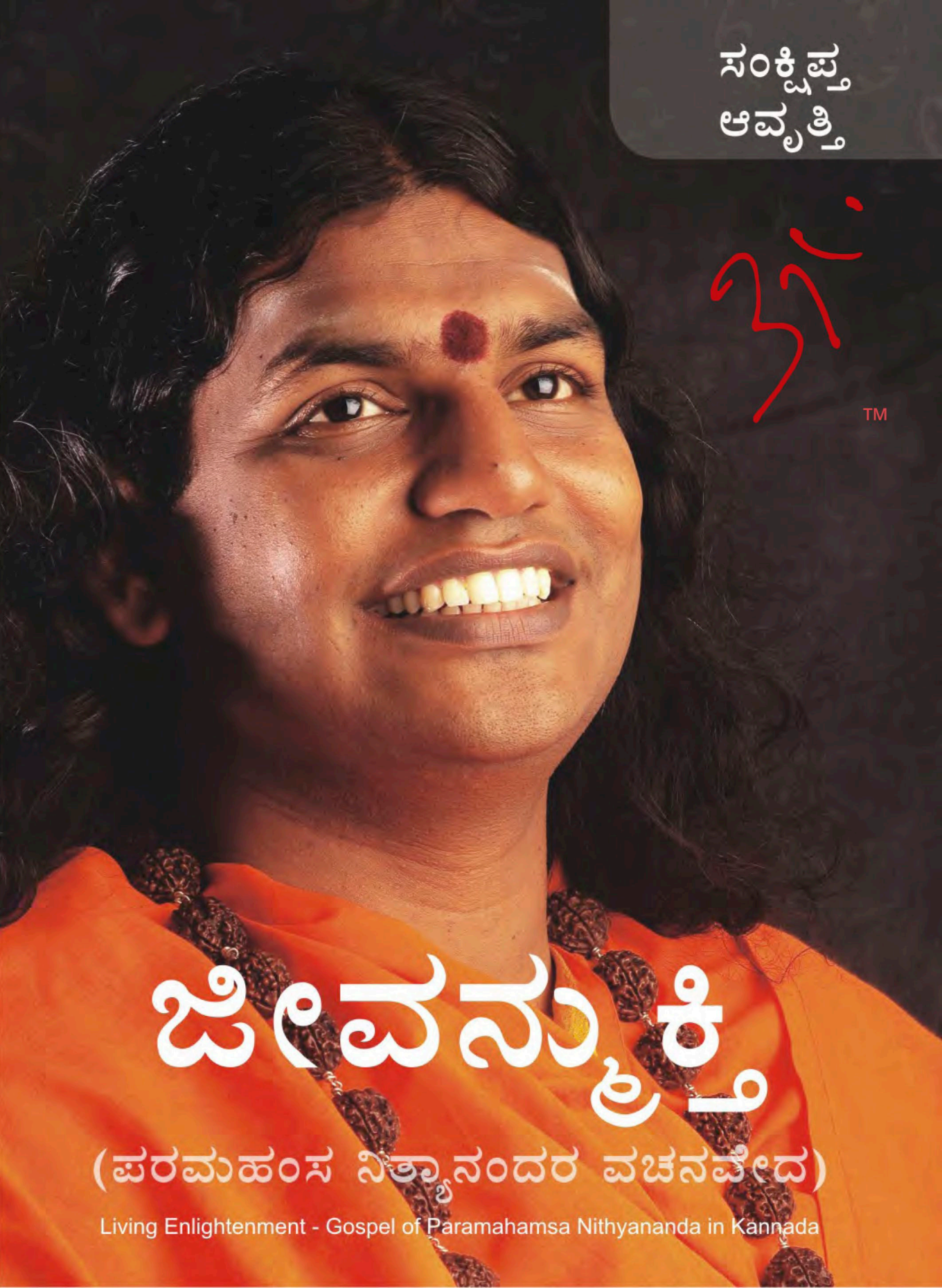
ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ
ಆವೃತ್ತಿ



ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ

(ಪರಮಹಂಸ ನಿತ್ಯಾನಂದರ ವಚನವೇದ)

Living Enlightenment - Gospel of Paramahamsa Nithyananda in Kannada

ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯಾನಂದ ಧ್ಯಾನಪೀಠದ ದೀಕ್ಷಾಬದ್ಧ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಪಡೆದು ಹಾಗೂ ಈ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ನಂತರವೇ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು. ಇವು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ, ಸಲಹೆ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಲೀ ಬದಲಿಯಾಗಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೂ ಈ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯಾನಂದ ಧ್ಯಾನಪೀಠದ ಧ್ಯಾನಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸದಯೇ ಹಾಗೂ ನಿತ್ಯಾನಂದ ಧ್ಯಾನಪೀಠದ ದೀಕ್ಷಾಬದ್ಧ ಆಚಾರ್ಯರ ನೇರವಾದ ಸೂಚನೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಅಂತಹವರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದಲೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ; ಗ್ರಂಥಕರ್ತರಾಗಲೀ, ನಿತ್ಯಾನಂದ ಧ್ಯಾನಪೀಠವಾಗಲೀ, ಅವರ ಕೃತ್ಯಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರರಲ್ಲ.

ಪ್ರಕಾಶನ:
ನಿತ್ಯಾನಂದ ಪಬ್ಲಿಶರ್ಸ್
ನಿತ್ಯಾನಂದಪುರಿ, ಮೈಸೂರು ರಸ್ತೆಯ ಬಳಿ,
ಬಿಡದಿ – 562 109, ಬೆಂಗಳೂರು
ಕರ್ನಾಟಕ, ಭಾರತ

ಗ್ರಂಥ ಸ್ವಾಮ್ಯ : © 2009 – 'ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ವರ್ಷ'
ಮೊದಲನೆಯ ಮುದ್ರಣ: ಡಿಸೆಂಬರ್ 2009

ISBN 10 - 1-60607-104-1

ISBN 13 - 978-1-60607-104-5

ಎಲ್ಲಾ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನೂ ಕಾದಿರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥದ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನೂ ಪ್ರಕಾಶಕರ ಲಿಖಿತ ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಮರು ಪ್ರಕಟಿಸುವಂತಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಮರುಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್, ಮೆಕಾನಿಕಲ್, ಫೋಟೋ ಕಾಪೀಯಿಂಗ್, ರೆಕಾರ್ಡಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಗ್ರಂಥಕರ್ತರಾಗಲೀ, ಪ್ರಕಾಶಕರಾಗಲೀ ನಿಮ್ಮ ಕೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಜವಾಬ್ದಾರರಲ್ಲ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮಾರಾಟದಿಂದ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಆದಾಯಗಳನ್ನೂ ಧರ್ಮಾರ್ಥ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ

(ಪರಮಹಂಸ ನಿತ್ಯಾನಂದರ ವಚನವೇದ)

('Living Enlightenment - Gospel of Paramahamsa Nithyananda' in Kannada)

ಪರಮಹಂಸ ನಿತ್ಯಾನಂದ

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ನಿತ್ಯಾನಂದ ಪಂಥದ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಹಾಗೂ ಆನಂದ
ಸಮಾಜಿಯರಿಗೆ ನೀಡಲಾದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು

ಪ್ರಕಾಶನ: NITHYANANDA PUBLISHERS

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಅಮಿತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಯಥಾರ್ಥಗೊಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಜೀವನವು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಹೊಸದಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಂತಿಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು.

ಈ ದೈವಿಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬಾಳುವುದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜೀವನವನ್ನು ಬಾಳಿದಂತೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮಹತ್ತರವಾದ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದಂತೆ.

ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸಿ

ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿಂಯೂ, ಭಾವನೆಗಳು ಹೃದಂಯದಲ್ಲಿಂಯೂ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆಯೆಂದು ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರದ ವಿವರಣೆಯಿದೆ. ಅವು ಎಲ್ಲಿಂದಲಾದರೂ ಹುಟ್ಟಲಿ, ಯೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲೇ ಆಗದಂತಹುವುಗಳು. ಯೋಚನೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆಯೆಂದು ಪುರಾತನ ಧಾರ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಭಾವನೆಗಳೂ ಹಾಗೆಯೇ. ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳೇನೋ, ನಾವೂ ಅದೇ ಆಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುವಲ್ಲಿ, ಭಾವನೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

ಪ್ರೀತಿ ಎಂದರೇನು?

ನಾವು ಏನನ್ನಾದರೂ ನೋಡಿದಾಗ ನಮಗದರಿಂದೇನು ಸಿಗುತ್ತದೆಂದು ಅಳೆದು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಒಂದು ವಸ್ತುವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರಬಹುದು, ಅದೇನೂ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನಮಗೇನು ದೊರಕುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಳೆಯಲು ಭಯದಿಂದಾಗಲೀ ದುರಾಸೆಯಿಂದಾಗಲೀ ನಾವು ಯೋಚಿಸಲು ತೊಡಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಗಮನ ಆ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, 'ನಾನೇನು ಕೊಡಬಲ್ಲೆ? ಇತರರನ್ನು ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬಲ್ಲೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಾವು ಯೋಚಿಸುವ ರೀತಿಯು, 'ಅದರಿಂದ ನಾನೇನು ಪಡೆಯಬಲ್ಲೆ?' ಎಂದು ಕೇಳುವುದು ಮಾತ್ರವೇ ಆದರೆ, ಅದು ಕಾಮವಾಗುತ್ತದೆ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ, 'ನಾನು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬಲ್ಲೆ?' ಎಂದು ಕೇಳುವುದಾದರೆ, ಅದು ಪ್ರೀತಿಯಾಗುತ್ತದೆ! ಕಾಮವು ಕೋರುವ ಚೈತನ್ಯ. ಪ್ರೀತಿಯು ನೀಡುವ ಚೈತನ್ಯ.

ಪ್ರೀತಿಯು ಅಂತರಂಗದ ಒಂದು ತೀವ್ರ ಅನುಭವ. ನಮ್ಮಲ್ಲನೇಕರು ಪ್ರೀತಿಯು ಒಂದು ಆಯ್ಕೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರೇಮದ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಆಯ್ಕೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಬೇಕಾದಾಗ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲೆವು; ಬೇಡವಾದಾಗ ಬಿಡಬಲ್ಲೆವು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲ! ನಾವೆಂದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅದು ಒಂದು

ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲ. ಅದು ಜೀವನದ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆ.

ನಾನು ಜೀವನ ಎಂದಾಗ ಅದು ಕೇವಲ ಉಸಿರಾಡಿಕೊಂಡು ಬದುಕಿರುವುದು ಎಂದಲ್ಲ. ಜೀವಿಸುವುದೆಂದರೆ, ಜೀವಂತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಾಗಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿರುವುದು ಎಂದು ನನ್ನ ಅರ್ಥ. ನೀವು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಂತಹವರಾದರೆ, ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತಹವರಾದರೆ, ಅದೇ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ಇರುವ ಒಂದೇ ದಾರಿ. ನೀವು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನನುಭವಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಬದುಕಿದ್ದೀರೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಗಲೂ ರಾತ್ರೀ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳೂ ಬೇಕಾದಷ್ಟಿವೆ. ನೀವೂ ಅವುಗಳಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತೀರಿ, ಅಷ್ಟೇ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯನು ತನ್ನ ಜ಼ೆನ್ ಗುರುಗಳನ್ನು, 'ಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಗುರುವು ಮಾತನಾಡುವನೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

ಗುರುಗಳು, 'ಇಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಾತನಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಿಗೆ ತಿಳಿಯದೋ ಅವನು ಮಾತ್ರವೇ ಮಾತನಾಡುವುದು' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ನಂತರ ಶಿಷ್ಯನು, 'ಹಾಗಾದರೆ, ಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಗುರುವು ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತಾನೆಂಯೇ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

ಗುರುಗಳು, 'ಇಲ್ಲ, ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯು ಸುಮ್ಮನಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆತನು ಸುಮ್ಮನಿದ್ದುಬಿಟ್ಟರೆ ಆತನು ಜ್ಞಾನಿಯಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾಯಿತು, 'ಆತನು ಮಾತನಾಡುವುದೂ ಇಲ್ಲ, ಸುಮ್ಮನಿರುವುದೂ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತೀರಿ. ಆತನೇನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

ಗುರುಗಳು, 'ಆತನು ಹಾಡುತ್ತಾನೆ! ಆತನ ಅಸ್ತಿತ್ವವು ಹಾಡುತ್ತದೆ. ಆತನು ಮಾತನಾಡುವುದೂ ಇಲ್ಲ, ಸುಮ್ಮನಿರುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಆತನ ಅಸ್ತಿತ್ವವೇ ಹಾಡುತ್ತದೆ' ಎಂದುತ್ತರಿಸಿದರು.

ಪ್ರೀತಿಯು ಮಾನವನ ಪರಮಾನುಭವ. ಅನುಭವವಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡುತ್ತದೆ! ಅದೇ ಗುರುಗಳ ಮಾತಿನ ಅರ್ಥ. ಅನುಭವವು ಯಾವಾಗ ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡುತ್ತದೆಯೋ, ಆಗ ನಾವೇನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಅದೊಂದು ಸುಶ್ರಾವ್ಯ ಗಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಪದವು ಹೊರಬಂದಾಗ ಕವನವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವು ಅಷ್ಟು ಹಗುರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹಾಯಾಗಿ ತೇಲಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ನಡಿಗೆ ನೃತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಹಾವಭಾವಗಳು ಲಾವಣ್ಯವನ್ನು ಸೂಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲವೂ ಮಾನವಕುಲಕ್ಕೆ ಮಹತ್ತರವಾದ ಸೇವೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಮನುಷ್ಯರೆಲ್ಲರೂ ಪ್ರೀತಿಸುವಂತಹ ಜೀವಿಗಳಾಗಿಯೇ ಹುಟ್ಟುವುದು. ಆಗಿನ್ನೂ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವು ಕಾರಣವೇ ಇಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ

ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರ ಪರಿಚಯವಿರುತ್ತದೆಯೇ? ಇಲ್ಲ! ನಿಷ್ಕಾರಣವಾದ ಪ್ರೀತಿಯೇ ಮಗುವಿನ ಚೈತನ್ಯ. ನಾವು ಬೆಳೆದಹಾಗೆಲ್ಲಾ ಸಮಾಜವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಭಯ ಮತ್ತು ದುರಾಸೆಗಳನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದುರಾಸೆ ಮತ್ತು ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಅದು ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿಯಾಗಲಾರದು. ಅದು ಕಾರಣದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಪ್ರೀತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಸೂಯೆ, ಭಯ ಮತ್ತು ಕೋಪಗಳಂತಹ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿವು ಹಾಗೂ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಗುಣವಾದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪುನಃ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ

ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ತಾರ್ಕಿಕ ನಿರ್ಧಾರದಿಂದ ಪ್ರೀತಿಯು ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ರೂಪಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ನೀವೇ ಪ್ರೀತಿಯಾಗಿಬಿಡಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನುಡಿಯಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ತರ್ಕವು ತರ್ಕಕ್ಕೆ ಅತೀತವಾದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹೊರಸೂಸಲಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಮೊಗ್ಗಿನ ರೇಕುಗಳನ್ನು ಅರಳಿಸಲು ಬಲವಂತ ಮಾಡಿದಂತೆ. ಅದನ್ನು ಅರಳುವಿಕೆ ಎನ್ನಲಾದೀತೆ? ಇಲ್ಲ, ಪ್ರೀತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಅರಳುವ ಒಂದು ಹೂವು ಮತ್ತು ಅದು ಇತರರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದಂತಹ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಮೊಗ್ಗಿನ ರೇಕುಗಳನ್ನು ಅರಳಿಸಲು ಬಲವಂತ ಮಾಡಿದಂತೆ.

ಪ್ರೀತಿಯು ಮಹಾ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ

ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾದ ಘಟನೆಯೊಂದು ನಡೆಯಿತು. ನೀವು ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರ ಜೀವನಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಓದಿದರೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನೂ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಕಡೆಗೇ ಇಟ್ಟರೆಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಗುರುಗಳಿಂದ ದೀಕ್ಷೆಯು ದೊರೆತಾಗ, ಅವರ ಗುರುಗಳು ಅವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸಿದರು. ಗುರುಗಳು ಆ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮತ್ತಾರಿಗೂ ಹೇಳಿಕೊಡಬಾರದೆಂದು ಹೇಳಿ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ನರಕಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅದನ್ನು ಒಂದು ವೇಳೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಏನಾಗುವುದೆಂದು ರಾಮಾನುಜರು ಕೇಳಿದರು.

ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ ಲಭಿಸುವುದೆಂದು ಗುರುಗಳು ಹೇಳಿದರು.

ನಾವಾಗಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು? ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ, 'ವಿನಾಕಾರಣ ನರಕಕ್ಕೇಕೆ ಹೋಗಬೇಕು?' ಎಂದು ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ಆದರೆ ರಾಮಾನುಜರು ತಕ್ಷಣವೇ ಒಂದು ದೇವಸ್ಥಾನದ ಕಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಹಳ್ಳಿಯವರನ್ನೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಕರೆದರು. ತಮ್ಮ ಗುರುಗಳು ಕೊಟ್ಟ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸಿದರು ಮತ್ತು 'ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತಾಗಲಿ. ನಾನು ನರಕಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲ. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ಸೇರುವಂತಾಗಲಿ!' ಎಂದು ಅಲ್ಲಿದ್ದವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಹೇಳಿದರು.

ನೀವು ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಮುಳುಗಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಳಿದ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ತುಟ್ಟತುದಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಯಾರಿಗೆ ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನೂ ಇಲ್ಲವಾಗಿ ನೀವು ಯಾವ ಮಿತಿಗಾದರೂ ಹೋಗಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿಬಿಡುತ್ತೀರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆರೆದಿರುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಪ್ರೀತಿಯುಂಟಾದಾಗ ಅಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಪ್ರೇಮಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಹಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಅವರಿಗೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲೇನೂ ಇಲ್ಲವೆನಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಹಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಗಂಡಾಂತರಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಬಹಳ ವೈಶಾಲ್ಯತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೀತಿಯು ಅಗಾಧವಾದ ಧೈರ್ಯ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನರಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈಗಲಾದರೋ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿಯು ನಿಮಗೆ ನೀವು ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು.

ರಾಮಾನುಜರು ಮಾಡಿದುದನ್ನು ಗುರುಗಳು ಕಂಡಾಗ, ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯನಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿತೆನೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು ಮತ್ತು ರಾಮಾನುಜರು ತಮಗಿಂತಲೂ ಉನ್ನತಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ತಲುಪಿರುವರೆಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. 'ನೀನೀಗ ಬೇರೆಯೇ ವಲಯದಲ್ಲಿರುವೆ' ಎಂದು ರಾಮಾನುಜರಿಗೆ ಹೇಳಿದರು.

ತೆರೆದ ಹೃದಯದವರಾಗಿರಿ – ವೇದಾಂತಿಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸಬೇಡಿರಿ

ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ವೇದಾಂತಿಗಳಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಜೀವನವು ವೇದಾಂತವಲ್ಲವೆಂದು ನಾವು ತಿಳಿದೇ ಇಲ್ಲ. ಅದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಚೈತನ್ಯ. ಅದು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಹೊಸದು. ವೇದಾಂತವು ಹಳೆಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೇ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ, ಅಷ್ಟೇ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹೊಸದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಜೀವನವು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ

ನವೀನತೆಯನ್ನು ತಳೆಯುತ್ತದೆ. ವೇದಾಂತವು ಜೀವನದ ಈ ಹೊಸತನವನ್ನು ಕಸಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಮಂದಿ ವೇದಾಂತಿಗಳನ್ನು ಕಾರಾಗೃಹದಲ್ಲಿಡಲಾಗಿತ್ತು. ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಂದೇ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿಡಲಾಗಿತ್ತು. ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಕಾರಾಗೃಹದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಅವರು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರು. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಕುಳಿತು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹಾಕಿದರು. ಅವರು ಸೆರಮನೆಯ ಬೀಗದ ಕೈಯ ಅಚ್ಚನ್ನು ಪಡೆದು ಹೇಗೋ ಒಂದು ನಕಲು ಬೀಗದ ಕೈಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರು.

ಕೊನೆಗೆ ಅವರು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿಕೊಂಡರು. ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರೂಪಿಸಲಾಯಿತು. ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ರಾತ್ರಿ, ಅವರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಸೆರೆಮನೆಯ ಬಾಗಿಲನ್ನು ನಕಲು ಬೀಗದ ಕೈಯಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕೆಂದೂ, ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸನ್ನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದೂ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರು. ಉಳಿದವರೆಲ್ಲರೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋದ ನಂತರ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಬೀಗ ಹಾಕಿ ಇತರರನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಬೇಕೆಂದಾಯಿತು.

ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದಿನ ಬಂದಿತು ಮತ್ತು ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಅವರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಹೋದರು. ಉಳಿದವರು ಇವರ ಸನ್ನೆಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಕಾಯುತ್ತಾ, ಕಾಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು. ಆದರೆ ಯಾವ ಸನ್ನೆಯೂ ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳು ಕಳೆದವು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯಲು ಹೋಗಿದ್ದ ಆ ಇಬ್ಬರೂ ಬಂದು, 'ನಾವು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಮ್ಮ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕೈಬಿಡಬೇಕಾಗಿಬಂದಿದೆ. ಅದು ಈ ದಿನ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಅದನ್ನು ಇನ್ನೆಂದಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾವು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಯೋಜಿಸಬೇಕು' ಎಂದರು.

ಉಳಿದವರೆಲ್ಲರೂ, 'ಏಕೆ, ಏನಾಯಿತು?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

ಅವರು, 'ಏನು ಮಾಡುವುದು? ಮೂರ್ಖರಾದ ರಕ್ಷಕರು ಬೀಗ ಹಾಕುವುದನ್ನೇ ಮರೆತಿದ್ದಾರೆ!' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದರು.

ವೇದಾಂತಿಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುವವರು ಹೊಸದೇನನ್ನೂ ಯೋಚಿಸಲಾರರು. ಅವರು ಯೋಚಿಸುವ ರೀತಿಯು ಮತ್ತೆ ಹಳೆಯದೇ. ಏನಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆ ಆದರೆ ಅಥವಾ ಹೊಸ ಸಂದರ್ಭ ಒದಗಿದಲ್ಲಿ, ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಅವರು ಅದನ್ನೆದುರಿಸಲಾರರು, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನವರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ನಾವೂ ವೇದಾಂತಿಗಳಂತಾಗುತ್ತೇವೆ. ಹಳೆಯ ಮಾದರಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೊಸದೇನಾದರೂ ಆಯಿತೆಂದರೆ ನಮಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದೇ ತೋಚುವುದಿಲ್ಲ.

ವೇದಾಂತದಿಂದ ನಿಮಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಯೋಚನೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬಹಳವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರತಿಪಾದನೆ ಅತಿಯಾದಾಗ ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸಲಾರಿರಿ. ಪ್ರತಿಪಾದನೆಯು ಒಂದು

ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಪ್ರೀತಿಯು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಅತಿ ನಿಶ್ಚಿತಮನಸ್ಕರಾಗಿ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾದ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದರೆ, ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅವಕಾಶವೆಲ್ಲಿದೆ? ಪ್ರೀತಿಯು ಅರಳಲು ಸುಂದರವಾದ ಅವಕಾಶಬೇಕು.

ವೇದಾಂತದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯು ಸಹಜವಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಲು ಎಡೆಯಿಲ್ಲ. ಅದು ಹೀಗೆ: ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೀವು ಅಮೃತದ ಸವಿಯನ್ನು ಸವಿಯಬೇಕಾದರೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ಕೇವಲ ಕೆಲವು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೇ? ಇಲ್ಲ! ನೀವೇ ಅಮೃತವನ್ನು ಸವಿದು ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅವಕಾಶಕೊಡಿರಿ. ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಿರಿ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಅದನ್ನು ಬಿಡಿರಿ; ಆಗ ನಿಮಗದರ ರುಚಿಯು ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಪ್ರೀತಿಯನ್ನನುಭವಿಸಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೇವಲ ಕೆಲವೇ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಸಹಾಯಮಾಡಲಾರವು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಅದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸಂಭವಿಸಲು ಬಿಡಿರಿ, ತಲೆಯಲ್ಲಲ್ಲ. ಹೃದಯದೊಡನಿರಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿರಿ, ಆಗ ಅದು ವರ್ಧಿಸಿ, ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದು ಒಂದು ಬಾರಿ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಲನೊಪ್ಪಿಕೊಂಡಿತೊ ಅದು ಹೃದಯಾಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಜಯಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ! ಪ್ರೀತಿಯೆಂಬುದು ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಲೇ ಬೇಕಾದ ಒಂದು ಗೆಲುವು. ಅದು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದು ಸುಲಭ; ಎಷ್ಟೇ ಆದರೂ ಅದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಪರಿಚಿತವಾದ ವಿಚಾರಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ. ಹೃದಯಕ್ಕಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಧೈರ್ಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೂ ಪರಿಚಿತವಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ನೂತನ. ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾದ ಸಾಮ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಚಿತವೇ ಆದ ನಮೂನೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಹೃದಯದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಮ್ಯತೆಯೂ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ, ನಮೂನೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ತೆರೆದ ಸ್ಥಳದಂತೆ. ಅದರೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಮಹತ್ತರವಾದ ಧೈರ್ಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ ಕೆಲವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯು ಭಯಾನಕ. ಅದೊಂದು ಅಪರಿಚಿತ ವಲಯ. ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಿತಕರವಾದ ಪರಿಚಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಅಹಂಕಾರ ಅಗಲಿಸುತ್ತದೆ - ಪ್ರೀತಿ ಒಂದುಗೂಡಿಸುತ್ತದೆ

ವಿಶ್ವವು ಒಂದು ಮಹಾಸಾಗರವಾದರೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅದರ ಅಂಶ. ನಾವು ಸಾಗರದೊಡನೆ ಒಂದಾಗಿದ್ದೇವೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹನಿಗಳಲ್ಲ. ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಹನಿಗಳು ಎಂದುಕೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಅಹಂಕಾರ ಎನ್ನುವುದು. ಅಹಂಕಾರ ಮಮಕಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಪ್ರಚೋದಕ ಶಕ್ತಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈ ಬೇರ್ಪಡೆ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಪ್ರೀತಿಯೇ

ಆಗಿರುವ ಈ ಸಾಗರದ ಶಕ್ತಿಯ ಅನುಭವವು ನಮಗಾಗದು. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಉಕ್ಕಿಬರುವ ಆ ಪ್ರೀತಿಯ ಅನುಭವವು ನಮಗಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ನಾವು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸಾಗರದ ಒಂದು ಹನಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನಾವು ಜೀವನಕ್ಕೆ 'ನಕಾರ' ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಪ್ರೀತಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ, ನಂಬುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಆನಂದದ ಸುಖವೂ ನಮಗಾಗದು, ಏಕೆಂದರೆ ಯಾರು ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನರಿತಿರುವರೋ ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪರಮಸುಖದ ಅರಿವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ತಾವು ಸಾಗರದ ಭಾಗವೆಂದು ತಿಳಿದಿರುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಸಾಧ್ಯ. ನಮ್ಮ ಹೃದಯ 'ಹೌದು' ಎಂದಾಗ, 'ನ'ಕಾರವು ಆಗ ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆನಂದದಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. 'ನ'ಕಾರವು ಕತ್ತಲೆ, 'ಹೌದು' ಎಂಬುದು ಪ್ರಕಾಶ. 'ನ'ಕಾರವು ಅಹಂಕಾರ, 'ಹೌದು' ಎಂಬುದು ಅಹಂಕಾರ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ.

'ಇಲ್ಲ'ವೆನ್ನುವುದು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನನ ಮಾರ್ಗ. 'ಹೌದು' ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತನ ಮಾರ್ಗ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಹೊಯ್ದಾಟಗಳೂ, ದುಃಖಗಳೂ ನಾವು 'ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುವುದರಿಂದಲೇ. 'ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುವುದು ಅಸ್ತಿತ್ವದೊಡನೆ ಯುದ್ಧ. 'ಹೌದು' ಎನ್ನುವುದು ಅಸ್ತಿತ್ವದೊಡನೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ. 'ಹೌದು' ಎನ್ನುವುದು ಮಹಾಸಾಗರದೊಡನೆ ಎಂದರೆ ನಾವು ಏನಾಗಿರುವೆವೋ ಅದರೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಿಂದಿರುವುದು. ಪರಮ ಆನಂದ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವೆಂಬುದು ಆ ಹೊಂದಿಕೆಗೆ, ಆ ಸಾಮರಸ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರು.

ಪ್ರೀತಿ ಎಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದೊಡನೆ ಇದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಹರಿಯುವುದಾಗಿದೆ.

ಸಮುದ್ರದೊಳಗೆ ಕರಗುವುದೇ ಪರಮ ಸುಖದಲ್ಲಿರಲು ದಾರಿ, ಒಂದು ಹನಿಯಾಗಿ–ರುವುದಲ್ಲ. ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯವಾಗುವುದು, ಹನಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದು, ಒಂದು ಅಡೆತಡೆಯಂತೆಯೇ. ಹನಿಯಾಗಿರುವುದು ಅಹಂಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದಂತೆಯೇ. ಅಹಂಕಾರ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳ ಮೂಲ. ಅಹಂಕಾರ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಅಹಂಕಾರ ಮಾಯವಾಗಿಬಿಡಲೆಂದು ಅದು ಕಾಯುತ್ತಿತ್ತೇನೋ ಎಂಬಂತೆ, ಆನಂದವು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಮಹಾಸಾಗರದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗಳಿಂದಲೂ ಬಂದು ನಮ್ಮನ್ನಾವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಹಂಕಾರ ಎಂಬುದು ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟ ಒಂದು ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿ. ಎಲ್ಲಾ ಕಿಟಕಿಗಳೂ ಬಾಗಿಲುಗಳೂ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಜೀವನವು ಒಂದು ದ್ವೀಪವಾಗಿ, ಅದನ್ನು ಪೊರೆಯಚೀಲ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರ ಪೊರೆಯು ಚೀಲದಂತೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವು ಮೊಹರು ಮಾಡಿದ ಪೊರೆಯ ಚೀಲದಂತೆ, ಒಳಹೋಗಲು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತೆರವು ಕೂಡ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಭಯದಿಂದ ತನ್ನೊಳಗೇ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತನ್ನೊಳಗೇ ಕುಗ್ಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ನಾವೇ ಕ್ಲೇಷವನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಪ್ರೀತಿಯೆಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿದೊಡನಿದ್ದು ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹರಿಯುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಅಹಂಕಾರ ಎಂಬುದು

ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಂತೆ. ಪ್ರೀತಿಯು ನೀರಿನಂತೆ ದ್ರವ. ನಾವು ದ್ರವವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಾಗರದ ಭಾಗವಾಗುವುದು. ಆಗ ನಮಗೆ ಸ್ವಂತವಾದ ಗುರಿ ಅಥವಾ ಗಮ್ಯಸ್ಥಾನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಆನಂದದಿಂದ ತುಂಬಿ ನಂಬಲಾರದಷ್ಟು ಭಾವೋದ್ರೇಕದಿಂದ ಕೂಡಿ ವಿಶ್ವದ ಯೋಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತುಬಿಡುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಮ್ಮನೆ ಇದ್ದು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹರಿಯುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷಕರ. ಕೇವಲ 'ಇರುವುದು' ಸಾಕು. ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನಾವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಸಂವೇದಿಯಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸಂವೇದಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಂವೇದಿಕೆ ಅಥವಾ ಭಾವವನ್ನೇ ನಾವು ಪ್ರೀತಿ ಎನ್ನುವುದು. ಪ್ರೀತಿಯು ಕೇವಲ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಜೀವನವು ಸ್ವಂತ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ನಿರಂತರವಾದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಹಂಕಾರವು ಕರಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಯೋಚನೆಯಿಂದ ಅನುಭೂತಿಗೆ ಜರುಗಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿಂದ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ಅದು ಬಹಳ ಸುಲಭ.

ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಕಷ್ಟ : ಯೋಚನೆಯಿಂದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಸರಿಯುವುದು; ಕಾರಣ, ಅಹಂಕಾರವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯೋಚಿಸುವ ತರಬೇತಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಂಭವಿಸಲು ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಅನುಭವದಿಂದ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬರಲು ದೂರವೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಾದರೂ ಅದು ಆಗಬಹುದು. ಕವಿಯು ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಾದರೂ ಯೋಗಿಯಾಗಿಬಿಡಬಲ್ಲ. ಆತನು ಬಳಿಯೇ ಇರುವನು. ನಿಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಯೋಚನೆಯನ್ನು ದಾಟಿ ಹೊರಬಂದು ಅನುಭೂತಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು.

ಸುಮ್ಮನೆ ಹೃದಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸಿರಿ, ಅಷ್ಟೇ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಇನ್ನೂ ಬಹಳವಾಗಿ ಆನಂದಿಸಿರಿ. ಸೂರ್ಯೋದಯವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಮಾನ, ಮೋಡಗಳು, ಕಾಮನಬಿಲ್ಲು, ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಪುಷ್ಪಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಬಂಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಜನರನ್ನು; ಅವುಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ವೀಕ್ಷಿಸಿರಿ. ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೆಂಬುದು ಅದೆಷ್ಟು ಆಯಾಮಗಳುಳ್ಳದ್ದು! ಒಬ್ಬ ಕವಿಯಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಯಾಮವನ್ನೂ ವೀಕ್ಷಿಸಿರಿ, ಹೊಗಳಿರಿ, ಅನುಭವಿಸಿರಿ, ಆನಂದಾತಿಶಯದಲ್ಲಿರಿ! ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿವರವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಅಹಂಕಾರ ಎಂಬುದು ತನ್ನ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾಯವಾಗುವುದು.

ಪ್ರೀತಿಗೆ ಒಂದೇ ಅಡೆತಡೆ, ಅದು ಭಯ. ಆಗುಹೋಗುಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ನಾವು ಭಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಐಕ್ಯತೆಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ

ಅಹಂಕಾರದ ತಳಪಾಯವನ್ನೇ ಇದು ಬೆದರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಹಂಕಾರ ಎಂಬುದು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವಿಕೆ, ಪ್ರೀತಿಯೆಂಬುದು ಐಕ್ಯತೆ. ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ಆ ಹೆದರಿಕೆಯು ಅಹಂಕಾರವು ಎಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗಿಬಿಡುವುದೋ ಎಂಬ ಭಯ ಅಷ್ಟೇ, ಮತ್ತೇನಲ್ಲ. ಭಯುವಿರಲಿ. ಅದು ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಸುತ್ತಾಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಸುಮ್ಮನೆ ಕಡೆಗಾಣಿಸಿದರೆ, ಅಹಂಕಾರವು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟ ದಿನವೇ ಸುದಿನ. ಅಂದಿನಿಂದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಸರಳವೂ ಸುಲಭವೂ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಿತವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ನಾವಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ, ಪ್ರೇಮವೊಂದೇ ಇರುವುದು.

ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಪ್ರೀತಿಸುವವರಾಗಿರಿ

ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿರಿ. ಕೂಡಲೇ ನೀವು ಅಪ್ಪಟ ಪ್ರೀತಿಯೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರಬಹುದು, ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸವಾಗಿರಬಹುದು, ಹೋಗಿಬರುವವರಾಗಿರಬಹುದು, ದೇವರೋ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಏನೇ ಆಗಿರಬಹುದು. ಪ್ರೀತಿಗೋಸ್ಕರವೇ ಅದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಲೇ ಆದರಿಸಿ. ನೀವು ಚಿತ್ರಕಾರರಾಗಿದ್ದರೆ ಚಿತ್ರಬಿಡಿಸುವುದರಲ್ಲೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರೀತಿಯಿರಲಿ. ನೀವು ನೃತ್ಯಗಾರರಾಗಿದ್ದರೆ ನೃತ್ಯವನ್ನು ತುಂಬು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರೀತಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಕಾಣಿರಿ ಮತ್ತು ಅದರೊಡನೆ ಮೈಮರೆಯಿರಿ. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಮಯರಾಗಿರಿ.

ನೀವು ಒಂದು ಚಿತ್ರವನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಯಾವ ಚಿತ್ರಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಿ ಎಂದೋ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಎಷ್ಟಕ್ಕೆ ಮಾರಲಿ ಎಂದೋ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನೀವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಈ ಉದಾಹರಣೆಯಲ್ಲಿ 'ಹಣ'ವನ್ನು ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ನೀವು ನರ್ತಿಸುವಾಗ, ನರ್ತನ ಮುಗಿದಾಗ ನಿಮಗೇನು ಸಿಗಬಹುದೆಂದು ಲೆಕ್ಕಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಗ ನೀವು ಪ್ರೇಮದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬಂಧನಕ್ಕೊಳಗಾಗುವಿರಿ.

ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ನೀವು ಮೈಮರೆತರೆ ನೀವೇ ಪ್ರೀತಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ. ಆಮೇಲೆ ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅತ್ಯಂತ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಮನಸ್ಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಅದರೊಡನೆ ತೀವ್ರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತಳೆದಿದ್ದೀರಿ. ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವೇ ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನೀಯು ಪ್ರೀತಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮಂತೆಯೇ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಕೂಡ ಒಂದು ಜೀವಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅವುಗಳೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವಿರಿ. ಬೇರೊಬ್ಬರ ಯೋಚನೆಗಳ ಅನುಭೂತಿ ನಿಮಗಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇರೊಬ್ಬರು

ನಿಮಗೇನೂ ಹೇಳದೆಯೇ ನೀವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತೀರಿ. ವಿಶ್ವವು ಪ್ರಕಾಶಭೇದ್ಯ–ವಾದುದೆನಿಸುತ್ತದೆ, ಶಾಶ್ವತವಾದ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮಹತ್ತರವಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವಿರಿ. ನೀವು ಜಗತ್ತಿನೊಡನೆ ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುವಿರಿ. ಇದೇ ಪ್ರೇಮದ ಶಕ್ತಿ.

ಸೂಫಿ ಸಂತರಾದ ಜಲಾಲುದ್ದೀನ್ ರೂಮಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ನೀವೆಲ್ಲೇ ಇರಿ, ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಇರಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ಒಬ್ಬ ಪ್ರೀತಿಸುವವರಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ!' ಎಂದು. ಇಡೀ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಗಾಢವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನೀವೂ ಅದರ ಒಂದು ಭಾಗ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವೂ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷವೂ ಪ್ರೀತಿಸುವವರಾಗಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಭೂತ ಸ್ವಭಾವದ, ನಿಜವಾದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸಿರಿ

ಇಂದಿನ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, ಬಹಳ ಜನರು ತಮ್ಮನ್ನೇ ತಾವು ಪ್ರೀತಿಸದೇ ಇರುವುದು. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಪ್ರೀತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಸಮಾಜವು ಬೋಧಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ತಿಳಿಯಿರಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸದ ಹೊರತು ಬೇರೊಬ್ಬರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಬೇರೆಯವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಲಾರರು. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಪ್ರೀತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೂಡ ಒಂದು ಕಾರಣ ಬೇಕೆಂದು ನಮಗೆ ಬೋಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಾವು ಸಫಲರಾದಾಗ ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ವಿಫಲರಾದಾಗ ನಮ್ಮನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ತರ್ಕವನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇತರರನ್ನು ಅವರಲ್ಲೇನೋ ಇದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇವೆ. ವಿನಾಕಾರಣ ಅಲ್ಲ, ನಿಮಿತ್ತವಿಲ್ಲದೆಯೂ ಅಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸದಿದ್ದಾಗ ನೀವು ಸಿಡುಕರಾಗುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯುಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮೆಡೆಗೆ ಉಕ್ಕಿಬರುತ್ತಿರುವ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ನೀವು ಎಂತಹ ಅದ್ಭುತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಮನಗಾಣಿರಿ. ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಇದ್ದೇ ಇದ್ದೀರಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದಿದ್ದೀರೆಂದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನೀವು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕರಗಿಹೋಗಿರಿ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ ಒರಟಾಗಿದ್ದ ನೀವು ಈಗ ಮೃದು ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿ ವಿಶ್ವಾಸಪರರಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ.

ನಂತರ, ಜನರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥತೆ ಅಥವಾ ಅನರ್ಹತೆಯ ಭಾವನೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು

ಪ್ರೀತಿಸಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ. ನೀವು ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಇತರರು ನಿಮಗೆ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಅಥವಾ ಅಯೋಗ್ಯ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರೀತಿಗೊಳಗಾಗಲು ನಿಮಗೆ ಯೋಗ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ ಎನಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೀವು ಒಮ್ಮೆ ತೀವ್ರ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೆಲೆಸಿದಿರೆಂದರೆ ನೀವು ಇತರರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಸಂತಸದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವಿರಿ.

ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ

ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಒಂದು ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಸಜೀವ ಶಕ್ತಿಯ ಚೈತನ್ಯ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮರ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಂಡವೂ ಮಾನವನ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ಲೀವ್ ಬ್ಯಾಕ್ಸ್‌ಟರ್‌ನೆಂಬ ಪಾಲಿಗಾಫ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಯು ಮನುಷ್ಯರ ಭಾವನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಯೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಗಿಡಗಳು ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಆತನು ಮಾನವನ ಯೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಮಾನವನು ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾನೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಮರಗಿಡಗಳೂ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದನು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸುಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸರಳವಾದ ಯೋಚನೆ ಬಂದರೆ, ಅದು ಆ ಗಿಡದ ಪಾಲಿಗ್ರಾಫ್ ದಾಖಲೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಸ್‌ಟರನು ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 'ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅನುಭವ' – ಸಸ್ಯದ, ಪ್ರಾಣಿಯ ಹಾಗೂ ಮಾನವನ ಕಣಗಳು ಯಾವ ಯೋಚನೆಗಾದರೂ ಗ್ರಹಿಸುವ ಮತ್ತು ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ–ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾನೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಬ್ಯಾಕ್ಸ್‌ಟರನು ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ಗಿಡಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಮೂದಿಸುವ ಒಂದು ನೇರವಾದ ಗೆರೆಯನ್ನು ಕಂಡನು. ಅದು ಗಿಡಗಳ ಆಘಾತದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಗಿಡದ ಮಾಲೀಕಳನ್ನು ಆಕೆಯು ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗುವಂಥದ್ದೇನಾದರೂ ಮಾಡಿದ್ದಳೇ? ಎಂದು ಕೇಳಿದನು. ಆಕೆ 'ನಾನು ಅವುಗಳ ಒಣತೂಕವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಕೆಲವನ್ನು ಹುರಿದೆನು!' ಎಂದಳು.

ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೇಮಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಅದು ಸುಂದರವಾದ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಭೇದಭಾವಗಳನ್ನು ಕಡೆಗೊತ್ತಿ ಮೇಲೇಳುವಿರಿ – ಮನುಷ್ಯರ ನಡುವಿನ ಭೇದಭಾವ, ಸಂದರ್ಭಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಎಲ್ಲವೂ ಅಖಂಡತೆಯಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದೇ ಸತ್ಯ. ಎಲ್ಲವೂ ಅಖಂಡತೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ. ಪ್ರೇಮವೊಂದರಿಂದಲೇ ಈ ಸತ್ಯದ ಅರಿವಾಗುವುದು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೇಶದ ಉದ್ದಗಲಕ್ಕೂ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಲೆದಾಟಮಾಡುತ್ತಾ ದೇವಾಲಯಗಳಿಗೂ, ಯಾತ್ರಾ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೂ ಭೇಟಿಕೊಡುವ ಒಂದು ಸಂಪ್ರದಾಯವಿದೆ. ಅವರು ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ನನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲೂ – ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ

ಸಂಚರಿಸುವುದು, ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೊತೆ ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡುವುದು. ಇದರ ಗುಟ್ಟೇನೆಂದರೆ, ಅವರು ಎಷ್ಟು ಸಂಪೂರ್ಣತೆಯಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೋ, ಪ್ರಕೃತಿಯೂ ಅವರನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಮಳೆಯೇ ಸುರಿಯಲಿ, ಬಿಸಿಲೇ ಬೀಳಲಿ, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಮರಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಅವರನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಇದು ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೂ ಅದೇ ಸತ್ಯ.

ನೀವು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ಎಲ್ಲ ಸೃಷ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಕಿಂಚಿತ್ತಾದರೂ ಗೌರವ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲಾ ಆಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅನೇಕ ಸುಂದರವಾದ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೀತಿಗೂ ಗೌರವಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ

ಅನೇಕ ಸಲ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಗೌರವವೆಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗೌರವಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆಯೇ ವಿನಃ ಪ್ರೀತಿಸುವುದನ್ನಲ್ಲ. 'ನಿಮ್ಮ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣಬೇಕು' ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿರಬೇಕು. 'ನಿಮ್ಮ ಹಿರಿಯರನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು' ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳಿಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದು ಇಲ್ಲಿಯೇ.

ಗೌರವವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೀಳೇನೋ ಎಂಬ ಮೊದಲ ಅಪರಾಧ ಭಾವವನ್ನು ಬಿತ್ತುತ್ತದೆ. ನೀವು ಗೌರವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ನೀವು ಬೇರೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರೇಮವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ಐಕ್ಯತೆಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೂ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲದರೊಂದಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿರುವ ಭಾವನೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗೌರವದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಭಯವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿಯೊಂದಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವಾದ ಗೌರವ ಹಾಗೂ ಗಹನವಾದ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಬರಿಯ ಗೌರವದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಗೌರವವೆಂಬುದು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಕುರುಡುತನ. ಪ್ರೇಮದೊಂದಿಗಾದರೆ ವಿಪರೀತವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಪ್ರೀತಿಯು ತನ್ನ ಸ್ವಭಾವದಿಂದಲೇ ಪರಿವರ್ತಿಸುವಂತಹುದು. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಸಿ ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಗೌರವವು ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮೆದುರಿನವರ ನಡುವೆ ಅಂತರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಅವರ ನಡುವೆ ಸೇತುವೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜನರು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯದಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಗೌರವವನ್ನು ತೋರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸಜ್ಜನಿಕೆಯ ನಿಯಮವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗೌರವವೆಂಬುದು ಸುಲಭವೇ ಆದರೂ

ನಿಜವಾದುದ್ದಲ್ಲ. ಅನೇಕರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಸುವ ರೀತಿಯೇ ತಿಳಿಯದೆ ಅದು ಕಷ್ಟಕರವೆನಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದು ನಿಜವಾದುದು. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಗೌರವವು ಸಹಜವೂ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಗೌರವದಿಂದ ಪ್ರೀತಿಯು ಬಲವಂತ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವಲ್ಲದ್ದೇ ಆಗಿರಬಹುದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೀತಿಯು ಎಲ್ಲ ಮತಗಳ ಮೂಲ

ಪ್ರೀತಿಯು ಮೂಲಭೂತ ಮತ. ಅದೇ ಎಲ್ಲಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಕ್ಕೂ ಬೇರು. ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಮತಗಳೂ ಅದರ ಕುಡಿಗಳು. ಪ್ರೀತಿಯು ಮತದ ಬೇರಿದ್ದಂತೆ, ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಮತಗಳೂ ಎಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಕೊಂಬೆಗಳಂತೆ. ಪ್ರೀತಿಯೆಂಬ ಮತಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಮತಗಳೂ ಸಹ ಕೇವಲ ದೊಡ್ಡಕೊಂಬೆಗಳು ಮಾತ್ರ!

ಪ್ರೀತಿಗೆ ದೇವಾಲಯಗಳೂ ಇಲ್ಲ, ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಅದು ನೆಲದ ಕೆಳಗಿನ ಬೇರುಗಳಿದ್ದಂತೆ, ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಿಲ್ಲದೆ ಇಡೀ ಮರವು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅನೇಕ ಕೊಂಬೆಗಳು ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಾವೇನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ? ಬೇರಿನ ಬದಲಿಗೆ ನಾವು ಕೊಂಬೆಗಳಿಗೂ ಎಲೆಗಳಿಗೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಬೇರಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಾಗ ನಮಗೆ ನೇರವಾದ ಪೋಷಣೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕೊಂಬೆಗಳಿಗಂಟಿಕೊಂಡಾಗ ಪೋಷಣೆಯ ಒಂದು ಅಯಾಮವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆನಂದಿಸುತ್ತೇವೆ. ನೀವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸುವವರಾದಾಗ ಅಗೋಚರ ಪ್ರೇಮ ದೇಗುಲವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಿರಿ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಬ್ಬ ಗುರುವು ತನ್ನ ಶಿಷ್ಯರನ್ನು, 'ರಾತ್ರಿ ಯಾವಾಗ ಮುಗಿಯಿತು ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ಯಾವಾಗ ಹರಿಯಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೇಳುವಿರಿ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

ಒಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯನು, 'ದೂರದಿಂದ ನೋಡಿ, ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿಯು ಹಸುವೋ ಅಥವಾ ಕುದುರೆಯೋ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾದಾಗ' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. ಗುರುಗಳು 'ಅಲ್ಲ' ಎಂದರು.

ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯನು, 'ದೂರದಿಂದ ನೋಡಿ ಅದು ಪೈನ್ ಮರವೋ ಮಾವಿನ ಮರವೋ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿದಾಗ' ಎನ್ನಲು, ಗುರುಗಳು ಮತ್ತೆ 'ಅಲ್ಲ' ಎಂದರು.

ಅವರು, 'ಹಾಗಾದರೆ ಅದು ಹೇಗೆ?' ಎಂದು ಗುರುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರು.

ಗುರುಗಳು, 'ನೀವು ಯಾವುದೇ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ನೋಡಿ ಅವನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದರನನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ನೀವು ಯಾವುದೇ ಹೆಂಗಸನ್ನು ನೋಡಿ ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದರಿಯನ್ನು ಅವಳಲ್ಲಿ ಕಂಡಾಗ. ಇದನ್ನು ನೀವು ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದು ದಿನದ ಯಾವುದೇ ಹೊತ್ತಾಗಿರಲಿ, ಅದು ಕೇವಲ ರಾತ್ರಿಯೇ' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದರು.

ಗುರುಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು, ಅಷ್ಟೇ. ಆಮೇಲೆ ನಾವು ನಮ್ಮದೇ

ಆದ ದಾರಿಯನ್ನು ಜೋಪಾನವಾಗಿ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರೀತಿಯು ಒಂದು ಸೂಚನೆ ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ನಾವು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ, ಬಹಳ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಹಿಂಬಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ; ದೇವರು ಬರುಬರುತ್ತಾ ಸತ್ಯವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ಕೇವಲ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲ, ಒಂದು ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅನುಭವಿಸುವಂತಹವನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರೀತಿಯ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋದಂತೆಲ್ಲಾ ಆ ಭಾವನೆಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕರಗಿಹೋದ ದಿನ ಅದರೊಳಗೆ ಬೆರೆತುಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಅನೇಕ ಮುಮುಕ್ಷುಗಳ ತೀರ್ಮಾನವೇನೆಂದರೆ, ವಸ್ತುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು. ಒಂದು ಅಗೋಚರ ಶಕ್ತಿಯು ಕಣಗಳನ್ನೂ, ಅಣುಗಳನ್ನೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಗೋಚರ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಅವು ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅಂತಿಮ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನವು ಇನ್ನೂ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದು ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ತುಗಳಂತಹ ಕೆಲವು ಪ್ರಕಟಣೆಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದೆಯಾದರೂ ಅವು ಕೇವಲ ಸ್ಥೂಲ ತೋರಿಕೆಗಳು ಮಾತ್ರ. ವಿಜ್ಞಾನವು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಆ ದಿನವು ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಒಂದೇ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಂವಾದ ಮಾಡುವ ದಿನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಸಂತೋಷಪಡಿರಿ. ಪ್ರೀತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಅಂತಃಶಕ್ತಿಯೆಂದು ಆನಂದಿಸಿರಿ. ನೀವು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತುಟ್ಟತುದಿಗೆ ಏರಬಲ್ಲಿರಿ. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರೀತಿಯೆಂಬುದು ತಾನಾಗಿಯೇ ದೇವರಾಗಬಲ್ಲುದು!

ಮೂರು ವಿಧವಾದ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅನುಕಲನ

ಅನೇಕರು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕಾಮಗಳ ಅರ್ಥದ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಶೋಚನೀಯ ದುರಂತಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಕಾಮವನ್ನು ಪ್ರೇಮವೆಂದುಕೊಳ್ಳುವವನು ದೈಹಿಕ ಮಟ್ಟದೊಳಗೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಸ್ತರವಿರುವುದೇ ಆತನಿಗೆ ತಿಳಿಯುದು. ಆತನು ತನ್ನ ಮನೆಯು ನೆಲಮಾಳಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ದೈಹಿಕ ಭೋಗವೇ (ಲೈಂಗಿಕತೆ) ಕೆಳಮನೆಯಷ್ಟೆ. ಬಾಳಲು ಅದು ಸ್ಥಳವಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದೇ ಮನೆಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯು ಅದನ್ನು ಮೀರಿದುದು.

ಮಾನವನ ಇರವಿಕೆಗೆ ಮೂರು ಸ್ತರಗಳಿವೆ. ಪಶು, ಮಾನವ ಮತ್ತು ದೈವ. ಮೊದಲನೆಯುದು ಕಾಮದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಹಂತ. ಅದು ಪಶುವಿನ ಹಂತ. ಅದು ಒರಟಾದ ಪ್ರೀತಿ. ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಲ್ಲ ಎಂಬಂತಿಲ್ಲ; ಪ್ರೀತಿಯು ಸ್ಥೂಲವಾದ ಹಾಗೂ ಕಶ್ಮಲಭರಿತವಾದ ಆಸೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೇ.

ನಮ್ಮ ಇರುವಿಕೆಯು ಇನ್ನೂ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದಾಗ ನಾವು ಸಾಧಾರಣವಾದ ಮಾನವಪ್ರೀತಿಯೆಂಬ ಎರಡನೇ ಸ್ತರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮಾನವ ಪ್ರೀತಿಯು ಒಡೆತನ ಹಾಗೂ ಅಸೂಯೆಯ ಕುರುಹುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಮಾನವಪ್ರೀತಿಯು ಪಶುಪ್ರೀತಿಗಿಂತಲೂ ಆಳವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ತನ್ನ ಲಾಭಕ್ಕೊಸ್ಕರವೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನವ ಪ್ರೀತಿಯು ಬೇರೆಯವನನ್ನು ಒಂದು ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಸ್ತಿತ್ವವೆಂದು ನೋಡಬಲ್ಲದು.

ಪ್ರೀತಿಯು ಮೂರನೆಯ ಮಾದರಿಯು ದೈವಿಕಪ್ರೀತಿ. ಬಹುಪಾಲು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಂತೆ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರೀತಿ. ಅಲ್ಲಿ ಒಡೆತನವೆಂಬುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಐಹಿಕವೆಂಬುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಅದೃಶ್ಯವಾದ ಆದರೆ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಒಂದು ಬಲ. ಪ್ರೀತಿಯು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಾದಾಗ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ತುಂಬಿದ ಸಮಾಧಾನವು ನಮಗೆ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಂತಿ ತುಂಬಿದ ಸಮಾಧಾನ ಎಂದು ನಾನು ಏಕೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆಂದರೆ ಇನ್ನೆರಡು ವಿಧವಾದ ಪ್ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೊಂದುವ ಅಥವಾ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂತತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂರನೆಯ ವಿಧದ ಪ್ರೀತಿ ಉಂಟಾದಾಗ ಲೈಂಗಿಕಾಕರ್ಷಣೆ ಸಹ ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ಆನಂದವನ್ನು ಮೀರಿ ಒಂದು ಗಾಢವಾದ ದೈವೀಕಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣರಹಿತ ಪ್ರೀತಿಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿರಿ

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾರಣವೇ ಇಲ್ಲದ ಒಂದೇ ಒಂದಾದರೂ ಸಂಬಂಧ ಇರಲೇಬೇಕು.

ಸಂಬಂಧಗಳು ಯಾವ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಏರ್ಪಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಿಗೆ ನಾವು ತಿಳಿಯಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದಾದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಅರಿವಾಗುವುದು – ಪ್ರೀತಿಸುವ ವಸ್ತುವಿಗಿಂತ ಪ್ರೀತಿಯ ಅನುಭವವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನದು ಎಂದು.

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾರಣವೇ ಇಲ್ಲದ ಒಂದೇ ಒಂದಾದರೂ ಸಂಬಂಧ ಇರಲೇಬೇಕು. ಅಂತಹ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ – ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಣವಿದ್ದರೂ ನೀವು ಇನ್ನೂ ಬಡವರೇ.

ಇಂದಿನಿಂದ ಮುಂದೆ ಕಾರಣವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಒಬ್ಬರೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರಿ. ಆ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಆರ್ಥಿಕ ಅಥವಾ ಭೌತಿಕವಾದ ಲಾಭಗಳಿರಬಾರದು. ಕಾರಣರಹಿತ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿದಿರೆಂದರೆ ಅದಾದ ಮೇಲೆ ಹಣವು ಭಾಗವಾದರೂ, ಶರೀರವು ಪಾಲಾದರೂ ಅದು ಸರಿಯೇ. ಅದರ ಗುಣಮಟ್ಟವೇ ಬೇರೆಯಾದುದು. ನಾನು ಹಣ ಅಥವಾ ಮದುವೆಯನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಭೌತಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದೇನೋ ಒಂದನ್ನು ನೀವು

ಕಳೆದುಕೊಂಡುಬಿಡುವಿರಿ. ಅದನ್ನೇ ನಾನು ನಿಮಗೆ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲುಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಇರುವಿಕೆಯ ದೊಡ್ಡದೊಂದು ಆಯಾಮ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ.

ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಜನರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ, ಹಣ, ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಕೀರ್ತಿಗಳನ್ನು ತರದಿರುವ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮಾಡಿ, ಎಂದು. ಕೇವಲ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಹೊತ್ತು ಯಾವುದಾದರೂ ದೇವಾಲಯಕ್ಕೋ, ಚರ್ಚಿಗೋ ಹೋಗಿ. ನೆಲವನ್ನು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಿ. ಗುಡಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿ. ಅಲ್ಲಿ ಆ ಸಂಘದ ಒಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರೇನೂ ಆಗಬೇಡಿ. ಅದು ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ಒಂದು ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ, ಇಲ್ಲ. ಆ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕಾಲದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಮತ್ತೇನನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಈ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ವ್ಯರ್ಥ ಎಂದು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನಿಮಗನಿಸಬಹುದು. ಹಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಆ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಲ್ಲೇ ನೀವು ನಿಜವಾಗಿ ಬಾಳಿದುದು ಎಂದು ನಿಮಗರಿವಾಗುತ್ತದೆ! ನೀವು ಭಯ ಹಾಗೂ ದುರಾಸೆಯ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗದಿದ್ದುದು ಆ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮಾತ್ರ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನವರೊಂದಿಗೆ ಯಾವ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳಿಗೂ ಒಳಪಡದೆ ಹಸನ್ಮುಖರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಹಿಂದೆಂದೂ ಅನುಭವಿಸದ ಒಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ.

ಬೇರೆ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ನೀವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದ ಮೇಲೆಯೇ ನಗುವುದೂ ಸಹ. ನಗುವ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಯಾರಿದ್ದಾರೆಂದು ನೀವು ನೋಡುತ್ತೀರಿ. ಅದನ್ನನುಸರಿಸಿ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಅಂಗುಲ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಬೇಕು, ಎಷ್ಟು ವಿನಯ ತೋರಬೇಕು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದೂ ಸಹ ನಿರ್ಧರಿಸುವಿರಿ. ಈಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವೂ ಭಯ ಅಥವಾ ದುರಾಸೆಯಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಇಂಧನವೆಂದರೆ ಭಯ ಮತ್ತು ದುರಾಸೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ ನಿಮಗೆ ಏಕಾಕಿತನ ಮತ್ತು ಬಳಲಿಕೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಭಯ ಮತ್ತು ದುರಾಸೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲದೆಯೇ ಕಾರ್ಯಾರಂಭ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಕಾಣುವಿರಿ.

ದೇಹವನ್ನು ಹೆದರಿಕೆ ಮತ್ತು ದುರಾಸೆಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸರಳವಾದ ಚಾಕಚಕ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀವು ಒಮ್ಮೆ ಕಲಿತಿರೆಂದರೆ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ನೀವು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಲ್ಲಿರಿ. ಪ್ರೀತಿಯ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅನುಭವಿಸುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯುವಿರಿ. ಆ ಸುಂದರವಾದ ಪ್ರೀತಿಯ ಚೈತನ್ಯದ ಮೇಲೆ ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡೆಸಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯುವಿರಿ. ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ಪ್ರೀತಿಯೆಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾಗುವುದು.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಕೇಂದ್ರವೊಂದು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ ಆಪ್ತ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದು ನಿಮಗೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೀತಿ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಗಮನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ

ಪ್ರೀತಿಯು ಒಂದು ಷರತ್ತಿಗೊಳಪಟ್ಟಿರುವವರೆಗೂ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಗಳು ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಬಂದೊಡನೆಯೇ ಪ್ರೀತಿಯೆಂಬುದು ದ್ವೇಷವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಷರತ್ತುಗಳಿರುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಪ್ರೀತಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಬದಲಾದಲ್ಲಿ, ಪ್ರೀತಿಯೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲವು ಬಾರಿ ನಾವು ಪ್ರೀತಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿರುವುದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಕಾಲ ಮತ್ತು ದೇಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೇಮಿಗಳ ಅಂತರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಸಂಧಿಸುವ ವೇಳೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಳೆದಾಗ, ತಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಪ್ರೀತಿಯಿಲ್ಲವೇನೋ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ! ಆದುದರಿಂದಲೇ 'ಪರಿಚಯವು ತಿರಸ್ಕಾರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುವುದು. ಪರಿಚಯವು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ದ್ವೇಷವಾಗಿಯೂ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಲ್ಲದು. ಪ್ರೀತಿ ದ್ವೇಷ–ಗಳೆರಡನ್ನೂ ಮೀರ–ಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಮೊದಲು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ನಿರೀಕ್ಷೆಯು ಪ್ರೀತಿಯ ಮೊದಲ ಶತ್ರು.

ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಬಂದೊಡನೆಯೇ ಪ್ರೇಮವೆಂಬುದು ದ್ವೇಷವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅನೇಕ ಸ್ತರಗಳ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ನೀವು ಬಹಳ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ನಾವು ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಇರಲಿ, ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಬಯಸಿದಾಗ ನಾವು ಬಯಸುತ್ತಿರುವುದು ಕೇವಲ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಗಮನವನ್ನು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅದರ ಅರ್ಥ. ಯಾವುದೇ ಮನುಷ್ಯನ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಯು ಬೇರೆಯವರ ಗಮನವೇ ಆಗಿದೆ. ಇತರರ ಗಮನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಜೀವಿಸಲು ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬನೆ, ಇವನ್ನು ನಾವು ಪ್ರೀತಿಯೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಪರಾವಲಂಬನೆ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ದುಃಖಿತೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರ ಮೇಲಾದರೂ ಆಧಾರಪಟ್ಟರೆ ನೀವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅವರನ್ನವಲಂಬಿಸುವಿರಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಇತರರನ್ನವಲಂಬಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮದು ದೈಹಿಕ

ಅವಲಂಬನೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜನರು ಈ ಆವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಿದರೂ ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ನಿಮಗೆ ಅವರು ಕೊಡುವ ಗಮನಕ್ಕೇ ಇಂಗುತ್ತದೆ! ಪ್ರೀತಿಯ ವಿಚಾರವೆಲ್ಲವೂ ಬೇರೆಯವರು ಯಾವುದಾದರೂ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಕೊಡಲಿ ಎಂಬುದಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಯಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಮೊದಲ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ 'ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಜವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುವ ಒಂದೆರಡು ಹೆಸರುಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಿರೆಂದು ಜನರನ್ನು ನಾನು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮೊದಮೊದಲಲ್ಲಿ ಜನರು ಒಂದು ದೊಡ್ಡಪಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ತರುತ್ತಾರೆ; ಗಂಡ, ಹೆಂಡತಿ, ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಸಹೋದರ, ಸಹೋದರಿ, ಮುಂತಾಗಿ – ತಮ್ಮ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಸಂತೋಷಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಜನರನ್ನೇ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ನಿಜ ಪ್ರೀತಿಯ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮಾತಾಡುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, ಅವರು ಪಟ್ಟಿಯ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಒಂದಾದರ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ! ತಿಳಿಯಿರಿ, ನೀವೇನನ್ನಾದರೂ ಹೊಡೆದು ಹಾಕಿದರೆ, ಅದು ಮೊದಲಿಗೆ ಇರಲೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ.

ಅನೇಕರು ಕೆಲವರನ್ನು ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಇವರಿಗೆ 'ಆಹ್ಲಾದಕರ' ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. 'ಆಹ್ಲಾದಕರ' ಎಂದಾಗ ನಾನು ಏನನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುತ್ತೇನೆ? ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯವನೆಂದು, ನೀನು ಹಾಗೆ, ನೀನು ಹೀಗೆ ಮುಂತಾಗಿ ಹೇಳುವ ಅದೊಂದು ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ. ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾರು ಹೊಗಳಿದರೋ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇವೆ, ಅಲ್ಲವೆ? ಅವರೊಡನೆ ವಾದ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಎರಡು ಸಲ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರೀತಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಗುಟ್ಟಾಗಿ ನಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಅವರೇನಾದರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಮ್ಮತಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹಿಂಜರಿದರೆ, ನಾವು ದುಃಖಿಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆ ಕಾರಣಕ್ಕೇ ಅವರನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯು ಮರೆಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಒಂದು ಕಾರಣವಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ನನಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ಇಲ್ಲ ಸ್ವಾಮೀಜೀ, ನಾನು ಈ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೂ ನನ್ನ ಮಗ ಅಥವಾ ಮಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು. ನಾನು ಅವರನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ, 'ಸರಿ, ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗನು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತನ್ನ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತಾನೇ ಕೈಗೊಂಡರೆ, ನಿಮ್ಮ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಅವನು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಅವನು ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ನಿಬಂಧನೆಗಳನ್ನು ಅವನು ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅವನ ಮೇಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಇದ್ದಹಾಗೇ ಇರುತ್ತದೆಯೇ?' ಎಂದು.

ಅವರು, 'ಇಲ್ಲ, ಅದು ಹಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ – ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ!

ಇದರರ್ಥವೇನು? ನಾವು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ಅವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮುಂದುವರಿಕೆಗಳಾಗಿರುವವರೆಗೆ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅವರು ನಮ್ಮ ಯೋಚನಾಶೈಲಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಇರುತ್ತಾರೋ, ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ನಿಯಮಗಳನ್ನೊಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾರೋ, ಆವರೆಗೆ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಅವರ ಮೂಲಕ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅವರಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಲಿಲ್ಲವೋ ಅದನ್ನು ಅವರ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ವೈದ್ಯರಾಗಬೇಕೆಂದಿದ್ದು, ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಆಗಿರದಿದ್ದರೆ, ಅವರನ್ನು ವೈದ್ಯರಾಗಿರೆಂದು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅವರು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಬಡಾವಣೆಯೊಳಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸಂಬಂಧವು ಸುಂದರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಸ್ವಂತ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ನಿಮಿಷದಿಂದಲೇ, ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಒತ್ತಡ ತರುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನಿಸಿದ ನಿಮಿಷದಿಂದಲೇ, ಅವರು ಎದ್ದುನಿಂತು 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ ನಿಮಿಷದಿಂದಲೇ, ಸಂಬಂಧವೂ ಬೇರೆ ತಿರುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೀತಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿರಿ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವತ್ತನ್ನಾಗಿಸಬೇಡಿ

ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯು ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಕುರಿತು ಇದ್ದಾಗ ಆ ವಸ್ತುವು ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಇರಬಹುದು, ನಾವು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೇವಲ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಮ್ಮ ಸ್ವತ್ತೆಂದು ಭಾವಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಮೋಹವೋ ನಮ್ಮಲ್ಲುಂಟಾದಾಗ, ಸರಿಯಾಗಿ ಇದನ್ನೇ ನಾವು ಮಾಡುವುದು. ನಾವು ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳನ್ನೋ, ಮನೆಯನ್ನೋ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನೋ ಹೊಂದುವಾಗ ಮಾಡುವಂತೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಸಹ ಅಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ಬೇಕೋ ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸಲೆಂದು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೇವಲ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಳಿಯಿರಿ, ನಮ್ಮ ಗಮನ ಅಥವಾ ಪ್ರೀತಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕಡೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾದಾಗ ನಮಗೂ ಇತರರಿಗೂ ತೊಂದರೆಕೊಡುತ್ತಾ ಕೇವಲ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಆ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬದಲಾಗಿ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯ ಅನುಭವದ ಕಡೆಗೇ ತಿರುಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಾವು ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ನಾವೂ ಸಹ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರೀತಿಯು ಯಾವುದೋ ವಸ್ತುವಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲದೆ, ಪ್ರೀತಿಯಾಗಿಯೇ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಗಾಗಿಯೇ ಅರಳುವುದರ ಸೊಗಸೇ ಅದು.

ನೀವು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಸ್ವಾಧೀನ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ, ನೀವೂ ಸಹ ಬಂಧನಕ್ಕೊಳಗಾಗುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ನಾಯಿಯ ಕೊರಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ

ತಿಳಿಯಿರಿ, ನೀವೂ ಸಹ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತೀರಿ. ನಾಯಿಯು ಮಾತ್ರ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವೂ ಸಹ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತೀರಿ. ನಾಯಿಯು ಮಾತ್ರ ಓಡಿಹೋಗಲಾರದೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿರಿ, ನೀವೂ ಸಹ ಓಡಿಹೋಗಲಾರಿರಿ! ನಾನು ಹಗ್ಗವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿರಬಹುದು; ತಾನು ಹಗ್ಗವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆಂದು ನಾಯಿಯೂ ಭಾವಿಸಿರಬಹುದು, ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು?

ಮುಂದೆ ನೀವು ಯಾರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಾದರೂ ಇದ್ದಾಗ, ಯಾರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಿಚ್ಚು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಿರುತ್ತೀರೋ ಅವರೊಡನೆ ಇದ್ದಾಗ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿನೋಡಿರಿ.

ಕೇವಲ ಆಕೆಯ ಅಥವಾ ಆತನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಏನು ಹೇಳಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿರಿ. ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಿರಿ, ಅಷ್ಟೇ! ಅದೇ ತಂತ್ರ! ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಎಂದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಬೇರೆನಲ್ಲ. ನೀವು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡುವುದಕ್ಕಾಗದುದರಿಂದ ನೀವು ಮಾತನಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುವಿರಿ, ನಿಜಾಂಶ ಇದು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏಕೆ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ, ನೀವು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ತಾನು ಮಾತನಾಡಬಹುದೆಂದು! ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ, ಆತನು ಇನ್ನೇನನ್ನೋ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ತನ್ನ ಸರದಿಗಾಗಿ ತಯಾರಿ ನಡೆಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ, ಎಂದು. ನೀವು ಮುಗಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ತಾನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದೆಂದು ಆತನು ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಈಗ ನೀವು ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಿರೆಂದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೇರೆಯೇ ಆದ ಒಂದು ಸ್ತರಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಬಹುದು. ನೀವು ಗುರುಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೋ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆಯೋ ಅಥವಾ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವರೊಡನೆಯೋ, ಯಾರು ಬಿಚ್ಚು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಿರುತ್ತಾರೋ, ಅವರೊಡನೆ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಅದು ನೇರವಾಗಿ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಕಡೆಗೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇಳಿರಿ, ನಾನು ನಿಮಗೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲೆಂದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲಾಗಲೀ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲ! ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಗೇ ನೇರವಾಗಿ ಒಯ್ಯುವಂತಹ ಶುದ್ಧ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವಿಸಲೆಂದು ನಾನು ನಿಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಈ ತಂತ್ರವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಾಕಾರದಿಂದ ನಿರಾಕಾರಕ್ಕೂ, ಸ್ವಾರ್ಥ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕಾರಣರಹಿತ ಪ್ರೀತಿಗೂ ಒಂದು ಮಹತ್ತರವಾದ ಜಿಗಿತದ ಮೂಲಕ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿಯು ಉಕ್ಕಿ ಹರಿದಾಗ, ನೀವು ನಿಮ್ಮಿಂದಲೇ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವಿರಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಮೋಹ ಮತ್ತು ಅಧೀನತ್ವಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಧೀನತ್ವವು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನೂ ಸಹ ಬಂಧನಕ್ಕೊಳಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮನ್ನೂ ಸಹ ಹಿಂಸಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿಯು ಸುಲಭವಾಗಿ

ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ನೀವು, ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನಾನು ವಿಶ್ವಪರ್ಯಟನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಜನರು, 'ಸ್ವಾಮೀಜೀ, ನೆನ್ನೆ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಂತೇ? ಇದು ನಿಮಗೆ ಹೊಸ ಜಾಗ' ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಾನವರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ 'ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಮನೆಗೆ ವ್ಯಾಮೋಹವಂಟಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಮತೊಂದು ಮನೆಯು ನಿಮಗೆ ಹೊಸದಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಒದ್ದಾಡುತ್ತೀರಿ. ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಮನೆಯ ಮೇಲೂ ವ್ಯಾಮೋಹವೇ ಇಲ್ಲದಾಗ, ಎಲ್ಲೇ ಹೋದರೂ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ!' ಎಂದು.

ಯಾವುದೇ ಜಾಗವು 'ನನ್ನದು' ಅಥವಾ 'ನನ್ನದಲ್ಲ' ಎಂದು ನನಗನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ನಾನು ಹಾಯಾಗಿರಬಲ್ಲೆ. ನೆಮ್ಮದಿ ಎಂಬುದು ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವಂತಹುದು. ಹೊರಗಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹುಡುಕುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ವಿಶ್ರಾಂತರಾಗಿರುವುದು ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿಯಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿಫಲ. ನಾವು ಒಂದೇ ಮನೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಂಟಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ನಮಗೆ ಮನೆ ಎನಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವ ಜಾಗವೇ ಆಗಲಿ, ನಮಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ

ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿಯು ಒಂದು 'ಭಾವೈಕ್ಯ'ದಂತೆ. ಅದು ಇಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಅನುರಣಿಕೆಯಂತೆ.

ನಿಜಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಬೇಕೆಂದಾಗ ನಾವದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದಾದ ಅಥವಾ ಎದ್ದುಕಾಣುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬಹುದಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯೆಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವಿಚಾರ: ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿಯು ಒಂದು 'ಭಾವೈಕ್ಯ'ದಂತೆ. ಅದು ಇಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಅನುರಣಿಕೆಯಂತೆ ಹೇಳದೆಯೇ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಅದು ಆಗಲೇ ಅನುರಣಿಕೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ತಿಳಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ.

ನೀವು ನಿಜವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಹಾವಭಾವಗಳೂ ಅದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲು ಅದು ಅತಿಶಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೇ ಪದಗಳಾದರೂ ಅದು ನಿಮಗೆ ಕಡಿಮೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಆ ಪ್ರೀತಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಕೆಳಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತರುವಿರಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಎಲ್ಲೋ ಒಂದು ಕಡೆ ಪ್ರೀತಿಯು ನಿಜವಾಗಿ ಉಂಟಾದುದಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ನೀವು ಮಾತಾಡಬೇಕಾದರೆ, ಅದರರ್ಥ ಅದರಲ್ಲೇನೋ ಒಂದು ಕಡೆ ಸುಳ್ಳು ಇದೆ

ಎಂದು. ಸುಳ್ಳನ್ನು ಶೃಂಗಾರ ಮಾಡಲು ನೀವು ಪದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಿರಿ.

ನೈಜಪ್ರೇಮ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಸದಾ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿರೆಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಲವಂತಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಇದೆಯಷ್ಟೇ. ನಿಮಗೇನು ಹೇಳಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಅದು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನೋ, ಕೋಪವನ್ನೋ, ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಬಹುದು. ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾದ ಪ್ರೇಮವೆಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ನೈಜಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರ ಅಥವಾ ಬಲದ ಒತ್ತಡಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ, ತನ್ನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊರಸೂಸಲು ಅರಳಿರುವ ಸುಂದರವಾದ ಪುಷ್ಪದಂತಿರುತ್ತಾನೆ, ಅಷ್ಟೇ.

ನೈಜಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಯವಾಗಲೀ, ಅಭದ್ರತೆಯಾಗಲೀ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯಾದರೋ ಇಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಅಂತರವು ಅಪಾರವಾದ ಅಧೃಢತೆ ಹಾಗೂ ಅಪನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಥೆ:

ಒಬ್ಬ ಯುವ ಸೈನಿಕನು ತನ್ನ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಯನ್ನು, 'ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನು ಯುದ್ಧ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಇನ್ನೂ ಮರಳಿಬಂದಿಲ್ಲ. ಹೋಗಿ ಅವನನ್ನು ಕರೆತರಲು ನನಗೆ ಅನುಮತಿ ಕೊಡಿರಿ' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

ಅಧಿಕಾರಿಯು, 'ಅನುಮತಿ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನು ಬಹುಶಃ ಮರಣಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ನೀನು ಅಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ನಿನ್ನ ಜೀವವನ್ನೂ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರಿಸುವುದು ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ಆದರೂ ಯುವ ಸೈನಿಕನು ಹೋಗಿ, ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕವಾಗಿ ಗಾಯಗೊಂಡು ಮರಣಹೊಂದಿದ್ದ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನ ಶವವನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಬಂದನು.

ಅಧಿಕಾರಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಕೋಪ ಬಂದಿತು. ಆತನು, 'ಅವನು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿರುತ್ತಾನೆಂದು ನಾನು ನಿನಗೆ ಹೇಳಿದೆ. ಈಗ ನಾನು ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡೆ. ಒಂದು ಹೆಣವನ್ನು ತರಲು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದದ್ದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿತ್ತೇ? ಹೇಳು' ಎಂದು ಕೂಗಾಡಿದನು.

ಇನ್ನೇನು ಸಾಯುವುದರಲ್ಲಿದ್ದ ಸೈನಿಕನು, 'ಹೌದು ಸ್ವಾಮೀ, ನಾನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಈತನಿನ್ನೂ ಬದುಕಿದ್ದನು. ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ, ನೀನು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತೀಯೆಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು ಎಂದನು' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿಯೆಂಬುದು ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಕೇವಲ ವಿಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ದೇಶಕಾಲಗಳನ್ನು ಮೀರಿದುದು.

ಈಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಅನೇಕ ನಮೂನೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಕೊಡುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಉಡುಗೊರೆ ಕೊಡುವುದು

ಪ್ರೀತಿಯು ಸಂಕೇತವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಉಡುಗೊರೆ ಕೊಡುವುದು ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾದರೆ ಅದು ಸರಿಯೇ ಆದರೂ ಇದು ನೆರವೇರಿಸಲೇಬೇಕಾದ ನಿರ್ಬಂಧವಾದರೆ ಅದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದು ನಿಜಪ್ರೀತಿಯ ಒಂದು ಬಡಪ್ರತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಿಜಪ್ರೀತಿಯಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಬೇಸರ ತರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಶ್ರಮವಾಸಿಯೊಬ್ಬರು ಒಂದು ದಿನ, 'ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನೀವು ನಮ್ಮನ್ನೂ, ನಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನೂ, ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೂ ನೋಡುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಿಮಗೆ ಅದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮಿಂದ ನಿಮಗೆ ಬೇಸರವಿಲ್ಲವೇ?' ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದರು. ಅದು ಒಂದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿತ್ತು! ನಾನು ಅವರಿಗೆ, 'ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಲೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಹ ಒಬ್ಬ ಅನನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಂತೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಅನನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಗುರುಗಳು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸಹನೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ವಿಕಸನಕ್ಕೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಬರೀ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ವಿಚಾರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದೇ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಪ್ರೀತಿಯಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಹಿಂದೆ ತಾರ್ಕಿಕವಾದ ಕಾರಣವೇನೂ ಇರದು. ನೀವು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಬೀರುತ್ತೀರಿ, ಅಷ್ಟೇ!

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ ಉಕ್ಕಿಹರಿಯುವ ಪ್ರೀತಿಯು ತನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಪೂರ್ಣತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ನಿಸ್ಸಾರವಾದ ದುರಾಸೆ ಮತ್ತು ಭಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿಸಲಿ, ಯಾವ ತಡೆಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರದೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುವಿರಿ. ಆತನು ಹೇಗೇ ಇರಲಿ, ಆತನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವಿರಿ. ಈ ರೀತಿ ಪ್ರೀತಿಸಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಿಂದ ಆತನು ದೂರ ಸರಿದರೂ ನಿಮಗೆ ದುಃಖವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮರಣಹೊಂದಿದಾಗ ಆತನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸಿರದ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ದುಃಖಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಆತನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆತನು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆತನು ಎಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಆಗಿರಬಹುದು, ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಜ ಪ್ರೀತಿಯ ಪೂರ್ಣ ಸವಿಯೇ ಅದು. ಅದು ಪ್ರೀತಿಗೋಸ್ಕರ ಪ್ರೀತಿ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೋಸ್ಕರವಲ್ಲ.

ನೀವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ದುಃಖಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ಅವರನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸಿರದ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ದುಃಖಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಅವರನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ, ದುಃಖದಿಂದಲ್ಲ. ನೀವು ದುಃಖಿಸುವುದು ಎಲ್ಲೋ ಏನೋ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರೆಂದಷ್ಟೆ. ಆತನು ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯೋ, ಗಂಡನೋ, ಹೆಂಡತಿಯೋ ಆಗಿದ್ದರೂ ಅದು ಅದೇ

ರೀತಿಯೇ. ಅವರು ಬದುಕಿದ್ದಾಗ ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಹೋದಾಗ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಮನ್ವಯಿಸಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಅವರನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಅವರು ಅಗಲಿದಾಗ ಅವರ ಮೇಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಒಂದು ಅಸಂಪೂರ್ಣತೆ ಸತತವಾಗಿ ಕೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ನೀವು ದುಃಖವೆಂಬುದಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವುದು.

ಧ್ಯಾನ – ಪ್ರೀತಿಯು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಉಕ್ಕಿಹರಿಯುವುದನ್ನು ಕಾಣಿರಿ

ಸುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರಿ.

ಹೃದಯ ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿರಿ. ಬೇರೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆಯೇ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿರಿ.

ಹೃದಯವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಗಳು ಹರಿದು ಬರುವ ಅನಂತ ಜಲಾಶಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಿರಿ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೃದಯು ಬಡಿತವನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಡಿತವೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸಲಿ.

ಹೃದಯದ ಬಡಿತಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳ ಗಹನವಾದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಶಕ್ತಿಯು ಹರಿಯಲು ಕಾದಿದೆ.

ಹೃದಯದ ಪ್ರೀತಿಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹರಿಯಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿರಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳ ಗಹನವಾದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ.

ಚಿಂತಿಸಲೇನಿಲ್ಲ

ಇದುವರೆವಿಗೂ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿದೆವು. ಪ್ರೇಮವು ಅನ್ಯರೊಂದಿಗಿನ ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕುರಿತದ್ದು. ಪ್ರೇಮವು ನಮ್ಮ ಜೊತೆಗೆ ನಮಗಿರುವ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತದ್ದೂ ಸಹ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಪ್ರೇಮಿಸದೆ ಅನ್ಯರನ್ನು ಪ್ರೇಮಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮೊಳಗೇ ನಾವು ಸತತವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಿಂತೆ ಹಾಗೂ ಕಿರಿಕಿರಿಯು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಪ್ರೇಮಿಸದಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದರೂ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟು ಹೋದರೂ ನಾವು ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಗೌರವಕ್ಕೆ ಚಿಂತೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾದ ವಿನಾಶಕಾರಿಯಾದುದು ಇನ್ನಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ಚಿಂತೆ ಎಂದರೆ ಏನು?

ಚಿಂತೆ ಎಂದರೇನು?

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಚಿಂತಾಕ್ರಾಂತನಾದ ಹಾಗೂ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಂಡ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಬಾರ್‌ನೊಳಕ್ಕೆ ಬಂದನು.

ಅಲ್ಲಿನ ಪರಿಚಾರಕನು, 'ಏನು ಸಮಾಚಾರ? ಏನನ್ನೋ ಚಿಂತಿಸುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೀಯೆ' ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದನು.

ಆತನು, 'ನನಗೂ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೂ ಜಗಳವಾಯಿತು, ಜೊತೆಗೆ ಅವಳು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ನನ್ನೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದಳು' ಎಂದನು.

ಪರಿಚಾರಕನು ಆತನನ್ನು ಸಂತೈಸುತ್ತಾ, 'ಹೋಗಲಿ ಬಿಡು. ಒಂದು ತಿಂಗಳೇನೂ ಅಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲವೇನಲ್ಲ' ಎಂದನು.

ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಳಿದನು, 'ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ಇಂದಿಗೆ ಆ ತಿಂಗಳು ಮುಗಿಯಿತು!' ಎಂದು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರದೇ ಚಿಂತೆಯ ಕಂತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. 'ನಿಮಗೇನು ಚಿಂತೆ?' ಎಂದು ನಾನು ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ, 'ನನಗೆ ಉದ್ಯೋಗವಿಲ್ಲ, ಅದೇ ನನ್ನ ಚಿಂತೆ' ಎಂದು ನೀವು ನನಗೆ ಹೇಳುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರು, 'ನನ್ನ ಉದ್ಯೋಗವೇ ನನ್ನ ದೊಡ್ಡ ಚಿಂತೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರು, 'ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳೇ ನನಗೆ ಚಿಂತೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರು,

'ನನಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ ನನ್ನ ಚಿಂತೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬನ ಬಯಕೆಯೇ ಮತ್ತೊಬ್ಬನ ಚಿಂತೆ! ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ತರ್ಕವೂ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.

'ಚಿಂತೆ' ಎಂದರೇನು? ಯಾವಾಗಲೇ ಆದರೂ ವಿಷಯಗಳು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಬೇಕೋ ಹಾಗೆ ನಡೆಯದಿದ್ದರೆ, ಚಿಂತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗೂ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವಿಕತೆಗೂ ಇರುವ ಅಂತರ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗನು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿರಲಿ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಆತನಿಗೆ ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ತಾನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಕೆಲಸ ಅಸಾಧ್ಯವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಚಿಂತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು. ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟಗಳಿಗೆ, ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬೇರೆಯವರ ಇಷ್ಟಗಳಿಗೆ, ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಚಿಂತೆ ಹೇಗೆ ಬೇರು ಬಿಡುತ್ತದೆ?

ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ನುಡಿಗಳಿಂದ ಚಿಂತೆ ಬೇರು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಎರಡು ವಿಷಯಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸದಾಕಾಲ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಸಂಭಾಷಣೆ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯದು ಸ್ವಗತ – ನಾನು ಯಾವುದನ್ನು 'ಒಳಹರಟೆ' ಎನ್ನುತ್ತೇನೆಯೋ ಅದು. ನೀವು ಹೊರಗಿನವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಒಳಗೇ ಸದಾಕಾಲ ಹರಟೆಹೊಡೆಯುತ್ತೀರಿ. ಹೇಗೆಯೇ ಆದರೂ ನುಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳೆಂಬ ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳಿಂದ ಚಿಂತೆಯು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ನೀವು ಹೇಳುವುದು ಸಮಾಜದ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿಯೇ ನಿಷಿದ್ಧವಾದ ಅಥವಾ ಅವ್ಯವಹಾರದ ಪದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ಏನಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಿರೋ ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ನೀವು ಮೂಡಿಸಿದ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಚಿಂತೆಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅದು ಹೀಗೆ: ವಾರದ ಏಳುದಿನವೂ, ಇಪ್ಪತ್ತುನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯೂ ಎಡಬಿಡದೆ ಒಳಹರಟೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರವಾಹದಿಂದ ಕೆಲವು ಮೊನಚುಗಳು ಮೇಲೇಳುತ್ತವೆ. ಈ ಮೊನಚುಗಳೇ ನೀವು ಅನುಭವಿಸುವ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಚಿಂತೆಗಳು. ಚಿಂತೆಗಳೆಂದಾಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ಎಡೆಬಿಡದೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿರುವ ಮೊನಚುಗಳಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ.

ಬಹುಪಾಲು ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಸಮಸ್ಯೆ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಕಥೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದರೆ, ನೀವು ಹೇಗೆ, ಯಾವಾಗ

ಒದ್ದಾಡಿದಿರಿ ಎಂದು ಕೆಲವು ಘಟನೆಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬರೆಯುವಿರಿ. ಅವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ನಡೆದ ಸಂತೋಷಕರವಾದ ಅನೇಕ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಬಣ್ಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾದವುಗಳನ್ನೇ ದಾಖಲುಮಾಡುವುದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಸಂತೋಷಕರವಾದದ್ದು ನಡೆದಾಗಲೂ, ಸಂತೋಷವೆನಿಸಿದ ಘಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಅದು ಕೊನೆಗೊಂಡ ಘಳಿಗೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ, ಸಂತೋಷದ ಪರಮಾವಧಿಯಲ್ಲೂ ಈ ಸಂತೋಷ ಯಾವಾಗ ಮುಗಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆಯೋ ಎಂದು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಏನು ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದ್ದೇವೆಂದರೆ, ಜೀವನ ನಡೆಯುವುದು ಒಂದು ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ನೋವಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಎಂದೇ ಹೊರತು, ಒಂದು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಎಂದಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ.

ಒಂದು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ, ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನು ಜೋಲು ಮುಖಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿರುವುದನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕಿಯು ಕಂಡಳು.

ಆಕೆಯು, 'ಏನಾಯಿತು? ನೀನೇಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಚಿಂತಾಕ್ರಾಂತನಾಗಿರುವೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು.

ಆ ಹುಡುಗನು, 'ಅದು ನನ್ನ ತಂದೆತಾಯಿಗಳನ್ನು ಕುರಿತದ್ದು. ನನಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಕೊಡಲು ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ನನ್ನ ತಂದೆ ಹಗಲೆಲ್ಲಾ ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನನಗೆ ಬೇಕಾದುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ತಾಯಿಯು ನನಗಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರವಾದ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿ ಬೆಳಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ–ವರೆಗೂ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ' ಎಂದನು.

ಇರುವುದನ್ನು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ನೋಡಲು ಒಂದು ಸಲ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಚೈತನ್ಯಗಳೂ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಒಂದಾಗುತ್ತವೆ.

'ಹಾಗಾದರೆ ನಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೂ ಏನು? ನೀನು ಏಕೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದೀಯೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು.

'ಅವರು ಓಡಿಹೋಗಬಹುದು ಎಂದು ನನಗೆ ಭಯ' ಎಂದು ಹುಡುಗನು ಹೇಳಿದನು.

ಮನಸ್ಸು ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಂತೋಷದೊಂದಿಗೆ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ! ಆದುದರಿಂದಲೇ ಸಂತೋಷಕರವಾದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸಹ ವೇದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂತೋಷವು ಎಂದಿಗೂ ಆಲೋಚನೆಯಾಗಿ ದಾಖಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದುಃಖ ಮಾತ್ರ ದಾಖಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ದಾಖಲೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಯಾವಾಗಲೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಂತೋಷ ಖಾಲಿ ದಾಖಲೆಯಂತೆ! ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನು ಕಾಲದಂಡವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ಆ ಕಾಲದಂಡದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವಾದ ಘಳಿಗೆಗಳು ಖಾಲಿ ಜಾಗಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ ಅಷ್ಟೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ದಾಖಲೆಗಳಾವುವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಚಿಂತೆಯ ಘಳಿಗೆಗಳು ಮತ್ತು ವೇದನೆಗಳು

ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಕಪ್ಪು ಛಾಯೆಗಳಾಗಿ ದಾಖಲೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಇರುವುದನ್ನು ಇರುವಂತೆಯೇ ನೋಡಿ ಮುಂದುವರೆಯಿರಿ

ಬುದ್ಧನು 'ತಥತ' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಇರುವುದನ್ನು ಹೇಗಿರುವುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವುದೇ ವಿಮರ್ಶೆಯನ್ನೂ ಮಾಡದೆ, ಅದನ್ನು ನೋಡುವುದು.

ಆದರೆ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಚಿಂತೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವ ಒಂದು ಗಾದೆ ಇದೆ, 'ವಿಷಯುಗಳನ್ನು **ಅವು** ಇರುವಂತೆಯೇ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ, **ನಾವು** ಇರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ' ಎಂದು. ನೀವು ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಏನೋ ದೋಷವಿದೆ ಎನಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಒಳಹೊಕ್ಕು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಹೊರಗೆ ನಾವು ನೋಡುವುದು ಒಳಗಿರುವುದರ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವೇ. ಒಳಗೆ ಶುದ್ಧಪ್ರೇಮವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೂ ಶುದ್ಧಪ್ರೇಮವನ್ನೇ ಕಾಣುವಿರಿ. ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಿರುವುದೇ ಹೊರತು, ನೀವು ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದನ್ನಲ್ಲ.

ನಿಜವಾಗಿ ಏನಿದೆಯೋ ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷವೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಗೆ ಸಂತೋಷಪಡುವುದು?

ಈ ಚಿಕ್ಕ ಉಪಾಯವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನೋಡಿರಿ–ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ, ಅಥವಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಅಥವಾ ಪುಸ್ತಕ, ಅಥವಾ ಇನ್ನೇನನ್ನೇ ಆಗಲಿ ನೀವು ನೋಡಿದಾಗ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ರೂಢಿಯಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈಗ, ತತ್ಕಾಲದ ಅರಿವನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡು, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ತಂದುಕೊಂಡು, ಅವನ್ನು ಧ್ವಂಸ ಮಾಡಿಬಿಡಿರಿ. ಆನಂತರ, ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಅಥವಾ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೊಸದಾದ ನೋಟದಿಂದ, ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಎಂಬುವಂತೆ ನೋಡಿರಿ. ನಿಮ್ಮದೇ ಚಿಂತೆ ಹಾಗೂ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಥಟ್ಟನೆ ನೀವು ಕಾಣುವಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ, ಗಂಡ, ಸೋದರ ಅಥವಾ ಇನ್ನು ಯಾರನ್ನೇ ಆಗಲೀ ನೀವು ನೋಡುವಾಗ, ಅವರನ್ನು ಮೊದಲನೇ ಬಾರಿ ನೋಡುತ್ತಿರುವಿರೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ನೋಡಿರಿ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಹಾಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವ ಚಿಂತೆಗಳೂ ಮೇಲೇಳದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುವಿರಿ. ಅವರು ಪರಿಚಿತರಾಗಲಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಅಪರಿಚಿತರಾಗಲೀ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ನೋಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅದೇ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿ. ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಪರಿಚಿತರಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬದಲಾಗದೆಯೂ ಇರುವಂತಹವರಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯೂ ಸಹ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದವಳಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುವ ವಿಶ್ವದೊಂದಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ

ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರ ಅವರನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಇರುವುದನ್ನು ಇರುವ ಹಾಗೆಯೇ ನೋಡಲು ಒಂದು ಸಲ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಚೈತನ್ಯಗಳೂ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಒಂದಾಗುತ್ತವೆ. ಅನಂತರ ಚಿಂತೆಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಹೋರಾಟಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಭಾರತದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಜೆ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿಯವರನ್ನು ಒಬ್ಬರು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು, 'ಇರುವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಶೃತಿಗೂಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?' ಎಂದು. ಅವರು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ, 'ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಸರಿಡಬೇಡಿರಿ ಅಷ್ಟೆ. ನೀವು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಶೃತಿಗೂಡಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ!' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ನೋಡುವಾಗ, ನಾವು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ನಿಂದಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ದುರಹಂಕಾರಿ ಎಂದಾಗ, ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಅಥವಾ ದುರಹಂಕಾರಿಯಾಗದಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಎಂದಿಗೂ ದುರಹಂಕಾರವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಮೀರಿ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ರೂಢಿಯಾಗಿರುವ ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಿರಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ, ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಸಂಕುಚಿತವಾದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ

ಸರ್ವವೂ ಮಂಗಳತ್ವವೆಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ, ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತೀರಿ

ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಈ ಸೀಮಿತವಾದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು, ನೀವು ಅದನ್ನು ದುರಹಂಕಾರವೆಂದು ಹೆಸರಿಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ! ಆಗ ದುರಹಂಕಾರವು ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಸರಿಡುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಹೋರಾಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಸರು ಕೊಡದೇ ಇರುವುದರಿಂದ, ಇರುವುದನ್ನು ಇರುವ ಹಾಗೇ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ.

ಇರುವುದನ್ನು ಇರುವಂತೆಯೇ ಕಂಡಾಗ, ನೀವು ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಏನನ್ನು ಕಾಣಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರೋ ಅದನ್ನೇ ಕಂಡಾಗ ನೀವು ನರಕದಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ. ಸರ್ವವೂ ಮಂಗಳತ್ವವೆಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ, ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲವೂ ಮಂಗಳತ್ವವೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಇರುವಂತೆಯೇ ಕಾಣುವಿರಿ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಶಿಷ್ಯನೊಬ್ಬನು ಗುರುಗಳನ್ನು, 'ಗುರುಗಳೇ, ಸ್ವರ್ಗವೆಲ್ಲಿದೆ?' ಎಂದು ಸತತವಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದನು.

ಕೊನೆಗೊಂದು ದಿನ ಗುರುಗಳು, 'ನೀನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ?' ಎಂದರು.

ಶಿಷ್ಯನು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ, 'ಹೌದು' ಎಂದನು.

ಗುರುಗಳೆಂದರು, 'ಹಾಗಾದರೆ, ನನ್ನ ಮೊದಲನೇ ಶಿಷ್ಯನಾದ ಹೇಮಚಂದ್ರನು ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾನೆ!'

ಎಂದು. ಇದನ್ನು ಹೇಳಿದ ನಂತರ, ಗುರುಗಳು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನಮಗ್ನರಾದರು.

ಮತ್ತೆ ಗುರುಗಳು ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯುವುದು ಬಹಳ ಸಮಯದ ನಂತರವೇ ಎಂದು ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಆದುದರಿಂದ, ಆತನು ಇತರ ಶಿಷ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ, 'ಹೇಮಚಂದ್ರನು ಎಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೆ?' ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದನು. ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿದಂತೆ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ.

ಕೊನೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯನು, 'ನೀನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಲ್ಲೆ, ಆದರೆ ನಾನೇ ಸ್ವತಃ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಎಂದೂ ಹೋಗಿಲ್ಲ, ಅದು ಹಿಮದಿಂದ ಆವರಿಸಿದ ಪರ್ವತ ಶ್ರೇಣಿಗಳಿಂದಾಚೆ ಇರುವ ಒಂದು ಆಳವಾದ ಕಣಿವೆಯಲ್ಲಿದೆ' ಎಂದನು.

ಶಿಷ್ಯನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬರೆದುಕೊಂಡು ಗುರುಗಳ ಬಳಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದನು. ಆತನು, 'ಗುರುಗಳೇ ನಾನು ಹೇಮಚಂದ್ರನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದನು.

ಗುರುಗಳು ಯಾವುದೋ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿದ್ದರು, ಅವರು ಆತನತ್ತ ನೋಡದೆಯೇ 'ಮುಂದುವರಿ' ಎಂದರು.

ಶಿಷ್ಯನು ತನ್ನ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದನು. ಬಿಸಿಲು, ಮಳೆ, ಹಿಮ ಮತ್ತು ಇಂತಹವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ದಾಟಿಕೊಂಡು ಅನೇಕ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಡೆದನು. ಆತನಿಗೆ ಆಯಾಸವಾಗಿ, ಸಾಯುವುದರಲ್ಲಿದ್ದನು. ಆ ಕಣಿವೆಗೆ ತಲುಪಲು ನೂರು ದಿನಗಳು ಹಿಡಿದು ಕೊನೆಗೂ ಆತನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ತಲುಪಿ, ಆ ಕಣಿವೆಯನ್ನು ನೋಡಿ, 'ಈ ಕಣಿವೆಯು ಅಷ್ಟೇನೂ ಮಹತ್ತರವಾದುದಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಇನ್ನೂ ಸುಂದರವಾದ ಅನೇಕ ಕಣಿವೆಗಳನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ, ಗುರುಗಳು ಇದನ್ನೇಕೆ ಸ್ವರ್ಗವೆಂದರು?' ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಿದನು.

ಆತನು ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೋಡಿ, ಇನ್ನೂ ಮುಂದೆ ನಡೆದು, ಕೊನೆಗೂ ಹೇಮಚಂದ್ರನ ಗುಡಿಸಿಲನ್ನು ಕಂಡನು. ಈತನನ್ನು ಕಂಡು ಹೇಮಚಂದ್ರನಿಗೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಆತನು ಸ್ನೇಹಿತನಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ, ಗುರುಗಳು ಮತ್ತಿತ್ತರ ಶಿಷ್ಯರು ಹೇಗಿರುವರೆಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದನು.

ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತೂ, ಶಿಷ್ಯನು ತನ್ನಲ್ಲೇ ತಾನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದನು, 'ಗುರುಗಳು ಇದನ್ನೇಕೆ ಸ್ವರ್ಗ ಎಂದರು? ಇದನ್ನು ನಾನು ನಂಬಲಾರೆ' ಎಂದು.

ಒಂದು ವಾರದಾದ್ಯಂತ ಅಲ್ಲಿ ಇದ್ದನಂತರ, ಮತ್ತೆ ಗುರುಗಳ ಬಳಿಗೆ ಮರಳಿದನು. ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರಲು ಆತನಿಗೆ ಮತ್ತೆ ನೂರು ದಿನಗಳು ಹಿಡಿದುವು.

ಆತನು ನೇರವಾಗಿ ಗುರುಗಳ ಬಳಿ ಹೋಗಿ, 'ನೀವು ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸ್ವರ್ಗವೆಂದಿರಿ, ಆದರೆ ಅದು ನಾನು ಅಲ್ಲಿ ಕಂಡದ್ದರಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅತಿ ಸಾಧಾರಣವಾದ ಸ್ಥಳ ಮಾತ್ರ' ಎಂದನು.

ಗುರುಗಳು, 'ಅಯ್ಯೋ ದೇವರೆ! ನೀನು ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ, ನಿನ್ನ ಉದ್ದೇಶವೇನೆಂದು ವಿಷಧವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಿದ್ದರೆ, ನಿನಗೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ' ಎಂದರು.

ಶಿಷ್ಯನು, 'ಹಾಗಾದರೆ ಸತ್ಯವೇನು?' ಎಂದನು.

ಗುರುಗಳು, 'ಹೇಮಚಂದ್ರ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಸ್ವರ್ಗ ಅವನಲ್ಲಿದೆ!' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದರು.

ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಸನಿಹದಲ್ಲೇ ಜೀವಿಸುತ್ತಾ, ಯಾವುದೇ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದನ್ನು ಇರುವಂತೆಯೇ ನೋಡುತ್ತಾ, ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತೀರಿ. ಸ್ವರ್ಗವೆಂಬುದು ಭೂಗೋಳದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹುದಲ್ಲ. ಅದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದ್ದು. ಅದು ಭೌತಿಕವಲ್ಲ. ಅದು ಮಾನಸಿಕವಾದುದು. ನೀವು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದರೆ, ಈಗಲೇ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿರಬಹುದು.

ಚಿಂತೆ–ಒಂದು ಪೂರ್ವಾರ್ಜಿತ ಬಳುವಳಿ

ಚಿಂತೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಬೇಕಿಲ್ಲದ ಪೂರ್ವಾರ್ಜಿತ ಬಳುವಳಿ–ತಾತ–ಅಜ್ಜಿಯರಿಂದ ತಂದೆ–ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಂದದ್ದು. ಮಕ್ಕಳು ಸ್ಪಂಜಿನಂತೆ, ತಂದೆ–ತಾಯಿಯರ ಹಾವಭಾವ ಹಾಗೂ ಮನೋಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಹೀರಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ–ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಇದು ಸಂಭವವಾಗುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಸಹ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಮೂರು–ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಒಬ್ಬ ತಾಯಿಯು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುವುದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಮಗುವು ಆ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ಇದು ಚಿಂತೆಯ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣ.

ಮೂಲತಃ ಅದು ತಾಯಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯವಾದರೂ, ಮಗುವು ಬೆಳೆದು ಕೊನೆಗೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಆ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆನಂತರ ಆತನೂ ಆತನ ಹೆಂಡತಿಯೂ ಸಹ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹೆಣಗಾಡಬೇಕು. ವಾಸ್ತವದೊಂದಿಗೆ ಬಾಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯದಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಸರಿಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬಿಟ್ಟು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರಾಂನಲ್ಲಿ ತಳ್ಳಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದನು. ಆ ಮಗುವು ಅತಿ ಜೋರಾಗಿ ಅರಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಆತನು, 'ಜಾರ್ಜ್, ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರು. ಅರಚಬೇಡ. ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ತನ್ನೊಳಗೇ ದಾರಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಮೆಲುದನಿಯಲ್ಲಿ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದನು.

ಆತನ ಹೆಂಡತಿಯು ಆತನನ್ನು ಸುಮ್ಮನಿರಿ ಎಂದಳು.

ಇದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ಇನ್ನೊಬ್ಬಾಕೆಯು, ಆತನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಹೇಳಿದಳು, 'ನೀನೇಕೆ ಆತನ ಮೇಲೆ ಅಷ್ಟು ಒರಟಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತೀಯೆ? ಆತನು ನಿನ್ನ ಮಗನನ್ನು ಸಂತೈಸಲು ತನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ!' ಎಂದು.

ಹೆಂಡತಿಯು ಅಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಆಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿ, ಗಂಡನ ಕಡೆಗೆ ಬೆರಳುಮಾಡಿ, 'ಆತನೇ ಜಾರ್ಜ್' ಎಂದು ಆಕೆಗೆ ಹೇಳಿದಳು.

ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಯಾವಾಗಲೂ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳು ಚಿಂತೆಯಿಂದಲೇ ಜೀವನ ಸಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ! ತಿಳಿಯಿರಿ, ಜೀವನವು ನಮ್ಮಿಂದ

ಸಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ನಾವು ಇದ್ದಾಗ್ಯೂ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ!

ಮಕ್ಕಳೂ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ತಂದೆತಾಯಿಗಳೇ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ! ಮಕ್ಕಳು ಚಿಂತಿಸದಿದ್ದರೆ, ಶ್ರದ್ಧೆ ಇಲ್ಲದವರು ಎಂದು ಅವರು ಮುದ್ರೆ ಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಚಿಂತಿತರಾಗದೆಯೇ ಕಾಳಜಿಯಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದು, ಚಿಂತೆ ಎಂದರೆ ವಟಗುಟ್ಟುವುದು. ವಟಗುಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ವಟಗುಟ್ಟುವುದು ಸೇತುವೆ ಬರುವ ಮುನ್ನವೇ ಅದನ್ನು ದಾಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಂತೆ.

ಒಬ್ಬ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗನು ತನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನು ಪಕ್ಕದ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದನು. ಅವರು ಹಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಅಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಹಳೆಯದಾದ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗದ ಸೇತುವೆಯೊಂದನ್ನು ನೆನೆಪು ಮಾಡಿಕೊಂಡರು.

ತಾಯಿಯು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾತರಗೊಂಡಳು ಮತ್ತು ಆಕೆಯು 'ಆ ಸೇತುವೆಯನ್ನು ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಎಂದೂ ದಾಟುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದಳು.

ಮಗನು, 'ಅದು ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ ಅದು ಹೇಗೆ ಇದೆಯೆಂದು ನೋಡೋಣ' ಎಂದನು.

ತಾಯಿಯು, 'ನಾವು ಅದನ್ನು ದಾಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಆ ಸೇತುವೆ ಮುರಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಖಚಿತ' ಎಂದಳು.

ಮಗನು, 'ಅದು ಎಷ್ಟು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿದೆಯೋ ನೋಡೋಣ. ಅದು ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಕೊಟ್ಟು ನೋಡದೆಯೇ ದಾಟುವುದು ಬೇಡ' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದನು.

ತಾಯಿಯು, 'ನನಗಾಗಲೀ ಅಥವಾ ನಿನಗಾಗಲೀ ಏನಾದರೂ ಆದರೆ ನಿನ್ನ ತಂದೆ ನನ್ನನ್ನು ಮಾತ್ರ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಕ್ಷಮಿಸುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದಳು. ಆಕೆಯು ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಾ, ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಂಡಳು.

ಇಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಆ ಸೇತುವೆ ಇದ್ದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಅವರು ತಲುಪಿದರು. ಆ ಸೇತುವೆಯ ಬದಲು ಹೊಸ ಸೇತುವೆಯೊಂದಿತ್ತು!

ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳಿವೆ: ಕಾಲಾನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಯೋಜನೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತನೆ. ಒಂದು ಕಾರ್ಯ ಅಥವಾ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಲು ಕಾಲಾನುಕ್ರಮವಾಗಿ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 'ನಾನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಆರು ಗಂಟೆಗೆ ಏಳುತ್ತೇನೆ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ಆನಂತರ, ಏಳು ಗಂಟೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಎಂಟು ಗಂಟೆಗೆ ಕಛೇರಿಗೆ ತೆರಳುತ್ತೇನೆ, ಸಂಜೆ ಐದರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಾನು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಗಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಆರರ ವೇಳೆಗೆ ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಈ ರೀತಿ ಯೋಜಿಸುವುದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸರಿಯಾದುದು. ಆದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯದ ಮುನ್ನವೇ ಅದನ್ನು ಕುರಿತು ಆತಂಕಪಡಲು ಆರಂಭಿಸಿಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಏನಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಏನೋ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದನ್ನೇ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತೆ ಎನ್ನುವುದು. ಇದು

ಅನಾವಶ್ಯಕ. ಕಾಲಾನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಯೋಜಿಸುವುದು ಸರಿಯಾದುದು ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಅನಾವಶ್ಯಕ, ಅದು ಸೇತುವೆ ಬರುವ ಮುನ್ನವೇ ಅದನ್ನು ದಾಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಂತೆ.

ಚಿಂತಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಯಾವ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೂ ಬಾರದ್ದು. ಈಗ ತಾನೇ ನಾನು ಹೇಳಿದ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ, ಮಗನಿಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥವೇನಲ್ಲ. ಆತನು ಚಿಂತೆ ಮಾಡದೆಯೇ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ, ಅಷ್ಟೆ. ಸೇತುವೆ ಬರುವ ಮುನ್ನವೇ ಅದನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುವುದೇಕೆ?

ಮನೆಯ ಭೌತಿಕ ಭಾಗಗಳಾದ ಜಮಖಾನ ಹಾಗೂ ನೆಲವನ್ನು ನೀವು ತೊಳೆದುಬಿಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಆವರಿಸಿರುವ ಆಕಾಶವನ್ನು ಏನು ಮಾಡಬಲ್ಲಿರಿ? ಈ ಆಕಾಶವೇ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹರಿದಾಡುತ್ತಿರುವ ಚೈತನ್ಯ. ನೀವು ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅದು ಸೆರೆಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನೇ ಅದು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗಳು ಜೇಡರ ಬಲೆಯಂತೆ ನೆಲೆಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನೀವು ಮನೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ, ನಿಮಗೆ ರೂಢಿಯಾಗಿರುವ ಚಿಂತೆಗಳ ನಮೂನೆಯು ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮನೆಗೆ ಮರಳಿ ಬಂದಾಗ ಮನೆಯ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುವ ಈ ನಮೂನೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೋಭಾವನೆ ನೆಲೆಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಅರಿವಿನಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಅದು ಕರಗಿ ಹೋಗುವುದು.

ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆಯು ನಮೂನೆಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಒಗ್ಗಿಹೋಗಿಬಿಟ್ಟಿರುವಿ–ರೆಂದರೆ, ಒಂದು ತಾಯ್ನಾಡಿನ ಕಂಪಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ದ್ವೀಪದಂತೆ ಆಗಿಬಿಡುವಿರಿ. ನೀವು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಮಾಧುರ್ಯದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗಳಿಂದ. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಎಡೆಬಿಡದೆ

ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಪವಾಡಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನೀವು ಮೆಚ್ಚುವುದನ್ನು ಮರೆಯುವಿರಿ ಮತ್ತು ಗೊಣಗುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ನಗುವುದನ್ನು ಮರೆಯುವಿರಿ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಡುವಿರಿ. ಆನಂದವನ್ನು ಮರೆತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ. ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾದವುಗಳನ್ನು ನೆನೆಯುವುದು ಕೇವಲ ಒಂದು ಚಟವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಅರಿವು – ಹಿತಕರವಾದ ವೈರಾಣು!

ಮನಸ್ಸಿನ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ನ ವಿರೂಪಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು?

ಆಳವಾದ ಅರಿವೇ ಪರಿಹಾರ. ಆಳವಾದ ಅರಿವೇ ಒಂದು ಹಿತಕರವಾದ ವೈರಾಣುವಿನಂತೆ, ಅಂತಹುದೊಂದು ಇದ್ದದ್ದೇ ಆದರೆ! ಒಮ್ಮೆ ಅರಿವು

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದರೆ ಸಾಕು, ನೀವು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವಿರೋ, ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಅರಿವು ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆಯ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕು ಅದನ್ನು ಧ್ವಂಸ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಒಳಗೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನವಿಡುವುದೇ ಅರಿವು. ಇದೇ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು. ಯಾವುದನ್ನೇ ಆದರೂ ಅರಿವಿನಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಅದು ಕರಗಿ ಹೋಗುವುದು. ಅದೇ ಅರಿವಿನ ಶಕ್ತಿ; ದೈಹಿಕ ನೋವಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ನೋವಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಚಿಂತೆಯಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಇನ್ನೇನೇ ಆಗಲಿ ನಾವು ಅರಿವಿನಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ, ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರುವ ಘರ್ಷಣೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ, ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಅರಿವಿಟ್ಟು ನೋಡಿದಾಗ, ಚಿಂತೆ ಹೇಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಯಿತು, ಅದು ಯಾವ ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಬೀರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಇದು ಸಂಭವಿಸಿದರೆ, ಚಿಂತೆ ಕರಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಸಂಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧ ಮತ್ತು ಆತನ ಶಿಷ್ಯರನ್ನು ಕುರಿತಾದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ ಈ ರೀತಿ ಇದೆ:

ಒಂದು ದಿನ ಬುದ್ಧನು ಎಂದಿನಂತೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಪ್ರವಚನ ನೀಡಲು ಬಂದನು. ಗಂಟು ಹಾಕಿದ ಕರವಸ್ತ್ರವೊಂದು ಆತನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇತ್ತು. ಆತನು ಆ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ, ಯಾರಾದರೂ ಮುಂದೆ ಬಂದು ಇದನ್ನು ಬಿಡಿಸಬಲ್ಲಿರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

ಒಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯನು ಹೋಗಿ ಅದನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದನು. ಅದನ್ನು ಆತನು ಎಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಗಂಟು ಇನ್ನೂ ಬಿಗಿಯಾಯಿತು. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯನು ಹೋಗಿ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಕಾಲ ಆ ಗಂಟನ್ನು ನೋಡಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಬಿಡಿಸಿದನು.

ಆತನು ಮಾಡಿದುದು ಗಂಟನ್ನು ನೋಡುವುದಷ್ಟೇ. ಮೊದಲಿಗೆ ಆ ಗಂಟನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಾಕಲಾಯಿತು ಎಂಬುದು ನೋಡಿದಾಕ್ಷಣವೇ ತಿಳಿದುಹೋಯಿತು. ಆದುದರಿಂದ, ಗಂಟು ಹಾಕಿದ ವಿರುದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬಿಡಿಸಿದನು. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಿಡಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಗಂಟು ತಾನೇ ಆತನಿಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿತು.

ಕರವಸ್ತ್ರದ ಗಂಟುಗಳು ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಚಿಂತೆಗಳು. ಅವನ್ನು ಅರಿವಿನಿಂದ ನೋಡಿದರೆ, ಅವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕರಗಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆ ಹೇಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಯಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಆನಂತರ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಿಡಿಸಬಹುದೆಂದು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಚಿಂತೆಯೇ ತನ್ನನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ ಬಗೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿರಿ – ಚಿಂತೆಯಿಂದಲ್ಲ

ಗಮನವಿಟ್ಟು ನೋಡಿದರೆ, ಗುರಿಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಚಿಂತೆ ಉಂಟುಮಾಡುವುದನ್ನು

ಕಾಣಬಹುದು. ನಾವು ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ನಡೆದಾಗ, ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಕುರಿತ ಚಿಂತೆಯಿಂದಲೇ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ಪರಮ ಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು, ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ಹೇಳುವುದು, 'ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಲಾಭ ಅಥವಾ ನಷ್ಟವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವೂ ಬೇಕಿಲ್ಲದೆ, ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ' ಎಂದು.

ನಿಮಗೆ ಫಲಿತಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆಯಾದಾಗ, ಆ ಚಿಂತೆಯೇ ಫಲಿತಾಂಶದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ನೀವು ಚಿಂತಿತರಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು, ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಅಲ್ಲ. ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಉಕ್ಕಿಹರಿಯುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ಸ್ಫೂರ್ತಿ. ಅದು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಕ್ತಿನೀಡುವಂತಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವಂತಹುದು ಚಿಂತೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಚಿಂತಿತರಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿದಾಗ, ಯಾವಾಗಲೂ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಪೇಚಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಫಲಿತಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಪೇಚಾಟವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸವನ್ನು ಆದಷ್ಟೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಗಮನವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೇರಣೆಕೊಟ್ಟ ಚೈತನ್ಯ-ದಿಂದ ನಡೆಸಿದ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯ-ವಾಗಲೀ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದಷ್ಟು ಫಲ ನೀಡದಿದ್ದರೂ, ನಿಮಗೆ ಅದನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಷಾಧವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದುದರಿಂದಲೇ ನಿಮಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಸಿಕ್ಕಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದೇ ನಿಮಗೆ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಜೀವಿಸಿದಾಗಲೇ ನೀವು ಪರಿಪೂರ್ಣರು.

ಚಿಂತೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಡಿರಿ

ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಜೀವಿಸಿದಾಗಲೇ ನೀವು ಪರಿಪೂರ್ಣರು. ಅಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆಗೆ ಆಸ್ಪದವೇ ಇಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವು ಇರುವ ಹಾಗೆಯೇ ನೋಡುತ್ತೀರಿ. ಏನಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಥವಾ ಏನಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದರ ಚಿಂತೆ ನಿಮಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ ಮಾತ್ರ ಚಿಂತೆ ಇರಬಲ್ಲುದು. ಭೂತಕಾಲ ಇಲ್ಲವೇ ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಚಿಂತೆಗೆ ಸ್ಥಳ ಇರುವುದು. ವರ್ತಮಾನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳವೇ ಇಲ್ಲ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ತನ್ನ ಎಳೆಯ ಮಗನಿಗೆ ತಾಯಿಯೊಬ್ಬಳು ಊಟವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಕಡಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಡಬ್ಬ ಹುರುಳಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ಹಾಕಿದಳು. ಆಗ ಫೋನ್ ಸದ್ದಾಯಿತು. ಆ ಕರೆಯನ್ನು ಆಕೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಳು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟವಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆಕೆಗೆ ಕೋಣೆಯ ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ, ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ತನ್ನ ಮಗನನ್ನು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಬೇಕಲ್ಲಾ ಎಂಬ ಚಿಂತೆಯಾಯಿತು.

ಮಗನಿಗೆ, 'ನಾನು ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಇಲ್ಲೇ ಇರು. ಬೇಗನೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಚೇಷ್ಟೆ ಮಾಡಬೇಡ, ನೀನು ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ, ಆ ಹುರುಳಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನೊಳಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ' ಎಂದು ದೃಢವಾಗಿ ಹೇಳಿದಳು.

ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಏನು ಆಗುತ್ತಿದೆಯೋ ಮತ್ತು ಏನು ಆಗಬಹುದೋ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆ ಹುಡುಗ ಹುರುಳಿಯನ್ನು ಮೂಗಿಗೇರಿಸುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಯೋಚಿಸಿಯೇ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಈಗ ಅವನ ತಾಯಿ ಆ ವಿಚಾರವನ್ನು ಅವನಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತಿದಳು. ಚಿಂತೆಯು, ಈ ಮೊದಲು ಇಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಜೀವ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಈಗ ಆ ಹುಡುಗ ಹುರುಳಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ, ಅವಳ ಚಿಂತೆ ನಿಜವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ! ತನ್ನ ಚಿಂತೆಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧಾರಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾಳೆ.

ಚಿಂತೆ ಒಂದು ಭ್ರಮೆಯಷ್ಟೆ

ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ, ಅವು, ಎಲ್ಲವೂ ಆ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಲೀಲೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯದೇ ಇದ್ದ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರ. ಒಳಹೊಕ್ಕು ನೋಡಿದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಚಿಂತೆಗಳೂ ಭ್ರಮೆಗಳಷ್ಟೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ. ಸಾವು ಬಂದಾಗ ಏನು ಘಟಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ, ನಿಮಗೆ ಇದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಬದುಕಿರುವಾಗ, ನಿಮಗೆ ಒಂದು ನೂರು ಚಿಂತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದುಕೊಂಡಾಗ, ಆ ಘಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಈ ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿದ್ದ ಚಿಂತೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಚಿಂತೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ? ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಒಂದೇ ಒಂದು ಚಿಂತೆ ಮಾತ್ರ. ಅದೇ ನೀವು ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದು. ಮುಂಚೆ ಇದ್ದ ಬೇರಾವ ಚಿಂತೆಗಳೂ ಅಷ್ಟು ಬಲವಾದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದರೂ, ಚಿಂತೆಗಳು ಕಾಣದಾಗುತ್ತವೆ! ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತವೆ.

ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗಳು ಎಂದೂ ನಿಮ್ಮದೇ ಒಂದು ಅಂಶವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಚಿಂತೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಅಂಶಮಾತ್ರ ಆಗಿದ್ದವು. ಅವೇನೂ ಘನವಾದುದ್ದಲ್ಲ. ಅವು ಘನವಾದುದ್ದಾದರೆ, ನೀವು ಸಾಯುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ

ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಚಿಂತೆಯು ಸ್ವಭಾವವೇನೆಂದರೆ, ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಯಾವುದು ಇಲ್ಲವೋ ಅದನ್ನೇ ಹಿಂಬಾಲಿಸುವುದು. ನಿಮಗೆ ಆಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ, ಅದು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಸಂಬಂಧ'ಗಳಿದ್ದರೆ, ಅದು ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ವಿದ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ, ಅದು ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಇದ್ದು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಇದ್ದದ್ದರ ಮೇಲೆ ಅನುಮಾನ ಬರುತ್ತದೆ.

ಶರಣಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಮಿಸಿರಿ

ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಮಹಾಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ನೀವೂ ಒಂದು ಭಾಗವೆಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗ ಯಾವ ಚಿಂತೆಯೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೇರು ಬಿಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಚೈತನ್ಯವುಳ್ಳ ಜೀವಂತ ಸ್ವರೂಪ. ಅದಕ್ಕಿರುವ ಅಪಾರವಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಇಡೀ ಲೀಲೆಯು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅದರ ಅಂಗಗಳು. ಯಾವ ಶಕ್ತಿಯು ಈ ವಿಶ್ವವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆಯೋ ಅದು ನಮಗೂ ಲಭ್ಯ. ನಾವು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಶೃತಿಗೂಡಿಸಿದರೆ, ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಆಗುಹೋಗುಗಳಂತೆ ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅನಿಶ್ಚಿತವಾದುವುಗಳೂ, ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತವಾದುವೂ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಶೃತಿಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಭಯಗಳಿಗೀಡಾಗಿ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಡುತ್ತೇವೆ.

ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕಾದದ್ದು ಎಷ್ಟೊಂದಿದೆ! ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಚಿಂತಾಕ್ರಾಂತವಾದ ಕುರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲೀ, ಹಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲೀ ಕೇಳಿರುವಿರಾ? ಇಲ್ಲ! ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೆಯೇ ಅವೂ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ; ಅವು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ; ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ; ಆಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಾವಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತವೆ – ಮನುಷ್ಯರ ಹಾಗೆಯೇ. 'ನಾವು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅವುಗಳೇನೂ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲವಲ್ಲ' ಎಂದು ನೀವೆನ್ನಬಹುದು. ಹಾಗಾದರೆ ಅವುಗಳ ಸಂತತಿ, ಸಾವು ಮತ್ತಿತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಏನನ್ನುತ್ತೀರಿ? ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕುರಿತು ಅವು ಚಿಂತಿಸುತ್ತವೆಯೆ? ಇಲ್ಲ! ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅವುಗಳಿಗೂ ಘಟಿಸುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ತಿಳಿಯಿರಿ, ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಈ ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನೂ ಸಹ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಪೋಷಿಸಬಲ್ಲುದು!

ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗುವುದು ಚಿಂತೆಗಳಿಂದ ವಿಶ್ರಮಿಸುವ ಪರಮಾವಧಿ.

ಮರೆಮಾಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಹಂಕಾರ

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೇಲೇಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಿಂತೆಯನ್ನೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಶೇಕಡ ತೊಂಬತ್ತೊಂಬತ್ತು ಚಿಂತೆಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ

ನಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗಳೇ ನಮಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯ ವಾತಾವರಣ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ. ಆದರೆ, ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಹಂಕಾರವು ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಬಂಡವಾಳವನ್ನು ಹಾಕಿದೆ. ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ! ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಅವರ ಚಿಂತೆಗಳು ಏನೂ ಬೆಲೆ ಇಲ್ಲದವು ಎಂದು ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿರಿ. ಅವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಅವಮಾನ ಮಾಡಿದಂತೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರ ಚಿಂತೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿಜವಾದುವಲ್ಲ ಎಂದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ ಅವರು ಸಂತೋಷಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಅದು ಹಾಗಲ್ಲ! ಅವರಿಗೆ ಕೋಪವೇ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಗೌರವಾನ್ವಿತವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅವರ ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಅವಮಾನವಾದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಂತೆಗೆ ಅಹಂಕಾರವೇ ಆಧಾರ ನೀಡುವುದು. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಚಿಂತೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ಅಹಂಕಾರವು ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆಯು ಒಂದು ಅಕ್ಷರೇಖೆಯಾಗಿ, ಅಹಂಕಾರವು ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ತಿರುಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆಯನ್ನು ದೂರವಾಡಿದರೆ, ಅಹಂಕಾರವು ತಳಮಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸದ ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಚಿಂತೆ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ನಿದರ್ಶನಗಳು.

ಕೆಲವರನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ನೋಡಿದರೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಹಿರಿದಾಗಿಸಿ, ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಚಿಂತೆಯೇ ಅವರದೆಂದು ಸ್ಥಿರಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ! ಅವರ ವಿರುದ್ಧ ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಅವರು ಖಿನ್ನರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಅನ್ಯರು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಏನನ್ನುತ್ತಾರೋ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುವುದೂ ಅಹಂಕಾರದ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ. ತನ್ನ ಆತ್ಮಚಿತ್ರಣಕ್ಕೆ ಯಾರಾದರೂ ಹಾನಿಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಚಿಂತೆ. ಸದಾಕಾಲ ನಾವು ಗಣ್ಯವ್ಯಕ್ತಿ ಆಗಿರಬೇಕೆಂಬ ನಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗೆ ನಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವೇ ಕಾರಣ. ನಮ್ಮ ಆತ್ಮ ಚಿತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯಯ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. 'ಯಾರೂ ಅಲ್ಲ'ವಾಗಿದ್ದು ಆನಂದದಿಂದಿರುವುದೇ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಅನುಗ್ರಹ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಅದೇ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ತಾನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದೇ ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಗುಣ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ! ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ನೀವು ವಿಶ್ರಮಿಸಲು ಮಾಡುವ ಯಾತ್ರೆಯೇ ಜ್ಞಾನೋದಯವೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ನೀವು ಸದಾಕಾಲಕ್ಕೂ ಒಬ್ಬ ಗಣ್ಯವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುವುದು.

ನೆಮ್ಮದಿಯ ನೆಲೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬನ್ನಿರಿ

ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು ಎಂದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅನಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಸಮರ್ಥನೆಯನ್ನೂ ಕೊಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೆ ಈಗಲೇ ಹೊರಬರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಒಂದು ವಿಷಯ, ನಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗಳೇ ನಮಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯ ವಾತಾವರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೇ ಅಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅದರಲ್ಲೇ ಅಡಗಿಕೊಂಡು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಸೋಮಾರಿಗಳಾಗಿ ಉಳಿದುಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೈನಗುರುಗಳಾದ ಮಹಾವೀರರನ್ನು ಒಬ್ಬರು, 'ಚಿಂತೆಗಳಿರುವುದು ಯಾರಿಗೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

'ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ' ಎಂದು ಅವರು ಸುಂದರವಾಗಿ ಉತ್ತರ ನೀಡಿದರು.

'ಚಿಂತೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು?' ಎಂದು ಅವರು ಕೇಳಿದಾಗ, 'ಸೋಮಾರಿತನ' ಎಂದು ಉತ್ತರ ನೀಡಿದರು.

'ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಯಾರು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತಾರೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. 'ಮನುಷ್ಯನೇ' ಎಂದು ಅವರು ಉತ್ತರಿಸಿದರು.

'ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

'ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದರಿಂದ' ಎಂದು ಉತ್ತರ ನೀಡಿದರು.

ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡುಗುತ್ತೀರಿ. ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಬಿಡುವಿರಿ. ಅನ್ಯರ ಚಿಂತೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಕೊಡುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಲೇ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಎಷ್ಟು ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ನಿಮಗೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ, ಎಂದಾದರೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡರೆ, ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಪೊದಲು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ. 'ನೀವುತಾನೆ ಏನುಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗುತ್ತದೆ.... ಅದು ಆಗುವುದೇ ಹಾಗೆ....' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಅವರಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಯಾವ ಪರಿಹಾರವನ್ನೂ ಎಂದಿಗೂ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವಾಗ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಿ, ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ, ನೀವೂ ಸಹ ಚಿಂತೆಯ ವಲಯದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿರಲು ನಿಮಗೇ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ಚಿಂತೆಯಿಂದಿರಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಲು ನಮಗೆ ಇಷ್ಟ. ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನಾವು ಹೆಗಲುಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅದು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸಲಹದಿದ್ದರೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚವು ನಮ್ಮ ವಿನಃ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗದು ಎಂಬಂತೆ, ನಮಗೇ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ಪರಿಹಾರ ಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗುವಿರಿ, ಅಷ್ಟೆ! ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಿಂತೆಗೂ ತತ್‌ಕ್ಷಣದ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರಬೇಕು; ಅದೇ ಮುಖ್ಯ.

ಬಹುಪಾಲು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆಯು ನೆಮ್ಮದಿಯಾದ ವಲಯದಲ್ಲೇ ಇರಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಾಯಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವಿರಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅಲ್ಲಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕೋಣೆಗಳನ್ನು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಅದಲು ಬದಲು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದಾಖಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಿಲಯಗಳಲ್ಲಿನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೇ ಈ ರೀತಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹಾಗೂ ಬೇರೆಯವರ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದೆಂದು ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳುತ್ತೀರಿ. ಅವಳು ತನ್ನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರುವೆನು ಮತ್ತು ಅನ್ಯರ ಉಡುಪನ್ನು ತಾನು ಧರಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿದರೂ, ಕೂಡಲೇ ನೀವು ದಾಖಲು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಅಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಈ ಮೊದಲು ನೋಡಿ ದಾಖಲು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದುದಕ್ಕೇ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೀರಿ.

ಪ್ರಾಯಶಃ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಲಯದಲ್ಲಿ ದಾಖಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಿಲಯದ ಆವರಣ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಹರ್ಷ, ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಸುಂದರವಾದ ವಿಷಯಗಳು ಇದ್ದುವೇನೋ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಿದಾಗಲೂ ನೀವು ದಾಖಲುಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಮಾತ್ರ ನೆನಪಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಯಾರಾದರೂ ಭೇಟಿಯಾದರೆ ಅವಳ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ವಸ್ತುಗಳು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿದ್ದವು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅದಲು ಬದಲು ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದನ್ನೇ ಹೇಳುವಿರಿ! ದಾಖಲು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಅಸಲು ನಿಜವನ್ನಲ್ಲ; ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ನೆಮ್ಮದಿಯ ವಲಯವಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿನೀಡುವಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಆಸ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಚಿಂತೆಗಳೂ ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಣಗಳಿಸುವುದು ಚಿಂತೆಯಾದರೆ, ಎಲ್ಲೋ ನಿಮ್ಮ ಸೋಮಾರಿತನ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆಯ ಸುಖವಾದ ವಲಯಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಅರ್ಥ. ನಿಮ್ಮ ಆಲಸ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮುಂದುವರೆದರೆ ಹಣವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇಂದಿನ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹಣಗಳಿಸಲು ಲಕ್ಷ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ.

ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಬಿಡಿರಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ

ಚಿಂತೆಯಿಂದ ನೀವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ನಾಭಿಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಭಾರವು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶದಿಂದಲೇ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಚಿಂತೆಗಳು ಮೇಲೇಳುವುದು. ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದಾಗ, ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರವೆಂಬ ಚೈತನ್ಯ ಕೇಂದ್ರವಿದೆ. ಚಿಂತೆಯ ಹೊರೆಯಿಂದಾಗಿ ಈ ಚೈತನ್ಯ ಕೇಂದ್ರವು ಮುದುರಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯ ಕೇಂದ್ರವು ಚಿಂತೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನೀವು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸಿದಾಗಲೂ, ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಉಂಟಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಆಘಾತದ ವಾರ್ತೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, 'ನಾನು ಇದನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರೆ..!' ಎನ್ನುತ್ತೀರಿ. ಯಾವುದೇ ಶಾಂತಿಭಂಗ ಮಾಡುವ ವಾರ್ತೆಯು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಲಕುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯು ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಾಹಿಯಾಗಿರುವುದು.

ಓರ್ವ ವೈದ್ಯರು ಸಂಧಿವಾತರೋಗಕ್ಕೆ ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಯಾವಾಗಲೂ ಅವರ ಪ್ರತೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಜನರು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದರು.

ಚಿಂತೆ ಎಂಬ ಆ ಚಟವು, ನಮಗಿರುವ ಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ

ಒಂದು ದಿನ, ಬೆನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಾಗಿದ, ಗೂನುಳ್ಳ ಮುದುಕಿಯೊಬ್ಬಳು ಕೋಲೂರಿಕೊಂಡು ಒಳಕ್ಕೆ ಬಂದಳು. ಆಕೆಯು ಸರದಿ ಬಂದಾಗ, ವೈದ್ಯರ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿ, ಮತ್ತೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಐದೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ತಲೆ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಪೂರಾ ನೆಟ್ಟಗೆ ಹೊರಬಂದಳು.

ಪ್ರತೀಕ್ಷಾ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಆಕೆ ಓಡಿ ಬಂದು, 'ಇದು ಒಂದು ಚಮತ್ಕಾರ! ನೀವು ಅರ್ಧಬಾಗಿಕೊಂಡು ಒಳಗೆ ಹೋದಿರಿ ಮತ್ತು ಈಗ ನೆಟ್ಟಗೆ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! ವೈದ್ಯರು ಮಾಡಿದ್ದಾದರೂ ಏನು?' ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು.

ಆ ಮುದುಕಿಯು, 'ಅವರು ನನಗೆ ಇನ್ನೂ ಉದ್ದವಾದ ಊರುಗೋಲನ್ನು ನೀಡಿದರು' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದಳು.

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಮಗೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಜೀವಿಸಲು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಮಾರ್ಗಗಳು ಕಾಣುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಚಿಂತೆ ಎಂಬ ಆ ಚಟವು, ನಮಗಿರುವ ಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ರೋಗವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ.

ಚಿಂತೆಯು ಕೆಲವು ಅತಿರೇಕದ ರೂಪಗಳು ರೂಢಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜೀವನವನ್ನೇ

ಮುಂದವಾಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ರೂಪದ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು 'ಜೆನೆರಲೈಸ್ಡ್ ಆಂಗ್ಸೈಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್' (Generalised Anxiety Disorder) GAD ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ದಿನೇದಿನೇ ಜನರು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಆತಂಕಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅದು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿರುವ 'ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್'ನವರು ಮಾಡಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಸುಮಾರು 68 ಲಕ್ಷ ವಯಸ್ಕ ಅಮೆರಿಕರನ್ನು GAD ಪೀಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನವು ಯಾವ ರೀತಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು

ಚಿಂತೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಉಂಟಾದರೆ, ನಾವು ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಚಿಂತೆಗೆ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಇದೆ, ಹೊರಗಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಹೇಗೆ ತಾನೆ ಸಹಾಯ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯ?

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನರು ಚಿಂತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಔಷಧಿಯೇನೋ ಸರಿ, ಆದರೆ ಚಿಂತೆಯಂತಹ ಮನೋವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನವು ಅವಶ್ಯಕ.

ಧ್ಯಾನವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮೃದುವಾದಾಗ ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಕೃತಜ್ಞತಾಭಾವಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಿಂತೆಗೆ ಎಡೆಯೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆಯೂ ಹಿಂಸೆಯ ಒಂದು ರೂಪ. ಅದು ಹಿಂಸೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸ್ವರೂಪ. ಅದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮರೆಮಾಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಘರ್ಷಣೆ.

ಧ್ಯಾನವು ಅರಿವನ್ನು ಮಹತ್ತರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಹೊರಮುಖವಾಗಿ ನೀವು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡಗಿದ್ದರೂ, ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಏನೇ ಆದರೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಲೇಪಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ನಿಜವಾದ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಜೀವನ.

ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಅತಿಶಯಿಸಿರಿ

ಒತ್ತಡ ಎಂದರೇನು?

ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳು ಹತ್ತಿರದ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವುಳ್ಳವು. ಅವು ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳಂತೆ. ಒಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನೊಂದಿರಲಾರದು. ಒಂದಕ್ಕಾದುದೇ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಏನೇ ಆದರೂ, ಇಂದಿನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಆಳವಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ನಾನ್ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕೆಳಗೆ ರಿನಿ ಡೆಕಾರ್ಟ್ ಎಂಬ ಫ್ರೆಂಚ್ ದಾರ್ಶನಿಕರು ಘೋಷಿಸಿದರು, 'ನಾನು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇನೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಇದ್ದೇನೆ' ಎಂದು. ಇದು ಆಧುನಿಕ ಚಿಂತನೆಗೆ ತಳಹದಿಯಾಗಿದೆ. ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜನರು ಅನೇಕ ತಲೆಮಾರುಗಳಿಂದ ಡೆಕಾರ್ಟ್‌ನನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ್ದಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಮತ್ತೊಬ್ಬನನ್ನು ಮೀರಿಸುವಂತೆ ಚಿಂತಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ನಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಡೆಕಾರ್ಟ್ ಸರಿಯೂ ಹೌದು, ತಪ್ಪೂ ಹೌದು. ಮಾನವನಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಚಿಂತನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕುವುದು ತಿಳಿಯದು ಎಂದು ಆತನು ಹೇಳಿದ್ದು ಸರಿ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಮಾನವರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಡಿಯಾಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಅದರ ಗುಲಾಮರಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಡೆಕಾರ್ಟ್‌ಗಿಂತಲೂ ಅನೇಕ ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬ ಋಷಿಯು, ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವವರೆಗೂ ಜೀವಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾರನೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದಿಶಂಕರರು ತಮ್ಮ ಎಂಟನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರವಾದ ತುಂಗಭದ್ರಾ ನದಿಯ ದಂಡೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಭಾವೀ ಗುರುಗಳನ್ನು ಸಂಧಿಸಿದರು. ಗುರುಗಳು, 'ನೀನು ಯಾರು?' ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು.

ಶಂಕರರು, 'ನಾನು ಮನಸ್ಸಲ್ಲ, ನಾನು ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲ, ನಾನು ಅಹಂಕಾರವಲ್ಲ, ನಾನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಅಲ್ಲ, ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರಿದ ಶುದ್ಧ ಪ್ರಜ್ಞೆ' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದರು.

ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಕೇವಲ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹವೆಂದು ಯೋಚಿಸುವವರೆಗೂ ನಾವು ಬರೀ

ನೀವು ಉದ್ವೇಗ–ಕ್ಕೊಳಗಾಗಿಲ್ಲ, ನೀವೇ ಉದ್ವೇಗ.

ಜೈವಿಕ ಯಂತ್ರಗಳು. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವೆವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾವು ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಮಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಬಂದಿದ್ದೇವೋ ಅವುಗಳಿಗಿಂತ ಬರೀ ಒಂದು ಪಾಲು ಮಾತ್ರ ಉತ್ತಮ, ಅಷ್ಟೇ, ಆದರೆ ಮಾನವನ ನಿಜವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಯೋಚಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠರೆಂದು ಸಮರ್ಥಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಾನವನ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೀರಿ ಉನ್ನತಮಟ್ಟದ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏರುವುದು. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ನಾವು ಯಾವ ದ್ವೈವೀ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಬಂದಿದ್ದೇವೆಂಬೋ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿ ಏನಿದೆಯೋ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಐಕ್ಯವಾಗಿರುವವರೆಗೂ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಗಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ನಾವು ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದು ಒದ್ದಾಡಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಟಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ, ಇವುಗಳ ನಡುವಿನ ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ಕ್ಷೋಭೆಗಳನ್ನೇ ನಾವು ಒತ್ತಡ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು.

ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಯಂತ್ರವಲ್ಲ

ವೈದಿಕ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ, ನಾವು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಿಲ್ಲ. ಆ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ನಾವೇ ನಿಜವಾದ ಮೂಲ. ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ನೀವು ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೊಳಗಾಗಿಲ್ಲ, ನೀವೇ ಉದ್ವೇಗ. ನೀವು ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನೀವೇ ಒತ್ತಡದ ಮೂಲ. ಈ ಎರಡಕ್ಕೂ ದೊಡ್ಡ ಅಂತರವಿದೆ. ಅದನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ, ಆಗ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ಉದ್ವೇಗಗೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ, ನೀವೇ ಉದ್ವೇಗ. 'ನೀವು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರುವಿರಿ' ಎಂಬುದಕ್ಕೂ, 'ನೀವೇ ಗೊಂದಲ' ಎಂಬುದಕ್ಕೂ ಅತಿದೊಡ್ಡ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ.

ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಹಾಗೂ ಅನುಭಾವಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಗುಂಪೊಂದು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ ನಂತರ ಈಗ ಹೀಗೆ ಹೇಳಲು ಮುಂದೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ಮಾನವನು ತನ್ನೊಳಗುಂಟಾಗುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಳನೋಟದಿಂದ ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಬೋಧಿಸುವವರೆಗೂ, ಆತನನ್ನು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಐದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ವೈದಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳು ಏನೇನು ಹೇಳಿದ್ದವೋ ಇಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುವುದೂ ಅದನ್ನೇ. ಈ ಗ್ರಂಥಗಳು ಶತಮಾನಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನೂ, ಈ ಉತ್ತರವನ್ನೂ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಮತ್ತು ವೈದಿಕ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರಕ್ಕೆ ಅವು ಸೇತುವೆಯಾಗಬಲ್ಲುವು.

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವು ನಾನು ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಉಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತರಬಹುದೆಂದು ಸತತವಾಗಿ ಆಶಾಭಾವನೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಈ ಕೋಣೆಯು ಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಇದಕ್ಕೊಂದು ಹವಾನಿಯಂತ್ರಣ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ,

ಕೋಣೆಯನ್ನು ತಣ್ಣ ಗೆ ಮಾಡಿ ಸುಖವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹವಾನಿಯಂತ್ರಣ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಕೋಣೆಗೆ ತಂದ ಕ್ಷಣವೇ ಅದನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಮಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬಿಲ್ಲುಗಳ ಪಾವತಿಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಹಣ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಆಗಿಯೂ, ನೀವು ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಹೊರ ಹೊರಟೊಡನೆ, ಈ ಕೋಣೆಯ ತಂಪು ನಿಮಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕೋಣೆ ಮತ್ತು ಅದರೊಳಗಿನ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಣ ಇರುತ್ತವೆಯಾದರೂ ನೀವು ಬೇರೆಲ್ಲಿಯೋ ಇದ್ದು ಅದರ ಖರ್ಚಿನ ಬಿಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಹಣ ಕಟ್ಟಲು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಹೋಗಿರುತ್ತೀರಿ!

ನಾವು ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ. ನೀವು 'ನೀವು' ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರದಿಂದಿದ್ದಾಗ, ಅದು ಒಂದು ಖಾಯಿಲೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ, ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಯಂತ್ರ. ವೈದಿಕ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಮನಸ್ಸು ಯಂತ್ರವಲ್ಲ, ಅದೊಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಅದು ಸದಾ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ 'ಮನಸ್'ನ ಅರ್ಥ, ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಘಟಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಎಂದು. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿಯೂ ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿಯೂ ಇರದೆ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿಯೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದೂ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಜೈವಿಕ ಯಂತ್ರ ಎಂಬುದನ್ನು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರವು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪ್ರಜ್ಞಾರಹಿತವಾಗಿ, ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ವಸ್ತು, ಒಂದು ಪದಾರ್ಥ ಅಥವಾ ಒಂದು ಯಂತ್ರವೆಂದು ನಂಬುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಾವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲುಂಟಾದ ಎಲ್ಲ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸರಪಳಿಯಂತೆ ಜೋಡಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸೆಂಬುದು ಒಂದು ಘನ ವಸ್ತು ಎಂದು ನಂಬಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದುದರ ಮಧ್ಯೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು

ನಾನು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ನಿಮ್ಮ ಖಿನ್ನತೆ, ಒಂಬತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ನಿಮ್ಮ ಖಿನ್ನತೆ, ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ನಿಮ್ಮ ಖಿನ್ನತೆ, ಏಳು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ನಿಮ್ಮ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ನೆನ್ನೆಯ ನಿಮ್ಮ ಖಿನ್ನತೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ಘಟನೆಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಂದ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಗೋಸ್ಕರ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಘಟಿಸಿದುವು. ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಘಟನೆಗಳನ್ನೂ ಒಂದಾಗಿಸಿ ನೀವು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ, 'ನನ್ನ ಜೀವನವೇ ದುಃಖಮಯ' ಎಂದು.

ವರ್ಷಗಳ, ತಿಂಗಳುಗಳ, ವಾರಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಥವಾ ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ನೀವನುಭವಿಸಿದ

ಕೊರಗುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ಘಟನೆಗಳು. ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಆಟದ ಸಾಮಾನುಗಳು ಕಳೆದುಹೋಗಿ ನೀವು ಕೊರಗಿರಬಹುದು. ಒಂಭತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನೀವು ಪ್ರೇಮಿಸಿದ ಗೆಳತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ನೀವು ದುಃಖವನ್ನನುಭವಿಸಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗನು ನಿಮ್ಮ ಮಾತಿನ ಪ್ರಕಾರ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿಮಗೆ ವ್ಯಸನವಾಗಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಕಾರಣಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದುವು ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದುವು. ಆದರೂ, ನೀವು ಇವೆಲ್ಲಾ ಕೊರಗುಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ, 'ನನ್ನ ಜೀವನವು ಬರೀ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದೆ' ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರೆ, ಆಗ ನಿಮ್ಮ ನರಕವನ್ನು ನೀವೇ ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ!

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವು ಖಿನ್ನವಾದದ್ದೆಂದು ನಂಬಲಾರಂಭಿಸಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಖಿನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಯಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಗತಜೀವನವು ಹೇಗಿತ್ತೆಂದು ನಂಬುವಿರೋ ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಪುನರುತ್ಪಾದಿಸುವಿರಿ. ನಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಅನುಭವಗಳಿಂದ, ನಮಗೆ ಹಕ್ಕಿಯಂತೆ ಹಾರುವುದು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಾಳೆಯಿಂದಲೇ ನಾವು ಹಾರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಾನೇ ನಂಬುವುದು? ಇಲ್ಲ, ನಮ್ಮಿಂದ ಅದಾಗದು. ನಮ್ಮ ಗತಕಾಲವನ್ನು ಏನೆಂದು ನಂಬುವೆವೋ, ಅದೇ ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯತ್ತು ಎಂದು ನಂಬುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಒಂದು ಸಲ ನಾವು ನಮ್ಮ ಗತಕಾಲವು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ತುಂಬಿತ್ತೆಂದು ನಂಬಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭವಿಷ್ಯವೂ ಖಿನ್ನಮಯವಾಗಿರುವುದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಮನಸ್ಸೆಂಬುದು ಕೇವಲ ಒಂದು ವಸ್ತು ಎಂದು ನಂಬಿದಾಗ, ಒಂದು ಜೀವಯಂತ್ರವೆಂದಾಗ, ನಾವು ನಮ್ಮ ನರಕವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡೆವೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ನಮ್ಮ ಪುಣ್ಯಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸೆಂಬುದು ಒಂದು ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭರವಸೆ ಇದೆ. ಸತ್ಯಾಂಶವೇನೆಂದರೆ, ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ಹಾಗೆ ಮನಸ್ಸೆಂಬುದು ಒಂದು ಘನವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಕಾರ್ಯಗತಿ. ಅದೊಂದು ನಾಮ ಪದವಲ್ಲ, ಕ್ರಿಯಾಪದ!

ಮನಸ್ಸೆಂಬುದು ಘನವೆಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸಿದಾಗ, ಸ್ಪಷ್ಟಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಇಲ್ಲದಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ :

ಒಬ್ಬಾತನು ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ, 'ವೈದ್ಯರೇ, ನನ್ನ ಜೀವನವು ಬಹಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ' ಎಂದು. ವೈದ್ಯರು, 'ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನವೂ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ, ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿರಿ. ಪ್ರತಿವಾರವೂ ನಾವು ಮೂರು ಅಧಿವೇಶನಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ನೀವು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಆತನು, 'ವೈದ್ಯರೇ, ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಅಧಿವೇಶನಗಳು ಮತ್ತು ಒಂದೊಂದಕ್ಕೂ ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು

ಬಗೆಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಏನು?' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಯಂತ್ರವೆಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಲೇ ನಾವು ನಿಸ್ಸಹಾಯಕರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಯಾವ ಮನೋವೈದ್ಯನೂ ಸಹಾಯಮಾಡಲಾರ. ಯಾವ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕನೂ ಭರವಸೆ ಕೊಡಲಾರ. ಬೇರೆ ಯಾವ ಉಪಾಯವೂ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೂಲಭೂತ ನಂಬಿಕೆಯೇ ತಪ್ಪು. ತಪ್ಪು ಆಲೋಚನೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಏನೇ ಕಟ್ಟಿದರೂ ಅದು ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ಸತ್ಯವಾಗಲಾರದು. ಮನಸ್ಸೆಂಬುದು ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಂಬ ಮೂಲಭೂತ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು; ನಾವು ಉದ್ವೇಗದಲ್ಲಿಲ್ಲ, ನಾವೇ ಉದ್ವೇಗ.

ನಾವು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತೇವೆ?

ನಾವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಗ್ರಹಿಸಿದ ನೂರರಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞಾಸಹಿತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದದ್ದೆಲ್ಲಾ ನೇರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞಾರಹಿತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಹೋಗಿಬರುವ ಜಾಗವನ್ನು ಸಹ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಗ್ರಹಿಸುವಂತಹುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಅದು ದಾಖಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗುವ ಈ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು ಏನಾಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಈ ನೆನಪುಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾಗಗಳಿಂದ ವಿಂಗಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು, ನೀವು ನೋಡುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮೆದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಿತನೋ ಅಥವಾ ಅಪರಿಚಿತನೋ ಎಂಬುದನ್ನು ನಮೂದಿಸುತ್ತದೆ. ಆತನೊಡನೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಪ್ರಜ್ಞಾಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ತೀರ್ಮಾನವಾಗಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ, ಆತನು ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಿತನಾಗಿದ್ದರೆ, ಆತನ ಮೇಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೊರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ನೆನಪುಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆತನು ನಿಮಗೆ ಅಪರಿಚಿತನಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಆತನನ್ನು ಕಂಡ ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಮಾರ್ಗವಾಗಲೀ, ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಕಡತಗಳು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಶೇಕಡ ಹತ್ತಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆಯಷ್ಟು ಮನಸ್ಸು ಜಾಗೃತಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ನೀವು ಗ್ರಹಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ಹತ್ತಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯೇ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಮೂದಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ನಿಮ್ಮ ತೀರ್ಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ಒಂದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತ ತೀರ್ಮಾನವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ!

ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಪುನಃ ಪಡೆಯಲು ಎರಡು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಂಧಿಸುವ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಂಧಿಸುವ ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಹಾಗೂ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸಲು ನಾವು ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖವಾಗುತ್ತೇವೆ. ಎರಡನೆಯ ದಾರಿಯೆಂದರೆ, ವರ್ತಮಾನ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಹತೋಟಿಗಳೊಡನೆ ಇರುವುದು.

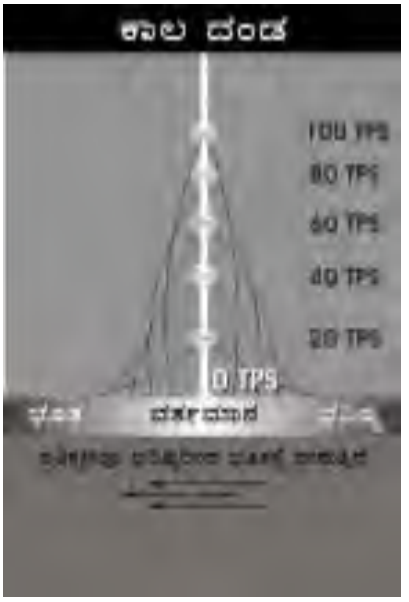
ಕಾಲಾತೀತರಾಗಿರಿ – ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿರಿ

ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಗತಕಾಲ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯತ್‌ಕಾಲದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ಏನಾಗಿತ್ತು ಅಥವಾ ಮುಂದೇನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಯೋಚಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಗತಕಾಲದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನೀವು ಮಾಡದೇಇದ್ದ ಕೃತ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವೋ ಅಥವಾ ಮಾಡಿದ ಕೃತ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥಭಾವನೆಯೋ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನೀವು ಮಾಡಲಿಚ್ಛಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಯಿರಿ, ಭೂತಕಾಲವಾಗಲೀ ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲವಾಗಲೀ ನಿಜವಾದುದಲ್ಲ. ಭೂತಕಾಲವು ಕಳೆದುಹೋಗಿದೆ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ನಾವು ಭೂತಕಾಲದಿಂದ ಏನೂ ಕಲಿಯುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಮಾಡುವುದೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಧರಿಸಿ, ಭವಿಷ್ಯತ್ತನ್ನು ನಡೆಸುವುದು. ಅದು ಬರಿಯ ಹಿಂದಿನ ದೃಷ್ಟಿಕನ್ನಡಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಕಾರನ್ನು ನಡೆಸಿದಂತೆ! ಹೀಗೆ ನಡೆಸಿದಾಗ ನೀವು ಎಲ್ಲಿಗೆ ತಲುಪುವಿರಿ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೇ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗೊತ್ತು!

ಭವಿಷ್ಯವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಸತ್ಯ, ಅದು ಇನ್ನೂ ನಡೆದಿಲ್ಲ. ನೀವಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಲ್ಪ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಡೆಸಲ್ಪಡುತ್ತಿವೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಾಟಿಕೊಂಡಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಹಳೇ ನೆನಪುಗಳಿಂದ ನೀವು ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳೆಂದರೆ, ಭೂತ ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯತ್ತುಗಳ ನಡುವೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಹೊಯ್ದಾಟವೇ ಹೊರತು ಬೇರೇನಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದಿರಲು ಬಯಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ನೀವು ಅದಿಲ್ಲದೆಯೂ ಇರಬಲ್ಲರಿ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ!

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಶ್ರಮಿಸಲು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅಥವಾ ವಿಶ್ರಮಿಸಲೆಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಆನಂದದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದೆನೆಂದು ಅರಿಯುವಿರಿ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ವರ್ತಮಾನದ ಕ್ಷಣ. ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವೆಲ್ಲವೂ ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಆಗಿ ಹೋಗಬೇಕು. ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಿರೋ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯತ್ತನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಈ ವರ್ತಮಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ



ಕೊಟ್ಟಿರೆಂದರೆ, ಇದನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಜೀವಿಸಿದಿರೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಗತಕಾಲದ ಬಗ್ಗೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಕ್ಕಾಗಲೀ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥತೆಗಾಗಲೀ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಚಿತ್ರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ದಂಡವು ಸಮಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ TPS(ಎಂದರೆ ಥಾಟ್ ಪರ್ ಸೆಕೆಂಡ್– ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು) ಎಷ್ಟಿವೆಯೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಅವು ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ನೀವು ವರ್ತಮಾನದ ಪ್ರಜ್ಞೆಗಿಂತ ದೂರವಿರುವಿರೆಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಭವಿಷ್ಯವನ್ನೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ, ವರ್ತಮಾನದ ಒಂದು ಕ್ಷಣವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸದೆ ಅದನ್ನು ಭೂತಕಾಲದೊಳಕ್ಕೆ ಜಾರಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತೀರಿ.

ನಿಮ್ಮ TPS ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ, ನೀವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವರ್ತಮಾನದೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಿರಿ. ಇದಾದಾಗ, ನಿಮಗೆ ಭೂತ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯತ್ತುಗಳು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಭೂತಕಾಲದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುವುದರಲ್ಲೇನಿದೆ? ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಭವಿಷ್ಯತ್ತು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಆದರೆ ಭೂತಕಾಲದ ಬಗ್ಗೆ ಏಕೆ ಬೇಕು? ನಾನದನ್ನು ಬಾಳಿಯಾಗಿದೆಯಲ್ಲ, ಅದೇಕೆ ಅದು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಬಹುದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ! ಈಗ ಯಾವುದನ್ನು ಭೂತಕಾಲವೆಂದು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರೋ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಭೂತಕಾಲದ ತೀರ್ಮಾನವೇ ಹೊರತು, ಅದು ಹೇಗೆ ನಡೆಯಿತು ಎಂಬುದಲ್ಲ, ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಚಿನ್ನದಂತಹ ಗತವನ್ನು ಕುರಿತು ನಾವೆಷ್ಟು ಸಲ ಮಾತಾನಾಡುತ್ತೇವೆ? ಚಿನ್ನದಂತಹ ಗತದ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ? ಗತದಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದಂತಹುದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾಗಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಅದು ಚಿನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಂತಃಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಆ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ TPS ಕೆಳಗೆ ಇಳಿದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ TPS ಸೊನ್ನೆ ಆದಾಗ ನೀವು ಇಡೀ ಭೂತ ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯತ್‌ಕಾಲಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಬಲ್ಲಿರಿ.

ಭೂತವು ಭವಿಷ್ಯತ್ತನ್ನು ಸಂಧಿಸುವ ಬಿಂದುವೇ ವರ್ತಮಾನ. ಇಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆಯ

ಮನಸ್ಸು ಆಟ–ಗಳಾಡದಿರಲೆಂದು ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ತೊಡಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಂಪನಾಂಕವು ಶೂನ್ಯ–ವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನೀವು ಶೂನ್ಯಮನಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು. ಇಲ್ಲಿ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬರೀ ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅದುಮಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಅದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದಾಟಿಹೋಗಿದ್ದೀರಿ, ಅದು ಸಾಧ್ಯ.

ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಆಟಗಳಾಡದಿರಲೆಂದು ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ತೊಡಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವೂ ಸಹ ಗುರುಗಳ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಗುರುಗಳು ಶೂನ್ಯ TPS ಸ್ಥಿತಿಯಾದ ಮನೋರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ನೀವು ಭೌತಿಕವಾಗಿಯೋ ಅಥವಾ ಇತರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಅವರ ಸನ್ನಿದಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ TPS ಸಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗುರುಗಳ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದಲೇ ನೀವು ಶೂನ್ಯ TPSನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು. ಗುರುಗಳ ಸನ್ನಿಧಿಯೇ ಧ್ಯಾನ. ಗುರುವಿನ ಅರಿವೇ ಧ್ಯಾನ.

ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಒತ್ತಡ ಏಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳು ಹೇಳುವುದನ್ನೂ, ನಾನು ಹೇಳುವುದನ್ನೂ ಕೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಈಗ ವಿಜ್ಞಾನವೇನು ಹೇಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಒಂದು ಭಾಗವು ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಮೊದಲಾದಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಯಂ ಚಾಲಿತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಅನೈಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೈಪೋತಲಮಸ್ ಎಂಬ ಸೋಲದೇ ರಕ್ಷಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಈ ಭಾಗವು ಜೀವವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುವ ಸರೀಸೃಪ ಮೆದುಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ವರ್ತನ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೋರಾಟ ಅಥವಾ ಪಲಾಯನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮನೋಶರೀರಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯದ ಅರಿವಾದಾಗ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಮನಸ್ಸು ಹೈಪೋತಲಮಸ್‌ನ್ನು ಉದ್ರೇಕ–ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಮನಸ್ಸೆಂಬುದು ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತ ಹತ್ತು ಲಕ್ಷದಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ, ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರಿತರಾಗಿ ಅಪಾಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆಯೇ ನಾವು ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹೈಪೋತಲಮಸ್ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಉದ್ರೇಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಆಡ್ರಿನಲಿನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಉದ್ರೇಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅವು ಆಡ್ರಿನಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕೊನೆ ಗಡಿಯವರೆಗೆ, ಎಂದರೆ ಕೈಕಾಲುಗಳವರೆಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತವೆ. ನಂತರ, ನಾವು ಹೋರಾಟ ಇಲ್ಲವೇ

ಪಲಾಯನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯು ಬೆದರಿಕೆಯನ್ನೆದುರಿಸಲು ಅಥವಾ ಬೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಜ್ಞಾ ಹೀನ ಸರೀಸೃಪ ಮೆದುಳು ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗುಹಾವಾಸಿಯಾದ ಆದಿಮಾನವನು ಹುಲಿ, ಸಿಂಹಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗ ಇದು ಬಹಳ ಸೂಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಹೋರಾಟ ಮತ್ತು ಪಲಾಯನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಯೋಚಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಅವನು ಸಿದ್ಧನಾಗಿರಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಈ ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಮೇಲೆ ಆಡ್ರಿನಲಿನ್‌ನ ಪರಿಣಾಮವೇನೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡಲು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಓಟಗಾರರನ್ನು ಓಟದ ಆರಂಭದ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಅವರು ಓಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವ ಸೂಚನೆ ಕೊಡುವ ತೀರ್ಪುಗಾರನು ಪಿಸ್ತೂಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ಮೊದಲೇ ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಇಳಿಬಿಟ್ಟನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಟಗಾರರು ಮತ್ತೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಂದು ಪುನಃ ಅದೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾಯಿತು. ಇದನ್ನು ಆರು ಸಲ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಲಾಯಿತು. ಒಂದು ಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟೂ ಓಡದೆಯೇ ಆಟಗಾರರು ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಸಿದು ಬಿದ್ದರು. ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಆಡ್ರಿನಲಿನ್ ಮಟ್ಟವು ಅಪಾಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ದಾಟಿತ್ತು. ಜೀವರಕ್ಷಕ ಆಡ್ರಿನಲಿನ್, ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಉತ್ಪನ್ನವಾದಾಗ ಮಾರಕವಾಗಬಹುದು.

ಈಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಹುಲಿ ಅಥವಾ ಸಿಂಹವನ್ನು ಎದುರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹಳ ವಿರಳ. ಆದರೂ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಹೀನ ಮನಸ್ಸು ಅಂತಹ ಅಪಾಯದ ಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು 'ಫಿಯರ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ಸ್' ಎಂದರೆ ಭಯದ ಹೊಡೆತಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಆರು ಬಾರಿಯಾದರೂ ನಾವು ಅಂತಹ ಹೊಡೆತಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆಂದು ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಭಯದ ಹೊಡೆತಗಳು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಡ್ರಿನಲಿನ್ ದ್ರವವನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನಮಾಡುತ್ತವೆ. ಖಿನ್ನತೆಯು ಅಂತಹ ಆಡ್ರಿನಲಿನ್ ಉತ್ಪನ್ನದ ನೇರವಾದ ಪರಿಣಾಮವೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ದೀರ್ಘಕಾಲದರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆಯೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮುಂದುವರೆದ ಶ್ರೀಮಂತ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಯುವ ಜನತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಅರವತ್ತು ವರ್ಷವಯಸ್ಸಿನವರಂತೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬಹಳ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕೇವಲ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರವೆಂದು ವೈದ್ಯರು ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೂ ದೊಡ್ಡದಾದ ಭಾಗವೆಂದರೆ ಭಾವನಾಸ್ಥಿತಿ. ಅಂತಹ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಇದ್ದರೂ, ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಚೋದನೆಯು

ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನೋ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವನ್ನೋ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದೆಂಬುದು ಈಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ದೃಢಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಒತ್ತಡವು ಒಂದು ಮಾರಕ, ಆದರೆ ಅದು ಇರುವುದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ.

ಒತ್ತಡವು ದುಡಿಮೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದೇ?

ಐ.ಟಿ. ಕಂಪನಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕರೊಬ್ಬರನ್ನು ಒಂದು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಕೇಳಲಾಯಿತು. ಅದನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆತನು ಅದನ್ನು ಕೆಳಗಿನವರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದನು. ಅಂತಹ ಯೋಜನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ತಂಡವು ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿ, ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಕೆಲಸವಾಗುವುದೆಂದೂ ಮತ್ತು ಅದರ ವೆಚ್ಚ ಹತ್ತು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳಾಗುವುದೆಂದೂ ಹೇಳಿದರು. ತಂಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು ವಿಮರ್ಶಿಸಿ, ತಂಡವು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ, ಏಳೂವರೆ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದರು.

ಈ ಪ್ರಸ್ತಾಪವು ಜನರಲ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್‌ವರೆಗೂ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟಿತು. ಅವರು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕರೆದು, ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿನ ಮಾತುಗಳ ಭಾಷಣ ಮಾಡಿ, ಇದನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಐದು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳಿಗೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದರು.

ಮುಖ್ಯಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕರು ಕಕ್ಷಿದಾರರನ್ನು ಕರೆದು, ತನ್ನ ಕಂಪನಿಯು ಎರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಐದು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದರು.

ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವವರು ಇದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲರು. ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವವರು, ವಾಗ್ದಾನ ಮಾಡುವವರು, ಅನೇಕ ಬಾರಿ ನಿಜ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಅಂತಹ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ತಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರದಾಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏನನ್ನಾದರೂ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬಹುದು, ಆದರೆ ಅಹಂಕಾರವನ್ನಲ್ಲ! ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಚರಿತ್ರೆಯ ಒಂದು ಸರಳ ಅಧ್ಯಯನವು, ಮುಖ್ಯಸ್ಥರ ಅಹಂಕಾರದಿಂದಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಕಂಪನಿಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಹೋಗಿವೆಯೆಂದು ತೋರಿಸಬಲ್ಲುದು.

ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ವಲಯದಲ್ಲಿನ 'ಐದನೇ ಹಂತದ ಮುಂದಾಳುತನ' ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ನನ್ನ ಶಿಷ್ಯರಿಂದ ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಕಂಪನಿಯ ಅಗತ್ಯಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ಆ ಮುಂದಾಳುಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ರೀತಿ ಹೇಗೆಂದರೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡುವ ಬದಲು ಕಂಪನಿಯ ಉದ್ಧಾರಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಾಣಿಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಜಯಗಳಿಸಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಹೊರಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ತಿಳಿದಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯು ತಿಳಿಸಿದೆ! ಈ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಅತ್ಯಂತ ವಿನಯದಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ಒತ್ತಡವು ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ನಾವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಣ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಜನರನ್ನು ನಾಯಕರೆಂದು ದರ್ಜೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಉಳಿದವರು ತಾವು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದವರೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಹೋಲಿಕೆಯು ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿಯೂ ಮುಂದುವರೆದು ಅದನ್ನು ರಣರಂಗವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

ಹ್ಯೂಮನ್ ರಿಸೋರ್ಸ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ (ಅಥವಾ ಜನ ಸಂಪತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ) ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಜನರನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲೇ ಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ನಿಗಮಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು ಜನರನ್ನು ಅಪ್ರಯೋಜಕರೆಂದು ತೋರಿಸಲೇಬೇಕೆಂಬ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೆಂದು ನಾನು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಜನರನ್ನು ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಲಾಗಿದೆ! ತಾವು ಬದುಕುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಜನರು ಇತರರನ್ನು ಬಲವಂತದಿಂದ ಬಲಿಪಶುಗಳನ್ನಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಹುಶಃ ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಈ ಕಛೇರಿಗಳನ್ನು 'ಕಾಂಕ್ರೀಟ್ ಜಂಗಲ್ಸ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ!

ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಜನರು ಭಯ ಮತ್ತು ದುರಾಸೆಯಿಂದ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯ-ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಸಾಧ್ಯ-ವಾದುದನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗಿನ ನಿಗಮಗಳು ಈ ಸಂದಿಗ್ಧವನ್ನೇ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವುದು. ಅವರಿಗೆ ದುಡಿಯಲು ಜನ ಬೇಕು, ಆದರೆ ಅವರ ಬತ್ತಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕ ತಂತ್ರಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿಲ್ಲ. ಛಾವಟಿ ಮತ್ತು ಭಕ್ಷ್ಯ ಮಾತ್ರವೇ ಇರುವುದು, ಹೆಚ್ಚಿನದೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಮುಖ್ಯಸ್ಥರ ಅಹಂಕಾರದಿಂದಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಕಂಪನಿಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಹೋಗಿವೆ

ಒಬ್ಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಯು, ಮನುಷ್ಯರು ಹೇಗೆ ತಮ್ಮ ಆಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಾರೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಾದರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದನು. ಅದನ್ನು ಈಗ 'ಮಾಸ್ಲೋವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಪದರಗಳು' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪಿರಮಿಡ್‌ನ ತಳಪಾಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಜೀವಿಸಲು ಅವಶ್ಯಕವಿರುವಷ್ಟು ಆಹಾರ, ಆಶ್ರಯ ಮತ್ತು ಇತರ ವಸ್ತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಜನರು ತಾವು ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣತೆಗಾಗಿ ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ, ಜನಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಅವರು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಗಮನವನ್ನು ಕೋರುತ್ತಾರೆ, ನಂತರ ಗೌರವ, ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಕೀರ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೋರುತ್ತಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲದರ ನಂತರವೂ ಅವರು ಅಸಂತುಷ್ಟರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಏನೋ ಕೊರತೆ ಇರುವುದಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆ ಕೊರತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಮಾಸ್ಲೋ ಅದನ್ನು ಆತ್ಮ-ಯಥಾರ್ಥತೆ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವಲಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೇ ಹರಿಯುವುದು. ಈ ವಲಯದಲ್ಲಿಯೇ ಅಂತಃ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಆಗುವುದು. ಈ ವಲಯದಲ್ಲಿಯೇ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಒಂದಾಗಿರುವಿರೆಂದು ನೀವು ತಿಳಿಯುವುದು. ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ, ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಾಗಲೀ, ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ, ಎಲ್ಲೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಅಥವಾ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೂ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾದ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರು ನೋಡುವಿರಿ.

ಇದನ್ನೇ ನಾವು ನಮ್ಮ ಆನಂದ ಸ್ಫುರಣ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುವುದು. ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಏಳು ಮಟ್ಟಗಳ ಚೈತನ್ಯವು ಮಾಸ್ಲೊ ರಚಿಸಿದ ಐದು ಮಟ್ಟಗಳ ಪಿರಮಿಡ್‌ಗೆ ಸರಿದೂಗುತ್ತದೆ. ಈ ಏಳು ಚೈತನ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು ವೈದಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಕ್ರಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಕ್ರವೂ ಒಂದೊಂದು ಭಾವನಾಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ಒಂದು ಆಸೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಪೂರ್ಣತಾಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುವವರೆಗೂ ಒಂದೊಂದು ಚಕ್ರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೇಲೇರುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಅನೇಕ ಸಾವಿರ ಜನರು ಈ ಕ್ರಮವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಅಪಾರವಾದ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ನಿಗಮಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿದ್ದೇವೆ. ನಾನು ಇದನ್ನು 'ಖಚಿತ ಪರಿಹಾರ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇನೆ.

ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರ:

ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅಳಿಸಿಹಾಕಲು ಇದು ಸರಳವಾದ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯುತ ತಂತ್ರ. ಒತ್ತಡದ ಸ್ಥಾನವಾದ ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರವನ್ನು ತೆರೆಯಲು ನಾವು ಇದನ್ನು ಆನಂದ ಸ್ಫುರಣ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾಲಿಯಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ನಿದ್ದೆಗೆ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಿಂತುಕೊಂಡು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಗಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಅರಚಿರಿ, ಆರ್ಭಟಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಅಬ್ಬರಿಸಿರಿ. ಯಾರಾದರೂ ಅದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಅವರಿಗೇನೂ ಅರ್ಥವಾಗಬಾರದು. ಆರಂಭಿಸಿದೊಡನೆಯೇ ಹೊರಬರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದರಲ್ಲಿ ಉದ್ವಿಗ್ನರಾಗಿರಿ. ಅಳಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಅತ್ತು ಬಿಡಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಪ್ರೇರಿಸಿದಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಹೊರಳಾಡಿಬಿಡಿರಿ.

ಈ ತಂತ್ರವು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ, ನೀವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನೂ ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕ ಅಧಿವೇಶನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಭಾವೋದ್ರೇಕದಿಂದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಸೆದಾಡಿದರೂ, ಅದು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಕಾರ್ಯವೇ. ನಿಮ್ಮ ಕೂಡಿಟ್ಟ ನೆನಪುಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಶೇಕಡ ಹತ್ತರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಶೀಕರಣದಂತಹ

ಕ್ರಮಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರಜ್ಞಾ ಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಸ್ವಾಧೀನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ತಂತ್ರವು ಪರಮ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿಯ ಕ್ರಮವಾಗಿದ್ದು, ಅರಿವಿನಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ. ನಂತರ, ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮೌನವಾಗಿರಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆ ಚೈತನ್ಯವು ಹರಡಲು ಬಿಡಿ. ಈ ನಿಶ್ಶಬ್ದತೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅದುಮಿಡಬೇಡಿರಿ ಅಥವಾ ಹಿಂಬಾಲಿಸಬೇಡಿರಿ.

ಭಯಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಹಾಯಾಗಿರಿ

ಭಯವೆಂದರೇನು?

ಭಯವೆಂಬುದು ಚಿಂತೆಯ ಹೆಚ್ಚು ಗಾಢವಾದ ಒಂದು ಆಯಾಮ. ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಭಯವು ಜೀವನವನ್ನೇ ಹಾಳುಮಾಡಬಹುದು. ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಬದುಕುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ, ಭಯವು ನಮ್ಮ ಜೀವನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಭಯವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಭಯವನ್ನೆದುರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಧೈರ್ಯವಂತನೆಂದು ನಾವು ಕರೆಯುವವನು ಭಯವಿಲ್ಲದವನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆತನು ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ಭಯವನ್ನೆದುರಿಸಲು ಕಲಿತವನು.

ಭಯವು ನಮ್ಮ ಅಂತಃಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ರೂಪ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಗಲೀ ನಾಶಪಡಿಸಲಾಗಲೀ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಅದನ್ನು ಒಂದು ರೂಪದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

ತಿಳಿಯಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಭಯವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವಶಕ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಜೀವಕ್ಕೆ ಆಪತ್ತುಂಟಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ನಿಮ್ಮ ಭಯವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದನ್ನೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಡ್ರಿಲೀನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದನ್ನೂ ಕಾಣುವಿರಿ. ಆ ಅಡ್ರಿಲೀನ್ ಬಿಡುಗಡೆ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ನೀವಿನ್ನೇನು ಹಾರಿಯೇಬಿಡಬಹುದು. ಇದನ್ನೇ ಹೋರಾಟ ಅಥವಾ ಪಲಾಯನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನುವುದು; ಭಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಹೋರಾಡುವಿರಿ ಅಥವಾ ಓಡಿ ಹೋಗುವಿರಿ. ಜೀವಕ್ಕೇ ಆಪತ್ತುಂಟಾದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಆಪತ್ತು ನಿಜವಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣದ ಸ್ಥಾನವಾದ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಲ್ಲಣಿಸುತ್ತದೆ!

ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಮಹಾಸ್ಫೋಟ ಮತ್ತು ಕೃಷ್ಣರಂಧ್ರ

ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸದೇ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಆಸೆ ಅಥವಾ ದುರಾಸೆ ಇರುತ್ತದೋ ಆಗ ನೀವು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಈ ವಿಕಸನವೇ ಮಹಾ ಸ್ಫೋಟ (Big Bang) ಆದೇ

ರೀತಿ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತು, ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸದೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಭಯ ಇರುವುದೋ ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಕೃಷ್ಣರಂಧ್ರ (Black Hole).

ತಿಳಿಯಿರಿ, ಭಯವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನ ಕಡೆಗೂ ಹಾಯಿಸಬೇಡಿರಿ. ಭಯವಿರುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಭಯವನ್ನು ಒಂದು ವಸ್ತುವಿಗೆ ಗಂಟುಹಾಕುವುದು ಸಾಮಾಜಿಕ. ಶುದ್ಧವಾದ ಭಯವು ಬದುಕಿರಲು ಸಹಾಯಕರ ಹಾಗೂ ಅದು ಸಮಯ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯುತವಾಗಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಆಗುವಂತಹುದು.

ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆಯೇ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಹೊರಸೂಸಲ್ಪಡುವ ಅಗಾಧ ಚೈತನ್ಯವು ಶುದ್ಧ ದುರಾಸೆ. ಅದು ಒಂದು ವಸ್ತುವಿಗಾಗಿಯಾದರೆ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ ದುರಾಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಕಾರಣವೇ ಇಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವ ಚೈತನ್ಯವು ಶುದ್ಧ ಭಯ. ಅದು ಒಂದು ವಿಷಯ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಾಗಿಯಾದರೆ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೃಷ್ಣರಂಧ್ರವಾಗದೆಯೇ ಮಹಾಸ್ಫೋಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಜೀವನದ ಭಾಗ, ನಾಟಕದ ಭಾಗ, ಲೀಲೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ. ಶುದ್ಧ ಭಯವೆಂದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಮಿಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವುದು. ಅದನ್ನೇ ಲಯ ಎನ್ನುವುದು. ಈ ವಿಶ್ವಸೃಷ್ಟಿಯೇ ಮಹಾಸ್ಫೋಟ ಮತ್ತು ಲಯವೇ ಕೃಷ್ಣರಂಧ್ರ. ನಿಮ್ಮ ಜನನವೇ ನಿಮಗೆ ಮಹಾಸ್ಫೋಟ.

ನಿಮ್ಮ ಮರಣವೇ ನಿಮಗೆ ಕೃಷ್ಣರಂಧ್ರ. ಉಚ್ಛ್ವಾಸವು ಶುದ್ಧ ಆಸೆ, ನಿಶ್ವಾಸವು ಶುದ್ಧ ಭಯ.

ಪ್ರಾಣ – ಮಹಾಸ್ಫೋಟದ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಗಾಳಿಯೊಡನೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದೇ ಜೀವ ಚೈತನ್ಯವಾದ ಪ್ರಾಣ. ಹೊರಹೋಗುವ ಗಾಳಿಯೊಡನೆ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವ ಪ್ರಾಣವೇ ಕೃಷ್ಣರಂಧ್ರ. ಮಹಾಸ್ಫೋಟ–ದೊಡನಾಗಲೀ, ಕೃಷ್ಣರಂಧ್ರದೊಡನಾಗಲೀ ನೀವು ವಿರೋಧಿಸಿದಾಗ ಅಥವ ಹೋರಾಡಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಭಂಗ ಉಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಭಯ ಉಂಟಾದಾಗ ಎಂದರೆ, ಕೃಷ್ಣರಂಧ್ರ ಉಂಟಾದಾಗ ನೀವು ಶಾಂತಿಯೆಡೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತೀದ್ದೀರಿ ಅಥವ ಮಹಾಸ್ಫೋಟಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ. ಶುದ್ಧ ಭಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊರಸೂಸುವ ಅಗಾಧವಾದ ಶಾಂತಿಯೊಂದಿಗೆ, ಆರಾಮದೊಂದಿಗೆ, ನವಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೂ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೂ ನಡುವಿನ ಹೋರಾಟ

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಏನನ್ನಾದರೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೊಂದಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಗಳಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಭಯ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೂ, ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಆಕ್ಷೇಪಣೆಯ ಮನೋಭಾವದ ನಡುವೆ ಹೋರಾಟ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಏನನ್ನಾದರೂ ಗಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದಾಗಲೀ, ಆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದಾಗಲೀ ಖಚಿತವಾದಾಗ, ನಿಮಗೆ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಏನನ್ನಾದರೂ ಗಳಿಸುತ್ತೇನೆಂಬ ಖಚಿತತೆಯಿದ್ದಾಗಲೂ ನಿಮಗೆ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಒಂದು ಕಡೆಯಾಗಿ, ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಕ್ಷೇಪಣೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯು ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಯಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಹೋರಾಟವೇ ಭಯ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರಶಃ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವಿರಿ.

ನಿಮಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂಬುದೂ, ಪಡೆಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದೂ ಬಹಳ ಖಚಿತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪಡೆದೇಪಡೆಯುತ್ತೇನೆಂಬ ದೃಢವಿಶ್ವಾಸವಿದ್ದರೆ ಆಗಲೂ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಏನನ್ನಾದರೂ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬುದಿದ್ದು, ಆದರೆ ಪಡೆಯುವೆನೆಂಬ ಭರವಸೆ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದಾಗ ಭಯವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳ ಹೋರಾಟ ಅಥವಾ ಉಭಯ ಸಂಕಟವನ್ನೇ ಭಯವೆನ್ನುವುದು.

ಭಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಎರಡು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಡೆದುಹಾಕುವುದು ಒಂದು ಮಾರ್ಗ. ಹೀಗೆಂದರೆ, ಪ್ರಾಣಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಆಗ ಇನ್ನಾವ ಭಯವೂ ಇರದು! ಭಯದಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ಎರಡನೆಯ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಎಲ್ಲೆಮೀರುವುದು. ಸಾಧ್ಯತೆಗೆ ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲಿಯೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಡೆಯುವಂತಹುದೇನೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಆಗ ನೀವು ನಿರ್ಭೀತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಕೇವಲ ಈ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏನೋ ಒಂದು ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಭಯಗಳು ಅದೃಶ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ!

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೂ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೂ ನಡೆಯುವ ಹೋರಾಟವೇ ಭಯ.

ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಕಥೆ:

ಒಂದು ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವ ಗೋಡೆಯಮೇಲೆ ಒಬ್ಬನು 'ಸೋಹಂ' ನಾನು ಅದೇ ಆಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಬರೆದನು. ಅದರರ್ಥ, 'ನನ್ನಿಂದೆಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯ' ಎಂದು.

ಮತ್ತೊಬ್ಬನು ಬಂದು 'ದಾಸೋಹಂ' ಎಂದರೆ 'ನನ್ನಿಂದೇನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾನೊಬ್ಬ ಜೀತದಾಳು' ಎಂದು ಬರೆದನು. ಅದೂ ಸಹ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ.

ಮೂರನೆಯವನು ಬಂದು, 'ಸದಾಸೋಹಂ' – 'ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅದೇ' ಎಂದು ಬರೆದನು.

ನೀವು 'ನನ್ನಿಂದೇನು ಮಾಡಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದಿದ್ದರೆ, 'ನೀವು ಭಕ್ತಿಂಯೋಗಿ'ಯಾಗಿ ಶರಣಾಗುತ್ತೀರಿ. 'ನನ್ನಿಂದೆಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯ' ಎನಿಸಿದರೆ ನೀವು 'ಜ್ಞಾನಂಯೋಗಿ' – ಆಳಕ್ಕಿಳಿದು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲೇ ಆಗಲೀ, ಆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲೇ ಆಗಲೀ, ಯಾವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲೇ

ಹೋದರೂ ಭಯವನ್ನು ಮೀರಿಹೋಗುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುಬೀಳಬೇಕು. 'ನನ್ನಿಂದೆಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯ' ಎಂದೋ, 'ನನ್ನಿಂದೇನು ಮಾಡಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದೋ ಯಾವುದಾದರೊಂದರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು.

ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಹೆಚ್ಚಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ

ಜನರು ಬಂದು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ನನಗೆ ಅನೇಕ ಭಯಗಳಿವೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?' ಎಂದು. 'ನಿಮಗೆ ಅನೇಕ ಭಯಗಳಿದ್ದರೆ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹೊಂದುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ನಿಮಗಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಅವಕಾಶಗಳು ತೆರೆದಿವೆ!' ಎನ್ನುತ್ತೇನೆ.

ಯಾರಿಗೆ ಅನೇಕ ಭಯಗಳಿಲ್ಲವೋ, ಸಾಧ್ಯತೆಯ ದ್ವಾರಗಳೂ ಕಡಿಮೆಯೇ. ಏಕೆಂದರೆ, ಆತನು ನೀರಸವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ನೀರಸ ಜೀವನ ನಡೆಸುವವನಿಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆತನಿಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾದುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆತನು ಎಷ್ಟೋ ಅಪಾಯಗಳಿಗೀಡಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೆಲ್ಲವೂ ಇದೇ: ಭಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನೀವು ಖಂಡಿಸಬೇಡಿರಿ. 'ನಾನೆಂತಹ ಜೀವಿ!' ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ ಅಥವ ಹೀಯಾಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಯಾರು ತಮ್ಮ ಭಯಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರಿಗೆ ಬಹಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಭಯಗಳೆಂದರೆ ಭಯವೋ ಅವರು ತಾವಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಭಯಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಬಹಳವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆಯೆಂದು ಯೋಚಿಸಲಾರಂಭಿಸುವಿರಿ.

ಕೆಲವುವೇಳೆ ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾವುದಕ್ಕಾದರೂ ತಿರುಗಿಸಿದರೇ ಸಾಕು, ಭಯದಿಂದ ಹೊರಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ನಿರ್ಭಯವಲ್ಲ. ನಿರ್ಭಯವೆಂದರೆ, ಯಾವುದನ್ನಾಗಲೀ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯವನ್ನೆಂದಿಗೂ ಅನುಭವಿಸದೇ ಇರುವಂತಹ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬೃಹತ್ ಜಿಗಿತವನ್ನು ಜಿಗಿದುಬಿಡುವುದು!

ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಿ: ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಭಯಗಳು – ಸೋಲಿನ ಭಯ, ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದವರ, ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರಾದವರ ಅಗಲಿಕೆಯ ಭಯ, ತಿಳಿಯದುದರ ಬಗ್ಗೆ ಭಯವೆಂಬಂತಹ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಯವನ್ನೂ ಜ್ಞಾನೋದಯದೆಡೆಗೆ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯ:

ಎಂದಿಗೂ ನಶಿಸದ ಏನೋ ವಿಶೇಷವಾದುದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ; ಇದೇ ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯದ ಮೂಲ. ಹಾಗೆಯೇ, ನಶಿಸುವಂತಹುದೂ, ಈಗಲೂ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಸಜೀವವಾಗಿಲ್ಲದುದೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ಭಯವಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಅಪಹರಿಸಬಹುದಾದುದು ಏನೋ ಈಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ

ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಇಲ್ಲ! ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈಗ ಇರುವುದೇನೇ ಆದರೂ ಅದನ್ನು ಅಪಹರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಅಪಹರಿಸಲಾಗುವಂತಹುದೇನೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರಲೇ ಇಲ್ಲ. ನಶಿಸುವಂತಹುದು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ತುಂಬಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಭಯವನ್ನೆದುರಿಸುವ ಧೈರ್ಯವೇ ನಿರ್ಭಯ

ಭಯವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿರ್ಭಯವೆಂದರೆ, ತೀವ್ರವಾದ ಭಯವನ್ನು ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನೆಡೆಗೂ ಗುರಿಮಾಡದೇ ಅನುಭವಿಸುವ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ. ಹೆದರಬೇಕಾದ ಯಾವ ವಸ್ತುವೂ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ತೀವ್ರವಾದ ಭಯವೇ ಮಹತ್ತರವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನೂ, ಸಮಾಧಾನವನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಭಯವೆಂಬುದು, ಆಳವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನೂ, ಸ್ವಕೇಂದ್ರೀಕರಣವನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಒಂದು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾದ ಶಕ್ತಿ. ಭಯದ ಕೇಂದ್ರವು ಪುನಶ್ಚೇತನದ ಕೇಂದ್ರ.

ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ: ನಿರ್ಭಯವಾಗಿರುವುದೆಂದರೆ ಭಯವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು ಎಂದಲ್ಲ. ಭಯವೇನೋ ಇದೆ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬದುಕಲು ನಿಮಗೆ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯವೂ ಇದೆ ಎಂದರ್ಥ. ನಿರ್ಭಯವೆಂದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಾದ ಭಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಜೀವಿಸುವ ಚೈತನ್ಯ ಅಥವಾ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ಆ ಭಯವನ್ನೂ ಮೀರಿ ಹೋಗಿ ಭಯಕ್ಕೆ ಅಂಟಿದಂತೆಯೂ ಅಂಟದಂತೆಯೂ ಇರುವುದು.

ನೀವು ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಭಯವು ಜೀವನದ ಸಹಜಗುಣದ ಒಂದು ಅಂಶ ಎನ್ನುವುದು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಗೋರಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಿರ್ಭಯವಾಗಿರಬಹುದು! ಆಗ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಭಯಪಡಬೇಕಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ! ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಏನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ, ಭಯವಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಸಹಜ ಗುಣವೇ ಅದು.

ವಿಷಯಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದುವೂ, ತಿಳಿದುವೂ ಆಗಿದ್ದಾಗ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಷಯಗಳು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೂ, ಕೇವಲ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ತಿಳಿಯದೇ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಭಯವಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಾವು ಒಂದು ಸಾಧ್ಯತೆ. ಒಂದು ಘಟನೆ ಎಂಬಂತೆ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದುದು, ಆದರೆ ಅದು ಯಾವಾಗ ಹೇಗೆ ಆಗಬಹುದೆಂಬುದು ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಭಯವು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಕಲೆತಿರುವುದು.

ಭಯವೆಂಬ ಗಾಢಾಂಧಕಾರವನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ನೋಡಿದರೇ ಸಾಕು, ನೀವು ಅದರೊಂದಿಗೇ ಜೀವಿಸಿ ಅದನ್ನು ಮೀರಿಯೂ ಹೋಗಬಹುದು.

ತನ್ನತನದ ಗುರುತನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯ

ಮಾನವರಿಗಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಭಯವೆಂದರೆ, ತನ್ನತನದ ಗುರುತನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯ. ಜೀವವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯವೂ ಸಹ ತನ್ನತನದ ಗುರುತನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಲ್ಲ. ಗುರುತನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯವು ಸಾವಿನ ಭಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾದುದು.

ಸಾವಿನ ಭಯ

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ಸಂಪತ್ತು, ಪದವಿ ಹಾಗೂ ಕೀರ್ತಿ ಅಥವಾ ಬಂಧುಮಿತ್ರರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ – ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಭಯಗಳೂ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅನೇಕ ಮಾರುವೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಾವಿನ ಭಯವೇ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವಚನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಒಬ್ಬಾತನು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದನು. ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಹಠಾತ್ತನೆ ಎಲ್ಲವೂ ಮರೆತುಹೋಯಿತು. ಆದರೂ ಮೈಕನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡನು. ಸಭಾಕಂಪನ ಮೊದಲಾಯಿತು! ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮುಂದೆ ನೆರೆದಿದ್ದ ದೊಡ್ಡ ಜನಸಮೂಹದ ಮುಂದೆ ಮಾತೇಹೊರಡದೆ ನಿಂತಿದ್ದನು.

ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದಮೇಲೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ, 'ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸೆಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದುದು. ಅದು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿದ್ದು, ಸಾಯುವವರೆಗೂ ನಿಲ್ಲುವುದೇ ಇಲ್ಲ; ಪ್ರವಚನ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಬಿಟ್ಟರೆ!' ಎಂದನು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಭಯ:– ಸಮಾಜವು ನಮ್ಮನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದೆಂಬ ಭಯವು, ನಮಗೆ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಸಮಾಜವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲೆಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ನಮ್ಮ ಅಂತರಾತ್ಮಕ್ಕೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಮಾಜವು ಒಪ್ಪದಿರಬಹುದೆಂಬ ಆ ಭಯವು ಸಾವಿನ ಭಯದ ಇನ್ನೊಂದು ರೂಪವಷ್ಟೆ – ಅದು ಅಹಂಕಾರದ ಸಾವು.

ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯೂ ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಸಾವಿಗೂ, ಸಾವಿನ ಭಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಜೀವನವನ್ನು ನೋಡುವ ರೀತಿಯನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಬಲ್ಲುದು. ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಭಯಗಳನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನೇ ಅದು ಬದಲಾಯಿಸಬಲ್ಲುದು. *(ಸಾವಿನ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು 'ಸಾವು' ಎಂಬ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ).*

ಕೋಪ – ಭಯದ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ರೂಪ

ಭಯವೇ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಈಡುಮಾಡುವುದು. ಭಯವು ಚೈತನ್ಯದ ಸೌಮ್ಯರೂಪವಾದರೆ, ಕೋಪವು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತ ರೂಪ.

ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಥೆ:

ಒಬ್ಬಾತನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕಾಗದಗಳ ಕಂತೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಬಹಳ ಕೋಪದಿಂದ, 'ಇಂತಹ ಬೆದರಿಕೆಯ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ನನಗೆ ಕಳಿಸಲು ಇವರಿಗೆಷ್ಟು ಪೊಗರು!' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಅಂಚೆ ಕಛೇರಿಗೆ ನುಗ್ಗಿದನು. ಅಂಚೆ ಕಛೇರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಯು 'ನಿಜ, ಬೆದರಿಕೆಯ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಕಳಿಸುವುದು ಕಾನೂನುಬಾಹಿರ. ಈ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಯಾರು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿರುವರೆಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

ಆತನು, 'ಹೌದು, ನನಗೆ ಗೊತ್ತು! ಅದು ಇನ್‌ಕಂ ಟ್ಯಾಕ್ಸ್‌ನವರು' ಎಂದು ಅರಚಿಕೊಂಡನು.

ಕೋಪಬಂದಾಗ ಕೇವಲ ಕೋಪವನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ಅದರ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ಭಯವನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ.

ಇದನ್ನು ನಿಮಗಾಗಿಯೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ : ನಿಮಗೆ ಭಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಗ ಕೋಪವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿರಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಕೊಡವಿ, ಕಾಲಿನಿಂದ ಒದೆಯಿರಿ – ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿರಿ. ಕೋಪವು ಮಾಯುವಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ. ಭಯವು ಕೋಪವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವಾಗಿಯೇ ಕಾಣುವಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಭಯವು ದ್ವೇಷವಾಗಿಯೂ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆಯೇ ಅರಿವಿನಿಂದಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳು ಯಾವ ರೀತಿ ಒಂದು ರೂಪದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಈ ಲೀಲೆಯನ್ನರಿತುಕೊಂಡಾಗ ಆಟದಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿರ್ಗಮಿಸಬಹುದು.

ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಭಯಗಳೂ ಅನೇಕ ಮಾರುವೇಶ–ಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಾವಿನ ಭಯವೇ.

ಭಯದ ಆಘಾತಗಳು

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಭಯದ ಆಘಾತಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ತೋಟದೊಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ಹಗ್ಗದ ಸುರುಳಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ – ಅದನ್ನು ಒಂದು ಹಾವೆಂದುಕೊಂಡು ನಡುಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅದು ಕೇವಲ ಹಗ್ಗ, ಹಾವಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯುವ ಮುನ್ನ ಆಗುವ ತಕ್ಷಣದ ಆಘಾತವನ್ನೇ 'ಭಯದ ಆಘಾತ' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಭಯದ ಆಘಾತವು ಗುಲಾಬಿ ಗಿಡವನ್ನು ಬುಡಸಮೇತ ಅಲುಗಾಡಿಸಿದಂತೆ. ಅದನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಲುಗಾಡಿಸಿದರೆ ಅದು ಸತ್ತೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಪ್ರತಿ ಹಗಲು–ರಾತ್ರಿ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚೆತ್ತಾಗ, ಆರರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ಭಯದ ಆಘಾತಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಅಂತರಾತ್ಮದ ಗತಿ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು

ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ! ಭಯದ ಆಘಾತಗಳು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಲೂ, ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೂ ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಅವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಭಯವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದು ಹೇಗೆ

ವೀಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಅಂಗೀಕಾರ

ಭಯವು ಎದುರಾದಾಗ ಅದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಲಾಗಲೀ, ನಿಗ್ರಹಿಸಲಾಗಲೀ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿರಿ. ಭಯವನ್ನು ಕೇವಲ ನೋಡಿರಿ, ಗುರುತಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಭಯದ ಅಂಗೀಕಾರವು ಭಯವನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಭಯವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಡುಗಿಸಲಿ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಕಂಪಿಸಿದರೆ ಕಂಪಿಸಲಿ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಒದ್ದೆಯಾದರೆ ಕಣ್ಣೀರುಬರಲಿ. ಬೀಸುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ವಿರೋಧಿಸದೆ, ಗಾಳಿಗೆ ಬಾಗುತ್ತಾ ಹುಲ್ಲಿನ ಎಸಳಿನಂತಿರಿ.

ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಥೆ :

ರಾತ್ರಿಯ ಕತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಾತನು ಇಕ್ಕಟ್ಟಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದನು. ಹಠಾತ್ತನೆ ಆತನ ಪಾದವು ಒಂದು ಬಂಡೆಗೆ ತಾಕಿ, ಎಡವಿಕೊಂಡು ಬಿದ್ದನು. ಬಂಡೆಯ ಮೇಲೆ ನೇತಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಕೊಂಬೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡನು. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕತ್ತಲಾಗಿತ್ತು. ಆತನು ಕೊಂಬೆಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದನು. ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೂಗಿಕೊಂಡನಾದರೂ ಕೇಳಿಬಂದುದು ಕೇವಲ ಆತನ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿ. ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಲೇ ತಾನು ಒಂದು ಅಗಾಧವಾದ ಕೂಪದ ಬಾಯಲ್ಲಿರಬಹುದೆಂದು ಗಾಬರಿಗೊಂಡನು.

ಆ ರಾತ್ರಿಗೆ ಕೊನೆಯಿಲ್ಲವೆನಿಸಿತು ಹಾಗೂ ಏನಾದರೂ ಸಹಾಯ ದೊರೆಯಬಹುದೆಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಹತಾಶನಾಗಿ ಕೊಂಬೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡೇ ಇದ್ದನು. ಕೊನೆಗೆ, ಬೆಳಗಾಯಿತು. ಕೂಪವು ಎಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿದೆಯೋ ಎಂದು ಬಗ್ಗಿ ನೋಡಿದನು. ಆದರೆ ಕೂಪವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಎರಡು ಅಡಿಗಳ ಕೆಳಗೆ ದೊಡ್ಡದೊಂದು ಬಂಡೆ ಇತ್ತು!

ನಿಮ್ಮ ಭಯಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಆತನ ಭಯದಂತೆಯೇ ಇರುವುದು – ನೀವು ಒಂದು ಅಗಾಧವಾದ ಕೂಪ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೇವಲ ಕೆಲವು ಅಡಿಗಳಾಳವಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಭಯಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಆಳವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಭಯಗಳನ್ನು ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೂಪಗಳೆಂದು ಊಹಿಸುತ್ತೀರಿ. ಕೊಂಬೆಯನ್ನು ಎಂದರೆ ಭಯವನ್ನು ಕೈ ಬಿಡುವುದೋ, ಇಲ್ಲವೇ ಅದನ್ನೇ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆಪಡುವುದೋ, ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮಿಷ್ಟ.

ಅನಿವಾರ್ಯವಾದುವುಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ. ಅಂಗೀಕರಿಸಿದಾಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಭಯವು ಅದೃಶ್ಯವಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ. ಅಂಗೀಕರಿಸಿದಾಕ್ಷಣವೇ ಭಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆದರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೊಡನೆ ಸೆಣಸದಿದ್ದಾಗ ಭಯವನ್ನು ಆಳವಾದ

ಶಾಂತಿಯಂತೆ ಕಾಣುವಿರಿ. ಭಯದ ಆಘಾತವಾದಾಗ ಅದು ನಡೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಅದೊಂದೇ ದಾರಿ.

ಭಯದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ವಿಷಯ ಸೇರಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆ ಸ್ವೀಕಾರವು ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೆಣಸಾಡಿದಷ್ಟೂ ಭಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿದಂತೆ. ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಭಯದಿಂದ ಎತ್ತಲೋ ತಿರುಗಿಸುವುದೂ ಸಹ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ಭಯವಿನ್ನೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಭಯದಿಂದ ಹೊರಬಂದಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಭಯವು ತನ್ನನ್ನೇ ತಾನು ಸ್ವಾಧೀನ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ಭಯದೊಳಕ್ಕೇ ಎರಡು ಮೂರು ಸಲ ಹೋಗಿಬನ್ನಿರಿ. ಯಾವ ಹಿಡಿತಡೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಭಯವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ಇನ್ನೆಂದಿಗೂ ಅದು ನಿಮ್ಮ ತಂಟೆಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ – ಜೀವ ಹಾಗೂ ಮರಣದ ಸ್ಥಾನ

ಭಯವು ನಾಭಿಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಎರಡು ಇಂಚುಗಳಷ್ಟು ಕೆಳಗಿರುವ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು.

ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಘಟನೆ:

ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅರುಣಾಚಲ ಬೆಟ್ಟಕ್ಕೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಜಪಿಸುತ್ತಲೂ, ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೂ, ಬೆಟ್ಟದ ಸುತ್ತಲೂ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಒಂದು ದಿನ ಬಹಳ ಬೇಗನೇ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಕಳೆದಕೂಡಲೇ ಹೊರಟುಬಿಟ್ಟೆ. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಟ್ಟದ ಸುತ್ತಲೂ ರಸ್ತೆಗಳಾಗಲೀ, ದೀಪಗಳಾಗಲೀ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ದಾರಿಯಿಲ್ಲವೂ ದಟ್ಟವಾದ ಕಾಡಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಕೆಳಗೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಹಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ನದಿಯ ಬಳಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತಲೆ ಎತ್ತಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಭೀಷಣಾಕಾರದ ಒಂದು ಮಂದೆ ಕಿರುಬಗಳು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ ದುರುಗುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ನೋಡುತ್ತಾ ನನ್ನ ಮೇಲೆರಗಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡೆ!

ಹಠಾತ್ತನೆ ಸಂಭವಿಸಿದ ಆ ತೀವ್ರವಾದ ಭಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ 'ಹರ' ಎಂದರೆ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರದೊಳಗಿನಿಂದ ಕಿರಿಚಿಕೊಂಡೆ. ಅದು ಹಿಂದೆಂದೂ ಅನುಭವಿಸದ ಶುದ್ಧ ಭಯದ ಕಿರಿಚಾಟವಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಎಷ್ಟು ಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತೆಂದರೆ, ಅಂದಿನಿಂದ ಜೀವನಪರ್ಯಂತವೂ ಭಯದಿಂದ ನಾನು ವಿಚಲಿತನಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ!

ಅರುಣಾಚಲಕ್ಕೆ ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾದೆನು ಹಾಗೂ ಅರುಣಾಚಲವು ನನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆಯೆಂಬ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವಾಸ ನನಗುಂಟಾಯಿತು. ಹಠಾತ್ತನೆ ಅದೆಲ್ಲಿಂದಲೋ ಒಬ್ಬ ಹಿರಿಯ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕೋಲನ್ನು ಹಿಡಿದು ನನ್ನ ಮುಂದೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಕಿರುಬಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಿದರು. ಆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಪಲಾಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಆ ಮುದುಕರೂ ಅದೃಶ್ಯರಾದರು!

ಭಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅದನ್ನು ದೃಶ್ಯೀ–ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಮಾರ್ಗ.

ಆ ಆದ್ಯ ಕಿರಿಚಾಟದಿಂದ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನನ್ನ ದೇಹವು ಹಗುರವಾಗಿಬಿಟ್ಟದ್ದು ನನಗರಿವಾಯಿತು. ನನ್ನ ಇರುವಿಕೆಯ ಕಂಪನವೇ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತೇನೋ ಎಂಬಂತೆ, ನಾನು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ ಎನ್ನುವು–ದಕ್ಕಿಂತಲೂ ತೇಲಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಮನೋರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ, ಅವರ ಭಯ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಿಟ್ಟ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಿಸಲು, ಅವರ 'ಹರ'ದ (ಸ್ವಾಧಿಷ್ಟಾನ ಚಕ್ರ) ಆಳದಿಂದ ಜೋರಾಗಿ ಕಿರುಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು 'ಪ್ರೈಮಲ್ ಥಿಯರಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ದೃಶ್ಯೀಕರಣ

ಭಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಹಳ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾದ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಆ ಭಯವನ್ನು ದೃಶ್ಯೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ತಂತ್ರದ ಸೊಗಸೆಂದರೆ ಇದನ್ನು ಭಯದ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಲ್ಲದೇ ಶಾಂತವಾಗಿರುವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿರುವಾಗಲೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಭಯವಾಗುವ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುತ್ತಿರುವಂತೆ ಚಿತ್ರೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನಾವರಿಸುತ್ತಿರುವ ಭಯವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ಭಯವನ್ನು ಗಾಢವಾದ ಅರಿವಿನಿಂದ ಎದುರಿಸಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಹಿಂಸೆಯಾದರೂ, ದೇಹಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಭಯವನ್ನು ಅದುಮಿಡಬೇಡಿರಿ. ಅದು ಹಾಗೆಯೇ ಆಗಗೊಡಿರಿ. ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ನೀವು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತೀರ.

ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರಗಳು

ಹಂಸ ಮಂತ್ರ

ದಿನದ ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳೂ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬಹುದಾದ ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದ ತಂತ್ರವಿದು. ಭಯದಿಂದಾವೃತವಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಬಿಡಿರಿ, ವಿರಮಿಸಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ನಿಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಇಡಿರಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಿರುವಾಗ 'ಸಹ್' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಮೌನವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ; ಅಂದರೆ ನಿಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ. ನಿಶ್ವಾಸವು ನಶಿಸಿಹೋಗುವಂತಹುವುದನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಹೋಗಗೊಟ್ಟಂತೆ.

ಉಚ್ಛ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಸತತವಾಗಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೀರ. ನಿಶ್ವಾಸವು, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವಂತೆ; ಉಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕಿಂತಲೂ ನಿಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡಿರಿ. ಉಚ್ಛ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ 'ಹಂ' ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ.

ನಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾದ ಅರಿವನ್ನೂ ಚೈತನ್ಯವನ್ನೂ ತುಂಬಿರಿ. ಇನ್ನೂ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರು ಬಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಉಚ್ಛ್ವಾಸವು ದೇಹದಿಂದ ತಾನಾಗಿಯೇ ಆಗಲು ಬಿಡಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯ, ಗಮನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ ನಿಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆಯೇ ಇರಲಿ.

ಹಂ . . . ಸಹ್ . . . ಹಂ . . . ಸಹ್ . . . ಎಂಬುದು ಮೌನವಾಚನ. ಈ ಹಂಸಮಂತ್ರದ ಮೌನವಾಚನವು ಎಂದಿಗೂ ನಶಿಸದ ವಿರಾಮವಾದ ಅರಿವಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಏನೇನೆಲ್ಲ ನಶಿಸಬಹುದೋ ಅದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಭಯವನ್ನೆದುರಿಸದೇ ಇರುವಂತಹ ಬೇರೆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ – ಕುಳಿತಾಗ, ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ಊಟ್ಟತ್ತಿರುವಾಗ, ಆಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ – ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಬಹಳ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾದ ಮಂತ್ರ. ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳೂ ಸತತವಾಗಿ, ಹಂಸ . . .ಹಂಸ . . .ಹಂಸ . . . ಎಂದು ಮೌನವಾಗಿ ಹಂಸಮಂತ್ರವನ್ನು ವಾಚಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ಮಾಡುವಾಗ 'ಹಂ' ಎಂಬ ನಾದವೂ, ನಿಶ್ವಾಸ ಮಾಡುವಾಗ 'ಸಹ್' ಎಂಬ ನಾದವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರಲಿ.

ತಿಳಿಯಿರಿ, ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ವಾಚಿಸುವಾಗ ಅದು 'ಅಜಪ ಜಪ'ವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂದರೆ ಅಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಜಪ. ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಜಪ. ಅಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ಆಗುವುದು ಅಜಪ ಎಂದರೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಆಗುತ್ತಿರುವುದು. ನೀವು ಕೇವಲ ವಾಚನ ಮಾಡಬೇಕಷ್ಟೆ. ಇದನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ ಅಷ್ಟೆ. ಅದು ದಿನವೆಲ್ಲವೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದು ನಶಿಸಿ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅದೆಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಯಾವುದು ನಶಿಸಿಹೋಗಬೇಕೋ ಅದು ನಿಮಗೆ ಸೇರಿದುದಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಅರಿಯುವಿರಿ.

ಯಾವುದಾದರೂ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುವಂತಹುದರ ಜೊತೆ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನೀವು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದು ಕಳಚಿಕೊಂಡು ನೀವು ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವಿರಿ; ನೀವು ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗುವಿರಿ. ಯಾವುದು ನಶಿಸಿ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೋ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಯಾವುದು ನಶಿಸಿ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೋ ಅದೇ ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವ.

ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಕೇವಲ ಮೂರು ದಿನಗಳು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಪತ್ತು, ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ, ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದವರು, ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರು – ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯ, ಅಥವಾ ಅಪರಿಚಿತದ ಬಗ್ಗೆ ಭಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವಿಟ್ಟಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ನಶಿಸಿಹೋಗಬಹುದಾದ ನಿಮ್ಮ ಭಾಗದಂತೆ ಅಡಗಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಸುಮ್ಮನೆ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ನೋವು ಎಂಬುದು ಪರಮಗುರು

ಅನೇಕವೇಳೆ ಭಯವೇ ನೋವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಭಯಂಕರವಾದ ವಿಷಯವೇ ನೋವು.

ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೂ ಹೆದರುವುದು ಒಂದಕ್ಕೇ – ಅದೇ ನೋವು. ಆಳವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಜನರು ಸಾವಿಗೆ ಹೆದರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮರಣಕಾಲದಲ್ಲಾಗಬಹುದಾದ ಸಂಕಟ ಹಾಗೂ ಯಾತನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ! ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಡತನದ ಭಯ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಗಳ ಭಯ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ರೋಗ–ರುಜಿನಗಳ ಭಯ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಾಗ ಆಗುವ ನೋವೇ ಎಲ್ಲಾ ಭಯಗಳ ಮೂಲಕಾರಣ. ಈ ಎಲ್ಲ ಭಯಗಳೂ ನೋವಿನ ಭಯದಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುವುವು.

ನೋವೆಂದರೇನು?

ನೋವು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಅಥವ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬಹುದು.

ದೈಹಿಕ ನೋವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಮೂಲಭೂತವಾದ ಒಂದು ಅವಶ್ಯಕತೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೋವೇ ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿಯಾದರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು, ನಮ್ಮ ಮುಖ, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಇಂದಿನ ಕೇಶಾಲಂಕಾರದಂತೆ ಶೃಂಗಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವೋ ಏನೋ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನೋವು ಎಂಬುದು ದೇಹವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ 'ನನಗೆ ಗಮನಕೊಡು' ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರೆಯುವ ಕೋರಿಕೆಯ ಪತ್ರ! ಏಕೆಂದರೆ ಗಮನವೇ ಚೈತನ್ಯ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ, ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಅದು ಚೈತನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ನೋವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಿದಾಗ, ಅದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲ ಗಮನವನ್ನು ಅಥವಾ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕೋರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಮೂಡುವ ಭಾವನೆಯೇ ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನೋವು. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನೋವು ಭೌತಿಕ ಶರೀರವನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿ ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಬಹುದೆಂದು

ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತೋರಿಸಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಆಸ್ತಕಿಯನ್ನು ಅದುಮಿಡುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಭಾವನೆಗಳು ಕೆಳಬೆನ್ನಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು; ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರುವುದು ಹೆಗಲು ನೋವನ್ನುಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಮುಖ್ಯವಾದುದೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ದೈಹಿಕ ನೋವಾಗಲೀ, ಮಾನಸಿಕ ನೋವಾಗಲೀ, ವರ್ತಮಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಪ್ರತಿರೋಧದಿಂದಲೇ ಸಂಭವಿಸುವುದು.

ಕಾಲ ಹಾಗೂ ತಿಳಿವಳಿಕೆ

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಮಗುವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೋ, ಪತಿ ಅಥವಾ ಪತ್ನಿಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೊರೆಯುವುದೋ, ಸ್ನೇಹದಲ್ಲಿ ಒಡಕುಂಟಾಗುವುದೋ ಇಂತಹ ನೋವುಂಟುಮಾಡುವ ಘಟನೆಯು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ನೀವು ಎಷ್ಟೇ ನೊಂದರೂ, ಕಾಲಕಳೆದಂತೆ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಹಲವಾರು ದಿನಗಳು ನೀವು ಅಳಬಹುದು, ರಾತ್ರಿ–ಹಗಲು ಚಿಂತೆಗೀಡಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಡೆಗೆ ಏನಾಯಿತೋ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಾಲವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೊಂದು ಪ್ರಚಲಿತ ಗಾದೆ. ಗುಣವಾಗಲು ಕಾಲಾವಕಾಶ ಏಕೆ ಬೇಕಾಗುವುದು ಎಂದರೆ, ಒಂದು ಘಟನೆಯು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ, ನೋವನ್ನೂ, ಹಿಂಸೆಯನ್ನೂ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೂ, ಅರಿವಿನಿಂದಲೂ ಎದುರಿಸಲು ನೀವು ಸಿದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲದೇ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ.

ನೀವು ನೋವನ್ನು ಗಮನಿಸಬಲ್ಲಿರಾದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅರಿವಿನಿಂದ ನೋಡುವಿರಾದರೆ, ಹಾಗೂ ನೋವನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಮನದ ಲೀಲೆಯನ್ನು ನೋಡಬಲ್ಲಿರಾದರೆ, ಆಗ ಅದರಿಂದ ಒಂದು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿ, ತಕ್ಷಣವೇ ಅದು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೊಂದಲು ನೀವು ತಯಾರಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಹಳ ವ್ಯಸನಕ್ಕೀಡಾಗುವಿರಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಕೆಲವು ವಾರಗಳ, ತಿಂಗಳುಗಳ, ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ, ಘಟನೆಯು ಮಸುಕಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ಒಂದು ಹಳೆಯ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ.

ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಯಾತನೆಯು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಾಳದಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರೆಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಗಲಿದ ಮಗುವನ್ನೋ, ಗಂಡನನ್ನೋ ನೆನಪಿಗೆ ತರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎದುರಾದರೂ ಅದು ಮೇಲೇಳುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಗಲಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಮಾತನಾಡುವ, ನಡೆಯುವ ಅಥವಾ ನಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎದುರಾದರೂ, ಮತ್ತೆ ಗಾಯವು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳನ್ನೇ ನೀವು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಜೀವನವು ಭಾರವಾಗಿ ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹಿಂದಿನ ಜೀವನದ ನೆನಪಿಗೆ ಜೋತುಬೀಳುತ್ತೀರಿ: ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಹದಿಹರೆಯದವರಾಗಿದ್ದಾಗ,

ಮೊದಲಬಾರಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದಾಗ – ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿದ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಸ್ತರಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಯಾತನೆಗಳ ಮತ್ತು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳ ನೆನಪನ್ನು ಮರೆಯುದೆ ಮೆಲುಕುಹಾಕುತ್ತೀರಿ. ಹಿಂದೆ ನಡೆದುಹೋದುದಕ್ಕೆ ಉಂಟಾದ ಭಾವನೆಗಳ ಹೊರೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಅನುಭವಿಸುವಾಗ ಅದು ನೋವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಹಿಂದಿನದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನೂ ಹೊಸದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರೆ ಆಗ ಆ ನೋವು ಅಷ್ಟಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ತಕ್ಷಣ ಗುಣಹೊಂದಿದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಬೇಗುದಿಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನೋವು ಮತ್ತು ನಲಿವು – ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳು

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯನು ತನ್ನ ಗುರುಗಳ ಬಳಿ ಹೋಗಿ 'ಗುರುಗಳೇ ನನಗೆ ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಕಾಲುಗಳು ನೋಯುತ್ತವೆ, ನನಗೆ ಚಿತ್ತೈಕಾಗ್ರತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದನು.

ಗುರುಗಳು ಸಾವಧಾನವಾಗಿ, 'ಅದು ಹೋಗುತ್ತದೆ' ಎಂದರು.

ನೋವು– ನಲಿವುಗಳೆರಡೂ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಬಂದುವು.

ಎರಡು ವಾರಗಳು ಕಳೆದು ಶಿಷ್ಯನು ಗುರುಗಳ ಬಳಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹೋಗಿ, ಈ ಬಾರಿ, 'ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡಬಲ್ಲೆ, ನಾನು ಅರಿವಿನಿಂದ ಕೂಡಿ, ಆನಂದವಾಗಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದನು.

ಗುರುಗಳು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ 'ಅದು ಹೋಗುತ್ತದೆ' ಎಂದರು.

ನೋವು ಮತ್ತು ನಲಿವುಗಳ ಮೂಲವು ಒಂದೇ. ಅದು ಎರಡು ಹೆಸರುಗಳುಳ್ಳ ಒಂದೇ ಅನುಭವ. ಅದು ಹೀಗೆ: ಒಬ್ಬನಿಂದಲೇ ಇಬ್ಬರು ಅಂಗಮರ್ದನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬನು ಅದು ಹಾಯಾಗಿದ್ದು, ಚೇತೋಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದ ಅನುಭವವಾಗಿತ್ತೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬನು ಅದರಿಂದ ಬಾಧೆಯಾಯಿತೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ! ಒಂದೇ ಅಂಗಮರ್ದನವು, ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿ, ನೋವು ಅಥವ ನಲಿವಿನಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ.

ಜೀವನವು ಈ ಎರಡೂ ವಿರುದ್ಧಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ–ನೋವು ಮತ್ತು ನಲಿವು. ನೋವು–ನಲಿವುಗಳೆರಡೂ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಬಂದುವು. ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ವಿಪರೀತದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಮಧ್ಯಪಥದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದು ಅಪರೂಪ. ನಲಿವಿನಿಂದ ನೋವಿಗೂ, ನೋವಿನಿಂದ ನಲಿವಿಗೂ ನೀವು ಓಲಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರ. ಹಿಂದೆಯೇ ನೋಡಿದಂತೆ, ನೋವು ನಲಿವುಗಳು ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವನನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆ.

ನಿಮಗೆ ನಲಿವೆಂದು ತೋರುವುದು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ನೋವೆಂಬಂತೆ ತೋರಬಹುದು.

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು–ಪದೇಶಿಸುವ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಪರಮಜ್ಞಾನಿ ಕೃಷ್ಣಪರಮಾತ್ಮನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ, 'ಯಾವಾತನು ನೋವು ನಲಿವುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆಯೋ, ಮಣ್ಣು, ಕಲ್ಲು, ಹೊನ್ನುಗಳನ್ನು ಸಮದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆಯೋ, ಹೊಗಳಿಕೆ ತೆಗಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕಾಣುವ ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವನೋ, ಮಾನಾಪಮಾನಗಳಿಗೆ ಧೃತಿಗೆಡುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಯಾರು ಶತ್ರು ಮಿತ್ರರನ್ನು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆಯೋ, ಆತನನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮೀರಿಹೋದವನೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆತನಿಗೆ ನೋವು ನಲಿವುಗಳು ಸಮನಾಗಿದ್ದು, ಆತನು ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ' ಎಂದು.

ನೋವು ನಲಿವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರಿ

ಬುದ್ಧನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ, 'ನೋವು ನಲಿವುಗಳೆರಡರಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತರಾಗಿರಿ' ಎಂದು. ನಲಿವಿಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುವುದೂ, ನೋವನ್ನು ಸಲಹುವುದೂ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಅನುಭವದ ಎರಡು ರೂಪಗಳು. ಎರಡೂ ಸರಪಳಿಗಳೇ – ನೋವು ವಿಕಾರವಾದ ಸರಪಳಿಯಾದರೆ, ನಲಿವು ಸುಂದರವಾದ ಸರಪಳಿಯಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಹಗಲನ್ನು ರಾತ್ರಿಯೂ, ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಹಗಲೂ ಹಿಂಬಾಲಿಸುವಂತೆ ನೋವು ನಲಿವುಗಳು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ನೋವು, ನಲಿವುಗಳೆರಡೂ ಮನೋನಿರ್ಮಿತವೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿತಾಗ, ಅವು ಅಶಾಶ್ವತವೆಂದೂ, ಸಾಬೂನಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳಂತೆ ಬಂದು ಹೋಗುವಂತಹವುಗಳೆಂದೂ ಅರಿಯುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ನಲಿವನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಲು ಬೇರೆಯವರ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು, ತನ್ನ ಸಹಜವಾದ ಸ್ವಭಾವದಿಂದಲೇ ಲೋಲಕದಂತೆ ನೋವೆಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಪರೀತಕ್ಕೆ ಸರಿಯುತ್ತದೆ!

ನೋವು, ನಲಿವುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಮೀರಿಹೋಗುವುದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗವಿರುವುದು. ಹಾಗೆಂದಲ್ಲಿ ನಲಿವನ್ನು ಅದುಮಿಡುವುದೆಂದಾಗಲೀ, ನೋವಿನ ವಿಷಯವನ್ನು ಮರೆಯುವುದೆಂದಾಗಲೀ ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಅದು ನೋವನ್ನು ಆನಂದವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವಂತಹ ಅರಿವು – ಆನಂದವು ಹೊರಗಿನ ಸನ್ನಿವೇಶವೇನೇ ಇದ್ದರೂ, ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವೇ ಆನಂದ, ಅದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ನಿಮಗೆ ನೋವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಆನಂದವು ಮರೆತುಹೋಗುವುದು ಅಷ್ಟೆ.

ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಅರಿವು

ನೋವು–ಅದು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದರೂ, ಕತ್ತಲಿನಂತೆ ಅದಕ್ಕೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಇರುವಿಕೆ ಮಾತ್ರವೇ ಇರುವುದು. ಬೆಳಕಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಕತ್ತಲೆ ಇರುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ನೋವಿರುವುದು. ಒಂದು ಕೊಠಡಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಬೆಳಕನ್ನು ತಂದ ಕೂಡಲೇ ಯಾವ ರೀತಿ ಕತ್ತಲೆಯು ತಾನಾಗಿಯೇ ಅದೃಶ್ಯವಾಗುವುದೋ ಅಂತೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೋವಿನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದೊಡನೆಯೇ ನೋವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಪಡುವ ಯಾವುದೇ ಮಾನಸಿಕ ಅಥವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನೋವು, ಹಿಮಗಡ್ಡೆಯ ತುದಿಯಷ್ಟೆ. ಅದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಅದರ ಮೂಲ ಕಾರಣದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ನೋವನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾರಮೇಲಾದರೂ ಕಾರುವ ಅಥವಾ ನೀವೇ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಅಪಾಯವು ನಿಶ್ಚಿತ. ನಾನು ಜನರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ, 'ನಿಮಗೆ ನೋವಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡಿ, ಅದರ ಮೂಲವು ಗುಣ ಹೊಂದುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ನೀವು ಕ್ಷೇಮವಾದ ವಲಯದಲ್ಲಿರಬಲ್ಲಿರಿ. ಹಾಗಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನೀವಾಗಲೀ, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವವರಾಗಲೀ ಕ್ಷೇಮವಾದ ವಲಯದಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದು.

ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ನೋವಿರುವುದು.

ಯಾವುದೇ ನೋವನ್ನು ಅರಿವಿನಿಂದ ಎದುರಿಸಿದಾಗ 'ನೀವು' ಎಂದರೆ ಬರೀ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರಿವು ನಿಮಗಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ನೋವೂ ನೀವು ನಿಜವಾಗಿ ಏನೋ ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಾರದು ಎಂದರಿತುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ನೋವನ್ನು ಮೀರಿದವರೆಂದು ಒಮ್ಮೆ ನಿಮಗೆ ಅರಿವಾದರೆ, ನೀವು ನೋವಿನಿಂದಾಚೆಗೆ ಹೋಗಿ ದುಃಖಾತೀತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಮಮಕಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪೂರ್ವವಾದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ. ಈ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಹೊಂದಿರುವಿರಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ತರಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನವೆಲ್ಲವೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅದೃಶ್ಯವಾಗಿ, ಮತ್ತೊಂದು ಹೋಲಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದ ಸೌಂದರ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಮುಗ್ಧವಾದ, ಹರ್ಷದಾಯಕವಾದ ಅನುಕಂಪದ ಪ್ರಪಂಚ ಉದಿಸುತ್ತದೆ.

ನೋವಿನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನೂ, ಕಾರಣವನ್ನೂ, ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ, ನೋವು ತಾನಾಗಿ ತಾನೇ ಇಂಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ನೋವಿನ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಇಂಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಅರಿವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿರಪೇಕ್ಷ ಆನಂದವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಸ್ಥಿತಿ.

ನೋವು-ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ವಿದ್ಯಮಾನ

ನೋವಿಲ್ಲದ ಹೆರಿಗೆ

ನಾನು ಪರಿವ್ರಾಜಕದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಡೆದ ಒಂದು ಕುತೂಹಲಕಾರೀ ಘಟನೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಯಾತ್ರಾದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶದ ಗುಡ್ಡಗಾಡಿನ ಜನರೊಂದಿಗಿದ್ದೆ. ಆಗ ಆ ಹಳ್ಳಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದೆ. ಒಂದು ದಿನ, ಒಬ್ಬ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಗುಡಿಸಿಲಿನೊಳಕ್ಕೆ ಹೋದುದನ್ನು ಕಂಡೆ. ಸುಮಾರು ಒಂದರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಆಕೆಯು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಮಗುವನ್ನೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೊರಬಂದಳು! ನೋವಿಲ್ಲ, ವೈದ್ಯರಿಲ್ಲ, ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲ, ಚೀರಾಟಗಳಿಲ್ಲ. ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಕೆ ತನ್ನ ತೋಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ನಡೆಯುತ್ತಾ ಹೊರಬಂದುಬಿಟ್ಟಳು.

ನನಗೆ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಯಾಯಿತು! ನನಗೆ ಅವರ ಭಾಷೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಕೇಳಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಗರ್ಭಿಣಿಯೂ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿದುದನ್ನು ನೋಡಿದೆ. ಆಕೆಯೂ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗುವನ್ನೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೊರಬಂದಳು. ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬಂದ ಪೂಜಾರಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದೆ, 'ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಅವರಿಗೆ ನೋವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ?'' ಎಂದು. ಆತನು, 'ನೋವೇ? ನೋವೇಕೆ?' ಎಂದುಬಿಟ್ಟನು. ನನಗೆ ಪರಮಾಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಅವರ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೋವನುಭವಿಸುವ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ! ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಯಾರೂ ಸಹ ರಜೋನಿಲುಗಡೆಯಾದ ನಂತರ ಸ್ತ್ರೀರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ನಾನು ಅವರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ವಿಚಾರಿಸತೊಡಗಿದೆ. ಅವರ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಅಪಾರವಾಗಿ ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿತು. ಹುಡುಗಿಯು ಮೈನೆರೆದ ಕೂಡಲೇ ಆಕೆ ತಾಯಿಯಾಗಲು ಅರ್ಹಳಾಗಿರುವಳೆಂದು ಆಕೆಯನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜನರು ಆಕೆಯ ಕಾಲಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ, ಆಕೆಯೂ ಅವರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವರ ನೋವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಾಳೆ! ಅವರನ್ನು ಬೆಳೆಸಿರುವ ಕೇವಲ ಈ ಒಂದು ಅಪರೂಪವಾದ ರೀತಿಯ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಆ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮಹಿಳೆಯರು ಇತರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮಹಿಳೆಯರಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ನೋವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಭ್ರಾಂತ ನೋವು

ಭ್ರಾಂತನೋವಿನ ದಾಖಲಾದ ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳಿವೆ – ಅಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಒಂದು ಭಾಗದ ನೋವು. ಎರಡನೇ ವಿಶ್ವಸಮರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸೈನಿಕನ ಕಾಲು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಗಾಯಗೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗಿತ್ತು. ವಿಚಿತ್ರ ಸಂಗತಿ ಏನೆಂದರೆ, ಆತನಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದೊಡನೆಯೇ ಆತನು ಇನ್ನೂ ಆ ಕಾಲಿನ

ನೋವನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಹೊದಿಸಿದುದರಿಂದ, ಆತನಿಗೆ ಕಾಲನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದ ಕಲ್ಪನೆಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಸರಿಸಿ, ಆತನ ಕಾಲು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ತೋರಿಸಲಾಯಿತು. ಆಗ ಆತನಿಗೆ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಯಾಯಿತು!

ಆನಂತರ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿವೆ. ದೇಹದ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ನೋವಾದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ ಮೆದುಳಿನ ಕೇಂದ್ರವು ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸೈನಿಕನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕಾಲು ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೆದುಳಿನ ಕೇಂದ್ರವು ಯಾವರೀತಿ ಕಂಪಿಸುತ್ತಿತ್ತೋ ಅದು ಇನ್ನೂ ಹಾಗೆಯೇ ಕಂಪಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಜನರು ತಮ್ಮ ಅವಯವಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದ ನಂತರವೂ ಆ ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವನ್ನನುಭವಿಸುವ ಇಂತಹ ಅನೇಕ ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳಿವೆ. ಇದನ್ನು 'ಭ್ರಾಂತ ನೋವು' ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ಲೇಸಿಬೋ ಪ್ರಭಾವ

ಮನಸ್ಸು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಚಂಡವಾದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದೈಹಿಕ ನೋವಿನ ಅರಿವನ್ನೂ ಸಹ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು 'ಪ್ಲೇಸಿಬೋ ಎಫೆಕ್ಟ್' ಎಂದರೆ 'ಹುಸಿಮದ್ದಿನ ಪ್ರಭಾವ' ಎಂದು

ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದೈಹಿಕ ನೋವಿನ ಅರಿವನ್ನೂ ಸಹ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.

ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಕ್ಕರೆ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಕವೆಂದು ರೋಗಿಯನ್ನು ನಂಬಿಸಿದರೆ ಅದು ನೋವು ನಿವಾರಕದಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ದಿನ ಅಮೆರಿಕಾದ ಮಿಚಿಗನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ 'ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ನ್ಯೂರೋಸೈನ್ಸ್'ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಕುರಿತು ಕಂಡುಬಂದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ. ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡ ಕೆಲವು ಯುವಕರ ದವಡೆಯ ಮಾಂಸಗಳಿಗೆ ಸಾಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ ನೋವುಂಟುಮಾಡುವ ಉಪ್ಪುನೀರಿನ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ, ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಮೆದುಳಿನ ಆ ನೋವಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪಿ.ಇ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್ (Positron Emission Tomography Scan) ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ಸ್ ಎಂಬ ದೇಹದ ಸಹಜವಾದ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೋರುವುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು.

ಒಂದು ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ, ನೋವು ನಿವಾರಕವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆಂದರೆ, ಕೇವಲ ಒಂದು ಹುಸಿಮದ್ದು! ಅಂದರೆ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯ ಗುಣವೇ ಇಲ್ಲದ ವಸ್ತುವನ್ನು. ನಂತರ ಅವರು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನೋವಿನ ಪ್ರಖರತೆಯನ್ನು 0 ಯಿಂದ 100ವರೆಗಿನ ಮಾಪನದಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜುಮಾಡಲು ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಅಲ್ಲದೆ ಪಿ.ಇ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಸಹ ನೋವಿಗೆ

ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಮೆದುಳಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಅವರು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನೋವು – ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಅವಲೋಕನವೆಂದರೆ ಆ ಯುವಕರಿಗೆ ಹುಸಿಮದ್ದನ್ನು – ಎಂದರೆ ನೋವು ನಿವಾರಕವಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ತಟಸ್ಥ, ನಿಷ್ಪರಿಣಾಮದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ, ಅವರು ಅನುಭವಿಸಿದ ನೋವು ವಾಸ್ತವವಾಗಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು – ನೋವು ನಿವಾರಕವನ್ನೇ ಕೊಟ್ಟಂತೆ! ಪಿ.ಇ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ (ಸಹಜ ನೋವು ನಿವಾರಕ) ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಚುರುಕಾದುದನ್ನು ಸೂಚಿಸಿತು. ಹುಸಿಮದ್ದಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದುದೇಕೆಂದರೆ ಕೇವಲ ತಮಗೆ ಕೊಟ್ಟದ್ದು ನೋವು ನಿವಾರಕವೆಂದು ಅವರು ನಂಬಿದುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ! ಮುಂದಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹುಸಿಮದ್ದಿನ ಪರಿಣಾಮವು ಶೇಕಡಾ 70 ಜನರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 22ರಷ್ಟು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾದುದನ್ನು ತೋರಿವೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಈ ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನವು ಇಂದಿಗೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರ

ನೋವು – ಮನೋರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ

ಒಂದು ಸಣ್ಣಕಥೆ:

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಜ಼ೆನ್ ಗುರುಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯನು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಮೇಲೆ ಒಂದು ಗುಂಪು ಬಾತುಕೋಳಿಗಳು ಹಾರಿಹೋದುವು. ಗುರುಗಳು, 'ಅವುಗಳು ಏನು?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಶಿಷ್ಯನು 'ಅವು ಬಾತುಕೋಳಿಗಳು, ಗುರುಗಳೇ' ಎಂದನು. ಗುರುಗಳು, 'ಅವು ಎಲ್ಲಿವೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಶಿಷ್ಯನು 'ಅವು ಹಾರಿಹೋದುವು' ಎಂದನು.

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ಗುರುಗಳು ಶಿಷ್ಯನ ಮೂಗನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಹಿಂಡಿದರು. ಶಿಷ್ಯನು ನೋವಿನಿಂದ ಚೀರಿದನು. ಗುರುಗಳು 'ಅವು ಹಾರಿಹೋದುವು ಎನ್ನುತ್ತೀಯೆ, ಆದರೆ ಅವು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಇವೆ' ಎಂದರು. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಶಿಷ್ಯನು ಜ್ಞಾನಿಯಾದನೆಂದು ಈ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಕಥೆಯು ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಬಹುತೇಕ ಜ಼ೆನ್ ಗುರುಗಳ ರೀತಿಯೇ ಹೀಗೆ. ವಾಸ್ತವದ ಅರಿವುಂಟುಮಾಡಲು ನೋವು ಪ್ರಚಂಡವಾದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶಿಷ್ಯರನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಲು ಅನೇಕ ಗುರುಗಳು ಇಂತಹದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾರಾದರೂ ನೋವಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವೇನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ?

ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಿಳಿಯದಂತೆ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಗುರುವಾದವರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ-ಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ – ಅವರ ಒಂದೇ ಒಂದು ಆಸಕ್ತಿಯು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದ ನೋವಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ನಿಂತುಹೋಗಿ, ಕೇವಲ ನೋವೇ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ! ಈ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ, ನೋವಿನ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಶಿಷ್ಯನ ಅಂತರಂಗವು ಗುರುಗಳಿಂದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗೆಯೇ ಗುರುಗಳು ಅದನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಿದರು!

ಪರಿವರ್ತನೆಯ ನೋವು

ನೋವು, ಒಂದು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆಗಬಲ್ಲದು. ಅದು ದೈವಸ್ಮರಣೆಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಅದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಅದು ಧ್ಯಾನವಾಗಬಲ್ಲದು. ಅದು ಅರಿವಾಗಬಲ್ಲದು. ಅದು ಅಪಾರವಾದ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಒಂದು ಜೀವನ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಆಗಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಬಲ್ಲಿರಿ ಎಂಬುದು. ನಿಮಗದರ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಅದು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನೋವು ನೋವಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿನಲ್ಲಲ್ಲ. ನೋವನ್ನೆದುರಿಸುವ ಭಯವು ಅದನ್ನು ಇರಗೊಟ್ಟು, ಒಂದು ಗಡ್ಡೆಯಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುಗೊಡುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಗುರುಗಳು, ಈ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಅವರ ಕುಶಲಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸುಮ್ಮನೆ ತೆಗೆದುಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ! ಜೊತೆಗೆ ಅದು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವಾಗ, ನೀವು ಒಬ್ಬ ಹೊಸವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ. ಒಂದು ಸಲ ಒಬ್ಬ ಭಕ್ತರು, 'ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ನನ್ನ ಅಂತರಂಗವು ಶುದ್ಧವಾಗಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯಕವೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯಿತು. ಆದರೆ ಆ 'ಕುಶಲ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ'ಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಗುರುಗಳು ನೋವುನಿವಾರಕವಾದುದನ್ನೇನಾದರೂ ಬಳಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೇ?' ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದರು.

ಗುರುಗಳು ಮಾಡುವ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ 'ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು' ಎದುರಿಸಲು ಎಂತಹ ಮನೋಭಾವವಿರಬೇಕು? ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಕೇವಲ ಅರಿವೇ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ನೋವಿನೆಡೆಗೆ ಕೇವಲ ನನ್ನ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತೇನೆ, ಇನ್ನೇನಿಲ್ಲ. ಅದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಅದೃಶ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಇಂಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಹೇಳಿರಿ, ಈ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಎಂತಹ ಮನೋಭಾವವಿರಬೇಕು? ಗುರುಗಳು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ 'ನೋವು', ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಎಂಬ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು, ಅಷ್ಟೇ,

ಇನ್ನೇನಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದೇ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಆತನ ಸೀಮಾತೀತ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದರೆ, ಆಗ ಗುರುವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಹಿಂಸೆಯಾದರೂ ಆಳವಾದ ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಅನುಕಂಪದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಗುರುಗಳ ಒಂದು ನೋಟವೇ ನೋವು ನಿವಾರಕದ ಹಾಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ನೋವಾಗುವುದೂ ಸಹ, ಅದನ್ನು ನೋವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದಲೇ.

ಜೀವಮಾನವೋ, ಕೆಲವು ಶತಮಾನಗಳೋ, ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಜನ್ಮಗಳೇ ಬೇಕಾಗುವಂತಹುದನ್ನು ಗುರುಗಳು ಎರಡು ಮೂರು ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಬಲ್ಲರು. ಗುರುವು ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯ ಜೀವಿ. ಅವರು 'ಗಡ್ಡೆ'ಯನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ತೆಗೆದು ಬಿಸಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಅದು ತೀಕ್ಷ್ಣವೇ ಆದರೂ, ಜೀವನದ ಜೊತೆ ಹೋಗುವ ಬದಲು, ಗುರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಗುವುದೇ ಮೇಲು. ಏಕೆಂದರೆ, ಅದು ಬಹಳ ತ್ವರಿತವಾದ ಕಾರ್ಯಗತಿ. ಅಲ್ಲದೆ, ಗುರುವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವರೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದರೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟವಾದುದು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಸಂತೋಷಪಡಬಹುದು.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ : ಗಡ್ಡೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೀವನವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ ಅನುಭವಿಸುವ ನೋವು, ಗುರುಗಳು ಅವನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗ ಆಗುವ ನೋವಿಗಿಂತ ಬಹಳ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ 'ಗಡ್ಡೆ'ಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು ಕೇವಲ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಗುರುಗಳು ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಯಿತು.

ಇದನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಅರಿತುಬಿಟ್ಟರೆ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಇನ್ನೆಂದಿಗೂ ನೋವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವಿರಿ. ಸ್ವಾಗತಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರಜ್ಞಾರಹಿತಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಅಡಗಿಕೊಂಡಿತ್ತೋ ಅದನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಹೊರತೆಗೆಯಲಾಯಿತೆಂದು ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ನೀವು ಹೊಂದುವಿರಿ.

ಧ್ಯಾನಗಳು

ಧ್ಯಾನತಂತ್ರ 1 – ನೋವಿನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ

ನೋವೆಂಬುದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಗಮನದ ಕೊರತೆ. ಆದುದರಿಂದ 'ನಿಮ್ಮ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ'ವನ್ನು ಕೊಡುವುದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ. ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಅಂಗಕ್ಕೋ ಅಥವಾ ಹಿಂಸೆ ಪಡುತ್ತಿರುವ ಮನಸ್ಸಿಗೋ ನಿಮ್ಮ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಹರಿಸುವ ಸುಲಭವಾದ ಮತ್ತು ಸುಂದರವಾದ ಸ್ವಯಂ – ಉಪಶಮನದ ಒಂದು ಧ್ಯಾನ ತ್ರಂತ್ರವಿದೆ. ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ನಿಮಗೆ ನೋವು ಅಥವಾ ಹಿಂಸೆಯಾದಾಗ ನೀವದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೋವು

ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮೇಲು, ಏಕೆಂದರೆ ನೋವುನಿವಾರಕಗಳ ಉಪಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ, ಮೊದಲೇ ಇದ್ದ ವ್ಯಾಧಿಯೇ ಎಷ್ಟೋ ಮೇಲಾಗಿತ್ತೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೇವಲ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿನೋಡಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಕಾಲುನೋವು ಅಥವ ಹೊರಗಿನ ಘಟನೆಯಿಂದಾದ ಏನೋ ಒಂದು ಹಿಂಸೆ ಇದೆ, ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಕತ್ತಲಾಗಿರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಕೇವಲ ನೋವಾಗುತ್ತಿರುವ ಜಾಗದ ಮೇಲೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾ, ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡಲು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರಿತವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿರಿ. ಅದೇನಾದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಬಾಧೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಮರೆತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ವ್ಯಥೆಗೀಡುಮಾಡಿದ ಘಟನೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿರಿ. ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಬೇಕೆಂದೇ 'ನೋವು' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿರಿ.

ನಿಮಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಾಗುವ ಹರಟೆಯು ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿರಿ. ಗಾಢವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿರಿ; ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ಮನಸ್ಸಿನಾಳದಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಣಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನೋವನ್ನು ಕೇವಲ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಿತ್ತೆಂಬುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆ ನೋವಿನ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಕಿರಿ, ಆಗ ಅದು ಬೇಗನೇ ಕುಗ್ಗಿ, ಕೇವಲ ಒಂದು ನೋವಿನ ಚುಕ್ಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚುಕ್ಕೆಯು ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿರಿ. ಆಗ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ನೋವು ಮಾಯವಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆನಂದವಿರುತ್ತದೆ!

ಧ್ಯಾನತಂತ್ರ 2

ನೋವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿರಿ

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದ ದೈಹಿಕ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೇಹದ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಆ ಭಾಗದ ನೋವನ್ನು ಕೇವಲ ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿರಿ. ಮೊದಲಿಗೆ ನೋವು ಉಕ್ಕಬಹುದು, ಆದರೆ ಕೂಡಲೇ ಅದು ಒಂದು ಚುಕ್ಕೆಯಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಆಗುವುದೇನೆಂದರೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಘಾಸಿಗೊಂಡ ಕ್ಷಣವೇ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ನುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಚೈತನ್ಯದ ಆ ನುಗ್ಗುವಿಕೆಯನ್ನೇ ನೀವು 'ನೋವು' ಎಂದು ಹೆಸರಿಡುವುದು. ಚೈತನ್ಯದ ನುಗ್ಗುವಿಕೆಯನ್ನೂ, ಗುಣವಾಗುವುದನ್ನೂ ನೀವು ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣದಾಗಿ, ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟರೆ ನೋವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ, ಬಾಧೆಪಡುವುದೂ ಇಲ್ಲ – ದೇಹದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗುಣಕಾರಕ ಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಸಂಚಾರೀ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೇ ನೋವೆನ್ನುವುದು!

ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದಲೇ ನಾನಿದನ್ನು ಹೇಳಬಲ್ಲೆ. ಒಂದು ಸಲ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ನನ್ನ ಬೆರಳಿನ ಮೇಲೆ ಕಾರಿನ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಹಾಕಿಬಿಟ್ಟರು. ಸುತ್ತಲಿದ್ದವರಿಗೆ ಕಳವಳವಾಗಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಓಡಿದರು. ಏನೂ ತೊಂದರೆತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರೆಂದು ನಾನವರಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ.

ನನ್ನ ಬೆರಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ನಾನು ಕೇವಲ ನನ್ನ ದೇಹದ ಒಳಗಡೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸತೊಡಗಿದೆ. ನನ್ನ ಮಣಿಪೂರಕದಿಂದ ಚೈತನ್ಯವು ಬೆರಳಿಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವುದರ ಅರಿವಾಯಿತು. ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ದೇಹದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ತಾನಾಗಿಯೇ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡೆನು. ಅದು ತಾನಾಗಿಯೇ ವಾಸಿಯಾಯಿತು.

ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಸಂಚಾರೀ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೇ ನೀವು ನೋವೆನ್ನುವುದು!

ನೋವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಗಮನವೇ ನೀವು ದೇಹವನ್ನು ಮೀರಿದವರೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯದ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನೇ ಹೊಕ್ಕು, ಶರೀರ–ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೀರಿದವರೆಂದು ತಿಳಿಯುವಿರಿ.

ನೋವನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ. ಆದರೆ 'ನೋವು' ಎಂಬ ಪದವನ್ನಾಗಲೀ, ಹಿಂಸೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನಾಗಲೀ ಅದಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಡಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು, ಆದರೆ ಬೇಗನೇ ಅದು ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗವು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹರಿಸುವ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ದೇಹಕ್ಕಿದೆ. ಆದರೆ, ಆ ಚೈತನ್ಯದ ಹರಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು 'ನೋವು' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿ, ವಿರೋಧಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಮೇಳೈಸುವ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹರಿಯಗೊಡಿರಿ. ಚೈತನ್ಯದ ಹರಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಗಮನಿಸಿರಿ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಗಿನವರಾಗಿರಿ; ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ. ಕೇವಲ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯವು ಹರಿದು ಆ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸಮಾಡಲಿ. ಅದು ಗುಣಹೊಂದುವುದನ್ನು ನೋಡುವಿರಿ.

ಆಸೆಯು ಒಂದು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿ

ಭಯ ಹಾಗೂ ಆಸೆಗಳು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯಗಳು. ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸುವ ಆಸೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಿಗಾದರೂ ತಲುಪುವ ಆಸೆಯಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ಏನನ್ನಾದರೂ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಬೇಡವೆಂಬ ಭಯದಿಂದ ನಾವು ವರ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಕರ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ವಿಕರ್ಷಣೆಗಳು ಕೇವಲ ಕಣಗಳ ಶಕ್ತಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅವು ಮನುಷ್ಯನ ವರ್ತನೆಗೂ ಅಗತ್ಯವಾದುವು.

ನಿಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರಿ

ಆಸೆಯು ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಚಾಲಕ ಶಕ್ತಿಗಳಲ್ಲೊಂದು. ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ, ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯ ನಾವು ಭಯ ಅಥವಾ ಆಸೆಯಿಂದ ಪ್ರೇರಿತರಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ನಮಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಆಸೆಗಳಿವೆ, ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಜೈನ ಧರ್ಮದ ಪ್ರಕಾರ ಭಗವಂತನು ನಮಗೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಆಸೆಗಳನ್ನೂ ಪೂರೈಸುವಷ್ಟು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕಳುಹಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಈ ರೀತಿ ಭಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆ?

ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಆಸೆಗಳಿಗೂ ಇತರರಿಂದ ಎರವಲು ಪಡೆದ ಆಸೆಗಳಿಗೂ ಒಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಆಸೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇತರರಿಂದ ಎರವಲು ಪಡೆದ ಆಸೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಬಯಕೆಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಆಸೆ ಅಥವಾ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಆಸೆಗಳೇನು?

ಎರಡನೇ ಹಂತದ ಲೈಫ್ ಬ್ಲಿಸ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ(ನಿತ್ಯಾನಂದ ಸ್ಫುರಣ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ)ನಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆಸೆಗಳ, ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಹಾಗೂ ಬಯಕೆಗಳ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅವರು ಈ ಆಸೆಗಳ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಆಸೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು

ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವರು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಬರೆದಿರುವುದರ ಸ್ವಲ್ಪಭಾಗ ಮಾತ್ರ! ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ಆಸೆಗಳ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮರವಿದ್ದು, ಅದು ಒಣಗಿದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಉದುರಿಸುವಂತೆ ಈ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬಹಳಷ್ಟು ಆಸೆಗಳು ಉದುರಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಉಳಿದ ಆಸೆಗಳು ಹೊನ್ನಿನ ಎಲೆಗಳಂತೆ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಆಸೆಯು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಂದದ್ದು ಹಾಗೂ ಯಾವುದು ಕೂಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡದ್ದು ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಮ್ಮವೇ ಆಗಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಅವು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಅಂತಃಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅವು ವ್ಯಕ್ತವಾದರೆ, ಆ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಯಾವ ನಿರಾಶೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಈ ಆಸೆಗಳು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆಂಬ ಅರಿವು ನಮಗೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗಾಗಿ ನಿಜವಾದ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ

ನಿಮಗೆ ತಲೆನೋವು ಇದ್ದಾಗ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿರಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ನಿಜಸ್ವಭಾವವಲ್ಲವೆಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ತಲೆನೋವು ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ ನಿಮ್ಮ ನಿಜಸ್ವಭಾವ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಸೆ ಇದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಳವಾದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ ಹಾಗೂ ಆ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಆಸೆಯು ಒಂದು ಅಸಮತೋಲನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೀವು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಎರಡು ಮುಖ್ಯವಾದ ಸತ್ಯಗಳು:

1. ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನವು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ನೀವು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಘಟನೆಗಳ ಒಂದು ಉದ್ದವಾದ ಸರಪಳಿ. ಕುಡಿಯುವುದೋ, ತಿನ್ನುವುದೋ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದೋ, ಸಿರಿಯೊ, ಆನಂದವೋ ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಎಲ್ಲವೂ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲೆಂದೇ. ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅರಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಅರಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ.

2. ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯು ನಿಮ್ಮೊಳಗಿದೆ, ಅದೇ ನಿಮ್ಮ ನಿಜಸ್ವಭಾವ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನೀವು ಅಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.

ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಅರಸುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂಬ ವಿಷಯವೇ ನಿಮಗೆ ಪೂರ್ಣತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ! ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಕೆಲವು ಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರಿ ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ನೀವು ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರೆಂಬ ಭರವಸೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತೀರಿ.

ಆಸೆ – ಜ್ಞಾನ – ಕ್ರಿಯೆ

ಆಸೆಯು ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸದೇ ಇದ್ದಾಗ, ಅದು ಒಂದು ಉಕ್ಕುತ್ತಿರುವ ಚೈತನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ 'ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ' ಎನ್ನುವುದು.

ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಚೈತನ್ಯವು ಶುದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಚೈತನ್ಯವು ಆಸೆಯು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಂತರ ಕಂಠ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತುಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯು ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿತವಾದಾಗ ಅದನ್ನು ವಾಕ್‌ಶಕ್ತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಹೋಲಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದಾದರೆ, ನಾಭಿಯಿಂದ ಬರುವ ಚೈತನ್ಯವು ಹತ್ತಿಯಂತೆ. ಹತ್ತಿಯು ಕಂಠದಲ್ಲಿ ದಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ನೀವು ಹೀಗೂ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು: ನಾಭಿಯಿಂದ ಬರುವ ಚೈತನ್ಯವು ಕಾದುಕರಗಿದ ಕಬ್ಬಿಣದಂತೆ. ಕಂಠ ಪ್ರದೇಶವು, ವಸ್ತುವು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಕುಲುಮೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಂತೆ!

ಹೇಗಾದರೂ, ಮಾತಿನ ಚೈತನ್ಯವು ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅದು ಜ್ಞಾನವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ಆಜ್ಞೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಚೈತನ್ಯವು 'ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿ'ಯಾಗಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಸೆಯ ಚೈತನ್ಯವು ದೇಹಜ್ಞಾನವಾಗಬಹುದು.

ಮತ್ತೊಂದು ಸಾಧ್ಯತೆಯೆಂದರೆ, ಮಾತುಗಳು ಒಂದು ಆಜ್ಞೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ನೆರವೇರಲೂಬಹುದು. ಆಜ್ಞೆಯು ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ನೀವು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಸೆಯ ಚೈತನ್ಯವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಯ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದಿಂದ ಬರುವ ಶುದ್ಧವಾದ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ಕಂಠ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿಯಾಗಿಯೂ, ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಯಾಗಿಯೂ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪರಿಷ್ಕರಿಸದೇ ಹಾಗೂ ನಿರ್ದೇಶಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ, ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯೆಯು ಶುದ್ಧವಾದ ಆಸೆಯ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯೆಯು ಆಸೆಯ ಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದಿರಬೇಕು. ಆಗ, ಆಸೆಯು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯೆಯತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಆಸೆಗಳತ್ತ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ಒಂದು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ವರ್ತುಲವೇ ರಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ!

ನಿಮಗೆ ಒಂದು ದಶಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ಆಸೆಯಿದೆಯೆಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆ ಆಸೆಯು ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ

ಪರಿವರ್ತಿತವಾದರೆ, ನೀವು ಲಕ್ಷಾಧಿಪತಿಯಾಗಲು ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಯೋಜನೆ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಆಸೆಯ ಚೈತನ್ಯವು ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾದರೆ, ನೀವು ಅತಿಯಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವುದರಲ್ಲೇ ಕೊನೆಗೊಂಡು ಗಾಳಿ–ಗೋಪುರಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತೀರಿ.

ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ಆಸೆಯು ಚೈತನ್ಯವು ಅತಿಯಾದ ಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಜ್ಞಾನವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾದರೆ, ನೀವು ಕೆಲಸವನ್ನು ಕುರುಡಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ದೆಹಲಿಯವರೆಗೆ ನಿಜವಾಗಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಒಂದು ಟ್ರಕ್ಕನ್ನು ಚಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ನೀವು ಲಕ್ಷಾಧಿಪತಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಇಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೆಯಿದೆ ಆದರೆ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಸೆಯು, ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಬೇಕು. ಈ ಪರಿವರ್ತನೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿರುವ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು.

ಆಸೆಯೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಸಮಗ್ರರಾದಾಗ ಯಾವ ವಿರಸವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಪರಿವರ್ತನೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೀತಿಯ ಶಕ್ತಿ

ಇಂತಹ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿರಬಹುದು. ಒಂದು ಜನ ನಿಬಿಡವಾದ ರಸ್ತೆಯನ್ನು ದಾಟಲು ಹೆದರುವ ಮಹಿಳೆಯು, ತನ್ನ ಮಗುವು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಿದಾಗ, ತನ್ನ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಯೋಚಿಸದೆ ಮಗುವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸುಮ್ಮನೆ ಧಾವಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಆಕೆಗೆ ತನ್ನ ಹೆದರಿಕೆಯು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಹೇಗೆ ಹೊರಟುಹೋಯಿತೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯು ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತೃತ್ವದ ಆಯಾಮವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿತು. ಪ್ರೀತಿಯು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಬಂಧದಲ್ಲೂ ಹೀಗೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಯು ಯಾರಲ್ಲಾದರೂ ಉದಯವಾದರೆ, ತಕ್ಷಣವೇ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಭಯವೂ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ತಿಳಿಯಿರಿ, ಗಮನೀಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಪ್ರೀತಿಗೆ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ ಹಾಗೂ ಕಾಮಕ್ಕೂ ಸಹ. ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಚೈತನ್ಯವಿದ್ದರೆ ಅದು ಇತರ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ತಳ್ಳಿಹಾಕುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಚಿಂತೆಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಈ ಉನ್ನತವಾದ ಚಕ್ರಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಅದು ಆತನಿಗೆ ತಿಳಿಯದ ಗುಪ್ತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆತನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅದು ಬಾಹ್ಯಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೂ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಬೇರೆ ಬೇರೆಯ ಜನರು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು

ಪ್ರೀತಿಸುವವರೊಬ್ಬರಿದ್ದರೆ, ಪ್ರೀತಿಯು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೊಬ್ಬ ಮಗನೋ ಮಗಳೋ ಇದ್ದರೆ, ಆಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಾತೃತ್ವದ ಭಾವನೆಯು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆಬೇರೆಯ ಆಯಾಮಗಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆ ಆಯಾಮಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅರಳುತ್ತವೆ.

ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಕರಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಿಮ್ಮ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಅಹಂಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇಮಿಯಾಗಲೀ, ಬಾಳಸಂಗಾತಿಯಾಗಲೀ ನಿಮ್ಮನ್ನು ವಿಕಸನಗೊಳಿಸಲಾರರು. ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಯಿರಿ, ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರ ಸಂಬಂಧ ಅಥವಾ ಪ್ರೇಮಿಗಳಂತಹ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಒಂದು ತೆರೆದ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಅಹಂಕಾರರಹಿತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಆಗ ಆ ಭಾವನೆಯೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಯಾಮವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ನಮ್ಮಿಂದೇಕೆ ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ? ಅದು ಏಕೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ, ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳೊಂದಿಗಿರುವ ನಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧದಿಂದ. ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವು ಭೂತ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವು ವರ್ತಮಾನಕ್ಕೆ ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಜನ ಅಥವಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಪ್ರೀತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹಿಂದಿನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬಹಳಷ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಅಂತಃಸ್ಥಳವು ನಿಮಗೆ ದೊರೆತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಲ್ಲಿರಿ. ನೀವು ಆಗ ನಿಮ್ಮೆದುರಿಗಿರುವ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಅವರ ಗತಕಾಲದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳದೆಯೇ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕಾಮದಿಂದ ಪ್ರೀತಿಗೆ

ಕಾಮವು ಸಂತತಿಯು ಮುಂದುವರೆಯಲು ಪಕೃತಿಯು ಒದಗಿಸಿರುವ ಒಂದು ಆದ್ಯ ಭಾವನೆ. ಕಾಮವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗುವುದೇ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಅಂತಿಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಇಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಮುಖ ಹೆಜ್ಜೆ.

ಮನುಷ್ಯರು ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಕಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಗೊಂದಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಕಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಕೂಡಿದಾಗ, ಶುದ್ಧವಾದ ಕಾಮುಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ! ಮನುಷ್ಯರು ತಮ್ಮ ವಿಚಾರಪರತೆಯಿಂದ ಕಾಮಾಸಕ್ತರಾಗಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಪ್ರೀತ್ಯಾಸಕ್ತರಾಗಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ

ಅವರು ಅತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಪೂರ್ಣತಾ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ಇಂಗಾಲವಾದರೆ, ಪ್ರೀತಿಯು ವಜ್ರ. ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ಕೆಸರು ಹಾಗೂ ಪ್ರೀತಿಯು ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅರಳುವ ತಾವರೆ. ಪದಾರ್ಥವು ಒಂದೇ ಆದರೂ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿರಿ, ಆಗ ನೀವೊಂದು ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಚೈತನ್ಯದ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ.

ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಪುರುಷ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿರಿ

ಇಂದು ಜೀವವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವ ಪುರುಷನೂ ಶೇಕಡಾ 100 ಪುರುಷನಲ್ಲ, ಹಾಗೂ ಯಾವ ಸ್ತ್ರೀಯೂ ಶೇಕಡಾ 100 ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲವೆಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಒಬ್ಬ ಪುರುಷನು ಶೇಕಡಾ 51 ಪುರುಷನಾಗಿದ್ದು, ಶೇಕಡಾ 49 ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಿರಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯು ಶೇಕಡಾ 51 ಮಹಿಳೆಯಾಗಿದ್ದು, ಶೇಕಡಾ 49 ಪುರುಷನಾಗಿರಬಹುದು; ಕೇವಲ ಶೇಕಡಾ 1 ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರಬಹುದು.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ಹಾಗೂ ತಾಯಿಯರ ಚೈತನ್ಯಗಳಿಂದ ಜನ್ಮ ಪಡೆದಿದ್ದೀರಿ. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕೇವಲ ಪುರುಷ ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಿರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ನಾವು ಒಪ್ಪುತ್ತೇವೋ ಇಲ್ಲವೋ, ನಾವು ಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಪುರುಷ ಚೈತನ್ಯಗಳ ಮೂರ್ತೀಕರಣ. ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣರು, ವಿಭಜನೆಗೊಂಡವರಲ್ಲ.

ಹುಟ್ಟಿದ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಸಮಾಜವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗಂಡೆಂದೋ ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣೆಂದೋ ಪಟ್ಟಿಹಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನೀವು ಅದರಂತೆಯೇ ವರ್ತಿಸಬೇಕೆಂದು ಸಮಾಜವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಸಹಜ ಗುಣವು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ. ಆತನು ತಾನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ತನ್ನ ಅರ್ಧದ ಬದಲಿಗಾಗಿ ಬಾಹ್ಯಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ಗಂಡು ಮಗುವು ಒಂದು ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಒಂದು ಗಂಡಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಮದ ಇಡೀ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಆರಂಭವಾಗುವುದು.

ನಮ್ಮ 'ಭಾವಿ' ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಹುಡುಕಾಟವು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

90 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮುದುಕನೊಬ್ಬನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸಮುದ್ರತೀರದ ಬಳಿ ಬೆಳಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ಕುಳಿತು, ಹೋಗಿಬರುವ ಜನರನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆತನ ಬಳಿ ಹೋಗಿ, 'ದಿನವೂ ನೀವಿಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಏನನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

ಆ ಮುದುಕನು, 'ನನ್ನ ಮಡದಿಯಾಗಲು ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಗಾಗಿ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದನು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಂಡು, 'ನೀವು ನಿಮ್ಮ

ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲೇಕೆ ಆಕೆಗಾಗಿ ಹುಡುಕಲಿಲ್ಲ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

ಮುದುಕನು, 'ನನಗೆ 30 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಹುಡುಕುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ನುಡಿದನು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ *'ನೀವು ಯಾವ ಬಗೆಯ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಅರಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?'* ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತನಾಗಿ ಕೇಳಿದನು.

ಮುದುಕನು ಉತ್ತರಿಸಿದನು 'ನಾನು ಒಬ್ಬ ಅತಿ-ಸೂಕ್ತಳಾದ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು. ಆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, *'ನಿಮಗಿನ್ನೂ ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಯು ದೊರೆತಿಲ್ಲವೆ?'* ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

ಮುದುಕನು,'ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದಂತಹ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯನ್ನೇನೋ ಕಂಡೆ, ಆದರೆ ಆಕೆಗೆ ನಾನು ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

'ಅದು ಏಕೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಲು, *'ಆಕೆಯೂ ಸಹ ಒಬ್ಬ ಅತಿ-ಸೂಕ್ತನಾದವನನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಳು!'* ಎಂದು ವೃದ್ಧನು ಉತ್ತರಿಸಿದನು.

ನಾವು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಹೊತ್ತಿರುವ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಅತಿ-ಸೂಕ್ತ ಜೋಡಿಯನ್ನು ಬಯಸಿದಾಗ ಇದೇ ಆಗುವುದು.

ಆದರೆ ಒಂದು ದೀರ್ಘ ಹುಡುಕಾಟದ ನಂತರ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ – ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಿಂದ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಗುವುದೇನೆಂದರೆ, 'ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದು'. ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದರ ಹಿಂದಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನ ಇದೇ. ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ 'ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದೇ' ಹೊರತು, 'ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಏಳುವುದು ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ!' ನಮ್ಮ ಪ್ರಬಲವಾದ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ನಾವು ನೋಡಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ದೂರದ ಅಂತರವು ಕಾಪಾಡಲ್ಪಡುವವರೆಗೂ ಎಲ್ಲವೂ ಸುಗಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಕ್ಷೇಪಿಸಲು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹತ್ತಿರವಾದಂತೆಲ್ಲಾ, ಕಲ್ಪನೆ ಹಾಗೂ ವಾಸ್ತವತೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೇರೆಯಾದುದೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಯಾವ ಜೀವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಸರಿಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ನಿಜಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿದುದಲ್ಲ! ಯಾವ ಕಲ್ಪನೆಯೂ ನಿಜಸ್ಥಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ದಿನದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅದು ಬರಿಯ ಒಂದು ಕಲ್ಪನೆ, ಒಂದು ಕಲ್ಪನಾಚಿತ್ರ-ಭ್ರಮೆ!

ಅಂತಿಮ ರಸವಾದ

ರಸವಾದ ಎಂದರೇನು? ತಾಮ್ರ ಅಥವಾ ಕಬ್ಬಿಣದಂತಹ ಒಂದು ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಲೋಹವನ್ನು ಚಿನ್ನವನ್ನಾಗಿ ಬದಲಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ರಸವಿದ್ಯೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ನಮ್ಮ ಅಂತಃಸತ್ವವು ಪಕ್ವವಾದಾಗ, ಮೂಲಭಾವನೆಯಾದ ಕಾಮದ ನಮ್ಮಿಂದ ಭಾವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಅತ್ಯಂತ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಭಾವನೆಯಾದ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ, ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಗಳ ಅಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಸ್ನೇಹದ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿರಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿರಿ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದೇ ಇರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಾಸವಿಟ್ಟು ಸುಮ್ಮನೆ ಮುಂದುವರೆಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಶ್ರದ್ಧೆ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವವರನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಲೇಬೇಕು; ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇಲ್ಲ.

ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಸೇರಿಸಿರಿ. ಈಗಲಾದರೊ ನಮ್ಮ ಕಾಮವು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿದ ಹಿಂಸಾಚಾರವಾಗಿದೆ. ಆ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಸೇರಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗಾರರನ್ನು – ಆಕೆಯಾಗಲೀ, ಆತನನ್ನಾಗಲೀ, ಅವರಿರುವಂತೆಯೇ ಸ್ವಾಗತಿಸಿರಿ; ಕೇವಲ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ. ಅವರ ಮನಸ್ಸು, ದೇಹ ಹಾಗೂ ಅಂತಃಸತ್ವಗಳು ಅದು ಇರುವಂತೆಯೇ ಸ್ವಾಗತಿಸಿರಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಿರಿ. ಆಗ ಕಾಮವು ಪ್ರೀತಿಯಾಗಿ ತಿರುಗಿ ನಿಮ್ಮ ಅಂತಃಸತ್ವವು ಶಾಶ್ವತ ಆನಂದದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ.

ಪ್ರೀತಿಯು ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಸಹ ಜೀವ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಚೈತನ್ಯ ಸ್ವರೂಪಿ! ಪ್ರೀತಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ವಸ್ತುವಿಗೆ ಸಮಾನನಾಗುತ್ತಾನೆ! ಪ್ರೀತಿಯಿಲ್ಲದೇ, ಸುಂದರವಾದ ಪುರುಷನನ್ನೋ ಮಹಿಳೆಯನ್ನೋ ನೋಡಿದಾಗ, ಅವರಿಂದ ಏನನ್ನಾದರೂ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಆಶಿಸಿದಾಗ, ಅವರನ್ನು ಒಂದು ವಸ್ತುವಿಗೆ ಸಮವಾಗಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಬ್ಬ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪಿ, ಒಬ್ಬ ಸಜೀವಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

'ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ' ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಅರ್ಧ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಾತೊರೆಯದಿರುವುದು ಎಂದರ್ಥ, ಅಷ್ಟೇ. ನೀವು ಒಬ್ಬ ಗಂಡಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಅಡಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅರ್ಧಭಾಗವನ್ನು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವಂತಹ ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ನೀವು ಒಂದು ಹೆಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೆ, ಎಷ್ಟು ತೃಪ್ತರಾಗಿರುತ್ತೀರೆಂದರೆ, ಈ ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದಾಗ, ನೀವು ವಿವಾಹಿತರಾದರೂ, ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಗಲೇ ನೀವು ವಿವಾಹಿತ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ! ಇದೇ ನಿಜವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ.

ಧ್ಯಾನ

1. ದುಃಖಹರಣ ಧ್ಯಾನ

ಪೂರ್ಣಾವಧಿ : 30 ನಿಮಿಷಗಳು

ಈ ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರವು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಅಡಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ಹೊರತರುತ್ತದೆ.

ಉಸಿರಾಟವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಹಳ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತನೆಯು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವು ನಿರಾಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತನೆಯು ಸಂಕಟಕಾರಿಯಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವೂ ಸಂಕಟಕರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಆದಷ್ಟೂ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿರಿ. 21 ದಿನಗಳ ದುಃಖಹರಣ ತಂತ್ರದ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಿಮ್ಮ ಅಂತಃಸತ್ವವನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಹಾಗೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಹಂತ 1 : 10 ನಿಮಿಷಗಳು

ನಿಂತುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರಿ. ಈ ಧ್ಯಾನದ ಮೊದಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಲವಲವಿಕೆಯನ್ನು ತುಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯವು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಅಡಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ಮಂಜಿನ ಗಡ್ಡೆಯು ಕರಗುವಂತೆ ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಳವಾಗಿ, ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಆಳದಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಾ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಕುಕ್ಕರಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯವರೆಗೂ ಬಾಗಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಮೇಲೇಳಿರಿ. ಒಂದು ಪಕ್ಷಿಯು ಹಾರುತ್ತಿರುವಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೂ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಚಲಿಸುತ್ತಾ, ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೂ ಕೆಳಕ್ಕೂ





ಚಲಿಸುತ್ತಾ, ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೂ ಕೆಳಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಆಡಿಸಿರಿ.

ಈ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಮೇಲಕ್ಕೂ, ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುವಾಗ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಸರಿಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿರಿ.



ಹಂತ 2 : 10 ನಿಮಿಷಗಳು

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವನ್ನೂ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗವಾಗಿ, ಒಂದೊಂದು ಅಂಗವಾಗಿ ಬಿಗಿದಿಡಿದು, ನಂತರ ವಿರಮಿಸಿರಿ. ಒಂದು ಅಂಗವನ್ನು ಬಿಗಿದು ವಿರಮಿಸಿ, ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿರಿ; ನಂತರ ಕಾಲುಗಳು; ನಂತರ ತೊಡೆಗಳು; ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟ; ನಂತರ ಎದೆ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗ; ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯಿಂದ ಭುಜಗಳು; ನಂತರ ಕತ್ತು ಹಾಗೂ ಭುಜಗಳು; ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕಡೆಯದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ. ಮುಂದಿನ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಸಾಗುವ ಮೊದಲು, ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ವಿರಮಿಸಿರಿ. 10 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ, ನೀವು ಒಳಗೆ ಬರಿದಾಗಿರುತ್ತೀರಿ; ನೀವು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಶಾಂತ ಮನಸ್ಕರಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರುತ್ತೀರಿ.

ಹಂತ 3 : 10 ನಿಮಿಷಗಳು

ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರಿ; 'ಹೂ'ಕಾರ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಬರಿಯ 'ಹೂ' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿರಿ. ಇದನ್ನು ಆಳವಾಗಿಯೋ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಯೋ ಉಚ್ಚರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಂದು ನಿರಾಳವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚರಿಸಿರಿ. ಉಚ್ಚರಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಅಂತಃಸತ್ವದ ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಏನೇ ಆದರೂ ಅದನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಗಮನಿಸಿರಿ.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಈ ತಂತ್ರದ ಮೊದಲೆರಡು ಭಾಗಗಳು ಮೂರನೆಯ ಭಾಗವಾದ ವಾಸ್ತವ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಿದ್ಧತೆ. ಮೂರನೆಯ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಮೌನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೌನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬಲಾತ್ಕರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಉಂಟಾಗಬೇಕು.

ಈ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಗುಮೊಗದಿಂದ ಆನಂದದ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಉಳಿಯಿರಿ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅನುಭವಗಳಾಗಬಹುದು. ಅವನ್ನು ಒಂದು ಟಿ.ವಿ.ಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ವೀಕ್ಷಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿರಿ.

ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ಮೂಲ ಪಾಪ

ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಎಂದರೇನು?

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಸೆಗಳಿದ್ದಾಗ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ಆಸೆಯ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಒಂದು ಮುಖ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನೀವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಬಯಸಿದಾಗ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಬಯಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲವೆಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಬಯಕೆಗಳು ಪೂರೈಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅರ್ಹರಲ್ಲವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಯಕೆಗಳು ಪೂರೈಸದೇ ಇದ್ದಾಗ, ನಿಮಗೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದನ್ನು ಮಾಡಿಲ್ಲವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆಸೆಗಳು ತಪ್ಪದೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ನವೀಕರಿಸಿದ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ವಿಮರ್ಶಿಸುವುದು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಕೆಲವು ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿದ ಕಾರಣ, ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧವು ಮುರಿದು ಹೋಗಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಈಗ, ಇಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನಿಮಗಿರುವ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ, ಆ ಘಟನೆಯನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಸರಿಯೆ? ಇಲ್ಲ! ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿಯೇ ಇದ್ದದ್ದು, ಆದ ಕಾರಣ ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸಿದ್ದಿರಿ. ಈಗ ನಿಮಗೆ ಬುದ್ಧಿಯು ನವೀಕರಿಸಿದೆ.

ಹಿಂದೆ ನಡೆದಿದ್ದನ್ನು ಈಗಿರುವ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ವಿಮರ್ಶಿಸುವುದು ಅರ್ಥಹೀನವಾದುದೇ ಸರಿ.

ಗತಕಾಲದ ನಿರರ್ಥಕತೆ

ಕಳೆದದ್ದು ಕಳೆದುಹೋಗಿದೆ, ಆದದ್ದು ಆಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ನೀವು ಅದನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈಗ ನೀವು ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸತತವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಿ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ವರ್ತಮಾನ ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲವನ್ನೂ ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಏನನ್ನೂ

ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ವ್ಯರ್ಥವಾದುದಕ್ಕೆ ಈಗ ನೀವೇನು ಮಾಡಬಲ್ಲಿರಿ? ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದದ್ದೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅದೇ ವರ್ತನೆಯು ಮಾದರಿಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸದೆ ಇರುವುದು, ಅಷ್ಟೇ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗಿದ್ದ ಬುದ್ಧಿಯಂತೆ ವರ್ತಿಸದಿರಿ, ಅಷ್ಟೇ.

ನಮ್ಮ ಗತಕಾಲವು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಗಿದು ಹೋದದ್ದು, ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ತೀರಿ ಹೋದದ್ದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ಗತಕಾಲ ಎನ್ನುವುದು. ಆದರೂ, ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಗತಕಾಲವು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲು ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಗತಕಾಲವು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲು ನಾವು ಹೇಗೆ ಆಸ್ಪದ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ? ಎರಡು ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ:

1. ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆಗಳು ಅಥವಾ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಈಗಿನ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ವಿಮರ್ಶಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

2. ಈಗಿನ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅದೇ ಹಿಂದಿನದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನವೀಕರಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತೀರಿ!

ನೀವು ಅದೇ ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೂ, ಅದೇ ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಅದೇ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ.

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಕಾಲುವೆ, ಒಂದು ಹಾದಿ, ಒಂದು ಮನೋರೂಢಿಗೆ ಜಾರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನೇ ಮಾಡಲು ಬಲಾತ್ಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ ಕಾರಣ ನಾವು ಅದೇ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯ ಮೂರು ವಿಧಗಳು

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿ, ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ಮೂರು ಬಗೆಯದ್ದಾಗಿದೆ.

1. ಹತ್ತಿರದ ಕುಟುಂಬವರ್ಗದವರಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ
2. ಸಮಾಜದಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ
3. ನಮ್ಮಿಂದಲೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ

ಹತ್ತಿರದ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ

ಏಳು ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಅವರು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು

ತುಂಬುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ದೇವರು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪಾಪ ದೇವರು, ಆತನ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರು ಏನೇ ಹೇಳಿದರೂ, ಆತನು ಅದನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು! ಅಥವಾ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ ಮಾತನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಅಸಂತೋಷಗೊಳಿಸಿದ ಕಾರಣ ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ, ಕುಟುಂಬವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬಿತ್ತುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತೀರಿ. ಒಂದು ಕಿರೀಟದಂತೆ ಅದು ತಲೆಮಾರುಗಳಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಒಂದು ನಿಯಮವಾಗಿ ಬದಲಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಹೇರುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ಇದರ ಮೂಲಕ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೀರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುತ್ತುವುದೆಂದರೆ ಬಲು ಇಷ್ಟ. ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೊತೆ ಚಲಿಸಲು ಹಾಗೂ ಹರಿಯಲು ಬಹಳ ಇಷ್ಟ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಲು ಅವರಿಗೆ ಅದೊಂದು ಸಹಜ ರೀತಿ. ಆದರೆ ನಾವೇನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ? ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅವನು ಬೀಳಬಹುದೆಂಬ ಭಯವನ್ನು ನಾವು ತುಂಬಿ, ಅವನನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆ ಮಗುವು ನಮ್ಮಂತೆಯೇ ಅಪ್ರಯೋಜಕ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಮತ್ತು ದಡ್ಡನಾಗುವವರೆಗೂ ನಾವು ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ!

ಮಗುವು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಆಡಲು ಬಯಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೂಗಳನ್ನು ಕೀಳ ಬಯಸಬಹುದು ಅಥವಾ ತಂಪಾದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಣಿಯಬಯಸಬಹುದು. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದರೆ, ಮಗುವು ಕೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಅಂತಹುದೇನೂ ಅತಿಯಾದದ್ದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೂರ್ಯನ ತಾಪದಿಂದ ಮಗುವು ಖಾಯಿಲೆ ಬೀಳಬಹುದೆಂದು ತಾಯಿಯು 'ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಆಳವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ಆಕೆಯು 'ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುವಾಗ ಆಕೆಗೆ ಅಧಿಕಾರದ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾವನೆ, ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ತೊಂದರೆ–ಯಾಗಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿದೆ ಎಂದು ಆಕೆಯು ಹೇಳಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದು ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದದ್ದು.

ತಾಯಿಯು 'ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುವುದು ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಆಳವಾದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗ, ಮಗುವು ತಾನು ಒಳಗೇ ಇರಲು ತನ್ನನ್ನು ಬಲಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವನ ತಾಯಿಯ ಕಣ್ಣು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಆಚೆಗೆ ಓಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ, ಅವನ ಅಪ್ಪಟ ಚೈತನ್ಯವು ಅದುಮಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅವನು ಒಳಗೇ ಇರಲು ತನ್ನನ್ನು ಬಲಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅವನ ಶಕ್ತಿಯು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಲು ಆಸ್ಪದವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ಅವನನ್ನು ನೋಡಿಬಿಡಬಹುದೆಂಬ ಭಯದಿಂದ ಅವನಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ

ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಾಗಿಯೂ ಬರಿಯ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಆಡುವುದು ಅಂತಹ ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯವೇನೂ ಅಲ್ಲ!

ಮಗುವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಈ ಆಳವಾದ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅವನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವನು ವಯಸ್ಕನಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಸ್ವತಂತ್ರನಾದರೂ, ಅವನು ಒಂದು ಹುಲ್ಲುಗಾವಲಿನ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಾಗ ಅವನ ಚಿಕ್ಕಂದಿನ ನೆನಪುಗಳು ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡು ಯಾವ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಅವನು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಗಾಗಬಹುದು. ಹುಲ್ಲುಗಾವಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ ಉಂಟಾಗಲು ಯಾವ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತವೆ.

ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ಹುಟ್ಟುವುದು ಹೀಗೆಯೇ. ಇಂತಹ ಸಣ್ಣ ಘಟನೆಗಳು ಒಟ್ಟು ಸೇರಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸಹಜ ರೀತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ

ಒಂದು ಮಗುವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ಆನಂದದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ನಮ್ಮಿಂದೇಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ?

ಸ್ವಲ್ಪ ಆಳವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ಸಂತೋಷವೇ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥತೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಹೋಗಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಮಗುವಿಗೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯೆಂದರೆ ಏನೆಂದು ಸಹ ತಿಳಿಯದು. ಅದು ಕೇವಲ ಸ್ವಚ್ಛಂದವಾಗಿ, ಸಹಜವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡುವುದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಮನಮೋಹಕವಾಗಿರುವುದು. ಅದು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಂಪೂರ್ಣನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಇನ್ನೂ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಮುಖವಾಡಕ್ಕೆ ಪರಿಚಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಇನ್ನೂ ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಚೈತನ್ಯ ಭರಿತವಾಗಿರುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ಕುತೂಹಲಗಳು ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುತ್ತವೆ. ತನ್ನೊಳಗಿರುವ ಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಅದು ಮಿಡಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಮಗುವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆನಂದಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಸಮಾಜದ ಕಟ್ಟು ಪಾಡುಗಳಾದ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ, ಗಂಭೀರತೆ, ಕಪಟಾಚಾರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಕಿರಿಚಿ, ನಲಿದು, ನರ್ತಿಸಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಿರಿಯರು, 'ಕಿರಿಚಬೇಡ. ಅದು ಕೆಟ್ಟ ನಡವಳಿಕೆ. ನೀನು ನಾಗರಿಕನಾಗಬೇಕು. ನೀನು ನಮ್ಮಂತೆ ಸರಿಯಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕು' ಎಂದು ಅವನನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ, ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಆನಂದವಾಗಿರುವ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಿಳಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮಾಜದಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ

ಏಳರಿಂದ ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ, ಸಮಾಜವು ತನ್ನ ನಿಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಭಯದ ಆಧಾರವಾದ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾನೂನಿನಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯೆಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಾಗಲೀ, ಕುಟುಂಬವಾಗಲೀ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಹೊಸದೆಂಬ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮೇಲೇಳುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ನೀಡಲು ಯಾರೂ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಷ್ಟೇಅಲ್ಲದೆ, ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಲೆಂಬಂತೆ ಆ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ನಿಮ್ಮ ಭ್ರಮೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸತತವಾದ ಹೊಡೆತಕ್ಕೆ ಗುರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಸಾಲದೆಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸಮಾಜವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ನೀವು ಇರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ, ನೀವು ಮಾಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಬ್ಬ ಪಾಪಿಯೆಂದು ಸಮಾಜವು ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿದರೆ, ನೀವು ಅದರ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಬೀಳುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ನೀವು ಜೀವನದ ಸವಿಯನ್ನು ಎಂದೂ ಸವಿಯಲಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಪಾಪ. ಅದು ನೀವು ಬದುಕಿರುವಾಗಲೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಪಾಪ. ಕಡೇ ಪಕ್ಷ ಬೇರೆಯ ಪಾಪಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಾವಿನ ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ನೀವು ಬದುಕಿರುವಾಗಲೇ ಶಿಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಟಿಬೆಟ್‌ನ ಕವಿ ಸಂತರಾದ ಮಿಲರೇಪ ಹೀಗೆ ಹಾಡಿದ್ದಾರೆ, 'ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಯುವುದು ನನ್ನ ಧರ್ಮ' ಎಂದು.

ನೀವು ಒಬ್ಬ ಸಂತನೋ ಅಥವಾ ಪಾಪಿಯೋ ಎಂದು ಹೇಳುವುದೇ ಸಮಾಜ. ಸಮಾಜವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಬ್ಬ ಸಂತ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸುವವರೆಗೂ, ನೀವು ಒಬ್ಬ ಸಂತ. ಸಮಾಜವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಬ್ಬ ಪಾಪಿಯೆಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ ಕ್ಷಣವೇ ನೀವೊಬ್ಬ ಪಾಪಿ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಕೊಂದರೆ, ನೀವು ಒಬ್ಬ ಕೊಲೆಗಾರನೆಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಯುದ್ಧಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಕೊಂದರೆ, ನೀವು ಒಬ್ಬ ವೀರನೆಂದು ಗೌರವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ನಿಮಗೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ! ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದು ಸರಿ

ಯಾವುದು ತಪ್ಪು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ನಿಖರವಾದ ಮಾಪನವಿಲ್ಲ. ಅದು ಸಮಾಜದ್ದೇ ಸ್ವಂತ ತರ್ಕವಾಗಿದೆ.

ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ನರಕ

ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ನರಕಗಳೆಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಮೂಲಕ ಇಂದು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಹಾಗೂ ಕಪಟವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬಿತ್ತಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ನರಕಗಳೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ತೋರಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಭಯ ಹಾಗೂ ದುರಾಸೆಗಳನ್ನು ಜನರು ಶೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಗದ ದುರಾಸೆ ಹಾಗೂ ನರಕದ ಭಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ನರಕಗಳ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಅದನ್ನು ನಿಮಗೆ ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ನೀವು ಈ ಕೆಲವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ನಿಮಗೆ ಸ್ವರ್ಗವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನರಕದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ'ಎಂದು. ದುರಾಸೆ ಹಾಗೂ ಭಯದ ಆಧಾರಿತವಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ, ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆಯೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಮಿಲಿಟರಿ ಜನರಲ್‌ರವರು ಒಬ್ಬ ಜ಼ೆನ್ ಗುರುಗಳ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಕೇಳಿದರು, 'ಗುರುಗಳೇ, ಸ್ವರ್ಗ ನರಕಗಳೆಂದರೇನು?' ಎಂದು.

ಗುರುಗಳು, 'ನಿನ್ನ ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕೆ ಏನನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆ' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

ಜನರಲ್, 'ನಾನು ಒಬ್ಬ ಜನರಲ್' ಎಂದು ನುಡಿದರು.

ಗುರುಗಳು ಸುಮ್ಮನೆ ನಕ್ಕು, 'ನಿನ್ನನ್ನು ಒಬ್ಬ ಜನರಲ್ ಆಗು ಎಂದು ಯಾವ ಮೂರ್ಖ ಹೇಳಿದನು? ನೀನು ಒಬ್ಬ ಕಟುಕನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತೀಯೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಜನರಲ್ ಕೋಪಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಕತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತಾ, 'ನಿನ್ನನ್ನು ತುಂಡುತುಂಡಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಕಿರುಚಿದನು.

ಗುರುಗಳು ತಮ್ಮ ಕೈ ಎತ್ತಿ, 'ಇವೇ ನರಕದ ದ್ವಾರಗಳು' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಜನರಲ್ ತನ್ನ ತಪ್ಪನ್ನು ತಿಳಿದು ಗುರುಗಳಿಗೆ ಆಳವಾಗಿ ವಂದಿಸಿ ಕ್ಷಮೆ ಕೋರಿದನು.

ಗುರುಗಳು, 'ಇವೇ ಸ್ವರ್ಗದ ದ್ವಾರಗಳು' ಎಂದು ನುಡಿದರು.

ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ. ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ನರಕಗಳು ಭೌತಿಕ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲ. ಅವು ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮಾತ್ರ. ಒಂದು ಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನರಕದಲ್ಲಿರಬಹುದು ಹಾಗೂ ಮರುಕ್ಷಣ ಅದು ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಸ್ವರ್ಗ ನರಕಗಳ ದ್ವಾರಗಳು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದರಂತೆ ತೆರೆದು, ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನಿಮ್ಮಿಂದಲೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ

ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದಿಂದ ಬಂದ ವಿಷಯಗಳು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದರ ನಂತರ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜವು ಬಿತ್ತಿರುವ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಯಾವ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶಾಶ್ವತವಾದ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಇದ್ದುಬಿಡುತ್ತದೆ!

ಕುಟುಂಬವು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜವು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ, ಈ ಎರಡೂ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹೇರಿದಂತಹ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ; ಅವು ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬಂದ ಒಂದು ಕಿರೀಟದಂತೆ. ಮೂರನೆಯ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಕೆಟ್ಟದ್ದು – ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ. ದುರಾಸೆ ಮತ್ತು ಭಯದ ಆಧಾರಿತ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಆಂತರಿಕಗೊಳ್ಳಿಸಿ ಕೊಂಡಾಗ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹೊಸ ರೀತಿಗಳ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾದ ಕ್ಷಣವೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶೋಷಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಅದರಲ್ಲೂ ನೀವು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶೋಷಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ಸುಲಭ.

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ, ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೇ ನೀವು ಹೋರಾಡಲೂ, ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೇ ನೀವು ಅಸಮಾಧಾನದಿಂದಿರಲೂ ಕಾರಣವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವಿರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಹೋರಾಟವಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಇರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವೇ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ದುಃಖವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಯಸುತ್ತೀರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಂತೋಷವು ಒಂದು ಪಾಪ ಎಂದು ಕಲಿತಿದ್ದೀರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೆಂಬ ನದಿಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯೆಂಬ ಬಂಡೆ – ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವಿನ ತಡೆ

ನೀವು ಒಂದು ಹಾಯಾಗಿ ಹರಿಯುವ ನದಿಯಂತೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ. ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ನೀರಿನ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಬಂಡೆಗಳಂತೆ. ಸಂತೋಷವು ಒಂದು ಪಾಪವೆಂದು ಸಮಾಜವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ, ಮುದ್ರೆಯೊತ್ತಿದೆ. ಆಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಅದೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲವೂ ಹಾಯಾಗಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದಾಗಲೂ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ಆಡಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಜೀವನವನ್ನು ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯೆಂದು ಸಮಾಜವು ನಿಮಗೆ ಕಲಿಸಿದೆ. ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ.

ನೀವು ಒಂದು ನದಿಯಂತೆ ಹರಿಯುವವರೆಗೂ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಆದರೆ ನೀವು ದುಃಖಿತರಾಗಿ, ಖಿನ್ನರಾದಾಗ, ನಿಮಗೆ ಎಂದಾದರೂ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ ಉಂಟಾಗಿದೆಯೇ? ಇಲ್ಲ!

ಜೀವನವು ದುಃಖ ಹಾಗೂ ಕಷ್ಟಗಳ ಸರಮಾಲೆಯೆಂದೂ, ಸಂತೋಷವು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹುದೆಂದೂ ನಿಮಗೆ ಕಲಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನೀವು ಸದಾ ನಗುನಗುತ್ತಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದರೆ ಜನರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥತೆಯನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಾ, ನಿಜತ್ವವೆಂದು ತಿಳಿಯಲ್ಪಟ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕರೆತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆನಂದದಿಂದಿದ್ದಾಗ, ನರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಸಮುದ್ರ ತೀರದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಉಳಿದಿರುವ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ, ನೀವು ಪೂರೈಸಬೇಕಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ಮೇಲೇಳುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ.

ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಗೆ ಯಾವ ಆಧಾರವೂ ಇಲ್ಲ, ಆದರೂ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೇ ನಾಶಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಜೀವಿಸಿದರೆ, ಯಾವ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪೂರೈಸುತ್ತಾ, ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಆನಂದವಾಗಿರಬಹುದು.

ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ನಿಮ್ಮದಲ್ಲದ ಅನೇಕರ ಧ್ವನಿಗಳಿವೆ. ಅದರೊಳಗೆ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಧ್ವನಿ, ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯ ಧ್ವನಿ, ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರ ಧ್ವನಿ, ನಿಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯವರ ಧ್ವನಿ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರರ ಧ್ವನಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ! ಈ ಎಲ್ಲರ ಧ್ವನಿಗಳೂ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿವೆ. ಒಂದೇ ಒಂದು ಧ್ವನಿ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ನದಿಯಂತೆ ಹರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಧ್ವನಿಗಳು ಸೇರಿ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿವೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯ ಬಂಡೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿದೆ.

ನೀವು ಒಂದು ನದಿಯಂತೆ ಹರಿಯುವವರೆಗೂ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಿಮಿಷವೂ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುವ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಬದುಕುತ್ತೀರಿ. ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡ ಕ್ಷಣ, ನಿಮ್ಮ ಹಾಯಾದ ಹರಿವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿದ ಕ್ಷಣ, ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ತಡೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೀರಿ.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಉದ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ

ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನೀವು ಹೇಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತರೆ,

ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಅಭ್ಯಾಸ–ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಜಾರುತ್ತೀರಿ. ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದದೆ ಇರಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಹಳೆಯ ಮಾದರಿಯಂತೆ ದುರಾಸೆ ಹಾಗೂ ಭಯಗಳಿಗೆ ಜಾರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಗ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನೀವು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ, 'ಓ, ನಾನು ಭಯದಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ನಾನು ದುರಾಸೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು. ಆಗ ಮತ್ತೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಆರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿ ಹೀಗಾಗುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡುವಿರಿ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಮ್ಮೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಒಬ್ಬ ಸನ್ಯಾಸಿಯನ್ನು ದೂರದ, ಆದಿವಾಸಿಗಳಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಕಳುಹಿಸಲಾಯಿತು. ಕೂಡಲೇ, ಆ ಸನ್ಯಾಸಿಯನ್ನು ದೂರುವ ಅನೇಕ ಪತ್ರಗಳು ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಬಂದುವು.

ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಓದಿದ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, 'ನಾವು ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದೇವೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು, 'ಇದೇನು ಸರ್, ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ದೂರು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಅದು ಹೇಗೆ ಅವರನ್ನು ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?' ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, 'ನಮಗೆ ದೂರು ಬರುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ, ಅವರು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಏನೋ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ!' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ನಿಮ್ಮ ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾರೂ ತೊಂದರೆಪಡಿಸಲೂ, ಸಹಾಯಮಾಡಲೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ

ಏನಾದರೂ ಹೊಸದನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಮೂರು ಹಂತಗಳಿರುತ್ತವೆ– ಮೊದಲನೆಯದು ವಿರೋಧ. ಮುಂದಿನದು ಬರೀ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ. ಜನರು ಗಮನ ಕೊಡುವುದೂ ಇಲ್ಲ, ಪ್ರತಿಭಟಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಮೂರನೆಯದು ಸಮ್ಮತಿ.

ಅದೇ ರೀತಿ, ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಈ ಮೂರು ಹಂತಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತ ವಿರೋಧ. ನಿಮ್ಮ ಸದ್ಯದ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸವು ಒಂದು ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಬದಲಾವಣೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮುಂದೆ ಆಗುವುದೇನೆಂದರೆ, ಆ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಬದಲು, ಆ ಅವಕಾಶದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗೇ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ತೊಡಕುಗಳನ್ನೂ, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ವಾದಗಳನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಭಟನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಯಲು ಬಿಟ್ಟರೆ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಶತ್ರುವಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ, 'ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನೇ ಉದ್ಧರಿಸಿಕೊ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿನಗೆ

ನೀನೇ ಕೆಟ್ಟ ಶತ್ರುವಾಗುವೆ' ಎಂದು. ನಿಮಗೆ ನೀವು ಉತ್ತಮ ಮಿತ್ರರಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದೋ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಶತ್ರುವಾಗುವುದೋ ಅದು ನಿಮಗೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು.

ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ: ನಿಮ್ಮ ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೆ ನಿಮಗೆ ಯಾರೂ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಯಾರೂ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿಮಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವು ಮರೆತು ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಖಿನ್ನತೆಯೊಳಗೆ ಬೀಳದಿರಿ. ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದದಿರಿ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಭಾವಿಸದಿರಿ.

ನೀವು ಬುದ್ಧನ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಓದಿದರೆ, ಬುದ್ಧನು ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆತನ ಶಿಷ್ಯರು ಆತನ ಅಂತಿಮ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಬುದ್ಧನು, 'ಆತ್ಮ ದೀಪೋಭವ'- ನಿನ್ನಿಂದಲೇ ನಿನಗೆ ಬೆಳಕು ಸಿಗುವಂತಾಗಲಿ, ನಿನ್ನಿಂದಲೇ ನಿನಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಾಗಲಿ, ಎಂದಿದ್ದಾನೆ.

ಪಾಠಾಗಲು ದಾರಿ – ಒಳಮುಖವಾಗಿ ನೋಡುವುದು

ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಹೊಂದುವುದು ಒಂದು ಪಾಪ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅದೊಂದೇ ಪಾಪ. ನಾವು ಹೇಳುವ ನರಕವು ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲ ಅಥವಾ ಜಾಗದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಏನನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ, ನರಕವು ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ, ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ವೇದನೆ, ಎಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ದಂಡ. ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನೀವು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳು, ಏಳು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನೀವು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳು, ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನೀವು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ, ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಘಟನೆಗಳು. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧಕಲ್ಪಿಸಿ ಯೋಚಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಒಬ್ಬ ಸತತ ಪಾಪಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಯೋಚಿಸುವ ಒಂದು ರೀತಿ.

ಯೋಚಿಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿ ಏನೆಂದರೆ: ನೀವು ಒಂದು ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಿದಿರಿ, ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಿದಿರೆಂದು ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿರಿ. ಆ ತಪ್ಪು ಏಕೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಒಬ್ಬ ವೀಕ್ಷಕನಂತೆ ಗಮನಿಸಿರಿ. ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯ ಕಾರ್ಯ ರೀತಿಯನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅವಲೋಕಿಸಿರಿ. ಈ ಒಂದು ಅರಿವೇ ನಿಮಗೆ ಹೊಸದೊಂದು ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆದು, ನೀವು ಅದೇ ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ – ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಆ ತಪ್ಪನ್ನು ನೋಡಿ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿದಾಗ, ಅದು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು

ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದು ಅದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಂತೆ.

ನೀತಿವಂತಿಕೆ

ಸಮಗ್ರತೆ

ನೀತಿವಂತಿಕೆಯು ಸಮಗ್ರತೆಯಿಂದ ಆಗಬೇಕೇ ಹೊರತು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯಿಂದಲ್ಲವೆಂದು ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನಾನು ಸಮಗ್ರತೆ ಎಂದಾಗ ಅರ್ಥೈಸುವುದು ಏನನ್ನು? ಸಮಗ್ರತೆ ಎಂದರೆ ವರ್ತಮಾನ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ದ್ವಂದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳಲ್ಲದೆ, ಒಂದು ಘನವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು, ಎಂದು. ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಟವಿಲ್ಲದೆ ನಿಜತ್ವವನ್ನು ನೋಡುವುದಾಗಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಮನಸ್ಸು ಒಳ ಬಂದರೆ ದ್ವಂದ್ವವೂ ಒಳ ಬಂದಂತೆ. ವರ್ತಮಾನ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವ ಎರಡೋ, ಮೂರೋ ಅಥವಾ ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳಿಲ್ಲದ, ಒಂದೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮನಸ್ಸು ಭೂತಕಾಲ ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲದ ನಡುವೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಡಕು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳುಂಟಾಗಿ, ಸಮಗ್ರತೆಯು ನೆಲೆಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ವರ್ತಮಾನದ ಮೇಲಿದ್ದಾಗ ತನ್ನಿಂದ ತಾನಾಗಿ ನೀವು ಒಂದಾಗುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ಸಮಗ್ರತೆಯು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ.

ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ, ಆಳವಾದ ಅರಿವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ನೀವು ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಂದು ದಿನ ಒಬ್ಬ ಪಾದ್ರಿಯು ದೇವರ ಮುಂದೆ ಮಂಡಿಯೂರಿ, 'ನಾನೊಬ್ಬ ಪಾಪಿ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ದಯೆಯಿರಲಿ, ಓ ದೇವರೆ!' ಎಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅಳತೊಡಗಿದನು. ಮೌನವಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇದರಿಂದ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡು ಆತನೂ, ಪಾದ್ರಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಯೂರಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಈಗ, ಮತ್ತೊಬ್ಬನು ಮಂಡಿಯೂರಿ ಅಳಲು ಮೊದಲಾದನು. ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ಪಾದ್ರಿಯು ಮೊದಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಟ್ಟಿ ಕೇಳಿದನು, 'ಪಾಪಿಯೆಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಯಾರೆಂದು ನೋಡು!' ಎಂದು.

ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ನಮ್ರತೆ, ನೀತಿವಂತಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಇತರರಿಗೂ ಹಾಗೂ ನಮಗೂ ಒಂದು ತೋರಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಟಿಸುವುದೇಕೆಂದರೆ ನಾವು ದೃಢವಾಗಿ ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಸಮಗ್ರರಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ. ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ನಂಬಲು ಅರ್ಹವೆಂದು ನಮಗೇ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಇಂತಹ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಸಮಗ್ರರಾಗಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ದೃಢವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ತನ್ನಿಂದ ತಾನಾಗಿ ನಾವು ನೀತಿವಂತರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ.

ಅರಿವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದವರಾಗಿರಿ, ಸಮಯ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ಯುಕ್ತರಾಗಿರಿ

ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಯಿರಿ, ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ, ಆಳವಾದ ಅರಿವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಆ ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅರಿವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಘನವಾದ ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ನೀತಿವಂತರೂ ಆಗಿರುತ್ತೀರಿ. ಅರಿವಿನಿಂದ ದೂರವಾದಾಗ, ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಅನೀತಿವಂತರೂ ಆಗುತ್ತೀರಿ. ನೀತಿವಂತಿಕೆಯು ಅರಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಯಮಗಳಿಗಲ್ಲ. ಸಹಜವಾಗಿ ನೀತಿವಂತರಾಗಿರಲು ಅರಿವು ಒಂದೇ ದಾರಿ.

ಅರಿವಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸರಿಯಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ನೀತಿವಂತಿಕೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಧಾರವಿಲ್ಲದಿರುವ ಕಾರಣ, ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಲ್ಲದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅದು ಮಾಡಿಸಬಹುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಅದರದೇ ಆದ ತಳಹದಿಯಿಲ್ಲ, ಅದರ ತಳಹದಿ ಸಮಾಜದಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿಲ್ಲವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮಗದು ಸರಿಹೊಂದದಿದ್ದಾಗ, ದೃಢ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ನೀವು ಸಮಗ್ರಗೊಂಡರೆ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಛಿದ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅರಿವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕೆ ನೀತಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಮನಸ್ಸಾಕ್ಷಿಯ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ

ಸಮಾಜದ ಕಟ್ಟಳೆಗಳನ್ನು ಆಂತರಿಕಗೊಳಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಳವಾದ ಗಾಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಹಜವಾದ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತೀರಿ. ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಹಾದಿಯಿಂದ ಹೊರಬರದಂತೆ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಆದರೆ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ, ಮನಸ್ಸಾಕ್ಷಿಯ ಬದಲು ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಜ್ಞೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಾಳಿದರೆ ನೀವು ನೀವಾಗಿಯೇ ಒಂದು ನೀತಿವಂತಿಕೆಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರಜ್ಞೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಾಳುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನಿಮ್ಮ ನೀತಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿರಿ. ನೀತಿವಂತಿಕೆಯು ಕೇವಲ ತೋರಿಕೆಯದು. ಆದರೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದಿಂದ ಬರುವಂತಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಮುರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಸತತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಾಕ್ಷಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಾಕ್ಷಿಯು ಸಾಮಾಜಿಕವಾದುದು. ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಸಹಜವಾದುದು. ಮನಸ್ಸಾಕ್ಷಿಯು ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಒಂದು ಬಡಕಲಾದ ಬದಲಿ.

ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ಗುರುಗಳೇ ಇದೇನು? ನೀವು ಇಡೀ ಸಮಾಜದ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನೇ ಕೆಳಗೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಹಾಗಾದರೆ ನಾವೆಲ್ಲಾ ನೀತಿವಂತರಾಗಿ ಹೇಗೆ ಬದುಕುವುದು?' ಎಂದು. ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ, 'ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ಒಂದು ಬಲವಂತವಾದ ನೀತಿವಂತಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ' ಅವರಿಗೆ ನೀವು ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, 'ಸುಮ್ಮನಿರು. ನಾನು ನಿನಗೆ ಮಿಠಾಯಿಕೊಡಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು. ಆದರೆ ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ, 'ನಾನು ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ನಿನ್ನ ಮಿಠಾಯಿ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ಮಿಠಾಯಿ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿದೆ?' ಎಂದು. ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಮಿಠಾಯಿ ಕೊಡುತ್ತೇನೆಂದು ಹೇಳಿ, ಅವನನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬಹುದು. ದುರಾಸೆ ಹಾಗೂ ಭಯದ ಆಧಾರಿತವಾದ ನೀತಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಅವನ ಮೇಲೆ ಹೇರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನೀವು ಬೆಳೆಯುವ ಕಾಲ ಬಂದಿದೆ. ನೀವೀಗ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲ. ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಸುಮ್ಮನೆ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಿರಿ. ನಾನು ಪ್ರಜ್ಞೆ ಎಂದಾಗ ಅರ್ಥೈಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು.

ನಿಯಮಗಳು

ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮುರಿಯುವ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿ

ಯಾವುದಾದರೊಂದು ನಿಯಮವು ಬಲವಂತದ್ದಾದರೆ ನೀವು ಅದನ್ನು ಮುರಿಯಲು ಸದಾ ಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪೋಲಿಸರು ಕಾಣದಿದ್ದಾಗ ವಾಹನವನ್ನು ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ನೀವು ಸಮಗ್ರಗೊಂಡರೆ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಬ್ಬ ಪೋಲೀಸನು, ಹೆದ್ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾರು ಅತಿ ವೇಗದಿಂದ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರಣ, ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದನು. ಪೋಲೀಸನು ವಾಹನ ಚಾಲಕನ ಲೈಸೆನ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಲು, ಆ ಚಾಲಕನು, 'ಆದರೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೇ, ನಾನು ನನ್ನ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಹಿಂದಿದ್ದ ಕಾರಿನ ನಡುವೆ ಅಂತರವಿರಲೆಂದು ವೇಗವಾಗಿ ಕಾರನ್ನು ಚಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದನು.

ನಿಯಮಗಳ ಅಂತರಾರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕುರುಡಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದರೆ, ಇದೇ ಆಗುವುದು. ಅದನ್ನು ಮುರಿಯಲು ಬರಿಯ ಒಂದು ನೆಪಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ ಅಷ್ಟೆ.

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಉತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ: ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನಿಯಮಗಳಾಗಲಿ, ಅಧಿಕೃತ ಮಂಡಳಿಗಳಾಗಲೀ ಇರದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಈಗಿರುವ ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಗಿರುತ್ತಿದ್ದಿರೇ? ಈಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರೇ? ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರವು ಇಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ, ಆ ನಿಯಮವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಾಕ್ಷಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತಿದೆ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ನೀವು ನಿಯಮದ ಅಂತರಾರ್ಥವನ್ನು

ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ರೋಮಾಂಚಕರ– ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಆ ನಿಯಮವನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನೀವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ಸಹಜವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ.

'ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುವುದರ ಋಷಿ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಡವೆಂದಾಗ, ಅವರಿಗೆ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡಲು ಅತಿಯಾದ ಪ್ರೇರಣೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಅಥವಾ ಮಾಡದಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಹೇಳುವವರೆಗೂ ಅವರಿಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವೂ ಇಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಡವೆಂದು ಹೇಳಿದಾಕ್ಷಣವೇ ಅವರು ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ, 'ನಾನು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಲು ಮೂರು ದಾರಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು. ಆತನ ಸ್ನೇಹಿತನು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ, 'ಆ ಮೂರು ದಾರಿಗಳು ಯಾವುದು?' ಎಂದು.

ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ, 'ಮೊದಲನೆಯದು ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ಮಾಡುವುದು, ಎರಡನೆಯದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನೇಮಿಸುವುದು, ಮೂರನೆಯದು, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿರೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಅಷ್ಟೇ. ಆ ಕೆಲಸ ಆದಂತೆಯೇ!' ಎಂದು.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸವಿಯೂ, ರೋಮಾಂಚನವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯ, ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರಬಲವಾದ ಆಸೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ತೃಪ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಮೂಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಮ್ಮೆ ಅಂಗಡಿಯವನೊಬ್ಬನು ತನ್ನ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಆತನು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದನು – ರಿಯಾಯಿತಿಗಳು, ಆಕರ್ಷಣೀಯ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು, ಉತ್ತಮವಾದ ಗಿರಾಕಿ ಸೇವೆ. ಆದರೆ, ಇವು ಯಾವುದೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ! ನಂತರ ಒಂದು ದಿನ, ಆತನು ತನ್ನ ಅಂಗಡಿಯ ಕಿಟಕಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ತೆರೆಯನ್ನು ತೂಗುಬಿಟ್ಟನು ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದನು. ರಂಧ್ರದ ಕೆಳಗೆ 'ಇಣುಕಿ ನೋಡುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ' ಎಂಬ ಒಂದು ಸೂಚನಾಫಲಕವನ್ನು ಹಾಕಿಸಿದನು.

ಅಂದಿನಿಂದ, ಆತನ ಅಂಗಡಿಯ ಬಳಿ ಅತಿಯಾದ ಜನಸಂದಣಿ ಸೇರಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಒಳಗೇನಿದೆಯೆಂದು ಇಣುಕಿ

ನೋಡತೊಡಗಿದರು! ಆತನ ಅಂಗಡಿಯ ವ್ಯಾಪಾರವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ವೃದ್ಧಿಸಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಜನರು ಆತನ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ದಿನಸಿ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ನೋಡ ತೊಡಗಿದರು.

ನಿಮಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡುವುದು ಮನುಷ್ಯನ ಮೂಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿ.

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗನಾದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತಂದೆತಾಯಿಯರಿಗೆ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದಾಗ, ನೀವು ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಿದ್ದೀರೆಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿರುವುದಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದಾಗ, ನೀವು ಒಬ್ಬ ವಿಶೇಷವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಒಬ್ಬ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು 'ಹೌದು' ಎನ್ನುವವರೆಗೂ, ನೀವಿನ್ನೂ ಒಬ್ಬ ಮಗುವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು 'ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನೀವು ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕನಾಗಿದ್ದೀರೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಗೆ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ನೀವು ವಯಸ್ಕರಾಗಿದ್ದೀರೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನೀವು ಒಂದು ಮಗುವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ವಯಸ್ಕನಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಗೆ 'ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಮೂಲ ಭೂತ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರ. ನೀವು 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದಾಗ ನೀವೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನೀವು ಯಾರೂ ಅಲ್ಲವೆಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ನೀವೇನೇ ಹೇಳಿದರೂ, ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಕನಾದ ಮಗನು 'ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ಒಬ್ಬ ಸ್ವತಂತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ.

ನಿರ್ಜೀವ ನಿಯಮಗಳು ಹಾಗೂ ಸಜೀವ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ

ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ ಮೊದಲು ಅರ್ಥವಿದ್ದ ನಿಬಂಧನೆಗಳು, ಯಾವುದೇ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಕುರುಡು ನಿಯಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯವ ಮೊದಲು, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದರ್ಜಿಗಳು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಬ್ಬಾದ ದೀಪದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹೊಲೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಸೂರ್ಯಸ್ತವಾದ ಮೇಲೆ ಮಬ್ಬಾದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ಹೊಲೆಯುವುದು ಅವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಶ್ರಮವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರಣದಿಂದ, ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸೂರ್ಯಸ್ತವಾದ ಮೇಲೆ ಹೊಲೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಕೆಲಸವು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಗಲಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಮೀಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ವಯಸ್ಸಾದವರು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಸೂರ್ಯಸ್ತವಾದ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆ ಹೊಲಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿ ಬಟ್ಟೆ ಹೊಲೆಯಬಾರದೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇ ಈಗಿಲ್ಲ! ಈಗ ವಿದ್ಯುತ್‌ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ದೀಪಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಮೂಲಕಾರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ, ಇದೊಂದು ರೂಢಿಯಾಗಿದೆ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಮ್ಮೆ ವಿಮಾನದಿಂದ ಪ್ಯಾರಚೂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಳಿಯಲು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಒಬ್ಬ ಸೈನಿಕನನ್ನು ಟಿ.ವಿ.ಗಾಗಿ ಸಂದರ್ಶಿಸಲಾಯಿತು. ಸಂದರ್ಶಕರು, 'ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಾಹಸಮಯವಾಗಿರುತ್ತದಲ್ಲವೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

ಪ್ಯಾರಟ್ರೂಪರ್, 'ಹೌದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದರಲ್ಲಿ ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸುವ ಕ್ಷಣಗಳೂ ಇರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದನು.

ಸಂದರ್ಶಕರು, 'ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ತಳಮಳಗೊಳಿಸಿದ ಅನುಭವ ಯಾವುದು?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

ಪ್ಯಾರಟ್ರೂಪರ್ ಉತ್ತರಿಸಿದನು, 'ನಾನು ಕೆಳಗಿಳಿದು ಒಬ್ಬರ ಮನೆಯ ಹುಲ್ಲುಗಾವಲಿನ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಈ ರೀತಿಯ ಸೂಚನಾಫಲಕವಿದ್ದಿತು. 'ಹುಲ್ಲನ್ನು ತುಳಿಯದಿರಿ!' ಎಂದು'.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಗಳು ನಿರ್ಜೀವ ನಿಯಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ನಿಮಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇದ್ದಾಗ, ಯಾವುದೇ ಸರಿಯಾದ ನಿಯಮವು ಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದವಾಗಿ ನಡೆಸಲು ಅದು ಒಂದು ಸ್ನೇಹಪೂರ್ಣತಂತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಗಳು ಹಾಗೂ ಧರ್ಮಾಚರಣೆಗಳು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ತಂತ್ರಗಳಾಗಿವೆ. ನಾನು ಜ್ಞಾನೋದಯವೆಂದಾಗ ಅರ್ಥೈಸುವುದು, ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ, ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯುಳ್ಳ, ಒಂದು ಆನಂದಮಯ ಜೀವನವನ್ನು. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಆಳವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದಾಗ ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಾದ ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಬ್ಬ ರೈಲ್ವೆ ಅಧಿಕಾರಿಯು ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಕೊಲೆ ಪ್ರಕರಣದ ಬಗ್ಗೆ ವರದಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದನು. 'ಕೊಲೆಗಾರನು ಕಂಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಇರಿದನು. ನಂತರ ಅವನು ರೈಲಿನ ಎದುರು ಬಾಗಿಲಿನಿಂದ ರೈಲ್ವೆ ಹಳಿಯ ಮೇಲೆ ಎಗರಿ ಹೊರಟು ಹೋದನು – ಹೀಗೆ ಅವನು ರೈಲ್ವೆ ನಿಬಂಧನೆಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದನು' ಎಂದು.

ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದಾಗ ಇಡೀ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ಮೂರ್ಖತನದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಲ್ಪಟ್ಟಾಗ, ಯಾವುದೇ ನಿಯಮವು ನಿಮಗೂ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರಿಗೂ ಒಂದು ಸಂತೋಷವಾದ ಆನಂದಮಯವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ.

ಒಂದು ನಿಯಮದ ಸತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಯು ರಸವಾತ್ತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸುವ ಒಂದು ಆನಂದಮಯವಾದ ಬದ್ಧತೆ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಸತ್ವವು ತಪ್ಪಿದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ತಪ್ಪಿಹೋದಂತೆ, ಜೀವನವು ನೀರಸವಾಗಿ ನಿರ್ಜೀವವಾದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದೇ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಗಲಾಟೆ ಹಾಗೂ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸದೆ ಒಳಮುಖವಾಗಲು. ಧ್ಯಾನವಿಧಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ನಿಶ್ಶಬ್ದವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಹೊರಗೆ ನಿರ್ಮಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವವರನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಅವರು ಸುತ್ತಲಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಮ್ಮನಿರಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕಾರಣ ಇತರರನ್ನು ಅವರ ದೈನಂದಿನ ರೂಢಿಯಿಂದ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಫೂರ್ತಿ ತಪ್ಪಿದಾಗಲೇ, ಆಚರಣೆಗಳು ನಿರ್ಜೀವವಾಗುವುದು. ಆಗ ನೀವು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೀರಿ!

ಎಲ್ಲಾ ನಿಯಮ, ನಿಬಂಧನೆಗಳೂ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದದ್ದು 'ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಕೊಲ್ಲದಿರು ಹಾಗೂ ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ, ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಆನಂದವಾಗಿ ಜೀವಿಸೋಣ' ಎಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ಒಂದು ಸಮರಸವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ಈ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ನಡೆಸಲು. ಅವುಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ಮೂಲ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೇ ಇದು. ಆದರೆ ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ಅವು ಕಾನೂನುಗಳಾದುವು.

ಎಲ್ಲಾ ನಿಯಮ, ನಿಬಂಧನೆಗಳೂ ಒಂದು ಸಮರಸವಾದ, ಆನಂದಮಯವಾದ, ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಿಯಮವನ್ನು ಅಂತರ್ಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಕ್ಷಣವೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿರುವವರೆಗೂ ನೀವು ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಅಂತರಾರ್ಥದ ಬದಲು, ಪದಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನೀವು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥತ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಕಾನೂನಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ಕಾನೂನಿನ ಪದಗಳನ್ನೇ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಜಾಣತನದಿಂದ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಿ, ಕಾನೂನಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಪದಗಳನ್ನೇ ಹಿಡಿದಾಗ ನೀವು ಒಬ್ಬ ಗುಮಾಸ್ತರಾಗುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಅರ್ಥವನ್ನು ಹಿಡಿದಾಗ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ

ನಿಮಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಒಂದು ರೀತಿಯ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಇದೆ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿದಾಗ ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೀಗಿದೆ: ನಿಮಗೆ ಏನಾದರೊಂದನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ನೀವು

ಉಪಯೋಗಿಸದಿರುವ ಇನ್ನೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗ, ನೀವು ಜಾಣರಾದರೆ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾರ್ಯತಃ ಸಾಧಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಖಂಡಿತ ನಾವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಯಾವೂದೋ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸೋಮಾರಿತನದಿಂದಲೊ ಅಥವಾ ಎದುರಿಸುವ ಭಯದಿಂದಲೊ ಅಥವಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಭಯದಿಂದಲೊ, ನಾವು ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದುದು. ಆ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ನಾವು ಏನನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿಜವಾಗಿ ಭಾವಿಸುವೆವೋ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಮಾಯವಾಗಿ, ನಾವೂ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಇಂತಹ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಗೆ ನಾವು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದುದನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ಅದರ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿಯೇ ಈ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಾಲ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬಚ್ಚಿಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲೇಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮಾಡಬೇಕಾದುದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರುವ ದಾರಿ. ಅದನ್ನು ಮಾಡಿಯಾದ ಮೇಲೆ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೊ, ಅಷ್ಟು ಕಾಲ ನೀವು ಅದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಪಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಇದೇ ಈ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯ ಸರಳವಾದ ತರ್ಕ.

ಈ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಭಾವವು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮತ್ತು ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ. ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಭಾವವನ್ನು ತಿಳಿದರೂ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಇದ್ದಾಗ, ಈ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೇಲೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಭಾವದ ಆಳವಾದ ಅರಿವಿನ ಚಿಹ್ನೆ. ಆ ಅಹಂಭಾವವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು, ನೀವು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಶ್ರಮಿಸಲು ಆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ದೇಹದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು

ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ಬುದ್ಧಿಯ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಟ್ಟ ವಿನಾಶಕಾರಿ. ಅದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಮ್ಮೆ ನನ್ನ ಒಬ್ಬ ಭಕ್ತಳಿಗೆ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗೆಡ್ಡೆಯಾಗಿದ್ದಿತು. ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಆಕೆಯು ಆ ಗೆಡ್ಡೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಕೆಯು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದು, 'ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ. ನನ್ನನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿರಿ. ನಾನು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ಗೆಡ್ಡೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರವೂ, ಅದು ಮರುಕಳಿಸಿದೆ' ಎಂದು ತನ್ನ ಕಷ್ಟವನ್ನು ತೋಡಿಕೊಂಡಳು. ಆಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನಾನು ಆಕೆಯೊಡನೆ ಮಾತನಾಡತೊಡಗಿದೆ. ನಾನು ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಯಾದ ನಂತರ, ಆಕೆಯು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೆರೆದು ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ನಾನು ಆಕೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದೆ, 'ನಿನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಿನಗೇನಾದರೂ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಇದೆಯೇ?' ಎಂದು. ಆಕೆಯು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೆರೆದಳು.

ಆಕೆಯು ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕವಳಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ, ಆಕೆಯನ್ನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆಕೆಯ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಯೊಬ್ಬನು ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿದ್ದನು. ಆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿತ್ತು. ಆಕೆಯು ಹೇಳಿದಳು, 'ನಾನು ನನ್ನ ದೇಹದ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಆ ದೇಹದ ಭಾಗವು ಇರಬಾರದೆಂದು ಭಾವಿಸಿದೆ. ದೇಹದ ಆ ಭಾಗವು ನನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವೇ ಅಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲಿನ ದ್ವೇಷವನ್ನು ನನ್ನ ದೇಹದ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ತೋರಿಸಿದೆ' ಎಂದು.

ಆಕೆಯ ದ್ವೇಷವು ಆಳವಾಗಿದ್ದಿತು. ನಾನು ಆಕೆಯೊಡನೆ ಮಾತಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಕೆಯೂ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಂಡಳು. ಆಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊರತಂದಾಗ, ಆಕೆಯು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬಂದಳು. ಆಕೆಯು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಗುಣಹೊಂದಿದಳು. ನಾನು ಆಕೆಗೆ ದೇಹದ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಸಲು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಧ್ಯಾನತಂತ್ರವನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಆಕೆಗೆ ಹೇಳಿದೆ, 'ನಿನ್ನ ದ್ವೇಷವನ್ನು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ತೋರು, ಅಳು, ಕಿರಿಚು, ರೋದಿಸು, ಹೊಡೆ. ಬಾಗಿಲನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಒಂದು ದಿಂಬನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆ ದಿಂಬೇ ಅವನೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ನಿನ್ನ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ತೋರಿಸು. ಅದಾದ ನಂತರ ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಆ ದೇಹದ ಭಾಗವೂ ನಿನ್ನದೇ ಎಂದು ಭಾವಿಸು. ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಆ ದೇಹದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ನೀಡು' ಎಂದು.

ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು, ಕೇವಲ ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಗೆಡ್ಡೆಯು ಮಾಯವಾಯಿತು ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸಲಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಬಹಳಷ್ಟು ವ್ಯಾಧಿಗಳು, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಲೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಾರವು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯಿಂದ ತಡೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆಳವಾಗಿ ನೋಡಿದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಆಗದಿದ್ದಾಗ, ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿದ್ದಾಗ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಭಯವಿದ್ದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿಯಾದರೂ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ಅಡಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ವೀಕಾರ – ಹೊರ ಬರಲು ಸುಂದರವಾದ ದಾರಿ

ನಿಮ್ಮ ಭೂತ ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲಗಳ ನೂಕಾಟಗಳಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವೀಕಾರವು ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಾಧನ. ಸ್ವೀಕಾರದಿಂದ ನೀವು ನೇರವಾಗಿ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಹಾಗೂ ಅಂತರಂಗ ಪ್ರಪಂಚದ ಆಗುಹೋಗುಗಳಿಲ್ಲವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿರಿ. ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಏನೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದರೂ ಹಾಗೂ ಅಂತರಂಗ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಏನೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೂ ಅವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಿರಿ. ನೀವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದು ತಿಳಿದಿರುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂಕ್ಷೇಪಿಸಿ, ಅವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿರಿ.

ಎಲ್ಲಾ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನೂ, ಎಲ್ಲಾ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನೂ, ಎಲ್ಲಾ ಸೋಲುಗಳನ್ನೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಮ್ಮತಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿರಿ. ಆಗ ನೀವು ಆರಾಮವಾಗುವಿರಿ. ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಕೇವಲ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಸ್ವೀಕಾರದೊಂದಿಗೆ ವಿರಮಿಸಿರಿ. ಬರಿಯ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರಂಗ ಪ್ರಪಂಚಗಳ ನೂಕಾಟಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸಂಪತ್ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರೇನು? ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ! ಅದರಿಂದ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವೇಕೆ ಅದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು? ಕೇವಲ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶೇಕಡಾ100ರಷ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಿರಿ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಶೇಕಡಾ100ರಷ್ಟನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮಿಂದ ಅದನ್ನು 100ರಷ್ಟು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದುದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿರಿ. 'ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರಂಗ ಪ್ರಪಂಚಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ'ವೆಂಬ ಸ್ವೀಕಾರವೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಭೂತ ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲಗಳ ನೂಕಾಟದಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. 'ನನ್ನಿಂದ ಆಸೆ ಹಾಗೂ ಭಯಗಳ ನೂಕಲಾಟದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ನನ್ನಿಂದ ನಿಜತ್ವವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂದು ತಿಳಿದ ಕ್ಷಣವೇ, ಆ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೇ ಅದರ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರಂಗ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ವಿರಮಿಸಿ, ವರ್ತಮಾನ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಜಾರಲು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಮಿಂಚುನೋಟವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ: ಜೀವನವೆಂದರೇನು, ವರ್ತಮಾನ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿರುವುದೆಂದರೇನು, ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅದು ಉಂಟಾದರೆ ನೀವು ಅನಂತ ಆನಂದವನ್ನು, ಈ ಹಿಂದೆ ಅನುಭವಿಸದ ನವಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ.

ನೀವು ಸುಮಾರು 30 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಿಮ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಬದುಕಿದ್ದೀರೆಂದು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಬರಿಯ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸದಿರಿ. ಇಂತಹ ಮಹಾತಂತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದಾಗ, ಅವು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತವಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಅವು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಶ್ರದ್ಧಾವಂತರಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಶ್ರದ್ಧಾವಂತರಾಗಿರಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿರಿ. ಅಷ್ಟು ಶ್ರದ್ಧೆಯೇ ಸಾಕು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯದಾದ ಒಂದು ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರ

ತಲೆಯಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ

ಒಂದು ಕಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಿಧಾನವಾದ, ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ, ಎದೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ, ಒತ್ತಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಲೆ ಇಲ್ಲದವರಾಗಿರಿ. ನಿಮಗೀಗ ತಲೆ ಇಲ್ಲ, ನೀವು ತಲೆ ಇಲ್ಲದವರು.

ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಿಂದ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಮೂಲಕ ನೋಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಿಂದ ಮೂಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಿಂದ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ಹೃದಯದಿಂದ ಆಲಿಸಿರಿ, ಹೃದಯದಿಂದ ನೋಡಿರಿ, ಹೃದಯದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿರಿ.

ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಹೃದಯದಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಡಿರಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಚಲನೆಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ನಿಧಾನವಾಗಿರಲಿ. ನಡೆಯಬೇಡಿರಿ. ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಚಲಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಿಂದ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದುವು ಹೃದಯ, ತಲೆಯಲ್ಲ. ಪುನಃ ಪುನಃ ತಲೆಯನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡಿ, ಹೃದಯದಿಂದ ಚಲಿಸಿರಿ. ನೀವು ತಲೆ ಇಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ನೆನಪಿಡಿ.

ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಈಗ, ವೇಗವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಬಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿರಿ. ಹೃದಯದಿಂದ ಚಲಿಸುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿರಿ, ತಲೆಯಿಂದಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡಿರಿ. ನೀವು ತಲೆ ಇಲ್ಲದ, ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಜೀವಿ.

{ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ}

ನೀವು ಎಲ್ಲಿರುವಿರೋ ಅಲ್ಲೆಂಯೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಲೆಯಿಲ್ಲದೆ ಇರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕುಳ್ಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ವಿರಮಿಸಿರಿ.

{ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ}

ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಬಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ.

ನೀವೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮರು, ಹೋಲಿಕೆ ಏಕೆ?

ಹೋಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಸೂಯೆ

ಭಯ, ಆಸೆ ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿನಿಷ್ಠ ಭಾವನೆಗಳು. ನಾನು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ, ಈ ಭಾವನೆಗಳುಂಟಾಗಲು ನಿಮಗೆ ಬೇರೊಬ್ಬರದಾಗಲೀ, ಬೇರೆ ವಸ್ತುವಿನದಾಗಲೀ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಸ್ಪರ್ಷಿಸಲಾಗಲೀ, ಆಸ್ವಾದಿಸಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಆಘ್ರಾಣಿಸಲಾಗಲೀ ಏನೂ ಇಲ್ಲದ ಒಂದು ಶಬ್ದರಹಿತ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಇದ್ದೀರೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆಗಲೂ ಸಹ ಭಯ ಅಥವಾ ಆಸೆಯ ಭಾವನೆಗಳಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೇರೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಮೇಲೆ ಅಸೂಯೆಪಡಲು ಬೇರೊಬ್ಬರ ಇರುವಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ ಅಸೂಯೆಯು ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ಭಾವನೆ. ಅದು ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ :

ಒಂದು ಸಂಜೆ ಒಬ್ಬಾತನು ತನ್ನ ಮಡದಿಯು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉದ್ಯಾನದ ಬೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದ್ದನು. ಒಬ್ಬ ಯುವಕನೂ ಆತನ ಸ್ನೇಹಿತೆಯೂ ಅವರನ್ನು ಗಮನಿಸದೆಯೇ ಅವರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತರು. ಯುವಕನು ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಮಾತನಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದನು.

ಇದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಮಡದಿಯು ತನ್ನ ಗಂಡನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಪಿಸುಗುಟ್ಟಿದಳು, 'ಅವನು ಅವಳನ್ನು ಮುದುವೆಯಾಗೋಣವೆಂದು ಕೇಳುತ್ತಿರಬಹುದೆಂದು ನನಗನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅವನನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಲು ನೀವು ಕೆಮ್ಮುವುದೋ ಅಥವಾ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು!'

ಗಂಡನು ಹೇಳಿದನು, 'ಅವನನ್ನು ನಾನೇಕೆ ಎಚ್ಚರಿಸಬೇಕು? ನನ್ನನ್ನು ಯಾರೂ ಎಚ್ಚರಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ!'

ಹೋಲಿಕೆಯಿಂದ ಅಸೂಯೆಯು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ; ಚೆಲುವು, ಐಶ್ವರ್ಯ, ತಿಳವಳಿಕೆ, ಖ್ಯಾತಿ ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಗಳೆಂಬ ಹಲವಾರು ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಆ

ಬೇರೆಯವರು ನಮಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನದೇನನ್ನೋ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಂದುಕೊಂಡು ಅಸೂಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬೀಳುತ್ತೇವೆ.

ಹೋಲಿಕೆಯು ಬೀಜವಾದರೆ ಅಸೂಯೆಯೇ ಫಲ!

ಹೋಲಿಕೆ ಏಕೆ?

ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು?

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನಾವು ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇಕೆಂದರೆ, ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದರಿಂದ. ನಾವು ಯಾರೆಂದೂ, ನಮಗೇನಿದೆ ಎಂದೂ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ನಾವು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನೇ ಸಮಾಜವು ರೂಢೀಕರಿಸಿದೆ. ಈ ಹೋಲಿಕೆಯು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ದರ್ಜೀಕರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಪೈಪೋಟಿ ಹಾಗೂ ಹೋಲಿಕೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಗಣಿತಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಕಲಾ ಚಾತುರ್ಯ, ಆಟೋಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸಂಗೀತದ ಅಭಿರುಚಿ, ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನಳೆಯಲು ನಿಗದಿಯಾದ ಅಳತೆಯ ಮಟ್ಟಗಳಿವೆ. ಆದರೆ, ಒಂದು ನಿಗದಿಯಾದ ಅಳತೆಗೋಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ, ಹೋಲಿಕೆಯನ್ನು ಅಳತೆಗೋಲನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನಲ್ಲ ಎಂದು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪುರಸ್ಕಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಅಕ್ಷರಶಃ ದಂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಮಗುವಿಗೆ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ನೋಡಿ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡೇ ತನ್ನ ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನೂ, ತನ್ನನ್ನೂ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ತಾನೇನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಮೇಲಿನ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಆಧರಿಸಿ ಮಾತ್ರವೇ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬಾತನು ಒಂದು ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತದ ವಿಷಯವಾಗಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ, ತಾನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ವರದಿಗಾರನು ಬರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದನು. ಅಲ್ಲದೆ ತಾನು ಬೇಗ ಬೇಗ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ವರದಿಗಾರನೂ ಬೇಗ ಬೇಗನೆ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದನು.

ತಕ್ಷಣವೇ ಆತನು ವರದಿಗಾರನಿಗೆ ಹೇಳಿದನು, 'ದಯವಿಟ್ಟು ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಬರೆಯಬೇಡಿರಿ. ನನಗೆ ನಿಮ್ಮಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂದು.

ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತೀರ್ಮಾನವೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹೋಲಿಕೆಯ ಆಧಾರದಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ 'ಇನ್ನೊಬ್ಬರು' ಎಂಬ ವಿಚಾರ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೇಕೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಅದೇಕೆಂದರೆ, ನೀವು ಅಂತರಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೀವು ಯಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಆನಂದವನ್ನು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಪ್ರಚಂಡ ನಿಗೂಢ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿಲ್ಲ. ನೀವಿರುವಂತೆಯೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಪರಿಪೂರ್ಣರಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆದುದರಿಂದ ಒಳಗಿನ ಬರಿದುತನ ಮತ್ತು ಅಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯು, ಬೇರೆಯವರಿಗಿಂತಲೂ ನೀವು ಕೀಳೆಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೋಲಿಕೆಯ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕತೆ

ಬುದ್ಧನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ, 'ಸಂಬಂಧ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು. ಒಂದು ವೇಳೆ, ಒಂದು ಹೊಸ ಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಯಾರೊಡನೆಯಾದರೂ ಹೇಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಿರಿ? ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎತ್ತರವಾಗಿರುವವರೆಂದೋ ಅಥವಾ ಕುಳ್ಳಾಗಿರುವವರೆಂದೋ, ಕುರೂಪಿಯಾಗಿರುವವರೆಂದೋ ಅಥವಾ ಸುಂದರವಾಗಿರುವವರೆಂದೋ, ಶ್ರೀಮಂತರೆಂದೋ ಅಥವಾ ಬಡವರೆಂದೋ, ಜಾಣರೆಂದೋ ಅಥವಾ ದಡ್ಡರೆಂದೋ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತೆ? ಇಲ್ಲ! ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ನಾವು ಕೇವಲ ಇರುತ್ತೇವೆ, ಅಷ್ಟೇ!

ಸಂಬಂಧದ ಹೊರತಾಗಿ ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ

ತಿಳಿಯಿರಿ, ಈಗಲೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವ ಅಳತೆಗೋಲೂ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಅನನ್ಯವೇ.

ಒಂದು ಸಿಂಹವನ್ನೂ, ಒಂದು ಕುದುರೆಯನ್ನೂ ಹೋಲಿಸಬಲ್ಲಿರಾ? ಹೂವುಗಳೊಂದಿಗಾಗಲೀ, ಪಕ್ಷಿಗಳೊಂದಿಗಾಗಲೀ, ಬೆಟ್ಟಗಳೊಂದಿಗಾಗಲೀ ಎಂದಿಗಾದರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೇ? ಹಾಗಾದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಇತರ ಮನುಷ್ಯರೊಂದಿಗೇಕೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಜ಼ೆನ್ ಕಥೆ :

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ರಾಜನು ತನ್ನ ಪಕ್ಕದ ರಾಜರುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಲು ಒಂದು ತಂತ್ರವನ್ನು ಕೇಳಬೇಕೆಂದು ಒಬ್ಬ ಗುರುಗಳ ಬಳಿಗೆ ಹೋದನು. ಆತನು ಗುರುಗಳ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ತನ್ನ ಆಗಮನದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೇಳಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಗುರುಗಳು ರಾಜನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಸಹನೆಯಿಂದ ಆಲಿಸಿದರು.

ನಂತರ ಅವರು ಆತನನ್ನು ಅರಮನೆಯ ತೋಟದ ಒಂದು ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ಗಿಡವೂ, ಒಂದು ಸೈಪ್ರಸ್ ಗಿಡವೂ ಪಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ, 'ಅವೇ ನಿನ್ನ ಗುರುಗಳು. ನೀನು

ನಿಮಗೆ ನೋವಾದಾಗ ನಿಮಗೊಂದು ಗಾಯವಿದೆ ಎಂದರಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ

ಕಲಿಯಬೇಕಾದುದನ್ನು ಅವು ಕಲಿಸಬಲ್ಲವು' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ರಾಜನು ತೋಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಆ ಎರಡು ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೋಡಿದನು. ಆದರೆ ತಾನು ಅವುಗಳಿಂದ ಕಲಿಯುಬೇಕಾಗಿದ್ದುದೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯದಾದನು. ಆತನು ಗುರುಗಳ ಬಳಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಹೋಗಿ, 'ಗುರುಗಳೇ, ನೀವು ಹೇಳಿದುದರ ಅರ್ಥವೇನು? ಈ ಗಿಡಗಳು ಏನನ್ನು ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ನನಗೆ ಬೋಧಿಸಬಲ್ಲವು ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ'ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ಗುರುಗಳು ರಾಜನನ್ನು ಆ ಗಿಡಗಳ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, 'ಈ ಸೈಪ್ರಸ್ ಗಿಡವು ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಗುಲಾಬಿ ಗಿಡದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ. ಅದು ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ತಾನು ಗುಲಾಬಿಗಿಡವಾಗಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೇ ಗುಲಾಬಿಗಿಡವೂ ಸಹ ಎಂದಿಗೂ ಸೈಪ್ರಸ್ ಗಿಡವಾಗಬೇಕೆಂದು ಹಂಬಲಿಸಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮನುಷ್ಯನೇನಾದರೂ ಸೈಪ್ರಸ್ ಗಿಡವಾಗಿದ್ದಿದ್ದರೆ, ಗುಲಾಬಿ ಗಿಡಕ್ಕೆ ತನ್ನನ್ನು ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು, ಗುಲಾಬಿ ಗಿಡವು ಜನರಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಮನ್ನಣೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಅಸೂಯೆಪಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಅಥವಾ ಅವನೇನಾದರೂ ಗುಲಾಬಿಗಿಡವೇ ಆಗಿದ್ದಿದ್ದರೆ ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಜನರು ತನ್ನನ್ನು ಕಿತ್ತುಬಿಡುವ ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸೈಪ್ರಸ್ ಗಿಡವು ಎಷ್ಟು ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಆ ಗಿಡವನ್ನು ಅಸೂಯೆಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದನು!' ಎಂದರು.

ಈ ಎರಡು ಗಿಡಗಳೂ ಏಳಿಗೆ ಹೊಂದಿದುವೇಕೆಂದರೆ, ಅವು ತಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆ ಹೋಲಿಕೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತಮ್ಮದೇ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ.

ನೀವು ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಕ್ಷಣವೇ ಅಸೂಯೆಯು ಅದೃಶ್ಯವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬದಲಾಗಿ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ನೀವು ಸಮಾಧಾನ ಹೊಂದಿ, ಇಷ್ಟೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಬ್ಬ ಅಪೂರ್ವವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದುದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಅಸೂಯೆಪಟ್ಟರೆ ಕಷ್ಟಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತೀರಿ. ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಯಾರಾದರೂ ನಕ್ಕರೆ, ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಯೇ ನಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಯಾರಾದರೂ ಮತ್ತೊಬ್ಬರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹದಿಂದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಒಂಟಿತನದಿಂದ ಇದ್ದು, ಅವರ ಮೇಲೆ ಅಸೂಯೆಪಡುತ್ತೀರಿ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಯಿಸಲೆಂದೇ ಕಾಯುತ್ತಿರುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಉಂಟಾಗಲು ಆಸ್ಪದ ಕೊಡುವ ಅಸೂಯೆಯು ಒಂದು ಹಸೀ ಗಾಯದಂತೆ – ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಯಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಿದ ಕಾರ್ಯವೂ ಸಹ ಗಾಯಕ್ಕೇ ತಗುಲಿ ನೋಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದುದರಿಂದ, ನಿಮಗೆ ನೋವಾದಾಗ ನಿಮಗೊಂದು ಗಾಯವಿದೆ ಎಂದರಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನೋವಿನ ಬಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಬೇರೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಹಾಕಬೇಡಿರಿ. ಗಾಯವು ವಾಸಿಯಾಗಬೇಕು; ಅಸೂಯೆಯು ಕರಗಿಹೋಗಬೇಕು. ಆಗ ಯಾರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಮೌನ ಸಮ್ಮತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಯಾರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಯಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನೀವು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇನೋ ಕೊರತೆ ಇದೆ ಎಂದು ನಿಮಗನಿಸುವುದರಿಂದ. ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ, ನಿಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಅಸಾಧಾರಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗರಿವಿಲ್ಲ! ಅದು ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾದ, ಪೂರ್ಣವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದರ ಉತ್ತರವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ಷಣವನ್ನೂ ಹೊರಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕಂಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಎಲ್ಲವು ಈಗಾಗಲೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿವೆ. ಭೂಲೋಕದಲ್ಲಿ ದೇವರಂತೆ ಜೀವಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ, ನೀವು ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಂಬಬೇಡಿರಿ. ಕೇವಲ ಒಳಹೊಕ್ಕು ನೋಡಿರಿ! ಪ್ರಯೋಗಮಾಡಿ, ನೀವಾಗಿಯೇ ಒಳಹೊಕ್ಕು ನೋಡಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆಗ ನೀವು ಈ ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಯಾಸವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಏಣಿಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ

ಒಂದು ಬೃಹತ್ತಾದ ಏಣಿ ಇತ್ತೆಂದುಕೊಳ್ಳಿರಿ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಅಥವ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಂತಹ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಅವರವರ ಯೋಗ್ಯತಾನುಸಾರವಾಗಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನೀವು ಬಹುಶಃ ಆ ಏಣಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೋ ಇರುತ್ತಿದ್ದಿರಿ. ನಿಮಗಿಂತಲೂ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಜನರಿರುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮಗಿಂತಲೂ ಕೆಳಗೂ ಬಹಳ ಜನರಿರುತ್ತಾರೆ. ಮೇಲಿರುವವರನ್ನು ನೋಡಿ ನಿಮಗೆ ಅಸೂಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಏಣಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಮೇಲೆ ಏರುವ ಅಭಿಲಾಷೆಯಿಂದ, ಅವರಿಗಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮರಾಗಲು ಸತತವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

ಈಗ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈ ಕೊನೆಯಿಲ್ಲದ ಆಟದ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕತೆಯನ್ನು ಬಹುಶಃ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಏಣಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಜಿಗಿಯಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ; ನೀವು ಕೆಳಗೆ ನೋಡುವಿರಿ. ಈಗೇನು ಕಾಣುತ್ತದೆ? ನಿಮಗಿಂತಲೂ ಕೆಳಗೆ ಅನೇಕರಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಜನರು ನಿಮಗಿಂತಲೂ ಕೆಳಗಿದ್ದಾರಲ್ಲಾ ಎಂದುಕೊಂಡು ನಿಮಗಿಂತಲೂ ಮೇಲಿದ್ದವರನ್ನು ನೋಡಿದ್ದಾಗ ನೀವೆಷ್ಟು ಕೀಳೆನಿಸಿತ್ತೋ ಅಷ್ಟು ಕೀಳಲ್ಲವೆಂದು ಸಂತೋಷಪಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಇಲ್ಲಿಯೇ ಹೋರಾಟ ಆರಂಭವಾಗುವುದು. ಮೇಲೆ ನೋಡಿದಾಗ ಸಂಕಟವಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ದುಡಿಯುವುದು, ಗಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಇರುವುದರ ನಡುವೆಯೇ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಕೆಳಗೆ ನೋಡಿದಾಗ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಜೀವನವೆಲ್ಲಾ ಈ ಏಣಿಯನ್ನು ಹತ್ತುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುವುದರ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದರೂ, ಏಣಿಯಿಂದ ಜಿಗಿದುಬಿಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಜಿಗಿದುಬಿಟ್ಟರೆ, ನೀವು ಒಬ್ಬೊಂಟಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತೀರಿ – ನಿಮಗಿಂತಲೂ ಮೇಲೆಯಾಗಲೀ ಕೆಳಗಾಗಲೀ ಯಾರೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ದುಡಿಯುವುದು, ಗಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಇರುವುದು

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ದುಡಿಯುವುದು, ಗಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಇರುವುದೆಂಬ ಈ ಮೂರು ಅಕ್ಷಗಳ ನಡುವೆಯೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಗಳಿಸಲೆಂದು ದುಡಿದು ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸದೆ ಇರುವುದು, ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ದುರವಸ್ಥೆಗಳಿಗೂ ಏಕೈಕ ಕಾರಣ. ದುಡಿಯುವುದು ಯಾವತ್ತೂ ಗಳಿಸುವುದನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿ ಬಂದು ಸೇರಲಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ದುಡಿದು ಒಂದು ಆಸೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಂಡಾಗಲೆಲ್ಲವೂ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಆ ಆಸೆಯು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಸೆಳೆತವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಜ್ಞಾನ ಸದ್ಗುರುಗಳಾದ ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಯವರು ಸುಂದರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ಮನಸ್ಸು ಎಂಬುದು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಪಡೆಯುವ ತನಕ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಸಾಸುವೆ ಕಾಳನ್ನು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪರ್ವತದಷ್ಟು ಇರುವಂತೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಪಡೆದ ತಕ್ಷಣವೇ ಒಂದು ಪರ್ವತವೂ ಸಹ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಸಾಸುವೆ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಕ್ಷುಲ್ಲಕವಾಗಿ ತೋರುವುದು'.

ಒಂದು ಆಸೆ ಈಡೇರಿದಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ತೃಪ್ತಿಪಡೆಯಲೂ ಸಹ ಸಮಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಯೋಚಿಸಬಹುದು, 'ನಾನು ಈ ಇನ್ನೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ. ಆಮೇಲೆ ಎಂದೋ ಅದನ್ನು ವಿರಾಮವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದಿರುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು. ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅದನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಸಂಭವಿಸಲು ಬಿಡಲಾರದು.

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಜೀವನವನ್ನು ಜೀವಿಸಿ ಆನಂದಿಸಬೇಕಾದರೆ ಇರುವ ಒಂದೇ ದಾರಿಯೆಂದರೆ ದುಡಿತದಲ್ಲೇ ಆನಂದಪಡುವುದು. ಆಗ ದುಡಿತ, ಗಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಇರುವಿಕೆ ಎಲ್ಲವೂ ತಾನೇತಾನಾಗಿ ಸಮಗ್ರಗೊಂಡು ನಡೆಯುತ್ತವೆ.

ನೀವು ಅನನ್ಯರು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಪ್ರಕೃತಿಯು ತನ್ನದೇ ಆದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅನನ್ಯ ರೀತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಚೈನಾ ಬಿದಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅದು ಮೊಳೆತಾಗ ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಐದನೇ ವರ್ಷ, ಬರೀ ಆರು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂಬತ್ತು ಅಡಿ ಎತ್ತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ! ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರಲೇ ಇಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಕಾಣದೇ ಇದ್ದರೂ ಗಿಡವು ಕ್ಷೇಮವಾಗಿ ಬೇಗ ದೊಡ್ಡಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಬೇರುಗಳು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದುವು ಎಂದರ್ಥ.

ಬಿದಿರಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಂತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೊರತು ಬೇರೆ ಯಾವ ಮಾಪನವೂ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಹೊಕ್ಕು ನೋಡಲು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ತುಲನೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ದೇವರು ಒಬ್ಬ ಕಲಾವಿದ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಿಯಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆತನು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಿಯೇ ಆಗಿದ್ದಿದ್ದರೆ, ಒಬ್ಬ ಪರಿಪೂರ್ಣನಾದ ಪುರುಷನನ್ನೂ, ಒಬ್ಬ ಪರಿಪೂರ್ಣಳಾದ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನೂ ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಅದೇ ಅಚ್ಚಿನಿಂದ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು! ಇಲ್ಲ, ದೇವರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ನೀವು ಒಂದು ಗುಲಾಬಿ ಹೂವೋ, ಕುಮುದ ಹೂವೋ ಅಥವಾ ಒಂದು ಕಾಡುಹೂವೋ ಏನಾಗಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ಕಾಡುಹೂವು ತನ್ನ ಪರಮೋನ್ನತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಡು ಹೂವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸ–ಬೇಕು, ಅದೇ ರೀತಿ ಗುಲಾಬಿ ಹೂವೂ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅನನ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಸುಗಂಧವೇ ಪಸರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಮುಟ್ಟುವುದು.

ಸಮಾನ ವರ್ಗದವರ ಒತ್ತಡವು ಕೇವಲ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಅಹಂಕಾರದ ಆಟ.

ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಾಗಲೀ ನೀವಂತೂ ಅನನ್ಯರು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅನನ್ಯತೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸದಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ಚಿತ್ರರಂಗದ ನಿಮ್ಮ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ತಾರೆ ಅಥವಾ ಮಾದರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಷ್ಟೇ ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದರೂ ನೀವು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರನ್ನಾದರೂ ಆ ದೇಹದಿಂದ ಕುಡಿದು ಆನಂದಿಸಲಾದೀತೆ? ಇಲ್ಲ! ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ನಿಮಗೆ ಆನಂದಿಸಲಾಗುವುದು– ಅದೇ ನಿಮ್ಮ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಿತ್ರ. ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಆದರಿಸಿರಿ.

ಸಮಾನ ವರ್ಗದವರ ಒತ್ತಡ – ಅಸೂಯೆಯ ದಂಡ

ಪುರಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಸುಂದರವಾದ ಶ್ಲೋಕವೊಂದು ಮಾಯೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು

ಈ ರೀತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ – ಅದು ಅಸೂಯೆಯೆಂಬ ಸಾಧನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನಿಚ್ಛೆಯಂತೆ, ಅದಕ್ಕೆ ನೀವು ಏನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಇದೆಯೋ ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಂಗಗಳಿಂದ ಸರ್ಕಸ್ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕೋಲಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಆ ಕೋಲನ್ನೆತ್ತಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು, ಮಂಗಗಳು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವರು ಕೇವಲ ಸನ್ನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅವು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಯಾವಾಗಬೇಕಾದರೂ ಆಗ ಕೋಲನ್ನೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಅವಕ್ಕೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಕೋಲನ್ನೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಅವು ಹೇಳಿದ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕೋಲನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡು, ಆ ಮಂಗಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ನಡೆಯೆಂದರೆ, ಅದು ನೇರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮೂರು ಸಲ ಹಾರಲು ಹೇಳಿದರೆ, ಅದು ಹಾರುತ್ತದೆ.

ಸರ್ಕಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ರಿಂಗ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ನಂತೆ ಮನುಷ್ಯನು ಈ ಕೋಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದರಂತೆಯೇ ಮಾಯೆಯು ಶಕ್ತಿಯು ಸಮಾನವರ್ಗದವರ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅಸೂಯೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತನಗೇನುಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ತಿಳಿಯಿರಿ, ಸಮಾನ ವರ್ಗದವರ ಒತ್ತಡವು ಕೇವಲ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಅಹಂಕಾರದ ಆಟ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವೇ ಅಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮೂಲಭೂತವಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವಷ್ಟು ಆಹಾರ, ಆಶ್ರಯ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಹಾಗೂ ಉಡುಪುಗಳು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪೈಪೋಟಿಯು ಆವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲ.

ಅಸೂಯೆಯನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಅಸೂಯೆಯು ನಮ್ಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಾದ ಕೋಪ, ದುರಾಸೆ, ಒಡೆತನ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಈ ಅಸೂಯೆಯ ಚಕ್ರವನ್ನು ಮುರಿದಾಗ, ಈ ಎಲ್ಲ ಭಾವನೆಗಳೂ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಸಾಕ್ಷೀಭಾವದಲ್ಲಿರುವುದು

ಅಸೂಯೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಾಗಲೀ, ಅಸೂಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವುದರಿಂದಾಗಲೀ ಅಸೂಯೆಯನ್ನು ಜಯಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಸೂಯೆಯು ತಲೆದೋರಿದಾಗ, ಕೇವಲ ಅದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವಿನಿಂದ ಇರಬೇಕಾದುದೇ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದು. ಅದು ಸುಮ್ಮನೆ ಅದೃಶ್ಯವಾಗುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಬುದ್ಧನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ, 'ಆ ಅಸೂಯೆಯ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆದು ಶಾಶ್ವತವಾದ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ' ಎಂದು.

ಕೇವಲ ಅರಿವಿನಿಂದಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವೇ ಆದ ಆನಂದದಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ವಂಚಿಸಿರುವ ಅಸೂಯೆ, ಪೈಪೋಟಿ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಹೋಲಿಕೆಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿರಿ. ಈ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ನೆರಳಿನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಕಳಚಲು ಅರಿವಿನ ಬೆಳಕನ್ನು ಬಳಸಿರಿ. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕೇವಲ ಇಲಿಗಳ ಓಟದ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದಂತೆ. ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಜನರಿಗೆ ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ, ನೀವು ಆ ಓಟದ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದರೂ ಸಹ, ನೀವು ಕೇವಲ ಒಂದು ಇಲಿಯೇ!

ತಿಳಿಯಿರಿ, ಅಸೂಯೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಅದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವುದರಿಂದಾಗಲೀ, ಅದರ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದರಿಂದಾಗಲೀ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದೂ ಸಹ ಸರಿಯಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ನೀವು ಅಸೂಯೆಯನ್ನು ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿಲ್ಲವೆಂದರ್ಥ.

ಅಸೂಯೆಯು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ ಎಂದೂ, ಅಸೂಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಅದು ದ್ವೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದೂ, ಹೇಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಚಡಪಡಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆಯೆಂದೂ, ಕೊನೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನಗಳಿಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿರಿ.

ಅಸೂಯೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಅಸೂಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವ ಬದಲು ಅಸೂಯೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅರಿವಿನಿಂದಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಅದರಿಂದ ಆಗಬೇಕಾದುದೇನೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬಂತೆ ಅದನ್ನು ಕೇವಲ ಗಮನಿಸಿರಿ. ಅದನ್ನು ಒಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿರಿ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುವುದರ ಅರ್ಥವೇನು?

ಪೂರ್ವನಿಯೋಜಿತ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಯ ಮನೋಭಾವ

ಒಬ್ಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯು ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಆತನು ಯಾವ ನಿರ್ಣಯವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಯಾವ ಪೂರ್ವ ನಿಯೋಜಿತ ನಿರ್ಧಾರಗಳೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಸುಮ್ಮನೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದಾಗಲೇ ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರವಿದ್ದುಬಿಟ್ಟರೆ, ಆತನು ವಿಜ್ಞಾನಿಯೇ ಅಲ್ಲ; ಏಕೆಂದರೆ ಆ ನಿರ್ಧಾರವು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು.

ಈಗ, ಒಳಪ್ರಪಂಚ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಒಳ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಾಗಲಿ. ಪೂರ್ವನಿಯೋಜಿತ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಅರಿವಿನಿಂದಿದ್ದು ಸಾಕ್ಷೀಭಾವದಲ್ಲಿರಿ.

ಆ ಭಾವನೆಯೂ ಕೆಟ್ಟದೆಂದು ನಿಮಗೆ ಕಲಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸಬೇಡಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವಾಗಿಲ್ಲ. ತಿಳಿಯಿರಿ, ಅಸೂಯೆಯು

ಒಂದು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ನೀವಾಗಿಯೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವಿರಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾನುಭವವಾಗಿಲ್ಲ! ಅದನ್ನು ಕೇವಲ ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಕಲಿತದ್ದು. ಅಸೂಯೆ ಮತ್ತು ಹೋಲಿಕೆಗಳು ನಕಾರಾತ್ಮಕವೆಂಬ ಅನುಭವಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವವರೆಗೂ ಆ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯು ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಸೂಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಖಂಡಿಸಬೇಡಿ. ಆ ವಸ್ತುವು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಸೂಯೆಯು ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು.

ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಅಸೂಯೆಯನ್ನು ಅರಿವಿನಿಂದ ನೋಡಿದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅಸ್ತಿತ್ವವೇ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವಿರಿ. ಇದು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ, ಅಸೂಯೆಯು ತಾನಾಗಿಯೇ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯು ತನ್ನ ಭಾವಚಿತ್ರವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಲು ಒಬ್ಬ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಕಲಾಕಾರನನ್ನು ನೇಮಿಸಿದಳು. ಆ ಚಿತ್ರಕಾರನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ವರ್ಣಚಿತ್ರವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆಕೆಗೆ ನೀಡುತ್ತಾ, 'ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

ಆಕೆಯು ಅದನ್ನು ನೋಡಿ, 'ಹೌದು, ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಳೆಯುವ ಒಂದು ವಜ್ರದ ಕಂಠಹಾರ, ಒಂದು ಚಿನ್ನದ ಕೈಗಡಿಯಾರ ಹಾಗೂ ಕಡಗ, ಪಚ್ಚೆಯ ಓಲೆಗಳು, ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಸುಂದರವಾದ ಮುತ್ತಿನ ಉಂಗುರಗಳು, ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದಳು. ಕಲಾಕಾರನಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿ, 'ಆದರೆ, ಈ ಭಾವಚಿತ್ರವು ಇರುವಂತೆಯೇ ಸರಳವಾಗಿಯೂ, ಸುಂದರವಾಗಿಯೂ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಒಡವೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನೇಕೆ ಗಲಿಬಿಲಿ ಮಾಡುವಿರಿ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

ಆಕೆಯು, 'ನನ್ನ ನೆರೆಹೊರೆಯ ಶ್ರೀಮಂತರು ಈ ಭಾವಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ, ಆ ಆಭರಣಗಳಿಲ್ಲವೂ ನನ್ನ ಬಳಿ ಇವೆ ಎಂದುಕೊಂಡು, ಅವರಿಗೆ ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆಯುಂಟಾಗಬೇಕೆಂಬುದೇ ನನಗೆ ಬೇಕಾದುದು' ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು.

ಅಸೂಯೆ ಎಂಬ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅರಿವೆಂಬ ಅಗ್ನಿಶಾಮಕದಿಂದ ತಡೆಹಿಡಿಯದಿದ್ದರೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಹುತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಅನಂತ ಪ್ರೀತಿ

ನಿಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವಗಳಾದ ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಆನಂದಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಅಸೂಯೆಯು ಅಸ್ಪದ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವನವನ್ನೂ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಪ್ರೇಮವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹೊರಗಿನದೆಂದೂ, ಅದನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದೂ ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರೇಮವು ಒಂದು ಪರಿಮಾಣವೆಂದೂ

ಅದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದೂ ತಿಳಿಯುವಿರಿ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ಪಾಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಬಿಡಬಹುದೆಂದು ಹೆದರುವಿರಿ.

ಪ್ರೇಮವು ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರುವ ಒಂದು ಗುಣ. ಅದು ಸೀಮಿತವಾದ ಪರಿಮಾಣವಲ್ಲ. ಅದು ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನಿಂದಲೇ ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲದೆ ಉಕ್ಕಿಹರಿಯುವಂತಹುದು. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವವಾದ ಕಾರಣ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾವುದರಿಂದಾಗಲೀ, ಯಾರಿಂದಾಗಲೀ ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಒಮ್ಮೆ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಅಸೂಯೆ, ಸ್ವಾಧೀನದ ಹಂಬಲ ಮೊದಲಾದುವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ. ನೀವು ಹೇಗಿರುವಿರೋ ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ಬೇರೆಯವರನ್ನೂ ಅವರು ಹೇಗಿರುವರೋ ಹಾಗೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾರೆಂದುಕೊಂಡಿರುವಿರೋ, ಅವರು ನೀವಲ್ಲ!

ಗಾಂಭೀರ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ

ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಏನೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಹೋಲಿಕೆಯಿಲ್ಲವೂ ಆರಂಭವಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ಅನನ್ಯತೆಯನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದರೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಅಸೂಯೆಯು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಗ ನಾವು ಮತೊ್ತಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಮ್ಮನ್ನೇ ನಾವು ಅತಿ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಂದು ನಂಬಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಅತಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

ಗಾಂಭೀರ್ಯತೆ ಎಂದರೇನು?

ಗಾಂಭೀರ್ಯತೆಯು ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಒಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಜೀವನವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಿಮಿಷವೂ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಬರಿಯ ಒಂದು ನಾಟಕವೆಂದು ತಿಳಿಯುವ ಅಸಮರ್ಥತೆಯಿಂದ ಅದು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಗಾಂಭೀರ್ಯತೆಯು ಜೀವನದಿಂದ ಅತಿಯಾದ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವು.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಇಬ್ಬರು ಹುಡುಗರು ಸಮುದ್ರ ತೀರದಲ್ಲಿ ಮರಳಿನ ಕೋಟೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಒಂದು ಜಗಳವುಂಟಾಗಲು, ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನು ಸಿಟ್ಟುಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮರಳಿನ ಕೋಟೆಯನ್ನು ಒದ್ದುಬಿಟ್ಟನು.

ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಹುಡುಗನು ಅವನ ಗಂಭೀರವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ರಾಜನಿಗೆ ದೂರು ನೀಡಿದನು. ರಾಜನು ಕೇವಲ ಮರಳಿನ ಕೋಟೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಗೊಂದಲವೆಬ್ಬಿಸಿಕೊಂಡ ಕಾರಣ ಆ ಹುಡುಗನನ್ನು ನೋಡಿ ನಗಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಆದರೆ, ರಾಜನ ಸಲಹೆಗಾರನಾದ ಒಬ್ಬ ಜ಼ೆನ್ ಸನ್ಯಾಸಿಯು ರಾಜನನ್ನು ನೋಡಿ ನಗಲಾರಂಭಿಸಿದನು.

ಆತನು, 'ನೀನು ಯುದ್ಧಗಳಲ್ಲಿ ಹೋರಾಡಿ, ಕಲ್ಲಿನ ಕೋಟೆಗಳಿಗಾಗಿ ನಿದ್ದೆಗೆಡುವಾಗ, ಈ ಹುಡುಗರು

ಮರಳಿನ ಕೋಟೆಗಳಿಗಾಗಿ ಜಗಳ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಏಕೆ ನಗುತ್ತೀದ್ದಿಯೇ!' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಗಾಂಭೀರ್ಯತೆಯೂ ಮರಳಿನ ಕೋಟೆಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಸಮ! ಆ ಹುಡುಗನ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮರಳಿನ ಕೋಟೆಗಳು ಅಮೂಲ್ಯವಾದುದು, ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಕಲ್ಲಿನ ಕೋಟೆಗಳು ಅಮೂಲ್ಯವಾದುದು, ಅಷ್ಟೇ. ಅದು ಒಂದು ಮರಳಿನ ಕೋಟೆಯೇ ಆಗಲಿ, ಅಥವಾ ಒಂದು ಕಲ್ಲಿನ ಕೋಟೆಯೇ ಆಗಲಿ, ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ ಗಾಂಭೀರ್ಯತೆಯು ಒಂದೇ. ವಸ್ತುವು ಬೇರೆಯದಾದರೂ, ಗಾಂಭೀರ್ಯತೆಯು ಒಂದೇ ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಮರಳು ಕೋಟೆಗಳ ಕುರಿತು ಜಗಳವಾಡಿದರೆ, ನಗದಿರಿ.

ಗಾಂಭೀರ್ಯತೆಯು ಜೀವನದ ಮುಕ್ತತೆಗೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮಂಕಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಗೂ ಬಳಸುವ ಪರಿಚಿತ ಮಾದರಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಜೆನ್ ಮಠದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ತೋಟವನ್ನು ಯಾರು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆಂಬುದಕ್ಕಾಗಿ ಶಿಷ್ಯರ ನಡುವೆ ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಒಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯನು ಬಹಳ ಗಂಭೀರ ಸ್ವಭಾವದವನಾಗಿದ್ದನು. ಆತನು ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡನು. ಆತನು ತನ್ನ ತೋಟವನ್ನು ಸದಾ ಅಂದವಾಗಿ, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಎಲ್ಲಾ ಹುಲ್ಲಿನ ಎತ್ತರವೂ ಸಮವಾಗಿದ್ದಿತು. ಎಲ್ಲಾ ಪೊದೆಯೂ ಅಂದವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದುವು. ಆತನಿಗೆ ಮೊದಲನೆಯ ಬಹುಮಾನವು ತನಗೆ ಸಿಗುವುದೆಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಇದ್ದನು.

ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ದಿನ, ಗುರುಗಳು ಎಲ್ಲಾ ತೋಟಗಳನ್ನೂ ನೋಡುತ್ತಾ ಬಂದರು. ನಂತರ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದು, ತೋಟಗಳಿಗೆ ಶ್ರೇಯಾಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಈ ಶಿಷ್ಯನ ತೋಟವು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆಯ ಶ್ರೇಯಾಂಕವನ್ನು ಪಡೆಯಿತು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅತಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಆ ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಇದನ್ನು ತಡೆಯದಾಗದೆ,'ಗುರುಗಳೇ, ನನ್ನ ತೋಟದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿದೆ? ನನ್ನ ತೋಟಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಕಡಿಮೆಯ ಶ್ರೇಯಾಂಕವನ್ನು ನೀಡಿದಿರಿ?' ಎಂದು ಕೇಳಿಯೇಬಿಟ್ಟನು.

ಗುರುಗಳು ಅವನನ್ನು ನೋಡಿ, 'ನಿನ್ನ ತೋಟದಲ್ಲಿ ತರಗೆಲೆಗಳಿಲ್ಲಿವೆ? ಈ ರೀತಿ ಪೋಷಿಸಿದ ತೋಟವು ಜೀವಂತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಗಾಂಭೀರ್ಯತೆಯು ಸಹಜತೆಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ, ತಿಳಿಯಾದ ಮನೋಭಾವನೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತನೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನವು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಿದೆ. ಅದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಒಂದು ಗಂಭೀರವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಂಕಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅತಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಫಲಿತಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಅತಿಯಾದ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಆಸ್ಪದ ಕೊಡುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಹಜವಾಗಿ, ನೀವು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನದನ್ನು ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ಮಾಡಿರಿ, ಗಾಂಭೀರ್ಯತೆಯಿಂದಲ್ಲ. ಗಾಂಭೀರ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯು ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ, ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ, ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಎಂದರೆ ಫಲಿತಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಚಿಂತಿಸದೆ, ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತಮವಾದ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ನೀಡುವುದು! ನೀವು ಗಾಂಭೀರ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದವರಾದರೆ, ನೀವು ಸಂತೋಷಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ನಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗಾಂಭೀರ್ಯತೆಯಿಂದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮಿಂದ ಹೇಗೆ ತಾನೇ ನಗಲು ಸಾಧ್ಯ?

ಅತಿ-ಸರಿತನದ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ

ಅತಿ-ಸರಿತನದ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬರುವಂತಹುದು. ಅದು ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಗುರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಗುರಿಯನ್ನಾಗಿಸಿ, ಅದರೆಡೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಅದನ್ನು ಗುರಿಯನ್ನಾಗಿಸಿ ಅದರೆಡೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ಜಡವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಐಹಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಪರಿಪೂರ್ಣರಾದಾಗ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದಾಗ, ಅದೊಂದು ಆಳವಾದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶವು ಸುಂದರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆಗ, ನೀವು ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ, ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಶ್ರುತಿಗೂಡಿರುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ, ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಆಗ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ನೀವು ಅತಿ-ಸರಿತನದ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಎಂದರೆ ಫಲಿತಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಚಿಂತಿಸದೆ, ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತಮವಾದ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ನೀಡುವುದು!

ಅತಿ-ಸರಿತನದ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಸಾರ್ಥಕತೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿದಂತಾದರೂ, ಅದು ಬರಿಯ ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರದ ಸಾರ್ಥಕತೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ನಿಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಸಾರ್ಥಕತೆಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ಅತಿ-ಸರಿತನದವಾದಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಅಹಂಕಾರಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯು ಆಯಾಮವನ್ನೇ

ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಆಳವಾಗಿ ಮಾಡಲೆತ್ನಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿ-ಸರಿತನದ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ್ದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಅದು ಇರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೇ ಅತಿ-ಸರಿತನವೆಂಬುದರ ಅರ್ಥನಿರೂಪಣೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ!

ಜೀವನವು ನಿಮ್ಮ ತರ್ಕವನ್ನು ಮೀರಿದುದು

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಜೀವನವು ನಮ್ಮ ತರ್ಕದ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಘಟನೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನವಾಗಿ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಜೀವನವು ನಿಮ್ಮ ತರ್ಕವನ್ನು ಮೀರಿದುದೆಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಜೀವನವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ಸ್ನೇಹಿತರೋ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಕರೋ ಮೃತಪಟ್ಟಾಗ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ, ನಿಮಗೆ ಈ ವಾಸ್ತವಾಂಶವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ, ತಕ್ಷಣ ಜೀವನವು ನಿಮ್ಮ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ. ಜೀವನವು ನಿಮ್ಮ ತರ್ಕವನ್ನು ಮೀರಿದುದೆಂಬ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ನೀವು ಒಂದು ನಗರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ದಿನವು ಹೇಗೆ ಮುಂಬರುವುದೆಂದು ನಿಮಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ, ಏನನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಅಥವಾ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ, ಏನನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೀರೆಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವು ನಿಮ್ಮ ತರ್ಕದ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿದೆಯೆಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತರ್ಕವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ತರ್ಕಕ್ಕೆ ಮೀರಿದ, ನಿಮ್ಮ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ, ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಚಲಿತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ ಅಥವಾ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ.

ನೀವು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಸತ್ಯ, ಒಂದು ಪರಮೋನ್ನತವಾದ ರಹಸ್ಯವಿದೆ. ನಿಮ್ಮಿಂದಲೇ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಲೇಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆಯೇ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತವೆ! ಇದು ಮುಖ್ಯವಾದ ರಹಸ್ಯಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಆಗುಹೋಗುಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ ಎಂದು

ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರೊ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನೀವು ಸತತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ.

ಅಹಂಕಾರ ಎಂದರೇನು?

ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಪ್ರಕಾರ, ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀವು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದ್ದೇಶವಿದೆ ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಿ, ನೀವು, ಆ ಉದ್ದೇಶದ ಹಿಂದೆ ಓಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರೊ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀವು ಒಬ್ಬ ಅಹಂಕಾರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ. ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ ರಹಿತತೆಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದಾಗ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ ರಹಿತತೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವವರೇ ಗುರುಗಳು. ಈಗ ನೀವು ಯಾವುದನ್ನು ಯೋಗ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೀರೋ, ಅದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಸತ್ಯವೂ ಆದದ್ದಲ್ಲ, ಯೋಗ್ಯವೂ ಆದದ್ದಲ್ಲ. ಅಹಂಕಾರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉದ್ದೇಶದೊಂದಿಗೆ ಅರಸಿ, ನಿಜತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ನೀವು ಯಾವ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬಾಳಿದಿರೋ, ಆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲವೆಂದು ಮರಣವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ ರಹಿತತೆಯನ್ನು ತಿಳಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಸದಾದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ವಿಕಸಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದುದೇನೂ ಇಲ್ಲವೆಂದೂ, ನೀವು ಕಾಪಾಡುತ್ತಿರುವ ವಜ್ರಗಳು, ಬರಿಯ ಕಲ್ಲುಗಳೆಂದೂ ಹಾಗೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರವಾದುದೆಲ್ಲವೂ ಬರಿಯ ಆಟದ ಸಾಮಾನುಗಳೆಂದೂ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದ ಕ್ಷಣವೇ, ನಿಮಗೆ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ ರಹಿತತೆಯು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಜೀವನದ ನಿಜವಾದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಜೀವನದ ನಿಜವಾದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು, ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ, ನಿಮಗೆ ಜೀವನದ ದೈವಿಕ ಉದ್ದೇಶ, ದೈವಲೀಲೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಾಟಕವನ್ನು ನೋಡಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತೀರಿ. ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದ್ದೇಶವಿದೆಯೆಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಜೀವನವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತೀರಿ.

ಜೀವನವೇ ದಾರಿ ಹಾಗೂ ಗುರಿ. ನಿಮಗೊಂದು ಗುರಿ ಇದ್ದಾಗ, ನೀವು ಓಡುತ್ತೀರಿ; ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳು ಭೂಸ್ಪರ್ಶಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನೀವು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಅಥವಾ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಗುರಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ, ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯು ಮಾರ್ಗದ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ.

ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ ರಹಿತತೆಯನ್ನು ತಿಳಿದರೆ, ಬಾಳಿನ ಅರ್ಥವು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ, ನೀವು ಒಬ್ಬ 'ಬದುಕಿಯೂ ಸತ್ತಂತಿರುವ' ವ್ಯಕ್ತಿ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಮಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದಿಲ್ಲದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ–ಇಬ್ಬರೂ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲದೆ ಬಾಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುವವರು ಗುರುಗಳು ಮಾತ್ರ. ಜೀವನದ

ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ ರಹಿತತೆಯನ್ನು ತಿಳಿದರೆ, ಬಾಳಿನ ಅರ್ಥವು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಅಥವಾ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಅರ್ಥವೇ, ಬಾಳುವುದರ ಅರ್ಥ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಗುರಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿರಿ. ಈ ಬೋಧನೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಧ್ಯಾನಿಸಿರಿ. ಸತ್ಯವು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನದ ಅರ್ಥವೇ ಆಗಿರುವ ನಿತ್ಯಾನಂದ ಸ್ಥಿತಿಯು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

'ಇಲ್ಲ' ಎಂಬ ಘನವಾದ ಭಾವನೆ

ಅನೇಕ ಬಾರಿ, ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು, ಯಾರಾದರೂ ನಿಮಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಾಗುವ ಮೊದಲ ಪತಿಕ್ರಿಯೆಯು 'ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಪ್ರತಿರೋಧ. ನೀವು 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದಾಗ, ಅದು ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಘನವಾಗಿ ಹಾಗೂ ದೃಢವಾಗುತ್ತೀರಿ. ನೀವು 'ಹೌದು' ಎಂದಾಗ ದ್ರಾವಕವೂ, ಭೇದ್ಯವೂ ಆಗುತ್ತೀರಿ; ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವು ಮಣಿಯುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗಿ, ನಿಮಗೆ ಮುಜುಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನೀವು 'ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುವುದು.

ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ನಿಮಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವಾಗ, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮುರಿದರೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಗಳಿಗೆ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವು ಹೆಚ್ಚಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವಿದನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವರು ಕೇಳಬಾರದೆಂದು ಹೇಳುವಿರೋ, ತಕ್ಷಣವೇ ಅವರು ಅದನ್ನೇ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಸಾಮಾನ್ಯ

ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಬದುಕಲು ಯತ್ನಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಇತರರ ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಕಟಗೊಳಿಸುತ್ತೀರಿ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಎದುರಿಸುವ ಸಂಕಟಗಳು ಇತರರಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದಲ್ಲ. ಅವು ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ನಿಮ್ಮಿಂದಲೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುವು. ನಿಮಗೆ ಅದರಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಆಗದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವೇ ಹೆಚ್ಚೆಂದು ನಿರೂಪಿಸಲು, ನೀವು ಅದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಜಪಾನ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಜುಕಿ ಎಂಬ ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯಿದ್ದನು. ಅತನ ಗುರುವು ಗತಿಸಿದ ನಂತರ, ಆತನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, 'ನೀವು ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮರಣ ಹೊಂದಿದ ಕಾರಣ, ನೀವೇಕೆ ಅಳುತ್ತಿರುವಿರಿ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು. 'ನನ್ನ ಗುರುಗಳು ಈ ಭೂಗ್ರಹದ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬ ಅಸಾಧಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರು' ಎಂದು ಸುಜುಕಿ

ಉತ್ತರಿಸಿದರು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿ,'ಅವರಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಅಸಾಮಾನ್ಯತೆಯು ಏನಿತ್ತು?' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

ಸುಜುಕಿಯು, 'ತಮ್ಮನ್ನು ಒಬ್ಬ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯನೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ ಅಂತಹ ಅಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನು ನಾನೆಂದು ನೋಡಿಯೇ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನಷ್ಯನೂ ತಾನು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದೇ ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾನೆ. ನೀವು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ್ದೀರೆಂದು ಭಾವಿಸಿದಾಗ, ಒಂದು ಕಠಿಣವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದುದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಶತ್ರುವು ದೊಡ್ಡವನಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ದೊಡ್ಡವರೆಂಬಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ, ನಿಮ್ಮ ಶತ್ರುವು ಚಿಕ್ಕವರಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಚಿಕ್ಕವರೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ, ನಿಮ್ಮ ಕಷ್ಟವು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವು ತೃಪ್ತಿಪಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನೀವು ಪಡುವ ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಅಳೆಯುತ್ತೀರಿ. ತಿಳಿಯದೆಯೇ, ನೀವು ಇತರರನ್ನೂ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮನ್ನೂ ಸಂಕಟಕ್ಕೆ ಈಡುಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಸುಜುಕಿಯವರ ಗುರುಗಳು, ಅಸಾಮಾನ್ಯರು ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯರೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತನ್ನನ್ನು ಅಸಾಮಾನ್ಯನೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ.

ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟದವರೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು, ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಅಸಾಮಾನ್ಯರೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯರು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯರೆಂದು ತಿಳಿದರೆ, ನೀವು ಅಸಾಮಾನ್ಯರು!

ಸರಿಯಾದ ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಬಳಸುವುದು

ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಟಿಸುತ್ತೀರಿ, ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಜೊತೆ ಒಂದು ಮುಖವಾಡ, ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯ ಜೊತೆ ಬೇರೆಯ ಮುಖವಾಡ, ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಯ ಜೊತೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖವಾಡ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಸರಿಯಾದ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಸರಿ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸರಿಯಲ್ಲದ ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವು ಪ್ರವೇಶಿಸಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹುಷಾರಾಗಿರಿ.

ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೇನೆಂದರೆ, ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಥಟ್ಟನೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ ನಾಟಕವನ್ನು ನೋಡಿ ಆನಂದಿಸುವುದು. ಆಗ ನೀವು ಒಬ್ಬ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಾಗುತ್ತೀರಿ – ನೀವು ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಮೀರಿದವರೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು,

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ದುಃಖದ ಮೂಲೆಗಳನ್ನೂ ತಾಕಿದಾಗ, ಅದು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವುದು.

ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಮುಖವಾಡದಿಂದ ಪರವಶರಾಗಿ, ಜೀವನದ ಇಡೀ ಸೊಬಗನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಆಸೆಗಳು ಉದುರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ನೀವು ದೊಡ್ಡವರಾಗಿ ಬೆಳೆದಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಈ ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಆಸೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಬರಿಯ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೀರಿ.

ಅಹಂಕಾರವು ಅತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ

ನೀವು ಒಬ್ಬ ಘನವಾದ ಅಹಂಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಬೇರೆಯದಾದ ನರಕವು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಕದನದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅತೃಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸು ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ತೃಪ್ತಿ, ಸಮಾಧಾನಗಳಿದ್ದರೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸೀಮೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷ ಅಥವಾ ಆನಂದ ಬೇಡವಾಗುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮಗೆ ಆನಂದ ಬೇಕೆಂದು ನೀವೆಂದೂ ತಿಳಿಯದಿರಿ. ಇಲ್ಲ! ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷ ಅಥವಾ ಆನಂದದ ಬಗ್ಗೆ ಭಯವಿದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶಾಂತವಾದ, ನಿಶ್ಚಿಂತವಾದ ಭಾವನೆ ಇದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ. ಚಿಂತಿಸಲು ಏನೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ಏನೋ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ! ನಿಮಗೆ ಏನಾದರೊಂದು ಬಲವಾದ ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಸೀಮೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ದುಃಖದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗಳನ್ನೂ ತಾಗಿದಾಗ, ನಿಮಗೆ ಮನಸ್ಸು ಇದೆ ಎಂದರ್ಥ. ನಿಮ್ಮ ಕಷ್ಟವು ಬಹಳವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸೀಮೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಗುರುತು ತಿಳಿಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಆಳವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಚಿಂತೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಕಷ್ಟವೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ನೀವು ಒಬ್ಬಂಟಿಗರೆಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಅಂತೆಯೇ ನಂಬುತ್ತೀರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ, ಮನಸ್ಸು ಬರಿಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾದದ್ದನ್ನೇ ದಾಖಲಿಸುತ್ತದೆ. ವೇದನೆ, ಅಸಮಾಧಾನ ಹಾಗೂ ಅತೃಪ್ತಿಗಳಿಂದಾಗಿ, ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಯಾತನೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸೀಮೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಆನಂದದ ಸ್ವಭಾವ. ನೀವು ಆನಂದವಾಗಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸೀಮೆಯು ತಿಳಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸೀಮೆಯು ತಿಳಿಯದೆ ಇದ್ದಾಗ, ನೀವು ಒಂದು ಆನಂದದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ, ಒಂದು ತೃಪ್ತಿಯಾದ ಸಮಾಧಾನದ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ.

ವೇದನೆಯು ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ

ನಿಮ್ಮ ವೇದನೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವು ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವೇದನೆಯು ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರದ ಮೂಲ. ಇದು ನೀವು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ. ಅಹಂಕಾರವು ವೇದನೆಯಿಂದ ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗುತ್ತದೆಂದು ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲ! ಅಹಂಕಾರವು ವೇದನೆಯಿಂದ ಪುಷ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ವೇದನೆಯು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವೂ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ನೀವು ಬಹಳ ಅಲ್ಪರು ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವೇದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ನಿಮ್ಮ ವೇದನೆ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಷ್ಟೂ ಅಹಂಕಾರವು ನಿರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟವನ್ನನುಭವಿಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ವೇದನೆಯನ್ನು ಸದಾ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನೀವೇ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷಿಸಿದ್ದಿರೆಂದು ಮರೆತೇ ಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ನೀವೂ ಸಹ ಅದೇ ಬಲೆಯೊಳಗೆ ಬೀಳುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಅದನ್ನೊಪ್ಪದೇ, 'ಇಲ್ಲ, ನಿಮಗೆ ನನ್ನ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ನನ್ನ ವೇದನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನೀವೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀವೇ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೀರಿ!

ದ್ವಂದ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳು

ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಎರಡು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳಿವೆ, ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಅಂತರಂಗ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನೇ ನಾವೆಂದು ನಂಬುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ.

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೆಂದು ನಂಬಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಮಕಾರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ನೀವು ನಿಜವಾಗಿ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಸೋಲುಗಳನ್ನೂ, ಹಿಂದಿನ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನೂ ಹಾಗೂ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ ಅಥವಾ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸತತವಾಗಿ ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ.

ಬಾಹ್ಯಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ನೀವು ತೋರುವ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅಹಂಕಾರವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಹಂಕಾರವು ನಿಮ್ಮ ವಿಸಿಟಿಂಗ್ ಕಾರ್ಡು. ಬೇರೆಯವರು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಏನೇನು ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೀರೊ, ಅದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅದರ ಮೇಲೆ ಮುದ್ರಿಸಿರುತ್ತೀರಿ. ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ನೀವು ತೋರ ಬಯಸುವ ಗುರುತಿನ ಮೇಲೆ ಇದು ಆಧಾರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನೀವಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ನೀವಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದ್ದೇ ಆಗಿರುವುದು ಏಕೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಘನವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ

ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನೀವು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಹಂಕಾರವು ಮೇಲರಿಮೆಯು ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಮಕಾರವು ಕೀಳರಿಮೆಯ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಹಂಕಾರವು ಭಯದ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಮಕಾರವು ದುರಾಸೆಯ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೂಲಭೂತ ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ, ನೀವು ಈ ಎರಡೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನವರು. ನೀವು ಈ ಎರಡೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳಿಂದ 'ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್' ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನೀವು ಈ ಎರಡು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿದವರೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗಾದಾಗ, ಈ ಎರಡು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತೆ ಬಂಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೀಳರಿಮೆಯ ಅಹಂಕಾರ

ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಜೀವನದ ಒಂದು ಘಟನೆ:

ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಶಿಷ್ಯರಲ್ಲೊಬ್ಬರು, ಅವರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬೇರೊಂದು ಭಾಷೆಗೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅನುವಾದ ಮಾಡಿದ ಪುಸ್ತಕದ ಒಳಗೆ ಆ ಅನುವಾದಕರು ಎಂದು ಅವರ ಹೆಸರೂ ಸಹ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಆ ಶಿಷ್ಯರು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ಆಘಾತವಾಯಿತು. ಅವರು ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಧಿಕೃತ ವರ್ಗದವರನ್ನು ಕಂಡು ಈ ತಪ್ಪಿಗಾಗಿ ಬೈದರು. ನಂತರ, ಅವರು ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಬಳಿ ಹೋಗಿ, 'ಭಗವಾನ್, ಇವರು ನನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ಹಾಕಬಾರದಾಗಿತ್ತು, ನನ್ನ ಹೆಸರು ಪ್ರಕಟವಾಗಬೇಕಾಗಿರಲಿಲ್ಲ, ನಾನು ಅಂತಹ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಭಗವಾನರು, 'ಹೆಸರು ಇರಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವ ಅಹಂಕಾರ ಹಾಗೂ ಹೆಸರು ಇರಬಾರದೆಂದು ಹೇಳುವ ಅಹಂಕಾರವೆರಡೂ ಒಂದೇ. ವಿರಮಿಸು' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ನಮ್ರತೆಯನ್ನು ತೋರಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ಕೀಳರಿಮೆ ಅಹಂಕಾರವೂ ಅಹಂಕಾರವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೇಲರಿಮೆ ಇದ್ದರೆ, ಒಂದು ತೀವ್ರವಾದ ಮೇಲೆರಗುವಂತಹ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಬಹುಶಃ ಸಮಾಜವಾದರೂ ನಿಮಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಹಂಕಾರವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತಹುದು. ಆದರೆ ವಿನೀತವಾದ ಅಹಂಕಾರವಿದ್ದರೆ ನೀವು ಸಮಾಜದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಅದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಕೃತ್ರಿಮವಾದ ಅಹಂಕಾರವು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲುದು. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಹೊತ್ತಿರುವ ಗುರುತೇ ಅಹಂಕಾರ.

ಅಹಂಕಾರದ ಬಗೆಗಳು

ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಹಾಗೂ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಅಹಂಕಾರ

ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾದ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾದ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಹೊತ್ತ ಜನರು ಗರ್ವದಿಂದ

ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುಮರೆಯಿಲ್ಲದೆ ತೋರುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ದುರಹಂಕಾರಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಗುರುಗಳಿಗೆ ಈ ಅಹಂಕಾರದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಅವರು ಅದನ್ನು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಬಡಿದರೆ ಅದು ಮುರಿಯುತ್ತದೆ!

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಬ್ಬ ಮನೋವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವರೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಅದಕ್ಕೆ ರೋಗಿಯು, 'ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಂತೆಯೇ ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾದ ಅಹಂಕಾರವುಳ್ಳ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ತನ್ನ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಲು ಸಿದ್ಧವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದ ಅಹಂಕಾರವು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದುದು ಹಾಗೂ ಕಪಟವಾದುದು. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದ ಅಹಂಕಾರವುಳ್ಳ ಜನರು ಅತ್ಯಂತ ವಿನಯವಾಗಿ ನಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಜನರನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಧೈರ್ಯವಿಲ್ಲದವರಾಗಿ ಪ್ರಶಂಸೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ನಾಚುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಟ್ಟ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಅವರು ಹೀಗಿರುವುದು ಅವರು ಅಹಂಕಾರಿಗಳಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ತಾವು ವಿನೀತರೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳದಂತೆ ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾದ ಅಹಂಕಾರವುಳ್ಳ ಜನರು ಒಣಗಿದ ಕಡ್ಡಿಯಂತೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮುರಿಯಬಹುದು. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದ ಅಹಂಕಾರವುಳ್ಳ ಜನರು ಹೊಸದಾದ ಹಸಿರು ಕಡ್ಡಿಗಳಂತೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಅವು ಬಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮುರಿಯುವುದಿಲ್ಲ! ಅವರ ಅಹಂಕಾರವು ಅದೆಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆಂದರೆ. ಅದರೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅವರು ಒಂದು ಮಧುರವಾದ ಹಾಗೂ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

'ನಾನು' ಹಾಗೂ 'ನನ್ನದು'

'ನಾನು' ಎಂಬುದು ಅಹಂಕಾರ – ಭಯದ ಮೂಲ. 'ನನ್ನದು', 'ಇದು ನನ್ನ ಮನೆ', 'ಅದು ನನ್ನ ಕಾರು', 'ಇವರು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು' - ಎಂಬುದು ದುರಾಸೆಯ ಮೂಲ.

'ನಾನು' ಎಂದರೆ ಸತತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಎಂದರ್ಥ. 'ನನ್ನದು' ಎಂದರೆ ಸತತವಾಗಿ ಹೊಂದುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ನಿಮ್ಮ ಸೀಮೆಯನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಹೊರಗಿನ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ. ನನ್ನದು ಎಂಬ ಸೀಮೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರ ಮಾಡಬಯಸುತ್ತೀರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಒಂದು ಕಾರಿದೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆದರೆ, ನಿಮಗೆ ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯ ಕಾರು ಬೇಕೆನಿಸಬಹುದು. ನಿಮಗೆ

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ಗುರುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸ–ಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರು ಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಸವಾಗಿ ಇರಲು ಒಂದು ಮನೆ ಇದ್ದರೂ, ನಿಮಗೆ ಇನ್ನೂ ದೊಡ್ಡದಾದ ಮನೆಯು ಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು, ಹೊಂದುವುದರ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಜನರು ಸತತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಲಿರುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಂತೋಷವಾಗಿ, ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ, ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆಳವಾದ ಅಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಭಯವು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಪಡೆಯಲೆತ್ನಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನೂಕುತ್ತದೆ. ಸತತವಾಗಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲೆತ್ನಿಸುವುದು ಒಂದು ಆಳವಾದ ಅಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆಯಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಸತತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಯತ್ನಿಸುವ ಕಲ್ಪನೆಯು ಕೇವಲ ಭಯ ಹಾಗೂ ಅಭದ್ರತೆಯ ಆತಂಕದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನೇಹಿತರು, ಹೆಚ್ಚು ವಸ್ತುಗಳಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಭಾವನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಾಗ, ನಾವು ಈ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಹೊರಗೆಲ್ಲಿಗೂ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಅಹಂಕಾರ ಹಾಗೂ ಗುರು

'ನಾವೇಕೆ ಗುರುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು?' ಎಂದು ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ನೀವು ಗುರುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನೀವು ಗುರುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ ಅಷ್ಟೇ' ಎಂದು ನಾನವರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಇರುವುದು ಎರಡೇ ಆಯ್ಕೆಗಳು; ಗುರುಗಳು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಅಹಂಕಾರವು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳುವುದು.

ಗುರುಗಳು ನಿರಂತರವಾದ ಆನಂದವನ್ನು, ನಿತ್ಯಾನಂದವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ಆಗಿದೆ. ಅವರನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ನೀವೂ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಅದು ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದೆಯೆಂದು ನಿಮಗೇ ತಿಳಿದಿದೆ, ಹಾಗೂ ಯಾವ ಕಡೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದೂ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ! ಅಹಂಕಾರವು ಈಗಾಗಲೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿ, ಹಾಯಾಗಿ, ತೃಪ್ತಿ ಸಿಕ್ಕರೆ, ಆನಂದವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವು ತೋರುವ ಈ ಹಾದಿಯನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನೂ ಇಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಜುಗರವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಬಯಸಿದರೆ, ಆಗ ಗುರುಗಳ ಹಾದಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ.

ಅನುಸರಿಸಲು ಇರುವುದು ಎರಡೇ: ಗುರುಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು. ಗುರುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಮನಸ್ಸನ್ನು

ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ಗುರುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

'ನಮಃ' ಎಂಬ ಸುಂದರವಾದ ಒಂದು ಪದವಿದೆ. ಅದರರ್ಥವೇನೆಂದರೆ 'ನನ್ನದಲ್ಲ', 'ನಾನಲ್ಲ'- 'ನಾನು', 'ನನ್ನದು' ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುಗಳ ಅಥವಾ ದೇವರ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಪಿಸಿ ಶರಣಾಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದು.



ಧ್ಯಾನತಂತ್ರ

ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣಿನ ಧ್ಯಾನತಂತ್ರ

ಪೂರ್ಣ ಸಮಯಾವಧಿ : 25 ನಿಮಿಷ

ಇದು ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬಲವಾದ ಧ್ಯಾನತಂತ್ರ. ಇದನ್ನು ಗುರುವಿನ ಸಾನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗುರುವಿನ ಕಣ್ಣಿನ ಚಿತ್ರದ ಮುಂದೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಂತ 1: ಕಾಲಾವಧಿ : 5 ನಿಮಿಷ

ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಮುಚ್ಚಿದ ಕಣ್ಣಿನ ಹಿಂದೆ ಬರುವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ ನೋಡಿರಿ.

ಹಂತ 2: ಕಾಲಾವಧಿ : 5 ನಿಮಿಷ

ಈಗ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದು, ನಿಮ್ಮ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ (ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವಿನ ಪ್ರದೇಶ) ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಗುರುಗಳ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ನೋಡಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೂಲಕ ನೋಡಿರಿ.

ಹಂತ 3: ಕಾಲಾವಧಿ : 5 ನಿಮಿಷ

ನಿಮ್ಮ ಮುಚ್ಚಿದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೂಲಕ, ಮುಚ್ಚಿದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ನೋಡಿರಿ.

ಹಂತ 4: ಕಾಲಾವಧಿ : 5 ನಿಮಿಷ

ಈಗ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದು, ನಿಮ್ಮ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಗುರುಗಳ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ನೋಡಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೂಲಕ ನೋಡಿರಿ.

ಹಂತ 5: ಕಾಲಾವಧಿ : 5 ನಿಮಿಷ

ನಿಮ್ಮ ಮುಚ್ಚಿದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೂಲಕ, ಮುಚ್ಚಿದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಬಹುಶಃ ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟ ದೇವತೆಗಳ ದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಗುರುಗಳ ಆಕೃತಿಯು ಬದಲಾಗಿ, ಒಂದು ಬೆಳಕಿನ ಕಾಂತಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಲೂಬಹುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅವರ ಚಿತ್ರವಿದ್ದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬರಿಯ ಬೆಳಕು ಅಥವಾ ಖಾಲಿ ಜಾಗವನ್ನು ನೀವು ನೋಡಬಹುದು. ಅಂತಹ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಡಿರಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಿರಿ. ಅದು ಹಿಪ್ನೋಸಿಸ್ ಅಲ್ಲ! ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅದೊಂದು ಹಿಪ್ನೋಸಿಸ್‌ನ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಾನವಾತೀತ ಪರಮೋನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಬರಿಯ ಬೆಳಕು ಅಥವಾ ಖಾಲಿ ಜಾಗವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ನೀವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆಳವಾದ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದೀರೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಅದೇ ನಮ್ಮ ನಿಜಸ್ವಭಾವದ ಸತ್ಯ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲದೇ ಮತ್ತೇನೂ ಅಲ್ಲ.

ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ ನೋಡುವುದರಿಂದ 'ನಾನು' ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಸಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ನಿಜತ್ವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೂಲಕ ನೋಡಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡು ಸತ್ಯವನ್ನು ಅದು ಇರುವಂತೆಯೇ ನೋಡುವಿರಿ!

ಕೃತಜ್ಞತೆಯೇ ಸಾಕು!

ಕೃತಜ್ಞತೆ ಎಂದರೇನು?

ಸೃಷ್ಟಿಯ ಅಗಾಧತೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಒಂದು ಭಾಗವೆಂದೂ, ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತಿದೆಯೆಂದೂ ಮನಗಂಡಾಗ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ತುಂಬಿಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣವೂ ನಾವು ಏನನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅದು ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನಾಡಿಸುವಷ್ಟೇ ಅಥವಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಷ್ಟೇ ಕನಿಷ್ಠವಾದರೂ ಸರಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಧನ್ಯರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಕೃತಜ್ಞತೆ ಎನ್ನುವುದು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಅಗಾಧತೆಯನ್ನು ನೀವು ಅರಿತಾಗ ನಿಮ್ಮಿಂದ ತೋರಲ್ಪಡುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಅರಳಬಲ್ಲ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯದು.

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಸಂಬಾಳಿಸಬಲ್ಲ ಒಂದೇ ಶಕ್ತಿಯೆಂದರೆ, ಅದು ಕೃತಜ್ಞತೆ! ನಿಮಗೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಜೀವನದಲ್ಲೇನೋ ಲೋಪವಿದೆಯೆನಿಸಿದರೆ ಅದು ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಅಭಾವದಿಂದಲೇ.

ಕೃತಜ್ಞತೆಯೆಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರೇ ಆಗಿಬಿಡಬೇಕು. ಕೃತಜ್ಞತೆಯೆಂಬುದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಅದು ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೊಡನೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೇಳೈಸಿ ನಿಮ್ಮೆಡೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸೆಳೆಯಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ. ಕೃತಜ್ಞತೆಯೊಂದಿದ್ದರೆ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೂ ಜೀವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ ಮಿಡಿಯುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ. ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಒಂದಾಗಲು ಇದೇ ಸೇತುವೆ!

ಕೃತಜ್ಞತೆಯುಂಟಾದಾಗ, ಆಕರ್ಷಣಾನಿಯಮದ ಪ್ರಕಾರ ಅದು ನಿಮ್ಮೆಡೆಗೆ ಅಗಾಧ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಮ್ಮೆ ಅಕ್ಬರ್ ಚಕ್ರವರ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸಲಹೆಗಾರನಾದ ಬೀರಬಲ್ಲನ ಜೊತೆ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದನು.

ಒಬ್ಬ ಚಂದನದ ವ್ಯಾಪಾರಿಯ ಸನಿಹಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅಕ್ಬರನು ಬೀರಬಲ್ಲನಿಗೆ, 'ಏಕೋ ತಿಳಿಯದು, ಆದರೆ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಲ್ಲಿಗೇರಿಸುವ ಮನಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ಕೃತಜ್ಞತೆಯೆಂಬುದು ನೀವು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಅದೇ ಚಂದನದ ವ್ಯಾಪಾರಿಯ ಮುಂದೆ ಹಾದುಹೋದರು.

ಈ ಬಾರಿ ಅಕ್ಬರನು, 'ಇದು ವಿಚಿತ್ರವೇ, ಆದರೆ ಇಂದು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಹುಮಾನಿಸಬೇಕೆಂಬ ಮನಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದೆ! ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?' ಎಂದನು.

ಬೀರಬಲ್ಲನು, 'ಓ ರಾಜ! ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ಚಂದನದ ವ್ಯಾಪಾರಿಯು ವ್ಯಾಪಾರವು ನಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದು, ಈತನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಿದನು, 'ರಾಜನು ಮರಣ ಹೊಂದಿದರೆ ಅವನ ಚಿತೆಗಾಗಿ ರಾಜಭಟರು ನನ್ನಿಂದ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಚಂದನವನ್ನು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರಲ್ಲವೆ?' ಎಂದು.

ಆತನ ಈ ಬಗೆಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ತರಂಗಗಳಿಂದಾಗಿ ನಿಮಗೂ ಆತನಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಯಿತು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನೀವು ಆ ದಿನ ವಿನಾಕಾರಣ ಆತನನ್ನು 'ಗಲ್ಲಿಗೇರಿಸುವ ಮನಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದೆ' ಎಂದಿರಿ. ಆ ಕೂಡಲೇ ನಾನು ಆತನಿಂದ ಅರಮನೆಯ ಮೇಜು-ಕುರ್ಚಿಗಳಿಗಾಗಿ ಬಹಳ ಚಂದನವನ್ನು ಖರೀದಿಸಿದೆನು. ಆದರಿಂದ ಆತನು ಬಹಳವಾಗಿ ಸಂತಸಗೊಂಡನು. ಇಂದು ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಿಮಗೆ ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಈಗ ಆತನ ಯೋಚನೆಯ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ತರಂಗಗಳಿಂದಾಗಿ ಆತನನ್ನು ಬಹುಮಾನಿಸಬೇಕೆಂಬ ಮನಸ್ಸು ನಿಮಗಾಗಿದೆ!' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ಆಕರ್ಷಣಾ ನಿಯಮದ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವುದೇ ಶಕ್ತಿಯು ತನಗೆ ಸಮನಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೃತಜ್ಞತೆಗೆ ಹೇಗೆ ಅಳವಡಿಸುತ್ತದೆ? ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ: ನೀವು ಎಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕೃತಜ್ಞತಾಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಿರೆಂದರೆ, ನೀವು ಸಂತೃಪ್ತರಾಗಿ ಆನಂದವಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಹೊರಸೂಸಿದರೆ, ಆ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ದೆಸೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಏಳಿಗೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮುಂತಾದ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತಿಯು ಆಕರ್ಷಿತವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೀಗೆಯೇ ನಡೆಯುವುದು.

ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯೆಂಬುದು ನೀವು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರು ಜನರಲ್ಲಿ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಭಾವನೆಯು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಟೆಕ್ಸಾಸ್‌ನ ಡಲಾಸ್ ಮೆಥಾಡಿಕ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡಾ. ಮೈಕೆಲ್ ಮೆಕೊಲೊ ಹಾಗೂ ಡೇವಿಸ್ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡಾ.ರಾಬರ್ಟ್ ಎಮ್ಮನ್ಸ್ ಎಂಬ ಇಬ್ಬರು ಸಂಶೋಧಕರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಥಮ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಕೃತಜ್ಞತೆಯೆಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆಯೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ಹೆಚ್ಚಾದ ಚುರುಕುತನ,

ಉತ್ಸಾಹ, ದೃಢತೆ, ಆಶಾವಾದ, ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ನಿರುತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದದ್ದನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದವು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಕೇವಲ ತಮಗೆ ದೊರೆತಿರುವ ಅನುಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟಾಗಿಸಬಹುದೆಂದು ಸೂಚಿಸಿದವು.

ಕೇವಲ ಇರುವುದಕ್ಕೇ ಧನ್ಯರಾಗಿರಿ

ನಾನು ಜನರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿ ಇರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಅವರು ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ತಡಕಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಜವಾದ ಕೃತಜ್ಞತೆಗೆಂದೂ ಕಾರಣ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ನಿಷ್ಕಾರಣವಾಗಿಯೇ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಅರಳುತ್ತದೆ. ಹೂವು, ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅರಳುತ್ತದೆಯೇ? ಇಲ್ಲ! ಅದು ತನ್ನ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವದಂತೆ ಅರಳುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೆ. ಕೃತಜ್ಞತೆಯೂ ಸಹ ನಿಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವವೇ. ಸಮಾಜದ ಅನೇಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಮುಚ್ಚಿಹೋಗಿದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಪರಿಭಾಷೆಯೇ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯ ಭಾಷೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದಿದೆ. ಸಮಾಜವು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಲೋಭ ಭೀತಿಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ನೆಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಭೀತಿ, ಲೋಭಗಳ ದಾರಿಯಲ್ಲದೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ದಾರಿಯೊಂದಿದೆ. ಅದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೆಂಬುದನ್ನು ಸಮಾಜವು ಅರಿತಿಲ್ಲ.

ನಾವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಲು ಕೊನೆಯಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಈ ಜೀವನವೆಂಬುದೇ ನಮಗೆ ದೊರೆತಿರುವ ಕೊಡುಗೆ. ನಾವು ಯಾರಾದರೂ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಪಡೆದುಕೊಂಡೆವೆ? ಇಲ್ಲ. ಮಾನವ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸಿರುವುದೇ ನಮಗೆ ದೊರೆತಿರುವ ಮೊದಲ ಅನುಗ್ರಹ. ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಯು ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಮೊದಲಾಗಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಇರುವಿಕೆಗಾಗಿಯೇ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಬೇಕು.

> *ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗಿಯು ಊಟ ಮಾಡಲು ಕುಳಿತಳು. ಅವಳು ತಿನ್ನಲು ಶುರುಮಾಡಿದಾಗ, ಅವಳ ತಾಯಿಯು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಅವಳನ್ನು ತಡೆದು, 'ನೀನು ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ದೇವರಿಗೆ ಧನ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿದೆಯಾ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು.*
>
> *ಹುಡುಗಿಯು, 'ಆದರೆ ನಾನು ಈಗಾಗಲೇ ದೇವರಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಧನ್ಯತೆ ಹೇಳದಿರುವ ತಿಂಡಿಯೇ ಈ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ' ಎಂದಳು.*

ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಜೀವನವು ನಿಸ್ಸಾರವಾಗಿ, ನಿರುತ್ಸಾಹವಾಗಿ, ಕಂಡುಬರುವುದು ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಅಭಾವದಿಂದಲೇ. ಜೀವನವನ್ನು ಉತ್ಸಾಹ, ಉಲ್ಲಾಸಮಯವಾಗಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯೆಂದರೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯೇ. ಇದು ಜೀವನದ ಒಂದು ಮೂಲ ರಹಸ್ಯ.

ಎಲ್ಲವೂ ಕೊಡುಗೆಯೇ

ನೀವು ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ , ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಇದೆಯೆಲ್ಲಾ ಎಂದು ಕಾಣುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಯಾರು ನಿಮಗಾಗಿ ಏನನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಆಜನ್ಮಸಿದ್ಧ ಹಕ್ಕೆಂದು ಭಾವಿಸುವಿರಿ. ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಜನರು ನಿಮಗಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುವ ಬದಲಿಗೆ ಬೇರೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಅವರು ನಿಮಗೆ ಕೊಡುವ ಉಡುಗೊರೆಯಂತೆಯೇ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯರಾಗಿರಬೇಕು.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟದನ್ನೂ ಕೊಡುಗೆಯಂತೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿರಿ. ನೀವು ಊಟ ಮಾಡಲು ಕುಳಿತಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಎಂದಾದರೂ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಹೇಳೀದ್ದೀರಾ? ಕೆಲವರಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಬೆರಳುಗಳೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ! ಹೀಗೆ ಎಂದಾದರೂ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ! ನಾವು ಕೇವಲ ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ವಜ್ರದುಂಗುರ ಇರುವವರನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಬೆರಳೇ ಇಲ್ಲದವರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಸಣ್ಣ ವಿಷಯುಗಳಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಾಹಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಸುಸಂಸ್ಕೃತರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನು ಮರಳುಗಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ದಾರಿಕಳೆದುಕೊಂಡನೆಂದು ಮಿತ್ರನಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದನು.

ಆತನು, 'ನಾನು ಹತಾಶನಾಗಿ, ಬಾಗಿ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾ, ನನಗೆ ಮರುಭೂಮಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ದಾರಿಯನ್ನು ತೋರುವಂತೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ' ಎಂದನು.

ಮಿತ್ರನು ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ವಿಸ್ಮಯದಿಂದ , 'ಹಾಗಾದರೆ ದೇವರು ನಿನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮನ್ನಿಸಿದನೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, 'ಇಲ್ಲ ಇಲ್ಲ! ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಅನ್ವೇಷಕನು ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಬಂದು ದಾರಿ ತೋರಿದನು' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದನು.

ನಾವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಒರಟಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ! ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಇದೆಯೆಲ್ಲಾ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಯಾವುದನ್ನೂ ಅಸಡ್ಡೆಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ – ಬೆರಳುಗಳನ್ನಾಗಲಿ, ಐಶ್ವರ್ಯವನ್ನಾಗಲಿ, ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಔದಾರ್ಯವನ್ನಾಗಲಿ, ಯಾವುದನ್ನೂ ಅಲ್ಲ. ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯುಂಟಾದಾಗ, ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಾಢವಾದ ವಿಸ್ಮಯದೊಂದಿಗೆ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಇತರರನ್ನು ಆದರಿಸಿರಿ

ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಾಗಿ ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ,

ಯಾರೂ ನಮ್ಮ ಸೇವೆ ಮಾಡಲೆಂದೇ ಜನ್ಮ ತಳೆದಿಲ್ಲವೆಂಬುದು. ಇತರರೂ ನಮ್ಮಂತೆಯೇ ಜೀವನದ ಪಥಿಕರು. ಒಳ್ಳೆಯತನ, ಪ್ರೇಮಗಳಿಂದಾಗಿ ಅವರು ನಮಗಾಗಿ ಶ್ರಮಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರ ನಡುವೆಯಂತೂ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನಾದರವಿರುತ್ತದೆ. ಹೇಗೋ, ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ, ಇಂದು ಅನೇಕ ವಿವಾಹಗಳು ವಿಚ್ಛೇದಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಿವೆ. ನಾನು ಹೇಳುವೆ, ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲೂ ಸಹ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಗಾಢವಾದ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಇರಬಹುದು. ಆಗ ಅದೆಲ್ಲವೂ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧವಾಗಿರದೆ ದೈವಿಕ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಂದ ಇಷ್ಟೊಂದು ಸುಖ ಸಿಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಏಕಿರಬಾರದು? ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಆಳವಾಗಿ ಆದರಿಸಿದರೆ, ಅನೇಕ ವಿವಾಹಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, 'ಓ ದೇವರೆ, ನನ್ನ ಮೇಲೆ ದಯೆತೋರು. ನಾನು ಇಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯು ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವಳು. ನಾನು ದಿನವಿಡೀ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿರುವಳು. ನನಗೊಂದು ವರ ನೀಡು. ನಾನು ಹೆಂಡತಿಯಾಗಿ, ಆಕೆಯು ಗಂಡನಾಗಲಿ. ನಾನವಳಿಗೆ ಗಂಡನ ಜೀವನ ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟವೆಂದು ಪಾಠ ಕಲಿಸಬೇಕು' ಎಂದು ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದನು.

ದೇವರು ಆತನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮನ್ನಿಸಿದನು.

ಮರುದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಈಗ ಹೆಣ್ಣಾಗಿರುವ ಪತಿಯು, ಬೇಗನೆ ಎದ್ದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಡಿಗೆ, ತಿಂಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟು, ಅವರನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿ, ಶಾಲೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದಳು. ಹಿಂದಿರುಗಿದ ಬಳಿಕ, ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಗೆದು, ಬ್ಯಾಂಕಿಗೆ ಹೋಗಿ ಹಣ ತಂದು, ವಿದ್ಯುತ್ ಹಾಗೂ ಫೋನಿನ ಬಿಲ್ಲನ್ನು ಕಟ್ಟಿದಳು. ನಂತರ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಮನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು, ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಕರೆತಂದು, ಅವರ ಜಗಳಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿ, ಹೋಂವರ್ಕ್ ಮಾಡಿಸಿ, ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತಾ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಸ್ತ್ರಿ ಮಾಡಿದಳು. ನಂತರ ರಾತ್ರಿಯ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಿ, ಮಲಗಿಸಿ ತಾನೂ ಉಂಡು ಮಲಗಿದಳು.

ನೀವು ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಇದೆಯೆಲ್ಲಾ ಎಂದು ಕಾಣುವುದೇ.

ಮರುದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಗಂಡನು ದೇವರನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ, 'ಓ ದೇವರೆ, ನಾನು ಇನ್ನೊಂದು ದಿನವೂ ಇದನ್ನು ಭರಿಸಲಾರೆ. ನಿನ್ನನ್ನು ಬೇಡುತ್ತೇನೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನನ್ನು ಮತ್ತೆ ಗಂಡಾಗಿಸು' ಎಂದನು.

ದೇವರು, 'ನಿನ್ನನ್ನು ಮತ್ತೆ ಗಂಡಾಗಿಸುತ್ತೇನೆ, ಆದರೆ ನೀನು ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ಕಾಯಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ನೀನೀಗ ಬಸಿರಾಗಿದ್ದೀಯೆ!' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದನು.

ನಿಮಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿದ್ದಾಗ ಅವರನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನ-ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಮಾನ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾರೂ ಅನಾದರಣೀಯರಲ್ಲ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಇರಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದದೆ, ನೀವು ವಿಚ್ಛೇದನ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ, ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಅಗಲಿರಿ ಎಂದು ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ನಮಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಾಗಲ್ಲ. ಅದು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ತೋರುವ ನಮ್ಮ ಅಭದ್ರತಾ ಭಾವನೆಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವೇ.

ಅನೇಕ ಮಂದಿ ತಮ್ಮ ತಾಯಿ-ತಂದೆ ಅಥವಾ ಸಮಾಜವು ತಮ್ಮನ್ನು ಬೆಳೆಸಿರುವ ರೀತಿಯನ್ನು ದೂಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ನಿಮಗೆ ಈಗಿರುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ನಿಲುವು ದೊರಕಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮಗೆ ಈ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟವರು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಮಗೆ ತೊಂದರೆಕೊಡಬೇಕೆಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತಮವೆಂದು ತೋರಿದುದನ್ನು ನಮಗಾಗಿ ಮಾಡಿದರು, ಅಷ್ಟೆ. ಈಗ ನಾವು ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಗಳಾದುದರಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಅದರಾಚೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ಅವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಿ, ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕು.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ: ನಿಮಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿದ್ದಾಗ ಅವರನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ಸುಂದರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ, ಅಷ್ಟೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದಲ್ಲದೆ, ವಸ್ತುವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದಾಗಲೇ ಅವರನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನೋಭಾವವು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿದ್ದಾಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರಕ್ಕೂ ಗೌರವ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ.

ಮುಂದಿನ ಎರಡು ದಿನಗಳು ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಾದರೂ ಸರಿ, ಪರಿಶುದ್ಧ ಪ್ರೇಮ, ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುತ್ತೀರೆಂದು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕದಿಂದ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆಗ ತಾನಾಗಿಯೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಅನುಪಮ ಸೃಷ್ಟಿಯಂತೆ, ದೈವತ್ವದ ಪ್ರತಿರೂಪದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಾಢವಾದ ಅನುಕಂಪವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕೋಪಿಷ್ಠರಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕೋಪವು ನಶಿಸಿ ಹೋದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಶಕ್ತಿಯು, ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದಾಗಿ ಮುಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೀವು ಪ್ರೇಮಾನುಕಂಪ ಭರಿತರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿರಿ

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಬ್ಬ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕಳಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಒಯ್ದರು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಸಾವಿನ ನಿಕಟಾನುಭವವಾಯಿತು. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯು ದೇವರನ್ನು ಕಂಡು, ಇದು ತನ್ನ ಜೀವನದ ಅಂತ್ಯವೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು.

ದೇವರು ಆಕೆಗಿನ್ನೂ ಮೂವತ್ತು ಅಥವಾ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಆಯುಷ್ಯವಿದೆಯೆಂದನು.

ಆಕೆಗೆ ಗುಣವಾದ ಕೂಡಲೇ ಆಕೆಯು, ತಾನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿಯಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಮುಖ, ಮೂಗು ಹಾಗೂ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಕೂದಲಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿದಳು, ಇನ್ನೂ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷ ಬದುಕಿರಬೇಕೆಂದ ಮೇಲೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಜೀವನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ ಎಂದುಕೊಂಡಳು. ಅವೆಲ್ಲ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನೂ ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಅಪಘಾತವಾಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದಳು. ಆಕೆಯು ದೇವರ ಬಳಿ ಬಂದಾಗ, 'ನನಗಿನ್ನೂ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿವೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದೆಯಲ್ಲವೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು.

ದೇವರು, 'ಕ್ಷಮಿಸು, ನಿನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ!' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದನು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ದೇವರ ಅನುಪಮ ಸೃಷ್ಟಿ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಯಾವ ಎರಡು ದೇಹಗಳೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ದೇವರು ಯಂತ್ರಕಾರನಲ್ಲ. ಆತನು ಕಲಾಕಾರನು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ವಿಧ್‌ವಿಧ್‌ವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು. ಆತನೇನಾದರೂ ಯಂತ್ರಕಾರನಾಗಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಂದೇ ಅಚ್ಚಿನಿಂದ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ! ಆತನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಅದ್ವಿತೀಯವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯವು ಸಾಲದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸದಾಕಾಲವೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ನೋಡಿ ಅವರ ಹಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರವೇ ಸುಂದರವಾಗಿದೆಯೆಂದು ನಾವು ಅದಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರವು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗಿರುವ ಭಾವನೆಗೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಣಕ್ಷಣವೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗಿರುವ ಆಲೋಚನೆಗೂ, ಭಾವನೆಗೂ ಅದು ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿದ್ದರೆ, ಅದೂ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸಿದರೆ, ಅದೂ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಸೂಫೀ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ದೇಹ–ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯಧ್ಯಾನವಾಗಿಯೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಪ್ರತಿ ಅಂಗವನ್ನೂ ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಮಂಗಳಕರ, ಕೇವಲ ಅದನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸಿರಿ.

ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು: ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಮಂಗಳಕರವಾದ ಸೃಷ್ಟಿ. ನೀವು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಮಂಗಳಕರವಾದುದೇ. ಇದು ವಿಶ್ವದ ಸತ್ಯ. ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದಾವುದೂ ಅಮಂಗಳವಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಗತಿಯೂ ನಾವು ಧನ್ಯರಾಗಿರಬೇಕಾದಂತಹ ಆಶೀರ್ವಾದವೇ.

ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾದಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಷೇಪಣೀಯವಾದುದು ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ನೋಟವೇ ಕೃತಜ್ಞತಾಭರಿತವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಅಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೂ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಾಣುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಪವಾಡದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಮ್ಮೆ ಬಾತುಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುವವನೊಬ್ಬನು ಪಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ತರಬಲ್ಲ ನಾಯಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದನು. ಆತನ ಆಶ್ಚರ್ಯಕ್ಕೆ, ಆತನಿಗೆ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆಯಬಲ್ಲ ನಾಯಿ ಸಿಕ್ಕಿತು! ಆತನು ತಕ್ಷಣವೇ ಅದನ್ನು ಮನೆಗೆ ತಂದನು.

ಮರುದಿನ ಆತನು ತನ್ನ ಮಿತ್ರನೊಬ್ಬನನ್ನು ಬೇಟೆಗಾಗಿ ಕರೆದು, ತನ್ನ ನಾಯಿಯನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಟನು. ಬಾತುಕೋಳಿಗಳ ಹಿಂಡೊಂದು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಆತನು ಗುರಿಯಿಟ್ಟು ಹೊಡೆದು ನೋಡಿದನು. ನಾಯಿಯು ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆದು ಹೋಗಿ ಪಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುತಂದಿತು. ಆತನು ತನ್ನ ಮಿತ್ರನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಅವನನ್ನು ನೋಡಿದನು, ಆದರೆ ಮಿತ್ರನು ಸುಮ್ಮನಿದ್ದನು.

ಆತನು ಕೇಳಿದನು, 'ನನ್ನ ನಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ವಿಶೇಷವನ್ನು ಕಂಡೆಯಾ?'

ಮಿತ್ರನೂ, 'ಹೌದು, ನಿನ್ನ ನಾಯಿಗೆ ಈಜಲೂ ಬಾರದು!' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದನು.

ಪವಾಡಗಳು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆಯೇ ಯಾವಾಗಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಸತತವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ! ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವುದರಿಂದಾಗಿ, ಜೀವನವೇ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಸ್ಸಾರವೆನಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಾವದನ್ನು ಕಾಣಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಇಡೀ ಜೀವನವೇ ಒಂದು ಪವಾಡವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪವಾಡಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇವೆ.

ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅದರ ವಿಧವಿಧವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಆಯಾಮಗಳೊಡನೆಯೂ ವಿರೋದಾಭಾಸ–ಗಳೊಡನೆಯೂ ಅಂಗೀಕರಿಸಿ, ಸಂಭ್ರಮಿಸಿರಿ, ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತೀರ್ಮಾನ ನೀಡಬೇಡಿರಿ. ನೀವು ಸದಾಕಾಲವೂ ಖಂಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೀರಿ: ಯಾವುದು ಸರಿ, ಯಾವುದು ತಪ್ಪು, ಇದು ಹಾಗಿರಬೇಕಿತ್ತು, ಅದು ಹೀಗಿರಬೇಕಾಗಿತ್ತು, ಎಂದು.

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಏನೇ ಸಂಭವಿಸಿದರೂ ಅದು ಮಂಗಳಕರ ಮಾತ್ರವೇ ಎಂದು ಜಾಗರೂಕವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎರಡೇ ಬಗೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿರುವುದು. ಮೊದಲನೆಯವರು, ಏನು ನಡೆದರೂ ಅದು ಶುಭವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎರಡನೆಯವರು, ಏನೇ ನಡೆದರೂ ಅದು ತಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಹಾಗೂ ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರು ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಖಂಡಿಸಿ, ಟೀಕಿಸಿ, ಆಕ್ಷೇಪಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಏನನ್ನಾದರೂ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನೋವನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ತಿಳಿಯಿರಿ: ಸಾವು, ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಪ್ರತಿ ಘಟನೆಯಲ್ಲೂ ನಮಗೊಂದು ಸಂದೇಶವಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ಪಾಠವೊಂದಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಗತಿಯೂ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟವನ್ನು, ಚೈತನ್ಯವನ್ನು, ಉತ್ಕೃಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮಗೂ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಗುರುವಿಗೂ ಗುಣದಲ್ಲಾಗಲೀ ಗಣನೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಆತನು ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿಯೂ, ಬಹಿರಂಗದಲ್ಲಿಯೂ ಸಂತೃಪ್ತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ನಿಮಗೆ ಆ ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ನಿಮಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಏನೋ ಕೊರತೆಯಿದ್ದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಯಾವ ರೀತಿ ಆತನ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇರಬಯಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ರೀತಿ ನಿಮ್ಮ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನೂ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಇರುವಿಕೆಯು ಆಕಸ್ಮಿಕವಲ್ಲ. ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಘಟನೆ. ನೀವು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಪವಾಡ. ಇದು ನೇರ ಹಾಗೂ ನಿಚ್ಚಳವಾದ ಸತ್ಯ. ಇದು ಆಶಾವಾದವೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿರಿ. ಇಲ್ಲ, ಇದು ಕೇವಲ ಸತ್ಯ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಂಬಿದರೆ ನೀವಾಗಿಯೇ ಆಶಾವಾದಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ, ಅಷ್ಟೆ.

ಸೃಷ್ಟಿಯು ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಕ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನೀವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಪತ್ತು, ಸಂಬಂಧಗಳಾವುದೂ ಆಕಸ್ಮಿಕವಲ್ಲ. ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಅದನ್ನು ನಿಮಗಾಗಿ ಕಾದಿರಿಸಿದೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಘಟಿಸುತ್ತದೆ! ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಂದಾನೊಂದು ಗ್ರಾಮವು ಸುತ್ತಲೂ ಜೋಳದ ಹೊಲಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿತ್ತು. ಊರು ಅಲ್ಲಿಂದ ದೂರವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಅದು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿತ್ತು.

ಒಂದು ದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಳ್ಳಿಯವರು ಹಿಂದೆಂದೂ ಕಂಡಿರದ ಒಬ್ಬ ಸಾಧುವನ್ನು ಕಂಡರು. ಆತನು ಒಂದು ಆಲದ ಮರದಡಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದನು. ಅವರು ಆತನು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದನೆಂದು ಕೇಳಿದರು. ಆತನು, 'ನಾನು ನನ್ನ ಸೋದರರಂತಹ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ

ಅಸ್ತಿತ್ವವು ಆಕಸ್ಮಿಕವಲ್ಲ, ಅದು ಸ್ವತಂತ್ರ ಚೈತನ್ಯ

ಕೆಲವು ದಿನಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಬಂದಿರುವೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಬಹಳ ಸಂತಸಗೊಂಡು ಆತನಿಗಾಗಿ ಕುಟೀರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದರು. ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಆ ಸಾಧುವು ಅವರ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿ ಅವರ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸತೊಡಗಿದನು.

ಒಮ್ಮೆ ಯಾವುದೋ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದಾಗಿ ಆ ಗ್ರಾಮದ ಅನೇಕ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಮರಣಹೊಂದಿದುವು, ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಇದನ್ನು ಸಾಧುವಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು, ಸಾಧುವು, 'ನೀವಿಷ್ಟೊಂದು ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡುದು ದುಃಖಕರ ಸಂಗತಿಯೇ, ಆದರೆ ನೀವು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಭರವಸೆಯಿಟ್ಟು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರೆ, ಈ ನಷ್ಟದಲ್ಲೂ ಲಾಭವೇ ಇರಬಹುದು' ಎಂದನು.

ಗ್ರಾಮಸ್ಥರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಮ್ಮತಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೂ, ಆತನ ಮೇಲಿನ ಗೌರವದಿಂದಾಗಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದರು.

ಮುಂದಿನ ವಾರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ, ಆ ಗ್ರಾಮದ ನಾಯಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಓಡಿಹೋದುವು. ಗ್ರಾಮಸ್ಥರಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಕಳವಳವಾಯಿತು. ಏಕೆಂದರೆ, ನಾಯಿಗಳು ಗ್ರಾಮವನ್ನು ಕಳ್ಳರಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತಿದ್ದುವು, ಅವರು ಸಾಧುವಿನ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳಿದರು. 'ನೀವು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಭರವಸೆಯಿಟ್ಟು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರೆ ಈ ನಷ್ಟವೇ ಲಾಭವಾಗಬಲ್ಲುದು' ಎಂದು ಆತನು ತನ್ನ ಸಂದೇಶವನ್ನೇ ಪುನಃ ಹೇಳಿದನು.

ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸಿತು. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನರ ಹತ್ತಿರ ಬೆಂಕಿಪೊಟ್ಟಣಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಜನರು ಎರಡು ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನುಜ್ಜಿ ಬೆಂಕಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು, ಇಲ್ಲವೆ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ದಿನ ಎಲ್ಲ ಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ಬೆಂಕಿಯು ಆರಿಹೋಯಿತು. ಅವರು ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನುಜ್ಜಿ ಬೆಂಕಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಬಹಳವಾಗಿ ಕಳವಳಗೊಂಡರು.

ಅವರು ಮತ್ತೆ ಸಾಧುವಿನ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಹೇಳಿದರು. ಸಾಧುವು 'ಏನೋ ಬಹಳ ವಿಶೇಷವಾದ ಸಂಗತಿ ನಡೆಯಲಿದೆಯೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ' ಎಂದನು.

ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಸಾಧುವನ್ನು ಅನುಮಾನಿಸತೊಡಗಿದರು. ಅವರು, ಆತನು ತಮಗಿಂತ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮನು ಹಾಗೂ ತಮಗೆ ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಆತನಿಗೆ ಯಾವ ಅರ್ಹತೆಯಿದೆ, ಎಂದು ಯೋಚಿಸತೊಡಗಿದರು. ಕೆಲವು ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಪಕ್ಕದ ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ತರಬೇಕೆಂದು ಹೊರಟರು. ಆದರೆ ಸಾಧುವು ಅದು ಕೂಡದೆಂದು ಬಲವಾಗಿ ತಡೆದನು.

ಮರುದಿನ ಮುಂಜಾನೆಯೇ ಕೆಲವು ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಪಕ್ಕದ ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಹೊರಟರು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅವರು ಸುಂಟರಗಾಳಿಯಂತಹ ಸಂಭವವನ್ನು ದೂರದಲ್ಲಿ ಕಂಡರು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ, ಅದು ಇತ್ತ ಕಡೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಸೈನ್ಯವೆಬ್ಬಿಸಿದ ಧೂಳು ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಆ ಸೈನ್ಯವು ಊರು ಹಾಗೂ ಹತ್ತಿರದ ಗ್ರಾಮಗಳನ್ನು ಲೂಟಿ ಮಾಡಲು ಹೊರಟಿತ್ತು. ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಮರಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಡಗಿ ಆ ಸೈನ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿದರು. ಸೈನ್ಯವು ಗ್ರಾಮದ ಬಳಿ ಬಂದಾಗ,

'ಈ ಗ್ರಾಮವನ್ನೂ ಲೂಟಿ ಮಾಡೋಣ!' ಎಂದು ಒಬ್ಬನು ಕೂಗಿದನು.

ಇನ್ನೊಬ್ಬನು, 'ಅದರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ, ಇಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ಪಕ್ಷಿಯ ಕಲರವವೂ ಇಲ್ಲ, ಯಾವ ನಾಯಿಯೂ ಬೊಗಳುತ್ತಿಲ್ಲ, ಒಂದು ಮನೆಯಿಂದಾದರೂ ಬೆಂಕಿಯು ಹೊಗೆಯಿಲ್ಲ, ಇಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ನೆಲೆಸಿಲ್ಲವೆಂದೇ ತೋರುತ್ತದೆ' ಎಂದನು.

ಸೈನ್ಯವು ಹಿಂದಿರುಗಿ ಹೊರಟುಹೋಯಿತು.

ಅಡಗಿದ್ದ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಹಿಂದಿರುಗಿ ಉಳಿದವರಿಗೆ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ಹಠಾತ್ತನೆ ಅವರಿಗೆ ಸಾಧುವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದನೆಂದು ಅರಿವಾಯಿತು! ಅವರು ಸಾಧುವಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ಆತನ ಕುಟೀರಕ್ಕೆ ಹೋದರು. ಆದರೆ, ಕುಟೀರವು ಖಾಲಿಯಾಗಿತ್ತು, ಸಾಧುವು ಹೊರಟುಹೋಗಿದ್ದನು.

ಆತನೆಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದನೆಂದು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ.

ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಆಕಸ್ಮಿಕವಲ್ಲ, ಅದು ಸ್ವತಂತ್ರ ಚೈತನ್ಯ. ಅದು ಸ್ವತಂತ್ರ ಚೈತನ್ಯವೆಂದೂ, ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ಭೇದಿಸಲಾಗದ ನಿಗೂಢ ರಹಸ್ಯವೆಂದೂ ಅರಿತುಕೊಂಡಾಗ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದೆಲ್ಲವೂ ತಾನಾಗಿ ಅರಳಿ, ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ತಂದಿರುವ ಪಾಠವನ್ನು ಹೊರತೋರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ನಮ್ಮ ಆಳವಾದ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವುದು?' ಎಂದು. 'ನನಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ತೋರಿಸುವ ಒಂದೇ ಬಗೆಯೆಂದರೆ, ನಾನು ಇದೀಗ ವಿವರಿಸಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಬಾಳುವುದು. ಅದೇ ನನಗೆ ನೀವೂ, ನಿಮಗೆ ನಾನೂ ನೀಡಬಲ್ಲ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೊಡುಗೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

'ನಾವು ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಏನು ಸೇವೆ ಮಾಡಬಹುದು?' ಎಂದು ಜನರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಮಹತ್ತರವಾದ ಸೇವೆಯೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಚೈತನ್ಯದ ಸ್ಫುರಣದೆಡೆಗೆ ಶ್ರಮಿಸುವುದು. ಒಮ್ಮೆ ಇದು ಸಂಭವವಾದರೆ, ನೀವಾಗಿಯೇ ಎಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕವೋ ಅಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ – ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಅಥವಾ ಹೆಸರುಗಳಿಸಲು ಅಲ್ಲದೆ, ಕೇವಲ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಸಂತಸದಿಂದ. ಆಗ ಅದು ಸೇವೆಯೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಕೇವಲ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುವಿಕೆ, ಅಷ್ಟೆ. ಸೇವೆಯೆಂಬುದು ಈ ರೀತಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ನೀಡಿಕೆಯಂತೆ ಅಲ್ಲ, ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಿತ ಹಂಚುವಿಕೆಯಂತೆ' ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುವುದು.

ಕೃತಜ್ಞತೆಯು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ದಹಿಸಬಲ್ಲದು

ಸೂಫೀ ಧರ್ಮವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಮತ. ಸೂಫೀ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಅದು ಕೃತಜ್ಞತೆ. ಮಹಾನ್ ಸೂಫೀ ಸಂತರಾದ ಜಲಾಲುದ್ದೀನ್ ರೂಮೀ ಹಾಗೂ ಇತರ

ಸೂಫೀ ಸಂತರ ಕವಿತೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಇದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅವರ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ, ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಕೃತಜ್ಞತೆಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾರೂ ಅಲ್ಲದಂತೆ ಕೇವಲ ಹರಿಯುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೃತಜ್ಞತೆಯು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸುಡಬಲ್ಲ ಅಗ್ನಿಯಂತೆ. ಕರ್ಮ ಎಂದರೇನು? ಅದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೋ ಅಸಂತೃಪ್ತಿಯು, ತನ್ನನ್ನು ಪೂರೈಸುವಂತೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಳೆಯುವಂತಹ ಕ್ರಿಯೆ. ಇಂತಹ ಕೂಡಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರುವ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಅಥವಾ ತೀರಿಸಲೆಂದೇ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ಜನ್ಮ ತಳೆದುಬರುತ್ತೇವೆ. ಕೇವಲ ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಈ ಕರ್ಮಗಳು ದಹಿಸಿಹೋಗುತ್ತವೆ! ಕೃತಜ್ಞತೆಯು ಅದೆಷ್ಟು ಬಲವಾದುದು!

ಕೃತಜ್ಞತೆ – ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹಾಗೂ ಧರ್ಮ

ಕೃತಜ್ಞತೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮೆಡೆಗೆ ಶುಭವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ. ಕೃತಜ್ಞತೆಯು ನಮ್ಮ ಊಹೆಗೆ ಮೀರಿದ ಫಲವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ನಿಜವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೆಂದರೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪಠನೆಯಲ್ಲ. ದೇವರಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ನೈವೇದ್ಯವಲ್ಲ. ದೇವಾಲಯಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ದಾನವೂ ಅಲ್ಲ. ಅದು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಗೆ ನಾವು ಸಲ್ಲಿಸುವ ಗಾಢವಾದ, ಮೌನಧನ್ಯತೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಅಚಲ ವಿಶ್ವಾಸವದು.

ಅನೇಕರು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು ಬಂಧನವೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ, ಅಲ್ಲ. ಅವೇ ಎಲ್ಲ ಬಂಧನಗಳಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುವು. ಅವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಸಂತೃಪ್ತಿಯು ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಗೊಳಿಸುವುವು. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೆಂಬುದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಕ್ಕಿ ಬರುವ ತೃಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಧನ್ಯತೆಯಾಗಿರಬೇಕು. 'ದೇವಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಏಕೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು?' ಎಂದು ಕೆಲವರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಅಪಾರ ಕೃಪೆಯ ಒಂದು ಕೊಂಡಾಟ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೂ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಸ್ಪಂದಿಸಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಗ್ರಹವಾಗಿ ಅದು ನಿಮಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಆಶೀರ್ವಾದಗಳ ಶುಭ ವರ್ತುಲ!

ನಾನು ಜನರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸೂಫೀ ಸಂತರೊಬ್ಬರ ಬೆರಗಾಗಿಸುವ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಸೂಫೀ ಧರ್ಮವು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಲ್ಲಿ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದೆ. ಅದು ಇಡೀ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೃತಜ್ಞತೆಯಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನಿಲ್ಲ.

ಒಬ್ಬ ಸೂಫೀ ಸಂತನೂ ಆತನ ಶಿಷ್ಯರೂ ಸಂಚಾರದಲ್ಲಿದ್ದರು. ಮೂರು ದಿನಗಳಾದರೂ ಆಹಾರ ದೊರಕಲಿಲ್ಲ. ನಾಲ್ಕನೆಯದಿನವಂತೂ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಅವರನ್ನು ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಓಡಿಸಿದುದರಿಂದ ಒಂದು ಸ್ಮಶಾನದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕಾಯಿತು. ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಮುಂಜಾನೆ

ಸಂತನು ನಿತ್ಯದಂತೆಯೇ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಆತನ ಶಿಷ್ಯರು ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ನಂಬಲಾರದಾದರು. ಅವರು ಆಹಾರ ವಸತಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಅಲೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಗುರುವು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ! ಅವರು ಅನುಕರಿಸಲು ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ.

ಶಿಷ್ಯರು ಸಂತನನ್ನು ಕೇಳಿದರು, 'ಮೂರು ದಿನಗಳಾದರೂ ಆಹಾರ, ಆಶ್ರಯಗಳು ದೊರಕದಿದ್ದಾಗ ದೇವರಿಗೆ ನಾವೇಕೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಬೇಕು?' ಎಂದು.

ಸಂತನು, 'ಕಳೆದ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ, ವಸತಿಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡಿಕೊಂಡಿರುವನಲ್ಲಾ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಬೇಡವೇ?' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದನು.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಎಂಬುದು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಕೃಪೆಗಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಕೃತಜ್ಞತೆಯೇ.

ಫಲಾಕಾಂಕ್ಷೆಯೇ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥತೆ – ಅದನ್ನು ತೊಕೆಯಿರಿ!

ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಎರಡು ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಒಂದು, ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುವುದರದ್ದು, ಮತ್ತೊಂದು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇಲ್ಲದ್ದು. ಮೊದಲನೆಯ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುವ ಸಕಲವೂ ಸೇರಿರಬೇಕು. ಕೈ, ಕಾಲು, ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಎಲ್ಲವೂ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವ ವಿಕಲಾಂಗರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕವಾದ ಸಹಜ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನೂ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ, ನಂತರ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಬರೆಯಿರಿ. ನೀವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿ ಬರೆದುದೇ ಆದರೆ, ಮೊದಲನೆಯ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮುಗಿಸಲಾರಿರಿ! ಇದೇ ಸತ್ಯ. ಮೊದಲನೆಯ ಪಟ್ಟಿಯು ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದಷ್ಟಿದೆ ಎನಿಸಿದರೆ, ಕೃತಜ್ಞತೆಯು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅರಳಲಾರಂಭಿಸಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಕೃಪೆಯು ಒಂದು ಕೊಂಡಾಟ.

ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಫಲಾಕಾಂಕ್ಷೆಯು ಬೇರೂರಿಕೊಂಡಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಕೃತಜ್ಞತೆಯು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಫಲಾಕಾಂಕ್ಷೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಆರಿಸಲು ತುಪ್ಪ ಸುರಿದಂತೆ! ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸುರಿದು ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಆರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಅಸಾಧ್ಯ! ಹಾಗೆಯೇ, ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳು ಫಲಾಕಾಂಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದ್ದಾಗ, ಸಂತೃಪ್ತಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ನಿಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ, ಅಷ್ಟೆ.

ನೀವು ಕೃತಜ್ಞತೆ ಅಥವಾ ಫಲಾಕಾಂಕ್ಷೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಎರಡರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಲಾಗದು. ಫಲಾಕಾಂಕ್ಷೆಯಿದ್ದಾಗ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳವ ಆಸೆಯಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮಾಲೀಕರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿದ್ದಾಗ ನೀವು ಆಸ್ವಾದಿಸುವವರಾಗುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಮಾಲೀಕರಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತವಾದ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ

ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಕೇವಲ ಆಸ್ವಾದಿಸುವವರಾದರೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಆಸ್ವಾದಿಸಬಲ್ಲಿರಿ. ಸ್ವಂತವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೊರಟರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಕೊನೆಯೇ ಇರದು. ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲವೂ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುವಂತೆ! ಅದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಂದು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಕಾವಲಿನವನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ತನ್ನ ಸೀಟಿ ಊದುತ್ತಾ ರಾತ್ರಿ ಕಾವಲು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದನು.

ಅವನು ಮಣ್ಣಿನ ಹುಕ್ಕಾ ಸೇದುತ್ತಿದ್ದನು. ಅದರಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ತುಂಬಿಸಿ ಬೆಂಕಿಪೊಟ್ಟಣಕ್ಕಾಗಿ ಹುಡುಕಿದನು. ಅವನ ಬಳಿ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಅವನು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದ್ದ ಮುದುಕಿಯ ಗುಡಿಸಲಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಆಕೆಯ ಒಲೆಯಿಂದ ಕೆಂಡ ಕೊಡಲು ಕೇಳಿದನು. ಮುದುಕಿಯು ಮೂರು ದಿನಗಳಿಂದಲೂ ತಾನು ಒಲೆ ಹಚ್ಚಲೇ ಇಲ್ಲವೆಂದೂ, ದೇವಸ್ಥಾನದ ಪ್ರಸಾದದಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆಂದೂ ಹೇಳಿದಳು.

ಆತನು ಅನೇಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕಡೆಗೆ ಗ್ರಾಮದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಆತನ ಸೇವಕಿಯರನ್ನು ಹುಕ್ಕಾ ಹತ್ತಿಸಿಕೊಡುವಂತೆ ಕೇಳಿದನು.

ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳು, 'ಹುಕ್ಕಾ ಹತ್ತಿಸಲು ಬೆಂಕಿ ಬೇಕೇ? ನಿನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಲಾಟೀನಿನಿಂದ ಹತ್ತಿಸಬಹುದಲ್ಲ!' ಎಂದಳು.

ಕಾವಲಿನವನು ತನ್ನ ಕಣ್ಣನ್ನೇ ನಂಬಲಾರದಾದನು. ಆತನು ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಲಾಟೀನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬೆಂಕಿ ಪೊಟ್ಟಣವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದನು!

ನಮಗೆ ಬೇಕಾದುದು ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮಿಂದ ಹೊರಗೆ ಸಿಗುವುದಾಗಿ ನಂಬಿದಾಗ ಆ ಕಾವಲುಗಾರನಂತೆಯೇ ನಾವೂ ನಿರಂತರ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಹುಡುಕಾಟವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತೇವೆ. ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪೂರೈಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನಂಬಿದಾಗ, ಎಲ್ಲವೂ ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹಾವ - ಭಾವಗಳೇ ಬದಲಾಗಬಲ್ಲುದು.

ನಾವು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಫಲಾಕಾಂಕ್ಷೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ, ನಮ್ಮ ಹಾವ-ಭಾವಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಹಿಂಸಾಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತೇವೆ; ಬೇಕೆಂದು ಮಾಡುವ ಹಿಂಸೆಯಲ್ಲ, ಅಂತರ್ಗತವಾದ ಹಿಂಸೆ. ನಮ್ಮ ಹಾವ-ಭಾವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗರೂಕರಾದರೆ, ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ನೀವು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಫೋನನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ, ಅದನ್ನು ಕೆಳಗಿಡುವಾಗ, ನಡೆದಾಡುವಾಗ . . . ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಒರಟುತನ ಸೇರಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ.

ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಹಾವ-ಭಾವಗಳೇ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ನೀವು ಗಾಢವಾದ

ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಂತೆಲ್ಲ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸತೊಡಗುತ್ತೀರಿ. ಆ ಸ್ಪಂದನದ ಹೊಳೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವೂ ಒನಪು ವಯ್ಯಾರಗಳಿಂದ ತೇಲಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಒನಪಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಿಂಸೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಸಂತಸವು ಉಕ್ಕುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವೇನು ಮಾಡಿದರೂ, ಅದು ಜೀವನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಧುರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ತೊಡಕುಗಳಿಂದ ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗಬಹುದು

ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸುವ ಮೂಲಭೂತ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈವರೆಗೂ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಅಂತಃಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯದಿಂದ ಬರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹಿಂದಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿಯೂ ನೀಡಿರುವ ಧ್ಯಾನತಂತ್ರಗಳನ್ನು ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಈ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಜಯಿಸಬೇಕೆಂದು ಹಾಗೂ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿವಾರಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತೀರಿ.

ಈಗ, ಇತರ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಅವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ರೀತಿಯನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಬಹಳ ಸರಳವಾದ ವಿಷಯದಿಂದ ಆರಂಭಿಸೋಣ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಬಹಳ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ವಿಷಯವಾದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನಿಜವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆಯೆಂದು ನೋಡೋಣ.

ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಪ್ರಯೋಗ

ಈ ಒಂದು ಸರಳವಾದ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಕೇವಲ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.

ಒಂದು ಕಾಗದ ಹಾಗೂ ಲೇಖನಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಒಬ್ಬರೇ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನೇ ಆಲೋಚನೆ ಬಂದರೂ ಅದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ – ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಂದು ಲಿಪ್ಯಂತರ ತಂತ್ರಾಂಶ (ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಕ್ರೈಬ್ ಮಾಡುವ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್)ವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದಂತೆ; ನೀವು ಯೋಚಿಸುವುದನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ. ಯಾವ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನೂ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬೇಡಿ ಅಥವಾ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಡಿ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ನಿಮಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ. ನೀವು ಬರೆದಿರುವುದನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾರೂ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಧ್ವನಿಮುದ್ರಿತವಾದ ಭಾಷಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಕ್ರೈಬಿಂಗ್ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದಾಗ ಅದು ಹೇಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಲಿಪ್ಯಂತರ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಕ್ಷರಶಃ ಲಿಪ್ಯಂತರ ಮಾಡಿರಿ. ಹತ್ತು

ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ನೀವು ಬರೆದಿರುವುದನ್ನು ಕೇವಲ ಒಮ್ಮೆ ಓದಿರಿ. ಆಗ ನೀವೇ ಬೆರಗಾಗುತ್ತೀರಿ! ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ರೀತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ತರ್ಕವೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ!

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಾಯಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ. ಕೂಡಲೆ ನೀವು ಚಿಕ್ಕವರಾಗಿದ್ದಾಗ ನೀವು ನೋಡಿ ಹೆದರಿದ್ದ ನಾಯಿಯ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ನೀವು ಚಿಕ್ಕವರಾಗಿದ್ದಾಗ ಆಟವಾಡಿದ್ದ ನಾಯಿಯು ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯು ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಮೂರನೆಯದು, ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಕೊಠಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಿರಬಹುದು. ನಾಲ್ಕನೆಯದು ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಾಸವಾಗಿದ್ದ ಮನೆಯನ್ನು ಕುರಿತದ್ದಾಗಿರಬಹುದು.

ನೀವು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ ನಾಯಿಗೂ, ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೂ, ಯಾವ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾದ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ, ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ, ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ ನಾಯಿಯಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸುಮ್ಮನೆ ಜಿಗಿದು ಹೋದುವು. ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸುಮ್ಮನೆ ಒಂದರಿಂದ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು 'ಆಲೋಚಿಸುವುದು' ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಬರಿಯ 'ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸುವಿಕೆ' ಅಷ್ಟೇ. ನಾಯಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಜೊತೆಗೂಡಿಸಿದಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ, ಇತ್ಯಾದಿ.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ದೊರೆಯುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೇ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ವರ್ತಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನವೇ ಪರಿವರ್ತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ನಾವು ಹೇಗೆ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅವಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ?

ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ?

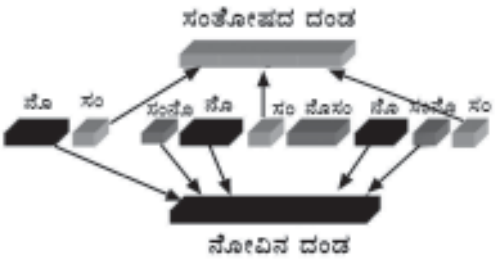
ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವ

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹೇಗೆ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಹೇಗೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತೀರ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಒಂದು ಸರಳವಾದ ರೇಖಾಚಿತ್ರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇನೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯನ್ನೂ ಒಂದು ಚೌಕ ಅಥವಾ ಆಯಾಕಾರದಂತೆ ಇಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯ ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆಯು ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಆಲೋಚನೆಯು ನೋವಿಗೆ ಅಥವಾ ನೋವಿನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ

ಸಂಬಂಧಿಸಿರಬಹುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯು ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಸಂತೋಷದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರಬಹುದು. ಮತ್ತೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯು ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರಬಹುದು ಆದರೆ ನೀವು ಅದನ್ನು ನೋವೆಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ರೇಖಾಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ 'ಸಂ.ನೊ' ಎಂದು ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ, ಎಂದರೆ ಸಂತೋಷದ ಅನುಭವ, ನೋವಿನ ಅನಿಸಿಕೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಿಮಗೆ ನೋವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅನುಭವದ ಆಲೋಚನೆ ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀವು ಅದನ್ನು ಸಂತೋಷವೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಇದನ್ನು 'ನೊ.ಸಂ' ಎಂದು ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ – ನೋವಿನ ಅನುಭವ, ಸಂತೋಷದ ಅನಿಸಿಕೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ಭೂತಕಾಲ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ವರ್ತಮಾನ ಕಾಲದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮಾತ್ರ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ, ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಹಿಂದೆ ಆದ ಸಂತೋಷದ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಮುಂದೆಯೂ ಅವುಗಳು ಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಗೋ ಅಥವಾ ಹಿಂದೆ ಆದ ನೋವಿನ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಅವು ಮರುಕಳಿಸಬಾರದೆಂಬ ಇಚ್ಛೆಗೋ, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತವೆ.



ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಹಿಂದಿನ ಆಲೋಚನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಒಂದು ಗಂಭೀರವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಸಹ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಸಂತೋಷದ ಉತ್ತುಂಗದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೂ ಯಾವುದೋ ಅಸಂಬದ್ಧವಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಹಿಂದಿನ ಆಲೋಚನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಿಮಗೆ ದುಃಖದ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲೂ ಒಂದು ಸಂತೋಷದ ಆಲೋಚನೆ ಉಂಟಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷದ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ನೋವಿನ ಆಲೋಚನೆ ಉಂಟಾಗಲೂ ಸಾಧ್ಯ.

ಯಾವ ಎರಡು ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಯಾವ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆಯೂ ಮತ್ತೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಅವೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತುಗುರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ತರ್ಕವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಗೊತ್ತುಗುರಿಯಿಲ್ಲದ ಆಲೋಚನಾಪ್ರವಾಹದಿಂದ 'ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್' ಎಂದರೆ

ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗುವುದು ಹೇಗೆ? 'ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ನಾವು ಪದೇ ಪದೇ ಬಳಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. 'ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್' ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥವಿವರಣೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯೋಣ. ಒಂದು ಕಾರನ್ನು ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಗೇರುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಗೇರಿನಿಂದ ಎರಡನೆಯದಕ್ಕೆ, ಎರಡನೆಯ ಗೇರಿನಿಂದ ಮೂರನೆಯದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಗೇರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವಾಗಲೂ ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ನ್ಯೂಟ್ರಲ್‌ಗೆ ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಲಚ್ಚನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅದುಮಿ ಅಥವಾ ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಮಾಡಿ ನ್ಯೂಟ್ರಲ್‌ಗೆ ಬಂದ ನಂತರವೇ ಮುಂದಿನ ಗೇರನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ಅಲ್ಲವೆ? ಅದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಆಲೋಚನೆಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ತಟಸ್ಥವಾದ ವಲಯವಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಆಲೋಚನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರದ ತಟಸ್ಥವಾದ ವಲಯವೇ ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಪರಮಾನಂದ. ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯದೆ ಇದ್ದಾಗ, ಭೂತಕಾಲ ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲಗಳಿಗೆ ಅವನ್ನು ಸಂಬಂಧಿಸದೇ ಇದ್ದಾಗ, ನಾವು 'ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್' ಆಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ 'ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್' ಆದಾಗ, ಆಲೋಚನೆಗಳ ನಡುವಿನ ತಟಸ್ಥ ವಲಯದ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪ್ರವಾಹದಿಂದ 'ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್' ಆದಾಗ, ಆಲೋಚನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರವು ತಾನಾಗಿಯೇ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ತಟಸ್ಥ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಅರಿವು

ಅಂತಿಮವಾದ ಕೀಲಿಕೈ

ನೀವು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿದರೆ, ಯಾವುದೇ ಆಲೋಚನೆಯು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಹಾದುಹೋದರೂ ಆ ಕ್ಷಣವೇ ಅದೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಅಥವಾ ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆ ಆಲೋಚನೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅದು ಒಂದು ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟರ್ (ಪ್ರಕ್ಷೇಪಕ – ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಮೂಡಿಸುವ ಸಾಧನ) ಮೇಲಿನ ಸ್ಲೈಡ್(ಚಿತ್ರದ ಹಾಳೆ)ಗಳಂತೆ. ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟರ್ ಬೆಳಕಿನ ಮುಂದೆ ಯಾವುದೇ ಸ್ಲೈಡನ್ನು ಇಟ್ಟರೂ ಅದು ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಜವೆಂಬಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟರ್‌ನ ಬೆಳಕು ಸತತವಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟರ್‌ನ ಬೆಳಕು ಎಂದಾಗ ನಾನು ಅರ್ಥೈಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು. ಅದು ಕೇವಲ ಬಂದು ಹೋಗಿ, ಬಂದು ಹೋಗಿ, ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸದಾಕಾಲ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅನೇಕ ಸಲ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ತೆರೆದಿದ್ದು, ದೇಹವು ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಎಂದರೆ, ನೀವು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಾಲಯವನ್ನು

ತಲುಪುವುದು. ನೀವು ಕಾರ್ಯಾಲಯವನ್ನು ತಲುಪಿ ಕಾರನ್ನು ನಿಲುಗಡೆ ಧಾಮದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಬೀಗದ ಕೈಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದಾಗ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ, 'ಓ ನಾನು ಕಾರ್ಯಾಲಯವನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದೇನೆ!' ಎಂದು. ಇದು ಆರ್ಥೈಸುವುದೇನೆಂದರೆ, ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವ ಆ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟರ್‌ನ ಬೆಳಕು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತಿರಲೇ ಇಲ್ಲ, ಆಫ್ ಆಗಿತ್ತು, ಎಂದು.

ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟರ್‌ನ ಮುಂದೆ ಸ್ಲೈಡನ್ನು ಇಟ್ಟಾಗ, ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟರ್‌ನ ಬೆಳಕು ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅರಿವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದ ಕ್ಷಣಗಳು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಭಾಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಅದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಬೆಳಕು ಮತ್ತೆ ಬಂದಾಗ, ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅರಿವು ಮತ್ತೆ ಬಂದಾಗ, ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆಲೋಚನೆಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಭಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ತಿಳಿಯಿರಿ, ಇದು ಒಂದು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಸತ್ಯ. ಅರಿವಿನಿಂದ ಇದ್ದಾಗ ಹಾಗೂ ಅರಿವಿನಿಂದ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲುಂಟಾದ ಎಲ್ಲಾ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೊತ್ತವೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ.

ದುರದೃಷ್ಟಕರವಾಗಿ, ಅನೇಕ ಬಾರಿ ನೀವು ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದೊಡ್ಡ ನಿರ್ಧಾರಗಳು, ಜೀವನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೂ ಸಹ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ, ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಚರಿತ್ರೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ದುರದೃಷ್ಟಕರವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ದೃಶ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವುಗಳು ಬರುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಅರಿವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯದೆಯೇ ಅವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿರುತ್ತವೆ.

ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಸಮಕ್ಷಮವಿಲ್ಲದೆ ಕಳೆದಂತಹ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಯಾತನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಯಾತನೆಯ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ತಿರುವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ದೀಪವು (ಇಂಡಿಕೇಟರ್) ಮಿಣುಗುಟ್ಟುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೂ ಮಿಣುಗುಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ನಿಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ, ಅದು ಯಾವಾಗ ಇರುತ್ತದೆ ಯಾವಾಗ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ಒಂದು ದಿನ ನಾನು ಒಂದು ಹಾಸ್ಯೋಕ್ತಿಯನ್ನು ಓದಿದೆ:

> *ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಕಾರಿನೊಳಗೆ ಕುಳಿತು ಚಾಲನೆ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದನು. ಆತನು ತಿರುವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ದೀಪವನ್ನು ಹಾಕಿ, ದೀಪವು ಕಾರಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಿನುಗುತ್ತಿದೆಯೇ ನೋಡೆಂದು ತನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಹೇಳಿದನು.*
>
> *ಆತನ ಮಗನು, 'ಹೌದು, ಮಿನುಗುತ್ತಿದೆ . . . ಇಲ್ಲ, ಮಿನುಗುತ್ತಿಲ್ಲ . . . ಈಗ ಮಿನುಗುತ್ತಿದೆ!' ಎಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಿರಿಚಿದನು.*

ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಆಗುವ ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನೀವು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನೆನಪುಮಾಡಿ-ಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ, 'ಓ ದೇವರೇ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನನ್ನೊಳಗೇ ಆಗುತ್ತಿದೆ! ನಾನು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೋ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನೊಳಗೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆಯೋ ನನಗೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ!' ಎಂದು.

ನೀವು ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸತತವಾಗಿ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಾಗಿ ನಂಬಿರುತ್ತೀರಿ. ಅದು ಮೊದಲನೆಯ ಭ್ರಮೆ.

ನೀವು ಸತತವಾಗಿ ಅರಿವಿನಿಂದಿದ್ದರೆ, ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸತ್ಯದೆಡೆಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ತೀವ್ರವಾದದ್ದೆನಿಸಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಈವರೆಗೂ ನೀವು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಕಳೆದಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ಆನಂದದ ಅನುಭವದೆಡೆಗೇ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಗತಕಾಲವವನ್ನು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ

ಮೊದಲ ಸತ್ಯ – ನಿಮ್ಮೆದುರಿಗೆ ಆಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಅರಿವು ನಿಮಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯು ಅದು ನಡೆದಿರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ನೆನಪುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಒಂದು ಸರಳವಾದ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವು ಸಂತೋಷ, ದುಃಖ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥತೆ, ವೇದನೆ, ಛಿನ್ನತೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅನೇಕ ಘಟನೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ನೀವು ಜೀವನವನ್ನು ಅದು ಇರುವಂತೆಯೇ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀವೇನು ಮಾಡುವಿರಿ? ದುಃಖಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಒಂದು ದಂಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಸಂಬಂಧಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವು ದುಃಖಮಯವಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನಿಲ್ಲವೆಂದು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವು ಒಂದು ಉದ್ದವಾದ ನೋವಿನ ಸರಪಣಿ, ಒಂದು ನೋವಿನ ದಂಡವೆಂದು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಬಹಳ ಅಪರೂಪವಾಗಿ, ಸಂತೋಷದ ಒಂದು ದಂಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೀರಿ. ಸಂತೋಷದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ, ಒಂದು ಸಂತೋಷದ ದಂಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ಜೀವನವೇ ಸಂತೋಷವೆಂದು ಬಹಳ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ. ಆ ಸಂತೋಷದ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಅಪರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯ ಎಲ್ಲಾ ನೋವಿನ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ, ಜೀವನವು ಬರಿಯ ನೋವೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಜೀವನವು ಸತತವಾಗಿ ನೋವಿನ ಘಟನೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ ಕ್ಷಣವೇ ನೋವಿನ ದಂಡವನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮುರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ,

ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಆ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ. ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಯಿರಿ, ಜೀವನವು ಒಂದು ನೋವಿನ ದಂಡ ಅಥವಾ ಸಂತೋಷದ ದಂಡ ಎಂಬ ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ ಉಳಿಯುವುದು ನೀವು ಪ್ರಜ್ಞಾರಹಿತವಾಗಿ ಇರುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ. ಅರಿವಿನಿಂದ ಇದ್ದಾಗ ಅಲ್ಲ.

ಅರಿವು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀವು ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಾದು ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ 'ನಾನು ಇದ್ದೇನೆ' ಎಂಬ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀವು ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಹಾದು ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನೀವು ಜೀವನದ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಬಂದು ನೀವು ಇದ್ದೀರೆಂಬ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗೆ ಅಧಿಕಾರ ಕೊಟ್ಟು, ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪುನಃಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ನೀವು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧಿಕಾರ ಕೊಟ್ಟು, ಹೆಚ್ಚಿನ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯು ಉದ್ರೇಕದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಪುನಃಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುವುದನ್ನೇ ನಾನು 'ವಿಷವರ್ತುಲ' ಎನ್ನುವುದು.

ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಇಲ್ಲದ ದಂಡ

ನೋವಿನ ದಂಡ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನೋವಿನ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ

ಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ರಮಣಮಹರ್ಷಿಗಳಿಂದ ತಿಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ದೃಷ್ಟಾಂತವಿದೆ. ಒಂದು ನಾಯಿಯು ಒಂದು ಒಣಗಿದ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಕಡಿಯುತ್ತದೆ. ಕಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಆ ಮೂಳೆಯ ತುಂಡುಗಳು ಅದರ ಬಾಯನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ ರಕ್ತ ಬರಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಮೂಳೆಯಿಂದ ಎಂದು ನಾಯಿಯು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತವನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತದೆ. ಆ ರಕ್ತದ ರುಚಿಯನ್ನು ಸವಿಯಲು ಮೂಳೆ ಕಡಿಯುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತದೆ! ರಕ್ತವು ತನ್ನ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತಿದೆ, ಮೂಳೆಯಿಂದಲ್ಲವೆಂದು ನಾಯಿಯು ತಿಳಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಹಿಂಸೆಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಘಟನೆಗಾಗಿ ನೀವು ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ನೋವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿದರೆ, ಜೀವನವು ಒಂದು ನೋವಿನ ದಂಡವೆಂದು ನೀವು ನಂಬಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತಗೊಳಿಸಿ, ಬಲಪಡಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಘಟನೆಗಾಗಿ

ಕಾಂಯುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಮನುಷ್ಯರ ಸಾಧಾರಣವಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ಗುಣ. ಜನರು ಹಿಂಸೆಯ ದಂಡವನ್ನೋ ನೋವಿನ ದಂಡವನ್ನೋ ಮುರಿಯಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದಾಗಿ ತೋರಿದರೂ ಅವರು ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ನೋವಿನ ದಂಡ

ಒಂದು ಹೆಚ್ಚು ಗಾಢವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿದ್ದ ನಿಮ್ಮ ನೋವು, ಒಂಭತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿದ ನೋವು, ಏಳು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿದ ನೋವು, ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿದ ನೋವು, ನಿನ್ನೆಯ ದಿನ ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿದ ನೋವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ, ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳು. ಆದರೆ ನೀವು ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಒಂದು ನೋವಿನ ದಂಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಆಲೋಚನಾ ದಂಡಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ನೋವಿನ ದಂಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೀರಿ. 'ನನ್ನ ಜೀವನವು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು' ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಿ ಅದನ್ನು ನಂಬಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಅದು ನಿಜವೇ? ಇಲ್ಲ! ಆ ನೋವಿನ ಸಂಗತಿಗಳ ನಡುವೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದ ಸಂತೋಷದ ಘಟನೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಏನಾದುವು? ಖಂಡಿತವಾಗಿ, ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳಾದರೂ ಸಂತೋಷವಿದ್ದಿರಬೇಕಲ್ಲವೆ? ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಅವು ಸುಮ್ಮನೆ ಮರೆತು ಹೋಗಿವೆ. ಒಂದು ದಂಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವಾಗ ಸಂತೋಷದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ದಂಡವು, ಯಾವುದೇ ದಂಡವಾದರೂ ಅದು ನಿಜವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀವನಚರಿತ್ರೆಯ ಕೇವಲ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲು ನೋವಿನ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಉಪಯುಕ್ತತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದಾಖಲಿಸುತ್ತೀರಿ. ಬಹುಶಃ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಾಗಿಯೋ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದೋ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ನೋವುಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುತ್ತೀರಿ. ಹೀಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತಾ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವನುಭವಿಸಿದ ನೋವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆಯೆಂದು ನಂಬಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವೇ ನೋವೆಂದೂ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವೇ ಯಾತನೆಯೆಂದೂ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವೇ ನೋವೆಂದೋ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವೇ ಯಾತನೆಯೆಂದೋ ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಕ್ಷಣವೇ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ನರಕವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೆನ್ನೆಯವರೆಗೂ ನೀವು ಕೇವಲ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಿರಿ, ನಿಮ್ಮಿಂದ ಹಾರಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಹಿಂದೆ ನೀವು ಹಾರಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ನಡೆದಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಾಳೆಯಿಂದ ನೀವು ಹಾರಬಹುದೆಂದರೆ, ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ನಂಬಲಾಗುವುದೆ? ಆಗದು! ನಾಳೆಯೂ ನೀವು ಕೇವಲ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತೀರೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಅನೇಕ ಹೊಸ

ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ಅನುಭವಗಳನ್ನೇ ನೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಸಂತೋಷದ ದಂಡ

ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪಟ್ಟ ಸಂತೋಷ, ಒಂಭತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪಟ್ಟ ಸಂತೋಷ, ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪಟ್ಟ ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಪಟ್ಟ ಸಂತೋಷವೆಲ್ಲವೂ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಆಲೋಚನಾ ದಂಡಗಳು. ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಆ ಎಲ್ಲಾ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಂತೋಷದ ದಂಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೀರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಒಂದು ವಸ್ತು, ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ವಿಹಾರ ಧಾಮದ ಜೊತೆಗೆ ನೀವು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈಗ ನೀವು ಮತ್ತೆಮತ್ತೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು, ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು, ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಅಥವಾ ಒಂದು ಘಟನೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ನಿಮಗಾಗಿದ್ದ ಆದೇ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಅನುಭವಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ದುಃಖಕ್ಕೊಳಗಾಗಿಸುತ್ತದೆ!

ನೋವಿನ ದಂಡ ಅಥವಾ ಸಂತೋಷದ ದಂಡ ಎರಡೂ ವೇದನೆಯೆಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸತತವಾಗಿ ನೋವಿನ ಅಥವಾ ಸಂತೋಷದ ದಂಡಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಒಮ್ಮೆ ನೋವಿನ ದಂಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಮುರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಸಂತೋಷದ ದಂಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ! ಆದರೆ ಸಂತೋಷದ ದಂಡವನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿಸಲಾಗಲೀ ದುಃಖದ ದಂಡವನ್ನು ಮುರಿಯಲಾಗಲೀ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ದಂಡವೆಂಬುದೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಕೇವಲ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ನೆನಪುಗಳಷ್ಟೆ. ದಂಡವೇ ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆ.

ಆಲೋಚನೆಗಳು – ಮೀನು ಕೊಳದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳಂತೆ

ನಮಗುಂಟಾಗುವ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆಗೂ ಮತ್ತೊಂದು ಆಲೋಚನೆಗೂ ಯಾವ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ. ಆಲೋಚನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಒಂದೇ ಸಂಬಂಧವೆಂದರೆ, ಅವು ಒಂದೇ ಮೂಲದಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು. ಆದರೆ ನಾವು

ಆಲೋಚನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಒಂದೇ ಸಂಬಂಧವೆಂದರೆ ಅವು ಒಂದೇ ಮೂಲದಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು.

ಒಂದು ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಒಂದು ಮೀನುಗೊಳದಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲೇಳುವಂತೆ, ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ಸಹ ಮೇಲೇಳುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಗುಳ್ಳೆಯು ನೀರಿನಿಂದ ಬಂದು ಮೇಲೆ ತಲುಪುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಗುಳ್ಳೆಯು ಬರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮೂರನೆಯದು. ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಮೇಲೇಳುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣ, ಅದು ಒಂದು ಸತತವಾದ ಪ್ರವಾಹ ಎಂಬಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ! ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಎರಡು ಗುಳ್ಳೆಗಳ ನಡುವೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಅಂತರವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.



ಗುಳ್ಳೆಗಳಂತೆಯೇ ಎರಡು ಆಲೋಚನೆಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ತಟಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಎರಡು ಆಲೋಚನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಅಥವಾ ತಟಸ್ಥ ಸ್ಥಳವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಎಲ್ಲಾ ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ಒಂದು ದಂಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಎರಡು ಆಲೋಚನೆಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ಅಂತರವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಡೆದ ಒಂದು ಘಟನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ:

ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕನಾದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಂದು, 'ಸ್ವಾಮೀಜೀ, ನಾನು ನನ್ನ ವಿವಾಹವನ್ನು ವಿಚ್ಛೇದನೆ ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನನ್ನು ಹರಸಿರಿ!' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು. 'ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಮಾತ್ರ ಹರಸುತ್ತೇನೆ. ವಿಚ್ಛೇದನೆಗೆ ನಾನೇಕೆ ಹರಸಬೇಕು?' ಎಂದು ನಾನು ಆತನಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ. ಆತನು, 'ಇಲ್ಲ, ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಹರಸಲೇಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಬಹಳ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. 'ನಾನು ವಿವಾಹಗಳಿಗೆ ಅನುಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ನೀನು ವಿಚ್ಛೇದನೆಗೆ ನನ್ನ ಅನುಗ್ರಹಕ್ಕಾಗಿ ಏಕೆ ಬಂದೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದೆನು. ಆತನು, 'ಇಲ್ಲ ಇಲ್ಲ ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಲೇಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಷ್ಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದನು.

'ಕಷ್ಟವು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೊಟ್ಟು ಪಡೆಯುವಂತಹುದು. ಅದು ಬರೀ ಪಡೆಯುವುದಲ್ಲ. ನೀನೂ ಸಹ ನಿನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು

ಸಂಕಟಪಡಿಸಿರಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ, ಸತ್ಯವೇನೆಂದು ಹೇಳು, ನಂತರ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸೋಣ' ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದೆ.

ಆತನು, 'ನಾನು ಯಾವ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಿ, ಯಾವುವನ್ನು ಬಿಡಲಿ? ಅವು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಅವಳು ನನ್ನನ್ನು ಮೊದಲನೆಯ ದಿನದಿಂದಲೇ ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ನಾನೆಷ್ಟು ಹಿಂಸೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದೇನೆಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯದು' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದನು. ನಂತರ ಆತನು ತನ್ನ ಮದುವೆಯ ದಿನದಂದು ನಡೆದ ಘಟನೆಯೊಂದನ್ನು ಹೇಳತೊಡಗಿದನು!

ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿವಾಹವು ಜರುಗಿದರೆ ಮದುವೆಯ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ನಂತರ ವಧು-ವರರಿಗೆ ಕೆಲವು ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಕೊಡದಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಸಿ ಒಂದು ಉಂಗುರವನ್ನು ಅದರೊಳಗೆ ಹಾಕಿ, ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರನ್ನು ಅದರೊಳಗೆ ಕೈಹಾಕಿ ಉಂಗುರವನ್ನು ಹುಡುಕುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಆಟ. ಯಾರಿಗೆ ಮೊದಲು ಉಂಗುರ ಸಿಗುತ್ತದೊ ಅವರು ಗೆದ್ದಂತೆ. ಮದುವೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ವಧು-ವರರು ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಸಂಧಿಸುವ ಕಾರಣ ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಉಂಟಾಗಲೆಂದು ಆಡಿಸುವ ಚಿಕ್ಕ ಆಟಗಳಿವು. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಹೊಸಬರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹತ್ತಿರ ತರಲು ಇಂತಹ ಪುಟ್ಟ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

'ಆ ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅವಳು ನನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಪರಚಿದಳು. ಅವಳ ಉಗುರಿನಿಂದ ನನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಪರಚಿಬಿಟ್ಟಳು' ಎಂದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಳಿದನು. ಹಾಗೂ ಅಂದಿನಿಂದ ಆಕೆಯು ಆತನಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಥೆಯಾಗಿ ಹೇಳತೊಡಗಿದನು! ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಆತನ ಮದುವೆಯ ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದು ಪೊಲೀಸ್ ವರದಿಯಂತೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆತನು ಒಂದು ಫೈಲಿನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿದ್ದನು.

ಒಂದೆರಡು ಮೂರು ಘಟನೆಗಳ ವಿವರಣೆಯ ನಂತರ ನಾನು, 'ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಿಸು! ವಿಷಯವು ಹೀಗಿದ್ದರೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಅಗಲಲು ಅವಳಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗಬೇಕು. ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ವಿವರವಾದ ಕಂತೆಗಳನ್ನು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತಿರುವವನ ಜೊತೆ ಬಾಳುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ!' ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಆಕೆಯು ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಕೆಯನ್ನು ತನ್ನ ನೆನಪಿನ ಕಡತಗಳ ಮೂಲಕವೇ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ನಂತರ ಆತನು ತನ್ನ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನಕ್ಕೆ ಇದ್ದ ಸಧ್ಯದ ಕಾರಣವನ್ನು ಹೇಳಿದನು, 'ಆಕೆಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಫಿಯನ್ನು ನನ್ನ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಚೆಲ್ಲಿಬಿಟ್ಟಳು!' ಎಂದು. 'ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಫಿ ಚೆಲ್ಲುವುದು ವಿಚ್ಛೇದನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ!' ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದೆ.

ಆತನು, 'ಇಲ್ಲ, ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಆಕೆಯು ಕಾಫಿ ಚೆಲ್ಲಿದಳು; ನಾಳೆ ಆಸಿಡನ್ನೇ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾಳೆ!' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. ಆತನು ಈ ಮಾತನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೇಳಿದನು. ನನಗೆ ಅದರ ಸಂಬಂಧವು ಅರ್ಥವೇ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಆತನನ್ನು ಕಾಫಿಗೂ ಆಸಿಡ್‌ಗೂ ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿದೆಯೆಂದು ಕೇಳಿದೆ. ಆತನು 'ಇಲ್ಲ, ಇಲ್ಲ, ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಪುನಃ ಹೇಳಿದನು.

ಆತನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಅತಿಯಾದಂತೆ ನಿಮಗೆ ತೋರಬಹುದು ಹಾಗೂ ಇದನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ನೀವು ನಗಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೇ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ ಅವಲೋಕಿಸಿರಿ. ನೀವೂ ಇದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು – ಸತತವಾಗಿ ತರ್ಕವಿಲ್ಲದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು. ಸಂದರ್ಭಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಲು ಮರೆಯುತ್ತೀರಿ, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೀರಿ.

ಈ ಒಂದು ಸರಳತಂತ್ರವಾದ 'ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್' ಮಾಡಲು ಕಲಿತರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೋಶರೀರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ನೀವು ಬಹಳಪಟ್ಟು ಸಮರ್ಥರೂ, ಸೃಜನಶೀಲರೂ ಆಗುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನೇಹಮಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ನೀವು ಕೊಕ್ಕೆಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಜನರಿಂದ ಅಥವಾ ಅವರ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಇತರರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಅಗಾಧವಾದ ಒಳಪ್ರಪಂಚದ ಅವಕಾಶ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರು ಕಷ್ಟವನ್ನೇಕೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರವಾದ ಅನುಕಂಪವಿರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರು ಕಷ್ಟವನ್ನೇಕೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂಬುದು ತಿಳಿಯದಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಅವರೊಡನೆ ಒರಟಾಗಿರುತ್ತೀರಿ. ನೀವು 'ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್' ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಅಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿಯೇ ಸಹಾನುಭೂತಿಯುಳ್ಳವರಾಗುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವೇ ಒಂದು ಬೇರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನೀವು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಬೇರೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಆಗುತ್ತೀರಿ.

ಅದು ಎಂದಿಗೂ 'ಅದೇ' ಅಲ್ಲ

ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಗುಹೋಗುಗಳು – ತಿನ್ನುವಂತಹ, ಕುಡಿಯುವಂತಹ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಸಹ – ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ್ದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅನುಭವವೂ ಅದರದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದದ್ದು. ನೆನ್ನೆಯ ದಿನ ನೀರು ಕುಡಿದದ್ದು ಹಾಗೂ ಇಂದು ನೀರು ಕುಡಿದದ್ದೆರಡೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೇರೆಯ ಘಟನೆಗಳು. ನೆನ್ನೆಯ ದಿನ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಇಂದು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವೆರಡೂ ಒಂದೇ ಎನಿಸಿದರೂ, ಅವು ಬೇರೆ! ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಈ ಎರಡು ಸಂದರ್ಭಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ದಂಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ, 'ನಾನು ದಿನವೂ ಒಂದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು.

ದಯವಿಟ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ನೀವು ದಿನವೂ ಒಂದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಆ ಎರಡು ಅನುಭವಗಳಿಗೆ 'ತಿನ್ನುವುದು' ಎಂಬ ಒಂದೇ ಪದವನ್ನು ಬಳಸಿದರೂ, ಅವು ಒಂದೇ ಅನುಭವವಲ್ಲ. ನೀವು ಬಳಸುವ ಪದಗಳಿಂದ ನೀವೇ ಮೋಸಹೋಗದಿರಿ. ನೆನ್ನೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಇಂದಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ನಾಳೆಯ ಆಹಾರ

ಸೇವನೆಯು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯ ಸಂದರ್ಭಗಳು, ಬೇರೆ ಬೇರೆಯ ಅನುಭವಗಳು. ಅವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದುವು ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದುವು.

ಮಧ್ಯಭಾರತದ ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯ ಜೀವನದ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಘಟನೆ ಹೀಗಿದೆ:

ಅವರ ಜೀವನದ ಕೊನೆಯ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಆ ಜ್ಞಾನಿಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅವರು ಮತ್ತೇನನ್ನೂ ತಿನ್ನುವಹಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ದಿನದ ಮೂರು ಬಾರಿಯೂ ತಿನ್ನಬೇಕಾಗಿದ್ದಿತು.

ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅವರ ಬಳಿ ಬಂದು 'ಗುರುಗಳೇ, ನನಗೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಸಾಕಾಗಿಹೋಗಿದೆ. ದಿನವೂ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?' ಎಂದು ಗೊಣಗಿದನು.

ಗುರುಗಳು ಸುಮ್ಮನೆ ನಕ್ಕು, 'ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯ? ನಾನು ಇಂದು ಮಾತ್ರ ಈ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಾಳೆಯ ಆಹಾರವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೇರೆಯದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ!' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಜೀವನವು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಹೊಸದು. ಅದು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವ ಹಾಗೆ, ಜಡ ಮತ್ತು ಮಂದವಾಗಿ, ನೀರಸವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಮನಸ್ಸು.

ಸುಮ್ಮನೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ . . . ಆಗ ನೀವು ಹಾರಾಡಬಹುದು.

ಜೀವನವು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಹೊಸದು. ಅದು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವ ಹಾಗೆ, ಮಂದವಾಗಿ ಹಾಗೂ ನೀರಸವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಮನಸ್ಸು.

ನಾನು ಇದನ್ನು ನನ್ನ ಪಾರಿವ್ರಾಜಕದ ದಿನ–ಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಬೇಟೆಗಾರರು ಒಂದು ಕುಣಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಎರಡು ಮರಗಳ ನಡುವೆ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಹಗ್ಗದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೋಲನ್ನು ಸಿಕ್ಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಗ್ಗವನ್ನು ಕೋಲಿನ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಬೇಟೆಗಾರರ ಒಂದು ಪಾಶ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕೋಲಿನಿಂದ ಒಂದು ಪಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಅದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಎಂದು ನಿಮಗನ್ನಿಸಬಹುದು. ಅವರು ಮಾಡುವುದೆಲ್ಲವೂ



ಏನೆಂದರೆ, ಎರಡು ಮರಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ಹಗ್ಗದಿಂದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕೋಲನ್ನು ಸಿಕ್ಕಿಸುವುದು, ಅಷ್ಟೇ. ಹಕ್ಕಿಯು ಬಂದು ಕೋಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಾಗ ಅದರ ಭಾರದಿಂದಲೇ ಇಡೀ ಕೋಲು ತಲೆಕೆಳಗಾಗುತ್ತದೆ; ಹಕ್ಕಿಯೂ ಕೂಡ ಈಗ ಕೋಲನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅದು ತಲೆಕೆಳಗಾದ ಕ್ಷಣವೇ, ತನ್ನ ತೋಲನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಘಾತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕೋಲಿಗೆ



ತನ್ನ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಜೀವವೇ ಅದರ ಮೇಲೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವಂತೆ ಅದನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ಜೋತಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ 'ನಾನು ಈ ಕೋಲಿನಿಂದ ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆದರೆ ಏನು ಗತಿ? ನಾನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಸಾಯುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಪಕ್ಷಿಯು ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದು ತಲೆಯನ್ನು ಒಡೆದುಕೊಂಡ ದಾಖಲೆಯು ಎಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ! ಆದರೆ ಹಕ್ಕಿಗೆ ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯುವಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಹಾಗೆಯೇ ಜೋತಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತಾನು ಕೈಬಿಡದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದು ತನ್ನ ಸ್ವತಂತ್ರವನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಜೀವವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಡೆಗೆ ಬೇಟೆಗಾರನು ಬಂದು ಅದನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಪಕ್ಷಿಯಂತೆಯೇ ನೀವೂ ಸಹ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರೆ, ಅದರಿಂದ ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆದರೆ, ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನೀವು 'ಪರಮಹಂಸ'ರಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಕ್ಷಣವೇ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಬಹುದು. ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹಾರಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

ಕೋಲಿಗೆ ಜೋತಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಪಕ್ಷಿಗಿದ್ದ ಭಯವೇ ನಿಮಗೂ ಈಗ ಇರುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಭಯ ಹಾಗೂ ಪಕ್ಷಿಯ ಭಯಗಳೆರಡೂ ಒಂದೇ. ಪಕ್ಷಿಯು ತನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಬಿಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೂ, ಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಸಾಯುತ್ತದೆಂದೂ ನಂಬುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಟ್ಟುಬಿದ್ದು, 'ನನ್ನಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಎಂಬುದು ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ, ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ, ತರ್ಕವಲ್ಲದ, ಆಲೋಚನೆಗಳೆಂದು



ನಂಬಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ನಾನು ಕಳೆದುಹೋಗಬಹುದು' ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಬೇಟೆಗಾರನು ನಾಲ್ಕೈದು ಘಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಸಾವಕಾಶದಿಂದ ಬಂದು ಹಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪಂಜರದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಈಗ ಪಕ್ಷಿಗೆ ಹಾರುವ ಸ್ವತಂತ್ರವೂ ಇಲ್ಲ, ಜೋತಾಡಲು ಕೋಲೂ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಹಿಡಿದಿದ್ದ ಕೋಲನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಹಾರಿ ಹೋಗಬಹುದಿತ್ತೆಂದು ಆ ಮೂರ್ಖಪಕ್ಷಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ!

ಅದೇ ರೀತಿ, ನೀವೂ ಸಹ ನಿಮ್ಮ ಗುರುತು ಹಾಗೂ ಭದ್ರತೆ ಎಂದುಕೊಂಡಿರುವ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಹಣವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಕಡೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಗುರುತೆಂದು ತಿಳಿದಿರುವ ಕೋಲನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಸಾವಿನ ದೇವನಾದ ಯಮನು ಬರುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ನೀವು ಒಬ್ಬ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿದ ಪರಮಹಂಸನೂ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಗುರುತಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ನಿಮಗೆ ನೀವು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುವ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಗುರುತಾದ ಕೋಲೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೋಲೇ ಒಂದು ಭ್ರಮೆ.

ಪಕ್ಷಿಯು ಕೈಬಿಟ್ಟು ವಿರಮಿಸಿದರೆ ಒಂದೆರಡು ಕ್ಷಣಗಳು ಸಮತೋಲನೆಗಾಗಿ ಪಟಪಟನೆ ರೆಕ್ಕೆ ಬಡಿಯುಬಹುದು. ತನ್ನನ್ನೇ ಸಮತೋಲನ ಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಎಂದಿಗೂ ಬಿದ್ದು ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕೋಲನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ, ಒಂದೆರಡು ಕ್ಷಣಗಳು ಕೆಳಗೆ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೂಡಲೇ ತನ್ನನ್ನೇ ಒಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾರ-ಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದು– ದೆಲ್ಲವೂ ಏನೆಂದರೆ ನೀವು ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗಿದ್ದೀರೆಂದು ನಂಬುವುದು – ನೀವು ನಂಬದಿದ್ದರೂ ಅದೇ ಸತ್ಯ!

ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿರಿ, ಆಗ ನೀವು ಎಂದಿಗೂ ಬಿದ್ದು ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಒಬ್ಬ ಪರಮಹಂಸರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಈ ಕ್ಷಣವೇ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನೀವು ನಂಬಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಗುರುತನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸದಿರಿ. ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ನೀವು ವಿಶ್ವಾಸವಿಟ್ಟು, ನಿಮ್ಮ ಗುರುತನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿರಿ. ಕೂಡಲೇ ಒಬ್ಬ ಪರಮಹಂಸರಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೆಲ್ಲವೂ ಏನೆಂದರೆ ನೀವು 'ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್' ಆಗಿದ್ದೀರೆಂದು ನಂಬುವುದು – ನೀವು ನಂಬದಿದ್ದರೂ ಅದೇ ಸತ್ಯ!

ಸಂಘದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಬಲೆ

ನೀವು 'ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್' ಆದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ,

ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ – ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಆ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳಗಾಗುವುದನ್ನೇ, ನಾನು ತಪಸ್ಸು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇನೆ.

ನನ್ನ ಪರ್ಯಟನೆಯ ಕೆಲವು ಅಪರೂಪದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಕ್ಷಿಯು ಕೋಲಿಗೆ ಜೋತಾಡುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಆ ಪಕ್ಷಿಯಂತೆಯೇ ಬಲೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದ, ಆದರೆ ಕೈಬಿಟ್ಟು ಹಾರುವ ಧೈರ್ಯವಿದ್ದ, ಮತ್ತೊಂದು ಪಕ್ಷಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು, ಜೋತಾಡುತ್ತಿರುವ ಪಕ್ಷಿಯನ್ನು ಕುಕ್ಕಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ, 'ಏಯ್, ಕೈಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡು, ನಿಶ್ಚಿಂತನಾಗು. ನಾನೂ ನಿನ್ನಂತೆಯೇ ಇದ್ದೆ. ನನಗೂ ಇದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ತು. ನಾನು ನಿಶ್ಚಿಂತನಾದಾಗ ಹಾರಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳಲು ಕೇವಲ ಒಂದೆರಡು ಕ್ಷಣಗಳೇ ಸಾಕು. ನಾನು ಕೈಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ, ಬಿದ್ದು ತಲೆಯೊಡೆದುಕೊಂಡು ಸಾಯಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೊಂದಿದೆ. ನಾನೊಂದು ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಹಕ್ಕಿಯಾದೆ. ನೀನೂ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡು' ಎಂದು. ಆದರೆ ಜೋತಾಡುತ್ತಿರುವ ಹಕ್ಕಿಯು ಇದನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ.

ತಿಳಿಯಿರಿ, ಇತರ ಹಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ಹಕ್ಕಿಯ ಹೊಣೆ. ಕೋಲಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡು ಜೋತಾಡುತ್ತಿರುವ ಹಕ್ಕಿಗಳಿಗೆ 'ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದು' ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ಹಕ್ಕಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ಹಕ್ಕಿಯೇ ನಾನು ಹಾಗೂ ನಾನು ಒಂದು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಬಲೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಬಿದ್ದರೂ, ನಿಮಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಶ್ಚಿಂತರಾಗಿರಿ! ನಿಮ್ಮ ಗುರುತನ್ನು ಕೈಬಿಡಿರಿ. ಆಗ ನೀವಾಗಿಯೇ ಹಾರುತ್ತೀರಿ! ತಿಳಿಯಿರಿ, ಗುರುಗಳ ಸಮುದಾಯದ ಸಂಘವೇ ಬಲೆ. ನೀವು ಬಿದ್ದರೂ, ನೀವು ಪೆಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ನೀವು ಬೀಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಭದ್ರವಾದ ಆಶ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ಕೊಡಲು ಸಂಘವೆಂಬ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಬಂದು ಸಂಘದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ನಾನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತೇನೆ.

ತಿಳಿಯಿರಿ, ಬಲೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ, ಅವು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು ಒಂದು ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ಪಕ್ಷಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.

ಮಂಗನ ಕಥೆ

ಹಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುವಂತೆಯೇ ಬೇಟೆಗಾರರಿಗೆ ಮಂಗಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಒಂದು ಬೋನು ಇದೆ. ಮಂಗಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಬೋನಿನಂತೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬಾಯಿಇರುವ ಈ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯೊಳಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಿಹಿತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಸಿಹಿತಿನಿಸನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮಂಗನು ತನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯೊಳಗೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಮಂಗವು ತಿನಿಸನ್ನು

ಹಿಡಿದಿರುವವರೆಗೂ ಅದರ ಕೈಯನ್ನು ಡಬ್ಬಿಯಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರ ಮುಷ್ಠಿಯು ಡಬ್ಬಿಯ ತೂತಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತದೆ!

ಮಂಗವು ಸಿಹಿತಿನಿಸನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರೆ ತನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಹೊರತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಂಗಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯುವಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಸಿಹಿತಿನಿಸನ್ನು ಹಿಡಿದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಸಿಹಿತಿನಿಸನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರೆ, ತನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಥೆಯ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಲು ನೀವು ಆಸ್ಪದಕೊಟ್ಟರೆ, ಆ ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮ ದಂಡಗಳಿಂದ 'ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್' ಆಗಿ ಆ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ.

ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಾಳುವುದು

ನೀವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ

ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ನೀವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ, ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯು ಬಂದಾಗ, ಹಿಂದಿನ ಆಲೋಚನೆಯು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಯು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಹಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಯು ತ್ಯಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಏಕೆಂದರೆ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಉಂಟಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಆಲೋಚನೆ ಮಾತ್ರ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಯೂ ಇದೆಯೆಂದು ನೀವು ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಯು ತ್ಯಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದರ್ಥ!

ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರಿಂದ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಕಥೆ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ:

> *ಒಮ್ಮೆ ಒಂದು ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ರಾಜನನ್ನು ಇಪ್ಪತ್ತು ಲಕ್ಷ ಪಡೆಯುಳ್ಳ ಶತ್ರುಗಳು ಧಾಳಿ ಮಾಡಲು ಬಂದರು. ರಾಜನ ಬಳಿ ಇಬ್ಬರೋ ಮೂವರೋ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಆತನಿಗೆ ಬಹಳ ಭಯವಾಯಿತು. ರಾಜನು, 'ಇಪ್ಪತ್ತು ಲಕ್ಷ ಜನರೆದುರು ನಾನು ಇರುವುದು ಒಬ್ಬನೇ; ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಕೊಂದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು ತನ್ನ ಸಲಹೆಗಾರನಿಗೆ ಹೇಳಿದನು.*
>
> *ರಾಜನ ಸಲಹೆಗಾರನು, 'ಚಿಂತಿಸಬೇಡ ರಾಜ, ಕೋಟೆಯ ಒಂದು ದ್ವಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆರೆ. ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಒಂದು ದ್ವಾರದಿಂದ ಒಮ್ಮೆಗೆ ಒಬ್ಬನು ಮಾತ್ರ ಒಳಬರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅವರು ಬಂದಂತೆಲ್ಲಾ ನೀನು ದ್ವಾರದ ಬಳಿ ನಿಂತು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರನ್ನೇ ಕೊಲ್ಲು, ಅಷ್ಟೇ! ಇಡೀ ಸೇನೆಯೊಂದಿಗೆ ಕದನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡ' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.*

ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿವಾರಣೆ– ಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಶತ್ರು–ಗಳೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ನೆರೆದಿದ್ದಾರೆಂದುಕೊಂಡರೆ ನಿಮಗೆ ಸಲ್ಲದ ಭಯಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಎರಡು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಉಂಟಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಆಲೋಚನೆಯು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಮತ್ತೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ: ಮೊದಲನೆಯದೆಂದರೆ, ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿಗೆ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆ ಮಾತ್ರವೇ ಉಂಟಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಎರಡನೆಯದೆಂದರೆ, ಹಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಯು ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡದೆ ಇರುವವರೆಗೂ ಎರಡನೆಯ ಆಲೋಚನೆಯು ಬರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೂರನೆಯದೆಂದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ನನ್ನನ್ನು ನೂಕಿ ಇಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರೆ, ಅವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನನಗಿಂತಲೂ ಬಲಶಾಲಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ! ಒಳಬರುವ ಆಲೋಚನೆಯು ಹಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಹೊರನೂಕಿದರೆ ಆ ಆಲೋಚನೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಂದರೆ, ಈಗ ಬರುತ್ತಿರುವ ಯಾವುದೇ ಆಲೋಚನೆಯು ಮೂಲವು ವರ್ತಮಾನ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನೆಯು ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ತ್ಯಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಿಂತ ನಂತರದ ಆಲೋಚನೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತ್ಯಜಿಸುವುದೇ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ. ನೀವು ತ್ಯಜಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೀರಿ. ನಾನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಎಂದಾಗ ಇಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸುವುದು ಏನನ್ನು? ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆಯು ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸತತವಾಗಿ ತಮ್ಮಿಂದ ತಾವೇ ತ್ಯಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ದಂಡದಂತಹ ವೇದನೆಯು ಉಂಟಾಗುವುದೇ, ಇರುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ನಿಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆ ಎಂಬ ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯೇ ನಿಮಗಿರುವ ಏಕೈಕ ಸಮಸ್ಯೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವು ಹೊಸದಾಗಿ ಒಳಬರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಯಲು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಅದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಆಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಶುದ್ಧವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಅಗತ್ಯವೇ ನಿಮಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೆಲ್ಲವೂ ಏನೆಂದರೆ, ಸುಮ್ಮನೆ ಆಚೆಗೆ ಬರುವುದು – ನಿಮ್ಮ

ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಆಚೆಗೆ ಬಂದರೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಸತ್ಯವೆಂದರೆ, ನಿಮಗೆ ಬೇಕಿದ್ದರೂ, ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ, ನಿಮ್ಮ ವೇದನೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಕಾಲ ಅಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವೇದನೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಸತತವಾಗಿ ವೇದನೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ಕೂಡ ಇನ್ನೂ ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಬದಲೀಕರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವೇದನೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಕಡೆಯಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸದಾ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದ ಕೊಡಿರಿ

ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ಒಂದು ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ತರುವ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯೇ ನಿಮಗೆ ಹಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಹರಿಯುವಿಕೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗದೆ, ಹಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಳಗೆ ತರಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿದ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಪತ್ರದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗೆ ತಂದಂತೆ. ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿದ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ವಾಪಸ್ಸು ತರುವ ಅಗತ್ಯವೇನಾದರೂ ಇದೆಯೇ? ಇಲ್ಲ! ಸತತವಾಗಿ ಹಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತರಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ಬರಿಯ ವೇದನೆಯನ್ನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ತಿಳಿಯಿರಿ, ಯಾವುದೇ ವೇದನೆಯನ್ನು ಒಂದು ಹೊಸ ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರವಾಹದಿಂದ ಬದಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂಬ ವಾಸ್ತವಾಂಶವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿದರೆ ಅದು ನೈಜವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವೇದನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. 'ಇಲ್ಲ, ನಾನು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ, ವೇದನೆಯು ಮತ್ತೆ ಬರುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿದರೆ ನೀವು ಅದನ್ನೇ ನಿಜವಾಗಿಸುತ್ತೀರಿ. ವೇದನೆಯು ಮರಳಿ ಬರುತ್ತದೆಂಬ ಆಲೋಚನೆಗೆ ಮನ್ನಣೆಕೊಟ್ಟರೆ ಅದು ಮರಳಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆಂಬ ಆಲೋಚನೆಗೆ ಮನ್ನಣೆಕೊಟ್ಟರೆ ಅದು ಹೊರಟೇಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ತಿಳಿಯಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವುದೇನೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿದ್ದು, ಹಿಂದಿನ ಆಲೋಚನೆಗೆ ಹೋಗದೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, 'ನಾನು ಒಮ್ಮೆ ಬದಲಿಸಿದ್ದೇನೆ, ನನ್ನಿಂದ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಬದಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ' ಎಂಬ ದೃಢವಿಶ್ವಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು ನಿಮಗೇ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, 'ಹಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಯು ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಬಂದರೆ, ಹತ್ತು ಬಾರಿಯೂ ಅದನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತೇನೆ!' ಎಂದು, ಅಷ್ಟೇ. ಆಗ ಹಳೆಯ

ಆಲೋಚನೆಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ಪ್ರಸಂಗವೇ ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ.

ಬುದ್ಧನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಹಳ ಸುಂದರವಾದ ಸನ್ನಿವೇಶವಿದೆ: ಬುದ್ಧನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ, 'ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಕೆಲವು ಘಂಟೆಗಳ ನಂತರ ನಾನು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಏಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದುಕೊಂಡಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನನಗೆ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ನಾನು ನನಗೆ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗದೆ ಈ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮೇಲೇಳುವುದಿಲ್ಲ; ಈ ದೇಹವು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಒಣಗಿಹೋಗಲಿ; ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗುವವರೆಗೂ ನಾನು ಇಲ್ಲಿಂದ ಅಲ್ಲಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ'ಎಂದು. ಬುದ್ಧನು, 'ಆ ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು, ಅಂತಹ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು, ಮೂಡಿಸಿಕೊಂಡ ಮರುಕ್ಷಣವೇ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಪಡೆದೆನು!' ಎಂದು ನುಡಿಯುತ್ತಾನೆ.

ನಿಮ್ಮ ವೇದನೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ನೀವು ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, 'ಇಂದು ನಾನು ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಹನ್ನೊಂದನೇ ಬಾರಿ ಆ ಆಲೋಚನೆಯು ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬಂದರೆ ನಾಳೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದರೆ, ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪರಿವರ್ತನೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ! ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿರಿ, 'ನನಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೂ ನಾನು ಅವನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು. ಇದನ್ನೇ ನಾನು ಧೈರ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು.

ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ

ನಾವು ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆದಾಗ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನಮಗಾಗುವುದೇನೆಂದರೆ, ಒಂದು ಆಂತರಿಕ ಉಪಶಮನದ ಪರಿಣಾಮ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಒಂದು ಆಳವಾದ ಮೌನ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಆ ಆಂತರಿಕ ಉಪಶಮನವು ದೈಹಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ.

ಮೂರನೆಯದಾಗಿ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಅದು ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೂ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕನೆಯದಾಗಿ, ಈ ಮೂರೂ ಸುಂದರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನಕಾರಕರಾಗುತ್ತೇವೆ!

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ

ಜನರು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ಕಳೆದ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಮಂಡಿ ನೋವಿದೆ' ಎಂದು. ಇಲ್ಲ, ಹಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ! ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಯಿರಿ, ನಿಜವಾಗಿ ಹಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು

ಅಗೌರವಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದೆಂದು ಹೇಳಿ ನಿಮಗೆ ಸಂಕಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಸತ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರುವುದು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ! ನಾನು ಕೇವಲ ಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಎರಡು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿದ ಮಂಡಿ ನೋವು, ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಅನುಭವಿಸಿದ ಮಂಡಿ ನೋವು, ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿದ ಮಂಡಿ ನೋವು, ಎರಡು ಘಂಟೆಗಳ ಹಿಂದೆ ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿದ ಮಂಡಿ ನೋವು ಎಲ್ಲವೂ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ಅನುಭವಗಳು. ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ಮಂಡಿ ನೋವಿರುವುದೆಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೀರಿ. ನಿಮಗೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸತತವಾಗಿ ಮಂಡಿ ನೋವಿರುವುದು ಸತ್ಯವೇ? ಮಂಡಿ ನೋವಿಲ್ಲದ ನಡುವಿನ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಏನೆನ್ನಬೇಕು? ನೀವು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪರಸ್ಪರ ಸೇರಿಸಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಅದು ಸತತವಾದ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶವೆಂದು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವಯಂ ಉಪಶಮನದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತೀರಿ.

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಪರಿಹಾರ

ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದ ಖಿನ್ನತೆ (depression), ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದ ಖಿನ್ನತೆ, ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದ ಖಿನ್ನತೆಗಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ, ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ, ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಹಾಗೂ ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆದುವು. ಇದೂ ಸಹ ದೈಹಿಕ ನೋವಿನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ. ಎಲ್ಲಾ ಖಿನ್ನತೆಗಳನ್ನೂ ಪರಸ್ಪರ ಸೇರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಅದೇ ಖಿನ್ನತೆಯು ಸತತವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಇರುವುದಾಗಿ ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವೇ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ. ನಂತರ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಖಿನ್ನತೆಯು ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಜೀವವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಕಳೆದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳು ಸಂಕಟ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿತ್ತೆಂದು ನೀವು ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬಿದಾಗ, ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಒಂದು ದೃಢವಾದ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೀರಿ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯತ್ಕಾಲವೂ ನೋವಿನಿಂದಿದ್ದು, ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆಂದು ಯೋಚಿಸಲಾರಂಭಿಸುವಿರಿ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮೆದುರು ನಿಮ್ಮ ಶತ್ರುವೆಂದು ನೀವು ತಿಳಿದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಳಿತಿರುವನೆಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಆತನ ತಲೆಯು ಬೇರೆಯಾಗಿ, ಕಾಲುಗಳು ಬೇರೆಯಾಗಿ, ಕೈಗಳು ಬೇರೆಯಾಗಿವೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಆಗಲೂ ಆತನೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡೋಣವೆನಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ಇಲ್ಲ! ಆತನು ಹೋರಾಟಕ್ಕೂ ಅರ್ಹನಲ್ಲ! ನೀವು ತಿಳಿದಂತೆ ಆತನಿಗೆ ಒಂದು ಭದ್ರವಾದ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಹೋರಾಡಲು ಏನಿದೆ?

‘ನಿರುತ್ಸಾಹದಲ್ಲಿ ಬದುಕು’ವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ‘ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗಿ ಬದುಕಿರಿ’ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ, ನಿಮ್ಮೆದುರು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿದಾಗ, ಒಬ್ಬ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮೆದುರು ಇರುವಂತೆ ಕಂಡಾಗ, ನೀವು ಹೋರಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಖಿನ್ನತೆಯು ನೀವು ಭಾವಿಸಿರುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಶತ್ರುವಲ್ಲ. ಅದು ಛಿದ್ರವಾದ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ. ಅವನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಜೀವ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ನೀವು. ಖಿನ್ನತೆಯ ಜೊತೆಯ ನಿಮ್ಮ ಹೋರಾಟವೇ ನಿಮ್ಮ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಮೂಲಕಾರಣ.

ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಕಥೆಯಿದೆ. ವಾನರ ರಾಜನಾದ ವಾಲಿಯ ಎದುರು ನಿಂತು ಯಾರು ಕದನ ಮಾಡುವರೋ ಅವರು ತಮ್ಮ ಅರ್ಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆತನಿಗೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದೇ ರೀತಿ ಯಾರು ಆಲೋಚನಾ ದಂಡದೆದುರು ನಿಲ್ಲುವರೋ ಮತ್ತು ಆ ದಂಡದೊಂದಿಗೆ ಕದನ ಮಾಡುವರೋ ಅವರು ಆ ದಂಡಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಅರ್ಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ದಂಡದಿಂದ ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆದ ಕ್ಷಣವೇ ನೀವು ಒಂದು ತಟಸ್ಥವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರುವ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ಆಗ ಅಂತರಂಗದ ಉಪಶಮನವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತರಂಗದ ಉಪಶಮನವು ಆರಂಭವಾದ ಕ್ಷಣವೇ ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ಯತ್ನಿಸದಿರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅದು ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರ ಹರಿದು ತ್ಯಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಂತೋಷವು ಮಾಯವಾಗುವಂತೆ ನಿರುತ್ಸಾಹವೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರುತ್ಸಾಹವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೀರಿ.

ನೋಡಿ, ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಆಳವಾದ ನಿರುತ್ಸಾಹ ಇದ್ದರೆ ಕಛೇರಿಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೀರೇನು? ಇಲ್ಲ! ನೀವು ನಿಮ್ಮ ನಿರುತ್ಸಾಹವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಅಷ್ಟೇನೂ ಸಮರ್ಥರಾಗಿಯೋ, ದಕ್ಷರಾಗಿಯೋ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು. ಆದರೂ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗುತ್ತದೆ.

‘ನಿರುತ್ಸಾಹದಲ್ಲಿ ಬದುಕು’ವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ‘ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗಿ ಬದುಕಿರಿ’ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ನಾವು ನಿರುತ್ಸಾಹದಲ್ಲಿರುವಾಗ, ‘ನನಗೆ ನಿರುತ್ಸಾಹ ಉಂಟಾದರೆ ನನ್ನ ದೇಹವು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ?’ ಎಂಬಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿರುತ್ಸಾಹವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಭಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮೇಲೇಳಬಹುದು. ‘ನಾನು ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗಿ ಹೇಗೆ ಬದುಕಲಿ? ನಾನು ನನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಾನೇ

ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗಿಸಲಿ' ಎಂದು. ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್‌ನ ಸತತವಾದ ನೆನಪು ನಿಮ್ಮ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳ ಕಾರ್ಯಗತಿಯ ಮಧ್ಯೆ ತಡೆಯಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ನಿರುತ್ಸಾಹವನ್ನಂತೂ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನಿರುತ್ಸಾಹದ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಅವು ಮೇಲೇಳಲು ಹಾಗು ಅಂತ್ಯಗೊಳ್ಳಲು ಆಸ್ಪದ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ

ದುಶ್ಚಟ ಎಂದರೇನು? ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ಏನನ್ನೋ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವ ಒಂದು ವರ್ತನೆ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ದುಶ್ಚಟ. ಆದರೆ, ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷವೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಕೇವಲ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದುಶ್ಚಟ ಎಂದರೆ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಸಂದರ್ಭದಿಂದ ಸಂತೋಷ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ.

ದುಶ್ಚಟದ ಅರ್ಥವಿವರಣೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ತಿಳಿಯಬಹುದು: ಸಂತೋಷದ ದಂಡವನ್ನು ಪುನಃ ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದೊಳಗೆ ಅದೇ ಜನರನ್ನು, ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು, ಘಟನೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡರೆ, ಅದೇ ಸಂತೋಷವು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಕೆಲವರು ಸಂತೋಷಕೂಟಗಳಿಗೆ, ಕೆಲವರು ಧೂಮಪಾನ ಸೇವನೆಗೆ, ಕೆಲವರು ಕುಡಿತಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ವಶವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಯಾವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಉತ್ಸಾಹವುಂಟಾಯಿತೋ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಂಡರೆ, ಅದು ಅಷ್ಟೇ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಹುದು, ಸಂತೋಷಕ್ಕಲ್ಲ. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಒಂದು ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಿಂದಾಗ ಅದೊಂದು ಉಲ್ಲಾಸಕರ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಉತ್ಸಾಹವೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೇರೆಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಸಿಹಿತಿನಿಸನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ, ಅದೇ ಸಂತಸದ ಅನುಭವವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿಹಿತಿನಿಸನ್ನು ತಿಂದರೆ, ಅದರ ನೋಟವೂ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ 'ಓ, ಇಲ್ಲ, ಸಿಹಿತಿನಿಸುಗಳು ಇನ್ನು ಬೇಡ. ಅವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತೀರಿ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ಆಗುವ ಉತ್ಸಾಹವೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೇರೆ, ಆನಂತರ ಆ ಉತ್ಸಾಹವು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಜನರು ಬಂದು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ನಾನು ನನ್ನ ಚಟಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಹೇಗೆ?' ಎಂದು. ನೋಡಿ, ಹ್ಯಾಬಿಟ್ (HABIT) ಅಭ್ಯಾಸವೆಂಬುದು ಸುಂದರವಾದ ಒಂದು ಪದ. ಅದರಲ್ಲಿ 'H' ನ್ನು ತೆಗೆದರೆ, 'A' BIT ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. 'B' ಯನ್ನು ತೆಗೆದರೆ, 'IT' – ಅದು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. 'I' ಯನ್ನು, ಎಂದರೆ 'ನಾನು' ಎಂಬುದನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ ಮಾತ್ರ

'IT' ಎಂಬ ದಂಡ ನಶಿಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ. 'I' ನಾನು ಎಂಬುದನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ ಮಾತ್ರ, ಕಿತ್ತೆಸೆದಾಗ ಮಾತ್ರ, ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಶಿಸುವುದು.

ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ಎರಡು ದಿನದ ಹಿಂದೆ ಸೇವಿಸಿದ ಧೂಮಪಾನ, ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸೇವಿಸಿದ ಧೂಮಪಾನ, ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸೇವಿಸಿದ ಧೂಮಪಾನ, ಈ ಮೂರು ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದುವು. ಅವು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧಿಸಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನಿಮಗೆ ಧೂಮಪಾನ ಸೇವನೆಯು ದುಶ್ಚಟವಿದೆ ಎಂದೂ, ನೀವು ಆ ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ವಶವಾಗಿದ್ದೀರೆಂದೂ ನಂಬಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಆ ನಂಬಿಕೆಯು ಒಂದು ದಂಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. 'ನಾನು' ಎಂಬುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು ಎಂದಾಗ ನಾನು ಇದನ್ನೇ ಅರ್ಥೈಸುವುದು. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವೂ ಚಟವಾಗುವುದು ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ. ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಚಟವೂ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಅದೊಂದು ಸಂತೋಷಕರವಾದ ಅನುಭವವೆಂದು ನೀವು ನಂಬಿದ್ದರೆ, ಧೂಮಪಾನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತೀರಿ. ಅದೊಂದು ನೋವಿನ ಅನುಭವವೆಂದು ನೀವು ನಂಬಿದರೆ ದಂಡದೊಡನೆ ಹೋರಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಹೇಗೆಯೇ ಆದರೂ ನೀವು ಗೆಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಧೂಮಪಾನ ಸೇವನೆಯು ಸಂತೋಷಕರವಾದುದೆಂದು ನಂಬಿದರೂ ಯಾವ ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ನಿಮಗೇ ಹೇಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆಂದು ನೋಡಿರಿ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಸೇದಿ, ಹೊಗೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ, ಅದೊಂದು ಸಂತೋಷದ ಅನುಭವವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಎಂದಿಗೂ ಸಂತೋಷ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಧೂಮಪಾನ ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ನೋಡಿರಿ. ನೀವು ಏನನ್ನೂ ಆನಂದಿಸುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಯಾವುದರಿಂದಲೋ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಧೂಮಪಾನವು ಸಂತೋಷಕರವಾದುದೆಂದು ಸುಮ್ಮನೆಯೇ ನಂಬುತ್ತೀರಿ. ಧೂಮಪಾನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಂತೋಷ ದೊರಕದಿದ್ದಾಗಲೂ ಅದರಿಂದ ನೀವು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿತ್ತೀರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಧೂಮಪಾನ ಸೇವನೆಯೋ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯೋ, ಹಣವೋ ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವುದೇ ಸುಖವಾದರೂ, ಅದು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸದಿದ್ದರೂ, ಅದರಿಂದ ಸುಖವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ. 'ಇಲ್ಲ, ಇದೇ ಸುಖ. ಸುಖವೆಂದರೆ ಮತ್ತೇನು?' ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಸಂತೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನಿರಾಸೆಯನ್ನು ಸುಖವೆಂದು ನಂಬಿ, ಮುಚ್ಚಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅದೇ ಸುಖವೆಂದು ನಂಬಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೀರಿ.

ದುಶ್ಚಟವನ್ನು ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ. ನೀವು ಎಂದಿಗೂ

ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಿಟ್ಟರೂ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಟವಾದ ಯಾವುದೋ ಭಯ ಅಥವಾ ದುರಾಸೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಭಯ ಅಥವಾ ದುರಾಸೆಗಳೇ ಇನ್ನೂ ದೊಡ್ಡ ಚಟಗಳು. ಧೂಮಪಾನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಯಾವುದೋ ಭಯ ಅಥವಾ ದುರಾಸೆಯಿಂದ ಬಿಟ್ಟಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗಕ್ಕೆ, ಯಾವ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೂ ನೀವು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಹೆಚ್ಚು ನಾಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ.

ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ನೀವು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಬಿಡಲು ಕಾರಣವಾದ ಭಯ ಅಥವಾ ದುರಾಸೆಯು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನದಿಂದಲಾದರೋ, ನೀವು ಈ ದೇಹವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಭಯ ಅಥವಾ ದುರಾಸೆಯಿಂದಾದರೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು, ಜನ್ಮ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲೂ ನಾಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ! ಭಯ ಹಾಗೂ ದುರಾಸೆಯನ್ನು ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮಕ್ಕೂ ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತೀರಿ. ಧೂಮಪಾನದ ದುಶ್ಚಟವು ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರೆಯದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಭಯ ಹಾಗೂ ದುರಾಸೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮಕ್ಕೂ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ದುಶ್ಚಟವಿದೆಯೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದೇ ಉತ್ತಮವಾದ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಹಾಗೆ ನೋಡಿದಾಗ ಅದೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ದುಶ್ಚಟವಿದೆಯೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿರಿ, ಅದು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗಿರಿ – ಕಷ್ಟದಿಂದಲ್ಲ, ಜಾಣತನದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿರಿ

ನೀವು 'ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್' ಆಗಿದ್ದೀರೆಂದು ಹೇಳಿದ ಕ್ಷಣವೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಮೊದಲ ಭಯವೆಂದರೆ 'ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧಿಸದೆ ಬದುಕಲು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ, ನನ್ನ ವೆಚ್ಚಗಳನ್ನು ಯಾರು ಭರಿಸುತ್ತಾರೆ? ನಾನು ನನ್ನ ಸಂಪತ್ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನನ್ನ ಹಣವನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದೇನೆಂದು ಮರೆಯಬಹುದು. ನನ್ನಿಂದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತಲೆ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಬದುಕಲಾಗದಿರಬಹುದು. ನನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು? ನನ್ನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡುವುದು? ನಾನು ಸುಮ್ಮನೆ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಬಿಡುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ನನಗೆ ಹೇಗೆ ತಾನೇ ಅನಿಸುತ್ತದೆ?' ಎಂಬುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ, 'ನೀವು ಆಫೀಸಿಗೆ ಏಕೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ?', ನೀವು ಹೀಗೆ ಕೇಳಿದಾಕ್ಷಣವೇ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆಫೀಸಿನ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದ್ವೇಷವೋ, ಹಿಂಸೆಯೋ, ಇದೆಯೆಂದು ಇದರಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ! ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಒಂದು ನೆಪ ಹೇಳಿ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ.

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳುವುದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯ ಮೇಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಕೋಪ, ನಿಮ್ಮ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಮತ್ತೇನೂ ಅಲ್ಲ! ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗುವುದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವೇ ಇಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿದ್ದರೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗಿ, ಹತ್ತು ದಿನಗಳು ಮಲಗಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಪ್ಪೂ ಇಲ್ಲ. ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ವಿರಾಮ ಪಡೆಯಿರಿ. 'ನಾನು ಎರಡೂ ಗುರುತುಗಳಿಂದಲೂ ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿರಿ. ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳು ಮಲಗಲಾಗುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಿ? ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳ ಪೂರ್ಣ ನಿಲುಗಡೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳು ಮುಂದುವರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೀರಿ? ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ತಮಸ್ಸು ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ. ನಂತರ ನೀವು ನೀವಾಗಿಯೇ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಅದನ್ನು ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯೆಂದೋ ಅಥವಾ ಪರಾಜಿತ ಭಾವನೆಯೆಂದೋ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗಿರಿ. ಆಗ, ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆದಾಗ ನಿಮಗೆ ಸೋಮಾರಿತನದ ಅಥವಾ ಜಡತ್ವದ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯುವಿರಿ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೀವು ಮೌನವಾಗಿರುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ನೀವು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿ ಚೈತನ್ಯದಿಂದಿರುತ್ತೀರಿ.

ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅಥವಾ ಜಡತ್ವದ ಭಾವನೆಯು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಹಳ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದಣಿದಿರುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆದಾಗ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿ ಚೈತನ್ಯಪೂರಿತರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ, ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮೌನವಾಗಿರುತ್ತೀರಿ.

ನೋಡಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 33ರಷ್ಟು ಭಾಗ ಸತ್ವ ಗುಣ ಎಂದರೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಮೌನ, ಶೇಕಡಾ 33ರಷ್ಟು ರಜೋಗುಣ ಎಂದರೆ ಚಂಚಲತೆ ಹಾಗೂ ಶೇಕಡಾ 33ರಷ್ಟು ತಮೋಗುಣ ಎಂದರೆ ಆಳವಾದ ನಿದ್ದೆ ಅಥವಾ ಸೋಮಾರಿತನವಿರುತ್ತದೆ. ಈಗಲಾದರೋ, ನೀವು ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆದರೆ ನಿಮಗಾಗುವ ಮೊದಲ ಭಯವೆಂದರೆ, ನೀವು ತಮಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು, ಒಬ್ಬ ಸೋಮಾರಿಯಾಗಬಹುದು ಎಂದು.

ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗಿರಿ. ಆಗ ಶೇಕಡಾ 33ರಷ್ಟಿನ ಸೋಮಾರಿತನವು ಕೂಡಲೇ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು ನೀವಾಗಿಯೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಭಯ ಹಾಗೂ ದುರಾಸೆಯಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿಸಲ್ಪಡಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನೀವು ಯೋಚಿಸುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದೇನೆಂದರೆ, ನೀವು ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆದಾಗ, ಯಾವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬೇಕೋ ಅವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು. ನೀವು ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆದಾಗ, ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವ

ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಭಾಸವಾಗಬಹುದು. ನಂತರ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆದ ನಂತರವೂ ಯೋಚಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಮನಸ್ಸು ಕ್ಲಚ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಯೋಚಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಒಡೆಯನಂತಲ್ಲದೆ ಒಂದು ಸಾಧನದಂತೆ ಬಳಸಲ್ಪಡುವುದು.

ನಾವು ಶುದ್ಧವಾದ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ಬಾಳಬಹುದು, ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, ನಮಗೆ ಆ ಭರವಸೆ ಎಂದೂ ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಬಾಳಬಹುದೆಂಬ ಧೈರ್ಯ ಎಂದೂ ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಉತ್ಸಾಹವು ಹೊರಸೂಸುವುದನ್ನು, ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯು ಹೊರಸೂಸುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇದನ್ನೇ ನಾನು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು. ಇದು ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಆ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳೇ ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಬದುಕಿನ ರೀತಿಯಾಗಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ನಾವು ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆದಾಗ ಸತತವಾದ ಪ್ರೇರಣೆಯು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗುವುದು ನೇರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯೇ ಪ್ರೇರಕ ಶಕ್ತಿ, ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್‌ನ ಶಕ್ತಿ.

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು 'ನಿಮ್ಮ' ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ?

ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ. ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು, ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು, ಒಂದು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ, ಬೆಳೆಸಿ, ವಿಕಸಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಸಮಾಜವು ನಮ್ಮನ್ನು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ನಿಯಮಾಧೀನರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಜನೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಭಯ ಹಾಗೂ ದುರಾಸೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನಮಗೆ ಕಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಗೌರವವು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಭಯ ಹಾಗೂ ದುರಾಸೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಸಬಹುದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನೀವು ಭಯ ಹಾಗೂ ದುರಾಸೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ತುಂಬುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸಚೇತನಗೊಳಿಸಲು, ಭಯ ಹಾಗೂ ದುರಾಸೆಯನ್ನು ಇಂಧನವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಭಯ ಹಾಗೂ ದುರಾಸೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಭಯ ಹಾಗೂ ದುರಾಸೆಯಿಂದ ನೀವು ದೂಡಲ್ಪಟ್ಟರೆ, ಒಂದು ಸತತವಾದ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಬೆಳಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೂ, ಎದ್ದಾಗಿನಿಂದ ಮಲಗುವವರೆಗೂ

ಭಯ ಹಾಗೂ ದುರಾಸೆಯಿಂದ ನೀವು ದೂಡಲ್ಪಟ್ಟರೆ, ಒಂದು ಸತತವಾದ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ.

ಒಂದು ಸತತವಾದ ಕಿರಿಕಿರಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಿಡಿದು ಬೀಳಲು ಒಂದು ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಸ್ಪರ್ಶಮಾತ್ರದಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಎರಗಲು ಸಿದ್ಧರಿರುತ್ತೀರಿ. ಅವರು ಯಾವ ತಪ್ಪನ್ನೂ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಮ್ಮೆದುರು ಬರುವುದೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ! ಹೀಗಾಗುವುದು ಏಕೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಭಯ ಹಾಗೂ ದುರಾಸೆಯಿಂದ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಶ್ರಮದಿಂದಾಗಿ.

ನೀವು ಸುಮ್ಮನೆ ವಿರಮಿಸಿದರೆ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅನಾಯಸವಾಗಿ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಚೈತನ್ಯದಿಂದಲೇ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತವೆ.

ತಂತ್ರ – 'ಕರ್ತನು ನಾನಲ್ಲ'

ಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಅಷ್ಟಾವಕ್ರನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ,

'ನಾನು ಕರ್ತನು' ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರದ ಮಹಾಕಾಳಸರ್ಪದಿಂದ ಕಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ನೀವು, 'ನಾನು ಕರ್ತನಲ್ಲ' ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯ ಅಮೃತವನ್ನು ಕುಡಿದು ಸಂತೋಷವಾಗಿರಿ, ಎಂದು.

ಅಷ್ಟಾವಕ್ರನು ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಜನಕ ಮಹಾರಾಜನಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. 'ನಾನು ಕರ್ತನಲ್ಲ' ವೆಂದು ಕೇವಲ ಯೋಚಿಸುವುದು ಅಥವಾ 'ನಾನು ಕರ್ತನಲ್ಲ' ಎಂದು ನಂಬುವುದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ತಂತ್ರಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ನಿಮಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ನಿಮಗೆ ಆಯಾಸವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೆ! ನೀವು ಸತತವಾಗಿ ನಾನು ಕರ್ತನಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಒಂದು ವಿರಾಮವಿಲ್ಲದೆ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. 'ನಾನು ಕರ್ತನಲ್ಲ'ವೆಂಬುದನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರಿತ ಕ್ಷಣವೇ, ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹತಾಶರಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೈಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟಾಗ ನಾನು ಕರ್ತನಲ್ಲವೆಂಬುದು ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಜವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ! ಆ ತಂತ್ರವನ್ನೇ ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವುದು.

ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗುವುದು ಒಂದು ಆತ್ಮಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಹಾಗೂ ವಿಕಸನೀಯವಾದ ತಂತ್ರ

ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇದೊಂದು ಸರಳವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ. ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೇನೆಂದರೆ, ಹಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥ ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಹಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಅವು ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಲು ಆಸ್ಪದ

ನೀಡಿದಾಕ್ಷಣವೇ ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗಲು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಯಾವ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ಪೋಷಿಸಿ, ನಾಶ ಮಾಡದಿರಿ. ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ನೀವೇ ಪರಮಾತ್ಮ, ಪರಬ್ರಹ್ಮರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಆತ್ಮಶುದ್ಧೀಕರಣದ ವಿಧಾನ. ಯಾವುದೇ ತಂತ್ರವು ಆತ್ಮಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ, ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಬೇಕಾದರೆ, ನೀವು ಸೂಕ್ಷ್ಮರಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆಲ್ಲಾ ಅದೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಬೇಕು. ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಮಾಡುವುದು ಅಂತಹ ಒಂದು ತಂತ್ರ.

ಯಾವ ತಂತ್ರವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೊ, ಅದು ಸ್ಥೂಲ ಸ್ತರದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದು ತನ್ನನ್ನೇ ಕೊಂದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ತನ್ನನ್ನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ! ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್‌ನ ಸೊಗಸೆಂದರೆ ನೀವು ಸೂಕ್ಷ್ಮರಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆಲ್ಲಾ ಅದೂ ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಅದು ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರಗಳು

ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗುವುದು – ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಸರಿ, ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಸರಿ.

ನೀವು ಕುಳಿತಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿ ಕೆಲವು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಆಲೋಚನೆಯು ಬರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡಬೇಡಿರಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಭೂತಕಾಲದ ಜೊತೆ ಅದನ್ನು ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೀರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡದೆ, ಸುಮ್ಮನೆ ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗುವುದನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಏನಾಗುತ್ತದೆಂದು ನೋಡಿರಿ. 'ಈ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗುತ್ತೇನೆ; ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಬೇಡ' ಎಂದು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಕ್ಷಣ, ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಮೌನವಾದ ಅಂತರವಿರುತ್ತದೆ. ಮೌನವಿದೆಯೆಂಬ ಅರಿವು ಉಂಟಾದ ಕ್ಷಣವೇ ಮತ್ತೊಂದು ಆಲೋಚನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗಿರಿ. ನಂತರ ಕೆಲವು ಸಮಯ ಅಂತರವಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ 'ನಾನು ಮೌನದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದೋ ಅಥವಾ ನಾನು 'ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದೋ ಇನ್ನೊಂದು ಆಲೋಚನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದಲೂ ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗಿರಿ. ಎರಡು ಆಲೋಚನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಅಥವಾ ಮೌನವು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚು ದೀರ್ಘವಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಇದರ ಇಡೀ ಉದ್ದೇಶ.

ಸಹಜವಾಗಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲೋ ಅಲೆದಾಡುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಾಭಾವ. ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲೋ ಅಲೆದಿದೆಯೆಂದು ನೆನಪಾದ ಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಕ್ಷಣವೇ ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲೋ ಅಲೆದಿದೆಯೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಗಾಗುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೆನಪಾದ ಕ್ಷಣವೇ ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗಿರಿ, ಅಷ್ಟೇ.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅದೊಂದು ಘನವಾದ ಹೋರಾಟದಂತೆ, ಬಹಳ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿರಬಹುದು. ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಂತ್ರದಂತೆ ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅದೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಮಾಡಿದಾಗ . . .

ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಹೊಸದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಆನಂದದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಉತ್ಸಾಹಭರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಮಾಡುವುದು ನಿರಂತರ ಉತ್ಸಾಹ – ನಿತ್ಯಾನಂದ ಸ್ಫುರಣದ ಮೂಲ.

ಕರ್ಮ ಚಕ್ರವನ್ನು ಭೇದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ

ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸುಖ ದುಃಖವೆಂಬ ಎರಡು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ದಂಡಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು 'ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್' ಎಂದರೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳ ಹಿಡಿತದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಹೊಂದಿದರೆ, ನಾವು ಬುದ್ಧನು ಹೇಳುವ ಲಕ್ಷ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅರಿವಿನಿಂದ ಇರಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಭೂತ–ಭವಿಷ್ಯತ್ಕಾಲಗಳ ನಡುವೆ ಡೋಲಾಯಿಸಿ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ವಿರಮಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಇದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ನಾವು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆಸೆ, ಭಯಗಳ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರಬಹುದು. ಭಯ ಹಾಗೂ ಆಸೆಗಳಾವುದೂ ಇಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಅದು ಹೇಗೆಂದು ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಯಾವ ಆಸೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಾನು ಹೇಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲ್ಪಡಬಹುದು? ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ನೀವು ಉಸಿರಾಡುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲುವುದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದಲೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರೇನು? ನಮ್ಮೊಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ನಾವು ಜೀವಿಸಲೂ ಹಾಗೂ ಬೆಳೆಯಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಜೀವನವು ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಹೊರತೂ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೋಹವಿಲ್ಲದೆ ನಾವು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ ಆ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದಾಗಿ ಕರ್ಮಬಂಧನವುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕರ್ಮ ಎಂದರೇನು?

ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸುಂದರವಾದ ಒಂದು ಶ್ಲೋಕವಿದೆ:

ಪೂರ್ಣಮದಃ ಪೂರ್ಣಮಿದಂ

ಪೂರ್ಣಾತ್ ಪೂರ್ಣಮುದಚ್ಯತೆ

ಪೂರ್ಣಸ್ಯ ಪೂರ್ಣಮಾದಾಯ

ಹಿಂದಿನ ಈ ಎಲ್ಲ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಸಮಷ್ಟಿಯೇ ವರ್ತಮಾನ.

ಪೂರ್ಣಮೇವಾವಶಿಷ್ಯತೆ

ಅದು ಪೂರ್ಣ, ಇದು ಪೂರ್ಣ, ಪೂರ್ಣದಿಂದ ಪೂರ್ಣವು ಉದಿಸುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ಣದಿಂದ ಪೂರ್ಣವನ್ನು ಕಳೆದರೂ ಪೂರ್ಣವೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವದಿಂದಲೇ ಪೂರ್ಣತ್ವವನ್ನು ಅರಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವದ ಅನುಸಾರ ನಾವು ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಅರಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅರಸುತ್ತೇವೆ.

ತಿನ್ನುವುದೋ, ಕುಡಿಯುವುದೋ, ಕುಣಿದಾಡುವುದೋ, ಓದುವುದೋ, ಮಾತನಾಡುವುದೋ, ನಿದ್ರಿಸುವುದೋ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದೋ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೂ, ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವು ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಲು ತವಕಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿ ಕಾರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇದ್ದೇವೆಯೇ? ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಜಾಗೃತರಾಗಿದ್ದೇವೆಯೇ?

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ :

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದನು. ಗಾಡಿಯ ಚಾಲಕನು ರಸ್ತೆಯ ತಿರುವುಗಳಲ್ಲೂ ಅತಿವೇಗವಾಗಿ ಕಾರನ್ನು ಓಡಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಯಾಣಿಕನು ಭಯಗೊಂಡನು.

ಭಯಗೊಂಡ ಪ್ರಯಾಣಿಕನನ್ನು ಕಂಡು ಚಾಲಕನು, 'ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ತಿರುವುಗಳು ಬಂದಾಗ ನೀನೂ ಸಹ ನಾನು ಮಾಡಿದಂತೆಯೇ ಏಕೆ ಮಾಡಬಾರದು? ಸುಮ್ಮನೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೋ ಅಷ್ಟೇ!' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ನೀವು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿಲ್ಲದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವು ಅದರ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಅಸಂತೃಪವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಸಂತೃಪ್ತ ಅನುಭವವು ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ಉಳಿದು ಅದರ ಅತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಅದೇ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ಕರ್ಮ ಎನ್ನುವುದು.

ಕರ್ಮ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಉಳಿದು ತನ್ನ ಪೂರ್ಯಿಕೆಗಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೆಳಗೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಪೂರ್ಯಿಸದ ಅನುಭವಗಳ ಸಂಕಲನ.

ನಾವು ಯಾವುದನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿಯೂ, ಗಾಢವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನ, ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಅರಿವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದ, ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸದೇ ಇದ್ದ, ಹಾಗೂ ನಮಗೆ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನೂ ಕೊಡದೆ ಇದ್ದ ಅನುಭವಗಳು ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಉಳಿದು ಕರ್ಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ಕರ್ಮಗಳ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ ಮೂಲತಃ ನಾವು ಪರಿಪೂರ್ಣರೇ. ಹಾಗಾಗಿ ಪೂರೈಸದ ಕರ್ಮಗಳು ಬಹುಕಾಲ ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಅಡಗಿರಲಾರವು. ತಮ್ಮ ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿ ಅವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಅಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಯಾವುದೇ ಆಸೆ, ಅನುಭವಗಳು ಪೂರೈಸುವವರೆಗೂ ಕರ್ಮವಾಗಿ ಉಳಿದು ನಮ್ಮನ್ನು ಪುನಃ ಪುನಃ ಅದೇ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಯೋಚಿಸುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಎಲ್ಲವೂ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಅತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಗಾಢವಾದ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಯೋಚನೆಗಳು, ನಡೆ, ನುಡಿಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಬಂಧಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವು ಯಾವುವೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಪೂರೈಸದಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಕರ್ಮವು ಹೇಗಾದರೂ ಅದನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅಲೋಚನೆ, ನಡೆ ನುಡಿಗಳೇ ನಮ್ಮ ಕರ್ಮವಾಗಿ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಾದರೂ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ.

ವರ್ತಮಾನವು ಹಿಂದಿನ ಎಲ್ಲ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಮೊತ್ತ

ನೀವು ಈಗ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುತ್ತಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಎಲ್ಲ ನಿರ್ಧಾರಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮೊದಲು ನೀವು ಪ್ರದರ್ಶನದಲ್ಲಿದ್ದ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದಿರಿ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದಿರಿ. ಈಗ ಅದನ್ನು ಓದುವ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಎಲ್ಲ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಮೊತ್ತದಿಂದಲೇ ನೀವೀಗ ಇಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವುದು.

ಹಿಂದಿನ ಈ ಎಲ್ಲ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಮೊತ್ತವೇ ವರ್ತಮಾನ. ಇದೇ ತರ್ಕವನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಿದರೆ, ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರಗಳೇ ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಸಾರವೇ ಇದು: ಭೂತಕಾಲದ ಮೊತ್ತವೇ ವರ್ತಮಾನ. ವರ್ತಮಾನದ ಮೊತ್ತವೇ ಭವಿಷ್ಯತ್ತು.

ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಭೂತಕಾಲದ ಮೊತ್ತವು ವರ್ತಮಾನವಾಗಿದೆ. ವರ್ತಮಾನದ ಮೊತ್ತವೇ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೆಂದರೆ, ನಾವು ಅನೇಕ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾರಹಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಸಾವಿರಾರು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾರಹಿತವಾಗಿಯೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ನಾವು ಕಾರ್ಯ–ಕಾರಣಗಳ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಾಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾಪದ್ಧತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರಿವನ್ನೂ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹರಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರಿವನ್ನೂ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನೂ ಹರಿಸಿರಿ.

ಯಾವುದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ಭವಿಷ್ಯತ್ತು ಪೂರ್ವನಿಯಮಿತವೆಂಬುದು ನಿಜವೇ, ಆದರೆ ಅದು ನಿರ್ಬಂಧಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆವಿಗೂ ನಡೆದಿರುವ ಎಲ್ಲ ಘಟನೆಗಳ ಮೊತ್ತವು ಭವಿಷ್ಯತ್ತನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಪೂರ್ವನಿಯಾಮಕ. ಆದರೆ ಅದು ನಿರ್ಬಂಧಿತ. ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಬಲ್ಲ, ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೊಂದಿದೆ– ಅದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ನಿಮ್ಮ ಸಂಕಲ್ಪ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಮ್ಮೆ ಇಬ್ಬರು ಸಹೋದರರು ಭವಿಷ್ಯತ್ತನ್ನು ಬಲ್ಲ ಮುನಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದರು. ಆ ಸಹೋದರರು ಆತನಿಗೆ ವಂದಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುವಂತೆ ಕೋರಿದರು. ಮುನಿಯು ಅವರಿಗೆ ಹಿತವಚನ ಹೇಳಿದನು, 'ಮುಂದಿನದನ್ನು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ನಾನೀಗ ಏನು ಹೇಳಿದರೂ ಮುಂದೆ ಅದು ಬದಲಾಗಬಹುದು' ಎಂದು.

ಆದರೂ ಸಹೋದರರು ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯ ಪಡಿಸಿದರು. ಮುನಿಯು ಹಿರಿಯವನನ್ನು ನೋಡಿ, 'ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ನೀನು ರಾಜನಾಗಲಿದ್ದೀಯೆ' ಎಂದೂ, ಕಿರಿಯವನನ್ನು ಕುರಿತು, 'ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ನೀನು ಕೊಲೆಯಾಗಲಿದ್ದೀಯೆ' ಎಂದೂ ಹೇಳಿದನು. ಅಣ್ಣ – ತಮ್ಮಂದಿರು ಮನೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಟರು. ಅಣ್ಣನು ಸಂತಸದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ತಮ್ಮನು ಖಿನ್ನನಾಗಿದ್ದನು.

ಈಗ ಅಣ್ಣನು ತಾನು ರಾಜನಾಗಲಿರುವ ಸವಿಗನಸನ್ನು ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಆಯುಷ್ಯವಿರುವ ತಮ್ಮನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದನು. ಇತರರ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿ ತನ್ನ ನಿರುತ್ಸಾಹದಿಂದ ಹೊರಬಂದನು.

ಹನ್ನೊಂದು ತಿಂಗಳುಗಳು ಕಳೆದವು. ಒಂದು ದಿನ ಅಣ್ಣನು ತಮ್ಮನನ್ನು ತನ್ನ ಮನೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದನು. ತಾನು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ರಾಜನಾಗಲಿರುವುದರಿಂದ ಅರಮನೆಗಾಗಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದನು. ಅವರು ವಿಶಾಲವಾದ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ತಮ್ಮನು ಅರ್ಧ ಹೂತ್ತುಕೊಂಡಿದ್ದ ಬಿಂದಿಗೆಯೊಂದನ್ನು ಎಡವಿದನು. ಸಹೋದರರಿಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ನೆಲವನ್ನು ಅಗೆದು ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದನು. ಅದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಿನ್ನದ ನಾಣ್ಯಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಬಿಂದಿಗೆಯಾಗಿತ್ತು.

ಅಣ್ಣನು ಆತ್ಯಾನಂದದಿಂದ ಹಿಗ್ಗಿ, 'ಇದು ನನಗೆ ಸೇರಬೇಕು! ನನ್ನ ಅರಮನೆ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಬೇಕು!' ಎಂದು ಕೂಗಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಪೊದೆಯಿಂದ ಡಕಾಯಿತನೊಬ್ಬನು ಅಣ್ಣನ ಮೇಲೆರಗಿ ಆ ಬಿಂದಿಗೆಯನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊಡೆದನು. ಅಣ್ಣನನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ತಮ್ಮನು ಡಕಾಯಿತನ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದನು. ಆದರೆ ಡಕಾಯಿತನು ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿದ್ದ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಅವನ ಮೇಲೆ ಧಾಳಿ ಮಾಡಿದನು. ಈ ಹೊಡೆದಾಟದಲ್ಲಿ ಡಕಾಯಿತನು ಬಿಂದಿಗೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಓಡಿಹೋದನು.

ಅಣ್ಣನು ತನ್ನ ಜೀವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದುದಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮನಿಗೆ ಬಹುವಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧವನ್ನು ಕೊಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದನು. ತಮ್ಮನು ತಾನು ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಜೀವಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದನು.

ಅಣ್ಣನು ದೊರೆತ ಹೊಸ ನಿಧಿಯಿಂದ ತಿಂದು, ಕುಡಿದು, ವಿಲಾಸದಿಂದಿದ್ದು, ಭೋಗದ ಜೀವನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದನು.

ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಳೆಯಿತು. ಅಣ್ಣನಿಗೆ ಯಾವ ಕಿರೀಟವೂ ಕಾಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮನೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದನು. ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಮತ್ತೆ ಆ ಮುನಿಯ ದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಬಂದರು. ಆತನನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ, 'ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವು ಸುಳ್ಳಾದುದು ಹೇಗೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಮುನಿಗೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನಮಗ್ನನಾಗಿದ್ದನು. ನಂತರ ಮುನಿಯು, 'ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವು ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದೆನಲ್ಲ' ಎಂದನು. ಹಿರಿಯವನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ, 'ಕಳೆದ ತಿಂಗಳುಗಳ ನಿನ್ನ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ನಿನ್ನ ಭವಿಷ್ಯವು ಬದಲಾಗಿ, ದೊರಕಬೇಕಾದ ಕಿರೀಟವು ಕೇವಲ ಕೆಲವು ಚಿನ್ನದ ನಾಣ್ಯಗಳಿಗೆ ಇಳಿಯಿತು' ಎಂದನು.

ಮತ್ತೆ ಕಿರಿಯವನ ಕಡೆ ನೋಡಿ, 'ನಿನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ, ವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ದೈವ ಶರಣಾಗತಿಯು ನಿನ್ನ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿತು. ಆ ಡಕಾಯಿತನ ಕೈಯಿಂದ ಮರಣಹೊಂದುವ ಬದಲು ಕೇವಲ ಗಾಯಗೊಂಡು ಪಾರಾದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ವಿಧಿ ಎಂಬುದು ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆತ್ತಿಟ್ಟಿದ್ದಲ್ಲ. ವಿಧಿಯು ಜೀವನವು ನೀಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ನೀವು ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಆಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಹರಿವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅರಿವು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಕರ್ಮ ಹಾಗೂ ಟಿ.ಪಿ.ಎಸ್.

ವಿಧಿಯು ಜೀವನವು ನೀಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ನೀವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಆಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭೂತಕಾಲದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲೂ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಲೋಚನೆಗಳ ವೇಗವು (ಥಾಟ್ ಪರ್ ಸೆಕಂಡ್ – ಟಿ.ಪಿ.ಎಸ್, ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇಳುವ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ) ತಗ್ಗಿ, ಭೂತಕಾಲವನ್ನು ಅದು ನಡೆದಂತೆಯೇ ತಿಳಿದಾಗ, ಹಿಂದಿನದನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲೂ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಆಗ ಕರ್ಮಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಈಗಲಾದರೋ ಭೂತಕಾಲವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಾಳದೇ ಇದ್ದಿರುವುದರಿಂದ ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ಬದ್ಧರಾಗಿ 'ಕರ್ಮಬಂಧ'ರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸುವರ್ಣಮಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ದಿನಗಳು ಎಷ್ಟು ಮಧುರವಾಗಿತ್ತು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಹಾಗೆನಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲವೆ? ಅದೇಕೆ? ಏಕೆಂದರೆ ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೋವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಕಳೆದ ದಿನಗಳನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಅವು ಮಧುರವಾಗಿತ್ತೆಂದು ತೋರುತ್ತವೆ. ಈಗ ನೀವು

ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಿರೆ? ಇಲ್ಲ!

ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಟಿ.ಪಿ.ಎಸ್ ಸೊನ್ನೆಯಾಗಿದ್ದು, ನೀವು ಹನ್ನೊಂದು ಕ್ಷಣ (ಎರಡು ಆಲೋಚನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ)ಗಳ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಮಿಸಿದರೆ ಕಾಲದಂಡವನ್ನು ಭೇದಿಸಬಲ್ಲಿರಿ.

ಶೂನ್ಯ ಟಿ.ಪಿ.ಎಸ್.ನಲ್ಲಿ 21ಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಲಾದರೆ ಕಾಲದಂಡವನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಧ್ಯಾನ ಸೂತ್ರಗಳೂ, ಟಿ.ಪಿ.ಎಸ್–ಅನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ, ಕಾಲದಂಡವನ್ನು ಭೇದಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಇರುವ ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳು.

ಕ್ಷಣ

ಕ್ಷಣ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಸಮನಾದ ಪದವಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಕ್ಷಣ ಎಂದರೇನೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕ್ಷಣ ಎಂಬುದು ಕಾಲದ ಅಳತೆ. ಅನೇಕರು ನಂಬಿರುವಂತೆ ಅದು ನಿಮಿಷ ಅಥವ ಸೆಕೆಂಡ್ ಅಲ್ಲ.

ಎರಡು ಆಲೋಚನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರವು ಒಂದು ಕ್ಷಣ. ನಮಗೆ ಕಾಲವನ್ನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ 'ಕ್ಷಣ'ವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿತವಾದುದು! ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ಹಾಗೂ ಆತನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅವುಗಳ ವೇಗವು ಆತನನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಕ್ಷಣ ಎಂಬುದು ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಬೇರೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಚಂಚಲಚಿತ್ತನಾಗಿದ್ದು ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆತನ ಕ್ಷಣವು ಸಣ್ಣದು, ಏಕೆಂದರೆ ಆತನ ಎರಡು ಆಲೋಚನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರವು ಕಡಿಮೆ.

ಧ್ಯಾನಾಸಕ್ತನಂತೆ ಶಾಂತಚಿತ್ತನಾಗಿರುವವನಿಗೆ ಒಂದು ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಆಲೋಚನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಎರಡು ಆಲೋಚನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರವು ಹೆಚ್ಚಾದುದರಿಂದ ಆತನ ಕ್ಷಣವು ದೀರ್ಘವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕರ್ಮ – ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ಣ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಮೊತ್ತ

ಜೀವನವೆಂದರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ಣರಾಗಿ ಸತತವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಮೊತ್ತವಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಯಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿಯೋ ಬೇಡವಾಗಿಯೋ, ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿಯೋ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿಯೋ, ನೀವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಯ್ಕೆಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಬೇರೆ ಯಾರೋ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ನೀವೇ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಬ್ಬ ಸೌಕರನು ತನ್ನ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಯನ್ನು, 'ನನ್ನ ಸಂಬಳವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತೆ ಕೇಳಲು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯು ಹೇಳಿದಳು' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

ಅಧಿಕಾರಿಯು, 'ಓ! ನಿನಗೆ ಸಂಬಳ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ನನ್ನ ಮಡದಿಯನ್ನು ಇಂದು ರಾತ್ರಿಯೇ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ!' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದನು.

ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಸದಾಕಾಲವೂ ಆಯ್ಕೆಯೂ, ನಿರ್ಧಾರವೂ ನಿಮ್ಮದೇ. ಅನ್ಯರಾರೋ ನಿರ್ಧಾರಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ನೀವು ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ನೀವು ಮಾತ್ರವೇ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ಈ ಮೂಲ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಂದಿಸಿದಾಗ ನೀವು ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಯಾರಾದರೂ ಹೊಗಳಿದಾಗ ಉಬ್ಬಿ ಬಿಡುವ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಅಭ್ಯಾಸಬಲದಿಂದ ಈ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಮಾಡಬಲ್ಲಿರಿ. ಈ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ನೀವಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಮಾಡಿದುದಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ನೀವೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದೆಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದೀರಿ.

ಯಾರಾದರೂ ನಿಂದಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನೀವು ವಿಚಲಿತರಾಗುವ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಿರಿ. ಯಾರಾದರೂ ಹೊಗಳಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಉಬ್ಬಿಹೋಗುವ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುವಿರಿ. ಇದು ಅನ್ಯರಾರ ಆಯ್ಕೆಯೂ ಅಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮದೇ. ನೀವು ಹೇಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಯಾರಾದರೂ ನಿಂದಿಸಿದಾಗ ಅವಮಾನಿತರಾಗದೆ ಶಾಂತವಾಗಿರಲು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಅವಮಾನಿತರಾಗುವುದೋ ಬೇಡವೋ ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯೇ.

ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷವೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಸಂಕಲನವೇ ಜೀವನ. ನೀವು ನಿರ್ಧರಿಸದೆ, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳೇ ಮೇಲುಗೈಯಾಗುವುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ 'ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು' ಇದ್ದಂತೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ನಮ್ಮ ಜೀವನಗಳು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಅಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಯಲ್ಲ. ಹೊರಗಿನ ಯಾವುದೇ ಘಟನೆಗಳು, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಅಥವಾ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತರಲಾರದೆಂಬ ನಿಶ್ಚಯವನ್ನು ನೀವು ಕೈಗೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಬಾಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಜೀವನವು ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವು ಕೇವಲ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಾಸನ, ಸಂಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಕರ್ಮ

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ವಾಸನ, ಸಂಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಕರ್ಮ ಎಂಬ ಮೂರಕ್ಕೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ.

ವಾಸನ

ವಾಸನ ಎಂಬುದು ಆಸೆಯ ಬೀಜ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಇದ್ದಾಗ, ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಫಳಫಳನೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಕಂಠಹಾರವನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ, ಆಗ ಅದನ್ನು ಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದೇ ವಾಸನ.

ಸಂಸ್ಕಾರ

ವಾಸನದ ಬೀಜವು ಮೊಳೆತಾಗ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡವೇ ಸಂಸ್ಕಾರ. ಆ ಕಂಠಹಾರವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೋಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಆಸೆಯೂ ಪ್ರಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸರವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಆಸೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ವಾಸನದ ಬೀಜಕ್ಕೆ ನೀರೆರೆದಂತೆ.

ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಾಗುವ ಕಲ್ಮಷವನ್ನೇ ನಾನು ಸಂಸ್ಕಾರ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೊರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ನೆನಪುಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಈ ನೆನಪುಗಳೇ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಅನುಭವಗಳೆಡೆಗೆ ಕೆಳಗೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ನಿಮಗೇ ಬೇಕಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯಗಳು, ಅದೇ ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವಂತೆ ಎಳೆಯುವುವು. ಇಂತಹ ನೆನಪುಗಳನ್ನೇ ನಾನು ಸಂಸ್ಕಾರ ಎನ್ನುವುದು.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಅಥವಾ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಪದರದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಯಾವುದೇ ಸಂಸ್ಕಾರವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸಂಪೂರ್ಣತೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಲ್ಲದೆ ಬೇರಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಅಥವ ಕೆಟ್ಟ ಸಂಸ್ಕಾರ ಎಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾವ ಸಂಸ್ಕಾರವೂ ಒಳಿತಲ್ಲ. ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಅಂತರಂಗವೇ ನರಕ; ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಲ್ಲದ ಅಂತರಂಗವೇ ಸ್ವರ್ಗ. ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಸಲ್ಲದು.

ಸಂಸ್ಕಾರವೆಂಬುದು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾದುದು. ಸ್ವಭಾವತಃ ಸಂಸ್ಕಾರವು ಖಿನ್ನತೆಗೆಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕಾರದ ಬಲದಿಂದ ಮಾಡಿದುದೆಲ್ಲವೂ ಬೇಸರ ತರಿಸುವ ಶೂನ್ಯದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆಳವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ, ಶುದ್ಧ ಅಂತರಂಗದಿಂದ ಆಗುವುದೆಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಏರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಮಾಡುವುದೆಲ್ಲವೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ನಾವು ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅವನ್ನು ಪುನರುತ್ಪಾದಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಸಹಕಾರವಿಲ್ಲದೆಯೂ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಪುನರುತ್ಪತ್ತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಿಂದ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ವಿಚಾರಗ್ರಹಣೆಯಿಂದ, ಅಂದರೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು

ಪಡೆದಾಗ ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಕಾರ್ಯ, ವಿಚಾರಗಳ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಕೇವಲ ನೆನೆಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೇ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ!

ಇಂತಹ ವಿವಿಧ ಸ್ತರಗಳ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು, ಎಂದರೆ ಆಳವಾದ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಶೇಖರಿಸಿಕೊಂಡು ಅವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ಕರ್ಮ

ಆಸೆಯ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕಾರ್ಯವು ಕಡೆಗೆ ಕರ್ಮವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆಸೆಯ ಬಲವು ಕೊನೆಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆ ಕಂಠಹಾರವನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯವೇ ಕರ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅರ್ಧ ಮಾಡಿದ ಯಾವ ಕೆಲಸವಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಸ್ವಾದಿಸದ ಅನುಭವಗಳು ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಗುರುತನ್ನು ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪೂರ್ಯಿಕೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ಪುನಃ ಪುನಃ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅದೇ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವಂತೆ ಎಳೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೂ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೇ ಕಾರಣ. ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಕಂಡಿರುವ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ, ಸಾವಿರಾರು ಜನರ ದುಶ್ಚಟಗಳು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಗುಣವಾಗಿದೆ. ಜೀವನವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಇರುವಿಕೆಯಿಂದ ಗುರಿ–ಯೂ, ಅರಿವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಕಳೆದಿರುವುದೇ ಈ ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಪೂರ್ಯಿಸದ ಆಸೆಗಳು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಾಗಿ ಉಳಿದು, ತಮ್ಮ ಪೂರ್ಯಿಕೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವಂತೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಯಾವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವಿರೋ ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮುಕ್ತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವಿರೋ, ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮುಕ್ತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಕೋಪವೋ, ಭಯವೋ, ತಿನ್ನುವ ಆಸೆಯೋ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವಿನ ವೋಹವೋ ಆಗಿರಬಹುದು. ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ, ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಅದರಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಯಾರಾದರೂ ಪುನಃಪುನಃ ಒಂದೇ ವಿಧವಾದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದರೆ, ಅವರು ಆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಅರ್ಥ.

ನಾವು ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಅರ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆಲ್ಲೋ ಇರುತ್ತದೆ. ಪತಂಜಲಿಯವರು ಸುಂದರವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, 'ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು. ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಅನುಭವದ ಗುಣಮಟ್ಟವು ಉತ್ತಮವಾದಂತೆಲ್ಲ ಅದರ ಪರಿಮಾಣವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ

ಪ್ರಾರಬ್ಧವು ಸಂಚಿತದ ರಾಶಿಯಿಂದ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಆಯ್ದು ತಂದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಭಾಗ ಮಾತ್ರ.

ಗುಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಷ್ಟೆ.

ಜೀವನವೆಂಬುದು ಸಣ್ಣ ಮೇಣದಬತ್ತಿಯಲ್ಲ. ಅದು ಉಜ್ವಲವಾದ ಜ್ಯೋತಿ. ಅದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಬೆಳಗಿಸಿರಿ.

ಮೂರು ಬಗೆಯ ಕರ್ಮಗಳು

ಕರ್ಮಗಳು ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಸಂಚಿತ, ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಮತ್ತು ಆಗಾಮ್ಯ.

ಸಂಚಿತ ಕರ್ಮವು ರಿಸರ್ವ ಬ್ಯಾಂಕಿನಂತೆ. ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ: ನೀವು ಜನ್ಮ ತಾಳಿ ಭೂಮಿಗೆ ಬಂದಿರುವುದು ಇದೇ ಮೊದಲಬಾರಿಯಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನೀವು ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ದೇಹಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದಿರಬಹುದು! ಆ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಿರೋ, ಯಾವ ನುಡಿಗಳನ್ನು ಆಡಿದ್ದಿರೋ, ಏನೇನು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಿರೋ, ಅವುಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಅಪರಿಪೂರ್ಣ ಅನುಭವಗಳೂ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಕೊರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ನೆನಪುಗಳು ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಾಗಿವೆ. ಅವೆಲ್ಲವೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿ ಸಂಚಿತ ಕರ್ಮ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಂತಾಗಿದೆ. ನಾನು ಬ್ಯಾಂಕ್ ಎಂದೊಡನೆಯೇ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಉಳಿತಾಯವೆಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ. ಅದು ಸಾಲ! ಎಲ್ಲಾ ಸಾಲಗಳನ್ನೂ ನೀವು ತೀರಿಸಲೇಬೇಕು!

ಮುಂದಿನದು ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಕರ್ಮ. ಪ್ರಾರಬ್ಧವೆಂದರೆ– ಸಂಚಿತ ಕರ್ಮದ ಬ್ಯಾಂಕಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕರ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ತಂದ ಎಲ್ಲ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೂ ಈ ದೇಹದ ಮೂಲಕ ಪೂರೈಸುವ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾರಬ್ಧವು ಸಂಚಿತದ ರಾಶಿಯಿಂದ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಆಯ್ದು ತಂದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಭಾಗ ಮಾತ್ರ. ಇಷ್ಟನ್ನು ಈ ದೇಹದ ಮೂಲಕ ಅನುಭವಿಸಿ ತೀರಿಸಲು ಯೋಜಿಸಿರುವಿರಿ.

ಮೂರನೆಯ ರೀತಿಯ ಕರ್ಮವೇ ಅತಿ ಹೀನವಾದದ್ದು. ಅದೇ ಆಗಾಮ್ಯ ಕರ್ಮ–ಈ ಜನ್ಮವನ್ನು ತಳೆದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ನಡೆ–ನುಡಿ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊಸದಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಕರ್ಮ.

ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಜನ್ಮ ತಾಳಿ ಬಂದವರೆಲ್ಲ ತಾವು ಹೊತ್ತು ತಂದ ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಕರ್ಮವನ್ನು ತೀರಿಸಲೇಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಂಚಿತದ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ 1000 ಕರ್ಮವಿದೆಯೆನ್ನೋಣ. ಈ 1000 ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ 10ನ್ನು ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟನ್ನು ತೀರಿಸೋಣ, ಎಂದುಕೊಂಡು ಪ್ರಾರಬ್ಧವಾಗಿ ತರುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಭೂಮಿಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಹಳೆಯದನ್ನು ತೀರಿಸುವ ಬದಲು, ಇತರರ ಆಸೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಈ ಆಸೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಂಡದ್ದು. ಹೀಗೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಆಸೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವು ಆಲೋಚನೆ, ನಡೆ ನುಡಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮಗಿಂತ ಸುಂದರವಾಗಿರುವವರನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ಹೋಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮಾತ್ಸರ್ಯದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ದ್ವಿಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೀರಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿಷಯವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯದೆ ಇತರರನ್ನು ನಿಂದಿಸುವಿರಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಆ ನುಡಿಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಕರ್ಮವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತೀರಿ.

ದಿನನಿತ್ಯದ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಂದ ವಿಮೋಚನೆ – ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಕರ್ಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು

ಈ ಮೂರು ಕರ್ಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನೋಡಿರಿ, ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ, ದೊರೆಯುವಂತಹ, ಎಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನೂ ಒಟ್ಟಾಗಿಸಿ ಆಗಾಮ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ. ನೀವು ಮೀನಾಗಬಹುದು, ಹಾವಾಗಬಹುದು, ಮನುಷ್ಯ ಅಥವಾ ದೇವರಾಗಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು. ಇದನ್ನು ಆಗಾಮ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಇವಲ್ಲದೆ ನಿಮಗೆ ದೊರಯಬಹುದಾದ ಬೇರೆ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ. ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಯವಿರುವ, ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೀನು, ಕಪಿ, ನಾಯಿ, ಕತ್ತೆ, ಮನುಷ್ಯ ಎಂಬುವುವು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯದಿರುವ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ, ತಿಳಿಯದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನೂ ಒಟ್ಟಾಗಿಸಿ ಸಂಚಿತ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ಸಮಗ್ರವಾದದ್ದು ಸಂಚಿತ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಆಗಾಮ್ಯ. ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಪಡೆದು ಬಂದಾಗ ಈ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವಿರಿ. ಅದನ್ನೇ ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಎನ್ನುವುದು. ನೋಡಿ, ನೀವು ಧರೆಗಿಳಿದು ಬಂದಾಗ ಒಂದು ಸೀಮಾರೇಖೆಯೊಳಗೆ ಮಾತ್ರ ಇರುವುದಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿದಿರಿ. ಆ ಪರಿಧಿಯನ್ನೇ ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ನೀವು ಬಂದಾಗ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸೀಮೆಯೊಳಗೆ ಮಾತ್ರ ಆಟವಾಡಲು ಬಂದಿರಿ. ಈ ಸೀಮೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಬ್ಧವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ, ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅಂತಹ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಆಗಾಮ್ಯ ಎನ್ನಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತಂದ ಈ ಪ್ರಾರಬ್ಧವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಲ್ಲ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಅತಿಯಾದ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಮ್ಯವನ್ನು ಎಂದರೆ,

ಆಸೆ ಅಥವಾ ಭಯದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವುದನ್ನೇ ನಾನು ಆಗಾಮ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವುದು

ಅತಿಯಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ–ಗಳನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ. ಅವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಾರಬ್ಧದ ಮೇಲೆ ಅಂದರೆ, ನೀವೇ ಹಿಂದೆ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಭರವಸೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣ ಮುಂದಿರುವ ಆಗಾಮ್ಯದಿಂದಾಗಿ, ಪ್ರಾರಬ್ಧವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವಷ್ಟು ಬಲಶಾಲಿಯಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಬಲ್ಲೆ, ಪ್ರಾರಬ್ಧದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಡುವುದು ಪ್ರಬಲವಾದುದು. ಪ್ರಾರಬ್ಧವನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾಗ – ಅಂದರೆ, ಸತತವಾಗಿ ಅಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುವುದನ್ನು ಅಳಿಸಬಹುದು. ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಹೊರುವ ಸತತವಾದ ಅಸಂತುಷ್ಟತೆಯು ಆಗಾಮ್ಯದ ಕೊಡುಗೆಯೇ.

ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ, ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದೆದ್ದ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಮಲಗುವವರೆಗೆ, ಸತತವಾದ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಅವರ ಮೇಲೆರಗುತ್ತೇವೆ! ಅಂತಹ ಅವಕಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಎದುರಿಗೆ ಬಂದವರಿಗೆ ನಮ್ಮ 'ಆಶೀರ್ವಾದ' ಕಾದಿರುತ್ತದೆ! ಈ ಸತತ ಕಿರಿಕಿರಿ ಅಥವಾ ಅಶಾಂತಿಯು ಆಗಾಮ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯ ಅಥವಾ ಅಂತಃಸ್ಥಳವು ಪ್ರಾರಬ್ಧದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಾವೀಗ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ನಿರಂತರ ಕಿರಿಕಿರಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ! ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ತಳಪಾಯವು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರಬ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನೋಡಿರಿ, ಸತತವಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದು, ಸತತವಾಗಿ ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುವುದು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಕಾಣುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿಂದ, ಆಗಾಮ್ಯದಿಂದ. ಆಯ್ಕೆಗಳ, ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ, ಆಗಾಮ್ಯಗಳ, ಹಿಂದೆ ಓಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾರಬ್ಧವು ಅತಿ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಯಾದುದು ಹಾಗೂ ಪ್ರಬಲವಾದುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎರಡೇ ಬಗೆಯ ಜನರಿರುವುದು–ಆಗಾಮ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಿತರಾದವರು ಮತ್ತು ಪ್ರಾರಬ್ಧದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಿತರಾದವರು, ಅಷ್ಟೇ. ಯಾರ ಅಂತಃಸ್ಥಳವು ಪ್ರಾರಬ್ಧದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತಹವರು ಪ್ರಶಾಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆಗಾಮ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಮನವು ಭಯ ಅಥವಾ ಲೋಭದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡಾಗ ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಕನಸಿನಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು, ನಿಮಗೆ ಪ್ರಬಲವಾದ ಆಸೆಯಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಭಯಗ್ರಸ್ತರಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿ ಅವರ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಉಜ್ವಲವಾಗಿಸುವ ಆಸೆಯ ಪ್ರೇರೇಪಣೆಯಿಂದ ಏಳಬಹುದು, ಅಥವಾ ಆಫೀಸಿಗೆ ತಡವಾಗಿ, ಕೆಲಸ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಬಹುದೆಂಬ ಭಯದಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆಸೆ ಅಥವಾ ಭಯದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವುದನ್ನೇ ನಾನು ಆಗಾಮ್ಯದ ಆಧಾರಿತವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವುದು ಎನ್ನುವುದು.

ಕರ್ಮಚಕ್ರದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ

ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಆಸೆ ಅಥವಾ ಭಯದ ಪ್ರೇರೇಪಣೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವು ತೋರಿಕೆಗಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಕಾರ್ಯಗಳಾಗಿ, ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಈ ರೀತಿ, ನೀವು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚು ಕರ್ಮವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಹಿಂದಿರುಗಬೇಕಾದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ನಿಮ್ಮ ಕರ್ಮದ ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಪಾವತಿಯು ಆಗಾಮ್ಯ ಕರ್ಮಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಷ್ಟು ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ!

ನೀವು ಹತ್ತು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತೀರಿಸಲು ಬಂದಿದ್ದೀರೆನ್ನೋಣ. ಆ ಹತ್ತನ್ನು ತೀರಿಸದೆಯೇ ಇನ್ನೂ 200 ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುತ್ತೀರಿ!

ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲೇನಾಗುತ್ತದೆ? ಹಿಂದಿನ 1000ವೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ 200 ಹೊಸ ಆಗಾಮ್ಯ ಕರ್ಮಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಂಚಿತಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಕಳೆದ ಜನ್ಮಕ್ಕಿಂತ 200 ಕರ್ಮಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಗ್ರಹದಿಂದ ಹತ್ತನ್ನು ಮತ್ತೆ ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಜನ್ಮ ತಾಳುವಿರಿ. ಆದರೆ ಮತ್ತೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಹಿಂದಿರುಗುವಿರಿ. ಹೀಗೆ ಇದೊಂದು ವಿಷವರ್ತುಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಜನನ–ಮರಣ ಚಕ್ರವೆಂದು ಕರೆಯುವುದು – ಸತತವಾಗಿ ಒಂದು ಶರೀರವನ್ನು ಧರಿಸಿ ಹುಟ್ಟುವುದು, ಸಾಯುವುದು.

ಹೀಗಾಗದೆ, ಒಂದು ಪಕ್ಷ ನೀವು ಜೀವಿಸಿರುವಾಗಲೇ, ನೀವು ಕೇವಲ ದೇಹವೋ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸೋ ಅಲ್ಲದೇ, ಎಲ್ಲವೂ ಕರ್ಮದ ಪ್ರಭಾವವೇ ಎಂಬ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ನೀಡಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿರುವ ಕರ್ಮದ ಪ್ರಭಾವವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು ಹೊತ್ತು ತಂದ ಪ್ರಾರಬ್ಧವನ್ನು ಕರಗಿಸತೊಡಗುತ್ತೀರಿ.

ನೀವು ಈ ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ಹತ್ತು ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತಂದಿರೆನ್ನೋಣ. ಈ ಹತ್ತು ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿರುತ್ಸಾಹಗೊಳಿಸುವ ಬಲವಿದೆಯೆನ್ನೋಣ. ಈ ಸಂಸ್ಕಾರ (ಕೊರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ನೆನಪು)ಗಳ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ, ಅವು ಮೂರಾಗಿ ಉಳಿಯದೇ ಹತ್ತಾಗಬಹುದು. ಅಧಿಕವಾದ ಏಳು ಕರ್ಮಗಳು ಆಗಾಮ್ಯ ಕರ್ಮಗಳು. ಪ್ರಾರಬ್ಧವನ್ನು ಕರಗಿಸದೆ ಅದರೊಂದಿಗಿರಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೆ ಆಗಾಮ್ಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಹೀಗಾಗದೆ ಒಂದು ಪಕ್ಷ, ಆ ಮೂರು



ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ಆ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಯಾವುದಾದರೂ ತಂತ್ರವನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದರೆ, ಆ ಮೂರೂ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ, ಹತ್ತರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಕರ್ಮಗಳು



ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾರಬ್ಧದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿದಾಗ ಪ್ರಾರಬ್ಧವು ನಶಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಆಗಾಮ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾರಬ್ಧದ ಪ್ರಭಾವವು ಇಲ್ಲವಾದಾಗ, ನೀವು ಆಗಾಮ್ಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೀರ. ಈ ಹತ್ತು ಪ್ರಾರಬ್ಧಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ಅಂತ್ಯಗೊಂಡಾಗ, ಆಗಾಮ್ಯಗಳ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಹತ್ತು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೇ ಮುಂದಿನ ಕರ್ಮಗಳ ಸಂಗ್ರಹಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು.

ಈಗ ಸಂಚಿತ ಕರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸೋಣ. ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಸಂಚಿತ ಕರ್ಮದ ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ನೇರವಾಗಿ ನೀವು ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



ಸಂಚಿತವನ್ನು ದಹಿಸಲು ಕೇವಲ ಗುರು ಕೃಪೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಗುರುವಿನ ಅನುಗ್ರಹವು ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಸಂಚಿತವನ್ನು ದಹಿಸಬಲ್ಲುದು.

ಉದ್ದೇಶವೇ ಮುಖ್ಯ

ಭಾಗವತದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಕಥೆ:

ಕೃಷ್ಣನು ಗೋಪಿಯರೊಡನೆ ಯಮುನಾತೀರಕ್ಕೆ ಬಂದನು. ಅವರು ನದಿಯನ್ನು ದಾಟಲು ಯಾವ ದಾರಿಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಕೃಷ್ಣನು, 'ನಾನು ನಿಜವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಯಮುನೆಯು ಇಬ್ಭಾಗವಾಗಿ ದಾರಿ ಕೊಡಲಿ' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದನು.

ಯಮುನೆಯು ಇಬ್ಭಾಗವಾಯಿತು.

ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ಕೃಷ್ಣನು ಸಾಮಾನ್ಯರಂತೆ ಗೋಪಿಕೆಯರೊಡನೆ ವಿಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತೋರಿದರೂ, ಆತನು ದೇಹ–ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ್ದನು. ಆತನ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಿರುವಂತಹ ಉದ್ದೇಶವಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯದ ಹಿಂದಿರುವ ಉದ್ದೇಶವು ಮುಖ್ಯವೇ ಹೊರತು, ಕಾರ್ಯವಲ್ಲ.

ಉದ್ದೇಶವೆಂಬುದೇ ಹೊರೆ ಅಥವಾ ಕರ್ಮ; ಕೇವಲ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾತ್ರವೇ ಕರ್ಮವಲ್ಲ. ಕ್ರಿಯೆಯು ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದರೆ ಅದು ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡುವ ಶುದ್ಧ ಕಾರ್ಯವು ಕರ್ಮವಲ್ಲ.

ಗುರುಗಳ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವು ಉದ್ದೇಶದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ

ನೋಡಿರಿ, ಗುರುಗಳ ಸನ್ನಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಅದನ್ನು ಗುರುವಿನ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಮಾಡುವಿರಿ. ಅದು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಕೀರ್ತಿ ಗಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲವೆಂದು ಬಲ್ಲಿರಿ. ಹಾಗಾಗಿ, ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಉದ್ದೇಶವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದ್ದಿಶ್ಯವು ಗುರುಗಳದ್ದು, ಕಾರ್ಯ ನಿಮ್ಮದು. ಯಾವ ಉದ್ದೇಶವೂ ಇಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಶವಿರುತ್ತದೆ!

ನೋಡಿ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಂಚಿತ ಕರ್ಮವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮದು ಅಥವಾ ನನ್ನದಾಗಿರಬಹುದು. ನನ್ನದು ದೈವಲೀಲೆ, ನಿಮ್ಮದು ವೇದನೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಂಚಿತ ಕರ್ಮವೂ ದೈವಲೀಲೆಯಂತೆಯೇ ಆರಂಭವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ನಂತರ ಆಗಾಮ್ಯಗಳ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯಿಂದ ಕಲ್ಮಶಗೊಂಡಿತು.

ನನಗೆ ಕರ್ಮಗಳಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ನನ್ನೊಡನೆ ಪ್ರವಹಿಸಿದಾಗ ನೀವೂ ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯಮಾಡಬಲ್ಲಿರಿ. ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದ ಕಾರ್ಯವೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ.

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಸಕ್ತಿಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದ ಕ್ರಿಯೆಯು ಕರ್ಮ-ಮುಕ್ತವಾದುದು

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹತ್ತು ಕೊಲೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಆ ಕೊಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ದಾಖಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೊಲೆಗಾರನ ತೀವ್ರತೆಯು ದಾಖ-ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಣ, ಮನೋಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಮನೋವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಕರ್ಮದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹೊರುತ್ತವೆ.

ಅಂತೆಯೇ ಕೃಷ್ಣನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉದ್ದೇಶವೇ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಪುನಃಪುನಃ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಇಡೀ ಗೀತೆಯ ಸಂದೇಶವೇ ಅದು. ಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ, 'ನೀನು ಉದ್ದೇಶರಹಿತನಾಗಿ ಇದ್ದಾಗ ನಾನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು.

ಕಾರ್ಯವು ದಾಖಲೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉದ್ದೇಶವು ಮಾತ್ರ ದಾಖಲೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವೇಶ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಸನ್ಯಾಸಿಯ ಸುಂದರ ಕಥೆಯೊಂದಿದೆ.

ವೇಶ್ಯೆಯೊಬ್ಬಳ ಮನೆಯೆದುರಿನಲ್ಲಿ ಸನ್ಯಾಸಿಯೊಬ್ಬನು ವಾಸವಾಗಿದ್ದನು. ಆತನು ಆಕೆಯ ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಗಂಡಸರ ಲೆಕ್ಕವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಕೆಯು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಆ ಸ್ತ್ರೀಯು ತನ್ನ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ತನ್ನ ಪಾಪಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೇಡುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಒಂದು ದಿನ, ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮರಣಹೊಂದಿದರು. ಇಬ್ಬರೂ ಮೃತ್ಯುದೇವತೆಯಾದ ಯಮನ ಸನ್ನಿಧಿಗೆ ಬಂದರು. ಯಮನು ಅವರ ಜೀವನದ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಸನ್ಯಾಸಿಗೆ ನರಕ ಹಾಗೂ ವೇಶ್ಯೆಗೆ ಸ್ವರ್ಗ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದನು. ಸನ್ಯಾಸಿಗೆ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಯಾಗಿ, 'ನಾನೆಂತಹ ಧಾರ್ಮಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದೇನೆ, ಈಕೆಯು ಅನಾಚಾರದ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದ್ದಾಳೆ. ಈಕೆಗೆ ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ನನಗೆ ನರಕವೆಂಬುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ!' ಎಂದು ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿದನು. ಯಮನು, 'ನನ್ನ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆಯಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ನಿನ್ನ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವೇ ಬೆಲೆಯಿರುವುದು. ಕಾವಿಯನ್ನುಟ್ಟು ಹೊರ ನೋಟಕ್ಕೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿದರೂ ನಿನ್ನೊಳಗೆ ಕಾಮವೇ ತುಂಬಿತ್ತು. ಅಂತೆಯೇ ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಗೌರವದೊಂದಿಗೆ ಅಂತಿಮ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆದರೂ ನೀನು ನರಕವನ್ನನುಭವಿಸಬೇಕು. ಈಕೆಯ ದೇಹವು ಪರಪುರುಷರಿಗೆ ವಿಕ್ರಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗಲೂ ಈಕೆಯ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣನೇ ತುಂಬಿದ್ದನು. ಹಾಗಾಗಿ ಈಕೆಯ ದೇಹದ ಅಂತ್ಯಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಯಾರೂ ಮುಂದೆಬರದಿದ್ದರೂ ಈಕೆಯು ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದನು.

ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವಗಳೇ ಮುಖ್ಯ.

ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯು, ಒಬ್ಬ ಅವತಾರಿಯು, ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಒಂದಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಜೀವನ್ಮುಕ್ತನು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿಯೇ ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆತನೆಂದೂ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರಲಾರನು.

ಜ್ಞಾನಿಯಾದವನ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದೂ ಅರಿವಿನಿಂದಲೂ, ಹಾಗೂ ಅಪಾರ ಕರುಣೆಗಳಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ.

ನಮಗೆ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಾಗಲಿ, ಅರಿವಾಗಲೀ ಇಲ್ಲದುದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತನ ಕಾರ್ಯಗಳಂತೆಯೇ ಎಂದು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ಕಾರ್ಯವು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ, ಆಂತರಿಕ ಉದ್ದೇಶ ಹಾಗೂ ಮನೋಭಾವಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಆದಿ ಶಂಕರರ ಜೀವನದ ಒಂದು ಸುಂದರ ಪ್ರಸಂಗ:

ಒಮ್ಮೆ ಶಂಕರರು ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಂಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಯಿತು. ಅವರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಿಗುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಮುಂದೆ ಸಾಗಿ ಕಡೆಗೆ ಒಂದು ಅಂಗಡಿಯ ಬಳಿಗೆ ಬಂದರು. ಶಂಕರರು ಅಂಗಡಿಯವನ ಬಳಿ ಬಂದು ನೀರನ್ನು ಕೇಳಿದರು. ಆತನು 'ನನ್ನ ಬಳಿ ಸಾರಾಯಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮಗೆ ನೀಡಲು ಬೇರೇನೂ ಇಲ್ಲ' ಎಂದನು.

ಶಂಕರರು, 'ಆಗಲಿ, ದಯವಿಟ್ಟು ಅದನ್ನೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಡು' ಎಂದರು. ಒಂದು ಲೋಟ ಸಾರಾಯಿಯನ್ನು ಕುಡಿದು ಆತನಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿದರು. ಶಿಷ್ಯರು ತಮ್ಮ ಗುರುವು ಸಾರಾಯಿ ಕುಡಿದದ್ದನ್ನು ಕಂಡು ಚಕಿತರಾದರು! ಶಿಷ್ಯರೂ ಬಾಯಾರಿದ್ದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಗುರುವನ್ನು ಅನುಕರಿಸಿ ತಾವೂ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಾರಾಯಿಯನ್ನು ಕುಡಿದರು.

ಅವರು ಸಂಚಾರವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದಾಗ, ಶಂಕರರು ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಡೆದರು. ಆದರೆ ಸಾರಾಯಿಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವರ ಶಿಷ್ಯರು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಡಲಾರದಾದರು. ಅವರು ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿ ಒಂದು ಕಬ್ಬಿಣದ ಕುಲುಮೆಯ ಬಳಿ ಬಂದರು.

ಕಾದು ಕರಗಿದ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಅಚ್ಚಿಗೆ ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಕಮ್ಮಾರನ ಬಳಿಗೆ ಶಂಕರರು ಹೋದರು. ಆತನನ್ನು 'ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಕೊಡು' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಕಮ್ಮಾರನು ತನ್ನ ಬಳಿ ನೀರಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಕ್ಷಮೆ ಯಾಚಿಸಿದನು. ಶಂಕರರು, 'ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಆ ಕರಗಿದ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನೇ ಕೊಡು' ಎಂದರು.

ಕಮ್ಮಾರನೂ, ಶಂಕರರ ಶಿಷ್ಯರೂ ಚಕಿತರಾದರು. ಆತನು ಕರಗಿದ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಕೊಟ್ಟನು. ಶಂಕರರು ಅದನ್ನು ನೀರಿನಂತೆ ಕುಡಿದರು!

ಅವರು ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯರ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ, 'ಈಗ ನೀವೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು' ಎಂದರು. ಶಿಷ್ಯರು ತಲೆತಗ್ಗಿಸಿ ನಿಂತರು. ಶಂಕರರು, 'ನನ್ನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಕರಿಸಬೇಡಿರಿ, ನಾನು ಹೇಳುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಅನುಕರಿಸಿರಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಬಂದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ' ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತರು ಇರುವ ಸ್ತರವೇ ಬೇರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಇರುವ ಸ್ತರವೇ ಬೇರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ತರ್ಕಕ್ಕೆ ಸಿಗುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಅವರು ಮಾಡಲಾರರು ಮತ್ತು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ತರ್ಕಕ್ಕೆ

ಮೀರಿದ ಅವರ ಉದ್ದೇಶವೇ ಮುಖ್ಯ. ಅದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ತರ್ಕದಂತೆ ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಸಕ್ತಿಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಇಡೀ ವಿಶ್ವ ಶಕ್ತಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉದ್ದೇಶ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯೆ

ಉದ್ದೇಶದ ಆಳವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಕ್ರಿಯೆಯ ಆಳವು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ, ಆತನು ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿ ತಮಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ.

ಉದ್ದೇಶಗಳ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಆಳವು ಸಮನಾಗಿದ್ದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಚಂಚಲವಾದ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ರಜಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ.

ಉದ್ದೇಶವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಕ್ರಿಯೆಯು ಮಾತ್ರವಿದ್ದಾಗ ಉದ್ದೇಶರಹಿತವಾದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ಸತ್ವದಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ.

ಆದುದರಿಂದಲೇ, ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣನು ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. 'ಓ ಅರ್ಜುನ! ಯುದ್ಧ ಮಾಡು' ಎಂದು. ಏಕೆಂದರೆ ಕೊಲ್ಲುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ದಾಖಲೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಹಿಂದಿನ ಉದ್ದೇಶವು ದಾಖಲೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅರ್ಜುನನ ಉದ್ದೇಶವು, ಉದ್ದೇಶವೇ ಇಲ್ಲದ ಕೃಷ್ಣನ ಉದ್ದೇಶವೇ ಆಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶರಹಿತನಾದ ಕೃಷ್ಣನು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದ್ದನು!

ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಮಾಡಿದಾಗ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಶೀರ್ವದಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಕಾಕತಾಳೀಯವಾದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅಂತೆಯೇ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಪಕಾಣಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರೂ ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಿಂದಲೂ ಸಮೃದ್ಧಿಯು ಸುರಿಮಳೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯ ಸಂಕಲ್ಪದ ಪ್ರಭಾವ

ನಮಗೆ ಏಳು ಚೈತನ್ಯ ಶರೀರಗಳು ಅಥವಾ ಏಳು ಚೈತನ್ಯದ ಪದರಗಳಿವೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ ಭೌತಿಕ, ಪ್ರಾಣ, ಮಾನಸಿಕ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ಕಾರಣ, ಸುಖ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಾಣ. ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಕಾರಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೂಡಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ನಮ್ಮ ಆಗಾಮ್ಯ ಕರ್ಮವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಮಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಟೆನ್ನಿಸ್ ಅಥವ ಗಾಲ್ಫ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನಾಡುವ ಚಾತುರ್ಯವಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀವು ಗಾಢವಾದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಡಬೇಕೆಂಬ ದೃಢಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಕಾರಣ ಶರೀರದಿಂದ ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ತರುತ್ತೀರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ, ಸಂದರ್ಭಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಮೂಡಿಬರುತ್ತವೆ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಗಾಲ್ಫ್

ಆಡಬೇಕೆಂಬ ದೃಢನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿ, ಏಳುವಾಗಲೂ ಗಾಲ್ಫ್ ಆಡುವ ದೃಢನಿಶ್ಚಯವಿದ್ದರೆ ಗಾಲ್ಫ್ ಆಟವಾಡಲು ಬೇಕಾಗುವ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಕಾರಣ ಶರೀರವು ವಿನಿಮಯ ಕೇಂದ್ರವಿದ್ದಂತೆ. ಅದು ಹಣಕಾಸಿನ ವಿನಿಮಯವಿದ್ದಂತೆ. ಅಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಅಂತಹ ದೃಢಸಂಕಲ್ಪವಿದ್ದರೆ, ಕಾರಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಈ ಜನ್ಮದ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೂ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಇದು ನಿಜವಾದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.

ದೃಢಸಂಕಲ್ಪವು ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಆಗಾಮ್ಯವನ್ನೂ, ಪ್ರಾರಬ್ಧವನ್ನೂ ಬದಲಾಯಿಸಬಲ್ಲುದು. ಇಡೀ ಸಂಚಿತ ಕರ್ಮವನ್ನು ಅದು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಚಿತ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಕರ್ಮರಹಿತನಾದ ಗುರುವಿನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಸಂಸ್ಥೆಯೋ, ಯಂತ್ರವೋ?

ಗುರುವನ್ನರಸುವುದು, ಗುರುವಿನ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು, ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದೇ ಇಡೀ ಜೀವನದ ಆಟವಾಗಿದೆ.

ಉದ್ದೇಶರಹಿತವಾದ ಕಾರ್ಯವೇ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ ನೀವು ಕೇವಲ ಒಂದು ಯಂತ್ರದಂತೆ.

ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯಮಾಡಿದಾಗ ನೀವೇ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗುತ್ತೀರಿ. ಯಂತ್ರವಾಗಬೇಕೋ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಬೇಕೋ ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ. ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸೇರಿಸದೆ, ಕೇವಲ ನನ್ನ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವವರೆಗೂ ನಾನು ನಿಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಹೇಳಿದುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಉದ್ದೇಶದ, ನಿಮ್ಮ ಭಯ ಹಾಗೂ ಆಸೆಗಳ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಪಾಲಿಸಿರಿ. ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದ ಶುದ್ಧಕಾರ್ಯದಿಂದ ಸಂತೃಪ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ಕತ್ತಿಯನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿಸುವುದು

ಕರ್ಮ ಎಂಬುದು ಪುರಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ದಂಡನೆಗಳ ನಿಯಮವಲ್ಲ. ಅದು ಪಾಪ ಮಾಡಿದವರನ್ನು ದೇವರು ಶಿಕ್ಷಿಸುವ ವಿಧಾನವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಅದು 'ಸ್ವರ್ಗ', 'ನರಕ'ಗಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯೇ ನೀಡುವ ನಿಮ್ಮ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಗಾಡಿ ಚಲಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಪೋಲೀಸನು ಆತನನ್ನು ಹಿಡಿದನು. ಪೋಲೀಸನು ವೇಗವಾಗಿ ಚಾಲನೆ ಮಾಡಿದುದಕ್ಕಾಗಿ ದಂಡನೆಯ ಟಿಕೆಟ್ ಕೊಡಲು ಅನುವಾದನು.

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಹಿಂದಿನ ಸೀಟಿನಿಂದ ಹೆಣ್ಣೊಬ್ಬಳ ರೇಗಾಟ ಕೇಳಿಸಿತು, 'ನೋಡು, ನೀನು ಸಿಕ್ಕಿ

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಕರ್ಮವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವೆಯೆಂದು ನಾನು ಹೇಳಿರಲಿಲ್ಲವೆ! ಅಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಚಾಲನೆ ಮಾಡಲು ನಿನಗೆ ಯಾರು ಹೇಳಿದರು? ಹುಷಾರಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಚಾಲನೆ ಮಾಡೆಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದರೆ ನನ್ನ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಸುತ್ತೀಯೇ, ಈಗ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡೆಯಲ್ಲ!' ಎಂದು. ಪೋಲೀಸನು ಆಕೆ ಯಾರೆಂದು ಕೇಳಿದನು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾ, 'ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ' ಎಂದನು.

ಪೋಲೀಸನು, 'ಸರಿ, ಹೋಗು. ನಿನಗೀಗಾಗಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ದಂಡನೆ–ಯಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಟಿಕೆಟನ್ನು ಹರಿದು ಹಾಕಿದನು.

ನಿಮಗೆ ಕೋಪ ಬಂದರೆ, ಅದರ ಪಾಪದ ಫಲವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ ಎಂದಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಕೋಪದಿಂದಾಗಿ ನೀವೀಗಲೇ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅದೇ ನೀವು ಅನುಭವಿಸುವ ನರಕ! ನೀವು ಯಾರ ಮೇಲೆ ಕೋಪಗೊಂಡಿರುವಿರೋ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟವನ್ನು ನೀವೂ ಒಳಗೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ.

ನೀವು ಹೊರಗೆ ಉಗುಳುವ ಜ್ವಾಲೆಯು ನಿಮ್ಮ ಒಳಗೂ ಅಷ್ಟೇ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಉರಿಯುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ಆ ಜ್ವಾಲೆಯು ದಹಿಸುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ, ನಿಮ್ಮನ್ನಂತೂ ದಹಿಸುವುದು ಖಂಡಿತ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಇರಿಯಲು ಹೊರತೆಗೆದ ಕತ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮೊಳಗೂ ಅಷ್ಟೇ ತೀವ್ರವಾದ ಗಾಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಎರಡು ಅಲುಗಿನ ಕತ್ತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನೆಪಿಡಿ.

ಬುದ್ಧನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಕಥೆ:

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬುದ್ಧನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಉಗಿದನು. ಬುದ್ಧನು ಮುಖವನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಂಡು, 'ನೀನು ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಹೇಳುವುದಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಷ್ಟೇಯೇ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

ಬುದ್ಧನ ಶಿಷ್ಯನಾದ ಆನಂದನಿಗೆ ಕೋಪವೇರಿತು. ಯಾವನೋ ಒಬ್ಬನು, ವಿನಾಕಾರಣ ತನ್ನ ಗುರುವಿನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಉಗಿಯುವುದೆಂದರೇನು? ಆತನು ಬುದ್ಧನನ್ನು ಕುರಿತು, 'ನೀವು ಅನುಮತಿ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಅವನಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬುದ್ಧಿಕಲಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದನು.

ಬುದ್ಧನು, 'ನೀನೊಬ್ಬ ಸನ್ಯಾಸಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆತೆಯಾ? ಈ ಬಡಪಾಯಿಯು ಈಗಾಗಲೇ ತನ್ನ ಕೋಪದಿಂದ ಕುದಿಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆತನೇನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ನರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೇನು? ಆತನು ತನ್ನ ಕೋಪದಿಂದಲೇ ಹುಚ್ಚನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅಂತಹ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಉಗಿದಿದ್ದಾನೆ.

ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ದೊಡ್ಡ ಶಿಕ್ಷೆ ಆತನಿಗೆ ಇನ್ನೇನಿದೆ? ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ, ಆತನು ನನಗೇನು ಹಾನಿಯನ್ನು ತಾನೇ ಮಾಡಿದ? ನಾನು ಕೇವಲ ಆ ಉಗುಳನ್ನು ಮುಖದಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಯಿತು, ಅಷ್ಟೇ. ಈಗ ನೀನು ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳಬೇಡ. ಕೋಪವು ನಿನ್ನೊಳಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನೇ ಶಿಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವೆಯೇಕೆ? ಅದು ಮೂರ್ಖತನ, ಆ ಬಡಪಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಅನುಕಂಪವನ್ನು ತೋರು' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾದನು. ಬುದ್ಧನು ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವನೆಂದು ಆತನು ಭಾವಿಸಿದ್ದನು. ಆತನಿಗೆ ಅದೇ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಹಾಗಲ್ಲದೆ, ಬುದ್ಧನು ತೋರಿದ ದಯೆ, ಅನುಕಂಪಗಳಿಂದ ಆತನಿಗೆ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಯಾಯಿತು!

ಬುದ್ಧನು ಅವನನ್ನು ಕುರಿತು, 'ಈಗ ಮನೆಗೆ ಹೋಗು, ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಶಿಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡಿರುವೆ. ನೀನು ನನಗೆ ಮಾಡಿದುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮರೆತುಬಿಡು, ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಬಾಧಿಸಲಿಲ್ಲ. ಈ ದೇಹವು ಎಂದಿದ್ದರೂ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸೇರುವುದೇ. ಅದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಜನರು ಉಗಿಯುವುದೇ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆ' ಎಂದನು.

ಬುದ್ಧನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಲ್ಲಣಿಸಿಹೋದನು. ಆತನು ಮನೆಗೆ ಹೋದನು. ಆ ಸಂಜೆಯೇ ಆತನು ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬಂದು, ಬುದ್ಧನ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆರಗಿ, 'ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿರಿ' ಎಂದು ಅತ್ತನು.

ಬುದ್ಧನು, 'ನಾನು ನಿನ್ನ ಮೇಲೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳಲೇ ಇಲ್ಲ, ಹಾಗೆಂದ ಮೇಲೆ ಕ್ಷಮಿಸುವುದಕ್ಕಿನ್ನೇನಿದೆ? ನೀನು ಕೋಪವಿಲ್ಲದೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಇದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊ, ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮಾಡಬೇಡ. ಇದರಿಂದ ನಿನಗೆ ನೀನೇ ನರಕವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವೆ' ಎಂದು ಶಾಂತವಾಗಿ ನುಡಿದನು.

ಕರ್ಮ ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮ

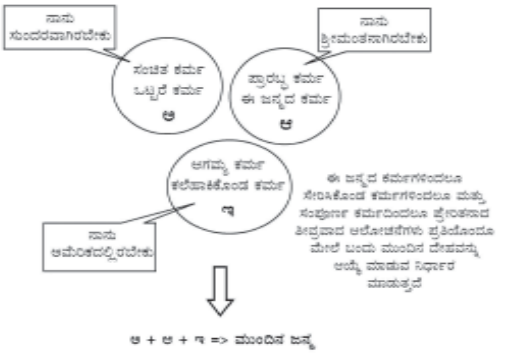
ಮೂರೂ ಬಗೆಯ ಕರ್ಮಗಳಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮವನ್ನು ಹೇಗೆ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ?

ಆತ್ಮವು ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋದಾಗ, ಕೇವಲ ಮೂರು ಕ್ಷಣಗಳೊಳಗೆ ಮುಂದಿನ ದೇಹವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮರಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿದ ಮೂರು ಅತಿಸವಿಯಾದ ಅನುಭವಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೊನೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳಾಗಿ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂರು ಅನುಭವಗಳ ಮನೋವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮುಂದಿನ ದೇಹವು ಆಯ್ಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೂರು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮೂರು ಬಗೆಯ



ಮಗುವು ತಾಯಿ–ತಂದೆಯರನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕರ್ಮಗಳಾದ ಸಂಚಿತ ಕರ್ಮ, ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಆಗಾಮ್ಯ ಕರ್ಮಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಆಧಾರಿತವಾಗಿ ಈ ಜನ್ಮದ ಪ್ರಾರಬ್ಧವು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಅರಿವಿನಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು. ಆಗ ಶೇಖರಿದ ಸಂಚಿತ ಕರ್ಮವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಕರ್ಮವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಶಾರೀರಿಕ ಅಥವಾ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರು–ವುದಲ್ಲದೆ, ಪ್ರಜ್ಞಾರಹಿತ ವಲಯದೊಳಗೂ ಆಳವಾಗಿಳಿದು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಏನೇ ಆದರೂ, ಕರ್ಮದ ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಉಳಿಕೆಯಾದ ಸಂಚಿತ ಕರ್ಮವು ಗುರುಕೃಪೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ತೀರಬಲ್ಲುದು.

ಈ ಮೂರು ಕರ್ಮಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದಷ್ಟೂ ಮುಂದಿನ ದೇಹದ ಅಂಶ್ಕಿಯು ಮೇಲಿನ ನಿರ್ಬಂಧನೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂರು ಕರ್ಮಗಳೂ, ಅನುಗುಣವಾದ ಒಂದೊಂದು ಗಾಢ'ವಾದ ಅನುಭ'ವವನ್ನು ಬಾಳಲು ಆದೇಶಿಸುವುದರಿಂದ, ಮುಂದಿನ ದೇಹವು ಆ ಅನುಭ'ವಗಳನ್ನು ಬಾಳಲು ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅದು ಹೀಗೆ, 'ಕನ್ನಡ, ಹಿಂದಿ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಿಗಲಿ' ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ, 'ಕನ್ನಡ ಮಾತನಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಿಗಲಿ' ಎಂದಾಗ ಆಯ್ಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ, ಮೂರೂ ಬಗೆಯ ಕರ್ಮಗಳಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿರ್ಬಂಧನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಂಚಿತ ಕರ್ಮದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾದ ಆಸೆಯಿಂದು, 'ನಾನು ಸುಂದರವಾಗಿರಬೇಕು' ಎಂದಿರಬಹುದು. ಈ ಜನ್ಮದ ಪ್ರಾರಬ್ಧದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಆಸೆಯು, 'ನಾನು ಧನಿಕನಾಗಿರಬೇಕು' ಎಂದಾದರೆ, ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಗಾಮ್ಯ ಕರ್ಮದಿಂದ ಬಂದ ಆಸೆಯು, 'ನಾನು ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಬೇಕು' ಎಂದಿರಬಹುದು.

ಮೂರು ಕ್ಷಣಗಳ ಸಣ್ಣ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರು ಆಸೆಗಳನ್ನೂ ಪೂರೈಸಬಲ್ಲ ಶರೀರವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಜೀವಶಕ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅದು ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಅತಿ ತೀವ್ರವಾದ ಆಸೆಯೋ ಅದನ್ನು ಪೂರೈಸಬಲ್ಲ ಶರೀರವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೀವಶಕ್ತಿಯು ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡುವಾಗ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಆಸೆಗಳು, ಮತ್ತು ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ, ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ವಾಸನ ಅಥವಾ ಆಸೆಗಳ ಬೀಜ ಎನ್ನುವುದು.

ಈ ಮೂರು ಆಸೆಗಳು, ಈ ಮೂರು ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಮೂರು ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಿಂಚುನೋಟವಾಗಿ, ಒಂದು ವಾಸನೆಯಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವಾಸನೆ ಎಂಬುದು ಟಿ.ವಿ

ಚ್ಯಾನಲ್‌ನಂತಿದ್ದರೆ ದೇಹವು ಆ ಚ್ಯಾನಲ್‌ಗೆ ಹೊಂದಿದ ಟಿ.ವಿ ಇದ್ದಂತೆ. ವಾಸನದ ಆಳ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ದೇಹವು ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಯಾಟಲೈಟ್ ಚ್ಯಾನಲ್‌ಗೆ ಟ್ಯೂನ್ ಆದ ಟೆಲಿವಿಷನ್ ಸೆಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೊ-ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಂತೆ ದೇಹವು ವಾಸನೆಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಿಂದಿನ ಶರೀರದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಜೀವಶಕ್ತಿಯು, ತಾನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಹೊಸ ಶರೀರವನ್ನು ತಾಯಿಯು ಪ್ರಸವಿಸುವಾಗ ಅದು ಬಂದು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಜನನನಾಳದಲ್ಲಿ ಆ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

ತಾನು ತ್ಯಜಿಸಿದ ದೇಹದ ಕಾರಣಶರೀರದ ಇರುಳು ತಾಯಿಯ ಜನನನಾಳದ ಇರುಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ತಾಯಿ-ತಂದೆಯರ ಶಕ್ತಿಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಜೀವಶಕ್ತಿಯು ತಾನು ಹಿಂದಿನ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡುವಾಗ ಹೊಂದಿದ ಆಸೆಗಳು, ವಾಸನೆಗಳು ಮತ್ತು ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತಾಯಿ-ತಂದೆಯರ ಮಿಳಿತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ತಾಯಿ-ತಂದೆಯರು ಮಗುವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವು ತಾಯಿ-ತಂದೆಯರನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ದೇಹವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ನಂತರ, ಆತ್ಮ ಅಥವಾ ಜೀವಶಕ್ತಿಯು ತನಗಿದ್ದ ಉಳಿದೆರಡು ಆಸೆಗಳನ್ನೂ ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಕ್ಕ ದೇಹವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಹೇಗಾದರೂ, ಕತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಅದು ಪಯಣಿಸುವಾಗ ಆತ್ಮಕ್ಕಾಗುವ ಅಗಾಧ ನೋವು, ಹೊಸ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುವ ಮೊದಲು ಅದು ತಳೆದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಾಸನೆಗಳ ನೆನಪನ್ನೂ ಅಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಸ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿನ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಇದ್ದ ಆಸೆಗಳು ನೆನೆಪಿನಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮರೆವಿನಿಂದಾಗಿ, ತಾನು ಹಿಂದಿನ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಹೊಂದಿದ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಬದಲು ಹೊಸ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಜೀವಿಯು ಹೊಸ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಮೂರು ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ಆಯ್ಕೆಯು ನಿರ್ಬಂಧನೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಜೀವಶಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಬಹುದು. ಆಗಾಮ್ಯ ಕರ್ಮ ಹಾಗೂ ಈ ಜನ್ಮದ ಪ್ರಾರಬ್ಧಕರ್ಮಗಳನ್ನು, ಜೀವನದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶುದ್ಧವಾಗಿಸಬಹುದು. ಗುರುವಿನ ಅನುಗ್ರಹವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಚಿತ ಕರ್ಮವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಬಲ್ಲುದು.

ಒಮ್ಮೆ ಸಂಚಿತ ಕರ್ಮವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಇನ್ನೊಂದು ಜನ್ಮ ತಾಳಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೂ, ಅದು ಕೇವಲ ಉಕ್ಕಿಹರಿಯುವ ಹರ್ಷ ಮತ್ತು ಆನಂದದಿಂದ ಇರಲೆಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಜನ್ಮವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರಿತವಾಗಿ ಆಯ್ದುಕೊಂಡದ್ದು.

ಏಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಕರ್ಮದ ಸೆಳೆತವಿಲ್ಲ. ಆ ಜೀವನವು ಒಬ್ಬ ಅವತಾರಪುರುಷನ ಲೀಲೆಯಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಯಲ್ಲ.

ಜನನ-ಮರಣಗಳ ಚಕ್ರವು ಶುರುವಾದುದು ಹೇಗೆ?

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಚಿತ ಕರ್ಮವು ಮೊದಲಿಗೆ ದೈವಲೀಲೆಯೇ ಆಗಿತ್ತು. ಒಬ್ಬ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತನಾದ ಗುರುವಿಗೆ ಈಗಲೂ ಅದು ದೈವಲೀಲೆಯೇ, ಏಕೆಂದರೆ ಆತನಿಗೆ ಕರ್ಮಗಳಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಆಟಿಕೆಗಾಗಿ ಆಡುವ ಆಟವೇ ದೈವಲೀಲೆ.

ನಾವು ನಮ್ಮದೇ ಆಯ್ಕೆಯಿಂದ ಜನ್ಮ ತಾಳಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರಬ್ಧಕರ್ಮವನ್ನು ಮರೆತು ಆಗಾಮ್ಯಕರ್ಮವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಚಿತವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಇದರ ಭಾರವನ್ನು ತೀರಿಸಲು ಇನ್ನೊಂದು ಜನ್ಮವೆತ್ತಿ, ಅಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಸೆ, ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಜನನ-ಮರಣಗಳ ಚಕ್ರವು ಮುಂದುವರೆಯುವುದು ಹೀಗೆಯೇ.

ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ನಿಮ್ಮ ಆಗಾಮ್ಯ ಕರ್ಮವೇ ನಿಮ್ಮ ಬಂಧನ ಎಂಬುದನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಕರ್ಮವೂ, ಈ ಜನ್ಮದ ಕರ್ಮವೂ ದೈವಲೀಲೆಯಾಗಬಹುದು. ಈ ಆಟದ ಫಲವೇ ಆ ಜನ್ಮದ ಕರ್ಮ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಕರ್ಮವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸದೇಹೋದರೆ, ಅದು ದೈವಲೀಲೆಯಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಕರ್ಮದಿಂದಾಗಿಯೇ ಬಂಧನವುಂಟಾಗುವುದು.

ಮಾನವನು ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮೃಗವೋ, ಪಕ್ಷಿಯೋ, ಕೀಟವೋ ಆಗಿ ಹುಟ್ಟಬಹುದೋ ಅಥವಾ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲೂ ಮನುಷ್ಯನಾಗಿರಬಹುದೋ?

ಇದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ. ನೇರವಾಗಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಿ ಕರ್ಮಚಕ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ, ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆಗೇ ಅಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ!

ಒಂದು ಸಲ ಮಾನವನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದವನು ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯುವವರೆಗೂ, ಅಂದರೆ ಗುರುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಗೂ, ಪ್ರಕೃತಿ ಅಥವಾ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಕಾಯ, ವಾಚಾ, ಮನಸಾ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರವರ್ತಿಸುವವರೆಗೂ ಮಾನವಜನ್ಮವನ್ನೇ ತಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ದುರ್ವರ್ತನೆಗಳ ತೀವ್ರತೆಯು ವಿಶ್ವದ ಕರ್ಮದಾಖಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಕಾರ್ಯವೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಆ ಕಾರ್ಯದ ತೀವ್ರತೆಗೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯಿರುವುದು.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಜೀವಿತವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದರೆ, ಅವನು

ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಿ ಜನ್ಮತಾಳಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅವನು ತನ್ನ ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನು ಊಟ–ನಿದ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆದರೆ ಅವನು ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಿ ಜನಿಸಬಹುದು.

ಅದು ಹೀಗೆ: ಕೇವಲ ಮಾನವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲಾಗಿರುವ ಪ್ರೇಮ, ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಪ್ರಯತ್ನ, ಇಂತಹ ಗುಣಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಅನುಭವಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹವನು ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಿ ಜನಿಸುವನು. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾನವ ಶರೀರವಿದ್ದರೂ ಮಾನವತೆಯ ಅನುಭವದ ಚ್ಯಾನೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ.

ಪ್ರಾರಬ್ಧವಲ್ಲದ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಾಢ ಭಾವನೆಯಿದ್ದರೆ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬೇಕೇ?

ಇಲ್ಲ. ಸರಳ ಹಾಗು ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ಪ್ರಾರಬ್ಧವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಂಕಲ್ಪದ ಶಕ್ತಿಯು ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲೇ ನಿಮಗೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲುದು. ಪುನರ್ಜನ್ಮವು ಈಗಲೇ ಆಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಂಸಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಂತೆ ಭಾವಿಸುವ ಅನೇಕ ಶಿಷ್ಯರು, 'ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುವಂತೆ ಆಶೀರ್ವದಿಸಿರಿ' ಎಂದು ಬೇಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅವರು ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುವ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳಿವೆ. ಅದು ಕೇವಲ ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯದ ಬಲ.

ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ – ಮರಳಿ ಗೂಡಿಗೆ

ಸೃಷ್ಟಿಯೆಂಬ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ನೀವೊಂದು ಅಲೆಯಂತೆ. ಅಲೆಯು ಸಾಗರದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆದ್ದರೂ ಅದು ಸಾಗರದ ಅಂಶವೇ. ಅದು ತನ್ನದೇ ಅದ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ಅದು ಕೇವಲ ಭ್ರಮೆಯೇ. ಅಲೆಯು ಮೇಲೇಳುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದು ಸಮುದ್ರದ ಅಂಶವೇ.

ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಆನಂದದಿಂದ ಅಲೆಯು ಮೇಲೆದ್ದು, ದೇಹವನ್ನು ಧರಿಸಿದಾಗ, ಆಗಾಮ್ಯ ಕರ್ಮವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗಾಮ್ಯ ಕರ್ಮವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ ಅದು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿದ್ದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಂಚಿತಕರ್ಮವನ್ನು ಅಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಚಿತಕರ್ಮವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ತೀರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಶುದ್ಧಿಯಾದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಂಚಿತಕರ್ಮದಿಂದಲೇ ಜನನ–ಮರಣಗಳ ಚಕ್ರವು ರಚಿತಗೊಳ್ಳುವುದು, ಹೀಗೆಯೇ ಕರ್ಮಚಕ್ರವೂ ಆರಂಭವಾಗುವುದು.

ಹೊಸ ದೇಹವನ್ನು ಧರಿಸಿದ ಜೀವಶಕ್ತಿಯು ತಾನು ಈ ದೇಹವನ್ನು ಧರಿಸಲು ಕಾರಣವಾದ ಪ್ರಾರಬ್ಧಕರ್ಮವನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಹಿಂದಿನ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡುವಾಗ ಹೊಂದಿದ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೀರಿ.

ತಪಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೆಲ್ಲವೂ ಆ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಪುನಃ ನೆನಪುಮಾಡಿಕೊಂಡು ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ

ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ನೀವು ಜನಿಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಜನ್ಮವು ದೈವಲೀಲೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆತರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಕರ್ಮಭಾರವು ಅತಿಯಾದಾಗ, ನಿಮಗೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ, 'ಎಲ್ಲೋ ಏನೋ ತೊಂದರೆಯಿದೆ' ಎಂದು. ಆಕ್ಷಣವೇ ಎಚ್ಚೆತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ. ಈ ರೀತಿ ಹಿಂದಿರುಗುವುದನ್ನೇ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಎನ್ನುವುದು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಂದು ದುಃಸ್ವಪ್ನ ಬಂದಾಗ, 'ನಾನು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂಬಂತಹ ಅಲೋಚನೆಯು ಮೊದಲು ಬರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ. 'ನಾನು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಯು ಬರುವುದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿದ ಹಾಗೆ; ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹೊಂದುವ ಹಾಗೆ.

'ನಾನು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಈ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಒಂದು ಸ್ವಪ್ನ' ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಮಿಥ್ಯವಾದ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಪರಿತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಜ್ಞಾನೋದಯ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅದೇ ಅನುಭವಗಳು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ, ಸಾಕಾಗಿ, ಬೇಸರ ತರುವುವು. ಅದು 'ನಾನು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎನ್ನುವುದರ ಅನುಮಾನವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು, ಪ್ರಪಂಚದ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಅನುಮಾನಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಅದು, ವಾರ್ತಾಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಮುದ್ರ ತೀರದ ಪ್ರವಾಸಿ ಸ್ಥಳದ ಜಾಹೀರಾತಿನಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ, ಆ ಪ್ರವಾಸಿಸ್ಥಳದ ಸೌಂದರ್ಯ, ಅಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಆಹಾರ, ಅಲ್ಲಿಯ ಕುರ್ಚಿಮೇಜುಗಳು, ಎಲ್ಲವೂ ಅದು ಸ್ವರ್ಗವೇ ಎಂಬಂತೆ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಆ ಜಾಹೀರಾತನ್ನು ನಂಬಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ನೂರಾರು ಜನ ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲರೂ ಆ ಸ್ವರ್ಗಸುಖವನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅನುಭವಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಸಹ ನಿಮ್ಮ ಮನವು ಆಗಿಂದಾಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಾದ್ದಾನಗಳು ಪೂರೈಸದಿದ್ದಾಗ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕರ್ಮವನ್ನು ಮೀರಲು ತಂತ್ರಗಳು

ನೆಮ್ಮದಿಗಾಗಿ ಪುನಃ ಜೀವಿಸುವುದು

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ, ನಾವು ವಿಮರ್ಶಿಸಿದುದೆಲ್ಲಾ ಕರ್ಮವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು. ಈಗ ಕರ್ಮವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಒಂದು ಸುಲಭವಾದ ತಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಈ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಎಲ್ಲಾ ಘಟನೆಗಳನ್ನೂ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಈ ದಿನದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದವರೆಗೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಯೋಚಿಸಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟನ್ನೂ ನೆನೆಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನೆನೆಯಲಾಗದುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿರಿ. ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೆನಪು ಬರದೇ ಇದ್ದದ್ದು

ಕೇವಲ ಆ ಘಟನೆಯ ನಂತರ ನಿಮ್ಮಲ್ಲುಳಿದ ಭಾವನೆ ಅಷ್ಟೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಅದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಾಲ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿರಿ. ಪುನರ್ಜೀವಿಸುವುದು ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡುವ ಸುಂದರ ಮಾರ್ಗ.

ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯಾನಂದ ಸ್ಫುರಣ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ (ಎಸ್.ಎಸ್.ಪಿ) ಈ ರೀತಿ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಅಳಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿದೆ. ಅದು ಒಬ್ಬ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಗುರುಗಳ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ನಾನದಂತೆ.

ದೇವತಾಮೂರ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು – ನಿಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳನ್ನಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳು

ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಾರದು ಹಾಗೂ ಹಳೆಯ ಕರ್ಮಗಳ ಪ್ರಭಾವವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಬದುಕಬೇಕೆಂದು ನಮಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೆನಪಿಸುವ ಮಾರ್ಗವೊಂದಿದೆ. ಒಂದು ಉನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಕರ್ಮವು ಬಲಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನು ಇಚ್ಛಾಮಾತ್ರದಿಂದ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರ. ಆತನ ದೇಹವು ಸಜೀವ ಅಥವಾ ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೇ. ಅದು ಆತನ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಗೆ ಅದು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆತನು ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಸಲೂಬಹುದು, ವಿರಮಿಸಲೂ-ಬಹುದು. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಆತನು ಇನ್ನೊಂದು ದೇಹವನ್ನೂ ಜೀವಂತಗೊಳಿಸಬಹುದು! ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಯು ಲೋಹ ಅಥವಾ ಶಿಲೆಗೆ ಶಕ್ತಿತುಂಬಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದರೆ, ಆ ಶಿಲೆ ಅಥವಾ ಲೋಹವು ಆತನ ಪ್ರತಿರೂಪವೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾದ ಪ್ರಮುಖ ದೇವಾಲಯಗಳ ಮೂರ್ತಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟವುಗಳೇ. ತಿರುವಣ್ಣಾಮಲೈಯಲ್ಲಿ ಅರುಣಗಿರಿ ಯೋಗೀಶ್ವರ, ಚಿದಂಬರಂನಲ್ಲಿ ಪತಂಜಲಿ, ತಂಜಾವೂರಿನಲ್ಲಿ ಕರೂರರ್, ತಿರುಪತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಗನವರ್, ಮಧುರೈಯಲ್ಲಿ ಮೀನಾಕ್ಷಿ, ಮುಂತಾದ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ದೇವರುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ದೇವರುಗಳು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳ ಶರೀರವೆಂದೇ ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಗುರುವು ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದ ಮೇಲೆಯೂ ಶಿಷ್ಯರು ಈ ದೇವರುಗಳನ್ನು ಆರಾಧಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ದೇವರ ಮೂರ್ತಿಯೇ ಗುರುವಿನ ಶರೀರವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಗುರುವಿಗೆ ನೀಡಿದ ಗೌರವವನ್ನೇ ಆ ದೇವರ ಮೂರ್ತಿಗೂ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅರುಣಗಿರಿ ಯೋಗೀಶ್ವರರಿಂದ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪಡೆದ ಎಲ್ಲಾ ಶಿಷ್ಯರೂ ಅರುಣಾಚಲ ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಪೂಜೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಗುರುವಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವುದನ್ನೇ ದೇವರಿಗೂ ಅರ್ಪಿಸುವುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಗುರುಗಳು ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದ ಮೇಲೆಯೂ ತಾವು ಶಕ್ತಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೆ ಮಾಡಿದ ಮೂರ್ತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಸದಾಕಾಲವೂ ಲಭ್ಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನನ್ನ ಜೀವಿತಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾನು ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲೂ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಮೂರ್ತಿಗಳು ಸ್ವತಃ ನಾನು ಅಲ್ಲಿಲ್ಲದಿರುವಾಗಲೂ ನನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ಮಾಡಲಾಗಿವೆ. ಅವು ನನ್ನ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು!

ದೇವತಾ ಮೂರ್ತಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಜ್ಞಾನವಿರುತ್ತದೆ. ಮೂರ್ತಿಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೆ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ವಿಧಾನ. ಅದು ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಟ್ಟಂತೆ. ಹಾಗೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೆಗೊಳಿಸಿದ ಮೂರ್ತಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಂಪರ್ಕವೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅವೂ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಆಶ್ರಮದ ಪೂಜಾ ಕೈಂಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಮುಂಜಾನೆ ಉದಯರಾಗದೊಂದಿಗೆ ದೇವರನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಆತನ ಕೂದಲಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ, ಇಸ್ತ್ರಿ ಮಾಡಿದ ಸ್ವಚ್ಛ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಗುರುವಿಗೆ ನೀಡುವಂತೆಯೇ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ನೈವೇದ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿ ಸಂಜೆ ಆರತಿಯನ್ನು ಬೆಳಗುತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿ ಶಯನೋತ್ಸವವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದೆಲ್ಲದರಿಂದಲೂ ಆ ದೇವತಾಮೂರ್ತಿಗಳಿಗಾಗಲೀ, ಗುರುಗಳಿಗಾಗಲೀ ಏನೂ ಲಾಭವಿಲ್ಲ. ಅದು ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಗಳಿಕೆ! ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸುವುದೆಂದರೆ ಅದೇ. ದೇವರ ಸನ್ನಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವ ರೀತಿ ಇದೇ. ಗುರುವಿನ ಸನ್ನಿಧಾನದ ಅನುಷ್ಠಾನವೇ ಪೂಜೆ. ಪೂಜೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡುವುದೇಕೆಂದರೆ, ಅದು ದೇವರ ಸನ್ನಿಧಾನದ ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡಲೆಂದು ಇರುವ ತಂತ್ರ.

ನಿತ್ಯಂ-ಧ್ಯಾನಂ-ಆನಂದಂ

ಆಗಾಮ್ಯ ಕರ್ಮವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸದಿರಲು ಬೇಕಾದ ಜೀವನದ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನೇ ನಾನು 'ನಿತ್ಯಂ' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಜನ್ಮದ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಅಳಿಸಲು ಬೇಕಾದುದು ಧ್ಯಾನ. ಅದೇ 'ಧ್ಯಾನಂ'. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಧ್ಯಾನಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿವೆ. ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ನಿಧಾನಿಸುವುದು,

ಹಿಡಿಯುವುದು ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಸಾಕಷ್ಟು ಧ್ಯಾನತಂತ್ರಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದ್ದಾಗಿವೆ. ಇಡೀ ಕರ್ಮವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದು ಕೇವಲ ಗುರುವಿನ ಅನುಗ್ರಹ ಮಾತ್ರವೇ. ಅದೇ ಆನಂದಂ.

ಹೀಗೆ ಕರ್ಮ ಎಂಬುದು ಆಳವಾದ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಏಳುವ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಹಾಗೂ ನಡೆ–ನುಡಿಗಳ ಪರಿಣಾಮ. ಹಾಗೂ ಅದು ನಿಮಗೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ಅದೇ ಕಷ್ಟಗಳ ಸರಮಾಲೆಯನ್ನೇ ತೊಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚಕ್ರದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಗುರುವು ನೀಡಿದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಉನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞಾವಲಯದಲ್ಲಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದೊಂದೇ.

ಕರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಕಲ್ಪನೆಗಳು

ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯಿಂದ ಕರ್ಮವನ್ನು ಅಳಿಸಬಹುದೇ?

ಯಾವುದೇ ಸೇವೆ ಮಾಡಲೂ ಪ್ರೇರೇಪಣೆಯೇನೆಂಬುದೇ ಮುಖ್ಯ. ನಿಸ್ಪೃಹವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆ ಸೇವೆಯಿಂದ ನಿಮಗೇನು ಬೇಕಾಗಿದೆ?

ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನರಕಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುವುದೆಂಬ ಭಯವೇ? ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಸರು, ಕೀರ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಆಸೆಯೇ? ಕೇವಲ ಕಾಲ ಕಳೆಯಲು ಒಂದು ಮಾರ್ಗವೇ? ಮರಣಾನಂತರ ಒಳಿತಾಗಲಿ ಎಂದೇ? ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮವು ಚೆನ್ನಾಗಿರಲಿ ಎಂದೇ?

ದುರಾಸೆ–ಭಯಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರೇಪಿತರಾಗಿ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಆನಂದ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಭಾಗವು ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗವು ಅದರ ಫಲವನ್ನು ಅಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯವೂ ಬಂಧನವೇ. ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ಇದು ಬಂಧನರಹಿತವಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯದಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಅದು ಹಾಗಲ್ಲವೆಂದು ನೀವೇ ಬಲ್ಲಿರಿ. ಇಡೀ ಮಾನವಕುಲವೇ ಫಲಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಕಾರ್ಯಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಸಮಾಜ ಸೇವೆಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಸೇವೆ ಮಾಡುವಾಗಲಾದರೂ ಹಣ ಕೀರ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸದಿರಿ. ಯಾರನ್ನೋ ಸಂತೋಷಪಡಿಸಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅರಿವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದೇ ಬೇಡ.

ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೇವಲ ಕಾರ್ಯದ ಸಲುವಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ! ಏನೋ ಯೋಜನೆ ಹೂಡದಿರಿ. ಎಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಇಂತಹ ಸೇವೆಯು ನಿಮಗೆ ಅತಿಶಯವಾದ ಆತ್ಮಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಯಾದರೂ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಆಗ ಸೇವೆಯ ನಿಜ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ.

ಕರ್ಮವು ಅಳಿಯಲು ಗಾಢವಾದ ಅರಿವು, ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಒಂದು ಮಿಂಚು ನೋಟವಾದರೂ ಆಗಬೇಕು.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಅಥವಾ ಅಪಘಾತದಿಂದ ಅಕಾಲ ಮರಣವಾದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

ಅಕಾಲಮೃತ್ಯುವಾದಾಗ, ಆತ್ಮವು ಹೊಸ ಶರೀರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ತನ್ನ ಜೀವಿತದ ನಿಗದಿತ ಸಮಯದ ಅಂತ್ಯದವರೆಗೂ ಕಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಜೀವಿಯು ಬದುಕಿದ್ದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದುದಕ್ಕಿಂತ ಅತಿ ತೀವ್ರವಾದ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಔತಣದ ಊಟವಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಸವಿಯಲು ಕೈ ಅಥವ ದೇಹವೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ!

ಅಪಘಾತವಾದಾಗ ಜೀವಿಯು ದೇಹವಿಲ್ಲದೆ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಂತೆ ನೋವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮವು ತಾನು ಜೀವಂತವಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಿತ್ತೋ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಮುಂದಿನ ಶರೀರವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಕಾಯುತ್ತದೆ.

ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಪ್ರತ್ಯಾವರ್ತನೆಯು ಉಪಯುಕ್ತವೇ? ಕ್ಷೇಮವೇ?

ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯ ವಿನಃ ಬೇರಾರೂ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಪ್ರತ್ಯಾವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಈ ಜನ್ಮವನ್ನೂ ಬದಲಾಯಿಸಬಲ್ಲ ಗಾಢವಾದ ಶಕ್ತಿ ಅದಕ್ಕಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಅಂಧರಾಗಿದ್ದರೆ, ಈ ನಿವರ್ತನೆಯಿಂದ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲೂ ಅಂಧತೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು!

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಯಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರತ್ಯಾವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಯಾರಿಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೋ ಆತನ ಕರ್ಮವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಪ್ರತ್ಯಾವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು, ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಹಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೀರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಅರಿವಿರಬೇಕು.

ಗುರುಗಳು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತೀರಿಸಿದಾಗ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯೇ?

ಗುರುಗಳು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತೀರಿಸಿದಾಗ, ನೀವದನ್ನು ನೋವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೀರಿ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ತೀರಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಕರ್ಮವನ್ನು ಗುರುಗಳು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಈ ನೋವು ಏನೂ ಅಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

ಶಾರದಾ ದೇವಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ಗುರುಗಳು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು, ಮೂಳೆ ಮುರಿದ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರ ಬದಲಿಗೆ ಮುಳ್ಳು ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ!'

ಸಾವು ಎಂಬುದು ಒಂದು ಸಂಭ್ರಮದಾಚರಣೆ

ಕರ್ಮ ಎಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿಯು ಸಾವಿನ ಭಯದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ. ಅದು ಅಪರಿಚಿತವಾದುದರ ಮೇಲಿರುವ ಒಂದು ಆದ್ಯಭಯ. ಈ ಜನ್ಮದ ನಮ್ಮ ಬಹುತೇಕ ಕೃತ್ಯಗಳು, ಮರಣಾನಂತರ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿರಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಯಿಂದಯಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಬಾರದೆಂಬ ಭಯದಿಂದಲೋ ನಡೆಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗಬೇಕಾದ ಈ ಭಯವು ಯುಗಯುಗಗಳಿಂದಲೂ ಇದೆ.

ಯಯಾತಿಯ ಕಥೆ:

ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಕಥೆಯಿದೆ:

ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ಯಯಾತಿ ಎಂಬ ಅರಸನಿದ್ದನು. ಆತನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರಾಜ್ಯಭಾರಮಾಡುತ್ತಾ ಜೀವನದ ಸಕಲ ಭೌತಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸುಖಿಗಳನ್ನೂ ಭೋಗಿಸುತ್ತಾ ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬಹಳ ಸುಖಿವಾಗಿದ್ದನು. ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಲೋಕವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಯಮಧರ್ಮರಾಯನು ಆತನನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಬಂದನು. ಯಮನನ್ನು ನೋಡಿ ದಿಗ್ಭ್ರಾಂತನಾದ ರಾಜನು, 'ಇಷ್ಟು ಬೇಗ ನೀನೇಕೆ ಬಂದುಬಿಟ್ಟೆ? ಅದೂ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ, ಯಾವ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡದೆಯೇ ಬಂದೆಯಲ್ಲಾ? ನಾನಿನ್ನೂ ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭೋಗಿಸಿಯೇ ಇಲ್ಲವಲ್ಲಾ. ಕೃಪೆಮಾಡಿ ನನಗೆ ಜೀವಿಸಲು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಾಲಾವಕಾಶ ಕೊಡು' ಎಂದು ರೋಧಿಸಿದನು.

ಯಮನು, ಆ ರೀತಿ ಜೀವನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆನ್ನಲು ಯಯಾತಿಯು ಬಿಡದೆ ದುಂಬಾಲುಬಿದ್ದು ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸೆಂದು ಬೇಡಿಕೊಂಡನು. ಕೊನೆಗೆ ಯಮನು ಒಂದು ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡನು. ಯಯಾತಿಯ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಧಾರೆಯೆರೆದರೆ, ರಾಜನು ಅಷ್ಟುಕಾಲ ಬದುಕಿರಬಹುದೆಂಬುದೇ ಆ ನಿಯಮವಾಗಿತ್ತು.

ಯಯಾತಿಯು ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನನ್ನು ಕೇಳಲು, ಆ ಮಗನು 'ನನ್ನ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಧಾರೆಯೆರೆಯುತ್ತೇನೆ, ನನ್ನ ತಂದೆಯು ಬಾಳಲಿ' ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟನು.

ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಭಟಿಸು–ವುದರಿಂದಲೂ, ಸಾವು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ಸಂಭವಿಸು–ವುದರಿಂದಲೂ ಸಾವಿಗೆ ಹೆದರುತ್ತೇವೆ.

ಯಮನು ಯಯಾತಿಯ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದನು.

ಯಯಾತಿಯು ಹಿಂದಿ–ನಂತೆಯೇ ಸಕಲ ಐಹಿಕ ಭೋಗಗಳನ್ನೂ ಅನುಭವಿ–ಸುತ್ತಾ, ಇನ್ನೂ ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಜೀವಿಸಿದನು. ಈ ಕಾಲಾವಧಿಯು ಮುಗಿಯುತ್ತಲೇ ಆತನನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಯಮನು ಪುನಃ ಬಂದನು. ಈ ಬಾರಿಯೂ ಯಯಾತಿಗೆ ಅಷ್ಟುಬೇಗ ಬಂದ ಯಮನನ್ನು ಕಂಡು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಯಾಯಿತು. ಆತನಿಗೆ ತಾನು ತನ್ನ ಬಾಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಾಳಿಯೇ ಇಲ್ಲವೆನಿಸಿ, ತಾನು ಸಾಯಲು ಸಿದ್ಧನಾಗಿಲ್ಲವೆಂದೂ, ತನಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಾಲಾವಧಿ ಬೇಕೆಂದೂ ಬೇಡಿದನು.

ಯಮನು ರಾಜನಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಅವಕಾಶಕೊಟ್ಟನು; ಯಯಾತಿಯ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಮಗನು ತನ್ನ ತಂದೆಗಾಗಿ ತನ್ನ ಜೀವತೆತ್ತನು ಹಾಗೂ ಯಯಾತಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಜೀವಾವಧಿ ದೊರಕಿತು.

ಯಯಾತಿಯು ಇನ್ನೂ ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಭೋಗಿಸಿದನು, ನಂತರ ಯಮನು ಆತನನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಹಿಂದಿರುಗಿದನು. ಪುನಃ ಯಯಾತಿಯು ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಬೇಡಿದನು, ಆದರೆ ಯಮನು ಅದೇ ನಾಟಕವನ್ನಾಡಲು ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ.

ರಾಜನ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಮನ್ನಿಸುವುದರ ಬದಲಾಗಿ ಈ ಬಾರಿ ಯಮನು ಅನುಕಂಪದಿಂದ, 'ಓ ರಾಜನೇ, ಜ್ವಾಲೆಗೆ ತೈಲವನ್ನು ಸುರಿದು ಅದನ್ನು ಆರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಭೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ನಿನ್ನ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಈಡೇರುತ್ತವೆಂದುಕೊಂಡಿರುವೆಯಾ?' ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಕೆಲವೇ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದನು. ಕಟ್ಟಕಡೆಗೆ ಯಯಾತಿಯು ಸತ್ಯವನ್ನರಿತು, ಯಮನನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿ, ಭಗವಂತನ ಪಾದಾರವಿಂದಗಳನ್ನು ಸೇರಿದನು.

ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದು, ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಜೀವಿಸದೆಯೇ ಸಾವಿಗೆ ನಾವು ಸಿದ್ಧರು ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸುಖವನ್ನು ನೀಡುವುದಾಗಲೀ, ಅಥವಾ ಇಷ್ಟಬಂದಂತೆ ಜೀವಿಸುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಜೀವಿಸಿದಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಜೀವಿಸಿದಾಗ, ಮುಕ್ತಿಯು ತಾನೇತಾನಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಸಾವಿಗೇಕೆ ಹೆದರುತ್ತೇವೆ?

ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಾವು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಭಟಿಸುವಂತಹವರು ಮತ್ತು ಸಾವು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ಆಗುವಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಸಾವಿಗೆ ಹೆದರುತ್ತೇವೆ. ಗುರು ಚುವಾಂಗ್ ತ್ಸು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಬದುಕಬೇಕೆಂಬ

ಮಾನವನ ಹಾತೊರೆಯುವಿಕೆಯೇ ಆತನನ್ನು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿರಲಾಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ' ಎಂದು.

ನಾವು ಯಾರು ಎಂದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಭಯ ಪಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ, ಸಂಬಂಧಗಳು, ವೃತ್ತಿ, ಸಂಪತ್ತು, ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಲುವು ಇವುಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಗುರುತನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಗುರುತು ಯಾವ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆಯೋ ಸಾವು ಅದನ್ನೇ ಕಿತ್ತುಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಾವು ನಮ್ಮದಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯು, ಸಾವನ್ನು ಒಂದು ಭಯಂಕರವಾದ ಹೆದರಿಕೆಯ ಅನುಭವವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವವನು ಬದುಕಿದ್ದಾಗಲೇ ಸತ್ತಂತೆ. ಸಾವೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಿಂದಲೇ ಹಿಂಸೆಗೊಳಗಾದವನು ಪ್ರತಿನಿಮಿಷವೂ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ. ನಾನು 'ಸಾವು' ಎನ್ನುವಾಗ, ಭೌತಿಕ ಸಾವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏನನ್ನಾದರೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾವಿನ ರೂಪವೇ. ಸುಖಜೀವನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ರೂಪವಾದರೆ, ಬಂಧುಗಳನ್ನು ಅಗಲುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ರೂಪ. ಯಾವ ವಿಧವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೂ ಅದು ಸಾವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಹುಟ್ಟು–ಸಾವುಗಳ ವಿಷವರ್ತುಲದಿಂದ ಪಾರಾಗಬೇಕಾದರೆ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ–ರಾಗುವುದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ.

ಎರಡು ವಿಷಯ–ಗಳಿವೆ : ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾವು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಾವು. ನಿಜವಾದ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವುದು ಒಂದೇ ಸಲ. ಆದರೆ ಸಾವಿನ ಭಯದಿಂದ ಆಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಸಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹಾಗೂ ಸಾವಿನ ಭಯ, ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವೂ ಒಬ್ಬರಲ್ಲ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದುದಲ್ಲ. ಅದು ನೀವೆಂದುಕೊಂಡಂತೆ ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾದುದೋ, ಬೇರ್ಪಟ್ಟಿರುವುದೋ ಅಲ್ಲ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಿರುವವರು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಅಥವಾ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅಗಾಧವಾದ ಯಾತನೆಗೀಡಾಗುವುದು. ಯಾರನ್ನೇ ಆಗಲಿ, ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ, ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅನುಭವವನ್ನೇ ನಾನು ಸಾವೆನ್ನುವುದು. ಸಾವಿನ ಭಯವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ನಾವೆಂದುಕೊಂಡಂತೆ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು ಅಥವಾ ಒಂದು ವೇಳೆ ಮುಂದುವರಿಯದಿದ್ದರೆ ಎಂಬ ಭಯ. ನಮಗೆ 'ಮುಂದೇನು' ಎಂಬುದರ ಭಯ.

ಸಾವಿನ ರಹಸ್ಯದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿನ ಪರಿಹಾರ ಅಡಗಿದೆ

ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯು ವಿವೇಕಾನಂದರನ್ನು, 'ಬದುಕು ಎಂದರೇನು?' ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು. ವಿವೇಕಾನಂದರು, 'ಭಾರತಕ್ಕೆ ನನ್ನೊಡನೆ ಬನ್ನಿ. ನಾನು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದರು. ಆಕೆ 'ನೀವು ನನಗೇನನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೀರಿ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು.

ಅವರು, 'ಸಾಯುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದರು.

ನಿಮಗೆ ಸಾವಿನ ರಹಸ್ಯ ತಿಳಿದರೆ, ಬದುಕಿನ ಗುಣಮಟ್ಟವೇ ಬೇರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಮೇಲಿನ ನಿಮ್ಮ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾವೆಂಬುದು ಕೇವಲ ಬದುಕಿನ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಘಟನೆಯಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಪರಮ ಜ್ಞಾನ. ಸಾಯುವುದು ಹೇಗೆಂದು ತಿಳಿದರೆ, ಬದುಕುವುದು ಹೇಗೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಬದುಕು ಸಾವುಗಳು ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳು. ಸಾವೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ ಬಾಳುವ ರೀತಿಯೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೇರೆಯದಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾವಿನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶ

ಸುಮಾರು ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳೂ ಸಾವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ, ಸಾವನ್ನು ಮೀರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿವೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬುದ್ಧಿವಂತರಾದವರು, ಅಂತರ್ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಶ್ರಮದ ನಂತರ, ಸಾವನ್ನು ತಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಪ್ಪುದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಆಗ ಅವರು 180 ಡಿಗ್ರಿಗಳ ತಿರುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದರು. ಸಾವಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಹಿಂದೆ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಮಾಡಾದ, ಯಾರೂ ತಲುಪದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು, ಧ್ಯಾನದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹಿಡಿದರು. ಆ ಕೆಲವು ಬುದ್ಧಿವಂತರೇ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಕಾಲದ ಋಷಿವರ್ಯರು. ಸಾವಿನ ವಿಷಯದ ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ವರದಿಯೇ ಕಠೋಪನಿಷತ್.

ಈ ಋಷಿವರ್ಯರು ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಸಂಶೋಧಿಸಿ, ಕೊನೆಗೆ ಸಾವನ್ನು ಅರಿಯಲಾಗಲೀ, ಮೀರಲಾಗಲೀ ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಸಾವನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾವನ್ನು ಮೀರಿಹೋಗಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟು–ಸಾವುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪಾರಾಗಬೇಕಾದರೆ ಸಾವಿನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಸಾವಿನ ಭಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತರಾಗುವುದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ.

ಸಾವು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದೇಕೆಂದರೆ, ನಿಮಗೆ ಅದರ ಮೇಲಿರುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹಾಗೂ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದಲೇ ಎಂಬುದನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಮನಗಾಣಿರಿ, ಅಷ್ಟೇ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲಾವಕಾಶಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಾವಿನ ಭಯದ ಬಗ್ಗೆ

ಪರ್ಯಾಲೋಚಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೇ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಜೀವನಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಸಾವೆಂಬುದು ಒಂದು ಆಳವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ಅದು ಅಂತಿಮ 'ಬಿಡುಗಡೆ'. ಅದು ಹಳೆಯದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಹೊಸದನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಜೀವಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದನ್ನು ಈ ದೇಹದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆನಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಹೊರಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ 'ಹೊರಡುವಿಕೆ', 'ಮುಂದುವರಿಕೆಯನ್ನೇ' ಸಾವೆನ್ನುವುದು.

ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಹೊಸ ಮನೆಯು ಹಳೆಯದಾದಾಗ, ಅದನ್ನು ರಿಪೇರಿಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ; ಇಲ್ಲವೇ ಅದನ್ನು ಮಾರಿ ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಸ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ಅದೇ ರೀತಿ, ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಬೇಕಾಗಿತ್ತೋ ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕೊರತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಈ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊಸದನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪುನಃ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನೇ ಸಾವೆನ್ನುವುದು.

ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪುನಃ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನೇ ಸಾವೆನ್ನುವುದು.

ರಹಸ್ಯಗಳ ರಹಸ್ಯ

ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲೊಂದು ಸುಂದರವಾದ ಕಥೆಯಿದೆ:

ಯಕ್ಷನು ಯುಧಿಷ್ಠಿರನನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ, 'ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ರಹಸ್ಯವಾದುದಾವುದು?' ಎಂದು.

ಯುಧಿಷ್ಠಿರನು, 'ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಎಷ್ಟೊಂದು ಜೀವಿಗಳು ಯಮನ ಆಲಯಕ್ಕೆ ತೆರಳುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಇಲ್ಲಿರುವವರು ತಾವು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಬದುಕಿರುತ್ತೇವೆಂದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆಂಬುದೇ' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದನು.

ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಯುವವರು ಬೇರೆ ಯಾರೋ ಎಂದೂ, ನಾವಲ್ಲವೆಂದೂ ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಎಲ್ಲಾ ರಹಸ್ಯಗಳ ರಹಸ್ಯ.

ಸಾವಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯ. ಒಂದು, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತೇವೆಂಬುದು. ಮತ್ತೊಂದು, ಯಾವಾಗ, ಹೇಗೆ ಸಾಯುವೆವೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯದಿರುವುದು.

ಹುಟ್ಟಿದ್ದೆಲ್ಲವೂ ಸಾಯಲೇಬೇಕು. ಅದು ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮ.

ಬುದ್ಧನ ಜೀವನದ ಒಂದು ಕಥೆ:

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯು ತನ್ನ ಸತ್ತ ಮಗುವನ್ನೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಬುದ್ಧನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದಳು. ತನ್ನ ಒಂದೇ ಮಗುವಿನ ಸಾವಿನ ದುಃಖದಿಂದ ಆಕೆ ಹುಚ್ಚಳಂತಾಗಿದ್ದಳು. ಆಕೆಯು ಬುದ್ಧನನ್ನು ಕಂಡು, 'ಗುರುವೇ, ನನ್ನ ಕಂದನನ್ನು ಪುನಃ ಜೀವಕ್ಕೆ

ತರುವಂತಹ ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧಿಯನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಿರಿ' ಎಂದು ರೋಧಿಸಿದಳು.

ಬುದ್ಧನು 'ಒಂದು ಹಿಡಿ ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾ' ಎಂದನು. ಆ ಮಹಿಳೆಯು ಆ ಕ್ಷಣವೇ ಎದ್ದು ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ತರಲು ಹೊರಟಳು. ಆಗ ಬುದ್ಧನು, 'ಆ ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಸಾವಿಲ್ಲದ ಮನೆಯಿಂದ ತರಬೇಕು. ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರಾದ ಮಗು, ಗಂಡ, ತಂದೆ–ತಾಯಿ, ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರಬಾರದು' ಎಂಬುದನ್ನು ಸೇರಿಸಿದನು.

ಆ ಮಹಿಳೆಯು ಮನೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಅಲೆದಾಡಿದಳು. ಹತಾಶಳಾಗಿ ರೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆಕೆಯ ಮೇಲಿನ ಕನಿಕರದಿಂದ ಜನರು ಆಕೆಗೆ ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಕೊಡಲು ಮುಂದಾದರು. ಆದರೆ ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮಗೆ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರಾದವರು ಯಾರಾದರೂ ಸತ್ತಿರುವರೇ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ, ಒಬ್ಬರಲ್ಲಾ ಒಬ್ಬರು ಮರಣಿಸಿದ ಸಂಗತಿ ಇರುತ್ತಿತ್ತು.

ಸೂರ್ಯಾಸ್ತವಾಗುವವರೆಗೂ ಆಕೆಯು ಮನೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಹೋದಳು. ಆದರೆ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸದ ಮನೆಯೇ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಾವು ಅನಿವಾರ್ಯವೆಂಬ ಸತ್ಯವು ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಆಕೆಯು ತನ್ನ ಮಗನ ದೇಹದ ಅಂತ್ಯ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿ ಬುದ್ಧನೆಡೆಗೆ ತೆರಳಿದಳು. ಬುದ್ಧನ ಪಾದಗಳಿಗೆರಗಿ, 'ಗುರುವೇ, ನನಗೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿರಿ. ಸಾವೆಂದರೇನು? ಸಾವಿನ ನಂತರ ಏನಿರುತ್ತದೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು.

ಆಕೆಯು ಬುದ್ಧನ ಶಿಷ್ಯೆಯಾಗಿ ಉಳಿದ ಜೀವನವನ್ನು ಬುದ್ಧನ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದಳು.

ಸುಂದರವಾದೊಂದು ನಾಣ್ಣುಡಿ ಇದೆ, 'ನಾಳೆಯೋ, ಮರುಜನ್ಮವೋ, ಯಾವುದು ಮೊದಲೋ ಅರಿಯೆವು' ಎಂದು.

ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ವಿಷಯವು ಜನಜನಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ, ಈಗೀಗ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು, ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಸಾವಿಗೆ ಸನ್ನಿಹಿತವಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ, ಅದೊಂದು ಬಿಸಿಸುದ್ದಿಯಾಗಿದೆ. ಸಾವಿಗೆ ಸನ್ನಿಹಿತವಾದ ಸಾವಿರಗಟ್ಟಲೆ ದಾಖಲೆಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳು ಬಹುತೇಕ ಒಂದೇ ನಮೂನೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆಯೆಂದು ಅನೇಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಜೀವನಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದ್ದ ಘಟನೆಗಳನ್ನೇ ಪುನರ್ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂಮೋಹನಾಕಾರರು ಜನರನ್ನು ಅವರ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಿಗೆ ನಿವರ್ತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವೂ ಸಹ ಒಂದು ನಮೂನೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಐದು ಸಾವಿರ ವರುಷಗಳಿಗೂ ಹಿಂದೆ ಋಷಿಗಳು ಕಠೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿರುವಂತೆ, ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಿರುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಅನುಗುಣವಾಗಿದೆ.

ನನ್ನೆದುರಿಗಾದ ಸಾವು – ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹೊಂದುವ ಮೊದಲು

ಈ ಘಟನೆಯು ನಾನು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹೊಂದುವ ಮೊದಲು ಮೊದಲು ನನ್ನ ಪಾರಿವ್ರಾಜಕದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದುದು.

ಹಿಂದೂಗಳ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೆಂದ್ರವಾದ ವಾರಣಾಸಿಯ ಬಳಿ ಇರುವ ಘಾಸಿಯಾಬಾದ್ ಎಂಬ ಹಳ್ಳಿಯ ಬಳಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಹಿಂದೂಗಳು ಅವರ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಭೇಟಿ ನೀಡಲು ಬಯಸುವ ಈ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಂದು ಹೋಗುವ ಜನಸಮುದಾಯು ಏನಿಲ್ಲವೆಂದರೂ ಎರಡು ಲಕ್ಷ.

ಅಲ್ಲಿ ನಾನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯು ತೀವ್ರನಿಗಾಘಟಕ(ಐ.ಸಿ.ಯು.)ದಲ್ಲಿ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ ಹಿರಿಯ ಸಾಧುಗಳೊಬ್ಬರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ವೈದಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯದಂತೆ, ಯುವ ಸಾಧುಗಳು ಹಿರಿಯ ಸಾಧು–ಸನ್ಯಾಸಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಯುವ ಸಾಧುವಾಗಿದ್ದ ನಾನು ಆ ಹಿರಿಯ ಸಾಧುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಒಂದು ದಿನ ಅವರೊಂದಿಗಿದ್ದಾಗ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅವರ ಪಕ್ಕದ ಮಂಚದಲ್ಲಿದ್ದವರು ಸಾಯುವುದರಲ್ಲಿದ್ದಾರೆಂಬ ಸೂಚನೆ ಬಂದಿತು. ಆತನು ತನ್ನ ಜೀವಕ್ಕಾಗಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದನು. ಆತನಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿ ಕಾಣಬಲ್ಲವನಾಗಿದ್ದೆ. ಆಗಾಗಲೇ ನನಗೆ ಗಾಢವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಥವಾ 'ಸತೋರಿ'ಯು ಅನುಭವವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ, ನನ್ನ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ ಈಡೇರಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನಿನ್ನೂ ಅನ್ವೇಷಕನೇ ಆಗಿದ್ದು, ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ನಂತರದ ಶಕ್ತಿ ಸ್ಫೋಟಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ದೇಹವು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಆತನಿಗೆ ವಿಷಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗಮನ ಹಾಗೂ ನೆರವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆತನು ಏದುಸಿರೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದನು. ನನಗೆ ಆತನಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಪ್ರಾಣವು ದೇಹದಿಂದ ಬೇರೆ ಆಗಿ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಬಲ್ಲವನಾಗಿದ್ದೆ.

ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ನಡೆದ ಗಾಢವಾದ ಅನುಭವವೆಂದರೆ ಅದೇ. ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅತ್ಯಂತ ಗಾಢವಾದ ಅನುಭವವೆಂದರೆ, ದೈವನಿಯಾಮಕವಾದ ನನ್ನ ಧ್ಯೇಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡದ್ದು!

ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದುದ್ದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆನಾದರೂ ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ನೀವು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯಾಂಶವೆಂದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ನೋವನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡರೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇವಲ ಶೇಕಡಾ 30 ರಿಂದ 40 ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಕಂಡರೆ ಹಾಗೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿ, ಆ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನೀವೂ ಭಾವಿಸುವಿರಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುವಿರಿ – ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ 60ರಷ್ಟು.

ನಂತರ ಅದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನೋವಾದರೆ, ಹಾಗೂ ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ, ನೋವನ್ನರಿತುಕೊಂಡರೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ – ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ 80ರಷ್ಟು. ನೋವು ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದದ್ದೋ ಅಷ್ಟು ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುವಿರಿ.

ನಾನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದುದು ಆ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನೋವುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆತನ ಆತ್ಮದ ಮಟ್ಟದ ನೋವನ್ನೂ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದು ಆ ನೋವನ್ನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಾನೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಇತ್ತು. ನಾನಲ್ಲಿಂದ ಓಡಿಹೋಗಿಬಿಡಬೇಕೆಂದಿರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಆ ಹಿರಿಯ ಸಾಧುಗಳು ಹೆದರಿ, ನನ್ನ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಹೋಗಬೇಡೆಂದು ಬೇಡಿಕೊಂಡರು. ನಾನು ಆತನನ್ನು ಎರಡು–ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದಲೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆದಿತ್ತು.

ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ನನಗೆ ಸಾಧುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಬಹಳ ಇಷ್ಟ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯಿಂದ ತಿಂಡಿ–ತಿನಿಸು ಹಾಗೂ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಸಾಧುಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೆ! ಸಾಧುಗಳ ಸೇವೆ ಎಂದರೆ ನನಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಬಹಳ ಇಷ್ಟ. ಈ ವೈದಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯವೆಲ್ಲವೂ ಇಂದಿಗೂ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವುದು ಇಂತಹ ಸಾಧುಗಳಿಂದಲೇ ಎಂದು ನನಗೆ ಎನ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಈ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಜೀವವಾಗಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಯಾವುದೇ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಬಹಳ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನೆರವು ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಜಗತ್ತಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವ ಜನರೂ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ ಅಲ್ಲಿವೆ. ಅದು ಔಷಧಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯಾದರೆ, ಔಷಧಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿನಿಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರತವಾದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ನೆರವು ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಅದೇನಾದರೂ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ಮತ್ತು ಖಗೋಳಶಾಸ್ತ್ರದ್ದಾದರೆ, ಸರ್ಕಾರವೇ ಹೊಣೆಹೊತ್ತು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ, ಇಡೀ ದೇಶವೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಂತರಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಯ ನೆರವಿಗಾಗಿ, ಆತನ ಆಹಾರ, ವಸತಿ ಮತ್ತು ಉಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ, ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗಾಗಿ ಆತನಿಗೆ ಕಾಲ ವ್ಯಯವಾಗದೆ, ಆಂತರಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಆತನ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಇಡೀ ದೇಶವೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಾಧುಗಳ ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನನ್ನದೆಂದು ನನಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಐ.ಸಿ.ಯು.ನಲ್ಲಿ ನಾನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಹಿರಿಯ ಸಾಧುಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಹೋಗಗೊಡಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ತಮ್ಮ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಯುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಅವರಿಗೆ ಭಯವಾಗಿತ್ತು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಹಳವಾಗಿ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಆತನ

ಯಾತನೆ ಆತನ ಆರು ಅಡಿ ದೇಹವನ್ನು ಛಿದ್ರಗೊಳಿಸಿದಂತಹ ಯಾತನೆಯಾಗಿತ್ತು! ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಗಾಯವಾದರೆ ಎಷ್ಟು ನೋವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಶರೀರದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸುಲಿದೇಬಿಟ್ಟರೆ ಎಷ್ಟು ನೋವಾಗಬಹುದೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅದು ಸಾವಿರ ಚೇಳುಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಟುಕಿದಂತೆ! ಆತನು ಪಡುತ್ತಿದ್ದ ಯಾತನೆಯನ್ನು ನಾನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೆನು.

ಒಂದು ಕಡೆ ಆತನ ಆತ್ಮವು ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪೂರ್ಯೆಸಲಾಗದ ಭಾವನೆಗಳಾದ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆ, ಲೋಭ ಹಾಗೂ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಭಯಂಕರ ಯಾತನೆಗೀಡಾಗಿತ್ತು. ಆತನ ಆತ್ಮವು ದೇಹದಲ್ಲಿಂಯೇ ಇದ್ದು ಇವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಪೂರ್ಯೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿತ್ತು. ಆದರೆ ದೇಹವು ಆಯಾಸಗೊಂಡು ವಿಶ್ರಮಿಸಬೇಕೆಂದಿತ್ತು! ಅದು ದೇಹಕ್ಕೂ ಆತ್ಮಕ್ಕೂ ನಡೆದ ಕಾಳಗವಾಗಿತ್ತು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊರಡೋಣವೆನಿಸಿದರೂ ಆತ್ಮವು ಅದನ್ನೇ ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತಿತ್ತು. ಬಲಗ್ಯೆ ಹೋದರೆ, ಆತ್ಮವು ಎಡಗ್ಯೆಯನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವಂತಿತ್ತು. ಬಲಗಾಲು ಸತ್ತುಹೋಗಿದ್ದರೆ ಆತ್ಮವು ಎಡಗಾಲನ್ನೇ ನೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿತ್ತು. ಆತ್ಮವು ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅದನ್ನೇ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ದೇಹವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಸಾಯುತ್ತಿತ್ತು. ದೇಹದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಗೊಂದಲವಿರಲಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಮನಗಂಡೆ. ಆದರೆ ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಇಡೀ ದೇಹವೇ ನೋವಿನಿಂದ ಕಂಪಿಸುತ್ತಲೂ ಮಿಡಿಯುತ್ತಲೂ ಇತ್ತು.

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆತ್ಮವು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬರಲಾರಂಭಿಸಿತು. ತಿಳಿಯಿರಿ, ಉಸಿರಾಟವು ನಿಲ್ಲುವುದೇ ಆತ್ಮವು ಸ್ಥೂಲಶರೀರವನ್ನು ಬಿಡುವ ಸಮಯ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏಳು ಕೋಶಗಳು ಅಥವಾ ಶರೀರಗಳಿವೆ. ನೀವು ನೋಡುವ ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಮೂಳೆಗಳಿಂದ ಆಗಿರುವುದೇ ಭೌತಿಕ ಶರೀರ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಪ್ರಾಣ ಅಥವಾ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಪ್ರಾಣ ಶರೀರ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಐದು ರೀತಿಯ ವಾಯು ಸಂಚಾರಗಳಾಗುತ್ತವೆ: ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ವಾಂಯು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುವ ವಾಂಯು, ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಜೀವ ಚೈತನ್ಯದಂತೆ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಾಯು, ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ವಾಯು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ವಾಯು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಎರಡನೆಯದಾದ ಪ್ರಾಣ ಶರೀರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂರನೆಯ ಶರೀರವೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ನಡೆಯುವ ಒಳ ಹರಟೆಯನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಶರೀರ. ಒಳಹರಟೆಯೆಂದರೆ ಸತತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇಳುವ ಮಾತುಗಳು ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಏನೂ ಅಲ್ಲ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಶರೀರವು ಭಯ, ಕೋಪ, ದುರಾಸೆಗಳಂತಹ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಮಾತಿಗೂ ಮೀರಿದ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಡುಗಿಸಲು ಒಂದು ಭಾವನೆಯೇ ಸಾಕು. ಇದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪದರ.

ಐದನೆಯ ಶರೀರವೆಂದರೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಶರೀರ. ಇಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕೊರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ನೆನಪುಗಳು ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಬೀಜ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವುದು. ಇದೇ ಕಾರಣ ಶರೀರ. ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವುದೂ ಇಲ್ಲ, ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿರುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಆಳವಾದ ಸುಪ್ತಸ್ಥಿತಿಯಂತೆ (coma). ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದಂತೆ ಬದುಕಿದ್ದಂತೆಯೂ ಅಲ್ಲ, ಸತ್ತಂತೆಯೂ ಅಲ್ಲ. ಈ ಪದರದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದಂತಿರುತ್ತೀರಿ.

ಕಾರಣ ಶರೀರದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಜೀವಾತ್ಮವು ಆತ್ಮಶರೀರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆರನೆಯ ಶರೀರವೇ ಆನಂದವನ್ನನುಭವಿಸುವ ಆತ್ಮಶರೀರ. ನೀವು ಸತತವಾಗಿ ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರಲು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಪದರವೇ ಇದು. ನೀವು ಸಾಧಕರಾದರೆ, ಈ ಪದರವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗಾಢವಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಈ ಪದರವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವು ಆನಂದಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪದರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂಸ್ಕಾರವು ಉಳಿದುಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೊಂದು ದೇಹವನ್ನು ಧರಿಸಿಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಸುಖಕರವಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಗ ನೀವು ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿದ್ದೀರೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹೋಗಿದ್ದರೆ, ನರಕದಲ್ಲಿದ್ದೀರೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕಾಲವನ್ನು ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆದಿರುತ್ತೀರೋ ಸಾವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ಕಾಲ ನೋವಿನ ಶರೀರ ಅಥವಾ ನರಕದಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಸುಖವಾಗಿ ಕಳೆದಿರುತ್ತೀರೋ ಅಷ್ಟು ಕಾಲ ಆತ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ. ಸ್ವರ್ಗ ನರಕಗಳೆರಡೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾದುವು. ಇದೇ ಸತ್ಯ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಸ್ವರ್ಗ–ನರಕಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಬೇರೆಬೇರೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳವರು ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ವರ್ಗವೆಂಬುದು ಒಂದು ಸ್ಥಳವಲ್ಲ, ಅದೊಂದು ಅನುಭವ.

ಏಳನೆಯದು ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುವಂತಹ ನಿರ್ವಾಣ ಶರೀರ.

ಸಾವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಡೆಯನಿಗೂ (ಆತ್ಮಕ್ಕೂ) ಮತ್ತು ವಸ್ತುವಿಗೂ (ದೇಹಕ್ಕೂ) ನಡುವೆ ಸಮರವಾಗುತ್ತದೆ. ವಸ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ, 'ನನಗೆ ಸಾಕಾಗಿದೆ, ನಾನಿನ್ನು ದುಡಿಯಲಾರೆ' ಎಂದು. ಯಜಮಾನ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ 'ಇಲ್ಲ, ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು' ಎಂದು.

ವಸ್ತುವು ಜಯಶಾಲಿಯಾದರೆ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರವು ನಶಿಸಿ, ಆತ್ಮವು ಮುಂದಿನ ಪದರವಾದ ಪ್ರಾಣ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕನಸುಕಾಣುವ ಪದರವೇ ಇದು. ಕನಸುಕಾಣುತ್ತಿರುವಾಗ ತರ್ಕವು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಸೆಗಳು ಸಜೀವವಾಗಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ತರ್ಕದ ಪ್ರಭಾವವಿಲ್ಲದೆ ಆಸೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಸಜೀವವಾಗಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದೇ ಕನಸಿನ ಲಕ್ಷಣ. ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದಾಗಲೂ ಅಥವಾ

ಸುಪ್ತಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೂ ತರ್ಕವು ಚುರುಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ನೀವು ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವವರೆಗೂ ನಿಮಗೆ ಆಸೆಗಳಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಆಸೆಗಳಿರಬೇಕೇ ಅಥವಾ ಬೇಡವೇ, ಇದ್ದರೆ ಯಾವ ಆಸೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮುಂತಾದುವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ತರ್ಕವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಸೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ; ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ತರ್ಕವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಕೇವಲ ಆಸೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಆತ್ಮವು ಆಸೆಗಳಿಂದ ಫುಟ್‌ಬಾಲಿನಂತೆ ಒದೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಡೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಆತ್ಮದೊಡನೆ ಆಟವಾಡುವ ಆಸೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಆತ್ಮವು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಪದರಪದರವಾಗಿ, ಹೊರಹೋಗುತ್ತಿದ್ದುದು ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಆತ್ಮವು ಪೂರೈಸದ ಆಸೆಗಳಿಂದ ತೀವ್ರವಾಗಿ ನರಳುತ್ತಿದ್ದುದು ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. 'ಜೀವನೋದ್ದೇಶವನ್ನೂ, ಜೀವನದ ಕಾರಣವನ್ನೂ ಪೂರೈಸದೆ ಹೋದೆನಲ್ಲಾ' ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾ ಆತ್ಮವು ಅಕ್ಷರಶಃ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ತಿಂದುಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ತಿಳಿಯಿರಿ, ನೀವು ಜನ್ಮವೆತ್ತಿದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸಾವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಸ್ಮರಿಸುವುದು.

ನೀವು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಜನನ ನಾಳದ ಮೂಲಕ ದೇಹವು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ನೀವು ಅನುಭವಿಸುವ ಅಪಾರವಾದ ಯಾತನೆಯಿಂದಾಗಿ ಸುಪ್ತ ಸ್ಥಿತಿ (coma) ಅಥವಾ ಗಾಢ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗುವಿರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬಂದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನೇ ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಅದಾಗುವುದು ಹೀಗೆ: ವಿಮಾನ ಯಾನದ ಟಿಕೆಟನ್ನು ಕೊಂಡಿರುತ್ತೀರಿ, ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ್ತದ್ದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಯಾನದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅಸಹಜ ಸುಪ್ತ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದು, ಆ ಕಾರಣದಿಂದ ನೀವು ಇಳಿದಾಗ, ಅಲ್ಲಿಗೇಕೆ ಬಂದೆ ಎಂಬುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆತಿರುತ್ತೀರಿ! ಮತ್ತು ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ವಿಮಾನವನ್ನು ಪುನಃ ಹತ್ತುವಾಗ ಪಾತ್ರವೇ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅಲ್ಲಿಗೇಕೆ ಬಂದಿದ್ದೆನೆಂಬುದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ!

ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಸಾವು ಬಂದಾಗ ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಕರ್ಮವನ್ನು ಅಥವಾ ನೀವು ಜನ್ಮತಾಳಿದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನೇ ಪೂರೈಸದ ಅಪರಾಧ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಪರಾಧ ಮನೋಭಾವವು ಸರಿದ ಮೇಲೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಎಲ್ಲಾ ನೋವಿನ ಅನುಭವಗಳ ಸ್ಮರಣೆಗಳು ಮೇಲೇಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಾವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ದೈಹಿಕ ನೋವು, ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಆಸೆಗಳು, ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಅಪರಾಧಗಳು, ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನೋವುಗಳು ಹಾಗೂ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲಾ ಸುಖಗಳನ್ನೂ ಹಾದುಹೋಗುವಿರಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆತ್ಮ ಶರೀರ ಅಥವಾ ಆರನೆಯ ಪದರವನ್ನು ತಲುಪಿದ ಕೂಡಲೇ ಪುನರ್ಜನ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಆತ್ಮವು ಮುಂದಿನ ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಸಲ, ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ, ಆರನೆಯ ಪದರವನ್ನು ಮೀರಿಹೋಗಿ ನಿರ್ವಾಣಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿಬಿಡುವಿರಿ. ಹಾಗಾದಾಗ ಪುನರ್ಜನ್ಮವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಶರೀರ ಕೋಶಗಳ ಮೂಲಕ ಸರಿದು, ಪೂರೈಸದ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಗಾಢವಾದ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರವಾದ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, 'ಇನ್ನೊಂದು ದೇಹವನ್ನು ಧರಿಸೋಣ, ಮತ್ತೆ ಹುಟ್ಟಿಬರೋಣ; ಬಂದಾಗ ನನ್ನ ಜೀವಿತೋದ್ದೇಶವನ್ನು ಮರೆತು ಈ ಭ್ರಮೆಯ ಲೀಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುವುದಿಲ್ಲ, ಸತ್ಯದ ಹಾದಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ದೃಢವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸುವಿರಿ. ಆದರೆ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮವಾದಾಗ, ಹುಟ್ಟುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಅಪಾರ ಯಾತನೆಯಿಂದಾಗಿ, ಅಸಹಜ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಗೊಳಗಾಗಿ, ನಿರ್ಧಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರೆಯುತ್ತೀರಿ!

ಕೊನೆಗೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮರಣಹೊಂದಿದನು. ಆದರೆ ಆ ಅನುಭವವು ನನ್ನಲ್ಲೊಂದು ಬಲವಾದ ಮಚ್ಚೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿಬಿಟ್ಟಿತು. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಗಾಢವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಿತು. ಅದೃಷ್ಟವೆಂದರೆ, ಆ ಹಿರಿಯ ಸಾಧುಗಳು ಗುಣಹೊಂದಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದರು. ನಾನು ನನ್ನ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳು ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ನನಗೆ ನನ್ನದೇ ಸಾವಿನ ಅನುಭವವಾಗಿ, ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗಿ, ಆ ಮೂಲಕ ನನ್ನ ಜೀವನದ ಧ್ಯೇಯ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳ ಅರಿವಾಯಿತು. ಹನ್ನೆರಡನೆಯ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ಆಗಿದ್ದ ಗಾಢವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವದಿಂದ ನನ್ನ ಮುಕ್ತಾತ್ಮ ಜೀವನವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆ ದೈವನಿಯಮಿತ ಕಾರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ದೇಹದ ಮೂಲಕ ಆಗಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಏನೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು, ನಾನು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹೊಂದಿದಾಗ ಉದಯಿಸಿತು.

ನನ್ನೆದುರಿಗಾದ ಸಾವು – ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ನಂತರ

ನನಗೆ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾದ ನಂತರ, ದಕ್ಷಿಣಭಾರತಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಒಬ್ಬ ಭಕ್ತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ನನ್ನನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬಂದವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಹೀಲಿಂಗ್) ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಗ ಒಬ್ಬ ಭಕ್ತರು ಐ.ಸಿ.ಯು.ಗೆ ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ಅವರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿರೆಂದು ನನ್ನನ್ನು ಬೇಡಿಕೊಂಡರು.

ಅಲ್ಲಿಂಯೂ ಸಹ ಆ ಭಕ್ತನನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಆತನ ಪಕ್ಕದ ರೋಗಿಯು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದನು. ಇನ್ನೇನು ಸಾಯುತ್ತಾನೆನ್ನುವ ಆತನನ್ನು ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಮೊದಲಿಗೆ ಬಂದ ಆಲೋಚನೆ ಎಂದರೆ, ಎದುರಾಗಲಿರುವ ಯಾತನೆಯಿಂದ ದೂರ ಹೋಗಿಬಿಡಬೇಕೆಂಬುದು. ಆದರೆ ಭಕ್ತನಿಗೆ ಭಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದಿದ್ದರಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಹೋಗೊಡಲಿಲ್ಲ!

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನೋಡಿದೆ; ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮುಂಚಿನವನಂತೆ ಯಾತನೆ ಪಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಯಾಗಿ ಬಹಳ ಕುತೂಹಲವಾಯಿತು. ಮುಂಚಿನ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಪದರದಿಂದ ಪದರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಯಾತನೆಯೂ ಹಿಂಸೆಯೂ ಅಪಾರವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ಆತ್ಮವು ಪದರದಿಂದ ಪದರಕ್ಕೆ, ಒಂದು ಚಾಕು ಬೆಣ್ಣೆಯ ಮೂಲಕ ಹೋಗುವಂತೆ ಅಥವಾ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಉರುಳುವಂತೆ ಸುಲಭವಾಗಿ, ಬಹಳ ಸಲೀಸಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು!

ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ಥೂಲಶರೀರದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವಿತ್ತು. ನಂತರ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ನೋವು ಅದೃಶ್ಯವಾಗಿ, ಆತ್ಮವು ಪ್ರಾಣಶರೀರವನ್ನು ಸೇರಿತ್ತು. ಅದು ಒಳ್ಳೆ ರಾಜ ಠೀವಿಯಿಂದ ಒಂದು ಪದರದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಪದರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು! ಅದು ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿತ್ತೆಂದರೆ ಆಸೆ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥತೆ ಹಾಗೂ ಯಾತನೆಗಳು ಅದನ್ನೇನೂ ಮಾಡುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಅದು ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಗೆ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಅದು ಅಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದ್ದು, ಕೊನೆಗೆ ನಿರ್ವಾಣ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿದ್ದು ಹಾಗೆಯೇ ಅದೃಶ್ಯವಾಯಿತು!

ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಕಸನ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಇರಬೇಕೆಂದು ಭಾವಿಸಿದೆ. ಈತನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಯೇ ಅಥವ ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವನೇ ಎಂದು ಆತನ ಬಂಧುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದೆ. ಆ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿ, ಆತನು ಜೀವನದಲ್ಲೆಂದೂ ಧ್ಯಾನವನ್ನಾಗಲೀ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಮಾಡಿದವನಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಆತನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನವನ್ನೇ ನಡೆಸಿದ್ದನು.

ಮೊದಲು ಕಂಡ ಸಾವು ಅಷ್ಟು ಭಯಂಕರವಾಗಿದ್ದು, ಎರಡನೆಯದು ಇಷ್ಟು ಆನಂದಮಯವಾಗಿದ್ದುದು ಏಕೆಂದು ನನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿನೋಡಿದೆ. ಈಗ ನಾನು ಹೇಳಲಿರುವುದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವೂ ನೇರವಾದುದೂ ಆದ ಸತ್ಯ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನೇಕೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಮಗೆ ಹೇಳಬೇಕಾದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನನ್ನದು. ಎರಡು ಸಾವುಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ, ನಿಜಾಂಶವು ಪ್ರಕಟವಾಯಿತು: ಎರಡನೆಯ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ನಾನು ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿದ್ದೆ. ಎರಡನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜ್ಞಾನಿಯೊಬ್ಬರ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮರಣಹೊಂದಿದ್ದನು! ಮೊದಲನೆಯ ಸಾವಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ನನ್ನ ಇರುವಿಕೆಯು ಏನೂ ಮಾಡಲಾಗಲಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನನ್ನಿಂದ ಪಸರಿಸಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಮೊದಲನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಧಾರಣ ಸಾವನ್ನು ಹೊಂದಿದನು ಹಾಗೂ ಎರಡನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಬ್ಬ ಸತ್ಯವನ್ನರಿತ ಜ್ಞಾನಿಯ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಖಕರವಾದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದನು.

ಈ ಸತ್ಯವು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದಾಗ ನನ್ನಿಂದ ಒಂದು ಆಳವಾದ ಅನುಕಂಪ ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡೆ. ಈ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಕೊಡಬಲ್ಲೆನಾದರೆ ನನ್ನ ಉದ್ದೇಶವು ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ ಎನಿಸಿತು. ಶಾಂತವಾದ

ಸಾವೆಂಬುದು ಬಹಳ ಅದ್ಭುತವಾದ ಹಾಗೂ ಆನಂದಕರವಾದ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ನೀಡುವಂತಹುದು. ಇದನ್ನು ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಾನು ಈ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಕೊಡುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಧ್ಯಾನಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಾನು ಎಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಐ.ಸಿ.ಯು.ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದು, ಜನರು ಸಾಯುವುದನ್ನೇ ಕಾಯುತ್ತಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ! ಈ ಎಲ್ಲದರ ಹಿಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕುರಿತು ಧ್ಯಾನಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆ.

ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ: ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ತರ್ಕಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುಬಿದ್ದು, ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದ ಪದರದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೆ, ಗುರುವೆಂಬುವನು ಕೇವಲ ಸರಳವಾದೊಂದು ನಂಬಿಕೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಭೌತಿಕ ಪ್ರಪಂಚವು ಹೆಚ್ಚು ಘನವಾಗಿಯೂ ನಿಜವಾಗಿರುವುದಾಗಿಯೂ ತೋರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಗಹನವಾದ ಪದರಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ, ಗುರುವು ನಿಜವೆಂದೂ, ಭೌತಿಕ ಪ್ರಪಂಚವು ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಮಂಕಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ರಾತ್ರಿ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುವಾಗ ಕನಸಿನ ಲೋಕವು ನಿಜವೆಂದೂ, ಎಚ್ಚರದ ಪ್ರಪಂಚವು ಅಸ್ಪಷ್ಟವೆಂದೂ ತೋರುವುದಲ್ಲದೆ, ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವಾಗ ಎಂದರೆ, ಒಂದು ಉನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೊಂದಿಗಿದ್ದಾಗ, ಕನಸಿನ ಲೋಕವು ಕಲ್ಪನೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಎಚ್ಚರದ ಪ್ರಪಂಚ ನಿಜವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಕನಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಾಣುವ ಕನಸಿನ ಲೋಕವು ನಾಲ್ಕು ಆಯಾಮದ ಬಣ್ಣದ ಚಿತ್ರದಂತೆ ಸಜೀವವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಣುವಿರಿ! ಕನಸಿನಿಂದ ಹೊರಬಂದಾಗ ಕನಸೆಲ್ಲವೂ ಕಪ್ಪುಬಿಳುಪಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ, ನೀವು ಇನ್ನೂ ಉನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೇರಿದರೆ, ಈ ಎಚ್ಚರದ ಪ್ರಪಂಚವು ಮಂದವಾಗಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯಗಳು, ಗುರುಗಳು; ಜೀವಂತವೂ ಮತ್ತು ನಿಜವೆಂದೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ಇನ್ನೂ ಉನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೇರಿದಾಗ, ಗುರುಗಳೂ ಉನ್ನತಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಚೈತನ್ಯವೂ ಘನವಾದ ಸತ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಎರಡನೆಯ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ, ಗಾಢವಾದ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಸನ್ನಿಧಿಯು ನೇರವಾಗಿ ಆತನನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಬಲವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು.

ತಿಳಿಯಿರಿ, ನೀವಿಲ್ಲಿ ಈಗ ಕುಳಿತಿರುವ ಹಾಗೆಯೇ, ಗುರುಗಳ ಜ್ಞಾನ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು, ಅದರಲ್ಲೇ ಐಕ್ಯವಾಗಿಬಿಡಲು ತಡೆಯುತ್ತಿರುವುದಾದರೂ ಏನು? ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ತರ್ಕ ಹಾಗೂ ಕಾರಣಗಳು.

ನೀವಿಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಂತೆಯೇ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆಯಲ್ಲಿ, 'ನನ್ನ ಆಸ್ತಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟು ಶರಣಾದರೆ ಗುರುಗಳು ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಾರು!' ಎಂಬಂತಹ ಅನುಮಾನಗಳು ಇನ್ನೂ ಇವೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ, ಸಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಈಗಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ, ಪ್ರಪಂಚದ

ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿಜವೆಂಬಂತೆಯೇ ತೋರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಗುರುಗಳೂ ಅದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಜವೆನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನನ್ನ ಕಂಪನವನ್ನು ಉಳಿದ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಕಂಪನದಷ್ಟೇ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಎರಡನೇ ಸಾವಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ತನ್ನ ಹೊರಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳೂ ಮರಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಗದೇ ಹೋದುವು. ಆತನು ಚೆಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವಂತೆಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಕಾರನ್ನು ಓಡಿಸುವಂತೆಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳು ಅವನನ್ನು ಹಿಡಿದೆಳೆಯುತ್ತಿತ್ತೋ ಅವೆಲ್ಲವೂ ತಾವಾಗಿಯೇ ಆತನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲಾಗಿತ್ತು. ಆತನು ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡಿದಾಗ ಕೇವಲ ಜ್ಞಾನಚೈತನ್ಯವಾದ ನಾನು ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲಿದ್ದದ್ದು! ಆತನು ಗಾಢವಾದ ಬೆಳಕಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿ, ನನ್ನನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡನು! ಶರಣಾಗತಿಯು ತಾನಾಗಿಯೇ ಆಗಿಹೋಯಿತು, ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಾನಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಆತನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಆತನು ಬದುಕಿದ್ದಾಗಲೇ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿದ್ದಿದ್ದರೆ, ಶರಣಾಗಲೂ, ನನ್ನನ್ನು ಸೇರಲೂ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದನು! ಯಾವಾಗ ಎಲ್ಲವೂ ಹೊರಟುಹೋಯಿತೋ, ತನ್ನಿಂದ ಹಿಡಿದಿಡಲು ಆತನಲ್ಲಿ ಏನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನ ಜೀವನದ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಕಥೆ ಇದೆ:

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ರಾಜನು ಕೃಷ್ಣಭಕ್ತನಾಗಿದ್ದನು. ಆತನು ಕೃಷ್ಣನನ್ನು, 'ನನಗಿನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಿರಿಸಂಪತ್ತುಗಳು ಬೇಕು' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು. ಆತನ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಕೃಷ್ಣನು ಕರುಣಿಸಿದನು. ಅಂತೆಯೇ ಒಬ್ಬ ಬಡವಿಯೂ ಇದ್ದಳು. ಆಕೆಯ ಬಳಿ ಒಂದು ಹಸುವೂ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಮನೆಯೂ ಇತ್ತು. ಒಮ್ಮೆ ಕೃಷ್ಣನು ಆಕೆಯ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಆಕೆ ನೀಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಆಕೆಯನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಿ, ಹೊರಟುಹೋದನು. ಅದೇ ದಿನವೇ ಆಕೆಯ ಹಸು ಸತ್ತುಹೋಯಿತು.

ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಕೇಳಿದರು, ಒಬ್ಬ ಶ್ರೀಮಂತನಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಿರಿಸಂಪತ್ತುಗಳು ದೊರೆತು, ಬಡವಿಯೊಬ್ಬಳಿಗೆ ಇದ್ದ ಒಂದೇ ವರಮಾನವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದದ್ದು ವಿಚಿತ್ರವಲ್ಲವೇ ಎಂದು.

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು, 'ಆ ರಾಜನು ಈಗಾಗಲೇ ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಭ್ರಮೆಯ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದ್ದನು. ಆದುದರಿಂದ ಆತನಿಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಕೊಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರೆ ಕೊನೆಗೆ ಸಾಕಾಗಿ, ಆತನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತಾನೆಂದು ಆತನಿಗೆ ಅದನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಿದೆ. ಬಡವಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ಆಕೆಗೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದುದು ಒಂದೇ ಒಂದು; ಅದು ನನ್ನನ್ನು ಸೇರುವುದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತಿದ್ದುದು ಆ ಹಸು. ನಾನು ಆ ಹಸುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆಕೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ!' ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದನು.

ಅದೇ ರೀತಿ, ಎರಡನೆಯ ಸಾವಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆ 'ಹಸು'ವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡದ್ದಾಯಿತು. ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೇರಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ

ಪ್ರಾಣಶರೀರ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಬೇರೆ ಆಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿತು. ಆತನು ಅಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಗುರುಗಳ ಸನ್ನಿಧಿಯು ಅಂತಹ ಒಂದು ದಿವ್ಯ ಪ್ರಭೆ. ಅದು ಈ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕಿಂತಲೂ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಂಪನವುಳ್ಳದ್ದು. ಹೇಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕನಸಿನಲೋಕದ ಕಂಪನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಕಂಪನವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ.

ಅಲ್ಲಿ ಏನೋ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಂಪನದ್ದು ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶರಣಾದನು. ಆತನು ಶರಣಾದಾಗ ಆತನ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆತನ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡುವು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಯಿತು. ಆಸೆಗಳು, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥತೆ, ನೋವು, ನಲಿವು, ಎಲ್ಲವೂ ತಲೆಬಾಗಿದುವು, ಆತ್ಮದ ಕಂಪನವು ನೇರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು.

ತಿಳಿಯಿರಿ, ಕಾಣುತ್ತಿರುವವನು (ವೀಕ್ಷಕ) ಬಲವಾದಾಗ, ಕಂಡದ್ದಕ್ಕೆ (ವೀಕ್ಷಿತ) ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಾವಿನ ವಿಜ್ಞಾನ.

ಮೊದಲನೆಯ ಸಾವಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡದ್ದು (ವೀಕ್ಷಿತವು) ಕಾಣುವವ(ವೀಕ್ಷಕ)ನಿಗಿಂತಲೂ ಬಲವಾಗಿತ್ತು. ಎರಡನೆಯ ಸಾವಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ಕಾಣುವವನು (ವೀಕ್ಷಕ) ಕಂಡದ್ದಕ್ಕಿಂತಲೂ (ವೀಕ್ಷಿತ) ಬಲವಾಗಿದ್ದನು.

ಇದನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕೆಂದು ನಾನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸಿದೆ. ತಕ್ಷಣವೇ ನನಗೊಂದು ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನವು ಉದಯಿಸಿತು.

ತಿಳಿಯಿರಿ, ಚೈತನ್ಯವು ಕಾಲ, ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ನಿರ್ಬಂಧಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಅದು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಯಾಟಲೈಟ್ ತರಂಗಗಳಂತೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸೆಟ್–ಟಾಪ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಕನ್ವರ್ಟರ್ ಇದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಚಾನೆಲ್ ನೋಡಬಹುದು. ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಚೈತನ್ಯವು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಸುಮ್ಮನೆ ಆ ಸೆಟ್–ಟಾಪ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನ್ನು ಜನರಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕಷ್ಟೆ. ಅದು ನಡಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಕ(ಪೇಸ್ ಮೇಕರ್)ವಾದರೆ, ಇದು ಶಾಂತಿ ನಿಯಂತ್ರಕ(ಪೀಸ್ ಮೇಕರ್)! ಒಮ್ಮೆ ಅದನ್ನು ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದರೆ, ಆತನು ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುರುವಾದವನು ತನ್ನ ಒಳ ಪ್ರಪಂಚದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಇತರರ ಒಳಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪುನರುತ್ಪಾದಿಸಲು ಸೂತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹುದೊಂದು ಸೂತ್ರವೇ ಲೈಫ್ ಬ್ಲಿಸ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ – ಹಂತ 2 ಅಥವಾ ನಿತ್ಯಾನಂದ ಸ್ಫುರಣ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ನಿಯಂತ್ರಕವನ್ನು ಒಳಸೇರಿಸುವ ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ.

ಶಾಂತಿ ನಿಯಂತ್ರಕವನ್ನು ಒಳ ಸೇರಿಸುವುದರ ಜೊತೆ, ಸಾವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವೆಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೂ ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ನಾನು ಅಲ್ಲಿದ್ದು ನೀವು ಹಾಯಾಗಿ ನಿರ್ವಾಣ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಭಾಷೆ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಈಗ ನಾನಾಡುತ್ತಿರುವ ಮಾತಿಗೆ ನಾನು

ಜವಾಬ್ದಾರನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾನೇ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೂ ನಾನು ಜವಾಬ್ದಾರ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದೊಂದು ಪ್ರಮಾಣ; ಯಾರೇ ಇದನ್ನು ನನ್ನಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಕೇಳಿದರೂ, ಅವರಿಗೆ ಇದು ನನ್ನ ಬದ್ಧತೆ.

ಈ ತಾಂತ್ರಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವಿತಕಾಲದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಾನವರೊಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅವರ ಜೀವನವೇ ತೀವ್ರವಾಗಿಯೂ, ಸಂತೋಷಕರವಾಗಿಯೂ ಹಾಗೂ ಆನಂದಮಯವಾಗಿಯೂ ಆಗಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡೆನು.

ತಿಳಿಯಿರಿ, ಆಳವಾಗಿ ಕೊರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ನೆನಪುಗಳನ್ನು (ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು) ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಿದಾಗ ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಮರಣಗಳೆರಡೂ ಆನಂದಮಯವಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಐಶ್ವರ್ಯ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಕಂಪನವೇ ಬೇರೆ ರೀತಿಯದಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿನಿಯಂತ್ರಕವನ್ನಿರಿಸಿದಾಗ ನಿರ್ವಾಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿರಮಿಸುವಿರಿ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಜನಿಸುವುದೋ ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಎಂದಿಗೂ ಪುನಃ ದೇಹಧರಿಸದೆ ಇರುವುದೋ ಎಂಬ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೊನೆಯ ಕ್ಷಣದ ಸ್ಮರಣೆಯೇ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದು

ಕೊನೆಯ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನನ್ನು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತೀರೋ ನೀವು ಅದೇ ಆಗುತ್ತೀರಿ

ಪವಿತ್ರ ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಾದ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೊಗಸಾದ ಕಥೆ ಇದೆ:

ಜಡಭರತನೆಂಬ ಋಷಿಯು ತಾನು ಕಾಪಾಡಿದ್ದ ಒಂದು ಜಿಂಕೆಯು ಮೇಲೆ ಬಹಳ ವ್ಯಾಮೋಹವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದನು. ಆತನು ತ್ಯಾಗಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಆದರೆ ಈ ಜಿಂಕೆಗೆ ವ್ಯಾಮೋಹಗೊಂಡನು. ಬೆಳಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೂ ಜಿಂಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆಯಿತು. ಸಾವು ಸನ್ನಿಹಿತವಾದಾಗ ಈ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮರುಗಲಾರಂಭಿಸಿದನು, 'ಓಹ್! ಅದನ್ನು ಯಾರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ? ನಾನು ಸತ್ತ ನಂತರ ಅದರ ಗತಿ ಏನು?' ಎಂದು.

ಆತನು ಸತ್ತು, ಪುನರ್ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜಿಂಕೆಯಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದನು.

ಕೊನೆಯ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನನ್ನು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತೀರೋ ನೀವು ಅದೇ ಆಗುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಶ್ಲೋಕವು ಸುಂದರವಾಗಿ ಸಾರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ಬಹಳ ಜಾಣತನದಿಂದ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ, 'ನನ್ನ ಜೀವನವೆಲ್ಲಾ ನನಗೆ

ಬೇಕಾದಂತೆ ಇದ್ದು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಕೊನೆಯ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ದೈವ ಸ್ಮರಣೆಮಾಡಿ, ಆತನ ನಾಮ ಜಪಮಾಡಿ ಹೇಗಾದರೂ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುವೆನು' ಎಂದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡುವಾಗ ನೀವು ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಮಾಡಿದ ಆಲೋಚನೆಗಳೇ ಮೇಲೇಳುವುದು. ಕೊನೆಯ ಘಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ! ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ!

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೀವು ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಮನೋಶರೀರದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ನೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಕಳೆದ 80–90 ವರ್ಷಗಳ ಜೀವನವು ಬೇಗಬೇಗನೇ (ಫಾಸ್ಟ್ ಫಾರ್ವರ್ಡ್‌ನಂತೆ) ಕಣ್ಣು ಮುಂದೆ ಹಾಯ್ದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕಾಣುವುದೆಲ್ಲವೂ ಕಳೆದುಹೋದ, ಫಾಸ್ಟ್ ಫಾರ್ವರ್ಡ್ ಆದ ದೃಶ್ಯಗಳ ಮರುಕಳಿಕೆಯೇ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಯಾವುದೇ ಗಾಢ ಅನುಭವವು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಆಗ ಗೋಚರವಾಗುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಗಳು ವರ್ಣರಂಜಿತವಾಗಿ ಮೇಲೇಳುವವು.

ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ, 'ಯೋಚನಾ ರಹಿತ ಅರಿವು' ಎಂಬುದೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೊಂದಬಹುದಾದ ಅತ್ಯಂತ ಗಾಢವಾದ ಅನುಭವ. ಒಂದು ಕ್ಷಣವೇ ಆದರೂ ಆ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕು. ಸಹಜವಾಗಿ, ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡುವಾಗ ಅದು ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೊಂದು ಜ್ಯೋತಿಯಂತೆ ವರ್ತಿಸಿ ನೀವು ದಿವ್ಯ ಚೈತನ್ಯದೊಳಗೆ ಸಾಗಲು ಅನುವುಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಸಾವಿನ ಅನುಭವ

ವಾರಣಾಸಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ಣ ಸಾವಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನನಗೆ ಸಾವಿನ ಅನುಭವವಾಗಬೇಕು. ನಾನು ಸಾವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬೇಕೆಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಅದೇಕೋ ಆ ಆಲೋಚನೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ದೊರಕಲೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಅನುಭವವಾಗಬೇಕೆಂದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಲೋಚನೆ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಆದ್ಯತೆಯದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಅದು ಎಲ್ಲೋ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದರಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ 'ಮಾಡಬೇಕಾದ' ಪಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು, ಓರಣಮಾಡುವುದು, ಬಾಡಿಗೆ ಕೊಡುವುದು, ಫೋನ್ ಬಿಲ್ ಕಟ್ಟುವುದು, ಕೊನೆಗೆ ಸಮಯವಿದ್ದರೆ, ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು. ಇಲ್ಲ! ಈ ರೀತಿಯಾದರೆ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಆಗುವುದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಮುಖ ಆದ್ಯತೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ, ಹಾತೊರಿಕೆಯು ಅವಸರವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ, ಆ ಅನುಭವವಾಗಲು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲದ್ದೆಲ್ಲವೂ ತಾನಾಗಿಯೇ ಸರಿಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ವಿಷಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಇದು ಸತ್ಯ.

ತಿಳಿಯಿರಿ, ನೀವೇನಾದರೂ 'ನನಗೆ ಬೇಕಾದುದು ಆಗುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಗೋಳಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಆದ್ಯತೆಯ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ, ಮತ್ತೇನಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಏನನ್ನೂ, ಬೇರೆ ಯಾರನ್ನೂ

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಕ್ಷೇಪಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಅದು ಪ್ರಮುಖ ಆದ್ಯತೆಯಾದ ಕ್ಷಣವೇ ಒಂದು ಚೈತನ್ಯದ ಲೀಲೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದುವರೆಗೂ ಅದು ನಿಮಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೆ. ಸಾವಿನ ಅನುಭವ ನನ್ನ ಪ್ರಮುಖ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಅದು ಹೇಗೋ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು.

ನನ್ನ ಪಾರಿವ್ರಾಜಕದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ವಾರಣಾಸಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಂದು–ಹೋಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ 3 ಲಕ್ಷವೆಂದು ಅಂದಾಜುಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಪವಿತ್ರ ಗಂಗಾನದಿಯ ದಡದಲ್ಲಿರುವ ಮಣಿಕರ್ಣಿಕಾ ಘಾಟ್ ಎಂಬಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸುಮಾರು 100 ಮೃತ ದೇಹಗಳ ದಹನಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ನಂಬಿಕೆ ಏನೆಂದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಮೃತಹೊಂದಿದರೆ ಅಥವಾ ಅವರ ಮೃತದೇಹವನ್ನು ದಹಿಸಿದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಮೋಕ್ಷ ದೊರಕುವುದೆಂಬುದು ಪ್ರತೀತಿ. ಅವರಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅದು ಕೇವಲ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ನಂಬಿಕೆ ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ, ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಾನುಭವದಿಂದ ಅದನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. 'ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇಹದ ಬಳಿಯೂ ಶಿವನು ಹೋಗಿ, ಆತ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ದೇಹ – ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅದನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಮಾಡಿ, ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತಿನೀಡುತ್ತಿದ್ದುದ್ದನ್ನು ನಾನು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಿದೆ!' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅದೊಂದು ಪೌರಾಣಿಕ ನಂಬಿಕೆ ಎನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಜ್ಞಾನಿಯೊಬ್ಬರ ಘನವಾದ ಅನುಭವ.

ನಾನು ಮಣಿಕರ್ಣಿಕಾ ಘಾಟಿಗೆ ಹೋಗುವ ಅದೃಷ್ಟವಿತ್ತು. ಹಿಂದಿನ 2000 ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಅಲ್ಲಿ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿಯೇ ಚಿತೆಗೆ ಹಚ್ಚಲು ಬಳಸುವ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಯೇ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದು, ನಂಬಿರುವುದು ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಸತ್ಯವೂ ಹೌದು.

ಮಳೆಯೇ ಬೀಳಲಿ, ಬಿಸಿಲೇ ಇರಲಿ, ಪ್ರವಾಹವೇ ಬರಲಿ, ಜನರು ಮಣಿಕರ್ಣಿಕಾ ಘಾಟಿಗೆ ಮೃತದೇಹವನ್ನು ತರುವಾಗ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ತರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಆಗಲೇ ಉರಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಕೇವಲ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೃತದೇಹಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ ಅಷ್ಟೆ, ಮೃತ ದೇಹಗಳು ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಬೆಂಕಿಯು ಸತತವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ದಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಎರಡು–ಮೂರು ಮೃತದೇಹಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೇ ದಹಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆ, ಅಷ್ಟೊಂದು ಮೃತದೇಹಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ!

ಅದರಲ್ಲೂ ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮೃತ ದೇಹಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮರಣಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಿಂದಲೂ 'ರಾಮ್‌ನಾಮ್ ಸತ್ಯಹೈ, ರಾಮ್‌ನಾಮ್ ಸತ್ಯಹೈ' (ರಾಮ ನಾಮವೇ ಪರಮ ಸತ್ಯ) ಎಂಬಂತಹ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಮೃತದೇಹವನ್ನು ಹೊತ್ತು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಸಂಜೆಹೊತ್ತಿಗೆ ಮಣಿಕರ್ಣಿಕಾ ಘಾಟನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾರೆ.

ಅಲ್ಲಿಯ ದೃಶ್ಯವನ್ನು, ಹಾಗೂ ಸುಮ್ಮನೆ ಅಲ್ಲಿದ್ದು ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು, ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲಾರೆ. ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನೀವು ಅಲ್ಲಿರಬೇಕು!

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಕೇವಲ ಅಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಸಾವಿನ ಭಯವು ನನ್ನಿಂದ ಅದೃಶ್ಯವಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನವೂ

ಸತತವಾಗಿ ದಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ದೇಹಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ. 'ನಾನು ಸಹ ಹೀಗೆಯೇ ಒಂದು ದಿನ ಸಾಯುತ್ತೇನೆ. . . ಇರಲಿ' ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ, ಅಷ್ಟೇ! ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಜನರಿದ್ದಾರಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ! ನೀವು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ವಿಹರಿಸಲು ಬಂದ್ದೀದ್ದೀರಿ ಎನ್ನುವಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೆ! ಸಾವು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಒಬ್ಬಂಟಿಗರು ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದೋ ಎರಡೋ ಮೃತದೇಹಗಳು ದಹಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು, ಆದುದರಿಂದ ನಿಮಗಿನ್ನೂ ಸಾವಿನ ಭಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಣಿಕರ್ಣಿಕಾ ಘಾಟಿನಲ್ಲಿ ಶವಸಂಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮೃತದೇಹವನ್ನು ತರುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ,'ರಾಮ್‌ನಾಮ್ ಸತ್ಯಹೈ' ಎಂದು ಮೂರು ಬಾರಿ ಜಪಿಸುತ್ತಾ ನೇರವಾಗಿ ಗಂಗಾನದಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟುಹೊತ್ತಿಗೆ ಚಿತೆಯು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೌದೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ನೀರಿನಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ತಂದು ದಹಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮುಗಿಯಿತು!

ಅಲ್ಲಿಯ ಒಂದು ಕುತೂಹಲಕಾರೀ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಸಂಬಂಧಿಗಳಾರೂ ಅಲ್ಲಿದ್ದು ನಂತರದ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹವನ್ನು ಗಂಗೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ದಹಿಸಲು ಇಟ್ಟಕೂಡಲೇ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ, ಅಷ್ಟೇ! ಆ ಘಾಟನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಉಳಿದುದರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಂದ ಮೃತದೇಹವು ದಹಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೂ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಾಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ದಹನಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

'ನಾನಿಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತು ನಡೆಯುವುದನ್ನು ನೋಡೋಣ' ಎಂದು ನನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಘಾಟಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೆ. ಕೇವಲ ಒಂದು ಘಂಟೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾವೆಂಬುದು ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೋ, ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೋ ಸಂಭವಿಸುವಂತಹ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಘಟನೆಯಲ್ಲವೆನಿಸಿತು. ಒಂದಾದರ ಮೇಲೊಂದು ಮೃತದೇಹಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದೆ. ಅದೂ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲ ಸಾಲುಗಳಂತೆಯೇ ಇತ್ತು, ಅಷ್ಟೇ! ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗಾತ್ರಗಳ, ಲಿಂಗಗಳ, ವಯಸ್ಸಿನ ಹಾಗೂ ಪಂಗಡಗಳ ಮೃತದೇಹಗಳು ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಅಗ್ನಿಗೆ ಆಹುತಿಯಾಗಲು ಬರುತ್ತಿದ್ದುವು.

ಮೃತದೇಹಗಳು ಸತತವಾಗಿ ದಹಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ನೀವು ಮರಣಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಮರ್ಯಾದೆಯು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ನಿಮಗೆ ಮರಣದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಪರೀತವಾದ ಗೌರವ, ವಿಪರೀತವಾದ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಸಮಸ್ಯೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಸಾವೆಂದರೆ ಇದಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೇನಲ್ಲ. ಒಳಹೋಗುವ ಉಸಿರು ಹೊರಬರುವುದಿಲ್ಲ ಅಷ್ಟೇ. ಅದಕ್ಕಿನ್ನೇನನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ರೀವೈಂಡ್ ಆಗಲೀ ಫಾಸ್ಟ್ ಫಾರ್‌ವರ್ಡ್ ಆಗಲೀ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನಾನು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಮರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಇದ್ದ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಭಯವೂ ಮಾಯವಾಗಿದ್ದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಬರುಬರುತ್ತಾ ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೋಡಲು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿದೆ ಎನಿಸಿತು. ಉರಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡತೊಡಗಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ 'ಎಷ್ಟೇ ಆಗಲಿ ಒಂದು ದಿನ

ಈ ನನ್ನ ದೇಹವೂ ಸಹ ಈಗ ದಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಶವದಂತಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಸಾವು ನಿಮಗೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆಂದು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಭಾವಕ್ಕೆ ನೀವು ಕೊಡುವ ಗೌರವವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಯಾವುದಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗಬಾರದು ಎಂದುಕೊಂಡಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ಅದು ಅಹಂಕಾರವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ, ಬೇರೇನಲ್ಲ. ಸಕಲವೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಿಶ್ಚಯವಾದಾಗ ಅಹಂಕಾರಕ್ಕಿರುವ ಮುನ್ನಣಿಯು ಸುಮ್ಮನೆ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಅಹಂಕಾರದ ಮೇಲೆ ನನಗಿದ್ದ ಗೌರವವೂ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹೋಯಿತು.

ಆಗ ನಾನು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ, 'ಎಷ್ಟೇ ಆದರೂ ನಾನು ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ದಿನ ಸಾಯುವವನು. ಈಗಲೇ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸತ್ತು, ಉಳಿದ ಜೀವನವನ್ನು ಮರಣಭಯವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಬದುಕಬೇಕು, ಇಲ್ಲವೇ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಾಯಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ. ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾವು ಆಗುವುದನ್ನು ನಾನು ಕಾಣಲೇಬೇಕು' ಎಂದು.

ಮೂಲೆಯಲ್ಲೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ಶಿವನ ಗುಡಿ, ಅದರ ಮೇಲೊಂದು ಗೋಪುರ ಇತ್ತು. ಯಾರೂ ನನಗೆ ಅಡಚಣೆ ಮಾಡದಿರಲೆಂದು ಆ ಗೋಪುರದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಕುಳಿತೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಮೃತದೇಹಗಳು ದಹಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆ.

ಇಡೀ ಅನುಭವವು ನಡೆಯಲು ಪ್ರಚೋದಿಸಿದ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಅರಿವು, ಗಾಢವಾದ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಹಾಗೂ ಆಳವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಎಲ್ಲವೂ ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ.

ಭಯ ಹೊರಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಅದನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಎದುರಿಸದಿದ್ದರೆ ಅದೊಂದು ಭಯಾಘಾತವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಸಾದ ಮಹಿಳೆ–ಯೊಬ್ಬಳ ದೇಹವನ್ನು ದಹಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆಕೆಗೆ ದೊಡ್ಡ ಹೊಟ್ಟೆ ಇತ್ತು. ಆಕೆಯು ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆ–ಯುಲ್ಲಿದ್ದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿ, ಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಇದನ್ನು ಇಷ್ಟೊಂದು ವಿಷಧವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ಷಮೆ ಇರಲಿ. ಆದರೆ ಆ ಗಾಢಾನುಭವವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ! ಕೊಬ್ಬು ಹರಿದು ಬರುತ್ತಿದ್ದುದ್ದರಿಂದ ಬೆಂಕಿಯು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಬಹಳ ಗಾಢವಾದ 'ಕ್ಲಿಕ್', ಅಂದರೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯು ಥಟ್ಟನೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹೊಳೆಯಿತು. 'ದೇವರೇ! ನಿಜ, ಈ ದೇಹಕ್ಕೂ ಇದೇ ಆಗುವುದು!' ಎಂದುಕೊಂಡೆ.

ಆ ಕ್ಲಿಕ್ ನನ್ನೊಳಗೆ ಆಳವಾಗಿದ್ದ ಮರಣಭಯವನ್ನು ತೆರೆಯಿತು. ಆ ಭಯವು ದೇಹವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆಕ್ರಮಿಸಿತು. ಆದರೆ ನಾನು ಆ ಭಯವನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಭಯವು ಆವರಿಸುತ್ತಿದ್ದುದ್ದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದು, ಭಯವು ನನ್ನ ಅರಿವನ್ನು ತಟ್ಟಿದಾಗ, ಅದು ನನ್ನ ಮರಣಾನುಭವವಾಯಿತು. ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಸಾವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬಂದೆ.

ಭಯವನ್ನು ಅದುಮಿಟ್ಟಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಅದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಭಯವು ಹೊರಬಂದಾಗ, ಅದನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ

ಎದುರಿಸದಿದ್ದರೆ ಅದೊಂದು ಭಯಾಘಾತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ನರವ್ಯೂಹವನ್ನೇ ನಡುಗಿಸಿ, ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಭಯವನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿದಾಗ ಅದು ಮರಣಾನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೆ!

ಭಯವು ಮೇಲೇಳುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನನಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿದಾಗ ಅದು ನನ್ನ ಮರಣಾನುಭವವಾಯಿತು. ದೇಹವು ಮೃತವಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಚಲಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಎರಡೂವರೆ ದಿನಗಳಕಾಲ ನನಗೆ ಆಹಾರ, ಆಲೋಚನೆ, ಪ್ರಶ್ನೆ, ಅನುಮಾನಗಳಾವುವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ದೇಹ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲಿತ್ತು. ಆ ಅನುಭವವು ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವೇ, ಎರಡೂವರೆ ದಿನಗಳು ಹಾಗಿದ್ದೆನೆಂಬ ಅರಿವಾದದ್ದು! ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ದೇಹವು ಮೃತ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಚಲನೆಯೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಎರಡೂವರೆ ದಿನಗಳಾದ ನಂತರ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ಆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯು ಪುನಃ ಹೊಳೆಯಿತು, 'ದೇವರೇ! ದೇಹವು ಮರಣಹೊಂದಿದೆ, ಆದರೆ ನಾನು ಇನ್ನೂ ಬದುಕಿದ್ದೇನೆ!' ಎಂದು. ಆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯು ನನಗೆ ಹೊಳೆದಾಗ, ಅದು ಗಾಢವಾದ ಪರಮಾನಂದವಾಯಿತು! ಮರಣಭಯವು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗಿತ್ತು.

ನಾನು ಅದೆಂತಹ ಗಾಢ ಭಾವಾವೇಶದಲ್ಲಿ, ಎಂತಹ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಎಂತಹ ಆನಂದದಲ್ಲಿದ್ದೆ! ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದೆ, ನಂತರ ದೇಹವನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಎಂತಹ ಹರ್ಷೋನ್ಮಾದದ ಸುರಿಮಳೆ ಹಾಗೂ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನನುಭವಿಸಿದೆ! ಗಂಗೆಗೆ ತೆರಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಂಗಾಜಲವನ್ನು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡೆ. ನನ್ನ ಕಮಂಡಲುವಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಚಿತಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಸ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ ನಂತರ ನೇರವಾಗಿ ಕಾಶೀವಿಶ್ವನಾಥ ದೇವಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋದೆ. ಶಿವಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ತಂದಿದ್ದ ಭಸ್ಮದಿಂದ ಹೇಳಲಾರದಷ್ಟು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಪೂಜೆಮಾಡಿದೆ. ವಿಶ್ವನಾಥನು ಅಲ್ಲಿ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡೆ!

ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ 'ನಾನು' ಸತ್ತಿದ್ದರಿಂದ ವಿಶ್ವನಾಥನು ಬದುಕಿದನು! ಹಿಂದಿನ ದಿನದವರೆಗೂ 'ನಾನು' ಇನ್ನೂ ಬದುಕಿದ್ದುದರಿಂದ ವಿಶ್ವನಾಥನು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಸಾಧಾರಣ ಶಿಲೆಯೇ ಆಗಿದ್ದನು. ಆ ಶಿಲೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಸಾವಿರಗಟ್ಟಲೆ ಜನರು ಎಷ್ಟೋ ದೂರದಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ . . . . ಎಂತಹ ಮೂರ್ಖತನ! ಎಂದೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ವಿಶ್ವನಾಥ ಮೂರ್ತಿಯು ಸಾಧಾರಣ ಶಿಲೆಯಿಂದೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಹಾಗೇಕೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತೆಂದರೆ 'ನಾನು' ಇನ್ನೂ ಬದುಕಿದ್ದೆ. 'ನಾನು' ಮರಣಹೊಂದಿದಾಗ ಆತನು 'ಸಜೀವ'ಗೊಂಡದ್ದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡೆನು!

ಆತ, ಇಲ್ಲವೇ ನೀವು, ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ಮಾತ್ರವೇ ಜೀವಂತವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸತ್ಯದ ದರ್ಶನವಾದಾಗ ಆತನು ಸಜೀವಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನೀವು ಈಗ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವುದಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಇನ್ನಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮರಣಭಯವು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ನನ್ನಿಂದ ಹೊರಟುಹೋಯಿತು. ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಅಂತಿಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲೆಂದು ನನ್ನನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿದ ಬಹಳ ಗಾಢವಾದ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು ಎಂದು ಹೇಳಬಲ್ಲೆ.

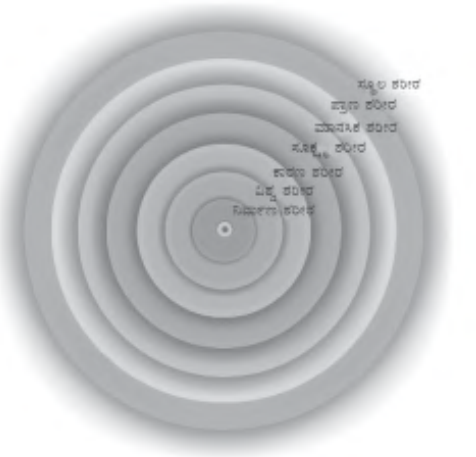
ಮರಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಾವನನ್ನುಭವಿಸಿ ಹಿಂದಿರುಗಿರುವ ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯು ಮಾತ್ರವೇ ಮರಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ನಾನೀಗ ಸಾವಿನ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹುತ್ತೇನೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲನೇಕರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿರಬಹುದು, ಆಘಾತವೂ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಸತ್ಯ. ನೀವು ನಂಬುತ್ತಿರೋ ಇಲ್ಲವೋ, ಒಪ್ಪುತ್ತೀರೋ ಇಲ್ಲವೋ, ಸಾವಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಗುವುದು ಇದು.

ನಮಗಿರುವುದು ಒಂದೇ ದೇಹವಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರವು ನಮಗಿರುವ ಏಳು ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಸ್ಥಳ–ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹುದು ಸ್ಥೂಲಶರೀರ ಮಾತ್ರ. ಆದರೂ, ನಾವು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಏಳು ಪದರಗಳು, ಶರೀರಗಳು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಪದರಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅವನ್ನು ಕಾಣಲಾಗಲೀ ಮುಟ್ಟಲಾಗಲೀ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಏಳು ಶರೀರಗಳ ಸರಳವಾದ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಲಾಗಿದೆ.



ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶರೀರವೂ ತನಗೆ ಸಂಬಂಧಿತವಾದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪ್ರಾಣ ಶರೀರವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೇಲೇಳುವ ಎಲ್ಲಾ ಆಸೆಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮನೋಶರೀರವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥತೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಶರೀರವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿದ ಮನೋವೇದನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮವು ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ, ಅದು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಶರೀರಗಳ ಪದರಗಳನ್ನೂ ದಾಟುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರ ಮರಣಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉಳಿದ ಆರು ಶರೀರಗಳೂ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮರಣಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ಎಲ್ಲಾ ಈಡೇರದ ಆಸೆಗಳೂ ಪ್ರಾಣಶರೀರದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸ್ಥೂಲಶರೀರವು ಮರಣಹೊಂದಿದರೂ ಪ್ರಾಣಶರೀರವು ಮರಣಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೀವನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯೂ ಮನೋಶರೀರದಿಂದ ಹಾಯ್ದುಹೋಗುವಾಗ ಮೇಲೇಳುತ್ತದೆ.

ಜೀವಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಾಣ-ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಜೀವವು ಅಗಾಧ ಯಾತನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ದೇಹದಿಂದ ಹರಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ತಕ್ಷಣವೇ ನೀವು ಕೋಮಾ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗುವಿರಿ. ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಕೋಮಾ ಎಂದರೆ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸದಂತೆ ಮಾಡಲು ಇರುವ ಸ್ವಯಂ ಯಾಂತ್ರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಅದು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನೋವುನಾಶಕ (ಅನಸ್ತೀಶಿಯಾ). ನೋವು ಬಹಳವಾದಾಗ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗಾಗಿ ಕೋಮಾಗೆ ಹೋಗುವಿರಿ.

ಮೊದಲನೇ ಶರೀರದ ಪದರದಿಂದ ಎರಡನೇ ಶರೀರದ ಪದರಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಎಲ್ಲಾ ಈಡೇರದ ಆಸೆಗಳೂ, ನಿಮಗೆ ಬದುಕಬೇಕೆನಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಲಾಗದಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ಇಚ್ಛೆಗಳೂ ಮೇಲೆಬರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಬಹುಶಃ ಒಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಜನರು ನಿಂತು ಒಂದು ಫುಟ್‌ಬಾಲನ್ನು ಒದೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೇನೋ ಎಂಬಂತಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಯಾವ ರೀತಿ ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಮೂಲೆಗೆ ಒದೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಎಲ್ಲಾ ಮೂಲೆಗಳಿಂದಲೂ ಒದೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಯಾವುದೋ ಆಸೆಯು ನಿಂತುಕೊಂಡು ಒದೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯವು ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಆಸೆಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಈಡೇರಿಸಲೆಂದು ದೇಹವನ್ನು ಪುನಃ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಲಾತ್ಕರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ಕಡೆ ಆಸೆಗಳು ನೀವು ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ಆ ದೇಹವನ್ನು ಪುನಃ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಆ ದೇಹವು 'ಬೇಡ! ನನಗೆ ಸಾಕಾಗಿದೆ. ನನ್ನಿಂದ ಇನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ' ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಮರಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಳೆದಾಟ ತಳ್ಳಾಟಗಳಿಗೆ ಇದೇ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಈ ಎಳೆದಾಟ ತಳ್ಳಾಟಗಳು ನಿಮ್ಮ ಆಸೆಗಳ ಮತ್ತು ದೇಹದ ನಡುವಿನ ಹೋರಾಟವಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನಲ್ಲ.

ಪ್ರಾಣಶರೀರದಿಂದ ಹೇಗೋ ಆಚೆ ಬಂದು, ಮನೋಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೀರಿ. ಮನೋಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಅಪರಾಧ ಭಾವನೆಗಳು ಮೇಲೇಳುತ್ತವೆ. ನೀವು ಯಾವ ರೀತಿ ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದಿರೋ ಹಾಗೆ ಜೀವಿಸದೇ ಹೋದದ್ದು, ನೀವು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳು, ಪಟ್ಟ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಗಳು, ಎಲ್ಲವೂ ಮೇಲೇಳುತ್ತವೆ.

ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಆಸೆಯು ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲವನ್ನು ಕುರಿತದ್ದು ಹಾಗೂ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು ಭೂತಕಾಲದ್ದು. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಎರಡೂ ಒಂದೇ. ಹೇಗೆ ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದು ಆಸೆ, ಹೇಗೋ ಇರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದರೂ ಹಾಗೆ

ಜೀವಿಸಲಿಲ್ಲವಲ್ಲಾ ಎಂಬುದು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ. ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಈಗ ನಮಗಿರುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ಪುನಃ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದೇ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದು ದೇಹದ ಪದರಗಳ ಮೂಲಕ ಸರಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಪೂರೈಸದ ಆಸೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಷ್ಟೂ ಪ್ರಾಣಶರೀರವು ಹಗುರವಾಗಿ, ಆ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಇನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಷ್ಟೂ ಮನೋಶರೀರವು ಹಗುರವಾಗಿ, ಆ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಮತ್ತೂ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಆಸೆ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ನೋವುಗಳ ತೀವ್ರತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ನೋವಿಲ್ಲದ, ಸುಲಭವಾದ, ಮರಣ ಸಂಭವಿಸುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಬಹಳ ಸೊಗಸಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತೀರ. ರಮ್ಯವಾಗಿ ವೃದ್ಧರಾಗುವುದನ್ನೇ ವಾನಪ್ರಸ್ಥ ಸನ್ಯಾಸವೆಂಬುದು. ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಬಾಳುವುದು ವಾನಪ್ರಸ್ಥ ಸನ್ಯಾಸದ ಮಹತ್ತರವಾದ ಕೊಡುಗೆ.

ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಗಳೂ ಮನೋಶರೀರದಿಂದ ಹಾಯ್ದುಹೋಗುವಾಗ ಮೇಲೇಳುತ್ತವೆ. ನಂತರ ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟ-ಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಶರೀರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳೂ ಇಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ಶರೀರಗಳು ಭೌತಿಕವಾದ ಮನಸ್ಸು-ಶರೀರದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಆ ಜೀವವು ಅನುಭವಿಸಿದ ಆಸೆ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ನೋವುಗಳ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡುವಾಗ, ಐದನೆಯ ಶರೀರ ಕೋಶವಾದ ಕಾರಣ ಶರೀರವನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಆರನೆಯ ಶರೀರವಾದ ಆತ್ಮಶರೀರವು ಸವಿ ನೆನಪುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದುದು ಹಾಗೂ ಏಳನೆಯ ಶರೀರವಾದ ನಿರ್ವಾಣ ಶರೀರವು ಸುಖ-ದುಃಖಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಪರಮಾತ್ಮನ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಸೇರಿದುದು.

ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ಸವಿನೆನಪುಗಳ ಬಾಂಧವ್ಯವೂ ಸಹ ನಮ್ಮನ್ನು ಹುಟ್ಟು-ಸಾವಿನ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಹಿಂದೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾದ ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕೆಂದು ಮೆಲುಕುಹಾಕುವ ಆಸೆಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂದೆಳೆದು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಂತೋಷವೆಂಬುದು ಮನಸ್ಸು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಭಾವನೆ. ಏಳನೆಯ ಶರೀರವಾದ ಆನಂದವೇ ಸಹಜವಾದ ಸತ್ಯ. ಅದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಾರಣರಹಿತವಾಗಿ, ಕೊನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವಂತಹ ಸ್ವಪ್ರೇರಿತ ಚೈತನ್ಯ, ಹರ್ಷ ಮತ್ತು ಮಂಗಳತ್ವ. ಅದು ನಿಷ್ಕಾರಣವಾಗಿಯೇ ಸತತವಾಗಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಉಕ್ಕುವ ಚಿಲುಮೆಯಂತೆ.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ತಿನಿಸು ಸಂತಸವನ್ನು ತರುವುದೇಕೆಂದರೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸಹಜಸ್ವಭಾವವಾದ ಆನಂದದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಯ್ಯಲು ಪ್ರಚೋದನೆಯಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುವಾದ ಆ ತಿನಿಸಿನಿಂದಲೇ ಸಂತೋಷವಾಯಿತೆಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ. ಆ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಾನಂದದಲ್ಲಿ ಮುಗ್ನರಾಗುವುದೇ ಆ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ದೇಹಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾದಷ್ಟೂ ಹಗುರವಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಹೋಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಗಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದಂತೆ ಪ್ರಾಣವು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

ಸಾವು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ

ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗಲೂ, ಏಳು ಶರೀರಗಳ ಪೈಕಿ ನಾಲ್ಕು ಶರೀರಗಳಾದ ಸ್ಥೂಲ, ಪ್ರಾಣ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರಗಳು ಕಾರಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುವ ಗಾಢನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಯು ಕಾರಣ ಶರೀರದ ಕತ್ತಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಐದನೆಯದಾದ ಕಾರಣಶರೀರವನ್ನು ದಾಟುವವರೆಗೂ ಈ 'ಸಾವು' ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿದಿನದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ಆಗುವುದು.

ಪ್ರಾಣ ಬಿಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಆ ಜೀವಶಕ್ತಿಯು ಐದನೆಯದಾದ ಕಾರಣಶರೀರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆರನೆಯದಾದ ಆತ್ಮಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಸಾವಿನ ಸಂಸ್ಕರಣ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಜೀವಶಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಉಳಿದ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತೊಂದು ದೇಹದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲವಾದಾಗ ಏಳನೆಯದಾದ ನಿರ್ವಾಣ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ; ಅದೇ ಜ್ಞಾನೋದಯ. ತನ್ನ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪುನಃ ಮತ್ತೊಂದು ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆದು ಜೀವಶಕ್ತಿಯು ಬರಬೇಕಾಗುವುದೇ ಸಾವು.

ಜಾಗೃತಲೋಕ ಹಾಗೂ ನಿದ್ರಾಲೋಕ

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ: ನೀವು ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕನಸುಕಾಣಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಈಗಿರುವ ಪ್ರಪಂಚವು ಕಪ್ಪು–ಬಿಳುಪಿನದಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ನೀವು ಕನಸಿನ ಲೋಕದಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ. ಈ ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವು ಮರೆತುಹೋಗಿ, ಕನಸಿನ ಪ್ರಪಂಚವು ಇನ್ನೂ ನಿಜವಾದುದಾಗಿಯೂ ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿಯೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕನಸಿನಿಂದ ಹೊರಬಂದರೆ ನೀವು ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುವ ಈ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವು ಪುನಃ ನಾಲ್ಕು ಆಯಾಮಗಳುಳ್ಳದ್ದಾಗಿ(4D) ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಈ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನಾನಾ

ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ, 4 ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ 4Dಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಿರಿ. ಕನಸಿನ ಲೋಕದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಆ ಲೋಕವನ್ನು 4Dಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಿರಿ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವಿಲ್ಲಿರುವಾಗ ಕನಸಿನ ಪ್ರಪಂಚವು ಕಪ್ಪುಬಿಳುಪಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಪಂಚವು 4D ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನೀವು ಅಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಕನಸು 4D ಆಗಿ ಈ ಪ್ರಪಂಚವು ಕಪ್ಪು–ಬಿಳುಪಿನದಾಗುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ, ಸಾವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದಿಂದ ಪ್ರಾಣಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಈ ಇಡೀ ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತು ಅಸತ್ಯವಾಗಿ ಕಪ್ಪು–ಬಿಳುಪಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧನೆಗಳು ನೀವು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಟ್ಟಂತಹ ವಿಷಯಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಶ್ರಮಗಳು, ನಿಮ್ಮ ದುಃಖಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಸಂತೊಷಗಳು – ಈ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅರ್ಥವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋಗಿ, ಎಲ್ಲವೂ ಕಪ್ಪು–ಬಿಳುಪಿನಲ್ಲೇ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತವೆ. 'ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ನಾನೇಕೆ ಮಾಡಿದೆ? ಇದನ್ನೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನನ್ನ ಜೀವನದ ಅಡಿಪಾಯವೆಂದು ನಾನೇಕೆ ತಿಳಿದೆ?' ಎಂಬುದಾಗಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತೀರಿ.

ಇದೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ. ನೀವು ಬದುಕಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಬಂಡವಾಳ ಹೂಡಿರುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕೆಲವು ಆಧಾರಸ್ತಂಭಗಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿರುತ್ತೀರಿ – ಹಣ, ಖ್ಯಾತಿ, ಸಂಬಂಧಗಳು, ಬೆಂಬಲಿಗರ ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪಿದೆಯೆಂಬ ಹೆಮ್ಮೆ, ಹಿಂಬಾಲಕರು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಭೌತಿಕ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಬಂದಾಗ ಈ ಎಲ್ಲ ಸ್ತಂಭಗಳೂ, ಈ ಎಲ್ಲ ತಳಹದಿಗಳೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಲುಗಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಚೆಕ್ಕುಗಳ ಮೇಲೆ ಇನ್ನು ನೀವು ರುಜು ಹಾಕಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ರುಜುವನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಹಣಕ್ಕೂ ನಿಮಗೂ ಇನ್ನು ಸಂಬಂಧವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಖಾತೆಯನ್ನು ಚಲಾಯಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಕಾರು ನಿಮಗೆ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ. ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಮಾತ್ರ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ!

ಕೇವಲ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಒಂದು ಇಣುಕುನೋಟ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಆಧಾರಗಳು ಏನೇನಿದ್ದವೋ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಅಲುಗಾಡಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆಧಾರವೇ ಅಲುಗಾಡಿಹೋಗಿರುವಾಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವು 4Dಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ, ಧ್ಯಾನ, ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಗತಿ, ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮುಂತಾದ ಮಾತುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕಪ್ಪು–ಬಿಳುಪಿನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಾನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಜನರನ್ನು ಕರೆದಾಗ ಅವರು, 'ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಬರುತ್ತೇನೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ನೋಡೋಣ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ, 'ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಎಂದಿಗೂ ಹೇಳಬೇಡಿರಿ. ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, 'ಸಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅದು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವೆಂದೆನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ'

ಎನ್ನಿರಿ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ತಯಾರಾಗಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದು, 'ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಅಷ್ಟೇನೂ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂದರೆ, ಆಗ ನೀವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರು. ಆದರೆ, 'ನನಗೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದರೆ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಮೋಸಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿರುವರೋ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು 24 ಗಂಟೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲವೆಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಕೊಡುತ್ತೀರೆಂಬುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಈಗ ನಿಮಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನಗಳು ಕಪ್ಪು–ಬಿಳುಪಾಗಿ ಕಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀವು ಆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅಷ್ಟೇ.

ನೋಡಿರಿ, ಈಗ ನಾವು ಎರಡು ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ. ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದರೆ, ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹಾಗೂ ಜೀವನವನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಕಂಬಗಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡರೂ, ಆ ಕಂಬಗಳೆಲ್ಲವೂ 4 ಆಯಾಮದ್ದಾಗಿ (4Dಯಾಗಿ) ಕಾಣುವ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನಾಧರಿಸಿರುವಂತಹವು. ಒಂದೇ ಒಂದು ಕಂಬವಾದರೂ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅಥವಾ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ – ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಕೀರ್ತಿ, ಸಮಾಜ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಏನೆನ್ನುತ್ತದೆ – ಮುಂತಾದುದರ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ 'ನೀನು ಮಹಾವ್ಯಕ್ತಿ' ಎಂದಿದ್ದರೆ, ನಾವೇ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ 'ನೀನು ಅಪ್ರಯೋಜಕ' ಎಂದುಬಿಟ್ಟರೆ, ನಾವು ಖಿನ್ನರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಕಟ್ಟಡದ, ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ, ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಕಂಬವಾಗಲೀ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ಕಟ್ಟಡವು ಬಾಹ್ಯದ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಆ ಕಂಬಗಳು ಯಾರಿಂದಲಾದರೂ ಅಲುಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ನಾವು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಒಂದೇ ಒಂದು ಕಂಬವಾದರೂ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಒಂದು ಕಂಬವನ್ನಾದರೂ ಅಂತರಂಗದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಆ ಕಂಬವು ಮರಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಳೆದು, ದೇಹವನ್ನು ಬಹಳ ಸೊಗಸಾಗಿ ತೊರೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಾಯುವ ಕಲೆ

ಜ಼ೆನ್ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಾದೆಯಿದೆ. 'ಸಾವಿನ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಬಹುದಾದ ನಿಜವಾದ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಜ್ಞಾನ' ಎಂದು.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಜ಼ೆನ್ ಕಥೆ:

*ಒಂದು ದಿನ ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ತಾವು ಮಾರನೆಯ ದಿನ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸುಮಾರು **6.00***

ಗಂಟೆಗೆ ದೇಹತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ಘೋಷಿಸಿದರು. ನಿಜ, ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ತಮ್ಮ ಮರಣದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಯಾವಾಗ ದೇಹತ್ಯಾಗಮಾಡುವರೆಂಬುದನ್ನು ಮುಂಚೆಯೇ ಹೇಳಬಲ್ಲರು. ಇವರು ತಾವು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸುಮಾರು 6.00 ಗಂಟೆಗೆ ದೇಹತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಅವರ ಶಿಷ್ಯರು, 'ಬೇಡ, ಬೇಡ, ಎರಡು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳು ತಡಮಾಡಿರಿ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಚಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಅಂತ್ಯಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಲು ನೀವು ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳು ಕಾಯಬಾರದೇಕೆ?' ಎಂದರು.

ಗುರುಗಳು ಇದಕ್ಕೊಪ್ಪಿ ತಾವು ಸುಮಾರು 12.00 ಗಂಟೆಗೆ ದೇಹತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದರು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12.00 ಗಂಟೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅವರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬೀಳ್ಕೊಂಡು ದೇಹತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದರು!

ಮಂಗಳಕರವಾದ ಸಾವು

ಒಂದು ಸತ್ಯ ಕಥೆ:

ಭಾರತದ ಒಬ್ಬ ಮಹಾನ್ ಗುರುಗಳಾದ ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರು 1920ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕಾಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸಿದ್ದರು. ಅವರು ದೇಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ತ್ಯಜಿಸಿದರೆಂಬುದು ಬಹಳ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿದೆ. ಕೊನೆಯ ಘಳಿಗೆಯವರೆಗೂ ಅವರು ದೈನಂದಿನ ಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದರು.

ಅವರು ದೇಹತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದ ದಿನ ಅಮೆರಿಕಾಗೆ ಭಾರತೀಯ ರಾಯಭಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದ ಬಿನಯ್ ರಂಜನ್ ಸೇನ್‌ರವರ ಗೌರವಾರ್ಥವಾಗಿ ಲಾಸ್ ಏಂಜಲೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಅವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರವಚನದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ, ಸುಮ್ಮನೆ ತಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ವಿರಮಿಸಿ, ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆದರು.

ಇಪ್ಪತ್ತು ದಿನಗಳಾದರೂ ಅವರ ದೇಹವು ಕೊಳೆಯಲಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅವರ ದೇಹದಿಂದ ದುರ್ಗಂಧ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ಆತ್ಮಕಥೆಯ ಅನುಬಂಧದಲ್ಲಿ ಅವರ ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸೊಗಸಾದ ಲೇಖನವಿದೆ. ಅದು ಅಂತಹ ಸುಂದರ ಸಾವಾಗಿತ್ತು. ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಾವೂ ಮಂಗಳಕರವಾಗಿತ್ತು.

ನೈಜತೆಯೂ ಒಂದು ಕನಸು

ನೀವೇ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೇವಲ ಸಲಕರಣೆಗಳು. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ತೆರೆದಿರಬಹುದು. ನೀವು ನೋಡುತ್ತಿರಲೂಬಹುದು. ಆದರೆ, ನೋಡುತ್ತಿರುವ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆಯೇ ಇರಲೂಬಹುದು.

ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೂಲಕ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂಬುದನ್ನು ಕೇವಲ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೂಲಕ ನೋಡಿದರೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಸಕಲಕ್ಕೂ ನೀವು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಣುವಿರಿ. ನೀವು ಕಣ್ಣೆಂದು ಕರೆಯುವುದು ಎರಡು ತೂತುಗಳಷ್ಟೆ. ನೀವು

ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದು ಕರೆಯುವ ಆ ಎರಡು ತೂತುಗಳ ಮೂಲಕ ಕೇವಲ ನೋಡುತ್ತಿರುವಿರಿ, ಅಷ್ಟೆ.

ನಿಮ್ಮ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳೇ ನೀವು ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಅಹಂಕಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದಿರುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವಿರುವವರೆಗೂ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಲೇ ಇರುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಗಮನವು ನಿಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿದ ಕೂಡಲೇ – ಅಂದರೆ ವೀಕ್ಷಿತದಿಂದ ವೀಕ್ಷಕನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿದ ಕೂಡಲೇ ನಿಮಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಮೀರಿದವರೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿತ ಕ್ಷಣವೇ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ವೀಕ್ಷಕನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಕನಸು ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೋ, ಪ್ರಪಂಚವೂ ಅದೇ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರೆಗೂ ಗಮನವೆಲ್ಲವೂ ನೋಡುತ್ತಿರುವುದರ ಮೇಲೆಯೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ನಾನು ಅಹಂಕಾರವೆನ್ನುವುದು. ನೀವು ಪುನರಾಲೋಚನೆಮಾಡಿ, ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೂಲಕ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದರಿತಾಗ ಗಮನವೆಲ್ಲವೂ ನೋಡುವವನ ಮೇಲೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ನಾನು ಮುಗ್ಧತೆ ಎನ್ನುತ್ತೇನೆ. ಕನಸು ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೋ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದೆಲ್ಲವೂ ಅದೇ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೇ ಮುಗ್ಧತೆ.

ಇವೇ ಕೆಲವು ಹಂತಗಳು: ಮೊದಲನೆಯದು, ನೋಡುತ್ತಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಕನಸು ಎಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೊಂದುವುದು. ಎರಡನೆಯದು, ಕನಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ಮೂರನೆಯದು, ಅದು ಒಂದು ಕನಸು, ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರಿಯುವ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು!

ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಮರಣ, ಎಚ್ಚರ ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆ

ವಾಯು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ

ಜೀವನವನ್ನೇ ಪರಿವರ್ತಿಸುವಂತಹ ಈ ಪ್ರಭಾವಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವನ್ನರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಪ್ನಲೋಕ ಹಾಗೂ ಈ ಲೋಕವು ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯಾದ ಪ್ರಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೀವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯು, ಪ್ರಾಣವು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಬಂದು ಹೋಗಲು ಬಳಸುವ ಒಂದು ವಾಹನವಷ್ಟೆ. ಪ್ರಾಣವೇ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಎಂಬುದು. ಇದೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಈ ಆವರಣದೊಳಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲಾರಿಯು ಬಂದು, ಏನನ್ನೋ ಇಳಿಸಿ, ಹೊರಟುಹೋದರೆ; ಆ ಲಾರಿಯೇ ಗಾಳಿಯಂತೆ, ಅದೇ ಉಸಿರು; ಇಳಿಸಿದ ಸರಕೇ ಪ್ರಾಣ.

ಜೀವನ ಅಥವಾ ಮರಣ: ಪ್ರಾಣದ ದಿಕ್ಕಿನ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತ

ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯ: ಒಳಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಉಸಿರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ತರುತ್ತಿದ್ದು, ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಉಸಿರು ಖಾಲಿಯಾದ ವಾಹನದಂತೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವವರೆಗೂ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವು ಬಲಯುತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದುದು ನಡೆದರೆ ಎಂದರೆ, ಒಳಬರುವ ಉಸಿರು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ತರುತ್ತಿದ್ದು, ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಉಸಿರು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಾವು ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗುತ್ತಿದೆ ಅಥವಾ ಚೈತನ್ಯ ಸಾವಿನೆಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಸಾವು ಸನ್ನಿಹಿತವಾದಾಗ ಕೇವಲ ಖಾಲಿ ಗಾಳಿ ಮಾತ್ರ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ, ಪ್ರಾಣದೊಂದಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 'ಉಚ್ಛ್ವಾಯು' ಎಂಬ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ತತ್ವವಿದೆ. ಇದು ಪ್ರಾಣವಿಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಒಳತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಉಸಿರಿಗಿಂತಲೂ ಹೊರಬಿಡುತ್ತಿರುವ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಅಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಕೂಡಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮರಣಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿರುವನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಅರಿವಿನಿಂದ ಇರಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ಕ್ಷಣವೇ ಜೀವನ–ಮರಣಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿ–ಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸುವಿರಿ.

ಜೀವನವನ್ನು ಅರಿವಿನ ಮೂಲಕ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು

ಜೀವನವು ಸತತವಾಗಿ ಜರುಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದೆ. ಸಾವಿನೆಡೆಗೆ ಜೀವನವು ಜರುಗುವುದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೀವನವೆನ್ನುತ್ತೇವೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಯಿರಿ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಾವು ಜೀವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವುದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನವರು ಜೀವಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಜೀವನವು ಸಾವಿನೆಡೆಗೆ ಜರುಗಿ, ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ, ನೀವೆಷ್ಟೇ ವರ್ಷಗಳು ಬದುಕಿದ್ದರೂ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಜೀವಿಸಿದಂತಾಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಜೀವನವೆಂದರೆ ಏನೆಂಬುದೇ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯದು.

ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮೂಡಿದಾಗ, ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅರಿವನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಸಕೇಂದ್ರವು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜನನ ಮರಣಗಳ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾದ ಅರಿವನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡಾಗ, ಒಂದು ಹೊಸ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು,

ಒಂದು ಹೊಸ ಅವಕಾಶವನ್ನು, ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೀರಿ – ಅದನ್ನೇ ನಾನು ಪ್ರಜ್ಞೆ ಎನ್ನುವುದು.

ನೀವು ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರಾಗಿ ಇರುವಾಗಲೆಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ನೀವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ, ಯಾವ ಮಾದರಿಯ ಕಾರನ್ನು ಓಡಿಸಬೇಕು, ಎಂತಹ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಬೇಕು, ಎಂತಹ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ: ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು, ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಹೇಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕು, ಈ ರೀತಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಲು ಆರಂಭಿಸುವಿರಿ.

ಅರಿವಿನಿಂದ ಇರಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ಕ್ಷಣವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಿರಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸುವಿರಿ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸಾವನ್ನೂ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಮೊದಲುಮಾಡುವಿರಿ.

ಆಗ, ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಮರಣಗಳೆಂಬ ಈ ಎರಡು ಘಟನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜರುಗುವುವು. ನೀವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಅದು ಜೀವನ; ನೀವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅದೇ ಸಾವು.

ಅರಿವು – ಸ್ವಪ್ನ, ಸುಷುಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಜೀವನ, ಮರಣಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ

ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಪ್ನ ಹಾಗೂ ಗಾಢವಾದ ನಿದ್ರೆ ಎಂದರೆ ಸುಷುಪ್ತಿ ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳೂ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಅರಿವಿನಿಂದಿದ್ದರೆ ಅದು ಸ್ವಪ್ನ. ನಿಮಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ನೋಡಲಾಗಲೀ, ಭಾವಿಸಲಾಗಲೀ, ಅನುಭವಿಸಲಾಗಲೀ, ಯಾವುದಾದರೂ ಚಲನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗಲೀ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅದನ್ನು ಸ್ವಪ್ನವೆನ್ನುತ್ತೇವೆ. ನಿಮಗೆ ಯಾವುದರ ಪರಿಜ್ಞಾನವೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಏನನ್ನೂ ಭಾವಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಯಾವ ಚಲನೆಯನ್ನೂ ಗಮನಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದು ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ.

ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅರಿವಿನಿಂದಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಅದು ಜೀವನ; ಅರಿವಿನಿಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಾವು. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರಿವನ್ನು ತಂದರೆ, ಜೀವನದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅರಿವನ್ನು ತರಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕನಸು ಮತ್ತು ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಜೀವನ ಮತ್ತು ಮರಣಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕನಸು ಮತ್ತು ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಅದೇ ಅರಿವು. ಜೀವನ, ಮರಣಗಳನ್ನೂ, ಕನಸು – ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಗಳನ್ನೂ

ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಮುಖ್ಯವಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಅರಿವು.

ಕನಸಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕನಸು ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ನಿದ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಹತೋಟಿ ಬರಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಜೀವನ, ಮರಣಗಳನ್ನೇ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆ

ಕನಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸರಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದಾಕ್ಷಣವೇ ಪ್ರಾಣವು ಕಂಠ ಪ್ರದೇಶದ ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅದು ಹೃದಯದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದೆಡೆಗೆ ಸರಿಯುತ್ತದೆ.

ಜೀವನ್ಮರಣದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಹೀಗೆಯೇ ಆಗುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ಚುರುಕಾಗಿಯೂ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿಯೂ ಇದ್ದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಣವು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಳಬರುವ ಉಸಿರು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ತರುತ್ತಿರುವಾಗ ಹಾಗೂ ಹೊರಹೋಗುವ ಉಸಿರು ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವು ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳಬರುವ ಉಸಿರು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ತಂದು ಹೊರಹೋಗುವ ಉಸಿರು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಾಣವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಂಠದ ಕೇಂದ್ರವಾದ ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ಒಳಬರುವ ಉಸಿರು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ತರದೆಯೇ ಇದ್ದು, ಹೊರ-ಹೋಗುವ ಉಸಿರು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೃದಯಕೇಂದ್ರವಾದ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಕನಸು ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆ, ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಮರಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣವೆಂಬ ಒಂದೇ ಜೀವನಾಳದಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಬದುಕಿನಿಂದ ಸಾವಿಗೆ ಜರುಗುವುದು, ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಗಾಢ ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಜರುಗುವುದೆಂಬ ಈ ಎರಡೂ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ. ಪ್ರಾಣ ಚಲನೆಗಳಾದ ಉಚ್ವಾಸ, ನಿಶ್ವಾಸಗಳೆರಡನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ, ಜೀವನ್ಮರಣಗಳನ್ನೂ ಕನಸು – ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಗಳನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲಿರಿ. ಕನಸು ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆ, ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಮರಣಗಳನ್ನು ಈ ಒಂದು ಕೀಲಿ ಕೈಯಾದ, ಜೀವನಾಳವಾದ 'ಪ್ರಾಣ'ದಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು.

ಬದುಕು – ಸಾವುಗಳ ಚಕ್ರದ ನಿಲುಗಡೆ

ಕನಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಸುಕಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ನಿದ್ರಾವಶರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ನಿಮಗೆ ಅರಿವಿನಿಂದಿರಲು

ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ನೀವು ಕನಸನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕನಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಲ್ಲಿರಾದರೆ ನೀವು ಮಾಡುವ ಮೊದಲನೆಯ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಕನಸು ಕಾಣುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ. ನೀವು ಕನಸು ಕಾಣುವುದನ್ನು ಏಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವಿರಿ ಎಂದರೆ, ಕನಸಿನ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕತೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಕನಸು ಕಾಣುವುದರಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆಂದು ನೀವು ತಿಳಿದಿರುತ್ತೀರಿ. ಕನಸಿನ ಅರಿವಿರುವವನು ಎಂದಿಗೂ ಕನಸು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಆತನು ಕನಸು ಕಾಣುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರುವವನು ಬದುಕು ಸಾವಿನ ಚಕ್ರದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಜನ್ಮವನ್ನೆತ್ತುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ: ಸಾವು ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ನಾನು ಬಳಸಿದಾಗ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಜೀವನವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಸಾವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದಾಗ ನೀವು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರಿ ಎಂದರ್ಥ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಒಬ್ಬ ಹೊಸ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಜನ್ಮತಾಳುತ್ತೀರ.

ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಪ್ರಾಣವು ಹೃದಯಚಕ್ರವಾದ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಇಳಿದಾಗ, ಅದರ ಅರಿವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲೂ, ಬದಲಾಯಿಸಲೂ, ನಿಯಂತ್ರಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರತಿ ಸಲ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗಲೂ ಪ್ರಾಣವು ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದಿಂದ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಇಳಿದಾಗ, ಅದರ ಅರಿವಿರಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವಿತಕಾಲದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬದುಕು, ಸಾವುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಲ್ಲಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ತರಬಹುದು, ಮುಂದಕ್ಕೂ ಹಾಕಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಆಡಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರ

ಈ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಒಂದು ನಿದ್ರೆಹೋಗುವಾಗ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವುದು. ಎರಡನೆಯದು ದಿನವಿಡೀ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುವಂತಹುದು.

ಮೊದಲನೆಯ ಭಾಗವು ಎರಡನೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾಡಲೂ, ಎರಡನೆಯ ಭಾಗವು ಮೊದಲನೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾಡಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕ.

ಮೊದಲನೆಯ ಭಾಗ : ಮಲಗಿಕೊಂಡಾಗ, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು, ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರ ಅಥವಾ ಭ್ರೂ ಮಧ್ಯದ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣಿನ ಜಾಗವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಡಿರಿ. ಬಲಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರೂ ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟು ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಆ

ಜಾಗವನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಒಂದು ಹೂವನ್ನು ನೋಡುವಂತೆ ಏನೂ ಯೋಚಿಸದೆ, ಕೇವಲ ಆ ಜಾಗವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿರಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತವಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಾಢನಿದ್ರಾ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ.

ಈ ಗಾಢನಿದ್ರೆಗೆ ತೆರಳುವಾಗ ಅರಿವಿನಿಂದಿರಿ, ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕು. ಮೊದಲನೆಯ ದಿನ ನಿದ್ರೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆನಿಸಿ ಹತ್ತು, ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳು ನಿದ್ರೆ ನಿಧಾನವಾಗಬಹುದು. ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿರಿ. ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೇವಲ ಅರಿವಿರಲಿ.

ನಾನು ಕನಸುಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂಬ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ. ಕನಸು ಮುಂದುವರೆಯಲಿ ಎನಿಸಿದರೆ ಮುಂದುವರೆಸುವಿರಿ. ಹಾಗನ್ನಿಸದಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವಿರಿ. ಕನಸಿಗೆ ತೀವ್ರತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮುಂದಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕನಸಿಲ್ಲದ ನಿದ್ರೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಇನ್ನೂ ಗಾಢವಾದ ಸ್ತರ. ಒಂದು ಸಲ ಕನಸಿಲ್ಲದ ನಿದ್ರೆಬರಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಕನಸಿಲ್ಲದ ದಿನವೂ ಇರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕನಸಿಲ್ಲದ ದಿನ ಎಂದರೆ ಹಗಲುಗನಸುಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯು ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ನಿಮಗೆ ಪ್ರಾಣದ ಅರಿವಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕು. ಅದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಇನ್ನೂ ಉನ್ನತವಾದ ಶಕ್ತಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣದ ಹರಿವು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೂ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಗುಣಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಕನಸನ್ನು ನಿಮಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಲಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕನಸನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲಾದರೆ, ನಿಮಗೆ ಜೀವನದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಲೈಫ್ ಬ್ಲಿಸ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ಹಂತ – 2 – ನಿತ್ಯಾನಂದ ಸ್ಫುರಣ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

(LBP Level 2 - NSP)

ನಮ್ಮ ಎರಡನೇ ಹಂತದ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾದ ಎಲ್‌ಬಿಪಿ ಲೆವೆಲ್ 2 – ನಿತ್ಯಾನಂದ ಸ್ಫುರಣ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದೊಳಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪಯಣಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬಯಲಿಗೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊರುವ ಭಾವನೆಗಳ ಹೊರೆಯನ್ನು ಇಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಯೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಯೂ ಇಡುತ್ತದೆ. ಆನಂದಮಯವಾಗಿ ಜೀವಿಸಿ ಶಾಂತವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಬಿಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದಾಗಿ, ಜೀವನವು ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾದುದೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದುದೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯಪದರಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ನೋವು ನಲಿವುಗಳು, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಆಸೆಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಒಮ್ಮೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಗುಣಹೊಂದಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಒಂದು ಮಿನುಗುನೋಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ.

ನೀವೇ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ

ನಮ್ಮ ಗುರುತನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯವೇ ಆಗಿರುವ ಸಾವಿನ ಭಯದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ನಾವು ಈ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಮೀರಿದವರು ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನಮಗೆ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಬೇಕು. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ:

ಬುದ್ಧಿ ಎಂದರೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಏನು?

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತರೇ?

ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಸಹಜವಾದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ

ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯು ಪಡೆಯುವಂತಹುದಲ್ಲ; ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಗೂ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಬುದ್ಧಿಯಿದೆ. ಹೇಗೆ ಬೆಂಕಿಯು ಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದು ಮಂಜು ತಣ್ಣಗಿರುವುದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಬುದ್ಧಿ ಎನುವಂತಹುದು ಜೀವನದ ಅಂತರ್ಗತವಾದ ಜನ್ಮಸಿದ್ಧವಾದ ಗುಣ.

'ಬುದ್ಧಿವಂತರ' ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಹಾಸ್ಯದ ಕಥೆ ನೆನಪಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಒಂದು ಖಾಸಗಿ ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ವರು ಪಯಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ವಿಮಾನದ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿಕೊಂಡ ಕಾರಣ, ಒಂದು ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಯಿತು. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗೆ ಮೂರು ಪ್ಯಾರಾಚೂಟ್‌ಗಳೇ ಇದ್ದದ್ದು.

ಮೊದಲನೆಯವನು ಕಂಗಾಲಾಗಿ ಪ್ಯಾರಾಚೂಟನ್ನು ಹಿಡಿದು, 'ನಾನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಿವಾಹವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯು ನನಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಧುಮುಕಿದನು.

ಎರಡನೆಯವನು, 'ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಾನೇ ಅತ್ಯಂತ ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದವನು. ಭೂಗ್ರಹಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಧುಮುಕಿಬಿಟ್ಟನು.

ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಅಸ್ತಿತ್ವವು ಸುಮ್ಮನೆ ತನ್ನನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಿರಿ

ಇನ್ನಿಬ್ಬರು ಪ್ರಯಾಣಿಕರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು ವಯಸ್ಸಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ; ಆತನು, 'ನನಗಾಗಲೇ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ನಿನಗೆ ಇಡೀ ಜೀವನವು ನಿನ್ನ ಮುಂದಿದೆ. ನೀನು ಈ ಪ್ಯಾರಾಚೂಟನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಧುಮುಕು' ಎಂದು ಉಳಿದೊಬ್ಬನಿಗೆ ಹೇಳಿದನು.

ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನವನು ಚಾತುರ್ಯದಿಂದ, 'ನೀವೂ ಬರಬಹುದು, ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಹೋಗಬಹುದು. ಭೂಗ್ರಹದ ಅತ್ಯಂತ ಬುದ್ಧಿವಂತನು ಈಗ ತಾನೇ ನನ್ನ ಬ್ಯಾಗನ್ನು ಹೊತ್ತು ಧುಮುಕಿದ್ದಾನೆ' ಎಂದನು.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ನಮ್ಮ ಸಹಜವಾದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ; ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಾವು ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಬಾಳಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾವು ಕಲಿತ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯೆಂದು ತಪ್ಪುತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ; ಬ್ಯಾಗನ್ನು ಪ್ಯಾರಾಚೂಟ್ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಧುಮುಕಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ ಇದ್ದೇವೆ!

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಗೂ ಸಹಜವಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಹಾರುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಇದೆ. ಋತು ಬದಲಾದಂತೆ ವಲಸೆ ಹೋಗುವ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಯಾವ ಭೂಪಟವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಅಥವಾ ಅವುಗಳು ಹಿಂದಿರುಗುವ ಹಾದಿಯನ್ನು ತೋರುವವರಾರೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಸಾವಿರಾರು ಮೈಲಿಗಳು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹಾರುವುದನ್ನು ನೋಡಲು ವಿಸ್ಮಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಾಗೂ ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ಪಿತಾಮಹರೆನಿಸಿರುವ ಪತಂಜಲಿಯವರು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಜೀವಿಗಳಾದ ಮರ, ಪಕ್ಷಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಮರಗಳಂತೆ ತನ್ನ ಆಹಾರವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿಗಳಂತೆ ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದಲೂ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಬದುಕುವ ಯೋಗ್ಯತೆಯಿದೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, ನಾವು ಸೀಮಿತರು ಎಂದು ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಸೀಮಿತವಾದದ್ದು, ನಮ್ಮಿಂದೇನೂ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ . . . ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ನಾವು ಕಟ್ಟುಪಾಡಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ಆಯಾಮಗಳನ್ನೂ ಹೊರತೆಗೆಯುವ ತಂತ್ರಕ್ಕೆ ನಾವು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ತನ್ನ ತಾಯಿಗೆ, 'ಶಾಲೆಯ ದಂತವೈದ್ಯರು ನೋವು ಎಂಬುದನ್ನೇ ತಿಳಿಯದವರು' ಎಂದು ನೀನು

ಹೇಳಿದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಹಾಗಿರಲಿಲ್ಲ!' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ಅವನ ತಾಯಿಯು ಕಳವಳಗೊಂಡು, 'ಅವರು ನಿನಗೆ ನೋಯಿಸಿದರೇ' ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು.

ಹುಡುಗನು ಉತ್ತರಿಸಿದನು, 'ಇಲ್ಲ, ನಾನು ಅವರ ಕೈಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಕಿರಿಚಿಕೊಂಡರು'.

ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತರೂ, ಉತ್ಸಾಹಿಗಳೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಗಳು ತರ್ಕ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಅನುಚಿತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯಿಂದ ಅವರ ನೈಜ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ವಿದ್ಯೆಗೆ ತೆರುವ ಮೌಲ್ಯವು ಅತಿಯಾದುದು – ಅವನ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ತನ್ನ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸೃಜನಾಶೀಲತೆ ಹಾಗೂ ಅನನ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿರುತ್ತಾನೆ, ಅದು ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ದಿನ ಒಬ್ಬ ಯುವಕನ ಟಿ–ಶರ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಬರೆದ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಓದಿದೆ, 'ಶಿಕ್ಷಣವು ನನ್ನನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವವರೆಗೂ ನಾನು ಬುದ್ಧಿವಂತನಾಗಿಯೇ ಇದ್ದೆ' ಎಂದು.

ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಿ – ನಿಮ್ಮ ಸಹಜವಾದ ಬುದ್ಧಿಯು ಸುಂದರವಾಗಿ ಅರಳುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಇದನ್ನೇ ನಾನು ಸಮಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಎನ್ನುವುದು.

ಭಯ ಹಾಗೂ ದುರಾಸೆಗಳೆಂಬ ಪ್ರೇರಕ ಶಕ್ತಿಗಳು

ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಹಳ ಬುದ್ಧಿವಂತರೆಂದು ತಿಳಿದಿರುವ ಕಾರಣ, ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಮ್ಮಂತೆಯೇ ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗುವಂತೆ ರೂಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನಾವು ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಭಯ ಅಥವಾ ದುರಾಸೆಯಿಂದ ಪ್ರೇರೇಪಿತ ತರ್ಕವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಅವನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾಧಿಸಲು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ಅವನಿಗೆ ಏನು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲವೋ ಅದು ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಏನಾದರೂ ಆಗಲು ಬಯಸುವುದು – ದುರಾಸೆ. ಏನಾದರೂ ಆಗಿಬಿಡಬಹುದು ಎಂದು ಹೆದರುವುದು – ಭಯ.

ಅವನು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾಲೇಜು ಸೇರಲು, ಉತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಓದಬೇಕೆನ್ನುವುದು – ದುರಾಸೆಯಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾದುದು. ಅವನ ಮುಂದಿನ ವೃತ್ತಿಪರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯಬಾರದೆಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಓದಬೇಕೆನ್ನುವುದು – ಭಯದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾದುದು.

ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಯು ದುರಾಸೆ ಅಥವಾ ಭಯವೇ ಹೊರತು ಸಂತೃಪ್ತಿ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಮಗುವು ತನಗೆ ನಿಜವಾಗಿ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಲು ಸಮಯವೂ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮನೋಭಾವದ ಓಟದಲ್ಲಿ

ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಆ ಓಟದಲ್ಲಿಯೂ ಸಂತೋಷಪಡಬಹುದೆಂದು ಸಹ ತಿಳಿಯದು! ಅವನ ಗಮನವು ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿದರೆ, ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಮಯವು ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬಂತೆ ಅವನಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ 'ಗುರಿ' ಸಾಧಿಸಿದ ನಂತರ ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ ತೃಪ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ? ನೀವು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಗುರಿಯು ಕಂಬವೇ ಇನ್ನಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ. ಅದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ – ಈಗ ನಿಮಗೆ ಮತ್ತೇನೋ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ!

ತಿಳಿಯಿರಿ, ಬೇರೆಯವರು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡುವುದರ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವು ಆಧಾರಿತವಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ವ್ಯರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಇದನ್ನೇ 'ಮಂದೆಯ ಮನೋಭಾವ' ಎನ್ನುವುದು– ಎಲ್ಲರೂ ಇಲಿಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ನೀವೂ ಅವರನ್ನು ಸೇರುವುದು, ನೀವೇನಾದರೂ ಇಲಿಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದರೂ, ನೀವು ಒಂದು ಇಲಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತೀರಿ ಅಷ್ಟೆ!

ಬುದ್ಧಿಗೆ ಮಾಪನ ಯಾವುದು?

ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಅಳೆಯಬಹುದೇ? ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಒಂದು ನಿಗದಿತ ಮಾಪನ ಇದೆಯೇ?

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬುದ್ಧಿಯು ಮಟ್ಟವೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟದ್ದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ನಾವು ಶಾಲೆಯ ಕಾಲದಿಂದಲೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಮಾನದಂಡವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಕಾಲೇಜಿನವರೆಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ದರ್ಜೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಅನೇಕ ನೈಪುಣ್ಯ ಹಾಗೂ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಲಿಸಿ ದರ್ಜೆಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು: ಒಬ್ಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಲು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಒಬ್ಬ ಕವಿಯಾಗಲು ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಒಲಂಪಿಕ್ ಈಜುಗಾರನಾಗಲು ಬೇರೊಂದು ರೀತಿಯ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ! ಒಂದು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಸವಾಲಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಬುದ್ಧಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ ಬುದ್ಧಿವಂತರೇ; ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಬುದ್ಧಿಯು ಅನನ್ಯತೆಯು ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಸಮಯಸ್ಫೂರ್ತಿ – ನೇರವಾದ, ಸರಳವಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಹಜವಾದ ಸಮಯಸ್ಫೂರ್ತಿಯುತ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ ಆಸ್ವಾದಿಸಿದ್ದೀರಿ.

ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಸರಳವಾಗಿ, ಬಿಚ್ಚುಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನೀವು ಅಷ್ಟು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ

ಸಮಯಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ಇದ್ದದ್ದು. ನೀವು ಬೆಳೆದಂತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆ ಸರಳತೆಯಿಂದ ದೂರಮಾಡಿದ್ದು ಯಾವುದು? 'ನೀವು ಸಾಲದು' ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸಮಾಜದ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು ನಿಮಗೆ ಮಗುವಾದಾಗಿನಿಂದ ಹೇರುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ನೀವು ಬೇರೆ ಏನಾದರೂ ಆಗಲು ಹಾಗೂ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸಲು ಸತತವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ಸಾಲದೆಂದು ಸತತವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವುದರಿಂದ, ನೀವು ಇತರರನ್ನು ಅನುಕರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಚಿಮ್ಮುತ್ತಿರುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಗೊಳಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಒಮ್ಮೆ ಒಂದು ಕಂಪನಿಯ ಪ್ರಕಟಣಾ ಫಲಕದ ಮೇಲೆ ಹೀಗೆ ಬರೆದಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡೆ – *'ಸಾವು ಒಂದು ಅನಿವಾರ್ಯವೆಂದು ಒಪ್ಪಬಹುದು. ಆದರೆ ನಮಗೆ 2 ವಾರಗಳ ಸೂಚನೆಯಿದ್ದರೆ ಒಳಿತು, ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಾವಿನ ಮುಂಚೆ ಬೇರೊಬ್ಬರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ'.*

ಸೂಚನೆ : ಈ ಹೊಸ ಸೌಲಭ್ಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನೆನ್ನೆಯ ದಿನ ಆರಂಭವಾಯಿತು.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಮಯಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ, ನಿಮ್ಮದೇ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇತರರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಅಥವಾ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಕುರುಡಾಗಿ ಅನುಕರಿಸಿದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿಂದ ವಂಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ.

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಅಂಕಿಅಂಶ ಶಾಸ್ತ್ರದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಆತನು ಯಾವಾಗಲೂ ಯಾವುದೇ ರಸ್ತೆಯ ತಿರುವನ್ನು ತಲುಪುವ ಮುಂಚೆ ಜೋರಾಗಿ ವಾಹನವನ್ನು ಚಾಲನೆ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ದಾಟಿದ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು.

ಒಂದು ದಿನ ಆತನ ಗೆಳೆಯನೊಬ್ಬನು ಆತನೊಂದಿಗೆ ಪಯಣಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ರಸ್ತೆಯ ತಿರುವು ಬಂದಾಗ ಆತನು ಮಾಮೂಲಿನಂತೆ ದಾಟಿದನು. ಆತನ ಸ್ನೇಹಿತನು, 'ರಸ್ತೆಗಳ ತಿರುವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವುದರ ಬದಲಾಗಿ ನೀನೇಕೆ ಜೋರಾಗಿ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತೀಯೆ?' ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಕೇಳಿದನು.

ಆಗ ಆ ಅಂಕಿಅಂಶದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು, 'ಅಂಕಿಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಅಪಘಾತಗಳು ರಸ್ತೆಗಳ ತಿರುವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಆದಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ಅಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಅನ್ವಯಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಪಾಂಡಿತ್ಯವು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಜವಾದ ಫಲಿತಾಂಶ ಕೊಡುವುದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಪಾಂಡಿತ್ಯವಲ್ಲ. ಪಾಂಡಿತ್ಯವು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದಾಗ ಅದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನೇ ಸಮಯಸ್ಫೂರ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು.

ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಬಾಳಿದ ಜೀವನದ ಕತ್ತಲನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಅರಿವಿನ ಬೆಳಕೊಂದೇ ಸಾಕು.

ಅರಿವಿಗೆ ಸಾಧನ

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದನು. ಒಂದು ದಿನ ಆತನು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಹೇಳಿದನು, 'ನೆನ್ನೆಯ ದಿನ ನಾನು ಮೂರು ಹೆಣ್ಣು ನೊಣಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಎರಡು ಗಂಡು ನೊಣಗಳನ್ನು ಕೊಂದೆನು' ಎಂದು. ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಂಡ ಶಿಕ್ಷಕರು, 'ಆ ನೊಣಗಳು ಗಂಡೋ ಹೆಣ್ಣೋ ಎಂದು ನಿನಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯಿತು?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

ಹುಡುಗನು, 'ಅದು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಮೂರು ನೊಣಗಳು ಕನ್ನಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದ್ದವು, ಎರಡು ನೊಣಗಳು ಸಿಗರೇಟಿನ ಡಬ್ಬಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದ್ದವು!' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದನು.

ಅರಿವಿನಿಂದಲೂ ಹಾಗೂ ಸಮಯಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದಲೂ ಇರುವುದೇ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ. ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ: ನೀವು ಆಳವಾದ ಅರಿವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾರಿರಿ!

ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಬೇರೆಯವರು ನಿಮಗೆ ಕಲಿಸಿದ್ದನ್ನು ನೀವು ನೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಹಿಂದಿನ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ನೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅರಿವಿನಿಂದ ಬಂದ ಹೊಸದಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳು ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದಲೇ ಬಾಳಿದ ಕತ್ತಲನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಅರಿವಿನ ಬೆಳಕೊಂದೇ ಸಾಕು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ನೀವು ಅರಿವಿನಿಂದ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಅರಿವಿನಿಂದ ಬಾಳುವುದೇ ಧ್ಯಾನ.

ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೆಡೆಗೆ

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಸೇನಾಧಿಕಾರಿಯು ತನ್ನ ತರಬೇತಿ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ಬಂದೂಕನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಕ್ರೋಡು ಮರವನ್ನೇ ಏಕೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆಂದು ಹೊಸದಾಗಿ ದಾಖಲಾದ ಸೈನಿಕರನ್ನು ಕೇಳಿದನು. ಅವರು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿದ ನಂತರ ಅವರಲ್ಲೊಬ್ಬನು, 'ಏಕೆಂದರೆ ಅಕ್ರೋಡು ಇತರ ಬೀಜಗಳಿಗಿಂತ ಗಟ್ಟಿಯಾದುದು' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ಸೇನಾಧಿಕಾರಿಯು ಅವನ ಉತ್ತರವನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕಿ, 'ತಪ್ಪು' ಎಂದನು. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಸೈನಿಕನು ಧೈರ್ಯ ತಂದುಕೊಂಡು 'ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಬಾಳಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. ಸೇನಾಧಿಕಾರಿಯ ಧ್ವನಿಯು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮೊಳಗಿತು 'ತಪ್ಪು' ಎಂದು. ಮೂರನೆಯವನು ತನ್ನ ಅದೃಷ್ಟವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ 'ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಜಲನಿರೋಧಕ' ಎಂದು ನುಡಿದನು .

ಸೇನಾಧಿಕಾರಿಗೆ ಈ ಉತ್ತರಗಳಿಂದ ಸಾಕಾಗಿ, 'ನೀವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಬಂದೂಕನ್ನು ಆಕ್ರೋಡು ಮರದಿಂದ ಮಾಡಿರುವ ಸರಳವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಅದು ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿಯಮಗಳ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿದೆ' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದನು.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ನೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇತರರ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಕುರುಡಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಜನರು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹಾಸ್ಯ:

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ತಪಿತಸ್ಥನು ತನ್ನ ವಕೀಲರನ್ನು ತೆಗಳುತ್ತಲಿದ್ದನು, 'ನೀನು ಒಬ್ಬ ಅಪ್ರಯೋಜಕನಾದ ವಕೀಲ. ನಿನಗೆ ಯಾವಾಗ ವಿರುದ್ಧ ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕೆಂಬ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೇ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು.

ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಂಡ ವಕೀಲರು, 'ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಯಾವಾಗ ಆಕ್ಷೇಪಣೆ ಮಾಡಿರಬೇಕಾಗಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಲಿಲ್ಲವೆಂಬ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

ತಪಿತಸ್ಥನು, 'ವಿರುದ್ಧವಾದ ವಕೀಲನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನೀನು ಆಕ್ಷೇಪಿಸಿದೆ. ಆದರೆ, ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು ನನ್ನನ್ನು ತಪಿತಸ್ಥನೆಂದು ಘೋಷಿಸಿದಾಗ ನಿನ್ನ ದೊಡ್ಡ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಆಕ್ಷೇಪಣೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು!' ಎಂದು ನುಡಿದನು.

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆದುದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಇತರರನ್ನು ತೆಗಳುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಆದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಆಳವಾಗಿ ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಆಗುಹೋಗುಗಳಿಗೆ ನೀವೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜವಾಬ್ದಾರರೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಈಗ, ಇಲ್ಲಿ

ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ನೀವು ನೀವಾಗಿಯೇ ಇರುವುದು. ಆದರೆ ಆ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ನಿಮಗಿಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಯಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ಮಾಡಿರುವ ಯಂತ್ರಗಳಂತೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಯಿಸುತ್ತೇವೆ; ನಾವು ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೂ ನಿಮಗೆ ಅಪಮಾನಗೊಳಿಸಿದರೆ ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲೇ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಬುದ್ಧನ ಜೀವನದಿಂದ ಆಯ್ದ ಒಂದು ಸೊಗಸಾದ ಕಥೆ:

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬುದ್ಧನನ್ನು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಅವಮಾನಗೊಳಿಸಿದನು. ಆತನ ಶಿಷ್ಯನಾದ ಆನಂದನು, 'ನನಗೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಕೋಪ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ನೀವೇಕೆ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದಿರಿ? ಕಡೇಪಕ್ಷ ನಾನಾದರೂ ನನ್ನ ಮನಸಾರೆ ಅವನನ್ನು ಛೀಮಾರಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ನಾವು ಪೋಗ್ರಾಂ ಮಾಡಿರುವ ಯಂತ್ರಗಳಂತೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆ; ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಬುದ್ಧನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ, 'ನೀನು ನನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆ. ಅವನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದುದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಸಂಬದ್ಧವಾದುದೆಂದು ನಿನಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿನೇಕೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆ? ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನೇ ಶಿಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆ. ಅದು ಮೂರ್ಖತನ. ಬೇರೆ ಯಾರೋ ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾಗ, ನೀನೇಕೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಕಟಪಡುತ್ತಿದ್ದೀಯೆ?' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದನು.

ಸಮಯದೊಂದಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತಾ ಜೀವನದೊಂದಿಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಾ, ಒಂದು ಘನವಾದ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಒಂದು ಸ್ರವಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗುವುದನ್ನೇ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಎನ್ನುವುದು.

ಪ್ರೀತಿಯು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ದ್ವಾರವು ತಲೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ಇರುವುದು

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ತಂದೆ ಹಾಗೂ ಮಗ ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಗ್ಗವಾದ ಹೋಟೆಲಿನಲ್ಲಿ ತಂಗಿದರು.

ತಂದೆಯು ಮಗನನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ, ಹೊದಿಸಿ, ದೀಪವನ್ನು ಆರಿಸಿ ತನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತಾ ಹೇಳಿದನು, 'ಮಗನೇ, ಹೆದರದಿರು. ದೇವತೆಗಳು ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದು.

'ನನಗೆ ಗೊತ್ತು, ಇಬ್ಬರು ಈಗ ತಾನೇ ನನ್ನನ್ನು ಕಚ್ಚಿದರು!' ಎಂದು ಮಗನು ಹೇಳಿದನು.

ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು ನೀವು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಇದ್ದ ಮುಗ್ಧತೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಅದು ಹೊಸದನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತಹುದಲ್ಲ; ಅದು ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಂತಹುದು. ಅದು ನೀವು ನಿಜವಾಗಿ ಯಾರೆಂದು ತಿಳಿಯುವ ನಿಜವಾದ ಮಾರ್ಗ.

ನೀವು ವಿಚಾರವಂತರಾದಾಗ ಕೇವಲ ತಲೆಯಿಂದ, ತರ್ಕದಿಂದ, ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರೇಟ್ ಪದವಿ ಪಡೆಯಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಆತನು ತನ್ನ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ತೊಡಗಿದ್ದನೆಂದರೆ, ಆತನ ಹೆಂಡತಿಯು, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಆತನಿಗೆ ನೆನಪು ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಮರೆತೇ ಬಿಡಬಹುದೆಂದು ಆಲೋಚಿಸಿದಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ದಿನ ಆಕೆಯು ಆತನಿಗೆ ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿ ಕೇಳಿದಳು, 'ರೀ, ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರೀತಿಸಲು ಇರುವ ಒಂದೇ ಕಾರಣವೇನು?' ಎಂದು.

ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅತಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿ, 'ನೀನು 'ಇಷ್ಟೊಂದು' ಎಂದಾಗ ನೀನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಆಳವನ್ನೋ, ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನೋ, ಪರಿಮಾಣವನ್ನೋ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತತೆಯ ರೀತಿಯನ್ನೋ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

ನೀವು ಅತಿಯಾದ ಜಾಣತನದಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಾಗ ನಿಮ್ಮ ತರ್ಕ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಜಾಣತನದಿಂದ ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನೇ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಯೋಚಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಮತ್ತೊಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಕೊಳಾಯಿಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಪದವಿ ಪಡೆದಿದ್ದನು. ಆತನು ವಿಹಾರಕ್ಕೆಂದು ಜೋಗ್ ಜಲಪಾತವನ್ನು ನೋಡಲು ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹೋದನು. ಆ ಬೃಹತ್ತಾದ ಜಲಪಾತವನ್ನು ನೋಡಿ, 'ಇದನ್ನು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡಲು ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ನಿಮ್ಮ ಪಾಂಡಿತ್ಯವು ನೀವು ಇರುವುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದಿರುವಿರೆಂಬ ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಜಾಗೃತವಾದಾಗ ನೀವು ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ತರ್ಕದಿಂದ ಪ್ರೇಮಕ್ಕೆ ಇಳಿದು ಬರುತ್ತೀರಿ. ನಂತರ ನೀವು ಕೇವಲ ವೈಚಾರಿಕತೆಯಿಂದಲೂ ಅಲ್ಲದೆ, ಕೇವಲ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರೇಮದಿಂದಲೂ ಅಲ್ಲದೆ, ಪ್ರೇಮಮಯವಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಇರುವವರೆಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತೀರಿ.

ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಯೋಚಿಸುವುದಲ್ಲ

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಮ್ಮೆ ಮೂವರು ವಿವೇಕಿಗಳು ಎಂದುಕೊಂಡವರು ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ಒಂದು ನಗರಕ್ಕೆ ಪಯಣಿಸಿದರು. ನಗರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎತ್ತರವಾದ ಗಗನಚುಂಬಿ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ದೂರದಿಂದ ನೋಡಿದರು. ಅದು ಏನಿರಬಹುದೆಂದು ಅವರು ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಂಡರು.

ಅವರು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಚರ್ಚಿಸಿದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಅಪಾಯವಾದದ್ದು ಏನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ? ಅದರೊಳಗೆ ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಬರಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಏನು ಗತಿ? ಎಂದು ಅದರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ನೋಡಲು ಹೆದರಿದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಬಳಿ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಅದೇನಿರಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಯೋಣವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು.

ಅವರ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವದ ಪ್ರಕಾರ, ಅದೇನಿರಬಹುದೆಂಬ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನೂ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದರು. ಕೊನೆಗೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗಿಂತ ಅದು ಅತಿದೊಡ್ಡದಾದ ಕಾರಣ ಅದು ರಾಕ್ಷಸರಿಗೇ ಸೇರಿದ್ದಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ರಾಕ್ಷಸರು ಇರುವ ಈ ನಗರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಇರುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ ಎನಿಸಿತು.

ಈ ಹೊಸ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆದುದಕ್ಕಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ

ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಚೀಲಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದರು!.

ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹಿಂದಿನ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಗ್ರಹಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೋ ಆಲೋಚಿಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆ ಅನಿಸಿಕೆಯಂತೆ ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ನೀವು ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯ: ನೀವೇ ಕಂಡದ್ದನ್ನು ಹಾಗೂ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಯೋಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಆ ತಿಳಿಯದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದೂ ಸಹ ನೀವು ಹಿಂದೆ ಕಂಡದ್ದರ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆಲೋಚಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಹಾಗೂ ಸತ್ಯದ ಚೈತನ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪರಿಣಾಮವು ನಿಮ್ಮ ಸೀಮಿತವಾದ ಅನುಭವದ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅನುಮಾನಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಳೆಯ ನೆನಪಿನಿಂದ ಮೇಲೇಳುವ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸದೆ, ನಿಮ್ಮ ಈಗಿನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದನ್ನು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮನಸ್ಸು-ಯಜಮಾನನೋ ಅಥವಾ ಸಲಕರಣೆಯೋ?

ಆಲೋಚಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇದೊಂದು ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲಕರಣೆಯಾಗುವ ಬದಲು ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನನಾದಾಗಲೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಬ್ಬ ರಾಜನಿಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕನಾದ ಒಬ್ಬ ಸೇವಕನಿದ್ದನು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆತನು ರಾಜನ ಜೀವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ತನ್ನ ಜೀವವನ್ನೇ ಆಪತ್ತಿಗೆ ಒಡ್ಡಿದ್ದನು.

ಅಂತಹ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆತನ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷಗೊಂಡ ರಾಜನು ಆತನಿಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಬೇಡುವಂತೆ ಹೇಳಿದನು. ಆತನು ವಿನಯದಿಂದ , 'ರಾಜ, ನನಗೇನೂ ಬೇಡ. ನೀನು ನನ್ನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪೂರೈಸಿದ್ದೀಯೆ' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದನು.

ಆದರೆ ರಾಜನು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿದನು. ಕೊನೆಗೆ ಸೇವಕನು, 'ಸರಿ, ನೀನು ನನಗೆ ನಿಜವಾಗಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಕೊಡಲೇಬೇಕೆನ್ನುವುದಾದರೆ, ನನ್ನನ್ನು ಒಂದು ದಿನದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ರಾಜನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡು' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. ರಾಜನಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಜುಗರವಾದರೂ, ಮಾತುಕೊಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಮಾರನೇ ದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸೇವಕನು ರಾಜನಾದನು. ಆತನು, ರಾಜನ ಸೇವಕರಿಗೆ ರಾಜನನ್ನು

ಕೊಲ್ಲುವಂತೆ ಆಜ್ಞಾಪಿಸಿದನು. ರಾಜನು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಂಡು, 'ನೀನೇನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವೆಯೆಂದು ನಿನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?' ಎಂದು ಸೇವಕನನ್ನು ಕೇಳಿದನು. ಸೇವಕನು ನಿಶ್ಚಲನಾಗಿ, ಶಾಂತನಾಗಿ, 'ಇಂದು ನಾನು ರಾಜ. ನನ್ನ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ನಾನು ಮಾಡಬಹುದು' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದನು.

ರಾಜನು ಕೊಲ್ಲಲ್ಪಟ್ಟನು ಹಾಗೂ ಸೇವಕನೇ ರಾಜನಾದನು.

ತಿಳಿಯಿರಿ: ಅದೇ ರೀತಿ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ, ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ?

ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ

ನಮ್ಮ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಂಥ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅನ್ನವನ್ನು ರಕ್ತವನ್ನಾಗಿಸುವ ಇಡೀ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಬಹಳ ಜಟಿಲ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದದ್ದು. ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು, ದೇಹವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಬೇಕಾಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಶುದ್ಧವಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದೊಳಗೆ ಕೆಲವೇ ಅಡಿಗಳ ಸುರುಟಿಕೊಂಡ ಕರುಳು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಕೆಲವು ಮೈಲಿಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದವೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಒಸರುವ ಜೊಲ್ಲು ಪಚನದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವ ಅನೇಕ ದೊಡ್ಡದಾದ ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕದಾದ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳಿವೆ. ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ನುಂಗಿದಾಗ ಅದು ಗಂಟಲಿನ ಮೂಲಕ ಅನ್ನನಾಳವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಎಪಿಗ್ಲಾಟಿಸ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆಹಾರವು ಶ್ವಾಸನಾಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದರ ಬದಲಿಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ತಡೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ಅನ್ನನಾಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವು ಒಂದು ಹಿಗ್ಗಿ-ಕುಗ್ಗುವ ಚೀಲದಂತಿರುವ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಹಾಗೂ ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜಠರವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬಿನಂತಹ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಪಚನದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಠರಾಗ್ನಿಯೆಂದು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಅಗ್ನಿಯು ಜಠರದಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಜಠರವು ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅಂಗವಾದರೂ, ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರಬಲವಾದ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಜಠರದ ಗೋಡೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಒಂದು ದಪ್ಪವಾದ ಲೋಳೆಯು ಪದರವು ಇದ್ದು, ಈ

ಆಮ್ಲವನ್ನು ನಿಷ್ಪರಿಣಾಮಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ಸುಂದರವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಬಗೆಬಗೆಯ ಆಹಾರಗಳು ಕೆಲವೇ ಘಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅರಗುತ್ತದೆ. ನೋಡಿ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಾವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳಿಗೂ ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಜಠರದ ನಂತರ, ಆಹಾರವು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅದೊಂದು ಉದ್ದವಾದ ರಚನೆ. ಆದರೆ ಅರಗಿಸುವ ಹೊರತಲ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಡಿಕೆಗಳಿಂದ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಜೋಡಣೆಯಾಗಿದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಅರಗುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯವು ಪೌಷ್ಟಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅರಗಿಸುವುದು. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಂತಹ ಸಂಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮೂಲ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿ ಒಡೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ಅರಗಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಅರಗಿದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂಸ್ಕರಣೆಗಾಗಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೀರಿನಾಂಶದ ಅರಗುವಿಕೆಯಾಗುವ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿಗೆ ಆಹಾರವು ಸಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನಾರಿನಂತಹ ಜೀರ್ಣಿಸಲಾಗದ ಆಹಾರವು ಇತರ ಸತ್ವವಿಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀರ್ಣದ ಕೇವಲ ಒಂದು ಮೂಲಭೂತವಾದ ವಿವರಣೆ. ಆದರೆ ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ, ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ಹಾಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೊಂದರ ಕಾರ್ಯರೀತಿ.

ವಿಭಜಿಸಿ ಹಂಚಲ್ಪಟ್ಟ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ

ಮಾನವ ಶರೀರವು ಒಂದೇ ಒಂದು ಜೀವಕಣದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಸುಮಾರು 250 ಬಗೆಯ ಜೀವಕಣಗಳಾಗಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ: ಒಂದು ಜೀವಕಣವು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಜೀವಕಣಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ! ಈ ಜೀವಕಣಗಳು ತಮ್ಮ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿಯೇ ಒಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ, ದೇಹವು ಒಂದು ಜೀವಿಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಯೋಜಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿಭಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ಉದಾಹರಣೆ.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕಣಕ್ಕೂ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಇದೆ

ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರವು ಮೆದುಳು ಎಂದು ನಮಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಮೆದುಳಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತೇವೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಉಸಿರಾಟ, ಜೀರ್ಣ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೆದುಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನವು ಈವರೆಗೂ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಈಗ, ತೀವ್ರವಾದ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಎಪಿಜೆನಿಟಿಕ್ಸ್ ಎಂಬ ಒಂದು ಹೊಸ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ. ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಆದಿಪರಿಶೋಧಕರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದ ಡಾ॥ ಬ್ರೂಸ್ ಲಿಪ್ಟನ್ ಎಂಬ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಎಪಿಜೆನಿಟಿಕ್ಸ್ ಎಂಬ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ 'ಬಯೊಲಜಿ ಆಫ್ ಬಿಲೀಫ್ಸ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕಣ ಹಾಗೂ ಜೀವಕಣದ ಒಳಪೊರೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣವಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಆಧಾರಗಳಿವೆ!

ಅಮೆರಿಕಾದ ಸ್ಯಾಂಡಿಯಾ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಯಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯು, ಜೀವಕಣದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹಾನಿಕರವಾದ ಆಂಟಿಜೆನ್ ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥವು ದೇಹದ ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅವು ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿತೆಂದು ಅಲ್ಲಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು. ಒಂದು ಜೀವಕಣದ ಪೊರೆಯು ಆಂಟಿಜೆನ್ ನೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಲು ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಹಾಗೂ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ರಚನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯೆಂದೂ, ಅದು ಈವರೆಗೂ ನಂಬಲಾಗಿದ್ದ ಒಂದು ಸರಳವಾದ ರಚನೆಯಲ್ಲವೆಂದೂ ಅವರು ನಿರ್ಣಯಿಸಿದರು.

ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಮೆದುಳಿನಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಬುದ್ಧಿಯ ಒಂದು ಸರಳವಾದ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲ. ಮಾನವದೇಹವು ಸುಂದರವಾದ, ಸಹಜ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ, ಅತ್ಯಂತ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ, ವಿತರಣಾ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು 'ನಿಮ್ಮ' ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಘಾತಗೊಳಿಸುವಂತಹ, ನೀವು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ, ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯ:

ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಇದೆ.

ಈಗ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಖಮಯವಾಗಿಡಲು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೆಂದು

ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ, ಯಾವ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ನೀವು ಈ ಭೂಗ್ರಹದ ಮೇಲೆ ಬಂದಿರೋ, ಯಾವ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿತೊ, ಆ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ನಡೆಸಬಲ್ಲುದು.

ನೀವು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಯಾವ ಚೈತನ್ಯ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನೀವು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದಿರೋ ಅದನ್ನು 'ಬಯೊಮೆಮೊರಿ' ಎಂದರೆ ಸ್ನಾಯು ನೆನಪು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಸತ್ಯವನ್ನು ನೀವಿಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು; ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕಾಲದವರೆಗೂ ಬದುಕಲು, ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು, ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಿಕೊಂಡವರು ನೀವೇ.

ಜೀವನದ ಸಾರವೆಂದು ನೀವು ಏನನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರೊ ಅದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು, ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದನ್ನು, ನೀವು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆ ಬಯೊಮೆಮೋರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿ, ಅದನ್ನು ವಿಕಸಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಇದೆ. ನೀವು ನಂಬಿದರೂ, ನಂಬದಿದ್ದರೂ, ನೀವು ಒಪ್ಪಿದರೂ, ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೂ, ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಆ ಅಸಾಧಾರಣ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯೇ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸೀಮಿತವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯು ಇದನ್ನು ಅರಿಯುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನವು ಈ ವರ್ತಮಾನ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಬೇರೇನೊ ಆಗಬೇಕಿತ್ತೆಂದು ನಾವು ಸತತವಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಂಬಿ, ವಿರಮಿಸುವುದನ್ನೇ ನಾನು ಭಕ್ತಿಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇನೆ. ಆ ಉನ್ನತವಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗೆ ಶರಣಾಗುವುದೇ ನಿಜವಾದ ಶರಣಾಗತಿ. ನಮ್ಮ ಸಹಜವಾದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಬಾಳುವುದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಬಾಳು.

ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರ – ನಿತ್ಯ ಸೂತ್ರವಾದ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ

ದಯವಿಟ್ಟು ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ದೇಹವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸದೆ ವಿಶ್ರಾಂತರಾಗಿ ಇರಿ. ದೇಹದ ಅಲುಗಾಟವು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಅಲುಗಾಡದೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಹಳ ಆಳವಾದ ಮೌನಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬಹುದು.

ಬಾಹ್ಯಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಒಳ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವಿರುವಂತೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಬಹಳ ಅರಿವಿನಿಂದಲೂ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದಲೂ ಈ ಕ್ಷಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನಿಮಗೇ ನೀವು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, 'ಬಾಹ್ಯಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ವತ್ತು ಇದೆ. ನನ್ನ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳಿವೆ ಹಾಗೂ

ಭಾವನೆಗಳಿವೆ. ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಬಾಹ್ಯಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಾಗಲೀ ನನ್ನನ್ನು ಪಕ್ವವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರವಿದ್ದರೆ ಇರಲಿ, ನನ್ನಲ್ಲಿ ತಪಿತಸ್ಥತೆ ಇದ್ದರೆ, ಇರಲಿ, ನನ್ನಲ್ಲಿ ಭಯವಿದ್ದರೆ ಇರಲಿ, ನನ್ನಲ್ಲಿ ದುರಾಸೆಯಿದ್ದರೆ ಇರಲಿ, ನನ್ನಲ್ಲಿರುವುದು ಏನೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಸರಿ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಮರುಕ್ಷಣವೇ ನಾನು ಸಾಯುವುದಾದರೆ ಅದೂ ಸರಿ.

'ನಾನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿರಿ. ಅದು ಸರಿಯೋ ತಪ್ಪೋ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಏನೇ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನು ಒಡ್ಡಿದರೂ, ಅದನ್ನೂ ಸಮ್ಮತಿಸಿರಿ.

ಈ ಕ್ಷಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲಾ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಟ್ಟದೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೋ ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ಹಾಗೆಯೇ ಆದರೂ ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾದುದು. ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಇದನ್ನು 21 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಸಿಸಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯು ಸುಮ್ಮನೆ ಜಾಗೃತವಾಗಿ, ನೀವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕೆಂದು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ನಮಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ

ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಇದೆ.

ಇದೊಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯದ ಸಂಗತಿಯಂತೆ ತೋರಬಹುದು. ಆದರೆ ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಅಥವಾ ವಿಶ್ವದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಲೋಚನೆಗೂ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಜಪಾನ್ ದೇಶದ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ॥ ಮಸರು ಎಮೊಟೋರವರು ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಅತಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನೀರು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ

ಡಾ॥ ಮಸರು ಎಮೊಟೋರವರು ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಅವರು ನೀರಿನ ಸ್ಯಾಂಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮೂಲಗಳಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವನ್ನು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸಿ, ನಂತರ ಆ ಸ್ಯಾಂಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ಘನೀಕರಿಸಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದ ಮೂಲಕ ಅತಿವೇಗದ ಛಾಯಚಿತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ, ಅವುಗಳ ಹರಳುಗಳಿಂದ ಆದ ರಚನೆಯನ್ನು (ಕ್ರಿಸ್ಟಲ್)ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು. ಇಂತಹ

ಸಾವಿರಾರು ಹರಳುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಂಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಶಾಖ, ತಂಪಾಗಿಸುವ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಬೆಳಕಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಈ ನೀರಿನ ಸ್ಯಾಂಪಲ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಅವರು ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರು–ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಕೇಳಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಬೇಡುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ, ನೀರಿನ ಹರಳುಗಳು ಬಹಳ ಸುಂದರವಾಗಿ, ಅಂದವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅವರು ಕಂಡರು. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ನೀರು ಹರಳುಗಳಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳದೆ ಅವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಿ, ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾದ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದುವು.

ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಶೇಕಡಾ 70ರಷ್ಟು ಭಾಗ ನೀರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಭೂಗ್ರಹವು ಸುಮಾರು 70ರಷ್ಟು ಭಾಗ ನೀರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಿಳಿದ ಮೇಲೆ, ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಮಾತುಗಳು ಹಾಗೂ ಉದ್ದೇಶಗಳ ಅಸಾಧಾರಣ ಪರಿಣಾಮವು ಭೂಗ್ರಹದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕೆಂದು ಊಹಿಸಿರಿ!

ಚರಿತ್ರೆಯಿಂದ ಆಯ್ದ ಮತ್ತೊಂದು ನಿಜವಾದ ಘಟನೆ:

ಭಾರತವು ಬ್ರಿಟಿಷರ ಆಳ್ವಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಬ್ರಿಟಿಷರು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಿಂದ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ ತಮ್ಮ ಹಡಗಿನಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತರುವಾಗ ಹಡಗಿನಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ನೀರು ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅವರು ಭಾರತದಿಂದ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವಾಗ, ನೀರು ಚೆನ್ನಾಗಿದುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿಗೆ ತಲುಪಿ ನೀರೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇವಿಸುವವರೆಗೂ ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು! ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವರು ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆಂದರೆ ಆ ನೀರು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜನರು ಪೂಜಿಸುವ ಪವಿತ್ರವಾದ ಗಂಗಾ ನದಿಯ ನೀರಾಗಿತ್ತು. ಆ ನೀರಿಗೆ ಹಾನಿಕರ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಹಾಗೂ ತನ್ನನ್ನೇ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಹಜ ಗುಣವಿದ್ದಿತು.

ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜನರು ಗಂಗೆಯನ್ನು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಈ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಅಚ್ಚೊತ್ತಿರುವ ಕಾರಣ, ಅದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಚೈತನ್ಯದಾಯಕವಾಗಿಯೂ ಸ್ವಯಂ ಉಪಶಮನಕಾರಿಯೂ ಆಗಿದೆ.

ಈಜಿಪ್ಟ್ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನೈಲ್ ನದಿಯನ್ನು ಈಜಿಪ್ಟಿನ ಜನರಿಂದ ಅದರ ಹರಿವು, ಸಮತಲ, ಉದ್ರಿಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಈ ಪ್ರಮಿತಿಗಳು ಪ್ರಪಂಚದ ಅತಿದೂರದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಆದರೂ ಈಗಾಗಲೇ ಉಂಟಾದ ಅಥವಾ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಭೂಕಂಪ,

ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿ ಹಾಗೂ ಸುನಾಮಿಗಳಂತಹ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಪತ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅವರು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ

ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸದವರಾಗುವುದು ಯಾವುದರಿಂದ? ನಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕ್ಷಣವೇ ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸದವರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಒಬ್ಬ ಕವಿಯು ತನ್ನ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮನೆಯು ಬಳಿ ಕ್ರೂರ ಮೃಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಕಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆತನ ತಂದೆಯು, ಕ್ರೂರ ಮೃಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಬಾರದೆಂದೂ, ಅವು ದುಷ್ಟ ಪ್ರಾಣಿಗಳಾದ್ದರಿಂದ ತೊಂದರೆಕೊಡಬಹುದೆಂದೂ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದನು.

ಆದರೂ ಆ ಹುಡುಗನು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಕ್ರೂರ ಮೃಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದನು. ಆತನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದನು, 'ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನನಗೆ ತೊಂದರೆ ಪಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೆಂದು ನನಗೆ ತೋಚಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಭಯಗೊಂಡಾಗ, ಅವು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬರುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ; ಸಂವಾದವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಂಬಂಧವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ'.

ಆದರೆ, ನಾನು ಧೈರ್ಯದಿಂದಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ವಿನೋದಪರನಾಗಿದ್ದಾಗ, ಭಯ ಅಥವಾ ಸ್ವಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಇರದೇಹೋದಾಗ, ಸಂವಾದ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧವು ಗಾಢವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿತ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದುವು ಹಾಗೂ ನಾನು ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿತ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದೆನೆಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದನು.

ತಿಳಿಯಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವು ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ನಾನು ಅರ್ಥೈಸುವುದೇನೆಂದರೆ, ನೀವು ಒಬ್ಬ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂಬ ಗುರುತು ಗಾಢವಾಗುವುದು ಎಂದು, ಹೀಗೆ ಆದಾಗ ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವು ಕದಡುತ್ತದೆ. ಮುಗ್ಧವಾಗಿ ಸಂಬಂಧ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯು ತಪ್ಪಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಭಾವನೆ ತಪ್ಪಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ನಷ್ಟಗಳಲ್ಲೊಂದು.

ಒಬ್ಬ ಕುರುಡನಿಗೆ, ಆತನಿಗೇನು ನಷ್ಟವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಹಾಗೆಯೇ, ಹೃದಯದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆತಿರುವವನಿಗೆ ತಾನೇನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವೆನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಜಾಗವು ತಡೆಯಲ್ಲ

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೆದುಳಿನ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಅಳೆಯಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು EEG (ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಎನ್ಸಿಫೆಲೊಗ್ರಾಫ್)ಯನ್ನು ಬಳಸಿದ

ಪ್ರಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕೆಲವು ಜೋಡಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೆದುಳಿನ ತರಂಗಗಳ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ದೃಢವಾದ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಅಂತಹ ಘನವಾದ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವಿದ್ದ ಜೋಡಿಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಲಾಯಿತು. ನಂತರ ಅವರನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೋಣೆಗಳಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲಾಯಿತು, ಅಂದರೆ ಜೋಡಿಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಯಿತು.

ನಂತರ, ಧ್ಯಾನಿಸಿದ ಜೋಡಿಯು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ, ಅವನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು. EEG ಮೆದುಳಿನ ತರಂಗಗಳ ದಾಖಲೆಯು, ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿರುವವರ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ, ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿತು; ಆದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿ, ದೀಪವನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸದೇ ಇದ್ದ ಬೇರೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಜೋಡಿಯ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಧ್ಯಾನಸ್ಥರ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅದೇ ಕ್ರಿಯೆಯು ಆ ಕೂಡಲೇ ಹಾಗೂ ತಾನಾಗಿಯೇ ಉಂಟಾದುದನ್ನು ತೋರಿಸಿತು!

ತಿಳಿಯಿರಿ: ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಾಗುವುದು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವವರ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಳವು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅಂಶವಲ್ಲ. ಅವು ಸುಮ್ಮನೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಚಿಂತೆ ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವರ್ಗದವರಿಗೆ ಆ ವಾತಾವರಣವೇ ಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಹೊರಸೂಸುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಅವರು ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ

ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಮಾಹಿತಿಯ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆಯೇ ಹೊರತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಮೇಲಲ್ಲ. ಅದು ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಶಬ್ದಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ದೂಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೇ ಹೊರತು ದೃಶ್ಯೀಕರಣದಿಂದಲ್ಲ.

ಮಾಹಿತಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನೀವು ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ತರ್ಕವೇ ತರ್ಕಬದ್ಧದ್ದಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ. ಜೀವನವು ತಾರ್ಕಿಕವಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಲೌಕಿಕ ತರ್ಕದಿಂದ ಹಾಗೂ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಗಿಂತಲೂ ಉನ್ನತ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವಂತಹುದು.

ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕ್ಷಣದಿಂದ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಾನೆ, ತರ್ಕದ ಮೂಲಕವಲ್ಲ. ಅತನು ಎರವಲು ಪಡೆದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಅತನು ಸಂದರ್ಭದ ಸವಾಲನ್ನು ನೋಡಿ ಅದಕ್ಕೆ

ನೇರವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಒಬ್ಬ ವಿಚಾರವಂತನು ಒಂದು ಛಾಯಾಚಿತ್ರದಂತೆ; ಆತನ ಮೇಲೆ ಗತಕಾಲದ ಮುದ್ರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿವಂತನು ಒಂದು ಕನ್ನಡಿಯಂತೆ; ಆತನು ನಿಜತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದರಿಂದ ಆತನು ಸಮಯಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದಿರುತ್ತಾನೆ.

ವೈಚಾರಿಕತೆಯು (ಸದಾ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುವ ಗುಣ) ಒಂದು ಸಲಕರಣೆಯಾಗಿರುವವರೆಗೂ ಅದೊಂದು ಸುಂದರವಾದ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಸಂಯೋಜನೆ. ಅದು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅಂಶವಾಗಬಾರದು. ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಳವಾದ ಒಂದು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪರಿಧಿಯಿಂದಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರಸ್ಥಾನದಿಂದ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರಸ್ಥಾನವೇ ಶುದ್ಧವಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಧ್ಯಾನವೊಂದೇ ದಾರಿ. ನೀವು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಮಾಜವು ಸೃಷ್ಟಿಸಿರುವ ತಡೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನವು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ಒಂದು ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ನದಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಯಾಗಿ ಹರಿಯಲು ಧ್ಯಾನವು ಬಂಡೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವಂತೆ.

ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗೆ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಧೈರ್ಯವು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ; ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಹಸದ ಒಲವು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ! ನೀವು ಸದಾ ತಿಳಿಯದ ದಿಕ್ಕಿನೆಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅದು ಬೆಳೆದು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ತಿಳಿಯದ್ದನ್ನು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಎದುರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಗಲೇ ಅದು ಬೆಳೆಯುವುದು.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾದುದು ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ಭಾಗ.

ವೈಚಾರಿಕತೆಯು ಕೇವಲ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಆಟ; ಅದು ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಲಾರದು. ವೈಚಾರಿಕತೆಯು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಆದರೆ ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಲ್ಲ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾದುದು ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ಭಾಗ.

ಧ್ಯಾನತಂತ್ರ – ವೈಚಾರಿಕತೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿರಿ

ಮುಂದಿನ 48 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ಣರಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯಸ್ಫೂರ್ತಿಯುತವಾದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಇಲ್ಲವೆಂದೂ, ಅಂತಹ ಸಮಯಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ನಿಮಗಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಸತತವಾಗಿ ಹೇಳುವ ವೈಚಾರಿಕತೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಹಾಗೂ ಸರಳವಾದ ಅರಿವಿನಿಂದ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶ್ರಮಿಸಿರಿ. ಆಗ ಒಂದು ಉನ್ನತವಾದ

ಬುದ್ಧಿಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯು ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಒಂದು ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೀರಿ: ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಉನ್ನತವಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ನಿಮಗಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಎಂದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಅರಿವು ದಿಢೀರ್ ನೆಗೆತವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶ್ರಮಿಸುವ ಅಗತ್ಯವೇ ನಿಮಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಹಜವಾದ ಸಮುಯುಸ್ಫೂರ್ತಿಯುಳ್ಳ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಸುಮ್ಮನೆ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ

ನಾವು ಯಾರು, ಇಲ್ಲೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಉಂಟಾದರೆ ನಮಗೆ ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಇತರರಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟವರಲ್ಲ, ಆದರೆ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಪರಸ್ಪರ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವವರೇ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗವು ಹರಡಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಕಡೆಗೆ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು. ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪಟ್ಟ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ತಾವೇ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಿದೆವೆಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತಾವೇ ಬೀಗಿಕೊಂಡರು. ಆದರೆ, ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಿಗೆ ಊರಿನಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಖಾಯಿಲೆ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಟ್ಟ ಹೊಣೆಯೂ ಅವರದ್ದೇ ಆಗಿತ್ತು! ಆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅವರು ಹೊತ್ತರೆ? ಇಲ್ಲ! ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಕ್ಷಯ ಹರಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾದವರೂ ಅವರೇ, ಅಲ್ಲವೆ? ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕಾಗಿತ್ತು, ಅಲ್ಲದೆ, ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಿಸಿದುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಹೆಮ್ಮೆಪಡಬೇಕಾಗಿರಲಿಲ್ಲ!

ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಏನೇ ಒಳಿತಾದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ನಾವೇ ಜವಾಬ್ದಾರರೆಂದು ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ಏನಾದರೂ ಕೆಡುಕಾದಾಗ ಅದರ ಹೊಣೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ನಾವು ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುವುದು.

ವಿವೇಕಾನಂದರು ಸೊಗಸಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಎಷ್ಟು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರುವಿರೋ ಅಷ್ಟು ವಿಕಸಿಸುವಿರಿ. ವಿಕಸನವೊಂದೇ ಬೆಳವಣಿಗೆ; ವಿಕಸನವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಂಕುಚಿಸಿ ನಶಿಸಿಹೋಗುವಿರಿ' ಎಂದು.

ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಥೆ:

ಒಮ್ಮೆ ಧರ್ಮಛತ್ರವೊಂದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಭಾಷಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ಪ್ರಸ್ತಾಪವೊಂದನ್ನು

ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಜವಾಬ್ದಾರರೆನಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಮುಖಂಡರಾಗುವುದು.

ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದನು, 'ನನ್ನ ಮಿತ್ರನೂ ನಾನೂ ಉದ್ಯಾನವನದ ಬಳಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಒಬ್ಬ ನಿಸ್ಸಹಾಯಕನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಜ್ಞೆತಪ್ಪಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡೆವು' ಎಂದು. ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆದು, ಜನರ ಆತಂಕಗೊಂಡ ಮುಖಗಳನ್ನು ನೋಡಿದನು.

ನಂತರ ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾ, 'ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಆತನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಾವು ಉದ್ಯಾನವನದಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಿದಾಗಲೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಿದ್ದಿದ್ದನು!' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ಬೇರೊಬ್ಬರನ್ನು ನಿಂದಿಸುವ ಬದಲು, ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಾವೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ನೋಡೋಣ. ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತಷ್ಟೂ ಬೆಳೆಯುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ನೀವೇ ಜವಾಬ್ದಾರರೆನಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ನೀವು ಮುಖಂಡರಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನೀವು ಕೇವಲ ಅನುಯಾಯಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತೀರಿ.

ಅನುಕಂಪವೆಂಬುದೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹಾಗೂ ಚೈತನ್ಯ

ಒಮ್ಮೆ ನನ್ನ ಶಿಷ್ಯರೊಬ್ಬರು, 'ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ನಿಮ್ಮಿಂದ ಎಷ್ಟೊಂದು ಚೈತನ್ಯವು ಸತತವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆಯಲ್ಲಾ, ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?' ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದರು.

ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಅನುಕಂಪ ಉಂಟಾದಾಗ ಆದೆಲ್ಲವೂ ಒಂದು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ರೂಪತಾಳಿ, ಚೈತನ್ಯವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ನೋವಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತಾಗ, ಆ ಕ್ಷಣವೇ ಅವರು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಜನರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಅವರ ಏಳಿಗೆಗೆ, ನೀವು ಜವಾಬ್ದಾರರೆನಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲಿರಿ. ಜನರಿಗಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತೇನೆಂದು ಹೇಳಿ, ಹೊಣೆಹೊತ್ತು ನಿಂತಾಗ, ನೀವು ವಿಕಸಿಸುವಿರಿ ಹಾಗೂ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪರ್ಯಾಲೋಚಿಸಿರಿ.

ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಎದ್ದು ನಿಂತಾಗ ವಿಕಸನವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಬಿದಿರಿನ ಕೊಳಲಿನಂತಾಗುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ಕೊಳಲನ್ನು ಹೊಕ್ಕ ಗಾಳಿಯು ಮಧುರನಾದವಾಗಿ ಹೊರಬರುವಂತೆ, ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಹೊಕ್ಕ ಗಾಳಿಯು ಚೈತನ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುತ್ತದೆ!

ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರ

ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತಾಗ ನಿಮ್ಮೊಳಗೊಂದು ವೈಚಾರಿಕ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ

ಸ್ಥಿತಿಯು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲನೇಕರು ಜೀತದಾಳುಗಳಂತೆ ಜೀವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ ಕಳೆದರೆ ಬೇಸರವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅದರ ಬದಲು ನಾವೇ ಮುಂದಾಗಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಆ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳೇ ಇನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿಯೂ, ಸುಖಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸ್ವಂತ ಉದ್ದಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನೂ, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ನೌಕರನಾದ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಸ್ವಂತ ಉದ್ದಿಮೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವನು ವ್ಯವಹಾರದ ಪೂರ್ಣ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ನೌಕರನಾಗಿರುವವನು ಪೂರ್ಣ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ, ಇಡೀ ಕೆಲಸವೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಹೊರೆಯಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವ–ಪ್ರೇರಣೆ ಎಂಬುದು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಅಥವ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೊರಡಲು ಸಮಯವಾಯಿತೇ ಎಂದು ತನ್ನ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ! ಆತನಿಗೆ ತಿಂಗಳಿನ ಮೊದಲ ದಿನವೇ ಮಧುರ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಸಂಬಳದ ದಿನ! ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನದ ಸಂತಸಕ್ಕಾಗಿ ತನ್ನ ಜೀವನದ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂಬತ್ತು ದಿನಗಳನ್ನು ತೆತ್ತುತ್ತಾನೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಒಂದು ಭಾವನೆಯು ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಲ್ಲುದು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಭಾವನೆಯು ಮಹತ್ತರವಾದುವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲುದು.

ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಎದ್ದು ನಿಂತಾಗ, ನೀವು ಒಂದು ಘನ ಶಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನಿಮಗೂ ಇತರರಿಗೂ ಹೊರೆಯಾಗಿರುತ್ತೀರಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಒಂದು ಸಾಧಾರಣವಾದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳೇ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸದಿರುವಾಗ ನಾವು ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನೇಕೆ ವಹಿಸಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ಕೇಳಿರಿ, ಒಂದು ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕಸ ಬಳಿಯುವವನು ತನ್ನ ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ, ಆತನು ಜನರನ್ನು ಸ್ಫೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ನೋಡಿರಿ, ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಮಾಲೀಕನಾದವನು ಜವಾಬ್ದಾರನಾಗಿರಲೇಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆತನಿಗೆ ಯಾವ ಪ್ರಶಂಸೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಕೆಳಗಿನ ದರ್ಜೆಯಲ್ಲಿರುವ ಯಾರೇ ಆದರೂ ಅಂತಹ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕ.

ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕೆಳದರ್ಜೆಯವರು ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಸ್ಫೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಸಂಭವವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ಆದುದರಿಂದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿರಲು ಯಾವುದೋ ಅಧಿಕಾರ ದೊರಕಲೆಂದು ಕಾಯಬೇಡಿರಿ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಕೆಳದರ್ಜೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇವೆಂದೂ ಆದುದರಿಂದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದಿರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ.

ಮೂರನೆಯದಾಗಿ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರವಾಗಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅನುವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಬುದ್ಧನ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ ಕಥೆ ಇದೆ. ಬುದ್ಧನು ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡಲು ಹೊರಟಾಗ ಆತನು ರಾಜನಂತೆ ಶೋಭಿಸುತ್ತಿದ್ದನೆಂದೂ ಆತನಿಗೆ ಭಿಕ್ಷೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಅರಸರು ಭಿಕ್ಷುಕರಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದರೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ! ಭಿಕ್ಷುಕನಂತಾಗಲೀ, ಅರಸನಂತಾಗಲೀ ಕಂಡುಬರುವುದು ಆಸ್ತಿ–ಅಂತಸ್ತುಗಳಿಂದಲ್ಲ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ.

ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತಾಗ, ನೀವು ವಿಕಸಿಸಿ, ನಾಯಕರಂತೆ ಕಂಡುಬರುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮುಖಂಡರೇ ಆಗುತ್ತೀರಿ. ಒಬ್ಬ ಮುಖಂಡರು ಉಚ್ಛಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರೂ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೋರದೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಾಗಿ ಇತರರಿಗೆ ಬೆರಳು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆತನು ಅಲ್ಪವಾಗಿಯೇ ತೋರಿಬರುವನು. ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಅಂತಸ್ತು ದೊರಕುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಃ ಅಂತಸ್ತಿನಿಂದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲ. ನಿತ್ಯಾನಂದ ಸ್ಥಿತಿಯು ನಿತ್ಯಾನಂದ ಅಂತಸ್ತಿಗಿಂತಲೂ ಭಿನ್ನವಾದುದು.

ಅಹಂಕಾರ ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

ನೀವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತರಾಗಿ ಎದ್ದು ನಿಂತಾಗ ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನವಚೈತನ್ಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಹಂಕಾರವಲ್ಲ. ಅಹಂಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೇನೋ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ. ಅಹಂಕಾರವೇ ಬೇರೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೇ ಬೇರೆ. ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದಿದ್ದಾಗ ನೀವು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮೊದಲಿಗರಾಗುತ್ತೀರಿ; ಅಹಂಕಾರಿಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಮತ್ತೊಬ್ಬನಿಗಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದೆನಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಅಹಂಕಾರವು ಪ್ರಧಾನವಾಗುವುದು. ಅಹಂಕಾರವು ಪ್ರಧಾನವಾದಾಗ, ನೀವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆ

ನಾನು ಜನರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ, 'ನನಗೊಂದಿಷ್ಟು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ ಹಾಗೂ ಆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತೇನೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ, ಇಲ್ಲ. ನೀವು ಎಷ್ಟು ದುಡಿಮೆ ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತೀರೋ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಚೈತನ್ಯವು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ವಹಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಚೈತನ್ಯವು ನಿಮಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ವಿಕಸಿಸಿ ಚೈತನ್ಯವು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಹರಿಯುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ!'

ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆಲ್ಲದಕ್ಕೂ ನೀವೇ ಜವಾಬ್ದಾರರೆನಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ನೀವು ಮುಂದಾಳಾಗುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೂ ಇತರರ ಜೀವನವನ್ನೂ ಪರಿವರ್ತಿಸತೊಡಗುತ್ತೀರಿ.

ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ.

ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಎರಡೇ: ಜೀವನವು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವಿಡುವುದು ಮತ್ತು ನೀವೆಷ್ಟು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರೋ ಅಷ್ಟು ವಿಕಸಿಸುವಿರೆಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯ : ಆ ವಿಕಸನವಾದಾಗ, ಪರಿವರ್ತನೆಯು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿದ್ದು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಿ. ಪರಿವರ್ತನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನೇ ನಾನು 'ತಪಸ್ಸು' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಶಿರಡಿ ಸಾಯಿಬಾಬಾರವರ ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ 'ಶ್ರದ್ಧಾ ಸಬೂರಿ' – ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆ ಎಂಬ ಗಾದೆಯಿದೆ. ಇದು ಜೀವನದ ಸಾರ.

ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಂಡವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಿಗೆ ನಾವು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲವೇಕೆ? ಏಕೆಂದರೆ ಜೀವನವು ನಮ್ಮನ್ನು ಒಂದು ಹೊಸ ಅವಕಾಶದೆಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆಯೆಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ. ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಸರಳವಾದ ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ, ನೀವು ಹೆಚ್ಚಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತಾಗ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ವಿಕಸಿಸುವಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯವು ಪ್ರಕಟವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

ತಿಳಿಯಿರಿ, ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯು ಮಹತ್ತರವಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೊಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಪ್ರಚಂಡ 'ಒತ್ತಡಪಡಿಸಿದ' ಅನುಕಂಪದೊಡನೆ ಬರುತ್ತದೆ. 'ಒತ್ತಡಪಡಿಸಿದ' ಎಂಬುದೇ ಸರಿಯಾದ ಪದ! ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಗಾಢವಾದ ಅನುಕಂಪದಿಂದಲೂ ಕರುಣೆಯಿಂದಲೂ ಕಂಪಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಘಟನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ;

ಒಂದು ದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹಠಾತ್ತನೆ ಎದ್ದು, 'ನನ್ನ ಬಲಗೈ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ನೋಯುತ್ತಿದೆ' ಎಂದರು. ಆಗ ಅವರು ಒಂದು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದ್ದರು. ಅವರು, 'ಸಮುದ್ರದ ಈ ಕಡೆಯ ಯಾವುದೋ ದೇಶವು ಏನೋ ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪದಿಂದ ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿದೆಯೋ ದಯವಿಟ್ಟು ಪತ್ತೇಹಚ್ಚಿ, ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಮಿಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಪರಿಹಾರಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿರಿ' ಎಂದರು. ಮರುದಿನವೇ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದ್ದ ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿ ಭೂಕಂಪವಾಗಿದೆಯೆಂಬ ವಾರ್ತೆ ಬಂದಿತು. ಪರಿಹಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಸ್ವಾಮಿಗಳೂ ತ್ವರೆಯಿಂದ ಹೊರಟರು.

ವಿವೇಕಾನಂದರು ಎಷ್ಟೋ ಮೈಲುಗಳ ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದ ಜನರ ಯಾತನೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಾಹಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅವರ ಯಾತನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು!

ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಪ್ರಜ್ಞೆ.

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವೇ ದೇಹದೊಳಗಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಅನುಭವದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಆಳವಾದ ಒತ್ತಡದೊಂದಿಗೊಡಗೂಡಿದ ಅನುಕಂಪವು ನಿಮ್ಮನ್ನಾವರಿಸುತ್ತದೆ. ತಿಳಿಯಿರಿ, ಅದೊಂದು ಮಹತ್ತರವಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಅದು ಕೇವಲ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಮಹತ್ತರವಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಹೌದು.

ಸ್ಥಿತಿ, ಅಂತಸ್ತಲ್ಲ

ನಮ್ಮಲ್ಲನೇಕರು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಂತಸ್ತಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತೇವೆ. ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ಅದು ಹಾಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಸ್ತು ಬರುವುದು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗಲೇ. ಅಂತಸ್ತಿಗಾಗಿ ಕಾಯುವವರು ಅದು ದೊರೆತ ನಂತರವೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ! ಅವರು ಸುಮ್ಮನೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣವನ್ನೋ, ನೆಪವನ್ನೋ, ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ ಅಷ್ಟೇ.

ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಪ್ರಜ್ಞೆ.

ಅನೇಕರು ತಮಗೆ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯು ಲಭಿಸಿದರೆ ಒಂದು ಸ್ವರ್ಣಸಿಂಹಾಸನವೇ ದೊರಕುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾರಾದರೂ ಆಹಾರ, ವಸತಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ಗುರುವಿನ ಅಂತಸ್ತನ್ನು ಕಂಡು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣವೆಂದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ಮೋಸ-ಹೋಗುವಿರಿ. ಆದರೆ, ನೀವು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಗುರುಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡು, ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲಪೇಕ್ಷಿಸಿದರೆ ನೀವು ಜಯಶೀಲರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಆನಂದವಾಗಿರುತ್ತೀರಿ. ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತೀರಿ. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಗೂ, ಅಂತಸ್ತಿಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ.

ಮುಂದಾಳುತನವು ಒಂದು ಅಂತಸ್ತಲ್ಲ, ಸ್ಥಿತಿ

ಅನ್ಯರಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರರಾದಾಗ ನಾವು ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಯೋಚಿಸುವವರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನ್ಯರ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತೇವೆ. ಅನ್ಯರ ಸೇವೆಯೇ ಮುಂದಾಳುತನ ಅಥವಾ ಮುಖಂಡತ್ವ. ನಮ್ಮವೇ ಆದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಾ ಅನ್ಯರ ಬಗ್ಗೆ ಮುತುವರ್ಜಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದೆಂದರೆ ಮುಂದಾಳುತನ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು.

ಹಿನ್ನೆಲೆ

ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮುಂದಾಳುತನದ ಪಾತ್ರ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಧಾನವಾದುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದಾಳುತನವನ್ನು 'ಅಭಿವೃದ್ಧಿ'ಗೊಳಿಸಲು, ತರಬೇತಿ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಬೋಧನೆ ಮಾಡಲು 'ಗುರು'ಗಳು ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಂಡವರು ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಲಾಭಗಳಿಸಲೆಂದೇ ಇರುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸರ್ಕಾರದ ಸೇವೆಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವೆಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ ನಿಜವಾದ ಮುಂದಾಳುಗಳಿರುವುದು ವಿರಳ.

ಯಾವುದೇ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಶೇಕಡ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಜನರು ಮಾತ್ರ ಮುಂದಾಳು ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವರಿರುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ವ್ಯಾಪಾರೀ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಕೇವಲ ಶೇಕಡ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಲಾಭಗಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಸೇವೆ ನೀಡುವುದರಲ್ಲಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ, ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುವುದರಲ್ಲಿ, ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗಳಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಮುಖಂಡ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಆದುದರಿಂದ ನಿಜವಾದ ಮುಖಂಡರೆಂದರೆ ಶೇಕಡ ಒಂದರಷ್ಟು ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿನ ಶೇಕಡ ಒಂದರಷ್ಟು ಜನರು ಮಾತ್ರ. ಅಂದರೆ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇಕಡ 0.01 ಮಾತ್ರ, ನಿಜವಾದ ಮುಂದಾಳುತನದ ಗುಣಗಳುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ! ಇತರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳಬಹುದು.

ನಿಜವಾದ ಮುಂದಾಳುತನವು ವಿರಳ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುವುದು ಇದರಿಂದಲೇ.

ಇದೇಕೆ ಈ ರೀತಿ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

1. ಮುಖಂಡತ್ವ ಎಂದರೇನು?

2. ಮುಖಂಡರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದೇ? ಅಥವಾ ನೀವು ಮುಖಂಡರಾಗಿಯೇ ಹುಟ್ಟಬೇಕೆ?

3. ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಮುಖಂಡನನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಪ್ರಧಾನ ಅಂಶಗಳಾವುವು?

4. ಏಕೆ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಹಜವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಸುವುದು ಮತ್ತು ಅನೇಕರು ಹೆಣಗಾಡುವರು?

5. ಮುಂದಾಳಾಗಲು ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪಯಣವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು?

ಈಗ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಮುಖಂಡತ್ವ ಎಂದರೇನು?

'ನಿರ್ವಹಣಾ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ'ದ ಗುರುಗಳು, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಹಾಗೂ ಸಮಾಲೋಚಕರು ಮುಂದಾಳುತನದ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟೋ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಜನರು ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಒಬ್ಬ ಮುಖಂಡನು ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮುಂದಾಳುತನ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನಡೆಸುತ್ತವೆ.

ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಬಂದ ನನ್ನ ಕೆಲವು ಶಿಷ್ಯರು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮುಗಿದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ವಾರಾಂತ್ಯದ ಮನರಂಜನಾ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ, ಹಗ್ಗ ಹಿಡಿದು ಮೇಲೇರುವುದು, ಆಟಗಳನ್ನಾಡುವುದು, ಸ್ನೇಹ ಭಾವವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಂಘಿಕ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಶಿಷ್ಯರು ಹೇಳಿದುದರಲ್ಲಿ ನಾನು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಸಾರಾಂಶವೆಂದರೆ, ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅವು 'ಒಳಗಿನ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್' (ಒಳಗಿನ ತಂತ್ರಾಂಶವನ್ನು) ಮಾರ್ಪಾಡಾಗಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಮುಂದಾಳುತನವನ್ನು ಹೊಮ್ಮಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು. ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ, ಮುಂದಾಳುತನ ಒಂದು ಗುಣವಲ್ಲ, ಅದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಒಂದು ಅನುಭವ.

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಮುಂದಾಳುತನವನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ವಿವರಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಮುಂದಾಳುತನ' ಮತ್ತು 'ಮುಖಂಡ' ಎಂಬ ಪದಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಬರುವ ಮಿಲಿಯಗಟ್ಟಲೆ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕಂಡು ನೀವು ಬೆರಗಾಗುವಿರಿ! ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೆ ನಾನು 'ಮುಂದಾಳುತನ' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು 'ಗೂಗಲ್'ನಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿದಾಗ 156 ಮಿಲಿಯನ್ ವಿವರಗಳು ಇದ್ದವು. 'ಮುಖಂಡ' ಎಂಬುದಕ್ಕೆ 278 ಮಿಲಿಯನ್ ವಿವರಗಳಿದ್ದವು!

ಆದುದರಿಂದ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಏನೇನು ಹೇಳಬಹುದೋ, ಏನೇನು ಬರೆಯಬಹುದೋ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಳಿದ್ದಾಗಿದೆ! ಆದುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕೊಡುವ ನಿರ್ವಹಣಾ ತಂತ್ರದ ಗುರುಗಳು ಒಬ್ಬ ಮುಖಂಡನ ಬಗ್ಗೆ ನೀಡಿರುವ ಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿ ಮುಂದಾಳುತನವನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಹೊಂದಲು ಬೇಕಾದ ನಿಜವಾದ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ನೀಡಲು, ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ನಾನಿಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ!

ತಿಳಿಯಿರಿ, ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಒಬ್ಬ ಸಂಭಾವ್ಯ ಮುಖಂಡನೇ. ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿ ಕಂಡಂತೆ ಮತ್ತು ತಿಳಿದಂತೆ ಮುಂದಾಳುತನದ ಗುಣ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬಂದಿರುವುದು ಎಂಬಂತೆ ಅಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಮುಖಂಡನಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಮುಂದಾಳುತನದ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುಣವು ಯಾವುದೇ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಥವಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುಂಪಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವುದು.

ಮುಖಂಡರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದೇ ಅಥವಾ ನೀವು ಮುಖಂಡರಾಗಿಯೇ ಹುಟ್ಟಬೇಕೇ?

ಮುಖಂಡರು ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಬಹಳ ಜನರು ಬಹಳಷ್ಟು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಆ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಿಲ್ಲ. ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದರ ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥವೇನು?

ಮುಂದಾಳುತನವು ಜನ್ಮತಃ ಬರಬೇಕಾದದ್ದೇ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ? ಮುಂದಾಳತ್ವದ ಕುಶಲತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು? ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಗೊಂದಲಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಂಘರ್ಷದಲ್ಲಿರುವವನು ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮುನ್ನಡೆಸಬಲ್ಲನೇ?

ಈ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು, ಮುಂದಾಳುತನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಮುಖಂಡನಾದಾಗ ಬರುವ ಅಂತಸ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆಯಲ್ಲ, ಇದು ಮುಖಂಡನ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ.

ನೀವು ಇದನ್ನು ಓದಿದಾಗ, ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪಯಣಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿರಿ! ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಸಮರ್ಥನೆಯಾಗಿರುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಒಂದು ವಿಜ್ಞಾನ. ಇದು ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಿಂದ ಲಭಿಸಿದ ಪ್ರಾಚ್ಯ ಅಂತರಂಗ ವಿಜ್ಞಾನದ ಒಂದು ಉತ್ಪನ್ನ. ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದರ ಅರ್ಥವೇನು?

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಪ್ರತಿ ನಾಗರೀಕತೆಯೂ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸುಖ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಉನ್ನತಿಗಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಮತ್ತು ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು, ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ, ಆವಿಷ್ಕರಣ ಮತ್ತು ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪರಿಶ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರು. ಈ ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಅನೇಕ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಸೇವಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಜನರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ ಹಾಗೂ ಮಹತ್ತರವಾದ ಲಾಭವಾಗಿದೆ.

ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದ ವಿಜ್ಞಾನದಂತೆಯೇ, ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರುವ ಒಂದು ಅಗಾಧವಾದ ಒಳ ಪ್ರಪಂಚದ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಇದೆ. ಈ ಒಳಪ್ರಪಂಚದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಥವಾ ಋಷಿಗಳು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಅನೇಕ ಉಪಕರಣಗಳ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ಒಳಪ್ರಪಂಚದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ನಮ್ಮೊಡನೆ ಆನಂದದಿಂದ ಬಾಳಲು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳನ್ನೇ ನಾನು ಧ್ಯಾನದ ತಂತ್ರಗಳು ಎನ್ನುತ್ತೇನೆ.

ಆದುದರಿಂದಲೇ, ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂದಾಳುತನದ ನನ್ನ ಸಂವಾದಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮನುಷ್ಯನ ಭಾವನೆಗಳು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೇಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಒಳಪ್ರಪಂಚದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಈ ಸರಳವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖಂಡರು, 'ಮುಖಂಡ' ದರ್ಜೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಅವರು ಮುಖಂಡನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿರಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದರ ಅರ್ಥವೇನು? ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ–ಬೇಕಾದರೆ, ಒಬ್ಬ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಮುಖಂಡನನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಮುಖಂಡನನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಪ್ರಧಾನ ಅಂಶಗಳಾವುವು?

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಂದಾನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡು ದೇಶಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ಮಹಾಯುದ್ಧ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಯುದ್ಧವು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು ಮತ್ತು ಈ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಹೋರಾಟದಿಂದ ಸೈನಿಕರು ಬಳಲಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದರು.

ಒಂದು ಬಿಸಿಲಿನ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಹಳ್ಳವನ್ನು ಅಗೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಸೈನಿಕರ ಗುಂಪೊಂದನ್ನು ದಾಟಿಕೊಂಡು ನಾಗರೀಕ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನು ಕುದುರೆ ಸವಾರಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋದನು. ಆ ಗುಂಪಿನ ಮುಖಂಡನು ಕೂಗಾಡುತ್ತಾ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸದಿದ್ದರೆ ದಂಡ ವಿಧಿಸುವೆನೆಂದು ಆಜ್ಞಾಪಿಸುತ್ತಿದ್ದನು.

ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಆಗಂತುಕನು, 'ಮಾನ್ಯರೆ, ನೀವು ಏಕೆ ಕೇವಲ ಆಜ್ಞಾಪಿಸುತ್ತಾ ಕೂಗಾಡುತ್ತಿರುವಿರಿ? ನೀವೇ ಏಕೆ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಬಾರದು?' ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದನು.

ಆ ಗುಂಪಿನ ಮುಖಂಡನು ಆತನನ್ನು ನೋಡಿ, 'ನೀನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದೇನು? ನಾನು ಮುಖಂಡ. ಈ ಆಳುಗಳು ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ' ಎಂದನು. ಮತ್ತೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಾ ಆತನು, 'ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅಷ್ಟು ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ನಿನಗೆ ಅನ್ನಿಸಿದರೆ, ನೀನೇ ಬಂದು ಸಹಾಯಮಾಡಲು ನಿನಗೆ ಸ್ವಾಗತ' ಎಂದನು.

ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕುದುರೆಯಿಂದಿಳಿದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದನು. ಗುಂಪಿನ ಆ ಮುಖಂಡನಿಗೆ ಆಘಾತವಾಯಿತು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆ ಸೈನಿಕರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದನು!

ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೈನಿಕರನ್ನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದುದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಅಭಿನಂದಿಸಿ ಗುಂಪಿನ ಮುಖಂಡನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದನು. 'ಮುಂದೇನಾದರೂ ನಿನ್ನ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನಿನ್ನ ಅಂತಸ್ತು ಅಡ್ಡ ಬಂದರೆ, ನೀನು ನಿನ್ನ ಹಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು, ಹಾಗೂ ನಾನು ಅದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದನು.

ಈಗ ಆ ಗುಂಪಿನ ಮುಖಂಡನಿಗೆ ಬಹಳ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದನು ಮತ್ತು ಆತನು ಸೈನ್ಯದ ಪ್ರಧಾನ ದಂಡನಾಯಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಂಡನು.

ಆ ಗುಂಪಿನ ಮುಖಂಡನ ಗುಣಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖಂಡರೆನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ ಸೈನ್ಯದ ಪ್ರಧಾನ ದಂಡನಾಯಕನ ಗುಣಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ವಿಚಾರಮಾಡಬೇಕು.

ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖಂಡರೆನಿಸಿಕೊಂಡ ಬಹುಪಾಲು ಮಂದಿ ಯಾವುದೇ ಅಂತಸ್ತಿನಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಆ ಗುಂಪಿನ ಮುಖಂಡನ ಗುಣಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮುಖಂಡನ ಅಂತಸ್ತನ್ನು ಗಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆಂಯೇ ಹೊರತು ಮುಖಂಡನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನಲ್ಲ.

ಕಾರ್ಯಸಾಧನೆಗೆ ಸಹಾಯ ನೀಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವವರು ವಿರಳ.

ನಿಜವಾದ ಒಬ್ಬ ಮುಖಂಡನಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯವಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಆ ಸೈನ್ಯದ ಪ್ರಧಾನ ದಂಡನಾಯಕನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದನು:

1. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿ

2. ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಜವಾದ ಕಳಕಳಿ

3. ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ

4. ದಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯ

5. ವಿವರಗಳಿಗೆ ಗಮನ ನೀಡುವುದು

6. ದಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವ

7. ವಿಶಾಲ ತಳಹದಿಯ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ಸಾಧನೆ

ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ವಿಶದವಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಮುಖಂಡಪ್ರಜ್ಞೆ

ಮುಖಂಡತ್ವ – ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಆಯ್ಕೆಯ ಫಲ

'ಮುಖಂಡಪ್ರಜ್ಞೆ' ಎಂದಾಗ ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದರ ಅರ್ಥವೇನು?

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಮುಖಂಡನ ಅಂತಸ್ತನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತೇವೆಯೇ ವಿನಃ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನಲ್ಲ. ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಅಂತಸ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೇರೆಬೇರೆ. ಅಂತಸ್ತು ಬರುವುದು ಸಮಾಜದಿಂದ. ಬಲವಂತದಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ದುರಾಸೆಯಿಂದಲೋ ಒಂದು ವಿಭಾಗದ ಮುಖಂಡತ್ವವನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅಂತಸ್ತು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ 'ಸ್ಥಿತಿ'ಯ ಎನ್ನುವುದರ ವಿಚಾರವೇ ಬೇರೆ.

'ಸ್ಥಿತಿ' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ನೀವು ಯಾವುದನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಿರೋ, ಯಾವುದರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರುವಿರೋ ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದರ ಪಕ್ವತೆಯನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿದೆ. ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸದೆ ಅಂತಸ್ತನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಳಿಸಿದಾಗ, ಸಂಸ್ಥಾ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಒತ್ತಡ ಉದ್ವೇಗಗಳು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ರಾಜಕೀಯ, ಬೆನ್ನಿರಿತ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ತಂಡದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು

ಹೊಂದದೆ, ಅಂತಸ್ತನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಳಿಸಿದಾಗ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಂತಸ್ತು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಮುಖಂಡಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ, ಮುಖಂಡಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಪ್ರಾಚ್ಯದ ಮಹಾನ್ ಪರಂಪರೆಯ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನೋಡಿರಿ, ನಾವು ಅಂತಸ್ತನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ, ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಮುಖಂಡಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದವನಿಗೆ ಅಂತಸ್ತು ತಾನಾಗಿಯೇ ಹಿಂಬಾಲಿಸಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂತಸ್ತು ಬರಲು ಅದರದೇ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ, ಅಂತಹವನು ಅದರಿಂದ ಚಿಂತಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವನು ರಾಜನಂತಿರುತ್ತಾನೆ! ಅವನ ಜೀವನವೇ ಪೂರ್ಣತ್ವದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಮುಖಂಡಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಪಡೆದವರಿಗೆ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಪೂರ್ಣತ್ವದ ಭಾವನೆಯು ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಮುಖಂಡಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಮುಖಂಡನ ಅಂತಸ್ತು

ಮುಖಂಡಸ್ಥಿತಿ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ನಾನು ಹೇಳಿದಾಗ ಅದರ ಅರ್ಥವೇನು?

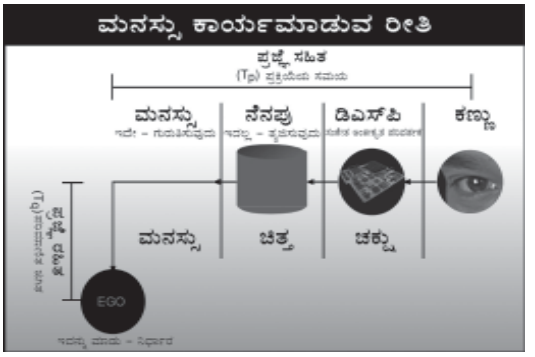
ಯಾರು ಅರಿವಿನಿಂದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸಲು ಸಿದ್ಧನೋ, ಯಾರು ಜೀವನವನ್ನು ಅರಿವಿನಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುವನೋ, ಯಾರು ಹಿಂದಿನ ನೆನಪುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಆತನೇ ನಿಜವಾದ ಮುಖಂಡ. ನೀವು ನೆನಪುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಹಿಂದಿನದನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ನೀವು ಅನುಯಾಯಿಗಳಾಗುವಿರೇ ವಿನಃ ಮುಖಂಡರಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾರು ಅರಿವಿನಿಂದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸಲು ಸಿದ್ಧನೋ ಆತನೇ ನಿಜವಾದ ಮುಖಂಡ.

ಸಮಯಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದನ್ನೇ ನಾನು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎನ್ನುತ್ತೇನೆ.

ಯಾರು ಸಮಯಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಬಲ್ಲರೋ, ಯಾರು ಉಲ್ಲಾಸಕರವಾಗಿದ್ದು ಸಜೀವತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾರೆಯೋ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿನ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅವರೇ ಒಬ್ಬ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುಳ್ಳ ಮುಖಂಡರು.

ಮನಸ್ಸು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಮುಖಂಡನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ, ಮುಖಂಡ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೇಗೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ರೇಖಾಚಿತ್ರವನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾವು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ, ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.



ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಏನನ್ನಾದರೂ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಾದ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಷಗಳಿಂದ ನೀವು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೀರಿ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸೋಣ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಆ ಕಡತ 'ಚಕ್ಷು'ವೆಂಬ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಿಗ್ನಲ್ ಪ್ರೋಸೆಸರ್ (DSP) ನಂತಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಿಗ್ನಲ್ ಕಡತದಂತೆ ಜೀವ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಡತ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನ ಮೆಮೊರಿ ಇದ್ದಂತೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗುರುತು ಹಿಡಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಈಗ ನೀವು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಈ ಕಡತ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ DSP ಅಥವಾ ಚಕ್ಷುವಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವಸಂಕೇತವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ನಂತರ ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ.

'ಇದು ಕಲ್ಲಲ್ಲ', 'ಇದು ಮರ ಅಲ್ಲ', 'ಇದು ಪ್ರಾಣಿ ಅಲ್ಲ' ಎಂಬುದಾಗಿ ಚಿತ್ತವು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವರ್ಜಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದಾದನಂತರ 'ಇದು ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ', ಎಂಬ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆಯು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು. 'ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಪುಸ್ತಕ', 'ಇದು ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯು ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕ' ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗುರುತು ಹಿಡಿಯಲಾರಂಭಿಸುವಿರಿ.

ಗುರುತಿಸಿದ ನಂತರ, ಕಡತವನ್ನು ನಿರ್ಧಾರ ಕೇಂದ್ರ ಅಥವಾ 'ಅಹಂಕಾರ' ಎಂದು ನಾನು ಕರೆಯುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಸಾಗುವುದು. 'ಅಹಂಕಾರ'ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಆಲೋಚಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ, 'ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೇನೆ?' ಎಂದು. ಇಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳು ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ಓದಲು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ 'ಓ, ಇದು ಒಂದು ವ್ಯರ್ಥ, ಹಿಂದಿನ ಸಲ ಬೇಜಾರಾಗಿತ್ತು' ಅಥವಾ 'ಇಂತಹ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದಾಗ ಯಾವ ಲಾಭವೂ ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ ಬಂದರೆ ಓದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವುದು ಬೇಡ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ತಲುಪುವಿರಿ. ಅಹಂಕಾರವು ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಆಧಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿರ್ಧಾರಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕಾರ್ಯಮಾಡುವ ರೀತಿ ಇದು.

ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಈ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಂದ

ಪ್ರಜ್ಞಾರಹಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನೇರವಾಗಿ ನಡೆದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವೆಲ್ಲವೂ ಸುಗಮವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಯಾವ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಇಲ್ಲದಂತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ!

ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಈ ರೀತಿ ನೇರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸಗಳಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ಹಿಂದೆ ಓದಿದ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿದ್ದದ್ದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಿಸಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನೋಡಿದಾಕ್ಷಣ ಆ ನೆನಪು ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತವೆ.

ನೋಡಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೋ ಅಥವಾ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೋ ಅಥವಾ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬಣ್ಣದ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದಲೋ ನೀವು ಕ್ಷೋಭೆಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನೋವು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದರೆ, ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಅಥವಾ ಆ ಬಣ್ಣದ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಿದ ಬೇರೆಯಾರನ್ನಾದರೂ ಕಂಡಾಗ ಆ ಜಾಗವಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಲೀ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲವೆಂದು ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ನೀವು ಮತ್ತೆ ಅದೇ ದುಃಖಿತ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದೇ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಅದೇ ಅನುಭವ ಮತ್ತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ನಾನು 'ಸಂಸ್ಕಾರ' ಅಥವಾ ಕೊರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ನೆನಪು ಎನ್ನುವುದು.

ಈ ಕೊರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ನೆನಪುಗಳು– ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು– ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವಿಕೃತ ಅಥವಾ ಗೊಂದಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ನೋಡಿರಿ, ನಾನು ಈಗ ವಿವರಿಸಿದ ಮನೋನಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿವಿನಿಂದ ನಡೆದರೆ, ಆಗ ಅದು ನೇರವಾದ ಮತ್ತು ತರ್ಕಬದ್ಧವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ವಿವಶವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಾಗಿ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನೇರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಈ ಹಿಂದೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಆದ ಅನುಭವದ ಕಡೆಗೆ ನಾವು ವಾಲುತ್ತೇವೆ. ಈ ಜಾಗದಲ್ಲೇ ರಾಜಕೀಯ ನಡೆದುಬಿಡುವುದು. ಈ ಜಾಗದಲ್ಲೇ ತರ್ಕವಿಲ್ಲದ ಸಂಗತಿಗಳು ನಡೆದುಬಿಡುವುದು. ಇದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ನೆನಪುಗಳು ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ನೆಲೆಸಿರುವವು ಮತ್ತು ನೀವು ಏನು ನಿರ್ಧಾರಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದೂ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ!

ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಅರಿವಿನಿಂದ ಅಥವಾ ತರ್ಕದಿಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಧೂಮಪಾನವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾದದ್ದು ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದ ವಿಷಯ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಹೊರಟು ಮನಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಆಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಹಾಯ್ದು ನೋಡಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ

ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಶೇಖರಿಸಿರುವ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಧೂಮಪಾನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಹಾಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನೂ ಹಾಗೂ ತರ್ಕವನ್ನೂ ಮೀರಿ ತರ್ಕವು ಧೂಮಪಾನ ಬೇಡವೆಂದು ಹೇಳಿದರೂ ಸಹ, ಧೂಮಪಾನ ಸೇವಿಸುವ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಮಾಡುವಿರಿ. ಇಲ್ಲಿಯೇ ಸುಪ್ತವಾದ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ನೆಲೆಸಿರುವುದು.

ಧೂಮಪಾನವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವೆಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಕಡತವು ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಸಾಗಿದಾಗ, ಕಡತವು ಪರಿಮಾಣಿತ ಜಿಗಿತ ಮಾಡಿದಾಗ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಬಹುಶಃ ನೀವು ಹಿಂದೆ ಎಂದೋ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಆರಾಮವಾಗಿತ್ತು ಎಂಬ ಯಾವುದೋ ನೆನಪೋ ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ಅನುಭವವೋ ಆಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನೀವು ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ನಿಮಗೆ 'ಹೀರೋ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬಂದಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಧೂಮಪಾನ ಹಾನಿಕರ ಎಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇದ್ದರೂ ಸಹ ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಈ ಚಟಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ನೀವು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

ಇದೇ ರೀತಿ, ಅನೇಕ ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ಸರಿ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಸಹ ನಿಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ನೀವು ವಿವಶರಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞಾರಹಿತವಾದ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ, ನಿಮ್ಮ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಲ್ಲ. ನೀವೇ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನೀವೆಂದುಕೊಂಡಿರಬಹುದು ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸುಪ್ತವಾದ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೇ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು!

ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೇ. ನಾವು ಕೆಲವರೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವುಗಳೇ. ನಾವು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ನಮ್ಮ ತೀರ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಬ್ಬಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೂ ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯನ್ನು, ಪರಸ್ಪರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವ್ಯವಹಾರ ಕುಶಲತೆಯನ್ನು, ಸಾಂಘಿಕ ಕೆಲಸವನ್ನೂ, ತೀರ್ಪುಗಳನ್ನೂ, ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ನಿರ್ದೇಶನ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಮುಂದಾಳುತನದ ವಿಕಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ತರಬೇತಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಯಾವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನೂ ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಾಚ್ಯ ಅನುಭಾವಿಗಳೂ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಪಂಚದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ, ಧ್ಯಾನತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನತಂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಅಳಿಸಿಬಿಡಬಹುದು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ಶಿಷ್ಯರೊಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಉಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡೆ. 'ಈ ಮನೆಯ ಯಜಮಾನ ನಾನು, ಹಾಗೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಅನುಮತಿ ನನಗಿದೆ!'

ಇದೇ ರೀತಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಜಮಾನ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದು! ಈ ಸುಪ್ತ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇರುವವರೆಗೆ ನೀವು ಮುಖಂಡನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಹೊಂದಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಕಷ್ಟಪಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಹೋರಾಟಗಳಿಂದ ಮುಖಂಡನ ಅಂತಸ್ತುಗಳಿಸಬಹುದು.

ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ನೀವು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಹೋರಾಟದಿಂದ ಮುಖಂಡನ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಕೆಳಗಿರುವ ಜನಗಳಲ್ಲೂ ಅದೇ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹೋರಾಟಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡುವಂತಹವರಾಗುವಿರಿ!

'ನಾನು ಅಷ್ಟು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹೋರಾಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುವೆ, ಇವರೇಕೆ ಅನುಭವಿಸಬಾರದು' ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತೆಮತ್ತೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಮನೋವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಇತರರಲ್ಲೂ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೇಜನವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುವ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಾರಣವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಉತ್ಪಾದಕತೆ

ನಿರೂಪಣೆ ಮತ್ತು ತಿಳಿವಳಿಕೆ

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಅಧಿಕಾರಿಯು ತನ್ನ ಸೌಕರನನ್ನು 'ಇಷ್ಟೊಂದು ಸರಳವಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ನಿನಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳು ಏಕೆ ಹಿಡಿಯಿತು?' ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದನು.

ಸೌಕರನು, 'ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ನಿರ್ದೇಶನಗಳಿಂದ, ನಿರಂತರ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಕೆಲಸದ ದಿನಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೀಗಾಯಿತು' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದನು.

ಅಧಿಕಾರಿಯು, 'ನೀನು ಸೋಮಾರಿ ಎಂಬಂತಹ ಎಂದು ಉತ್ತರ ನೀಡುವಿಯೇನೋ ಎಂದು ಎದುರು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆ!' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದನು.

ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಅದೆಷ್ಟೆಷ್ಟೋ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಬರೆದೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಹಿಂದಿನ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ದಶಕಗಳಿಂದ ಉತ್ಪಾದಕತೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಮಂತ್ರವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿ ತ್ರಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳಾದ ಸೆಲ್‌ಫೋನ್ ಮತ್ತು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ಗಳಿಂದ ಈ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪ್ರದೇಶವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೂ ಅದು ಸೌಕರರ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಖ್ಯ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಬೆಲೆಯನ್ನು ತೆರಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಒತ್ತಡದ

ಪಾರ್ಶ್ವಪ್ರಭಾವವಿಲ್ಲದೆ, ಉತ್ಪಾದಕತೆ ಎಂದರೇನು ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ.

ಸರಳವಾದ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಅಳೆಯಬಹುದು.

ಉತ್ಪಾದಕತೆ = ಉತ್ಪಾದನೆ ÷ ತೊಡಗುವಿಕೆ

ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಅಳತೆ ಎಂದರೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಸಂಘ ಎಷ್ಟು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿತು ಎನ್ನಬಹುದು ಅಥವಾ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಹಣ ಸಂಪಾದನೆಯಾಯಿತು ಎನ್ನಬಹುದು.

ತೊಡಗುವಿಕೆಯ ಅಳತೆ ಎಂದರೆ, ಒಂದು ಯೋಜನೆಯ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗಳ ಶ್ರಮಬೇಕಾಯಿತು, ತಂಯಾರಿಕೆಗೆ ಎಷ್ಟು ವೆಚ್ಚವಾಯಿತು, ಮೊದಲಾದುವು ಸೇರಿರಬಹುದು.

ಪ್ರಾಚ್ಯ ಯೋಗ ರಹಸ್ಯದಿಂದ ಅರಿವು – ಉತ್ಪಾದಕತೆಯ ಮೇಲೆ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಪರಿಣಾಮ

ಮಾನವನ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಅನೇಕ ಬಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರುಗಳನ್ನು ವ್ಯಯಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಹೊಸ ಕುಶಲತೆ ನೀಡುವುದು, ಇತರ ಮಾಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕಗಳಾದ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು ಅಥವಾ ತಾಂತ್ರಿಕ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸಂಘಭಾವನೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು, ಪರಸ್ಪರ ವ್ಯಕ್ತಿವ್ಯವಹಾರ ಕುಶಲತೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು, ಈ ರೀತಿಯಾದ 'ಸಾಫ್ಟ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್' ಅಂದರೆ 'ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕುಶಲತೆ'ಯಲ್ಲಿ ಬಂಡವಾಳ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಬಹುಪಾಲು ತರಬೇತಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕೇವಲ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು, ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಶೇಕಡ 90 ಭಾಗ ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವನೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಇರುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನೇ ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕ ಸಿಗ್‌ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಕರೆಯುವುದು.

ಜಾಗೃತ ಅರಿವಿನ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು ಜಾಗೃತ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಆಳವಾದ ನೆನಪುಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳಿದ್ದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ನಾವು ಅವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ ಸುಪ್ತ ಅರಿವಿನ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ಒಂದು ಇಡೀ ಶ್ರೇಣಿಯೇ ಹುದುಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಅಥವಾ ಕೊರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ನೆನಪುಗಳು ನೆಲೆಸಿರುವುದು.

ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕುಶಲತೆಯನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನಡೆಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಬಹುಪಾಲು ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಸಿಡಿದು ಚಿಮ್ಮಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಮನೋಭಾವನೆಯ ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿಯ ಮೇಲೆ ನಾವು ಕುಳಿತಿದ್ದೇವೋ ಎಂಬಂತಿದೆ ವಾಸ್ತವ ಸ್ಥಿತಿ!

ನಮ್ಮ ಅಸಮರ್ಥತೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ತರ್ಕವಿಲ್ಲದ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಈ ಅಡಗಿರುವ ಮನೋಭಾವನೆಗಳೇ ಕಾರಣ!

ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ನಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡ ಬರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಸಮರ್ಥತೆಗಳು ಎನ್ನೋಣ! ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆಯೋ ಅಷ್ಟಷ್ಟು ನಮ್ಮ ಯೋಚನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮಬ್ಬಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಇಳಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನ, ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಚ್ಚು ವೆಚ್ಚ ಇಲ್ಲವೇ, ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವು ಕಡಿಮೆ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ.

ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ರವರ ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿನ ನಿರೂಪಣೆ

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ಬಹುಪಾಲು ಓದುಗರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ರವರ ಮನೋವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಕುಶಲತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕೇವಲ ಶೇಕಡ 10 ಭಾಗ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಶೇಕಡ 90 ಭಾಗವನ್ನು ವಾಸ್ತವಿಕರಿಸಬಹುದು. ಈ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಧ್ಯಾನತಂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈಗ ನಾನು ವಿವರಿಸಿದ ವಿಚಾರದ ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಒಂದು ಸರಳವಾದ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಲು, ನಿಮ್ಮ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಒಂದು ಬಿಳಿಯ ಹಾಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಏನೇನು ಬರುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಗುರುತುಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬರುವ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ತಿದ್ದುವುದಾಗಲೀ, ಶೋಧಿಸುವುದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ತೀರ್ಪುನೀಡು-ವುದಾಗಲೀ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ 'ಆಲೋಚನೆ ಮುದ್ರಣಮಾಡುವ ಯಂತ್ರ'(ಧ್ವನಿ ಮುದ್ರಣ ಯಂತ್ರದಂತೆ) ಒಂದನ್ನು ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬಂತೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಬರುತ್ತವೆಯೋ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಗುರುತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಈಗ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಲೇಖನಿಯನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು, ನೀವು ಈಗತಾನೇ ಬರೆದಿರುವುದನ್ನು ಓದಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನೀವು ನಿಸ್ಪೃಹವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದದ್ದನ್ನು ದಾಖಲೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಗೊತ್ತುಗುರಿ ಇಲ್ಲದ, ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ, ತರ್ಕವಿಲ್ಲದ ಆಲೋಚನೆಗಳು

ಗೊತ್ತುಗುರಿಯಿಲ್ಲದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಉಪಕರಣವನ್ನು ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇನೆ.

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಾದು ಹೋಗಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ. ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇರುವುದು ಒಂದು ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ತಿಕ್ಕಾಟ ಇದ್ದಂತೆ. ಅದು ಯಂತ್ರವನ್ನು ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯಗೊಳಿಸಿ, ನಿರುತ್ಪಾದಕತೆ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಡಿಮೆ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯ ಮೂಲ ಕಾರಣ.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಶ್ರಮಪಟ್ಟ ನನ್ನ ಅನೇಕ ಶಿಷ್ಯರು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದು, ಈಗ ತಮಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರತ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಸಹ ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಮಯವಿದೆ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈಗ ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮತ್ತು ತರ್ಕವಿಲ್ಲದ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಗೊತ್ತುಗುರಿಯಿಲ್ಲದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಉಪಕರಣವನ್ನೇ ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇನೆ. ಒಮ್ಮೆ ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದರೆ, ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ತಿಕ್ಕಾಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಂತ್ರದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಅನುವುಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಬುಡಕಟ್ಟಿನವರು, ಎಲ್ಲಾ ದೇಶದವರು, ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಹಿನ್ನಲೆಯ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು, ತಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ, ತಮ್ಮ ಉತ್ಪಾದಕತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಪರಸ್ಪರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಬಂಧಗಳು ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿವೆ ಎಂದು. ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದೂ, ಹೆಚ್ಚು ಸೃಜನತೆ ಮತ್ತು ನವೀನತೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ವ್ಯೆಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರೊಡನೆಯೂ, ನೊಬೆಲ್ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದವರ ಜೊತೆಗೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿದ ಮೇಲೆ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಹಾಗೂ ಅಂತಃಸ್ಫೂರ್ತಿಯು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ನನಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಉತ್ಪಾದಕತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಈ ಮುಂದಿನ ಸಮೀಕರಣವನ್ನು ಹೀಗೆ ಪುನರುತ್ಪಾದಿಸಬಹುದು.

ಉತ್ಪಾದಕತೆ = ಉತ್ಪಾದನೆ ÷ ತೊಡಗುವಿಕೆ

ತೊಡಗುವಿಕೆ = ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ + ತಾಂತ್ರಿಕ ಕುಶಲತೆ + ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು

ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಹಾಗೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ 24 ಗಂಟೆ 365 ದಿನಗಳು ಜೀವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಓಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ತೀರ್ಪುಗಳನ್ನು

ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ವಿಧವಿಧವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮನ್ನು 'ಕಾಡುತ್ತಿರುವ' ಸಂಸ್ಕಾರದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಭಾರವಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ನೂಕಾಟ, ಎಳೆದಾಟ ಮಾಡುವ ಬದಲು, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನೀವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ಕುಶಲತೆಗಳನ್ನು ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ಪಾದನೆಯಮಟ್ಟವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೇಲೇರುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ.

ಈ ಒಂದು ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಕಂಪೆನಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಗಮನಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರುವ ಪ್ರಾಚ್ಯ ಅನುಭಾವಿಗಳು ಕೊಟ್ಟ ಸರಳವಾದ ಉಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳಿವೆ.

ಕೆಲವು ಸಲ ಜನರು 'ನಾವು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದರೆ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆಯೆ? ಸೋಮಾರಿಗಳಾಗಿ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಇದ್ದು ಬಿಡುತ್ತೇವೆಯೇ?' ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ಕೇಳಿರಿ, ನಿಜಸ್ಥಿತಿ ಅದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಹಿಂದೆ, ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದದ್ದನ್ನು ಬಿಳಿಯಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಗುರುತುಮಾಡುವ, ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಪುನಃ ಮಾಡಿನೋಡಿರಿ. ಮನಸ್ಸು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಪರಿಮಾಣಿತ ಜಿಗಿತವನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲರಾಗುವಿರಿ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ಹೊಸ ವಲಯವೇ ಮೇಲೆದ್ದು ಬರುವುದು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ನೀವು ಅಂತಃಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಮತ್ತು ನವೀನತೆಯ ಕುಶಲತೆಗಳು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ.

ತಿಳಿಯಿರಿ, ಈಗ ನೀವು ಪ್ರವೇಶಮಾಡುವುದು ಒಂದು ನಿಗೂಢ ವಲಯ ಅಲ್ಲ. ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯಿಂದಿರಿ, ಅಂತಃಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಕುಶಲತೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಳಗೆ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಅವು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿವೆ. ಈಗ ನಾನು ಅಂತಃಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ನವೀನತೆಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಮನೋ–ಶರೀರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಯಾವ ರೀತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಅಂತಃಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ನಾವೀನ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಪ್ರಭಾವ

ಅಂತಃಜ್ಞಾನ ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ವಿಷಯ. ನೀವು ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ಮುಖ್ಯಕಾರ್ಯಾಧಿಕಾರಿ (ಸಿ.ಇ.ಒ.) ಗಳನ್ನು ಅವರ ಜೀವನದ ಪ್ರಧಾನ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು, ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಿರುವು ಯಾವುದರಿಂದ ಆಯಿತು, ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಪದೇ ಪದೇ ಅವರು ಕೊಡುವ

ಉತ್ತರ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚಕಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅವರು ಹೇಳುವುದು, ಅವರಿಗೆ ಯಶಸ್ಸು ಬಂದದ್ದು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಚೈತನ್ಯವು ಅವರಿಗೆ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿತು ಎಂದು. ಇದು ಕೇವಲ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಸಿ.ಇ.ಒ.ಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ. ಇದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ ಲೇಸರ್ ಮತ್ತು ಮೇಸರ್ ಕ್ಷೇತ್ರದ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ।। ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಟೌನ್ಸ್‌ರವರ ಜೊತೆ ಭೋಜನ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಒಂದು ದಿನ ನನಗೆ ಲಭಿಸಿತು. ನಾನು 'ಸರ್, ನಿಮ್ಮ ಆವಿಷ್ಕಾರ ಹೇಗಾಯಿತು? ನೀವು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಧಿಸಿದಿರಿ?' ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿದೆ. ಅವರು ಸುಂದರವಾಗಿ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತಾ, 'ನಾನು ವಾಷಿಂಗ್‌ಟನ್ ಡಿ.ಸಿ.ಯ ಒಂದು ತೋಟದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಹಾಗೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಸಂಭವಿಸಿತು, ಸಿದ್ಧಾಂತವೂ ನನ್ನಲ್ಲಿತ್ತು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಹಾಗೆ ನನಗೆ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಗೋಚರವಾಯಿತು. ನನ್ನ ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡೆ. ಈಗ ನನಗೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಯಿತು. ಸಿದ್ಧಾಂತವೇನೋ ನನ್ನಲ್ಲಿತ್ತು, ಆದರೆ ಅದರ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೇರೆ ಯಾರಿಗೂ ನಾನು ತೋರಿಸುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ' ಎಂದರು.

ಇದು ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಟೌನ್ಸ್‌ರವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಐನ್ಸ್‌ಟೀನ್‌ರವರಿಗೂ ಆಗಿತ್ತು. ಅವರು 'ನನಗೆ ಏನೇನು ಹೊಸದು ಘಟಿಸಿದುವೋ ಅವೆಲ್ಲ ಅಂತಃಜ್ಞಾನದಿಂದ ಆಯಿತೇ ವಿನಃ ಭೌದ್ಧಿಕತೆಯಿಂದಲ್ಲ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಇದರ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ 'ಅಂತಃಜ್ಞಾನವು ಒಂದು ಪವಿತ್ರ ವರವಿದ್ದಂತೆ, ತರ್ಕಬುದ್ಧಿಯು ನಿಷ್ಠಾವಂತ ಸೇವಕನಂತೆ. ನಾವು ಸೇವಕನನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಿ ವರವನ್ನು ಮರೆತಿರುವ ಸಮಾಜವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದೇವೆ' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು.

ನಾವು ನಂಬುತ್ತೇವೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ, ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ, ಆದರೂ ಅಂತಃಜ್ಞಾನ ಎಂಬುದೊಂದು ಇದೆ. ಐನ್ಸ್‌ಟೀನ್‌ರವರೂ ಸಹ ಅದೊಂದು ವರ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಏಕೆಂದರೆ, ಅದು ಯಾವಾಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಿಶ್ಚಯವಾದುದ್ದಲ್ಲ ಮತ್ತು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ನೀವು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭಾವಿಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಃಜ್ಞಾನವು ಒಂದು ವರ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕಾದುದಲ್ಲ. ನೀವು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದುಡಿಯಬಹುದು. ಅದು ನಿಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ತ ಜೀವನ ಏಕೀಕರಣವಾದಾಗ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ತಾರ್ಕಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಏನಾದರೂ ಆದಾಗ, ಏನೇ ಹೊಸದಾಗಿ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಅದು ಅಂತಃಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯದ ಶಿಖರದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಏನೋ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ತರ್ಕಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದು–ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನೀವು ಅಂತಃಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಇದು ಒಂದು ವಿಜ್ಞಾನವೆಂದು ಅನುಭಾವಿಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲೇ ಸದಾಕಾಲವಿರುವ ಈ ಅಂತಃಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಶ್ರುತಿಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಇದನ್ನು ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದೊಂದು ಘಟನೆಯಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ನೀವು ಘಟಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲಿರಿ ಎಂದು ಅನುಭಾವಿಗಳು ಪದೇಪದೇ ಹೇಳುವರು. ಇದು ಸಂಭವಿಸುವಂತೆ ಅವರು ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ. ನಾನು ಈ ಮೊದಲು ವಿಚಾರಮಾಡಿದ ಅಂತಃಜ್ಞಾನದ ಕುಶಲತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಅಂತಃಜ್ಞಾನವನ್ನು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಚರ್ಚೆಮಾಡುವ ಮೊದಲು, ಅಂತಃಜ್ಞಾನವು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ 'ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್' ಏನೋ ಒಂದು ಆಗುವಂತಹುದು ಎಂಬ ಸುಳ್ಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಮೊದಲು ದೂರಮಾಡೋಣ. ಅಂತಃಜ್ಞಾನವೂ ಒಂದು ಕುಶಲತೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು, ನೀವು ಬೇರೆಬೇರೆ ಕುಶಲತೆಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದು ನಿಮ್ಮಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತದೆ, ಬೇರಾರಿಂದಲೂ ಅಲ್ಲ! ನಮಗೆ ಆ ವಲಯದ ಅನುಭವ ಆಗಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಆ ಆಯಾಮವನ್ನು ನಾವು ಮರೆತಿದ್ದೇವೆ.

ನಿಮಗೆ ತರ್ಕತಿಳಿಯದಿದ್ದಾಗ ನೀವು ಅದನ್ನು ಆಕಸ್ಮಿಕ ಅನ್ನುವಿರಿ. ಈ ಭೂಗ್ರಹದ ಮೇಲೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಏನೇನೂ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ಧ್ಯಾನಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು, 'ನಾನು ಯಾರನ್ನೋ ನೆನೆಸಿ–ಕೊಂಡರೆ ಮರುಕ್ಷಣ ದೂರವಾಣಿ ಕರೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಮಾತನಾಡು–ತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದೂ, ಪಾರ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನೆನಸಿಕೊಂಡರೆ ಮರುಕ್ಷಣ ಅವರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಹೇಗೆ?' ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದರು. ನಾನು ಆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದವರನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಂಗತಿ ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ಎಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಘಟಿಸಿದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 70 ರಷ್ಟು ಜನರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಆಗಿದೆ ಎಂದರು! ಒಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದುಬಾರಿ ಈ ರೀತಿ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ನೀವು ಆಕಸ್ಮಿಕ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಶೇಕಡ 70 ಜನರಿಗೆ ಘಟಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಆಕಸ್ಮಿಕ ಎನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಉನ್ನತವಾದುದು ಇದೆ. ಅದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತರ್ಕವಿದೆ.

ನಾವು ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾಗದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ತರ್ಕ ತಿಳಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಸಂಗತಿ ಎನ್ನುವಿರಿ. ನಿಮಗೆ ತರ್ಕ

ತಿಳಿಯದಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಆಕಸ್ಮಿಕ ಎನ್ನುವಿರಿ. ಈ ಭೂಗ್ರಹದ ಮೇಲೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಏನೂ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮವೇ. ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮದ ಸಂಬಂಧ ತಿಳಿದಾಗ ನೀವು ಅದನ್ನು ಸಂಗತಿ ಎನ್ನುವಿರಿ. ಅದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಆಕಸ್ಮಿಕ ಎನ್ನುವಿರಿ.

ಅಂತಃಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಈ ಹಿಂದೆ ಚರ್ಚೆಮಾಡಿದ ಮನಸ್ಸಿನ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ನೋಡೋಣ. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನಂತಹ ಇಂದ್ರಿಯವು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ ಚಕ್ಷು (ಡಿಎಸ್‌ಪಿ), ಚಿತ್ತ, ಮನಸ್ಸುಗಳ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಹೋಗಿ ನಂತರ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಕವಿದು ಹೋಗಿರುವ, ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವ ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಪರಿಮಾಣಿತ ಜಿಗಿತ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿದೆವು.

ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಇರುವ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಅರಿವಿನಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅರಿವು ನಿಮಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಇದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅರಿವು ನಿಮಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕಬಾರಿ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ತರ್ಕದ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ವಿರುದ್ಧ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿಗಾಗಲೀ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಜಿಗಿದಾಗ ನೀವು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತೀರಿ!

ಅರಿವಿನಿಂದ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು, 'ಇದು ಬೇಡ, ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸುಪ್ತಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಹೇಳುತ್ತದೆ . . . ಅದು ಹೇಳುವುದೂ ಇಲ್ಲ, ಅದು ಸುಮ್ಮನೆ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕಿಳಿಸುತ್ತೀರಿ. ಈ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ನಿಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಸುಪ್ತಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಬಹಳ ಬಲಶಾಲಿಯಾದುದು.

ಸುಪ್ತಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಹಜಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ, ಬುದ್ಧಿಯ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಂತಃಜ್ಞಾನದ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ. ಸುಪ್ತಪ್ರಜ್ಞೆಯು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ನೆನಪುಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಅಸಮಾಧಾನದಿಂದ ತುಂಬಿರುವಾಗ ಅದು ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸಹಜಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ ನಿರ್ಧಾರಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ನೀವೇಕೆ ಕೋಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಹಾಗೆ ನೀವು ಸಿಡಿದುಬಿಡುವಿರಿ. ಒಂದೊಂದುಸಲ ನೀವು ನಿಮ್ಮದೇ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ನೀವಾಡುತ್ತಿರುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಇದು ನೀವೇ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವೇನೋ ಒಂದನ್ನು

ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಆಮೇಲೆ ನೀವು 'ಇದು ನಾನಲ್ಲ. ಇದು ನನ್ನಿಂದ ಹೇಗೆ ಆಯಿತು? ಇದನ್ನು ಆಗಲು ನಾನು ಹೇಗೆ ಅವಕಾಶಮಾಡಿಕೊಟ್ಟೆ?' ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ. ಸುಪ್ತಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಸಹಜಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನೇಕಬಾರಿ ಯಾವ ತರ್ಕವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ನೀವು ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹಿಂದೆಂದಾದರೂ ಬಿಳಿಯ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ನೀವು ಕ್ಷೋಭೆಗೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ಬಿಳಿಯ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿದವರನ್ನು ನೋಡಿದಾಕ್ಷಣ, ಹಳೆಯ ನೆನಪು ಮೂಡಿಬಂದು, ನಿಮಗೆ ಕೋಪದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹಜಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಸ್ತರ. ಅರಿವುಳ್ಳ ಮನಸ್ಸು ಇಲ್ಲದೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಅದು ಹಾಗೆಯೇ ನಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸುಪ್ತಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಹೋಗಿ, ಅಶಾಂತಿಯಿಂದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಸಹಜಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸ್ತರದಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ.

ಮುಂದಿನದು ತಾರ್ಕಿಕ ಬುದ್ಧಿಯ ಸ್ತರ. ನಿಮಗೆ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ಸಾಹವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಅರಿವಿನಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡುವಿರಿ, ಆದರೂ ಆ ಕೆಲಸ ಸೃಜನಶೀಲವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಹೊಸತನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ದೊಡ್ಡಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಲಾರಿರಿ, ನೀವು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಐನ್ ಸ್ಟೀನ್‌ರವರು ಹೇಳುವಂತೆ, ತಾರ್ಕಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯು ಒಬ್ಬ ನಿಷ್ಠಾವಂತ ಸೇವಕನಿದ್ದಂತೆ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಒಬ್ಬ ನಿಷ್ಠಾವಂತ ಸೇವಕನಂತೆಯೇ ಇದ್ದುಬಿಡಬಹುದು. ನೀವು ಒಬ್ಬ ಸೇವಕನಾಗಿದ್ದು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಯಾವ ಮಹತ್ಕಾರ್ಯವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಅಂಕಿಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾ, ಅದನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅದನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಒಂದು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದೇನನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರಿರಿ. ನೀವು ತಾರ್ಕಿಕ ಬುದ್ಧಿಸ್ತರದಲ್ಲೇ ನಿಂತಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಪರಾಕಾಷ್ಠತೆಗೆ ಎಂದರೆ, ತಲುಪಬೇಕಾದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದಿತೋ ಅಷ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದಕ್ಕೆ ಮುಂದಿನದು ಅಂತಃಜ್ಞಾನದ ಸ್ತರ. ಅಂತಃಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಾನು 'ಅಂತಃಜ್ಞಾನ' ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ತಾರ್ಕಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ಯಾವುದು ನಿಮಗಾಗುವುದೋ ಅದು ಅಂತಃಜ್ಞಾನ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಹಾಗೆ ಇದು ಸರಿಯಾದುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದ ಹೆಜ್ಜೆಯು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ಸರಿಯೆಂದು ನಿಮಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಪೂರ್ವ ನಿದರ್ಶನವಿಲ್ಲದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ದತ್ತಾಂಶಗಳು ಮಾತ್ರ ಇದ್ದು ನೀವು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅನೇಕ ಆಯ್ಕೆಗಳಿದ್ದು ನೀವು ಯಾವುದನ್ನು

ನೀವು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುವ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳಿಗೂ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಣೆಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.

ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಈ ಶಕ್ತಿಯು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತಃಜ್ಞಾನದ ಚೈತನ್ಯ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಃಜ್ಞಾನದ ಶಕ್ತಿಯು ನಿಮಗೆ ಧೈರ್ಯ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾದ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲುದು. ಅಂತಃಜ್ಞಾನವು ನಿರ್ಧಾರಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಮತ್ತೆಮತ್ತೆ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಜನರು, 'ನನಗೆ ಅಂತಃಜ್ಞಾನವಾಗುತ್ತಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಅದು ನನ್ನ ತಾರ್ಕಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು?' ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಮಯ, 'ಇದು ಅಂತಃಜ್ಞಾನವೋ ಅಥವಾ ತಾರ್ಕಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯೋ ಎಂದು ಗೊಂದಲವಾಗುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ, ನಿಮಗೆ ಗೊಂದಲವಾದರೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಿ, ಅದು ತಾರ್ಕಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಎಂದು. ಆ ಗೊಂದಲವೇ ಅದು ತಾರ್ಕಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಅಂತಃಜ್ಞಾನದ ಅನುಭವವಾದಾಗ ಉತ್ತರವು ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಅದು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಶಕ್ತಿಯು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾ, ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡುತ್ತಾ ವಿಕಸಿಸುವಿರಿ.

ಈಗ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಈ ಅಂತಃಜ್ಞಾನವನ್ನು, ಇದರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದು? ನೀವು ಅರಿವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ, ಸುಪ್ತಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆ ಚೈತ್ಯನ್ಯವು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುಪ್ತಪ್ರಜ್ಞೆಯು ತೆರೆದುಕೊಂಡಾಗ ಮೊದಲು ನಾವು ಏನನ್ನು ಅದುಮಿಟ್ಟಿರುವೆವೋ ಅವು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಅಂತಃಜ್ಞಾನವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಶುದ್ಧವಾದ ಚೈತನ್ಯವು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶುದ್ಧವಾದ ಚೈತ್ಯನ್ಯವು ಸುಪ್ತಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದೊಡನೆ ಸುಪ್ತಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸಹಜಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಯ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಅಂತಃಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೀರಿ. ಉನ್ನತ ಸ್ತರದ ಚೈತನ್ಯವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರಿದ ಈ ಉನ್ನತಸ್ತರದ ಚೈತನ್ಯವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅನುಭಾವಿಗಳು ನಮಗೆ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಉಪಶಮನ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ನಿರ್ಧಾರಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುವ ದತ್ತಾಂಶಗಳಿಗೂ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಣೆಗೂ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ದತ್ತಾಂಶಗಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೀರಿ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ದತ್ತಾಂಶವನ್ನು ಅದೇ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು. ತಾರ್ಕಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ನೀವು ಹೇಗೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದೇ ಅಂತಃಜ್ಞಾನ.

ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಕರೆಯುವ ತಂತ್ರ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳಿಂದ ಈ ಅಂತಃಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ಶೃತಿಗೂಡಿಸಿ ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಉನ್ನತ ಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಶೃತಿಗೂಡಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರಾಚ್ಯದಲ್ಲಿ 'ಧ್ಯಾನ' ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮತ್ತೆಮತ್ತೆ ಅನುಭವಿಸಲು, ಅದು ಸತತವಾಗಿ ಆಹ್ವಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಾವು ಇತರರಿಗೆ ಭೇಟಿಮಾಡಲು ನಿಗದಿತ ಸಮಯ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮನ್ನೇ ಭೇಟಿಮಾಡಲು ಸಮಯ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಣಬಹುದು. ನೀವು ನಿಮಗೇ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಒಂದು ಭಾಗವು ಅದೇನೋ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕೆಂದಿರುವುದನ್ನೂ, ಇನ್ನೂ ಉನ್ನತವಾದುದು ಏನನ್ನೋ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿರುವುದನ್ನೂ ನೀವು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಕಾಣುವಿರಿ. ಆದರೆ ನಾವು ಆ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಮಯವನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಅವಕಾಶವನ್ನಾಗಲೀ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ತಾರ್ಕಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರೆ ತಾರ್ಕಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯೇ ಸರ್ವೋತ್ತಮವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ತಾರ್ಕಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ ಎಂದು ಅನುಭಾವಿಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಯಾವುದೇ ಆವಿಷ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೊಸಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತಃಜ್ಞಾನದ ಪಾತ್ರವು ಸದಾ ಇರುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣಬಹುದು. ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್‌ಗಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಐಸಾಕ್ ನ್ಯೂಟನ್‌ಗಾಗಲೀ ಅವರ ತಾರ್ಕಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದ ಏನೋ ಇತ್ತು. ಯಾವುದೋ ತಾರ್ಕಿಕ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮೀರಿದ ಒಂದು ಘಟನೆ ನಡೆಯಿತು. ಇದೇ ಚೈತನ್ಯ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇದೆ. ನಾವು ಈ ಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಶೃತಿಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಈ ಚೈತನ್ಯವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಬಹುದು. ಆ ಚೈತನ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಶೃತಿಗೂಡಿಸುವುದನ್ನೇ ನಾನು ಧ್ಯಾನವೆನ್ನುತ್ತೇನೆ.

ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರ

ಮಹಾಮಂತ್ರ ಧ್ಯಾನ:

ಹೃದಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದ ಟಿಬೆಟ್ಟಿನ ಬೌದ್ಧಮತದ ಒಂದು ತಂತ್ರವೇ ಮಹಾಮಂತ್ರ ಧ್ಯಾನ. ಈ ಧ್ಯಾನವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೃಢವಾಗಿಯೂ, ಸಿದ್ಧವಾಗಿಯೂ ಇರುವಂತೆ

ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸದಾಕಾಲವೂ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಓಲಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು 'ಮನೋರಹಿತ' ವಲಯದೊಳಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ನಿಶ್ಚಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಅನಂತದೊಳಗೆ ಜಿಗಿಯುವ ಫಲಕವಿದ್ದಂತೆ.

ಇದನ್ನು ಬರಿದಾದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಆದಷ್ಟೂ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿಯೂ ಅಥವಾ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಂದು ಸಮೂಹದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಮಾಡಿದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೂಚನೆಗಳು :

ಪೂರ್ಣ ಕಾಲಾವಧಿ : 30 ನಿಮಿಷ

ಹಂತ 1 : ಅವಧಿ 20 ನಿಮಿಷ

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿಕೊಂಡು ನೆಲದಮೇಲೆ ಸುಖವಾಗಿರುವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ತಲೆ, ಕತ್ತು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಒಂದೇ ಸರಳರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿಶ್ರಮದಿಂದಿರಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರಿ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆಯೂ ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಆಕಾರಗಳನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೂ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಇದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳು ಕಲ್ಲಿನಂತಾಗಿವೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮಾಡಿ, ಅಷ್ಟೆ. ಆಗ ಚಿತ್ರಗಳು ಅಳಿಯುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಚಲನೆಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಚಲನೆಗೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳ ಚಲನವನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು. ಅದನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧದಲ್ಲಿಡಲು ಅತಿಯಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿರಿ, ಸುಮ್ಮನೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿರಿ, ಅಷ್ಟೆ.

ತುಟಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು 'ಮ್. . . ' ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದ ಮಾಡಿರಿ. ನೀವು ಮಾಡುವ ಶಬ್ದವು ಒಂದು ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನಿಟ್ಟು ಝೇಂಕಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಆಗುವ ಶಬ್ದದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು 'ಹುಂ' ಅಥವಾ 'ಓಂ' ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅದು ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಮ್ಮ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸಿ 'ಮ್' ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಅಷ್ಟೆ. ಈ ಝೇಂಕಾರವು ಮುಂದಿನ ಉಸಿರಾಟದವರೆಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ದೀರ್ಘವಾಗಿರಬೇಕು. ಅದು ಆದಷ್ಟೂ ನಾಭಿಯಿಂದ ಬರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ತೀವ್ರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಬಾರಿ 'ಮ್' ನಂತರವೂ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿರಿ; ಬೇಕಾದಾಗ ದೇಹವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತುಂಬಾ ಉದ್ವೇಗದಿಂದಿರಬೇಡಿರಿ. ಇಡಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಈ ಕಂಪನ ಹುಟ್ಟಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿರಿ. ಝೇಂಕಾರವೇ

ನೀವಾಗಿಬಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಈ ಕಂಪನದಿಂದ ತುಂಬಿಬಿಡಲಿ. ಈ ಝೇಂಕಾರದ ಕಂಪನವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪಸಮಯದ ನಂತರ ಈ ಝೇಂಕಾರವು ಯತ್ನವಿಲ್ಲದೇ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವಿರಿ, ನೀವು ಬರೀ ಶ್ರೋತೃವಾಗಿಬಿಡುವಿರಿ.

ಝೇಂಕಾರವು ನಿಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ವರ್ತಮಾನಕ್ಕೆ ತರುವ ಒಂದು ಪ್ರಬಲವಾದ ಕ್ರಮ. ತೀವ್ರವಾಗಿ ಝೇಂಕಾರ ಮಾಡಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಬೇರಾವ ಯೋಚನೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು (ಟಿ.ಪಿ.ಎಸ್.) ತಾವಾಗಿಯೇ ಕಡಿವೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಈ ಝೇಂಕಾರದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ಚೈತನ್ಯವು ಮನೋಶರೀರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಚೈತನ್ಯತಡೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಝೇಂಕಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಲ್ಲಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಭೂಕಂಪದಂತೆ, 'ಮನೋಕಂಪನ'ಕ್ಕೆ ಇದು ಒಂದು ತಂತ್ರ.

ಹಂತ 2 : ಕಾಲಾವಧಿ 10 ನಿಮಿಷ

ಝೇಂಕಾರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿ, ಅಲುಗಾಡದೆ, ಹಸನ್ಮುಖಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಆನಂದಮಯವಾದ ಭಾವನೆಯಿಂದಿರಿ. ಯಾವುದಾದರೂ ಆಲೋಚನೆ ಮೇಲೆದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬರಲು ಬಿಡಿ. ಒಂದು ಟೆಲಿವಿಷನ್ ನೋಡುವ ಹಾಗೆ ಅದನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ಅದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಬೇಡಿರಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ತೀರ್ಪುಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಆನಂದದಿಂದಿರಿ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಝೇಂಕಾರದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಶಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಆಳವಾಗಿ ಸೇರಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ವರ್ತಮಾನದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ನೆಲೆಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಲು, ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ತರಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಈ ಅರಿವು ಒಂದಿದ್ದರೆ ಸಾಕು.

ತೀವ್ರತೆಯೇ ತಪ್ಪದ ಮಾರ್ಗ

ನಾವು ಮುನ್ನಡೆಸುವವರೋ, ಹಿಂಬಾಲಿಸುವವರೋ, ನಾವು ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯುಂಟಾಗಲು ತೀವ್ರತೆಯು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಬ್ಬ ಜ಼ೆನ್ ಗುರುವೂ ಆತನ ಶಿಷ್ಯನೂ, ಒಂದು ನದಿಯ ತೀರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಶಿಷ್ಯನು, 'ಗುರುವೇ ನನಗೆ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿರಿ' ಎಂದು ಹಿಂದೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಆಶಿಸಿದಂತೆಯೇ ಪುನಃ ಬೇಡಿದನು.

ಗುರುಗಳು ಹಠಾತ್ತನೆ ತಿರುಗಿ, ಶಿಷ್ಯನನ್ನು ಹಿಡಿದು ಆತನ ತಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿದರು. ದಿಗ್ಭ್ರಾಂತನಾದ ಶಿಷ್ಯನು ತಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತಲು ಯತ್ನಿಸಿದನು. ಗುರುಗಳು ಆತನ ತಲೆಯನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ನೀರಿನಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಡಿದಿದ್ದರು. ಈಗ ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಲೂ ಕಷ್ಟವಾಯಿತು. ಕಡೆಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಂಡು ನಡುಗುತ್ತಿದ್ದ ಶಿಷ್ಯನನ್ನು ಗುರುಗಳು ಬಿಟ್ಟರು.

ಗುರುಗಳು, 'ಈಗ ಹೇಳು, ನಿನ್ನ ತಲೆಯು ನೀರಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಗಾಳಿಗಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಹಾತೊರೆದೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯು ಬೇಕೆಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ?' ಎಂದು ಶಿಷ್ಯನನ್ನು ಕೇಳಿದರು,

ಹಂಬಲವು ಅವಸರವಾದಾಗ, ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಶೋಧನೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯು ಸಿಗಲು ಅತಿಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದುದೇ ತೀವ್ರತೆ.

ತೀವ್ರತೆ ಎಂದರೇನು?

ನೋಡಿರಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊರಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ 'ನಾನಿದನ್ನು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಮುಂತಾಗಿ ನಮಗೆ ಏನೋ ಅಶಾಂತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಅಶಾಂತಿಯು ಒಳಮುಖವಾದಾಗ, ಅದು ತೀವ್ರತೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಏನಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ, ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಒಳಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಗಾಢವಾದ ಅತೃಪ್ತಿಯನ್ನೇ ನಾನು ತೀವ್ರತೆಯೆನ್ನುವುದು.

ತೀವ್ರತೆಯು ಒಳಗಾಗಲೀ ಹೊರಗಾಗಲೀ ಸಂಘರ್ಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾನು ಅತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಏಕೆ ಬೋಧಿಸುತ್ತಿರುವೆನೆಂದು ನೀವು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ನಾನು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಬೋಧಿಸಬೇಕು, ಅಲ್ಲವೆ? ಹೇಳುತ್ತೇನೆ, ಹೊರಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಅತೃಪ್ತಿಯು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ತಿರುಗಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ಅದು ತೃಪ್ತಿಯೆಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಆಗಬೇಕಾದುದು ತೃಪ್ತಿಯಲ್ಲ, ಆದರೆ ದಿಕ್ಕುಬದಲಾವಣೆ, ಅಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಾಂತಿ. ಅಶಾಂತಿಯು ತ್ರೀವ್ರತೆಯಾಗಬೇಕು. ಅದು ಬಾಹ್ಯಪ್ರಪಂಚದ ಕಡೆಗಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಸತತವಾಗಿ ಬಾಹ್ಯಪ್ರಪಂಚದೆಡೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಅಶಾಂತತೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಒಳ ಪ್ರಪಂಚದೆಡೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ತೀವ್ರತೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ತೀವ್ರತೆಯೆಂದರೆ, ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಹೊಂದಲು ಅಥವಾ ಒಳಪ್ರಪಂಚದೊಳಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ತಕ್ಷಣವೇ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲೇಬೇಕೆಂಬ ಕಾತರತೆ.

ತೀವ್ರತೆಯು ಒಂದು ಮನೋಭಾವನೆಯಲ್ಲ. ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗ ಮನೋಭಾವನೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಮನೋಭಾವನೆಯೆನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಶಾಖದಂತೆ. ಕರಗಿ ಹೊರಬರುವ ತೀವ್ರತೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮನೋಭಾವನೆಯೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೇ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಏಕೀಕೃತರಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಭಾಗವು ಕರಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವು ಕರಗಿದೆ ಎಂದುಕೊಂಡರೆ, ಅದನ್ನು ಮನೋಭಾವನೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಹೃದಯವೇ ಅಲ್ಲದೆ ತಾರ್ಕಿಕ ಬುದ್ಧಿಯೂ, ಅಸ್ತಿತ್ವವೂ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಮನೋಭಾವನೆಯು ತೀವ್ರತೆಯ ಒಂದು ಪಾರ್ಶ್ವಪರಿಣಾಮ.

ನಿಮ್ಮ ತೀವ್ರತೆಯು ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇರಬೇಕೆಂದು ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. 'ಯಾವುದರತ್ತ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಗುಣವೇ ಆಗಬೇಕು. ನೀವೇನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಯಾರನ್ನೇ ಆಗಲೀ, ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲೀ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೂ, ಆ ಸ್ಪರ್ಶದಲ್ಲೂ ತೀವ್ರತೆಯಿರಲಿ'.

ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ತೀವ್ರತೆಯಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಾಂಧವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ನಿರ್ಣಯಗಳಲ್ಲಿ, ನೆನಪುಗಳಲ್ಲಿ, ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಆಸೆಗಳಲ್ಲಿ, ಭಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಈ ಕ್ಷಣದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳದಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿರಿ. ಇದನ್ನೇ ನಾನು ತೀವ್ರತೆಯೆನ್ನುವುದು.

ತೀವ್ರತೆಯೆಂದರೆ, ಹೊರಗೂ ಒಳಗೂ ಘರ್ಷಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಪಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಚೈತನ್ಯ. ತೀವ್ರತೆಯೆಂದರೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರುವುದು.

ತೀವ್ರತೆಯು ಒಳಗಾಗಲೀ ಹೊರಗಾಗಲೀ ಸಂಘರ್ಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಸುಗಮವಾಗಿ ಹರಿದರೂ ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.

ನದಿಯಂತೆ ಸುಗಮವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ತೀವ್ರತೆ ಇರಲಾರದು, ಕಲ್ಲುಬಂಡೆಯಂತಿದ್ದರೆ

ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ನಿರಾಳವಾಗಿ ಹರಿಯಲಾಗದು ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಲ್ಲ, ತೀವ್ರತೆಯು ಭರದಿಂದ ಹರಿಯುವ ಪ್ರವಾಹದಂತೆ.

ಕೆಲವರು ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ! ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದರೂ, ಅವರು ಘರ್ಷಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಬ್ಬ ಖೈದಿಯು ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಕಾರಾಗೃಹದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಮನೆಗೆ ಹೋದನು. ಆತನ ಮಡದಿಯು ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದೊಡನೆಯೇ ಆತನ ಮೇಲೆ ರೇಗಿದಳು. 'ಇಷ್ಟು ತಡವಾಗಿ ಬರಲು ನಿನಗೆಷ್ಟು ಧೈರ್ಯ?' ನೀನು ಕಾರಾಗೃಹದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಾಯಿತು. ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ? ನೇರವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬರಬೇಕಿತ್ತು!'

ಆಕೆಯ ಚಿಂತೆಯೆಲ್ಲಾ ಆತನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ನೇರವಾಗಿ ಮನೆಗೇಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲವೆಂಬುದೇ ಆಗಿತ್ತು. ಆಕೆಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದಿದ್ದಳು, ಆದರೆ ಘರ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಮಾತ್ರ!

ನಿಜವಾದ ತೀವ್ರತೆಯು ಘರ್ಷಣೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತೀವ್ರತೆಯು ಒಗ್ಗೂಡಿಸುವಿಕೆ. ತೀವ್ರತೆಯು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಿಕೆ. ತೀವ್ರತೆಯು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೀವ್ರತೆಯು ನಿಮಗೆ ಘನ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೂ ಹರಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರಬಹುದು.

ಅದು ಹೀಗೆ: ನೀವು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೂ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣ ಹರಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಖಚಿತ ನಿರ್ಧಾರವಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಠಿಣವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿರಬಹುದು. ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಯೋಜಿಸಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಸುಂದರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾರದೇ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ.

ನಾನು ನನ್ನ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ, 'ನಿಮ್ಮ ಕೈಲಾದಷ್ಟೂ ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ, ಆಮೇಲೆ ಕೈಬಿಡಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ, ನಿಮ್ಮ ಯೋಜನೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾದಂತೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು – ಆಗಲೂ ಕಳವಳಪಡಬೇಡಿರಿ. ನೀವು ಹೂಡಿದ ಯೋಜನೆಗಿಂತಲೂ ಸುಂದರವಾದುದೇನೋ ಮೂಡಿಬರಲಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ಸಾಧ್ಯತೆ ಎಂದರೆ, ನಿಮಗೆ ಹರಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯಿದ್ದರೂ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ತಮ್ಮ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಿಂದಲೂ ವ್ಯಗ್ರಗೊಂಡು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು

ಬದಲಾವಣೆಗೆ ನೀವು ತೆರೆದುಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ನಿಮ್ಮ ದಾರಿಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸಾಗರದೆಡೆಗೆ ಹರಿಯುವ ನದಿಯಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದಾರೆ.

ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ನೀರು 100 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಷಿಯಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆವಿಯಾಗುತ್ತದೆ. 99 ಡಿಗ್ರಿಯಲ್ಲೂ ಅದು ನೀರೇ, ಆವಿ-ಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಿಮ್ಮ ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಮಗ್ರವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯಗಳೆಲ್ಲವು ಸಮಗ್ರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿವರ್ತನೆಯು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಏನನ್ನಾದರೂ ಕೈಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದನ್ನು ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿರಿ. ತೀವ್ರತೆಯೆಂದರೆ ಕಠಿಣವಾಗಿದ್ದು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಅಥವಾ ನವೀನತೆಗೆ ಆಸ್ಪದವೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲ. ನೀವು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ನಿಮ್ಮ ದಾರಿಯನ್ನು ಸಾಗರದೆಡೆಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ನದಿಯಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅಸ್ತಿತ್ವ ಎಂಬುದೇ ತೀವ್ರತೆ

ಅಸ್ತಿತ್ವ ಎಂದರೇನು? ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಸಮಗ್ರವಾಗಿ, ಪೂರ್ಣ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತಿರುವುದನ್ನೇ ನಾನು 'ಅಸ್ತಿತ್ವ' ಎನ್ನುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತತೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಶಃವಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಕಪಟಿಯೆಂದೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಕೋಪದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತೆ

ನಿಮ್ಮ ಕೋಪವು ಕಪಟವೇ. ಕೋಪವನ್ನು ಹೊರತೋರಬೇಕೋ, ಬೇಡವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವೇ ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಕೋಪವೂ ನಿಮ್ಮ ತರ್ಕದೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿತವಾಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ತರ್ಕಕ್ಕೆ ಮೀರಿ ಎಂದಿಗೂ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ತರ್ಕದಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. 'ಈ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನಾನು ಏನನ್ನಾದರೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆಯೇ?' ಎಂದು ನೀವು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಏನನ್ನಾದರೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದರೆ, ನೀವು ಕೋಪವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತೀರಿ. ನಿಮಗೆ 'ನಾನೇನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನಾನು ರೇಗಿದರೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ, ಇವನೇನು ಮಾಡಬಲ್ಲ?' ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದರೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಕೋಪವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಏನೇನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದಿರೋ ಅದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೊರಗೆಡಹುತ್ತೀರಿ!

ಹೊರತೋರುವುದೂ ಅಲ್ಲ, ಮುಚ್ಚಿಡುವುದೂ ಅಲ್ಲ – ಸುಮ್ಮನೆ ಇದ್ದು ಮುಕ್ತರಾಗಿರಿ

ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ತರ್ಕವು ಕೋಪವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿದಾಗ, ಎರಡು ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಕೂಗಾಡುತ್ತೀರಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಕೋಪವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಕೋಪವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೋರಿಸದಿದ್ದರೂ ಒಳಗೆ ಅದುಮಿಟ್ಟಿರುತ್ತೀರಿ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಹೊರತೋರುತ್ತಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಮತ್ತೆ ಹೊರತೋರದಿದ್ದರೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿರುತ್ತೀರಿ. ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ಎರಡೂ ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಹೊರತೋರುವುದು, ಮುಚ್ಚಿಡುವುದು ಎರಡೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. 'ಹಾಗಾದರೆ ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು?' ಎಂದು ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು. ಏನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇರುವಂತೆಯೇ ಇರಿ.

ಆಧುನಿಕ ಯೋಗಿ ಜೆ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿಯವರು, 'ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಮನೋಭಾವನೆಯು ನಿಮ್ಮ ಕೈಮೀರಿ ಹೋದಾಗ, ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಆ ಮನೋಭಾವನೆಗೆ ಎಡೆಕೊಡದೆ ಶರೀರವನ್ನು ಅಲುಗಿಸದೆ ಸುಮ್ಮನಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಆ ಮನೋಭಾವನೆಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಸುಂದರವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಮನೋಭಾವನೆಯಿಂದ ತುಂಬಿಹೋಗಿದ್ದಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಅದರ ವಶರಾಗಿದ್ದರೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ನೀವು ಶರೀರವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸದೇ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಿದ್ದರೆ, ತಕ್ಷಣವೇ ಆ ಮನೋಭಾವನೆಯಿಂದ ವಿಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಇದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲ, ಒಮ್ಮೆ, ಕೇವಲ ಒಂದು ಬಾರಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ, ಆ ಭಾವನೆಯಿಂದಲೇ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ತೀವ್ರತೆಯು ಕಾರ್ಯ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಅಧೀನವಾದುದಲ್ಲ

ತೀವ್ರತೆಯು ಕಾರ್ಯದ ಸ್ವಭಾವದ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಅದು ಒಂದು ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ರೂಪಾಯಿಯ ಕಂಪನಿಯನ್ನು ನಡೆಸುವಷ್ಟು ಜಟಿಲವಾದುದಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ನೆಲ ಗುಡಿಸುವಷ್ಟೇ ಸರಳವಾಗಿರಬಹುದು. 'ಯಾವುದು' ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, 'ಯಾವ ರೀತಿ' ಎಂಬುದೇ ಮುಖ್ಯ.

ನೀವೇನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣತೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ನೀವು ಕಳೆದುಹೋದರೆ, ತೀವ್ರತೆಯ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹಿಡಿದಂತೆಯೇ.

ಆ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ 'ನೀವು' ಕಳೆದುಹೋದರೆ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ತುಟಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೊಳಲಿ–ನಂತಾಗುತ್ತೀರಿ. ಕೊಳಲಿನೊಳಗೆ ಹೋಗುವ

ಆಸಕ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ; ತೀವ್ರತೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಗಾಳಿಯು ಮಧುರ-ನಾದವಾಗಿ ಹೊರ-ಬರುವಂತೆ, ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಚೈತನ್ಯವು ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಹರಿಯಲು ನೀವು ಒಂದು ಕಾಲುವೆ-ಯಾಗುವಿರಿ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೀವ್ರವಾಗಿರಿ. ಏನೇ ಆದರೂ ಬಾಣವು ಗುರಿಮುಟ್ಟಲು ಇಷ್ಟೇ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು.

ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರತೆ

ಯಾವ ಗುಣವನ್ನು ತೀವ್ರತೆ ಎನ್ನಬಹುದು? ತೀವ್ರತೆಗೂ ಆಸಕ್ತಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?

ಆಸಕ್ತಿಯು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಆದರೆ ಎಂದಿಗೂ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲ. ಆಸಕ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ; ತೀವ್ರತೆಯು ಅಸ್ತಿತ್ವದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಕೆಲಕಾಲದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿಯು ಬೇಸರ ತರಬಹುದು. ಆದರೆ ತೀವ್ರತೆಯು ಆತ್ಮದಾಹ. ಅದು ತರ್ಕಾಧಾರವನ್ನು ಮೀರಿದುದು. ತೀವ್ರತೆಯು ಅಂತರಾಳದ ಕರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತವಕಿಸಿದಷ್ಟೂ ಆ ದಾಹವು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ಅಗ್ನಿಯು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತದೆ.

ದೀಪಕ್ಕೂ ಲೇಸರ್‌ಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ಎರಡೂ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳೇ, ಆದರೂ ಲೇಸರ್ ಒಂದೇ ಆವರ್ತನಗಳುಳ್ಳ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳ ಕೂಡಿರುವಿಕೆಯಿಂದ ಮೂಡುವಂತಹುದು.

ತೀವ್ರತೆಯು ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಲೇಸರ್ ಲೋಹದಲ್ಲೂ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಸುಡಬಲ್ಲದು. ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ನಿಯಂತ್ರಿತ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೌದು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಅದನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ತೆಗೆಯುವಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮರುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಾರಿಕೆಯು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತೀವ್ರವಾದರೆ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಒತ್ತೆಯಿಡುವಿರಿ. ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ದಾಹವು ಅಷ್ಟೇ ತೀವ್ರವಾದರೆ ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಅರ್ಪಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುವಿರಿ.

ಒಂದು ಸುಂದರ ಝೆನ್ ಕಥೆ:

ಒಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯನು ಝೆನ್ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಝೆನ್ ಗುರುವಿನ ಬಳಿ ಬಂದನು. ಗುರುವು ಆತನಿಗೆ 'ಒಂದು ಕೈ ಚಪ್ಪಾಳೆಯ ಸದ್ದನ್ನು ಕೇಳು' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ಶಿಷ್ಯನು ಮೂರು ವರ್ಷ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೂ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಗುರುವು ಹೇಳಿದುದನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಆತನು ನಿರುತ್ಸಾಹಕ್ಕೊಳಗಾದನು. ಆತನು ಕಣ್ಣೀರಿಡುತ್ತಾ ಗುರುವಿನ ಬಳಿ ಬಂದು ತನಗೆ ಹೇಳಿದುದ್ದನ್ನು ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದುದ್ದರಿಂದ ತಾನು ಹಿಂದಿರುಗುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದನು.

ಗುರುವು 'ಇನ್ನೊಂದು ವಾರ ತಡೆ. ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡು' ಎಂದನು. ಶಿಷ್ಯನು, ಇನ್ನೊಂದು ವಾರ

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದನು. ಏನೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಗುರುವು 'ಇನ್ನೂ ಐದು ದಿನ ಮಾಡು' ಎಂದನು. ಶಿಷ್ಯನು ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಏನೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಶಿಷ್ಯನು ಹತಾಶನಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ಹೋಗಲು ಅನುಮತಿಸುವಂತೆ ಬೇಡಿದನು. ಆಗ ಗುರುವು, 'ಇನ್ನೂ ಮೂರು ದಿನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡು, ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಲೇಸು' ಎಂದನು.

ಎರಡನೆಯ ದಿನವೇ ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಯಿತು.

ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಅಸ್ತಿತ್ವವೇ ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆಗಾಗಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ತಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಗುರುವಿನ ಆದೇಶವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಚಮತ್ಕಾರವು ಆಗಲೇಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ಆತನನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿರಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಿರಿ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಅದು ಕೇವಲ ಆಸಕ್ತಿಯೇ.

ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ತೀವ್ರವಾಗಿರಿ

ಧ್ಯಾನದ ಗೂಢ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನೊಳಗೊಂಡ 'ತಂತ್ರ'ದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವಂತೆ – ಸತ್ಯವನ್ನರಿಯಲು ಬೇಕಾದುದೊಂದೇ – ತೀವ್ರತೆ. ನೀವೇನಾಗಿದ್ದೀರೋ, ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರೋ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿರಿ.

ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಕಟವಾಗಿ ಬದುಕಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಬದುಕನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನೀವು ಜೀವಿಸಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಕೇವಲ ಸಾವಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಅಷ್ಟೇ.

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ತಿನ್ನಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಊಟದ ಮೇಲಿರಲಿ. ನಾಳೆಯ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಬರಲಿರುವ ರಜೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಡಿರಿ.

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ತಿನ್ನಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಊಟದ ಮೇಲಿರಲಿ.

ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದಲೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಸವಿಯಿರಿ. ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಸ್ವಾದಿಸಿರಿ, ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಊಟವನ್ನು ನೋಡಿ ಆನಂದಿಸಿರಿ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಿ, ಆಹಾರದ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಆಘ್ರಾಣಿಸಿರಿ. ಈ ರೀತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ತುತ್ತನ್ನೂ ಆಸ್ವಾದಿಸಿದಾಗ, ಆಹಾರವು ನಿಜವಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ತೀವ್ರತೆಯಿರಲಿ. ದಾಹವೇ ನೀವಾಗಿರಿ. ನೀರು ಬಾಯಲ್ಲಿ, ಗಂಟಲಲ್ಲಿ, ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಗುವ ತಂಪನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ಒಂದೊಂದು ನೀರಿನ ಹನಿಯೂ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಿ.

ತಮಿಳಿನ ಮೇರುಕೃತಿಯಾದ ಪೆರಿಯ ಪುರಾಣಂ, ಶಿವಭಕ್ತರಾದ ನಾಯನ್ಮಾರರ ಕಥೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೇವಲ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಮಾಲೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂತಹ ಸರಳ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದಲೇ ಪರಮ ಸತ್ಯದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಪಡೆದಂತಹ ಅನೇಕರ ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳು ಅದರಲ್ಲಿವೆ. ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದರೆ, ಗಣನಾಥ ನಾಯನಾರ್. ಈ ಭಕ್ತನು ಪೂಜೆಗೆ ಹೂಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ಯುತ್ತಾ, ಹಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ, ದೇವಾಲಯದ ನೆಲವನ್ನು ಗುಡಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಾ, ದೀಪಗಳನ್ನು ಬೆಳಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಿದ್ದನು. ಇಂತಹ ಸರಳ ಜೀವನದಿಂದಲೇ ಪರಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಈತನಿಗೆ 'ಗಣನಾಥ' ಅರ್ಥಾತ್ ಶಿವಗಣಗಳ ಮುಖಂಡ ಎಂದು ಹೆಸರು ಕೊಡಲಾಯಿತು.

ನೀವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವಾಗ ನೈಜತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಣೆಯಿರಲಿ. ಏನೇ ಭಾವನೆ ಬಂದರೂ, ಪರಿಪೂರ್ಣ ಭಾವನೆಯಿಂದ ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿರಿ. ನಿಮಗನಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಕಪಟವಾಗಿರಬೇಡಿರಿ. ದೇವರಿಂದ ನೀವೇನನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿಡಲಾರಿರಿ. ಆತನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಮಗಿಂತಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲನು.

ನೀವು ಅರಸುತ್ತಿರುವುದು ಯಾವಾಗ ಫಲಿಸುವುದೆಂಬುದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ತೀವ್ರತೆಯೊಂದೇ ಮುಖ್ಯ. ಸಂಪೂರ್ಣ ತೀವ್ರತೆಯಿದ್ದರೆ ಆ ಕ್ಷಣವೇ ಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರತೆಯು ಸಮಗ್ರವಾಗಿಯೂ, ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತೆಯ ಬಲವು ವೃದ್ಧಿಸಬೇಕು.

ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ತೀವ್ರತೆಯಿಂದಿದ್ದರೆ ಅಂತಿಮಸತ್ಯವನ್ನು ತಲುಪಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವಾರು, ಎಲ್ಲಿರುವಿರಿ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಈಗಲೇ ಅಲ್ಲಿಗೆ ತಲುಪಬಹುದು.

ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಕಥೆ:

ಒಂದು ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಯೋತ್ಪಾದಕನಾದ ಡಕಾಯಿತನಿದ್ದನು. ಅನೇಕ ಮಂದಿಯನ್ನು ಲೂಟಿ ಮಾಡಿದ ತನ್ನ ಕೆಲಸಗಳ ಮೇಲೆ ಆತನಿಗೇನೋ ಕಳವಳವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಆತನು ಒಬ್ಬ ಗುರುವಿನ ಬಳಿ ಹೋಗಿ, 'ಗುರುವೇ, ನಾನೊಬ್ಬ ಪಾಪಿ. ನನಗೆ ಮುಕ್ತಿಮಾರ್ಗವಿದೆಯೇ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

ಗುರುವು ಆ ಡಕಾಯಿತನನ್ನು ನೋಡಿ, ಆತನು ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರವೀಣನೆಂದು ಕೇಳಿದರು. ಡಕಾಯಿತನು, 'ಯಾವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲ' ಎಂದನು. ಗುರುವು 'ಯಾವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಹೇಗೆ?, ನೀನು ಯಾವುದರಲ್ಲಿಯಾದರೂ ದಕ್ಷನಿರಬೇಕಲ್ಲವೇ?' ಎಂದರು. ಡಕಾಯಿತನು ಬಹಳ ಕಾಲ ಯೋಚಿಸಿ, 'ಗುರುದೇವ, ನನಗೆ ಕದಿಯಲು ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತದೆ. ಜೀವನವೆಲ್ಲಾ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದನು.

ಗುರುವು ಮಂದಸ್ಮಿತರಾಗಿ, 'ಒಳ್ಳೆಯದು! ಈಗ ಅದನ್ನೇ ಬಳಸು. ಒಂದು ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನಿನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಆನಿಸಿಕೆಗಳು, ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ದೋಚು. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮರಗಿಡ, ನದಿ, ಬಂಡೆಗಳನ್ನು ಲೂಟಿಮಾಡು. ಆಕಾಶದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಹ, ತಾರೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕದಿ. ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಿನ್ನೊಳಗಿರುವ ಶೂನ್ಯದೊಳಗೆ ಲಯವಾಗಿಸು' ಎಂದರು.

ಡಕಾಯಿತನು ಗುರುವಿನ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಅಕ್ಷರಶಃ ಪಾಲಿಸಿದನು. 21 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆತನು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದನು.

ತೀವ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಥಿತಿಗಳು

ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಥಿತಿಗಳು

ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಥಿತಿಗಳಿವೆ.

ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಿತಿಗಳು		
	ಆಲೋಚನಾ ಸಹಿತ	ಆಲೋಚನಾ ರಹಿತ
'ನಾನು' ಎಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೊಂದಿಗೆ	**ಜಾಗೃತ** ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿ ಯೋಚನೆಗಳಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ	**ತುರೀಯ** ಆನಂದದ ಸ್ಥಿತಿ ಪೂರ್ಣ ಅರಿವಿನ ಸ್ಥಿತಿ
'ನಾನು' ಎಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಲ್ಲದೆ	**ಸ್ವಪ್ನ** ಕನಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಕನಸು ಕಾಣುವ ಸ್ಥಿತಿ	**ಸುಷುಪ್ತಿ** ಪ್ರಜ್ಞಾಶೂನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿ

ಜಾಗೃತ, ಸ್ವಪ್ನ, ಸುಷಪ್ತಿ ಮತ್ತು ತುರೀಯ. 'ನಾನು' ಎಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿದ್ದು ಆಲೋಚನೆಗಳಿದ್ದಾಗ ಈಗಿರುವ ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 'ನಾನು' ಎಂಬ ಭಾವನೆಯು ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನೀವೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

'ನಾನು' ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮಾತ್ರವಿದ್ದಾಗ, ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ. ಕನಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, 'ನಾನು' ಎಂಬುದಕ್ಕಿಂತ ಆಲೋಚನೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ.

'ನಾನು' ಎಂಬ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದಾಗ, ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ. ಎಚ್ಚರ, ಕನಸು ಹಾಗೂ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ – ಜಾಗೃತ, ಸ್ವಪ್ನ ಮತ್ತು ಸುಷುಪ್ತಿ. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 'ನಾನು' ಎಂಬ ಅರಿವಿದ್ದು ಆಲೋಚನೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ – ಅದೇ ತುರೀಯ.

ತೀವ್ರ ಅನ್ವೇಷಣೆ – ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿನ ಅರಿವು

ತೀವ್ರತೆಯೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಿರೋ ಅದನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮಡುವುದು ಹಾಗಾಗಿ ಮೊದಲು ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮ ಅರಿವು ಇರಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಯಾವಾಗಲೂ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಮಾನವನು ಕನ್ನಡಿಯಂತೆ. ಅವನು ದಿವ್ಯತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಲೂ ಬಹುದು. ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಲೂ ಬಹುದು.

ಈಗ ನೀವು ಯಾರೆಂಬ ಅರಿವು ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾನು ವೈದ್ಯ, ನಾನು ವಕೀಲ, ನಾನು ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಮುಂತಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ನಾವು ಹೊತ್ತಿರುವ ಹಾಗು ಅನುಭವಿಸುವ ನಮ್ಮ ಗುರುತಿನ ಅರಿವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನಾವು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಲ್ಲೆವು. ಈ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿದಾಗ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಮ್ಮ ಗುರುತನ್ನು ಮೂರೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನನ್ನನ್ನು ಯಾರೋ ಕೇಳಿದರು, 'ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅರಿವು ನನಗಿರಲಿಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂದು. ಹಾಗಾದರೆ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯಿತ್ತೆನ್ನುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾರು?' 'ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಢಾಂಧಕಾರವಿತ್ತು ನಾನಿಲ್ಲವೇನೋ ಎಂಬಂತಿತ್ತು 'ಎಂದು ನೆನೆಯುವವರಾರು? ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬಂದು 'ನಾನಿರಲೇ ಇಲ್ಲ' ಎಂಬ ಈ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವವರಾದರೂ ಯಾರು?

ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಸ್ವತಃ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಈ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವೇರ್ಪಡಿಸಲು ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬರುವವರು ಯಾರು? ಇಲ್ಲ, ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಾವಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ನಾವಿದ್ದೆವು, ಆದರೆ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಗುರುತಿನ ಅರಿವು ನಮಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಈ ಮೂರೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅರಿವಿರುವವನು ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತನು. ಈ ಮೂರೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಮ್ಮ ಗುರುತು ನಮಗಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರಾಗಿಯೂ, ನಮ್ಮ ಅನ್ವೇಷಣೆಯು ಫಲಿಸುವಷ್ಟು ಸಾಕಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿಯೂ ಇದ್ದರೆ ನಾವು ದೀಕ್ಷೆ, ಆಶೀರ್ವಾದಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತೀವ್ರತೆಯಿಂದಿರುವೆವು ಎಂದೇ ಅರ್ಥ.

ಈ ಮೂರೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಅರಿವು ಈಗಾಗಲೇ ನಮಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಒಂದೇ ಗುರುತಿನಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸದಿದ್ದರೆ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನೀಗ ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಉತ್ಕಟವಾದ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಗುರುತನ್ನು ಈ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಎಚ್ಚರದ ಗುರುತನ್ನು ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದರೆ ನೀವು ತೀವ್ರತೆಯಿರುವವರೆಂದೇ.

ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನೀವು ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರುವ ನಿಮ್ಮ ಗುರುತಿಗಿಂತ ಮೀರಿದವರು ಎಂದು ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕರು ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿನ ತಮ್ಮ ಗುರುತನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗವರು ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಹೇ, ಇದು ಅತಿ

ಸಣ್ಣದು. ಇದೇನೂ ಅಲ್ಲ' ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಗುರುತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲೂ ಇದ್ದ ಅನುಭವವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ತೀವ್ರತೆಯಿದೆಯೆಂದೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಅನ್ವೇಷಣೆಯು ಉತ್ಕಟವಾಗಿದೆ.

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತರಾಗುವುದು ಹೇಗೆ? ನನಗೆ ತುರ್ತಾಗಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ: ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಒಂದು ಮಾತು. ಶೋಧನೆಯು ಒಂದು ಭಾವನೆ.

ಮಾನವನು ಅನ್ವೇಷಕನಾಗಿ ಜನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಹಾಗೆ ಇನ್ನಾವುದೇ ವಸ್ತುವೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ದಿವ್ಯತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಲಾರದು. ಮಾನವನು ಕನ್ನಡಿಯಂತೆ. ಅವನು ದಿವ್ಯತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಲೂಬಹುದು. ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಲೂ ಬಹುದು. ಮಾನವನು ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲವನಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಆತನು ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲನು. ತನ್ನ ಮಾನವರೂಪದಿಂದ ದಿವ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಬಹುದು. ಸೃಷ್ಟಿಯು ಬೇರೆ ಯಾವ ವಸ್ತುವಿಗೂ ಈ ಆಯ್ಕೆಯಿಲ್ಲ.

'ನಾನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯಲಿ? ನನಗೆ ತುರ್ತಾಗಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕಾಗಿದೆ' ಎಂಬ ಮಾತುಗಳು ಹೊರ-ಬಂದರೆ, ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಆಳವಾದ ಶೋಧನೆ-ಯಾಗಿ ಹೊರಬಂದರೆ, ಆಗ ನಿಮಗೆ ಇನ್ನೇನೂ ಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲೇ-ಬೇಕೆನ್ನುವ ಭಾವನೆ ನಿಮಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಬುದ್ಧನು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಲಾ-ರಂಭಿಸಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಕೇವಲ ಕುದಿಯಿರಿ; ಈ ಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಇರುವಿಕೆ ದಹಿಸಲಿ. ಅಷ್ಟು ಸಾಕು. ಇನ್ನೇನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಕುದಿಯುವಿಕೆಯು ತೀವ್ರವಾಗಿರಲಿ.

ಈ ಕುದಿಯುವಿಕೆಯು ನಡೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಸುಡುವಿಕೆಯು ನಡೆಯಲು ಬಿಡಿ. ತೀವ್ರತೆ, ಕಾತರತೆಯು ಇರಲು ಬಿಡಿರಿ.

ಕಾತರತೆ ಅವಸರವಾಗಲಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಶೋಧನೆಯಾಗಲಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವನ್ನೂ, ಅಂತರಂಗವನ್ನೂ ನುಂಗಲಿ.

ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ನೀವು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹೊಂದಿದ್ದು ದೈವ ಕೃಪೆಯಿಂದಲೋ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಿಂದಲೋ?' ಎಂದು.

'ನಿಮಗೆ ಅನ್ವೇಷಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಇರುವುದೇ ನಿಮಗೆ ದೈವ ಕೃಪೆಯಿರುವುದರ ಮೊದಲ ಚಿಹ್ನೆ. ದೈವ ಕೃಪೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಅನ್ವೇಷಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ನಾನವರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

ಶೋಧನೆ ಅಥವಾ ಅನ್ವೇಷಣೆಯು ಒಂದು ಬೀಜದಂತೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ಬೀಜವು ಚಿಪ್ಪಿನೊಳಗೆ ಇದ್ದಾಗ ಉಸಿರುಕಟ್ಟಿದ ಭಾವದಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ನೋಡಿ, ಬೀಜದೊಳಗಿರುವ ಜೀವಕ್ಕೆ ಚಿಪ್ಪಿನೊಳಗೆ ಉಸಿರುಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಅದು ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಮರವಾಗಲಾರದು.

ಬೀಜವು ತಾನು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡ ಕ್ಷಣವೇ ಅನ್ವೇಷಣಾ ಭಾವವು ಆರಂಭವಾದ ಕ್ಷಣವೇ ತಾನು ಒಡೆದುಕೊಂಡು ಮರವಾಗುವ ಅವಸರ ಮತ್ತು ಅನ್ವೇಷಣೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಕ್ಷಣವೇ, ಬೀಜದಲ್ಲಿರುವ ಮರವು ತನ್ನನ್ನೇ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆನ್ನುವ ಭಾವನೆ ನಿಮಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಬುದ್ಧನು ಕಣ್ತೆರೆದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಬುದ್ಧನು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾನೆ. ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೆಲ್ಲವೂ ಏನೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವುದಷ್ಟೇ!

ಈ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ಆಗಲು ಬಿಡಿ. ಬೆಳಗ್ಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೂ ಅದು ಕುದಿಯಲಿ, ಒಂದು ಆಳವಾದ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಅದು ಸೃಷ್ಟಿಸಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮರಂಧ್ರವೂ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನರವೂ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕಣವೂ ಆ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಕಂಪಿಸಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಖಿನ್ನತೆಗಳನ್ನೂ ಅದು ನುಂಗಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ವಸ್ತುಗಳು ಇಲ್ಲದುದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಇತರ ಎಷ್ಟೋ ಖಿನ್ನತೆಗಳಿರಬಹುದು. ಆ ಎಲ್ಲಾ ವೇದನೆಗಳೂ ಈ ಒಂದು ವೇದನೆಯಿಂದ ನುಂಗಲ್ಪಡಲಿ.

ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಝೆನ್ ಕಥೆ:

ಒಬ್ಬ ಝೆನ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯು ತನ್ನ ಗುರುಗಳ ಬಳಿ ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ತೀವ್ರವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ರಾತ್ರಿಯಂದು ಆಕೆ ಒಂದು ಬಕೆಟ್ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಬಿದಿರಿನ ಕೋಲಿಗೆ ತೂಗುಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹೊರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಕೆಯು ಚಂದ್ರನ ಬಿಂಬವನ್ನು ಬಕೆಟಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡಳು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕೋಲು ಮುರಿದುಹೋಯಿತು.

ಬಕೆಟಿನಿಂದ ನೀರು ಚೆಲ್ಲಿಹೋಯಿತು. ಚಂದ್ರನ ಬಿಂಬದ ಜೊತೆಗೆ ಆಕೆಯ ಅಹಂಕಾರವೂ ಮಾಯವಾಯಿತು.

ಅನ್ವೇಷಣೆಯು ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಅದರ ಸಾರವನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ಹುಲ್ಲು ಒಣಹುಲ್ಲಿನ ಮೆದೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಹುಲ್ಲು ಮದೆಯನ್ನು ಸುಡಲು ಒಂದು ಬೆಂಕಿಕಡ್ಡಿಯೇ ಸಾಕು. ಅಂತಿಮಸತ್ಯದ ಅನುಭವವೂ ಒಂದು ಸರಳ ಘಟನೆಯಿಂದ ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಆದುದರಿಂದ ತಿಳಿಯಿರಿ: 'ನನಗೆ ಜ್ಞಾನಪ್ರಾಪ್ತಿ ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ? ನನಗದು ಬೇಕು . . . ಉತ್ಕಟವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಅವಸರವಾಗಿ' ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳುವ ಈ ಅನ್ವೇಷಣೆಯೂ, ಈ ಹುಡುಕಾಟವೂ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲ

ಇತರ ವೇದನೆಗಳನ್ನೂ, ಖಿನ್ನತೆಗಳನ್ನೂ, ಆಸೆಗಳನ್ನೂ, ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಇತರ ಎಲ್ಲ ಹಂಬಲಗಳನ್ನೂ ದಹಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಅದನ್ನು ಆಗಲು ಬಿಡಿ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅನ್ವೇಷಣೆಯು ಮಾಯವಾಗುವುದನ್ನೂ ಅದು ಅಲ್ಲಿಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನೂ ಕಾಣುವಿರಿ. ಅನ್ವೇಷಣೆಯು ಮಾಯವಾದಾಗ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೀರಿ. ಏನನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರೋ ಅದನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತೀರಿ.

ತೀವ್ರತೆಯು ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯಾನುಭವಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತದೆ

ದೀಕ್ಷೆ

ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶನದಂತೆ ತೋರಿದ ಪ್ರಾಚೀನ ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಾದ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪಡೆದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಸ್ವರ್ಗದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. 'ದೀಕ್ಷೆ' ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಅದು ಒಂದು ಕರ್ಮಾಚರಣೆಯಾಗಲೀ, ಧಾರ್ಮಿಕವಿಧಿಯ ಆಚರಣೆಯಾಗಲೀ ಅಲ್ಲ.

ದೀಕ್ಷೆಯೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂದು'ಕ್ಲಿಕ್'. ಗುರುವು ಸತ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಾಗ, ಅದರ ಕ್ಲಿಕ್ ಅಥವಾ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿ, ನಿಮಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ, 'ಓ ದೇವರೇ! ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಸರಿ. ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಇದನ್ನು ಹೀಗೆಯೇ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅವರು ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದೆನಿಸಿದರೆ ಅದೇ ದೀಕ್ಷೆ. ನಾನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ ನೀವು ಸದಾ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಆಗಿದ್ದು, ಆದರೆ ನಾನದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ನಿಮಗನಿಸಿದರೆ, ದೀಕ್ಷೆಯು ಆಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಕ್ಕಾಗಿ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಕರಾಗಿದ್ದು, ತೀವ್ರವಾದ ಶಕ್ತಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರ–ದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಯಿರಿ, ಎಲ್ಲಾ ತಯಾರಿಯನ್ನೂ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ನೀವು ಉನ್ನತ ತೀವ್ರತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಗುರುಗಳು ಹೇಳುವ ಸತ್ಯವು ಸುಮ್ಮನೆ ಕ್ಲಿಕ್ ಆಗುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ಸತ್ಯವು ಥಟ್ಟನೆ ಅರ್ಥವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನಷ್ಟು ಅನ್ವೇಷಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಈ ಕ್ಷಣವೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರೆಂದೂ ಗುರುಗಳು ಹೇಳಿದಾಗ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದೇ ವಿರೋಧಾಭಾಸ!

ಸರಿಯಾದ ತೀವ್ರತೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೇ ತಂತ್ರ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೀವ್ರವಾದ ಚೈತನ್ಯವಿದ್ದರೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಿಮಗೆ

ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಿಂಚುನೋಟವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸುಮ್ಮನೆ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಮ್ಮನೆ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಮ್ಮನೆ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ.

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಗುರುಗಳು ಮತ್ತೆ, ಮತ್ತೆ, ಮತ್ತೆ ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಮಾತನಾಡುವುದು. ನಾನು ಕೇವಲ ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾತನಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಬುದ್ಧನು ಸುಮಾರು 40 ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಮೀರಿ ಮಾತನಾಡಿದನು. ಆದರೆ ಸಂದೇಶವು ಒಂದೇ ಆಗಿದ್ದಿತು. ಆತನ ಮೊದಲ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯ ಧರ್ಮೋಪನ್ಯಾಸವು ಬಹುಪಾಲು ಒಂದೇ ಆಗಿದೆ.

ಸಾವಿರಾರು ಶಿಷ್ಯರು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅದೇ ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಏಕೆ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ನಿಮಗನಿಸಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ತೀವ್ರವಾದ ಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕ್ಲಿಕ್ ಆಗುವುದು. ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಕ್ಲಿಕ್ ಆಗುವುದು. ಸುಮ್ಮನೆ ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ, ಜಾಗೃತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಳವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವವು ಉಂಟಾಗಲು ಎರಡು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯದು ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಕರಾಗಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ದೊರಕುವಂತಿರಬೇಕು. ಎರಡನೆಯದು ಒಂದು ತೀವ್ರವಾದ ಚೈತನ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೀವು ತೆರೆದ ಮನಸ್ಕರಾದರೂ ತೀವ್ರವಾದ ಚೈತನ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರದ ಮೊದಲ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಒಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವವು ಒಂದು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಒಡೆದಂತೆ. ಒಮ್ಮೆ ಅದು ಒಡೆದರೆ ಉಳಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯನ್ನು ಒಡೆಯುವುದು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ. ಮೊದಲನೆಯ ತೆರೆಯುವಿಕೆಗೆ ಒಂದು ತೀವ್ರವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚೈತನ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ನನ್ನ ಮೊದಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಈ ಎರಡು ಅಂಶಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದುದು. ನಾನು ತೆರೆದ ಮನಸ್ಕನಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ದೊರೆತಿದ್ದೆ; ಹಾಗೂ ಅರುಣಾಚಲದ ತೀವ್ರವಾದ ಚೈತನ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಅದೃಷ್ಟವಶದಿಂದ ನಾನು ಆ ಬೆಟ್ಟದ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಿತನಾಗಿದ್ದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀವು ಒಂದು ಬೆಟ್ಟವನ್ನೊ, ಒಂದು ನದಿಯನ್ನೊ ಅಥವಾ ಒಂದು ಸಮುದ್ರವನ್ನೊ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅದು ಹೇಗೋ ನಾನೆಂದಿಗೂ ಆ ಬೆಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲಿಲ್ಲ. ಎಂದೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸತತವಾಗಿ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಕನಾಗಿರುತಿದ್ದೆ.

ತಿಳಿಯಿರಿ, ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಇರುವುದು, ಪ್ರತಿ ಬೆಳಗ್ಗೆಯೂ ಹೊಸತನದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನೋಡುವುದನ್ನು ನಾನು 'ತೆರೆದ

ಮನಸ್ಕನಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದು' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇನೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ನಾವು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನೇ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೇವೆ, ಯಾವುದೋ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಎಂದಿಗೂ ನಮ್ಮ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಅಥವಾ ಯತ್ನವನ್ನು ಫಲಿತಾಂಶದೊಂದಿಗೆ ನವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಅರುಣಾಚಲ ಬೆಟ್ಟವು ನನಗೆ ಜೀವಂತವಾಗಿ ಕಂಡಿತು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನೆನ್ನೆಯ ದಿನ ನೋಡಿದ್ದ ಬೆಟ್ಟವು ಅದಾಗಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನದು ಒಂದು ತಮಾಷೆಯ ರೂಢಿಯಾಗಿದ್ದಿತು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ನಾನು ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ನನ್ನ ಕೊಠಡಿಯಿಂದ ಮನೆಯಾಚೆಗೆ ಮೋಟುಗೋಡೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬಂದು, ಬೆಟ್ಟವು ಕಾಣಬಹುದಾದ ಸ್ಥಳವೊಂದಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಗಲೇ ನಾನು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದುದು. ಹಾಗಾಗಿ, ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ನಾನು ಮೊದಲು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದುದ್ದು ಆ ಬೆಟ್ಟವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು.

ಹೇಗೋ ಏನೋ ನಾನು ಮೊದಲು ಬೆಟ್ಟವನ್ನು ನೋಡುವ ವಿಷಯವು ನನ್ನ ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಅವರಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಕೀಟಲೆಮಾಡಿ ಖುಷಿಪಡಬೇಕೆಂದೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದೆದ್ದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡಕೂಡಲೆ ಅವರು ನನ್ನ ಮುಂದೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದರು.

ನಾನು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಬೆಟ್ಟವನ್ನು ನೋಡದೆ, ಅವರ ಮುಖಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನಾನು ಮತ್ತೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಹೋಗಿ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾನು ಮತ್ತೆ ಮಲಗಿ ಒಂದರ್ಧ ಘಂಟೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಎದ್ದು ನಂತರ ಬೆಟ್ಟವನ್ನು ನೋಡಲು ಮೆಲ್ಲನೆ ನಡೆದು ಹೋಗಿ ಕಣ್ಣು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೆಟ್ಟವನ್ನು ಮೊದಲು ನೋಡಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ನಾನು ನನ್ನ ಆ ದಿನದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದುದು.

ಇದು ತಮಾಷೆಯಂತೆಯೂ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಂತಲೂ ಅನಿಸಿದರೂ, ಈ ಬೆಟ್ಟವು ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆ ಹೊಂದಿರುವ ಹಾಗೂ ಸೆಳೆತವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ನಾನು ಜನ್ಮತಳೆದದ್ದು, ಈ ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆದದ್ದು ಎಂದು ನಾನು ಸದಾ ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ.

ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಈ ಬೆಟ್ಟವನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಪಂಕ್ತಿಯಿದೆ, 'ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಬೆಟ್ಟ' ಎಂದು. ಈ ಬೆಟ್ಟವು ಈ ಭೂಗ್ರಹದ ಮೇಲಿನ ಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೊಂದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಬೇರೆಯ ಗ್ರಹಗಳಿಂದಲೂ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದಲೂ ಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಭೂಗ್ರಹದೆಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕಾಗಿ ಇದನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗೌರವಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಾನು ಎಂದಿಗೂ ಈ ಬೆಟ್ಟವನ್ನು ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಇದೆಯಲ್ಲಾ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದು ಸದಾ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವ ಅಸ್ತಿತ್ವವಾಗಿತ್ತು.

ದೈವದೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಗಮ

ಒಂದು ದಿನ ನಾನು ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅಂದು ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ದಿನವಾಗಿತ್ತು. ಚಂದ್ರೋದಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಮಾನವೂ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಅರುಣಾಚಲ ಬೆಟ್ಟದ ಒಂದು ಬಂಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು, ರಮಣಮಹರ್ಷಿಗಳ ಶಿಷ್ಯರೂ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಆದ ಅಣ್ಣಾಮಲೈ ಸ್ವಾಮಿಗಳಿಂದ ದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆದಿದ್ದ ಧ್ಯಾನತಂತ್ರವನ್ನು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಬಂಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು, 'ನಾನು' ಎಂಬ ಭಾವನೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅಂದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತು ಆಳವಾಗಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ, ಏನೋ ಆದಂತಾಗಿ ನಾನು ಒಳಕ್ಕೆ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟಂತೆ, ಎಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿದ್ದರೂ ನನ್ನೊಳಗೆ ಏನೋ ತೆರೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡೆನು. ಅದು ಒಳಗೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡ ಕ್ಷಣವೇ ನನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ 360 ಡಿಗ್ರಿಗಳಷ್ಟು ನೋಡುವುದು ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮುಚ್ಚಿದ್ದುವು. ಆದರೆ ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ 360 ಡಿಗ್ರಿಗಳಷ್ಟನ್ನು – ಮುಂದೆ, ಹಿಂದೆ, ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ, ಮೇಲೆ, ಕೆಳಗೆ ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲೂ ಆಗುತ್ತಿರುವುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ನನಗೆ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದೊಳಗೆ ಬದುಕಿದ್ದೇವೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆಯೋ, ಅದೇ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ನಾನಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೂ, ಅದೇ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ನನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡಲು ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಗಿಡಗಳು, ಬಂಡೆಗಳು, ಮರಗಳು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ನಾನು ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಹಾಗೆ, ನಾನು ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಅನುಭವವಾಯಿತು.

ಅಲ್ಲಿಂಯವರೆಗೂ ನಾನು ಒಂದು ದೇಹಮಾತ್ರವಾಗಿದ್ದೆ. ಅದಾದ ಮೇಲೆ 'ನಾನು ಒಂದು ದೇಹವೂ ಸಹ' ಎಂಬುದನ್ನರಿತೆ. ತಿಳಿಯಿರಿ, 'ನಾನು ದೇಹವೂ ಸಹ ಆಗಿದ್ದೇನೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತೆ.

ಅದೊಂದು ಬಹಳ ಗಾಢವಾದ ಅನುಭವವಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಕೇವಲ ಒಂದು ಮಾತೋ ಕಲ್ಪನೆಯೋ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಅಂತರಂಗದ ಮೇಲೆ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲಾರದು. ಅದು ಒಂದು ತೀವ್ರವಾದ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರಿತ ಅನುಭವವಾಗಿತ್ತು.

ನೋಡಿರಿ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದೊಳಗೆ ಇದ್ದೀರೆಂದು ಈಗ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೊಂದರೆಪಡಿಸದಿರುವವರೆಗೂ ಏನು ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳುತ್ತೀರಿ. ಸಹಜವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಸಜೀವವಾಗಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಅದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರಿತ ಅನುಭವ.

ನೀವು ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲವೆಂದು ಎಷ್ಟೇ ಜನರು ಬೋಧಿಸಿದರೂ, ನೀವು ಕೇವಲ ಕೇಳುತ್ತೀರೇ ಹೊರತು, ಆ ಪದಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಗೊಡುವುದಿಲ್ಲ! ಏಕೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರಿತ ಅನುಭವವೇ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ.

'ನಾನು ಈ ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ' ಎಂಬ ನನ್ನ ಅನುಭವವು ನನ್ನ ಸತ್ಯವಾಯಿತು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಾನು ಅದರಂತೆ ಜೀವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ.

ನಾನು ಅಷ್ಟೊಂದು ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಬಲವಾದ, ತೀವ್ರವಾದ, ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿದುದನ್ನು ಕೇಳಿ ಜನರು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಕರವಾದುದೆಂದೂ, ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಆಗದುದೆಂದೂ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ನಿಮಗೆ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಅನುಭವವಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ. ಅದು ನನಗೆ ಸುಲಭವಾದದ್ದು, ಏಕೆಂದರೆ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವು ನನ್ನೊಳಗಿದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯು ನನಗೆ ಒಂದು ಬಹಳ ಘನವಾದ ಅನುಭವವಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ.

ಬುದ್ಧನ ತೀವ್ರತೆ

ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಸ್ಥಾಪಕನಾದ ಜ್ಞಾನಿಗುರು ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನ ಜೀವನಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ಆತನು ಆರು ದೀರ್ಘ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅನ್ವೇಷಿಸಿದನು. ಆತನು ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದನು. ಆದರೆ ತನ್ನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲೂ ತನ್ನ ಇಡೀ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿದುದೇ ಸೊಗಸಾದ ವಿಷಯ.

ಆತನು ಏನನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೂ, ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ, ದೃಢವಾದ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದನು. ಆತನು ಉಪವಾಸ, ಸತತವಾದ ತಪಸ್ಸು, ಮಂತ್ರ, ಜಪ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದನು. ಆತನು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದನು, ಆದರೆ ಯಾವುದೂ ಫಲಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಆತನ ಅನ್ವೇಷಣೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಗುರುಗಳು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಕ್ಕಿ ಕಾಳಿನಂತೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಉಪದೇಶಿಸಿದರು. ಬುದ್ಧನು ಆತನ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ಪರಿಪಾಲಿಸಿದನು. ಆಗ ಆತನ ದೇಹವು ಬರಿಯ ಮೂಳೆಯು ಚಕ್ಕಳವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ದುರ್ಬಲವಾಯಿತು.

ಒಂದು ದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಆತನು ನದಿಯೊಳಗೆ ಇಳಿದನು. ಆತನು ಎಷ್ಟು ದುರ್ಬಲನಾಗಿದ್ದನೆಂದರೆ ತನ್ನ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಲು ಸಹ ಆಗಲಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಸೆಳೆತದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ, ಕೊಚ್ಚಿಹೋದನು. ಒಂದು ಮರದ ಕೊಂಬೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಜೋತಾಡಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ, ಆತನು ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ನಿಷ್ಫಲತೆಯನ್ನು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅರಿತನು. ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದನಷ್ಟೆ.

ತನ್ನ ಅಂತರಂಗದ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಹಾಗೂ

ಬಾಹ್ಯಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದುದು ಏನೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಆತನಿಗೆ ಒಂದು ಆಳವಾದ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಯಿತು.

ಆತನು ನದಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಒಂದು ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡನು. ಆತನು ನಿರಾಶೆಗೊಂಡಿದ್ದನು. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ನಿರಾಶೆಗೂ ಬುದ್ಧನ ನಿರಾಶೆಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ, ಆತನು ತನ್ನ ನಿರಾಶೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಪೂರ್ಣನೂ, ತೀವ್ರನೂ ಆಗಿದ್ದನು.

ಆತನಿಗೆ ಲವಲೇಶವಾದರೂ ಭರವಸೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆತನು ಎಲ್ಲಾ ಭರವಸೆಗಳನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟನು. ಸಾಧಿಸಲು ಏನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮುಂದೆ ಯೋಚಿಸಲು ಏನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದು, ಆಕಾಶವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಿರ್ವಾಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದನೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಬುದ್ಧನು ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕಾರಣವಾದ ಆ ಒಂದಂಶವೆಂದರೆ ತೀವ್ರತೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ಸಾರಿದರೂ ಏನೂ ಆಗುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನತೃಷೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಮಗ್ರವಾಗಿರುವಿರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಳವಾಗಿ ನೋಡಿರಿ. ನೀವು ಏನನ್ನೇ ಅನ್ವೇಷಿಸಿದರೂ ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದಾಗಿಸಿ ಮುಂದುವರೆಯಿರಿ. ಆಗ ವಿಶ್ವವು ನಿಮಗಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ.

ನನ್ನ ಆಳವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಕ್ಕಾಗಿ ಹೊಂದಿದ್ದ ತೀವ್ರತೆ

ನಾನು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿ ನನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಎಲ್ಲದರ 360 ಡಿಗ್ರಿಯ ವೀಕ್ಷಣೆಯ ಆಳವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದೆ. ಅನೇಕ ಜನರು ಅನೇಕ ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು? ಒಬ್ಬ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಆ ಅನುಭವವು ಆಗಲು ಕಾರಣವೇನು?

ನಾನು ಹೇಳಬಲ್ಲ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ನನ್ನ ಇಡೀ ಅಂತರಂಗವು ಪಕ್ವವಾಗಿ, ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತಂತ್ರವೇ ಅದನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ತೆರೆಯುವಷ್ಟು ಸಿದ್ಧವಾಗಿತ್ತು ಎಂದು. ನನ್ನ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರಿತ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ನಾನು ಸತತವಾಗಿ ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಉನ್ನತ ಆವರ್ತನದಲ್ಲಿರುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾರು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವರೋ, ಅವರೇ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ನಾಯಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಹಾ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ್ದರೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ನಾನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ, 'ಈ ಮಹಾ ಗುರುಗಳು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು?' ಎಂದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನನಗೆ ಭಂಗು ಉಂಟಾದಾಗ ನಾನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ, 'ಅಣ್ಣಾಮಲೈ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಈ

ಭಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಬಹುದು? ಅವರು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿ. ನಾನೂ ಸಹ ಅವರಂತೆಯೇ ಇರೋಣ' ಎಂದು.

ನನ್ನ ಅಂತರಂಗವು ಈ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡು, ಪ್ರಭಾವಗೊಳಗಾಗಿತ್ತೆಂದರೆ, ನನ್ನ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವಾಗಲೂ ನಾನು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ, 'ಅವರು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ? ನಾನು ಹಾಗೆಯೇ ವರ್ತಿಸೋಣ' ಎಂದು. ನನ್ನ ಅಂತರಂಗವು ಆ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಶುದ್ಧವಾಗಿತ್ತು ಹಾಗೂ ನನಗೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ನಾಯಕರಿರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿಯೂ, 'ಅವರು ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ? ನಾನೂ ಹಾಗೆಯೇ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅವರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ನಾನೂ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡೋಣ' ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ.

ರುದ್ರಭೂಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ

ನಾನು ಅರುಣಾಚಲ ಬೆಟ್ಟಕ್ಕೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದು ಬೆಟ್ಟದ ಸುತ್ತಲು 12 ಕಿಲೋ ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ನಾನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತುಮೀರಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಭಯವಾದಾಗ ನಾನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ, 'ಅಣ್ಣಾಮಲೈ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ? ಅವರು ಭಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇರೋಣ' ಎಂದು.

ಒಂದು ಘಟನೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ:

ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ನಾನು ಬೆಟ್ಟದ ಸುತ್ತಲೂ ಹೋಗುವಾಗ ಜೋರಾಗಿ ಮಳೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ನನಗೆ ಆ ಭಾರಿ ಮಳೆ, ಮಿಂಚು, ಗುಡುಗುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಯವಾಯಿತು. ಕೂಡಲೇ ನಾನು ಯೋಚಿಸಿದೆ, 'ಅಣ್ಣಾಮಲೈ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ? ಅವರು ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಸುಮ್ಮನೆ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಾನೂ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡೋಣ' ಎಂದು.

ನಾನು ಆ ಊರಿನ ಸ್ಮಶಾನದ ಬಳಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶವದಹನ ಹಾಗೂ ಶವವನ್ನು ಹೂಳುವುದು ಒಂದೇ ಸ್ಮಶಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಆ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಬೆಟ್ಟದ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಹಾದಿಯು ಅದರ ಮೂಲಕವೇ ಇದ್ದಿತು.

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಒಂದು ನಾಯಿ ಏನನ್ನೋ ಕಚ್ಚಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನೋಡಿದೆ. ನಾನು ನಾಯಿಯ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ, ನಾಯಿಯು ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡು ಬೊಗಳಿತು. ಮೊದಲಿಗೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಭಯ ಉಂಟಾದಾಗ ನಾನು ಯೋಚಿಸಿದೆ, 'ಅಣ್ಣಾಮಲೈ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಈಗ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು? ಅವರು ಚಿಂತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನೂ ಸಹ ಸುಮ್ಮನೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನಡೆಯೋಣ' ಎಂದುಕೊಂಡು ನಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನಾನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ನಾಯಿಯು ಹೆದರಿ ಓಡಿಹೋಯಿತು.

ನಾನು ಹತ್ತಿರ ಹೋದಾಗ, ಅದೊಂದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೂಳದಿದ್ದ ಶವವೆಂದು ತಿಳಿದೆ. ಮಳೆಗೆ ಅದು ಹೊರಬಂದು ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲಿತ್ತು.

ಒಬ್ಬ ಹನ್ನೆರಡೋ ಹದಿಮೂರೋ ವರ್ಷದ ಬಾಲಕನಿಗೆ, ಒಬ್ಬನೇ ಆ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ನಾಯಿಯ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಶವದ ತಲೆ ಇದ್ದುದ್ದರಿಂದ, ತಲೆ ಇಲ್ಲದ ಶವವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಏನಾಗಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಭಯವು ಆರಂಭವಾಯಿತಾದರೂ ಅದು ನನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸಹ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಲುಪಲಿಲ್ಲ. ಆಘಾತ, ಭಯದ ಹೊಡೆತವೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಮೊದಲ ಆಲೋಚನೆಯು ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ನಾನು ಗಾಢವಾದ ಅರಿವಿನಿಂದ, 'ಅಣ್ಣಾಮಲೈ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಈಗ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರು? ಅವರು ಸುಮ್ಮನೆ ನಡೆದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾನೂ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡೋಣ' ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಿದೆ.

ನಾನು ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ. ನಾನು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಳಸಿ ನಡೆದೆ. ಹಿಂದಿರುಗಿ ನೋಡಲೂ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ನೀರಿನ ಗುಳ್ಳೆಯಂತೆ ಆರಂಭವಾಗಲಿದ್ದ ಭಯದ ಹೊಡೆತವು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇಲ್ಲ, ನನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ತಲುಪಲೂ ಇಲ್ಲ. ಭಯದಿಂದಾಗುವ ನಡುಕ ಅಥವಾ ಕಂಪನವು ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಸುಮ್ಮನೆ ಸತ್ತುಹೋಯಿತು.

ನನ್ನ ಇಡೀ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರಿತ ಅಂತರಂಗವು ಗಾಢವಾಗಿ ತಯಾರಾಗಿದ್ದಿತು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ, ಬರಿಯ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪ್ರೇರಣೆಯೇ ನನ್ನನ್ನು ಆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಹಾಕಲು ಸಾಕಾಯಿತು. ಇದನ್ನೇ ನಾನು 'ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ' ಎನ್ನುವುದು.

ಗಾಢವಾದ, ಮುಗ್ಧ ಅಂತರಂಗ

ಗುರುಗಳ ಹಾವಭಾವಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವಿಸಿದಾಗ, ನೀವು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಬದುಕುವಿರಿ.

ನನ್ನ ಅಂತರಂಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಆಲೋಚನೆಯು ಬಂದಾಗ, ಅದು ಬಟ್ಟೆಗೋ, ಆಹಾರಕ್ಕೋ ಅಥವಾ ಮತ್ತಿತರ ಯಾವುದಕ್ಕೋ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದೇ ಆದರೂ ನಾನು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮೊದಲ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, 'ಅಣ್ಣಾಮಲೈ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುವರು? ಸಹಜವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ಆಸೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡೋಣ!' ಎಂದು.

ನನಗೆ ಧ್ಯಾನಿಸಲು ಅಥವಾ ಗಿರಿ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮಾಡಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸೋಮಾರಿತನ ಉಂಟಾದರೆ, ನಾನು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ, 'ಅಣ್ಣಾಮಲೈ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಹೇಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ? ಈ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಅವರು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ? ಅವರು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಈ ಸೋಮಾರಿತನದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಸುಮ್ಮನೆ ಎದ್ದು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅಷ್ಟೇ! ಆದ್ದರಿಂದ ಹಾಗೆ ಮಾಡೋಣ!' ಹೀಗೆ ಬೆಳಗ್ಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ಸತತವಾಗಿ ಈ ಗುರುಗಳು ಪರಾಮರ್ಶನರಾದರು. ಅವರು ನನ್ನ ಜೀವದ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವಾದರು.

ಒಮ್ಮೆ ನಾನು ಅಣ್ಣಾಮಲೈ ಸ್ವಾಮಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದೆ, 'ನಾನು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ದೇವಿಯನ್ನು ಕಂಡೆ. ನಿಮ್ಮ ಕನಸಿನಲ್ಲೂ ಆಕೆಯನ್ನು ಕಾಣಿವಿರೇ?' ಎಂದು, ಅವರು, 'ಇಲ್ಲ, ನನಗೆ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ'

ಎಂದರು. ನನಗೆ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಯಾಯಿತು. 'ನಿಮಗೆ ಕನಸು ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲವೆ! ಹಾಗಾದರೆ ನನಗೆ ಕನಸುಗಳು ಹೇಗೆ ಬೀಳಲು ಸಾಧ್ಯ!' ಎಂದುಕೊಂಡೆ.

ಆ ರಾತ್ರಿ ನನಗೇ ನಾನು ಹೇಳಿಕೊಂಡೆ, 'ಈಗ ಕನಸುಗಳಿಲ್ಲ, ಅಣ್ಣಾಮಲೈ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, 'ಕನಸುಗಳು ಇಲ್ಲ' ಹಾಗಾಗಿ, 'ನನಗೆ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳಲಾಗದು' ಎಂದು. ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು, ಆ ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಕನಸು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಾನು ಕನಸಿನೊಳಗಿಂದಲೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ, 'ಇಲ್ಲ! ಅಣ್ಣಾಮಲೈ ಸ್ವಾಮಿಗಳಿಗೆ ಕನಸು ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಹೇಗೆ ಕನಸು ಬೀಳಲು ಸಾಧ್ಯ?' ಎಂದು.

ಕನಸು ಮಾಯವಾಯಿತು. ಕನಸು ಸುಮ್ಮನೆ ಮಾಯವಾಯಿತು. ಅಂತರಂಗವು ಅಷ್ಟು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಅಷ್ಟು ಮುಗ್ಧವಾಗಿ, ಅಷ್ಟು ನೇರವಾಗಿದ್ದರಿಂದ, ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹಾಗೆಯೇ ಆಯಿತು.

ನನಗೆ ಚಳಿಯೆನಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಅವರನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ, 'ಅಣ್ಣಾಮಲೈ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ? ಅವರು ಚಿಂತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ನಾನು ಚಿಂತಿಸುವುದು ಬೇಡ, ಅಷ್ಟೇ.' ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಾಗಲೀ ಚರ್ಚೆಗಳಾಗಲೀ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ!

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಸಂದೇಶ – 'ಗುರುಗಳು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ?'

ಗುರುಗಳ ದೇಹದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವಿಸಿದಾಗ, ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನೇ ಜೀವಿಸುತ್ತೀರಿ.

ನೀವೂ ಈ ಸರಳವಾದ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಅದೆಷ್ಟು ಸರಳವೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವ ಕಾರಣವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, 'ಗುರುಗಳು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ? ಈ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಗುರುಗಳು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ?' ಎಂದು. ಅದನ್ನೇ ಮಾಡಿರಿ. ಒಂದು ನೂತನ ದ್ವಾರವು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ. ಇದನ್ನೇ ನಾನು 'ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು. ನಿಮಗೆ ಮತ್ತಾವುದೂ ಬೇಡ. ಇದೊಂದೇ ಸಾಕು.

ನೀವು ಕುಳಿತಿದ್ದಾಗಲೂ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮೇಲೆದ್ದರೆ, 'ಗುರುಗಳು ಕುಳಿತಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದು ಮೇಲೇಳುತ್ತದೆ? ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಅದು ಮೌನ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಏಕೆ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀಂಯೇ? ಮೌನವಾಗಿರು' ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಳಿರಿ, ಅಷ್ಟೇ, ಮತ್ತೇನೂ ಅಲ್ಲ.

ಗುರುಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿದ್ದಾಗ ಸಂಬಂಧವು ಉಂಟಾಗುವುದು.

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು 'ಇಲ್ಲ, ಇಲ್ಲ, ಅದು ನಿಜವೆಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ನನಗದು ತಿಳಿದಿದೆ, ಆದರೆ ಅದು ತೀರ ಅತಿ' ಎಂದರೆ, 'ಗುರುಗಳ ಮನಸ್ಸು ಇದನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ ಅವರು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ?' ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿರಿ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಾಶಪಡಿಸಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ! ಅಷ್ಟೇ, ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಿ.

ಈ ಒಂದು ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿರಿ ಹಾಗೂ ಈ ಸಂದೇಶವು – ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಸಂದೇಶವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವವಾಗಲಿ. ತಿಳಿಯಿರಿ, ಹತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಅಣ್ಣಾಮಲೈ ಸ್ವಾಮಿಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಣೆಗೊಂಡು, ಪ್ರಭಾವಿತನಾದಾಗಿನಿಂದಲೂ, ನಾನು ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಮಾಡತೊಡಗಿದೆ. ಆಗ ನನಗೆ ಇದೊಂದು ಧ್ಯಾನತಂತ್ರವೆಂದೂ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ.

ಅದು ಸುಮ್ಮನೆ, 'ಅಣ್ಣಾಮಲೈ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ?' ಎಂದು ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಹುಡುಗನಾಗಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರು ಅಥವಾ ಇತರ ಕುಟುಂಬವರ್ಗದವರು ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯಾದರೂ ತಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಹೊಡೆದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಾನು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ, 'ಅಣ್ಣಾಮಲೈ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ? ಅವರು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ! ಇದನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡೋಣ. ಅವರೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಿ' ಎಂದು ಅಷ್ಟೇ.

ಗುರುಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಸಂಬಂಧ

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇದನ್ನೇ ನಾನು ಗುರುಗಳೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧ ಎನ್ನುವುದು. ಗುರುಗಳೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧ ಎಂದರೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಅವರನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದೋ ಅಥವಾ ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಹೂಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಅರ್ಚಿಸುವುದೋ ಅಲ್ಲ!

ಗುರುಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿದ್ದಾಗ ನಿಜವಾದ ಸಂಬಂಧವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲಾದರೂ, ಯಾವುದೇ ಭಯ, ಅಭದ್ರತೆ, ದುರಾಸೆ ಅಥವಾ ಕೋಪವು ಬಂದಾಗ, 'ಗುರುಗಳು ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ?' ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿರಿ. ಅದು ಸುಮ್ಮನೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಯವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಅನೇಕ ಸಲ, ಗುರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಗಾಢವಾದ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಸಾಕೆಂದು ನಾನು ಜನರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ನಿಮಗೆ ಮತ್ತಾವುದರ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಬಂಧವಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಗುರುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಲೀ, ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಲೀ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬರಿಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾವನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸಂಬಂಧವೆಂದೂ ನಾನು ಕರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಒಡನಾಟ.

ಗುರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವುದೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಅವರೇ ಆಗಿ ಬಾಳುವುದು. ಗುರುಗಳಂತೆ ಬಾಳಿದಾಗ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಗಾಢವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿತರಾಗಿರುವುದಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆಗಲೇ ನೀವು ವಿಕಾಸವಾಗುವುದು. ಆಗಲೇ ನಿಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಪರಿವರ್ತನೆ ಆಗುವುದು. ಇತರ ಅನೇಕ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದ ಇದು ನಮಗೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಅನೇಕರು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಪ್ರೇರೆಪಿಸಿರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಅವರು ನಾಯಕರೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಗುರುಗಳನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಿರಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕರಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.

ತೀವ್ರತೆ – ಪರಮೋನ್ನತವಾದ ತಂತ್ರ

ನೀವು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ತೀವ್ರವಾಗಿರಿ. ತಿನ್ನುವುದು, ನರ್ತಿಸುವುದು, ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಯಾವುದೇ ಆದರೂ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತನ್ಮಯರಾಗಿರಿ.

ತೀವ್ರತೆಯೇ ಜ್ಞಾನೋದಯ. ಈಗಲಾದರೊ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವು ತೀವ್ರತೆಯಿಂದಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವು ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಶೇಕಡಾ 100ರಷ್ಟು ತೀವ್ರತೆಯಿಂದಿರುವುದೇ ಜ್ಞಾನೋದಯ.

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಮೊದಲನೆಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ತೀವ್ರತೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಡೆಯಬಹುದಾದ ಖಡ್ಗವೇ ತೀವ್ರತೆ.

ಅದು ಒಂದು ಕನಸಿನಿಂದ ಎಚ್ಚೆತ್ತಂತೆ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಮೊದಲ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶ ಅಥವಾ ಕಲ್ಪನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗ ನಿಮಗೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ತೀವ್ರವಾದ ವಿಚಾರದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ತಿಳಿಯಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಂಪತ್ತು, ಸಂಬಂಧಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಯಾವ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತೀರೋ, ಅದನ್ನು ಒಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿದರೆ ನೀವು ಜಾಗೃತರಾಗುತ್ತೀರಿ.

'ನಾನು ಜೀವನವೆಂದು ಕರೆಯುವ ಈ ಜೀವನದಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ', ಎಂದು ತೀವ್ರವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿರಿ. ಒಂದು ತೀವ್ರ ಸಂಕಲ್ಪ ಅಥವಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಒಂದು ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮೆಡೆಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ನಿರ್ಧಾರವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ದೈವದೆಡೆಗೆ ಅದನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಲು, ಸಂತೃಪ್ತರಾಗಲು, ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಶಾಶ್ವತ ಆನಂದ ಹೊಂದಲು, ತೀವ್ರತೆಯೇ ಬಲವಾದ ಉದ್ದೇಶವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೂ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಗೂ ನಡುವೆ ಇರುವ ಒಂದೇ ಅಂತರವೆಂದರೆ ತೀವ್ರತೆಯೇ.

ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ

ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷಕೊಡುವ ವಸ್ತುಗಳ ಹಿಂದೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಕಾತರತೆಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಓಡುತ್ತೀರೆಂದು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಯಾರು ಬೇಡುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರಿಗೆ 10 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಬಹುಮಾನ ನೀಡುವುದಾಗಿ ಘೋಷಿಸಿದಾಗ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲೆಂದೂ ತೋರದಿದ್ದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತೀರಿ, ಅಲ್ಲವೆ? ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂತೃಪ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗನಿಸುವ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನೀವು ತೀವ್ರರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಹಣವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯೂ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಮೂಲ್ಯವಾದುದನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು.

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯೆಡೆಗೆ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು, ನೀವು ಬಯಸಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೋ, ಸಂಪತ್ತನ್ನೋ ಬಯಸಿದರೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ. ಆ ಹಂಬಲವು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ, ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯದ ವಿಷಯವಾದ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯೆಡೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಈಡೇರದ ಆಸೆಗಳು ದಹಿಸಿ ಹೋಗಬಲ್ಲವು.

ಯಾವುದನ್ನು ನೀವು ಸಂತೃಪ್ತತೆ ಎಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರೋ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸಿರಿ.



ತೀವ್ರವಾದ ಹಂಬಲವೇ ಸಾಕು. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇಂಗಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆ ಪೂರ್ಣತ್ವವೂ ನೀವು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಅನುಭವಿಸಿರುವ ಪೂರ್ಣತ್ವಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬಹಳ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರಗಳು

ಇದು ಶಿವಸೂತ್ರದ, ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದ ಒಂದು ಧ್ಯಾನತಂತ್ರ.

ಸೂತ್ರವು ಹೇಳುತ್ತದೆ,

ನೀವು ಇನ್ನಿಲ್ಲದಿರುವ ಅನಂತ ಶೂನ್ಯದೊಳಗೆ ಮರಣಿಸಿರಿ.

ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಶಿವಪ್ರಜ್ಞೆಯತ್ತ ಸಾಗುವುದು.

ಈ ತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಷಣ್ಮುಖಿ ಮುದ್ರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉಳಿಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು, ಕೈಗಳಿಗೆ ಕುರ್ಚಿಯ ಆಧಾರವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಒಂದು ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಕೈಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಕೈಗಳನ್ನು ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಆಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಭುಜದ ನೋವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಈ ತಂತ್ರವು ನಿಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅನುಭವವಿರುವವರು ಮಾತ್ರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ, ಸುಖಾಸನದಲ್ಲೋ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೋ ಬೆನ್ನು, ಕತ್ತು ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಷಣ್ಮುಖಿ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವು ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ ಏಳು ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ (ಎರಡು ಕಿವಿಗಳು, ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳು, ಎರಡು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಬಾಯಿ) ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅಂತರ್ಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದವು. ಕೈಗಳಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರಗಳು ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದುವು ಎಂದರೆ, ಅವು ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಾರವನ್ನು ತಡೆದು ಒಂದು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಚೈತನ್ಯದ ಕಿರಣದಂಡವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಅದನ್ನು ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರ ಅಥವಾ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣಿನೆಡೆಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಉಸಿರು ಒಳಕ್ಕೂ ಹೊರಕ್ಕೂ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿ ಹೋಗಿಬರುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಭಾಗಶಃ ಮುಚ್ಚುವುದರಿಂದ, ಗಾಳಿಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಸಮತೋಲನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಷಣ್ಮುಖಿ ಮುದ್ರೆಯು ಮೊದಲು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವ ಚೈತನ್ಯದ ಹರಿವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ನಾವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖವಾಗಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಮೂರನೆಯದಾಗಿ, ಅವನ್ನು ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣಿನತ್ತ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಸೂಚನೆಗಳು:

ನೀವು ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ:

ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕಿವಿಯ ಚಿಕ್ಕ ಹಾಲೆಗಳ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಒಂದು ರೆಸೋನೆಂಕಾರದ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿಸುವವರೆಗೂ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ತೋರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಡಿರಿ.

ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನ ಸೇತುವೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಉಂಗುರ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಕಿರು ಬೆರಳುಗಳು ತುಟಿಗಳ ಮೇಲಿರಲಿ.

ಮುಂದಿನ 21 ನಿಮಿಷಗಳು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ.

ಮೂಗನ್ನು ಭಾಗಶಃ ಮುಚ್ಚಿರಿ. ಪ್ರಾಣದ ಹರಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ತಾನಾಗಿಯೇ ನೆಲೆಗೊಂಡಾಗ, ಪ್ರಾಣದ ಹರಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶಣ್ಮುಖಿ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಿ ಹಾಗೂ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸವು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ನಿಧಾನವಾಗಿಯೂ ಆಳವಾಗಿಯೂ ಆಗಲಿ. ಬಾಯಿಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಗಳೆರಡೂ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗಿರುವಂತೆ ದೃಶ್ಯೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ ಹಾಗೂ ಅವು ಅಲುಗಾಡದಿರಲಿ.

ನಿಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಿರಿ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸದಿರಿ – ಗಾಢವಾದ ಅರಿವಿನಿಂದ ಭೇದಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸದಿರಿ, ಕೇವಲ ಅರಿವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣನ್ನು ಒಂದು ಬ್ಯೆರಿಗೆ(ಡ್ರಿಲ್ ಬಿಟ್)ಯಿಂದ ಭೇದಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ವಿರಮಿಸಿರಿ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆರೆಯಿರಿ.

ಷಣ್ಮುಖಿ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ, ಆ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಅಂತಃಜ್ಞಾನವು ಜಾಗೃತವಾಗಲು ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಚೈತನ್ಯವು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ. ನೀವು ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಆಳವಾದ ಚೈತನ್ಯ ಅಥವಾ ಉನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ.

ಪುನರ್ಲಭಿಸಿದ ಮುಗ್ಧತೆಯು ಜೀವನದ ಅನೇಕ ದ್ವಾರಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ

ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿದಮೇಲೆ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುವುದು ನಿಮಗೆ ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸಬಹುದು. ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬೇರೆ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಗ್ಧವಾಗದ ಹೊರತು, ಮಾಡುವ ಯಾವುದರಲ್ಲಿಯೂ ತೀವ್ರವಾಗಲಾರಿರಿ. ನಾನು ಹೇಳುವ ಮುಗ್ಧತೆಯು, ನಿಮ್ಮದೇ ಶಬ್ದಕೋಶವು ಮುಗ್ಧತೆಯೆಂದು ನಿರೂಪಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆ ಇರಬಹುದು. ನಾನು ಹೇಳುವುದು ಮಗುವಿನ ಮುಗ್ಧತೆಯ ಬಗ್ಗೆ. ಮಗುವು ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕರು ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ; ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮುಗ್ಧತೆ ಎಂದರೇನು?

ಮುಗ್ಧತೆ ಎಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಂತೆ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗದ ಶುದ್ಧ ಅಂತಸ್ಥಳ. ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವುದಾದರೆ, ಕೋಪ, ದುರಾಸೆ, ಕಾಮ–ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾವನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿದ್ದು, ನೀವು ಅವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದಿದ್ದರೂ, ಇನ್ನೂ ನೀವು ಒಬ್ಬ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಮುಗ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ನೀವು ಶುದ್ಧರಾಗಿರಬಹುದು, ಅಷ್ಟೇ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೋಪ, ಕಾಮ ದುರಾಸೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗಕ್ಕೆ ತಟ್ಟದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ ಒಂದು ಮುಗ್ಧ ಮಗುವಿನಂತೆ ಜೀವಿಸಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಒಬ್ಬ ಶುದ್ಧ ಜೀವಿ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಲಿ.

ಮಕ್ಕಳು ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದುರಾಸೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ದುರಾಸೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವರು, 'ನನ್ನದು' ಎಂಬ ಧೋರಣೆಯ ಅರಿವನ್ನೂ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನಿಂದ ಒಂದು ಬೊಂಬೆಯನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ; ಮಗುವು ತನ್ನ ಜೀವವನ್ನೇ ತನ್ನಿಂದ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಕಿರಿಚಾಡಿ, ಕೂಗಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೇಕೆಂದರೆ ಅದರ ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು 'ನನ್ನದು' ಎಂಬ ಧೋರಣೆಯ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಶಿವ ಎಂದರೆ ಕಾರಣರಹಿತ ಮಂಗಳತ್ವ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದುರಾಸೆ ಹಾಗೂ ಕೋಪಗಳಿದ್ದರೂ ಅವನ್ನು ಅಶುದ್ಧ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗದು. ಇದು ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಯಾವುದನ್ನು ಅಶುದ್ಧ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಿರೋ, ಅದು ಅವರ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಬೊಂಬೆಗಳೊಡನೆ ಕುಳಿತು ಆಟವಾಡಿ, ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಬೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಎಸೆದು ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಯಾವುದನ್ನೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಅಂತರಂಗ ಬಹಳ ಸುಂದರ ಹಾಗೂ ಶುದ್ಧ.

ಮುಗ್ಧತೆಯು ಅಂತರಂಗಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಅದು ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿಲ್ಲ. ಈ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಶಿವಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಶಿವನು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಅನುಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಿಂದೂ ಪುರಾಣಗಳ ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವಂತೆ ಶಿವನ ಜೀವನವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಆತನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಥವಾ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನೂ ಕಾಣಲಾರಿರಿ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಗೂ ಪರಮೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಮುಗ್ಧತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆತನಿರುವ ಸ್ಥಳವೂ ಹಾಗೂ ಆತನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೂ, ಆತನ ಶುದ್ಧತೆಗಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಮುಗ್ಧತೆಗಾಗಲೀ ಸಂಬಂಧಿಸಿಲ್ಲ. ದೇಹಗಳನ್ನು ದಹಿಸುವ ಹಾಗೂ ಭೂತಪ್ರೇತಗಳಿಂದಾವೃತವಾದ ಸ್ಮಶಾನವೇ ಶಿವನ ವಾಸಸ್ಥಾನ.

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಶಿವ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಹಿತ ಮಂಗಳತ್ವ ಎಂದರ್ಥ. ಈ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ ಮಂಗಳತ್ವವು, ಆತನು ಎಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೂ ಆನಂದವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಚೈತನ್ಯವು; ಇದು ಆತನ ಮುಗ್ಧ ಅಂತರಂಗದೊಳಗಿನಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ವೈದಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳೆಂಬ ಗ್ರಂಥಗಳಿವೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ತು ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಗುರುವಿನೊಂದಿಗೆ ಶಿಷ್ಯರು ಕುಳಿತಾಗ ನೀಡುವ ಬೋಧನೆಗಳು ಎಂದರ್ಥ. ಅಂತಹ 108 ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಿವೆ. ಅವು ವೈದಿಕ ಕಾಲದ ಪರಮ ಗುರುಗಳು ನೀಡಿರುವ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೆಂಬ ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಾರ. ಇವುಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಕಥೆಯ ವಿವರಣೆ ಹೀಗಿದೆ;

ಸತ್ಯಕಾಮನೆಂಬ ಬಾಲಕನೊಬ್ಬನು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಗುರುಗಳ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಗುರುಗಳು ಆತನಿಗೆ ನಾನ್ನೂರು ಹಸುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, 'ಈ ಹಸುಗಳನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿಯೇ ವಾಸಿಸುತ್ತಾ ಇವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊ, ಇವುಗಳು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಸಿ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಹಸುಗಳಾದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಾ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸತ್ಯಕಾಮನು ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಹಸುಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಾ ಅವುಗಳು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆ ಹಸುಗಳು ಸಾವಿರವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳೇ ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಆ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಆತನು

ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಮಾತನಾಡದೆಯೇ, ಕೇವಲ ಹಸುಗಳೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅನತಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಆತನಿಗೆ ಮಾನವ ಭಾಷೆಯೇ ಮರೆತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಳವಾದ ಮೌನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮನುಷ್ಯರೊಂದಿಗೂ ವ್ಯವಹರಿಸದೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಜಗತ್ತಿನ ಗುರುತನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಹಸುಗಳು ಸಾವಿರವಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಆತನಿಗೆ ಹೇಗೆ ಎಣಿಸಬೇಕೆಂಬುದೇ ಮರೆತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆತನು ಅತ್ಯಾನಂದದ ಸುಂದರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಕಾಯುತ್ತಾ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಕೊನೆಗೆ ಒಂದು ಹಸುವು ಅವನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು, 'ಸ್ವಾಮಿ, ನಾವು ಒಂದು ಸಾವಿರವಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ನಾವು ಗುರುಗಳ ಬಳಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಬಹುದು' ಎನ್ನುತ್ತದೆ.

ಆತನು 'ಹಾಗೋ? ಸರಿ' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಸತ್ಯಕಾಮನು ಆಗ ಪರಮಾನಂದದಲ್ಲಿದ್ದನು. ಆತನಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುವ ದಾರಿಯೇ ಮರೆತು ಹೋಗಿತ್ತು. ಹಸುಗಳೇ ದಾರಿ ತೋರಿದುವು. ಹಿಂದಿರುಗುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಪಕ್ಷಿಗಳು ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದ ಬೆಂಕಿಯೂ ಸಹ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವಾದ ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದವು.

ಸತ್ಯಕಾಮನು ಗುರುಗಳ ಬಳಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದಾಗ, ಗುರುಗಳು ಆತನತ್ತ ನೋಡಿ, ನಕ್ಕು, 'ಸತ್ಯಕಾಮ, ನೀನು ಸತ್ಯ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾದವನಂತೆ ಬೆಳಗುತ್ತಿದ್ದೀಯೆ, ನಿನಗೆ ಯಾರು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರು?' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ತರ್ಕದಿಂದ ಬೇಸತ್ತವರಾಗದೆ ಹೋದರೆ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸತ್ಯಕಾಮನು ತಾನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂಲಕ ಸತ್ಯವನ್ನರಿತನೆಂದು ಹೇಳಿ, ಗುರುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸತ್ಯಬೋಧನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಗುರುಗಳು, 'ನಿನಗೆ ಸತ್ಯವೇನೆಂಬುದು ಇದಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವನನ್ನು ಆಶೀರ್ವದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸತ್ಯಕಾಮನು ಕೇವಲ ಇದ್ದುದರಿಂದಲೇ, ಕೇವಲ ಪ್ರಕೃತಿ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಆಲಿಸುವುದರಿಂದಲೇ, ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತನಾದನು ಎಂದು ಕಥೆಯು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆತನು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದನು.

ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಗ್ಧತೆಯು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಗೆ ಮಾರ್ಗ.

ಸತ್ಯಕಾಮನು ಗುರುಗಳನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಡಿಕೊಂಡನು. ಆದರೆ ಗುರುಗಳು ಹಸುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸೆಂದು ಹೇಳಿದರು! ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೂ ಹಸುಗಳಿಗೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧ? ಎಂದು ಕೇಳಬಹುದು. ಅದೃಷ್ಟವಷಾತ್ ಸತ್ಯಕಾಮನು ಅಷ್ಟೊಂದು ಬುದ್ಧಿವಂತನಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆತನ ಅದೃಷ್ಟಕ್ಕೆ ಆತನು ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ಬೌದ್ಧಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಆತನು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಲಿಲ್ಲ! ಆತನು ಸರಳ, ಮುಗ್ಧ ಹಾಗೂ ನಿರಹಂಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು,

ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧನಾಗಿದ್ದನು. ಆತನಿಗೆ ಯಾವ ತರ್ಕವೂ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ.

ತಿಳಿಯಿರಿ, ತರ್ಕವಿಲ್ಲದವರಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ತರ್ಕದಿಂದ ಬೇಸತ್ತವರಾಗದೆ ಹೋದರೆ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ನೀವು ಸಿದ್ಧರಾಗಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ತರ್ಕವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೇ ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಅವಲೋಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ತರ್ಕವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಬದಲಾಗಲು ಅದು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲದು?

'ಸ್ವಾಮಿಜೀ ನೀವು ತರ್ಕವನ್ನೇಕೆ ವಿರೋಧಿಸುತ್ತೀರಿ?' ಎಂದು ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ತರ್ಕವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಕಟಗಳಿಗೂ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಲ್ಲದ ತರ್ಕವೇ ಕಾರಣ ಎಂದು. ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೂ ನಿಮ್ಮ ತರ್ಕವು ಸಾಕಷ್ಟು ರಾಜಕೀಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ರಾಜಕೀಯವೆಂದರೇನು? ರಾಜಕೀಯವೆಂದರೆ ಒಂದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಬೇರೆಬೇರೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನೂ ಅಲ್ಲ, ಅಲ್ಲವೇ? ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ. ಅದು ಒಂದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ ಸಂಜೆ ಬೇರೆನೋ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದ್ವಂದ್ವವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೇ ಅಂತಹ ಒಂದು ದ್ವಂದ್ವ.

ಎಲ್ಲಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಹಳವಾದ ರಾಜಕೀಯವಿರುತ್ತದೆ, ಎಂದು ಜನರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಅವರನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ, 'ಅದರ ಅರ್ಥವಾದರೂ ಏನು?' ಎಂದು. ಈ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಳಗೇ ರಾಜಕೀಯವಿದೆ! ರಾಜಕೀಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಇಬ್ಬರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರಿದ್ದರೆ ಸಾಕೇ ಸಾಕು. ತರ್ಕದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಸಾಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಆತನ ತರ್ಕ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಂದನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ ಸಂಜೆ ಮತ್ತಿನ್ನೇನೋ ಹೇಳುತ್ತದೆ! ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧ ನೀವೇ ಮಾಡುವ ಹೋರಾಟವೇ ರಾಜಕೀಯ! ನಾನು ಹೇಳುವುದು ಸರಿ ತಾನೆ? ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ರಾಜಕೀಯವಿರುತ್ತದೆಂಬ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನೇಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?

ನೀವು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಂಜೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನೂ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿಟ್ಟರೆ, ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ಒಬ್ಬ ರಾಜಕಾರಣಿಯು ಕುಳಿತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ!

ತರ್ಕವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸರಳವಾಗಿಯೂ ಮುಗ್ಧವಾಗಿಯೂ ಇರಗೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗಗೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿವರ್ತನೆಯುಂಟಾಗಲು ತರ್ಕವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಬೇಕು. ತರ್ಕವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಮುಗ್ಧತೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಪರಿವರ್ತನೆಯು ಸಂಭವಿಸಲು ಮುಗ್ಧತೆಯೇ ಅವಶ್ಯಕ.

ಸತ್ಯಕಾಮನ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ, ಆತನನ್ನು ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ತರ್ಕವು ಹಿಡಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಶಿಷ್ಯನು

ಗುರುಗಳ ಬಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೂ ಗುರುಗಳು, 'ಸರಿ, ಈ ಹಸುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳು ಒಂದು ಸಾವಿರ ಹಸುಗಳಾಗುವವರೆಗೂ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇರು. ನಂತರ ಹಿಂದಿರುಗು!' ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಇಂದಿನ ಮುಮುಕ್ಷುವೇನಾದರೂ ಆ ಶಿಷ್ಯನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದಿದ್ದರೆ, ಬಹುಶಃ ಅವನು, 'ಗುರುಗಳು ತನ್ನನ್ನು ಶೋಷಣೆ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಹಸುಗಳು ಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಸಾಧನೆಗಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದನೇನೋ. ತರ್ಕಕ್ಕೆ ಮುಗ್ಧತೆಯು ಸೋತಿದೆ! ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಯಾವ ಆಧುನಿಕ ಅನ್ವೇಷಕನೂ ಅಂತಹ ಅದ್ಭುತವಾದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ತಿಳಿಯಿರಿ: ಇದು ಕೇವಲ ಒಂದು ಕಥೆಯಲ್ಲ. ಅದರ ಹಿಂದೆ ಪರಮ ಸತ್ಯವಿದೆ. ಮುಗ್ಧತೆಯಿಂದ ಸತ್ಯಕಾಮನು ಗುರುಗಳು ಹೇಳಿದುದನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಅನುಸರಿಸಿದನು. ಮುಂದೆ ಆತನು ಎಣಿಕೆಯ ತರ್ಕವನ್ನೇ ಮರೆತನು. ಆತನು ಭಾವಪರವಶತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಳುಗಿಹೋದನು. ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿತು. ಆತನು ಒಂದು ಸಾವಿರಕ್ಕಾಗಲಿ, ಎರಡು ಸಾವಿರಕ್ಕಾಗಲಿ, ಲೆಕ್ಕಿಸಲಿಲ್ಲ. ಮುಗ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕಾರ ಮನೋಭಾವಗಳಷ್ಟೇ ಅವನಲ್ಲಿ ಆ ಮಹತ್ತರ ಅನುಭವವಾದ 'ಜ್ಞಾನೋದಯ'ವಾಗಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಸಂಘರ್ಷದೊಂದಿಗೂ, ಹೋರಾಟದೊಂದಿಗೂ ಜೀವಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಮನಸ್ಸು ಬೇಕಾಗುವುದು. ಕೇವಲ ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಹೊರಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೂ, ಒಳಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೂ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನೀವು ಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಿ ಹೊರನಡೆಯುತ್ತೀರಿ.

ಬಹಳಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಗುರುಗಳು ಸುಮ್ಮನೆ ಹೇಳಿದುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ಅದರಂತೆಯೇ ಸತ್ಯಕಾಮನು ಇದ್ದುಬಿಟ್ಟಿದ್ದನು. ಅವನಿಗೆ ಜ್ಞಾನೋದಯವಲ್ಲದೇ ಮತ್ತಿನ್ನೇನಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ!

'ಈ ಸರಳವಾದ ಸ್ವೀಕಾರ ಅಂತಹ ಬೃಹತ್ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು?' ಎಂದೆನಿಸಬಹುದು. ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೆಂದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಸಹ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ನಾವು 'ಹೇಗೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ಆ ವೈಚಾರಿಕ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ವೈಚಾರಿಕತೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮುಗ್ಧತೆಯು ಗುರುಗಳು ಹೇಳಿದುದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ.

ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಗ್ಧರಾಗಿದ್ದು ತೆರೆದ ಮನಸ್ಕರಾಗಿದ್ದರೆ ದೀಕ್ಷೆಯೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ. ಅದು ಸಂಭವಿಸಲು ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ಪದ ಸಾಕು. ಶಿವ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, 'ಗುರುಗಳು ಸತ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೇವಲ ಆಲಿಸಿರಿ ಹಾಗೂ

ಮುಗ್ಧತೆಯ ಹಿಂದೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಹೊಸತನವಿದೆ!

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ!' ಎಂದು ಶಿವನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಕೇವಲ ಆಲಿಸುವುದು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಗೆ ಹೇಗೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡತ್ತದೆ? ನಮಗಾಗದಿರುವುದು ಸತ್ಯಕಾಮನಿಗೇಕಾಯಿತು? ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಆತನು ಮುಗ್ಧನಾಗಿದ್ದನು. ಆದುದರಿಂದ ಗುರುಗಳ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಯಾಗಿದ್ದನು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬಾಳುವಷ್ಟು ಧೈರ್ಯವಂತನಾಗಿದ್ದನು. ಆತನಿಗೆ ಗುರುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವಾಸವಿತ್ತು. ವಿಶ್ವಾಸವಿದ್ದರೆ, ಮುಗ್ಧತೆಯು ಇರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಸಾವಿರ ಹಸುಗಳನ್ನು ನನಗೆ ತಂದುಕೊಡಿರಿ ಎಂದು ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲ! ನೀವು ಸತ್ಯಕಾಮನಂತೆ, ಅದೇ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಬನ್ನಿರೆಂದು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅದೇ ಮುಗ್ಧತೆಯೊಂದಿಗೆ ಬನ್ನಿರಿ. ಸತ್ಯಕಾಮ ಮಾಡಿದುದನ್ನೇ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನೀವು ಸತ್ಯಕಾಮನಂತಿರಬೇಕು. ನೀವು ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಕ್ಷಣವೇ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಂಯೇ ಬೆಳಕಿನ ಸಂವಹನವು ಸಂಭವಿಸಬಲ್ಲದು.

ಬರಿದಾಗಿರಿ

ಉಪನಿಷತ್ತು ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥ ಗುರುಗಳ ಪದತಲದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದು. ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗುರುಶಿಷ್ಯರ ಗುರುಕುಲ ಸಂಪ್ರದಾಯವಿತ್ತು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏಳು ವರ್ಷಗಳಾದಾಗ ಅವರನ್ನು ಗುರುಗಳ ಬಳಿ ಬಿಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಗುರುಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯಗಳ ಜೀವಂತ ಸಾಕಾರ ಮೂರ್ತಿಗಳು. ಅವರ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ನುಡಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಶಿಷ್ಯರು ಕೇವಲ ಅವರ ಸನಿಹದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಭಾರತದ ಸ್ವಾಮಿ ಶ್ರೀ ಯುಕ್ತೇಶ್ವರ ಗಿರಿಗಳೆಂಬ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುವುದೆನೆಂದರೆ, 'ಗುರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವರ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸನ್ನಿಹದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಆತನನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳವುದು, ಅವರೊಡನೆ ತಾತ್ವಿಕವಾದ ಸಾಮರಸ್ಯ ಹೊಂದುವುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಶೃತಿಗೂಡಿಸುವುದೇ ಆಗಿರುವುದು. ಇದೇ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ತಂತ್ರವೆಲ್ಲವೂ' ಎಂದು. ಗುರುಗಳು ಪರಮೋನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಚೈತನ್ಯ. ನೀವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಶೃತಿಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಆ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಶೃತಿಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಮುಗ್ಧತೆ ಮತ್ತು ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಶೃತಿಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ತೆರೆದಿರುವಿಕೆ ಎಂಬುದು ಬರಿದಾಗಿರುವಿಕೆ. ಬರಿಯ ಪಾಂಡಿತ್ಯ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತುಂಬದಿರಲಿ. ಪಾಂಡಿತ್ಯವು ಕೇವಲ ಉಪಕರಣವಾಗಿರುವುದಷ್ಟೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸತ್ವವಲ್ಲ. 'ಇದಲ್ಲ, ಇದಲ್ಲ' ಎಂದು ಎಲ್ಲಾ ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನೂ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿರಿ. ನಾನು

ತಿರಸ್ಕರಿಸಿರಿ ಎಂದಾಗ, ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವಲ್ಲದೆ ಮಧ್ಯದ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ ಎಂದರ್ಥ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಕೈಬಿಟ್ಟಾಗ ನಿಮಗೆ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಮ್ಮೊಳಕ್ಕೆ ದೂಡಲ್ಪಡುವಿರಿ. ಅಲ್ಲೇ ನಿಮಗೆ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವು ದೊರಕುವುದು. ಆಗಲೇ ನೀವು ಸತ್ಯದಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದು. ಅದು ಮಾತ್ರವೇ 'ಉಪನಿಷತ್ತ'ನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ನೀವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಅವರ ಕಣ್ಣುಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಮತ್ತು ಹೊಸತನದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅವರು ಒಳಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಬರಿದಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಯಾವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಸಿದ್ಧತೆಯೂ ಅವರ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಕಣ್ಣುಗಳಿರುವ ವಯಸ್ಕನನ್ನು ಎಂದಾದರೂ ನೋಡಿದ್ದೀರಾ? ನಮಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದಂತೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೊಳಪನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಿಸ್ತೇಜರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಪಾಂಡಿತ್ಯವು ನಮ್ಮನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಬಹಳ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಆ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸಬಾರದು. ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಿದಾಗಿರಬೇಕು.

ಜೀವನವು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ರಹಸ್ಯ.

ಯಾವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೂ ಇಲ್ಲದೆಯೇ, ವಿವರಣಾ ಪದಗಳೂ ಇಲ್ಲದೆಯೋ, ನಿಗದಿತ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಲ್ಲದೆಯೇ, ಜೀವನವನ್ನು ಕೇವಲ ವೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ಆಗ ನೀವು ತಯಾರಿಸಿದ ಟೀಯನ್ನು ತುಂಬುವ ಒಂದು ಖಾಲಿ ಬಟ್ಟಲಿನಂತಿರುತ್ತೀರಿ. ಏನನ್ನೂ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಬರಿದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ನೀವು ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಬೇಸರವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನೀವು ಒಂದು ಮಗುವಿನಂತೆ ಮುಗ್ಧರಾಗಿ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದಿರುತ್ತೀರಿ.

ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳು ಒಂದು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಏನನ್ನೋ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳ ತಂದೆ ಅದೇನೆಂದು ಅವಳನ್ನು ಕೇಳಿದನು.

'ನಾನೊಂದು ಪತ್ರವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದಳು.

'ಯಾರಿಗೆ?' ಎಂದು ತಂದೆಯು ಕೇಳಿದನು.

'ನನಗೆ 'ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದಳು.

'ಆ ಕಾಗದದ ವಿಷಯವೇನು?' ಎಂದು ಆತನು ಕೇಳಿದನು.

ಅವಳು, 'ನನಗೇನು ಗೊತ್ತು? ನಾನು ಅದನ್ನು ಅಂಚೆಗೆ ಹಾಕಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದು ನನಗಿನ್ನೂ ಬಂದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದಳು.

ಮುಗ್ಧತೆಯ ಹಿಂದೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ತಾಜಾತನವಿದೆ!

ಜೀವನವು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷವೂ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ರಹಸ್ಯ. ಅದೇ ಸತ್ಯ. ಜೀವನವು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ರಹಸ್ಯ. ಮನಸ್ಸೇ ಅದನ್ನು ಅಚ್ಚುಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಜೀವನವನ್ನು ತನ್ನದೇ ಆದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮುಗ್ಧತೆಯು ಜೀವನದ ಪ್ರಕಾರವೇ ಜೀವನವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಾಲೆ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿದರೆ, ಅವರು ನೀವು ಹಿಂದಿನ ಬಾರಿ ಎಲ್ಲಿ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಿರೋ ಅವರೂ ಸಹ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ. ಏನೋ ಒಂದು ಸಲವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ! ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಒಂದು ವಿಷಯದಿಂದಾಗಿ: ಅವರು ಮುಗ್ಧತೆಯಿಂದ ಸಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಲೋಚನೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಕೇವಲ ತಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅಪಾರವಾದ ವಿಶ್ವಾಸವಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಅಲ್ಲಿ ನೋಡುವಿರೆಂಬ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ನೀವು ಎಲ್ಲಿ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಿರೋ ಅವರೂ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ! ಅದೇ ಅದರ ಸೊಗಸು.

ಮುಗ್ಧತೆಯು ನಂಬುತ್ತದೆ. ಮುಗ್ಧತೆಗೆ ಶೋಷಣೆಗೊಳಗಾಗುವ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ನರಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈಗ ಇದಕ್ಕೆ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಐದು ಅಥವಾ ಆರು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿನ ಅಲೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳು ಥೀಟಾ ಹಾಗೂ ಡೆಲ್ಟಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ನಾವು ಕನಸು ಕಾಣುವ ಹಾಗೂ ನಿದ್ರಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಹುದಾದ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಗಳು. ಅವು ಗುರುತು ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಗಳು. ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಮೆದುಳಿನ ಅಲೆಗಳು ಆಲ್ಫಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಇನ್ನೂ ಕೂಡ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಹುದಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳು ಬಹುಪಾಲು ವಯಸ್ಕರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮುಗ್ಧತೆಯಿಂದ ನಂಬುತ್ತಾರೆ.

ಬರಿದಾದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ನೀವು ನೋಡಿದ್ದೆಲ್ಲವೂ ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ನೂತನ ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಜೀವನವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ರಹಸ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ಮನೋಭಾವವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಸ್ವಭಾವವು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವವರ ಮುಗ್ಧತೆಯ ಆಳವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಲು ಮೂರು ರೀತಿಗಳಿವೆ. ನೀವು ಮುಗ್ಧತೆಯಿಂದ ಕೇಳಬಹುದು, ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಕೇಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದು ಸರಿಯೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೇಳಬಹುದು. ನೀವು ಮುಗ್ಧತೆಯಿಂದ ಕೇಳಿದಾಗ ಉತ್ತರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಿರುತ್ತೀರಿ. ಪಾಂಡಿತ್ಯದ ಪರಿಧಿಯಿಂದ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೇಳಿದಾಗ, ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೇವಲ ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುತ್ತೀರಿ. ಸರಿಯಾದ ಕಲಿಕೆ

ಮತ್ತು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ರಹಸ್ಯವು ಮುಗ್ಧತೆಯ ನೆಲೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ, ಯಾರು ಬರಿದಾಗಿಲ್ಲವೋ ಅವರಿಗೆ ತಾವು ಬರಿದಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಎಂದಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ತುಂಬಿಹೋಗಿರುವರೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಇಲ್ಲ, ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮುಗ್ಧನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದು, 'ನನ್ನ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ನಾನು ಅದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನನಗೆ ತಿಳಿಯದು. ನಾನೀಗ ತಿಳಿಯಲು ಕಾತರನಾಗಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು. ಈ ರೀತಿಯ ಅಂತಃಸ್ಥಳವು ಉಂಟಾದ ಕ್ಷಣವೇ ಕಲಿಕೆಯು ಆಗುತ್ತಲಿರುವುದು. ಈ ಅಂತಃಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯು ಅಹಂಕಾರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿರೋಧವು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿ, ಕೇವಲ ಶುದ್ಧ ಗ್ರಹಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ತಿಳಿವಳಿಕೆಯು ಸಂಗ್ರಹಣೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಪಾಂಡಿತ್ಯದಿಂದ ವಿಮೋಚನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಮಹಾನ್ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಜೆ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿಯವರು ಸುಂದರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ಯಾವುದು? ನೋಡಿ, ವರ್ತಮಾನವು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಪವಾಡ ಮತ್ತು ರಹಸ್ಯ. ನಾವು ಅದನ್ನು ಪಾಂಡಿತ್ಯದ ಜಾಲದಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಸಂಗ್ರಹಣೆಗೆ ಅದೇ ಪ್ರಚೋದನೆ. ಆದರೆ ಅದು ಎಂದಿಗೂ ಆಗಲಾರದು!

ತಿಳಿಯದಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅದಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗುವ ಮೂಲಕವೇ ಸಾಧ್ಯ.

ತಿಳಿಯದಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದ ಎಂದಿಗೂ ಕಟ್ಟಿಹಾಕ-ಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಿಳಿಯದಿದ್ದುದನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗುವ ಮೂಲಕವೇ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ.ಆ ಶರಣಾಗುವಿಕೆಯನ್ನೇ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಎನ್ನುವುದು! ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯು ವರ್ತಮಾನದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಶರಣಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಂತೋಷವೇ ಮುಗ್ಧತೆಯ ಸಂತೋಷ.

ಪಾಂಡಿತ್ಯವು ಪ್ರಸಕ್ತ ಕ್ಷಣದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಮಿಷವೂ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ವರ್ತಮಾನವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಸತತವಾಗಿ ಅಜ್ಞಾತದ ಭಯದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರಸಕ್ತ ಕ್ಷಣವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನದ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಅಜ್ಞಾತ ಭಯ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ! ಪ್ರಸಕ್ತ ಕ್ಷಣವು ಒಂದು ರಹಸ್ಯವೆಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ!

ಪಾಂಡಿತ್ಯದ ಮೂಲಕ ಆ ಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ 'ಅಜ್ಞಾನ'ದಿಂದ ಹೇಗಾದರೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಅಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಅದಕ್ಕೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲದ್ದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ

ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯು ಆಯಾಸ ಉಂಟು ಮಾಡಿದರೆ, ಕ್ರಿಯೆಯು ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮುಗ್ಧತೆಯು ಏನೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಪ್ರಸಕ್ತತೆಯನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಅನುಭವಿಸುವಂತಹುದು! ಪ್ರಸಕ್ತತೆ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಬಿಚ್ಚಿ ನೋಡದಿರುವ ಕೊಡುಗೆ, ಆದರೆ ಪಾಂಡಿತ್ಯವು ಅದರ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪಾಂಡಿತ್ಯವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಆ ಅಂತಿಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅದು ಎಂದೂ ತೊಡಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಬೇಕಾದಾಗ ಒಂದು ಸಾಧನವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾ, ಬದುಕಿನ ನಿಗೂಢತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾದಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಪಾಂಡಿತ್ಯವು ಘನೀಭೂತವಾದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲೂ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಪಾಂಡಿತ್ಯದ ಪುನರಾವರ್ತನೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಯಾವುದೋ ಹಿಂದಿನ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವೋ ಅಥವಾ ಹಿಂದಿನ ಯಾವುದೋ ತೀರ್ಮಾನವೋ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಭವಿಷ್ಯವು ಗತಕಾಲದ ಮಾದರಿಗಳ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ಮುಂದುವರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೀಗಾಗಲೇ ಹೂವಿನ ಪರಿಮಳ ತಿಳಿದಿರುವುದು. ನಿಮಗೀಗಾಲೇ ಅಲೆಗಳ ಶಬ್ದವು ತಿಳಿದಿರುವುದು.

ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಯಾವುದರ ಮುಂದುವರಿಕೆಯೂ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ನವೀನವಾಗಿರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಏನನ್ನೂ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮರುಕ್ಷಣವೇ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೇನು ಗೊತ್ತು? ಇದು ಅರ್ಥವಾದರೆ, ಎಲ್ಲ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬಹುದು. ಆಗ ಕೇವಲ ವಿವೇಕವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿವೇಕವೇ ಮುಗ್ಧ ತಿಳಿವಳಿಕೆ. ಪಾಂಡಿತ್ಯದ ತಡೆಗಳಿಲ್ಲದೆಯೇ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತ್ಮದ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವುದರ ಹಾಗೂ ಇವೆರಡನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ರಹಸ್ಯಗಳ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವಿಕೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುವು.

ನಂಬಿಕೆಯು ಅನೇಕ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜೆ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿಯವರು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸು ಸತತವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯ ಕಡೆಗೆ ನೋಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನೀವು ನಂಬಿಕೆಯ ಹಿಂದೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನೇ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನೀವು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಲ್ಲ! ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಗೆ ಸತತವಾಗಿ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಇಂಧನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯು ನಿಲ್ಲುವಂತಹುದಲ್ಲ. ಅದು ನಿಂತಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಯೆಯು ಬೇಕಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಂಭವಿಸಿ, ನಂತರ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯು ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಯೆಯು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ

ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯು ಆಯಾಸವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದರೆ, ಕ್ರಿಯೆಯು ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಕ್ರಿಯೆಯೋ ಹೊರತು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಲ್ಲ.

ನಂಬಿಕೆಯೆಂಬುದು ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲಾದರೂ ನಿಮಗಿರುವ ಸ್ವಂತ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೇ ಹೊರತು ಸತ್ಯವಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಜನರು ನಾಲ್ಕು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದು. ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಖಚಿತವಾದ ನಿಜಾಂಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಕೇವಲ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗ್ರಹಿಕೆ. ಆದರೆ ಮುಗ್ಧತೆಯು ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ತೆರೆದಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಅದರ ಸೊಗಸು. ಅದು ಯಾವುದೇ ಅಂತಿಮ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದು ಯಾವುದೇ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರಕ್ಕೂ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಕ್ಕೂ ಬದ್ಧವಾಗದಿರುವುದೇ ಮುಗ್ಧತೆಯ ಸಾರ. ಆಗ ನಿಜವಾದ ಸತ್ವವು ಜೀವಂತವಾಗಿಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಮುಗ್ಧತೆಯೊಂದಿಗೆ ಗ್ರಹಿಸಿರಿ

ಮುಗ್ಧರಾಗಿದ್ದಾಗ ಆ ಕ್ಷಣವನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಆನಂದಿಸುತ್ತೀರಿ. ಮುಗ್ಧರನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅವರು ಯಾವುದೋ ಬೃಹದ್ದೋದೇಶದಿಂದ ಇರುವಂತೆ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಳತೆಯೊಂದಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣರಾಗಿ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಮುಗ್ಧತೆಯು ಪ್ರಸಕ್ತ ಕ್ಷಣವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ಪಾಂಡಿತ್ಯವು ಅದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪಾಂಡಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಉದ್ದೇಶವು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ, ಮುಗ್ಧತೆಗೆ ಉದ್ದೇಶರಹಿತತೆಯ ಸೊಗಸು ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ.

ಮುಗ್ಧತೆಗೆ ಉದ್ದೇಶರಾಹಿತ್ಯದ ಸೊಗಸು ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಿದರೆ ಪ್ರಸಕ್ತ ಕ್ಷಣವನ್ನೂ ಸತ್ಯವನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುವಿರಿ. ಪ್ರಸಕ್ತತೆಯು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ, ಇಂದಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವು ಕೇವಲ ಪಂಡಿತರಾಗಿ ಮತ್ತು ಜಾಣರಾಗಿರುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯವು ತಾನೆ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ?

ಇಂದು ಜಾಣರಾಗಲು ಬಹಳಷ್ಟು ಒತ್ತಡವಿದೆ. 'ಜಾಣರಾಗಿರುವುದು ಹೇಗೆ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮಗೆ ನೀಡುವ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕಾಲಕಳೆದಂತೆ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗನಂತೆ, ಜಾಣತನವನ್ನು ತುಂಬಿಸಲು ಮಾತ್ರವೇ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ!

ಒಬ್ಬ ತಂದೆಯು ತನ್ನ ಮಗನನ್ನು ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಹದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಪರಿಚಯಿಸಿದನು.

ಸಹದ್ಯೋಗಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಹುಡುಗನ ಸುತ್ತಲೂ ನಿಂತಿದ್ದರು. ತಂದೆಯು, 'ನಿನಗೆ ಎಷ್ಟು ವಯಸ್ಸೆಂದು ಅವರಿಗೆಲ್ಲ ಹೇಳಬಾರದೇಕೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

ಹುಡುಗನು ಥಟ್ಟನೆ, 'ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನನಗೆ ಏಳು ವರ್ಷ, ಆದರೆ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ ನನಗೆ ಐದೇ ವರ್ಷ' ಎಂದನು.

ಇದೇ ರೀತಿಯೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಂದು ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೋಡುವುದರಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಶಿಕ್ಷಣವು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಜನದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಪ್ರಯೋಜನದ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವ. ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಅಳೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅಳೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸೇ ಒಂದು ಮಿಥ್ಯ! ಸಮಾಜವು ಮನಸ್ಸೆಂಬ ಮಿಥ್ಯೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಅಳತೆಗೋಲಿನಂತೆ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಪಾಂಡಿತ್ಯವು ಇಂದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದು.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಂದು ಊರಿನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಜನ ಸ್ನೇಹಿತರಿದ್ದರು. ಅವರು ಒಟ್ಟಿಗೇ ಬಹಳ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂವರು ಬಹಳ ವಿದ್ವಾಂಸರಾಗಿದ್ದರು. ನಾಲ್ಕನೇಯವನು ಅಷ್ಟೊಂದು ವಿದ್ವಾಂಸನಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ವಿವೇಕಿಯಾಗಿದ್ದನು.

ಒಂದು ದಿನ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಿ ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸಲು ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ನಾಲ್ಕನೆಯವನಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹದೇನೂ ಇರಲಿಲ್ಲವಾದರೂ ಅವರೊಂದಿಗೆ ತಾನೂ ಹೋಗುವ ಅಭಿಲಾಷೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದನು.

ಮೊದಲನೇ ಸ್ನೇಹಿತನು, 'ನಿನಗೆ ಹೆಚ್ಚೇನೂ ತಿಳಿಯದು, ನೀನು ನಮ್ಮೊಟ್ಟಿಗೆ ಬಂದರೆ ನಿನಗೂ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಹಣವನ್ನು ಹಂಚಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದನು.

ಎರಡನೇ ಸ್ನೇಹಿತನು, 'ಹೌದು, ಅದು ಸರಿ, ನೀನು ಇಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುವುದು ಮೇಲು' ಎಂದನು.

ಮೂರನೇ ಸ್ನೇಹಿತನು ಹೆಚ್ಚು ದಯಾಪರ. ಆತನು, 'ಇಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳೂ ನಾವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಳೆದಿರುವವರು, ಆತನನ್ನು ಇಲ್ಲೇ ಇರು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಆತನೂ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಬರಲಿ' ಎಂದನು.

ಅಂತೂ, ನಾಲ್ವರೂ ತಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಅವರು ಒಂದು ದಟ್ಟವಾದ ಕಾಡಿನ ಮೂಲಕ ಹೋದರು. ಅನೇಕ ಕಾಡು ಮೃಗಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರು ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ರೋಮಂಚಕಾರೀ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆದರು. ಒಂದು ದಿನ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿಯ ಎಲುಬುಗಳ ದೊಡ್ಡರಾಶಿಯು ಕಂಡು ಬಂದಿತು.

ಅವರಲೊಬ್ಬಾತನು, 'ಇದು ನಮ್ಮ ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ಒರೆಹಚ್ಚಲು ಸುಸಂಧರ್ಭ. ಈ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಬದುಕಿಸೋಣ' ಎಂದನು.

ಇನ್ನಿಬ್ಬರು ಸ್ನೇಹಿತರು ಒಪ್ಪಿದರು. ಆದರೆ ನಾಲ್ಕನೆಯವನು, 'ಇದು ಯಾವುದೋ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಾಣಿಯ ಮೂಳೆಗಳು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಕೆಲಸಕ್ಕಿಳಿಯಬಾರದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂದನು.

ಉಳಿದ ಮೂವರೂ ಅತನನ್ನು ನೋಡಿ ಗೇಲಿಮಾಡಿ ಅವನನ್ನು ಪುಕ್ಕಲ ಎಂದರು. ಅವರು, 'ನಮಗಿರುವಂತೆ ನಿನಗೆ ಜ್ಞಾನವಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಇಂತಹ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಹೆದರುತ್ತಿರುಲಿಲ್ಲ. ಸುಮ್ಮನೆ ತೆಪ್ಪಗಿದ್ದು ನಮ್ಮನ್ನು ಗಮನಿಸು' ಎಂದರು.

ಮೂವರೂ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಅವರಲ್ಲೊಬ್ಬನು ಆ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿದನು. ನಂತರ ಕೆಲವು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಅದರ ಮೇಲೆ ಪವಿತ್ರ ಜಲವನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿದನು. ಆಗ ಮೂಳೆಗಳು ತಕ್ಷಣವೇ ಒಂದು ಅಸ್ಥಿಪಂಜರವಾಯಿತು. ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಮಾನಂದವಾಯಿತು.

ಎರಡನೆಯವನು ಮುಂದೆ ಬಂದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಠಿಸಿ, ಇನ್ನಷ್ಟು ಜಲವನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿದನು. ಆ ಕ್ಷಣವೇ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರಕ್ಕೆ ಮಾಂಸ, ರಕ್ತ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪಟಗಳು ಕಂಡುಬಂದವು. ಅದೊಂದು ಸಿಂಹವಾಗಿತ್ತು, ಜೀವ ಮಾತ್ರ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯೇ ವಿಸ್ಮಯ ಉಂಟಾಯಿತು. ಮೂರನೆಯ ಸ್ನೇಹಿತನು ಮುಂದೆ ಬಂದು, ಅದಕ್ಕೆ ಜೀವ ತುಂಬುವೆನು ಎಂದನು.

ನಾಲ್ಕನೆಯವನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟನಾದರೂ, ಅವರು ಅತನನ್ನು ನೋಡಿ ನಕ್ಕುಬಿಟ್ಟರು. ಅತನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಒಂದು ಮರವನ್ನೇರಿ, ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದನು.

ಮೂರನೆಯ ಸ್ನೇಹಿತನು ಸಿಂಹದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣಪ್ರಧಾನ ಮಾಡಿದನು. ಆ ಕೂಡಲೇ ಸಿಂಹಕ್ಕೆ ಜೀವ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿತು.

ಸಿಂಹವು ಒಂದು ಬಾರಿ ಗರ್ಜಿಸಿ ಈ ಮೂವರ ಕಡೆಗೆ ಧಾವಿಸಿತು. ಅವರ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸ್ನೇಹಿತನು ಮರವನ್ನು ಹತ್ತಿ, ಈ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತ್ತಿದ್ದುದು ಅವರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿತು.

ಸಿಂಹವು ಅವರ ಕಥೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿತು.

ಪಾಂಡಿತ್ಯವು ಒಂದು ಸಾಧನ. ಅದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಸಾಧನ ಮಾತ್ರ. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವಲ್ಲಿ ಅದೊಂದು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಸಾಧನವಾಗಿ ಬಳಸುವವರೆಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಮಾಡುವ ತಪ್ಪೇನೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನೇ ಪಾಂಡಿತ್ಯದ ಕೈಗೆ ಒಪ್ಪಿಸುವುದು. ಅದೇ ಮುಗ್ಧತೆಯಾದರೋ ಶುದ್ಧ ಬುದ್ಧಿಯೆಡೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಜಾಣತನವು ಗ್ರಹಿಸದ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಮುಗ್ಧತೆ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಗ್ಧತೆಯು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜಾಣತನವು ಮಾಹಿತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಮಗ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜಾಣತನವು ಮುಗ್ಧತೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿದಾಗ, ಅದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮುಗ್ಧತೆಯ ಅಪರೂಪದ ಸಂಯೋಜನೆ

ಆಗುತ್ತದೆ. ಮುಗ್ಧತೆಗೋಸ್ಕರ ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತುವುದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಸಂಪಾದನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ ಎಂದು ನಾನು ಅರ್ಥೈಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮುಗ್ಧತೆಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಾಂಡಿತ್ಯವು ತುಂಬಲಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನೂ ಪಡೆಯದ ಹಳ್ಳಿಗರನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಅವರು ಶುದ್ಧ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ! ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನೀವು ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದ್ದಾಗ, ಒಬ್ಬ ಹಳ್ಳಿಯ ಮನುಷ್ಯನು ಬಂದು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪಾರುಮಾಡುವನು. ಮುಗ್ಧ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ.

ಇಂದು ಎಲ್ಲ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿಚಾರಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಜಾಣತನಕ್ಕೆ ಸಾಣೆ ಹಿಡಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿವೆ. ನಾವು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಉಪಕಾರಕವಾಗಿಯೂ, ಉತ್ಪನ್ನಕಾರಕವಾಗಿಯೂ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ಅವು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಉತ್ಪನ್ನಕಾರಕವಾಗಿಯೂ, ಪರಿಣಾಮ-ಕಾರಿಯಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು ತಪ್ಪೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಮುಗ್ಧರಾಗಿರುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಹ್ಯವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಕ್ಕೂ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಗೂ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆತು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ವಿಶ್ವದೊಂದಿಗೆ ಸಮನ್ವಯವಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ, ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ಪಾದಕತೆಗಳಿಗೂ ಮೂಲವಾದ ವಿಶ್ವಯೋಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಶೃತಿಗೂಡಿಸಿ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯು ಉಂಟಾಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ, ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಹೀಗಾಗುವುದೇಕೆಂದರೆ ನಾವು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿಯೂ, ಹೊಂದುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡು ಇರುವಿಕೆಯನ್ನೇ ಮರೆಯುವುದರಿಂದ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳಿವೆ: ಇರುವಿಕೆ, ಮಾಡುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಪಡೆಯುವಿಕೆ. ಈಗಂತೂ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಸತತವಾಗಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು 'ಮಾಡು'ತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಕಲಿತು, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನಾವು ನಮಗೇನು ಬೇಕೋ ಅದನ್ನು 'ಪಡೆ'ಯುತ್ತೇವೆ. ಹಣ, ಸಂಬಂಧಗಳು, ಸೌಖ್ಯ, ಇತ್ಯಾದಿ ಏನೇ ಇರಬಹುದು. ನಂತರ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು 'ಮಾಡು'ವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ 'ಮಾಡು'ವುದು, 'ಪಡೆ'ಯುವುದು ಇವುಗಳ ನಡುವೆಯೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡೆಗಾಣಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿರುವುದು ಇರುವಿಕೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ನಾವೆಷ್ಟೇ ಮಾಡಲಿ, ಪಡೆಯಲಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಅರಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಈ ಭಾವನೆಯೇ ನಮ್ಮ 'ಇರುವಿಕೆಯ ಕರೆ'ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪೋಷಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಗುಣದಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ, ಆಗ ಪಡೆಯುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ

ಶ್ರಮಿಸಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಉಪ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ರಹಸ್ಯ. ಆದರೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳು ಇದನ್ನು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುವುಗಳೆಂದು ನೋಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ಅದೇ ಸಮಸ್ಯೆ. ಆದರೆ, ಇದೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿಜವಾದ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಸಮಾಜಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ, ಇಡೀ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ನೀಡುವಂತಹುದು. ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಪೂರ್ಣತ್ವದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವಿಡಬೇಕು.

ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತೀಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳಾದ ನಳಂದ ಹಾಗೂ ತಕ್ಷಶಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ತಯಾರಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ಕಲಿಕೆಯು ಅದರ ಸಹಜ ಫಲದಂತಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಭಾರತವು ಯಾವಾಗಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಕಡೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮುಗ್ಧತೆಯೇ ಆತನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕಲಿಕೆಯು ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೋಟ್ಯಾನುಕೋಟಿ ಜೀವಕೋಶಗಳಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶವೂ ಒಬ್ಬ ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೋಶವೂ ಹೊಸ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮೆದುಳುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ಎಂಬ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಯಾತನೆಗೀಡಾಗದೆ, ಆನಂದದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಲು ಈ ಸುಪ್ತ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಅವರು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು, ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಜೈವಿಕ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಕಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಆಯಸ್ಕಾಂತಗೊಳಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆಯೆಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ದೈವಿಕ ಆಯಸ್ಕಾಂತದ ಕಾರಣದಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶವೂ ಮಾಹಿತಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತುಣಕನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಜೀವವಾದ ಒಂದು ಮೆದುಳಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜಾಗೃತಗೊಂಡ ಮೆದುಳುಗಳಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಅನೇಕ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಜ್ಞಾನವೂ ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಗ್ರಾಹ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪರಿಣಾಮ ಇಂತಹುದು.

ಗ್ರೀಸ್‌ನ ಸಾಮ್ರಾಟನಾದ ಅಲೆಗ್ಸಾಂಡರನು ಪ್ರಪಂಚದ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗವನ್ನು ಗೆದ್ದು, ಏಷ್ಯಾ ಖಂಡವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ದಕ್ಷಿಣಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಪಯಣಿಸಿದನು. ಆತನು ಭಾರತವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಸಿಂಧೂ ನದಿಯ ತೀರದಲ್ಲಿ ಬೀಡುಬಿಟ್ಟನು.

ಅದೇ ನದಿಯ ದಡದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸಾಧು ವಾಸವಾಗಿದ್ದನು.

ಅಲೆಗ್ಸಾಂಡರ್ ಹಾಗೂ ಆತನ ಸೈನ್ಯವು ಅದೇ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಸಾಧು ತಪಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಗೌರವ ತೋರಲಿಲ್ಲ.

ಅಲೆಗ್ಸಾಂಡರನಿಗೆ ಅವಮಾನವಾಗಿ, 'ನನಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸದಿರಲು ನಿನಗೆಷ್ಟು ಧೈರ್ಯ!' ಎಂದು ರೇಗಾಡಿ, ಆತನ ತಲೆಯನ್ನು ಕಡಿದುಹಾಕಲು ಕತ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದನು.

ಸಾಧುವು ಆತನನ್ನು ನೋಡಿ ನಕ್ಕನು.

ಅಲೆಗ್ಸಾಂಡರ್‌ಗೆ ದಿಗ್ಭ್ರಾಂತಿಯಾಯಿತು, 'ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದರಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ನೀನು ನೋಡಿದರೆ ನಗುತ್ತಿರುವೆಯಲ್ಲಾ?' ಎಂದನು.

ಸಾಧುವು, 'ನೀನು ಏನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವೆಯೆಂದು ನನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. 'ನನ್ನನ್ನು' ಎಂದಿಗೂ ಕೊಲ್ಲಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ,'ನಾನು' ಸಾವಿಲ್ಲದವನು, ಅನಂತನು ಮತ್ತು ಅವಿನಾಶಿ. ಈ ಆತ್ಮವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಗಳು ಕತ್ತರಿಸಲಾರವು, ಬೆಂಕಿಯು ಸುಡಲಾರದು, ನೀರು ತೋಯಿಸಲಾರದು, ಗಾಳಿಯು ಒಣಗಿಸಲಾರದು' ಎಂಬ ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಿಂದ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದನು.

ಅಲೆಗ್ಸಾಂಡರ್‌ನು ತನ್ನ ಖಡ್ಗವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಸಾಧುವಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ, 'ಭಾರತ ದೇಶವು ಸಾವಿಗೆ ಹೆದರದ ಇಂತಹ ಮಹಾತ್ಮರನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಪವಿತ್ರ ದೇಶಕ್ಕೆ ನಮನಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಆತನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ, ಒಬ್ಬ ವಿವೇಕಸ್ಥನಾಗಿ ಭಾರತವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋದನು.

ಪ್ರಾಚೀನ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರಮಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ವಿಕಸಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದೇ ಸಮಯ ಅವರಲ್ಲಿ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುವು. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ಒಬ್ಬ ಋಷಿಯ ಗುಣವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಿದ್ದನು. ಒಬ್ಬ ಋಷಿಯಾದರೋ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನೂ, ಒಳ ಪ್ರಪಂಚದ ಅಪ್ಪಟ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಲ್ಲಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟನ್ನು ಓದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ತನ್ನನ್ನೇ ವಿನೋದಗೊಳಿಸಿ-ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆತನ ಉದ್ದೇಶವು ಕೇವಲ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದೇ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮನರಂಜನೆಯಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಜ್ಞಾನೋದಯವಲ್ಲ. ಮನರಂಜನೆಯೇ ಬೇರೆ, ಜ್ಞಾನೋದಯವೇ ಬೇರೆ. ಕೆಲವು ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ ಆತನಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಆತನಿಗೆ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ತರ್ಕವನ್ನು ಹರಿತಗೊಳಿಸುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು ನಿಮಗೆ ಪಾಂಡಿತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವವಾಗುವುದು.

ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯ: ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡದುದ್ದಕ್ಕೆ ಆಧುನಿಕತೆಯನ್ನು ದೂಷಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು, 'ನಾನು ಕಾಲ'ವೆನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಕೃಷ್ಣನೇ ಹಾಗೆಂದಾಗ, ಆಧುನಿಕತೆಯೂ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ದೈವಲೀಲೆಯೆಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಧುನಿಕತೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ ಹೊರತು, ವಿಕಸನದ ಪ್ರಾಚೀನ ತಳಪಾಯಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು.

ಭೇದ್ಯವಾಗಿರಿ

ನೀವು ಮುಗ್ಧರಾಗಿದ್ದಾಗ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ನಿಮಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕೆಂದಿರುವ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಭೇದ್ಯವಾಗಿರುತ್ತೀರಿ! ನಿಮ್ಮ ಮನಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಒಂದು ಕೋಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಕೋಟೆಯು, ಹೊಸ ತಂಗಾಳಿಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸೋಕಲೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ, ನೀವು ಹೊರಬಂದು ತಂಗಾಳಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಭೇದ್ಯವಾಗಿರುವುದೆಂದರೆ ಆ ಕೋಟೆಯನ್ನು ಒಡೆದು ತಂಗಾಳಿಯು ಬೀಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದು.

ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸೋಕಲು ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದೇ ಭೇದ್ಯ. ನೀವು ಭೇದ್ಯರಾಗಿದ್ದಾಗ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಭೇದ್ಯವಾಗಿರುವುದು ದೌರ್ಬಲ್ಯವಲ್ಲ. ಕೋಟೆಯನ್ನು ಒಡೆದಾಗ ಅದು ನಿಮಗೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೋಟೆ ಕಟ್ಟಿದ್ದೇ ನಿಮ್ಮ ವಾಸ್ತವಿಕತೆ ಬಹಿರಂಗವಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಗಾಢವಾದ ಭಯದಿಂದ. ನಿಮ್ಮ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಭೇದ್ಯತೆ. ಅದನ್ನು ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ತೆರೆಯಲು ಹೆದರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನೀವು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟು ಭೇಧ್ಯವಾದಾಗ, ಮುಗ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಚ್ಚಿಹೋಗುವಿರಿ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಆದರೆ, ನಿಮಗೆ ಅದರೊಳಗೇ ಇರುವುದು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡುತ್ತಿರುವ ಅದೇ ಗಾಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಿಳಿದ ಅದೇ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ಕೋಟೆಯ ಪ್ರಯೋಜನವಾದರೂ ಏನು? ಕೋಟೆಯನ್ನು ಒಡೆದಾಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾವುದೂ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುವಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ಜೀವನದ ಹೊಸತನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಡೆಯುವಿರಿ.

ನೀವು ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಹೌದು ಎಂದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯವು ಹೊಸ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಬ್ಬರು ಜ್ಯೋತಿಷಿಗಳು ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಶರತ್‌ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾದರು. ಅವರಲ್ಲೊಬ್ಬರು, 'ಎಂತಹ ಸುಂದರ ಶರತ್‌ಕಾಲ! ನಾವು ಹಿಂದೆಂದೂ ಕಂಡಿರಲಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಉದ್ಗರಿಸಿದರು. ಮತ್ತೊಬ್ಬರು, 'ನಿಜ, ನನಗೆ 1970ರ ಶರತ್‌ಕಾಲ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದರು.

ನೀವು ಭೇದ್ಯರಾದಾಗ ಇರುವಿಕೆಯ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ; ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬಂದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇರುವಿಕೆಯು ಕವನವಾದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಗದ್ಯ. ಜೀವನವು ಒಂದು ಕವನ.

ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಹೆಂಡತಿಯೊಬ್ಬಳು ತನ್ನ ಗಂಡನು ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ತೊಟ್ಟಿಲ ಹತ್ತಿರ ನಿಂತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದಳು.

ಆತನು ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿದ್ದ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ನಿಂತಿದ್ದಾಗ ಆತನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತ ಭಾವನೆಗಳು ಏಳುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡಳು. ಅಪನಂಬಿಕೆ ,ಆಶ್ಚರ್ಯ,

ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಅನುಮಾನ, ವಿಸ್ಮಯ, ಮುಂತಾದ ಏನೆಲ್ಲಾ ಬೆರೆತ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಂಡಳು. ಆಕೆಯು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆತನ ಬಳಿ ಬಂದು, ಆತನನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾ, 'ನಿನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಕಾಸಿನ ಬೆಲೆ' ಎಂದಳು.

*ಗಂಡನು, 'ಏನಾಶ್ಚರ್ಯ! ಯಾದಾದರೂ ಇಂತಹ ತೊಟ್ಟಿಲನ್ನು ಕೇವಲ **500** ರೂಪಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ!' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದನು.*

ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಭೇದ್ಯವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ! ಹಾಗೆಯೇ ಭೇದ್ಯರಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ನೀವು ಮನೆಯ ದೊಡ್ಡ ಗೋಡೆಯ ಹಿಂದೆ ಕುಳಿತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಜೀವನವಿನ್ನೂ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ. ಜೀವನ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ಭೇದ್ಯತೆಯಿಂದ.

ಭೇದ್ಯತೆಯೊಂದಿಗೆ ಸತ್ಯದೆಡೆಗೆ ಬೇರೆಯದೇ ಆದ, ಆನಂದಕರವಾದ ಪಥದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತೀರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ನೇರವಾಗಿ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಭೇದ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ಪಡೆಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ನಿಮಗೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ! ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳಿರುವುದು. ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಭೇದ್ಯತೆಯಿದ್ದಾಗ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅನುಗ್ರಹದ ಸುರಿಮಳೆ ಸುರಿಸಬಲ್ಲರು. ಅಲ್ಲೊಂದು ಗೋಡೆಯಿದ್ದಾಗ ಅದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳು ಅದನ್ನು ತೂರಿಬರಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಕೋಟೆಯು ಒಡೆಯುವುದನ್ನೇ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ನೀವು ಭೇದ್ಯರಾದಾಗ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಗೆ 'ಹೌದು' ಎನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ರಹಸ್ಯಾತ್ಮಕವಾದ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರವಾದ ಗುರು. ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ಹೌದು ಎಂದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯವು ಹೊಸ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ತಲೆಯಿಂದ ಹೃದಯದೆಡೆಗೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಇರುವಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಉಪದೇಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಹಿಂದೆ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದುದೆಲ್ಲವೂ ಈಗ 'ಹೌದು' ಎಂದಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಪ್ರಪಂಚವು ನೀವೇನೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದಿರೋ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನವೆಂದು ನೋಡುತ್ತೀರಿ.

ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ನನ್ನ ಸಾನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ 'ಇರ'ಬೇಕೆಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೇವಲ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭೇದ್ಯರಾಗಿಯೂ, ಮುಗ್ಧರಾಗಿಯೂ ಇರಿ. ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸತ್ಯವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗುರುಗಳು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಶುದ್ಧ ಸ್ವರೂಪ. ಅವರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದೊಳಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅನುಮತಿ ಕೊಟ್ಟಂತೆ. ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಒಳ ಬಂದಾಗ, ಸತ್ಯದ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಗುರುಗಳ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದರ್ಶನದೊಂದಿಗೂ ಗುರುಗಳ ಮುದ್ರೆಯು ಇನ್ನೂ ಆಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಅವರ ಯಾವುದೇ ಉಪದೇಶಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾದದ್ದು.

ಗುರುಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನೀವು ಮುಕ್ತರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಅವರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದಿರುವ ಮೂಲಕ

ಕಲಿಯಬಹುದು. ಪದಗಳಿಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಅನುಭೂತಿ. ಗುರುಗಳ ಹಾವಭಾವಗಳನ್ನು, ಅವರಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಘ್ರಾಣಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

ನೀವು ಭೇದ್ಯರಾದಾಗ, ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತೀರ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಆತುರದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ವಪ್ರಜ್ಞೆಯು ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವಿರಿ.

ಕೇವಲ ಭೇದ್ಯದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದೆಂದರೆ, ಭೂತ ಭವಿಷ್ಯತ್‌ಗಳ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲದೇ ಹಕ್ಕಿಯಂತೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಇರುವುದು. ಇದನ್ನೇ ಜ಼ೆನ್‌ನ ಗುರುಗಳು ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಬೋಧನೆ ಮಾಡಿದುದು.

ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಶರಣಾಗಿರಿ

ಗಾಢವಾದ ವಿಶ್ವಾಸವು ಶರಣಾಗತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಶರಣಾಗತಿಯು ಹೃದಯದ ಸರಳತೆ. ಇದು ಸತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸದೇ ಕೇವಲ ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಎಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆ. ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡಾಗ ಶರಣಾಗತಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮುದ್ದಿನ ನಾಯಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಅತೀವ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಗೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರ ವಿಶ್ವಾಸವು ನಿಜವಾದುದು ಮತ್ತು ಮುಗ್ಧವಾದುದು. ಯಾವ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಬರುವ ವಿಶ್ವಾಸವು ಅದು. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಇಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಯಾವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಕೇವಲ ಒಂದು ತೆರೆದ ಪುಸ್ತಕದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೇ.

ಮುಗ್ಧತೆಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಶರಣಾಗತಿಗಳಿಗೆ ಜಿಗಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು

ಒಂದು ನೀರಿನ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಬಣ್ಣದ ಎರಡು ಮೀನುಗಳಿದ್ದವು. 'ನಿನಗೆ ದೇವರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿದೆಯೆ?' ಎಂದು ಒಂದು ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಕೇಳಿತು.

'ಹೌದು, ನಮ್ಮ ತೊಟ್ಟಿಯ ನೀರನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬದಲಾಯಿಸುವವರು ಯಾರೆಂದು–ಕೊಂಡಿರುವೆ?' ಎಂದು ಇನ್ನೊಂದು ಮೀನು ಉತ್ತರಿಸಿತು.

ಮುಗ್ಧತೆಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಶರಣಾಗತಿಗಳಿಗೆ ಜಿಗಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಪಾಂಡಿತ್ಯವು ಹೇಗಾದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದು ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿಯೂ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತದೆ. ಶರಣಾಗತಿ ಮತ್ತು ಕಾರಣಗಳು, ಒಂದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಇರಲಾರದಂತಹವು. ಶರಣಾಗತಿಯು ಉಂಟಾಗುವುದು ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ. ಶರಣಾಗತಿಯು ಮುಗ್ಧತೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವೇಕೆಂದರೆ, ವಿಶ್ವಾಸವು ಮುಗ್ಧತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ.

ಶರಣಾಗತಿಯಿಂದ ಆಳವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮರ್ಪಣಾ ಭಾವದಿಂದ ಬೇರೆ ಸ್ತರದ ಒಂದು ಹೊಸ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಫಲಿತಾಂಶದ ಚಿಂತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ನಡೆಸಲ್ಪಡುವ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾತ್ರವೇ ಇರುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಚೈತನ್ಯವೇ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ. ವಿಶ್ವಾಸವೆಂದರೆ ಕ್ರಿಯಾಹೀನತೆ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಅದರರ್ಥ ತಾರ್ಕಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಬದಲಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಬುದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಸತತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ–ಮಗ್ನವಾಗಿರುವುದು. ಅದು ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಇಡುವುದು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದಿರುವುದೂ ಆಗಿದೆ.

ಒಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯನು ತನ್ನ ಒಂಟೆಯ ಮೇಲೆ ಸವಾರಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಬ್ಬ ಸೂಫಿ ಗುರುಗಳ ಡೇರೆಗೆ ಬಂದನು. ಒಂಟೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಇಳಿದು, ಗುರುಗಳ ಡೇರೆಗೆ ಹೋಗಿ ನಮ್ರವಾಗಿ ತಲೆಬಾಗಿ, 'ಗುರುಗಳೇ, ನನಗೆ ದೇವರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವಿಶ್ವಾಸವಿದೆ ಎಂದರೆ, ಆತನನ್ನು ನಂಬಿದವರ ಬಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ದೇವರೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆಂಬ ವಿಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಒಂಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕದೆಯೇ ಹೊರಗಡೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಂದಿದ್ದೇನೆ!' ಎಂದನು.

ಗುರುಗಳು, 'ಎಲವೋ ಮೂರ್ಖ, ಮೊದಲು ಹೋಗಿ ನಿನ್ನ ಒಂಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಹಾಕು. ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನೀನೇ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ದೇವರನ್ನು ತೊಂದರೆಗೆ ಈಡು ಮಾಡಬಾರದು' ಎಂದು ಗದರಿಸಿದರು.

ವಿಶ್ವಾಸವು ಒಂದು ಮನೋವೃತ್ತಿ. ಇದು ಯಥೋಚಿತ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬದಲಿಯಲ್ಲ. ವಿಶ್ವಾಸದ ಮನೋಭಾವವು ಜೀವನದ ಸಾರ. ಅದು ಮುಗ್ಧತೆ, ಶರಣಾಗತಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಆನಂದಗಳಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನುಸರಿಸದರೆ, ಅದರ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹುದೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದುವರೆವಿಗೂ ನೀವು ಇನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸದ ಹಾದಿಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತೀರಿ.

ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದೇನೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ವಿಶ್ವಾಸದ ಸಾಕಾರ ಮೂರ್ತಿಗಳು. ಅವರ ಆನಂದವೇ ಇದರ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತತೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಸಕಲ ಜ್ಞಾನವೂ ಅವರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ, ಅವರು ಅತ್ಯಂತ ಮುಗ್ಧರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅವರ ಜ್ಞಾನವು, ಜ್ಞಾನ ಮಾತ್ರವೇ ಆಗಿಲ್ಲದೆ, ಅದು ಆ ಕ್ಷಣದ ಸತ್ಯಾನುಭವದ ಹರಿವು ಆಗಿರುವುದು.

ನಮಗೂ ಜ್ಞಾನವಿದೆ. ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೆಂದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಮಾತ್ರವೇ ಸರಿಯಾದುದು, ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನವೂ ತಪ್ಪು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ: ಅಂತಿಮ ಪರಮ ಜ್ಞಾನವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದೇ ಎಂದು. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಏನೇ ನಡುವಿನಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅದು ಕೇವಲ ಎರವಲು ಪಡೆದ ಕಲ್ಪನೆಗಳ ಕಂತೆ. ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದರೆ ಶರಣಾಗತಿಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪಾಂಡಿತ್ಯದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಗ್ಧರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು? ಕೇವಲ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದೆಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯೇ ಸಾಕು. ಸಕಲ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೂ ಮೂಲವಾದ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿರಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಾರ್ಥನಾಭಾವ–ದಲ್ಲಿಯೂ ಸಮರ್ಪಣಭಾವದಲ್ಲಿಯೂ ಇರಿ. ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ದೃಢಮನಸ್ಕರಾಗಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಪವಾಡಗಳಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ.

ಹಿಂದೂ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ರಾಮ ಭಕ್ತ ಹನುಮಂತನ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಕಥೆಯಿದೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಹನುಮಂತನನ್ನು, ಅಂದು ಚಾಂದ್ರಮಾನ ಮಾಸದ ಯಾವ ದಿನ ಎಂದು ಕೇಳಲಾಯಿತು.

ಹನುಮಂತನು, 'ನನಗೆ ಯಾವ ತಿಂಗಳಿನ ದಿವಸವಾಗಲೀ, ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಸ್ಥಾನಗಳಾಗಲೀ, ಒಂದೂ ತಿಳಿಯುದು, ನಾನು ಕೇವಲ ರಾಮನೊಬ್ಬನನ್ನೇ ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದನು.

ಸತ್ಯದ ಸೋಜಿಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾದಾಗ ನೀವೆಷ್ಟು ಮುಗ್ಧರಾಗುತ್ತೀರೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವೇ ಧ್ಯಾನಸ್ಥವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪವಾಡ ಸದೃಶ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಮನಾಮ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ, ಕೇವಲ ಒಂದೇ ನೆಗೆತದಲ್ಲಿ ಹನುಮಂತನು ಭಾರತದಿಂದ ಶ್ರೀಲಂಕೆಗೆ ಸಾಗರವನ್ನೇ ದಾಟಿ ಹೋದನು. ಆದರೆ, ಸಾಗರವನ್ನು ತನ್ನ ಸೈನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ದಾಟಲು, ರಾಮನೇ ಒಂದು ಸೇತುವೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮುಗ್ಧ ಶರಣಾಗತಿಯ ಪ್ರಭಾವವು ಅಂತಹುದು.

ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯ: ನೀವು ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಶರಣಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೋಸ ಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಗ್ಧ ವಿಶ್ವಾಸವು ಮೋಸ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸದಾ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಂತಹ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಬೀಬ್ ಅಜಾಮಿ ಎಂಬ ಸೂಫಿ ಸಂತನಿದ್ದನು. ಒಂದು ದಿನ ಆತನು ನದಿಯ ದಡದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ನಿಲುವಂಗಿಯನ್ನು ಯಾರೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅದನ್ನು ದಡದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು, ನದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಹೋದನು.

ಆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನು ಆ ನಿಲುವಂಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿದನು. ಯಾರೋ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವರೆಂದು ಅದನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ನಿಲುವಂಗಿಯ ಒಡೆಯನು ಬರುವವರೆಗೂ ಕಾವಲಾಗಿ ನಿಂತನು.

ಹಬೀಬರು ತಮ್ಮ ನಿಲುವಂಗಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಂದರು. 'ನೀವು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಹೋದಾಗ ಈ ನಿಲುವಂಗಿಯನ್ನು ಯಾರ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೋದಿರಿ? ಅದನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಕದ್ದುಬಿಡ ಬಹುದಾಗಿತ್ತಲ್ಲಾ!' ಎಂದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೇಳಿದನು.

'ಇದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿನಗೆ ಯಾರು ಕೊಟ್ಟರೋ, ಅವರಿಗೆ ಇದರ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆ' ಎಂದು ಹಬೀಬ್‌ರು ಉತ್ತರಿಸಿದರು!

ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ತಿಳಿವಳಿಯಿಂದ ವಿಶ್ವಾಸವು ಉಂಟಾದಾಗ ಯಾವುದೂ ಕಳೆದು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮುಗ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುವವರೆಗೂ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿಶ್ವಾಸದ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಅದರ ನಿಜವಾದ ಸಾರವು ಅಡಗಿದೆ. ನನ್ನ ಪಾರಿವ್ರಾಜಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಮಾಲಯದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ ಸಾಧುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಸಾಧುಗಳು ಸಕಲವನ್ನೂ ಪರಿತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿ ತಪಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಹಿಮಾಲಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ತಮ್ಮ ಕಮಂಡಲುಗಳಿಗಾಗಿ ಕಾದಾಡುತ್ತಾರೆ! ಕೇವಲ ಸ್ವತ್ತಿನ ವಸ್ತು ಬದಲಾಯಿತು, ಅಷ್ಟೇ! ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ನೀವು ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಸ್ತುಗಳೂ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಗೆ ಸೇರಿದುವು, ಎಂಬಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು. ಸ್ವಾಧೀನತೆಯ ಪ್ರವೃತಿಯೇ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ವಿಶ್ರಮಿಸಲು ಸ್ಥಳಾವಕಾಶವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

2004ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಾವು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಗುಂಪಾಗಿ ಹಿಮಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋದೆವು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಹಿಮಾಲಯವನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಲೇಬೇಕು. ಪವಿತ್ರ ಗಂಗಾನದಿಯ ಉಗಮ ಸ್ಥಳವಾದ ಗೋಮುಖಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆವು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೇಸರಗತ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿ ಹೋಗಲು ಸುಮಾರು ಐದು ಗಂಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿಳಿಯಲು ಐದು ಗಂಟೆಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದಾರಿಯು ನಾಲ್ಕು ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಅಗಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಜ್ಜೆ ತಪ್ಪಿದರೆ ಭೋರ್ಗರೆಯುವ ಆಳದ ಗಂಗೆಗೆ ಬೀಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ! ನಾವು ಗೋಮುಖವನ್ನು ತಲುಪಿದ ಮೇಲೆ, ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಕಳೆದೆವು. ಬಂದವರೆಲ್ಲ ಹಿಂದಿರುಗಿದರು. ನಾನು ಮಾತ್ರ ಕೆಲವರು ಶಿಷ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಅಲ್ಲೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡೆ.

ಅಲ್ಲಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿದ ಗುಂಪು ಹೊರಟಾಗ ಮುಸ್ಸಂಜೆಯಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಬಾರದೆಂದೂ, ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೆಂದೂ ಹೇಳಿದೆ. ಕಗ್ಗತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ, ಹೇಸರಗತ್ತೆಯು ಬೆಟ್ಟದ ತಿರುವಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ನೇರವಾಗಿ ಕತ್ತಲಿನೊಳಕ್ಕೇ ಹೋಗುತ್ತಿದೆಯೋ ಎಂಬುದೇ ತಿಳಿಯದೇಹೋದರೂ, ಗುಂಪಿನವರೆಲ್ಲರೂ ಅಂತೂ ಇಂತೂ ಹಿಂದಿರುಗಿದರು. ಮಾರನೇ ದಿನ ಅನುಭವ ಹೇಗಿತ್ತೆಂದು ನಾನು ಅವರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿದೆ. 'ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ಅಂಧ ವಿಶ್ವಾಸ ಎಂದರೇನೆಂಬುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆವು!' ಎಂದು ಅವರಲ್ಲೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದರು. ಅಂತಹ ವಿಶ್ವಾಸದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವುದಾದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸಾರವೇ ಆಗಬಹುದು. ಆಗ ನೀವು ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಗೇ ಬಿಟ್ಟು ಸುಮ್ಮನೆ 'ಮಾಡು'ತ್ತಿರಬಹುದು.

ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಮುಗ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುವವರೆಗೂ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮೀಯತೆಯು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಭಾಷೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯತೆ ತಿಳಿಯದು, ಇರುವಿಕೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಗೊತ್ತು. ಆತ್ಮೀಯತೆಯ ಮೂಲಕ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯಾದರೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿಯೂ, ಮನಃ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೂ ಹೇಳಬಹುದು ಹಾಗೂ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಾತು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಖಚಿತತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು

ಪಸರಿಸುವ ಚೈತನ್ಯವು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವವರನ್ನು ಮುಗ್ಧರನ್ನಾಗಿಯೂ, ತೆರೆದ ಮನಸ್ಕರನ್ನಾಗಿಯೂ ಇರಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ನಿಜವಾದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ – ಮುಗ್ಧ ಭಕ್ತಿಗೆ ಮಾರ್ಗ

'ನೀವು ಚಿಂತಿಸಿದರೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿಲ್ಲ, ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದ್ದರೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ'ಎಂಬ ಒಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ನುಡಿ ಇದೆ.

ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿಬಿಟ್ಟು ಮುಕ್ತರಾಗಿರಲು ನೇರವಾದ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ. ಮಾನವನಿಗೆ ಅದೊಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಪರಿಹಾರ. ಅದು ಒಂದು ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವಿಜ್ಞಾನ. ಇಂದಿನ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಕರೆಗೆ ಅನುಕಂಪದಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಓಗೊಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯೇ ಮಾರ್ಗ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯು ತನ್ನ ಪಾವಿತ್ರ್ಯತೆಯಿಂದಲೂ ನಿಗೂಢತೆಯಿಂದಲೂ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಈ ಭೂಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಉತ್ಕೃಷ್ಟನಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಮಾನವನಿಗೆ ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಚೈತನ್ಯವು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆಕ್ರಮಿಸಿರುವುದನ್ನು ಆತನಿಗೆ ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಇರುವ ಹಾಗೂ ಮುಗ್ಧವಾದ ಶರಣಾಗತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯು ಧರ್ಮಾಚರಣೆಯಲ್ಲ. ಅದು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಐಕ್ಯವಾಗುವ ವಿಜ್ಞಾನ. ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಮತಗಳೂ ಮಾಡಿದ ಮೊದಲ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ, ದೇವರು ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿರಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು. ವಿಶ್ವ ಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಮರು ಸಂಬಂಧವನ್ನೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿರಲು ದೇವಸ್ಥಾನವು ಒಂದು ಸ್ಥಳ. ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳ ಮೂಲೋದ್ದೇಶವೂ ಅದೇ ಆಗಿತ್ತು. ನಂತರ ಈ ಸಂಬಂಧವು ಆಳವಾದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಲ್ಲಿಯೂ ಅದೊಂದು ಆನಂದಕರವಾದ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶವಾಯಿತು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗೆ ಧರ್ಮವು ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಮೆಟ್ಟಲಿನಂತಾಯಿತು.

ಮಾನವನು ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಅರಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಅತಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದವನಂತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆತನ ಶೋಧನೆಗಳೂ, ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳೂ, ತನ್ನ ಸ್ವಂತದ್ದೇ ಎಂಬಂತೆ ತೋರುತ್ತವೆ. ಸಕಲವೂ ತನ್ನ ವೈಚಾರಿಕತೆಯ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯು ವಿಶ್ವದ ನಿಗೂಢತೆಯನ್ನು ಸಜೀವವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ವೈಚಾರಿಕತೆಗಿಂತಲೂ ದೊಡ್ಡದಾದ ಜೈವಿಕಶಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಕತೆಯು ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಮರಳಿಸಬಲ್ಲದು.

ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಗೆ ನಮನವನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿ ನಮ್ಮ ತಾರ್ಕಿಕ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಬೇಕಾದುದು ತಕ್ಷಣದ

ಆವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆ ನಮಿಸುವುದರಿಂದ ಒಂದು ಹೊಸ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ವಿಶ್ವ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಾನವನು ಆಳವನ್ನು ಅಳೆಯಲಾಗದ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಹೆದರಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆತನು ಸುಮ್ಮನೆ ಆಳವಾದ ಭಕ್ತಿ, ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಭಾವೋನ್ಮಾದಗಳೊಡನೆ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಮ್ಮಿಳಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ವಿಶ್ವವು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸ್ಪಂದಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಇಚ್ಛಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದ ಭಾರತದ ಮಹಾನ್ ಯೋಗಿಗಳು ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಮೂಲಕ ಪಡೆದಿದ್ದರು.

ಮುರುಗನಾರ್ ಎಂಬ ಒಬ್ಬಾತನಿದ್ದನು. ಆತನು ಶಿವನ ಪರಮ ಭಕ್ತನು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ತಂಪಾದ ನದಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಂದು, ಗಿಡ-ಮರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದ ಹೂಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದು ದೇವಾಲಯದ ಶಿವನ ಪ್ರತಿಮೆಗೆ ಹಾರಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದನು.

ಪ್ರತಿದಿನವೂ ದೇವಾಲಯಕ್ಕೆ ನಡೆದು ಬರುವಾಗ ಕಟ್ಟಿದ್ದ ಹಾರದಲ್ಲಿದ್ದ ಹೂಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಜೋಪಾನವಾಗಿ ತರುತ್ತಿದ್ದನು! ಹಾರಗಳನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದ ನಂತರ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಪಠಿಸುತ್ತಿದ್ದನು.

ಈ ಮುಗ್ಧ ಪೂಜಾವಿಧಿಯಿಂದಲೇ ಆತನು ಮೋಕ್ಷಪಡೆದನೆಂದು ಪ್ರತೀತಿ ಇದೆ.

ಮುಗ್ಧ ಭಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಪಡೆದ ನಾಯನ್‌ಮಾರ್‌ಗಳೆಂಬ 63 ಸಂತರುಗಳಲ್ಲಿ ಈತನೂ ಒಬ್ಬನೆಂದು ಇಂದು ಪೂಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವರು ಅದರ ಪರಿವರ್ತನಾ ಶಕ್ತಿಯ ಮಾಧುರ್ಯವನ್ನು ಸವಿದಿಲ್ಲದವರು. ಅವರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಎಂದರೆ ಏನೋ ಗಾಂಭೀರ್ಯತೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವವರು. ಇಲ್ಲ! ಭಗವಂತನು ಯಾವಾಗಲೂ ಆನಂದದ ಪ್ರತಿರೂಪವಾಗಿರುವಾಗ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯು ಗಂಭೀರತೆಯಾಗಲು ಹೇಗೆ ತಾನೇ ಸಾಧ್ಯ? ಮಾನವನು ಅದನ್ನು ಧರ್ಮಾಚರಣೆಗಳಿಗಿಳಿಸಿ ಅದನ್ನು ಗಂಭೀರವೆಂಬಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ.

ನಮ್ಮ ಗುರುಗಳು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಳವಾದ ಸ್ತರಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿತ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಲೆಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕಾಲವನ್ನು ಸಹ ನಿಗದಿಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದು ಉತ್ತಮವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದರೂ ಏನು? ನಮ್ಮ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ತರ್ಕವು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿರಮಿಸಿ ಬೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ ಮಹತ್ತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಇನ್ನೂ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಯೂ ಮುಗ್ಧವಾಗಿಯೂ ಇರುವಾಗಲೇ, ಅದಿನ್ನೂ ನಮ್ಮ ತರ್ಕವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಆರಂಭಿಸದಿರುವಾಗಲೇ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಹಾನ್ ಗುರುಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಸುಮ್ಮನೆಯೇ

ನಮಗೆ ದಂಡುಪಾಲಿಸಿಲ್ಲ. ಅದರ ಧ್ಯೇಯವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಮುಗ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಮರಳಿಸುವ ನೇರ ಮಾರ್ಗವೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಂದು ಸಂಜೆ ಒಬ್ಬ ರೈತನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ತನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಂದುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದನು. ಕಾಡಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆತನ ಗಾಡಿಯ ಚಕ್ರವು ಕಳಚಿಕೊಂಡ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡದೇ ಇರಬೇಕಾದುದಕ್ಕೆ ದುಃಖವಾಯಿತು.

ಆದುದರಿಂದ ಆತನು ದೇವರಿಗೆ ತಾನೇ ಒಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡನು, 'ಓ ದೇವರೇ! ನಾನಿಂದು ಮೂರ್ಖನಾದೆ. ಇಂದು ನನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಪುಸ್ತಕವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಒಂದು ಸಾಲನ್ನು ಹೇಳುವಷ್ಟೂ ನೆನಪಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಅಕ್ಷರಮಾಲೆಯನ್ನು ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಐದು ಬಾರಿ ಪಠಿಸುತ್ತೇನೆ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿದಿರುವ ನೀನು ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು ನನಗೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬಾರದ ನನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ನೀನೇ ಮಾಡಿಕೋ' ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದನು.

ಭಗವಂತನು ಆ ದಿನ, 'ಇಂದು ಕೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸರಳವಾದ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಹೃದಯದಿಂದ ಮೂಡಿ ಬಂದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು' ಎಂದು ತನ್ನ ದೇವದೂತರಿಗೆ ಹೇಳಿದನು.

ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಅದರ ಅತ್ಯಂತ ಶುದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ರೀತಿಯೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ. ಮುಗ್ಧತೆಯೇ ದೇವರಿಗೆ ಒಂದು ಸಮರ್ಪಣೆ. ಮುಗ್ಧತೆಯೇ ದೇವರಿಗೆ ಮಾಡುವ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ತರವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.

ಧರ್ಮವು ನಾವು ಅಂದುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಯಾವ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಅಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಧರ್ಮವೂ ಅದರ ಸ್ಥಾಪಕನಾದ ಮಹಾನ್ ಗುರುವಿನ ಆಳವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವದ ಫಲ. ಆ ಗುರುಗಳು ತಾವು ಅನುಭವಿಸಿದುದನ್ನು ಮನುಕುಲವೂ ಅನುಭವಿಸಲೆಂದು ಒಂದು ಧರ್ಮದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆ ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಬೇರಾವ ಉದ್ದೇಶವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಯಾರು ಯಾವ ಧರ್ಮವನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ಮೂಲ ಧರ್ಮಗಳ ಸೊಗಸೂ ಇದೇ.

ಒಬ್ಬ ಗುರುಗಳ ಸಾನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವುದೂ ಅಂತಹುದೇ. ಮುಗ್ಧ ಶರಣಾಗತ ಭಾವದಲ್ಲಿರಿ. ನೀವು ಮುಗ್ಧರೂ, ಪ್ರಾರ್ಥನಾಮಯರೂ ಆಗಿದ್ದಾಗ ಗುರುಗಳ ಮೌನವು ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೊಕ್ಕುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮೌನದ ಧರ್ಮವೇ ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟ ಧರ್ಮ. ಅದು ಪರಮ ಗುರುಗಳ ಮತ್ತು ಶಿಷ್ಯರ ಧರ್ಮ. ಅದೇ ನಿಜವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯೂ ಸಹ.

ಕಪಟತನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸಮಯ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದಿರಿ

ನಾನು ಸತ್ಯಕಾಮನ ಕಥೆಯನ್ನು ಒಂದು ಜನರ ಗುಂಪಿಗೆ ಹೇಳಿದಾಗ ಒಬ್ಬರು, 'ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ಇಂತಹ ತಂತ್ರಗಳು ಬಹಳವಾಗಿ ವಿಕಸನ ಹೊಂದಿದ ಜೀವಿಗಳಿಗಾಗಿರಬಹುದು, ಆ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ, ಗುರುಗಳು ಕೇವಲ ಆಶೀರ್ವದಿಸಿದುದರಿಂದಲೇ ಶಿಷ್ಯನು ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಸಂಭವಿಸಲು ಆತನು ಬಹಳವಾಗಿ ವಿಕಸನ ಹೊಂದಿದ ಜೀವಿಯಾಗಿರಲೇ ಬೇಕು, ಅಲ್ಲವೇ?' ಎಂದು.

ನಾನು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ, 'ಇಲ್ಲ, ಅದು ಉನ್ನತಾತ್ಮರಿಗಲ್ಲ. ಅದು ಬಹಳ ಮುಗ್ಧಾತ್ಮರಿಗೆ!' ಎಂದು. ಉನ್ನತಾತ್ಮರಿಗೆ ತಂತ್ರಗಳು ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸತ್ಯಕಾಮನಿಗೆ ದಯಪಾಲಿಸಿದಂತಹ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಯಾರು ಕಪಟತನದಿಂದ ವರ್ತಿಸಿ ದಣಿದಿರುತ್ತಾರೆಯೋ ಅಂತಹ ಮುಗ್ಧರಿಗೆ ಕೊಡುವಂತಹುದು. ಈ ಪದಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ: 'ಕಪಟತನದಿಂದ ದಣಿದಿರುವುದು'

ಕಪಟತನ ಎಂದರೇನು? ಅದು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧ. ನೀವು ಕಪಟಿಗಳಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಒಂದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಆಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಪಟತನವು ಭೇದ್ಯಕ್ಕೂ ವಿರುದ್ಧ. ಕಪಟಿಗಳಾಗಿದ್ದಾಗ ಭೇದ್ಯವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಭೇದ್ಯರಾಗಿರುವಾಗ ಮಗುವಿನಂತೆ ಪರಿಶುದ್ಧರಾಗಿರುವಿರಿ. ಮಗುವು ಒಂದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಗ್ಧವೂ, ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳದ್ದೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಮಗುವಿನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮುಗ್ಧತೆಯು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕಪಟತನದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವನು ಮಗುವಿನಂತೆ ಶುದ್ಧನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ–ಯಲ್ಲಿರುವ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಪಟತನಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವರಷ್ಟಕ್ಕೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಮುಗ್ಧರಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದರೆ, ಅವರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ: ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಪಟಿಗಳಾಗದೆ ಇರುವಂತೆ ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇದೆ.

ಕವಿ ಖಲೀಲ್ ಗಿಬ್ರಾನ್‌ರು ಮಕ್ಕಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ನೀವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದೇ ಹೊರತು ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅವರದೇ ಆದ ಚಿಂತನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ' ಎಂದು.

ಕಪಟತನವು ವಿಭಜನೆ, ಅದೊಂದು ಸತತವಾದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ. ಅದು ಮುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಮುಗ್ಧ ವ್ಯಕ್ತತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಗೊತ್ತಿರುವುದು. ಗಣಿತಕ್ಕೆ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಸರಿ, ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಕ್ಕಲ್ಲ. ತಪ್ಪಾದ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಮಗಾಗಿರುವ ಅನುಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಎಂದಾದರೂ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುತ್ತೇವೆಯೇ? ಇಲ್ಲ! ಸುಮ್ಮನೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಕಪಟತನವು ಪೂರ್ಣವಾದುದನ್ನು ವಿಭಜಿಸುವುದರಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಭಜನೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಾಗ ಮುಗ್ಧತೆಯು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ, ಮನಸ್ಸು ಮುಂದುವರೆದು ಮೂಲ ಮುಗ್ಧತೆಯಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತದೆ.

ಎರಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಂದೇ ತಳ್ಳುಬಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಒಂದು ಇನ್ನೊಂದರ ಕಡೆ ತಿರುಗಿ, 'ನೀನು ಹುಡುಗಿಯೋ ಅಥವಾ ಹುಡುಗನೋ?' ಎಂದು ಕೇಳಿತು.

ಅದು, 'ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂದಿತು.

ಮೊದಲನೆಯದು, 'ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಕೆಳಗೆ ಬಗ್ಗಿ ನೋಡಿ ಮೇಲೆದ್ದು 'ನೀನೊಬ್ಬ ಹುಡುಗಿ, ನಾನೊಬ್ಬ ಹುಡುಗ', ಎಂದಿತು.

ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿ, 'ನಿನಗೆ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು?' ಎಂದು ಕೇಳಿತು. ಥಟ್ಟನೆ ಉತ್ತರ ಬಂದಿತು, 'ಅದು ಸುಲಭ. ನೀನು ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವೆ, ನಾನು ನೀಲಿ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು.

ಕಪಟತನದೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವವರೇ ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ವಿಭಜನೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವು ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ತನ್ನ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ವಂಚನೆಗೆ ಮಾರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕಪಟತನದ ಅಪಾಯವೆಂದರೆ ಅದು ಅನೇಕ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರುಬಿಟ್ಟು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಭಾವವೇ ಆಗಿ ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಾನು ಕಪಟಿಯೆಂದು ಸಹ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ತಾನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಂಘರ್ಷಣೆಯು ತನ್ನ ಕಪಟತನದಿಂದಲೇ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಆತನು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಗಣಿತಕ್ಕೆ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಸರಿ ಆದರೆ ಆತ್ಮಕ್ಕಲ್ಲ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದು, 'ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ನನಗೆ ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧಗಳಿವೆ' ಎಂದು ಹೇಳತೊಡಗಿದನು. ನಾನು, 'ಅದು ನಿನಗೆ ತಪ್ಪೆನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ. ಆತನು, 'ಹೌದು, ಅದು ತಪ್ಪೆಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು ಹಾಗೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆನೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ' ಎಂದನು. ನಾನು, 'ಹಾಗಾದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡು' ಎಂದೆನು. ಆತನು, 'ಅದಾಗದು, ನೀವು ಮಾತ್ರವೇ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಲ್ಲಿರಿ' ಎಂದನು. ನಾನು, 'ಏನು? ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು, ಸಂಬಂಧವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವವನು ನಾನಲ್ಲ! ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವವನು ನೀನು, ಆದುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾದವನು ನೀನು!' ಎಂದೆ. ಆತನು ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಂತುಬಿಟ್ಟನು. ಆಗ ನಾನು, 'ನಾನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಎಂದರೇನರ್ಥ? ನಾನು ನಿನ್ನ ಕಾರಿನ ಬೀಗದ ಕೈಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿಗೆ ನೀನು ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯಬೇಕೆ? ನಾನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಎಂದರೆ ನಿನ್ನ ಅರ್ಥವಾದರೂ ಏನು?' ಎಂದೆ.

ಇದೇ ಕಪಟತನ. ಆತನು, 'ಇಲ್ಲ, ನಾನು ನನ್ನದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಮಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

ಆದುದರಿಂದ ನೀವು ಕಾಪಾಡಬೇಕು' ಎಂದನು. ಇದೊಳ್ಳೆ ಕಥೆಯಾಯಿತೆಂದು ನಾನವನಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ. ಆಗ ನಾನು, 'ನೀನು ಈಗ ತಾನೇ ನಿನ್ನದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನನಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವೆನೆಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಸರಿ, ಸುಮ್ಮನೆ ಇಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡು' ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಆತನು, 'ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವಿರಿ, ಸ್ವಾಮೀಜಿ!' ಎಂದನು. ನಾನು, 'ಈಗ ತಾನೇ ನನಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮರ್ಪಿಸಿರುವೆನೆಂದು ಹೇಳಿದವನು ನೀನು! ಆದುದರಿಂದ ಸುಮ್ಮನೆ ನಾನು ಹೇಳಿದುದನ್ನು ಮಾಡು, ಇಲ್ಲಿಂದ ಕದಲಬೇಡ, ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೋ' ಎಂದೆ, ಆದರೆ ಅವನು ಅದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧನಿರಲಿಲ್ಲ!

ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಥೆ:

ಒಂದು ದಿನ ನದಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ, ಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ, 'ನಾವು ನಿನ್ನನ್ನು ಸೇರುವಾಗ ಶುದ್ಧವಾಗಿಯೂ ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತೇವೆ, ನೀನು ನಮ್ಮನ್ನು ಉಪ್ಪಾಗಿಯೂ ಕುಡಿಯಲಾಗದುದಾಗಿಯೂ ಮಾಡುತ್ತೀ' ಎಂದು ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ದೂರಿದುವು.

ತನ್ನನ್ನು ದೂರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡ ಸಮುದ್ರವು, 'ಹಾಗಾದರೆ ಬರಬೇಡಿ. ಆಗ ನೀವು ಉಪ್ಪಾಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿತು.

ಒಂದು ಸರಳವಾದ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ನೀವು ತಯಾರಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಕಪಟದಾಟವನ್ನು ಆಡುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂಬುದು ಖಚಿತ! ನಿಮ್ಮ ಕಪಟತನಕ್ಕೆ ನೀವು ಬೇಸತ್ತುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ನಿಮಗೆ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ತಂತ್ರವೂ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕಪಟತನಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂತ್ರದಿಂದಲೂ ಹೇಗೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಜನರು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದು, 'ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ನೀವು ಹೇಳುವುದೆಲ್ಲವೂ ಸರಿ, ಆದರೆ....' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ, 'ಆದರೆ' ಎಂದು ನೀವು ನನಗೆ ಹೇಳಿದ ಕ್ಷಣವೇ ನೀವು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿರಿ. 'ಆದರೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಕ್ಷಣವೇ ಅದು ಮುಗಿದಂತೆಯೇ. ನಿಮ್ಮ ಕಪಟತನದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ.

ಕೆಲವರು ಹೀಗೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ನೀವು ಹೇಳುವುದೆಲ್ಲವೂ ಸರಿ, ಆದರೆ ನೀವು ಹೇಳುವುದನ್ನು ನಾವು ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಿರಿ' ಎಂದು. ಅದರ ಅರ್ಥವಾದರೂ ಏನು? ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಇಬ್ಬರು ಮೂವರನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕೇನು? ನಿಮ್ಮ ಕಪಟತನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಆಗ ನೀವಾಗಿಯೇ ನಾನು ಹೇಳಿದುದನ್ನು ಮಾಡುವಿರಿ. ಕಪಟತನವು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನೀವೇ ಆಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಣ್ಣಾಮುಚ್ಚಾಲೆಯಾಟ, ನೀವು ಈ ಆಟವನ್ನು ನನ್ನೊಡನೆ ಆಡುವಂತಿಲ್ಲ. ನೀವೆಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವಿರಿ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹುಡುಕಲು ನಾನು ಸ್ವತಃ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ನೀವು ಆಡುತ್ತಿರುವುದು ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೇ, ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ; ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿಯೂ, ನಂಬಲರ್ಹವಾಗಿಯೂ,

ಇರುತ್ತೇನೆಂದು ಸಂಕಲ್ಪಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ನಿಮ್ಮ ಕಪಟತನವನ್ನು ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಕಪಟತನವು ಕರಗಿದಾಗ, ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯು ಉಂಟಾಗಿ, ಜ್ಞಾನೋದಯವು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹತೆಯಿಂದಾಗಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಗೊಡ್ಡು ಹರಟೆಯಲ್ಲೂ ತೊಡಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗೊಡ್ಡು ಹರಟೆ ಎಂಬುದು ಕಪಟತನದ ಶುದ್ಧ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತತೆ. ನೀವು ಅಷ್ಟು ಕಪಟಿಗಳಾಗಿದ್ದಾಗ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಾದರೂ ಎದುರಿಗೇ ಏನೂ ಹೇಳಲಾರಿರಿ, ಆದರೆ ಆತನ ಹಿಂದೆ ಆಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಕಪಟತನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ, ಸಮಯಸ್ಫೂರ್ತಿಯು ಅರಳುತ್ತದೆ. ಸಮಯಸ್ಫೂರ್ತಿಯು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದುದು. ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯೂ ಮುಗ್ಧತೆಯೂ ಸೇರಿದರೆ ಸಮಯಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯೂ ಕಪಟತನವು ಸೇರಿದರೆ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಯಸ್ಫೂರ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಮುಗ್ಧತೆಯ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತತೆಯಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನಲ್ಲ. ಅದು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರವಿಲ್ಲದ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಜ – ಎಂದರೆ ಯಾವ ಹೊರೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ನೀವಾಗಿಯೇ ಇರುವುದು, ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೊರೆ ಎಂದರೆ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವ ಹೊರೆ.

ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ: ಕಪಟತನದಿಂದ ನೀವು ಬಹಳಷ್ಟು ಪಡೆಯಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು, ಆದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂಬುದೇ ಸತ್ಯ. ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ. ಏನನ್ನೇ ಕಳೆದು-ಕೊಂಡರೂ ಮುಗ್ಧತೆ-ಯನ್ನು ಕಳೆದು-ಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಸಮಾಜವು ನೀವು ವಿಶೇಷವಾಗಿರ-ಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಸುವುದರಿಂದ ಕೃತ್ರಿಮತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಬರುತ್ತದೆ.

ಮುಗ್ಧತೆ, ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ, ಪರಿಪಕ್ವತೆ.

ನಿನ್ನೊಳಗಿನ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸು, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿ, ಶುದ್ಧನೂ, ಮುಗ್ಧನೂ ಆಗು, ತೇಜೋಮಯವಾದ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬಾಳು, ಎಂದು ಧಮ್ಮಪಾದವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ಮುಗ್ಧ ಶಿಶುವಾಗಿ ಬಂದಿರಿ. ಸಮಾಜವು ನಿಮಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೊಡುವವರೆಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮುಗ್ಧತೆಯ ಸೊಬಗನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತಿದ್ದಿರಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಪುನಃ ಮುಗ್ಧವಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಪುನಃ ಪಡೆದ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನೇ ಪರಿಪಕ್ವತೆ ಎನ್ನುವುದು. ಅದನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಒಂದಾನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮುಗ್ಧರಾಗಿದ್ದಿರೆಂಬುದನ್ನು ನಂಬಿರಿ. ಆ ಮುಗ್ಧತೆಯು ಇನ್ನೂ ಇದೆ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದಿರಿ. ಆಗ ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಪಸರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೇ ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಪಡೆದುಕೊಳುವ

ಕಾರ್ಯಗತಿಯನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಪರಿಪಕ್ವತೆಯು ನಾವು ಪೂರ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ಣತ್ವವೆಂದರೆ ತುಂಬು ಮುಗ್ಧತೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಲೀ, ತೀರ್ಮಾನವಾಗಲೀ, ಒಡಕುಗಳಾಗಲೀ, ಅಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ತೀವ್ರವಾದ ಉತ್ಸಾಹ ಮಾತ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಕರಾಗಿರುವುದೇ ಮುಗ್ಧತೆ.

ಪರಿಪಕ್ವವಾಗಲು, ಮೊದಲು ನೀವು ಒಳ ಹೋಗಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಪರಿಪಕ್ವತೆ ಎಂದರೆ ಯಾವ ತೊರ್ಪಡಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಸರಾಗವಾಗಿರುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಹಜತೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ-ಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಪರಿಪಕ್ವತೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಹಜತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಾಯಾಗಿರುವಂತೆ ಇಡುವುದು. ನೀವೆಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ ಏನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವು ಹಾಯಾಗಿರಲಿ, ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಹಜತೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದಂತೆಯೂ, ಪ್ರಯಾಸವಿಲ್ಲದಂತೆಯೂ ಹಾಗೂ ತೊರ್ಪಡಿಕೆ ಇಲ್ಲದಂತೆಯೂ ಅನುಭವಿಸಿರಿ.

ಸಮಾಜವು ಸದಾಕಾಲವು ನೀವು ವಿಶೇಷವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಸುವುದರಿಂದ ಕೃತ್ರಿಮತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕೆಂಬ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಅಪಕ್ವವಾದ ಕಲ್ಪನೆ. ಒಮ್ಮೆ ಈ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಮನಸ್ಸು ವಿಶ್ರಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಾಣಾಕ್ಷತನದಿಂದಿರಬೇಕೆಂಬ ಯಾವ ಒತ್ತಡವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಶ್ರಾಂತತೆಯು ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ದಾರಿಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ದಾರಿಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿ ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗ, ಆತ್ಮಪರೀಕ್ಷೆಯು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಪಡೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದಾರಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ದೂಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ. ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದಾರಿಗೆ ಬರುವ ಅರಿವನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಪಕ್ವತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಯೋಗ್ಯವೆ.

ಪರಿಪಕ್ವತೆ ಎಂದರೆ ಇನ್ನೆಂದಿಗೂ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನೀವು ಮರುಳುಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ದೃಢವಾದ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಅದು ಒಳಗಿನ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ. ಅದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಮಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ, ನೀವು ಪುನಃ ಮಗುವಾಗಲಾರಂಭಿಸುವಿರಿ. ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮುಗ್ಧರಾಗಿದ್ದಿರಿ, ಆದರೆ ಅರಿವಿನಿಂದಲ್ಲ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಮುಗ್ಧತೆಯು ಕಳೆದುಹೋಗಿತ್ತು. ಈಗ ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಹೊಸ ಮುಗ್ಧತೆಯು ಪೂರ್ಣ

ಅರಿವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದೇ ನಿಜವಾದ ಮುಗ್ಧತೆ.

ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಪಡೆದಾಗ, ಮಗುವಿನಂತಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬೇರಿನ್ನೇನೂ ಅಮೂಲ್ಯವಾದುದು ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಮಗುವಿನ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ಮಗುವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವಲೋಕನಕ್ಕೂ, ನಮ್ಮ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಹೇರದಿದ್ದರೆ, ಆ ಮಗುವು ತನ್ನ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆಕಾಶವು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನೀಲಿಯಾಗಿಯೂ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಬಿಳಿಯದಾಗಿಯೂ ಕಾಣುವುದೇಕೆ? ಎಂದು ಮಗುವು ಕೇಳಿದರೆ, ಸುಮ್ಮನೆ ಅದು ಕೆಲವು ಸಲ ನೀಲಿಯಾಗಿಯೂ, ಕೆಲವು ಸಲ ಬಿಳಿಯದಾಗಿಯೂ ಕಾಣುತ್ತದೆ, ಎಂದು ಹೇಳಿರಿ. ಹೇಗೂ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ, ಅದು ಸಹಜವಾಗಿ ಇರುವುದೇ ಹಾಗೆಂದು ನೀವು ಹೇಳಿದರೆ ಅವನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಹಜತೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೇಗೂ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳು ಅದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಅವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಇನ್ನೂ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರುವಾಗ, ವಿಷಯಗಳು ಇರುವುದು ಹೀಗೆಯೇ ಎಂದು ನೀವು ಆತನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬುದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರೆ ಅವನ ಮುಗ್ಧತೆಯು ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತೀರ್ಪು ಕೊಡುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆಯೇ, ನೋಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ಕೇವಲ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದನ್ನೂ ಇರುವುದನ್ನೂ ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ಪದಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡ ಕ್ಷಣವೇ ಮುಗ್ಧತೆಯು ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದು ನೋಡುವುದು ಎಂದಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಕೇವಲ ಅವಲೋಕಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇಡೀ ಸೊಗಸೇ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಗಂಭೀರವಾದ ವಿಷಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಬೆಳೆದರೆ, ಕೇವಲ ಮುದುಕರಾಗುತ್ತೀರಿ. ವಿನೋದವಾಗಿ ಬೆಳೆದರೆ ಯುವಕರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ! ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮಕ್ಕಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಇತರೆ ಕೀಟಗಳು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಮುಗ್ಧವಾಗಿಯೂ ವಿನೋದವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಅದು ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಪುನಃ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿನಂತಹ ಮುಗ್ಧತೆಯು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ತನ್ನ ಮುಗ್ಧತೆಯ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೇ. ಆದರೆ, ಪುನಃ ಲಭಿಸಿದ ಮುಗ್ಧತೆಯು ಈ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ,

ನಿಮ್ಮ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆದಾಗ, ನಿಮ್ಮನ್ನು 'ದ್ವಿಜ' ಎಂದರೆ ಪುನರ್ಜನಿಸಿದವ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಅವಿಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಥ್ರ್ಕರೂಡ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ.

ಮಗುವಿನಂತಹ ಮುಗ್ಧತೆ ಸೊಗಸಾಗಿರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಸಾಲದು. ಅದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಳೆದು-ಹೋಗಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವಿನಿಂದಲೂ ಪಕ್ವತೆಯಿಂದಲೂ ಪುನರ್ಲಭಿಸಬೇಕು.

ಒಬ್ಬ ಹುಚ್ಚನೂ, ಒಬ್ಬ ಯೋಗಿಯೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆಂಬ ಪ್ರತೀತಿ ಇದೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಗುವುದು, ಅರ್ಥವಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಂತದ್ದನ್ನು ಮಾಡುವ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವರೀರ್ವರೂ ವಿಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಒಂದೇ ಪಂಕ್ತಿಯ ಎರಡು ತುದಿಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ! ಪರಮಾವಧಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ಅವು ಒಂದೇ ತರಹ ಕಾಣುತ್ತವೆ, ಅಷ್ಟೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಒಂದು ಮಗುವೂ, ಒಬ್ಬ ಸಂತನೂ, ತಮ್ಮ ಮುಗ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಕಂಡರೂ ಅವರು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಒಂದೇ ಪಂಕ್ತಿಯ ಎರಡು ತುದಿಗಳು. ಮಗುವು ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಪುನರ್ಲಭಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಆರಂಭ ಮಾಡಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಸಂತನು ಮುಗಿಸಿರುತ್ತಾನೆ.

ಮಗುವಿನ ಮುಗ್ಧತೆಯು ಅದು ಹುಟ್ಟಿ ಬಂದಾಗ ದೇವರು ಕೊಟ್ಟ ಮುಗ್ಧತೆಯೇ ಹೊರತು, ಜೀವನದ ಮೂಲಕ ಪುನಃ ಪಡೆದ ಮುಗ್ಧತೆಯಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕದಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಂತನ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನೆಂದಿಗೂ ಕದಡಲಾಗದು. ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಕದಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಪುನಃ ಪಡೆಯಲು ಶ್ರಮಿಸುವುದು, ಪಕ್ವತೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಸಂತನಾಗಲು, ಪಂಕ್ತಿಯ ಮತ್ತೊಂದು ಕೊನೆಯನ್ನು ಸೇರಲು, ಮಾಡುವ ಪಯಣವೇ ಅದು.

ಪುನರ್ಲಭಿಸಿದ ಮುಗ್ಧತೆಯಿಂದ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಪುನಃ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಗ್ಧತೆಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಭೇದ್ಯರಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಮಗ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪಾಂಡಿತ್ಯದಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ಚೂರುಚೂರಾಗಿರುವಿರಿ. ಪುನಃ ದೊರೆತ ಮುಗ್ಧತೆಯಿಂದ ನೀವು ಸಮಗ್ರಗೊಂಡು ನಿಮಗೂ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿರುತ್ತೀರಿ. ಆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬೇರೆಯವರನ್ನೂ ತಾಕುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯೇ ಪಕ್ವತೆ.

ಮತ್ತೆ ಮುಗ್ಧವಾಗೋಣವೆಂಬ ಕಾತುರತೆಯೇ ಸಾಕು. ಅದು ನಿಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ನೀವೇ ಅಲ್ಲದ ಮತ್ತೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾಶಪಡಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟಾದರೂ ಅದು ಕೇವಲ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳ ಪದರಗಳು. ಆದರೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಪೂರ್ಣವಾಗುವವರೆವಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಆ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯೇ ನಿಮಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ, ಕಪಟತನವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವಂತೆ ಸತತವಾಗಿ

ನೆನಪುಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗುವವರೆಗೂ ವಿಶ್ರಮಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿರಿ.

ಪಕ್ವತೆಯ ಸೊಗಸೆಂದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು, ಬೇಕೆಂದಾಗ ಪಕ್ವಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆಯೂ, ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನಂತೆಯೂ ವರ್ತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದರಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಿಯಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪೂರ್ಣತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಸಮಗ್ರವಾದ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ನೀವು ಮರಳಿ ಪಡೆದಾಗ, ನಿಮ್ಮನ್ನು 'ದ್ವಿಜ' ಎಂದರೆ ಪುನರ್ಜನಿಸಿದವ, ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಪಡೆಯುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಬಿಡದೇ ಇರುವುದು ಇದರ ಗುಟ್ಟು. ಪಯಣವು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಬೇಸರ ತರಬಹುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಇನ್ನೂ ಸಂಭವಿಸದೇ ಇರದಿರಬಹುದು. ಅದು ಹಾಗೇಕೆಂದರೆ ಸಮಾಜವು ಅನೇಕ ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಟ್ಟಿಹಾಕಿದೆ. ಈರುಳ್ಳಿಯ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು ತಲುಪಲು ಪದರ ಪದರವಾಗಿ ಸಿಪ್ಪೆಸುಲಿಯಬೇಕು. ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸ್ಫೋಟವಾಗಿ ಬಿರಿಯುವುದರ ಪೂರ್ವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬೇಸರ. ಆದುದರಿಂದ, ವಿಶ್ರಮಿಸಬೇಡಿರಿ, ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕು. ಅದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿಡಿ: ಮುಗ್ಧತೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಇದೆ. ಅದು ಹೊರಗಿನ ಯಾವುದೇ ಅಂತಿಮ ಧ್ಯೇಯವಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಇದರ ನೆನಪೇ ಪ್ರತಿಬಾರಿ, ನಿಮಗೆ ಬೇಸರವಾದಾಗಲೂ ಅದರಿಂದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ ಹಾಗೂ ಶಾಂತವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಮುಗ್ಧತೆಗೆ ತೆರಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನಿಂದ ಉಕ್ಕಿಹರಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸಿರಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಮುಗ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ನೀವೆಷ್ಟು ಸುಂದರವಾಗಿರುವಿರೆಂದು ಭಾವಿಸಿರಿ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಮಾಡಿರಿ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವೇ ಎನ್ನುವಂತೆ ಅದಕ್ಕೆ ಜಾಗೃತರಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ. ನೀವಲ್ಲದುದೆಲ್ಲವೂ ದಹಿಸಿ, ನಿಜವಾದ 'ನೀವು' ಎಂಬುದು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

ಮುಗ್ಧತೆಯು ತನ್ನದೇ ಆದ ಒಂದು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗೆ ಶೋಭೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಪಡೆದ ಗುರುಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಶೋಭೆಯಿಂದಲೂ ಸುಂದರವಾಗಿಯೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮುಗ್ಧತೆಯು ನೋಡುವವರ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಸೌಂದರ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದು ಎಷ್ಟು ಪರಿಪೂರ್ಣವೆಂದರೆ ಎಂತಹ ಕಪಟ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಎಲ್ಲ ತರ್ಕವನ್ನೂ ಅಲ್ಲಗೆಳೆದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಪಕ್ವರು

ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅಳುವ ದೊಡ್ಡವರನ್ನು ಪಕ್ವತೆ ಇಲ್ಲದವರು ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಯಾವ ಭಾವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದೂ ಅಪಕ್ವತೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಿಬಂಧನೆ-ಗೊಳಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸದೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಮುಗ್ಧತೆಯ ಲಕ್ಷಣ. ಕಪಟ ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರು, ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಶೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಜನರ ಮುಂದೆ ಅತ್ತುಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರಲ್ಲೇನು ತಪ್ಪು? ಏನನ್ನು ಬಚ್ಚಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ? ಅಳುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಅಲ್ಲಿ ಬಚ್ಚಿಡುವುದಕ್ಕೇನಿದೆ? ಸಮಸ್ಯೆಯು ಏನೆಂದರೆ ಸದಾಕಾಲವು ಸಮಾಜವು ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ತೋರಿಕೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಕಾಲ ಸರಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಮುಗ್ಧವಾಗಿರುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನೂ ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು, 'ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಹಳ ಜಾಣೆ. ಅವಳು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಪಕ್ವವಾಗಿದ್ದಾಳೆ, ಆದರೆ ಅವಳು ಸರಿಹೋಗುತ್ತಾಳೆ' ಎಂದರು. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಗೊಂದಲದಿಂದ, ಆಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿ, 'ಮೂರು ವರ್ಷದ ಅವಳನ್ನು ಇನ್ನು ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

ನಾವು ಕೇವಲ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರಂತೆ, ಅವರ ಆಟದ ಸಂಗಾತಿಗಳಂತಿರುವುದರಿಂದ, ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅವರೊಂದಿಗಿದ್ದಾಗ ಮಗುವಿನಂತೆ ನಟಿಸಬೇಡಿರಿ, ಅದನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಮಗುವೇ ಆಗಿಬಿಡಿರಿ! ಅದು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಉಪಕಾರ.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಡಗಿರುವ ಆ ಶಿಶುತ್ವವನ್ನು ಪುನಃ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಾಲೆ ಆಟ ಆಡಿರಿ, ಇಲ್ಲವೇ ತಿಂಡಿತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಇಲ್ಲವೇ 'ಟಾಮ್ ಎಂಡ್ ಜೆರ್ರಿ ಕಾರ್ಟೂನ್'ಗಳನ್ನು ನೋಡಿರಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ 'ಕಾಟನ್ ಕ್ಯಾಂಡಿ'ಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಮಣ್ಣಿನ ಬೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ! ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಶಿಶುತ್ವವನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಘನವಾದ ಗುರುತು ಕರಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ದ್ರವಿಸಿ ನದಿಯಂತೆ ಹರಿಯುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಗಂಭೀರತೆಯ ತೂಕವು ಕಳಚಿಹೋಗಿ, ಹಗುರವಾಗಿಯೂ ಆನಂದವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತೀರಿ.

ಗಂಭೀರತೆಯೆಂದರೆ ಅಹಂಕಾರ. ಗಾಯಗೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬ ಭಯವಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಹತೋಟಿ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯವಾದಾಗ, ನೀವು ಗಂಭೀರವಾಗುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಸ್ವಂಯಂ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಕೊಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗ, ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಡಿಲ ಬಿಟ್ಟು ವಿನೋದವಾಗಿ,

ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ನಿಮ್ಮಿಂದಲೇ ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಬಿಡುವು ದೊರೆತು ಸಂತೋಷಪಡುವಿರಿ. ಆ ಬಿಡುವೇ ನಿಮ್ಮ ಗಾಂಭೀರ್ಯದ ಪತನ. ಆ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣುವಿರಿ. ಅಲ್ಲಿರುವುದು ಕೇವಲ ಮುಕ್ತವಾದ ಉತ್ಸಾಹ. ಇದನ್ನು ಅರಿತಾಗ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರಿತವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಗ್ಧರೂ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರೂ ಆಗುವೆಡೆಗೆ ಸಾಗಬಹುದು.

ಮುಗ್ಧತೆಯು ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೃದಯದ ಸ್ತರದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತಹುದು, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದಲ್ಲ.

ವಿಶ್ವಶಾಂತಿಯು ನಿಮ್ಮಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ

ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಅರಿತಾಗ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ಎಲ್ಲದರಿಂದ ನಾವು ಬೇರೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಬೇರೆ ಎನಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಹಾಗೂ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ.

ಭೂಗ್ರಹದ ಮೇಲೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಥವಾ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತರ ಸಮೂಹವನ್ನು ರಚಿಸಬೇಕಾದ ಕಾಲ ಕೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನೂ, ಜಾಗೃತಗೊಂಡವರನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯು ಸಾಮೂಹಿಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲೆಡೆಯ ಕೇಡುಗಳೂ ಅರಿವಿಲ್ಲದವರಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವುದು. ಭೂಮಂಡಲ ಶಾಖದ ಏರಿಕೆ, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ., ಧಾರ್ಮಿಕ ಭಯೋತ್ಪಾದನೆ, ಮತಾಂಧತೆ, ಆಣ್ವಸ್ತ್ರಗಳ ನಿರ್ಮಾಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಈ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದಲೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು. ಇಂದು ಅದೆಷ್ಟು ಅಪಾಯಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರೆ, ಶಾಂತಿಯುತವಾದ, ಆನಂದವಾದ, ಸಂತೋಷವಾದ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಭರಿತವಾದ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ ಸಮಾಜವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸದೇ ಹೋದರೆ, ಈ ಸುಂದರವಾದ ಭೂಗ್ರಹವನ್ನುಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಶಾಂತವಾದ, ಸಂತೋಷವಾದ, ಆನಂದಮಯವಾದ, ಜ್ಞಾನಭರಿತವಾದ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ ಸಮಾಜವೊಂದನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದೇ ನನ್ನ ಜೀವಿತೋದ್ದೇಶ.

ವಿಶ್ವಶಾಂತಿ – ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆನಂದದ ಉಪಫಲ

ಸ್ವಯಂ ವಿರೋಧಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ನಮ್ಮ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಹೊಡೆದಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹೋಗಿದ್ದೇವೆ. ಸ್ವಯಂ ವಿರೋಧಾತ್ಮಕವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಹಾಗೂ ಆಸೆಗಳ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳೂ,

ಶಾಂತವಾದ, ಸಂತೋಷವಾದ, ಆನಂದಮಯವಾದ, ಜ್ಞಾನಭರಿತವಾದ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ ಸಮಾಜವೊಂದನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದೇ ನನ್ನ ಧ್ಯೇಯ.

ನುಡಿಗಳೂ ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಬಲವಾಗಿದ್ದರೂ ನಾವದನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಕೇವಲವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮಗೆ ತಲೆನೋವು ಬಂದಿದೆ ಎಂದಿಟ್ಟು-ಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? 'ಈ ತಲೆನೋವು ಹೊರಟುಹೋದರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನ!' ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಈ ಪದಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವಾಗ, 'ಹೊರಟುಹೋದರೆ' ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತೀರೋ, 'ತಲೆನೋವು' ಎಂಬುದಕ್ಕೂ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ. ಇದನ್ನೇ ನಾನು ಸ್ವಯಂವಿರೋಧಾತ್ಮಕ ಎನ್ನುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಭೂತವಾದ ಆಸೆಯನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಉದ್ದೇಶವೂ ಸಹ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮತ್ತು ನುಡಿಗಳ ಘರ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದೆ. ನಂತರ ನೀವು ಕೇಳುತ್ತೀರಿ, 'ತಲೆನೋವು ಹೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?' ಎಂದು. ಕೇವಲ 'ನನಗೆ ಗುಣವಾಗಲಿ' ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಅಷ್ಟೇ.

ನಾವು ಮತ್ತೆಮತ್ತೆ ಗುಣಕಾರಕ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ನುಡಿಗಳಿಗೂ, ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೂ, ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಅವು ನಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ನೆನಪಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ನಿರುತ್ಸಾಹಗೊಂಡಾಗ, ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಈ ಗುಣಕಾರಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಉದ್ಭವಿಸಿ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತವೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶಾಂತಿಯು ತನ್ನ ಸ್ವಭಾವದಿಂದಲೇ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ

ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧನ ಜೀವನದಿಂದ ಆಯ್ದ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಕಥೆ:

ಬುದ್ಧನ ಸೋದರ ಸಂಬಂಧಿಯಾದ ದೇವದತ್ತನೆಂಬುವನು ಬುದ್ಧನ ಭಿಕ್ಷುಗಳ ಸಂಘವನ್ನು ಸೇರಿದನು. ಆತನು ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳಿಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದನು. ಆತನು ಭಿಕ್ಷುಗಳ ಸಂಘಕ್ಕೆ ಒಡೆಯನಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದ್ದನು. ಆದರೆ, ಬುದ್ಧನು ತನ್ನ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಅಂತಹ ಅಪಕ್ವನಾದ, ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕಾಗಲ್ಲದೇ ಪದವಿಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುವವನನ್ನು ಒಡೆಯನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಒಪ್ಪುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರಿಂದಾಗಿ ದೇವದತ್ತನಿಗೆ ಬುದ್ಧನ ಮೇಲೆ ಅಸೂಯೆಯೂ, ದ್ವೇಷವೂ ಹುಟ್ಟಿ, ಬುದ್ಧನನ್ನೇ ಕೊಂದುಬಿಡುವ ಅನೇಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದನು.

ಒಮ್ಮೆ ದೇವದತ್ತನು ಬುದ್ಧನು ಹೋಗುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ರೂರವಾದ ಆನೆಯನ್ನು ಬಿಡುವಂತೆ ಅರಮನೆಯ ಮಾವುಟಿಗರನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದನು.

ಬುದ್ಧನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೋಗಿಬರುತ್ತಿದ್ದ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮದಿಸಿದ ಆನೆಯೊಂದನ್ನು ಬಿಡಲಾಯಿತು. ಆ ಮತಿಗೆಟ್ಟ ಆನೆಯು

ರೋಷದಿಂದ ಓಡತೊಡಗಿತು. ಜನರು ಭೀತಿಯಿಂದ ದಿಕ್ಕಾಪಾಲಾಗಿ ಓಡಿಹೋಗತೊಡಗಿದರು.

ಆನೆಯು ಬುದ್ಧನೆಡೆಗೆ ಬಂದಿತು. ಇಂತಹ ವಿಪತ್ತಿನ ಎದುರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಬುದ್ಧನು ಅದೇ ಶಾಂತತೆ, ಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತಾ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದನು. ಈ ಭಯಂಕರ ಆನೆಯ ಬೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಆತನ ಆನಂದ ಹಾಗೂ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯು ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ವಿಚಲಿತವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆನೆಯು ಉನ್ಮತ್ತರೋಷದಿಂದ ಬುದ್ಧನೆಡೆಗೆ ಧಾವಿಸಿತು. ಬುದ್ಧನ ಬಳಿ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಿತು. ಅದರ ರೋಷವು ಬುದ್ಧನ ಜ್ಞಾನ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಕರಗಿಹೋಯಿತು. ಬುದ್ಧನು ಆನೆಯ ಹಣೆಯನ್ನು ನೇವರಿಸಿ, ಮೃದುವಾಗಿ ತಟ್ಟಿದನು. ಆ ತಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದ ಶಾಂತವಾದ ಆನೆಯು ಮೊಣಕಾಲೂರಿ ಬುದ್ಧನಿಗೆ ತಲೆಬಾಗಿತು.

ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ಜನರು ಬೆರಗಾದರು.

ಶಾಂತಿಯಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಂದ ಪಸರಿಸುವ ಆನಂದದ ತರಂಗಗಳು ಜನರನ್ನು, ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು, ಮರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಬಂಡೆಗಳನ್ನು, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಹಜವಾಗಿ ತಾನಾಗಿತಾನೇ ಪ್ರಭಾವಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಆನಂದಮಯವಾಗಿಯೂ, ಸಂತೋಷಕರವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಲು, ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಗಮನದ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಒಂದು ಭಯಾನಕವಾದ ಚಲನಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಜಗತ್ತು ಭಯದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಕೇವಲ ಚಾನೆಲ್‌ನ್ನು ಒಂದು ಹಾಸ್ಯದ ಚಲನಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಜಗತ್ತೆಲ್ಲವೂ ಹೇಗೆ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು!

ಅಂತರಂಗದ ಜಾಗೃತಿಯುಂಟಾದಾಗ, ಉನ್ನತವಾದ ಭಾವನೆಗಳು ಉದಯಿಸುತ್ತವೆ. ಕೊನೆಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಇಂಗಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಿಮಗೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕೆಂಬ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಇದ್ದರೆ, ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೆಲ್ಲವೂ ಏನೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು!

ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇವೆ – ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಪವಿತ್ರವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಧಿವೇಶನಗಳು ಹಾಗೂ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಭಯೋತ್ಪಾದಕರ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರಗಳು. ನೀವು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಶೃತಿಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೋ, ಅದರಂತೆಯೇ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ನೋಡುವಿರಿ. ಅದೇ ರೀತಿಯ ಜನಗಳನ್ನೂ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನೂ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಿರುವ, ಅನ್ವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವ, ಒಬ್ಬನೇ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಸಹ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ದಶಲಕ್ಷ ಜನರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಏರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಪಂಚದ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಉನ್ನತಮಟ್ಟದ ಅಧಿಕಾರ ಹಾಗೂ ಆಡಳಿತವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಿರ್ಧಾರವೂ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಸಾಮೂಹಿಕ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ವ್ಯಕ್ತರೂಪವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ನೇತಾರರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಸಾಮೂಹಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅಥವಾ ಸಮಗ್ರ ಪ್ರಜ್ಞೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇತರರನ್ನು – ನೇತಾರರನ್ನು, ರಾಜಕಾರಣಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು – ದೂಷಿಸುವ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನವನ್ನು ನಿಮ್ಮೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಕಾಲ ಕೂಡಿಬಂದಿದೆ . . .

ನಮ್ಮ ಕಡೆಯಿಂದ ನಾವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಸೃಜಿಸೋಣ.

ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತರೋಣ.

ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ತರಂಗವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸೋಣ.

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ನಿರ್ಧಾರಗಳಿಂದ ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ನೀವು ಕೇವಲ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸೃಜಿಸಿರಿ, ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವವರೂ, ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಇರುವವರೂ ಈ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಉತ್ತೇಜಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅದು ನೇತಾರರ ಮೂಲಕವೂ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ, ಸಮಗ್ರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯು ಸರಿಯಾದ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳ, ಸರಿಯಾದ ನೇತಾರರ ಮೂಲಕ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.

ನೀವು ಆತಂಕಗೊಂಡು ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಗಾದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಇನ್ನಷ್ಟು ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಇನ್ನಷ್ಟು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ನೀವು ಹೊಂದುತ್ತೀರಷ್ಟೆ, ಇನ್ನೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ಆ ಕಾರಣದಿಂದ ನೀವೇ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತೀರಿ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಭಾರವನ್ನು ಹೇರುತ್ತೀರಿ.

ಆದುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಕ್ರಾಂತಿಯು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗವಲ್ಲ, ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಾಂತಿಯೂ ಸತ್ಯ ಅಥವಾ ಅಂತಿಮ ಪರಿಹಾರದ ಆಶ್ವಾಸನೆ ಮಾಡಿತ್ತು. ಆದರೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ನೋಡಿದಾಗ ಏನನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ? ಹಿಂದಿನ 3000 ವರ್ಷಗಳ ಭೂಗ್ರಹದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ, ದಾಖಲೆಯಾಗಿರುವ 5000 ಯುದ್ಧಗಳಾಗಿವೆ! ಸಂಶೋಧಕರ ಅಂದಾಜಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆದ 3000 ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಏನಿಲ್ಲವೆಂದರೂ 9000 ಶಾಂತಿ ಸಂಧಾನಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದ ಅವಧಿಯು ಕೇವಲ ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳು!

ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನವರೂ, ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವವರೆಲ್ಲರೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಲು ಕೇವಲ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸೃಜಿಸಿರಿ. ಆಗ, ಅದು ನೇತಾರರ ಮೂಲಕವೂ ಕೂಡ ಪಸರಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ.

ಶಾಂತಿಯ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಅಧ್ಯಯನಗಳು

ಸಮುದಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಬಗೆಬಗೆಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಟ್ರಾನ್ಸೆಂಡೆಂಟಲ್ ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ತಂತ್ರವನ್ನಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಗಮನಿಸಿದುವು. ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನವು ನಡೆದ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧದ ಪ್ರಮಾಣವು ಪ್ರತಿಶತ ಎಂಟರಷ್ಟು ಇಳಿತವನ್ನು ತೋರಿದುವು. ಬೇರೆ ವರದಿಗಳು ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ ಹದಿನೇಳರಷ್ಟು ಇಳಿತವನ್ನೂ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ ಹದಿಮೂರರಷ್ಟು ಏರಿಕೆಯನ್ನೂ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೋರಿದುವು. ಯುದ್ಧಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನದ ಯುದ್ಧದ ಸಾವಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 50ರಷ್ಟು ಇಳಿತವೂ, ಯುದ್ಧದ ಗಾಯಾಳುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 25ರಷ್ಟು ಇಳಿತವೂ ಇತ್ತು. ಅಪರಾಧದ ಪ್ರಮಾಣಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಹಿಂಸಾಚಾರಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದ್ದರಿಂದ, ಜನ-ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವು ಉತ್ತಮಗೊಂಡುದುದನ್ನು ಒಟ್ಟಿನ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳು ತೋರಿದುವು.

ವಿಶ್ವಶಾಂತಿ ಧ್ಯಾನ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 21ರ ದಿನವನ್ನು ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಾಂತಿಯ ದಿನವೆಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತವೂ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧ್ಯಾನ, ಆಚರಣೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಜಾಗತಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯದ ಸಹಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಒಟ್ಟುಗೂಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ನಿತ್ಯಾನಂದ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಜನರು ಒಂದು ಗುಂಪಾಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಸಾಮೂಹಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಉದ್ದರಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ, ಅದು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಸೇಬನ್ನು ನಾಲ್ವರು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಅದನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ತುಂಡುಮಾಡಬೇಕು. ಅದು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅದರ ವೋಲ್ಟೇಜನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರೆ, ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಅಷ್ಟೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತಿಯಲ್ಲಿ 10 ವೋಲ್ಟಿನ ವಿದ್ಯುತ್ತು ಇದ್ದರೆ, ಒಬ್ಬನೇ ಆ ತಂತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೂ 10 ವೋಲ್ಟನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಲ್ಲದೆ ನಾಲ್ಕು

ಜನ ಅದೇ ತಂತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ 10 ವೋಲ್ಟನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದುಂಟಾಗುವ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಶಕ್ತಿಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಅದೇ ಬೇರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜನಗಳ ಒಂದು ಗುಂಪು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ, ಅದು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ! ಪರಿಣಾಮವು ಕಡಿಮೆಯಾಗದೆ ಅಥವಾ ಇದ್ದಷ್ಟೇ ಇರದೆ, ಇಡೀ ಗುಂಪಿಗೂ, ಇನ್ನೂ ಅವರಿಂದಾಚೆ ಇರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಂಚಿಹೋಗಿ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಒಬ್ಬಾತನು 10 ವೋಲ್ಟುಗಳ ಚೈತನ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದರೆ, ಆಗ 100 ಜನರು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನವು 10 x 100 ಎಂದರೆ 1000 ವೋಲ್ಟುಗಳಷ್ಟು ಚೈತನ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ! ಅಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಚೈತನ್ಯದ ಬಲವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಜಾಗವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಸಮಗ್ರ, ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

ಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಪ್ರೀತಿಯ ಸ್ಪರ್ಶ

ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧನ ಜೀವನದ ಒಂದು ಕಥೆ:

ಅಂಗುಲಿಮಾಲನೆಂಬ ಒಬ್ಬ ದರೋಡೆಕೋರನಿದ್ದನು. ಬಹಳ ಜನರು ದಾಟಿಹೋಗಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಒಂದು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅವನು ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಕಾಡಿನ ಮೂಲಕ ಹೋಗುವವರನ್ನು ಅಡ್ಡಗಟ್ಟಿ ಅವರ ಸ್ವತ್ತನ್ನು ಅಪಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ನಂತರ ಅವರ ಒಂದು ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ಕೊಯ್ದುಹಾಕಿ ಅಂತಹ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಒಂದು ಹಾರವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅವನನ್ನು 'ಅಂಗುಲಿಮಾಲಾ' ಎಂದರೆ ಬೆರಳುಗಳ ಹಾರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.

ಬುದ್ಧನು ಒಮ್ಮೆ ಪರ್ಯಟನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆ ಕಾಡನ್ನು ದಾಟಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಜನರು ಭಯಂಕರನಾದ ಅಂಗುಲಿಮಾಲನ ಬಗ್ಗೆ ಆತನನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಬುದ್ಧನು ವಿಚಲಿತನಾಗದೆ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದನು. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಒಳಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅಂಗುಲಿಮಾಲನು ಪೊದೆಯಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ದುಮುಕಿ, ಬೆದರಿಸುವಂತೆ, 'ತಟಸ್ಥನಾಗಿ ನಿಲ್ಲು!' ಎಂದು ಆರ್ಭಟಿಸಿದನು.

ಬುದ್ಧನು ನಿಂತು, 'ನಾನು ತಟಸ್ಥನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನೀನು ತಟಸ್ಥನಾಗುವಂತಾಗಲಿ', ಎಂದನು.

ಅಂಗುಲಿಮಾಲನಿಗೆ ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲನೆಯ ಸಲ ಜಂಗಾಬಲವೇ ಅಡಗಿದಂತಾಯಿತು. ಬುದ್ಧನ ಬಗ್ಗೆ ಅದೇನೋ ಆಳವಾಗಿ ಮಿಡಿದಂತಾಯಿತು. ಬುದ್ಧನ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣಮಾಡಲು ಮುಂದಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕೈಗಳು ಮರಗಟ್ಟಿಹೋದುವು. ಆತನು ರೋಧಿಸುತ್ತಲೂ, ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸುತ್ತಲೂ ಬುದ್ಧನ ಪಾದಗಳಿಗೆರಗಿದನು.

ಈ ಕಥೆಯು ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಭಾವದ ಸತ್ಯಗಳಲ್ಲೊಂದನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನಿಯಾದವನು ಯಾವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಲೀ, ಉದ್ದೇಶವಾಗಲೀ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಎಂತಹವರನ್ನಾದರೂ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ವಿಪರೀತವಾದ ಶಾಂತತೆ ಹಾಗೂ ಅನುಕಂಪಗಳನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಪ್ರಭಾವವು ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾದುದಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವ ಶುದ್ಧ ಪ್ರೀತಿಯ ಅನುಕಂಪಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಸಹ ಪ್ರಭಾವಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆ ಶಕ್ತಿಕ್ಷೇತ್ರದ ಉನ್ನತವಾದ ಕಂಪನಕ್ಕೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡಾಗ ಎಲ್ಲವೂ ಬದಲಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಆದಿಶಂಕರರ ಜೀವನದಿಂದಾರಿಸಿದ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಕಥೆ ಇದು:

ಶಂಕರರು ಶೃಂಗೇರಿಯಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಟನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ದಿನ ಅವರ ಮುಂದೆ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಹಾಗೂ ಸುಂದರವಾದ ದೃಶ್ಯ ಗೋಚರಿಸಿತು. ಒಂದು ಬಂಡೆಯ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಕಪ್ಪೆಗಳು ಕುಳಿತಿದ್ದವು. ಬಹಳ ಕಾವೇರಿದುದರಿಂದ ಕಪ್ಪೆಗಳು ನೀರಿಗೆ ಜಿಗಿಯುವುದರಲ್ಲಿದ್ದವು. ಅಷ್ಟುಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಒಂದು ನಾಗರಹಾವು ತನ್ನ ಹೆಡೆಯೆತ್ತಿ ಆ ಎರಡು ಕಪ್ಪೆಗಳ ಮೇಲೂ ಹೆಡೆ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನೆರಳನ್ನು ನೀಡಿತು. ತಂಪಾದ ನೆರಳನ್ನು ಆಹ್ಲಾದಿಸುತ್ತಾ ಅವುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ಕುಳಿತಿದ್ದು ನಂತರ ನೀರಿಗೆ ಜಿಗಿದವು. ನಾಗರಹಾವೂ ತನ್ನ ಹೆಡೆಯನ್ನು ಮುದುರಿಕೊಂಡು ಹೊರಟುಹೋಯಿತು.

ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಶಂಕರರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಅವರು ಬಹಳ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು. ಆ ಘಟನೆಯನ್ನು ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೋ ಅನರ್ಘ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಆ ಸ್ಥಳವು ಪಾವನಗೊಳ್ಳದೆ ಇದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಈ ರೀತಿ ತಮ್ಮ ಆಜನ್ಮವೈರತ್ವವನ್ನು ಮರೆತು ಇಷ್ಟು ಸೌಜನ್ಯದಿಂದ ಸಹಬಾಳ್ವಿ ನಡೆಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಮನಗಂಡರು. ಅವರು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಹೋಗಿ ಆ ಸ್ಥಳದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿದರು. ಹಿಂದೆಂದೋ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಒಬ್ಬ ಮಹಾತ್ಮರು ಒಂದು ಆಶ್ರಮವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅದನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂತು!

ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯ ಸಮಕ್ಷಮದಲ್ಲಿ ಆಜನ್ಮ ವೈರಿಗಳೂ ತಮ್ಮ ವೈರತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಶಂಕರರು ಈ ಇಡೀ ಘಟನೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವಿತರಾದರೆಂದರೆ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ದಿನ ತಾವು ಅದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮಠವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದರು. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತು ಶೃಂಗೇರಿ ಮಠವೆಂಬ ತಮ್ಮ ಪ್ರಥಮ ಆಶ್ರಮವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ಇಂದಿಗೂ ಅದು ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರಮುಖ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನಪೀಠಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿ ನಿಂತಿದೆ!

ಜ್ಞಾನಿಗಳಾದವರು ತಮ್ಮ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಸಲೀಸಾಗಿ ಪಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಮಗ್ರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪತಂಜಲಿಯವರು ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳುವಂತೆ, 'ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯ ಸಮಕ್ಷಮದಲ್ಲಿ ಆಜನ್ಮ ವೈರಿಗಳೂ ತಮ್ಮ ವೈರತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ'.

ನಿತ್ಯಾನಂದ ಸಂಸ್ಥೆ

ನಾನು ಭೂಲೋಕಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸಿರುವ ಉದ್ದೇಶವೇ ಸಾಮೂಹಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಉನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ವಲಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಒಂದು ನವೀನ ವರ್ತುಲವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು.

ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಜನರಿಗೆ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಜೀವಿಸುವ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಮತ್ತು

ಭೂಲೋಕದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ನಿತ್ಯ ಧ್ಯಾನ ಲೈಫ್ ಬ್ಲಿಸ್ ಮೆಡಿಟೇಷನ್ ಎಂದು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಂಡ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಒಂದು ದಶಕೋಟಿ ಜನರಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ವಿಶ್ವಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನೋಪಾಯ

ವಿಶ್ವಶಾಂತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸೃಜಿಸುವುದು. ವಿಶ್ವಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನವು ಒಂದು ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನ. ಇದು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾದ ಹಾಗೂ ಬಹಳ ಪ್ರಭಾವಪೂರ್ಣ ಧ್ಯಾನ.

ಒಂದು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ವೃತ್ತದ ಸುತ್ತ ಮತ್ತೊಂದು ವೃತ್ತದಂತೆ ಕುಳಿತು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಬಲಗಡೆಯವರ ಎಡಗೈಯಂತೆ ಒಬ್ಬರ ಕೈಯನ್ನೊಬ್ಬರು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು – ಬಲಅಂಗೈ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ – ಶಾಂತಿಯನ್ನೂ ಆನಂದವನ್ನೂ ಧಾರೆಎರೆಯುವ ಸಂಕೇತದಂತೆ – ಅಂತೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಎಡಗೈ ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ – ಶಾಂತಿಯನ್ನೂ ಆನಂದವನ್ನೂ ಪಕ್ಕದವರಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಸಂಕೇತದಂತೆ. ಈ ರೀತಿ ಸೇರಿದ ಜನರ ವರ್ತುಲವು ಒಂದು ಪ್ರಭಾವಶಾಲೀ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸೃಜಿಸುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರ ಧ್ಯಾನಶಕ್ತಿಯು ಬೇರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ 21 ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸನ್ಯಾಸವು ಅಂತಿಮದ್ಯೂತ

ಅನ್ಯರೊಂದಿಗೂ, ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೂ ಶೃತಿಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸುವೆವೆಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಆದ್ಯತೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅದು ಆಧಾರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಏನಂತೆ? ವಿಷಯಗಳು ಅವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಂತೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ಏನಂತೆ?

ಈಗ, ವೈರಾಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಸಮಯ ಬಂದಿದೆ. ವೈರಾಗ್ಯವೆಂದರೆ ಜೀವನದಿಂದ ಪಲಾಯನ ಮಾಡುವುದೆಂದಲ್ಲ. ವೈರಾಗ್ಯವೆಂದರೆ ಜೀವನದೊಂದಿಗೆ ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹರಿಯುವುದು. ಸಂಸ್ಕೃತದ ಪದ ಸನ್ಯಾಸವೆಂಬುದು ಜೀವನದ ಉಳಿದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಹಾಗೆ ಪ್ರಪಂಚ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ನಂಬಿಕೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಸನ್ಯಾಸ . . .

ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಕಥೆ ಇದೆ:

ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹೊಂದಿದ ನಂತರ ಬುದ್ಧನು ತನ್ನ ಧಮ್ಮದ ಉಪದೇಶ ಮಾಡುತ್ತಲೂ, ಜನರಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಜೀವನದ ದೀಕ್ಷೆ ನೀಡುತ್ತಲೂ, ಅನೇಕ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿದನು.

ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಜನ್ಮಸ್ಥಳವಾದ ಕಪಿಲವಸ್ತುವಿಗೆ ಬಂದನು. ಕಾವೀವಸ್ತ್ರಧಾರಿಗಳಾದ ತನ್ನ ಶಿಷ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದನು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಅವನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಬುದ್ಧನ ಪತ್ನಿಯಾದ ಯಶೋಧರೆಯು ಬೀದಿಯಲ್ಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಗದ್ದಲವನ್ನು ಆಲಿಸಿ, ಅದೇನೆಂದು ಕೇಳಿದಳು. ಅದು ಬೇರಾರೂ ಅಲ್ಲದೆ, ಆಕೆಯ ಪತಿಯೇ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹೊಂದಿದ ಬುದ್ಧನಾಗಿ ಹಿಂದಿರುಗಿದ್ದಾನೆಂದು ಆಕೆಯ ಸೇವಕಿಯರು ಹೇಳಿದರು. ಆಕೆಯು ಆತನನ್ನು ಸಂಧಿಸಲು ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ತನ್ನ ಮಗ ರಾಹುಲನನ್ನು ಕರೆಸಿದಳು. ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಬುದ್ಧನು ಗೃಹತ್ಯಾಗ

ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಾಂತಿಯು ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸನ್ಯಾಸ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪರಮೋತ್ಕೃಷ್ಟ ಕ್ರಾಂತಿ.

ಮಾಡಿದ ರಾತ್ರಿ ರಾಹುಲನು ಜನಿಸಿದ್ದನು.

ಆಕೆಯು ರಾಹುಲನನ್ನು ಕೇಳಿದಳು, 'ಅಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷಾಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು–ಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ರಾಜನಂತೆ ಶೋಭಿಸುತ್ತಿರುವ ಆ ತೇಜಸ್ವಿಯನ್ನು ನೋಡಿದೆಯಾ? ಆತನೇ ನಿನ್ನ ತಂದೆ. ಹೋಗು, ಆತನಿಂದ ನಿನ್ನ ಪಿತ್ರಾರ್ಜಿತವನ್ನು ಕೇಳು'.

ಬಾಲಕನು ಓಡೋಡುತ್ತಾ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನಿಳಿದು, ದಾರಿಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬುದ್ಧನು ನಿಂತಿದ್ದಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದನು. ಬುದ್ಧನ ಪಾದಗಳಿಗೆರಗಿ, ತನ್ನ ತಾಯಿಯು ತನಗೆ ಹೇಳಿದುದನ್ನು ದಿಟ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದನು.

ಬುದ್ಧನು ನಸುನಗುತ್ತಾ ಅವನನ್ನು ನಯವಾಗಿ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಅವನತ್ತ ನೋಡಿದನು. ಬಾಲಕನು ತೊಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದ ಜರತಾರಿ ಕಸೂತಿಯ ಉಡುಪನ್ನು ನಾಜೂಕಾಗಿ ಬಿಚ್ಚಿ, ಕಾವಿಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಡಿಸಿದನು.

ಏಳು ವರ್ಷದ ಬಾಲಕನಿಗೆ ಪಿತ್ರಾರ್ಜಿತವನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಅವನು ಬುದ್ಧನ ಭಿಕ್ಷುಗಳ ಸಂಘಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಪ್ರಥಮ ಹಾಗೂ ಏಕೈಕ ಪುಟ್ಟ ಬಾಲಕನು.

ಒಬ್ಬರು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದರು, 'ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಮುಂಗನಿಂದ ಮಾನವ, ಹಾಗೂ ಕೆಟ್ಟದ್ದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯುದು ಎಂಬ ವಿಕಸನ ಕಾರ್ಯಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ, ಕಟ್ಟಕಡೆಗೆ ಮಾನವನು ದೇವರಾಗಿ ವಿಕಸಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಹಾಗಾಗುವುದಾದರೆ, ಧ್ಯಾನ, ಸನ್ಯಾಸಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಲೀ . . . ಸ್ಫೂರ್ತಿಯು ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಲೀ ಎಲ್ಲಿದೆ?' ಎಂದು.

ನಾನು ಹೇಳಿದೆ, 'ಮಂಗವು ಮಾನವನಾಗಲು ಐದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳು ಹಿಡಿಯಿತು. ಅಂತೆಯೇ ಮಾನವನು ದೇವರಾಗಲು ಸಹ ಅಷ್ಟೇ ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಅಷ್ಟು ಕಾಲ ಕಾದಿರಲು ಇಷ್ಟವಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಅಭ್ಯಂತರವೇನಿಲ್ಲ!' ಎಂದು.

ಹಾಗಲ್ಲದೆ, ವಿಶ್ವಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮಗಳ ಹಾಗೂ ರಚನೆಗಳ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರಾಗಿ ಬಾಳುವ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ವಿಕಸನದ ಕಾರ್ಯಗತಿಯನ್ನು ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಾಂತಿಯು ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸನ್ಯಾಸ – ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪರಮೋತ್ಕೃಷ್ಟ ಕ್ರಾಂತಿ – ಒಬ್ಬ ಪರಮಹಂಸರಂತೆ – ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯಂತೆ ಜೀವಿಸುವುದು.

ಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಆದಿಶಂಕರರು ವಿವೇಕ ಚೂಡಾಮಣಿ ಎಂಬ ತಮ್ಮ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ

ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಮಾನವ
ಜನ್ಮವ ಪಡೆವುದು ದುರ್ಲಭವು,
ಮನೋಧರ್ಮದಲಿ ಸಾತ್ವಿಕ ಭಾವವ
ಪಡೆವುದು ಇನ್ನೂ ದುರ್ಲಭವು,
ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ದೃಢ ನಿಶ್ಚತೆಯ
ಪಡೆವುದು ಮತ್ತೂ ದುರ್ಲಭವು

ಎಂದು ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವಂತೆ.

ಈ ಮಾತುಗಳು ಶಂಕರರು ಅವತರಿಸಿದ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಜನಿಸಿದ ಭಾರತದ ಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಪ್ರಭಾವಬೀರಿತು. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ತಮ್ಮ ಕಾನೂನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ತಯಾರಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಅವರು ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಸಮಯ, ಇದೇ ಮಾತುಗಳು ಅವರ ಮೇಲೆ ಸಿಡಿಲಿನಂತೆರಗಿತು. ಅವರಿಗೆ ಮುಂದೆ ಓದಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಓಡತೊಡಗಿದರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಗುರುಗಳಾದ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರೆಡೆಗೆ ಓಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಓಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಶಂಕರರ ಮಾತುಗಳ ಸತ್ಯಾಂಶವು ಅವರ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರು ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಅಂದುಕೊಂಡರು, 'ನಾನು ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ: ಮನುಷ್ಯನಾಗಿ ಜನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಮುಕ್ತಿಯ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಪರಮಗುರುಗಳು ದೊರಕಿದ್ದಾರೆ . . . ಹಾಗಿದ್ದೂ ನಾನು ಜೀವನವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಏಕೆ ವ್ಯರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ? ಏಕಾದರೂ ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ?' ಎಂದು. ಪುನಃ ಪುನಃ ಈ ಮಾತುಗಳು ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದುವು. ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆದ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಪಡೆದರು ಹಾಗೂ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ರಾಮಕೃಷ್ಣಪರಮಹಂಸರ ಧರ್ಮಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದರು.

ಸನ್ಯಾಸವು – ತಮ್ಮನ್ನೇ ತಾವು ಜಯಿಸ ಬೇಕೆಂದಿರುವವರಿಗೂ, ಅಸೂಯೆ, ಕೋಪ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಗಳ ಹಿಡಿತದಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದಿರುವವರಿಗೂ, ಸನ್ಯಾಸವು ಇರುವ ಮಾರ್ಗ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸೋತವರು ಸನ್ಯಾಸವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವರೆಂದು ಜನರು ಆಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲ, ಅಂದಹಾಗೆ, ಕೆಲವು ಸಲ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುದವರೂ ಸನ್ಯಾಸವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಸನ್ಯಾಸದ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥವಲ್ಲ.

ಮಾನವ ಜೀವಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನಿಮಗೆ ಮೊದಲ ಸಲ ಅರಿವಾಗುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಸನ್ಯಾಸ. ನೀವು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವಷ್ಟೆ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವು ತನ್ನದೇ ಆದ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಗಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಶೃತಿಗೂಡಿಸುವ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸನ್ಯಾಸ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಸನ್ಯಾಸವು ಅಸ್ತಿತ್ವ ಮಟ್ಟದ ಒಂದು ಸಂಬಂಧ – ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದೊಂದಿಗೆ ಶೃತಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಬಂಧ, ಅದು ಜೀವನದ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಹತ್ತಿರದ ಮಾರ್ಗವೂ ಸಹ.

ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಗಾನವನ್ನಾಲಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಅಂತಃಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಅದು ಯಾವುದೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ನೀವು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಬೇರೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು, ಆಳವಾದ ಅರಿವಿನಿಂದ ಆ ಗಾನವನ್ನು ಆಲಿಸಬೇಕು. ಆಗ ನೀವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಆ ಅಂತಃಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನದಿಯು ಸಾಗರದೆಡೆಗೆ ಧಾವಿಸುವಂತೆ ಜೀವನವು ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಇನ್ನಾವ ಮಾರ್ಗವೇ ಆದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸನ್ಯಾಸವು ಸತ್ಯವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರಿತ ನಿರ್ಧಾರ.

ಜೀವನವು ಒಂದು ಹರಿಯುವ ನದಿಯಾದಾಗ, ಅದು ಸಾಗರವನ್ನು ಸೇರಲೇಬೇಕು, ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ. ಸನ್ಯಾಸವು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಸಹಜ-ಗತಿಯೊಡನೆ ಹರಿಯುವ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಗೆ ಅದರೊಡನೆ ಐಕ್ಯವಾಗುವ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ.

ನದಿಯಂತೆ ಪ್ರವಹಿಸಿರಿ

ನದಿಯು ಸಾಗರದೆಡೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಎಲ್ಲಿಯೂ ನಿಂತುಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸನ್ಯಾಸಿಯು ತನ್ನ ಗುರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಕಡೆಗೆ ಮಾತ್ರ ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ಬೇರಾವ ಸೆಳೆತಗಳಿಂದ ವಿಚಲಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನದಿಯು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅದರೊಳಕ್ಕೆ ಏನೇ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಸೆದರೂ ಸಹ ಆನಂದವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಹೂಗಳು, ಕಡ್ಡಿಗಳು, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಮೃತದೇಹಗಳು ಹೀಗೆ ಮುಂತಾದ ಎಷ್ಟೋ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅದರೊಳಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಆತಂಕಪಡದೆಯೇ ನದಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಅಂತೆಯೇ ಒಬ್ಬ ಸನ್ಯಾಸಿಯು ತನ್ನ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಏನೇ ಬಂದರೂ ಅದರಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿತನಾಗದೆ ಆನಂದವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸೆಳೆತವು ನದಿಯನ್ನು ಅದರ ಅಡಚಣೆಗಳ ಮೇಲೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸತತ ಗಾನವಾದ ಜುಳುಜುಳು ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಾಗರದೆಡೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಸನ್ಯಾಸಿಯನ್ನು, ಆತನು ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅವನು ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ದಾಟುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಅವನನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಆತನಿಗೆ ಅಡೆತಡೆಗಳೆಂಬುದೇ ತಿಳಿಯದು. ಆನಂದದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಮೆಟ್ಟುಗಲ್ಲುಗಳು.

'ಜ಼ೆನ್ ಎಂದರೇನು?' ಎಂದು ಒಬ್ಬ ಜ಼ೆನ್ ಗುರುಗಳನ್ನು ಕೇಳಲಾಯಿತು.

ಅವರು 'ಮುಂದುವರಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಜ಼ೆನ್ ಬೌದ್ಧಮತವು ಸುಂದರವಾಗಿ ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ, ಜೀವನವು ಹರಿಯುವ ನದಿಯಂತೆ, ಅದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೂಪವನ್ನೂ ತುಂಬುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತನ್ನ ಪರಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಬಿರಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀವನದ ಹಾಗೂ ಸನ್ಯಾಸದ ಸಾರ. ಸನ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಜೀವನ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವಿಕೆ, ತತ್ವಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಬಲ, ಸಿದ್ಧಾಂತವಲ್ಲ. ನಿಜವಾದ ಸನ್ಯಾಸಿಗೆ ಜೀವನವು ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಸಾಗುತ್ತಲೇ ಕಲಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಬೇರೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ.

ಸನ್ಯಾಸವೆಂಬುದು ಕಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವು ಸತ್ಯವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದೇ ಹೊರತು ಬೇರೆಯಲ್ಲ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತತ್ವಜಿಜ್ಞಾಸೆಗಳೂ ಇವೆ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು

ಅನುಸರಿಸುವವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಸನ್ಯಾಸವು ಸತ್ಯವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರಿತ ನಿರ್ಧಾರ.

ಒಬ್ಬ ಝೆನ್ ಗುರುವು ತನ್ನ ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಬಹಳ ಸುಂದರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ಸತ್ಯವನ್ನು ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರವೆಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು ಕೇವಲ ಬೋಧನಾ ಪುಸ್ತಕ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಳೆಹಾಕಿಕೊಂಡಂತೆ. ಎಡಬಿಡದೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದೇ ಹೋದರೆ, ನಿನ್ನ ಸತ್ಯದ ದೀವಿಗೆಯು ನಂದಿಹೋಗಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡು' ಎಂದು.

ಅಭ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಮಡುವುಗಟ್ಟದೆ, ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಸಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಯಲ್ಲ. ಮಡುವುಗಟ್ಟಿದ್ದಲ್ಲಿಯು ಸಹ ಯಾವುದರಿಂದ ತಡೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಚಲನೆ ಇರುತ್ತದೆ – ಹರಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯು ಇರುವುದು; ನಿಲುಗಡೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸನ್ಯಾಸಿಯಾದವನು ಸತತವಾಗಿ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಶರಣಾಗತ ಭಾವದಿಂದ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಶರಣಾಗತಿ ಎಂದರೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಶರಣಾಗತ ಭಾವದಿಂದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸುತ್ತೇನೆ. ಅಲ್ಲಿ ನಿಲುಗಡೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಯಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ಆ ಕ್ಷಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ, ಇದನ್ನೇ ನಾವು ದ್ರವತ್ವ (fluidity) ಎನ್ನುವುದು.

ಸನ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಪರಿತ್ಯಜಿಸುವುದಲ್ಲ

ಸನ್ಯಾಸವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿತ್ಯಜಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ನೀವು ಏನನ್ನೂ ಪರಿತ್ಯಜಿಸಿ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನೀವು ಹೇಗೆ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿರುವಿರೋ ಹಾಗೆಯೇ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿರುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಪತ್ತಿಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪಾರುಪತ್ಯಗಾರನಂತೆ ಎಂದು ಕೇವಲ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ನೀವು ಏನನ್ನೂ ಪರಿತ್ಯಜಿಸಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಮೊದಲಿಗೆ ನೀವು ಏನನ್ನೂ ಹೊಂದಿರಲೇ ಇಲ್ಲ! ನಿಮ್ಮ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೂ, ಕೊಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂಬುದಾಗಿಯೋ, ಅಥವಾ ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದೋ ಭಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು 'ನನ್ನದು' ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದಲೂ, ಸ್ವಾಧೀನತೆಯು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸನ್ಯಾಸಿಯು ಜಗತ್ತನ್ನು ಪರಿತ್ಯಜಿಸಬೇಕಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲ; ಸಂಸಾರಿಯು ಪರಿತ್ಯಜಿಸಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೊಡುವುದನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಷ್ಟೆ ಸಾಕು. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಈಗ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೋ ಅದೇ ಸರಿಯಾದುದೆಂದೂ, ಜೀವನವು ಹೇಗೆ ಸಾಗಬೇಕೋ ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆಗ, ನಿಮಗೂ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪತ್ತಿಗೂ ನಡುವೆ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ

ಸನ್ಯಾಸಿಯಾದವನು ಸತತವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಶರಣಾಗತ ಭಾವದಿಂದ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಅಂತರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಅಂತರವನ್ನೇ ಪರಿತ್ಯಜಿಸುವುದು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಕೇವಲ ಒಂದು ಅಂತರ, ಹೊಂದಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಿರುಕು, ಬೇರೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಅದನ್ನು 'ಸನ್ಯಾಸ'ವೆಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ.

ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಕಥೆ :

ಇಬ್ಬರು ಸಾಧುಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಪೈಕಿ ಒಬ್ಬನು ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಗಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅತೀವ ವಿಶ್ವಾಸವಿಟ್ಟಿದ್ದನು. ಅವನು ಆ ಮೂಲಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಇನ್ನೊಬ್ಬನು ಪರಿತ್ಯಜಿಸುವುದನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಆ ಎರಡು ಜೀವನ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ರಾತ್ರಿಯಾಯಿತು. ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ನದಿಯ ಬಳಿ ಬಂದರು. ಅದನ್ನವರು ದಾಟಬೇಕಾಗಿಬಂದಿತು.

ಪರಿತ್ಯಜಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿಟ್ಟವನ ಬಳಿ ಹಣವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನೆಂದನು: 'ನದಿಯನ್ನು ದಾಟಲು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹಣವಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯೋಣ, ನಂತರ ನಾಳೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಯಾರಾದರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ದಾಟಿಸುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು.

ಇನ್ನೊಬ್ಬನು ಹೇಳಿದನು, 'ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯೋಣವೆಂದರೆ, ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ತಿಂದು ಹಾಕುತ್ತವೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹಣವಿದೆ. ಅಂಬಿಗನಿಗೆ ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ನದಿಯನ್ನು ದಾಟೋಣ'.

ನದಿಯನ್ನು ಕ್ಷೇಮವಾಗಿ ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ, ಅವನು ತನ್ನ ಜೊತೆಗಾರರನ್ನು ಕೇಳಿದನು, 'ಈಗ ನಿನಗೆ ಹಣದ ಬೆಲೆ ತಿಳಿಯಿತೆ? ನಾನೂ ಒಬ್ಬ ವಿರಾಗಿಯಾಗಿದ್ದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಗತಿ ಏನಾಗುತ್ತಿತ್ತು?'

ಮೊದಲನೆಯವನು, 'ನಿನ್ನ ಪರಿತ್ಯಕ್ತತೆಯೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಷೇಮವಾಗಿ ನದಿಯನ್ನು ದಾಟಿಸಿತು. ನದಿಯನ್ನು ದಾಟಲು ನೀನು ನಿನ್ನ ಹಣವನ್ನು ಪರಿತ್ಯಾಗಮಾಡಿದೆ'ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದನು.

ಹೊಂದಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹೊಂದುವುದೂ, ತ್ಯಜಿಸುವ ಭಾವನೆಯಿಲ್ಲದೆ ತ್ಯಜಿಸುವುದೂ, ಇವೆರಡೂ ಪರಿತ್ಯಾಗವೇ. ಹಾಗಲ್ಲದೆ, ಬರೀ ಬಾಹ್ಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದರಿಂದ ನೀವೇನನ್ನೂ ಗಳಿಸಲಾರಿರಿ. ಕೇವಲ 'ನನ್ನದು' ಎಂಬುದನ್ನು ತೊರೆದ ಸಂಕಟವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಡುವಿರಿ. 'ನನ್ನದು' ಎಂಬುದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸನ್ಯಾಸವಲ್ಲ. ಅದು ನನ್ನದೆಂಬುದನ್ನು ಮೀರಿಹೋಗುವುದು. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ. ಅರಿವಿನಿಂದ ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ಅದು ಸರಿ. ಹಾಗಿಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ, 'ನನ್ನದು' ಎಂಬುದು ನೀವೆಲ್ಲೇ ಹೋದರೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನನ್ನದೆಂಬುದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭಾವದಿಂದ, ಅದು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದರೂ, ತಪ್ಪಾದ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಆಗಿರುತ್ತದೆ! ಕೇವಲ ಬಾಹ್ಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದರಿಂದ ಸನ್ಯಾಸಿಯಾಗಲು

ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಸನ್ಯಾಸವೆಂಬುದು ಅಂತರಂಗದ ಮನೋವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆಯಷ್ಟೆ ಹೊರತು ಲೌಕಿಕವಾದ ಹೊರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲ. ಸನ್ಯಾಸಿಯಾಗಲು ಬಾಹ್ಯಸಂಪತ್ತನ್ನು ತೊರೆಯುವುದು, ತಪ್ಪು ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದಂತಷ್ಟೇ!

ಸಂಪತ್ತು ಮತ್ತು ಸನ್ಯಾಸ ಪರಸ್ಪರ ನಿಷೇಧಕವಲ್ಲ. ನಿಜಕ್ಕೂ, ಸನ್ಯಾಸವೆಂಬುದು ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಲೋಪವಿಲ್ಲದೆ ಗಳಿಸುವ ಕಲೆ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ.

ವೈದಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ ನೋಡಬಹುದು: ಅವು ಯಾವಾಗಲೂ ಜೀವನದ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ನುಡಿಯುತ್ತವೆ. ಅವು ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬೋಧಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅವು ಐಶ್ವರ್ಯದ ಮೇಲಿನ ಮೋಹವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಬೋಧಿಸುವುವೇ ಹೊರತು ಅದನ್ನು ಪರಿತ್ಯಜಿಸುವುದನ್ನಾಗಲೀ, ದ್ವೇಷಿಸುವುದನ್ನಾಗಲೀ ಅಲ್ಲ. ಸನ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಜೀವನವು ಸಮೃದ್ಧವೂ, ಸಂಪೂರ್ಣವೂ ಆಗಿರುವುದನ್ನೂ ನೋಡುವುದಾಗಿದೆ; ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮದೇ ಚಿಕ್ಕ ಆಸ್ತಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದನ್ನೂ ಗಮನಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಅದು ಐಶ್ವರ್ಯವೂ ಸಹ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತ ಸ್ವರೂಪವೆ ಹೊರತು, ಜೀವನದ ಸಾರಾಂಶವೇ ಅದಲ್ಲವೆಂದೂ, ತಿಳಿಯುವುದಾಗಿದೆ.

ಸನ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಅದು ಜೀವನ. ಸನ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಸಮೃದ್ಧ ಸೊಬಗಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವುದು.

ತಿಳಿಯಿರಿ: ಸನ್ಯಾಸದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಿರಿ–ಸಂಪತ್ತುಗಳು ವೈರಿಗಳಲ್ಲ. ಅವು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾದವುಗಳು. ಸನ್ಯಾಸವು ನಿಮ್ಮ ಬಾಹ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಿರಿ–ಸಂಪತ್ತುಗಳಿಗೆ, ಒಳ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಿರಿಸಂಪತ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಿರಿ–ಸಂಪತ್ತುಗಳನ್ನು ಅವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲದಂತೆ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅದು ನಮಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸಂಸಾರ ಮತ್ತು ಸನ್ಯಾಸ

ಸಂಸಾರವೆಂದರೆ ಅಕ್ಷರಶಃ 'ಪ್ರಪಂಚ' ಅಥವಾ 'ಮಾರ್ಗ' ಎಂದರ್ಥ. ಅದು ನಿರಂತರವಾದ ಜನನ–ಮರಣ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಪಥದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯಬೇಕೆಂದರೂ ಎರಡು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ: ಹೊರೆ ಮತ್ತು ಜನಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು. ಮೊದಲನೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಬಹಳ ಕಾಲ ಕಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿಯೇ ಬೇಕಾದರೂ ತಲುಪಬಲ್ಲಿರಿ.

ಸನ್ಯಾಸವೆಂಬುದು ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಏನನ್ನೂ ಹೊರದೇ ಇರುವ ನಿರ್ಧಾರ. ನೀವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೊಂದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ, ನೀವು

ಸನ್ಯಾಸಿಯು ಭವಸಾಗರವನ್ನು ದಾಟಲು ದೋಣಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾನೆ. ಸಂಸಾರಿಯು ಅದನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ.

ಅದನ್ನು ಹೊರ-ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗ ಏನನ್ನೂ ಹೊರು-ವುದಿಲ್ಲವೋ ಆಗ, ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಒದ-ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸನ್ಯಾಸ.

ಬುದ್ಧನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಕಥೆ ಇದೆ :

ಒಂದು ದಿನ ಬುದ್ಧನ ಶಿಷ್ಯರು ಆತನನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆದು ಸನ್ಯಾಸದ ಸಾರವನ್ನು ಬೋಧಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿಕೊಂಡರು. ಆತನು ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಿದನು :

ಒಂದು ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನೊಬ್ಬನು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಆತನಿಗೆ ಆ ದ್ವೀಪದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಯಾಯಿತು. ಆತನ ಬಳಿ ದೋಣಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಆತನು ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಕಡ್ಡಿಗಳು, ಕೊಂಬೆಗಳು, ಎಲೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು, ಒಂದು ದೋಣಿಯನ್ನು ಮಾಡಿದನು. ಪ್ರಯಾಣವು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೂ ಆತನೂ ಹೇಗೋ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದಾಟಿ, ಆಚೆಯ ದಡವನ್ನು ಸೇರಿದನು.

ಬುದ್ಧನು ಶಿಷ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿದನು, 'ಆಚೆಯ ದಡವನ್ನು ಸೇರಿದ ನಂತರ ಆತನು ದೋಣಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕೇ ಅಥವ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕೆ?'

ಶಿಷ್ಯರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಬುದ್ಧನು ಮುಂದುವರೆ-ಸಿದನು, 'ಸನ್ಯಾಸಿಯಾದವನು ಮುಂದೆ ತನಗೆ ಏನು ಅವಶ್ಯಕವಾಗುವುದೋ ಅದು ಕೊಡಲ್ಪಡುವುದು ಎಂಬುದನ್ನರಿತು ದೋಣಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಸಂಸಾರಿಯಾದವನು ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಿಂದಿರುಗಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ ತನ್ನ ಶ್ರಮ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಬಾರದೆಂದು ಅದನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ!'

ಸನ್ಯಾಸಿಯು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಗಮನವಿಟ್ಟು ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಸಂಸಾರಿಯು ಜೀವಿಸಿರುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಗಮನವಿಟ್ಟು ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಸನ್ಯಾಸಿಯು ಭವಸಾಗರವನ್ನು ದಾಟಲು ದೋಣಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾನೆ. ಸಂಸಾರಿಯು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಸಮಯದ ನಂತರವೂ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಯುದೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಕೇವಲ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳು.

ನಾನೀಗ ಕರ್ಮದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸನ್ಯಾಸವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಕರ್ಮವನ್ನು ಬರಿದುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸನ್ಯಾಸವು ಹತ್ತಿರದ ಮಾರ್ಗ. ಕರ್ಮವೆಂದರೆ, ಪೂರೈಸದ ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪೂರೈಕೆಗೊಳ್ಳಲೆಂದೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪುನಃ ಪುನಃ ಜನಿಸಲು ಸೆಳೆಯುವಂತಹುದಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನಲ್ಲ. ಜನನ-ಮರಣ ಚಕ್ರದ ಕಾರಣವೇ ಅದು. ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬರಿದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ಜನ್ಮವೆತ್ತುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೂರು ರೀತಿಯ ಕರ್ಮಗಳಿವೆ, ಅವು ಸಂಚಿತ, ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಮತ್ತು ಆಗಾಮ್ಯ ಎಂಬುವು. ಸಂಚಿತ ಕರ್ಮವೆಂದರೆ, ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳಿಂದಲೂ ಕೂಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಪೂರೈಸದ ಕಾಮನೆಗಳ ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಮೊತ್ತದ ಉಳಿಕೆಯಂತೆ. ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಕರ್ಮವೆಂದರೆ, ಆ ಸಂಚಿತದಿಂದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ತಂದು, ಈ ಒಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ತೀರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಕರ್ಮ. ಪ್ರತಿಸಲ ಜನ್ಮ ಪಡೆದಾಗಲೂ ಸಂಚಿತದಿಂದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಭಾಗದಷ್ಟನ್ನು ತೀರಿಸಲು ಪ್ರಾರಬ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಅದನ್ನು ತರುವಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ತೀರದ ಬಯಕೆಗಳೂ, ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಭಯ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಮೂರನೆಯದಾದ ಆಗಾಮ್ಯ ಕರ್ಮವು ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡ ಪೂರೈಸದ ಬಯಕೆಗಳ ಹೊಸ ಕರ್ಮ.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಕರ್ಮವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬರಿದುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಲೇ ಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯದು : ಹೊಸ ಆಗಮ್ಯ ಕರ್ಮವು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಕೂಡದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಜೀವನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತ ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಉಳಿಕೆಗೆ ಕೂಡಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯದು : ನೀವು ಹೊತ್ತು ತಂದ ಪ್ರಾರಬ್ಧವನ್ನು ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅದರ ಗುರುತನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಬಿಡದಂತೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಮೂರನೆಯದು : ಇನ್ನೂ ಹುಟ್ಟಿ ಬರಬೇಕಾದ ಜನ್ಮಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಸಂಚಿತದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೇ ಭಸ್ಮ ಮಾಡುವುದು. ಆಗಾಮ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಪ್ರಾರಬ್ಧವನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಇದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಬ್ಧವನ್ನು ಬರಿದುಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಆಗಾಮ್ಯ ಕರ್ಮವು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾರಬ್ಧವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಿದಾಗಿಸುವ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯೇ ಆಗಾಮ್ಯದ ಹೊಸ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಆಗಗೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಚಿತವನ್ನೇ ಬರಿದುಮಾಡುವುದು ಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಗುರುಗಳ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

ಈಗ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ : ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾರಬ್ಧದ ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಂಸಾರ (ಮದುವೆ)ವೇ ನಿಮ್ಮ ಪಥ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾರಬ್ಧದ ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಸನ್ಯಾಸವೇ ನಿಮ್ಮ ಪಥ! ಸನ್ಯಾಸದ ಪಥದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಾರಬ್ಧವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬರಿದಾಗಿಸಲು ಆತನ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ. ಸಂಸಾರದ ಪಥದಲ್ಲಿ, ಜೀವನವು ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಠ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನ್ಮಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಬ್ಧವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ!

ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ, ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗವುಂಟೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆಯೇ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಅದರ ಮೂರು ಭಾಗಗಳು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆಂದರೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದಾಚೆಗೆ ಒಳಮುಖ–ವಾಗಿಸುವುದು. ಮುಂದಿನದು ಧಾರಣ – ಎಂದರೆ

ಸನ್ಯಾಸಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಹರ್ಷಚಿತ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆತನಿಗೇನು ದೊರೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ಆತನಿಗೆ ಬೇಕಾದುದು.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಂತರಾತ್ಮ–ದೊಡನೆ ಐಕ್ಯವಾಗಿ–ಸುವುದು. ಮೂರನೆ–ಯದು ಧ್ಯಾನ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮನಸ್ಸು ಅಂತರಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಒಂದಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು! ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಏಣಿಯ ಮೇಲಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲಿನ ಮೇಲೆ ಪಾದವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಊರಿದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಕೆಳಗಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲಿನ ಮೇಲಿನ ಕಾಲನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು – ಅಲ್ಲವೆ? ನೀವು ಮೇಲಿನ ಕೊಂಬೆಯನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡ ನಂತರವಷ್ಟೆ ಕೆಳಗಿನ ಕೊಂಬೆಯನ್ನು ಬಿಡಬಲ್ಲಿರಿ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವ್ಯಾಮೋಹವನ್ನು ತೊರೆದ ನಂತರವೇ ದೈವಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲ! ಸತ್ಯವೆಂದರೆ, ದೈವಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾದ ನಂತರವೇ ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿ ದೂರಮಾಡಿಬಿಡಬಹುದು. 'ನಿತ್ಯಾನಂದ'ವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ನಂತರವೇ ನೀವು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಭ್ರಮೆಗಳ 'ಮಿಥ್ಯಾನಂದ'ವನ್ನು ತಳ್ಳಿಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಅರಿವಿನಿಂದ ಕೂಡಿ ಮೇಲಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರೆ ಕೆಳಗಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ಇನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಆ ಅರಿವನ್ನೇ ಸನ್ಯಾಸ ಎನ್ನುವುದು. ಅದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ, ಹಾಗೂ ಮೇಲಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ತಲುಪುವ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ಬಿಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಮುಂದುವರೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಪರಿತ್ಯಾಗವು ಉಪಪದಾರ್ಥದಂತೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇಕೆಂದರೆ, ಮೇಲೇರಲು, ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನೇನೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ! ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಏನನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರೂ ಅದು ಮೇಲೇರಲು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟವಾಗಿಸುತ್ತದೆ!

ಸಂಸಾರಿಯು ತನ್ನ ಕಲ್ಪನೆಗಳ ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಸವಿಯಲು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಸನ್ಯಾಸಿಯಾದರೋ ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಈಗಾಗಲೇ ದಿವ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದೂ, ಸುಂದರವಾಗಿರುವುದೆಂದೂ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ! ತಾನು ಕಂಡದ್ದರಲ್ಲೇ ಆತನು ಕಲ್ಪನಾಪೂರಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ! ಸಂಸಾರಿಯು ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾದಾಗ ಸನ್ಯಾಸಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅದರ ಉತ್ಕಟ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಅವನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವುದೇ ಮೇಲು. ಸನ್ಯಾಸಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಹರ್ಷಚಿತ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆತನಿಗೇನು ದೊರೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ಆತನಿಗೆ ಬೇಕಾದುದು. ಆತನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕೃತ ಭಾವದಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಸಂಸಾರಿಯು ಮನಸ್ಸು ತುಮುಲಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ತನಗೇನು ಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಸಂಸಾರಿಯು, ಆತನಿಗೆ ಏನು ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆಯೋ ಅದೇ ಆತನಿಗೆ ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಅಂತಿಮ ಸಂತೃಪ್ತತೆಗೂ ಅವಶ್ಯಕವಾದುದು ಎಂದು ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಸಂಸಾರಿಯು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಸೀಮಿತವಾದ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತಿರುವವನು. ಸನ್ಯಾಸಿಯು ಸಾವು – ಅಂದರೆ ಅಹಂಕಾರ, ದುರಾಸೆ, ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಭಯ, ಅಸೂಯೆ, ಅತೃಪ್ತಿ . . . ಹೀಗೆ ಮುಂತಾದ ತಾನಲ್ಲದ ಎಲ್ಲದರ ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುವವನು. ತಾನು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿದವನು ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಎಲ್ಲವೂ ಇದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಒಂದು ಸಲ ಇದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರೆ, ಏಣಿಯ ಮೇಲಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ತಲುಪಿದಂತೆಯೇ ಮತ್ತು ರಾಗ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಾದಿಗಳು ಮನೆ ಮಾಡಿ, ಸತತವಾಗಿ ಎಳೆದಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಳಗಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ಬಿಡಬಲ್ಲನು.

ಸನ್ಯಾಸವೆಂದರೆ 'ನಾನು ಯಾರು?' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಲು ಮಾಡುವ ಅನ್ವೇಷಣೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಸನ್ಯಾಸಿಯಾದವನು ಇದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೆಲ್ಲವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುತ್ತಾನೆ. ಜನಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು 'ನೀವು ಯಾರು?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, 'ನಾನು ಇಂತಹವರ ಮಗ, ನಾನೊಬ್ಬ ಇಂಜಿನಿಯರು, ನಾನೊಬ್ಬ ಪ್ರೊಫೆಸರು' ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹೇಳುತ್ತೀರ. ಆದರೆ, ಆ ಪದಗಳು ಈ ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾರೆಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ, ಅಷ್ಟೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಜಗತ್ತೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಆಗ ನೀವು ಯಾರು?

ಜಗತ್ತಿನ ಮಾತಸ್ಥಾಪಕರುಗಳಾದ ಮಹಾಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ – ಹಿಂದೂ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ 'ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ' ಎಂದರೆ 'ನಾನು ಅದು ಆಗಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದೂ, ಕ್ರೈಸ್ತ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ, 'ನಿಶ್ಚಲರಾಗಿರಿ, ನಂತರ ನಾನೇ ದೇವರೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ' ಎಂದೂ, ಇಸ್ಲಾಂ ಮತದಲ್ಲಿ 'ಅನಲ್–ಹಕ್' ಎಂದರೆ 'ನಾನು ಸತ್ಯ' ಎಂದು. ಮಾನವ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶವೇ ನೀವೇ ದೇವರೆಂಬುದನ್ನು ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಈ ಉದ್ದೇಶದ ಅನುಭವವಾಯಿತೆಂದರೆ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಾನುಭಾವರೂ ಹೇಳುವ ಒಳಗಿನ ಮಹದಾನಂದವು ಉಂಟಾಗಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು ಈ ಬಾಹ್ಯಪ್ರಪಂಚವು ದೈವ ಲೀಲೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸುಂದರವಾದ ನಾಟಕರಂಗವೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಆಗ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ದುರಿತಗಳೆಲ್ಲದುದುರಿಂದಲೂ ಅಂತಿಮ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು ಮಾಡಿದರೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ನುಡಿದರೂ ನುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಅತ್ತರೂ ಅಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಾತ್ಮ ನಿರ್ಲಿಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಶಾಶ್ವತಾನಂದ – ಎಂದರೆ ನಿತ್ಯ ಆನಂದದಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ.

ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೆಂದರೆ, ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸನ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಲೌಕಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸನ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಏನೋ ಗಂಭೀರವಾದುದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲ! ಸನ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಜೀವನವನ್ನು ಅದರ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಗುಣ. ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲು

ಗಂಭೀರತೆಯು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಹಾಗೂ ನಗೆಯೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ನಗೆಯು ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುಣ.

ಒಬ್ಬ ಗುರುಗಳು ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯಂದಿರೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಅವರು ಪ್ರಸನ್ನರಾಗಿದ್ದರು. ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅವರ ಶಿಷ್ಯರು ಗುರುಗಳು ದೈವವನ್ನು ತಲುಪಲು ದಾಟಿದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುವ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದರು.

ಗುರುಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಲಾರಂಭಿಸಿದರು. . .

'ದೇವರು ನನ್ನ ಕೈಹಿಡಿದು ಮೊದಲು ನನ್ನನ್ನು ಕರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದನು. ಅಲ್ಲಿ ನಾನು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳು ಇದ್ದೆ. ನಂತರ ದೇವರು ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬಂದು, ನನ್ನನ್ನು ದುಃಖ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದನು. ನಾನು ಆಳವಾದ ದುಃಖಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದರೂ, ಕಡೆಗೆ ಅದನ್ನು ಮೀರಿಹೋದೆ. ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಆಗ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ದೇವರು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೇಮಲೋಕದಲ್ಲಿರಿಸಿದನು. ಅಲ್ಲಿ ನಾನು ಸುಡುವ ಭಾವಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಂದು, ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶುದ್ಧನಾದೆನು. ನಂತರ ದೇವರು ನನ್ನನ್ನು ಮೌನ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದನು. ಅಲ್ಲಿ ನಾನು ಜನನ–ಮರಣಗಳ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡೆನು'.

ಆಗ ಶಿಷ್ಯರು, 'ಅದು ನಿಮ್ಮ ಅನ್ವೇಷಣೆಯ ಕೊನೆಯ ಹಂತವಾಗಿತ್ತೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

ಗುರುಗಳು ಹೇಳಿದರು, 'ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನ ದೇವರು, ಈ ದಿನ ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ನನ್ನ ಹೃದಯಕ್ಕೇ ಕರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ . . . ಎಂದು ಹೇಳಿ, ನಗೆಯ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದನು'.

ಸನ್ಯಾಸವೆಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಭೂತ ಚೈತನ್ಯ. ಅದು ಯಾವುದಕ್ಕಾದರೂ ತಡೆಯಾಗಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸನ್ಯಾಸದ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ. ಸನ್ಯಾಸದ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಜೀವನದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನೆದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ.

ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ನಾವು ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದುಕೊಂಡು ಸನ್ಯಾಸಿಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲೇಕಿರಬಾರದು?' ಎಂದು. ನೋಡಿರಿ ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವಭಾವ ಎಂತಹುದೆಂದರೆ, ಒಂದು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರಿತ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆಯೇ, ಆತನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ತರವುದು ಕಷ್ಟ. ಸನ್ಯಾಸವೆಂಬುದು ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರ, ಬೇರೇನಲ್ಲ. ಸನ್ಯಾಸವು ಒಂದು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರಿತ ನಿರ್ಧಾರ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಸನ್ಯಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರಿತ ತೀರ್ಮಾನದಿಂದ ಎಡೆಬಿಡದ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ. ಎಡೆಬಿಡದ ಅರಿವು, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಜಾರಿಬಿಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದಿಲ್ಲದೆ ಆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಲು ನಿರ್ಬಂಧವೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜಾರಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಸನ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನೇ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವಿರಿ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು

ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಸನ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಗಮನಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ. ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗುವುದರಿಂದ, ನಿಮಗೂ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೂ ನಡುವೆ ಒಂದು ಅಂತರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಅಂತರವನ್ನು ತ್ಯಾಗವೆಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಹಿಂದೆ ಆ ಅಂತರ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಅಂತರವಿದೆ. ಆ ಅಂತರವು ದೂರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವಂತದ್ದಲ್ಲ, ಅದು ಅರಿವಿನ ಅಂತರ.

ಸನ್ಯಾಸವೆಂದರೆ, ಆಂತರಿಕ ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಂಡು ಎಂಬುದರ ಹೊರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಜೀವಿಸುವುದೆಂದೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಂತರಿಕ ಹೆಣ್ಣು ಅಥವ ಗಂಡು ಎಂದರೇನು? ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಡಗಿರುವ ಕಾಮ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಲ್ಪನೆಗಳಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನಲ್ಲ. ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಶಿವನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಸಹ ತನ್ನ ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಗಂಡೇ ಸನ್ಯಾಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಸನ್ಯಾಸಿಯು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣಿನ ಯೋಚನೆಗಳೇ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆತನನ್ನು ಸನ್ಯಾಸಿ ಎನ್ನಲಾಗದು. ಒಬ್ಬನನ್ನು ಸನ್ಯಾಸಿಯೇ ಎಂದು ಅಳತೆ ಮಾಡಲು ಇದೇ ಮಾಪನ.

ಬುದ್ಧನು ಬೋಧಿಸಿದ ಚತುರಾರ್ಯ ಸತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಎರಡನೆಯ ಸತ್ಯವು ದುಃಖದ ಕಾರಣವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತದೆ. ಆತನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷವೂ ಬಾಳಿನ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇರುತ್ತಿರುವುದೇ ನಮ್ಮ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು. ಅದು ಬಾಳೇಗಿಡದಲ್ಲಿ ಮಾವು ಬಿಡಲಿ ಎಂದು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದಂತೆ! ಆದರೆ ನಾವು ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಸನ್ಯಾಸಿಯು ಇಡೀ ವಿಶ್ವದ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆತನಿಗೆ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೂ ಉಳಿದ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನೀವು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಯಾವ ರೀತಿ ಎಲ್ಲವೂ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಗ ತಿಳಿಯುವಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿಯೂ ಅಗೋಚರವಾದ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ.

ಸನ್ಯಾಸಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

ಸನ್ಯಾಸಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯದಿರುವ ಕೆಲವು ಸತ್ಯಾಂಶಗಳಿವೆ. ಅವೇನೆಂದರೆ, ಸನ್ಯಾಸಿಯು ಇಡೀ ವಿಶ್ವದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆತನಿಗೆ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೂ ಉಳಿದ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆತನಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ. ಆತನ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಯಾರಿಗೇ ಆದರೂ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಒಬ್ಬ

ಸಂಸಾರಿಯು, ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ ಹೊಣೆಯನ್ನೋ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಹೊಣೆಯನ್ನೋ ಹೊರಬಹುದು. ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳಿಸಲಾಗಲೀ, ನಿರ್ಬಂಧಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುಬಿದ್ದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಬಾಳ್ವಿಯನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗಿಸಲಾಗಲೀ ಇರುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ಸನ್ಯಾಸಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಗುಣವೇ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬೇರೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆತನಿಗೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ತನ್ನ ಕುಟುಂಬವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆತನಿಗೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕೆಂಬ ಯಾವ ನಿರ್ಬಂಧವೂ ಪ್ರೇರಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಆತನ ಆಂತರಿಕ ಸ್ವಭಾವದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಒಬ್ಬ ಸಂಸಾರಿಯು ಜೀವನದ ಆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸಿ, ವಿಶ್ರಮಿಸಬಹುದು. ಸನ್ಯಾಸಿಯಾದರೋ ಸತತವಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಜನರಿಗೆ ಸತತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸನ್ಯಾಸಿಯಾದವನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ತೊರೆದು ಓಡಿ ಹೋಗುವವರೆಂದು ಜನರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮೂಹವನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗಿ ಕೇಳಿದಳು, 'ಸ್ವಾಮಿ, ನಿಮಗೆ ಪ್ರೇಮಭಂಗವಾದ ಕಾರಣ ನೀವು ಸನ್ಯಾಸಿಯಾದಿರಾ?' ಎಂದು.

'ನಾನು ಸನ್ಯಾಸಿಯಾಗಲು ಕಾರಣ ಪ್ರೇಮದಲ್ಲಿ ಜಯ' ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೋಡಿದರೆ, ಸನ್ಯಾಸವೇ ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸುವುದು – ಪ್ರೀತಿಯು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗಲ್ಲ, ಆದರೆ ಇಡೀ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿತವಾಗಿರುವುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಪ್ರೀತಿಯು ಒಂದು ಕಾರಣದೊಡನೆ ಅಥವಾ ಕಾಮದಿಂದ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲದರ ಮೇಲೂ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುವ ಕಾರಣ ರಹಿತ ಚೈತನ್ಯ.

ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಸನ್ಯಾಸವು ರಾಜನಂತೆ ಜೀವಿಸುವುದು. ಸನ್ಯಾಸವು ರಾಜನಂತಹ ಜೀವನದ ಪ್ರಾರಂಭ; ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನೀವಾಗಿಯೇ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ನೀವು ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದಾಗಿದ್ದದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೊಂದಿದಂತೆಯೇ! ಐಶ್ವರ್ಯವು ಏನನ್ನು ಕೊಡಬಹುದೋ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾದುದನ್ನು ಪಡೆಯುವಿರಿ.

ಸನ್ಯಾಸಿಯು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಕೊನೆಯಿಲ್ಲದ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ದೃಷ್ಟಿಯು ಸಾಗರದಷ್ಟು ವಿಶಾಲ. ಆತನು ಕಿರಿದಾದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೇ ಒಂದೆಂದು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ತಾನು ಪೂರ್ಣತ್ವದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗವೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಆತನು ಶ್ರೀಮಂತ. ಕೆಲವು ಎಕರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಶ್ರೀಮಂತನು ನಿಜವಾದ ಶ್ರೀಮಂತನಲ್ಲ. ಯಾರು ಇಡೀ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು

ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೋ ಅವನೇ ನಿಜವಾದ ಶ್ರೀಮಂತ.

'ಶ್ರೀಮಂತ' ಎಂಬ ಪದವನ್ನೇ ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೇವಲ ಕೆಲವು ಬಂಗಲೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವವನು ಶ್ರೀಮಂತನು ಹೇಗಾಗುತ್ತಾನೆ? ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ! ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸತತವಾಗಿ ಆನಂದಿಸುವವನೇ ನಿಜವಾದ ಶ್ರೀಮಂತ. ಆತನ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯು ಇಡೀ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ. ಆತನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೆಯೇ ಸಂತೋಷ ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಸಮಗ್ರತೆ – ಸನ್ಯಾಸಿಯ ವಿಶೇಷ ಗುಣ!

'ತಪಸ್ಸು' ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಒಂದು ಏಕ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಸಮಗ್ರವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದೇ ಹೊರತು ಬೇರೆಯಲ್ಲ. 'ನಾವು ಈಗ ಹಾಗಿಲ್ಲವೆ?' ಎಂದು ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು. ನೀವು ಕೂಲಂಕುಶವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ, ನಾವು ಬೇರೆಬೇರೆ ಅಸ್ತಿತ್ವಗಳಾಗಿರುತ್ತೇವೆ, ಒಂದಾಗಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ. ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೆಲ್ಲವೂ ಇವೆ.

ನೀವು ಆಳವಾಗಿ ಅವಲೋಕಿಸಿದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ನೂರಾರು ಧ್ವನಿಗಳು ಸತತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು 'ಇದನ್ನು ಮಾಡೋಣ' ಎಂದು– ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, ಮರುಕ್ಷಣವೇ, 'ಅದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ!' ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಯು ಮೇಲೇಳುವುದು. ಅದರ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮತ್ತು ನಂತರದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಿದ ನಂತರ ಮನಸ್ಸು ಡೋಲಾಯಮಾನವಾಗಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಮಗ್ರತೆಯಿಂದ ಬದುಕಲು ಏನನ್ನೇ ಆದರೂ ತ್ಯಜಿಸಲು ಧೈರ್ಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಛಿದ್ರಛಿದ್ರವಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಮಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದೇ ಜೀವನದ ಸಾರಾಂಶ. ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ, ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಸಮಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು, ಮುಖಚರ್ಯೆಯನ್ನೂ, ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಸಮಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು, ಮನಸ್ಸು ಏನನ್ನು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಮುಖಚರ್ಯೆಯೂ ಅದನ್ನೇ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಜೀವನದ ಸಾರಾಂಶ.

ಮಹಾನ್ ಗುರುಗಳ ಜೀವನಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ ಹಾಗೂ ಅವರೆಲ್ಲರ ಜೀವನದ ಒಂದು ಮೂಲಭೂತವಾದ ಸಾರವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಅದು ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಭಕ್ತಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಸಮಗ್ರತೆ! ಅವರು ಯಾವುದನ್ನು ನಂಬಿದರೋ ಅದರಂತೆ ಬದುಕಿದರು, ಅಷ್ಟೇ! ಅವರ ಸಮಗ್ರತೆಯೂ ಘನವಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ಜೀವವನ್ನಾದರೂ ತೊರೆಯಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದರೇ ವಿನಃ ತಮ್ಮ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನಲ್ಲ.

ಭಾರತದ ಮಹಾಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಚೈತನ್ಯ ಮಹಾಪ್ರಭುಗಳು ಭಕ್ತಿಗೀತೆಗಳನ್ನು ಹಾಡುತ್ತಾ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೇರೆಯವರು ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೋ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅವರು ಗಮನಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೇನನ್ನಿಸುತ್ತಿತೋ ಅದನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ತ್ಯಾಗದ ಪರಾಕಾಷ್ಠತೆ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಗ್ರತೆಯಿಂದ ಬದುಕಲು ಏನನ್ನೇ ಆದರೂ ತ್ಯಜಿಸಲು ಧೈರ್ಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ!

ಆದುದರಿಂದಲೇ, ಈ ಮಹಾನ್ ಗುರುಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದುದೆಲ್ಲವೂ, ಯಾವಾಗಲೂ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಮಂಗಳತ್ವದಲ್ಲಿ ಪರ್ಯವಸಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವು! ಅವರು ಮಾಡಿದುದೆಲ್ಲವೂ ಆಳವಾದ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಲೀನವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆಗಿತ್ತು. ತಮ್ಮನ್ನೇ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಮಗ್ರವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತೀವ್ರತಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೇ ತಪಸ್ಸು ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು. ತಪಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಂಗಳತ್ವದಲ್ಲಿ ಪರ್ಯವಸಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ವಿಷಯಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ತಪಸ್ಸೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ, ಅವುಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಲಕಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅವಮಾನಕ್ಕೀಡಾಗುವಿರಿ. ಯಾವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕೆಂಬುದು ನಿಮಗೇ ಬಿಟ್ಟದ್ದು.

ಆದಿ ಶಂಕರರು ಬಾಲಕರಾಗಿದ್ದಾಗ ಸನ್ಯಾಸದ ಮಾರ್ಗವನ್ನನುಸರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಅಭಿಲಾಷೆ ಅವರಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಒಂದು ಉಭಯಸಂಕಟಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಹೋಗಬೇಕೆಂದಿದ್ದರು, ಆದರೆ ಆಕೆಗೆ ಅವರನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ನದಿಗೆ ಹೋದರು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅವರ ತಾಯಿಗೆ ಇವರು ನೆರವಿಗಾಗಿ ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗಿಕೊಂಡದ್ದು ಕೇಳಿಸಿತು. ಆಕೆಯು ಓಡಿಬಂದು ನೋಡಿದಾಗ ಒಂದು ಮೊಸಳೆಯು ಅವರ ಕಾಲನ್ನು ಹಿಡಿದಿತ್ತು. ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಹೆಣಗಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ತಕ್ಷಣವೇ ಒಂದು ಉಪಾಯಹೊಳೆದು, ಅವರು, 'ಅಮ್ಮಾ, ನಾನು ಸನ್ಯಾಸಿಯಾಗಲು ನೀನು ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದರೆ, ಈ ಮೊಸಳೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಿ ನಾನು ಜೀವನವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬಹುದು' ಎಂದು ಕೂಗಿಕೊಂಡರು.

ತಾಯಿಯು ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ, ಅದು ಹೇಗೆಂದು ಕೇಳಿದಳು. ಅವರು ವಿವರಿಸಿದರು, 'ವೇದಗಳ ಪ್ರಕಾರ ನಾನೊಂದು ಹೊಸ ಆಶ್ರಮ ಅಥವಾ ಜೀವನದ ಹಂತಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಪಡೆದಂತೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಾನು ಸನ್ಯಾಸಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡಲು ನೀನು ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದರೆ, ಪ್ರಾಯಶಃ ಭಗವಂತನು ನನಗೆ ಹೊಸದೊಂದು ಜೀವನವನ್ನು ನೀಡಬಹುದೇನೋ!' ಎಂದು.

ತಾಯಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಸ್ಸಹಾಯಕಳಾದಳು. ಆಕೆಯು ತ್ವರೆಯಿಂದ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದಳು. ಬಾಲಕನ ಮರಣವನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅವನು

ಸನ್ಯಾಸಿಯಾಗುವುದು ಮೇಲೆಂದುಕೊಂಡಳು, ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿತ್ತಳು.

ತಕ್ಷಣವೇ ಮೊಸಳೆಯು ತನ್ನ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿತು!

ಶಂಕರರು ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದಿಂದ ತಾಯಿಯ ಬಳಿಗೋಡಿದರು. ತಾವು ಅರಸುತ್ತಿದ್ದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅವರು ಆ ಘಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿದರು . . . ಮತ್ತು ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿತು.

ನೋಡಿರಿ: ಮೂರು ವಿಷಯಗಳಿವೆ.

ಸತ್ಯವನ್ನು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದು.

ಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯುವುದು.

ಸತ್ಯವನ್ನು ಜೀವಿಸುವುದು.

ಮೊದಲ ಎರಡೂ ಅನುಸರಿಸಲು ಸುಲಭ. ಆದರೆ, ಮೂರನೆಯದಾದ ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ಯದಲ್ಲೇ ಬದುಕುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅದು ಬಹಳ ಅಪರೂಪ. ಸನ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ನಾವು ಏನನ್ನು ಸತ್ಯವೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದನ್ನೇ ಜೀವಿಸುವ ಧೈರ್ಯ. ನಾವು ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಸತ್ಯದಲ್ಲೇ ಜೀವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ನೀವು ಜೀವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಗೌರವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಅದರ ಸೊಬಗು!

ನೀವು ಋಜುತ್ವದಿಂದಿದ್ದು ಸತ್ಯವನ್ನು ಬಾಳಿದರೆ ಕಪಟತನವನ್ನು ಕೈಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಕಪಟತನವೆಂದರೆ ನೀವು ಏನಲ್ಲವೋ ಅದು ಎಂದು ಸೋಗುಹಾಕುವುದು. ಕಪಟತನವೆಂಬುದು ನೀವು ಹಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೀವು ಯಾರೆಂದು ಜನರಿಗೆ ಕಾಣಿಸದೇ ಇರುವುದು. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ತುಂಡಾದ ಭಾಗಗಳು, ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಮೇಲ್ಗೈ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಪಟಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಆ ತುಣುಕುಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಾದಾಡಿ ಗೆದ್ದರೆ ನೀವು 'ಧೀರ' ರಾಗುವಿರಿ. ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಕಾದಾಡಿ ಗೆಲ್ಲುವುದು ಸುಲಭ. ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಕಾದಾಡಿ ಜಯಿಸಿದರೆ, ನೀವೊಬ್ಬ 'ವೀರ'ರಾಗುವಿರಿ – ಒಬ್ಬ ಯೋಧನಂತೆ. ಆದರೆ, ನಿಮ್ಮೊಡನೆಯೇ ಕಾದಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಧೈರ್ಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆಯೇ ನಿಮಗೆ ಬೇಸರ ಬರುವವರೆಗೂ ನೀವು ಕಾದಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಬೇಸರ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಕಾದಾಡಲು ಅವಶ್ಯಕವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ.

ಒಮ್ಮೆ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದರೆ, ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಯಾರೆಂಬುದನ್ನು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಆಗ ಮುಖವಾಡಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕಳಚಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುವಿರಿ; ಹೆಚ್ಚು ಅಧಿಕೃತರಾಗುವಿರಿ. ನೀವು ಏನೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೋ, ಅದು ನಿಮ್ಮಿಂದಲೇ ಎಂದು ಆ ಕೂಡಲೇ ಅರಿಯುವಿರಿ. ಹೆಚ್ಚು ಅಧಿಕೃತರಾಗಿರುವುದೇ ಸನ್ಯಾಸ. ನಾನು ಅಧಿಕೃತ ಎಂದಾಗ, ಅದರರ್ಥ, ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕಿಂತಲೂ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕತೆಯನ್ನು ಪಸರಿಸಲಾರಂಭಿಸುವಿರಿ ಎಂದು. ತುಣುಕುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ನೀವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಸಮಗ್ರತೆಯಿಂದ ನೀವು ಅನನ್ಯ ಜೀವಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಅನನ್ಯ

ಜೀವಿಯಾಗಿರುವುದೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಧಿಕೃತ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನೋಡುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಸಮಾಜದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡ ಒಂದು ಆಕಾರವಷ್ಟೆ. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನೀವು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲದೆ, ನೀವು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿರಬಹುದಾದ, ಕೇವಲ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೇ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸೃಜಿಸುವುದೇ ಗುರುವಿನ ಕೆಲಸ.

ಬುದ್ಧನು, 'ಸನ್ಯಾಸವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ನಂತರವೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ' ಎಂದು ತನ್ನ ಅನುಯಾಯಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದನು.

ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದರು, 'ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಅಥವಾ ಸನ್ಯಾಸದ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಅದು ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದೆ?' ಎಂದು. ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು ಪ್ರಮುಖವಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಹಾಗೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನೀವಿಟ್ಟಿರುವ ಗೌರವವು ಅಗಾಧವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ಸಾಕು! ಅದನ್ನು 'ಅಸಾಧ್ಯ ಸಾಧನೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎಂದರೆ, ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತೋರುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸಾಧಿಸುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಏನನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ನೀವು ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವಂತಹ ತಂತ್ರಗಳು ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದುವು. ಬೆಂಕಿಯು ಹಾಸಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲ ನಡೆದರೆ, ನಿಮಗೇ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಗೌರವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ! ಆಗ ನೀವು ಸಮಗ್ರತೆಯತ್ತ ಸಾಗುವಿರಿ.

ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯದು, ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾದಾಡುತ್ತಿರುವ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಮಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು. ನೋಡಿರಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಹೊಯ್ದಾಟದಲ್ಲಿ ಜೀವನವೇ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನನುಸರಿಸಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತೀರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬೆಂಗಳೂರನ್ನು ತಲುಪಲು ಎರಡು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಒಂದು ಮಾರ್ಗವು 30 ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಆದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಮಾರ್ಗ 30,000 ಕಿಲೋಮೀಟರ್. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಹೊಯ್ದಾಡುತ್ತಿರುವಿರಿ. ತಿಳಿಯಿರಿ: ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಆಯ್ದು ಮುಂದುವರೆದರೆ ಬೆಂಗಳೂರನ್ನು ತಲುಪುತ್ತೀರಿ.

ಆದರೆ, ನೀವು ಹೊಯ್ದಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ, ಎಂದರೆ ಒಂದರ್ಧಗಂಟೆ ಒಂದು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ, ನಂತರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದಿನ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕಾಲ ಇನ್ನೊಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಹೋದರೆ, ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ನೀವು ಬೆಂಗಳೂರನ್ನು ತಲುಪುವುದೇ ಇಲ್ಲ! ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ನೀವು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಂಡು 30,000 ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದಾರಿಯನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ, ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕಾದರೂ ಬೆಂಗಳೂರನ್ನು ತಲುಪುವಿರಿ! ಆದರೆ

ನೀವು ಈ ಎರಡರ ನಡುವೆ ಹೊಯ್ದಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ, 30 ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಬೆಂಗಳೂರನ್ನು ತಲುಪುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಮಾರ್ಗವು ತಪ್ಪೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಸಮಗ್ರತೆಯಿಂದ ಹೊರಟವನು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ: ಭೂಗ್ರಹದ ಮೇಲೆ ಎರಡೇ ವಿಧವಾದ ಜನರಿರುವುದು – ಸಮಗ್ರತೆಯಿಂದ ಜೀವಿಸುವವರು ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಜೀವಿಸುವವರು, ಅಷ್ಟೇ! ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಮಾಪನವು ಆತನು ಯಾವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹೋದನು ಎಂಬುದಲ್ಲ, ಆದರೆ ಆತನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಜೀವಿಸಿದನೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು.

ಏನೇ ಬಂದರೂ, ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯಂತೆಯೇ ಜೀವಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಸಮಗ್ರತೆ.

ಎರಡನೆಯದು, ಯಾವ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೂ ಸಾರಗುಂದಿತರಾಗದೇ ಇರುವುದೂ ಸಮಗ್ರತೆಯೇ ಎಂಬುದು. ಅದು ಒಳಗಿನ ಗೊಂದಲಗಳಿಂದಾಗಲೀ, ಬಾಹ್ಯಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಲೀ ನಮ್ಮ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸದೇ ಇರುವ ಅಥವಾ ಸಾರಗುಂತಿತರಾಗದೇ ಇರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಸಮಗ್ರತೆಯಿಂದ ಬಾಳಿದವನು ರೈಲು ನಿಲ್ದಾಣದ ಪ್ಲಾಟ್‌ಫಾರಂ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಣಬಿಟ್ಟರೂ ತಾನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಾಳಿದೆನೆಂಬ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ. ಸಮಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಜೀವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಬಿಟ್ಟರೂ ಅತೃಪ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನಮಟ್ಟವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಅಳತೆಗೋಲೆಂದರೆ, ಆತನ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವನವೆಂದರೆ ಏನೆಂದಿತ್ತೋ ಅದರಂತೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಜೀವಿಸಿದನೆಂಬುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆತನು ನಾಸ್ತಿಕನಾಗಿದ್ದರೆ, ಆತನು ಉತ್ಕಟವಾದ ನಾಸ್ತಿಕನಾಗಿ ಬಾಳಿ, ಉತ್ಕಟವಾದ ನಾಸ್ತಿಕನಾಗಿ ಸತ್ತರೆ ಏನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಆತನಿಗೆ ಸತ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ! ಆಳವಾಗಿ ಹೋಗಿ ಅನ್ವೇಷಿಸಿದಾಗ, ಆತನಲ್ಲಿ ಆ ಉತ್ಕಟತೆಯೇ ಸತ್ಯವನ್ನು ಆತನಿಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ!

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮಗ್ರಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಜೀವನದ ಸಾರ. ನಿಮಗೆ ಸರಿ ಎನಿಸಿದುದನ್ನೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆಂದೂ, ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂದೂ ನಿರ್ಧರಿಸಿರಿ. ಆಗ ಆಂತರಿಕ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅಗಾಧವಾದ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಿತಾಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೊಂದುವಿರಿ.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು, ತಮ್ಮ ಗುರುಗಳಾದ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಮಗೆ ಕೊಟ್ಟು, ದೇಹಬಿಟ್ಟದ್ದನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ತಂದೆಯವರು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ದಟ್ಟ ದಾರಿದ್ರ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಮರಣ ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಆ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರೊಬ್ಬರೇ ದಿಕ್ಕಾಗಿದ್ದರು. ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಸಲಹಬೇಕೋ, ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಸಲಹಬೇಕೋ ಎಂಬ ಇಕ್ಕಟ್ಟಿಗೆ ಅವರು ಸಿಲುಕಿದರು. ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಉದಾತ್ತ ಧ್ಯೇಯವೇ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. 'ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗೆ ಯಾರು ತಾನೇ ಅನುಕಂಪ

ಸಮಗ್ರತೆಯು ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹಾಗೂ ಆನಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ?' ಎಂದು ಅವರು ಸೊಗಸಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೇ ಆದರೂ ಆಗ ಅವರು ಒಬ್ಬ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗರಾಗಿದ್ದರಷ್ಟೇ!

ಆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳನ್ನು, 'ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದಂತಹ ನರಕ' ಎಂದು ವಿವೇಕಾನಂದರು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಗುರುಗಳು ಕಲಿಸಿದಂತೆ, ತಾವು ನಂಬಿದ್ದ ಜೀವನವನ್ನು ಬಾಳುವ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೊಂದಿದ್ದ, ಹಣವಿಲ್ಲದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹುಡುಗರ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಅವರಿದ್ದರು. ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ಗುರುಗಳ ಜಯಂತಿಯನ್ನಾಚರಿಸಲು ಒಂದು ನೂರು ಜನರನ್ನು ಕಲೆಹಾಕಲು ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಐವತ್ತು ಸಾವಿರ ಜನರಿದ್ದಾರೆ!' ಎಂದು. ಸನ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆಯು ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ದೃಢನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಗುರುಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಅವರ ನುಡಿಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು.

ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ತೊರೆಯಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೆಂದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಲಾಯಿತು. ಅವರು ಸುಂದರವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದರು. 'ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರ ಬೋಧನೆಗಳು ಭಾರತಕ್ಕೂ, ಅನೇಕ ವಿದೇಶೀ ಜನಾಂಗಗಳಿಗೂ, ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ತರಬಲ್ಲವು ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ನನಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇತ್ತು. ಆ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಒಂದು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿತು: ಅಂತಹ ಮಹದಾಲೋಚನೆಗಳು ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಅಸ್ತಂಗತವಾಗುವ ಬದಲು, ಕೆಲವರು ಕಷ್ಟಪಡುವುದೇ ಮೇಲು ಎಂದು. ಇಷ್ಟರ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬ ತಾಯಿಯೂ ಇಬ್ಬರು ಸೋದರರೂ ಪ್ರಾಣನೀಗಿದರೂ ಏನಂತೆ? ಅದೊಂದು ತ್ಯಾಗ. ಅದು ನಡೆಯಲಿ. ತ್ಯಾಗ ಮಾಡದೆಯೇ ಯಾವ ಮಹತ್ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೃದಯವನ್ನು ಕಿತ್ತು ರಕ್ತತೊಟ್ಟಿಕ್ಕುತ್ತಿರುವ ಹೃದಯವನ್ನು ಪೂಜಾಪೀಠದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಆಗ, ಮಹತ್ಕಾರ್ಯಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ!'

ಅವರ ಸಮಗ್ರತೆ ಇಂತಹುದಾಗಿತ್ತು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಕುಟುಂಬವನ್ನು ತೊರೆದರು ಎಂದು ಹೇಳುವವರಿಗೆ ನಿಜಾಂಶ ತಿಳಿಯದು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಅವರು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾದುವುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅವರಿಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತಾ, ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಕುಟುಂಬವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕಾನೂನಿನ ವಿವಾದಾಂಶಗಳಿಗಾಗಿ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಸಹ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಯುದ್ಧ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದ ಸೈನ್ಯವು ಒಂದು ಊರನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಊರನ್ನೆಲ್ಲಾ ತನ್ನ ಅಧೀನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತು. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಜ಼ೆನ್ ಗುರುವಿನ ಹೊರತಾಗಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲರೂ ಸೈನ್ಯ ಬರುವ ಮೊದಲೇ ಓಡಿಹೋಗಿದ್ದರು.

ಈ ಗುರುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲಗೊಂಡ ಸೇನಾಧಿಪತಿಯು, ಈತನು ಎಂತಹ ಮನುಷ್ಯನೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣವೆಂದು ಆತನಿದ್ದ ದೇವಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋದನು. ಗುರುವು ಸೇನಾಧಿಪತಿಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸಲಿಲ್ಲ. ಸೇನಾಧಿಪತಿಗೆ ತನಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದ್ದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ಮರ್ಯಾದೆ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದುದಕ್ಕಾಗಿ ಬಹಳ ಕೋಪ ಬಂದಿತು.

ಕತ್ತಿಯನ್ನು ಝಳಪಿಸುತ್ತಾ 'ಎಲವೋ ಮೂರ್ಖ, ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸದೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಲ್ಲವನು ಎದುರಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವೆನೆಂಬ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲವೇ ನಿನಗೆ?' ಎಂದು ಅಬ್ಬರಿಸಿದನು.

ಗುರುವು, 'ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸದೆಯೇ ಕೊಲ್ಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವನ ಎದುರಿಗೆ ನೀನು ನಿಂತಿರುವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯೆಯಾ?' ಎಂದು ಶಾಂತವಾಗಿ ಕೇಳಿದನು.

ಸಮಗ್ರತೆಯು ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹಾಗೂ ಆನಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆಂತರಿಕ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯಪ್ರಪಂಚಗಳಲ್ಲಿ ಭಯವೆಂಬುದೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೀವನವಿರುವುದು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ

ಜೀವನದ ಗುರಿಯೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ. ನಿಮಗೆ ಬೇರೆ ಗುರಿಗಳೂ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಅವೆಲ್ಲವೂ ತಿಳಿದೋ ತಿಳಿಯದೆಯೋ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಗುರಿಗೆ ನಾವು ಕೊಡುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳಷ್ಟೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ನೀವೇನೇ ಹುಡುಕಿದರೂ ನೀವು ಹುಡುಕುವುದು ಸನ್ಯಾಸವನ್ನೇ. ಆದರೆ ನಿಮಗದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಅದೇ ಸಮಸ್ಯೆ!

ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಹಣಗಳಿಸುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳೆಂದು ನಿಮಗನ್ನಿಸಬಹುದು. ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ, ಹಣವನ್ನು ಅರಸುತ್ತಿರುವವನೂ ಸಹ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಅರಸುತ್ತಿರುವುದು! ನೋಡಿರಿ; ಇರುವುದು ಎರಡೇ ವಿಷಯಗಳು : ಒಂದು ಹಣ, ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಕೀರ್ತಿ. ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಕೀರ್ತಿ ಎಂಬುದು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬಯಸುವುದಲ್ಲದೆ ಬೇರೆನೂ ಅಲ್ಲ. ಹಣ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೂಲಕ ಯಾವ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುವಿರೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೀರೋ ಆ ಅನುಭವವು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ಪಡೆಯುವಂತಹುದು!

ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯಾಗುವರೆಗೂ ಆತ್ಮವು ಮಿರಮಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಹಣದಿಂದಲಾಗಲೀ ತಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದಲೂ ಅದನ್ನು ತಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಣವೂ, ಸಂಬಂಧಗಳೂ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡದಿದ್ದಾಗ, ಅದನ್ನು 'ಯಶಸ್ಸಿನಿಂದಾದ ಖಿನ್ನತೆ' ಎನ್ನುತೇವೆ. ನಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯ ಶೃಂಗವನ್ನು ತಲುಪಿದ ನಂತರ ಇದೇ ಆಗುವುದು. ಜನರು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ನಾನು ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದುದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಾಧಿಸಿದೆ, ಆದರೆ ಯಾವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದೆನೋ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಲ್ಲ. ನನಗೆ

ವಿಶ್ವಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಬಹುದಾದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಮಾನವ ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವಿರಿ.

ಅಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯು ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತಿದೆ' ಎಂದು. ಆತ್ಮ-ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಗುರಿಯನ್ನೂ ಅಪೇಕ್ಷಿಸದ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮದ ಕೂಗು ಇದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಆ ಕೂಗಿಗೆ ಸ್ಪಂದನವೇ ಸನ್ಯಾಸ.

ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಇರುವ ಮೂಲಭೂತ ಕಾರಣ, ಜೀವನದ ಗುರಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯದಿರುವುದು. ಸನ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಆ ಗುರಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಣ, ಸಂಬಂಧಗಳು ಅಥವಾ ಬೇರೇನೇ ಗುರಿಯನ್ನು ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿದರೂ ನಿಮ್ಮ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯು ಆನಂದವೇ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹೊರತು ಬೇರೆ ಯಾವ ಗುರಿಯೂ ಇಲ್ಲ!

ಜನರಲ್ಲಿ ಎರಡೇ ಬಗೆ: ಒಂದು ಗುಂಪಿಗೆ 'ಆನಂದ' ಅಥವಾ 'ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ'ಯೆಂಬ ಪದ ಮತ್ತು ಅದರ ಹಾದಿ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಗುಂಪಿನವರು ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಆ ಪದವಾಗಲೀ ಹಾದಿಯಾಗಲೀ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಅದು ಸುತ್ತಿ ಬಳಸಿ ಬರುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೇ. ಮೊದಲನೆಯವನು ಸನ್ಯಾಸಿ, ಎರಡನೆಯವನು ಸಂಸಾರಿ.

ವಿಶ್ವಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಬಹುದಾದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಮಾನವ ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವಿರಿ. ಗಾಜು, ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈಗ, ಗಾಜು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೆಲ್ಲವೂ ಏನೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿಬಿಂಬದ ಮೂಲವನ್ನು ಕಾಣುವುದು, ಅಷ್ಟೇ! ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯವಾಗುವುದು, ಅದನ್ನೇ ನಾನು ಜ್ಞಾನೋದಯವೆನ್ನುವುದು – ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ವಿಶ್ವ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗುವುದು.

ಇದಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ, ಯಾವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಗಾಜು ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತೋ, ಆ ಜೀವಿತೋದ್ದೇಶವು ಪೂರ್ಣವಾದಂತೆಯೇ. ಆನಂತರ ಗಾಜು ಒಡೆದುಹೋದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ಗಾಜು ಒಡೆದುಹೋದರೆ, ಅದರಂತಹ ನಷ್ಟ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ಮೊದಲೇ, ಮಾನವನು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದರೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ನಷ್ಟ ಬೇರಾವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ಈ ಗಳಿಕೆಗೆ ಸನ್ಯಾಸವು ಸಾಧನ. ಸನ್ಯಾಸವು ಜೀವನದ ಅಂತ್ಯವಲ್ಲ. ಅದು ಜೀವನದ ಪ್ರಾರಂಭ. ಏಕೈಕ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಜೀವನ ಧ್ಯೇಯದತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿರುವುದೇ ಸನ್ಯಾಸ.

ನಿಯಮಾಧೀನತೆಯೇ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ

ಜೀವನದ ಧ್ಯೇಯವೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯಾಗಿರುವಾಗ ನಾವೀಗ ಎಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ? ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ? ಸರಿಯಾದ ಗುರಿಯನ್ನು

ಗುರುತಿಸುವುದರಲ್ಲಿಂಯೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಗುರಿಯು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಧ್ಯೇಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಂತೆಯೇ. ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವು ಅದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದೇ ಅರ್ಥ.

ಗುರಿಯು ತಪ್ಪಿಹೋಗಲು 'ನಿಯಮಾಧೀನತೆ' (conditioning) ಯೇ ಕಾರಣ. ನೀವು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ, ನೀವು ಒಬ್ಬ ಸ್ವತಂತ್ರ ಪಕ್ಷಿಯಂತೆ, ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಪರಮಹಂಸದಂತೆ – ಆನಂದವಾಗಿ ತೇಲುತ್ತಾ, ಹಾರಾಡುತ್ತಾ ಇಡೀ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ಬಂದಿರಿ. ಆದರೆ, ಬಂದ ನಂತರ ನಿಮಗರಿವಿಲ್ಲದೆಂಯೇ, ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಹಾರಾಡಿದುದಲ್ಲದೆ, ಭೂಸ್ಪರ್ಷವನ್ನೂ ಮಾಡಿದಿರಿ. ಅದೇ ಸಮಸ್ಯೆ. ನೆಲಕ್ಕೆ ಬರುವ ಅಂತಹ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಹೊಂಚುಹಾಕುವ ಅನೇಕರು ಇರುತ್ತಾರೆ! ದೇಶದ, ಮತದ, ಜಾತಿಯ, ಪಂಗಡದ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಚೌಕಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಿಕ್ಕಿಸಿಹಾಕಲು ಸಮಾಜವು ಸದಾ ಕಾದಿರುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಪುಣ್ಯಾತ್ಮರಾಗಿ ಧರೆಗಿಳಿದಿರಿ. ನೀವು ಹಿಂದುವೋ, ಇಂಜಿನಿಯರೋ ಅಥವಾ ಕೂಲಿಯಾಳೋ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಇಂಜಿನಿಯರುಗಳೂ ಕೂಲಿಯಾಳುಗಳೂ ಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ–ತಾಯಿಯರಿಗಾಗಲೀ, ಸಮಾಜಕ್ಕಾಗಲೀ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯೆಂಬುದೊಂದಿದೆ ಎಂದೇ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೇ ಆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ತಮಗೇನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗಿತ್ತೋ ಅದನ್ನೇ ನಿಮಗೂ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ, ಅಷ್ಟೇ. ಅವರ ನಿಯಮಾಧೀನತೆಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೇಕೆಂದೇ ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವ ಅಥವಾ ನಿಬಂಧನೆಗೊಳಪಡಿಸುವ, ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಲೀ ಅಲ್ಲ.

ಸನ್ಯಾಸ ಸ್ವೀಕಾರದಿಂದ, ಹಿಂದಿನದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊಸ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಕಾಲಿಡಲು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾದ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಇಡುತ್ತೀರಿ.

ನಿಯಾಮಾಧೀನತೆಯು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಿದು ಬಂದಿರುವ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಬಂದ ವರದಕ್ಷಿಣೆಯಂತೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ತಂದೆ–ತಾಯಿಯರ ನಿಬಂಧನೆಗಳು, ಅನಂತರ ಸಮಾಜದ ನಿಬಂಧನೆಗಳು, ಇವೆರಡರ ಆಧಾರಿತವಾಗಿ ಕೆಲವು ನೀತಿ, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಇವು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಿಯಮಾಧೀನತೆಗಳು, ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಧರ್ಮ.

ನಾವು ನಿಯಮಾಧೀನತೆಯು ಅನೇಕ ಪದರಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸತ್ಯವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನೋಡಲಾರೆವು. ನಾವು ಗುರಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಲಾರೆವು. ನಾವು ಗುರಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲಾರೆವು. ನಿಯಮಾಧೀನತೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡು, ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಯಾರೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದೇವೆ. ನಿಯಮಾಧೀನತೆಯು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವ ತಡೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವ ತಡೆಗಳೇ ನಿಜವಾದ ನಾವು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ತೊಡುವ

ಬಟ್ಟೆಗಳೂ ಸಹ ನಾವೇ ಬಟ್ಟೆಗಳೆಂದು ನಂಬುವಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಿಯಮಾಧೀನ ಪಡಿಸುತ್ತವೆ!

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ನಿಯಮಾಧೀನತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿರುವುದು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಸಹಬಾಳ್ವೆ ಮಾಡುವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕ ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾಷೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ತಪ್ಪೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದನ್ನೇ ನಿಯಮಾಧೀನತೆಯನ್ನಾಗಿಸಿ, ಭಾಷೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವವೆಂಬಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಮಗೂ ಇತರರಿಗೂ ಹಿಂಸೆಯುಂಟುಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪು. ಆ ಮನೋಭಾವನೆಯೇ ತಪ್ಪು. ಭಾಷೆಗಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ತೆತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಿಯಮಾಧೀನತೆಯೆಂಬುದಿಲ್ಲದೇ ಹೋಗಿದ್ದರೆ, ಅಷ್ಟೊಂದು ಸಾವುಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ! ಮನುಕುಲದ ಇತಿಹಾಸವೇ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಿತ್ತು. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಭಯೋತ್ಪಾದನೆಗೆ ನಿಯಮಾಧೀನತೆಯೇ ಕಾರಣ. ಇಂದು ನಿಯಮಾಧೀನತೆಯಿಂದಾದ ವಿಭಜನೆಯು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷಗಳ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಳಿದುಬಿಟ್ಟಿದೆ!

ಸನ್ಯಾಸ ಸ್ವೀಕಾರದಿಂದ ಹಿಂದಿನದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊಸ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಕಾಲಿಡಲು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾದ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಡುತ್ತೀರಿ. ಹಿಂದಿನದು ಪರಿಚಿತವಾದುದು, ಆದುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಿ. ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಚಿತವಾದುದನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಭಯವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಹಳೆಯ ಘಟನೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಹಿಂದಿನದನ್ನು ಜೊತೆಗೊಯ್ಯುವಂತೆ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನದು ಬೇಡವಾದ ಹೊರೆ. ಸನ್ಯಾಸವು ಹಿಂದಿನದರಿಂದ ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹಿಂದಿನದನ್ನು ಕಳಚಿಕೊಂಡು ಹೊಸ ಭವಿಷ್ಯದತ್ತ ಸಾಗಿದರೆ ಮೊದಮೊದಲು ವಿಪರೀತ ಅಭದ್ರತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸನ್ಯಾಸವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಭದ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು. ಅಂತಹ ಅಭದ್ರತಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಲಂಬನೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ದೇವರನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ!

ನಿಮಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹೆಸರನ್ನು ನಾನೇಕೆ ಕೊಡುತ್ತೇನೆಂದುಕೊಂಡಿರುವಿರಿ? ನಾನು ನಿಮಗೊಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹೆಸರನ್ನು ಕೊಡುವುದು ನಿಮಗೆ ಗತಕಾಲದಿಂದ ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲೆಂದು. ನಿಮಗೆ ನಾನು ಕೊಡುವ ಹೊಸ ಹೆಸರು ನಿಮಗಾದ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನೂ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲುಂಟಾಗಿರುವ ಹೊಸ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನೂ ಸತತವಾಗಿ ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಂತಃಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆ ಹೆಸರು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಾದಿಯನ್ನು ಸಹ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಅದು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಅರಳುವ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಸನ್ಯಾಸಿಯಾದವನು ಪ್ರಸಕ್ತ ಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ತನ್ನ ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನು ವಿಶ್ವಕ್ಕಾಗಿ ನೀಡಿ ಫಲದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸದೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಫಲಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಆತನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ರೀತಿ. ಆತನಿಗೆ ಆ ಕ್ಷಣವು

ಮಾತ್ರವೇ ಗೊತ್ತಿರುವುದು, ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಆತನು ನೇರವಾಗಿ ವಿಶ್ವದಿಂದ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಕಲಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆತನಿಗೆ ಯಾವ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಾಗಲೀ ಮತವಾಗಲೀ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆತನು ಇಡೀ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದಿದ್ದು ಅದರಿಂದ ಕಲಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಸೂಫಿ ಗಾದೆಯೊಂದಿದೆ, 'ಸೂಫಿಯು ಆ ಕ್ಷಣದ ಶಿಶು'ಎಂದು. ಸೂಫಿ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣವನ್ನೂ ಒಂದು ಉಸಿರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಸೂಫಿಗಳನ್ನು 'ಉಸಿರುಗಳ ಜನ ಸಮೂಹ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಸಿರಿನಲ್ಲೂ, ಪೂರ್ಣ ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಸ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೊಂದು ಆಗಮಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸನ್ಯಾಸದ ಭಾವ. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ನವ್ಯತೆಯಿಂದಿರುವುದು. ಅಂತಹವರು ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣವೂ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೇ ಗುರು!

ಸೂಫಿಗಳ ಮಹಾನ್ ಗುರುವಾದ ಹಸನ್‌ರವರು ಮರಣಶಯ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಕೇಳಿದರು, 'ಹಸನ್‌ರವರೆ, ತಮ್ಮ ಗುರುಗಳು ಯಾರಾಗಿದ್ದರು?' ಎಂದು.

ಅವರು ಹೇಳಿದರು, 'ನನಗೆ ಅನೇಕ ಗುರುಗಳಿದ್ದರು. ಅವರುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ತಿಂಗಳುಗಳೋ, ವರ್ಷಗಳೋ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಈಗ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಲಾವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ನಾನು ಯಾವ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಪ್ರಾಣ ಬಿಡಬಹುದು. ನಾನು ನಿಮಗೆ ಮೂವರು ಗುರುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

ಮೊದಲನೆಯ ಗುರು ಒಬ್ಬ ಕಳ್ಳ. ಒಮ್ಮೆ ನಾನು ಒಂದು ಮರುಭೂವಿಯಲ್ಲಿ ದಾರಿತಪ್ಪಿ ಹತ್ತಿರವೇ ಇದ್ದ ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿದಾಗ ಹೊತ್ತಾಗಿತ್ತು. ಎಲ್ಲವೂ ಮುಚ್ಚಿತ್ತು. ಕೊನೆಗೆ, ಒಂದು ಮನೆಯ ಗೋಡೆಗೆ ಕನ್ನಹಾಕಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬನು ಸಿಕ್ಕಿದನು. ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ನಾನೆಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಬಹುದೆಂದು ನಾನವನನ್ನು ಕೇಳಿದೆ. ಆತನು, 'ಈ ಸರಿಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅದು ಕಷ್ಟ. ಒಬ್ಬ ಕಳ್ಳನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರಲು ಅಭ್ಯಂತರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನೀನು ನನ್ನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರಬಹುದು' ಎಂದನು.

ಆ ಮನುಷ್ಯನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಒಂದು ತಿಂಗಳಿದ್ದೆ. ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿಯೂ ಆತನು, 'ಈಗ ನಾನು ನನ್ನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನೀನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊ ಮತ್ತು ನನಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಆತನು ಹಿಂದಿರುಗಿದಾಗ, 'ನಿನಗೇನಾದರೂ ದೊರೆಯಿತೆ?' ಎಂದು ನಾನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆತನು, 'ಇಂದು ರಾತ್ರಿ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ದೈವೇಚ್ಛೆಯಿದ್ದರೆ, ನಾಳೆ ಪುನಃ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದನು. ಆತನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿಯೂ, ಭರವಸೆಯಿಂದಲೂ ಇರುತ್ತಿದ್ದನೇ ಹೊರತು ಹತಾಶನಾಗಿರುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ನಾನು ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ಏನೂ ನಡೆಯದೇ ಇದ್ದಾಗ, ಎಷ್ಟೋ ಹತಾಶನಾಗಿ, ಎಷ್ಟೋ ನಿರಾಸೆಗೊಂಡಾಗಲೆಲ್ಲಾ, 'ಈ ಅರ್ಥಹೀನವಾದುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು' ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆ ಕ್ಷಣವೇ,

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೂ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕವಾದ ಯಾವುದೂ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

'ದೈವೇಚ್ಛೆಯಿದ್ದರೆ, ನಾಳೆ ಪುನಃ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ಆ ಕಳ್ಳನ ನೆನಪಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ನನ್ನ ಎರಡನೆಯ ಗುರು ಎಂದರೆ, ಒಂದು ನಾಯಿ. ಒಂದು ದಿನ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಇಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನದಿಗೆ ಹೋದೆ. ಆಗ ಒಂದು ನಾಯಿ ಬಂದಿತು. ಅದಕ್ಕೂ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅದು ನದಿಯೊಳಗೆ ನೋಡಿ, ಅಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವಾಗಿದ್ದ ಇನ್ನೊಂದು ನಾಯಿಯನ್ನು ಕಂಡಿತು. ಅದಕ್ಕೆ ಭಯವಾಯಿತು. ಅದು ಬೊಗಳಿ ಓಡಿಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅದೆಷ್ಟು ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗಿತ್ತೆಂದರೆ, ಅದು ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಕೊನೆಗೆ, ಎಷ್ಟೇ ಭಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ, ನೀರಿಗೆ ಜಿಗಿಯಿತು ಹಾಗೂ ಅದರದೇ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವು ಇಲ್ಲವಾಯಿತು. ಆಗ ನಾನು ಈ ಆದೇಶ – ಭಯವಾದರೂ ಸಹ ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಜಿಗಿದುಬಿಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ಭಗವಂತನಿಂದ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡೆನು.

ಮೂರನೆಯ ಗುರುವು ಒಬ್ಬ ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗ. ನಾನು ಹೋಗಿದ್ದ ಒಂದು ಊರಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗನು ಒಂದು ಹಚ್ಚಿಸಿದ ಮೋಂಬತ್ತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಒಂದು ಮಸೀದಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬರಲು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದನು.

ನಾನು ಆ ಹುಡುಗನನ್ನು ಕೇಳಿದೆ, 'ದೀಪವನ್ನು ನೀನೇ ಹಚ್ಚಿದೆಯಾ?' ಎಂದು. ಅವನು ಹೌದೆಂದನು. ನಂತರ ನಾನು ಕೇಳಿದೆ, 'ದೀಪವು ಇನ್ನೂ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿರದೆ ಇದ್ದ ಕ್ಷಣವೊಂದಿತ್ತು. ನಂತರ, ಅದು ಹತ್ತಿಕೊಂಡ ಕ್ಷಣ ಒಂದಿತ್ತು. ಬೆಳಕು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೂಲವನ್ನು ನನಗೆ ತೋರಿಸಬಲ್ಲೆಯಾ?' ಎಂದು.

ಹುಡುಗನು ನಕ್ಕು, ದೀಪವನ್ನು ಗಾಳಿಯಿಂದ ಊದಿ ಆರಿಸಿ, 'ಈಗ ದೀಪವು ಆರಿಹೋದುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದಿರಿ, ಅದು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಯಿತು? ನೀವೇ ಹೇಳಿರಿ!' ಎಂದನು.

ನನ್ನ ಅಹಂಕಾರವು ಪುಡಿಪುಡಿಯಾಯಿತು, ಅಲ್ಲದೆ, ನನ್ನ ಪಾಂಡಿತ್ಯವೂ ಅಂದೇ ನಾಶವಾಗಿ ಹೋಯಿತು.

ನನಗೆ ಗುರು ಎಂಬುವರು ಇರಲಿಲ್ಲವೆಂಬುದೇನೋ ನಿಜವೇ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನಾನು ಶಿಷ್ಯನಾಗಿರಲಿಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ. ನಾನು ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವನ್ನೇ ನನ್ನ ಗುರುವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದೆ. ಆಗಸದ ಮೋಡಗಳನ್ನು, ಮರಗಳನ್ನು ನಂಬಿದ್ದೆ. ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದ ಪ್ರತಿ ಮೂಲಗಳಿಂದಲೂ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಸನ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಈ 'ಕ್ಷಣ'ವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಆನಂದದ ಅರಿವು. ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೆಲ್ಲವೂ ಏನೆಂದರೆ, ಸುಲಭ ಭೇದ್ಯವಾಗಿರುವುದು, ಅಷ್ಟೇ.

ನಾಳೆಯೂ ಇಂದಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ದಿನದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವೇ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬಾರದೇಕೆ? ನೀವು ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನೋವಿಗಾಗಲೀ, ಸಂಕಟಕ್ಕಾಗಲೀ ಆಸ್ಪದವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಗತಕಾಲ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಸಂಕಟಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡುವಿರಿ. ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಎಲ್ಲವೂ ಸುಂದರವಾಗಿರುವಂತಹ ಅಂತಃಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೃಜಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಜೀವನವೇ

ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗಿನ ಶುದ್ಧವಾದ ಸರಸ ಸಲ್ಲಾಪದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಎಲ್ಲದರೊಂದಿಗೂ ಅನುರಣಿಸುತ್ತೀರಿ. ಕಾರಣವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ, ಎಲ್ಲದರೊಂದಿಗೂ ಪ್ರೇಮದಿಂದಿರುವಿರಿ. ಅದೇ ಸನ್ಯಾಸ. ಆಗ ನೀವು ಏನನ್ನೂ ಕೂಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಹೆದರುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಚಿಂತಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಕನಸಿನಂತೆ ನಡೆದುಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಸನ್ಯಾಸಿಯು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಪರಿವ್ರಾಜಕ. ಆತನು ಒಂದು ಜಾಗದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಆತನ ಆತ್ಮವು ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೋಕುತ್ತಾ, ಯಾವ ಒಂದು ನಮೂನೆಯಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆತನು ಯಾವುದನ್ನೇ ಕೂಡಿಡುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಯಾವುದನ್ನೇ ಆದರೂ ದಾನ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ರಾಜನಂತೆ ಬಾಳುತ್ತಾನೆ.

ನಶ್ವರತೆಯನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಿರಿ!

ಸನ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಎಲ್ಲದುದರ ನಶ್ವರತೆಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆಸೆಗಳು, ಸ್ವತ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವನೆಗಳಿಲ್ಲವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವಂತಹುಗಳು ಅಥವಾ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಂತಹವುಗಳು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಲೂ, ಚಲಿಸುತ್ತಲೂ ಇರುವಂತಹವು. ಯಾವುದೂ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಮ್ಮದೇ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ, ಅವು ಈಡೇರುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಒಂದು ಬೆಟ್ಟದಂತೆ, ದೊಡ್ಡ ಧ್ಯೇಯದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಈಡೇರಿದ ನಂತರ ಅದೇ ಆಸೆಯು ಚಿಕ್ಕ ಮಣ್ಣುದಿಬ್ಬದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಈಡೇರುವ ಮೊದಲು ಅದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವೇ ಎಂಬಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಆಸೆಯು ಈಡೇರಿಬಿಟ್ಟರೆ, ನೀವು ಸುಮ್ಮನೆ ಮುಂದಿನ ಆಸೆಯತ್ತ ನಡೆಯುವಿರಿ! ಆಸೆಗಳು ಘನವಾದವುಗಳಾಗಲೀ ಶಾಶ್ವತವಾದವುಗಳಾಗಲೀ ಅಲ್ಲವೆಂದು ಈ ಕಾರ್ಯಗತಿಯೇ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವು ಕೇವಲ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಭ್ರಮೆಗಳು.

ಸನ್ಯಾಸವು ಆಸೆಗಳ ಕ್ಷಣಿಕತೆಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಸೆಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆಗ, ಆಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿದ್ದ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲವೂ ನಿಮಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಚಿಮ್ಮುತ್ತದೆ. ನೀವು ಏನನ್ನು ಮಾಡಲೂ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೂ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕವಾದ ಯಾವುದೂ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಏನನ್ನೇ ಸುಂದರವಾದದ್ದನ್ನು ಕಂಡರೂ, ಅದನ್ನು ಹೊಂದಲು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಆನಂದಿಸಿ, ಮುಂದುವರೆಯುವಿರಿ ಅಷ್ಟೇ, ಅದೇ ಸನ್ಯಾಸ.

ಸನ್ಯಾಸವು ಮೃತದೇಹವನ್ನು ದಹಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸೌದೆಯಂತೆ ಇದ್ದು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಅದೇ ಚಿತೆಗೆ ಎಸೆಯಲ್ಪಡುವಂತೆ

ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಭ್ರಮೆಗಳನ್ನೂ ದಹಿಸಿ, ಕೊನೆಗೆ ತನ್ನನ್ನೇ ಅದೇ ಅಗ್ನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ಒಂದು ಸಲಕರಣೆ.

ಆದಿಶಂಕರರು 'ಭಜಗೋವಿಂದಂ' ಎಂಬ ತಮ್ಮ ಸುವಿಖ್ಯಾತವಾದ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳು ಶಿಶಿರ ವಸಂತಗಳು
ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತಲೇ ಇರಲು,
ಜೀವನವೇ ಕೊನೆ ಮುಟ್ಟುತಲಿರಲು
ಇದ್ದೇ ಇಹುದು ಆಸೆಯ ಸಂಕೋಲೆಯು.

ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆಸೆಗೆ ಸೆಳೆತವೆಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಬಿಡುಗಡೆ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಶಿಲ್ಪಿ ಇದ್ದನು. ಆತನಿಗೆ ತಾನಿದ್ದ ಸ್ಥಿತಿ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನ ಆತನು ಒಬ್ಬ ಶ್ರೀಮಂತ ವರ್ತಕನ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದನು. ಆ ಧನಿಕನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತೆರೆದ ಬಾಗಿಲಿನ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಭೋಗ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ, ಗಣ್ಯವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನೂ ನೋಡಿದನು. ಆತನಿಗೆ ಆ ವರ್ತಕನು ಬಹಳ ಪ್ರಬಲನೆನಿಸಿತು. ಆತನಿಗೆ ಅಸೂಯೆಯುಂಟಾಗಿ, ತಾನೂ ವರ್ತಕನಂತಿರಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸಿದನು.

ಆತನ ಪರಮಾಶ್ಚರ್ಯಕ್ಕೆ ಆ ಶಿಲ್ಪಿಯು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ತಾನೆಂದುಕೊಂಡುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವೈಭವಪೂರ್ಣನೂ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯೂ ಆದ ವರ್ತಕನಾದನು.

ಆತನು ಒಂದು ದಿನ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದ್ದಾಗ, ದೊಡ್ಡ ಅಧಿಕಾರಿಯೊಬ್ಬರು ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದುದ್ದನ್ನು ಕಂಡನು. ಆತನನ್ನು ಪರಿಚಾರಕರೂ, ಸೈನಿಕರೂ, ಜಾಗಟೆ ಬಾರಿಸುತ್ತಾ ಸುಂದರವಾದ ಮೇನೆಯಲ್ಲಿ ಒಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ, ಎಷ್ಟೇ ಶ್ರೀಮಂತರಾದವರೂ ಸಹ, ಆ ಮೆರವಣಿಗೆಗೆ ಶಿರಬಾಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಆತನು, 'ಆ ಅಧಿಕಾರಿಯು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ!, ನಾನೂ ಹಾಗಾದರೆ!' ಎಂದುಕೊಂಡನು.

ತಕ್ಷಣವೇ ಆತನೊಬ್ಬ ದೊಡ್ಡ ಅಧಿಕಾರಿಯಾದನು ಹಾಗೂ ಆತನನ್ನು ಮೇನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಹೊತ್ತೊಯ್ಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಒಂದು ದಿನ ವಿಪರೀತ ಸೆಖೆಯಾಗಿ, ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಆ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಯಿತು. ತಲೆ ಎತ್ತಿ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೋಡಿದನು. ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನು ಬಹಳ ರಮ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಆತನು, 'ಸೂರ್ಯನೆಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ! ನಾನು ಸೂರ್ಯನಾದರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನ!' ಎಂದುಕೊಂಡನು.

ಆತನು ಸೂರ್ಯನೇ ಆಗಿಬಿಟ್ಟನು! ನಂತರ ಎಲ್ಲದರ ಮೇಲೂ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಾ ಸಂತೋಷಗೊಂಡನು.

ಒಂದು ದಿನ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಾರ್ಮೋಡವು ಆತನಿಗೂ ಭೂಮಿಗೂ ನಡುವೆ ಬಂದು, ಆತನ ಬೆಳಕು ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದರ ಮೇಲೂ ಬೀಳದಂತಾಯಿತು. ಆತನಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು.

ಆತನು, 'ಆ ದೊಡ್ಡ ಕಾರ್ಪೋಡವೆಷ್ಟು ಬಲಶಾಲಿ! ನಾನೂ ಒಂದು ಕಾರ್ಪೋಡವಾದರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀತು!' ಎಂದುಕೊಂಡನು.

ಆತನು ವೇಡವಾಗಿ ಹೊಲ-ಗದ್ದೆಗಳನ್ನೂ, ಹಳ್ಳಿಗಳನ್ನೂ ಮಳೆಯಿಂದ ತೋಯಿಸಿದನು.

ಆ ಕೂಡಲೇ ತನ್ನನ್ನು ಯಾವುದೋ ದೊಡ್ಡ ಶಕ್ತಿಯು ತಳ್ಳಿಹಾಕುತ್ತಿರುವಂತಾಯಿತು. ನೋಡಿದರೆ, ಅದು ಮಾರುತವಾಗಿದ್ದಿತು. ಆತನು, 'ಗಾಳಿಗೆಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ! ನಾನೇ ಗಾಳಿಯಾಗಿದ್ದಿದ್ದರೆಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು!' ಎಂದುಕೊಂಡನು.

ಆತನು ಗಾಳಿಯಾಗಿ ಮನೆಗಳ ಮಾಳಿಗೆಗಳ ಮೇಲೂ, ಕಾಡುಗಳ ಮೇಲೂ ಬಲವಾಗಿ ಬೀಸಿದನು.

ಒಂದು ದಿನ, ತಾನೆಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ಬೀಸಿದರೂ ಅಲ್ಲಾಡದೇ ಇದ್ದ ಒಂದು ವಸ್ತುವು ಎದುರಾಯಿತು. ಅದು ದೊಡ್ಡ, ಎತ್ತರವಾದ ಬಂಡೆ. ಆತನು 'ಈ ಬಂಡೆಗೆಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ! ನಾನೇ ಆ ಬಂಡೆಯಾದರೆ!' ಎಂದುಕೊಂಡನು.

ಆತನು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬಂಡೆಯಾದನು. ಆದರೆ ಆತನು ಅಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದ್ದಾಗ, ಒಂದು ಸುತ್ತಿಗೆಯು ಉಳಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸಿತು. ಹಾಗೂ ತಾನೇ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡನು. ಆತನು, 'ಬಂಡೆಗಿಂತಲೂ ಬಲಶಾಲಿ-ಯಾದುದೇನಿರಬಹುದು?' ಎಂದುಕೊಂಡು ಕೆಳಗೆ ನೋಡಿದನು.

ಅಲ್ಲಿ, ಬಂಡೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಶಿಲ್ಪಿಯನ್ನು ಕಂಡನು!

ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ, ಜೀವನವು ಒಂದು ಅದೃಶ್ಯವಾಗುವ ಕನಸೆಂದು ಸನ್ಯಾಸಿಯು ಅರಿತಿರುತ್ತಾನೆ.

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು, ಯಾವಾಗಲೂ ನಾವು ಸಾಧಿಸಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ, ಇನ್ನೂ ನಾವು ಸಾಧಿಸದೇ ಇರುವಂತಹುದು ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಕಥೆಯು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಚೆಯ ದಡದ ಹುಲ್ಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿರೆನಿಸುತ್ತದೆ! ಆದರೆ, ಆಚೆಯ ದಡಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಅಲ್ಲಿಂದ ಕಾಣುವ ಈಚೆಯ ದಡದ ಹುಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿರೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಒಂದರಿಂದ ಒಂದಕ್ಕೆ, ಒಂದು ಆಸೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ, ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿ ಕೋನದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ನಾವು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಸದಾ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದೂ, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಅದು ಇರುವಂತೆಯೇ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎಂದೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡುವವನೇ ಸನ್ಯಾಸಿ. ಸೌಂದರ್ಯವು ನೋಡುವವನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವುದೆಂದೂ ಆತನಿಗೆ ಗೊತ್ತು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಆತನು ಮೊದಲು ತನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಆತ್ಮದ ಕಿಟಕಿಗಳು, ಆದುದರಿಂದ ಆತನ ಕೆಲಸವು ಅಂತಃಸತ್ವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಗಾಜಿನ ಮೂಲಕ ನೋಡಿದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಕೆಂಪಾಗಿಯೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ

ಗಾಜಿನ ಮೂಲಕ ನೋಡಿದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಹಸಿರಾಗಿಯೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಸ್ಪಚ್ಛವಾದ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸ್ಪಚ್ಛವಾಗಿಯೂ, ಸುಂದರವಾಗಿಯೂ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಂದರವಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಆದರೆ, ಅದನ್ನು ನೋಡುವುದನ್ನು ನಾವೇ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಸ್ಪಚ್ಛವಾದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೋಡಬೇಕೆಂಬ ತೀರ್ಮಾನವೇ ಸನ್ಯಾಸ.

ಜೀವನವೇ ಸದಾ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಾವೇಕೆ ಅದನ್ನು ಕಟ್ಟಿಹಾಕಬೇಕು? ಬುದ್ಧನು ಧಮ್ಮಪದದಲ್ಲಿ 'ಜೀವನವು ಆಕಾಶದ ಮಿಂಚಿನಂತೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಜೀವನವು ನಶ್ವರ. ಹಾಗಾದರೆ, ನಾವೇನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ? ನಾವು ಅಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದೊಂದನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವೇನಿದ್ದರೂ, ನೋಡುವುದು, ಸಂತೋಷಪಡುವುದು ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಸಾಗುವುದು. ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿದುಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ವ್ಯಕ್ತರೂಪವೆಂದ ಮೇಲೆ ಅಹಂಕಾರಕ್ಕಾಗಲೀ, ಭಯಕ್ಕಾಗಲೀ, ದುರಾಸೆಗಾಗಲೀ ಎಡೆ ಎಲ್ಲಿ? ಸನ್ಯಾಸವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಏನನ್ನೂ ಬದಲಾಯಿಸಿಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅದು ನೀವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಸನ್ಯಾಸ ಆಗುವುದು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ. ಸನ್ಯಾಸವು ಬಾಹ್ಯಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದಲ್ಲ.

ಸನ್ಯಾಸವು ಸಾರಥಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿದಂತೆ. ಮಾನವನ ದೇಹವು ಒಂದು ರಥದಂತೆ ಹಾಗೂ ಆತನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಸಾರಥಿಯಂತೆ, ಆದರೆ ಆ ಸಾರಥಿಯು ಗಾಢವಾದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ರಥವು ಕುದುರೆಗಳ ಇಷ್ಟಬಂದಂತೆ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ಐದು ಕುದುರೆಗಳೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು. ಅವುಗಳ ಪೈಕಿ ಯಾವುದೂ ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ಅವು ಕೇವಲ ಕ್ಷಣಿಕ ಭಾವನೆಗಳು!

ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ, ಜೀವನವು ಒಂದು ಅದೃಶ್ಯವಾಗುವ ಕನಸೆಂದು ಸನ್ಯಾಸಿಯು ಅರಿತಿರುತ್ತಾನೆ. ಗೆಲುವು ಹಾಗೂ ಸೋಲುಗಳಿಗೆ ಆತನು ಪೂರ್ತಿಯೋ ಬೇರೆಯಾದ ಸ್ಪಷ್ಟ ನಿರೂಪಣೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ಗೆಲುವನ್ನೇ ಆಗಲೀ ಸೋಲನ್ನೇ ಆಗಲೀ ಹೊರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಒಬ್ಬ ಸಂಸಾರಿಯು ಎಲ್ಲಿಗೇ ಹೋದರೂ ಸೋಲು-ಗೆಲುವುಗಳನ್ನು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಹೊತ್ತು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ಅಲ್ಲಿಯೇ.

ಶರಣಾಗತಿ, ಪ್ರೀತಿ, ಅನುಕಂಪ, ಸನ್ಯಾಸ

ಸನ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಗೆ 'ಹೌದು' ಎನ್ನುವುದು. 'ಹೌದು' ಎನ್ನುವುದೇ ಶರಣಾಗತಿ. 'ಹೌದು' ಎನ್ನುವುದೇ ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಅನುಕಂಪ.

ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ 'ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಗಿದೆ. 'ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುವುದು ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. 'ಹೌದು' ಎನ್ನುವುದು

ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು 'ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸನ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಗೆ 'ಹೌದು' ಎನ್ನುವುದು. ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ. ಅದು ತನ್ನ ದೈವಲೀಲೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಕಾದಿದೆ. 'ಹೌದು' ಎಂದೆನ್ನುವ ಮೂಲಕ ದೈವೀಲೀಲೆಯು ಸಂಭವಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೀರ. ದೈವಲೀಲೆಯು ನಡೆದಾಗ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವಿನ ಪ್ರಕಾರ ವಿಷಯಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆಗ ಎಲ್ಲವೂ ಮಂಗಳಕರವಾಗಿರುವುದು.

'ಹೌದು' ಎಂದು ಹೇಳುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮೃದುವಾಗುತ್ತಾ ಬರುವಿರಿ. ಸನ್ಯಾಸವು ಮೃದುವಾಗುವುದನ್ನು ಕುರಿತದ್ದು. 'ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಿರುವವರೆಗೂ ಗಡುಸಾಗಿರುವಿರಿ. 'ಹೌದು' ಎನ್ನುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದಾಗ ಮೃದುವಾಗತೊಡಗುವಿರಿ. 'ಹೌದು' ಎನ್ನುವ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂಯೇ ಗುರುವು ಪಾತ್ರವಹಿಸುವುದು. ಗುರುಗಳು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೋ ಅದಕ್ಕೆ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೇಳದೆಯೇ 'ಹೌದು' ಎನ್ನುವುದೇ ಸನ್ಯಾಸ. ನೀವು ಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸನ್ಯಾಸವು ಸಂಭವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಗುರುಗಳಿಗೆ ನನಗಿಂತಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು ಎಂಬ ಒಂದು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಥಟ್ಟನೆ ನಿಮಗೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿಯೋ ನಿಮಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಿನ ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಬಿಡಲು ಆರಂಭಿಸಿ, ಗುರುಗಳ ಕರಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲಾರಂಭಿಸುವಿರಿ. ಗುರುಗಳ ಕರಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ತಯಾರಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ 'ಹೌದು' ಎಂಬುದು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ನೀವು ಅವರ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುವಿರಿ.

ಆಗ ಒಂದು ಅಂತಃಸ್ಥಳವು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿ, ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿಯು ಉಂಟಾಗುವುದು ನೀವು 'ಹೌದು' ಎನ್ನಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗಲೇ. 'ಹೌದು' ಎನ್ನುವುದರಿಂದ ಪ್ರೀತಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬೇರೆಯವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಲೂ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವಿರಿ. ಆಗ ಮೊದಲಿಗೆ ಬಂಡೆಯಂತಿದ್ದ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವು ಹತ್ತಿಯಂತಾಗ–ಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ! ಅದು ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೋಯ್ದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರೀತಿಯು ಕೇವಲ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗಾಗಲೀ, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯಾಗಲೀ ಅಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಶಕ್ತಿ. ಅದು ಕಾರಣರಹಿತವಾಗಿದ್ದು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೆಡೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಗಿಡ–ಮರಗಳೊಡನೆಯೂ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಎಲ್ಲದರೊಡನೆಯೂ ಸಂಯೋಗದಿಂದಿರಲು ಆರಂಭಿಸುವಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಜೀವನವು ಒಂದು ಹಾಡು ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಹಾಡು ನೀವು ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿರುವ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಹಾಡಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲದರ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಅನುರಣನಾ ಭಾವದಿಂದಿರುತ್ತೀರ. ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸದಾಕಾಲವು ಆವರಿಸಿರುವ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಹರ್ಷೋನ್ಮಾದಗಳ ಸುರಿಮಳೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯ ಪ್ರೀತಿಯ ಅನುಕಂಪಗಳು ಸೀಮಾತೀತವಾದುವು. ಸನ್ಯಾಸವು ಜ್ಞಾನಿಯಂತೆ ಜೀವಿಸುವುದು.

ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಥೆ:

ಕೇಂಬ್ರಿಡ್ಜ್ ಬೌದ್ಧ ಸಂಘಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬ ಜ಼ೆನ್ ಗುರುಗಳು ಆಗಮಿಸಿದರು. ಅವರ ಆಗಮನಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಧೂಳು ಕೆಡವುತ್ತಾ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಅವರು ಕಂಡರು.

ಅಲ್ಲಿದ್ದವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಅವರನ್ನು ಕಂಡು ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಬರಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಗುರುಗಳು ಬಂದವರೇ ತಮ್ಮ ಉಡುಪಿನ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಚಿಕೊಂಡು ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ತಾವೂ ಸೇರಿಕೊಂಡರು. ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಬೇಕೆಂದ್ದುದನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ನಂಬಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅವರು ಕೇಳಿದರು, 'ನನ್ನ ಆದ್ಧರಿಯ ಆಗಮನಕ್ಕಾಗಿ ನಾನೂ ಸಹ ತಯಾರಿನಡೆಸಬಾರದೇನು?' ಎಂದು.

ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅನುರಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಬೇರೆ ಎಂದು ನೀವು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಗದಿಂದಿರುವ ಕೆಲವರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಜನಗಳ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅವರು ಬಹಳವಾಗಿ ಸೋತು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ, ಅವರ ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗಿನ ಸಂಯೋಗವೂ ಸಹ ನಿಜವಾದ ಸಂಯೋಗವಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೇಲಿನ ಸಂವೇದನೆಯೊಂದೇ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನಳೆಯುವ ಅಳತೆಗೋಲಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ತಾವು ಈಗಾಗಲೇ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಗದಿಂದಿರುವುದಾಗಿ ನನಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮರಗಳೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನೀವು ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಗದಿಂದಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತೀರಿ! ಅವು ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಏನನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೇಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೇರಬಹುದು, ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷಪಡಬಹುದು, ಅಷ್ಟೇ. ಅದೊಂದು ಅಹಂಕಾರದ ವಿಹಾರ. ಕಷ್ಟವನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗಲೂ ಇಡೀ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಗದಿಂದಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದುವುದೇ ಸಾರ – ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆ ಪ್ರೀತಿಯ ಅಂತಃಸ್ಥಳವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಆಗ ನೀವು ಸಂಯೋಗದಿಂದಿರುವಿರೆಂದು ಅರ್ಥ!

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಕವಿಯು ಒಂದು ಪ್ರೇಮಗೀತೆಯನ್ನು ಬರೆದು ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದನು.

ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಆತನಿಗೊಂದು ಪತ್ರ ಬಂದಿತು. ಅದು ಆತನು ಪ್ರೇಮಗೀತೆಯನ್ನು ಕಳಿಸಿದ್ದವರ ಪೈಕಿ ಒಬ್ಬಳದು. ಆಕೆಯು, 'ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇಮಗೀತೆಯಿಂದ ಪರವಶಳಾದೆನು. ದಯವಿಟ್ಟು ಮನೆಗೆ ಬನ್ನಿ, ನಮ್ಮ ತಾಯಿತಂದೆಯರನ್ನು ಕಂಡು ನಮ್ಮ ಮದುವೆಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಮಾಡಿರಿ', ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಳು.

ಕವಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಆತನು ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಬರೆದನು, 'ನನ್ನ ಕೆಲವು ಆತ್ಮೀಯರಿಗೆ ಹಾಡೋಣವೆಂದು ನನ್ನ ಹೃದಯದಿಂದ ಬಂದ ಪ್ರೇಮಗೀತೆಯದು, ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೇನಿಲ್ಲ!' ಎಂದು.

ಆಕೆಯು 'ನೀನೊಬ್ಬ ಕಪಟಿ. ನಿನ್ನಿಂದಾಗಿ ನಾನು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಯಾವ ಕವಿಗೂ ಎಡೆಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಉತ್ತರ ಬರೆದಳು.

ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ವೈಚಾರಿಕತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿಯೆಂಬುದು ಕೇವಲ ಕಾಮದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದೆ. ಅದುವೇ ಸಮಸ್ಯೆ. ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿಯು, ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಗೆ ನೀವು 'ಹೌದು' ಎಂದು ಹೇಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತತೆ.

ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕವಿ ಕಬೀರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯು ಆವರಿಸಿದಾಗ ಎರಡನೇ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ಸುಮ್ಮನೆ ಅದರೊಳಗೆ ಧುಮುಕಿಬಿಡಿರಿ. ಯೋಚನೆಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ, ಅದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕೆಂದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ ಹತ್ತಿರುವಾಗ ತಲೆದಿಂಬನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ತೊಡಗಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು. ಅವರು ಹೇಳುವುದು, 'ಒಂದು ವೇಳೆ ತಲೆಯನ್ನೇ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೂ ಏನಂತೆ? ಅದಕ್ಕೇಕೆ ಅಳಬೇಕು!' ಎಂದು.

ಗುರುಗಳು ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳು ನಿಮಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ನೀವು 'ಹೌದು' ಎನ್ನಬೇಕು. ನೆನಪಿಡಿ: ಗುರುಗಳು ಸಂಭಾವಿತರು. ಅವರು ನೀವು ಬಂಧನದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಕಾಯುತ್ತಾರೆ. ಒಮ್ಮೆ ನೀವು 'ಹೌದು' ಎಂದರೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಮ್ಮ ತೆಕ್ಕೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೇಮದ ಬಲವನ್ನು ನಿಮಗೆ ತೋರಿಸಬಲ್ಲವರು ಗುರುಗಳೊಬ್ಬರೇ.

ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿಯು ಅನುಕಂಪಗಳು ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನೆಗಳು.

ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯ ಪ್ರೀತಿಯ ಅನುಕಂಪಗಳು ಸೀಮಾತೀತವಾದುವು. ಸನ್ಯಾಸವು ಜ್ಞಾನಿಯಂತೆ ಜೀವಿಸುವುದು. ಅದೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ.

ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಅನುಕಂಪಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ನಿಖರತೆಯಲ್ಲಿಯೂ, ನೆಲೆಯಾಗಿರುವವನು ಸನ್ಯಾಸಿ. ನಿಜ ಸನ್ಯಾಸಿಯಲ್ಲಿ ಖಡ್ಗದ ನಿಖರತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆತನು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ಬಾಹ್ಯಪ್ರಪಂಚವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆತನು ಕಣ್ತೆರೆದಾಗ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಪೂರ್ಣನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ! ಆತನು ಒಬ್ಬ ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಸಹೋದರ ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತ – ಎಲ್ಲವೂ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಆತನು ಅಂತರ್ಜ್ಞಾನವು ನಡೆಸಿದಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಆತನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಸಕ್ತ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಭಾವನೆಯ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿ – ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸಮಂಯ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುವುದು. ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿಯು ಅನುಕಂಪಗಳು ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಸಮಯ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯುತ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನೆಗಳು. ಆದುದರಿಂದಲೇ

ಜನರ ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಪರಿವೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅವು ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಥೆ:

ಒಬ್ಬನು ಒಂದು ಜ಼ೆನ್ ವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, 'ಗುರುಗಳೇ, ನಾನು ನನ್ನ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತವೂ ಜ಼ೆನ್ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲಿಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಹತ್ತಿರದ ದಾರಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೂ ಹತ್ತಿರದ ದಾರಿ ಇದೆಯೇ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

ಗುರುಗಳು, 'ನಿನ್ನನ್ನು ಎರಡು ದಿನಗಳಿಗೆ ಈ ವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಎರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರದ ದಾರಿಯನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಗುವುದು. ನಿನಗೆ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟವಿರುವಂತಹುದು ಯಾವುದಾದರೂ ಇದೆಯೇ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

ಆತನು, 'ನಾನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದರಿಂದ ನನಗೇನು ಮಾಡುವುದು ಇಷ್ಟವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ನನಗೆ ಚದುರಂಗ ಆಡುವುದು ಇಷ್ಟ' ಎಂದನು.

ಗುರುಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಚದುರಂಗವನ್ನಾಡುವ ಒಬ್ಬ ಯುವ ಶಿಷ್ಯನನ್ನು ಕರೆದರು. ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ, ಅವರಿಬ್ಬರ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಚೆಸ್ ಬೋರ್ಡನ್ನು ಇಟ್ಟರು. ನಂತರ ತಮ್ಮ ಖಡ್ಗವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅವರಿಬ್ಬರ ಎದುರಿಗೆ ಇಟ್ಟು, 'ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಆಡಬೇಕು. ಇಬ್ಬರಲ್ಲೊಬ್ಬರು ಸೋತ ಕ್ಷಣವೇ ಸೋತವನ ಶಿರಚ್ಛೇಧವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಗುರುಗಳ ಮಾತು ಕೇಳಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಯಾಯಿತು.

ಆಟವನ್ನಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಹಿಂದೆಂದೂ ಇಲ್ಲದಷ್ಟು ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಆಡತೊಡಗಿದರು.

ಮೊದಮೊದಲು ಯುವ ಸನ್ಯಾಸಿಯು ಒಳ್ಳೆಯ ನಡೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದನು ಹಾಗೂ ಆತನೇ ಗೆಲ್ಲುವಂತೆ ತೋರಿತು. ನಂತರ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಒಂದು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟನು. ಈ ಮನುಷ್ಯನು ಅದರ ಲಾಭ ಪಡೆದು ಆಟವನ್ನು ತನ್ನ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡನು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಈತನು ಗೆಲ್ಲುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು.

ಆ ಕೂಡಲೇ ಈತನು ಯುವ ಸನ್ಯಾಸಿಯನ್ನು ನೋಡಿ, ಇಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಿಗಾಗಲೇ ಎಂತಹ ಸಮರ್ಪಣಾಭಾವ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಗುರುಗಳೊಡನೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವನೆಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿದನು. ನಂತರ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ನೆನೆದು, ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಂಡೆನೆಂದು ಯೋಚಿಸಿದನು. ತಕ್ಷಣವೇ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೊಬ್ಬರು ಸಾಯಲೇಬೇಕೆಂದರೆ, ಅದು ತಾನೇ ಆಗಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದನು. ಬೇಕೆಂದೇ ತಪ್ಪು ನಡಿಗೆ ನಡೆಸಿದನು. ಯುವ ಸನ್ಯಾಸಿಯು ಅದನ್ನು ಕಂಡು ಆಟದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮೇಲುಗೈ ಪಡೆದನು.

ಗುರುಗಳು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದರು. ಆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬೋರ್ಡನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಟ್ಟರು, ಆಟದ ಕಾಯಿಗಳು ಗಾಳಿಗೆ ತೂರಿದವು. ಅವರು ಹೇಳಿದರು, 'ಯಾರೂ ಗೆಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾರೂ ಸೋಲುವುದಿಲ್ಲ. ಆಟ ಮುಗಿಯಿತು. ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ

ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಎರಡೇ ವಿಷಯಗಳು : ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಅನುಕಂಪ. ಈ ದಿನ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕಲಿತಿರುವೆ. ನನ್ನೊಂದಿಗಿರು ಹಾಗೂ ಇಂದು ಚದುರಂಗವಾಡಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡು, ನಿನಗೆ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಸನ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಅನುಕಂಪಗಳು – ಇವೆರಡನ್ನೂ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಹೊಂದುವುದು. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಜೀವನದ ಗುರಿಯಾದ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ಮರೆಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅನುಕಂಪದಿಂದ ಬೇರೆಯವರು ಆ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಸಲುವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೇ ತ್ಯಾಗಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುವಿರಿ! ಎರಡೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವೂ ಹಾಗೂ ಬೇರೆಯವರೂ ಗುರಿಮುಟ್ಟುವಿರಿ! ಅದು ಸನ್ಯಾಸದ ಹಿರಿಮೆ.

ಸನ್ಯಾಸಿಯ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಗುಣವೆಂದರೆ, ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲಿನ ಆತನ ಅಗಾಧವಾದ ವಿಶ್ವಾಸ. ಸಮಾಜವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲದರಿಂದಲೂ ಯಾವಾಗಲೂ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅದು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಶತ್ರುವೆಂದೂ ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅದೇ ನಿಯಮವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಗುರುಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಿರಿ. ಗುರುವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವುದು ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ. ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಸನ್ಯಾಸದ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಕಸಿಸಲು.

ನೀವು ತಪ್ಪನ್ನೆಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಿರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸನ್ಯಾಸ. ಅದರ ನಿಖರ ಸ್ಥಾನವು ಅಹಂಕಾರದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೆಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿದೆ. ನೀವು ಇದನ್ನು ಅರಿತರೆ, ಗುರುಗಳಿಗೆ ಸುಮ್ಮನೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ ಹಾಗೂ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡಲು ಅನುವುಮಾಡಿಕೊಡುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಕಳಚಿ ಹಾಕಿ ಸುಮ್ಮನೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಗುರುಗಳ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯಕ್ಕೆ ನೀವು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಸುವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಗಾಳಿ ಬೀಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಂತೆ. ಅವರ ಮೇಲಿನ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಅವರಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಪವಾಡಗಳು ನಡೆಯುವುದನ್ನು ನೀವೇ ನೋಡುವಿರಿ.

ದೃಢ ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಅಗಾಧವಾದ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಅದು ತರ್ಕಕ್ಕೂ ಮೀರಿದುದು. ತರ್ಕಕ್ಕೂ ಮೀರಿದ ಯಾವುದೇ ಆದರೂ ಅದು ನೇರವಾದ ಸತ್ಯವೇ. ಅದು ಸೋಲುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಗುರುಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿಟ್ಟು, ಅವರಿಗೆ ಶರಣಾದಾಗ, ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಅವರು ಎಂದಿಗೂ ಸೋಲುವುದಿಲ್ಲ! ನೀವು ಶರಣಾಗಿ ಆನಂತರ ಅವಿವೇಕದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಅಲ್ಲ! ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದೇನೆಂದರೆ, ನಿಜವಾದ ಶರಣಾಗತಿಯಾದಾಗ ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅವಿವೇಕದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಸರಿಗೆ ಶರಣಾಗತನಾದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅವಿವೇಕದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು

ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾದ ಶರಣಾಗತಿಯು ಒಂದು ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಅದೇನೂ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವಂತಹ ಒಂದು ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲ.

ಗುರುಗಳ ಸಾನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಜನಗಳ ಸಮೂಹಗಳಲ್ಲಿ ಅರಳುವ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೇ ಸನ್ಯಾಸ. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಸನ್ಯಾಸವು ಸಮೂಹಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಭವಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಮಹಾನ್ ಗುರುಗಳೂ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ದೀಕ್ಷೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಜನರ ಒಂದು ಗುಂಪು ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಆ ಗುಂಪು ಕರಗಿಹೋಗಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಸನ್ಯಾಸ ಸಂಭವಿಸಲಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಫಕ್ಕನೇ ಅಗಾಧವಾದ ಸೌಂದರ್ಯವು ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಕೂಡಲೇ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಅತಿಶಯವಾಗಿ ರಹಸ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ ಸುಂದರವಾದದ್ದಾಗಿಯೂ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕಾಕತಾಳೀಯ ಪ್ರಭಾವವು ಜೀವನಕ್ರಮವೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಚಂಡ ಶಕ್ತಿಯು ಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆಂಬೀ ಜೀವನವು ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಸಕಲವೂ ಸಮಗ್ರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಹೇಳಲಾಗದಂತಹ ವಿಕಸನದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಇನ್ನೂ ಸುಂದರವಾಯಿತೆಂದಲ್ಲ. ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದಿರಿ, ಅಷ್ಟೆ. ನಿಮ್ಮವೇ ಆದ ಮಾನವ ಗುಣಗಳು ಬಹಳವಾಗಿ ಶ್ರೀಮಂತಗೊಂಡಿವೆ. ಅದೇ ಸನ್ಯಾಸ! ಸಮೃದ್ಧ ಗುಣಗಳಿಂದ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೊಳಗೆ ಕರಗಿಹೋಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸನ್ಯಾಸವು ಉಂಟಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಸನ್ಯಾಸವು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ನೀವು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಸನ್ಯಾಸ ಎಂದು ಜನರು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲ! ಸನ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ದೇವರೆಡೆಗೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಸಮೀಪಿಸುವುದು. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ದೇವರೇ ಪರಮ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನು. ಸನ್ಯಾಸದ ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯವೇ ಸೃಷ್ಟಿ. ಇದು ಜನರಿಗೆ ಸನ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ತಿಳಿಯದಿರುವ ಅಂಶ.

ಸನ್ಯಾಸವು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗಲೇ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯ

ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಕಥೆ:

ಒಂದು ದಿನ ಒಬ್ಬ ಯುವಕನು ಗ್ರೀಕ್ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಸಾಕ್ರಟೀಸನನ್ನು ಸಂಧಿಸಿ, 'ಓ ಮಹಾತ್ಮನೇ, ನಾನು ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. ಸಾಕ್ರಟೀಸನು ಆತನನ್ನು ಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ಕಾಲ ಅವನ ತಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿದನು.

ಆತನನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ, ಆತನು ಏದುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಸಾಕ್ರಟೀಸ್ ಆತನನ್ನು ತನಗೇನು ಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಪುನಃ ಹೇಳೆಂದು ಕೇಳಿದನು. ಆತನು 'ನನಗೆ ಜ್ಞಾನಬೇಕು' ಎಂದನು.

ಸಾಕ್ರಟೀಸ್ ಆತನನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿದನು. ನಂತರ ಬಿಟ್ಟು, 'ನಿನಗೇನು ಬೇಕು?' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು. ಆ ಮನುಷ್ಯನು ಪುನಃ 'ಜ್ಞಾನ' ಎಂದನು.

ಸಾಕ್ರಟೀಸನು ಇದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಮಾಡಿದನು.

ನಂತರ ಪುನಃ 'ನಿನಗೇನು ಬೇಕು?' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು. ಯುವಕನು 'ಗಾಳಿ, ನನಗೆ ಗಾಳಿ ಬೇಕು' ಎಂದು ಏದುಸಿರುಬಿಡುತ್ತಾ ಹೇಳಿದನು.

ಸಾಕ್ರಟೀಸನು, 'ನಿನಗೆ ಗಾಳಿಯಷ್ಟೇ ಜ್ಞಾನವೂ ಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ನಿನಗದು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ' ಎಂದನು.

ಸನ್ಯಾಸವು ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನಿಂದ ಉದಯಿಸುವ ಆಳವಾದ ಉತ್ಕಟ ಇಚ್ಛೆ. ಅದು ಒಂದು ಆಳವಾದ ಹಂಬಲಿಕೆ. ಆ ಹಂಬಲಿಕೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಮಂಜಸವಾಗಿರದಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ನೀವು ಜಿಗಿದುಬಿಡಬಹುದು. ಅದು ಸಮಂಜಸವಾಗದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಸಮಂಜಸವಾಗಿರುವುದೇ ಅಳತೆಗೋಲಲ್ಲ. ಅದು ಬೇರು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕು. ನೀವದಕ್ಕೆ ತಯಾರೆಂದರ್ಥ. ಒಂದು ಸಲ ನೀವು ಜಿಗಿದಿರೆಂದರೆ ಉಳಿದದ್ದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬಾತನು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಿಮಾಲಯದ ಕಡೆಗೆ ನಡೆದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದನು. ಒಬ್ಬ ವೃದ್ಧರು ಆತನನ್ನು ನೋಡಿ, 'ಪರ್ವತಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಚಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗದನ್ನು ಭರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೇ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಆತನು, 'ನನ್ನ ಹೃದಯವು ಈಗಾಗಲೇ ಅಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನನ್ನ ಉಳಿದ ಭಾಗ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸೇರುವುದು ಸುಲಭ' ಎಂದನು.

ದೀಕ್ಷೆಯೇ ಕಾರ್ಯದ ಮುಂದುವರಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಸನ್ಯಾಸದ ಬಾಹ್ಯಾಲಂಕಾರಗಳು ಆಂತರಿಕ ಭೂಷಣವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ದೀಕ್ಷೆಯ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಸ ಹೆಸರು, ಕಾವೀಬಟ್ಟೆ, ಮುಂತಾದುವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೊಡುವುದು. ಅವು ನಿಮ್ಮ ಎಷ್ಟೋ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅವು ಆ ಅರಿವನ್ನು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಜೀವಂತವಾಗಿಡುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ, ನೀವೇನಾದರೂ ಜಿಗಿಯುವ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡತೊಡಗಿದರೆ, ನಿಮಗದು ತಪ್ಪಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸನ್ಯಾಸವು ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು. ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿಯೇ, ನೀವು ಸನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವೆಂದು ಹೇಳಿಬಿಡಬಲ್ಲೆ! ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತರ್ಕದಿಂದ ವಿಮರ್ಶಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚೈತನ್ಯವು ತರ್ಕವನ್ನು ಮೀರಿದುದು. ನೀವು ಸನ್ಯಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯವೇ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯ, ಅಷ್ಟೆ. ನಂತರದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರೂ, ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡಬೇಡಿರಿ. ಬೀಜವನ್ನಂತೂ ಬಿತ್ತಿದ್ದಾಯಿತು. ಒಮ್ಮೆ ಸನ್ಯಾಸಿ ಎಂದರೆ ಎಂದಿಗೂ ಸನ್ಯಾಸಿಯೇ. ಸರಿಯಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದು ಪುನಃ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಅದೇ ಅಂತಿಮ ಬಾರಿಯಾಗಬಹುದು.

ಸನ್ಯಾಸವು ಬುದ್ಧಿವಂತರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರ. ಜೀವನವು ಖಿನ್ನತೆ, ನಿರುತ್ಸಾಹಗಳ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಬಾಹ್ಯಪ್ರಪಂಚವು

ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಇನ್ನೇನನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದಾದಾಗ, ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಮೂರು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ.

ಮೊದಲನೆಯ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯು ತಕ್ಷಣದ ಪರಿಹಾರವೆಂಬಂತೆ ಕಂಡರೂ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅದು ಭಯಂಕರ ಸಂಕಟವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜನರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಧೈರ್ಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಧೈರ್ಯವೆಂಬುದು ಸುಂದರವಾದ ಪದವಾದರೂ, ಇಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಪದ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ನೀವು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಲು ಧೈರ್ಯಬೇಕೆ? ಇಲ್ಲ! ಅದು ಕೇವಲ ಮೂರ್ಖತನ. ಹಾಗೆಯೇ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಧೈರ್ಯ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದು ಮೂರ್ಖತನವೇ ಸರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯವೆಂಬುದೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯು ಹಿಂದಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಈ ಜನ್ಮದ ಆಯುಸ್ಸು ತೊಂಬತ್ತು ವರ್ಷಗಳು ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ನಿಮಗೆ ನಲವತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳಾದಾಗ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರೆಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಉಳಿದ ನಲವತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳು ನೀವು ಒಂದು ಪ್ರೇತವಾಗಿ ಕಾದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತೊಂಬತ್ತು ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದ ನಂತರವೇ ನೀವು ಮುಂದಿನ ದೇಹವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಹುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಈ ನಲವತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳು ನೀವು ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದ ಅತಿ ದಾರುಣವಾದ ನರಕ – ಅದು ನೀವು ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅನುಭವಿಸಿರಬಹುದಾದ ಕಷ್ಟಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ದಾರುಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯು ನೀವೆಂದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ.

ಎರಡನೆಯ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ಕುಡಿತಗಳ ದುರ್ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ವಶವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ದೇಹವು ಸಾಯುವ ತನಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಿಷವನ್ನಿಕ್ಕುವುದು. ಇದೂ ಸಹ ಅಷ್ಟೇ ಮೂರ್ಖತನವಾದ್ದದ್ದೇ, ಏಕೆಂದರೆ ತಿಳಿದೂ ತಿಳಿದೂ ದೇಹವನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ.

ಮೂರನೆಯ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚವು ಮುಗಿದುಹೋದಂತೆನಿಸಿದಾಗ, ಅಂತರ್ಮುಖಿ–ಯಾಗುವ ಕಾಲ ಬಂದಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗಿ ಒಳಹೊಕ್ಕು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಸನ್ಯಾಸವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಸನ್ಯಾಸವು ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯವನ್ನೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯೆಡೆಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸುವಂತಹ ರಸವಾದ. ಒಳಹೊಕ್ಕು ನೋಡುವ ಮೊದಲ ಯೋಚನೆ ಬಂದಾಗ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೊದಲ ಯೋಚನೆ ಬಂದಾಗ, ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಸನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಜಿಗಿದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಸನ್ಯಾಸವು ಹತ್ತಿರದ ದಾರಿ.

ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಕಥೆ:

ಐವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬನು ಒಬ್ಬ ಜ಼ೆನ್ ಗುರುಗಳ

ಬಳಿ ಹೋಗಿ, 'ನಾನು ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗನಾಗಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಕಲಿತಿರುವಂತೆ ಹುಲ್ಲೂ, ಮರಗಳೂ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ನನಗಿದು ಬಹಳ ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂದನು.

ಗುರುಗಳು, 'ಹುಲ್ಲೂ, ಮರಗಳೂ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಪಡೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದರೇನು ಪ್ರಯೋಜನ? ನೀನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ, ಅದನ್ನೇನಾದರೂ ಚಿಂತಿಸಿರುವೆಯಾ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

ಆತನು, 'ನಾನು ಅದನ್ನು ಆ ರೀತಿ ಯೋಚಿಸಿಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ' ಎಂದನು.

ಗುರುಗಳು, 'ಹಾಗಾದರೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಅದನ್ನು ಯೋಚಿಸು' ಎಂದರು.

ಸನ್ಯಾಸವು ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ನೀವೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಕಾರ್ಯನಿಶ್ಚಯ. ಅದು 'ನೀವು ಯಾವುದು ಅಲ್ಲವೋ ಅದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾಶಮಾಡಲು ಬದ್ಧನಾಗಿರುತ್ತೇನೆಂದು ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ-ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬದ್ಧತೆಗೊಳಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು'.

ಒಂದು ಸಲ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಾಗ, ನಿಮ್ಮಗೆ ನೋಟ, ಶ್ರವಣ, ನುಡಿ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಾಗಿರಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ವಿಷಯಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೊಸ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬದ್ಧರಾದಾಗ ಅದು ನಿಮಗೆ ಮಾಡುವುದೇ ಅದನ್ನು. ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ

ಭೌತಿಕ ಬೇರ್ಪಡಿಕೆಯೇ ಜನನ, ಮಾನಸಿಕ ಬೇರ್ಪಡಿಕೆಯೇ ಸನ್ಯಾಸ.

ಸನ್ಯಾಸವೊಂದೇ ಪರಿಹಾರವಾಗಲಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಮತ್ರವೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ನೀವು ನಿಲಿಗೊಂಡಿದ್ದು, ವಿನೋದವಾಗಿ, ಸಂತೋಷವಾಗಿ, ಆನಂದ-ಪರವಶರಾಗಿ ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದನ್ನು ನಿಮಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಸನ್ಯಾಸವು, ನೀವು ಎಷ್ಟು ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ವಹಿಸಿದರೂ ಯಾವುದರೊಂದಿಗೂ ತಾದಾತ್ಮ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದದಂತೆ ಇರಗೊಡುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸದಾ ಪರವಶವಾಗಿಯೂ ಆನಂದೋದ್ರೇಕದಲ್ಲಿಯೂ ಇಡುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಭೂಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವುದರ ಸಾರವನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿಯು ದಾರಿಗೆ ಅಡ್ಡವಾಗುವುದಿಲ್ಲ

ಸರಿಯಾದ ಕಾಲ ಬಂದಾಗ, ತನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ಯಾರು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುತ್ತಾರೆಯೋ ಆಕೆಯೇ ನಿಜವಾದ ತಾಯಿ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಯಾವ ತಾಯಿಗೆ ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತವಾದ ಸ್ವಾಮ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತಹವರು ಜನ್ಮಕೊಡಲೂ ಹಿಂತೆಗೆಯಬೇಕು! ಜನ್ಮ ಕೊಡುವುದೂ ಸಹ ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟಂತೆಯೇ; ಮಗುವು ಆಕೆಯ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡಲು ಅವಳು ಅನುಮತಿಕೊಟ್ಟಂತೆಯೇ! ಯಾವ ತಾಯಿಯು ಮುಂದಿನ ವಿಸ್ಫೋಟನೆಯನ್ನು

ಅನುಮತಿಸಲು ಸಿದ್ಧಳೋ, ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಲು ಸಿದ್ಧಳೋ, ಸ್ಫೂರ್ತಿನೀಡಲು ಸಿದ್ಧಳೋ, ಆಕೆಯು ಮಾತ್ರ ನಿಜವಾದ ತಾಯಿಯಾಗಬಲ್ಲಳು.

ನೀವು ಸ್ವಾಮ್ಯತೆಯಿಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡುವ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದಲೇ ದುಃಖವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮವನ್ನೂ ಕೊಡಲೇಬಾರದು! ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯ ಮೂಲಕ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಹಾರ ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಜೀವವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು! ಯಾವ ರೀತಿ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಲು ಅನುಮತಿಸಿದರೆ, ಮಗುವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ದೈಹಿಕ ಬೇರ್ಪಡೆಯೇ ಜನನ, ಮಾನಸಿಕ ಬೇರ್ಪಡೆಯೇ ಸನ್ಯಾಸ.

ಆ ರೀತಿ ನೋಡಿದರೆ, ನಾನು ಬಹಳ ಅದೃಷ್ಟವಂತ. ನಾನು ಸನ್ಯಾಸಿಯಾಗಿಹೋಗಲು ಗೃಹತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ಅಂದು ನಮ್ಮ ತಾಯಿಗೆ ಹೇಳಿದಾಗ, ರಾತ್ರಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಾಗಿತ್ತು. ಸುಮಾರು ಹನ್ನೊಂದು ಗಂಟೆ. ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಎಂದಿನಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಕಳೆದು, ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲಕ್ಕೇ ಬಂದೆ. ನನ್ನ ಬೀಗದ ಕೈಯಿಂದ ಮನೆಯಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಳಗೆಹೋದೆ. ಪರ್ಯಟನಾ ಸಾಧುಗಳು ಬಳಸುವಂತಹ ಮರದ ಪಾದುಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕಲ್ಲಿನ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅವು ಜೋರಾಗಿ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುವು! ನಾನು ಒಳಗೆ ಹೋದ ತಕ್ಷಣವೇ ನನ್ನ ತಾಯಿ ಏಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿ ಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ನಾನು ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಊಟಮಾಡಿ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಹಾಗೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ, ನಂತರ ಇಬ್ಬರೂ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ಆ ರಾತ್ರಿ ಅವಳು ಎದ್ದು ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಲು ಹೊರಟಳು. ನಾನವಳನ್ನು ಕರೆದು, 'ನಾನು ಸನ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವುದಾಗಿ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನಾನೀಗಾಗಲೇ ಊಟ ಮಾಡಾಗಿದೆ, ಆದರೂ ಸಹ ಈ ರಾತ್ರಿ ನೀನು ನನಗೆ ಊಟ ಕೊಡಬಹುದು. ಈಗ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಏಕೆಂದರೆ ನಾಳೆ ನಾನು ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ನನ್ನ ಕಡೆಯಿಂದಲೇನೋ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಮಾತೇ ಆಗಿದ್ದಿತು. ಆದರೆ, ನಿಜಕ್ಕೂ ಅವಳಿಗೆ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಯಾಯಿತು, ಆದರೆ ಅವಳೇನೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಮಾತನಾಡಿ ನನ್ನನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸುವುದು ಆಗದ ಕೆಲಸವೆಂದು ನನ್ನ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಏನಾದರೂ ಹೇಳುವ ಮೊದಲು ನಾನು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತೇನೆಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ನಾನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರವೇ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುತ್ತಿದ್ದುದು. ನಾನೇನನ್ನಾದರೂ ಹೇಳಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ಮಾಡಿಯೇ ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂದು ಅರ್ಥ, ಅಷ್ಟೇ!

ನನ್ನ ತಾಯಿಯು ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ನಾನು ಅವಳನ್ನು ನೋಡಿ, 'ಅಳುವುದು ಎಂದರೇನರ್ಥ? ನಾನು ಹೋಗಕೂಡದೆಂದು ನಿನ್ನ ಅರ್ಥವೇ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ. ಅವಳು ತಲೆ ಆಡಿಸುತ್ತಾ, 'ನೀನು ಹೋಗಕೂಡದೆಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವಾದ ಕಾರಣ ನಾನು ಅಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನೀನು ಹೋಗಕೂಡದೆಂದು ನಾನು ಹೇಳಲಾರೆ' ಎಂದಳು.

ಇದುವರೆವಿಗೂ, ಇದು ಯಾವತ್ತಿದ್ದರೂ ಒಂದು ದಿನ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ ನಾನು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದು ನನ್ನ ಜಾತಕದಲ್ಲಿಯೇ ಬರೆದಿತ್ತು. ಸ್ವಾರಸ್ಯವೆಂದರೆ, ಅವಳು 'ಬೇಡ' ಎನ್ನಲೇ ಇಲ್ಲ! ನಾನು ಹೋಗಬಾರದೆಂದು ಹೇಳದೆಯೇ ಇದ್ದುದಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮ ತಂದೆಯವರಿಗೂ ಈ ಸಮಾಚಾರ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟಳು. ಆಕೆಯು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಕೂಗಾಡಿರಬಹುದು ಹಾಗೂ ಏನೋ ಸಮಸ್ಯೆ ತಂದಿಟ್ಟಿರಬಹುದು, ಅದಕ್ಕೇ ನಾನು ಮನೆ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವ ಆ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು ಎಂದು ನನ್ನ ತಂದೆಯವರು ಭಾವಿಸಿದರು. ಅವರು 'ನೀನು ಅವನ ಮೇಲೆ ಕೂಗಾಡಿದೆಯಾ? ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ತಂದಿಟ್ಟೆಯಾ?' ಎಂದು ಆಕೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದರು.

ನನ್ನ ತಾಯಿಯು, 'ನಾನು ಕೂಗಾಡಲೂ ಇಲ್ಲ, ಏನೂ ಅನ್ನಲೂ ಇಲ್ಲ. ಅವನೇ ಬಂದು ಇದನ್ನು ಹೇಳಿದ' ಎಂದರು. ಆಗ ನನ್ನ ತಂದೆ ಶಾಂತವಾದರು.

ಅದೊಂದು ನೇರವಾದ, ಸರಳವಾದ ಹೇಳಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ತಂದೆ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದು, ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, 'ಸ್ವಾಮಿ, ನಿನ್ನ ತಾಯಿ ಕೆಲವು ಮಾತುಗಳನ್ನು ನೀನು ಹೇಳಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವು ನಿಜವೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

ತಮಾಷೆ ಎಂದರೆ, ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನನ್ನನ್ನು 'ಸ್ವಾಮಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು!

ನಾನವರಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ, 'ಹೌದು, ನಾನು ಸನ್ಯಾಸವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮನೆಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವ ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು.

ಅವರಿಗೆ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ನಾನು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೂ, ಸಮಚಿತ್ತನಾಗಿಯೂ, ಶಾಂತವಾಗಿಯೂ ಹಾಗೂ ಹಾಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಅವರು ಗಮನಿಸಿದರು. ಅವರು ಒಂದೇ ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿದರು, 'ನೀನು ಖಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸು. ನಾವು ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು' ಎಂದು, ಅಷ್ಟೇ. ಅವರು ಸರಳವಾಗಿ, 'ನಿನ್ನ ಪ್ರಯಾಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಖಾಯಿಲೆಬಿದ್ದರೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸು. ನಾವು ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬರುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅದೊಂದೇ, ಇನ್ನೇನಿಲ್ಲ. ಅದು ಬಿಟ್ಟರೆ, ನಿನಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನೇ ಮಾಡು' ಎಂದರು.

ನನ್ನ ತಾಯಿ–ತಂದೆಯರು ನನ್ನ ಹಾದಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ. ತಿಳಿಯಿರಿ, ತಾಯಿ–ತಂದೆಯರೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಾಗಲೀ, ಯಾರೇ

ಆಗಲಿ, ಮುಂದಿನ ಹಂತವು ಘಟಿಸಲು ಸಮ್ಮತಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧ. ಅನ್ವೇಷಣೆಯ ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯುತರಾದ, ಧೈರ್ಯವಂತರಾದ, ಸಾಹಸಿಗಳಾದ, ಸಾವಿರಗಟ್ಟಲೆ ಯುವಕರನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಅವರ ತಾಯಿ–ತಂದೆಯರಿಂದಾಗಿ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಾಗಿ ತಮಗೇ ಒಂದು ಅವಕಾಶವನ್ನೂ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ!

ತಾಯಿ–ತಂದೆಯರು ಕೇವಲ ಪೂರ್ವ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಜೀವನ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುಬಿದ್ದು, ಬೇರೆಯವರ ಅಹಂಭಾವಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲೆಂದೇ ಜೀವಿಸುತ್ತಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಕುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ, ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ಪರಿಶೋಧಿಸುವ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನೂ ಧೈರ್ಯವನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ: ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವಾಮಿಗಳಾಗುವ ತರಬೇತಿಕೊಡಿರೆಂದೋ, ಅವರನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಬಲಾತ್ಕರಿಸಿರೆಂದೋ ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲ! ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದೇನೆಂದರೆ, ಅವರೇನಾದರೂ ಸನ್ಯಾಸದ ಕಡೆಗೆ ಒಲವನ್ನು ತೋರಿಸಿದುದೇ ಆದರೆ, ಅವರ ದಾರಿಗೆ ಅಡ್ಡಬರಬೇಡಿರಿ. ಅವರ ದಾರಿಗೆ ಅಡ್ಡವಾಗದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಅನುಗ್ರಹಿತರಾಗುವಿರಿ.

ಮಗುವು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಪಥವನ್ನು ನೋಡುವ ಜಾಣ್ಮೆ ಇರಲಿ. ಅವನು ಪರಮಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಪಥವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಅತ್ತೂ ಕರೆದು ಕಡೆಗೆ ಸೋತು ಬಿಟ್ಟರೆ ಏನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ – ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದೇ ನಿಮ್ಮ ಭಯವಾಗಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಹತ್ತು ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗದೇ ಹೋಗಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುವುದು! ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯ: ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕದಿದ್ದರೂ ಅದು ಸೋಲಲ್ಲ. ಅದು ದೊಡ್ಡ ಗೆಲುವು, ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಸಮಗ್ರತೆಯೊಂದಿಗೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಪ್ರಜ್ಞಾಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿದಂತಾಯಿತು. ಪ್ರಜ್ಞಾಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿಯೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಅನ್ವೇಷಣೆ, ಯಾವುದೇ ಸಂಶೋಧನೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸಾಹಸವನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು, ಮಾಡಗೊಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು!

ನನ್ನ ದಾರಿಗೆ ಅಡ್ಡಬಾರದಿದ್ದ ನನ್ನ ತಾಯಿ–ತಂದೆಯವರಿಗೆ ನಾನು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಚಿರಋಣಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯೇ ಕೀಲಿಕೈ

ಈಗ ನಾವು ಪರಮೋನ್ನತವಾದ ಅಥವಾ ನಾನು ಕರೆಯುವ ತುತ್ತತುದಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಯಾರು ಹಾಗೂ ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರವೇನು, ಎಂಬ ಅರಿವೇ ನಾವು ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಪರಮೋನ್ನತವಾದ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಅನುಭವ. ಅಜ್ಞಾನದ ಕತ್ತಲಿನಿಂದ ಸತ್ಯದ ಬೆಳಕಿನೆಡೆಗೆ ನಾವು ಸಾಗುತ್ತೇವೆ. ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಭೂಗ್ರಹದ ಮೇಲೆ ಏಕೆ ಅವತರಿಸುತ್ತಾರೆ?

ಯಾರಾದರೂ ಈಜುತ್ತಲಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದಾಗ, ಮೂರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ. ಮೊದಲನೆಯದು, ಈಜುವುದು ಸಾಧ್ಯ; ಮನುಷ್ಯನು ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ತೇಲಬಹುದು ಎಂದು. ಎರಡನೆಯದು, ನಿಮಗೆ ಅದರಿಂದ ಒಂದು ಅಗಾಧವಾದ ಪ್ರಚೋದನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ: 'ಆತನಿಗೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ನನಗೇಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ? ನಾನೇಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು? ನನಗೂ ಈಜಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು. ಮೂರನೆಯದು, 'ನಾನೂ ನೆಗೆಯೋಣ!' ಎಂಬ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಹಾಗೂ ಧೈರ್ಯವು ನಿಮಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ, ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯು ಭೂಗ್ರಹದ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸಿದಾಗ, ನಿಮಗೂ ಮೂರು ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದೆಂದರೆ, ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಭೂಗ್ರಹದ ಮೇಲೆ ನೀವು ಒಬ್ಬ ದೇವರಂತೆ ಬಾಳಬಹುದು ಎಂಬುದು. ಎರಡನೆಯದು, 'ಅವರಿಗೆ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ನನಗೇಕೆ ಆಗಬಾರದು?' ಎಂಬುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಅವರು ಮನುಷ್ಯ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಸನ್ನಿಹಿತವಾದ ಸರಳತೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಸಾಧ್ಯವೆಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲೂ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯದು, 'ನಾನೂ ನೆಗೆಯೋಣ' ಎಂಬ ಧೈರ್ಯ. ಈ ಮೂರೂ ಉಂಟಾಗುವುದು ನೀವು ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇದ್ದು ಜೀವಿಸಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಅವರ ಹಾವಭಾವಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ.

ಮುತ್ತಾವುದರಿಂದಲೂ ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಚೋದಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯು . . .

1. ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದ ಅಖಂಡ ಧಾರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು

ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದ ಅಖಂಡ ಧಾರೆಯೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುವುದೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ ಬಾಳು. ಈ ಅಖಂಡ ಧಾರೆಯು ಉಂಟಾಗುವುದು ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಗುರುತುಗಳ ಹಿಡಿತದಿಂದ ಹೊರಬಂದಾಗಲೇ.

ಆ ಅಂತಿಮವಾದ ಅಖಂಡಧಾರೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಲು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ, ನೀವು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ನಿಮಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಲಾಗದೇ ಇದ್ದರೂ ಅದರ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಅನುಭವ ಉಂಟಾದಾಗ ನೀವು 'ಸತೋರಿ'ಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ.

2. ಆತ್ಮ, ಪ್ರಪಂಚ ಹಾಗೂ ದೇವರನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬೇಕಾದ ಮೂಲವಸ್ತುವೆಂದರೆ 'ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಾಂತಿ'. ಆತ್ಮ (ಜೀವ)ದ, ಪ್ರಪಂಚ (ಜಗತ್)ದ ಹಾಗೂ ದೇವರ (ಈಶ್ವರ) ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಹೊಸದಾದ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ.

ನೀವು ಹೇಗೆ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ, ಹೇಗೆ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿದ್ದೀರಿ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಯಾವುದು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೇ ಆತ್ಮ – **'ಜೀವ'**ದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ.

ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ, ಪ್ರಪಂಚವು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹೇರಿರುವ ಭಯ ಹಾಗೂ ಇತರ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೇ ಪ್ರಪಂಚ ಅಥವಾ **'ಜಗತ್ತಿನ'** ಸ್ಪಷ್ಟತೆ.

ಈಶ್ವರ ಅಥವಾ ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಎಂದರೆ ಆತ್ಮ ಹಾಗೂ ಪ್ರಪಂಚವೆರಡರ ಮೂಲವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು. ಮೂಲವಸ್ತುವನ್ನು ಪಡೆದು ಈ ಮೂರನ್ನೂ ತಿಳಿಯುವುದೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ.

ನೀವು ಏಕೆ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ಹೇಗೆ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತೀರೆಂಬುದರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇದ್ದಾಗ ಆ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೇ ನಿಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಆತ್ಮಾನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಭಯ ಹಾಗೂ ದುರಾಸೆಯ ಮೂಲಕ ಈ ಪ್ರಪಂಚದೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕೆಂದು, ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಹಾಗೂ ಬೇಡದ್ದನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಪ್ರಪಂಚದ ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ. ಮೂರನೆಯದು, ಆತ್ಮ ಹಾಗೂ ಪ್ರಪಂಚದ ಮೂಲವಾದ ದೇವರು – **'ಈಶ್ವರ'**ನ ಅನುಭವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ.

ಆತ್ಮ, ಪ್ರಪಂಚ ಹಾಗೂ ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ನಿಜವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ.

3. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಉಂಟಾಗುವ ತೀವ್ರವಾದ ಉತ್ಸಾಹ

ಜನರು, 'ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಮೇಲೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂತೋಷ ಪಡಲಾಗುವುದೇ?' ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರವೇ ಸಂತೋಷಪಡಲು ಸಾಧ್ಯ! ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕೇವಲ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ ಅಥವಾ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಮೇಲೆ, ಸಂತೋಷಿಸಲು ನಿಮಗೆ ವಿಷಯ ವಸ್ತುಗಳ ಆಗತ್ಯವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಸದಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತೀರಿ. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಒಂದು ತೀವ್ರವಾದ ಉತ್ಸಾಹವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಎರಡು ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಅದು ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ ತೀವ್ರವಾದ ಉತ್ಸಾಹ; ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನೆಡೆಗೂ ನಿರ್ದೇಶಿಸದ ತೀವ್ರವಾದ ಭಾವಾವೇಶ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಯಾವ ವಸ್ತುವೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ತೀವ್ರವಾದ ಆವೇಶವಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ತೀವ್ರವಾದ ಉತ್ಸಾಹವಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ನಾನು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು. ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಿಗೊ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದೆಂದಲ್ಲ. ಜೀವನವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಈಗ ಸವಿಯುವುದನ್ನೇ ನಾನು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು.

4. ಇತರರನ್ನೂ ನಿಮ್ಮಂತೆಯೇ ಕಾಣುವುದು

ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಜೀವನದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನೇ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಹೊರಗೂ ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ನಾನು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ಎನ್ನುತ್ತೇನೆ. ನೀವು ಬರಿಯ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಮಾತ್ರ ಜೀವಂತವಾಗಿಲ್ಲ: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯಲ್ಲೂ, ಮರದಲ್ಲೂ ಹಾಗೂ ಬಂಡೆಯಲ್ಲೂ ಜೀವಂತವಾಗಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಶರೀರದ ಮೇಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಹಿಡಿತವು ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕ ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಹಿಡಿತವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ! ಈ ವಿಶ್ವದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣದಲ್ಲಿಯೂ ನೀವು ಸಜೀವವಾಗಿದ್ದೀರಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣವೂ ವಿಶ್ವದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ, ಸಫಲತೆಯ ಭಾಗ.

ತಿಳಿಯಿರಿ, ನಾನು ನನ್ನ ಚರ್ಮದೊಳಗೆ ಎಷ್ಟು ಜೀವಂತವಾಗಿದ್ದೇನೆಯೋ, ಹೊರಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಜೀವಂತವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಎಲ್ಲಾ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ತಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ವಿಶ್ವದ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಜೀವಂತವಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು, ನಿಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಕೊರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ನೆನಪುಗಳನ್ನು

ತಂದುಕೊಳ್ಳದೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆಂಬಂತೆ ನೋಡಲಾರಂಭಿಸಿರಿ. ಆಗ, ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದೊಳಗಿನ ಜೀವ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನೇ ಹೊರಗೂ ಅನುಭವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದನ್ನು ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಒಮ್ಮೆ ನಿಮಗೆ ಇದರ ಒಂದು ಮಿಂಚುನೋಟವು ಉಂಟಾದರೆ, ನೀವು ಎಂದಿಗೂ ಅದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಿರುತ್ತೀರಿ. ಪುನಃ ಎಂದಿಗೂ ಯಾವುದನ್ನು ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಇದ್ದೇ ಇದೆಯೆಲ್ಲ ಎಂದು ತಾತ್ಸಾರ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಸದಾ ಆನಂದದಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ.

5. ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗಿರುವುದು

ಈಗಲಾದರೋ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಒಂದು ದಂಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ಅನುಭವಗಳು ಈ ದಂಡವನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಸೃಷಿಸಿದ್ದೀರೆಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಹಿಂದಿನ ಯಾವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಯ್ದಿದ್ದೀರಿ, ದಂಡವನ್ನು ಹೇಗೆ ರಚಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ಭಾವನೆಗಳು, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ನುಡಿಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಈ ದಂಡವನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಜೀವನವು ಇದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮೇಲೇಳುತ್ತವೆ, ಹಾಗೂ ಅವು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ದೇಹವು ಆ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸವು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ನಂತರ, ಮುಂದೆ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತೆ ಮೇಲೇಳುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲವೂ ತಾನಾಗಿಯೇ ಸುಂದರವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಯಾವ ದಂಡವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಸಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದಾಗಿನಿಂದ ಮಲಗುವವರೆಗೂ ಸತತವಾಗಿ ಅಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಸತತವಾಗಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕ್ಷೋಭೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಎರಗಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಎರಗಲು ಏನಾದರೊಂದು ನೆಪ ಮಾತ್ರ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವನ್ಮುಕ್ತರಾದ ನಂತರ, ನಮ್ಮನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಿಸುವ ಅಪರಾಧಪ್ರಜ್ಞೆ ಅಥವಾ ಆಸೆಯು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಕ್ಷಣವಾದರೂ ದಂಡದಿಂದ ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆದರೆ, ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಕುಡಿನೋಟವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.

ದಂಡದಿಂದ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರವು ಒಂದು ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಆಳವಾದ ಅರಿವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದರೆ ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಉಂಟಾದಾಗ ಆ ಅಮೂಲ್ಯ ಕ್ಷಣವನ್ನು ಆಹ್ವಾದಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ತಪಸ್ಸು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಆ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರದ ಕ್ಷಣವನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಮಾತ್ರವಾಗಿದೆ. ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರವು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕೇವಲ ನಿಜವಾದ

ಅರಿವಿನಿಂದಿದ್ದರೆ ಆಗ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ದಂಡದಿಂದ ನೀವು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆದರೆ, ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯಾದಂತೆ.

6. ನಾಲ್ಕು ಶಾಶ್ವತ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ನಾನು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ, ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಉಂಟಾದವೆಂದು ಹೇಳಬಲ್ಲೆ.

ಮೊದಲನೆದಾಗಿ, ಎಲ್ಲಾ ಒಳಹರಟೆಯೂ ಮಾಯವಾಯಿತು. ಒಳಹರಟೆ ಎಂದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಸತತವಾದ ಮಾತುಗಳ ಗಲಾಟೆ. ಈಗ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನನ್ನ ಮಾತುಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರದ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಗೆ ಯಾವ ಗಲಾಟೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಸುಮ್ಮನೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಅಂತರಂಗ, ಮೌನ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಈ ದೇಹದ ಸೀಮೆಯು ನನ್ನಿಂದ ಕೊನೆಗೊಂಡು, ಅಲ್ಲಿಂದ ಉಳಿದ ಪ್ರಪಂಚವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯು ಮಾಯವಾಯಿತು. ಸೀಮೆಯು ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಕರಗಿಹೋಯಿತು. ನಾನು ಬರೀ ಈ ಆರು ಅಡಿಯ ರೂಪವೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ನನ್ನನ್ನೇ ಕಂಡಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ನನ್ನ ಛಾಯಾಚಿತ್ರವನ್ನು ಅಥವಾ ಪುಸ್ತಕದ ಕವಚದ ಮೇಲಿನ ನನ್ನ ಛಾಯಾಚಿತ್ರವನ್ನು ಕಂಡು ಆನಂದಿಸಲು ನಾನೇ ಮೊದಲಿಗನಾಗುತ್ತೇನೆ! ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸುಮ್ಮನೆ ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನಗಳು ಆಟವಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಒಂದು ಸರಳವಾದ ವಿಷಯವೂ ಗಾಢವಾದ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೂರನೆಯದಾಗಿ, ಈ ದೇಹವು ಒಂದು ಗಂಡು ದೇಹವಾದರೂ ನಾನು ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣೆಂಬ ಒಳಗುರುತೇ ಮಾಯವಾಯಿತು. ನಾನು ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇನ್ನಿಲ್ಲವಾಯಿತು.

ನಾಲ್ಕನೆಯದಾಗಿ, ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸತತವಾದ ಉತ್ಸಾಹವಿದೆ. ಸರ್ವವೂ ಸಂಭ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳು ದೊಡ್ಡ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸರಳವಾದ ವಿಷಯವೂ ಗಾಢವಾದ ಸಂಭ್ರಮ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ನಾಲ್ಕು ಬದಲಾವಣೆಗಳೂ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಮೇಲೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಶಾಶ್ವತ ಬದಲಾವಣೆಗಳೆಂದು ಹೇಳಬಲ್ಲೆ.

7. ಅಂತಿಮ ಆದರೆ ಕೊನೆಯದಲ್ಲ

ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ. ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯು ಅಂತ್ಯವಾದುದಲ್ಲ. ಅದು ಅಂತಿಮ ಅಥವಾ ಪರವೋನ್ನತ ಅನುಭವ ಆದರೆ ಕೊನೆಯ ಅನುಭವವಲ್ಲ.

ಆಂತರಿಕ ಹರಟೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ಇಡೀ ದೃಶ್ಯೀಕರಣವು ಒಂದು ಪೊಟ್ಟಣದಂತೆ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

'ಅಂತಿಮ' ಹಾಗೂ 'ಕೊನೆ' ಎಂಬ ಈ ಎರಡು ಪದಗಳನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅವು ಬಹಳ ವಿಭಿನ್ನವಾದವು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಈ ಸರಣಿಯ ಮೊದಲ ದಿನದ ಪ್ರವಚನದ ನಂತರ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದು, 'ನೀವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ, ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರವಚನದ ಅಗತ್ಯವೇನಿದೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು. ನೆನ್ನೆಯ ದಿನ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, 'ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ಮೊದಲ ದಿನ ನೀವು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಹಳ ಆಳಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ ಎನಿಸಿತು. ಅದೇನೋ ಮುಗಿಯಿತು. ಇಂದು ನೆನ್ನೆಗಿಂತಲೂ ಆಳವಾಗಿ ಕರೆದೊಯ್ದಿದ್ದೀರಿ, ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಇನ್ನೂ ಆಳಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡೆ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಆಳವಾಗಿ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದುಕೊಂಡಾಗಲೂ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆಳವಾಗಿಯೇ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ' ಎಂದನು. ಪ್ರತಿದಿನದ ಅನುಭವವೂ ಅಂತಿಮವಾದದ್ದೆಂದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಭಾವಿಸಿದ್ದನು.

ಅಂತಿಮವೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬದುಕುವುದು ಎಂದು. ಅಂತಿಮವು ಕಡೆಯದಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ನವೀಕರಿಸಬಹುದು.

ಅಂತಿಮ ಹಾಗೂ ಕೊನೆ ಎಂಬ ಎರಡು ಪದಗಳಿಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಅದು ಅಂತಿಮವಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ; ಅದು ಕೊನೆಯಲ್ಲ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕಿಯು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಾಗ, ಆತನು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

8. ಮಾತು ಇಲ್ಲ, ದೃಶ್ಯೀಕರಣ

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ನಾಭಿ ಹಾಗೂ ಗಂಟಲ ನಡುವೆ ಯಾವ ಅಕ್ಷರ ಅಥವಾ ಪದ ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆಯು ಚಲನೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾತುಗಳು ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ನಿಖರವಾದ ವಿವರಗಳಲ್ಲೊಂದು ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಬಲ್ಲೆ. ನಾಭಿ ಹಾಗೂ ಗಂಟಲ ನಡುವೆ ಯಾವ ಪದ, ಆಲೋಚನೆ, ಅಕ್ಷರ ಅಥವಾ ಶಬ್ದದ ಚಲನೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ನೀವು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಪದಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಮಾತನಾಡದಿರುವಾಗ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಯಾವ ಪದಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬರಿಯ ಶಕ್ತಿಯು ಚಲನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಆಲೋಚನೆ, ಮಾತಿನ ರೂಪ ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ಸತತ ಒಳಹರಟೆಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ತಿಳಿಯಿರಿ, ಆಂತರಿಕ ಹರಟೆಯು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಅದು ಜಡ ಮೌನವಲ್ಲ. ಅದು ಗಾಢವಾದ ಚೈತನ್ಯ!

ಆ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ದೃಶ್ಯೀಕರಣವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಂತರಿಕ ಹರಟೆಯಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಾಲುಸಾಲಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. 'ಬೆಳಗ್ಗೆ ನಾನು ಏಳಬೇಕು. ನಂತರ ಕಾರ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಸ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಂಜೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತೇನೆ. ರಾತ್ರಿಯ ಊಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬಹುದು' ಎಂದು ಸಾಲಾಗಿ ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದರಂತೆ ಅಲೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಪದಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ.

ಒಳಹರಟೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ನೀವು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೇ ಇದ್ದಾಗ, ಇಡೀ ದೃಶ್ಯೀಕರಣವು ಒಂದು ಕಂತೆಯಂತೆ, ಒಂದು ಮಾಹಿತಿಯಂತೆ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು. ತರ್ಕಬದ್ಧವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೊಳಗೊಂಡಾಗ ಅದನ್ನು ಆಂತರಿಕ ಹರಟೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆಂತರಿಕ ಹರಟೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ವಿಷಯಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

9. ಸಮಗ್ರ ಒಳಹರಟೆ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯದ ಮಾತುಗಳು

ಕಪಟಾಚಾರವನ್ನು ತನ್ನ ಅಂತರಂಗದಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಿದವನು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮ ಹಂಸರು, 'ನಿಮ್ಮ ಒಳಹರಟೆ ಹಾಗೂ ನೀವು ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಏಕೀಕರಿಸುವುದೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಒಳ ಹರಟೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀವಾಡುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸಿರಿ. ಅವೆರಡೂ ಒಂದಾಗಲಿ. ಆಗ ನೀವು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ.

10. ಮಾನವಾತೀತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಅರಿವಿನಿಂದ ಸಂಶೋಧನೆ ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಬಹಳ ಚುರುಕಾದ ಮಾನವಾತೀತಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಮಾನವಾತೀತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಅರಿವಿನಿಂದ ಸಂಶೋಧನೆ, ಪ್ರಯೋಗ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರವೂ ನಾನು ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಪಂಚದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧಕರೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ನಾನಾಗಿಯೇ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ, ಅನೇಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ, ನಿರತನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ತಿಳಿಯಿರಿ, ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ಕೇವಲ ಆತನಿಗಾಗಿ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲುಂಟಾದ ಅದೇ ಅನುಭವವನ್ನು ಶಿಷ್ಯರಲ್ಲೂ ಪುನರುತ್ಪಾದಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅವರು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆ.

11. ಮಾನವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿಹೋಗುವುದು

ಒಬ್ಬರು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದರು, 'ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯು ಸಹಜವಾದ ಮಾನವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಅಥವಾ ಮಾನವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿರುವಂತಹುದೋ?' ಎಂದು.

ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯು ಮಾನವ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮೀರಿಹೋಗುವುದಾಗಿದೆ. ಮಾನವ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೆಂದು ಏನನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವಿರೋ, ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾದುದಲ್ಲ. ನೀವು ಕೇವಲ ಒಂದು ಬೀಜ, ಒಂದು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಒಂದು ಸಾಧ್ಯತೆ. ನೀವು ಒಂದು ಮರವಲ್ಲ. ನೀವು ವಾಸ್ತವತೆಯಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ವಾಸ್ತವತೆಯು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ನಿಜಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ನೀವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವವಿರುವ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲ, ನೀವು ಮನುಷ್ಯನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿರುವ ಒಬ್ಬ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವಿ!

12. ಯೌಗಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಾಚೆ

ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ವಿವಿಧ ಯೋಗ ಶಕ್ತಿಗಳು ಅಥವಾ ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಲಭಿಸಬಲ್ಲುವು. ಆದರೆ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯು ಉಂಟಾಗುವುದು ಆ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿ ಹೋದಾಗ. ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯವಾದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಂದು ದಿನ 'ಅಕಲ್ಟ್ ಕೆಮಿಸ್ಟ್ರಿ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದ ಬಗ್ಗೆ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯಾವಾದಿಗಳಾದ ಆನಿಬೆಸೆಂಟ್ ಮತ್ತು ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಲೆಡ್‌ಬೀಟರ್ ಎಂಬುವರು ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಣುಗಳ ರಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಡಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಆಧಾರಿತವಾದ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಲೇಖನವನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವುದೇನೆಂದರೆ, ಒಂದು ಪರಮಾಣುವಿನಲ್ಲಿ ಬೀಜಕಣವಿರುವುದನ್ನು ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರವು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಮೊದಲೇ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯಾವಾದಿಗಳು ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ, ಅದರಲ್ಲೂ ಪರಿಮಾಣ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಅತ್ಯಂತ ಮೂಲರೂಪದ ಕಣವೆಂದೆನಿಸಿದ 'ಕ್ವಾರ್ಕ್' ಎಂಬ ಕಣದ, ಪರಮಾಣು ರಚನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು.

ಅವರು ಇತ್ತೀಚಿನ ಯಾವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಲಕರಣೆಗಳೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಪರಿಮಾಣ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರವು ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲೇ ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದರು? ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪಿತಾಮಹರೆನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಪತಂಜಲಿಯವರು, ತಮ್ಮ ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವ 'ಅಣಿಮ' ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಿ ಅಥವಾ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಯು ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಯಿತೆಂದು ವರದಿಯು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪತಂಜಲಿಯವರು ಅಣಿಮ ಭೌತಾತೀತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ, ಗುಪ್ತ ಅಥವಾ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುವಿನ

ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೆಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಯೌಗಿಕ ತರಬೇತಿಯಿಂದ, ಅವರು ಸಾಧಾರಣ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಲಾಗದ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಸ್ತುಗಳ ವೀಕ್ಷಣ ರೂಪಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಯೋಗಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಅವರು ಐದು ಹೊಸ ಮೂಲಧಾತುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಕ್ವಾರ್ಕ್‌ನ ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾದ ರಚನೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನೂ ಮೀರಿ ವಿಜ್ಞಾನವು ಇನ್ನೂ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕಾಗಿರುವ ಸಬ್‌ಕ್ವಾರ್ಕ್‌ನ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಪಂಚದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷ ಮೂರು ಜನರು ಇವುಗಳನ್ನೇ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿರುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳೂ ಒಂದು ಆಗೋಚರ ತಂತಿಯ ಮೇಲೆ ಮುತ್ತುಗಳಂತೆ, ಖಾಲಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳಂತೆ, ಇರುತ್ತವೆಯೆಂದು ಅವರು ನಿರ್ಣಯಿಸಿದರು. ಸಂಶೋಧಕರು ಉಪಪರಮಾಣುವಿನ ಕಣಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರಲ್ಲದೆ ಸಬ್‌ಕ್ವಾರ್ಕ್‌ನವರೆಗೂ ಹೋಗಿ ಪರಮಾಣುವಿನ ಒಳಗೆ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಡಾಲರುಗಳ ವೆಚ್ಚದ ಒಂದು ಅತಿ ಪ್ರಬಲವಾದ ಕಣಗಳ ವೇಗವರ್ಧಕ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ!

ಇಂತಹ ಸಿದ್ಧಿ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಪಡೆದ ಅನೇಕ ಯೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಿದ್ಧಿಗಳ ಬಲೆಯೊಳಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಬೀಳದಿರುವವರೆಗೂ ಅವು ಒಳ್ಳೆಯದೇ.

ನೀವು ಮನುಷ್ಯನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿರುವ ಒಬ್ಬ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವಿ!

ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನೇ ಕಾಣಲಾರಿರಿ.

13. ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ, ನಿರಾತಂಕವಾದ ಶಾಂತಿ

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಗೆ ಎಂತಹ ಒಂದು ಪ್ರಬಲವಾದ ಹಾಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಶಾಂತಿಯ ಗುಣವಿದೆ ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ, ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ಸಹ ನಿಮ್ಮನ್ನು ವಿಚಲಿತಗೊಳಿಸಲಾರವು.

ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಡಿರಿ. ಅವರ ಅಂತರಂಗವು ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತದೆಂದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಕೇವಲ ಅದರ ಗಣನೆಗೆ ಬಾರದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಹತ್ತು ಎಕರೆಯಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಆ ಹತ್ತು ಎಕರೆಗಳೂ ಒಂದು ಮೃಗಾಲಯದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನಿಗಾದರೋ ಅದು ಒಂದು ದಶಲಕ್ಷ ಎಕರೆಯಷ್ಟಿದ್ದು, ಹತ್ತು ಎಕರೆಯಷ್ಟರ ಒಂದು ಮೃಗಾಲಯವಿದ್ದಂತೆ. ದಶಲಕ್ಷ ಎಕರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಎಕರೆಯಷ್ಟರ ಒಂದು ಮೃಗಾಲಯವಿದ್ದರೆ ಅದು ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಿಸುವ ವಿಷಯವೇ? ಅಲ್ಲ! ಅದು ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಬಾರದ್ದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅದು ಇಲ್ಲದಂತೆಯೇ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನು 'ನಾನು

ದೇಹ' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯು 'ನಾನು ದೇಹವೂ ಸಹ'ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಆತನಿಗೆ 'ನಾನು ದೇಹ'ವೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಲ್ಲ. ಅದು ಕೇವಲ ವಿಸ್ತಾರವಾಗುತ್ತದೆ – 'ನಾನು ದೇಹವೂ ಆಗಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು.

14. ಆನಂದದಿಂದಾಚೆಗೆ

'ಯಾವಾಗಲೂ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿರುವುದು' ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯ ಮುಖ್ಯವಾದ ಗುರುತು. ಅದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅದನ್ನು 'ಆನಂದ' ಅಥವಾ 'ಸಂತೋಷ'ವೆಂದು ನೀವು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ. ನಿಮಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನಾನೊಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಆನಂದ ಜೀವಿ ಎಂದು ನನಗನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಏನೆಂದರೆ, ಯಾವುದೋ ಅಸಾಧರಣವಾದುದು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಅತಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು. ಹೊರಗಿನವರು ಅದನ್ನು 'ಆನಂದ'ವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಅದು ಆನಂದವೂ ಅಲ್ಲ. ಅದು ವಿವರಿಸಲಾಗದಂತಹ ಗುಣ. ಅದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗ್ರಾಹ್ಯವಲ್ಲದುದು.

15. ಅನುಭವ, ಅನುಭಾವಿ ಹಾಗೂ ಅನುಭಾವ್ಯಗಳ ಏಕೀಭಾವ

ಈಗಲಾದರೊ ನೀವು ಮೂರು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ: ಅನುಭವ, ಅನುಭಾವಿ ಎಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುವವನು ಹಾಗೂ ಅನುಭಾವ್ಯ ಎಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಿದುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ಈಗ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಅನುಭಾವಿ ಎಂದರೆ ಓದುತ್ತಿರುವವರು. ನೀವು ಓದುತ್ತಿರುವುದು ಅನುಭವ ಹಾಗೂ ಅನುಭಾವ್ಯವಾದುದ್ದು ಈ ಪುಸ್ತಕ. ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ಅನುಭವ, ಅನುಭಾವಿ, ಅನುಭಾವ್ಯ ಮೂರೂ ಒಂದಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವೂ, ಅನುಭಾವಿಯೂ, ಅನುಭಾವ್ಯವು ಮೂರೂ ನೀವೇ ಆಗುತ್ತೀರಿ.

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ

1. ದೇಹದ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ವಿಶ್ವದ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುವುದು

ಈಗ ನೀವು ವಿಶ್ವದ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಪಕ್ವರಾಗಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ವದ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅದಿರುವಂತೆಯೇ ನಿಮ್ಮಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವವು ಇರುವಂತೆಯೇ ಅದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಆನಂದದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಲು, ನಿಮ್ಮ ಆರು ಅಡಿ ದೇಹವು ಪಕ್ವವಾಗಿಲ್ಲ.

ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಮೆದುಳು ಜಾಗೃತಗೊಂಡು, ವಿಶ್ವವನ್ನು ಅದು ಇರುವಂತೆಯೇ ಅನುಭವಿಸಲು ಶೃತಿಗೂಡಿಸುವುದೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ.

ಇದಾಗಲು, ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಮೆದುಳು ತಯಾರಾಗಬೇಕು. ದೇಹವನ್ನು ನಿತ್ಯಯೋಗದಂತಹ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ತಯಾರು ಮಾಡಬಹುದು.

ಮನಸ್ಸು ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ನಂತೆ. ಅದು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರಿತ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಪ್ರಜ್ಞಾರಹಿತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪೂರ್ವಕವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೋಧನೆಗಳಿಂದ, ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದರಿಂದ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ, ಸರಿಯಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಜ್ಞಾರಹಿತವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಧ್ಯಾನತಂತ್ರಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಆದರೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರಲು, ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್ ಸಹ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಸರಿಸಿ, ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಕೊರೆತಗಳನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಗುರುಗಳ ಸ್ಪರ್ಶದೀಕ್ಷೆಯಿಂದ. ದೀಕ್ಷೆಯೆಂದರೆ ಚೈತನ್ಯದ ನೇರಪ್ರಸಾರ. ನಂತರ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯ ಆಯಾಮಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

2. ಘರ್ಷಣಾರಹಿತ ಜೀವನವನ್ನು ಬಾಳುವುದು

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯು ವಿವಾಹಿತ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಲೀ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಲೀ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಲ್ಲ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳನ್ನು, ಆಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಶೃತಿಗೂಡಿಸಿ ಒಂದು ಘರ್ಷಣಾರಹಿತ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

3. ಕಡಿಮೆಯಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು

ಯಾವುದರ ಅತಿರೇಕಗಳೂ ಇಲ್ಲದಂತೆ, ಭಾವನೆಗಳ ಅತಿರೇಕಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಲ್ಪಡದೆ ಇರುವುದನ್ನೇ ಮಧ್ಯ ಪಥವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಧ್ಯ ಪಂಥ ಅಥವ ಮಧ್ಯಪಥದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಯೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಇದ್ದಕ್ಕಿದಂತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಈ ಕಾಲವನ್ನೇ 'ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ' ಎನ್ನುವುದು. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಹೋದಾಗ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ, ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

4. ಯಾಂತ್ರಿಕವಲ್ಲದ ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗಗಳ ಜಾಗೃತಿ

ನೀವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯಾದ ಸತ್ವದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತರಾದಾಗ, ನಿಮಗೆ ಜೀವದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಜಗತ್ ಅಥವಾ ಪ್ರಪಂಚದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಲು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಜೀವ ಹಾಗೂ ಜಗತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇರುವ ಕಾರಣ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನೀವು ಅವುಗಳ ಮೂಲವಾದ ಈಶ್ವರ ಅಥವಾ ದೈವದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ.

ಈ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೇ ನಿಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆಯು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕವಲ್ಲದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಜಾಗೃತಿ ಉಂಟಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ನಿಯತಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ನಿಯತಕ್ರಮವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಪುರ್ನವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಸಹಕರಿಸಿರಿ. ಇದನ್ನೇ ನಾನು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಜಾಗೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುವುದನ್ನೇ ನಾನು ಶಿಷ್ಯತ್ವ ಅಥವಾ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ಎನ್ನುತ್ತೇನೆ.

5. ಪರಮ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಬಾಳುವುದು

'ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ' ಎಂಬುದು ಸರಿಯಾದ ಪದ. ಪರಮ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಬಾಳಿದಾಗ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯಾದಂತೆ, ಅಷ್ಟೇ.

ನೀವು ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಬಾಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪರಮ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಬಾಳುವುದೇ 'ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ'. ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸಾಯತ್ತೀರೆಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಇಲ್ಲ! ನೀವು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯದೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದರೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರವು ಮಾತ್ರ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಅರಿವಿನ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ನಾನು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು.

ಅಹಂಕಾರ ಹಾಗೂ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ

ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಪ್ರಬಲವಾದದ್ದಲ್ಲ!

ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಅಹಂಕಾರವಿದೆಯೆಂದು ಆಲೋಚಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವೂ ಸಹ ನೀವು ತಿಳಿದಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದೇನೂ ಅಲ್ಲ! ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನೀವು ನಂಬಿದರೂ ನಂಬದಿದ್ದರೂ, ಅನುಭವಿಸಿದರೂ ಅನುಭವಿಸದಿದ್ದರೂ, ನೀವು ಶಾಶ್ವತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೇ.

ನಿಮ್ಮ ತರ್ಕವು ನೀವು ತಿಳಿದಷ್ಟು ಬಲವಾದದ್ದಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನವು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಪ್ರಬಲವಾದದ್ದಲ್ಲವೆಂದು ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ

ಜನರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಅಹಂಕಾರದಲ್ಲಿಯೂ, ನೀವು ಅಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲ, ಅದೇ ಸತ್ಯ!

ಕೃಪೆ ಹಾಗೂ ಅನುಗ್ರಹಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಕಾದುದು – ಆಳವಾದ ಬಯಕೆ, ಅರ್ಹತೆಗಳಲ್ಲ.

'ಗುರುಗಳು ಬಯಸಿದರೆ, ಶಿಷ್ಯನು ಅರ್ಹನಾಗಿದ್ದರೂ, ಆಗದಿದ್ದರೂ, ಅವರು ಆತನಿಗೆ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲರೆ?' ಎಂದು ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಯಾರಿಗಾದರೂ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಗೆ ಬರಿಯ ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಶವೇ ಸಾಕು – ಸ್ಪರ್ಶವೂ ಅಲ್ಲ, ಬರಿಯ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆಯೇ ಸಾಕು, ಬೇರೇನೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅವರು ಯಾರನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರು.

ಭೂಗ್ರಹದ ಮೇಲಿನ ಅತಿ ಮಹತ್ತರವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಒಬ್ಬ ಅಜ್ಞಾನಿಯು ಜ್ಞಾನಿಯೊಡನೆ ಕುಳಿತು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.

ಗುರುಗಳು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಶರೀರವಿಜ್ಞಾನದ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರನ್ನು (ತಂತ್ರಾಂಶವನ್ನು) ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಸುಮ್ಮನೆ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಬಹುದು (ಒಮ್ಮೆಲೆ ಒಳಹಾಕಬಹುದು). ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಕರಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಳಗೆ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಶರೀರ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಡೌನ್–ಲೋಡ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಈಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೆನಪು(ಬಯೊಮೆಮೊರಿ) ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಜಾಗೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುವುದನ್ನು ನಾನು ಶಿಷ್ಯತ್ವ ಅಥವಾ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ಎನ್ನುತ್ತೇನೆ.

ಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಬುದ್ಧನ ಜೀವನದಿಂದ ಆಯ್ದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಮ್ಮೆ ಬುದ್ಧನನ್ನು, 'ನೀವೇಕೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಬಾರದು?' ಎಂದು ಕೇಳಲಾಯಿತು. ಆತನು, 'ಈ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯು ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ದಯವಿಟ್ಟು ಕೇಳಿರಿ, ಅವರನ್ನು ನನ್ನ ಬಳಿ ಕರೆತನ್ನಿರಿ. ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ತಿರುಗಿ, ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯು ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕೆಂದು ಕೇಳತೊಡಗಿದನು. ಆತನು ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆಗೆ ಬುದ್ಧನ ಬಳಿಗೆ ಸೋಲು ಮೊಗದಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬಂದನು. ಬುದ್ಧನು, 'ಏನಾಯಿತು? ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯು ಯಾರಿಗೂ ಬೇಡವಾಗಿದೆಯೇ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿನಿಂದ, 'ಇಲ್ಲ, ಇಲ್ಲ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯು ಇಬ್ಬರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. ಬುದ್ಧನು, 'ಸರಿ ಅವರನ್ನು ಇದೀಗಲೇ ನನ್ನ ಬಳಿ ಕರೆತನ್ನಿರಿ, ನಾನು ಅವರಿಗೆ

ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿ– ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, 'ಇಲ್ಲ, ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರಲು ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಅವರಿರು– ವಲ್ಲಿಗೇ ಅದನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದರೆ, ಅವರು ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರಂತೆ' ಎಂದು ಮೆಲುದನಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದನು!

ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯು ಯಾರಿಗೂ ಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ! ಅದು ಕೇವಲ ಬಳಕೆಗೆಂದೋ ಅಥವಾ ಅವರ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಕಪಾಟಿನಲ್ಲಿಡಲೆಂದೋ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ! ತಿಳಿಯಿರಿ, ಭಗವಂತನು ನಿಮಗೆ ಬಂಧನದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬಲಾತ್ಕರಿಸಿಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಲಾತ್ಕರಿಸದರೆ ಸ್ವತಂತ್ರವೂ ಬಂಧನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳಿವೆ: ಅರ್ಹತೆ ಹಾಗೂ ಅಪೇಕ್ಷೆ.

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಗೆ ಯಾವ ಅರ್ಹತೆಯೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ 'ನನಗೆ ಬೇಕು' ಎಂಬ ಆಳವಾದ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಇರಬೇಕು.

ದಯವಿಟ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ನಿಮಗಿರುವ **ಎಲ್ಲಾ** ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ನನಗೂ ಇದ್ದುವು – ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಂಬಲಾಗದಿರುವಿಕೆ ಅಥವಾ ನನ್ನನ್ನೇ ನಂಬಲಾಗದಿರುವಿಕೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ನನಗೂ ಇದ್ದವು. ನಾನು ಹೇಳುವುದೆಲ್ಲವೂ ಏನೆಂದರೆ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಗೆ ಯಾವ ಅರ್ಹತೆಯೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು. ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಬಯಸುವವರು ಯಾವ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನೂ ಪಡೆದಿರುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯು ದೊರಕುತ್ತದೆ. ನೀವು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಅರ್ಪಿಸುವುದು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸರಿಸಮವಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವವನ್ನೇ ತೆತ್ತರೂ ಅದರ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಲೀ, ಬೆಲೆಯಾಗಲೀ ಒಂದು ಲಾಟರಿ ಟಿಕೆಟನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟೂ ಇಲ್ಲ.

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯಾದ ನಂತರ, ಇದೆಲ್ಲವೂ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಶುದ್ಧವಾದ ಕೃಪೆ ಹಾಗೂ ಅನುಗ್ರಹವಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ. ಪರಿಣಾಮ ಅಥವಾ ಪರಿವರ್ತನೆಯು ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದು ಹಾಗೂ ಮಹತ್ತರವಾದುದೆಂದರೆ, ನೀವೇಕೆ ಆಯ್ಕೆಯಾದಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೇಕೆ ಅದು ವೃಷ್ಟಿಯಾಯಿತೆಂಬ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯದವರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಯಾವ ಅರ್ಹತೆಯು ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ, ಆದರೆ ಆಳವಾದ ಅಪೇಕ್ಷೆ, ಅನ್ವೇಷಣೆಯು ಅಗತ್ಯ. ನೆರವೇರಿಕೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಕೊಡುಗೆ. ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅರ್ಹರಾಗಿರಬೇಕೆಂಬುದೇನಿಲ್ಲ.

ರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು, 'ನೀವು ದಾರಿದ್ರ್ಯದಿಂದ ಊಟವಿಲ್ಲದೆ, ಬಟ್ಟೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಹೇಗೋ ಏನೋ, ಪಕ್ಕದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಂಪತ್ತು ಇದೆಯೆಂದೂ, ನೀವು ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೂ ನಿಮಗೆ

ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಈಗ ನೀವು ಹಾಯಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇಲ್ಲವೇ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಒಡೆಯುತ್ತೀರಿ. ಆ ಸಂಪತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗೆ ಬರುವವರೆಗೂ ನಿಮಗೆ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು.

ಅದೇ ರೀತಿ, ನೀವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬಡತನದಲ್ಲಿದ್ದೀರೆಂದು ಈ ಕೂಡಲೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಒಂದು ಕೊರಣೆಯಿದೆ ಎಂದೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಅಗಾಧವಾದ ಸಂಪತ್ತಿಗೆ ಬೀಗ ಮುದ್ರೆಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆ ಜ್ಞಾನ, ಆ ಮನೋಭಾವ, ಆ ತೀವ್ರತೆ, ಆ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯು ಒಂದು ಮೂಲಭೂತವಾದ ಅಗತ್ಯ. ಅದರೊಡನೆ ಅನ್ವೇಷಣೆಯು ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಅರ್ಪಣಾಭಾವವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಬಲವಾದುದು.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿದಂತೆ. ಕೆಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು, ಕೆಲವನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ತೀವ್ರವಾದ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಚಂಚಲತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಹೊರಬಂದು, ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ!

ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಸಮಾಜ

ವೇದಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಜೀವನ, ಇಡೀ ಸಮಾಜವು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿತ್ತು. ಶೇಕಡಾ 70ರಷ್ಟು ಜನರು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ಉಳಿದ ಶೇಕಡಾ 30ರಷ್ಟು ಜನರು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯೆಡೆಗೆ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾ ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ನಿಮ್ಮ ಶ್ರದ್ಧೆಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಬಲವಾದುದು.

ಕಲೆ, ವಿಜ್ಞಾನ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರವೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯೂ, ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯು ಅಂತಿಮ ಅನುಭವದೆಡೆಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದವು. ಭರತನಾಟ್ಯದಂತಹ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ನೃತ್ಯ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಕ ಗಾಯನ ಹಾಗೂ ವಾದ್ಯ ಸಂಗೀತ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ದೇವಸ್ಥಾನ ಹಾಗೂ ಶಿಲ್ಪಕಲೆಯಂತಹ ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪ, ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಚಿತ್ರ ಹಾಗೂ ವರ್ಣಕಲೆಗಳು, ಸಂಸ್ಕೃತದಂತಹ ಭಾಷಾವಿಜ್ಞಾನ, ಜ್ಯೋತಿಶ್ಶಾಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ವಾಸ್ತುಶಾಸ್ತ್ರ, ಅಪೂರ್ವವಾದ ಗುರುಕುಲ ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿ, ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಆರಂಭಗೊಂಡು ಮದುವೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾವಿನವರೆಗಿನ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಧರ್ಮಾಚರಣೆಗಳು – ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಯಾಮವೂ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯೂ, ಮಹಾ ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಒಂದು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತತೆಯಾಗಿದ್ದಿತು ಹಾಗೂ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಒಂದು ಸಾಧನವಾಗಿದ್ದಿತು.

ಭೂಗ್ರಹದ ಮೇಲೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇರುವವರೆಗೂ ಭೂಗ್ರಹವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸ–ಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ!

ಕಾಲದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮೀರಿದ ಅಂತಿಮವಾದ ಚೈತನ್ಯ

ಭೂಗ್ರಹದ ಮೇಲೆ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯು ಅನುಭವಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾದುದು ಮತ್ತೇನೂ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯು ತಳಹದಿ ಅಥವಾ ಪ್ರೇರಣೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಯಾವುದೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯು ಆಧಾರವಿಲ್ಲದೆಯೇ, ಯಾವ ವೇದಾಂತವೂ, ಯಾವ ಪದ್ಧತಿಯೂ, ಯಾವ ಸಿದ್ಧಾಂತವೂ, ಯಾವ ಭಾವನಾಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಒಂದು ತಲೆಮಾರಿಗೂ ಮೀರಿ ನಿಲ್ಲಲು, ಉಳಿಯಲು ಅಥವಾ ಬೆಳೆಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ 3000 ರಾಜರು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಆಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿಲ್ಲದ ಯಾವ ರಾಜ ಅಥವಾ ರಾಜ್ಯವೂ ಏಳಿಗೆಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಂದಿಗೂ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಹೋದರೆ, ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿತವಾದ ಬೃಹತ್ತಾದ ಕಲ್ಲಿನ ದೇವಾಲಯಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ರಾಜರಿಂದ ತಮಗಾಗಿಯೇ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಅರಮನೆಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗಿವೆ.

ತಿಳಿಯಿರಿ, ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ದೇವಾಲಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಆದೇ ರಾಜ ಅಥವಾ ಶಿಲ್ಪಿಯೂ, ರಾಜನು ವಾಸಿಸುವ ಅರಮನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದರು. ರಾಜನು ತನ್ನ ಅರಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ನೂ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿದ್ದನೆಂದೂ ಊಹಿಸಬಹುದು! ಆದರೆ ಇಂದು ದೇವಾಲಯಗಳು ಇನ್ನೂ ಉಳಿದಿವೆ. ಆದರೆ ಅರಮನೆಗಳು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಮಾಯವಾಗಿವೆ.

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ನಾನು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದ, ನನ್ನದೇ ಊರಾದ ತಿರುವಣ್ಣಾಮಲೈಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 25 ಎಕರೆಗಳಷ್ಟು ಕಟ್ಟಡವಿರುವ ದೇವಾಲಯವೊಂದಿದೆ. ಅದೇ ರಾಜನು ಕಟ್ಟಿದ ಅರಮನೆಯು ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಅದು ಕೇವಲ ಪಾಳು ಬಿದ್ದಿದೆ. ಆದರೆ ಆತನು ಕಟ್ಟಿರುವ ದೇವಾಲಯವು ಇಂದಿಗೂ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವುದೇಕೆಂದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ.

ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಸೇವೆಯೆಂದರೆ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಜೀವವಾಗಿಡುವುದು

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಸೇವೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ

ಭೂಗ್ರಹದ ಮೇಲೆ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಜೀವವಾಗಿಡುವುದು. ಇಂದು ನಾವು ಎಷ್ಟೇ ಅಣು ಶಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಹಾಕಿದ್ದರೂ, ಕಾಡು, ಖನಿಜಗಳು ಹಾಗೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಕುಗ್ಗಿದರೂ ಭೂಗ್ರಹವು ಇಂದಿಗೂ ಸಜೀವವಾಗಿದೆ. ಅದು ಹಾಗಿರುವುದು ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಇರುವಿಕೆಯಿಂದ. ಭೂಗ್ರಹದ ಮೇಲೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇರುವವರೆಗೂ ಅದನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ!

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು:

1. **ಚಿಂತೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಆನಂದವಾಗಿರಿ!**

   ಖಚಿತವಾದ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಯಸ್ಫೂರ್ತಿಯುತ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ!

2. **ತೀವ್ರವಾಗಿ ಜೀವನವನ್ನು ಸವಿಯಿರಿ!**

   ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಉತ್ಸಾಹದೊಂದಿಗೆ ಆನಂದಿಸಿರಿ!

3. **ಯಾವಾಗಲೂ ಮಂಗಳತ್ವ!**

   ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಗುವುದೆಲ್ಲಾ ಮಂಗಳತ್ವವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ!

4. **'ಯಾವಾಗಲೂ–ಸರಿ' ಎಂಬ ಬದ್ಧಾತ್ಮಕ ಯೋಜನೆ!**

   ಸಂಬಂಧಗಳು, ವ್ಯಾಪಾರ ಅಥವಾ ಜೀವನ – ಯಾವಾಗಲೂ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರ!

5. **ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಪರಮಾನುಭವ!**

   ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿಸ್ತರಿಸಿ, ವಿಸ್ಫೋಟಿಸಿ!

6. **ಅಧ್ಯಯನ ಬೇಕಿಲ್ಲ, ಒಮ್ಮೆಲೆ ಗ್ರಹಿಕೆ ಅಷ್ಟೇ!**

   ವಿಜ್ಞಾನ, ಕಲೆ, ಧರ್ಮ, ವ್ಯಾಪಾರ, ಅಡಿಗೆ . . . ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿಶ್ವದ ಜ್ಞಾನ ಭಂಡಾರದಿಂದ ಸುಮ್ಮನೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಗ್ರಹಿಸಿರಿ!

7. **ದುರಾಸೆಯಿಲ್ಲ, ಭಯವಿಲ್ಲ!**

   ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪಡೆಯುವುದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ – ಬೇಕಾದ್ದೆಲ್ಲಾ ಇಲ್ಲೇ, ಈಗಲೇ ಪಡೆಯಿರಿ!

8. **ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ – ಅತಿ ವೇಗವಾದದ್ದು!**

   ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿಡಿತದಿಂದ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿರಿ!

9. **ದೇವರೇ ಆಗಿರುವುದು!**

   ನಿಮ್ಮ ವಿಧಿಯ ಒಡೆಯ ನೀವೇ – ನಿಮ್ಮ ನೈಜತೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿರಿ!

10. **ಆಕಾಶ, ಕಾಲ ಮತ್ತು ಮನವನ್ನು ಮೀರಿರುವುದು!**

    ನಿತ್ಯ ಆನಂದದ ಮಡಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದನ್ನು ಸವಿಯಿರಿ!

    ನೀವೇ ನಿತ್ಯ ಆನಂದ – *ನಿತ್ಯಾನಂದ ಆಗಿರುವಿರಿ!*

ಧ್ಯಾನವೇತಕ್ಕೆ?

ಈ ಮುಂದಿನ ನಾಲ್ಕು ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ನಾವು ಇದುವರೆಗೂ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿರುವ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ವೇಳೆಗೆ ನಿಮಗೆ 'ಏನನ್ನು' ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು 'ಏಕೆ?' ಎಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಈಗ, 'ಹೇಗೆ' ಎಂಬ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವವನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅದು ಬರೀ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಜೀವನದ ನಿಜವಾದ ಉದ್ದೇಶವೇನು?

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಏನು?

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಪಾದಿಸುವುದೇ...? ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಯೌವನದಿಂದಲೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಲೂ, ಸುಂದರವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದೇ...? ಸೊಗಸಾದ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯುವ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದೇ . . . ? ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೆ?

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವುದು ಆನಂದವನ್ನು. ಆದರೆ, ಅದನ್ನು ಅನೇಕ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ತೊಂಬತೊಂಬತ್ತು ಜನರಿಗೆ ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಧ್ಯೇಯವು ಆನಂದವೆಂಬುದೇ ತಿಳಿಯದು. ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರುವಂತಹುದನ್ನು, ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲೆಂದು ಕಾದುಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಹೊರಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಹುಡುಕುತ್ತೇವೆ.

ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಥೆ:

ಒಂದು ಸಂಜೆ ಒಬ್ಬಾತನು ತನ್ನ ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೋ ಬಹಳವಾಗಿ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದನು. ಆತನ ಹೆಂಡತಿಯು ಅದೇನೆಂದು ಕೇಳಿದಳು. ಆತನು ಒಂದು ಚಿನ್ನದ ನಾಣ್ಯವನ್ನು ಬೀಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆಂದು ಹೇಳಿದನು. ಹೆಂಡತಿಯೂ ಹುಡುಕುವುದರಲ್ಲಿ ನೆರವಾದಳು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಇತರರೂ ಬಂದು ಸೇರಿ, ನೆರೆಹೊರೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ಆ ಕಳೆದುಹೋದ ನಾಣ್ಯವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದರು.

ಇದ್ದಕ್ಕಿದಂತೆ ಅವರಲ್ಲೊಬ್ಬನು ಆತನನ್ನು, 'ಆ ನಾಣ್ಯವನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಎಲ್ಲಿ ಬೀಳಿಸಿಕೊಂಡಿರಿ? ಅದು ನಮಗಿನ್ನೂ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲವಲ್ಲಾ, ಅದು ಹೇಗೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು. ಆತನು, 'ಓ, ನಾನದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಮನೆಯೊಳಗೆ' ಎಂದನು. ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದವರೆಲ್ಲಾ ಕೋಪಗೊಂಡು, 'ಹಾಗಾದರೆ ನಾವಿಲ್ಲೇಕೆ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

ಆತನು, ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ 'ನಮ್ಮ ಮನೆಯೊಳಗೆ ದೀಪಗಳಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಬೀದಿ ದೀಪದ ಕೆಳಗೆ ಹುಡುಕಲಾರಂಭಿಸಿದೆ!' ಎಂದನು.

ನಿಜವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡುವುದೂ ಇದನ್ನೇ. ಅಲ್ಲದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಗಳಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕುವುದರಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಿಪುಣರು. ಆನಂದಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹುಡುಕುತ್ತೇವೆ – ಹಣದಲ್ಲಿ, ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿ, ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ. ಆದರೆ ಬಲು ಸುಲಭವಾದ ಒಂದು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಅಂತರ್ಮುಖದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಚಲಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಆನಂದವೆಂದರೇನು?

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ಪರಮ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂತೋಷದ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿದ್ದು, ನಂತರ ಅದು ಬದಲಾದಾಗ ಅಥವಾ ಹೋಗಿ ಬಿಟ್ಟಾಗ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ವ್ಯಸನಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತೀರಿ. ಯಾವ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಪಡುವ ಸಂತೋಷ, ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನಶಿಸಿಹೋಗದಂತಹ ಸಂತೋಷ ಮಾತ್ರವೇ, ನಿಜವಾದ ಹಾಗೂ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಸಂತೋಷ. ಇದನ್ನೇ ಆನಂದ ಎನ್ನುವುದು. ಇಂತಹ ಸಂತೋಷವು ಬಾಹ್ಯದ ಯಾವುದರ ಮೇಲೆಯೂ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆನಂದ ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥವೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಆಗದೆ ಇರುವುದು, ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದೆ ಇರುವುದು ಎಂದು. ಆನಂದ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂತೋಷ ಎಂದು ಅನುವಾದ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಥವ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅದೇ ಆನಂದದ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ, ಆನಂದವೆಂಬುದು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೇನು?

ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಉನ್ನತಮಟ್ಟಕ್ಕೇರಿಸುವ ತಂತ್ರ

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಉನ್ನತಮಟ್ಟಕ್ಕೇರಿಸುವ ಯಾವುದೇ ತಂತ್ರ ಅಥವಾ ವಿಧಾನವು ಧ್ಯಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಸರಳವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ತಂತ್ರವೂ ಧ್ಯಾನವಾಗಬಲ್ಲುದು. ಅದು ಸುಲಭವಾದ ಒಂದು ಪದದ ಪುನರುಚ್ಚಾರಣೆಯೂ ಆಗಬಲ್ಲುದು ಅಥವಾ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಆಗಬಲ್ಲುದು. ಜ಼ೆನ್ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಧ್ಯಾನ. ನಿಮಗೆ ಇದು ಅತಿ ಸುಲಭ ಎನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟದ ಧ್ಯಾನ. ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಉನ್ನತಮಟ್ಟಕ್ಕೇರಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಆದರೂ ಅದು ಧ್ಯಾನವಾಗಬಲ್ಲುದು.

ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಆನಂದ

ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಆನಂದದಿಂದಿರುವುದೇ ಧ್ಯಾನ. ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇದ್ದೀರೆಂದರೆ, ನೀವಾಗಲೇ ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದಂತೆಯೇ.

ನೀವು ಅತ್ಯಂತ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಅಹ್ಲಾದಿಸಿದ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ಕ್ಷಣವನ್ನು ನೆನಪುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅದು ಒಂದು ಪರ್ವತದ ಹಿಂಬದಿಯಿಂದ ದಿಗ್ಗನೆ ಸೂರ್ಯೋದಯವಾದ ದೃಶ್ಯವೋ ಅಥವಾ ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಆಲಿಸಿದ ಸುಶ್ರಾವ್ಯ ಸಂಗೀತವೋ ಆಗಿರಬಹುದು. ತಕ್ಷಣವೇ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ತಬ್ಧರಾಗಿದ್ದಿರಿ, ಮೂಕವಿಸ್ಮಿತರಾಗಿದ್ದಿರಿ, ಆ ಸೌಂದರ್ಯದ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೇನನ್ನೂ ಯೋಚಿಸಲಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ನೀವು ಸುಮ್ಮನೆ ಮೌನವಾಗಿದ್ದು, ವಿರಮಿಸಿ, ಯೋಚನಾರಹಿತ ಅರಿವಿನಿಂದಿದ್ದಿರಿ. ಆ ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕರಗಿ ಹೋಗಿದ್ದಿರಿ. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಾದುದೇ ಧ್ಯಾನ!

ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಾದನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಒಳ ಹರಟೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು, 'ಎಷ್ಟು ಸುಂದರವಾದ ಸೂರ್ಯೋದಯ!' ಎಂದಿತು. ಈ ಪದಗಳು ಹೊರಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ನೀವು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಹೊರಬಂದಿರಿ. ನೀವು ಆಲೋಚಿಸಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಧ್ಯಾನಿಸಬಹುದು. ಎರಡನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ 'ಕೇವಲ ಇರುವುದು'. ಅದು ವಿರೋಧಿಸದೆಯೇ ವರ್ತಮಾನ ಕ್ಷಣವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿ ಯಾವುದು?

ಮೊದನೆಯದಾಗಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರಿ. ತೆರೆದ ಮನಸ್ಕರಾಗಿರಿ. ಪ್ರಯೋಗಿಸಲು ತೆರೆದ ಮನಸ್ಕರಾಗಿರಿ. ಉತ್ಸಾಹಿಗಳಾಗಿರಿ.

ಜ಼ೆನ್ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಪದವಿದೆ– ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವವನ ಮನ, ಎಂಬುದಾಗಿ. ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನೂ ಹೊಸದೆಂಬಂತೆ ನೋಡುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲವೂ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಆಶಾವಾದಿಗಳಾಗಿರಿ. ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೂ,

ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಭಿನ್ನವಾದ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಜೀವಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದು.

ಆನಂದವೆಂಬುದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದಂತಹ ಧ್ಯೇಯ.

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬಾತನು ಪರಮ ಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಬಳಿ ಬಂದು, *'ಭಗವಾನರೇ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಅರ್ಹತೆ ಇದೆಯೇ?'* ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

ರಮಣರು, 'ನೀನು ಜೀವಂತವಾಗಿರುವೆಯಾ?' ಎಂಬ ಒಂದು ಮರು ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಮೂಲಕ ಉತ್ತರಿಸಿದರು. ಆತನು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಂಡು, *'ಹೌದು, ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿಯೂ'* ಎಂದನು.

ರಮಣರು, 'ಅಷ್ಟು ಸಾಕು, ಆಧಾತ್ಮಿಕತೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಅರ್ಹತೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಇವೆ', ಎಂದುತ್ತರಿಸಿದರು.

ಮಾನವನ ಜೀವನದ ಗುರಿಯೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ, ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಂಡಲನೀ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಡಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾದರೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಬೇರೆಯ ಸ್ತರಕ್ಕೂ, ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಬೇರೆ ಸ್ತರಕ್ಕೂ ಕೊಂಡೊಯ್ಯತ್ತದೆ. ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಭಿನ್ನವಾದ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಸ್ತರದ ಜೀವಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದು. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ, ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ಚೈತನ್ಯವಾಗಲೀ, ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯುಳ್ಳ ಜೀವಿಗಳಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಲೀ, ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೂರನೆಯದಾಗಿ, ವಿನೋದವಾಗಿರಿ! ಧ್ಯಾನವು ಒಂದು ಮಹಾ ಸಾಹಸ. ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿರುವುದೆಂದರೆ, ಇಡೀ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹಬ್ಬವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಿರಿ, ಅದನ್ನು ಕೇವಲ ಸವಿಯಿರಿ!

ನಾಲ್ಕನೆಯದಾಗಿ, ಸಹನೆ ಇರಬೇಕು. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಲಾರಂಭಿಸಬೇಡಿರಿ.

ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಕಥೆ:

ಒಮ್ಮೆ ಮೂರು ಕೋತಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ರಸಭರಿತವಾದ ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ದೊರಕಿತು. ಎಲ್ಲ ಕೋತಿಗಳಂತೆಯೇ ಅವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಆ ಹಣ್ಣಿಗಾಗಿ ಕಾದಾಡಿದುವು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ, ಅದು ಹೇಗೋ ಅವುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಕ್ಷಣದ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಒಂದು ಕ್ಷಣದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿತು.

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಿಂದುಬಿಡುವ ಬದಲು ಅದನ್ನು ಬಿತ್ತಿಬಿಡೋಣವೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದವು. ಒಮ್ಮೆ ಮಾವಿನ ವಾಟೆಯು ಮೊಳೆತು ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿತೆಂದರೆ, ಆ ಮೂರು ಕೋತಿಗಳಿಗೂ ಬೇಕಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ್ಣುಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆಯೆಂದು ಅವುಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೋತಿಯೂ ಮಾವಿನ ಗಿಡವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದೊಂದು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿತು. ಮೊದಲನೆಯ ಕೋತಿ ಹೇಳಿತು, 'ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಗಿಡಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಕುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು. *ಎರಡನೆಯ*

ಕೋತಿಯು, 'ನಾನು ಗಿಡದ ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಮಣ್ಣು ಚೆನ್ನಾಗಿಯೂ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುವಂತೆ, ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ' ಎಂದಿತು. ಮೂರನೇ ಕೋತಿಯು, 'ನಾನು ಗಿಡವನ್ನು ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತೇನೆ ಹಾಗೂ ಗಡುಸಾದ ವಾತಾವರಣದಿಂದಲೂ, ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದಿತು.

ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಕಳೆಯಿತು. ಎರಡು ತಿಂಗಳುಗಳಾದವು, ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳೂ ಕಳೆದುವು. ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಗಿಡವು ಬರುವ ಯಾವ ಸೂಚನೆಗಳೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಮೂರು ಕೋತಿಗಳೂ ಒಂದು ತುರ್ತುಸಭೆಯನ್ನು ಕರೆದುವು. ಮೊದಲನೆಯ ಕೋತಿಯು, 'ನಾನು ಆಶ್ವಾಸನೆಕೊಟ್ಟಂತೆಯೇ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬೀಜಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿತು. ಎರಡನೆಯ ಕೋತಿಯು, 'ನಾನು ಆಶ್ವಾಸನೆ ಕೊಟ್ಟಂತೆಯೇ ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಿ, ಮಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಕಿರಿಚಿತು. ಮೂರನೆಯ ಕೋತಿಯು, 'ನಾನು ಭಾಷೆಕೊಟ್ಟಂತೆ ಬೀಜವನ್ನು ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಿನವೂ ಬೀಜವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು, ಅದು ಮೊಳೆತಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ!' ಎಂದು ಹೇಳಿತು.

ನೀವು ತಕ್ಷಣದ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕಾಗಿ ದುರಾಸೆ ಪಟ್ಟರೆ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಆ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತೀರಿ; ಇಡೀ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ನೀವೇ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತೀರಿ.

ಐದನೆಯದಾಗಿ, ಏಕಾಂತವನ್ನು ಸವಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಡಿರಿ. ಧ್ಯಾನವು ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಭಾಗವಾದಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಆನಂದವು ಅರಳುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನವೇತಕ್ಕೆ?

ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಅನುಭವಿಸುವ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳಿವೆ. ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿ, ಕನಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಗಾಢ ನಿದ್ರಾ ಸ್ಥಿತಿ. ಆದರೆ ನಾವು ಅನುಭವಿಸದೇ ಇರುವ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತುರೀಯಾ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಎಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಆಲೋಚನಾರಹಿತ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೇ ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಇದನ್ನು ಕೆಲವು

ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಿತಿಗಳು

	ಆಲೋಚನಾ ಸಹಿತ	ಆಲೋಚನಾ ರಹಿತ
'ನಾನು' ಎಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೊಂದಿಗೆ	**ಜಾಗೃತ** ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿ ಯೋಚನೆಗಳಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ	**ತುರೀಯ** ಆನಂದದ ಸ್ಥಿತಿ ಪೂರ್ಣ ಅರಿವಿನ ಸ್ಥಿತಿ
'ನಾನು' ಎಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಲ್ಲದೆ	**ಸ್ವಪ್ನ** ಕನಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಕನಸು ಕಾಣುವ ಸ್ಥಿತಿ	**ಸುಷುಪ್ತಿ** ಪ್ರಜ್ಞಾಶೂನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿ

ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳೂ ಕನಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ.

ಕ್ಷಣಗಳು ಅನುಭವಿಸಿ, ನಂತರ ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತಾರೆ.

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಒಂದು ಆಘಾತವಾದರೆ ಅಥವಾ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಗಾಢ ಮೌನದಲ್ಲಿ ನಿಸರ್ಗದೊಡನೆ ಕುಳಿತಿದ್ದರೆ, ಈ ಆಲೋಚನಾರಹಿತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಮ್ಮ ಗುರುತು ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ, 'ನಾನು' ಎಂಬ ಭಾವ ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಾದ ತುರೀಯಾ.

ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳೂ ಕನಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಕನಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯು ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯ ಹಾಗೂ ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಒಳಹೊಕ್ಕು ಅತಿಕ್ರಮಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕನಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯು ಭೇದಿಸಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಹಗಲುಗನಸು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡಲಿಚ್ಚಿಸುವ ಕೊನೆಯಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಭ್ರಮಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕನಸು ಅತಿಕ್ರಮಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಶೋಭೆಗೊಂಡ ನಿದ್ರೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಹಗಲಿನಲ್ಲಾಗಲೀ, ಇರುಳಿನಲ್ಲಾಗಲೀ ನಮ್ಮ ಕನಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯು ಕನಸುಗಳಿಂದ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಂಡಾಗ, ಅದು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಆಯಾಸ ಹಾಗೂ ನಿದ್ರಾರಹಿತ ಖಾಯಿಲೆಗಳಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಕನಸುಗಳಿಂದ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಂಡಾಗ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜಗತ್ತಿನ ಅರಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ಕನಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯು ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಒಳಹೊಕ್ಕಂತೆ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಕಂಪನವು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ನಿಜವಾದ ಮಾನವ ಜೀವನವನ್ನು ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಕಂಪನವು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ, ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಪೂರ್ಣ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪದಗಳನ್ನು ಆಲೋಚಿಸುವೆವೋ ಅದರ ಅರಿವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವೂ ನಮಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ ನಾವು ಒಂದು ಮನೆಯೊಳಗೆ ವಾಸವಿದ್ದರೂ ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲದರ ಅರಿವು ನಮಗಿಲ್ಲದಿರುವಂತೆ.

'ನಾನು ಏಕೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು?' ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತೀರಿ. ಧ್ಯಾನವು ನಿಮ್ಮ ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಗೂ, ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗೂ, ಆಳವಾದ ಅರಿವನ್ನು ತುಂಬಲು ಅವಶ್ಯಕವಾದುದು. ಕನಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯು ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಗಾಢ ನಿದ್ರಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸುವ ಬದಲು, ಧ್ಯಾನದಿಂದ ತುರೀಯಾ ಅಥವಾ

ಆನಂದದ ಸ್ಥಿತಿಯು, ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಗಾಢ ನಿದ್ರಾ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ಭೇದಿಸಲಾರಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಈ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕೆಂಬುದೇ ಧ್ಯಾನದ ಉದ್ದೇಶ. ಒಂದು ಸಲ ಈ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ, ಅದರ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜಾಗೃತ ಮತ್ತು ಗಾಢ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಮ್ಮ ಜಾಗೃತ ಮತ್ತು ಗಾಢ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಾದ ತುರೀಯಾದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾದರೆ, ಅದನ್ನೇ ನಾವು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು.

ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ನಿಮ್ಮನ್ನು ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ, ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿಯೂ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಇದೆ.

ನೋಡಿ, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ, ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವೆಲ್ಲವೂ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ, ಆ ಆಹಾರವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗುವುದು. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ, ನೀವೆದುರಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನೂ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ, ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಒಂದು ನಿಚ್ಚಳವಾದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು; ಎಂದರೆ ಘರ್ಷಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಜೀವಿಸುವುದು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಪವಿತ್ರವಾದ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನೂ ಚೈತನ್ಯವನ್ನೂ ಪಡೆದು, ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂಧಮುಕ್ತ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು. ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುವುದೇ ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ.

ಧ್ಯಾನವು ಔಷಧೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಪೂರಕವೂ ಕೂಡ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನೂ, ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನೂ, ಆಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ಸಂಧಿವಾತಗಳನ್ನೂ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಧ್ಯಾನದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಯಾವ ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ – ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಯ ಜಾಗೃತಿ ಹಾಗೂ ಅಂತಃಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ವಿಕಸನ

ಮಾನಸಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು ಆಲೋಚನೆಯ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನೂ, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಧ್ಯಾನವು ಸಮರ್ಥವಾದ ಮಾರ್ಗವೆಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ, ಧ್ಯಾನವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗೆ, ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಅಂತಃಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸನು ದಾಟಿ, ಅಸ್ತಿತ್ವದೊಳಗೆ ಹೋಗುವಿರಿ. ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಯಾವ ನಿಬಂಧನೆಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಆದ ಕಾರಣವೇ, ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ಹೊಸ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಯಂಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ಪುನಃ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಸ್ವಯಂ ಗುಣಕಾರಕ ಚಿಂತನೆಗಳು

ನಿಮಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಯೋಗ್ಯವಾದ ದೇಹವಿರಬಹುದು, ಎಂದಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತರೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಅನುಭವದ ಪ್ರಕಾರ, ನಾನು ನೋಡಿದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ತೊಂಬತೊಂಬತ್ತರಷ್ಟು ಜನರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ 'ಸ್ವಯಂ ಗುಣಕಾರದ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ' ಇಲ್ಲದೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಹ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ನಾನು ಹೇಳುವ 'ಸ್ವಯಂ ಗುಣಕಾರಕ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ' ಎಂದರೆ, ಖಿನ್ನತೆಯು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಬೇಕಾಗಿರುವ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಹಾಗೂ ತಿಳಿವಳಿಕೆ.

ಕೇವಲ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ, ನಾನೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿದೆ. ಕೆಲವು ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವವರ ಒಂದು ಗುಂಪನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ, ಅಂತೆಯೇ, ಸರಿಪಡಿಸದೆಯೇ, ಬರೆಯಬೇಕೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ. ಅದೇ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲದ ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪಿನವರನ್ನು ಸಹ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ, ಅಂತೆಯೇ ಸರಿಪಡಿಸದೆಯೇ ಬರೆಯಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದೆ. ನನ್ನ ಅಧ್ಯಯನದ ಫಲಿತಾಂಶವು ನನ್ನನ್ನು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಳಿಸಿತು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದವರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ಅವರು ನೂರು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ಎಂಭತ್ತಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾದುವು ಅವರನ್ನು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ಆಲೋಚನೆಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಕೇವಲ ಇಪ್ಪತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸ್ವಯಂ ಗುಣಕಾರಕವಾದುವು ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯುವಂತಹುದಾಗಿದ್ದುವು. ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗೂ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೂ ತೆರೆದುಕೊಂಡವರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ಅವರ ಶೇಕಡಾ ಅರವತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸ್ವಯಂ ಗುಣಕಾರಕವಾಗಿದ್ದುದನ್ನು ನಾನು ಕಂಡೆನು! ಶೇಕಡಾ ನಲವತ್ತರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಎಳೆಯುವಂತಹವುಗಳಾಗಿದ್ದುವು. ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಭಾವ ಇದು! ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುತ್ತದೆ.

ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುವ ಶಾಸ್ತ್ರ–ಶಸ್ತ್ರಗಳು

ಸತ್ಯದ ಅರಿವನ್ನೇ ನಾನು ಶಾಸ್ತ್ರ ಶಸ್ತ್ರವೆಂದು ಕರೆಯುವುದು, ಶಾಸ್ತ್ರವೆಂದರೆ ಸತ್ಯ, ಜ್ಞಾನ.

ಶಸ್ತ್ರವೆಂದರೆ ಆಯುಧ. ಶಾಸ್ತ್ರ–ಶಸ್ತ್ರಗಳು ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಸತ್ಯದ ಆಯುಧಗಳು. ನೀವು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಞಾನದ ಆಯುಧಗಳನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತೀರೋ, ಖಿನ್ನತೆಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಂಡು ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಭಯಪಡುತ್ತದೆ! ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸೈನ್ಯವಿದ್ದರೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಶತ್ರು ದೇಶವು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣಮಾಡಲು ಹೆದರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟಿರುವ ಆಯುಧಗಳ ರಾಶಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೇ ಪರದೇಶವು ನಿಮ್ಮನ್ನಾಕ್ರಮಿಸುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಪುನರ್ವಿಮರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಯಂ – ಗುಣಕಾರಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು, ಜ್ಞಾನಾಯುಧಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಡುತ್ತೀರೋ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಖಿನ್ನತೆಯು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಬರಲು ಹೆದರುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಬಹುದು – ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ. ನೀವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಅರಿವುಳ್ಳವರೂ, ಸೃಜನಾತ್ಮಕರೂ ಆಗುವಿರಿ. ಆದರೂ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಳವಾದ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿಯುತವಾದ ಮೌನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ.

ಶಾಸ್ತ್ರ–ಶಸ್ತ್ರಗಳು ಜೀವನದ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಸತ್ಯದ ಆಯುಧಗಳು.

ಇನ್ನು, ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ, ನೀವು ಕೇವಲ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವನ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರುವಿರಿ. ಇದೇ ಇಡೀ ಧ್ಯಾನದ ಗುಟ್ಟು – ವೀಕ್ಷಕರಾಗುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಭಾವನೆಗಳಿಗೂ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರುವುದು.

ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುವುದಾಗಲೀ ಕೋಪಿಸಿ–ಕೊಳ್ಳುವವರಾಗಲೀ ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗುವವರಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗುವವರಾಗಲೀ, ನಿಜವಾದ 'ನೀವು' ಅಲ್ಲವೆಂದು, ಒಮ್ಮೆ ನಿಮಗೆ ಅರಿವಾದರೆ, ಆಗ ನೀವು ಮಹತ್ತರವಾದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ನಿಜವಾದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.

ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ನಾವು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೋ, ಇಲ್ಲವೋ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನೇ ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವುದು. ನಮ್ಮ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವು ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಾವು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇರೆಯವರು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿಲ್ಲವೆಂದು ಈಗ ನಿಮಗೆ ಅರಿವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊಟ್ಟ–ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಕಾರಣವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಪ್ರೀತಿಸುವು–ದೆಂದರೇನೆಂಬುದು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣವೇ ಇಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮೊಟ್ಟ

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಕಾರಣವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ಎಂದರೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ. ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ನೀವು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಏನಾದರೂ ಕೊಡುವುದು, ಅವರಿಂದ ಏನನ್ನಾದರೂ ಪಡೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಧಾರೆ ಎರೆಯುತ್ತೀರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೊಡಲು ಅಪಾರವಾಗಿದೆ! ಮೋಡವು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಮಳೆಗರೆಯುವಂತೆ, ಅಥವಾ ಒಂದು ಹೂವು ತನ್ನ ಸುಗಂಧವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸುತ್ತಲೂ ಬೀರುವಂತೆ, ನೀವು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಸುರಿಯುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಸುರಿಸುವುದೇಕೆಂದರೆ, ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣರಾಗಿದ್ದು, ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ!

ಆಟದಂತೆ ಕೆಲಸ

ಕೇವಲ ಇದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ: ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಅರಿವಿನಿಂದ ಮಾಡಿರಿ. ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅರಿವಿನಿಂದ ತಿನ್ನಿರಿ. ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ತಿನ್ನಲು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯವೇ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅರಿವಿನಿಂದ ತಿಂದಾಗ, ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಬರೀ ಊಟ ತುರುಕಿ ಕಂಠಪೂರ್ತಿ ಉಣ್ಣುವ ಬದಲಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕವೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀವು ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ.

ಅರಿವಿಗೆ ಪ್ರಚಂಡ ಜ್ಞಾನವಿದೆ. ಅರಿವು ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಯೋಜನೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾದ ಪವಾಡಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ಅರಿವು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅರಿವು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಅರಿವಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, 'ನೀವು' ಎಂಬುದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅರಿವು ಇದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಭಾವವು ಇರಲಾರದು. ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಭಾವವು ಇದ್ದಾಗ, ಅರಿವು ಇರಲಾರದು. 'ನಿಮ್ಮ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ'ಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಅರಿವಿನಿಂದಿದ್ದಾಗ, ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ, ಅಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೀರಿ. ಹೀಗಾಗಿ, ದಿನದ ಕೊನೆಗೂ ಬೆಳಗ್ಗೆ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಿದ್ದಿರೋ, ಅಷ್ಟೇ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದಿರುತ್ತೀರಿ. ನೋಡಿ, ನೀವು ಬಳಲುವುದು ಕೆಲಸದಿಂದಲ್ಲ; ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಮನೋವೃತ್ತಿಯಿಂದ. ಧ್ಯಾನದ ಲೀಲೆಯೆಲ್ಲವೂ, ಕಾರ್ಯಗತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊರಬಂದು, ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವನ್ನೂ ಸುಂದರವಾದ ದೈವಲೀಲೆಯಂತೆ ನೋಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬೇಕು?

ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು. ಇದು ಯಾವಾಗಲೂ ವಿವಾದಾತ್ಮಕವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ! ಯುವಕರೆಲ್ಲರೂ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ, 'ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಕಳೆದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಮಾಡಲಿನ್ನೇನೂ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದಾಗ ನನ್ನ ಮುದಿತನದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆ' ಎಂದು. ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಾದವರು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ, 'ನಾನು ಇದನ್ನು ಚಿಕ್ಕವನಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ, ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದಲೂ, ಶಕ್ತಿವಂತನಾಗಿಯೂ ಇದ್ದಾಗಲೇ ಮಾಡಿರಬೇಕಾಗಿತ್ತು' ಎಂದು.

ಹೀಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ಪ್ರಶ್ನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಧ್ಯಾನವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಇರುವ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆ. ಅದೊಂದು ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲ. ಅದು ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆ.

ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಆರೋಗ್ಯ

ಧ್ಯಾನವು ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಫಲಿತಾಂಶವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಕೆಲವರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

1. ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ, ದೇಹದ ಶಾಖ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಬಡಿತಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ.

2. ಮನಸ್ಸು, ಶರೀರದ ಮಿಡಿತಗಳ ಸಮತೋಲನ.

3. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಉದ್ವೇಗದ ಇಳಿತ, ಬಲಶಾಲಿಯಾದ ಮೂಳೆಗಳು, ಖಾಯಿಲೆಯ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ.

4. ಶುದ್ಧೀಕರಣ – ದೇಹದ ವಿಷಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಬೇಗನೆ ಹೊರಹಾಕುವುದು.

5. ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದ ರೋಗ ದೂರವಾಗುವುದು, ನಿದ್ದೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಉನ್ನತವಾಗಿಸುವುದು.

6. ಶಕ್ತಿವರ್ಧನೆ, ಕೆಲಸದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಹೆಚ್ಚಳ.

7. ಆಯುರ್ವರ್ಧಿ. ಉತ್ತಮ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ, ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಜೀವಾವಧಿಯುಳ್ಳ ಜೀವಕಣಗಳ ಹೊಂದುವಿಕೆ.

8. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ದ್ರವಗಳ ಸ್ರಾವ – ಸಹಜ ನಿರುತ್ಸಾಹ ತಡೆಯುವ ದ್ರವಗಳ ಸ್ರಾವದ ಹೆಚ್ಚಳ , ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ಸ್ – ದೇಹದ ಸಂತೋಷಕರ ದ್ರವಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ.

9. ಸಂಬಂಧಗಳು – ಧ್ಯಾನವು ಅದಾಗಿಯೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೂ, ಇತರರೊಂದಿಗೂ, ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ನೇರವಾದ ಫಲಿತಾಂಶವೆಂದರೆ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೂ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೂ, ಅಲ್ಲದೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೂ ಆಳವಾದ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾದ, ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ.

10. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ – ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಧ್ಯಾನವು ನಿಮ್ಮ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬಂದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಅರಿವುಳ್ಳವರನ್ನಾಗಿಯೂ, ಚುರುಕಾಗಿರುವಂತೆಯೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸಹಜ ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ, ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ, ಉತ್ತಮವಾದ, ದಕ್ಷತೆಯ ಮತ್ತು ಅಪ್ರಯತ್ನವಾದ ಕಾರ್ಯಸಾಧನೆ.

11. ಸೃಜನ ಶೀಲತೆ – ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸುಪ್ತವಾದ ಪ್ರತಿಭೆಯ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಖಜಾನೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಧ್ಯಾನವು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನೂ ಸುಪ್ತ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನೂ ಹೊರಗೆ ತಂದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

12. ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹತೆ – ಧ್ಯಾನವು ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ತಂದು ನಿಮ್ಮ ಅನನ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಒಂದು ಉಪಫಲವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

13. ಸಮತೋಲನ–ನೀವೆಲ್ಲರೂ ರೋಲರ್ ಕೋಸ್ಟರ್ ರೈಡ್ ಎಂದರೆ, ಏಳು ಬೀಳಿನ ರೈಲಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಜೀವಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಹಿಡಿತವೇ ಇಲ್ಲದ ಚಿಂತೆ, ಅಸೂಯೆ, ಅತೃಪ್ತಿ, ಭಯ, ಕೋಪ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥತೆ, ಮುಂತಾದ ಭಾವನೆಗಳ ಹೊಯ್ದಾಟದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದ್ದೀರಿ. ಧ್ಯಾನವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ನೀವು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತರಾಗಿ, ಭದ್ರವಾದ ಆಂತರ್ಯದ ಸಮತೋಲತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ, ಆ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ನೀವೇ ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

14. ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಶಾಂತಿ, ಆನಂದ – ನೀವು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತವೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಒಂದು ವಿಷಯಕ್ಕಾಗಿ, ಅದು ಧ್ಯಾನದ ಸಹಜ ಉಪಫಲವಾದ ಆಂತರಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ನೀವು ಭಯ, ದುರಾಸೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳ ದುಷ್ಟ ವರ್ತುಲದಿಂದ ಹೊರಬಂದು, ಆನಂದದ ವರ್ತುಲವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು.

15. ಸಮಗ್ರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ – ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯನ್ನು ಅಳತೆಮಾಡಲು ನಿಗದಿತ

ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಅಳತೆಮಾಡುವ IQ ಅಥವಾ ಇಂಟೆಲಿಜೆನ್ಸ್ ಕೋಷೆಂಟ್ (ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯ ಅಂಕ) ಎನ್ನುವುದಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, EQ ಎಂದರೆ ಎಮೋಷನಲ್ ಕೋಷಂಟ್ (ಭಾವನಾ ಅಂಕ) ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಅಳತೆಯು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹೇಗಾದರೂ, ದಿನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದೇ ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ. ಧ್ಯಾನವು ಜೀವನದ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಅಂಶವಾದ SQ ಅಥವಾ ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುಯಲ್ ಕೋಷಂಟನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದಲ್ಲದೇ, IQ ಮತ್ತು EQ ಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

16. ಜೀವನ – ಈಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವು ಗಡುಸಾದುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತಿರುವ ಈ ಆತ್ಮಚಿತ್ರಣದಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸವಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ 'ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರನ್ನು ರಿ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ' (ನಿಯಂತ್ರಣಾ ಸೂಚನೆಗಳ ಪುನರ್ಯೋಜನೆ) ಮಾಡಿ ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

17. ಅಂತಿಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ – ನೀವು ಹಾರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ಒಂದು ವಿಮಾನದಂತಿರುವಿರಿ. ಆದರೆ ನೀವು ಒಂದು ಎತ್ತಿನ ಬಂಡಿ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೀವು ವಾಸ್ತವೀಕರಿಸಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನವು, ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನೂ, ಜನ್ಮತಃ ಪಡೆದು ಬಂದಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಅಗಾಧವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನೂ, ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆಯೂ, ಅನುಭವಿಸುವಂತೆಯೂ, ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಗಳು

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಗೆಗಳಿವೆ:

ಮೊದಲನೆಯದು, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದೊಳಗೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅಥವಾ ಅರಿವನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಈ ಧ್ಯಾನವು ದಿನದ ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳೂ ಮಾಡಬಹುದಾದಂತಹುದು. ವಿಪಾಸ್ಸನದಂತಹ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಂತ್ರ ಅಥವಾ ಸದಾಕಾಲವೂ ಅರಿವನ್ನು ವರ್ತಮಾನ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ತಂತ್ರಗಳು ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದುವು. ಅದು ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯ ಭಾಗವಲ್ಲ; ಅದು ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯ ಗುಣವೇ ಆಗಿಬಿಡಬೇಕು. ನೀವು ಏನೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು, ಬರೆಯುವುದು, ಓದುವುದು, ಅಡಿಗೆಮಾಡುವುದು, ವಿಚಾರಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಮುಂತಾದುವು – ಆದರೆ, ಈ ಧ್ಯಾನದ ಎಳೆಯೂ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಗುಪ್ತವಾಹಿನಿಯಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು.

ಎರಡನೆಯ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಎಂದರೆ ಬೆಳಗಿನ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಲವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಈ ವರ್ಗದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ, ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳು 'ಮ್'ಕಾರಮಾಡಿ, ನಂತರ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳಕಾಲ ಸಾಕ್ಷೀಭಾವದಲ್ಲಿರುವಂತಹ 'ಮಹಾಮಂತ್ರ' ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ! ನಿತ್ಯಧ್ಯಾನವು ಇಂತಹ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಂತರ ಮೂರನೆಯ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಆ ತಂತ್ರದ ನೆನೆಪೇ ಸಾಕು.

ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಂದರೆ ಕಾಲಾತೀತವಾದ ಪರಮ ಸತ್ಯಗಳ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು. ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಕ್ವವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತಂತ್ರವು ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದಿನವಿಡೀ ಆಗಲೀ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲದಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸತ್ಯಗಳ ನೆನಪೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉನ್ನತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂರನೆಯ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನ. ಇದರ ಉದಾಹರಣೆಗಳೇ ಸೊಗಸಾದ ಜ಼ೆನ್ 'ಕೋನ್'ಗಳು. ಅವು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಬರೆದ ಗಹನವಾದ ಸತ್ಯಗಳು. ಕೇವಲ ಅವುಗಳ ನೆನಪೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸತ್ಯದ ವಲಯಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ!

ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ, ಒಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯನು ಗುರುಗಳ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ತಂತ್ರ ಅಥವಾ ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೊಗಸಾದ ಕಥೆ. ಗುರುಗಳು ಕೇವಲ, 'ತತ್ ತ್ವಂ ಅಸಿ, ತತ್ ತ್ವಂ ಅಸಿ, ತತ್ ತ್ವಂ ಅಸಿ', ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ನೀನು ಅದೇ ಆಗಿದ್ದೀಯೇ, ನೀನು ಅದೇ ಆಗಿದ್ದೀಯೇ, ನೀನು ಅದೇ ಆಗಿದ್ದೀಯೇ', ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕಥೆಯು ಹೇಳುತ್ತದೆ, ಶಿಷ್ಯನು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದನು!

ಇದು ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಕಥೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಗುರುಗಳು ಕೇವಲ ಕೆಲವು ಪದಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಿಷ್ಯನು ತಕ್ಷಣವೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಅದು ನಂಬಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ! ವಾಸ್ತವವಾಗಿಯೂ ಅದು ಹಾಗಲ್ಲ. ನಾವು ಮೊದಲ ಎರಡು ರೀತಿಯ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಎಂದರೆ ದಿನವಿಡೀ ಮಾಡಬೇಕಾದ ತಂತ್ರವನ್ನೂ, ಒಂದು ನಿಯತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ತಂತ್ರವನ್ನೂ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಆ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಪಕ್ವತೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಗುರುಗಳಿಂದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕೇಳಿದಾಕ್ಷಣವೇ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಅನುಭವಿಸುವಂತಗುತ್ತದೆ.

ನಿಜಸ್ಥಿತಿಯು ಕನಸಿನಂತೆ

ನೀವು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬಹುದು, 'ಅದು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಾನು ಪುನಃ ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ನನಗೆ ಅದೇ ಪ್ರಪಂಚವು ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿಯೂ, ಕನಸಿನ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಅದೇ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲಾ? ಹಾಗಾದರೆ ಇದನ್ನು ಒಂದು ಮಾಪನವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೆ? ಇದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಜವೆನ್ನಬಹುದೆ?' ಎಂದು.

ಒಂದು ರಾತ್ರಿಯ ಕನಸನ್ನು ವಿಮರ್ಷಿಸೋಣ: ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹದಿನಾಲ್ಕನೆಯ ತಾರೀಖಿನ ರಾತ್ರಿ ನೀವು ನಿದ್ದೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ, ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ನೀವು ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಲಗಿದ್ದು, ಹದಿನೈದರಂದು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಿರಿ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಹತ್ತೋ ಇಪ್ಪತ್ತೋ ವರ್ಷಗಳ ಜೀವನವನ್ನು ಕಳೆದ ಅನುಭವವನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಪಡೆದಿರುವಿರಿ.

ಕನಸು ಬಹುಶಃ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲೇಜಿನ ದಿನಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಮದುವೆ, ಮಗನು ಹುಟ್ಟಿದುದು, ಮಗನ ಮದುವೆ, ಮುಂತಾದುವೆಲ್ಲಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ರಾತ್ರಿಯ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿರುತ್ತೀರಿ. ನಾನು ಹೇಳುವುದು ಸರಿಯೇ? ನೀವಿದನ್ನು ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದರೆ, ನಾನೀಗ ಹೇಳ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಬಹಳ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ.

ನೋಡಿ, ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ, ನಾವು ಕನಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಗಾಢ ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಸುಮಾರು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕಾಲ ಗಾಢ ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ ಕನಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕೆಲವು ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಪುನಃ ಗಾಢ ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಿರುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕನಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿ, ನೀವು ಕನಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಗಾಢನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಗೂ, ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ.

ತಿಳಿಯಿರಿ, ಒಂದು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಕಳೆದಂತೆ ಕನಸುಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕನಸಿನ ಮೊದಲ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ. ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ನಂತರ, ಕನಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೆ ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕನಸಿನ ಮೂರನೆಯ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೊಬ್ಬ ಮಗನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಬಹುಶಃ ನಿಮ್ಮ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಮಗನ ಮದುವೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ.

ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯ: ನೀವು ಗಾಢ ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಮತ್ತು ಕನಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದಾಗ ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡಿದಾಗ, ಈ ವಿವಿಧ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ, ಕನಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅದೇ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತೀರಿ. ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದು ಸರಿ, ಅಲ್ಲವೆ?

ತಿಳಿಯಿರಿ, ಇದೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ವಿಷಯ. ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ. ನಿಮಗೆ ಇದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲಾದರೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉನ್ನತವಾದ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಗೆ ಒಯ್ಯಬಲ್ಲುದು. ಆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯಿಂದ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು. ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾದ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬಾತನು ಕನಸುಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹುಲಿ ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಕೂಗಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ, 'ಓ, ಒಂದು ಹುಲಿ ನನ್ನನ್ನಟ್ಟಿಸಿ ಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ! ಕಾಪಾಡಿ, ಕಾಪಾಡಿ!' ಎಂದು. ಆತನ ಹೆಂಡತಿಯು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ, ಆಕೆಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ, ಗಂಡನು ಕೂಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ! ಆಕೆಗೆ 'ನಾನೀಗೇನು ಮಾಡಬೇಕು' ಎಂದು ತಳಮಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕೆಯು ಬರೀ 'ಎದ್ದೇಳು!' ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ. ಅದರ ಬದಲಿಗೆ, ಆ ಕನಸಿನ ಹುಲಿಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಆಯುಧವನ್ನು ಅವನ ಕೈಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಆತನು ತನ್ನನ್ನೇ ಕೊಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಕೆಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲೂಬಹುದು! ಆಕೆಯು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಇನ್ನೂ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡನು ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಏನೆಂದರೆ, ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದು, ಅಷ್ಟೆ.

ಈ ಮೂಲಭೂತವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ, ಕೂಡಲೇ ನೀವು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವ ರೀತಿಯೇ ಬದಲಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಆಲೋಚಿಸುವ ರೀತಿ, ನೀವು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವ ರೀತಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹುಡುಕುವ ಪರಿಹಾರಗಳು, ಎಲ್ಲವೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸರಿಯಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುವಾಗ, ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಆರಾಮವಾಗಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳು ಜೀವಿಸುವಿರಿ. ಎಷ್ಟೋಬಾರಿ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ, ಕನಸಿನಲೋಕಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತೀರಿ. ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಕನಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ಹಿಂದಿನ ಕನಸಿನಿಂದ ಒಂದು ವಿರಾಮ ಆಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ನೀವು ಅದೇ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನೋಡುವಿರಿ. ಆದುದರಿಂದ, ನೀವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದೇನೆಂದರೆ, ವಿರಾಮವಾದನಂತರ ಅದೇ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಕಾಣುವ ಗುಣದಿಂದ ಆ ಪ್ರಪಂಚವು ಸತ್ಯವೆಂದು ನಿರೂಪಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಎಂದು. ನಿದ್ದೆಯಿಂದೆದ್ದಾಗಲೇ ನಿಮಗೆ ನೀವು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಜೀವನವನ್ನು ಕೇವಲ ಹತ್ತುಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆದೆನೆಂಬುದು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದು. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಈಗ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವ 'ಎಚ್ಚರದ ಕನಸಿನ' ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮ ಬಹುಶಃ ತೊಂಬತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಜೀವನವನ್ನೂ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆದೆವೆಂಬ ಅರಿವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ! ಈ ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮತ್ತೊಂದು ದೀರ್ಘ ಕನಸಾಗಿರಬಹುದು!

ನೀವು ಒಂದು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುವಾಗ, ಕನಸನ್ನು ನಿಜವೆಂದುಕೊಂಡಿರುತ್ತೀರಿ. ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ನೀವೆಲ್ಲಿರುವಿರೋ ಅದೇ ಸತ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಮಾಪನವಿಲ್ಲ. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಅದೊಂದು ಕನಸು ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವಾಗ ಇದು ಇನ್ನೊಂದು ಕನಸು ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಕನಸಿನಿಂದ ಹೊರಬಂದಾಗಲೇ ಅದು ಕನಸು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು, ಆದರೆ ಕನಸಿನಲ್ಲೇ ಇರುವಾಗ ಅದು ಕನಸಿನಂತೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನಿಜ ಜೀವನವನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡರೂ, ಅದು ಕನಸೆಂದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ; ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕನಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ನೆನಪಾದರೂ ಅದು ಕನಸೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಆದುದರಿಂದ ಅದು ಕೇವಲ ನೀವಿರುವ ಕಂಪನದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದು ನಿಜ ಅಥವಾ ಯಾವುದು ಕನಸು ಎಂದು ವಿವರಿಸುವ ಬೇರೆ ಯಾವ ಮಾಪನವೂ ಇಲ್ಲ.

ಈ ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮತ್ತೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಕನಸಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಅರಿತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನೂ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನೂ ಅಂತಃಸತ್ವದೆಡೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೆಡೆಗೆ, ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯದೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಯ ಕಂಪನದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋದಾಗ, ಅದೂ ಸಹ ಮತ್ತೊಂದು ಕನಸಿನಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ.

ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಮೊದಲ ಹಂತ.

ಪುನಃ ಪುನಃ ನಿಮ್ಮ ವೇದನೆಯು ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ ನಿರೂಪಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ: ನೀವು ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಳುತ್ತಿಲ್ಲ, ಎಂದು.

ಇದೇ ಧಾಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಜನರು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ: 'ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನಾನು ಮಾತ್ರವೇ ನೋಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ನನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರೂ ಇದೇ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಇದನ್ನು ಕನಸೆಂದು ಹೇಗೆ ಹೇಳುವಿರಿ?' ಎಂದು.

ತಿಳಿಯಿರಿ; ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಪಟ್ಟಣವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವಿರಾದರೆ ಹಾಗೂ ಆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬದವರೊಡಗೂಡಿ ಅದೇ ಪಟ್ಟಣಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೀರಾದರೆ, ಆಗ ನೀವು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಕನಸಿನೊಳಗೆ ಇರುವ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವೂ ಅದೇ ಪಟ್ಟಣವನ್ನು ನೋಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಲ್ಪನೆಗಳೇ! ಆದುದರಿಂದ ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರು ನೀವು ನೋಡಿದಂತಹ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದಂತೆಯೇ ನೋಡಿದರೆ, ದೃಶ್ಯವು ನಿಜವಾದುದೆಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನವರು ಅದೇ ದೃಶ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆಯೂ ಆಗಿರಬಹುದು!

ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ಸತ್ಯವೆಂದರೆ, ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕನಸಿನ ಪ್ರಪಂಚವು ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೋ, ಈ ಎಚ್ಚರದ ಪ್ರಪಂಚವೂ ಅದೇ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಗಮನವು ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಆಂತರಿಕ ಉಪಶಮನವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಗಮನವು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೇಲೆಯೂ, ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆಯೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಹಂಚಿಹೋಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನೇ ನಾನು ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಜೀವನ, ಸಮತೋಲನದ ಜೀವನ ಎನ್ನುವುದು. ನಿಮಗೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಲವಲವಿಕೆಯುಳ್ಳ ಜೀವನವಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಜಗತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲಿರದೆ, ನಿಮ್ಮ ಗಮನವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನೇ ನಾನು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು.

ನಿಮಗೆ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು 'ನಾನು' ಎಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಕಡೆಗೆ, ಸತ್ಯದ ಕಡೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದ ಕಡೆಗೆ, ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿದರೆ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಆಂತರಿಕ ಉಪಶಮನವಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ.

ತಿಳಿಯಿರಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಯಾವುದೋ ದೊಡ್ಡ ಕಷ್ಟ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ, ಈ ಸರ್ವವೂ ಒಂದು ಕನಸೆಂದು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೂ, ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರಿತವಾಗಿಯೂ ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ, ಬಹಳ ಹಾಯಾದ ಅನುಭವ ಅಥವಾ ಆಂತರಿಕ ಉಪಶಮನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ. ಆ ಆಂತರಿಕ ಗುಣಹೊಂದುವಿಕೆಯನ್ನೇ ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವುದು. ನಾನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಾಗುವ ಆ ವಿಶ್ರಾಂತ ಅರಿವನ್ನು 'ಸತೋರಿ', ಸಮಾಧಿಯ ಮೊದಲ ನೋಟ, ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇನೆ.

ನೀವು ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು ನೀವಂದುಕೊಂಡಿರುವ ಹಾಗೆ ನಿಜವಲ್ಲದಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಮೂಲಭೂತ ಅರಿವಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯು, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾದ ಆಂತರಿಕ ಉಪಶಮನವನ್ನು ತರಲು ಸಾಧ್ಯ, ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಆಳವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ತರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಧ್ಯಾನದ ಮೇಲಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಇಣುಕು ನೋಟ

ಇಡೀ ಮನೋ ಶರೀರದ ರಚನೆಯನ್ನೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವಂತಹ ಧ್ಯಾನದ ಅಗಾಧ ಶಕ್ತಿಯ ಇಣುಕುನೋಟವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನವು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿಯೂ – ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇವೆ. ಧ್ಯಾನವು ಜೀವನದ ಗುಣವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಬಲ್ಲುದು.

ವರ್ಧಿಸುವ ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿ

ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೂ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ, ಮೆದುಳಿನ ನರ–ಕಣಗಳ ಸಂಪರ್ಕವು ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿಗದಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆಯೆಂದೂ, ಅದು ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೂ, ಆದುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆಯೆಂದೂ, ನಂಬಲಾಗಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮೆದುಳು ನಿಜವಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತವೂ ಹೊಸ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ನ್ಯೂರೋ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಸಿಟಿ (Neuro Plasticity) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಂದು ದಿನ, ವಿಸ್ಕಾನ್‌ಸಿನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲಾಗುವ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಭಾವದ ಕುರಿತಾಗಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ (ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಪೋಸ್ಟ್, ಜನವರಿ 3, 2005) ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ. ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಟಿಬೆಟ್ಟಿನ ಸಾಧುಗಳ ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಮೇಲೂ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹೊಸಬರಾದ, ಆದರೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೊಸದಾಗಿ ಕಲಿತಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಮೇಲೂ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹೊಸಬರಾಗಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಸಾಧುಗಳ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿಯೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿಯೂ, ಸಹಯೋಜಕವಾಗಿಯೂ ಇದ್ದಿತೆಂದೂ, ಅವರು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಸಂತೋಷ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದ ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗವು ಸಹ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಸಾಧುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿತ್ತು.

ಮತ್ತೊಂದು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಸಾಧುಗಳು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೂ ಸಹ, ಅವರ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಇದ್ದುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾದುದಾಗಿಯೂ, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದುದಾಗಿಯೂ ಇತ್ತು. ಆದುದರಿಂದ ನಿಜಕ್ಕೂ, ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾದುವು. ಧ್ಯಾನವು ಮೆದುಳಿನ ಪರಿಭ್ರಮಣ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಬಿಡಬಲ್ಲುದು.

ಅಮೆರಿಕಾದ ಏಲ್, ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಮತ್ತು ಎಮ್.ಐ.ಟಿ (ಮೆಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ) ಯಂತಹ ಅನೇಕ ಉನ್ನತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳೂ ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿವೆ.

ಎಮ್.ಆರ್.ಐ (ಮ್ಯಾಗ್‌ನೆಟಿಕ್ ರೆಸೊನೆನ್ಸ್ ಇಮೇಜಿಂಗ್)ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾಡಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಗಮನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೆದುಳಿನ ದಪ್ಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನವು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದುದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅರಿವಿನ ಕಾರ್ಯಗತಿಯನ್ನೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒಳಿತನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿತು ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿತು.

ರಕ್ತನಾಳಗಳೂ ಇನ್ನೂ ಹಿರಿದಾದುದನ್ನೂ, ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ರಚನೆಗಳು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದುದನ್ನೂ ಮತ್ತು ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಶಾಖೆಗಳನ್ನೂ, ಕೂಡಿಕೆಗಳನ್ನೂ, ಹೊಂದಿದುದನ್ನೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು.

ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆ

ಒಬ್ಬರ ಅರಿವಿನ ಮೇಲೆ ನಿದ್ರೆಯು ಪರಿಣಾಮವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಕೆಂಟಕಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಒಂದು

ಗುಂಪು ಜನರಿಗೆ ಒಂದು ಪರದೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಲಾಯಿತು ಹಾಗೂ ಆ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಚಿತ್ರವನ್ನು ಕಂಡಕೂಡಲೇ ಒಂದು ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಒತ್ತಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಲು, ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆಮಾಡಿದವರು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದವರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ; ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಅವರು ಚಿತ್ರ ಬಂದಾಗ ನೋಡುವುದನ್ನೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತಾರೆ.

ಭಾಗವಹಿಸಿದವರನ್ನು ನಿದ್ರೆ, ಧ್ಯಾನ, ಓದುವುದು ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಸರಳವಾದ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನಲವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳು ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಲವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು.

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಅಭ್ಯಾಸ ವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೂ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿತ್ತೆಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು.

ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ವೇಗ

ಗ್ರಹಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನದ ವೇಗ ಹಾಗೂ ಯತಾರ್ಥತೆಯ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕುರಿತ ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಲಿವರ್ ಪೂಲ್ ಜಾನ್ ಮೂರ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದುವು. ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರಿಗೆ ಅಕ್ಷರಗಳ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಷ್ಟು ಗೆರೆಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಅಕ್ಷರಗಳ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ಅನೇಕ ಗೆರೆಗಳುಳ್ಳ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಹೊಡೆದುಹಾಕಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಮತ್ತೊಂದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರಿಗೆ 'ಕೆಂಪು', 'ನೀಲಿ' ಅಥವಾ 'ಹಸಿರು' ಎಂಬ ಪದಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬಣ್ಣದ ಶಾಯಿಯಿಂದ ಮುದ್ರಿಸಿದ್ದುದನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. ಪದವನ್ನು ಬರೆದ ಶಾಯಿಯ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಅವರು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಕಷ್ಟ. ಏಕೆಂದರೆ ಪದವು ಯಾವ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಪದವನ್ನು ಓದುವುದರ ಕಡೆಗೆ ಮೆದುಳು ವಾಲುತ್ತದೆ!

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದವರಿಗಿಂತಲೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರು ಇನ್ನೂ ಬೇಗಲೂ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದವರ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರೆಂದೂ ಕಂಡುಹಿಡಿದರು.

ಅರಿವು, ಗಮನ, ನೆನಪು, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನೆಯ ಕಾಲ, ದೃಶ್ಯೀಕರಣ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸೌಖ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಧ್ಯಾನವು ನೇರವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೂ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಅಗಾಧವಾದ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನವು ಇದೀಗ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಆದರೆ, ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ, ವೈದಿಕ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮಾನವನು ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾನೆ. ಧ್ಯಾನವು ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸೇರಲು ಅಂತಿಮ ಮಾರ್ಗ! ಇದು ತಪ್ಪಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ, ಕಾಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಗಾದ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಿರುವ ತಂತ್ರ.

ನಿತ್ಯಧ್ಯಾನ
– ಆನಂದಮಯ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನ

ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರ

ಕೆಲವು ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಜನರಿಗೆಂದೇ ಇರುತ್ತವೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದವು. 'ನಿತ್ಯಧ್ಯಾನ' ಎಂಬ ಧ್ಯಾನವು ಇಂದಿನ ಅನ್ವೇಷಕರಿಗಾಗಿಯೇ ಇರುವಂತಹುದು. ಇದು ಇಂದಿನ ಸೈಬರ್ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರ.

ನಿತ್ಯಧ್ಯಾನದ ಉದಯ

ಮೊದಲಿಗೆ ನಿತ್ಯಧ್ಯಾನ್ ಎಂಬ ಧ್ಯಾನತಂತ್ರವು ಹೇಗೆ ಮೂಡಿತೆಂದು ಹೇಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ. ಹನ್ನೊಂದನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ನಾನು ಅನೇಕ ಧ್ಯಾನತಂತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಯೋಗಮಾಡಿದೆ. 12ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಆಳವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವವಾಯಿತು. 12ರಿಂದ 21ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ನಾನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರಿತವಾಗಿ ಅನೇಕ ಧ್ಯಾನತಂತ್ರಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದೆ. ನಾನು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಅದೇ ಅನುಭವವನ್ನು ಇತರರಲ್ಲೂ ಪುನರುತ್ಪಾದಿಸಲು ಒಂದು ದೃಢವಾದ ತಾಂತ್ರಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ನಾನು ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಮಾಡಿರುವ ಇಡೀ ಒಳಜಗತ್ತಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಸಾರವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿತ್ಯಧ್ಯಾನ್ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೂತ್ರರೂಪವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ನಿತ್ಯಧ್ಯಾನವು ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿ, ಅಂತಿಮವಾದ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ಸೂತ್ರ ಹಾಗೂ ತಂತ್ರ. ಈ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ತಂತ್ರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವೂ ಇತರ ಹಂತಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮೇಲೇರಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿರಂತರ ಆನಂದವಾದ ನಿತ್ಯ ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಒಂದು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಧ್ಯಾನ.

ಚಕ್ರಗಳ ಅರಿವು

ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರಗಳಾದ ಚಕ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವ

ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಏಳು ಚಕ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು ನೂತನ ಶಕ್ತಿಪಥಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿದಂತೆ. ಅದು ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಚಾನಲ್‌ಗೆ ಟ್ಯೂನ್ ಮಾಡಿದಂತೆ (ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಾಹಿನಿಯೊಂದಕ್ಕೆ ಶ್ರುತಿಗೂಡಿಸಿದಂತೆ). ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏಳು ಪ್ರಮುಖ ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೇಂದ್ರವೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಭಾವನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಏಳು ಭಾವನೆಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ ಕಾಮ, ಭಯ, ಚಿಂತೆ, ಗಮನದ ಅಪೇಕ್ಷೆ, ಮಾತ್ಸರ್ಯ, ಅಹಂಕಾರ ಹಾಗೂ ಅತೃಪ್ತಿ. ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಈ ಏಳು ಭಾವನೆಗಳ ಆಧಾರವಾಗಿಯೇ ಯೋಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅವನ ದೇಹವು ಸಾಗುವುದೇ ಈ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಭಾವನೆಗಳ ಉಪಯುಕ್ತತೆಗಾಗಿ. ಕೆಲವರು ನಡೆಯುವುದು ಆಸೆಯಿಂದ, ಕಾಮದಿಂದ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ. ಕೆಲವರು ಭಯದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಕಾರ್ಯಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಸೆಯಂತಹ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರೀತಿಯಂತಹ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಸಹ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು; ನಾವು ಕೇವಲ ಈ ಭಾವನೆಗಳಿಂದಲ್ಲದೆ ಬರಿಯ ಚೈತನ್ಯದಿಂದಲೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಭಾವನೆಗಳ ಆಲೋಚನಾ ರೀತಿಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಒಂದು ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ಜೀವಿಯಂತೆ ಬದುಕಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಬೆಲೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ.

ನೀವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಚಕ್ರದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿದರೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅಸೂಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಕ್ರವೆಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಆ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಅಸೂಯೆರಹಿತವಾದ ಪ್ರಪಂಚವೆಂಬ ಒಂದು ಹೊಸ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ! ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಈಗ ಯಾವುದೇ ಗುರುತಿನ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದ್ದರೂ, ಆ ಗುರುತು ಅಥವಾ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಸುಮ್ಮನೆ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಒಂದು ನವಚೈತನ್ಯವನ್ನೇ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ.

ಅದು ಹೀಗಿದೆ: ನಿಮಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಷೇರು ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಬಂದರೆ, ಷೇರು ಕಟ್ಟೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಟಿವಿ ಹಾಗೂ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಂದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಷೇರು ವ್ಯಾಪಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರಿವು ಉಂಟಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಷೇರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರಿಂದ ನೀವು ಸುತ್ತುವರಿಯಲ್ಪಟ್ಟವರಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಪ್ರಪಂಚವು ಬದಲೇನೂ ಆಗಿಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ. ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಅಂತಹ ಜನರನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದಾಗ, ನೀವು ಕಾಣುವ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಏಳು ಪ್ರಪಂಚಗಳಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತೀರೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಏಳು ಭಾವನೆಗಳನ್ನೇ ಅವರು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವುದು.

ನಿತ್ಯಧ್ಯಾನ ಧ್ಯಾನತಂತ್ರ

ಇದು ಪ್ರತಿ ಹಂತವೂ ಏಳು ನಿಮಿಷದ್ದಾಗಿರುವ ಐದು ಹಂತಗಳ ತಂತ್ರ.

1. ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾದ ಉಸಿರಾಟ

ಕಾಲಾವಧಿ : ಏಳು ನಿಮಿಷಗಳು

ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ (ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ, ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳು ಅದರ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಪೃಷ್ಠವು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ರಮಿಸುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು). ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯು ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರ (ನೆತ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರ)ದಿಂದ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ (ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ತಳಹದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೇಂದ್ರ)ಕ್ಕೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ವಜ್ರಾಸನದ ಭಂಗಿಯು ಈ ಹರಿವನ್ನು ತಿರುಗು–ಮುರುಗಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ.



ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುಳಿತು, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಲ್ಲದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಡೆಸಿ. ಆಳವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಲಯವಿಲ್ಲದಂತೆ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡಿರಿ. ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆಯೇ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಅಸ್ತಿತ್ವವು ಉಸಿರಾಟವಾಗಬೇಕು.

ಈ ಮೊದಲನೆಯ ಭಾಗವು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕವಾದುದು; ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಆಳವಾಗಿ, ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದು, ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದು. ನಿಮಗೇನಾದರೂ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇದರಿಂದ ಗುಣವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ತೀವ್ರತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯಧ್ಯಾನದ ಈ ಮೊದಲನೆಯ ಭಾಗವು ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಲೆಂದೇ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. ನೀವು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಗುಣಮಟ್ಟವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಆತಂಕಗೊಂಡಾಗ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಉದ್ವಿಗ್ನರಾದಾಗ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಮಗೆ ಹಗುರಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ, ಹೆಚ್ಚು ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಉದ್ವೇಗವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಗುಣಮಟ್ಟವು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಸಿರಾಟ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಹೊಂದಿದ್ದು, ಒಂದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಉಸಿರಾಟವು ನಮ್ಮ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ನಾವು ನೇರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.

ನಾವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು, ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞಾರಹಿತ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುವ ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ನೆನಪುಗಳು ನಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ರೀತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾರಣ, ನಾವು ಅದೇ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ರೀತಿಯನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ರೀತಿಯು, ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲೂ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ, ನಾವು ಒಂದು ವಿಷವರ್ತುಲಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ವಿಷವರ್ತುಲವನ್ನು ಮುರಿಯಬೇಕು.

ನಿತ್ಯಧ್ಯಾನವು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾದ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟವು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾದುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ರೀತಿ ಅಥವಾ ಲಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಇರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಾದರಿಯು ಮುರಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಾದರಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಯು ಸ್ನಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ನೆನಪಿನ(ಬಯೊಮೆಮೊರಿ)ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆಳವಾದ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತ ಉಸಿರಾಟವು ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೊರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ನೆನಪಿನ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾದ ಉಸಿರಾಟವು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕೊರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ನೆನಪುಗಳನ್ನು (ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು) ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾವನೆಯೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ರೀತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಆಳವಾಗಿ, ಆನಂದವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಸಮಾಜದ ಕಟ್ಟುಪಾಡಿಗೊಳಪಟ್ಟು, ದುಃಖ, ಸುಖ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯು, ನಂಬಿಕೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು

ಸಮಾಜದಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಉಸಿರಾಟದ ಗುಣಮಟ್ಟವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ರೂಢಿಯಾದ, ಸದಾ ಅದುಮಿಟ್ಟ, ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಲು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆಯನ್ನು ಒಳಸೇರಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತೊಂದು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಹಳೆಯ ಅಚ್ಚೊತ್ತಿದ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಬಹಳವಾದ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಂತಹ ಲಯಬದ್ಧವಾದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸಲಹೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಮ್ಮನೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಡೆಸಿ. ಈ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾದ ಉಸಿರಾಟವು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬಂಧನವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಒಣಗಿದ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಒಂದು ಮರವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿದಂತೆ. ಒಣಗಿದ ಎಲ್ಲಾ ಎಲೆಗಳೂ ಉದುರಿಬೀಳುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತ ಉಸಿರಾಟವು ನಿಮ್ಮ ನಿಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿದಂತೆ. ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಹಿಂದಿನ ಕೊರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ನೆನಪುಗಳೂ ಹೊರತೆಗೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಆಳವಾದ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾದ ಉಸಿರಾಟವು ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ತುಂಬಿ ಇಂಗಾಲಮ್ಲವನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅದು ಅತಿಯಾದ ಗಾಳಿಯು ಸಂಚಾರ–ವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ಹುರುಪಿನಿಂದ ಕೂಡಿದವರಾಗುತ್ತೀರಿ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒಳತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣ, ತಾನಾಗಿಯೇ ಜೀವಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ಜೀವಶಕ್ತಿಯು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ, ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ, ಆನಂದಮಯವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

2. ತೀವ್ರವಾದ ರೆಚೀಂಕಾರ

ಕಾಲಾವಧಿ : 7 ನಿಮಿಷಗಳು

ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ತುಟಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿರಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ, ಸಾಧ್ಯ–ವಾದಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಾಧ್ಯ–ವಾದಷ್ಟು



ಒಳ ಹರಟೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ರೊಂಕಾರವು ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ತಂತ್ರ.

ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಒಂದು ರೊಂಕಾರದ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

ಉಸಿರನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಳತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಬಿಡುವಾಗ ಮ್ . . . ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗಿನಿಂದ ಉಂಟುಮಾಡಿರಿ. ಒಂದು ಖಾಲಿಯ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಯೊಳಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನಿಟ್ಟು ರೊಂಕರಿಸಿದಾಗ ಬರುವ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಈ ಶಬ್ದವು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಂ . . . ಅಥವಾ ಓಂ . . . ಅಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಮ್ . . . ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಈ ರೊಂಕಾರವು ಎರಡು ಉಸಿರುಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೀರ್ಘವಾಗಿರಬೇಕು; ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿರಬೇಕು (ಹೊಕ್ಕಳ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ) ಹಾಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿರಬೇಕು. ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ದೇಹವೇ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರೊಂಕಾರದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿರಿ. ನೀವೇ ರೊಂಕಾರವಾಗಿಬಿಡಿರಿ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಒಳ ಹರಟೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ರೊಂಕಾರವು ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ತಂತ್ರ. ಒಳ ಹರಟೆಯು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಸತತವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಹರಿವಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಶಕ್ತಿಮಯವಾದುದೆಂದು ಭಾವಿಸಲು ರೊಂಕಾರವು ಆಸ್ಪದ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ರೊಂಕರಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ, ನೀವು ಹಗುರಾದಂತೆ, ತೇಲುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ದೇಹದ ಭಾರವಿಲ್ಲದಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ರೊಂಕಾರವು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಕಂಪನಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವೇ ಚೈತನ್ಯವೆಂಬಂತೆ ಅನುಭವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಉದ್ವಿಗ್ನರಾಗದೆ, ಒಂದು ಹಾಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರಿ. ಈ ಕಂಪನವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು, ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಮಗ್ನಗೊಳಿಸಿರಿ. ರೊಂಕಾರದ ಶಬ್ದಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕನಿಷ್ಠಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ, ರೊಂಕಾರವು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಮುಂದುವರೆಯುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ನೀವು ಕೇವಲ ಒಬ್ಬ ಕೇಳುಗರಾಗುತ್ತೀರಿ. ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳು ರೊಂಕಾರದ ಕಂಪನಗಳಿಗೆ ಅನುರಣಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ರೊಂಕಾರವು ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಒಳಹರಟೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ, ಉತ್ತಮವಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

3. ಚಕ್ರಗಳ ಅರಿವು

ಕಾಲಾವಧಿ : 7 ನಿಮಿಷಗಳು

ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿರಿ ಅಥವಾ ಬೇಕೆಂದರೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಈಗ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ (ಬೆನ್ನಹುರಿಯ ಕೆಳಭಾಗದ ಕೇಂದ್ರ)ದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ, ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರ (ನೆತ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರ)ದವರೆಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಕ್ರದ ಮೇಲೂ ನಿಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ಹರಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ಒಂದು ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹರಿಸಿರೆಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ನೀವೇ ಆ ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರವಾಗಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಅಸ್ತಿತ್ವವೇ ಆ ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರವಾಗಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸಿರಿ.

ಈ ಏಳು ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರವೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಭಾವನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಈ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಕಿರ್ಲಿಯನ್ ಛಾಯಾಗ್ರಹಣವು ಸೆರೆಹಿಡಿದಿದೆ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ. ಈ ಭಾವನೆಗಳೇ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಕೂಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಕೊರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ನೆನಪುಗಳ ಒಂದು ಘಲಿತಾಂಶ. ಈ ನೆನಪುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಅದೇ ಹಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೇ ಭಾವನೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಮೇಲೇಳುವ ಭಾವನೆಗಳು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರವನ್ನು ತಡೆದು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವನ್ನು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ತಳಹದಿ–ಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ನೆತ್ತಿ–ಯವರೆಗೂ ಪ್ರತಿ–ಯೊಂದು ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಅರಿವಿನಿಂದ ತುಂಬಿಸಿಬಿಟ್ಟಾಗ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮತೆಯು ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದೈಹಿಕ ನೋವಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಅರಿವಿನಿಂದ ತುಂಬಿಸಿದರೆ ಆ ನೋವು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬಿಂದುವಿನಂತೆ ಕುಗ್ಗಿ ಮಾಯವಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಝೀಂಕಾರವು ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಒಳಹರಟೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ

ಏಳು ಶಕ್ತಿ–ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೇಂದ್ರವನ್ನೂ ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ಕಾಲ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವಿನಿಂದ ತುಂಬಿರಿ. ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಆ ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರವೊಂದೇ ಇರುವುದೆಂದು ಭಾವಿಸಿರಿ. ಮತ್ತಿನ್ನೇನೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಭಾವಿಸಿರಿ. ಆ ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರವೇ ನೀ–ವಾಗಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಅಸ್ತಿತ್ವವೇ ಆ ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರವಾಗಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸಿರಿ. ನಂತರ, ಮುಂದಿನ ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಮುನ್ನಡೆ–ಯಿರಿ. ಈ ಹಂತದ



ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಕಾರಾತ್ಮತೆ ಹಾಗೂ ಹಗುರತೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಮೇಲು ಮೇಲಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಬಂದಂತೆಲ್ಲಾ ನಿಮ್ಮ ಲವಲವಿಕೆ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದವರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಈ ವೀಕ್ಷಣೆಯು ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಯನ್ನು, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಒಳಹರಟೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅರಿವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಹಗುರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಕೇಂದ್ರೀಕೃತರಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಲೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಒಂದೆಡೆ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವು ಸಜೀವ ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರಗಳು. ನೀವು ಮುತ್ತಾವ ದೇಹದ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರೂ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಲೆಯಬಹುದು.

4. ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗಿರಿ

ಕಾಲಾವಧಿ : 7 ನಿಮಿಷಗಳು

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಸಂಬದ್ಧವಾದ, ಅಸಂಗತವಾದ ಹಾಗೂ ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗಿರುವುವೆಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿ ಇರಿ. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಉಂಟಾದರೂ, ಅವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಡಿರಿ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲೂಬೇಡಿರಿ. ಅವು ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗಿರುವುವೆಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಸುಮ್ಮನೆ ಅವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ. ಸಾಕ್ಷಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಉಂಟಾಗಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಇದು ತಿಳಿದರೂ ಬಿಟ್ಟರೂ, ನೀವು ಒಪ್ಪಿದರೂ, ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೂ, ನೀವಾಗಲೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದವರೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವದಿಂದಲೇ ನೀವು ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗಿರುವವರು. ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಶುದ್ಧವಾದ ಅಂತರಂಗದ, ಆನಂದದ ಸ್ಥಿತಿಯಾದ ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್‌ನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಿರಿ. ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇದೇ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ತಂತ್ರ.

ಹೆಚ್ಚು ವಿವರಗಳಿಗೆ 'ಮನಸ್ಸಿನ ತೊಡಕುಗಳಿಂದ ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗಬಹುದು' ಎಂಬ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿರಿ.

5. ಗುರುಪೂಜೆ

ಕಾಲಾವಧಿ : 7 ನಿಮಿಷಗಳು

ಇಡೀ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿತ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿರಮಿಸಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ನಿತ್ಯಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಡೀ ವಿಶ್ವದೊಡನೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಭಾವಿಸಿ ಆರಾಮವಾಗಿ



ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಗುರುಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಳವಾದ ಸಾತ್ವಿಕ ಮನೋಭಾವದಿಂದ, ವಿಶ್ವದ, ಗುರುಗಳ ಅಥವಾ ದೇವರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿತ ಭಾವನೆ ಹೊಂದುತ್ತಾ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಅಷ್ಟೇ. ಸುಮ್ಮನೆ ಹಾಯಾಗಿ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿರಿ.

ಆನಂದವಾಗಿ ಗುರುಪೂಜೆ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿತ ಭಾವನೆ ಹೊಂದುತ್ತಾ, ಪ್ರಬಲವಾದ ಮಂತ್ರಗಳ ತರಂಗಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ನಮ್ಮನ್ನು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪಾರುಮಾಡಿ ನಿರಂತರವಾದ ಆನಂದವಾದ ನಿತ್ಯಾನಂದದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಈ ಮಹತ್ತರವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಮಗೆ ನೀಡಿದುದಕ್ಕಾಗಿ, ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಗುರುಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಮಂತ್ರಗಳು ಒಂದು ಮಾರ್ಗ.

ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆಯು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಭಾಷಾಧ್ಯಯನದ ಹಾಗೂ ಧ್ವನಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಕಂಪನಗಳ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮನದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ನಮಗೆ ಪದಗಳು ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೂ, ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದಗಳ ಶಬ್ದದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವು ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿ ಗುರುಪೂಜೆಯ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. (ವಿವರಗಳಿಗೆ 'ಗುರುಪೂಜೆಯನ್ನು ನೀವೇ ಮಾಡಿರಿ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿರಿ). ಈ ಧ್ಯಾನತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಒಂದು ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿರಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಸ ಆಯಾಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿತ್ಯಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರವು ಶುದ್ಧವಾದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹಾಗೂ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಯ ನಿತ್ಯಧ್ಯಾನವು ನಿಮಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲುದು:

ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ

ಉತ್ತಮಗೊಂಡ ಸಂಬಂಧಗಳು

ಅಂತರಂಗದ ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಸಂತೃಪ್ತಿ

ಜಾಗೃತವಾದ ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿ

ನಿಯಂತ್ರಿತ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ

ನಿದ್ರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ವೃದ್ಧಿ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ

ಇಡೀ ದಿನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚೈತನ್ಯ ಹಾಗೂ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರಿಗೂ, ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೂ ನಿತ್ಯಧ್ಯಾನ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಿರಿ.

ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್ ಆಗಿ, ಜೀವನ್ಮುಕರಾಗಿ ಬಾಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅರಿವಿನ ಈ ಪರಿವರ್ತನೆಯು ಸಮಗ್ರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ಜಗತ್ತಿನ ಸಮಗ್ರ ಜೀವರಾಶಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯಯೋಗ – ತನುಮನಗಳಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದಾಚೆಗೂ

ಯೋಗವು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಅದು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮದ ಸಂಯೋಗಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಯೋಗಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಿತ್ಯಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪತಂಜಲಿಯವರ ಸೂತ್ರದ ಭಾವಾನುಗುಣವಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕುರಿತು ನಾವು ಮಾತನಾಡಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿತ್ಯಯೋಗವು ಇಂದಿನ ಜೆಟ್ ಯುಗಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಯೋಗ.

ಯೋಗ ಎಂದರೇನು?

ಯೋಗದ ಮೂಲ ಗ್ರಂಥವಾದ ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ ಸೂತ್ರದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಪಿತಾಮಹ ಪತಂಜಲಿಯವರು,

ಯೋಗಃ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ

ಎಂದರೆ, 'ಯೋಗವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಮನಸ್ಸು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಯೋಗವು ಕೊನೆಯಾಗುವುದೆಂದು ಇದರರ್ಥವಲ್ಲ. ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಕೊನೆಗೊಂಡಲ್ಲಿ ಯೋಗವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಯೋಗವು ಎಂದೂ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ; ಅದು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾತ್ರ ಆಗಬಲ್ಲುದಷ್ಟೆ. ಅದು ಒಂದು ನಿರಂತರವಾದ ಸಂಘಟನೆ.

ಯೋಗವು ನಿರಂತರ ಸಂಘಟನೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಲು, ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೋ ಅದೆಲ್ಲವೂ ಮಂಗಳಕರವಾದುದು ಎಂಬ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅನುಭವವೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಉನ್ನತಿಗೊಯ್ದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಬುದ್ಧರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಐಶ್ವರ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸಹ ನಿಮಗೆ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಮಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸತ್ಯವು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಮನವರಿಕೆಯಾದಾಗ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಹಾಗೆ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಒಂದು ಸುಂದರ ಸಂಘಟನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ.

ಮನಸ್ಸು ನಿಂತಲ್ಲಿ ಯೋಗವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

*ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಹಾಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಹಾಯಿಹಡಗೊಂದು ಪ್ರಯಾಣಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಹಾಗೆ ಹಡಗಿನ ಮುಖಂಡರು ಹಡಗಿನ ಮುಂದೆ ಪ್ರಜ್ವಲವಾದ ದೀಪಗಳನ್ನು ಕಂಡು, ಆ ಮುಂದಿರುವ ಹಡಗನ್ನು ದಾರಿಬಿಟ್ಟು ಸರಿಯಲು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಲು ಒಳಕ್ಕೆ ಓಡಿಬಂದರು. ಅವರು ಆತುರದಿಂದ, 'ಡಿಕ್ಕಿಹೊಡೆಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ದಿಸೆಯನ್ನು **15** ಡಿಗ್ರಿ ಉತ್ತರಾಭಿಮುಖವಾಗಿಸಿರಿ' ಎಂದು ಸಾರಿ ಹೇಳಿದರು. ಒಂದು ವಾಣಿಯು, 'ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ನೀವು **15** ಡಿಗ್ರಿ ದಕ್ಷಿಣಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿರಿ' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿತು.*

*ಇದು ಹಡಗಿನ ಮುಖಂಡರಿಗೆ ಕೋಪ ತಂದಿತು ಮತ್ತು ಆತನು ಗರ್ವದಿಂದ ಮತ್ತು ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕುವ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ, 'ದೇಶದಲ್ಲೇ ಈ ಹಡಗು ಅತಿದೊಡ್ಡದು. ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಮೂರು 'ಡೆಸ್ಟ್ರಾಯರ್'ಗಳು, ರಕ್ಷಣಾ ಉಪಕರಣಗಳು ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಸಹಾಯಕ ಹಡಗುಗಳಿವೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದಿಸೆಯನ್ನು **15** ಡಿಗ್ರಿ ಉತ್ತರಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿರೆಂದು ಆಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಈ ಹಡಗಿನ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದರು.*

ಆ ವಾಣಿಯು ಗಂಭೀರವಾದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ 'ನಾವು ಸಮುದ್ರ ದೀಪಗೃಹದವರು!' ಎಂದಿತು.

ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಂಘಟಿಸುತ್ತಿರುವಂತಹುದು ಹಾಗೂ ಏನೇ ಸಂಭವಿಸಿದರೂ ಅದು ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅನುಕೂಲ ಆಗುವಂತೆ ನಿಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡುವಂತಹುದು. ಸುಮ್ಮನೆ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಶೃತಿಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ! ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಶೃತಿಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗವು ಒಂದು ಮಾರ್ಗ. ರೇಡಿಯೋವನ್ನು ಉನ್ನತ ಆವರ್ತನಕ್ಕೆ ಶೃತಿಗೂಡಿಸುವ ಹಾಗೆ! ಯೋಗ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಷರಶಃ 'ಒಂದುಗೂಡಿಸುವುದು' ಎಂದರ್ಥ.

ಯೋಗಪಿತಾಮಹ ಪತಂಜಲಿ

ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಯು ಯೋಗ ಪದ್ಧತಿಯ ಸ್ಥಾಪಕರು. ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ತರ್ಕಬದ್ಧ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ ಪ್ರಥಮ ಗುರುವೇ ಪತಂಜಲಿ.

ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿ, ಸಮಗ್ರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಿದ ಪ್ರಥಮ ಗುರುವೇ ಪತಂಜಲಿ. ನಾನು ಅವರನ್ನು 'ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ನಾವಿಗ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇನೆ. ಅವರು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು ಹಾಗೂ ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮೇಲೇರಲು ಸ್ಪಷ್ಟ ನಿರ್ದೇಶನವನ್ನು ನೀಡಿದರು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯು ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚದ ವಿಷಯಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಜನರಲ್ಲಿ

ಪುನರುತ್ಪಾದಿಸಲು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದಂತೆ, ಪತಂಜಲಿಯವರು ಅಂತರಂಗದ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಜನರಲ್ಲಿ ಪುನರುತ್ಪಾದಿಸಲು ಸುಂದರವಾದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದರು.

ರಘುಪತಿಯೋಗಿ – ಯೋಗದ ಗುರು

ಯೋಗಿರಾಜ ಯೋಗಾನಂದಪುರಿ ಅಥವಾ ರಘುಪತಿಯೋಗಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದ ಯೋಗದ ಮಹಾನ್ ಗುರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸುವ ಅದೃಷ್ಟ ನನ್ನದಾಗಿತ್ತು. ಪತಂಜಲಿಯವರು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಇಡೀ ಯೋಗದ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಅವರು ಪರಿಣತರಾಗಿದ್ದರು.

ದೇಹವನ್ನು ವಿವಿಧ ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕಾದ ಆಸನ, ಹಠಯೋಗ, ನೇತಿ ಮುಂತಾದುವು ದೈಹಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಾದರೆ, ಜೀವ ಚೈತನ್ಯ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಕಲ್ಪನೆಯ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಭಾವಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಯೋಗದ ಎಲ್ಲಾ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅವರು ಪರಿಣತಿ ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಯೋಗದ ಮೂಲ ಸತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ಒಳದೃಷ್ಟಿಯಿತ್ತು.

ಪತಂಜಲಿಯವರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದವರು ಮಾತ್ರವೇ ಪತಂಜಲಿಯವರನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವಗೊಳಿಸಬಲ್ಲರು. ಪತಂಜಲಿಯವರ ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆ ಅಥವಾ ಅವರ ಅಂತರಂಗವನ್ನೇ ಉಸಿರಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಓರ್ವ ಮಹಾನ್ ಗುರುವಿನೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಅದೃಷ್ಟ ನನ್ನದಾಗಿತ್ತು.

ನೀವು ಯಾವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಚಲಿಸುವಿರೋ, ಅದರ ನೆನಪು ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದಾಖಲಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಅವರಿಗಿದ್ದ ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು, ಊಹಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಯಾವ ಶ್ರಮವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅವರು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಎದೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಬಿಗಿದುಕೊಂಡು, ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಶ್ವಾಸವಾಡಿ ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ವೈಖರಿಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಟ್ಟಿಯು ತುಂಡುತುಂಡಾಗಿ ಮುರಿದುಬೀಳುತ್ತಿತ್ತು!

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ತರ್ಕಬದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಈ ಮಹಾಯೋಗಿಗಳು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವರ ಸಂಗಡ ಇರುವ ಅದೃಷ್ಟ ನನಗಿತ್ತು. ಅವರು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನಾನು ಒಂದು ಬಾರಿಯಲ್ಲ, ಕನಿಷ್ಟ ಪಕ್ಷ ಇಪ್ಪತ್ತು ಬಾರಿಯಾದರೂ ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಅವರು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು, ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಕ್ಷಣ ಗಾಳಿತುಂಬಿದ ಬಲೂನಿನ ಹಾಗೆ ಅವರ ದೇಹವು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೇರುತ್ತಿತ್ತು!

ನಾನು ಮೂರರಿಂದ ಹದಿಮೂರನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಅವರ ಚರಣಕಮಲಗಳ ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಅದೃಷ್ಟವಿತ್ತು. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗಿನಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದವರೆಗೆ ಕನಿಷ್ಟ ಪಕ್ಷ ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಐದು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಕವಾದ ಅನೇಕ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನನ್ನಿಂದ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು: ಆಸನಗಳು, ಹಾಗೂ ಕರುಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಶುಚಿಮಾಡಲು ನೇತಿ ಮತ್ತು ದೌತಿಗಳಂತಹ ಯೋಗಿಕ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನಾನು ಉದ್ದವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನುಂಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು!

ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ಚಲಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ

ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ರಘುಪತಿಯೋಗಿಗಳು ನನ್ನನ್ನು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಕುಳಿತು, ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನಮಾಡು ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಎದ್ದುನಿಲ್ಲು ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ನಂತರ, ನಿನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಸುತ್ತಲೂ ಓಡು ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೇಗೋ ಬಗ್ಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತರಿಂದ ಮೂವತ್ತು ಕಂಬಗಳಿದ್ದವು. ನನ್ನನ್ನು ಆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಂಬವನ್ನೂ ಹತ್ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು! ಅಲ್ಲದೆ ಕಂಬವನ್ನು ಹತ್ತಿಳಿಯುವಾಗ ನಾನು ಒಂದೇ ಕೈಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು!

ಯಾವ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ, ಕಂಬಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಳಿಯುವುದನ್ನು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಅಂಶವೆಂದು ಕಾಣದಿದ್ದ ನಾನು, ಅವರೇಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಕಂಬಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದು ಅವರನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಅವರು ಬಹುಸುಂದರವಾದ ವಿವರಣೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. 'ಯಾವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುವಿರೋ ಅಥವಾ ಬಗ್ಗಿಸುವಿರೋ ಆ ಉದ್ದೇಶದ ನೆನಪು ಮತ್ತು ಕಲ್ಪನೆಯು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಳಹೊಕ್ಕು ದಾಖಲಾಗಿಬಿಡುವುದು' ಎಂದು.

ಅದೊಂದು ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸುವ ಮಹತ್ತರವಾದ ಸತ್ಯ! ನೀವು ಯಾವುದೇ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಅಲುಗಿಸಿದರೂ, ಬಗ್ಗಿಸಿದರೂ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿದರೂ, ಆ ಉದ್ದೇಶವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿ, ಅದರ ಸಂಸ್ಕಾರವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಕ್ಕೂ ಆಸನಗಳಿಗೂ ಅತಿಯಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಆ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ, ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಆ ತಂತ್ರ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದೇ ಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ!

ತಿಳಿಯಿರಿ, ನೀವು ಒಂದು ಖಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪರ್ಯಾಲೋಚಿಸಿ, ಆ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ, ಆ ಖಾಯಿಲೆಯ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಧೃಡವಾಗಿ ಒತ್ತಿಬಿಡುತ್ತೀರಿ!

ರಘುಪತಿಯೋಗಿಗಳು ಯಾವುದಾದರೂ ಉದ್ದೇಶ ಅಥವಾ ಗುರಿಸಾಧನೆಗಾಗಿ, ಆಸನಾಭ್ಯಾಸವನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ದೈಹಿಕ ಚಲನೆಯನ್ನಾಗಲೀ ಮಾಡಿದರೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೇವಲ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಇದು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರವರು. ನೀವು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆಂಬ ಬಲವಾದ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಕೇವಲ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೂ ಸಾಕು, ಆರೋಗ್ಯವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಸರಿಹೋಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವು ನಿಮ್ಮ ನೆನಪುಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ. ನೀವೇ ಅದು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ನಿರ್ಮಾಣದ ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳಂತೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನೆನಪೂ ಸಹ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಿಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ನೀವು ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸುಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೂ ಬದಲಾಯಿಸಿಬಿಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ನೀವು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ನೆನಪುಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಬಲ್ಲುದು ಮತ್ತು ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವು ನಿಮ್ಮ ನೆನಪುಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ.

ನಿತ್ಯಯೋಗದ ಮೂಲಕ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿವರ್ತನೆ ಆಗುವುದು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿಯೇ. ನಿತ್ಯಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ತಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಮೊದಲು ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲಾಗುವುದು. ನಂತರ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡುವ ದೈಹಿಕ ಚಲನೆ ಅಥವಾ ಆಸನ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ತೊಡಗಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ಉದ್ದೇಶವು ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ನೆನಪಾಗಿಯೂ ಹಾಗೂ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಾಗಿಯೂ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಮಾಣ

'ನಮ್ಮ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳೇನೋ ಅದರಂತೆಯೇ ನಾವು. ನಮ್ಮ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ವಿಧಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ' ಎಂಬುದು ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಹೇಳಿಕೆಯಲ್ಲ. ಡಾ॥ ಬ್ರೂಸ್ ಲಿಪ್ಟನ್ ಎಂಬ ಜೀವಕೋಶದ ಜೀವವಿಜ್ಞಾನಿ ಬರೆದಿರುವ 'ದಿ ಬಯಾಲಜಿ ಆಫ್ ಬಿಲೀಫ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದದ್ದು; ಜೀವಕೋಶಗಳು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಅವರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿರುವ ಹೊಸ ತತ್ವದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದದ್ದು. ನಮ್ಮ 'ಜೀನ್ಸ್' (ವಂಶವಾಹಿ)ಗಳು ರಚನೆ ಆಗಿರುವಂತೆ ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೆವು.

ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಡಾ॥ ಲಿಪ್ಟನ್‌ರವರು ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, 'ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀನ್ಸ್ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ!' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಮನೋಕಲ್ಪನೆಗಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ದಾಖಲಾಗಿರುವ ಅನೇಕ ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳಿವೆ! ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಜನರು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಪರಿಮಿತಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲವನ್ನೂ ದಾಟಿ, ಮಾರಕವಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಅಥವಾ ಭಯಂಕರವಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜೀವಕೋಶದ ನೆನಪನ್ನು ಮಾರ್ಪಾಡಾಗಿಸಬಲ್ಲ ಉದ್ದೇಶಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಇವುಗಳು ಘಟಿಸಿವೆ.

ಈ ಪುರಾತನ ಸತ್ಯವು ಆಧುನಿಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಈಗ ಸಾಬೀತಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಾವು ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಕುರಿತು ಆಳವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸತತವಾಗಿ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶ

ನಿತ್ಯಯೋಗವು ಜಗತ್ತಿಗೆ ನನ್ನ ಕಾಣಿಕೆ. ಅದು ನನಗೆ ದೊರೆತಂತಹ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಅನುಭವವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಒಂದು ವಿಜ್ಞಾನ, ಒಂದು ಸೂತ್ರ.

ನಿತ್ಯಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶವು ಬಹಳ ಸರಳವಾದದ್ದು – ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು. ನಿತ್ಯಯೋಗದಿಂದ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆನಂದವನ್ನು ಹೊರಸೂಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸುಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ವಲಯದಲ್ಲೇ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ಹಾಗೂ ಆ ಅನುಭವವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೊರಸೂಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರದೇ ಇರಬಹುದು. ನಿತ್ಯಯೋಗವು ಆಂತರಿಕ ಆನಂದವನ್ನು – ಶಾಶ್ವತಾನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ, ಅದನ್ನು ಹೊರಸೂಸಲು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಆ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಂತು ಆ ಅನುಭವವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸಲು ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಿತ್ಯಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶವು ಜನರು ನಿತ್ಯಾನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಇದರ ಉಪಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಥವಾ ಉಪಫಲವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ಯೋಗವನ್ನು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ನೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಉದ್ದೇಶಿಸಿದ್ದೇನೆ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಪಡೆಯುವ ಆರೋಗ್ಯವು ಯೋಗದಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಷ್ಟೆ.

ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಲಾಭವುಂಟಾದರೂ ಅವೆಲ್ಲ ಉಪಉತ್ಪನ್ನಗಳಷ್ಟೆ!

ಇದೇ ರೀತಿ, ಧ್ಯಾನವು ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವೂ ಧ್ಯಾನದ ಒಂದು ಉಪಉತ್ಪನ್ನವಷ್ಟೆ. ನಿತ್ಯಯೋಗದ ಧ್ಯೇಯವು ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಬದುಕನ್ನು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಚಲನೆಯನ್ನು ಆನಂದವನ್ನಾಗಿ ಅಥವಾ ಯೋಗವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ಇಂದು ನಿತ್ಯಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪತಂಜಲಿಯವರ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದುಗೂಡಿಸಿ, ಆಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು–ಆತ್ಮವು ಸಂಯೋಗವಾಗುವುದನ್ನು ನಿತ್ಯಯೋಗದ ಕಲಿಕೆಯ ಒಂದೊಂದು ಅವಧಿಯೂ ಮತ್ತಷ್ಟೂ ಆಳವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯಯೋಗವು ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿಲ್ಲ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಚಲನವಲನಗಳಿಗೆ ಜೀವಂತಿಕೆ ನೀಡುವುದನ್ನು ಕುರಿತದ್ದಾಗಿದೆ.

ನೀವು ಏನೇ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅದೇ ಯೋಗ – ನಿತ್ಯಯೋಗ.

ಪ್ರತಿದಿನದ ಆನಂದಮಯ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಎಂಟು ಹೆಜ್ಜೆಗಳು

ಆನಂದ ಜೀವನ

ಇದು ಆನಂದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಿರುವ ಮಾರ್ಗ ಅಥವಾ **ಆನಂದ ಅಷ್ಟಾಂಗ.**

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು *ಆನಂದ ಅಷ್ಟಾಂಗ* ಅಥವಾ ಆನಂದಮಯ ಜೀವನ ಎಂಬುವುದು ಸರಳವಾದ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳ ಮಾರ್ಗ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಇವು ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಸರಳವಾದ ತಂತ್ರಗಳು.

ಇವು ಯಾವುವೆಂದರೆ:

ಆನಂದ ನಗೆ

ಆನಂದ ಸಂಕಲ್ಪ

ಆನಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ

ಆನಂದ ಯೋಗ

ಆನಂದ ಧ್ಯಾನ

ಆನಂದ ಸಾಧನ

ಆನಂದ ಶಕ್ತಿ

ಆನಂದ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆ

ಆನಂದ ನಗೆ

ನಗುವಿನ ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ಹಾಸ್ಯಧ್ಯಾನ

ಧ್ಯಾನ

ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ನಿಮಗೆ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಏಳುವ ಮೊದಲೇ, ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಗುತ್ತಾ ಇದ್ದುಬಿಡಿ! ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವೇ ನಗುತ್ತಾ ಇರಿ. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆಯೇ ನಗುತ್ತಾ ಇರಿ. ನಗೆಯು ಒಂದು ವಿಶೇಷವಾದ ಧ್ಯಾನೋಪಾಯ. ನಗೆಯು 'ಮನೋರಹಿತ'ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಪುರಾತನವಾದ ಜ಼ೆನ್ ಗುರುಶಿಷ್ಯ ಪರಂಪರೆಯ ಒಂದು ಉಪಾಯ. ನಾವು ನಂಬುತ್ತೇವೆಯೋ

ಇಲ್ಲವೋ, ನಗೆಯು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದದ್ದು. ಅದು ಕೂಡಲೇ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ತಂತ್ರಗಳಾದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೇ ಫಲವನ್ನು ಕಾಣಲಾಗುವುದು. ಆದರೆ ನಗುವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದು ಮೊದಲನೇ ಬಾರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಾರಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ನಗುವು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೊಂದು ಉಕ್ಕಿಹರಿಯುವ ಚೈತನ್ಯ. ತಡೆದುಹಿಡಿದಿರುವ ಭಾವಾವೇಶಗಳನ್ನು ಅದು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಗು ಎಂಬುದು ಒಂದು ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುಣ. ನಗುವಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹೊಂದಿದ ಬುದ್ಧನಂತಾಗಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಬುದ್ಧ ಎಂದರೆ 'ಮನೋರಹಿತ', ಎಂದು. ನಾವು ನಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಆ ಕೆಲವು ಘಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಮನೋರಹಿತ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೇವೆ. ನಗು ಇಲ್ಲವೇ ಮನಸ್ಸು ಇವೆರಡರಲ್ಲೊಂದು ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಎರಡೂ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿರಲು ಎಂದಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ನಗುವಾಗ, ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅದೃಶ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಒಂದಾಗಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅರಿವು ನಮಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ನಗುವಿನ ಉತ್ತುಂಗ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಬೇರೆ ಎಂಬಂತೆ ಕಾಣಬಲ್ಲೆವೆ? ಇಲ್ಲ! ಆ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಯೇ ಕ್ಷಣಿಕವಾದ ಮನೋರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನವಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ನಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕೊನೆಗೆ ನಮ್ಮ ಗುರುತವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿ ಬಾಳನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ಆ ನಮ್ಮ ಗುರುತು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳನ್ನು, ಅದರಲ್ಲೂ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನರವ್ಯೂಹ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಗುವು ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲುದು. ಜೀವಕೋಶದ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಆಗುವ ಹಾನಿಕರ ಉಪ ಉತ್ಪತ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾದ ನಗೆಯು ಹಿಂಡಿ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಆನಂದ ಸಂಕಲ್ಪ

ಆನಂದದ ಒಂದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಅಥವಾ ಆನಂದ ಸಂಕಲ್ಪ.

ಸಂಕಲ್ಪವೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ, ಆನಂದ ಸಂಕಲ್ಪವೆಂದರೆ ಆನಂದದಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಬಿಡುವ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ.

ನೀವು ಆನಂದದಲ್ಲೇ ಇದ್ದುಬಿಡುವ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದು ನೀವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಯ್ಕೆ. ನಿಜವೆಂದರೆ, ಅದು ನೀವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಯ್ಕೆಯೂ ಅಲ್ಲ. ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ನಿಮಗೆ ಉದ್ದೇಶಿಸುವ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಗಳೇ ಇಲ್ಲದಂತಹ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಯಾಗಿ ಸಾಗಲು ನೀವು ಸಮ್ಮತಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಚಿರಕಾಲ ಆನಂದದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಆಯ್ಕೆಗಳೇ

ಇಲ್ಲದ ಈ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಈ ಧ್ಯಾನದ ಒಂದು ಭಾಗದ ಮೂಲವು ಸೂಫಿ ಅನುಭಾವಿಗಳಾದ ಅಬ್ದುಲ್ಲಾರವರದು. ಸೂಫಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಆನಂದದ ಪಂಥದವರು, ಕೃತಜ್ಞತೆಯೇ ಇವರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಬೇರೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಸದಾ ಹಸನ್ಮುಖಿ ಎಂದು ಅಬ್ದುಲ್ಲಾರವರು ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿದ್ದರು. ಅವರ ಮರಣ ಶಯ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೂ ನಗುತ್ತಾ ಇದ್ದರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೂ ಅವರ ಕೆಲವು ಶಿಷ್ಯರು ಅಬ್ದುಲ್ಲಾರವರನ್ನು, ಈ ರೀತಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಆನಂದದಲ್ಲೇ ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತೀರಿ, ಎಂದು ಕೇಳದೆಯೇ ಇರಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವರು, 'ಗುರುಗಳೇ, ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಅದೇನು ಮೋಜಿದೆ?' ಎಂದು ಆತನನ್ನು ಕೇಳಿದರು.

ತಮ್ಮ ಗುರುಗಳು ಕಲಿಸಿದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಆಗ ಅವರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾ ಹೀಗೆಂದರು, *'ನಿಮ್ಮ ಸಂತೋಷ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಂತೋಷ ಪ್ರತಿಶತ ನೂರೂ ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಆಯ್ಕೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವ ಅಥವಾ ದುಃಖದಿಂದಿರುವ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಜೀವನವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನೀವೇನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಿರೋ ಅದು ನಿಮಗೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು!'*.

ಧ್ಯಾನ

ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸುಲಭವಾದ ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಾನ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದದ್ದು.

ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಪ್ರತಿದಿನ ನೀವು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಕಣ್ಣು ಬಿಡುವುದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ, ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿರಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವವರಿಗೆ ಗಲಾಟೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನಿಸಿದರೆ ನಿಶ್ಶಬ್ದವಾಗಿ ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

(ಏಕವಚನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆಸರಿನಿಂದ ಸಂಭೋಧಿಸುತ್ತಾ) *'ಇಂದು ಅನುಭವಿಸಲು ನಾನು ಏನನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ? ಸುಖವನ್ನೇ ಅಥವಾ ದುಃಖವನ್ನೇ?'* ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ನೀವು ದುಃಖವನ್ನೇನೂ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ! ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು *'ನಾನು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ'* ಎನ್ನುತ್ತದೆ.

ಆಗ, 'ಸರಿ' ಎಂದು *(ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು ಹೇಳಿ) ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದುಬಿಡಿ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಯತಷ್ಟೆ!*

ಆನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಏನೇ ಆದರೂ ಸರಿ, ನೀವೇ ಅನುಮತಿ ನೀಡದೆ ದುಃಖ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿರಿ. ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ದುಃಖಪಡಲು ನೀವು ಸಮ್ಮತಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ನೀವು ದುಃಖ ಪಡುವುದು. ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ಈಗ ನೀವು ಕಣ್ತೆರೆದುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಾಳಿರಿ!

ಕೇವಲ ಈ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೋಧಾಟಿಯೇ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಹೋಗಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ನೀವೆಂದುಕೊಂಡಂತೆ ಏನಾದರೂ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಾರಿಯೂ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುವುದನ್ನು ನೀವೇ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಇದುವರೆಗೂ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕ್ಲೇಶಕ್ಕಾಗಿ ದೂಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ. ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಅಲ್ಲ, ಅವು ಇದ್ದೂ ಅವನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸದೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಸಂತೋಷದಿಂದಿದ್ದೀರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಸಂತೋಷದಿಂದಿದ್ದೀರಿ, ಅಷ್ಟೆ.

ಆನಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ

– ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏಗಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಸೂಚಿ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ನಾಲಿಗೆಯನ್ನೂ, ಅದರ ಬಣ್ಣವನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಊಹಿಸಬಹುದು. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ನಾಲಿಗೆಯ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸ್ಥಾನಗಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಾಗೂ ಇತರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ನಾವು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದಾಗ, ಎಣ್ಣೆಯು ಸ್ಲೇಷ್ಮ, ಕಫ. ವಿಕಾಣುಜೀವಿ ಮತ್ತು ವಿಷನಂಜುಗಳನ್ನು ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಎಂಜಲಿನ ಮೂಲಕ ಎಳೆದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಕಫ ವಿಷಮಯವಾದದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲೇ ಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನ

ಪ್ರಾತಃಕಾಲ, ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಮೊದಲೇ, ಏನನ್ನಾದರೂ ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು, ಒಂದು ಟೇಬಲ್‌ಸ್ಪೂನ್‌ನಷ್ಟು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಒಂದುಕಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಹಿಂದಿನ ದವಡೆ ಹಲ್ಲಿನಕಡೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸರಿಯುವಂತೆ ಗಲ್ಲವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ, ನಂತರ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹದಿನೈದರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಲ್ಲಿನ ಮೂಲಕ ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ.

ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಇತರೆ ಯಾವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ಸಮಯವಾದ ನಂತರ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಗಿದುಬಿಡಿರಿ. ಎಣ್ಣೆ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಉಗಿಯುವ ಎಣ್ಣೆಯು ತೆಳುವಾಗಿಯೂ, ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿಯೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಕೊಂಡು, ನೀರನ್ನು



ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದ ನಂತರ ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಗಮನಿಸಿ: ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸುವಾಗ ಅದನ್ನು

ಕುಡಿಯಬೇಡಿರಿ.

ಆದರಲ್ಲಿ ಏಕಾಣುಜೀವಿಗಳು ಮತ್ತು ಪರೋಪಜೀವಿಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಊಟವಾದ ನಂತರ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದಾದರೆ, ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಮಾಡಬಹುದು.

ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡೆಯುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ವರೆಗೂ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ದುರವಸ್ಥೆಗಳು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ನಡೆಸಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ವ್ಯಾಪಕ ವರದಿಗಳು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತವೆ.

ಆನಂದ ಯೋಗ

– ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವು ನಿತ್ಯಯೋಗದ ಒಂದು ಭಾಗ. ನಿತ್ಯಯೋಗದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ ಪತಂಜಲಿಯವರ ಆದ್ಯ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗುವಂತೆ ಸಜೀವವಾಗಿಸುವುದು. ಪತಂಜಲಿಯವರನ್ನು ಯೋಗದ ಪಿತಾಮಹ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮಾಡುವ ವಂದನೆ. ಅದು ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಡುವುದಲ್ಲದೇ, ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಬಂಧದ ಪೂರ್ಣ ಅರಿವನ್ನು ಸಹ ಅದು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಸೂರ್ಯನಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದೇಹ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ, ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಬೆಳಗಿನ ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಥಮ ಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಉಸಿರಾಟ ತಂತ್ರದಿಂದ ಹಾಗೂ ಮಂತ್ರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ, ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಜೀವಗಳ ಮೇಲೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೇನನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗ, ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಚಕ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ, ಕ್ರಮವಾದ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅನುಕ್ರಮವಾದ ಆಸನಗಳ ಸರಣಿ. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆರರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡುಬಾರಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿಸಲು, ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಚಾಚಿ ಬಲಪಡಿಸಲು ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವು ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಯೋಗಾಸನಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವು ಎಲ್ಲ ಆಸನಗಳ ರಾಜ ಎಂದು ಗೌರವಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಂತ್ರಗಳ ಮಹತ್ವ

ಮಂತ್ರವು ಅಕ್ಷರ, ಪದ, ಪದಗುಚ್ಛ ಹಾಗೂ ವಾಕ್ಯಗಳಿಂದ ಸಂಯೋಜಿತವಾದುದು. ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅರಿವಿನಿಂದ ಪಠನ ಮಾಡಿದರೆ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ, ಪ್ರಬಲವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಂತ್ರವು ಒಂದು ಬೀಜಮಂತ್ರ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಸ್ತೋತ್ರದಿಂದ ಆದ ಸಂಯೋಜನೆ. ಸೋತ್ರ ಮಾಡುವುದು ಸೂರ್ಯದೇವನನ್ನು. ಬೀಜಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅದರ ಪಠಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಂಪನವು ಮನುಷ್ಯನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಮೇಲೆ ಬಹಳ ಪ್ರಭಾವಕಾರಿಯಾದದ್ದು. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿರುವ ಕಂಪನಗಳ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಋಷಿಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದ್ದರು!

ಜಪಾನಿನ ಡಾ॥ ಮಸಾರೋ ಏವೋಟೊ ಎಂಬುವರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಧ್ವನಿಯ ಕಂಪನದಿಂದ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಗಹನವಾದ ಪರಿಣಾಮವಿದೆಯೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸಮರ್ಥಿಸಿವೆ. ಮಾನವ ಶರೀರವು ಶೇಕಡಾ ಅರವತ್ತು ಭಾಗ ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದೆ, ಆದುದರಿಂದ ಧ್ವನಿಯ ಕಂಪನಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸುಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆಯೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲುವು ಮತ್ತು ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಪ್ರಮಾಣಪೂರ್ವಕವಾದುದು.

ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ನೆನಪುಗಳು ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅರಿವಿನಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಕರಗಿಸಬೇಕು. ಆಗ ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರುವ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರು ಬೀಜ ಮಂತ್ರಗಳಿವೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ:

ಓಂ ಹ್ರಾಂ

ಓಂ ಹ್ರೀಂ

ಓಂ ಹ್ರೂಂ

ಓಂ ಹ್ರೈಂ

ಓಂ ಹ್ರೌಂ

ಓ ಹ್ರಃ,

ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಸೂರ್ಯನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಸೂತ್ರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಪ್ರತಿ ಮಂತ್ರವನ್ನೂ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಪ್ರತಿ ಆವರ್ತದ ಮೊದಲು ಪೂರ್ಣವಾದ ಅರಿವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪಠಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಸ್ತೋತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯು ಮಂತ್ರಗಳಿಗಿವೆ.

ಈ ಸರಳವಾದ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ, ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರುವ ಅಂತರಾತ್ಮದ ಪ್ರಜ್ವಲವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊರಗಿರುವ ಸೂರ್ಯನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾದ ವಿಶ್ವ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೂ ನಮಗೂ ಇರುವ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ನಾವು ಮನಗಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಮಂತ್ರಗಳು (ಬೀಜ ಮಂತ್ರ ಹಾಗೂ ಸ್ತುತಿಗಳಿಂದ ವಿರಚಿತ)

1. ಓಂ ಹ್ರಾಂ ಮಿತ್ರಾಯ ನಮಃ

   ನಿತ್ಯ ಮಿತ್ರನಿಗೆ ವಂದನೆಗಳು.

2. ಓಂ ಹ್ರೀಂ ರವಯೇ ನಮಃ

   ನಿತ್ಯ ಬೆಳಗುವವನಿಗೆ ವಂದನೆಗಳು.

3. ಓಂ ಹ್ರೂಂ ಸೂರ್ಯಯ ನಮಃ

   ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವವನಿಗೆ ವಂದನೆಗಳು.

4. ಓಂ ಹ್ರೈಂ ಭಾನವೇ ನಮಃ

   ನಿತ್ಯ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುವವನಿಗೆ ವಂದನೆಗಳು.

5. ಓಂ ಹ್ರೌಂ ಖಗಾಯ ನಮಃ

   ನಿತ್ಯ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವವನಿಗೆ ವಂದನೆಗಳು.

6. ಓಂ ಹ್ರಃ ಪೂಷ್ಣೇ ನಮಃ

   ನಿತ್ಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡವವನಿಗೆ ವಂದನೆಗಳು.

7. ಓಂ ಹ್ರಾಂ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭಾಯ ನಮಃ

   ಸುವರ್ಣ ವಿಶ್ವ ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ವಂದನೆಗಳು.

8. ಓಂ ಹ್ರೀಂ ಮರೀಚಯೇ ನಮಃ

   ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಅಧಿಪತಿಗೆ ವಂದನೆಗಳು.

9. ಓಂ ಹ್ರೂಂ ಆದಿತ್ಯಾಯ ನಮಃ

   ಅನಂತ ವಿಶ್ವಮಾತೆ ಅದಿತಿಯ ಪುತ್ರನಿಗೆ ವಂದನೆಗಳು.

10. ಓಂ ಹ್ರೈಂ ಸಾವಿತ್ರೇ ನಮಃ

    ನಿತ್ಯ ದಯಾಮಯಿಗೆ ವಂದನೆಗಳು.

11. ಓಂ ಹ್ರೌಂ ಅರ್ಕಾಯ ನಮಃ

    ನಿತ್ಯ ಕೀರ್ತಿವಂತನಿಗೆ ವಂದನೆಗಳು.

12. ಓಂ ಹ್ರಃ ಭಾಸ್ಕರಾಯ ನಮಃ

    ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಗೊಯ್ಯುವ ಅನಂತನಿಗೆ ವಂದನೆಗಳು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನೆಯೂ, ಉಸಿರಾಟವೂ, ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪೂರಕ (ಉಚ್ಛ್ವಾಸ)

ಮತ್ತು ರೇಚಕ(ನಿಶ್ವಾಸ)ವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಆನಂದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನೂ, ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನೂ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ದೃಶ್ಯೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕಣದಲ್ಲೂ ಆನಂದ ಶಕ್ತಿಯು ಹರಿದು ನಮ್ಮ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿರಿ.

ಧ್ಯಾನ

ಇದನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಉಚಿತ.

ಆಸನ. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಆಸನ ಅನುಕ್ರಮ:

1. ಸಮಸ್ಥಿತಿಗಾಗಿ ಪಾದಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರವಿಟ್ಟು, ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುವವರೆಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿರಿ. ಅನುಕ್ರಮವಾದ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

2. ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಬೀಸಿಕೊಂಡು ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಿ, ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯನ್ನೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಯವಾಗಿ ಬಾಗಿಸಿರಿ.

3. ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಕೈಗಳನ್ನು ಬೀಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಪಾದಗಳ ಪಕ್ಕದ ನೆಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿರಿ ಹಾಗೂ ಹಣೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಗಳ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರಿಸಿರಿ. ಇದು ಸುಲಭವಾಗಲು ನಿಮ್ಮ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಗ್ಗಿಸಬಹುದು.

4. ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಬಲ ಪಾದವನ್ನು ಆದಷ್ಟೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಎತ್ತರಿಸುತ್ತಾ ಹಾಗೆಯೇ ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೋಡಿರಿ.

5. ಕುಂಭಕ (ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು) ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಎಡ ಪಾದವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಕೆಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಂತರ ಕತ್ತು, ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಹಾಗೂ ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಸಮರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಹಲಗೆಯ ರೀತಿಗೆ ತಂದು ಕೊಳ್ಳಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ನೋಟವು ನೆಲದಕಡೆಗೆ ಇರಲಿ.

6. ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಂಡಿ, ಎದೆ, ಹಾಗೂ ಗಲ್ಲವನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಎಂಟು ಅಂಗಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕೈಗಳು ಮಡಚಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟವು ನೆಲ ಮುಟ್ಟದ ಹಾಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿಕೊಂಡಿರಲಿ.

7. ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮೊನೆಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ತೊಂಬತ್ತು ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನವಾಗಿ ಬಾಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಉದರವನ್ನು ಸಡಿಲಬಿಟ್ಟು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿರಿ. ನಂತರ ಮೃದುವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಎದೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ, ಭುಜಾಂಗಾಸನದ ಭಂಗಿಗೆ ಬನ್ನಿ.



8. ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಕೈಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿಕೊಂಡು ಸೊಂಟವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಎತ್ತಿ ಅಧೋಮುಖ ಶ್ವಾನಾಸನದ ಭಂಗಿಗೆ ಬಂದು ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ನೆಲವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಒತ್ತಿರಿ. ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ನೆಲಮುಟ್ಟಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಅಲುಗಿಸಬೇಡಿರಿ.

9. ನಿಮ್ಮ ಬಲಪಾದವನ್ನು ಮುಂದೆ ತಂದು ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಎಷ್ಟು ದೂರ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ದೂರ ಇಡಿರಿ. ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಂದೆ ನೋಡುತ್ತಿರಿ. ಗಲ್ಲ ಮತ್ತು ಎದೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುತ್ತಾ ಪೂರಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

10. ಎಡಪಾದವನ್ನು ಮುಂದೆತಂದು ಬಲಪಾದದ ಜೊತೆಗೆ ಇಟ್ಟು, ಮಂಡಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಬಾಗಿಸಿ, ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಗಳ ಹತ್ತಿರವಿಡಿರಿ.

11. ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಕೈಗಳನ್ನು ಬೀಸಿ ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಸೂರ್ಯನನ್ನು

ವಂದಿಸುತ್ತಾ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕಮಾನಿನ ಹಾಗೆ ಬಾಗಿಸಿರಿ.

12. ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಂದು ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಮುದ್ರೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಪ್ರತಿ ಆವರ್ತನದಲ್ಲೂ ಈ ರೀತಿಯಾದ ಹನ್ನೆರಡು ಆಸನಗಳ ಇಂತಹ ಎರಡು ಚಲನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆವರ್ತದ ಮೊದಲ ಅರ್ಧಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಂತ 4 ಮತ್ತು 9 ರಲ್ಲಿ ಬಲಪಾದವನ್ನು ಮುಂದುಮಾಡಿರಿ, ನಂತರದ ಅರ್ಧ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಎಡಪಾದವನ್ನು ಮುಂದಿಡಿರಿ.

ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಈ ರೀತಿಯ ಆರು ಆವರ್ತನಗಳನ್ನು, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಹನ್ನೆರಡು ಆವರ್ತನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಪ್ರತಿ ಆವರ್ತನದ ಮೊದಲು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಪಠಿಸಿರಿ.

ಆನಂದ ಧ್ಯಾನ

– ನಿತ್ಯ ಧ್ಯಾನ
ಆನಂದ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನ

ನನ್ನ ಹನ್ನೊಂದನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಅನೇಕ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿ, ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನೋಡಿದೆನು. ಹನ್ನೆರಡನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಹನವಾದ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವ ನನಗಾಯಿತು. ಹನ್ನೆರಡರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ, ವಿವಿಧ ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದೆ. ನನಗೆ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾದ ನಂತರ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ, ಜ್ಞಾನೋದಯದ ನನ್ನ ಅನುಭವವನ್ನು ಇತರರಲ್ಲಿ ಪುನರುತ್ಪಾದಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ, ಒಂದು ತಂತ್ರವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ, ಸೂಕ್ತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆನು. ನಿತ್ಯಧ್ಯಾನ ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೂತ್ರಿಸಿರುವುದು ಈ ಸಮಗ್ರ ಒಳ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೂ ನಡೆಸಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಸಾರಾಂಶ.

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಅಂತಿಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಸಿದ್ಧವಾಗಿಸುವಂತಹ ಒಂದು ಸೂತ್ರ ಹಾಗೂ ತಂತ್ರವೇ ನಿತ್ಯಧ್ಯಾನ. ಈ ವಿಶೇಷವಾದ ತಂತ್ರದ ಪ್ರತಿ ವಿಭಾಗವೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮೇಲೇರಿಸಲು ಇತರ ಹಂತಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದು ನಿತ್ಯಆನಂದ ಎಂದರೆ ನಿತ್ಯಾನಂದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಧ್ಯಾನ.

ಧ್ಯಾನ

ಇದು ಐದು ಹಂತಗಳ ತಂತ್ರ, ಪ್ರತಿ ಹಂತದ ಕಾಲಾವಧಿ ಏಳು ನಿಮಿಷ. ಧ್ಯಾನದ ಸೂಚನೆಗಳಿಗಾಗಿ ನಿತ್ಯಧ್ಯಾನದ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿರಿ.

ಆನಂದ ಸಾಧನಗಳು

ಜ್ಞಾನ–ಶಸ್ತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಶಾಸ್ತ್ರ–ಶಸ್ತ್ರಗಳು

ಧ್ಯಾನ

ಪ್ರತಿದಿನ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹೊಂದಿದ ಗುರುಗಳ ಯಾವುದೇ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದಿರಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಅವರ ಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.

ಗುರು ವಚನಗಳು ನೇರವಾದ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು – ಪರಮ ಜ್ಞಾನ, ಪರಮ ಸತ್ಯ.

ಅಜ್ಞಾನದ ವಧೆಗಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಆಯುಧಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ವಚನಗಳು ಅಜ್ಞಾನದ ವಧೆಗಾಗಿ ಆಯುಧಗಳಾದರೆ, ಅವನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರ–ಶಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನ–ಆಯುಧಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ!

ಗುರುಗಳ ವಚನಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ವಧೆಮಾಡಬಲ್ಲ ಜ್ಞಾನಾಯುಧಗಳು. ಗುರುಗಳಾದವರು ಸತತವಾಗಿ ಅನೇಕ ವಿಚಾರಧಾರೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಿಚಾರ ನಿಮಗೆ 'ಕ್ಲಿಕ್' ಆಗುವುದು. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಪಾರುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ 'ಕ್ಲಿಕ್' ಎನ್ನುವುದು. ಆ 'ಕ್ಲಿಕ್' ಎಂಬುದನ್ನೇ ದೀಕ್ಷೆ ಎನ್ನುವುದು.

ತಮ್ಮ ವಚನಗಳಿಂದ, ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಹಾವ ಭಾವಗಳಿಂದ ಯಾರು ಈ ಜ್ಞಾನಶಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ನೀಡುವರೋ ಅವರೇ ಗುರುಗಳು.

ಈ ಜ್ಞಾನಶಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಗುರುಗಳಿಂದ ಪಡೆಯುವವರೇ ದೀಕ್ಷಿತರು.

ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಪರಮಾನುಭವವನ್ನು ಇತರರಲ್ಲಿಯೂ ನಿರೂಪಿಸುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವವರೇ ಗುರುಗಳು ಹಾಗೂ ದೀಕ್ಷೆಯೇ ತಂತ್ರ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಪುನಃಪುನಃ ಉನ್ನತ ಅರಿವಿಗೆ ಏರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾಗುವ ತಂತ್ರಗಳೇ ಜ್ಞಾನಶಸ್ತ್ರಗಳು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಈ ಜ್ಞಾನಶಸ್ತ್ರಗಳ ಸಮಷ್ಟಿಯೇ ಒಳಗಿನ ಗುರು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಳಗಿನ ಗುರು ಜಾಗೃತವಾಗುವವರೆಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಗುರುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕೈ ಹಿಡಿದು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪದಗಳು, ತಂತ್ರಗಳು ಹಾವ ಭಾವಗಳಿಂದ ಮಾಡಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಲು ಧೈರ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ ಬಾಳನ್ನು ಬಾಳುವ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಜ್ಞಾನಿಗಳೊಂದಿಗೆ 'ಕ್ಲಿಕ್' ಅನುಭವಿಸಿದವರೇ ಧನ್ಯರು. ಈ ಕ್ಲಿಕ್ ಆಗುವುದು ತರ್ಕದ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಗುರುಗಳಾಡಿದ ಕೆಲವು ಮಾತುಗಳು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತವೆ.

ಮೊದಲನೇ ಬಾರಿ ಅದು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗಲೇ, ಇವರೇ ನಮ್ಮ ಗುರುಗಳೆಂದೂ, ಇದೇ ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದೂ ತಿಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ಲಿಕ್ ಆಗುವುದೇ ಮೊದಲನೆಯ ದೀಕ್ಷೆ. ಗುರುಗಳ ವಚನಗಳು, ಉಪದೇಶಗಳು, ಗ್ರಂಥಗಳು, ಕೃಪೆಗಳು, ತಂತ್ರಗಳು, ಚೈತನ್ಯ ಹಾಗೂ ಹಾವ ಭಾವಗಳು ಕೊಡುವ ಕ್ಲಿಕ್ ಅನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದವರೇ ಧನ್ಯರು.

ತಿಳಿಯಿರಿ: ಒಡೆದು ಬಿರಿಯುವುದು ಬೀಜಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಭಂಗ, ಆದರೆ ಒಡೆದು ತೆರೆದುಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಬೀಜವು ಮರವಾಗುವುದು. ಆಗ ಆ ಮರವು ಇತರೆ ಬೀಜಗಳಿಗೆ, 'ಹೆದರಬೇಡಿರಿ, ಒಡೆದು ಬಿರಿಯುವುದರಿಂದ ನೀವು ಎಂದಿಗೂ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಬಾಳುವಿರಿ ಅಷ್ಟೆ. ನನ್ನಂತೆ ನೀವೂ ಸಹ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುವಿರಿ' ಎಂದು ಧೈರ್ಯವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಬೀಜವು ಮರವಾಗಬೇಕೆಂದು ಕಾಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮರವು ಬೀಜ ಬಿರಿಯಲೆಂದು ಕಾಯುತ್ತದೆ! ಅದೇ ಸಮಸ್ಯೆ.

ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವ ಸತ್ಯವು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. 'ಓ! ಅಮೃತಪುತ್ರರೇ ಚಿಗುರೊಡೆದು ಮರವಾಗಿಬಿಡಲು ಧೈರ್ಯ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿರಿ!'

ಈ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಹಾಗೂ ಈ ಚೈತನ್ಯವೇ ಗುರು. ಗುರುವಿನ ಆಗಮನವೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ತರವಾದ ಸಾಹಸಕಾರ್ಯ. ಒಮ್ಮೆ ಗುರುವು ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ನಂಬಿಕೆ, ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾದುದೇ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೆಲ್ಲವೂ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ 'ಕ್ಲಿಕ್'ಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಉಪಯೋಗಿಸದ ಆಯುಧವು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲದೆ, ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನೂ ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆಯುಧಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಧೈರ್ಯ ಹಾಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ ಅಲ್ಲದೆ ನಾವೂ ಸಹ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಗುರುವಿನ ವಚನಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಲಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಾಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸತ್ಸಂಗದ ನಿರ್ಮಾಣವು ಜ್ಞಾನ ಶಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ಫೂರ್ತಿಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ, ಗುರುಗಳು ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯ ಹಾವಭಾವವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಾವಭಾವಗಳು ಅವನದೇ ಆದ ಸತ್ಯ ಹಾಗೂ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತವೆ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಪರಮಸತ್ಯದ ಮೂರ್ತರೂಪವೇ ಗುರು. ಆದುದರಿಂದ ಅವರ ಹಾವಭಾವವು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಹಾವಭಾವವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರನ್ನು

ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ತರ್ಕವನ್ನೂ ಮೀರಿ ಸತ್ಯವು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆನಂದ ಶಕ್ತಿ

– ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಶಕ್ತಿ ಗ್ರಹಣೆ – ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಧಾರಣೆ

ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ತಂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದ (ಕುಲರ್ಣವ ತಂತ್ರದಿಂದ) ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಇದು ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ತಂತ್ರ.

ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಇದನ್ನು ಹಗಲಿನಲ್ಲೂ ಮಾಡಬಹುದು, ಆದರೂ, ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ವಿರಮಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಆನಂದದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ. ಈ ಧ್ಯಾನವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಲು ದಾರಿತೋರುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಧಾರಣ ಧ್ಯಾನದ ಮಹತ್ವವೆಂದರೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯೋಚನೆಗಳಿಲ್ಲದ ಆದರೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಅರಿವು ಇರುವಂತಹ ತುರೀಯಾ ಸ್ಥಿತಿಯ ಹೊಸ್ತಿಲಿಗೆ ಕೈ ಹಿಡಿದು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ

ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಸ್ಥಿರವಾದ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಹಸ್ತವನ್ನು ಆಕಾಶದೆಡೆಗೆ ಮಾಡಿರಿ. ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಒಂದು ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವುದನ್ನು ಭಾವಿಸಿರಿ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣವು ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ದೃಶ್ಯೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಗುರುವಿನ ಮುಖವನ್ನು ನೆನೆಪುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಒಬ್ಬ ಕೃಪಣನು ಹಣವನ್ನು ಎಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಚೈತನ್ಯದ ಶಿಖರವನ್ನೇರುವಂತೆ ಅಥವ ಪ್ರೇಮಿಯು ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗಿರುವಾಗ ಚೈತನ್ಯದ ಶಿಖರವನ್ನೇರುವಂತೆ ಒಬ್ಬ ಗುರುವೂ ಸಹ ನಗುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ,



ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ, ಚೈತನ್ಯದ ಶಿಖರದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಗುರುಗಳ ಹಸನ್ಮುಖವನ್ನು ನೆನಪುಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಹರಿಯಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅಲೆಯುತ್ತಾ ಬೇರೇನನ್ನೋ ಯೋಚಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಗುರುಗಳನ್ನು ನೆನೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ!

ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಚೈತನ್ಯವು ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಜುಮ್ಮೆನಿಸುತ್ತದೆ, ಒಂದು ಹಗುರವಾದ ಕಂಪನ ಅಥವಾ ಒಂದು ಕೋಮಲವಾದ ಸ್ಪಂದನದ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಒಂದು ಮೃದುವಾದ ಲತೆಯು ಮಂದ ಮಾರುತದಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯವಾಡಿದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಕಂಪನವನ್ನು ಕಂಪಿಸಲು ಬಿಡಿರಿ. ಕಂಪನಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹವು ಆ ಕಂಪನದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗಲಿ. ಏನೇ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವನ್ನು ಆಗಲು ನೆರವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿರಿ. ಸ್ವರ್ಗ – ಪಾತಾಳಗಳು ಒಂದಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೂ, ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಒಂದಾದಂತೆಯೂ ಎನಿಸಬಹುದು. ನೀವು ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆಯೋ ಅಥವ ವಿಲೀನವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೋ ಭಾಸವಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಕೈಬಿಟ್ಟು, ಯಾವುದೇ ಭಾವವನ್ನು ಆಗಲು ಬಿಡಿರಿ. 'ನೀವು' ಎನ್ನುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನೀವು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಕರಗಿ ಹೋಗಿದ್ದೀರಿ.

ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳಾದ ನಂತರ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಚೈತನ್ಯವು ನಿಮ್ಮನ್ನು



ತುಂಬಿದಂತೆನಿಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕೈ ಹಾಗೂ ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಊರಿಕೊಂಡು, ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಮುತ್ತು ಕೊಡಿರಿ ಅಥವ ಹಣೆಯನ್ನಾದರೂ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಗುಲಿಸಿ, ನೀವು ಆಕರ್ಷಿಸಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಭೂ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲು ನೀವು ಒಂದು ಮಾಧ್ಯಮ ಅಥವಾ ವಾಹಕ–ವಾಗಿರಿ. ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲ ಚೈತನ್ಯವನ್ನೂ ಭೂ ತಾಯಿಗೆ ಹರಿಯಲು ಬಿಡಿರಿ. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರು–ವಾಗ ಗುರುಗಳ ಪಾದಗಳನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿ ದೃಶ್ಯೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸುವಾಗ ಭೂ ತಾಯಿಗೆ ಶರಣಾಗತ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿರಿ. ಈ ಆವರ್ತಗಳನ್ನು ಆರಾಮವಾದರೂ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿರಿ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಏಳು ಆವರ್ತಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

ಈ ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯದ ಪರಿಚಲನೆಯು ಮಹತ್ತರವಾಗಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ತಳಹದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ

ಚೈತನ್ಯವು ನೇರವಾಗಿ
ಸೇರುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಲ್ಲವೂ ಈ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾಯವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ, ಅದೇ ಧ್ಯಾನದ ಗುಂಗಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿದ್ರಿಸಬಹುದು. ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಾಡಿದ ನಿದ್ರೆಯು ಗಾಢವಾಗಿಯೂ ಹಾಗೂ ಸ್ವಪ್ನರಹಿತವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಾರನೇ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಲವಲವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೀರಿ.

ಇದೊಂದು ಬಹಳ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾದ ತಂತ್ರ. ಇದನ್ನು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದಾಗ, ಒಂದು ಹೊಸ ಜೀವನ, ಒಂದು ಹೊಸ ಸತ್ಯವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೂ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಗೂ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಮತ್ತು ಸಜೀವವಾದ ನಂಟು ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಬಹಳ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಒಂದು ಹಬ್ಬವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆನಂದ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆ

ಆನಂದ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಪುರಶ್ಚರಣ.

ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ವೈದಿಕ ಭಾಷೆಯಾದ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಪಠಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಐವತ್ತೊಂದು ಅಕ್ಷರಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿರುವುದು ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯ ಸೊಗಸು. ಸಂಸ್ಕೃತಭಾಷೆಯು ಅರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಅದರ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯ ರೂಪವು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಮಂತ್ರಗಳ ಅರ್ಥ, ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅದರ ಕಂಪನಗಳು ನಿಮ್ಮಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಚ್ಯದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ದೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಗುರುಗಳು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆ ಮಂತ್ರವೇ ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ದೀಕ್ಷೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕಂಪನಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುರು ಮಂತ್ರವು ಈ ರೀತಿ ಇದೆ:

ಓಂ ಹ್ರೀಂ ನಿತ್ಯಾನಂದಾಯ ನಮಃ

ಹಿಂದುಗಳ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸರಳವಾದ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಅನೇಕ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವರವರ ಅರಿವಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಓಂ ಎಂಬ ಪದ ಅಥವಾ ಶಬ್ದವು ಹಲವು ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಓಂ ಎಂಬುದು ಮೂಲ ಶಬ್ದ. ಈ ಸಮಗ್ರ ಸೃಷ್ಟಿಯು ಅದರಿಂದಲೇ ಉದ್ಭವವಾಯಿತು ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಅದು ಅ, ಉ ಮತ್ತು ಮ ಎಂಬ

ಮೂರು ಉಚ್ಚಾರಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅ ಎಂಬ ಅಕ್ಷರವು ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ: ಉ ಎಂಬ ಅಕ್ಷರವು ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ರಕ್ಷಣೆಮಾಡುವ ವಿಷ್ಣುವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮ ಎಂಬ ಅಕ್ಷರವು ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಲಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಹೊಸ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡುವ ಶಿವನನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಸೇರಿದ ಓಂ ಎಂಬ ಅಕ್ಷರವು ಈ ಸಮಗ್ರ ವಿಶ್ವದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತತೆಯಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನೂ ಆಳವಾದ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಶ್ವವಾದ ದೇಹ – ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಸೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಲಯಗಳ ಚೈತನ್ಯವನ್ನೇ ದೇವರುಗಳು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಓಂ ಎಂಬುದನ್ನು ಪಠಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಭೂಮಾತೆಯ ದೃಢತೆಯ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕೋಪ, ಆಸೆ ಹಾಗೂ ಮನೋದೈಹಿಕ, ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಅದು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಭೂಮಾತೆಯಂತಹ ವೈಶಾಲ್ಯತೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಮಿತತೆಯನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಅದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಪಾರವಾದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಮೆದುಳಿಗೆ ನವ ತಾರುಣ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಮನಃಶಾಂತಿಯನ್ನೂ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಪರಮ ಚೈತನ್ಯವನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿಸಲು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮದೊಳಗೆ ಐಕ್ಯವಾಗಲು ಇದೊಂದು ಹಾರುವ ಫಲಕದಂತೆ.

ಹ್ರೀಂ ಎಂಬುದು ಪವಿತ್ರವಾದ ಸ್ತ್ರೀತತ್ವವಾದ ದೇವಿಯ ಬೀಜಮಂತ್ರ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ಋಷಿಗಳು ಆದ್ಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಪಠಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ದೇಹ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲೂ ಆಳವಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಹಾಋಷಿಗಳು ತಾವು ಅನುಭವಿಸಿದುದನ್ನು ಸರ್ವರೂ ಅನುಭವಿಸಲೆಂದು ಅದರ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿದರು. ಋಷಿಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲುಂಟಾದ ಪರಮಾನುಭವವನ್ನು ಮಾನವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಅಭಿಲಾಷೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅವರು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿಗಳೇ ವೈದಿಕ ಕಾಲದ ಮಂತ್ರಗಳೆಲ್ಲವೂ.

ಓಂ ಮತ್ತು ಹ್ರೀಂ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಪಠಿಸಿದರೆ, ಅದು ನಮ್ಮಲ್ಲಡಗಿರುವ ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪುರುಷ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪರಮ ಸತ್ಯದ ವ್ಯಕ್ತರೂಪವಾದ ಗುರುಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲು **ನಿತ್ಯಾನಂದ** ಎಂಬುದಾಗಿ ಪಠಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪೂರ್ಣಮೂಲಮಂತ್ರ. ಏಕೆಂದರೆ, ಇದು ಇಹಲೋಕದ ಯಶಸ್ಸಿಗಾಗಿ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಪರಲೋಕದ ಯಶಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಶಿವನನ್ನು ಈ ಎರಡನ್ನೂ, ಎಂದರೆ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ನೇರವಾದ ಮಾರ್ಗ.

ನಿತ್ಯಾನಂದ ಪದದ ಅರ್ಥವು ನಿರಂತರ ಆನಂದ ಎಂದೂ ಹೌದು. ಇದನ್ನು ಪಠಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಅಂತಿಮ

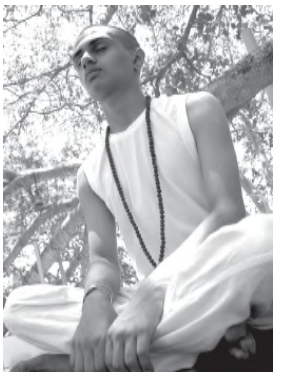
ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯೇ ಶಾಶ್ವತಾನಂದ ಅಥವ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ಎಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನಮಃ ಎಂದರೆ ನಾನಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ನಾನಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಶುದ್ಧರೂಪವಾದ ಗುರುಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಣೆ ಮಾಡುತ್ತೀವೆ, ನಮಃ ಎಂಬುದನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರಣಾಗತಿಯ ಭಾವನೆ ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಧೇಯತೆ ಮತ್ತು ನಮ್ರತೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ

ಗುರುಮಂತ್ರವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಐವತ್ತನಾಲ್ಕು ಸಲ ಹನ್ನೊಂದು ದಿನಗಳು ಅಥವಾ ನೆನಪಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಸತತವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿರಿ. ಉಚ್ಚಾರಣೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ನಿಶ್ಶಬ್ದವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಪಠಿಸುವ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಯೋಚನೆಗಳು ಮೇಲೆದ್ದು ಬರದಂತೆ ಮಾಡುವ ಗುಣವಿದೆ. ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರವೆಂಬ ಚೈತನ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಯೋಚನೆಗಳು ಶಬ್ದವಿಲ್ಲದ ಪದಗಳಾಗಿ ಮೇಲೇಳುತ್ತವೆ. ಗುರುಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆವೇಶ-ಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆದು-ಹಾಕಲು ಕಾರಣ-ವಾಗುತ್ತದೆ.



ಗುರುಮಂತ್ರವು ವಾಕ್‌ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಮಾತಿನ ಹಿಂದಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧಿ-ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಬಾಳಿಗೆ ಸಂಭ್ರಮ, ತೀವ್ರ ಉತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ಉಕ್ಕಿ ಬರುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನಿರಂ-ತರವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಂತ್ರದ ಕಂಪನಕ್ಕೆ ಆತ್ಮದ ಕಂಪನ ಮತ್ತು ಆವರ್ತವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮಂತ್ರಮಗ್ನರಾಗಿದ್ದು ಸತತವಾಗಿ ಅರಿವನ್ನು ಮರಳಿ ಮರಳಿ ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಂಡರೆ, ಅಂತರಂಗದ ಅರಿವಿನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೀರಿ.

ನೀರಿನ ತೊಟ್ಟಿಯೊಂದರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟರೆ ಮೇಲೆದ್ದು ಬರುವ ನೀರಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳೂ ಹೇಗೆ ನೀಲಿಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಮಂತ್ರವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿನ ಕೇಂದ್ರ-ದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಪರಿ-ಶುದ್ಧವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮಂತ್ರವು

ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಸಂಭವಿಸಲು
ಆರಂಭವಾಗುವುದನ್ನು ನೀವು ಕ್ರಮೇಣ ನೋಡುವಿರಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗಿಬಿಡುವಿರಿ.

ಮಂತ್ರವನ್ನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅದೊಂದು ತೀವ್ರವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ದೇಹ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಮರ್ಥಿಸಿವೆ.

ಯುನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್ ಆಫ್ ಅಮೆರಿಕದ ಪ್ರಧಾನ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ನಲವತ್ತು ಭಾಗ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದೂ, ಹೃದಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುವವರ ಪ್ರಮಾಣ ಹದಿನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದೂ, ಹಿರಿಯ ನಾಗರೀಕರಲ್ಲಿ ಆಘಾತಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆಯೆಂದೂ ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ದಾಖಲಾತಿಯು ಸಮಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೂರುವಾರಗಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದೂ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುವ ದೊಡ್ಡದೊಂದು ದತ್ತಾಂಶಗಳ ಸಂಗ್ರಹ 'ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್'ನಲ್ಲಿದೆ.

ಗುರು – ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ

ಚಿತ್ರಂ ವಟತರೋರ್ ಮೂಲೇ ವೃದ್ಧಾಃ ಶಿಷ್ಯಾಃ ಗುರುರ್ ಯುವಃ

ಗುರೋಸ್ತು ಮೌನಂ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಂ ಶಿಷ್ಯಾಸ್ತು ಛಿನ್ನಃ ಸಂಶಯಾಃ

ವಟವೃಕ್ಷದಡಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ವೃದ್ಧ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಗುರುವು ಒಬ್ಬ ಯುವಕನು! ಆ ಗುರುವು ಮೌನವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದರೂ ಶಿಷ್ಯರ ಸಂಶಯಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಬಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿವೆ!

ಗುರುಸಾನ್ನಿಧ್ಯವೆಂಬ ಕ್ರಿಯಾ ವರ್ಧಕಶಕ್ತಿಯು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ವಿಷಯಗಳು ಕೇವಲ ಪಾಂಡಿತ್ಯವಾಗಿಯೂ, ತಂತ್ರಗಳು ಶಕ್ತಿರಹಿತ ಪರಿವರ್ತನಾ ಯಂತ್ರಗಳಾಗಿಯೂ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಗುರುವು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

ವೈದಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಗುರುವು ದೇವರಿಗಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದವನು. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುವು ಮಾತಾ, ಪಿತ, ದೈವವೆಂದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಅವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾದವನೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ದೇವರೆಂಬುದು ಕೇವಲ ಒಂದು ಕಲ್ಪನೆ. ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ದೈವತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬಲ್ಲವರು ಅತಿ ವಿರಳ. ಅನುಭವವಾದವರು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಅನುಭವವಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಗುರುವಾದವನು ಇಂತಹ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಹಾವಭಾವ ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮೂಲಕವೇ ಇತರರಿಗೂ ಹಂಚಬಲ್ಲನು.

ಒಬ್ಬರ ದೈವತ್ವದ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಗುರುವು ಹೆಬ್ಬಾಗಿಲಿನಂತೆ. ಅದರ ಮೂಲಕ ಗುರುವು ಶಿಷ್ಯನ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಮೂಲಭೂತ ಆಂತರಿಕ ಸತ್ಯಾನುಭವಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುವನು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಷ್ಯನೇ ಗುರುವಾಗಿ, ಧರ್ಮಚಕ್ರವು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

ಸತ್ಯಾನುಭವವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯು ಈ ಧರ್ಮಚಕ್ರವು ನಾವೆಲ್ಲರು ಸಿಲುಕಿರುವ ಆಸೆ ಹಾಗೂ ವೇದನೆಗಳ ವಿಷಚಕ್ರವನ್ನು ಮುರಿಯುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧನು ಆಳವಾದ ಚಿಂತನೆಯಿಂದಲೇ, ಆಸೆಗಳಿಲ್ಲವೂ ವೇದನೆಯಲ್ಲದೆ ಬೇರಲ್ಲವೆಂದನು. ಹೀಗೆ ಹೇಳುವಾಗ ಬುದ್ಧನು

ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ತವಕಿಸುವ ಮಾನವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಕುರಿತು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಅದು ಎಂದಿಗೂ ಅಸಾಧ್ಯ. ಆಸೆಗಳು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಮಾನವರ ಸಹಜವಾದ ಈ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ತಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಅಗಾಧ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರಿವಿನಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಆನಂದಾನುಭವವೊಂದೇ.

ಗುರುವು ಕನ್ನಡಿಯಂತೆ. ನಾವು ಯಾರೆಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸಬಹುದಾದ ವಿವೇಕಯುತ ಚೈತನ್ಯದ ಕನ್ನಡಿ. ಈ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನೀಗ ಕೈಗೊಳ್ಳೋಣ.

ಸಿಂಹ ಮತ್ತು ಮರಿಯ ಕಥೆ

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ.

ಒಂದಾನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸಿಂಹಿಣಿಯೊಂದು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅಲೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಕುರಿಗಳ ಮಂದೆಯೊಂದನ್ನು ಆಕ್ರಮಣಮಾಡಿತು. ಅದು ಕುರಿಯ ಮೇಲೆಗರಲು ಹೋದಾಗ, ಆಯಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಸವವಾಗಿ ಒಂದು ಮರಿಗೆ ಜನ್ಮಕೊಟ್ಟು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿತು.

ಆಗ ತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಸಿಂಹದ ಮರಿಯು ಇನ್ನೂ ಕಣ್ಣುತೆರೆದಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದು ಕುಯ್‌ಗುಡುತ್ತಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಕುರಿಗಳು ಈ ಮರಿಯ ಮೇಲೆ ಅನುಕಂಪ ತಾಳಿದುವು.

ಕುರಿಗಳಿಗೆ ಸಿಂಹದ ಮರಿಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಅನುಕಂಪವುಂಟಾಯಿತೆಂದು ನೀವು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬಹುದು. ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ, ಒಬ್ಬ ಶತ್ರುವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸದೆ, ಹಿಂಸಿಸದಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಅದರಿಂದ ಯಾವ ಭಯವೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬ ಭರವಸೆಯಿದ್ದರೆ, ಸಹಜವಾಗಿ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಶತ್ರುವೇ ಆದರೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಕಂಪ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ, ಸಿಂಹದ ಮರಿಯಿಂದ ಕುರಿಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಭಯವೂ ಇಲ್ಲದುದರಿಂದ ಅವು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿ ತುಂಬಿದವು.

ಸಿಂಹದ ಮರಿಯು ತಮಗೇನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರಿತ ಕುರಿಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಕಂಪ ತೋರಿದುವು. ತಮಗೆ ತಿಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಬೆಳೆಸಿದುವು. ತಮ್ಮಂತೆಯೇ ಹುಲ್ಲು ತಿಂದು, ಹಾಲು ಕುಡಿದು, ಕುರಿಗಳಂತೆಯೇ ಕೂಗುವುದನ್ನು ಸಹ ಕಲಿಸಿದವು!

ಸಿಂಹದ ಮರಿಯೂ ಸಹ ಕುರಿಗಳ ಹಾವ-ಭಾವಗಳನ್ನೇ ತನ್ನದಾಗಿಸಿ ಕೊಂಡಿತು. ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದಲೂ ತಾನು ಸಿಂಹದ ಮರಿಯೆಂದು ಅದಕ್ಕೆ ಯಾರೂ ಹೇಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ, ಸಿಂಹವೆಂದರೆ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂಬುದು ಅದಕ್ಕೆ ತಿಳಿದೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಸಿಂಹದ ಮರಿಯು ಕುರಿಗಳೊಂದಿಗೇ ಬೆಳೆಯಿತು. ತಮ್ಮ ಮಂದೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಿಂಹದ ಮರಿಯೂ ಒಂದೆಂದು ಕುರಿಗಳೂ ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದುವು.

ಸಿಂಹದ ಮರಿಯು ಬೆಳೆದಂತೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಜವಾದ ದೇಹಶಕ್ತಿಯು ತೋರ ತೊಡಗಿತು. ಕುರಿಮರಿಗಳು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಿದಾಗ ಅದು ಜೋರಾಗಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಕುರಿಮರಿಗಳು ತಾಯಿ ಕುರಿಗೆ

ಅವನು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ! ಎಂದು ಚಾಡಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದವು. ತಾಯಿ ಕುರಿಯು ಸಿಂಹ ಹಾಗೂ ಕುರಿಗಳನ್ನು ಸಮಜಾಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಕುರಿಮರಿಗಳಿಗೆ ಜಗಳವನ್ನು ಮರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು.

ಒಂದು ದಿನ ಒಂದು ಸಿಂಹವು ಕುರಿಮಂದೆಯನ್ನು ದಾಳಿಮಾಡಿತು. ಬೆದರಿದ ಕುರಿಗಳು ದಿಕ್ಕುಪಾಲಾಗಿ ಓಡಿದವು. ಸಿಂಹವು ಆ ಮಂದೆಯಲ್ಲಿ ಕುರಿಯಂತೆಯೇ ಕಿರಿಚಿ ಓಡುತ್ತಿರುವ ಸಿಂಹದ ಮರಿಯನ್ನು ಕಂಡಿತು. ಅದು ತನ್ನ ಕಣ್ಣನ್ನು ತಾನೇ ನಂಬಲಾರದಾಯಿತು! ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನನ್ನು ಕಂಡು ಸಿಂಹದ ಮರಿಯೇಕೆ ಭಯದಿಂದ ಓಡಿತು, ಅದು ಕುರಿಗಳಂತೆ ಏಕೆ ಕಿರಿಚುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಮಾರನೇ ದಿನ ಸಿಂಹವು ಬೇಟೆಗಾಗಿಯಲ್ಲದೆ ಈ ಮರಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡೇ ಬಂದಿತು. ಅದು ಸಿಂಹದ ಮರಿಯನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ಮೆಲ್ಲಗೆ ಹೋಗಿ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿಯಿತು. ಸಿಂಹವು ಹಿಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಮರಿಯು, 'ನನ್ನನ್ನು ಬಿಡು! ನನ್ನನ್ನು ಬಿಡು! ಬ್ಯಾ..ಬ್ಯಾ..' ಎಂದು ಕಿರಿಚಿತು.

ಸಿಂಹವು, 'ಮೂರ್ಖ! ಹೆದರಬೇಡ ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ನೀನಾರೆಂದು ನಿನಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆ?' ಎಂದಿತು. ಮರಿಯು, 'ನಾನು ಕುರಿ, ನನ್ನನ್ನು ಬಿಡು, ನನ್ನನ್ನು ಬಿಡು' ಎಂದಿತು.

ಸಿಂಹವು, 'ಮೂರ್ಖ! ನೀನು ಕುರಿಯಲ್ಲ ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡು ಹೆದರಬೇಡ' ಎಂದಿತು. ಆದರೆ ಆ ಮರಿಯು ತುಂಬಾ ಬೆದರಿ ಏನೂ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದಾಯಿತು. ಹೇಗೋ ಸಿಂಹದಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ಓಡಿ ಹೋಯಿತು.

ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಸಿಂಹವು ಮತ್ತೆ ಕುರಿಗಳಿದ್ದೆಡೆಗೆ ಬಂದಿತು. ಮತ್ತೆ ಸಿಂಹದ ಮರಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಈ ಬಾರಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಯೇ ಹಿಡಿಯಿತು.

ಮರಿಯು ಸಿಂಹದ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಒದ್ದಾಡಿತು. ಒಂದೆಡೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಓಡಬೇಕೆಂಬ ಮನಸ್ಸಾದರೆ, ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಸಿಂಹದ ಸ್ಪರ್ಶವು ಹಿತವೆನಿಸಿತು. ಸಿಂಹದ ಹಾಯಾದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಮರಿಗೆ ಏನೋ ಗಾಢವಾದ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಮರಿಯ ಒದ್ದಾಟವನ್ನು ನೋಡಿ ಸಿಂಹವು, 'ನಾಳೆ ಮತ್ತೆ ಬರುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಆಗ ನಿನ್ನನ್ನು ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಿತು. ಸಿಂಹವು ಕಾಡಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿತು.

ಸಿಂಹದ ಮರಿಯು ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ನಿದ್ರಿಸಲಾಗದೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿಯೇ ಇತ್ತು. ಅದರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಯೋಚನೆಗಳು, 'ಸಿಂಹವು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ನಾನು ನಂಬಲಾರೆ, ಆದರೆ ಅದು ಹೇಳಿದುದರಲ್ಲಿ ಒಂದಂಶ ನಿಜವಿರಲೂಬಹುದು. ಇಲ್ಲ! ಇಲ್ಲ! ಇಲ್ಲ! ಅದು ಹೇಳಿದುದಾವುದೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಾನು ಕುರಿಯೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದಲೂ ನನಗದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಅದು ಹೇಳಿದ್ದು ನನಗೇನೂ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನಿಂದೇನೋ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅದು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತದೆ'.

ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಮರಿಯ ತರ್ಕಕ್ಕೆ ಮೀರಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಂಹವು ಅದನ್ನು ಆವರಿಸಿದೆ. ನಾನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಗುರುವಿನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವು ನಿಮ್ಮ ತರ್ಕಕ್ಕೆ ಮೀರಿದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದೆಯೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಗುರುವು ಆಗಲೇ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಗೊಂಡಿದೆ!

ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಸಿಂಹವು ಜಾಗೃತವಾಗದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಸಿಂಹದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾರಿರಿ. ಗುರುವಿನ ಸಿಂಹಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಏನೋ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಹರ್ಷೋನ್ಮಾದ ಹಾಗೂ ಹಿತಕರ ಅನುಭವವಾಗಿ, ಸಿಂಹದೊಂದಿಗೆ ನೀವಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲುಂಟಾದ ಅದೇ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮನಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ಸಿಂಹವು ನಿಮ್ಮ ಮನದಾಳವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದೆ! ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಭಾಗವು, ಆಗಲೇ ಸಾಂತ್ವನಗೊಂಡಿದೆ. ಒಂದು ಭಾಗವು ಆಗಲೇ ಗುರುವು ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಏನೋ ಇದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದೆ.

ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಸಿಂಹವು ಬಂದಾಗ, ಮರಿಯು ಕಾಯುತ್ತಾ ಎದುರಿಗೆ ನಿಂತಿತ್ತು. ಮರಿಯು ಕಾಡಿನಂಚಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು, ಸಿಂಹಕ್ಕಾಗಿ ಎದುರು ನೋಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಸಿಂಹವು ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಹಿಂದೆ ಸರಿದು ಕುರಿಗಳತ್ತ ಹೋಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಆದರೆ ಮರಿಯು ತನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸಿಂಹದ ಮೇಲಿಂದ ತೆಗೆಯದೇ ಸಿಂಹವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಿತು!

ಕೆಲವು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಸರಿದು, 'ನೀನು ಅಲ್ಲೇ ಇರು, ನಾನಿಲ್ಲೇ ದೂರದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತೇನೆ. ಆದರೂ ಮಾತನಾಡಬಹುದು. ನನಗೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬುದೇನೋ ನಿಜವೇ ಆದರೂ ಈ ದೂರವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ' ಎಂದು ಸಿಂಹಕ್ಕೆ ಕೂಗಿ ಹೇಳಿತು. ಸಿಂಹವು, 'ಹಾಗೆಯೇ ಆಗಲಿ, ನೀನಿರುವಲ್ಲಿಯೇ ಇರು. ಈಗ ಮಾತನಾಡೋಣ' ಎಂದಿತು.

ಸಿಂಹವು ಮುಂದುವರೆಸಿ, 'ತಿಳಿದುಕೋ, ನೀನೊಂದು ಸಿಂಹ! ಬೇರೇನೋ ಆಗಲು ಹೋಗಿ ನಿನ್ನ ನಿಜ ಸ್ವಭಾವನನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೀಯೆ! ಗಮನವಿಟ್ಟು ನೋಡು, ನಿನಗೂ ಆ ಕುರಿಗಳಿಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ' ಎಂದಿತು. ಮರಿಯು 'ಇಲ್ಲ! ಇಲ್ಲ! ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ನಾನು ಅದೇ ಹುಲ್ಲನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ. ಆ ಕುರಿಗಳಂತೆಯೇ ಬದುಕಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದಿತು.

ಸಿಂಹವು, 'ಮೂರ್ಖ! ಈ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿ. ನೀನಾಗಿಯೇ ನೋಡು, ಬೇರಾವ ಕುರಿಗೂ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಒಲವಿಲ್ಲ. ಬೇರಾವ ಕುರಿಯೂ ನನಗಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಭಯ. ನೀನು ಮಾತ್ರ ನನಗಾಗಿ ಕಾದಿದ್ದೀಯೆ. ಕೇವಲ ಇಷ್ಟರಿಂದಲೇ ನಿನ್ನೊಳಗೇನೋ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀನು ನನಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಕಾಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇನಿದೆ? ನನ್ನೊಡನೆ ಹತ್ತಿರದ ನದಿಗೆ ಬಂದು ನಿನ್ನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ನೋಡು. ಅಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು' ಎಂದು ಹೇಳಿತು.

ಮರಿಗೆ ಸಿಂಹದೊಡನೆ ಹೋಗಲು ಭಯವಾಗಿ, 'ಇಲ್ಲ, ಇಲ್ಲೇ ನಿಂತು ಮಾತನಾಡೋಣ, ನೀನಿರುವಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲು, ನಾನಿಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತೇನೆ. ನಿನಗೇನು ಹೇಳಬೇಕೆಂದಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಹೇಳು, ನಾನಿಲ್ಲಿಂದಲೇ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿತು.

ಸಿಂಹವು, 'ಸರಿ, ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಬಲ್ಲೆ, ನನಗೆ ಅನುಮತಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ನಿನ್ನನ್ನು ನದಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ನಿನ್ನ ನಿಜರೂಪವನ್ನು ತೋರಿಸಿ ನೀನೂ ನನ್ನಂತೆಯೇ ಎಂದು ತೋರಿಸಬಲ್ಲೆ. ಆದರೆ ನಿನ್ನನ್ನು

ಒತ್ತಾಯ ಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತೇನೆ. ನೀನು ತಯಾರಾಗಿದ್ದರೆ, ಇದೇ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದು ನನಗಾಗಿ ಕಾದಿರು. ಆಗ ನಿನ್ನನ್ನು ನದಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತೇನೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ನನ್ನನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡು. ನನ್ನನ್ನು ನೆನೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೇ ಮಾಡದೆ ಹೋಗಿಬಿಡು!' ಎಂದು ಸಿಂಹವು ಹೊರಟುಹೋಯಿತು.

ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ, ಮಾತುಕೊಟ್ಟಂತೆ ಸಿಂಹವು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಮರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಸಂದೇಹ; 'ಸಿಂಹವನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಹೋಗಲೋ ಬೇಡವೋ?' ಎಂದು. ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಮರಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಿಂಹವನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಬೇಕೆಂದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಕಂಡರೆ ಬಹಳ ಭಯವೂ ಇತ್ತು.

ಕಡೆಗೆ ಮರಿಯು ಹಿಂದೆ ಸಿಂಹವನ್ನು ಸಂಧಿಸಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿ ಸಿಂಹವನ್ನು ಕಂಡಿತು. ಸಿಂಹವು ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಎದ್ದು ನಿಂತಿತು. ಸಿಂಹವು ಮುಂದಾಗಿ ದಾರಿ ತೋರುತ್ತಾ ಅವೆರಡೂ ನದಿಯ ಕಡೆಗೆ ನಡೆದುವು. ಅವು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಸಿಂಹವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಿತು. ಮರಿಯು ಹೆದರಿ, 'ಇಲ್ಲ! ಇಲ್ಲ! ನೀನು ಎಲ್ಲಿರುವೆಯೋ ಅಲ್ಲೇ ಇರು. ನನಗೆ ನದಿಯ ದಾರಿ ತೋರಿಸು, ಸಾಕು. ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಡ. ನಾನಾಗಿಯೇ ನದಿಯೆಡೆಗೆ ನಡೆದು ಬರುತ್ತೇನೆ!' ಎಂದು ಕೂಗಿತು.

ಸಿಂಹವು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಸರಿದು, ಮರಿಗೆ ತಾನೂ ಚಿಕ್ಕ ಮರಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಹೇಗೆ ಬೆಳೆದೆನೆಂಬ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಆ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ತಲ್ಲೀನವಾಗಿ, ಮರಿಯು ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಅಂತರವಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟಿತು. ಅವು ನಡೆಯುತ್ತಾ ಇದ್ದಂತೆ ಸಿಂಹವು ಮರಿಯ ಹತ್ತಿರ ಸರಿಯಿತು. ಮರಿಯು ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲೀನವಾಗಿ, 'ಹೌದೇ? ಹಾಗಾಯಿತೆ? ನಿನಗೂ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದವೆ?' ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಿತ್ತು.

ಮರಿಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆಯೇ ಈಗ ಸಿಂಹವು ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಷ್ಟು ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು! ಒಮ್ಮೆಲೇ ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೂ ಮರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಏನೂ ಭಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಸಿಂಹದ ಮೃದು ಸ್ಪರ್ಶವು ಎಷ್ಟು ಹಿತವಾಗಿದೆ, ಎನಿಸಿತು! ಅದು ಪ್ರತಿಭಟಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಸಿಂಹವು ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿತ್ತು, ಮರಿಯು, 'ಓ! ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎಷ್ಟು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿದೆ!' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಕೇಳುತ್ತಿತ್ತು. ಸಿಂಹವು ಮರಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುವಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವಿದ್ದರೂ, ಸಿಂಹದ ಬಾಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಣ್ಣ ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಮರಿಯು ಮಗ್ನವಾಗಿತ್ತು.

ಅವು ನದಿಯನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಿದೊಡನೆಯೇ ಸಿಂಹವು ಮರಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ನೀರಿನ ಬಳಿ ತಂದಿತು. ಮರಿಗೆ ಈಗ ಬಿಡುಗಡೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸಿತು. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ, ಈಗ ಅದಕ್ಕೆ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಸೆಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ!

ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮರಿಯು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆಂದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಕಿಲ್ಲವೆಂದೂ ತಿಳಿಯಿತು! ಆದರೆ ಅದರ ಮನದ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಹಂಕಾರವು ಬಾಧಿಸಿ, ಅದು ಹೇಳಿತು, 'ಇಲ್ಲ! ಇಲ್ಲ! ನನ್ನನ್ನು ಬಿಡು. ನನಗೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀ? ನನ್ನನ್ನೇಕೆ ಹಿಡಿದಿದ್ದೀ?' ಎಂದು. ಮರಿಗೆ ಇನ್ನೂ

ಆದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತೆ ಅಡ್ಡಿ ಬಂದು, ಅದಕ್ಕೆ ಮಂಕು ಕವಿದು, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅನುಮಾನ ಪಡತೊಡಗಿತು.

ಸ್ವಲ್ಪ ಭಯವಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ, 'ನನಗೇನು ಮಾಡು-ತ್ತಿದ್ದೀಯೆ? ದಯವಿಟ್ಟು ಹೇಳು, ನನ್ನನ್ನೇನು ಮಾಡುತ್ತೀಯೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿತು.

ಸಿಂಹವು, 'ನಾನೇನೂ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸುಮ್ಮನೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೋಡು' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿತು. ಮರಿಯು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಣುಕಿ, 'ಸರಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದಿತು. ಆಗ ಸಿಂಹವು, 'ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಏನು ಕಾಣಿಸಿತು? ಎರಡು ಬಿಂಬಗಳು ಕಂಡವೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿತು. ಮರಿಯು, 'ಹೌದು' ಎಂದಿತು.

ಸಿಂಹವು, 'ಸರಿ, ಒಂದು ಸಿಂಹವು ನಾನು, ಇನ್ನೊಂದು ನೀನು' ಎಂದಿತು.

ಮರಿಯೂ, 'ಎರಡು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳು: ಒಂದು ನನ್ನದು, ಒಂದು ನಿನ್ನದು' ಎಂದು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿತು. ಹಠಾತ್ತನೆ ತಾನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಂಬಲಾರದೆ, 'ಇಲ್ಲ ದಿರಬಹುದು! ಇಲ್ಲ! ಇಲ್ಲ! ಇಲ್ಲ! ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಎರಡು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳೂ ನಿನ್ನದೇ ಆಗಿರಬೇಕು!' ಎಂದಿತು.

ಸಿಂಹವು, 'ಮೂರ್ಖ! ನೋಡು! ನಾನು ಕೈ ಎತ್ತುತ್ತೇನೆ. ಈಗ ಹೇಳು ಯಾವ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವು ಕೈಎತ್ತಿದೆ?' ಎಂದು ಅಬ್ಬರಿಸಿತು. ಮರಿಯು ಸಿಂಹದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ತೋರಿಸಿ, 'ಅದು ಮಾತ್ರ ಕೈಎತ್ತಿದೆ' ಎಂದಿತು. ಆಗ ಸಿಂಹವು, 'ಸರಿ, ಈಗ ನೀನು ಕೈ ಎತ್ತು' ಎಂದಿತು.

ಮರಿಯು ತನ್ನ ಕೈ ಎತ್ತಿ, ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ, 'ಹೌದು! ಹೌದು! ನಾನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ! ನಾನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಕೂಗಿಕೊಂಡಿತು. ಮತ್ತೆ ಸಣ್ಣ ಅನುಮಾನದ ದನಿಯಲ್ಲಿ, 'ಆದರೆ, ನಾನು ಸಿಂಹ ಹೇಗಾದೆ? ನಾನು ಕುರಿಯಲ್ಲವೆ?' ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿತು.

ಸಿಂಹವು ಅದನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ನೋಡಿ, 'ನಾನು ನಿನ್ನೊಡನೆ ಆಟವಾಡಲು ಬಂದಿಲ್ಲ' ಎಂದಿತು. ಆ ಕ್ಷಣ ಮರಿಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಉಲ್ಲಾಸದ ಭಾವವೇರಿತು. 'ವಿಚಿತ್ರವಾದುದೇನೋ ನಡೆಯಲಿದೆ' ಎಂದು ಅದಕ್ಕನಿಸಿತು.

ಆದರೆ ಮತ್ತೆ ಅದರ ಮನಸ್ಸು ಅಡ್ಡಿ ಬಂದು, ಅದಕ್ಕೆ ಮಂಕು ಕವಿದು, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅನುಮಾನಿಸತೊಡಗಿತು, 'ನನಗೇನೋ ಮೋಡಿ ಹಾಕಿದಂತಿದೆ. ಇದು ನನ್ನ ನಿಜರೂಪವಲ್ಲ! ನನಗೇನೋ ಆಗಿದೆ, ಇದು ನಾನಲ್ಲ, ಇಷ್ಟು ಆನಂದ, ಇಷ್ಟು ಆಹ್ಲಾದವು ನನಗೆಂದೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ! ಇದು ನಾನಲ್ಲ. ಅವನು ನನಗೇನೋ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನನಗೇನೋ ಆಗಲೇ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ!' ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿತು.

ಮರಿಯು ಮತ್ತೆ ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕಿತು, ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿತು. ಆದರೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಯತ್ನವು ಕೇವಲ ನಾಟಕೀಯವಾಗಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸೇ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಮರಿಯು, 'ಇಲ್ಲ! ಇಲ್ಲ! ಇಲ್ಲ! ನನ್ನನ್ನು ಬಿಡು! ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡು! ನೀನೊಂದು ಸಿಂಹವೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಿನಗೆ ನೈವೇದ್ಯವಾಗಿ ನಾನು ದಿನವೂ ತಿನ್ನುವ ಹುಲ್ಲನ್ನು ನಿನಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನಾನು ಕುಡಿಯುವ ಹಾಲನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ನಿನ್ನ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿತು.

ಕಡೆಗೆ ಸಿಂಹವು, 'ನಾನೀಗ ಇದನ್ನು ಕೈ ಬಿಡಬೇಕು. ಈಗ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಇದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟೇ ಅರ್ಥವಾಗುವುದು' ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ,'ಹಾಗಾದರೆ ಸರಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿ. ನಾಳೆ ಮತ್ತೆ ಭೇಟಿಯಾಗೋಣ. ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಕರೆತರಲು ಕಾಡಿನಂಚಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನನ್ನು ಕಾಣಬೇಕಾದರೆ ನೀನಾಗಿಯೇ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಬರಬೇಕು. ಇಷ್ಟು ದೂರ ನಿನಗಾಗಿ ಬಂದು ನಿನ್ನನ್ನು ಕರೆತರುವಷ್ಟು ನಾನು ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ! ನಿನ್ನ ಸ್ವಂತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ನಿನಗೆ ಬರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗಲಿ!' ಎಂದು ಸಿಂಹವು ಹೇಳಿ ಹೊರಟು ಹೋಯಿತು.

ಈ ಬಾರಿ ಮರಿಯು ಪ್ರತಿಸಲದಂತೆ ಓಡಿ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆದುಹೋಯಿತು. ಹೋಗಲು ಇಚ್ಛೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಒಂದೆಡೆ ಮನಸ್ಸು ಕುರಿಗಳ ಬಳಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿತ್ತು. ಮರಿಯ ಮೂರು ಕಾಲುಗಳೂ ಚಲಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ಒಂದೇ ಕಾಲು ಮಾತ್ರ ಚಲಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಅಗಲಿಕೆಯನ್ನು ನೆನೆದು ಅದರ ಪುಟ್ಟ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಅಶ್ರುಧಾರೆಯೇ ಹರಿಯಿತು.

ಮರುದಿನ ಸಿಂಹವು ತನ್ನ ನಿವಾಸದಲ್ಲಿ ಭವ್ಯವಾಗಿ ಆಸೀನವಾಗಿತ್ತು. ಮರಿಯು ಮೆಲ್ಲಗೆ, ಅತಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ, ಅದರ ಬಳಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ತಂದು, 'ಎಲ್ಲೆಡೆಗಿಂತಲೂ ಇದೇ ಹೊಚ್ಚ ಹಸಿರು ಹುಲ್ಲು' ಎಂದುಕೊಂಡು ಸಿಂಹದ ಮುಂದಿರಿಸಿ, 'ನಾನು ತಂದಿರುವ ಈ ನೈವೇದ್ಯವನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಸ್ವೀಕರಿಸು' ಎಂದಿತು.

ಸಿಂಹವು ತನ್ನೊಳಗೆ ತಾನೇ, 'ಆಗಲಿ. ಈ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರೆ ಅವನು ನನ್ನೊಡನೆ ಸಂಬಂಧಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು. ಆಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು ಅವನು ಬಿಡಬಹುದು. ಇದರ ಮೂಲಕ ನನ್ನೊಡನೆ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಯಬಹುದು' ಎಂದುಕೊಂಡು, ಎಂದೂ ಹುಲ್ಲನ್ನು ತಿನ್ನದಿದ್ದರೂ, ಅದು ಹುಲ್ಲನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸಿತು! ಮರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಸಿಂಹವೂ ಹುಲ್ಲು ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಅವರಿಬ್ಬರ ಬಾಂಧವ್ಯ ಗಾಢವಾಯಿತು.

ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಸಿಂಹವು ತನಗೂ ಮರಿಗೂ ಇರುವ ಅಂತರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲೆಂದು ಹುಲ್ಲು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ತಾನೆಂದೂ ಹುಲ್ಲು ತಿನ್ನದಿದ್ದರೂ ಹುಲ್ಲುತಿನ್ನುವಂತೆಯೂ ಅದನ್ನು ಸವಿಯುವಂತೆಯೂ ನಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆಯೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಿಂಹಕ್ಕೂ ಮರಿಗೂ ಬಾಂಧವ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿತು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹುಲ್ಲನ್ನು ತಿಂದ ಸಿಂಹವು, 'ಮೂರ್ಖ! ನನಗೆಂತಹ ಹುಲ್ಲನ್ನು ತರಬೇಕೆಂಬುದೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆ? ಇದು ಎಂತಹ ಹುಲ್ಲು? ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಾನೆಂಥ ಹುಲ್ಲನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆಂಬುದು ನಿನಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಸರಿಯಾದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾ!' ಎಂದು ರೇಗಾಡಿತು.

ಸಿಂಹದ ಮರಿಯು, 'ಸಿಂಹವು ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ನನಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ



ಭಾಷೆಯೂ ಒಂದೇ. ಇವನೂ ಸಹ ನನ್ನಂತೆಯೇ!' ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿತು.

ಸಿಂಹವು ಹುಲ್ಲು ತಿಂದಾಗ, ಅದು ತನ್ನ ಉಚ್ಛ ಸ್ತರದಿಂದ, ತನ್ನ ಮಟ್ಟದಿಂದ, ಅರಿವಿನಿಂದ, ಈ ಮರಿಗಾಗಿ ಕೆಳಗಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ಮರಿಗೆ ಆ ಕೂಡಲೇ ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು. ಈಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸಿಂಹದೊಡನೆ ಅನುಬಂಧ ಬೆಳೆಯಿತು. ಈಗ ಮರಿಯು, 'ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ನಾನು ಸರಿಯಾದ



ಹುಲ್ಲನ್ನೂ ಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಲನ್ನೂ ತರಬೇಕು. ನಾನು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಹುಲ್ಲನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಬೇಕು' ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿತು. ತಾನು ಕೆಲಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಿಂಹವು ರೇಗಿತೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಮರಿಯು ಅನೇಕ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹೂಡಿತು! ಸಿಂಹಕ್ಕೂ ಮರಿಗೂ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಯಿತು. ಈಗ ಮರಿಗೆ ನಿರಾಳವಾಗಿ, ತನಗಿಷ್ಟ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಕಾಡಿಗೆ ಬಂದು ಸಿಂಹವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಮರಿಗೆ ಸಿಂಹದ ಸನ್ನಿಧಾನವು ಅತ್ಯಂತ ಸುಖಕರವಾಗಿ, ಆರಾಮವೆನಿಸಿತು. ಆದಕ್ಕೆ, ಆ ರಾಜ ಸಿಂಹದ ರಾಜ ಯೋಜನೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ದಿನ ಮರಿಯು ಹುಲ್ಲು ಮತ್ತು ಹಾಲನ್ನು ತಂದಾಗ, ಸಿಂಹವು ದೊಡ್ಡ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಂಸದ ತುಂಡನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿತ್ತು. ಮಾಂಸವನ್ನು ಕಂಡೊಡನೆ ಮರಿಗೆ ಭಯವಾಗಿ, 'ನಿನ್ನ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಂಸವೇಕಿದೆ? ಇದೇನಿದು? ನೀನು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯೇ? ನೀನು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ! ನೀನೆಂತಹ ಪ್ರೀತಿಯ, ಮನಸ್ಸುಳ್ಳವನು, ನೀನು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಾಗಿರುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ! ಇಂತಹ ಘೋರವಾದುದನ್ನು ಏಕೆ ತಿನ್ನುತ್ತೀಯೇ! ನಾನು ಶಾಖಾಹಾರಿ! ನನಗಿದು ಸರಿಬೀಳದು!' ಎಂದು ಕೂಗಿತು.

ಈ ಬಾರಿ ಸಿಂಹವು ಏನು ಹೇಳಲೂ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಮರಿಯ ಕತ್ತನ್ನು ಹಿಡಿದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಂಸವನ್ನು ಅದರ ಬಾಯೊಳಗೆ ತುರುಕಿತು. ಆ ಮಾಂಸವು ಬಾಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿ, ಮಾಂಸದಲ್ಲಿದ್ದ ನೆತ್ತರು ಸವಿದಾಗ ಆ ಮರಿಗೆ ಏನೋ ಆದಂತಾಯಿತು.

ಏನಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಮರಿಗೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಅದು ಮಾಂಸದ ರುಚಿ ನೋಡಿತ್ತು! ತನ್ನೊಳಗೆ ತಲೆದೋರಿದ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಅದು ದಿಗ್ಮೂಢವಾಯಿತು. ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ 'ಸತೋರಿ' ಅಥವಾ ಆನಂದಾನುಭವದಂತೆ! ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗಲೇ ಅರ್ಥವಾಗುವುದು!

ಮಾಂಸದ ರುಚಿನೋಡಿದ ಮರಿಯು ಸಿಂಹದಂತೆ ಗರ್ಜಿಸಿತು! ತನ್ನ ನಿಜರೂಪವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುತ್ತಾ ಅದು ಗರ್ಜಿಸಿತು. ತನ್ನ ನಿಜ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯಿತು. ಈಗ ಸಿಂಹವು ಮರಿಯ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು 'ತತ್ ತ್ವಂ ಅಸಿ' ಎಂದಿತು. 'ನೀನು ಅದೇ ಆಗಿರುವೆ' ಎಂಬ ದೀಕ್ಷೆಯಾಯಿತು. ಸಿಂಹವು ಸಿಂಹವಾಯಿತು. ಅಷ್ಟೇ. ತಾನು ಕುರಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದ ಸಿಂಹವು ಪುನಃ ಸಿಂಹವಾಯಿತು.

ನೀವು ಸಿಂಹವೇ, ಕುರಿಯಲ್ಲ!

ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ನೀವು ಮನುಷ್ಯರೂ ಅಲ್ಲ, ನೀವಂದುಕೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೂ ನೀವಲ್ಲ.

ನೀವು ಆ ಕುರಿಯಂತೆಯೇ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ನೀವು ಕುರಿಯೇ. ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಾನೂ ಸಹ, 'ನಾನು ಕುರಿ'ಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಸಿಂಹವಾದ ರೀತಿಯನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಜೀವನದತ್ತ ಗಮನವಿಟ್ಟು ನೋಡಿರಿ. ಆಗ ನಿಮಗೇ ನೀವು ಎಂತಹ ಮೂರ್ಖತನದಿಂದ ನೀವು ಕುರಿಯೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗಿ ನೀವಾಗಿಯೇ ಸಿಂಹವಾಗುತ್ತೀರಿ.

ನೀವು ಮನುಷ್ಯರೂ ಅಲ್ಲ, ನೀವಂದು– ಕೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೂ ಅಲ್ಲ.

ಇದನ್ನೇ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನೂ ಹೇಳುವುದು, 'ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ನೀವು ಮುಕ್ತ– ರಾಗುತ್ತೀರಿ'ಎಂದು. ಜೀವನ್ಮುಕ್ತನ ಜೀವನವು ನಿಮ್ಮನ್ನೂ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ, ನೀವಿರುವ ಈಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನ್ಮುಕ್ತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಕೂಡ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ನೀವು ಈಗಿರುವಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದನು. ಇದರಿಂದ ಕುರಿಯಂತೆ ಕೂಗುವ ಬದಲು ನಿಮಗೆ ಹಸಿಮಾಂಸವನ್ನು ಸವಿದು ನಿಮ್ಮ ನಿಜಸ್ವರೂಪದ ಆನಂದವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸಿಂಹದಂತೆ ಗರ್ಜಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸ್ಥೈರ್ಯವು ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಸಿಂಹದ ಮರಿಗೆ ತಾನು ಸಿಂಹವೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಯಿತು? ಕ್ಷಣಮಾತ್ರವೇ! ಆ ರಕ್ತ ಮಾಂಸಗಳು ಗಂಟಲಿಗೆ ಇಳಿಸಲು ಗರ್ಜಿಸಿತು. ಆದರೆ ಆ ಮಾಂಸವನ್ನು ಅದರ ಗಂಟಲಿಗೆ ಇಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಹಿಡಿಯಿತೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ!

ಗುರುವಿನ ಗುಹೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧದ ಸೇತುವೆಯ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಬೇಕಾಗುವುದು.

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಅನುಭವವನ್ನು ಪ್ರಸರಿಸಲು ಆ ಸೇತುವೆ, ಆ ವಿಶ್ವಾಸ

ಸಜೀವವಾಗಿರುವ ಒಂದೇ ಪವಿತ್ರ ಗ್ರಂಥವೆಂದರೆ ಗುರು.

ಉಂಟಾಗಲು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಗುರುವಿನ ಮಹತ್ವ

ಆಧುನಿಕ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗುರುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳ ಪ್ರಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುರುವು ನೀವು ಯಾರೆಂಬ ನಿಜ ಸತ್ಯದ ಒಂದು ಕಿರುನೋಟವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ಕೇವಲ ಬೋಧಿಸಲು ಬಂದಿಲ್ಲ, ಎಚ್ಚರಿಸಲು ಬಂದಿರುವನು.

ಸಜೀವವಾಗಿರುವ ಒಂದೇ ಪವಿತ್ರ ಗ್ರಂಥವೆಂದರೆ ಗುರು.

ದೇವರಿಗೆ ಶರಣಾಗುವುದು ಕಠಿಣವೇಕೆಂದರೆ ದೇವರಾರೋ, ಎಲ್ಲಿರುವನೋ, ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ದೇವರೆಂಬುದು ಕೇವಲ ಕಲ್ಪನೆಯೇ. ಆದರೆ ಗುರುವು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದೊಂದಿಗೆ ಲಯವಾಗಿರುವವನು. ಆತನು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವನು. ಆತನಿಗೆ ದೇವರು ನಿಜವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ. ಏನನ್ನು ನೀವು 'ದೇವರು' ಅಥವಾ 'ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುವಿರೋ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಇರುವವನು ಗುರುವು. ಆತನು ಸ್ಪರ್ಶಗ್ರಾಹ್ಯ, ಮುಟ್ಟಿತಿಳಿಯಬಹುದಾದವನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತನು ದೇವರನ್ನು ತಲುಪುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಬಲ್ಲನು.

ಗುರುವಿನ ಮೂಲಕ ದೇವರ ತೋಳುಗಳಿಡೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಜಿಗಿದುಬಿಡಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವವಾದ ಆನಂದದ ನಡುವೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ನಿಂತಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವೊಂದೇ. ಶಿಷ್ಯನಾಗುವುದೆಂದರೆ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ. ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಅತಿ ಕಠಿಣ. ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದೆಂದರೆ ನೀವಿಷ್ಟು ಕಾಲವೂ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಘನವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ. ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಸಾವಿನಂತೆ ಕಂಡರೂ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಿಮಗೂ ಜೀವನಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ನಿಂತಿರುವುದೇ ಅಹಂಕಾರ!

ಗುರುವಿನೊಂದಿಗೆ ಆಳವಾದ ಭರವಸೆಯಿಂದಲೂ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಗೌರವಾದಾರಗಳಿಂದಲೂ ಕೂಡಿದ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ನೀವು ಇಡೀ ಜೀವನವೆಲ್ಲಾ ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರುವ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವ ಧೈರ್ಯ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದರೂ, ಸೃಷ್ಟಿಯ ಅಗಾಧ ಪ್ರೇಮಾನುಕಂಪಗಳ ಪ್ರತಿಮೂರ್ತಿಯಾದ ಗುರುವಿನ ಅಭಯದ ಕವಚದಲ್ಲಿಯೇ ಬೀಳುವಿರೆಂಬ ಪೂರ್ಣ ಭರವಸೆಯುಂಟಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ನಿಮಗಾಗುವ ಅನುಭವಗಳು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಆಸೆ – ಭಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹವು. ಹಾಗಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಅನುಭವವು ಹೆಚ್ಚು ಅರಿವು, ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಈ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರವನ್ನೇ, ಮಾನಸಿಕ

ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನೇ ಗುರುವು ಮಾಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುರುವಿನಿಂದ ಕಲಿಯುವುದು

'ಗುರುವಿನಿಂದೇಕೆ ಕಲಿಯಬೇಕು? ಜೀವನದಿಂದಲೇ ಕಲಿಯಬಹುದಲ್ಲ' ಎಂದು ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು.

ಗುರುವಿನಿಂದ ಕಲಿಯುವುದು ಒಂದು ಸುಂದರ, ಆಹ್ಲಾದಕರ ಅನುಭವ. ಗುರುವು ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೊಡೆಯಮೇಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯೆಂಬ ನೋವುನಿವಾರಕ ಮದ್ದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ನಂತರ ಅಹಂಕಾರವೆಂಬ ಗಡ್ಡೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಪ್ರೀತಿ ಸುರಿಸುವುದರಿಂದ, ನೀವು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಆಗುವ ನೋವು ಭಾಸವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೂ ಗುರುವಿನೊಂದಿಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಅರಿವು ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಗುರುವು ತೀವ್ರವಾದ ಜೀವನದ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ಕಲಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನೇ ಆನಂದದಿಂದಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಬ್ಬ ಬಾಲಕನ ತಂದೆಯು, ಅವನಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಬಂಡೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸರಿಸಲು ಹೇಳಿದನು. ಬಾಲಕನು ಎಷ್ಟು ಶ್ರಮ ಪಟ್ಟರೂ ಅದನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಬಳಲಿ ನಿಂತುಬಿಟ್ಟನು. ತಂದೆಯು, 'ನಿನ್ನ ಎಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೀನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಲ್ಲ, ನಿನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಬಳಸು' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ಗುರುವು ಕಲಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಪರಿವರ್ತನೆಯೇ ಆನಂದದಿಂದ ಆಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಮಗನು ಅತಿಯಾದ ಬಳಲಿಕೆಯಿಂದ, 'ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವೆ? ನನ್ನ ಎಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿಲ್ಲವೆಂದೇ?, ನಾನೆಷ್ಟು ಬಳಲಿದ್ದೇನೆಂದು ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲವೆ?' ಎಂದು ತಂದೆಗೆ ಕೂಗಿ ಹೇಳಿದನು.

ತಂದೆಯು, 'ನೀನು ನನ್ನ ಸಹಾಯ ಕೇಳಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ನಾನೂ ನಿನ್ನ ಬಲವಲ್ಲವೇ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

ಇದೇ ರೀತಿ ನೀವೂ ಗುರು ಸಾನಿಧ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನೀವೂ ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು. ಗುರುವಿನ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು. ನೀವದನ್ನು ಮಾಡಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಗುರುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಲವೆಂದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಹಾಯ ಸಿಗುವಂತಿದೆ, ಆದರೆ ನೀವು ಕೇಳುವುದೂ ಇಲ್ಲ, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಇಲ್ಲ!

ಜೀವನವೇ ಗುರುವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಿ, ಯಾವುದರಿಂದ, ಏನು ಕಲಿಯಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಾತ್ಮರಾದ

ದತ್ತಾತ್ರೇಯರು ಹೇಳುವಂತೆ, 'ನನಗೆ ಗುರುವೇ ಇಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಜೀವನವೇ ನನ್ನ ಗುರು. ಪಕ್ಷಿಯನ್ನು ಗುರಿಯಿಡುವ ಬೇಡನಿಂದ ನಾನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕಲಿತೆ. ಇರುವೆಗಳಿಂದ ಹಣ ಕೂಡಿಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತೆ!' ಎಂಬಂತಹ ಸರಿಯಾದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಜಾಣ್ಮೆಯಿದ್ದರೆ, ಜೀವನವೇ ಗುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ನಾವು ತಪ್ಪು ವಿಷಯಗಳನ್ನೇ ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ರಾಜ ಹರಿಶ್ಚಂದ್ರನು ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸತ್ಯಪಾಲನೆಯಲ್ಲೇ ಕಳೆದನು. ಹರಿಶ್ಚಂದ್ರನ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ, ಆತನು ಸತ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವಿಸಿದನು ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಪಾಲನೆಗಾಗಿ ತನ್ನ ಮಡದಿ, ಮಗನನ್ನು ಸಹ ಮಾರಿಕೊಂಡನು ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಪಂಡಿತರೊಬ್ಬರು ಹರಿಶ್ಚಂದ್ರನ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಥೆ ಹೇಳಿದ ನಂತರ ಒಬ್ಬನನ್ನು, 'ಈ ಕಥೆಯಿಂದ ಏನು ಕಲಿತೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, 'ನಾನು ಜೀವನದಲ್ಲೇನೇ ಬಂದರೂ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಕಲಿತೆ ಎಂದನು. ಪಂಡಿತನಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಆತನು ಮತ್ತೊಬ್ಬನನ್ನು, 'ನೀನೇನು ಕಲಿತೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು. ಎರಡನೆಯವನು, 'ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಕಲಿತೆ. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಮಾರಿದರೂ ತಪ್ಪೇನಲ್ಲ!' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ತಿಳಿಯಿತೆ? ಒಂದೇ ಕಥೆಯಿಂದ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು!

ಜೀವನದ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಲಿಯುವ ವಿವೇಕವು ನಿಮಗೆ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗುರುವಿರುವುದು. ಆತನು ದಾರಿತೋರುವನು, ಏಕೆಂದರೆ ಆತನು ಆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಲೇ ನಡೆದು ಜಯಶಾಲಿಯಾಗಿರುವನು.

ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟೂ ಗಡ್ಡಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳೇ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಗುರುವು ಗಡ್ಡಿಯನ್ನು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲೇ ತೆಗೆದುಹಾಕುವನು. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡಿಗಳಿಂದ ಆಗುವ ನೋವು ಗುರುಗಳು ಗಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ ಆಗುವ ನೋವಿಗಿಂತಲೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನದು. ಗುರುವಿನೊಡನೆ ಇದ್ದು ಅವರು ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದಾಗ ಆಗುವ ನೋವು ಯಾವ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೂ ಇಲ್ಲ, ಆದರೆ ಗಡ್ಡಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದು ಜೀವಿಸುವುದು ಅಪಾಯ ಹಾಗೂ ಕಷ್ಟ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಗುರುವಿನ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಜೀವನವೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳಿಂದ ಆಳೆಯಲಾಗದ ಗಾಢವಾದ ರಹಸ್ಯ. ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀವನವೇ ಸಾರ್ಥಕವೆಂದೂ ನಮಗೆ ತೋರುತ್ತವೆ. ಜೀವನವನ್ನು ನಾವು ನೋಡುವ ಪರಿಮಿತ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಾಗಿ, ಅತ್ಯಲ್ಪ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಿ, ಎದುರಿಗೇ ಕಾದಿರುವ ಮಹತ್ತರವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು

ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ತೊಂದರೆಯೇನೆಂದರೆ, ನಾವು ಆ ಮಹತ್ತರವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಅಂತಹುವುಗಳನ್ನು ಕಂಡೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುವಿನ ಪಾತ್ರವಿರುವುದು. ಅವರು ಜೀವನದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಂಡಿರುವವರು. ನೀವು ಆಶಿಸುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಊಹೆಗೂ ಮೀರಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅವರು ಕಾಣಬಲ್ಲರು. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಆ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯುಂಟಾಗಲು ಸಹಾಯಮಾಡಲೆಂದೇ ಅವರಿರುವುದು.

ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದುದೆಲ್ಲವೂ ಏನೆಂದರೆ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಡೆಯುವಷ್ಟು ನಂಬಿಕೆ ಅಷ್ಟೇ. ಮುಂದಾಗುವ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ಈ ಸತ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಭರವಸೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ವರ್ತುಲವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಭರವಸೆಯು ಗಾಢವಾದಂತೆಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವಗಳಾಗಿ, ಅದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭರವಸೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಗುರುವು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಏನನ್ನೂ ಹೊರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹೊರಿಸಿರುವುದನ್ನೂ, ಬೇಕಿಲ್ಲದುದನ್ನೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಿತ್ತೆಸೆದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೊಚ್ಚ ಹೊಸದಾಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಸುಂದರ ಚಿತ್ರವನ್ನು ರಚಿಸಲು ನೀವು ಹೊಸ ಬಿಳಿ ಕಾಗದದಂತಾಗುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಗಾನವನ್ನು ನೀವೇ ರಚಿಸಿ, ನಿಮ್ಮದೇ ನಾಟ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಗುರುವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ಮಧುರವಾದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಗುರುವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ಮಧುರವಾದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯುತ್ತಾನೆ.

ತಂತ್ರಕ್ಕೂ, ರಸವಾದಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ತಂತ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿದರೂ ಪರಿಣಾಮವು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ರಸವಾದದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಪರಿಣಾಮವು ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಇರುವುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಮಾಡಲೂ ಆಗದು.

ಗುರುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವ ತಂತ್ರವೇ ರಸವಾದ. ಗುರುವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡುವ ರಸವಾದವು ಕೇವಲ ತಂತ್ರ.

ನಿರಂತರವಾದ ಸಂಬಂಧ

ಸಂಬಂಧವೆಂದರೇನು?

ಸಂಬಂಧವೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಅಜ್ಞಾತವಾಗಿ ಅಡಗಿರುವ ಹೊಸ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವಂಥಹುದು. ಅದು ನೀವೂ ಸಹ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಅಥವಾ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಪ್ರೀತಿಸಬಲ್ಲಿರೆಂದು ಅನುಭವ ಸಹಿತವಾಗಿ ರುಜುವಾತು ಪಡಿಸುವುದು. ನೀವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗಾಗಿ ಪ್ರೇಮ, ತ್ಯಾಗಗಳನ್ನು ಚಮತ್ಕಾರವೆಂಬಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲಿರೆಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಪರಿಪೂರ್ಣರಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಆಯಾಮಗಳ

ಗುರು ಸಂಬಂಧವು ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಅಜ್ಞಾತ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಅರಿವು ನಮಗೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅರಿವು ನಮಗೇ ಇಲ್ಲದಾದಾಗ, ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೂ ಅದರ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಹೊಸ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಭವಸಹಿತವಾಗಿ ಹೊರತರುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ.

ಸಂಬಂಧವು ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ನಿಮಗೇ ತಿಳಿಯದ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂಬಂಧವೂ, ಅವರು ಯಾರೇ ಆಗಿರಲಿ, ಏನೇ ಆಗಿರಲಿ, ಅದು ಗುರುವಿನೊಂದಿಗಿನ ಪರಮ ಬಾಂಧವ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಪ್ರೀತಿಸಿದಾಗ, ಪುರುಷ, ಸ್ತ್ರೀ, ಮಗು, ದೇವರು ಅಥವಾ ಗುರುವನ್ನೇ ಆಗಲಿ, ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ನಿಮಗೇ ತಿಳಿದಿರದ ಆಯಾಮಗಳು ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರೀತಿಯು ಅರಳಿದಾಗ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಜೀವನದ ಸ್ವಾರಸ್ಯವನ್ನೇ ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ತಾನಾಗಿರುವ ಗುರುವಿನೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧವು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಳವಾದುದು. ಅದು ಆತ್ಮಾನುಬಂಧ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇರೆಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಗಳೂ ಬಂಧನವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂತಹುವು. ಆದರೆ ಗುರುವಿನ ಸಂಬಂಧವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಂಧಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ, ನಿತ್ಯ ಆನಂದಕ್ಕೆಡೆಮಾಡುವುದು. ಈ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ನೀವಾಗಿಯೇ ಬಂಧನವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಸಹ ಕಡೆಗೆ ನಿರಂತರ ಆನಂದವನ್ನೇ ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ! ಈ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಬಂಧನವೆಂಬುದೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಗುರುವಿನ ರೂಪವು ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೂ ನಿಮಗೂ ನಡುವಿನ ಸೇತುವೆ. ಗುರುವು ಪರಮಾತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪವೇ ರೂಪವೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಾನವ ಹಾಗೂ ದೈವವೆರಡರ ಆಯಾಮವೂ ಆ ಮೂರ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕೇವಲ ಗುರುವಿನ ರೂಪಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅದರ ಹಿಂದಿನ ಸತ್ಯದೊಡನೆಯೂ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗ ಪರತತ್ವದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ.

ಗುರುವು ಸರ್ವರೂಪಿಯೂ ಹೌದು. ರೂಪರಹಿತನೂ ಹೌದು. ಯಾವ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಾಗಲೀ, ಕಲ್ಲು, ವಿಗ್ರಹಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ ಆತನನ್ನು ಸೆರೆಹಿಡಿಯಲಾಗದು. ಆತನು ರೂಪಾತೀತನು, ನಿರಾಕಾರನು, ಆಯಾಮಗಳಿಗೆ ಮೀರಿದವನು. ಅನಂತರೂಪನು!

ಮಾತೃಭಾವ ಅಥವಾ ಪ್ರೀತಿಯ ಭಾವವೆಂಬ ಒಂದು ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆತನನ್ನು ಸೆರೆಹಿಡಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮಗೆ ಸುಲಭ. ಇತರರಿಗೆ ಹೇಳಲೂ ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಗುರುವಿಗೆ ಇಂತಹ ವ್ಯವಹಾರ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಗೊಂದಲವಾಗಿ, ಒಳಹೊಕ್ಕು ನೋಡಿ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬುದೇ ಆತನ ಇಚ್ಛೆ. ನೀವು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಯಬೇಕೆಂಬುದೇ ಅವನ ಆಸೆ.

ನಿಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ಗುರುವಿನ ಬಳಿ ಬನ್ನಿರಿ. ಆತನು ದಾರಿತೋರುವನು. ಆತನ ಪ್ರೀತಿಯ ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಳಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ. ಆತನೊಂದಿಗೆ ಆನಂದಕ್ಕೇರುವಿರಿ.

ಗುರುವು ನಮಗೆ ಅನೇಕ ಚೌಕಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾನೆ. ಆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೂಪದಲ್ಲೂ, ತನ್ನೆಡೆಗೆ ಬರುವ ಅದೃಷ್ಟವಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೆಡೆಗೂ, ತನ್ನ ಅಪೂರ್ವ ಸಂಬಂಧದ ಸೊಗಸನ್ನೂ, ತೀವ್ರತೆಯನ್ನೂ, ತನ್ನದೇ ಆದ ಸುಂದರ, ಅಗಾಧವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆಡಹುತ್ತಾನೆ.

ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅಜ್ಞಾನದ ಅಂಧಕಾರದಿಂದ ಜ್ಞಾನಜ್ಯೋತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಗುರುವಿನೊಂದಿಗೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಾರ್ಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ನವಿರಾದ ಮಧುರ ಸಂಬಂಧ. ಎರಡು ಆತ್ಮಗಳ ಅತಿನಿಕಟ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದಾಗಿ ಗುರುವಿನ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯು ಶಿಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಬೆಳಗುವುದು. ಜ್ಞಾನಜ್ಯೋತಿಯು ಈ ರೀತಿ ಬೆಳಗಲಾರಂಭಿಸುವುದು.

ವಿವಿಧ ಸಂಬಂಧಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತವೆ. ಪ್ರೇಮಿಯು ಪ್ರೇಮಭಾವವನ್ನೂ, ಮಿತ್ರರು ಮೈತ್ರಿಯನ್ನೂ, ಮಕ್ಕಳು, ಮಾತೃಭಾವವನ್ನೂ, ತಂದೆ–ತಾಯಿ, ಅಜ್ಜಿ–ತಾತಂದಿರು ಬಾಲ್ಯಭಾವವನ್ನೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೊರತರಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಗುರುವು ಮಾತ್ರ ಈ ಎಲ್ಲ ಭಾವಗಳನ್ನೂ ಮೂಡಿಸಬಲ್ಲನು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದೆಯೆಂದು ನಿಮಗೇ ತಿಳಿಯದ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಆಯಾಮವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವವನೇ ಗುರು. ಗುರು ಶಿಷ್ಯ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಾಗುವ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ನೀವು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗುರುವು ಅನೇಕ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡು, ನೀವು ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರಿ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುವ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಆಯಾಮವನ್ನು ಜಾಗೃತ–ಗೊಳಿಸುವವನೇ ಗುರು.

ದೇವರು ಮತ್ತು ಗುರು

ಸಂತ ಕಬೀರರು ಹೀಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಹಾಡಿದ್ದಾರೆ:

‘ಗುರುವೂ ದೇವರೂ ಇಬ್ಬರೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಾನು ಯಾರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಲಿ?

ಗುರುವಿಗೇ
ವಂದಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆತನೇ ದೇವರನ್ನು ನನಗೆ ತೋರಿದವನು’.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು, ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರ ಇನ್ನಿತರ ಶಿಷ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣರನ್ನು ದೇವರೆಂದು ಕರೆದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯರು ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿ, ‘ಇದು ಬಹಳ ಅತಿರೇಕವಾಯಿತು. ಗುರುಗಳು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹೊಂದಿರುವರೆಂದು ಅಂಗೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ

ನಾನು ದೇವರೆಂದು ನಿರೂಪಿಸಲು ನಾನು ಬಂದಿಲ್ಲ. ನೀವು ದೇವರೆಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲು ಬಂದಿದ್ದೇನೆ.

ಅವರೇ ದೇವರು ಹೇಗಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ?' ಎಂದರು.

ವಿವೇಕಾನಂದರು ಕೇಳಿದರು, 'ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ನಿನಗೇನು ತಿಳಿದಿದೆ?' ಎಂದು. ಶಿಷ್ಯನು, 'ಓ, ದೇವರು ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯೂ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯೂ ಸರ್ವಶಕ್ತನೂ ಆಗಿರುವನು' ಎಂದನು.

ವಿವೇಕಾನಂದರು, 'ದೇವರು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಎಂದರೇನು?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಶಿಷ್ಯನು, 'ದೇವರು ಎಲ್ಲಿಡೆಯಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾನೆ. ಎಂದು ಅರ್ಥ' ಎಂದನು. ವಿವೇಕಾನಂದರು, 'ಸರಿಯೇ, ಹಾಗಾದರೆ ನೀನೀಗ ದೇವರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿರಬೇಕು' ಎಂದರು. ಶಿಷ್ಯನು, ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾಗಿ ಏನೂ ಹೇಳದಾದನು. ವಿವೇಕಾನಂದರು, 'ನಿನಗೆ ದೇವರು ಎಂಬುವನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾತ್ರವೇ, ನಿನಗೆ ಅರ್ಥವೂ ಆಗದ ಊಹೆ. ಆದರೆ ನಿನ್ನೆದುರಿಗೆ ನಿಜವಾದ ದೇವರಾದ ಗುರುವು ಇಲ್ಲೇ ಇದ್ದಾರೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

'ದೇವರಿಗೂ ಗುರುವಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?' ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಯಾರೋ ಕೇಳಿದರು.

ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ಹೇಳಿದೆ, 'ನಿಮಗೆ ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ತಿಳಿದಿದೆ? ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಕೇವಲ ಒಂದಷ್ಟು ಪದಗಳು ಹಾಗೂ ಕಲ್ಪನೆಗಳು. ದೇವರೆಂದು ಹೇಳುವಾಗ ಏನನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತಿರುವಿರಿ ಎಂಬ ಊಹೆಯೂ ನಿಮಗಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ದೇವರು ಕೇವಲ ಕಾಲ್ಪನಿಕ. ಪರಾಶಕ್ತಿಯೆಂದೋ, ವಿಶ್ವ ಚೈತನ್ಯವೆಂದೋ ಅಥವಾ ನಿಮಗೇನೂ ತಿಳಿಯದಿರದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹೆಸರು ಕೊಡುತ್ತೀರ ಅಷ್ಟೇ.

ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ,

ಗುರುವು ಶಿವ–ಅವನ ಮೂರು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ

ವಿಷ್ಣು–ಅವನ ಚತುರ್ಭುಜಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ

ಬ್ರಹ್ಮ– ಅವನ ಚತುರ್ಮುಖಿಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಆತನು ಮಾನವ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಪರಮ ಶಿವನೇ.

ಗುರುವೇ ಸತ್ಯ. ಗುರುವೇ ಪರಾಶಕ್ತಿಯ ನಿಜಸ್ವರೂಪ. ಆತನು ಈಗ, ಇಲ್ಲಿ ಇರುವವನು. ಆತನು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿರುವವನು. ಆತನೇ ವರ್ತಮಾನವು. ನಿಮಗೂ, ದೇವರೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆಗೂ ನಡುವಿನ ಸೇತುವೆಯವನು. ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಆತನು ದೇವರಿಗಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾದವನೇ.

ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ನೀವು ದೇವರೇ?' ಎಂದು. 'ನಿಮಗೆ ದೇವರೆಂದರೇನೆಂಬುದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲದ ಮೇಲೆ, ನಾನು ದೇವರೇ ಎಂದು ಹೇಗೆ ಕೇಳುವಿರಿ? ದೇವರು ವರ್ಣನೆಗೆ ನಿಲುಕದವನು. ಆತನನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ' ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ದೇವರೆಂದು ನಿರೂಪಿಸಲು ನಾನು ಬಂದಿಲ್ಲ. ನೀವು ದೇವರೆಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲು ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ದೈವತ್ವವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಲು ನಾನಿಲ್ಲಿ ಬಂದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ದೈವತ್ವವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಲು ಬಂದಿದ್ದೇನೆ.

ಗುರುವು ನದಿಯ ಒಂದು ದಡದಲ್ಲಿ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಕಾಳ್ಗಿಚ್ಚಿನಂತೆ. ಶಿಷ್ಯನು ನದಿಯ ಇನ್ನೊಂದು ತೀರದಲ್ಲಿರುವವನು. ಆ ನದಿಯೇ ಜನ್ಮ ಜನ್ಮಾಂತರಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಂಸಾರ. ಗುರುವಿಗೂ ಶಿಷ್ಯನಿಗೂ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಒಂದು ಸೇತುವೆಯು ಏರ್ಪಟ್ಟರೆ, ಆ ಅಗ್ನಿಯು ಹೋಗಿ, ಸೇತುವೆಯನ್ನು ದಾಟಿ, ಶಿಷ್ಯನನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು. ಸೇತುವೆಯು ಯಾವ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಮಾಡಿದುದೆಂಬುದು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಮರದಿಂದ ಅಥವಾ ಸಿಮೆಂಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದಿರಬಹುದು, ಆದರೂ ಸಹ, ಕಾಳ್ಗಿಚ್ಚು ಶಿಷ್ಯನನ್ನು ಸೇತುವೆಯಮೇಲೆ ಹೋಗಿ ತಲುಪಬಲ್ಲುದು. ಅದೇ ರೀತಿ, ಗುರುವಿನೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧವಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕರಗಿಹೋಗಿರಿ.

ನೀವು ಅದರಲ್ಲಿ ಕರಗಿಹೋದರೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಂತೃಪ್ತಿಗೊಳಿಸಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರಮ ಸ್ಥಿತಿಯಾದ ನಿತ್ಯ ಆನಂದಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಂಡು 'ನನ್ನ ಭಾವನೆಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ಗುರು–ಶಿಷ್ಯ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತೇನೆ' ಎಂಬ ಸಾಧನೆಮಾಡಲು ಧೃಢ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಅದು ಆ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕರಗಿಹೋಗುವುದು ಹೇಗೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ. ಕೇವಲ ತೀರ್ಮಾನ ಒಂದೇ ಸಾಕು, ಅದು ತಾನಾಗಿಯೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗುರು–ಶಿಷ್ಯರ ನಡುವಿನ ಯಾವುದೇ ಅಡಚಣೆಯು ಕೇವಲ ಗುರುಶಿಷ್ಯರ ನಡುವೆ ಆಗುವ ಲೀನತೆಯು ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುರುವಿನೊಡನೆ ಸಂಬಂಧವೇರ್ಪಡಲು ಐದು ಮಾರ್ಗಗಳು

ಗುರುವಿನೊಡನೆ ಅನುಬಂಧವು ಐದು ಮನೋಭಾವಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾವದ ಮೂಲಕವೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಬಳಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಮಾರ್ಗವು ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಮಾರ್ಗವು ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ತೋರುವ ಭಾವ; ಗುರುವನ್ನು ಸಂತಾನದಂತೆ ಕಾಣುವ ಭಾವ, ಇದನ್ನು 'ವಾತ್ಸಲ್ಯಭಾವ'ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಾಕು ತಾಯಿಯಾದ ಯಶೋಧೆಯು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನೆಡೆಗೆ ಹೊಂದಿದ ಭಾವವಿದು.

ಇನ್ನೊಂದು ಮಾರ್ಗವು ಮಗು ತನ್ನ ತಾಯಿಯೆಡೆಗೆ ತೋರುವ ಭಾವ. ಇದನ್ನು 'ಮಾತೃ

ಭಾವ'ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಕಾಳಿಮಾತೆಯನ್ನು ಕಂಡಂತೆ ಗುರುವನ್ನು ತಾಯಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದು.

ಮೂರನೆಯದು ಸ್ನೇಹಿತನ ಭಾವ. ಗುರುವನ್ನು ಮಿತ್ರನಂತೆ ಕಾಣುವುದು. ಇದನ್ನು 'ಸಖಭಾವ'ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕುಚೇಲನೂ, ಅರ್ಜುನನೂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನೆಡೆಗೆ ತೋರಿದ ಭಾವವಿದು.

ಮುಂದಿನದು ಸೇವಕನ ಭಾವ. ಇದನ್ನು 'ದಾಸಭಾವ'ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶಿಷ್ಯನು ತಾನು ಗುರುವಿನ ದಾಸನೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿ ಹನುಮಂತನು ರಾಮನೆಡೆಗೆ ಇದೇ ಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದನು.

ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದುದು ಪ್ರೇಮಿಯ ಭಾವ. ಇದನ್ನು 'ಮಧುರಭಾವ'ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗೊಲ್ಲ ಪ್ರೇಮಿ, ರಾಧೆಯು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಕಂಡ ರೀತಿ. ರಾಧೆಯು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ತನ್ನ ಪ್ರೇಮಿಯಂತೆ ಕಂಡಳು. ಪ್ರೇಮಿಯ ಭಾವವು ನೀವು ಸ್ತ್ರೀ ಅಥವಾ ಪುರುಷರೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿಲ್ಲ. ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದೇ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮೀರಿದ್ದು. ಅದು ಆತ್ಮಾನುಬಂಧ.

ಗುರುವು ಪುರುಷನಾಗಿದ್ದು, ನೀವು ಪುರುಷನಾಗಿದ್ದರೂ ಮಧುರಭಾವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಗುರುವು ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಿದ್ದು, ನೀವು ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಿದ್ದರೂ ಮಧುರಭಾವ ಉಂಟಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮಧುರಭಾವವು ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದಲ್ಲ. ಅದು ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರೆಂಬ ಭಾವನೆಗೆ ಮೀರಿದ್ದು. ಅತಿ ಗಾಢವಾದ ಅನುಬಂಧವದು.

ಕಡೆಯದು 'ಮಹಾಭಾವ'. ಮೇಲಿನ ಐದು ಭಾವಗಳೂ ಸೇರಿದುದಲ್ಲದೆ ಅವನ್ನು ಮೀರಿದುದು! ಅದೇ ಗುರು–ಶಿಷ್ಯರ ಸಂಬಂಧ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗುರುವು ನಿಮ್ಮ ಮಗನೆಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಆತನು ತಾಯಿಯಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆತನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾಮಿಯಂತೆ ಕಾಣುವನು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆತನು ಮಿತ್ರನಂತೆ ಕಂಡರೆ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ನಲ್ಮೆಯ ಇನಿಯನಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಗುರುವಿನೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧವು ಈ ಐದೂ ಸೇರಿದುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನದು.

ಗುರುವಿನೊಡನೆ ಈ ಐದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಭಾವದಲ್ಲಾಗಲೀ, ಐದೂ ಭಾವಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ ಅನುಬಂಧವಿರಬಹುದು.

ಗುರು–ಶಿಷ್ಯ ಸಂಬಂಧದ ಹಂತಗಳು

ಗುರು–ಶಿಷ್ಯ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಹಂತಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು, ಬೇರೆಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅನುಮಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಆಧಾರಿತವಾದ ವೈಚಾರಿಕತೆಯ ಸ್ತರ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಅನೇಕ ತರಹದ ಸಂಶಯಗಳು ಏಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. 'ಹೇ! ಈತನು ಕೇವಲ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಈತನು ಗುರು ಹೇಗಾಗುತ್ತಾನೆ?

ಅತಿಯಾದ ವಿದ್ಯಾವಂತನೂ ಅರ್ಹತೆಯುಳ್ಳವನೂ ಅಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಈತನ ಮಾತೇಕೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ?' ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶಯಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ತಪ್ಪು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವಂತಹವರು. ಶುದ್ಧ ವೈಚಾರಿಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧವೇರ್ಪಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಮುಂದಿನ ಹಂತವು ವೈಚಾರಿಕತೆಯಿಂದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಕಡೆಗೆ. ಸಂದೇಹವೆಂಬ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊರಬಂದು, 'ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಈತನೇನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವನೆಂದು ಖುದ್ದಾಗಿ ನೋಡಬಾರದೇಕೆ?' ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದು. 'ಈತನೇನು ಮಾಡಬಲ್ಲ?' ಎಂಬ ಯೋಚನೆಯೊಂದಿಗೆ ಉಳಿಯುವ ಬದಲು, 'ಈತನೇನೋ ಹೇಳುತ್ತಿರಬಹುದು, ನನಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಅಪನಂಬಿಕೆ ಎರಡೂ ಇಲ್ಲ, ಹೋಗಿ ನೋಡಿಯೇ ಬಿಡೋಣ' ಎಂದು ವಿಚಾರವಂತಿಕೆಯು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಮುಂದೆ, ಆಂತರಿಕ ಅವಲೋಕನವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದಂತೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ, ಭಾವದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯೆಡೆಗೆ ಸಾಗುವಿರಿ. ಅಂದರೆ ಶೇಕಡಾ 60ರಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿ, ಶೇಕಡಾ 40ರಷ್ಟು ಭಾವ. ಗುರುವು ಆಪ್ತಮಿತ್ರನೆನಿಸುತ್ತಾನೆ. ನೀವು ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸುವಿರಿ, 'ಆಗಾಗ, ನನಗೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಉಂಟಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಅವನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಹುದು. ನನ್ನ ಜೀವನ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ನನಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಈತನು ಕಲಿಸಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದಾಗ ಈತನ ಸಹಾಯ ಕೋರಬಹುದು'. ಇದು ಗುರುವನ್ನು ಮಿತ್ರನಂತೆ ಕಾಣುವ 'ಸಖ–ಭಾವ', ಸ್ನೇಹದ ಮನೋಭಾವ.

ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ನಡೆಯುವಾಗ ಊರುಗೋಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಂತೆ. ಏರಿಳಿತಗಳು ಬಂದಾಗ ಊರುಗೋಲನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೀರಿ. ನಂತರ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಇಲ್ಲವೆ ಮನಸ್ಸು ಕುಗ್ಗಿಸುವಂತಹ ತೀವ್ರವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾದಾಗ, ಆತನ ಮಾತುಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿದ್ದಾಗ, ಆತನನ್ನೇ ಹೋಗಿ ಕೇಳುತ್ತೀರಿ!, 'ನಿಮ್ಮ ಉಪದೇಶಗಳೇನೋ ಬಹಳ ಮಹತ್ತರವಾದುವೇ, ಆದರೆ ಈ ಕ್ಷಣ ನನಗದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?' ಎಂದು. ಆಗ ಆತನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ, ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಕೇವಲ ಊರುಗೋಲು ಸಾಲದು, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಧಾರ ಬೇಕು ಎಂದು ತೋರುವುದು. ಆಗ, ಆತನ ಆಸರೆಯನ್ನು ಕೋರಿ, ಆತನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮತ್ತೆ ನಡೆಯುತ್ತೀರಿ. ಆತನ ಕೈ ಹಿಡಿದಾಗ ಕೃತಜ್ಞತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಊರುಗೋಲು ಮಾತ್ರ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದು ಸಖಭಾವ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಭಾವ. ನೀವು ಆತನ ಕೈ ಹಿಡಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಆತನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿದಾಗ, ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಭಾವಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನೀವು

ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಭಾವದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಬುದ್ಧಿಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಎಂದರೆ, 60% ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು 40% ಭಾವದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಾಗುವಿರಿ. ಈ ಮನೋಭಾವವನ್ನೇ ನಾನು ಗುರುವನ್ನು ಮಾತೃ ಅಥವಾ ಪಿತೃರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಭಾವವೆನ್ನುವುದು.

ಮಿತ್ರನಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಆತನು ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಂಬಂಧವು ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ನೆಲೆಗೊಂಡು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ, 'ಈತನು ಕೇವಲ ಮಿತ್ರನಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಸಲಹೆಗಳನ್ನೂ, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನೂ ಕೊಡುವವನಲ್ಲ. ನನ್ನನ್ನು ನನ್ನ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಲೂ ಪಾರುಮಾಡುವವನು' ಎಂದು.

ಹೀಗೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಬಾರಿಬಾರಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಅಪೇಕ್ಷೆಗೆ ಮೀರಿದ ಸಹಾಯಗಳು ದೊರೆತಾಗ, ಆತನೆಡೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಭಾವವೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆತನು ನಿಮ್ಮನ್ನೂ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನೂ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆತನನ್ನು ಮರೆಯುವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಸೇವಕನಂತೆ ಆತನಿಗೆ ವಂದಿಸುವ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಲಜ್ಜೆಯಿಂದಲ್ಲದೆ, ನಮ್ರತೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರ್ಪಿಸಬಹುದಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೊರಕಿರುವನೆಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ, ತಲೆಬಾಗುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿ ಹನುಮಂತನು ರಾಮನೆಡೆಗೆ ಹೊಂದಿದ್ದ ಭಾವವಿದು. ಆತನು ರಾಮನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದನು. ಇಂತಹ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಭಾವದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಸಂಬಂಧವೇರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮನೋಭಾವವು ಹಿಂದಿನ ಸಂಬಂಧಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಭಾವಾತ್ಮಕವಾದದ್ದು. ಇದು ಶೇಕಡ 60 ಭಾವ ಮತ್ತು ಶೇಕಡ 40 ಬುದ್ಧಿಯ ಬೆರೆಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಬರುಬರುತ್ತಾ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋದಂತೆ ಗುರುಗಳ ರಕ್ಷಕರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಆತನ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೋರುವ ಬದಲಿಗೆ ನೀವೇ ಆತನಿಗೆ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಕೊಡಲಿಚ್ಛಿಸಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಯು ಲಾಲನೆ ಮಾಡುವ ತಾಯಿಯಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಶುದ್ಧವಾದ ಭಾವನೆಯ ಸ್ಥಿತಿ. ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಕಂದನ ಸೌಖ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದೇ ಅವಶ್ಯಕತೆ.

ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಭಾವನೆ, ಭಾವನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಹಾಗೂ ಶುದ್ಧವಾದ ಭಾವನೆ – ಎಂಬ ಈ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವು ಗುರುಗಳ ಜೀವನದಿಂದ ಭಿನ್ನವಾಗಿಯೂ, ಬೇರೆಯದ್ದಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನೋದ್ಧಾರಕ್ಕಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಶ್ರೇಯೋಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಆತನ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ, ಅಷ್ಟೆ.

ನಿಮ್ಮ ಭಾವುಕತೆಯು ಪಕ್ವವಾದಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವು ಆತನ ಜೀವನದಿಂದ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ, ಭಾವುಕತೆಯಿಂದ ಆತ್ಮದ ಹಂತಕ್ಕೆ ಸಾಗುವಿರಿ. ಆತನಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ತ್ಯಾಗಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೇ ಆತನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವಂತಾಗುವಿರಿ. ತಾಯಿ–ಮಗುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಆತ್ಮದ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುತ್ತೀರಿ. ಲಿಂಗಭೇದವಿಲ್ಲದ, ಗಾಢವಾದ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧವದು. ಭಾವುಕತೆ ಹಾಗೂ

ಆತ್ಮಮಟ್ಟದ ಭಾವಗಳೆರಡೂ ಗಾಢವಾಗಿ ಸೇರಿರುವ ಮಧುರ ಭಾವವಿದು.

'ಮಧುರ ಭಾವ'ವು ಗಾಢವಾದಂತೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ 'ಆತ', 'ನೀವು' ಎಂಬ ಭೇದವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆತ್ಮಗಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವೂ ಆತನೂ ಒಂದೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ನೀವೇ ಗುರುವಾಗಿರುವ 'ಮಹಾಭಾವ'ವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆ ಉತ್ತುಂಗವನ್ನು 'ತತ್ ತ್ವಂ ಅಸಿ', 'ಅದು ನೀನೇ ಆಗಿರುವೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಮೊದಲಿಗೆ ವೈಚಾರಿಕತೆ (ಬುದ್ಧಿಮತ್ತತೆ), ನಂತರ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ನಂತರ ಶೇಕಡ 60 ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಶೇಕಡ 40 ಭಾವ, ನಂತರ ಶೇಕಡ 60 ಭಾವ ಮತ್ತು ಶೇಕಡ 40 ಬುದ್ಧಿ. ನಂತರ ಶೇಕಡ 100 ಭಾವ, ನಂತರ ಶೇಕಡ 60 ಭಾವ ಮತ್ತು ಶೇಕಡ 40 ಅಸ್ತಿತ್ವ, ನಂತರ ಶೇಕಡ 100ರಷ್ಟು ಶುದ್ಧ ಅಸ್ತಿತ್ವ.

ಈ ರೀತಿ ಗುರು–ಶಿಷ್ಯ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಅನುಭವಗಳಿಸುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಮನೋಭಾವವು ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಭಾವಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಗುರುಗಳೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರದೂ ಅನನ್ಯವಾದುದು. ಇದೇ ಅದರ ಸೊಗಸು. ರಾಮಹನುಮರ ದಾಸ–ಭಾವ, ಯಶೋಧೆ–ಕೃಷ್ಣರ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಭಾವ, ಕೃಷ್ಣ–ಅರ್ಜುನರ ಸಖಭಾವ, ರಾಮಕೃಷ್ಣ–ಕಾಳಿಯೊಂದಿಗಿನ ಮಾತೃಭಾವ, ರಾಧಾ ಕೃಷ್ಣರ ಮಧುರಭಾವ – ಈ ಯಾವುದೇ ಭಾವವೇ ಆಗಲಿ ಗುರು–ಶಿಷ್ಯರ ನಡುವಿನ ಅನನ್ಯವಾದ ಸಂಬಂಧವೇ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯನೂ ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆಯ ಪಥವನ್ನು ತನ್ನ ಇಷ್ಟಾನುಸುರ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಗುರುವಿನ ದಯದಿಂದ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಗುರುವು ಎಂತಹ ಸಜೀವ ಚೈತನ್ಯವೆಂದರೆ ನೀವು ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿ ಹೊಸ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಗುರುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು – ತೆರೆದ ಮನಸ್ಕರಾಗಿರಿ

ಗುರುವಿನೊಂದಿಗಿರುವಾಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಕರಾಗಿರಿ. ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟಿತರಾಗಿ ಇರಬೇಡಿರಿ. ಜೀವನವೆಂಬುದು ತರ್ಕಕ್ಕೆ ಮೀರಿದುದು ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ತರ್ಕವನ್ನು ಕೈ ಬಿಟ್ಟು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಾಗೂ ಅರಿವಿನಿಂದಿರಿ.

ಗುರುವು ಎಂತಹ ಸಜೀವ ಚೈತನ್ಯವೆಂದರೆ ನೀವು ತರ್ಕವನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟು ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ; ನೀವು ಹೊಸ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ,

ಶಿಷ್ಯನಾಗುವುದೆಂದರೆ ಗುರುವಿನೊಂದಿಗೆ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಿದ್ದು, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ–ನಾಗಿರುವುದು.

ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ–ವಾಗುತ್ತೀರಿ, ಹೊಸ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಒಂದೇ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನೀವೇ ಹೊಸದಾಗುತ್ತೀರಿ! ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ 'ಹೊಸತನ' ಹಾಗೂ 'ಸ್ಪಷ್ಟತೆ' ಎರಡೂ ಸೇರುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೆ ಹಗುರವಾದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಳಮಳಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವಿಕಾರ ಗಡ್ಡೆಗಳ ಭಾರವು ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕಾದ ಭಾಗವು ಎಂದೂ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಭಾಗವೇ ಅಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ. ಆದ್ದರಿಂದ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಜನ್ಮ ಜನ್ಮಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸಲು 'ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕ'ನಿಗೆ ಅಣಿ–ಮಾಡಿಕೊಡಿರಿ.

ಗುರುವಿನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿರಿ. ಗುರುವು ನಿಮಗೆ ಹೇಳಿದುದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಸಮ್ಮತಿಸುವಿರೋ ಇಲ್ಲವೋ, ಎಂಬುದು ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲ. ಸಮ್ಮತಿ–ಅಸಮ್ಮತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಬೇಕು. ಸೂರ್ಯನು ಉದಯಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನೀವು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಮ್ಮತಿಸುವಿರೋ ಇಲ್ಲವೋ, ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದೇ? ಇಲ್ಲ! ಅದು ಹಾಗೆಯೇ, ಅಷ್ಟೇ. ಇದೇ ರೀತಿ, ಗುರುವೂ ಇರುವನು, ಅಷ್ಟೇ. ಈ ಭಾವನೆಯು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಕಡೆಯಿಂದ ಬೇರಾವ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ – ನಿಮ್ಮ ನಿಜ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿಮಗೇ ತೋರಿಸಲು ನೀವು ಗುರುವಿಗೆ ಅನುಮತಿ ಕೊಟ್ಟಂತೆ.

ಶಿಷ್ಯನಾಗುವುದೆಂದರೆ, ಗುರುವಿನೊಂದಿಗೆ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಿರುವುದು. ಯಾವ ರೀತಿಯ ಭಯವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಏನನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿಡದೆ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕನಾಗಿರುವುದು.

ಆಗ ಗುರುವು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲನು. ನಿಮ್ಮಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಊಹಿಸಿರದ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಭಯವನ್ನು ತರುವಂತಹ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನೂ, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನೂ ಎದುರಿಸುವ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಮಿತಿಯನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾ, ಮೇರೆಯೂ, ಮಿತಿಯೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ನೀವೂ ಆತನಂತೆಯೇ ಆಗುವಿರಿ. ನೀವೂ ಒಬ್ಬ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತ ಪರಮಹಂಸರಾಗುವಿರಿ.

ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೇನೆಂದರೆ, ಗುರುವಿಗೆ, ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಗೆ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಿರುವುದೊಂದೇ. ನೀವು ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಿರುವುದು ಗುರುವಿನ ಮೇಲೆ ನಿಮಗಿರುವ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೂ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಗೂ ನಡುವೆ ಸುಂದರ ಸೇತುವೆಯಾಗಲು ಬೇಕಾದುದು ಈ ಭರವಸೆಯೇ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಶಿಷ್ಯನೊಬ್ಬನು ಗಂಗಾ ನದಿಯೊಳಗೆ ಬಿದ್ದು ಬಿಟ್ಟನು. ಗುರುವು ಗಂಗಾನದಿಯ ತೀರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದನು. ಆತನನ್ನು ನೋಡಿ ಶಿಷ್ಯನು, 'ಕಾಪಾಡಿ! ಕಾಪಾಡಿ! ದೇವರೇ ಕಾಪಾಡು! ಗುರುವೇ ಕಾಪಾಡಿರಿ!' ಎಂದು

ಕೂಗಿಕೊಂಡನು. ಗುರುವು, 'ಮೂರ್ಖ! ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲು, ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನೇ ಕಾಪಾಡಿಕೊ' ಎಂದರು. ಶಿಷ್ಯನು, 'ನಿಮ್ಮ ವೇದಾಂತವನ್ನೆಲ್ಲ ಆಮೇಲೆ ಕಲಿಸಿ. ಈಗ ಮೊದಲು ನನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡಿರಿ, ನನ್ನ ಪ್ರಾಣವು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದೆ!' ಎಂದು ಕೂಗಿಕೊಂಡನು.

ಗುರುವು ಅಲುಗಾಡಲೂ ಇಲ್ಲ, 'ಮೂರ್ಖ! ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲು, ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನೇ ಕಾಪಾಡಿಕೊ' ಎಂದು ಮತ್ತೆ ಹೇಳಿದರು. ಶಿಷ್ಯನು, 'ನೀವು ನನ್ನ ಗುರುವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೆ, ನನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ! ಕಾಪಾಡಿ!' ಎಂದು ಕಿರಿಚಿಕೊಂಡನು. ಈಗ ಗುರುವು ಇನ್ನೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, 'ಮೂರ್ಖ! ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲು!' ಎಂದು ಕೂಗಿದರು. ಶಿಷ್ಯನು ಹೆದರಿ ಎದ್ದು ನಿಂತನು. ನೀರು ಕೇವಲ ತನ್ನ ಸೊಂಟದವರೆಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಇದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಆಗ ತಿಳಿದನು!

ನೀವು ಒದ್ದಾಡುವುದೇಕೆಂದರೆ, ನೀರಿನೊಳಗೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದೇನೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರ. ಆದರೆ ನೀರು ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ! ಗುರುವಿನ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿ ಎದ್ದು ನಿಂತಾಗ ಮಾತ್ರ ನೀರು ಅಷ್ಟೇ ಇದೆಯೆಂದು ಅರಿವಾಗಿ ನಿರಾಳವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಧ್ವಂಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗಳು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅವು ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾತ್ರ. ಅವು ನಿಜವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, 'ನಾನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದಾಗ ನೀವು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಲು ಊರುಗೋಲನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಗುರುವು 'ನಾನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ', ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ಆ ಮಾತನ್ನು ನಂಬದೆ ಹೋದರೆ, ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವ ಅವಕಾಶವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಯಾವುದೇ ಸಂಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗ, ಗುರುವಿನ ಸಾನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿರಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಗುರುವಿನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ದಹಿಸಿಬಿಡಿ

ಭಗವಾನ್ ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಜೀವನದ ಒಂದು ಸುಂದರ ಘಟನೆ:

ಶಿಷ್ಯನೊಬ್ಬನು ರಮಣರನ್ನು ಕೊಂಡಾಡುವ 'ರಮಣ ಪುರಾಣ'ವೆಂಬ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದನು. ಆದರೆ ಆತನು ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಮುಂದುವರೆಸಲಾರದಾದನು. ಹೇಗೋ, ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಬರೆಯುವಾಗ ಇಂತಹ ತಡೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಆ ಶಿಷ್ಯನು ರಮಣರ ಬಳಿ ಬಂದು, 'ಭಗವಾನ್, ನನಗೆ ಮುಂದೆ ಬರೆಯಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ' ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಂಡನು. ಭಗವಾನರು, 'ಕಾಗದವನ್ನು ಇಲ್ಲಿಟ್ಟು ಹೋಗು, ನಿನ್ನೊಡನೆ ನಂತರ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದರು.

ಶಿಷ್ಯನು ಕಾಗದವನ್ನಿಟ್ಟು ಹೊರಟು ಹೋದನು. ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಅವನು ಬಂದು ನೋಡಿದಾಗ ಇಡೀ ಕಾವ್ಯವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿತ್ತು! ರಮಣ

ಮನಸ್ಸಿನ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವವೇ ಚಕ್ರದಂತೆ. ಕೆಳಗಿದ್ದುದು ಮೇಲೆ ಬರಲೇ ಬೇಕು.

ಮಹರ್ಷಿಯವರು 300 ಸಾಲುಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಬರೆದಿದ್ದರು! ಆ ಪುಸ್ತಕವು ಮುದ್ರಿತವಾದಾಗ ಆ 300 ಸಾಲುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷ–ವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿ ಈ 300 ಸಾಲುಗಳನ್ನು 'ಭಗವಾನರು ತಾವೇ ರಚಿಸಿದರು' ಎಂಬ ಅಡಿ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಆ ಶಿಷ್ಯನು ಬರೆದನು.

ಭಗವಾನರು ಆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನೋಡಿ, 'ಓ! ಹಾಗಾದರೆ ಉಳಿದ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ನೀನು ಬರೆದೆಯೆಂದಾಯಿತು? ಸರಿ!' ಎಂದರು.

'ಅವರು ಹಾಗೆಂದ ಕೂಡಲೇ ನನ್ನಲ್ಲೇನೋ ಒಡೆದುಹೋದಂತಾಯಿತು. ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುತ್ತಾ ಅವರ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ನಾನು ಮೇಲೇಳಲೇ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಶಿಷ್ಯರು ನಂತರ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಭಗವಾನರ ಶಿಷ್ಯರಾದ ಮುರುಗನಾರ್‌ರವರಿಗೆ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗಲು ಅವರ ಆ ಒಂದು ಟೀಕೆಯೇ ಸಾಕಾಯಿತು!

ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಮುರುಗನಾರ್‌ರವರಲ್ಲಿ ಬರಹಗಾರ ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರದ ಒಂದು ಸಂಸ್ಕಾರವು ಹೇಗೆ ಉಳಿದಿತ್ತೋ, ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೂ ಅನೇಕ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿವೆ. ಯಾವುದೇ ಸಂಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗ ಗುರುವಿನ ಸಾನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿರಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೆಂದರೆ, ಸಂಸ್ಕಾರವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾಗಿಯೇ ನಾನು ಜನರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳುವುದು, ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದಾಗ, ಎಂದರೆ ಕೋಪ, ಕಾಮ, ಲೋಭ, ಭಯ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಮಾತ್ಸರ್ಯಗಳ ಬಲವಾದ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಗ, ಯಾವುದೇ ಪ್ರಮುಖ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ, ಎಂದು. ಕೇವಲ ಗುರುವಿನ ಸಾನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿರಿ. ಆ ಹಿತಕರವಾದ ಅವಕಾಶವನ್ನೆಂದೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ. ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಹೊಂದಿ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದಾಗ ಗುರುವಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ.

ಯಾರಾದರೂ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋದರೆ, ನನಗೆ ಬಹಳ ಕನಿಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ಎಣಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತೆಂದಲ್ಲ. ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ! ಖಿನ್ನತೆಯ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಟುಹೋದರಲ್ಲ, ಎಂದು. ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಸಂತೋಷದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೋದರೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಅದು ಸಾಧಾರಣ ಸಂಬಂಧವೇ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲೇ ಹೋದರೂ ನನ್ನನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿರುತ್ಸಾಹದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಆತನು ಬೆಳೆಯುವುದಿರಲಿ, ಆ ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ ಎಂದೂ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ತೀವ್ರ ಘಾಯವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಬೆಕ್ಕು ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡಂತೆ. ಅದು ಮುಂದೆಂದೂ ಹಾಲಿನ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಬೇಸರವಾದ ಖಿನ್ನತೆಯ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ನಿರ್ಣಯವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ. ಆ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯು ವಾಸ್ತವಾಂಶವನ್ನು ವಿಕೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ದೊಡ್ಡ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಅದು ಸರಿಯಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತೆರಳುವವರೆಗೂ ಕಾಯಬೇಕು. ಆಗ ಎಲ್ಲವೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಿ, ಉಲ್ಲಾಸದ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ದೊಡ್ಡ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಹೇಗೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗಲ್ಲದೆ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದಾಗ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಇದನ್ನೂ ತುಮುಲದಲ್ಲಿರುವಾಗಲ್ಲದೆ, ಅರಿವಿನಿಂದಿರುವಾಗ ನಿರ್ಧರಿಸಿರಿ.

ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ. ಕುಗ್ಗಿದ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯೂ ಉತ್ಸಾಹದ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಂತೆಯೇ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವ. ಚಕ್ರದಂತೆ–ಕೆಳಗಿದ್ದುದು ಮೇಲೆ ಬರಲೇ ಬೇಕು. 'ಮೇಲೆ' ಇರುವುದೇ ಆಗಲಿ, 'ಕೆಳಗೆ' ಇರುವುದೇ ಆಗಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮತ್ತೊಂದು ವಾಸ್ತವವಲ್ಲ. ಎರಡೂ ಇರುತ್ತವೆ, ಅಷ್ಟೇ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಂಬುವುದು ನಿಮಗಿರುವ ಆಯ್ಕೆಯಷ್ಟೆ.

ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಯಾರಾದರೂ ನನ್ನಿಂದ ಹೊರಟು ಹೋಗಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಸರಿಯಾದಾಗ ಆತನು ತನ್ನ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕಾಗಿ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಹಿಂದಿರುಗಲು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಮನೋಭಾವವು ಅಡ್ಡಬಂದು, ಹಿಂದಿರುಗಲು ಯೋಗ್ಯತೆಯಿಲ್ಲವೇನೋ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಗುರುಗಳಿಗೆ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಗಹನವಾದ ಹಂಬಲಕ್ಕೂ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವಿತೋದ್ದೇಶಕ್ಕೂ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಯಲ್ಲ.

ನಿರುತ್ಸಾಹದಿಂದ ಹೋಗಬೇಡಿರಿ ಎಂದು ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ನಿರುತ್ಸಾಹದಿಂದಿರುವಾಗಲೇ ನನ್ನ ಬಳಿಯಿರಲು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯ. ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದಾಗ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು, ರೋಗಿಯು ವೈದ್ಯನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ! ವೈದ್ಯನ ಬಳಿ ಬರಬೇಕಾದ ಸಮಯವೇ ಅದು!

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೂ, ಮತ್ತು ಗುರುವಿಗೂ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಶಿಷ್ಯನಾದವನಿಗೆ ತಾನೇ ಅಂಧಕಾರದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ, ತನ್ನ ಅಜ್ಞಾನದ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಯಾರು ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿರುವರೋ ಅವರದ್ದು. ಅಂಧಕಾರದಲ್ಲಿರುವವರದ್ದಲ್ಲ.

ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಥೆ:

ಹಿಮಾಲಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಕುರುಡನು ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಆತನು ತನಗೆ ಆಸರೆಗೆಂದು

ಒಂದು ಊರುಗೋಲನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದನು. ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ಮುಂಜಿನ ಚಳಿಯಿಂದ ಮರಗಟ್ಟಿಹೋದ ಹಾವನ್ನು ಎಡವಿದನು. ಅದನ್ನು ಕೋಲೆಂದುಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸ–ಲಾರಂಭಿಸಿದನು.

ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದನ್ನು ಕಂಡು, 'ಮೂರ್ಖ! ಅದೊಂದು ಹಾವು, ಅದನ್ನು ಬಿಸಾಡು' ಎಂದು ಕೂಗಿಕೊಂಡರು. ಕುರುಡನು, 'ಇಲ್ಲ! ಬಹುಶಃ ನಿನ್ನ ಬಳಿ ಕೋಲಿಲ್ಲವೇನೋ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇದನ್ನು ನೀನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣವೆಂದು ನನ್ನನ್ನು ಬಿಸಾಡೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುವೆ!' ಎಂದು ರೇಗಿದನು.

ಗುರುಗಳು, 'ಮೂರ್ಖ, ನನಗದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ನೀನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಕೋಲಲ್ಲ, ಅದೊಂದು ಹಾವು. ಇನ್ನೇನು ಸೂರ್ಯೋದಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾವಿಗೆ ಜೀವ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಿನ್ನನ್ನು ಕೊಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ' ಎಂದರು. ಏನೇ ಆದರೂ ಕುರುಡನು ಅದನ್ನು ಕೈಬಿಡಲು ತಯಾರಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಗುರುಗಳು, 'ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ನಂಬದಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ನನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ' ಎನ್ನುತ್ತಲೇ ಆ ಹಾವನ್ನು ಅವನಿಂದ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು, ಬಿಸಾಡುವುದರಲ್ಲಿದ್ದರು. ಕುರುಡನು ಅದೇ ಕೋಲಿನಿಂದ ಗುರುಗಳನ್ನು ಹೊಡೆಯಲು ಹೋದನು.

ಆದರೂ ಗುರುಗಳು, 'ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಹೊಡೆದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ನಿನಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅದು ನನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೇ' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಆ ಹಾವನ್ನೆತ್ತಿ ಬಿಸಾಡಿಯೇ ಬಿಟ್ಟರು.

ಒಬ್ಬ ಸದ್ಗುರುಗಳು ದೊರಕಬೇಕಾದರೆ ಎಷ್ಟು ಜನ್ಮಗಳು ಹಾತೊರೆದು ಬೇಡಿಕೊಂಡಿರುವಿರೋ ಏನೋ ನಿಮಗೇ ತಿಳಿಯದು. ನಿಮ್ಮ ಹಂಬಲವೇನೆಂಬುದೇ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಗುರುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೆಂದರೆ ತಮಾಷೆಯಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಜೀವಂತ ಗುರುಗಳ ಒಂದು ಕ್ಷಣಿಕ ದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಅದೆಷ್ಟು ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಕಾದಾಡಿ, ಕೋರಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರೆಂಬುದು ನಿಮಗೇ ತಿಳಿಯದು. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗುರುಗಳಿಗೆ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರೆ ಈ ಗಹನವಾದ ಹಂಬಲಕ್ಕೂ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವಿತೋದ್ದೇಶಕ್ಕೂ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಯಲ್ಲ.

ಜೀವನದ ಮನೋನಾಟಕದ ಅಂತ್ಯ

ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕೇವಲ ಪಾತ್ರಗಳು, ಹಾಗೂ ಜೀವನವೇ ಒಂದು ನಾಟಕ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ. ಸಂಬಂಧವೆಂದು ಏರ್ಪಡುವುದೆಲ್ಲವೂ ಕೇವಲ ಒಂದು ಮನೋನಾಟಕವೇ.

ನೀವು ಸತ್ಯವನ್ನರಿಯಬೇಕು. ಒಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಜನ್ಮವೆತ್ತಿ, ಒಬ್ಬರನ್ನು ತಾಯಿ, ತಂದೆ, ಸೋದರ ಹಾಗೂ ಸೋದರಿಗಳಾಗಿ ಪಡೆದು ಅವರನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೆನ್ನುತ್ತಾ, ಅವರೊಡನೆ ಆಟವಾಡುತ್ತೀರಿ. ಮಕ್ಕಳು ಗೊಂಬೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಡುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಮಗು ಕೆಲವು ಗೊಂಬೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ; ಅದು ಒಂದನ್ನು ತಂದೆಯಂತೆ ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ತಾಯಿಯಂತೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ನೆರಡು ಗೊಂಬೆಗಳನ್ನು

ಸೋದರ, ಸೋದರಿಯರಂತೆ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವರ ಒಂದು ದಿನದ ಜೀವನದ ನಾಟಕವನ್ನಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ತಂದೆಯು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೊರಡುತ್ತಿರುವಂತೆ, ತಾಯಿಯು ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಸೋದರನು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಹಾಗೂ ಸೋದರಿಯು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಹಠಮಾಡುತ್ತಾ ಅಳುತ್ತಿರುವಂತೆ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನೂ ಮಗುವೇ ವಹಿಸಿ, ಇದಿಷ್ಟೂ ಆಟದಿಂದ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತದೆ.

ಈಗ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೇ ನೋಡಿರಿ. ನೀವೂ ಸಹ ಸಂಬಂಧಗಳ ರೀತಿಯಲ್ಲೋ, ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ರೀತಿಯಲ್ಲೋ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೂಡಿಹಾಕಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಡುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಸ್ಥಿರಾಸ್ಥಿರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಿರಿ. ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಈ ನಾಟಕವು ನಿಮ್ಮ ಸಾವಿನೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುನಃ ಬೇರೊಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನೋ ತಾಯಿ, ತಂದೆ, ಸೋದರ, ಸೋದರಿಗಳಾಗಿ ಪಡೆದು ಜನ್ಮವೆತ್ತಿ ಇದೇ ಆಟವನ್ನೇ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆಡುತ್ತೀರಿ. ನಮ್ಮ ಜೀವನವೆಲ್ಲವೂ ಮಕ್ಕಳು ಬೊಂಬೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಡುವಂತಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಯಲ್ಲ. ಇದು ಜೀವನದ ಮನೋನಾಟಕ. ಯಾರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಗುರು ಶಿಷ್ಯ ಸಂಬಂಧದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅನುಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಈ ಮನೋನಾಟಕ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಶರಣಾಗತಿ – ಅಂತಿಮೋಪಾಯ

ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತಂತ್ರವೇ ಶರಣಾಗತಿ.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಜುನನು ತಾನು ಯಾವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಉಪದೇಶವೇ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಉತ್ತಮೋಪಾಯ. ಧ್ಯಾನ, ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಗಳಂತಹ ವಿವಿಧೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದ ನಂತರ, ಕೊನೆಗೆ ಕೃಷ್ಣನು ನೇರವಾದ, ಖಂಡಿತವಾದ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಶರಣಾಗತಿಯನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಪರಮಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಶರಣಾದಾಗ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅಹಂಕಾರವಿಲ್ಲದ, ತನ್ನತನವಿಲ್ಲದವರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಆದಕಾರಣ ಅತನಿಗೆ ಅತನದೇ ಆದ ಯಾವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅತನು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿ, ಉಕ್ಕಿಹರಿಯುತ್ತಿರುವವನು. ಅತನ ಕೈ ಹಿಡಿದು, ಅತನಿರುವ ಆನಂದ ಸಾಗರಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನೂ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗೆಂದು ಅತನನ್ನು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನೀವು ಕರ್ತೃವೆಂದುಕೊಂಡಾಗ ಚಿಂತೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಬೇಗನೇ ದಣಿಯುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ, ಅದೇ ಒಂದು ಉನ್ನತವಾದ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನಿಕೆಯನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಿ

ಕೆಲಸವನ್ನು ಆನಂದವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬಹಳ ಆರಾಮವಾಗಿರುತ್ತೀರಿ!

ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತಂತ್ರವೇ ಶರಣಾಗತಿ.

ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಕಥೆ:

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಹಣವನ್ನೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡುಹೋಗಿ, ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ತರುತ್ತಿದ್ದನು. ಈ ರೀತಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಇನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ.

ತನ್ನ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಹಣದೊಂದಿಗೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ದಾರಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಹೆದರಿ ನಡುಗುತ್ತಿದ್ದನು ಹಾಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯೂ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ, ಆತನು ಅದರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಇನ್ನು ಸಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಾಗಿ ಆ ಕೆಲಸದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿರೆಂದು ತನ್ನ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಯನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಂಡನು.

ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳು, ಹಣವು ಕಳೆದೇ ಹೋದರೂ, ಆತನನ್ನು ಆಕ್ಷೇಪಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಆತನು ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬಹುದೆಂದೂ ಹೇಳಿದರು. ಅಂದಿನಿಂದ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ನಿಶ್ಚಿಂತನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಿದನು. ಆತನಿಗಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೂ ಏನು? ಆತನು ಅದೇ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು; ಆದರೂ ಭಯವೂ ಒತ್ತಡವೂ, ಇನ್ನಿಲ್ಲವಾಗಿದ್ದುದೇಕೆ? ಏಕೆಂದರೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಉನ್ನತ ಅಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿದುದರಿಂದ, ಅಷ್ಟೇ. ಆತನು ತಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಮುಂದುವರೆಸಿದನು.

ಉನ್ನತವಾದ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಶರಣಾದಾಗ ನೀವೆಂದಿಗೂ ಬರಿದಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬಳಲುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ನೀವು ಅಪಾರವಾದ ಚೈತನ್ಯದ ಸಾಕಾರಮೂರ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸೇರಿರುವಿರಿ. ಇದೇ ಶರಣಾಗತಿಯ ಕೊಡುಗೆ.

ಶರಣಾಗತಿಯ ಮೂರು ಹಂತಗಳು

ನಾನೀಗ ಶರಣಾಗತಿಯ ಮೂರು ವಿಧಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಬುದ್ಧಿಮತ್ತತೆಯ ಶರಣಾಗತಿ, ಭಾವನೆಗಳ ಶರಣಾಗತಿ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶರಣಾಗತಿ.

ಮೊದಲನೆಯದು: ಬುದ್ಧಿಮತ್ತತೆಯ ಶರಣಾಗತಿ ಎಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಗಿಂತಲೂ ಗುರುಗಳ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯು ಉತ್ತಮವಾದುದೆಂದು ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದಿರುವುದು. ಇದೇ ವೈಚಾರಿಕ ಶರಣಾಗತಿ ಎನ್ನುವುದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗುರುಗಳು ತೋರುವ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಿರಿ.

ಎರಡನೆಯದು: ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಗುರುಗಳ ಭಾವನೆಗಳು ಉತ್ತಮವಾದುವೆಂದು ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದಿರುವುದು. ಎಂದರೆ ಗುರುಗಳ ಸಂಬಂಧವು ಬೇರೆಲ್ಲದುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾದ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸಂಬಂಧವೆಂದು ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದಿರುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ದೇವರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೊರತು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು

ಮಾತ್ರವೇ ಜೀವಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಒಬ್ಬರನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿದರೆ, ಯಾರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ? ನೀವು ಗುರುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಶರಣಾಗತಿಯಾದಂತೆಯೇ.

ಅಂದಹಾಗೆ, ಗುರುಗಳನ್ನು ವಿನಾಶಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ವಿಷಯವೇ ಬೇರೆ! ನೀವು ಆರಿಸಿಕೊಂಡ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಅವರು ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಡಿರಿ! ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಬಿಟ್ಟರೂ, ಅವರಂತೂ ಜೀವಂತವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಗುರುವಿನ ಮೇಲಿನ ಭಾವನೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಬಲವಾದದ್ದೆಂದು ನಿಮಗನಿಸಿದರೆ, ಆಗ ನಿಮಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಶರಣಾಗತಿ ಆಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಶೇಕಡಾ 99ರಷ್ಟು ಜನರು ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಶೇಕಡಾ 20 ರಿಂದ 40ರಷ್ಟು ಜನರು ಎರಡನೇ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದವರು ಅವರಿರುವಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಮೂರನೆಯ ಬಗೆಯ ಶರಣಾಗತಿ ಎಂಬುದೊಂದಿದೆ, ಅದೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶರಣಾಗತಿ.

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಕಥೆ ಇದೆ:

ಮಹಾಭಾರತದ ಯುದ್ಧವಾದ ಮೇಲೆ, ಕೃಷ್ಣಾರ್ಜುನರು ವಿರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಕೃಷ್ಣನು, 'ಹೇ, ಅರ್ಜುನ, ನೋಡಲ್ಲಿ, ಅಲ್ಲೊಂದು ಹಸಿರು ಕಾಗೆ ಇದೆ!' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ.

ಅರ್ಜುನನು, 'ಹೌದು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ! ಹಸಿರು ಕಾಗೆ!' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ.

ಕೃಷ್ಣನು, 'ಮೂರ್ಖ! ಅದು ಕಪ್ಪು, ಹಸಿರಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ.

ಅರ್ಜುನನು, 'ಹೌದು ಕೃಷ್ಣ, ಅದು ಕಪ್ಪಾಗಿದೆ. ಹಸಿರಾಗಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ.

ಕೃಷ್ಣನು, 'ನಿನಗೇನಾಗಿದೆ? ನಾನು ಹಸಿರೆಂದಾಗ ನೀನೂ ಹಸಿರೆನ್ನುವೆ, ನಾನು ಕಪ್ಪೆಂದಾಗ ನೀನೂ ಕಪ್ಪು ಎನ್ನುವೆ, ನಿನಗೇನಾಗುತ್ತಿದೆ?' ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಅರ್ಜುನನು, 'ಕೃಷ್ಣ, ನಿಜ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಆ ಕಾಗೆಯು ಯಾವ ಬಣ್ಣದ್ದೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯದು, ಆದರೆ ನೀನು ಅದನ್ನು ಹಸಿರು ಎಂದಾಗ ನನಗೆ ಹಸಿರಾಗಿಯೇ ಕಾಣಿಸಿತು. ನೀನು ಕಪ್ಪು ಎಂದಾಗ ನನಗೆ ಕಪ್ಪಾಗಿಯೇ ಕಾಣಿಸಿತು, ನನಗಿನ್ನೇನೂ ತಿಳಿಯದು!' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ.

ಅರ್ಜುನನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೇ ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ನಂಬಿದ್ದುವು, ಆತನು ತನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕೃಷ್ಣನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೇ ನಂಬಿದ್ದನು!

ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗುರುಗಳು ದೊರೆತಾಗ ಬೇರೇನೂ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ಲೇಸಿಬೊ ಪರಿಣಾಮವ್ರೋ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚೋ?

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ 'ಪ್ಲೇಸಿಬೊ ಎಫೆಕ್ಟ್' ಎಂಬ ಪದವಿದೆ. ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನು, ತೋರಿಕೆಗೆ ಔಷಧಿಯಂತೆ ಕಾಣುವ ಒಂದು ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆತನಿಗೆ ಅದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿಯೂ ನಿಜವಾದ ಔಷಧವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಆತನ ವ್ಯಾಧಿಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ! ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ಲೇಸಿಬೊ ಪರಿಣಾಮವು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಗುಣಕಾರಿ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಇಟಲಿಯ ಟ್ಯೂರಿನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ರೋಮಾಂಚಕಾರಿಯಾದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿದೆ. ಒಬ್ಬಾತನಿಗೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡುಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಳವಡಿಸಿ, ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಕೊಡುವ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಆತನ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವ ಕನಿಷ್ಠ ವಿದ್ಯುತ್ ಹರಿವು ಹಾಗೂ ಆತನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವ ಗರಿಷ್ಠ ವಿದ್ಯುತ್ ಹರಿವನ್ನು ಅಳತೆಮಾಡುವ ನೋವಿನ ಮಾಪನವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿದರು.

ಈಗ, ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಮೊದಲು, ತೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ಹಸಿರು ಬೆಳಕು ಆತನ ಮುಂದೆ ಕಾಣಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಹಸಿರು ಬೆಳಕು ಕಾಣಿಸಿತೆಂದರೆ ಆಘಾತವು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದೂ, ಕೆಂಪು ಬೆಳಕು ಕಾಣಿಸಿದರೆ ಆಘಾತವು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಅರ್ಥ. ಆಘಾತವನ್ನು ಒಂದರಿಂದ ಹತ್ತರವರೆಗಿನ ಮಾಪಕದಲ್ಲಿ, ಮೃದುವಿನಿಂದ ತೀವ್ರದವರೆಗೆ ನಿಗದಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಆತನು ಇದನ್ನು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿದನು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ಅನಿಸಿದುದು ಏನೆಂದರೆ ಪ್ರಾರಂಭದ ಆಘಾತಗಳು ತೀಕ್ಷ್ಣ–ವಾಗಿದ್ದು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅವು ಮೃದುವಾಗಿದ್ದುವು ಎಂದು.

ಆದರೆ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಯಾದ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅದು ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿತ್ತು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದ ಆಘಾತಗಳೆಲ್ಲವೂ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದುವು. ಹಾಗಾದರೆ, ಆಘಾತಗಳನ್ನು ಮೃದುವೆಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿತ್ತು? ಮೃದು ಆಘಾತಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಮೊದಲು ಬರಲಿರುವ ಆಘಾತವು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಸೂಚಿಸಲು ಆತನಿಗೆ ತೋರಿಸಿದ ಬೆಳಕಿನ ಬಣ್ಣವು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿತ್ತು.

ಹೀಗಾಗಿ, ಬರಲಿರುವ ಆಘಾತವು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೆಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಅದಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗಿತ್ತು. ಆಘಾತವು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಉಂಟಾದಾಗ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅದು ತೀವ್ರವಾದುದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಆತನ ಮನಸ್ಸು ಮೃದುವಾಗಿದ್ದುದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದುದರಿಂದ, ದೇಹವು ಮೃದು ಆಘಾತವೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಿತು!

ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ಲೇಸಿಬೊ ಪರಿಣಾಮವು ಬಹಳ ಗಾಢವಾದುದೆಂದೂ, ಮೊದಲು ತಿಳಿದುಕೊಂಡುದುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಪೂರ್ಣವಾದುದೆಂದೂ, ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಔಷಧಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ನೇರವಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅವರು ಈಗ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಗೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಅಥವಾ ನೋವುನಿವಾರಕವನ್ನು ಕೊಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳದೆಯೇ ಇದ್ದರೆ ಆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಲು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಅದಲ್ಲದೇ, ಯಾರಿಗಾದರೂ, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ, ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧವೂ ಅದೇ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲುದು!

ಮನಸ್ಸಿಂಬುದು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವವುಳ್ಳದ್ದೆಂದರೆ, ಅದು ನೇರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭೌತಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ಯಾವ ರೀತಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶರಣಾಗಬಲ್ಲವೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ದೈವಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೂ ಶರಣಾಗಬಲ್ಲವು. ಕೃಷ್ಣನು ಅರ್ಜುನನಿಗೆ, 'ಹಸಿರು' ಕಾಗೆಯನ್ನು ನೋಡೆಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ಅರ್ಜುನನು ಹಸಿರು ಕಾಗೆಯನ್ನು ಕಂಡದ್ದೂ ಹೀಗೆಯೇ.

ನೀವು ಮನಷ್ಯನೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ನೀವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಂಬುವವರೆಗೂ ನೀವು ಮನುಷ್ಯರೇ ಆಗಿರುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಗುರುಗಳನ್ನು ನಂಬಿದಾಗ, ನೀವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣುತ್ತೀರಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನೇ ನಾನು 'ಒಂದು ಮಹತ್ತರ ಬದಲಾವಣೆ' ಎನ್ನುವುದು.

ಗುರು – ಪರಮ ಸುಖ

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗುರುಗಳೇ ಪರಮ ಸುಖ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗುರುಗಳು ದೊರೆತಾಗ ಬೇರೇನೂ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೆಲ್ಲವೂ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ. ನಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ವಿವೇಕವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟು, ಅದನ್ನು ನವೀಕರಿಸಲು ಅವರು ಒಂದು ಸೇತುವೆಯಾಗುವರು.

ಜೀವ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಗುರುಗಳು – ಎರಡೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲ. ಗುರುಗಳನ್ನು ಒಳಗೇ ಅನುಭವಿಸುವುದೆಂಬ ಸುಂದರ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಗುರುವರ್ಯರು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಗುರುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಅನುಭವಿಸುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ನಿಮಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಗುರು ಬೇಕು ಎನಿಸುವುದು. ಗುರುಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿದ ನಂತರ, ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಗುರುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಗುರುಗಳ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ

ನೋಡಿ, ಗುರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಧ್ಯಾನತಂತ್ರವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ, ಅದೊಂದು ರಸವಾದವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಮಾಡಿದರೆ ಧ್ಯಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಗುರುಗಳೊಡನೆ, ಗುರುಗಳ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ, ಮಾಡಿದಾಗ, ಹಾಗೂ ಗುರುಗಳಿಂದ ನಿರ್ದೇಶನ ಪಡೆದಾಗ, ಅದು ರಸವಾದ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕುದಿಸಿದಂತೆ. ಪರಿವರ್ತನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಚುರುಕಾಗಿಯೂ ತೀವ್ರವಾಗಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಬ್ಬ ಯುವತಿಗೆ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಕೆಯು ಅಂದು ರಾತ್ರಿ ತಾನು ಹೋಗಬೇಕಿದ್ದ ಭೋಜನಕೂಟಕ್ಕೆ ತಾನೇನಾದರೂ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡಳು. ಆಕೆಯು ಅಡಿಗೆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಲು ತೊಡಗಿದಳು.

ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹಿಡಿದಿದ್ದಳು. ಪುಸ್ತಕದ ಸೂಚನೆಯು, 'ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಡಿ ಎಂದಿತ್ತು', ಇಟ್ಟಳು. ನಂತರ, 'ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿರಿ' ಎಂದಿತ್ತು. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿದಳು ನಂತರ 'ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ನೀರು ಹಾಕಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಮತ್ತು ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳು ಗೊಟಾಯಿಸಿ' ಎಂದಿತ್ತು. ಆಕೆಯು ಸೂಚನೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಚಾಚೂತಪ್ಪದೆ ಮಾಡಿದಳು. ಆದರೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ಏನೂ ಆಗಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಏಕೆ? ಏಕೆಂದರೆ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ 'ಒಲೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿರಲಿಲ್ಲ!'

ಅದೇ ರೀತಿ, ನಿಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ನೀವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ, ಕೆಲವು ಸಲ 'ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚು'ವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಹುದು. ಗುರುಗಳ ಸನ್ನಿಧಿಯೇ ಬೆಂಕಿ, ಅದು ಆಗಬೇಕಾದ್ದನ್ನು ಆಗಿಸುತ್ತದೆ. ರಸವಾದ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಜನರು, 'ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ಗುರುಗಳ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನೇಕೆ ಒತ್ತಿಹೇಳುವಿರಿ?' ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದಹಾಗೆ ನೀವು ನನ್ನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಸಿ.ಡಿ. ಅಥವಾ ಡಿ.ವಿ.ಡಿ.ಯಿಂದ ಕೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ, ನೀವು ಇಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಪಸರಿಸುವ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ನನ್ನ ಹಾವಭಾವಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಸತ್ಯವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸೆರೆಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮಗೆ, 'ಹೌದು. ಈತನು ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ' ಎಂಬ 'ಕ್ಲಿಕ್' - ಎಂಬ ಸಂಪರ್ಕ ದೊರೆತು ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಅನುಮಾನಿಸೋಣವೆಂದರೂ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ತರ್ಕಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಶಕ್ತಿಯೂ, ಇಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವಿರಿ. ಈ ಮಾತುಗಳು ನಿಮ್ಮ ತರ್ಕವನ್ನೂ ಮೀರಿ ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಳ ಹೊಕ್ಕುತ್ತವೆ. ಇದು, ನೀವು ಗುರುಗಳ ಸಾನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಆಗುವುದು. ಅದನ್ನು ನಾವು 'ಉಪನಿಷತ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ – ಕೇವಲ ಗುರುಗಳ ಸಾನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು, ಕುಳಿತಿರುವುದು, ಅವರಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಭರವಸೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಭರವಸೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಮುಳುಗಿಸಿ ಬಿಡಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಗುರುಗಳು ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತಿರುತ್ತಾರೆಂಬುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ. ತಲೆಯಿಂದ ಹೃದಯದೊಳಕ್ಕೆ ಧುಮುಕಿಬಿಡಿ. ಗುರುಗಳು ಹಿಡಿಯಲು ಅಲ್ಲಿದ್ದು, ನಿಮಗೆ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ಅಷ್ಟೇ.

ಉಪನಿಷತ್ತು

ಉಪನಿಷತ್ತು ಎಂದರೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಗುರುಗಳ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಷ್ಯನು ಕುಳಿತಾಗ ಗುರುಗಳಿಗಾದ ಅನುಭವವೇ ಶಿಷ್ಯನಲ್ಲೂ ಪುನರುತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

ಗುರುಗಳನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಕಂಡು, ಅವರ ಅನುಭವ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿರುವ ಶಿಷ್ಯನು, ಈ ರಸವಾದವು ಸಂಭವಿಸಿದಂತಹ ತನ್ನ ಸ್ಮರಣೆಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಡುತ್ತಾನೆ. ಶಿಷ್ಯನೋ, ಗುರುಗಳೋ ಅಥವಾ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು, ಶಿಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಯಾವರೀತಿ ಅನುಭವವು ಪುನರುತ್ಪಾದಿಸಿತು – ಅಂದರೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಆರಂಭವಾದಾಗ ಏನಾಯಿತು, ಅದು ಹೇಗೆ ಮುಕ್ತಾಯವಾಯಿತು ಹಾಗೂ ಮುಕ್ತಾಯವಾದಾಗ ಏನಾಯಿತು ಎಂಬುದರ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ವರದಿಯನ್ನೇ ಉಪನಿಷತ್ತು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಕಾರ್ಯ–ಕಾರಣ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಮೀರಿ–ಉಪನಿಷತ್ತು ಸಂಭವಿಸುವುದು ಹೇಗೆ

ಕಾರ್ಯ–ಕಾರಣ ಸಿದ್ಧಾಂತವೆಂಬ ಮಾತನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕೇಳಿಯೇ ಇದ್ದೇವೆ. ಒಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ನೀರನ್ನು 100^0 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿದರೆ ಅದು ಆವಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಅದು ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಾರಣ ಸಿದ್ಧಾಂತ. ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಯೆಯು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನದ ತಳಹದಿಯು ಈ ಕಾರಣ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಆದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಇದೊಂದೇ ನಿಯಮವಲ್ಲ. ಪ್ರತಿನಿಮಿಷವೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಅಂತರ್ಜ್ಞಾನದ ನಿಯಮ ಅಥವಾ ಖ್ಯಾತ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಕಾರ್ಲ್ ಜುಂಗ್‌ರವರು ಹೇಳುವಂತೆ ಏಕಕಾಲಿಕತೆಯ ನಿಯಮವು ಮುಖ್ಯವಾದ ಒಂದು ನಿಯಮ.

ಇಲ್ಲಿ, ಏನಾದರೂ ಸಂಭವಿಸಿ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದಲ್ಲ. ಏನೋ ಒಂದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ, ಅದಕ್ಕೆ 'ಅನುಗುಣ'ವಾಗಿ ಮತ್ತೇನೋ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ, ಎಂದರ್ಥ.

ನಮಗೆ ಕಾರ್ಯ–ಕಾರಣ ಸಿದ್ಧಾಂತದಂತೆಯೇ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಅದನ್ನನ್ನುಸರಿಸಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಉಂಟಾಗುವ

ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೂಲ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಘಟನೆಗಳಿಗೂ ಸಮಯದ ಅಂತರ ಬಹಳ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಬಂಧಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಕಲ್ಲನ್ನು ನೀರಿಗೆಸೆದಾಗ, ಆ ಕಲ್ಲಿನಿಂದಾಗಿ ತಕ್ಷಣದ ತರಂಗಗಳೇಳುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ನೋಡಿದರೆ, ಎರಡನೇ ಹಂತದ ತರಂಗಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ, ಆದರೆ ಅವು ಏತಕ್ಕಾಗಿ ಆದುವೆಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಎದುರಾಗಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಗೆಳತಿಗೆ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಮಾಡೆಂದು ಹೇಳೋಣವೆಂದುಕೊಂಡು, ಆಕೆಯ ಮನೆಗೆ ಹೋದರೆ, ಆಕೆಯು ಅದೇ ತಿಂಡಿಯನ್ನೇ ಮಾಡಿರುತ್ತಾಳೆ! ಆಕೆಗೆ ಅಂದು ಅದನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತೋಚಿರುತ್ತದೆ, ಇದು ಏಕಕಾಲಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವ.

ಇದು ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವಾದ ಗೆಳೆಯರು, ಪ್ರೇಮಿಗಳು ಅಥವಾ ಗಂಡ–ಹೆಂಡಿರುಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಗುರು–ಶಿಷ್ಯರಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಏಕೆಂದರೆ, ಗುರು–ಶಿಷ್ಯ ಸಂಬಂಧವು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಆಳವಾದದ್ದು, ಅದು ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಪ್ರೀತಿಪ್ರಕರಣೆ.

ಅದು ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ತರ್ಕದ ಸಂಕುಚಿತ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಿಡಿದಿಡಲಾಗದ, ಆದರೆ ಹೃದಯದ ಎಳೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದೆಳೆಯುವಂತಹ ತರ್ಕವನ್ನು ಮೀರಿದನ್ನು ಏನನ್ನೋ ಮೀಟಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಜೀವನ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಟೀಕಿಸುವ ಮನಸ್ಸಿನ ವಾದ ವಿವಾದಗಳನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತುತ್ತದೆ.

ಗುರುಗಳು ಹೇಳಿದ ಯಾವುದೋ ಮಾತಿನಿಂದಲ್ಲದೆ, ಅವರ ಸಾನಿಧ್ಯದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಶಿಷ್ಯನು ಅವರಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಶಿಷ್ಯನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ, ಕೇವಲ ಗುರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಶಿಷ್ಯನು ಗುರುಗಳ ಸೊಬಗಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಲಯಕ್ಕೆ ಶೃತಿಗೂಡಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಉಪನಿಷತ್ತು. ಇದೇ ನಿಜವಾದ ಶಿಷ್ಯತ್ವ – ಗುರುಗಳಿಗೆ ಮನತೆರೆದು ಆತನು ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಸುರಿಸುವಂತಾಗಿ, ನೀವು ಅದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ವೈಭವ ಮತ್ತು ದೈವತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದು ಬೆಳೆಯುವುದು.

ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್ ಮತ್ತು ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಪರಿವರ್ತನೆ

ಮನದ ಪ್ರಜ್ಞಾರಹಿತ ವಲಯವು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ನಂತೆ. 'ಗುರುಗಳ ದರ್ಶನ' ಅಥವಾ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಈ ಹೊಸ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್ ಆದ ಮೆದುಳನ್ನೇ ಅನುಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು.

ಪ್ರಜ್ಞಾಸಹಿತತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾರಹಿತತೆಯನ್ನು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ಒಂದು

ಪರಿವರ್ತನೆ ಉಂಟಾದಾಗ, ಮೊದಲನೇ ದಿನದಿಂದಲೇ ಆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್‌ಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಗುರುಗಳ ದರ್ಶನ ಅಥವಾ ಕೃಪೆಯಾದರೆ, ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್ ಸಹ ಆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಆ ಕೃಪೆಯು ದೊರಕದಿದ್ದರೆ, ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಕಲಿತ ಉಪದೇಶಗಳು ಹೇಗೋ ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್‌ನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್ ಹಳೆಯದಾಗಿದ್ದರೆ, ಹೊಸ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಅಳವಡಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್ ಕೂಡ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ನವೀಕರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹೇಗಾದರೂ, ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್‌ನಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಬೇಕೆಂದರೆ, ದರ್ಶನವೇ ಸರಿಯಾದುದು. ಅದು ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್‌ನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವುಬಾರಿ ಹೊಸ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ನ್ನು ಅಳವಡಿಸದೇ ಇದ್ದರೂ ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್‌ನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಹೊಸ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ನ ಗುಣವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಅದು ಶಿಷ್ಯನು ಗುರುವಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಶಿಷ್ಯನು ಯಾವ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಗುರುವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ಬೋಧನೆಗಳಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಧ್ಯಾನತಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವುಗಳನ್ನು ಅರಿಯದೇ ಹೋಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಕೇವಲ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕಾರಣವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಗುರುಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದರೆ, ಗುರುಗಳು ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ನೊಡನೆ ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್‌ನ್ನೂ ನೇರವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇಂತಹ ಶಿಷ್ಯರು ಬೋಧನೆಗಳ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಸಾರವನ್ನು, ಅವುಗಳನ್ನು ಕಲಿಯದೆಯೇ ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್ ಮತ್ತು ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ಗಳೆರಡೂ ಹೊರಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ, ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿವೆ. ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರಿನ ಪ್ರಜ್ಞಾಸಹಿತಭಾಗವು ಒಳಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರಿನ ಪ್ರಜ್ಞಾರಹಿತ ಭಾಗವು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಅಂತರ್ಮುಖವಾಗಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಅಂತರ್ಮುಖವಾದರೂ ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರಿಗೆ ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್ ತನ್ನ ಮೂಲ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿರಲು ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ವಿಪರೀತ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದ್ದು, ಶೃತಿಗೂಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಬೋಧನೆಯನ್ನೂ ಧ್ಯಾನವನ್ನೂ ಅನುಗ್ರಹಿಸಿ, ಜೊತೆಗೆ ದರ್ಶನವನ್ನೂ

ಕೃಪೆಯನ್ನೂ ದಯಪಾಲಿಸಿದರೆ, ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್‌ಅನ್ನು ಸಹ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ, ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರಲು ಅದು ತಯಾರಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ಭ್ರಮಾ ಪರಿಣಾಮ

ಅಮೆರಿಕಾದ ಹಾರ್ಟ್‌ಮಾತ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೋಮಾಂಚಕಾರಿ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯಿತು:

ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ, 'ಲೈಟ್ ಫೋ಼ಟಾನ್'ಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಒಂದು 'ಲೈಟ್ ಸ್ಕಾಟರಿಂಗ್ ಛೇಂಬರ್'ನಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಆ ನಕ್ಷೆಯು ಫೋ಼ಟಾನ್‌ಗಳ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಾದ ಚಲನೆಯನ್ನೂ ಒಂದು ಮಾದರಿಯ ರೇಖಾಚಿತ್ರದಂತೆ ಮೂಡಿಸಿತು.

ನಂತರ, ಆ ಸ್ಕಾಟರಿಂಗ್ ಛೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ನಮೂನೆಯನ್ನು ಇಡಲಾಯಿತು. ಈಗ ನಕ್ಷೆಯು ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಫೋ಼ಟಾನ್‌ಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೋರಿತು.

ನಂತರ ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ನಮೂನೆಯನ್ನು ಛೇಂಬರ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆಯಲಾಯಿತು. ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ಯನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ, ನಕ್ಷೆಯು ಡಿ.ಎನ್.ಎ.ಯನ್ನು ಛೇಂಬರಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಹೇಗಿತ್ತೋ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವಿರಿ. ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿ, ಡಿ.ಎನ್.ಎ.ಯನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರ ನಕ್ಷೆಯು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಡಿ.ಎನ್.ಎ.ಯನ್ನಿಡುವ ಮೊದಲು ಹೇಗಿತ್ತೋ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬಹಳ ಬೇರೆ ರೀತಿಯದಾಗಿತ್ತು.

ಡಿ.ಎನ್.ಎ.ಯನ್ನು ತೆಗೆದ ಮೇಲೂ ಬೆಳಕಿನ ಫೋ಼ಟಾನ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಿತ್ತು. ತೆಗೆದ ತಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಂತರ ಅನೇಕ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಡಿ.ಎನ್.ಎ.ಯು ಪ್ರಭಾವವು ಉಳಿದಿತ್ತು.

ಒಂದು ವಿಸ್ಮಯಕಾರಕ ಪರಿಶೀಲನೆಯೆಂದರೆ, ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಡಿ.ಎನ್.ಎ.ಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪರಿಣಾಮವು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ವಸ್ತುವಿನ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಸದಾಕಾಲವೂ ಹೊರಸೂಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆಯೆಂದೂ, ಅದು ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆಂದೂ ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಉನ್ನತಸ್ತರದ ಪ್ರಜ್ಞಾರೂಪಗಳು, ಕೇವಲ ಅವುಗಳ ಇರುವಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಕಡಿಮೆ ಸ್ತರದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೂಪಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. (ಇದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ http://twm.co.nz/DNAPhantom.htm ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿರಿ)

ಒಬ್ಬ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಯ ಪರಮೋನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಆತನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಎಲ್ಲದರಮೇಲೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವೇ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಭರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿ

ಒಬ್ಬ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಯು ಸಾನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಭರಿಸುವ ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್, ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಹಾಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೇ ನೇರವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

ತಿಳಿಯಿರಿ, ಜ್ಞಾನೋದಯದೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗುರುಗಳು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ, ಆ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹೊಂದಿದ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಸಹ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಆಗಿ, ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ಪರ್ಶದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಕರಾಗಿದ್ದರೆ, ಜ್ಞಾನೋದಯದ ದೈಹಿಕ ಜ್ಞಾನವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವು ಈಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರ–ಬಹುದೆಂಬುದೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ! ನಿಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುನೆನಪು (Biomemory) ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಜೀವನದ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ವಸುಧೈವ ಕುಟುಂಬಕಂ

ಗುರುಗಳ ಪ್ರೀತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಹಶಿಷ್ಯರ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಅದು 'ನಾನು' ಅಲ್ಲ, ಬರೀ 'ನಾವು'. ಕುಟುಂಬದ ಪಾಶಕ್ಕಿಂತಲೂ ಗಾಢವಾದ ಬಾಂಧವ್ಯವು ಸಹ ಶಿಷ್ಯರ ಮೇಲುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗುರುಗಳ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನಾವ ನಿಯಮಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಹ್ಯಪ್ರೀತಿಯು ತಾನಾಗಿಯೇ ಮೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವೇ – ವಸುಧೈವ ಕುಟುಂಬಕಂ ಎಂಬ ಕೃಷ್ಣನ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯು ಸತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾದ ನನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಆಗ ನೀವು ನನ್ನ ಶಿಷ್ಯರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಸಮಗ್ರವಾದ ಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತೀರಿ, ಆದರೂ ಗುರುವಿನೊಂದಿಗಿನ ಬಾಂಧವ್ಯವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೋ ಇಲ್ಲವೆ ಹೃದಯದಿಂದಲೋ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಆ ಕ್ರಿಯೆಯು ಅಸ್ತಿತ್ವದೊಂದಿಗೆ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಜೀವವು ಮತ್ತೊಂದರಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವ ಹಾಗೆ, ಶಿಷ್ಯನು ಗುರುವಿನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾದಾಗ ಅದೇ ಮುಕ್ತಿ, ಅದೇ ನಿರಂತರ ಆನಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಗುರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸುವುದು....ಅದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುಲಭ!

ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ

ಗುರುಗಳು ಶಿಷ್ಯನನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರೇ ಅಥವಾ ಶಿಷ್ಯನು ಗುರುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನೆ?

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿಯೂ, ಶಿಷ್ಯನೇ ಗುರುವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ನಿಮಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಗುರು.

ಏಕೆಂದರೆ ಗುರುವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ, ತಮ್ಮ ಕೃಪೆಯನ್ನು ವರ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆತನು ಪವಿತ್ರ ಗಂಗಾನದಿಯಂತೆ ಕೇವಲ ಹರಿಯುತ್ತಾನೆ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ನದಿಯೊಳಗಿಳಿಯುವಿರಿ, ಮುಳುಗುವಿರಿ, ಕುಡಿಯುವಿರಿ ಅಥವಾ ಆಟ ಆಡುವಿರಿ. ನಿಮಗೇನು ಬೇಕೋ ಅದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಗಂಗೆಯು ಕೇವಲ ತಾನಾಗಿಯೇ ಹರಿಯುವಳು. ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಗುರುವಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಗೆಯೇ. ಗುರುವೆಂದರೆ ಆಯ್ಕೆ ಇಲ್ಲದ ಚೈತನ್ಯ, ಆಯ್ಕೆ ಇಲ್ಲದ ಆನಂದ.

ಆದುದರಿಂದ ಈ ಸಂಬಂಧವು ಶಿಷ್ಯನಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುವುದು ಎನ್ನುತ್ತೇನೆ. ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ, ಗುರು-ಶಿಷ್ಯರ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಅವನದು. ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ, ಆತನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವೆಲ್ಲವೂ ನಶಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆತನಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ! ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ಆಯ್ಕೆ ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಗುರುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಷ್ಟೇ. ಗುರುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಕ್ಷಣವೇ ನಿಮ್ಮತನ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ, ನೀವು ಒಬ್ಬ ಬೇರೆಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಅಲ್ಲ; ನೀವೇ ಗುರುವಾಗುತ್ತೀರಿ.

ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯನಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?

ನೀವೇನಾದರೂ 'ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್' ಆಗಿದ್ದರೆ, ನನ್ನ ವಲಯಕ್ಕೆ ಸೇರಬಹುದು. 'ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್' ಆಗಿರುವುದೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಒಂದು ಪ್ರಚಂಡ ಚೈತನ್ಯವು ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. 'ಅನ್‌ಕ್ಲಚ್' ಎನ್ನುವುದರ ನನ್ನ ಅರ್ಥವೇನು? ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ, ಆಲೋಚನೆಗೂ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವಿಗೂ ಜೋತುಬೀಳದೆ, ಆರಾಮವಾಗಿರುವುದು.

ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ, ಯಾರು ತನ್ನ ನೋವನ್ನು ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಉಪಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬರುತ್ತಾನೆಯೋ ಆತನು ಒಬ್ಬ ಭಕ್ತನೆಂದು. ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವವನು ಭಕ್ತ.

ಯಾರು ನನ್ನ ಶ್ರಮವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾನೆಯೋ, ನಾನು ಹೊತ್ತಿರುವ ಈ ಇಡೀ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರುತ್ತಾನೆಯೋ ಆತನು ಒಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯ!

ಯಾರು ನನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ, 'ಜ್ಞಾನೋದಯಗೊಂಡವರಿಗೆ ನೋವಿರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?' ಎಂದರಿತು ಈ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ನಾನು ಯಾವುದನ್ನು ಶ್ರಮವೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆನೋ ಅದು ಶ್ರಮವಲ್ಲ, ಅದು ನಿತ್ಯಾನಂದ, ಶಾಶ್ವತಾನಂದ ಎಂದರಿತುಕೊಂಡಾಗ ಅವರು ಒಳಗಿನವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗಾದರೆ, ಈಗ ನಿಮಗೆ ಶಿಷ್ಯನಾಗುವುದು

ಹೇಗೆಂದು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾದ ನನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಆಗ ನೀವು ನನ್ನ ಶಿಷ್ಯರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಅನ್ವೇಷಕನಿಗೆ ತನ್ನ ಗುರುವನ್ನು ಪಡೆದೆನೆಂದು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ? ಅಥವಾ ಆತನಿಗೆ ಅನೇಕ ಗುರುಗಳಿರಬಹುದೇ?

ಗುರುಗಳನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, 'ಇವರು ನನ್ನ ಗುರುಗಳೋ ಅಲ್ಲವೋ?' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಅದೃಶ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಮ್ಮ ಗುರುಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸೋಣವೆ?' ಎಂದು. 'ಆ ತಪ್ಪನ್ನೆಂದಿಗೂ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ಇಲ್ಲ, ನಾನೆಂದಿಗೂ ನನ್ನನ್ನೇ ಉಚ್ಚಸ್ಥಾನಕ್ಕೇರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನೆಂದಿಗೂ ನನ್ನನ್ನೇ ನಿಮ್ಮ ಗುರುವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿರೆಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ'.

ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಗುರುವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ತರ್ಕಬುದ್ಧಿಗೂ ಮೀರಿದ ಏನಾದರೊಂದು ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಾನು ಸವಾಲು ಹಾಕುತ್ತೇನೆ, ನನ್ನನ್ನು ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಮರೆತುಬಿಡಿರಿ, ಆಗ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಗುರುವಲ್ಲ. ಆರಾಮವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ಗುರು ದೊರಕುತ್ತಾರೆ, ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿರಿ.

ನಿಮಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಗುರು. ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಗುರುವಾಗಿದ್ದರೆ, ಹಗಲಿರುಳೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುತ್ತೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಕನಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಗಲಿರುಳೂ ನಿಮ್ಮನ್ನಾವರಿಸಿದರೆ ಆಗ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಗುರು.

ಜನರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ಸ್ವಾಮೀಜೀ, ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ? ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕುರಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕೇ?' ಎಂದು. 'ಬೇಡ, ನನ್ನನ್ನು ಮರೆಯುವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ, ನನ್ನನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲದಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಗುರು. ನಿಮಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮರೆತು, ಮುಂದುವರೆಯಿರಿ. ಅದು ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು' ಎನ್ನುತ್ತೇನೆ.

ನಿಮಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗದಿದ್ದರೆ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಗುರು. ಯಾವುದೊ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಾದರೂ ಒಂದು ಅನುಮಾನವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಗುರುವಲ್ಲವೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಅದೇ ಭದ್ರವಾದ ಸಾಕ್ಷಿ. ವಿರಮಿಸಿ, ಪರದಾಡಬೇಡಿ, ವ್ಯಥೆಪಡಬೇಡಿ, ಹಿಂಸೆ ಪಡಬೇಡಿ, ಸೊಗಸಾಗಿ ವಿದಾಯಹೇಳಿ, ಮುಂದುವರೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸರಿಯಾದ ಗುರು ದೊರಕಲು, ನಿಮಗಾಗಿರುವ ಗುರುವನ್ನು ಸಂಧಿಸಲು ನಿಮಗೆ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ, ಗೌರವ ಹಾಗೂ ಹಾರೈಕೆಗಳಿವೆ. ಅನ್ವೇಷಣೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಲಿ, ಸರಿಯಾದ ಗುರುವನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ. ನಾನೇ ಅನೇಕ ಶಿಷ್ಯರನ್ನು ಅನೇಕ ಗುರುಗಳ ಬಳಿ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ಅದೇ ರೀತಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ಒಂದು ಅಂಗಡಿಯಂತಲ್ಲ.

ನನ್ನ ಅಂಗಡಿಗೆ ಬಂದವರು ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಾರದೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಇದು ವ್ಯವಹಾರವಲ್ಲ.

ನೀವು ನನ್ನ ಶಿಷ್ಯರಾದರೆ, ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಾ ಗುರುಗಳಿಂದ ಕಲಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಡಿರೆಂದೇ ನಾನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಹೂದೋಟಗಳಿಂದಲೂ ಹೂಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಗುಚ್ಛವನ್ನು ನಿಮಗಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಏನೇ ಆದರೂ ಜೀವನವನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ : ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಗುರುವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀವು ನನ್ನ ಶಿಷ್ಯರೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಈ ಅನುಮಾನವಿದ್ದರೆ, ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಗುರುವಲ್ಲವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿರಿ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಅನುಮಾನಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದ್ದರೂ, ನಿಮಗೆ ನಾನೇ ಗುರು ಎನಿಸಿದ್ದರೂ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಂದಾದಂತೆನಿಸಿದರೂ, ಆಗಲೂ ಸಹ, ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಾ ಮೂಲಗಳಿಂದಲೂ ಕಲಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಡಿರಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಮೂಲಗಳಿಂದಲೂ ಕಲಿಯಿರಿ.

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಬಾಳುವುದೇ ಅಂತಿಮ ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರ

ನಿಶ್ಚಲ ಧ್ಯಾನಗಳು

1. ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣಿನ ಧ್ಯಾನ

ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಒಂದು ಕನಸೆಂಬಂತೆ ಕಂಡು, ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಉನ್ನತವಾದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗೆ ಜಾಗೃತರಾಗಿರಿ.

ಕಾಲಾವಧಿ : ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಧ್ಯಾನತಂತ್ರವು ನಿದ್ರಿಸುವ ಮೊದಲು ಮಾಡುವಂತಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರವಾದ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರ ಅಥವಾ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿರಲಿ. ಏಕಾಗ್ರತೆಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ, ಪ್ರಯಾಸ ಪಡದಿರಿ. ಒಂದು ನಿರಾಳವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಅರಿವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರಿ.

ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಚಲನೆಯ ಮೇಲೆ ಅರಿವಿರಲಿ. ಪ್ರಾಣವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಹೇಗೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆಂದು, ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಉಸಿರು ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತರುತ್ತದೆಂದು ಹಾಗೂ ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವ ಉಸಿರು ಹೇಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ. ಅದನ್ನು ಕೇವಲ ಅನುಭವಿಸಿರಿ.

ಮತ್ತೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲೇ ಬೇಡಿರಿ. ಸುಮ್ಮನೆ ನಿರಾಳವಾಗಿ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಅರಿವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸಗಳ ಚಲನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಈಗ ನಿದ್ರಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿರಿ. ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಅರಿವಿರಲಿ. ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದಾಗ, 'ಈಗ ನಾನು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಚದುರಿದಾಗ, ಆಳವಾದ ನಿದ್ದೆಯ ಇರುಳಿನೊಳಗೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಅರಿವಿನಿಂದಿರಿ.

ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು, ನಿಮ್ಮ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಜಾಗ್ರತಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸುಳಿದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿದ್ರಿಸಿದಾಗ ಪ್ರಾಣವು ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಕೆಳಗಡೆಗೆ ಚಲಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ನಂತರ, ಇಡೀ ದಿನ ನಿಮಗೆ ನೆನಪು ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ಈ ಪ್ರಪಂಚವು ನಿಜವಾದುದಲ್ಲವೆಂದೂ, ನೀವು ಬರಿಯ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದೂ, ನೀವು ನೋಡುತ್ತಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಕೇವಲ ಒಂದು ಕನಸೆಂದೂ ತಿಳಿಯಿರಿ. ನೀವು ಏನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ತಿನ್ನುವುದು, ನಿದ್ರಿಸುವುದು, ನಡೆಯುವುದು, ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೆಲ್ಲವೂ, ಕೇವಲ ಒಂದು ಕನಸೆಂದು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರಿತರಾಗಿ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಕೂಡಲೇ ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ, 'ಈ ಪ್ರಪಂಚವು ಒಂದು ಕನಸೆಂದು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯಲಿ? ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಪಂಚವು ಒಂದು ನಿಜವಲ್ಲವೇ' ಎಂದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ, ವಾಸ್ತವಾಂಶಕ್ಕೂ ಸತ್ಯಾಂಶಕ್ಕೂ ಒಂದು ಭೇದವಿದೆ. 'ಈ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವು ಒಂದು ಕನಸು' ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ ವಾಸ್ತವಾಂಶವಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಿಷಯ ವಾಸ್ತವಾಂಶವೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂದು ನೀವು ಅಳೆಯುವ ಮಾಪನವೇ ನಿಖರವಾದದ್ದಲ್ಲ!

ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮಾತಿನ ಹಿಂದಿರುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸತ್ಯದತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ತರ್ಕಬದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅದು ಒಂದು ವಾಸ್ತವಾಂಶವಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಂದು ಆಳವಾದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅದು ಒಂದು ವಾಸ್ತವಾಂಶ ಹಾಗೂ ಸತ್ಯಾಂಶವೂ ಕೂಡ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಇಡೀ ದಿನ, ನಿಮಗೆ ನೆನಪಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನಿಮಗೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, 'ಈ ಪ್ರಪಂಚವು ಒಂದು ಕನಸು, ನಾನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಒಂದು ಕನಸು' ಎಂದು. ಆಗ ಇಡೀ ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣೆಯು ಸುಮ್ಮನೆ ಚದುರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು ಈ ಇಡೀ ಕನಸು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಪರದೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ!

ಮುಂದಿನ ಹನ್ನೊಂದು ದಿನಗಳು ಇದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮೆದುರು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ, ನೀವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ, ಒಂದು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಕನಸು. ಇದನ್ನು ಕೇವಲ ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿರಿ ಅಷ್ಟೇ.

ನೀವು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಹನ್ನೊಂದು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನೀವು ಸತತವಾಗಿ ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನಾದರೂ ಇಡೀ ದಿನವೂ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕನಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಭೇದಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುವಾಗ, ನೀವು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ, ನೀವು ಕನಸನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದು ನೆನಪಾದಾಗ, ಅದರಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

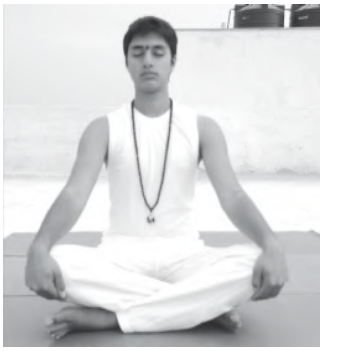
ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಒಬ್ಬ ವಕೀಲರೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ನೀವು ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರೆಂದು ಸತತವಾಗಿ ಹನ್ನೊಂದು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹೇಳಿಕೊಂಡರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯನನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಗುರುತನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹನ್ನೊಂದು ದಿನಗಳೇ ಸಾಕು. ಆ ಹೊಸ ಗುರುತನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಈ ವಿಷಯವು ನಿಮ್ಮ ಕನಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಭೇದಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಉಪಶಮನದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಈ ಒಂದು ಅನುಭವವೇ ಸಾಕು; ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸಮಚಿತ್ತರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ನೀವು ಏನನ್ನು ನೈಜತೆಯೆಂದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತೀರೊ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಚೈತನ್ಯವಿರುವುದನ್ನು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬದಲಾಗಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಇಡೀ ಕನಸನ್ನು ಪ್ರಕ್ಷೇಪಿಸಿ ನೋಡುವ ಪರದೆಯನ್ನೇ ನಾನು ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣವೆನ್ನುತ್ತೇನೆ. ಈ ಇಡೀ ಕನಸನ್ನು ಪ್ರಕ್ಷೇಪಿಸುವ ಪರದೆಯನ್ನು ನೋಡಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಕನಸು ಕಾಣುವಾಗಲೂ ಅದೇ ಪರದೆಯನ್ನು ಅರಿವಿನಿಂದ ನೋಡುತ್ತೀರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತದೆ, 'ನಾನು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದಾದರೆ, ನಾನೇಕೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು?' ಎಂದು. ಅದೆಲ್ಲವೂ ಒಂದು ಕನಸಾದರೂ ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬಹುದು; ಅದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನೂ ಇಲ್ಲ. ನೀವು ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಕನಸು ಕಾಣುವುದು ಅಥವಾ ಕಾಣದಿರುವುದು, ಎರಡೂ ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ನೀವು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿದ್ದು, ಜೀವನವು ಅದರ ಪಾಡಿಗೆ ಅದು ನಡೆಯಲು ಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಜೀವನದ ಹರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಇದ್ದಕ್ಕಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕಲವೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕ್ಷೇಪಣೆಯೆಂಬ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಜಾಗೃತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ಇನ್ನೆಂದಿಗೂ ನೀವು ಆದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ.

2. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ



ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿರಿ

ಕಾಲಾವಧಿ : 21 ನಿಮಿಷಗಳು

ಹಂತ 1 : ಕಾಲಾವಧಿ 2 ನಿಮಿಷಗಳು

ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಸೀಮೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಭಾವಿಸಿರಿ. ನೀವು ಕುಳಿತಿರುವ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ಹಂತ 2 : ಕಾಲಾವಧಿ 5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಕೊಠಡಿಯು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಭಾಗವೆಂಬಂತೆ ಭಾವಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಂತಃಸ್ಥಳವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಸೀಮೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ಇಡೀ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಒಳಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡಿದೆ.

ಹಂತ 3 : ಕಾಲಾವಧಿ: 2 ನಿಮಿಷಗಳು

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿರಿ, ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಮರಗಳು ಹಾಗೂ ಕಟ್ಟಡಗಳನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ಹಂತ 4 : ಕಾಲಾವಧಿ: 5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಮರಗಳು ಹಾಗೂ ಕಟ್ಟಡಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ನೀವೇ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸಿರಿ.

ಹಂತ 5 : ಕಾಲಾವಧಿ: 2 ನಿಮಿಷಗಳು

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಆಕಾಶವನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ಹಂತ 6 : ಕಾಲಾವಧಿ: 5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಇಡೀ ಆಕಾಶವೇ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿರುವುದಾಗಿ ಭಾವಿಸಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ, ನಿಮ್ಮ ಭಾಗವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ದಿನನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಬಹುದಾದ, ಅತಿ ಪ್ರಬಲವಾದ, ಒಂದು ಧ್ಯಾನತಂತ್ರವಿದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕಾರ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಸಲಕರಣೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿನ ಗೋಳವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿರಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಒಂದು ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೀರೆಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಕಂಪ್ಯೂಟರನ್ನು, ಮೇಜನ್ನು, ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು, ಕಛೇರಿಯ ಸ್ಥಳವನ್ನೂ ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಭಾಗದಂತೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಭಾಗದಂತೆ ಭಾವಿಸಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಜನರನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಜನರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಒಂದು ಸಮೂಹ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಆನಂದಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಗುಂಪು ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ, ಆಗ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕರಗಿ, ಅಹಂಕಾರದ ಕದನಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ.

3. ಮೂಲವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿರಿ

ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೂಲವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿರಿ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಮೂಲವಾದ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಗೆ ಜಾಗೃತರಾಗಿರಿ.

ಕಾಲಾವಧಿ : ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ

ನೀವು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಾಗ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಲೋಚನೆಯು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನೆಯು ಎಲ್ಲಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ನೋಡಿರಿ ಅಥವಾ ಆ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಲನೆ ಅಥವಾ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಯಿತೆಂದು ನೋಡಿರಿ.

ಒಂದು ಆಲೋಚನೆಯ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯೂ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಳಗಿನ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಲೋಚನೆಯು ಯಾವ ಸಂವೇದನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆಯೆಂದು ಕಾಣಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಬಂದ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಒಳಗಿನ ಅಂಗವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಲೋಚನೆಗೂ ಮಾಡಿರಿ.

ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದಾಗ 24 ಘಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಇದರಿಂದ 'ಕ್ಲಿಕ್' ದೊರೆತರೆ ಈ ತಂತ್ರವು ನಿಮಗಾಗಿಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇತರ ತಂತ್ರಗಳೊಡನೆ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿರಿ. ಈ ತಂತ್ರವು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಅನುಭವವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ನೀಡಬಲ್ಲದು.

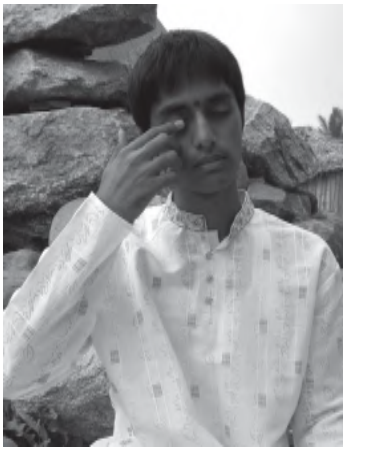
4. ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಗರಿಯಂತೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಿ



ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ನೀವು ಹೊತ್ತಿರುವ ವಿಭವ ಶಕ್ತಿಯಾದ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಲು ಇದು ಪ್ರಬಲವಾದ ಧ್ಯಾನತಂತ್ರಗಳಲ್ಲೊಂದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದೊಂದು ಸುಂದರವಾದ ತಂತ್ರ.

ಕಾಲಾವಧಿ : 30 ನಿಮಿಷಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಗರಿಯಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಂತೆ ಮೃದುವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತೋರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಿ. ಒಂದು ನಿಜವಾದ ಗರಿಯನ್ನೇ ಬೇಕಾದರೂ ಬಳಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಾಗ ಗರಿಯು ಬಾಗಬಾರದು. ಅದು ಬಾಗಿದರೆ, ನೀವು ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದರ್ಥ. ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡವು ಈ ತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಗರಿಯ ಮೃದುಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.



ಅದು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಯೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸದಂತಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಮೇಲಿದ್ದರೂ ಒತ್ತದಂತಿರಬೇಕು. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿ, ತೋರುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಿ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ನಡುಗಬಹುದು ಮತ್ತು ನೀವು ಅತಿ ಜೋರಾಗಿಯೋ ಅಥವಾ ಅತಿ ಮೃದುವಾಗಿಯೋ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸದೇ ಇರಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಗರಿಯಂತೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ಘನವಾದ ಚೈತನ್ಯದ ಸಂಪರ್ಕವು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳು ಹಾಗೂ ಕೈಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ.

ಈಗಲಾದರೋ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸೀಮೆಯು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಗಳೊಳಗೆ ಕೊನೆಗೊಂಡಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮೃದುಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತವೆ! ನೀವು ಹಾಕುವ ಒತ್ತಡವು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಈ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ಬೆರಳುಗಳು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನೇ ಹೊರಗೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು.

ಒಮ್ಮೆ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಚೈತನ್ಯವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಹೋಗುವ ಬದಲು ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ಸುತ್ತುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ. ತಿಳಿಯಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದರೆ, ಹೊರಗಿನ ದೃಶ್ಯಗಳು ನಿಲ್ಲಬಹುದು ಹಾಗೂ ಹೊರಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಚೈತನ್ಯವು ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಆದರೂ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಕೆಲವು ದೃಶ್ಯಗಳು ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಚೈತನ್ಯದ ವ್ಯಯ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಒಳಗಿನ ಹಾಗೂ ಹೊರಗಿನ ದೃಶ್ಯಗಳೆರಡನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಈ ತಂತ್ರವು ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಸಮತೋಲನವಾಗಲು ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಅರ್ಧಘಂಟೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಮೃದುಸ್ಪರ್ಶದ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಮತೋಲನವಾಗಲು ಕಡೆಯಪಕ್ಷ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಪ್ರತಿದಿನದ ಅಭ್ಯಾಸವಾದರೂ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಚಲನಾತ್ಮಕ ಧ್ಯಾನಗಳು

1. ಆನಂದ ನರ್ತನ

ನಿಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಅಸಾಧಾರಣ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಆಳವಾದ ಶಾಂತಿಯೊಂದಿಗೆ ವಿರಮಿಸಿರಿ.

ಕಾಲಾವಧಿ : 31 ನಿಮಿಷಗಳು

ಮುಕ್ತ ನರ್ತನವೆಂದರೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಾಗಲೀ, ನಿಯಮಗಳಾಗಲೀ ಇಲ್ಲದಿರುವ ನರ್ತನ; ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಅದರ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಚಲಿಸಲು ಬಿಡುತ್ತಾ; ಆಟವಾಡುವಂತೆ, ಆನಂದದಿಂದ ಅಗಾಧವಾದ

ನೃತ್ಯ ಚೈತನ್ಯದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗುವುದು.

ಮುಕ್ತ ನರ್ತನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹಂತಗಳಿವೆ: ನರ್ತಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿರಮಿಸುವುದು.

ಹಂತ 1 : ಕಾಲಾವಧಿ: 21 ನಿಮಿಷಗಳು

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ನರ್ತಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿರಿ. ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಇಚ್ಛಿಸಿದಂತೆ ಚಲಿಸಲು ಬಿಡಿರಿ. ನೀವು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತೀರೆಂದಾಗಲೀ, ನಿಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಯು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆಂದಾಗಲೀ ಕಳವಳಪಡದಿರಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾರೂ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಇದು ಒಂದು ಪ್ರದರ್ಶನವಲ್ಲ.

ಈ ರೀತಿಯ ನೃತ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಚೈತನ್ಯವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಕ್ಕುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನೀವು ನರ್ತಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತೀರಿ. ಹೆಚ್ಚು ನರ್ತಿಸಿದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ! ನಿಮಗೆ ಆಯಾಸವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನರ್ತನದೊಳಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಇಳಿಯಿರಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ವೇಗವಾಗಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ನರ್ತಿಸಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರೆತುಬಿಡಿ. ಸುಮ್ಮನೆ ನೃತ್ಯವೇ ನೀವಾಗಿಬಿಡಿ.

ಹಂತ 2 : ಕಾಲಾವಧಿ: 10 ನಿಮಿಷಗಳು

21 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ, ನೀವು ಇರುವಲ್ಲಿಯೇ, ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಸಿದು ವಿಶ್ರಮಿಸಿ. ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಮೌನದಿಂದಿರಿ.

ಉದ್ರಿಕ್ತ ಚಲನೆಯಿಂದ ಹಠಾತ್ತಾದ ನಿಶ್ಚಲತೆಯ ಹಠಾತ್ತಾದ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶೂನ್ಯತ್ವದ ಕ್ಷಣವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ; ನೀವು ಒಂದು ಆಳವಾದ ಮೌನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿರಿ. ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡದಿರಿ, ಅವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕಳೆದುಹೋಗದಿರಿ. ಕೇವಲ ಅರಿವಿನಿಂದಿರಿ. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತೆ ಬಂದಾಗಲೂ ಒಂದು ಆಳವಾದ ಮೌನವು ಉಳಿದಿರುವುದಾಗಿ, ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಒಂದು ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿ ಇರುವುದರ ಅರಿವಿನಿಂದಿರುತ್ತೀರಿ. ಈ ಶಾಂತಿಯನ್ನು, ಈ ಮೌನವನ್ನು ಇಡೀ ದಿನ ಭರಿಸಿರಿ. ಮೌನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಗೂ ಒಯ್ಯಿರಿ, ಎದ್ದಾಗ ನವೋಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

2. ತಿರುಗುವುದು

ನಿಮ್ಮ ಇರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲವಾದ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇಡೀ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೀನವಾಗಿರಿ.

ಕಾಲಾವಧಿ : 31 ನಿಮಿಷಗಳು

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದೊಂದು ಸುಂದರವಾದ ಸಹಜವಾದ ಧ್ಯಾನ.

ಈ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಮುಂಚೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಲೀ ಪಾನೀಯವನ್ನಾಗಲೀ ಸೇವಿಸಬೇಡಿರಿ. ಈ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹಂತಗಳಿವೆ : ತಿರುಗುವುದು ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಮಿಸುವುದು.

ತಿರುಗುವುದು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿರುಗುವುದನ್ನು ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿಹಿಡಿದು, ಅಂಗೈಯನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಿಸಿ, ಎಡಗೈಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ, ಅಂಗೈಯನ್ನು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಿಮಗೆ ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣವಾಗಿ ತಿರುಗುವುದು ಅಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣವಾದ ಚಲನೆಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿರುಗಲು ಆರಂಭಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹವು ಹಾಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ಯಾವ ತಡೆಯೂ ಇಲ್ಲದಂತಿರಲಿ. ತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನೀವು ಕಾಣುವ ದೃಶ್ಯಗಳು ಮಬ್ಬಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಹಾಗೆಯೇ ಹಾದುಹೋಗಲಿ. ಯಾವೊಂದರ ಮೇಲೆಯೂ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಡಿ. ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರೆ ತಲೆ ಸುತ್ತುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸುತ್ತದೆ.

ನಿಧಾನವಾಗಿ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿರಿ ಹಾಗೂ ತಿರುಗುವುದೇ ನೀವಾಗಿರಿ. ಚಕ್ರದ ಹೊರವಲಯದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಚಲನೆ ಇದ್ದರೂ ಕೇಂದ್ರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ತಿರುಗುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ನೀವು ಒಬ್ಬ ಸಾಕ್ಷಿಯೆಂಬಂತೆ ಅನುಭವವಾಗುವುದು.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು

ನೀವು ನೆಟ್ಟಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಬೀಳುವ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಬಿದ್ದಕೂಡಲೇ ಬೆನ್ನು ಮೇಲಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಕೆಳಗಿರುವಂತೆ ಮಲಗಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೊಕ್ಕಳು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಭೂಮಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗುವುದನ್ನು ಭಾವಿಸಿ.

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರಿ. ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ 15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗಾದರೂ ಅದೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾಗಿ, ಮೌನವಾಗಿರಿ.

ಈ ಧ್ಯಾನದ ನಂತರವೂ ಕೆಲವು ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮೌನದಿಂದ ಧ್ಯಾನಸ್ಥರಾಗಿರಿ.

ಶ್ವಾಸ-ಸಂಬಂಧಿತ ಧ್ಯಾನತಂತ್ರಗಳು

ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಬಲವಾದ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರೀ ಧ್ಯಾನತಂತ್ರ. ಇತರ ಧ್ಯಾನಗಳಿಗಿಂತ ಈ ತಂತ್ರವು ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದಿದೆ. ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಅರಿವನ್ನು ಅಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಆಂತರಿಕ ಜಾಗೃತಿ ಉಂಟಾಗಿ ಆನಂದವು ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

1. ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಅಂತರದ ಅರಿವು

ಪೂರ್ಣ ಕಾಲಾವಧಿ : 35 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರಾಮವಾಗಿರಲಿ.

ಹಂತ 1 : ಕಾಲಾವಧಿ : 5 ನಿಮಿಷಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಧಾರಣವಾದ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ-ನಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರಿ.

ಹಂತ 2 : ಕಾಲಾವಧಿ: 5 ನಿಮಿಷಗಳು

ನಂತರ, ಉಚ್ಛ್ವಾಸವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಮನಿಸಿರಿ. ನಿಶ್ವಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸದಿರಿ. ಉಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರಿ.

ಹಂತ 3 : ಕಾಲಾವಧಿ: 5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಈಗ ಉಚ್ಛ್ವಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸದೆ, ನಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರಿ. ನಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಅರಿವಿನಿಂದ ಗಮನಿಸಿರಿ.

ಹಂತ 4 : ಕಾಲಾವಧಿ: 5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಈಗ ಉಳಿದುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಉಚ್ಛ್ವಾಸದ ಹಾಗೂ ನಿಶ್ವಾಸದ ಮಧ್ಯವಿರುವ ಅಂತರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ. ಶ್ವಾಸವು ಉಚ್ಛ್ವಾಸದಿಂದ ನಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುವುದರ ಅರಿವಿರಲಿ. ಉಚ್ಛ್ವಾಸ–ನಿಶ್ವಾಸಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರದ ಮೇಲೆ ಅರಿವಿರಲಿ.

ಹಂತ 5 : ಕಾಲಾವಧಿ: 5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಈಗ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ, ನಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಅಂತರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರಲಿ. ಮೂರರ ಮೇಲೂ ಅರಿವಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹವು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಂಡು ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೂಡಿದಂತೆ ಭಾವಿಸಿರಿ. ನೀವು ಒಂದು ಸಜೀವ ಹಾಗೂ ಸಚೇತನಗೊಳಿಸುವ ಮೌನದಲ್ಲಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ಉನ್ನತವಾದ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಕಂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ.

ಹಂತ 6 : ಕಾಲಾವಧಿ: 5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಈಗ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ–ನಿಶ್ವಾಸಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿರಿ. ಅಂತರದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಅರಿವಿರಲಿ. ನೀವು ಉಸಿರೇ ಆಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬಂತೆ ಭಾಸವಾಗಬಹುದು. ಆ ಭಾವನೆಯನ್ನೂ ವೀಕ್ಷಿಸಿರಿ.

ಹಂತ 7 : ಕಾಲಾವಧಿ: 5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ವಿರಮಿಸಿರಿ. ಧ್ಯಾನಿಸದಿರಿ. ಕೇವಲ ವಿಶ್ರಾಂತರಾಗಿರಿ. ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಯೋಚಿಸದೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಿ.

ವಿಶ್ರಾಂತರಾಗಿರಿ ಹಾಗೂ ಉನ್ನತ ಚೈತನ್ಯ ಪರಿಧಿಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಬನ್ನಿರಿ. 5 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆರೆಯಿರಿ.

2. ವಿಪಾಸನಾ

ವಿಪಾಸನಾ ಎಂದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದು ಎಂದು. ವಿಪಾಸನವನ್ನು ಮೂರು ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕಾಲಾವಧಿ : ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಸರಿ, ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಸರಿ.

ನೀವು ನಡೆದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಚಲಿಸಿದಾಗ, ಮುಗುಳ್ನಕ್ಕಾಗ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರಿವಿನಿಂದ ಮಾಡಿರಿ. ಆ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ನೀವೇ ಎಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ. ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ. ಒಂದೇ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಕಳೆಯುವುದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಒಂದು ಚಲನೆಯಾಗಲೀ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಬಾರದು. ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಆಗಬಾರದು.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಂತೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾವನೆಯ ಮೇಲೂ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಳಕ್ಕೂ ಹೊರಕ್ಕೂ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ. ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದದಿರಿ, ಯಾವುದರ ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನೂ ನಿರ್ಧರಿಸದಿರಿ – ಸುಮ್ಮನೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರಿ.

ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ

ಕಾಲಾವಧಿ : ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಸರಿ, ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಸರಿ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಚ್ಛ್ವಾಸ–ನಿಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಉಬ್ಬಿ, ತಗ್ಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವಾದ ನಾಭಿಯು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾಭಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಸಂಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಮೌನತೆಗೆ ಬೀಳುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ!

ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಶ್ವಾಸವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.

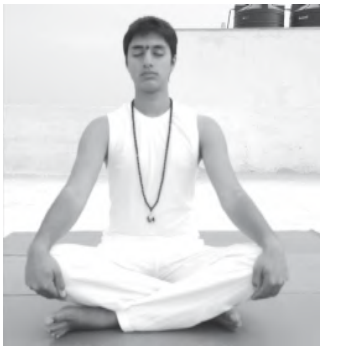
ಕಾಲಾವಧಿ : ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಸರಿ, ಎಲ್ಲಾದರೂ ಸರಿ.

ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ತಂಪಾದ ಗಾಳಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ. ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಉಸಿರು ಹಾಯಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ನಿರ್ಗಮಿಸುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.

ವಿಪಾಸನವನ್ನು ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾದರೂ, ನಡೆಯುತ್ತಲಾದರೂ ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು.

ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಪೂರ್ಣ ಕಾಲಾವಧಿ : 60 ನಿಮಿಷಗಳು



ಒಂದು ಆರಾಮದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ, ಬೆನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡಿ, ನೇರವಾಗಿ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ. ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡದೆ, ನಿಶ್ಚಲರಾಗಿರಿ.

ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಉಬ್ಬಿ ತಗ್ಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಡಿ. ಆದರೆ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಇತರ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಉಂಟಾದರೆ, ಅವು ಉಂಟಾಗಲು ಬಿಡಿ. ಅವುಗಳನ್ನೂ ಕ್ಷಣಕಾಲ ಗಮನಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ. ಗಮನಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಮುಖ್ಯವೇ ಹೊರತು, ಏನನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೀದ್ದೀರೆಂಬುದಲ್ಲ. ಇದನ್ನು 45 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವಿರಮಿಸಿರಿ.

ನಡೆಯುವುದು

ಪೂರ್ಣ ಕಾಲಾವಧಿ : 30 ನಿಮಿಷಗಳು

ಇಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅರಿವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೆಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳ ಮೇಲಿರಲಿ.

ನೀವು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ನಡೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಸುಮಾರು 15 ಹೆಜ್ಜೆಗಳಷ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಅಥವ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಒಂದು ಕೊಠಡಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕೊಠಡಿಗೆ

ಹೋಗುತ್ತಾ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹೊರಗಿನ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು.



ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ, ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ, ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು. ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವಂತೆ, ಇಲ್ಲಿ ನೆಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಅರಿವನ್ನು ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಇತರ ಆಲೋಚನೆಗಳೂ, ಸಂವೇದನೆಯೂ ಉಂಟಾದರೆ ಉಂಟಾಗಲಿ. ಯಾವುದನ್ನೂ ಒಂದು ಅಡ್ಡಿಯೆಂಬಂತೆ ತಿಳಿಯಬೇಡಿರಿ. ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದ ನಂತರ, ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಪಾದಗಳ ಮೇಲಿಡಿರಿ.

ಇದನ್ನು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿ 10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ವಿಶ್ರಮಿಸಿರಿ.

ಪ್ರಬಲವಾದ ತಕ್ಷಣದ ಧ್ಯಾನಗಳು

1. ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ!

ನಿಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ವರ್ತಮಾನ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ತರಲು ಇದೊಂದು ಬಹಳ ಪ್ರಬಲವಾದ ಧ್ಯಾನತಂತ್ರ.

ಕಾಲಾವಧಿ : ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಸರಿ, ಎಲ್ಲಾದರೂ ಸರಿ.

ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ! ಎಂಬುದು ಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಜಾರ್ಜ್ ಗುರ್ಡಿಫ್‌ರವರು ಬಹಳವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ತಂತ್ರ. ನಿಮಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡುವ ಪ್ರಚೋದನೆಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಪಟತನವೂ ಒಂದು ಪ್ರಚೋದನೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಚೋದನೆ. ನೀವು ಕಪಟಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಸದಾ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ. ಈಗ ಆ ಕಪಟತನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಮುಗ್ಧತೆಯಿಂದಲೂ, ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದಲೂ ಇರಿ.



ಎರಡನೆಯ ಹಂತ: ನಿಮಗೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಹಸಿವು, ಕೋಪ, ಬಾಯರಿಕೆ ಅಥವಾ ಸೀನುವುದು ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವುದೇ ಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರಚೋದನೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೀವು ಆ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ತಡೆಯಿರಿ. 'ಮಾಡುವ' ಮನಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ 'ಇರುವ' ಮನಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.

2. ಕನ್ನಡಿಯ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಸತತವಾಗಿ ಸಚೇತನಗೊಂಡು ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಕಾಲಾವಧಿ : 10 ನಿಮಿಷಗಳು

ಒಂದು ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದ ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತು, ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಹೊರಗಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನೀವೇ ಕರ್ತೃ ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವು ನಿಮ್ಮ ಗಮನದ ವಸ್ತು. ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯವು ವಸ್ತುವಿನೆಡೆಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವು ನೋಡಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ.

ಈಗ ಪಾತ್ರಗಳು ತಿರುಗು ಮುರುಗಾದಂತೆ ಭಾವಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸಿರಿ. ಮೊದಲಿಗೆ ಇದು ಭಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗಮನಿಸುವಂತೆ ಯೋಚಿಸುವುದು ನಿಮಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆ ಭಾವನೆಯು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಹೆದರಿಸುವಂಥದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ, ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಹತ್ತರವಾದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಬಿಂಬದಿಂದ ಚೈತನ್ಯವು ನಿಮ್ಮೆಡೆಗೆ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಈಗ ಚೈತನ್ಯದ ಆವರ್ತವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಶಕ್ತಿಯ ಆವರ್ತವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯು ವ್ಯಯವಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ದೃಢೀಕರಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಶಕ್ತಿಯು ಈಗ ನಿಮ್ಮೆಡೆಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಮಗಾಗಿಯೇ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ.

ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತರಾಗಿ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತೀರಿ.

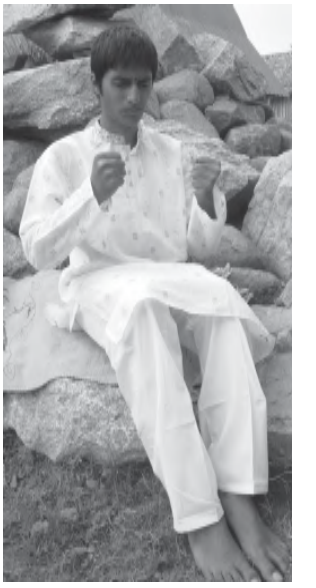
ಇದನ್ನು ಕನ್ನಡಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಬಿಂಬವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಇಡೀ ದಿನ ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೂ ಇದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು

ಯಾವುದರ ಮೇಲಾದರೂ ಅಥವಾ ಯಾರ ಮೇಲೆಯಾದರೂ ಹರಿಸಿದಾಗ ಅದು ಅಥವಾ ಅವರು ಅದನ್ನು ನಿಮಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಭಾವಿಸಿ. ಚೈತನ್ಯವು ನಿಮ್ಮೆಡೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಹರಿದು ನಿಮಗೆ ನವಚೈತನ್ಯ ನೀಡಿ ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದನ್ನು ದಿನವಿಡೀ ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನೊಂದಿಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು!

3. *ಅಂಗಾಂಗಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ*

ತಕ್ಷಣದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಶೀಘ್ರವಾದ ಧ್ಯಾನತಂತ್ರಗಳಲ್ಲೊಂದು.

ಕಾಲಾವಧಿ : ಕನಿಷ್ಠ 2 ನಿಮಿಷಗಳು – ಸಮಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮಾಡಬಹುದು



ಏಕಾಂತವಾದ ಸ್ಥಳವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಮಲಗಿ ಮಾಡಿರಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನೀವು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಆರಾಮವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ, ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೇ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದರಂತೆ ಬಿಗಿಹಿಡಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳು ಹಾಗೂ ಕಣಕಾಲುಗಳಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ, ಮೊಣಕಾಲು, ಮಂಡಿಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆಗಳನ್ನೂ, ಪೃಷ್ಠವನ್ನೂ ಬಿಗಿಹಿಡಿಯಿರಿ. ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋದಂತೆ, ಮುಂಚೆ ಬಿಗಿಹಿಡಿದಿದ್ದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಬೇಡಿ.

ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟದವರೆಗೂ ಸಾಗಿ, ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನೂ ಬಿಗಿಹಿಡಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿಗಿಹಿಡಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆ ಸಂದಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ತಾವಾಗಿಯೇ ಬಿಗಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಎದೆ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಜೊತೆಗೆ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗಳನ್ನೂ ಬಿಗಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಕೈಗಳು, ತೋಳುಗಳು ಹಾಗೂ ರೆಟ್ಟೆ ಸ್ನಾಯುಗಳವರೆಗೂ ಬಿಗಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳು, ಕತ್ತು ಹಾಗೂ ಗಂಟಲ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕತ್ತಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ.



ನಿಮ್ಮ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸಾಗಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ನೀವು ತಿಳಿದಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನಾಯುಗಳಿವೆ. ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ, ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ, ಕಣ್ಣುಗಳು, ಹುಬ್ಬುಗಳು, ಹಣೆ ಹಾಗೂ ಕೆನ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿಯಿರಿ. ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಮುಖವನ್ನು ಒಂದು ಚೆಂಡಿನಂತೆ ಬಿಗಿಯಿರಿ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸದಿರಿ.

ಈ ಬಿಗಿತದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಮಯ ಇರಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿದ್ದಾಗ, ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ವಿಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾ, ಉಸಿರನ್ನು ಒಮ್ಮೆಗೇ ಥಟ್ಟನೆ ಹೊರಹಾಕಿರಿ. ಈ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಇರಿ. ಈ ತಂತ್ರವು ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿ, ಕೇವಲ ಎರಡೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿರಿ.

4. ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ಚಿಂತನೆಮಾಡಿ

ಮನಸ್ಸೇ ಇಲ್ಲದ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ

ಕಾಲಾವಧಿ : 10 ನಿಮಿಷಗಳು



ನೀವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಗ್ರಹಿಸಿದ ಕ್ಷಣವೇ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಕ್ಷಣವೇ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಭೂತಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಮೀರಿದ ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯಾದರೂ ಯೋಚಿಸಲು ಹೇಳಿದರೆ, ನೀವು ಇಡೀ ಸೌರವ್ಯೂಹವನ್ನು ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಡೀ ಸೌರವ್ಯೂಹದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಯೋಚಿಸಿದ ಕ್ಷಣವೇ ನೀವು ಅದನ್ನಾಗಲೇ ಮತ್ತೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿರುತ್ತೀರಿ! ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗ ಅದನ್ನು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಅದರಿಂದಾಚೆಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಸೌರವ್ಯೂಹವನ್ನು ಮೀರಿದ ತಾರಾ ಸಮೂಹವನ್ನು ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ತಾರಾ ಸಮೂಹವನ್ನು ಯೋಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಆ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ತಾರಾಸಮೂಹವನ್ನೂ ಮೀರಿ

ಹೋಗಿ. ಸತತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದಾಟಿಹೋಗಲು ಅದನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿದಾಗ ನೀವು ವರ್ತಮಾನ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ.

ತಿಳಿಯಿರಿ, ಏನನ್ನಾದರೂ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಿ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದ ಕ್ಷಣ ನೀವಾಗಲೇ ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಗತಕಾಲಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಆಸ್ತಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಯೋಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದನ್ನು ಮೀರಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಯೋಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲವಾದುದು ಯಾವುದೆಂದು ಯೋಚಿಸಿದರೂ ಆ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿರಿ. ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿಂದು ಮೆಲುಕುಹಾಕುವ ಗೂಳಿಯಂತೆ ಅದನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಣ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಗ್ರಹಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ. ಸತತವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಲೇ ಇರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಅಂತಿಮವಾದದ್ದೆಂದು ತಿಳಿಯುವಿರೋ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿರಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ದೊಡ್ಡ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿರಿ. ಪುನಃ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತೇನನ್ನೋ ತಾನಾಗಿಯೇ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ವಿಚಾರವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ತಾನಾಗಿಯೇ ಹಿಡಿಯಲು ಬಿಡಬೇಡಿ, ಅದನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸತತವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ, 'ನಾನು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಗ ನನಗೇನಾಗುತ್ತದೆ? ಇದು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಮುಕ್ತಾಯ?' ಎಂದು.

ಈ ಮುಕ್ತಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸದಿರಿ, ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಏನನ್ನಾದರೂ ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ರುಜುವಾತುಪಡಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಅಲ್ಲಿಯೇ ನೀವು ಮೋಸಹೋಗುವುದು. ತಿಳಿಯಿರಿ, ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರುತ್ತಾ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೀಮೆಯನ್ನೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯನ್ನೂ ಸತತವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾ ಇರಿ.

ನಿಜವಾದ ಗುರುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ನಿಜವಾದ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ನಿಜವಾದ ದೇವರ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನಿಸಿರಿ. ನೀವು ದೈವಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೀರೆಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಿಜವಾದ ದೇವರನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ! ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದೇವರನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ದೇವರಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದೆಂದರ್ಥ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಅರಿತಿರುವುದು ದೇವರನ್ನಲ್ಲ, ಅದು ಕೇವಲ ದೇವರ ಒಂದು ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು. ಆ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದ್ದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿರಿ.

ಪರಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸದಾ ಗ್ರಹಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿರಿ. ತಿಳಿಯಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದರೆ, ಆ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮೂಳೆಯ

ರಚನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆಯುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರತಿ ಸಲವೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೆಲವು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳು ತ್ಯಜಿಸಲ್ಪಡುವುದಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಳೆಯ ರಚನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವೂ ಎಸೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾ, ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾ, ಕೊನೆಗೆ ಯಾವ ಮೂಳೆಯ ರಚನೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ! ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಇಡೀ ಮನಸ್ಸೇ ಎಸೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ! ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ ಅಂದರೆ ಮನೋರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಶಬ್ದ

1. ಶಬ್ದಮಾರುತದ ಕೇಂದ್ರ

ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಶಬ್ದಗಳ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿರಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಶಬ್ದಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿ ಹೋಗಿರಿ.

ಕಾಲಾವಧಿ : 21 ನಿಮಿಷಗಳು

ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಶಬ್ದದ ಚಂಡಮಾರುತದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ಶಬ್ದಗಳು ಸತತವಾಗಿ ನಮ್ಮತ್ತ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅಪ್ಪಳಿಸುತ್ತಾ ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಶಬ್ದಮಾರುತದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೇಳದಿರುವ ಒಂದು ನಿಶ್ಶಬ್ದತೆಯಿದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನವು ಶಬ್ದಮಾರುತದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಆ ನಿಶ್ಶಬ್ದತೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಾದರೂ ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಶಬ್ದವು ಬಹಳವಿದ್ದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು! ಸತತವಾಗಿ ಗಲಾಟೆಯಿರುವ ಒಂದು ಸ್ಥಳವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅಂದರೆ, ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ನದಿ, ಜಲಪಾತ ಅಥವಾ ಸಮುದ್ರ ತೀರದ ಅಲೆಗಳ ರಭಸದ ಧ್ವನಿ ಅಥವಾ ರೈಲು ನಿಲ್ದಾಣ ಅಥವಾ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಾಗಿರಬಹುದು.

ನಿಶ್ಶಬ್ದವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಶಬ್ದಗಳು ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಶಬ್ದ ತರಂಗಗಳಾಗಿ ನಿಮ್ಮೆಡೆಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸಿರಿ.ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಂದಲೂ ಬರುವ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ನೀವೇ ಈ ಶಬ್ದ ಮಾರುತದ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವಾದಂತೆ ಭಾವಿಸಿರಿ. ಈಗ ನೀವು ಕೇಂದ್ರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದೀರಿ. ಶಬ್ದಗಳು ನಿಮ್ಮೆಡೆಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿವೆ.

ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಭಾವಿಸಿರಿ, ನೀವಿರುವ ಕೇಂದ್ರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಶಬ್ದವೂ ಇಲ್ಲ! ಕೇಂದ್ರಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಶ್ಶಬ್ದತೆಯಿದೆ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದವಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಹೊರಗಿನ ಶಬ್ದಗಳು ನಿಮಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಶಬ್ದಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿವೆ, ಭೇದಿಸುತ್ತಿವೆ ಆದರೆ ಅವು ಕೇಂದ್ರಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತವೆ.

ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಶಬ್ದಗಳೂ ನಿಂತುಹೋಗುವ ಒಂದು ಸ್ಥಳವಿದೆ. ಆ ಸ್ಥಳದಿಂದಲೇ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಬ್ದವೂ ಕೇಳಿಸುವುದು. ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಅದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಅರಿವು ಶಬ್ದದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಹೊರಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಒಳಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ, ನೀವು ನಿಶ್ಶಬ್ದದ ಕೇಂದ್ರಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಅಲ್ಲಿ ಯಾವ ಶಬ್ದವೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಸ್ಥಳವೇ ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು.

ಆ ನಿಶ್ಶಬ್ದತೆಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಅನುಭವಿಸಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಮತ್ತಾವ ಶಬ್ದದಿಂದಲೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಬ್ದದಿಂದ ನೀವು ವಿಚಲಿತರಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳಿಂದ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಈ ತಂತ್ರದಿಂದ ಶಬ್ದಗಳು ಕಿವಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ತಲೆಯಿಂದ ಕೇಳಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಶಬ್ದವು ಯಾವಾಗಲೂ ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ; ಅದೇ ಶಬ್ದದ ಮಧ್ಯಕೇಂದ್ರ.

ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಹಾಡುಗಳೊಂದಿಗೆ ಯತ್ನಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಹಾಡಿನ ಸಾಹಿತ್ಯವು ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು ಅರ್ಥದ ಮೇಲೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಬರೀ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಗಲಾಟೆಯೇ ಆಗಿರಬೇಕು.

ದೃಶ್ಯೀಕರಣ

1. ಕಮಲದ ದಾರದ ಬೆಳಕು

ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಚೈತನ್ಯ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನೋದಯವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತವಾಗಲು ಬಿಡಿ.

ಕಾಲಾವಧಿ : 21 ನಿಮಿಷಗಳು

ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯನ್ನು ಒಂದು ಸಾರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ. ಆಗ ಈ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅದನ್ನು ದೃಶ್ಯೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಧ್ಯೆ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಉದಕ್ಕೂ ಅದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೆಳ್ಳನೆಯ ದಾರದಂತೆ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವು ಇದೆ. ಅದನ್ನೇ ನಾವು 'ಸುಶುಮ್ನ ನಾಡಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ. ಆಗ ಸುಶುಮ್ನ ನಾಡಿಯನ್ನು ದೃಶ್ಯೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ಆರಂಭಗೊಂಡು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಏಳು ಮುಖ್ಯಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರಗಳಾದ ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ನೆತ್ತಿಯವರೆಗೂ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಇಡಾ ನಾಡಿ ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ತೆಳ್ಳನೆಯ ದಾರವು ಸುಶುಮ್ನ ನಾಡಿಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪಿಂಗಳನಾಡಿ ಎಂಬ ಮೂರನೆಯ ತೆಳ್ಳನೆಯ ದಾರವು ಸುಶುಮ್ನ ನಾಡಿಯ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆರಂಭಗೊಂಡು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಡಾ ಹಾಗೂ ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಗಳು ಸುಶುಮ್ನದ ಸುತ್ತಲೂ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರದಲ್ಲೂ ಸಂಧಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮೂರೂ ನಾಡಿಗಳು ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವೆ ಮಧ್ಯಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಂಧಿಸುತ್ತವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯವು ವೈಚಾರಿಕತೆಯಿಂದ ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ತಾರ್ಕಿಕ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಇಡಾ ನಾಡಿಯು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚೈತನ್ಯವು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯು ಲೈಂಗಿಕ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಚೈತನ್ಯವು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನೋದಯವು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೋ ಆಗ ಮಧ್ಯದ ಸುಶುಮ್ನ ನಾಡಿಯು ಸಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ!

ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ತಾರ್ಕಿಕ ಬುದ್ಧಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಸುಖ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಜಾಗೃತವಾಗಲು ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಸುಶುಮ್ನ ನಾಡಿಯತ್ತ ಹರಿಸಲಿದ್ದೀರಿ.

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ನೆಟ್ಟಗಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯು ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಮೂಲದಿಂದ ನೆತ್ತಿಯ ಭಾಗದವರೆಗೂ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತಾವರೆಯ ದಾರದಂತೆ ಇರುವುದಾಗಿ ಭಾವಿಸಿರಿ. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬೆಳಕಿನ ದಾರವು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯ ನೆತ್ತಿಯ ಭಾಗದವರೆಗೂ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಈ ಬೆಳಕಿನ ದಾರದ ಮೇಲಿಡಿರಿ. ಈ ಸುಶುಮ್ನ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಮೂಲದಿಂದ ನೆತ್ತಿಯವರೆಗೂ ಶಕ್ತಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಅರಿವೆಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮ ಸುಶುಮ್ನ ನಾಡಿಯ ಮೇಲಿರಲಿ.

ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಕಡೇ ಪಕ್ಷ 21 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ 10 ದಿನಗಳು ಮಾಡಿ ನೋಡಿರಿ. 10 ಅಥವಾ 11 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಶಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾನೋದಯವು ಜಾಗೃತವಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ.

2. *ಆಕಾಶದೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ*

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿರಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿರಿ.

ಕಾಲಾವಧಿ : 21 ನಿಮಿಷಗಳು

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರವೆಂಬಂತೆ ಚಿತ್ರೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಹಾಗೂ ಅಷ್ಟೇನೂ ಪ್ರೀತಿಸದ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನೂ ನಿಮ್ಮ ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ (ಆಕಾಶ ಶರೀರ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ)ದ ಒಂದು ಭಾಗದಂತೆ ವೀಕ್ಷಿಸಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಯಾರಾದರೂ ಬೇರೆಯ ದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಅಗಾಧವಾದ ಶರೀರವಿದ್ದು, ಅದು ಆ ದೇಶದವರೆಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ (ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ) ಆ ದೇಹದೊಳಗಿರುವಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ!

ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳೂ ದ್ವೇಷದ್ದೇ ಆದರೂ ಪ್ರೀತಿಯದ್ದೇ ಆದರೂ ಅವು ನಿಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದೊಳಗಿರಲಿ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದ ದೃಶ್ಯೀಕರಣದ ಜೊತೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ಕೇಂದ್ರಮಧ್ಯದ ಅರಿವೂ ಇರಲಿ.

ಈ ವೀಕ್ಷಣೆಯನ್ನು 10 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿರಿ.

ಧ್ಯಾನಚಿಕಿತ್ಸೆ – ನಿತ್ಯ ಸ್ಪಿರಿಚುಯಲ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ನೀವೂ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು

ಧ್ಯಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ – ನಿತ್ಯ ಸ್ಪಿರಿಚುಯಲ್ ಹೀಲಿಂಗ್

ನಿತ್ಯ ಸ್ಪಿರಿಚುಯಲ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ನನ್ನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಪಡೆದ ಒಂದು ಕೊಡುಗೆ. ಇದನ್ನು ನಾನು ನಿಮಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅದು ಯಾವ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೂ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಗುರುಗಳು ಕೊಡುವ ದೀಕ್ಷೆ. ದೀಕ್ಷೆಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಶೃತಿಗೂಡಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೀಲಿಂಗ್ – ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಎಂದರೇನು?

'ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆ' ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧನು ಸುಂದರವಾದ ವಿವರಣೆ ಅಥವಾ ನಿರೂಪಣೆ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆ ಎಂದರೆ ತೊಂದರೆ ಪಡುತ್ತಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಅನುಕಂಪವನ್ನು, ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಒಂದು ವಿಧಾನ.

ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆಯು ಒಬ್ಬಾತನು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯ

ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ– ದಿರುವಿಕೆಯಲ್ಲ. ಅದು ಹಾಯಾಗಿರುವುದರ ಸಂಕೇತ, ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ ಭಾವನೆ. ನಾವು ಖಾಯಿಲೆಬಿದ್ದು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಇರುವ ಹುಲು ಮಾನವರಲ್ಲ. ನಾವು ಆನಂದದ ವ್ಯಕ್ತರೂಪಗಳು. ಸರ್ವದಾ ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆನಂದದಿಂದ ಜೀವಿಸಲು ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟವರು. ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಇದು.

ಚಕ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸುವ ವಿಜ್ಞಾನ

ಯೋಗದ ಪಿತಾಮಹರೆನಿಸಿದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಪಡೆದ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏಳು ಪ್ರಮುಖ ಚಕ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ. ಈ ಏಳು ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರಗಳು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅವು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಆದಿಭೌತಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ದೇಹದ ಏಳು ಪ್ರಮುಖ ಗ್ರಂಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿವೆ. ಅವು ಭೌತಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಗಾಢವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಚಕ್ರಗಳು ಪೀಡಿತವಾದಾಗಲೇ ನಮಗೆ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಹಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಕ್ಷೇಮವಾಗಿರುವ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಹಿತವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ 'ಕ್ಷೇಮವಿಲ್ಲದ' ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ರೋಗದ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಕ್ರಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯು, ಕ್ಷೇಮದ ಅಥವಾ ಕ್ಷೇಮವಿಲ್ಲದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತೋರುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವ

ದೇಹವು ಯಂತ್ರಾಂಶ (ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್) ದಂತೆಯೂ ಮನಸ್ಸು ತಂತ್ರಾಂಶ (ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್)ದಂತೆಯೂ ಇವೆ. ತಂತ್ರಾಂಶವು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಯಂತ್ರಾಂಶವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ತಂತ್ರಾಂಶವು ದೂಷಿತವಾಗಿದ್ದು, ಯಂತ್ರಾಂಶಕ್ಕೆ ಎಂದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸತತವಾಗಿ ತಪ್ಪು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮನೋದೇಹದ ಅಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಮೂಲಕಾರಣ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಧ್ಯಾನಚಿಕಿತ್ಸೆ – ನಿತ್ಯ ಸ್ಪಿರಿಚುಯಲ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಎಂದರೇನು?

ಧ್ಯಾನಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ನಿತ್ಯ ಸ್ಪಿರಿಚುಯಲ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು. ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯಂತಹ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳ ಶಕ್ತಿಗಿಂತಲೂ ಭಿನ್ನವಾದುದು. ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಬಲ್ಬನ್ನು ಸಾಕೆಟ್(ಬಲ್ಬಿನ ಆಧಾರ)ನೊಳಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದರೆ, ವಿದ್ಯುತ್ ಹರಿದು ದೀಪವು ಬೆಳಗುತ್ತದೆ. ಸಾಕೆಟ್‌ನೊಳಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳನ್ನಿಟ್ಟರೆ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲೂ ಅದೇ ವಿದ್ಯುತ್ ಹರಿಯುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ವಿದ್ಯುದಾಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹರಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಶುದ್ಧ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ. ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ವಿದ್ಯುತ್‌ಚ್ಛಕ್ತಿಗೆ

ಹೋಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೂ ಅದು ಬಹಳ ಭಿನ್ನವಾದುದು. ಅದು ತಪ್ಪುಮಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಇದೆ.

ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಯಾರು ಪಡೆಯಬಲ್ಲರು? ತೆರೆದ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳುಳ್ಳವರು

ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಯಾರು ಪಡೆಯಬಲ್ಲರು? ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವ ಯಾರಾದರೂ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ನಿರ್ಬಂಧಗಳು ಇಲ್ಲ. ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಪಡೆಯಲು ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳು ಇವೆ. ತೆರೆದ ಹೃದಯಿಗಳು ಹಾಗೂ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಕರೂ, ತಮ್ಮ ತರ್ಕದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗಿಂತಲೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪಡೆಯಬಲ್ಲರು.

ಈ ತತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಅದರೊಳಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕು. ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಪ್ರಯೋಗದ ಲಾಭವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸದೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಲು ಧೈರ್ಯವನ್ನೂ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಹೊಂದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನೂ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹವನ್ನೂ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ತತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಿರಿ.

ನಿತ್ಯ ಸ್ಪಿರಿಚುಯಲ್ ಹೀಲರುಗಳ ದೀಕ್ಷೆ

ನಿತ್ಯ ಸ್ಪಿರಿಚುಯಲ್ ಹೀಲರುಗಳ ದೀಕ್ಷೆಯು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿತವಾಗಿದೆ. ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು, ನಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ ಅಥವಾ ಒಂದು ಉಪಉತ್ಪನ್ನ ಮಾತ್ರ. ಮುಖ್ಯವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಎಂದರೆ ನೀವು ಹೀಲರುಗಳಾಗಿ ಸೇವೆ ಮಾಡುವಾಗ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆಸ್ತಿತ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾದ ಸ್ತರದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದುವಿರಿ.

ನಿತ್ಯ ಸ್ಪಿರಿಚುಯಲ್ ಹೀಲರುಗಳ ದೀಕ್ಷೆಕೊಡುವಾಗ, ಗುರುಗಳು ಆನಂದ ಗಂಧ ಚಕ್ರದ ಚೈತನ್ಯದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆಯುವರು.

ಆನಂದಗಂಧ ಚಕ್ರ

ಆನಂದಗಂಧ ಚಕ್ರವು ನಮ್ಮ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳೂ, ಏಳು ಚೈತನ್ಯ ಶರೀರಗಳೂ, ಪಂಚಕೋಶಗಳೂ ಎಲ್ಲವೂ ಲೀನವಾಗುವ ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರ. ಅದು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೂ ಮೂಲ ಹಾಗೂ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆನಂದಗಂಧವು ಭೌತಿಕ ದೇಹದಲ್ಲಿಲ್ಲ; ಅದಕ್ಕೆ ಆದಿಭೌತಿಕ ಮಹತ್ವವಿದೆ.

ಜ್ಞಾನಿಯು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವವನಾಗಲು (ಹೀಲರ್ ಆಗಲು) ದೀಕ್ಷೆ

ಕೊಟ್ಟಾಗ ಆನಂದಗಂಧದ ಕದ ತೆರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಿಮಿಷವೂ ದೈವಿಕ ಚೈತನ್ಯದೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕವಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಆನಂದ ಗಂಧ'ದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ನೀವು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತೀರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿರುತ್ತೀರಿ.

ಗುರುಗಳು ಆನಂದ ಗಂಧದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಆನಂದ ಗಂಧ'ದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅದೇ ಶಕ್ತಿ ಮೂಲದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ಹೊಸ ಜೀವನವನ್ನು, ಹೊಸಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲುದು ಮತ್ತು ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲುದು.

ಆನಂದಗಂಧ ಧ್ಯಾನದ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಆನಂದಗಂಧ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಮಾಡಿದಾಗ, ಹೊರಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವುದೂ ನಿಮ್ಮ ಆಂತರ್ಯವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಸಕಲವೂ ಅಸಫಲವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ನೀವು ದೃಢವಾಗಿಯೂ ಬಲವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ, ಈ ಧ್ಯಾನವು ನಿಮ್ಮ ಸಹಜ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗುವ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುವಿರಿ. ನೀವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆನಂದಗಂಧದಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ!

ಈ ಧ್ಯಾನವು ನಿಮಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸತ್: ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ.

ನಿಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಆಸೆ ಮತ್ತು ಭಯಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತರಾಗದೆ, ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ನೋಡಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಚಿತ್: ಪ್ರಜ್ಞೆ

ನೀವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿಯೂ ಉತ್ಸಾಹವಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಂಧ್ರ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣವೂ ಚೈತನ್ಯವನ್ನೂ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನೂ ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಯಾಸವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಆದೇ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೂ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಆನಂದ: ಕಾರಣರಹಿತ ಆನಂದ

ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಏನೇ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಆದರ ಪರಿವೆಯೇ ಇಲ್ಲದೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತೀರಿ.

ಆನಂದ ಗಂಧ'ದಲ್ಲೇ ಸತತವಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಪಡೆಯುವುದಲ್ಲದೆ, ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ.

ನಿತ್ಯ ಸ್ಪಿರಿಚುಯಲ್ ಹೀಲಿಂಗ್ 'ಒಂದರಲ್ಲೇ ಎರಡು' ಇರುವ ತಂತ್ರ. ಹೀಲರ್ ಆಗಿ, ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ ಮತ್ತು ಹೀಲಿಂಗ್ ಪಡೆಯುವವನು ಗುಣಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಅಂತಿಮ ತಂತ್ರವೆನ್ನಬಹುದು.

ನಿತ್ಯ ಸ್ಪಿರಿಚುಯಲ್ ಹೀಲಿಂಗ್‌ನ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳು

1. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಆಸ್ತಮ, ಸೈನುಸೈಟಿಸ್, ಹರ್ನಿಯಾ, ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗದ ವೈಪಲ್ಯ, ಮಧುಮೇಹ, ತೀವ್ರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಬೆನ್ನಿನ ತೊಂದರೆಗಳು, ಅಲರ್ಜಿಗಳು, ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ, ಅರೆ ತಲೆನೋವು, ಧಮ್ಮು, ಚರ್ಮರೋಗಗಳು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

2. ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಅಕಾರಣ ಭಯ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

3. ಸುಟ್ಟಗಾಯ, ನೋವುಗಳು, ಶೂಲೆಗಳು, ಮುಂತಾದ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ಶೀಘ್ರ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಸಂಬಂಧವಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ಬಂಜೆತನ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಸೇವೆಗಳು

ನಿತ್ಯ ಸ್ಪಿರಿಚುಯಲ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಸಾವಿರಾರು ಹೀಲಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ನಡೆಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸೇವೆ. ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯು ಹೀಲಿಂಗ್ ನೀಡುವವನಿಗೆ ಧ್ಯಾನವಾಗಿಯೂ, ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವನಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅನಿಷ್ಟ ಉಪಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಇಲ್ಲದೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದು.

ಅನುಬಂಧ

ಪರಮಹಂಸ ನಿತ್ಯಾನಂದರ ಮೇಲಿನ ಸಂಶೋಧನೆ, ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆ

ಪರಮಹಂಸ ನಿತ್ಯಾನಂದರು ಧ್ಯಾನಸ್ಥರಾಗಿದ್ದಾಗ ಅವರ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರ ಉದ್ದೇಶವು, ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಧ್ಯಾನಸ್ಥರಾದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗಾಗುತ್ತೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಳೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ಆಳವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಗಿದ್ದಿತು. ಅಮೆರಿಕದ ಜಿಮ್ ಥೋರ್ಪೆ ರಿಹಾಬಿಲಿಟೇಷನ್ ಸೆಂಟರ್, ನ್ಯೂರೋ ಸೈಕಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದ ಹಾಗೂ ಪಿ.ಇ.ಟಿ. ಸೆಂಟರ್ ಆಫ್ ಓಕ್ಲಹಾಮ, ಅಮೆರಿಕದ ನುರಿತ ವೈದರು, ನರ ವಿಜ್ಞಾನ ತಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಡೆಸಿದರು.

ಪಿ.ಇ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಅಧ್ಯಯನಗಳು

ಪಾಸಿಟ್ರಾನ್ ಎಮಿಷನ್ ಟೊಮೋಗ್ರಫಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನದ ಆದಿಯಿಂದಲೇ ನಿತ್ಯಾನಂದರ ಮೆದುಳಿನ ಮುಂದುಗಡೆಯ ಹಾಲೆಗಳ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯು ಮಹತ್ತರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾದುದನ್ನು ಪಿ.ಇ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ಗಳು ತೋರಿದುವು. ಅವು ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಧಾರಣ ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬಹಳಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದುವು. ಮೆದುಳಿನ ಮುಂದುಗಡೆಯ ಹಾಲೆಗಳು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಗಮನ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು.

ನಿತ್ಯಾನಂದರು ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅವರ ಮೆದುಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು. ಇನ್ನೆರಡು ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶಗಳು ಹೊರಬಿದ್ದವು. ಮೊದಲನೆಯದು, ಅವರ ಮೆದುಳಿನ ಪ್ರಮುಖಾರ್ಧ ಗೋಳವು ಶೇಕಡಾ ತೊಂಬತ್ತಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಎರಡನೆಯದು, ಮುಂದಿರುವ ಮೀಸಿಯಲ್‌ನ ಕೆಳಭಾಗವು ಗಮನಾರ್ಹ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮೆದುಳಿನ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರವು ಪ್ರಖ್ಯಾತವಾದ ಅತೀಂದ್ರಿಯ 'ಮೂರನೆ ಕಣ್ಣಿ'ರುವ ಕ್ಷೇತ್ರ.

ಕ್ಯು.ಇ.ಇ.ಜಿ. ಅಧ್ಯಯನ

ಕ್ವಾಂಟಿಟೇಟಿವ್ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಎನ್ಸಿಫಾಲೋಗ್ರಫಿ. ಅಥವ ಕ್ಯು.ಇ.ಇ.ಜಿ. ಮೆದುಳಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಅಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ 'ಮೆದುಳಿನ ಅಲೆಗಳು' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಮೆದುಳಿನ ಅಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆಬೇರೆ ತರಂಗಾಂತರಗಳ ಶ್ರೇಣಿಗಳಿದ್ದು, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬೀಟಾ ಮೆದುಳಿನ ತರಂಗಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿಯೂ, ವೇಗವಾಗಿಯೂ ಇದ್ದು, ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವ ಹಾಗೂ ಚುರುಕಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಂಬಂದಿತವಾಗಿರುವುವು. ಆಲ್ಫಾ ಮೆದುಳಿನ ತರಂಗಗಳು ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ನಿಧಾನವಾಗಿಯೂ, ದೊಡ್ಡದಾಗಿಯೂ ಇದ್ದು, ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಭಾವನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿತವಾಗಿರುವುವು. ಥೀಟಾ ಅಲೆಗಳು ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಗೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದ್ದು ಪ್ರಖರ ಯೋಚನೆಗಳಿಲ್ಲದ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನೂ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

ನಿತ್ಯಾನಂದರ ಕ್ಯು.ಇ.ಇ.ಜಿ.ಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ತರಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹತೋಟಿ ಇರುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಅವರು ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಗೆ, ಪಿಯಾನೊ ವಾದ್ಯಗಾರನು ಒಂದು ಸ್ವರಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ವರಪಟ್ಟಿಗೆ ಜಾರುವ ಹಾಗೆ, ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜಾರುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನಚಿಕಿತ್ಸೆ – ನಿತ್ಯ ಸ್ಪಿರಿಚುಯಲ್ ಹೀಲಿಂಗ್

ನಿತ್ಯಾನಂದರು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾಗ ಅವರ ಮೆದುಳಿನ ತರಂಗಗಳ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ, ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ (ಹಾರ್ಟ್‌ರೇಟ್ ವೇರಿಯಬಿಲಿಟಿ – ಹೆಚ್.ಆರ್.ವಿ) ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಸಂವಹನ ಮಟ್ಟ (ಸ್ಕಿನ್ ಕಂಡಕ್ಟೆನ್ಸ್ ಲೆವೆಲ್ – ಎಸ್.ಸಿ.ವಿ.) ವನ್ನು ಅಳೆಯಲಾಯಿತು. ಈ ಅಧ್ಯಯನವು ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ರಭಾವದ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿತು. ಅದು ರೋಗಿಯ ಶಕ್ತಿಯು ನಿತ್ಯಾನಂದರ ಹೃದಯದ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಹಾಗೆ ಮೇಲೇರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಹೃದಯದ ಬಡಿತದ ಲಯವು ನಿತ್ಯಾನಂದರ ಹೃದಯದ ಬಡಿತದ ಲಯದೊಂದಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದಿದ್ದುದನ್ನು ತೋರಿಸಿತು.

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ

ಆನಂದ ದರ್ಶನ

(ಆನಂದ ದರ್ಶನವು ಗುರುಗಳ ಉಕ್ಕುತ್ತಿರುವ ಚೈತನ್ಯದ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀವಿರುವ ಸಮಯ. ಅವರ ಬಳಿಗೆ ನೀವು ಹೋದಾಗ, ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ನಿಮಗೆ ಚೈತನ್ಯವನ್ನೂ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಅನುಭವವನ್ನೂ ಪ್ರಸರಣ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ).

ದರ್ಶನವೆಂದರೆ 'ದಿವ್ಯವಾದುದನ್ನು ನೋಡುವುದು' ಎಂದು. ಆನಂದ ದರ್ಶನವೆಂದರೆ 'ಆನಂದವಾಗಿ ನೋಡುವುದು' ಎಂದು. ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಕಣ್ಣುಗಳು ನೋಡುವ ಒಂದು ರೂಪವಾಗಿ ವಿಕಸಿಸಿಯೂ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಅರಿಯುವಂತೆಯೂ, ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಒಂದು ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ದರ್ಶನವೇ ಆನಂದ ದರ್ಶನ! ನೀವು ಕಾಣುವ ರೂಪವು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಆಗಾಗ ಅವತರಿಸುವ ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯ ರೂಪ.

'ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿ ಎಂಬುದು ಇದೆಯೇ?' ಎಂದು ಕೆಲವರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೌದು, ಇದೆ, ಆದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದುದು. ನಾವು ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಶಕ್ತಿಯ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಶಕ್ತಿಗೆ ಮೀರಿದ ಯಾವುದೋ ಒಂದಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ತಮ್ಮ ವಿಚಾರಶಕ್ತಿಯ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯನ್ನು ತಲುಪಿದ ಅನೇಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ತಮ್ಮನ್ನು ಮೀರಿದ ಅನಂತ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯಿಂದ, ಈ ಚೈತನ್ಯದ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ಈ ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ದೈವಲೀಲೆಯಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುವ ಜನರ ಗುಂಪೊಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಇದೆ. ಆದರೆ, ಈ ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಒಂದು ಆಕಸ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಅದರ ಹಿಂದೆ ಯಾವ ಚೈತನ್ಯವೂ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುವ ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪಿದೆ. ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪು ತಮ್ಮ ತತ್ವವನ್ನು ಬಹಳ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಜಗತ್ತನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಅನೇಕ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು ಈ ಜಗತ್ತು ಹಾಗೂ ಇದರ ಆಗುಹೋಗುಗಳು ಆಕಸ್ಮಿಕವೆಂಬ ವಿಚಾರದಿಂದಲೇ ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ

ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರು ಸ್ಥೂಲ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಂಯೇ ಇರುವುದನ್ನೂ, ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸುವುದನ್ನೂ ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಮೊದಲ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವರಾದರೆ, ಅಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿಯೇ ನೀವು ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದು, ಈ ವಿಶ್ವದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಲ್ಲು, ಮರ, ಗಿಡ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲದರೊಂದಿಗೂ ಒಂದು ಆಳವಾದ ಗೌರವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಒಂದು ಆಳವಾದ ಭಕ್ತಿ ಉಕ್ಕುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವೇ ಒಬ್ಬ ಕಡಲ ಅಲೆಯ ಸವಾರನು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಅಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವಂತೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಇಡೀ ನಾಟಕವನ್ನು ಒಂದು ಅಗಾಧವಾದ ಹಾಗೂ ಆಳವಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ನಾಟಕದೊಂದಿಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿ, ಮಧುರವಾಗಿ, ಐಕ್ಯವಾಗಲು ಒಂದು ಜೀವನದ ರೀತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇಡೀ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾತು, ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಒಂದು ಸಜೀವಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಲು ನೀವು ಕಾಣಬಹುದಾದ, ಕೇಳಬಹುದಾದ, ತಿಳಿಯಬಹುದಾದ ಜ್ಞಾನಿಗಳ ರೂಪವನ್ನು ಅದು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಡಿಮೆ ವಾಯುಭಾರವಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಒಂದು ಚಂಡಮಾರುತವು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವಂತೆ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತದ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜನರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹಾಗೂ ಅನ್ವೇಷಣೆಯು ಒಂದು ಅಸಾಧಾರಣ ಸೆಳೆತವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ, ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಭೂಗ್ರಹದ ಮೇಲೆ ಅವತರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುರುಗಳ ದರ್ಶನವು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯೆಂಬ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಮೇಲೇಳುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಅಲೆಯಂತೆ. ಅಲೆಯು ಸಾಗರದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಸಾಧಾರಣ ಚಲನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ತನ್ನನ್ನೇ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ! ತಿಳಿಯಿರಿ: ಒಂದು ನದಿಯು ಸಾಗರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆಯಾದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಅಲೆಯ ಚಲನಾತ್ಮಕಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೇ. ಆದರೆ ಆನಂದ ದರ್ಶನವು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಆನಂದದ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಮೇಲೇಳುವ ಸಕ್ರಿಯ ಅಲೆ. ಅದು ಒಂದು ಮಂಥನವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಿಸಬಲ್ಲುದು.

ಈಗ ಅಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮರಳಿನ ಒಂದು ಕಣವನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅಶುದ್ಧತೆ ಏನಾದರೂ ಇರುತ್ತದೆಯೇ? ಇಲ್ಲ! ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಚಲನಾತ್ಮಕ ಅಲೆಯೊಳಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ನೀವು ದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಚಲನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಾವನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದರ್ಶನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಸೆಲೆಯೊಳಗೇ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಸೂರ್ಯನ ಸಮಕ್ಷಮದಲ್ಲಿ ತಾವರೆಯು

ಅರಳುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಗುರುಗಳ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಲಿ ವಿಕಸಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೆಲ್ಲವೂ ಏನೆಂದರೆ, ಸಹಕರಿಸುವುದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನೀವು ಸಹಕರಿಸದಿದ್ದರೂ, ಚೈತನ್ಯವು ಒಳನುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೀಗೆ: ಅಲೆಯೊಳಗಿನ ಕಪ್ಪೆಚಿಪ್ಪು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೋ ಇಲ್ಲವೋ, ಅಲೆಯು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ನೀವು ಸಹಕರಿಸಿದರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಚೈತನ್ಯವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿ, ಮಾಡಬೇಕಾದುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುವ ಕಪ್ಪೆಚಿಪ್ಪು ಅಲೆಯ ಆನಂದದ ಚಲನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿನೋದವಾಗಿ ನರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಶುದ್ಧಗೊಂಡು ಕೊನೆಗೆ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ! ಆದರೆ 'ನಿನ್ನನ್ನು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಂಬಲಾರೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ತನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ಸಣ್ಣ ಕಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಒಂದು ಗೋಡೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಪ್ಪೆಚಿಪ್ಪು ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಶಕ್ತಿಯಲೆಯು ಅನುಕಂಪವು ಅದನ್ನು ಕೊನೆಗೆ ಆನಂದದೊಳಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಅಲೆಗೆ ಶರಣಾದವನಿಗೆ ದರ್ಶನದ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಆತನ ಜೀವನವೇ ಆನಂದ ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ. ತಿಳಿಯಿರಿ: ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಆನಂದದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತತೆಯಾದ ಗುರುಗಳೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿದ ಯಾವುದೇ ಕ್ಷಣವಾದರೂ, ನಿಮಗೆ ಆನಂದ ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ! ನೀವು ಗುರುಗಳ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಆ ಚೈತನ್ಯದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತತೆಯ ಮೇಲೆ ಸತತವಾಗಿ ಇರಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವೇ ಆನಂದ ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ. ಬದಲಿಗೆ ಅದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವವನು ಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಐಕ್ಯವಾಗುವ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನಾದರೂ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಐಕ್ಯವಾಗುತ್ತಾನೆ.

ದರ್ಶನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಗುರುಗಳಿಂದ ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿಯು ಹೊರಸೂಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಉಕ್ಕುತ್ತಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಮಗುವಿನಂತೆ, ತೀವ್ರವಾದ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ, ಒಂದು ಆಳವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನಾಭಾವದಿಂದ, ಒಂದು ಕರಗುವ ಹೃದಯದಿಂದ ಬನ್ನಿರಿ, ಅಷ್ಟು ಸಾಕು. ಸಮಾಜವು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿದೆ. ನೀವು ಬಯಸಿದಂತೆ ಆಗಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಿದೆ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಎಂದರೇನು? ನೀವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹಾಗೂ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ 'ಸಂಕಲ್ಪ'ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೇಗಾದರೂ, ಅದನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ನಿಮಗೆ ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿಯು ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೆಂದು ಕೂಡ ಶೀಘ್ರವೇ ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ. ಈ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಉಂಟಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಸಂಕಲ್ಪವು ಒಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಾಗುತ್ತದೆ! ನೀವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. 'ನಾನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆ' ಎಂಬುದು ಸಂಕಲ್ಪ. 'ನನ್ನನ್ನು ಮೀರಿದ ಶಕ್ತಿಯ ಅನುಗ್ರಹವು ನನಗೆ ಬೇಕಾಗಿದೆ' ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ಆಳವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನಾಭಾವದಿಂದ ಬನ್ನಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ತೆರೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅದು ಒಂದು ಪ್ರಕ್ಷೇಪಕದ ಎದುರು ಒಂದು ಚಿತ್ರದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟಂತೆ. ಚಿತ್ರದ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ವಾಸ್ತವವೆಂಬಂತೆ ಬಿಂಬಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ನಿಮ್ಮ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಇತರರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಪೂರೈಸಬೇಕಾದ ನಿಮ್ಮ ಆಸೆಗಳು ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪೂರೈಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಆಸೆಗಳು ಅವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಅಪೂರ್ಣ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ದಹಿಸಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಆಸೆಯು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲವೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಆ ಆಸೆಯನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಸೆಯ ಬೀಜವು ಚಿಗುರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ದಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ನೀವು ಸಂತೃಪ್ತತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ.

ಪೂರೈಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಅನೇಕ ಆಸೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಹೊತ್ತಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಗುರುಗಳ ಚೈತನ್ಯವು ಕೇವಲ ಬುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆ:

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಬಳಲಿದ ಯಾತ್ರಿಕನು ಒಂದು ಮರದಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದನು. ಅದು ಒಂದು ಕಲ್ಪತರು (ಬೇಡಿದ್ದನ್ನು ನೀಡುವ ಮರ) ವಾಗಿದ್ದಿತು. ಅವನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗಲೆ, ಅವನಿಗೆ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆಯುಂಟಾಯಿತು, 'ನನಗೆ ಈಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ದೊರೆತಿದ್ದರೆ, ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು!' ಎಂದು. ಆ ಆಲೋಚನೆ ಬಂದೊಡನೆಯೇ, ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ರುಚಿಯಾದ ಆಹಾರವು ಆತನ ಮುಂದೆ ಬಂದಿತು. ಆತನಿಗೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ತೃಪ್ತನಾಗಿ ಉಂಡನು.

ತೃಪ್ತಿಕರ ಊಟ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಆತನು, 'ಮಲಗಲು ಒಂದು ಹಾಸಿಗೆ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು' ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದನು. ಆ ಕೂಡಲೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಹಾಸಿಗೆ ಅವನೆದುರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಯಿತು. ಅವನಿಗೆ ಆತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು! ಅವನು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದನು.

ಆತನ ತಲೆಯು ದಿಂಬನ್ನು ತಾಕುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ತಾನು ಮಲಗಿದಾಗ, ಯಾರಾದರೂ ಗಾಳಿ ಬೀಸಿದರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಂಡನು. ತಕ್ಷಣವೇ ಒಬ್ಬ ಯುವತಿಯು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬೀಸಣಿಗೆ ಹಿಡಿದು, ಆವನಿಗೆ ಗಾಳಿ ಬೀಸಲಾರಂಭಿಸಿದಳು.

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಆತನಿಗೆ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆ ಉಂಟಾಯಿತು, 'ನಾನು ಕಾಡಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ! ಹುಲಿ ಏನಾದರೂ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟರೆ?' ಎಂದು. ಈ ಆಲೋಚನೆ ಬಂದೊಡನೆಯೇ, ಒಂದು ಹುಲಿಯು ಆತನೆದುರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ, ಅವನ ಮೇಲೆರಗಿ ಆತನನ್ನು ತಿಂದುಬಿಟ್ಟಿತು!

ನಿಮ್ಮ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಮೊದಲು, ಅವುಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ತರುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯೆದುರು ಮಾತುಗಳಿಂದ ಹೇಳಿದಾಗ, ಅವು ಅಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿಯೇ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ 'ಕಲ್ಪತರು' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಮಾತುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಹೇಳಲು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ನೀವು

ಹೇಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಯಾವ ಆಸೆಗಳು ನಿಜವಾಗಿ ಪೂರೈಸಲ್ಪಡಬೇಕು, ಯಾವ ಆಸೆಗಳು ಪೂರೈಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ನಿಮಗೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅಭಿವ್ಯಕ್ತವಾದ ಚೈತನ್ಯದ ಬುದ್ಧಿಯು ಅಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಕಲ್ಪತರು ದರ್ಶನವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತುತ್ತದೆ:

ಶಕ್ತಿ : ಬದಲಾಗಿಸಬೇಕಾದುದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿ

ಬುದ್ಧಿ : ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗದುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಬುದ್ಧಿ

ಯುಕ್ತಿ : ಏನೇ ಬದಲಾದರೂ, ವಿಶ್ವವೇ ಒಂದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಕನಸೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಯುಕ್ತಿ

ಭಕ್ತಿ : ಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲ ಹಾಗೂ ಆಸರೆಯ ಶಕ್ತಿಗೆ ಉಕ್ಕುವ ಭಕ್ತಿ

ಮುಕ್ತಿ : ಈ ನಾಲ್ಕನ್ನೂ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದೇ ಮುಕ್ತಿ!

ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹರಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬದಾಲಾಯಿಸಬಲ್ಲ ಸರಳವಾದುದನ್ನು ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಿರಿ. 'ನನ್ನಿಂದ ಎರಡು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮಿಕ್ಕ ಹತ್ತನ್ನು ಏನು ಮಾಡಲಿ?' ಎಂದು ಯೋಚಿಸದಿರಿ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ನಂತರ ಬದಲಾಗದುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯು ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಆಗದುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಆಗುವುದನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವವರೆಗೂ, ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗದುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು, ನಿಮ್ಮಿಂದ ಆಗುವುದನ್ನು ಬದಲಿಸಿರಿ. ನಂತರ ನಿಮ್ಮಿಂದಾಗದುದನ್ನು ಒಪ್ಪುವ ಒಂದು ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ.

ಮೂರನೆಯ ಬೀಜವು ಸ್ಪಷ್ಟತೆ. ನೀವು ಹೇಗೆಯೇ ಬದಲಾಯಿಸಿದರೂ, ಏನನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿದರೂ, ಈ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಒಂದು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ವಾಸ್ತವತೆ. ಅದು ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಸತತವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಕನಸು. ಯಾವ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣರಹಿತವಾದದ್ದು. ಅದು ಕಾರಣ ರಹಿತವಾದದ್ದೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅದು ಕಾರಣರಹಿತವಾದುದರಿಂದ ನೀವು ಅದನ್ನು ಒಂದು ಕಾರಣರಹಿತ ಮಂಗಳತ್ವವೆಂದೋ ಅಥವಾ ಕಾರಣರಹಿತ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯೆಂದೋ ಹೇಳಬಹುದು. ಯಾರು ಇದನ್ನು ಮಂಗಳತ್ವವೆನ್ನುತ್ತಾನೋ ಅವನು ಒಬ್ಬ ಆಸ್ತಿಕ, ಒಬ್ಬ ಅನ್ವೇಷಕ; ಯಾರು ಇದನ್ನು ಕಾರಣರಹಿತ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎನ್ನುವನೋ ಅವನು ಒಬ್ಬ ನಾಸ್ತಿಕ.

ಈ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವು ಒಂದು ಪವಾಡವಾಗಿಯೋ ಅಥವಾ ಒಂದು ಶಾಪವಾಗಿಯೋ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ನೀವದನ್ನು ಕಾರಣರಹಿತ ಮಂಗಳತ್ವ ಎಂದಾಗ ಅದು ಒಂದು ಪವಾಡವಾಗುತ್ತದೆ, ಒಂದು ಸತತವಾದ ಪವಾಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದೊಂದು ಶಾಪವಾಗುತ್ತದೆ.

ದರ್ಶನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಅಲೌಕಿಕ ದರ್ಶನಗಳು, ಉಪಶಮನದ ಅನುಭವಗಳು, ತೀವ್ರವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾರಣರಹಿತ ಆನಂದದ ನೇರ ಅನುಭವಗಳಾಗಿವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಮೇಲೇಳುವ ಶಕ್ತಿಯ ಅಲೆಯು ಅನೇಕ ಪ್ರಜ್ಞಾರಹಿತ ಭಯಗಳು, ಅಪರಾಧಪ್ರಜ್ಞೆ ಹಾಗೂ ಆಸೆಗಳು ಮೇಲ್ಮೈಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಗಾಢವಾದ ಮೌನಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಕಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಭಾವಪರವಶರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ನಿಮಗೆ ಕಾರಣವೇ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಬರುವುದು ಶಕ್ತಿಯ ಅಲೆಯಿಂದ ಹೊರಸೂಸುತ್ತಿರುವ ಆಳವಾದ ಪ್ರಜ್ಞಾರಹಿತ ಪದರಗಳಿಂದ. ಈ ಆಳವಾದ ಕೊರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ನೆನಪುಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ದರ್ಶನದ ಸಮಯವು ಒಂದು ಅತಿ ವಿರಳವಾದ ಅವಕಾಶ. ಉಕ್ಕುತ್ತಿರುವ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಈ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತ ಸುಮ್ಮನೆ ತೆಗೆದುಹಾಕಿಬಿಡಬಹುದು. ದರ್ಶನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವು ಸಜೀವವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಅಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಭ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಕಾಲ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದರ್ಶನದ ಇಡೀ ದೃಶ್ಯವು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಮುದ್ರಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಕೇವಲ ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ. ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯ ಆಸ್ತಿಯಿದ್ದಂತೆ. ಅದನ್ನು ಆನಂದಿಸುವುದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಿರಿ! ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಗೆ ಸುಮ್ಮನೆ 'ಹೌದು' ಎನ್ನಿರಿ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಮಗುವಿನಂತೆ ಅದರೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿರಿ.

ಬ್ಯಾಂಕಿನ ನಿಮ್ಮದೇ ಖಾತೆಯಿಂದ ಹಣವನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ನೀವು ಚೆಕ್‌ಗೆ ಹಸ್ತಾಕ್ಷರ ಹಾಕಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ, ವಿಶ್ವದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ನೀವು ತೆರೆದ ಮನಸ್ಕರಾಗಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ.

ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಒಂದು ಮಳೆಯ ನೀರಿನ ಹನಿಯು ಮುತ್ತಾಗಬೇಕಾದರೆ ಸಿಂಪಿಯು ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆರೆದು ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದಾಗಲೇ! ನೀವು ಗುರುಗಳಿಗೆ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಕರಾದಾಗ ಅವರಿಂದ ಬರುವ ಒಂದು ಮಾತೇ ಸಾಕು. ಅದು ಸಿಂಪಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಮಳೆನೀರಿನ ಹನಿಯು ಮುತ್ತಾದಂತೆ.

ಗುರುಗಳ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪರಿವರ್ತನೆಯು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಆಗುವುದೆಲ್ಲವನ್ನು ಆಗಲು ಬಿಡಿರಿ. ಉದ್ವಿಗ್ನರಾಗಿಯೋ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಹೊಂದಿದವರಾಗಿಯೊ, ನಿರೋಧಿಸುತ್ತಲೋ ಇರಬೇಡಿ. ಏನನ್ನೂ ಅಪೇಕ್ಷಿಸದಿರಿ. ಏನೇ ಆದರೂ ಅದು ಆಗಲು ಬಿಡಿರಿ. ಒಬ್ಬ ಕಡಲ ಅಲೆಯ ಸವಾರನು ಶಕ್ತಿಯ ಅಲೆಯ ಮೇಲೆ ನರ್ತಿಸಿ ಅದರ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವನಂತಿರಿ!

ಆನಂದದ ಹಂಚಿಕೆ

ಗುಣಹೊಂದಿದವರ ಅನುಭವಗಳು

ಧ್ಯಾನಚಿಕಿತ್ಸೆ

1. ನಾನು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್–ಬಿಯಿಂದ ಪೀಡಿತನಾಗಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗದು ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಿರುವ ಸಿರೋಸಿಸ್ ಎಂಬ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳೂ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದವು. ನಾನು ಆರು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ದ್ರವ್ಯಾಹಾರದ ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದೆ ಹಾಗೂ ಸಾವು ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೆ.

ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಈರೋಡಿನಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಅರಸುತ್ತಾ ಬಂದ ಜನರಿಗೆ ಉಪಶಮನ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಪರಮಹಂಸ ನಿತ್ಯಾನಂದರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದೆನು. ಅವರು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಭೂತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮುಂದಿನ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿದರು. ನಾನು ಅವರ ಆದೇಶವನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸಿದೆ. ಮೂರನೆಯ ದಿನವೇ ಆರು ದೀರ್ಘ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ಅವರ ಆದೇಶದ ಮೇರೆಗೆ ಆರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿದ ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಊಟವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ಮಾಡಿದೆ. ಅಂದಿನಿಂದಲೂ ನಾನು ಆರೋಗ್ಯವೂ ಆನಂದಮಯವೂ ಆದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾ ನನ್ನ ಪೂಜ್ಯ ಗುರುಗಳ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸದಾ ಸಿದ್ಧನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

– ಶ್ರೀ ನಿತ್ಯ ಸದಾನಂದ
ನಿತ್ಯಾನಂದ ಪರಂಪರೆಯ ಹಿರಿಯಸ್ವಾಮಿ.
nithyaayya@yahoo.co.in

2. ನನಗೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ತೊಂದರೆಯಾದ ಕಾರಣ ಪಿಸಿಓಎಸ್ ಎಂಬ ವ್ಯಾಧಿಯು ತೀವ್ರವಾಗಿದೆಯೆಂದು ರೋಗ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ನನ್ನ ಅಂಡಾಶಯವು ದೊಡ್ಡದಾದ ಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡಿನ

ಮೂಲಕ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಪರಮಹಂಸ ನಿತ್ಯಾನಂದರ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಾಗ, ನಾನು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಹೇಳದೇ ಇದ್ದರೂ, ಅವರಾಗಿಯೇ ನನಗೆ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಇನ್ನೂರು ಪೌಂಡಿನ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಸೆಣೆದಾಡುತ್ತಿದ್ದ ನಾನು ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮೂವತ್ತು ಪೌಂಡುಗಳಷ್ಟು ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಇದು ಪಥ್ಯ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ತೂಕವು ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿತ್ತೆಂದು ನನಗೆ ಆಗ ತಿಳಿಯಿತು. ಯಾವುದೇ ಚಟವಾದರೂ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗೆ ಒಂದು ಆಹ್ವಾನವಿದ್ದಂತೆ. ಇದನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಪೂರೈಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೂ ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆ.

ಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ನಾನು ಒಳಪಟ್ಟಾಗ ನನ್ನ ಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ವೈದ್ಯರು ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರಾದರು.

– ರೋಷಿಣಿ ನಂಬಿಯಾರ್
ಧ್ಯಾನಾಚಾರ್ಯೆ
ಓಕ್ಲಾಹೋಮ, ಯು.ಎಸ್.ಎ.
roshininambiar@gmail.com

3. ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ ಸಿಂಗಪುರದಲ್ಲಿರುವ ನನ್ನನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಲು ಬಂದಾಗ ವಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮಲೇಷಿಯಾದ ಟಿಯೋಮಾನ್ ದ್ವೀಪಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಹಿಂದಿರುಗಿದಾಗ, ಇಬ್ಬರೂ ಬಹಳ ದುಃಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರು. ಸಮುದ್ರದಡಿಯಲ್ಲಿ ಈಜುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅವರಿಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಸಾಯುವಂತಹ ಭಯಂಕರ ಅನುಭವವಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ಸಮುದ್ರದ ನೀರನ್ನು ಸಹ ಬಹಳವಾಗಿ ಕುಡಿದುಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಹಿಂದಿರುಗಿದ ನಂತರವೂ ಅವರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಘಾತಗೊಂಡ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರು. ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ ತೀವ್ರವಾದ ಜ್ವರದಿಂದ ಕಂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ವಿಶ್ರಮಿಸಲು ಹೇಳಿದೆ. ನಿತ್ಯಾ ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುಯಲ್ ಉಪಶಮನವನ್ನು ನೀಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಅವರು ನಿದ್ರಾಪರವಶರಾದರು. ಮಾರನೆಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಏನೇನೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲವೆಂಬಂತೆ ಅವರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಹೊಂದಿದ್ದರು.

– ಮಾ. ನಿತ್ಯಾನಂದ ಅರ್ಪಣ
ನಿತ್ಯಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹೀಲರ್
ಸಿಂಗಪುರ
nithya.arpanananda@gmail.com

4. ನನ್ನ ಅಮೇರಿಕದ ಸ್ನೇಹಿತೆಯರಲ್ಲೊಬ್ಬಳಿಗೆ ಬಹುಕಾಲದಿಂದಲೂ ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಹಾಗೂ ಬಾಧೆಗಳಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದಾಗಿಯೂ ನರಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದೂ

ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಹೀಲಿಂಗ್ (ಧ್ಯಾನಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವುದೇ ಎಂದು ಅನುಮಾನಿಸಿದಳು. ಆಕೆಗೆ ಹೀಲಿಂಗ್ ಎನ್ನುವುದು ಶುದ್ಧ ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳದೆಂದು, ಎಲ್ಲಾ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ವಿವರಿಸಿದೆ. ನಂತರ ಆಕೆಗೆ ಸುಮಾರು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹೀಲಿಂಗ್ ನೀಡಿದೆ. ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಆಕೆಯು ಹೀಲಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ, ನಂತರವೂ, ಆಳವಾದ ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಳೆಂದೂ, ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಎಂದೂ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಸುಖಕರವಾದ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದಳೆಂದೂ ಮತ್ತು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಘಟನೆಯು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದಿತೆಂದೂ, ದೂರವಾಣಿಯ ಮೂಲಕ ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿದಳು.

– ಪ್ರೇಮೇಶ್ವರಿ
ನಿತ್ಯಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹೀಲರ್
ಮಿಚಿಗನ್, ಯು.ಎಸ್.ಎ.
premeswari.mayi@gmail.com

5. ನಾನು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞೆ. ನನ್ನ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಪರಮಹಂಸ ನಿತ್ಯಾನಂದರ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಪವಾಡ ಸದೃಶ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಂದಳು. ಆಕೆಯ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರವು ಬಹಳ ಕೃಶವಾಗಿ ಆಕೆಯು ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯುಂ ಬಹಳ ದುಃಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ನಾವು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಿ ತಾಯಿಯನ್ನು ಯೋಜಿಸುವ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಾನು ಪರಮಹಂಸರಿಂದ ಹೀಲಿಂಗ್ ಪಡೆಯಲು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಆಕೆಯು ಪರಮಹಂಸರಿಂದ ಹೀಲಿಂಗ್ ಪಡೆಯಲು ಹೋದಾಗ ಅವಳಿಗೆ ದಿವ್ಯ ಶಿಶುವಾಗಲೆಂದು ಹರಸಿದರು. ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಾಗಿ ಆಕೆಯು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಳು. ನಂತರ ಸಹಜವಾದ ಪ್ರಸವವಾದದ್ದು ನಿಜವಾದ ಒಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪವಾಡವೆನ್ನಬಹುದು.

– ಡಾ॥ ನಿರ್ಮಲ
ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞೆ
ಅಡ್ವಾನ್ಸ್ಡ್ ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಸೆಂಟರ್
ಬೆಂಗಳೂರು
nimmar@rediffmail.com

ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

1. ಎಂ.ಎನ್.ಸಿ. ಸಂಸ್ಥೆಯ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು 'ಸ್ಟಾರ್' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಕಂಪನಿಗಳನ್ನು, ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ನೂರಾರು ಕೋಟಿ ಡಾಲರ್‌ಗಳ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದೆ. ಅನೇಕ ಹೊಸ ಯೋಜನೆಗಳು ಕಾರ್ಯಗತವಾಗಲು ನೆರವಾಗಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಎಂದೂ ಸಾರ್ಥಕವೆನಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪರಮಹಂಸ ನಿತ್ಯಾನಂದರ ಪ್ರವೇಶವಾದ ನಂತರ

ಒಳಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾ, ಹೊರಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಯಶಸ್ವಿಗಳಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತೆನು.

– ರಾಮ್ ಎಸ್. ರಾಮ್
ಬಿಸಿನೆಸ್ ಮೆಂಟಾರ್
ಸಿಂಗಪುರ
ramsram@gmail.com

2. ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಗ್ಲೋಬಲ್ ಸಪ್ಲೈ ಚೈನ್ ಎಂಬ ಒಂದು ಫಾರ್ಚೂನ್ 500 ಕಂಪನಿಯ ವೈಸ್ ಪ್ರೆಸಿಡೆಂಟ್ ಆಗಿದ್ದೆ. ಮುವತ್ತೆರಡನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ನನಗೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಎಂದು ರೋಗ ನಿರ್ಣಯವಾಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಹಾಗೂ ತಂದೆಯ ಎರಡೂ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಈ ರೋಗದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿದೆ. ನಾನು ಪರಮಹಂಸರನ್ನು ಸಂಧಿಸಿದಾಗ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ. ನಾನಿದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕೂವರೆ ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೂ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಯಾವ ಪಥ್ಯದ ನಿರ್ಬಂಧ ಅಥವಾ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಇಲ್ಲ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ.

ಪರಮಹಂಸರ ಒಂದು ಉನ್ನತವಾದ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ತಂತ್ರವೇನೆಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಆನಂದವಾಗಿರಲು ಬಿಡದ ತಡೆಯನ್ನು ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಮಗೆ ತಡೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದ್ದನ್ನು ಅದನ್ನು ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದೆವು. ಅದನ್ನು ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾವುದು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತಿತ್ತೋ ಅದು ಮಾಯವಾಯಿತು. ನಾನು ಹೇಳುವುದಿಷ್ಟೇ, ಅಭೌತ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ಬದಲಾವಣೆ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಅದು ಪರಮಹಂಸರು ಒಂದು ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದಂತೆ. ನಾವು ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ದಹಿಸಿಬಿಟ್ಟಂತಿತ್ತು. ಈಗ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳ ಏರಿಳಿತಗಳಿಲ್ಲವೆಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಲಯಗಳಲ್ಲೂ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದಲೂ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆನಂದದಿಂದಲೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಾನು ಇದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಅನುಕಂಪಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಸುರಿಸಿದರು. ಆಗ ನಾವು ಹೊಸಬರಾದೆವು.

– ಶ್ರೀ ನಿತ್ಯ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ
ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೋ ಆರ್ಡಿನೇಟರ್
ನಿತ್ಯಾನಂದ ಪರಂಪರೆಯ ಹಿರಿಯ ಸ್ವಾಮಿಗಳು
ಲಾಸ್ ಎಂಜಲೀಸ್, ಯು.ಎಸ್.ಎ.
nithyasachidananda@gmail.com

3. ನಿರಾಯಾಸವಾದ ಕಾರ್ಯ ಎಂಬುದು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ನನಗನಿಸಿರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಮಹತ್ತರವಾದ ರಚನಾತ್ಮಕತೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಹಾಗೂ

ಕಾಯಕದಲ್ಲೇ ಸಂತೋಷಪಡುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ತಾನಾಗಿಯೇ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ನೀಡುವುದನ್ನು ಪರಮಹಂಸರ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ಕಲಿತೆ.

– ಅಪೂರ್ವಿ ಶೇಟ್
ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ಡೈರೆಕ್ಟರ್
ಸಿಂಗಪುರ
apurvi.sheth@diageo.com

4. ಪರಮಹಂಸ ನಿತ್ಯಾನಂದರು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರಥಮಬಾರಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗಿನಿಂದಲೂ ನನ್ನ ಚೈತನ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತವಾದ ಏರಿಕೆಯಾದುದಲ್ಲದೇ, ನನ್ನ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲೂ ಭಾರಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಯಿತು. ವ್ಯಾಪಾರೋದ್ಯಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಸದಾದ ಆಯಾಮರೂಪುಗೊಂಡಿತು. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಗೂ ಹೊರಗಡೆಯೂ ನನ್ನ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮಹತ್ತರವಾಗಿ ಪಕ್ವಗೊಂಡಿವೆ. ನನ್ನ ಮಗಳು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಶ್ರಮದ ನಿತ್ಯಾನಂದ ಗುರುಕುಲದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಳೆ ಮತ್ತು ಆಕೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಅರಳುವುದನ್ನು ನಾನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ತಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

– ಚರಣಪ್ರಿಯ
ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥ
ಪಾಂಡಿಚೆರಿ.
sri_charanapriya@yahoo.com

ಅನುಬಂಧ

ಪರಮಹಂಸ ನಿತ್ಯಾನಂದರ ವಿಷಯವಾಗಿ

ಪರಮಹಂಸ ನಿತ್ಯಾನಂದರು ಇಂದು ನಮ್ಮೊಂದಿಗಿರುವ ಒಬ್ಬ ಪರಮಜ್ಞಾನಿ. ದೈನಂದಿನ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯಷ್ಟು ಗಹನವಾದ ಅನ್ವೇಷಣೆಯವರೆಗೆ ಅವರು ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ಆನಂದಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ಆಂದೋಳನ.

ನಿತ್ಯಾನಂದರು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಗೃಹತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿ, ತೀರ್ಥಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸುತ್ತ, ಅನೇಕ ಯೋಗಿವರ್ಯರು ಹಾಗೂ ಮುಮುಕ್ಷುಗಳೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದು, ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಸಂಚರಿಸಿದರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ನೈಜ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ, ಜ್ಞಾನ, ಭಕ್ತಿ, ತಂತ್ರ ಹಾಗೂ ಇತರ ಪೌರಾತ್ಯ ಅಲೌಕಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಪಡೆದುಕೊಂಡರು. ನಿತ್ಯಾನಂದರು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನಪೂರಿತ ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾನವನ ಸ್ವಭಾವದೊಳಹೊಕ್ಕು ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಧ್ಯೇಯವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಪದ್ಧತಿಯ ಮುಕ್ತ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ, ನಿತ್ಯಾನಂದರು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳನ್ನೂ ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಾಜ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಭಾಷೆ, ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ ಭೇದಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲೆಡೆಗಳಿಂದಲೂ ಜನರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಧ್ಯಾನಪೀಠವು ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ, ಜಗತ್ತಿನೆಲ್ಲೆಡೆಯ ಭಕ್ತರಿಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಇರುವ ಆಶ್ರಮಗಳು ಹಾಗೂ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಒಂದು ಆನಂದಮಯ ಜೀವನದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಲೌಕಿಕ ಹಾಗೂ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಜಗತ್ತುಗಳು ಒಂದಾಗುವ ಪರಿಮಾಣ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸೇವೆಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ: ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ, ಸಂಘ–ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಮುಖಂಡತ್ವದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ನಿತ್ಯಾ ಸ್ಪಿರಿಚುಯಲ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲಕ ಉಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಯುವಕರಿಗೆ ಉಚಿತ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕಲೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಸತ್ಸಂಗಗಳು, ಉಚಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಬಿರಗಳು ಹಾಗೂ ನೇತ್ರ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲಾ ಆಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಚಿತ ಭೋಜನ, ಆಶ್ರಮದ ಗುರುಕುಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮಗ್ರ ಶಿಕ್ಷಣ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಲೈಫ್ ಬ್ಲಿಸ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಎಂಬ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ

ಉಚಿತ, ವಸತಿಯುತ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯುವಕರಿಗಾಗಿ ಲೈಫ್ ಬ್ಲಿಸ್ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಎಂಬ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ವಸತಿಯುತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಅಮೆರಿಕಾದ ಲೈಫ್ ಬ್ಲಿಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ನಿತ್ಯಾನಂದರ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನೂ, ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನೂ, ಉತ್ತರ ಅಮೆರಿಕ, ಯೂರೋಪ್ ಹಾಗೂ ಜಗತ್ತಿನ ಮತ್ತಿತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ವಿಶ್ವಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಲೀನವಾದಾಗ, ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯು ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೀವು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಾಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಮಾನವ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಏರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯು ವಿಶ್ವಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ಆನಂದದ ಕೀಲಿಕೈಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮಾನವಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ದೈವೀಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಪರಿವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮುನ್ನಡೆಯುವವರಾಗಬೇಕು' ಎಂದು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳು

ನಿತ್ಯಾನಂದ ಸಂಸ್ಥೆಯು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವಂತಹ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನರ್ ಅವೇಕನಿಂಗ್ – ಅಂತರ್ಜಾಗೃತಿ

ಆಂತರಿಕ ಜಾಗೃತಿ ಎಂಬ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಲ್ಲ ಒಂದು ಬೃಹತ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಇದು 21 ದಿನಗಳ ಚೈತನ್ಯದ ಆವರ್ತ. ಲೌಕಿಕದಿಂದ ದಿವ್ಯತೆಯೆಡೆಗೆ ಸಾಗುವ, ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಾರದಂತಹ ರಸವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಇದು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಜಸಾಧಕನಿಗೆ ಗುರುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಅಂತಿಮವಾದುದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಿದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ಆಶ್ರಮದ ಪ್ರಬಲವಾದ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ 21 ದಿನಗಳು ವಾಸಿಸುವ ಹಾಗೂ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯೇ ದೊರೆಯಬಹುದಾದ ಮಹದವಕಾಶವನ್ನು ಇದು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ

'ಇನ್ನರ್ ಅವೇಕನಿಂಗ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಎಲ್ಲಾ

ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಪುನರುತ್ಪಾದಿಸಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನನ್ನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೂ ನನ್ನ ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು, ಒಂದು ಆಯಾಮವನ್ನು, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪುನರುತ್ಪಾದಿಸಲು ನಿಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಲೈಫ್ಸ್ ಬ್ಲಿಸ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ಹಂತ 1 (LBP 1) ಎಂಬುದು 'ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಬಾಳುವ' ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಪುನರುತ್ಪಾದಿಸಲು ಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಲೈಫ್ಸ್ ಬ್ಲಿಸ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ಹಂತ 2 (NSP) ಎಂಬುದು 'ಮರಣವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಬಾಳುವ' ಮತ್ತೊಂದು ಆಯಾಮವನ್ನು ಪುನರುತ್ಪಾದಿಸಲು ನಿಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಿತ್ಯಯೋಗವು 'ಯೌಗಿಕ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದುವ' ಇನ್ನೊಂದು ಆಯಾಮವನ್ನು ಪುನರುತ್ಪಾದಿಸಲು ನಿಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನೂ, ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪುನರುತ್ಪಾದಿಸಲು ನಿಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನೀವು ಒಂದು ಆಯಾಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಆಳವಾಗಿ ಹೋಗಲು ಒಂದು ಸುಯೋಗವನ್ನು, ಒಂದು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ದುರದೃಷ್ಟಕರವಾಗಿ, ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸಲಾರಂಭಿಸಲು ಒಂದೇ ಸದವಕಾಶವು ಸಾಲದು. ಅದು ಬಹುಶಃ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಒಂದು ಇಣುಕು ನೋಟವನ್ನು ಕಂಡಂತೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಸಮಗ್ರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ – ಅದು ನಿತ್ಯಾನಂದಂ, ನಿತ್ಯಯೋಗಗಳಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಾಗಿಸಿ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನದ್ದಾಗಿ . . . ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಅಂಶಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪುನರುತ್ಪಾದಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ಇದೀಗ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿಮಗೆ ಒಂದೇ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಜೀವನವು ವಿಶ್ವದ ಹೊಸ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಾಳುವುದೇ 'ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ'.

ಲೈಫ್ಸ್ ಬ್ಲಿಸ್ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್

ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯ ತೀವ್ರ ಹಾಗೂ ಪರಿವರ್ತನಾಶಕ್ತಿಯ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಒಂದು ವಸತಿಯುತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಇದು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ 90 ದಿನಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಇದು ಯೋಗ ಧ್ಯಾನಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅಂತರಾಳಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ನೈಜ ಪರಾಕಾಷ್ಠತೆಗೆ ಜಾಗೃತವಾಗಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಗುರುಗಳಾದ

ಪರಮಹಂಸ ನಿತ್ಯಾನಂದರಿಂದ ಇದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕಲಿಯಿರಿ.

LBE ಯಿಂದ ನೀವು ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ:

- ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ನೈಜರೂಪವಾದ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ.
- ಜಾಗೃತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಪ್ರಾಚೀನ ಆಂತರಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಿತ್ಯಾನಂದರಿಂದಲೇ ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟ ಬೋಧನೆ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಕಲಿತು, ಗ್ರಹಿಸಿರಿ.
- ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಪ್ರಾಚೀನ ಯೋಗ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ನಿತ್ಯಾನಂದರು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿರುವ ನಿತ್ಯಯೋಗದ ಪ್ರತಿದಿನದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಯೌಗಿಕ ದೇಹವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿತ್ಯಯೋಗವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಚೈತನ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಆತ್ಮಗಳನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸುತ್ತದೆ.
- 21 ದಿನಗಳ ಎನ್‌ಲೈಟ್ನಮೆಂಟ್ ಇನ್ಟೆನ್ಸಿವ್ ಎಂಬ ಇನ್ನರ್ ಅವೇಕನಿಂಗ್ ಅಧಿವೇಶನಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸಿರಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನೋದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿಡಿತದಿಂದ ಮೇಲೇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಜೀವನ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಅನ್ವೇಷಕರಿಗೂ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನದ ನಿತ್ಯಯೋಗದ ಅಧಿವೇಶನಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಚೈತನ್ಯಾಧಾರಿತ ಗುಣಪಡಿಸುವ ವಿಜ್ಞಾನವಾದ ನಿತ್ಯ ಸ್ಪಿರಿಚುಯಲ್ ಹೀಲಿಂಗಿನ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.
- ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಜಾಗೃತಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ನಿತ್ಯಾನಂದರ ಜನ್ಮಸ್ಥಳವಾದ ತಿರುವಣ್ಣಾಮಲೈ ಮತ್ತು ಪತಂಜಲಿಯವರ ಜನ್ಮಸ್ಥಳವಾದ ಚಿದಂಬರಂ ಎಂಬಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಯಾತ್ರಾಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರಿ.
- ಉದ್ಬೋಧಕ ಚರ್ಚೆಗಳು, ಸಂವಾದಗಳು ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಯನ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಗಹನವಾದ ಒಳನೋಟ ಮತ್ತು ಮಾನವ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸುಗಳ ಯಾಂತ್ರಿಕ ರಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೊಂದುವುದರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಭ್ರಮದಾಚರಣೆಯಂತೆ ಬಾಳುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಪರಿಕಲ್ಪಿಸಿರಿ, ನಿಯೋಜಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಯೋಜಿತ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನೇರವೇರಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಸಮಾಜ ಸೇವೆ ಮಾಡಿರಿ.

- ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಶ್ರಮದ ಯೋಗರಹಸ್ಯವುಳ್ಳ ಆಲದ ಮರದ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸತತವಾದ ಆಂತರಿಕ ಉಪಶಮನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ.
- ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ದಿನದ ಎಲ್ಲಾ ಭೋಜನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸವಿಯಿರಿ.
- ಈ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನೆಲ್ಲೆಡೆಯಿಂದಲೂ ಜನರು ಬಂದು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿಯೂ, ಬಾಹ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಮಾಣಿತ ಜಿಗಿತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಲ್ಪತರು

ಒಂದು ದಿನದ ಈ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಬೀಜವನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಪತರುವಿನ ಮೂಲಕ ನಿಮಗೆ ಇವುಗಳ ಕೃಪೆಯಾಗುತ್ತದೆ:

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಅರಿತು, ಬದಲಾಯಿಸುವ **ಶಕ್ತಿ,**

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲವೋ ಅದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅಂಗೀಕರಿಸುವ **ಬುದ್ಧಿ,**

ಎಷ್ಟೇ ಬದಲಾಯಿಸಿದರೂ ಯಾವುದನ್ನು ನಿಜ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೋ ಅದೇ ಒಂದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಕನಸೆಂದು ಅರಿತು, ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ **ಯುಕ್ತಿ,**

ಬದಲಾಗದ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾದುದರೊಡನೆ ಆಳವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ **ಭಕ್ತಿ** ಹಾಗೂ

ಈ ನಾಲ್ಕೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರಗೊಂಡಾಗ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯೆಂಬ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ **ಮುಕ್ತಿ.**

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಗೆಲುವಿನಿಂದಲೂ ಆಂತರಿಕ ಆನಂದದಿಂದಲೂ ನಡೆಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಲೈಫ್ ಬ್ಲಿಸ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ಹಂತ 1 - ಆನಂದ ಸ್ಫುರಣ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ
(LBP Level 1 - ASP)

– ಚೈತನ್ಯಪೂರಿತರಾಗಿರಿ

ನಿಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಏಳು ಪ್ರಧಾನ ಚಕ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ವಿರಮಿಸುವ ಹಾಗೂ ಚೈತನ್ಯಗೊಳಿಸುವ ಚಕ್ರಾಧಾರಿತ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ದುರಾಸೆ, ಚಿಂತೆ, ಗಮನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಒತ್ತಡ, ಅಸೂಯೆ, ಅಹಂಕಾರ ಹಾಗೂ ಅತೃಪ್ತಿಗಳಂತಹ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಬೌದ್ಧಿಕ ಹಾಗೂ ಅನುಭಾವಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಇದು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಭಾವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇದನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಸಹಜ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಖಚಿತವಾದ ಜೀವನ–ಪರಿಹಾರ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದಾಗ ಒಂದು ಹೊಸ ಪ್ರಪಂಚದ, ಒಂದು ಹೊಸ ಶಕ್ತಿಯ, ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರಲ್ಲಿ ಅನುಭವವಾದ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ.

ಲೈಫ್ ಬ್ಲಿಸ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ಹಂತ 2 – ನಿತ್ಯಾನಂದ ಸ್ಫುರಣ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ
(LBP Level 2 - NSP)

– ಮರಣದ ರಹಸ್ಯ ಬಯಲುಗೊಂಡಿದೆ!

ಮರಣದ ಕಾರ್ಯಗತಿಯನ್ನು ಬಯಲುಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿಸುವ ಒಂದು ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ಸಾವಿನ ಭಯದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಬೇರೂರಿದ ಹಾಗೂ ಸುಪ್ತ ಭಾವಗಳಾದ ಅಪರಾಧಮನೋಭಾವ, ಸುಖ–ದುಃಖಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಹೊಂದುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಹೊರಗೆಡವುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಹಜ ಪ್ರೇರಣೆಯ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಚಾಲಿತವಾಗುವ ನವಜೀವನಕ್ಕೆ ಇದು ಮಹಾದ್ವಾರ.

ಲೈಫ್ ಬ್ಲಿಸ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ಹಂತ 3 (LBP Level3 - ATSP)

– ಆತ್ಮಸ್ಫುರಣ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ

ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ

ಮನದಾಟಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿರಿ, ಮನಸ್ಸು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮನಸ್ಸಿನ ಒಡೆಯರಾಗುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ಅನುಭಾವಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವ ಒಂದು ಗಾಢವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಹಾಗೂ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಲು ಅದ್ಭುತವಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಳಿತವಾದ ಶಕ್ತಿಯುತ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುವುದು.

ಲೈಫ್ ಬ್ಲಿಸ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ಹಂತ 3 – ಭಕ್ತಿಸ್ಫುರಣ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ

(LBP Level 3 BSP)

– ನಿಮ್ಮ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸಿರಿ

ಇತರರೊಂದಿಗೂ, ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಾತ್ಮದೊಂದಿಗೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಬಂಧಿಸುವ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹುವ ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ನಿಮಗೇ ಅರಿಯದ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ಬೆಳಗಿ ತೋರುವುದನ್ನೇ ಸಂಬಂಧವೆಂಬುದಾಗಿ ಅದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧದ ನಿಜವಾದ ಆಳ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಅದು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಲೈಫ್ ಬ್ಲಿಸ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ (LBT)

– ಉಚಿತ, ವಸತಿಯುತ ಜೀವನ ವಿಜ್ಞಾನದ ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

18 ರಿಂದ 39 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಯುವ ಜನರಿಗಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿರುವ ಉಚಿತ, ವಸತಿಯುತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಪೌರ್ವಾತ್ಯ ವೈದಿಕ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಆಧುನಿಕ ಯುವ ಜನರನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾಮಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಜೀವನ ಚಾತುರ್ಯಗಳಿಂದ ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳಿಸಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಚಾತುರ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿಯೂ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿಯೂ, ಸಂತೃಪ್ತರಾಗಿ ಬಾಳುವ ಯುವಜನರನ್ನು ಸೃಜಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ, ಒಬ್ಬ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹೊಂದಿದ ಗುರುಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ, ಜೀವನದಲ್ಲೊಮ್ಮೆಯೇ ದೊರೆಯಬಹುದಾದ ಮಹಾಸೌಭಾಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯಾನಂದಂ

ಗುರುಗಳ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ ಹಾಗೂ ಗಾಢವಾದ ಶಕ್ತಿ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಅನ್ವೇಷಕರನ್ನು ನಿತ್ಯ ಆನಂದದ ನೆಲೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಒಂದು ಉನ್ನತವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಗುರುಗಳ ಪ್ರಭಾವಪೂರ್ಣ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸೇವೆಯವರೆವಿಗೆ ತಂತ್ರಗಳ ಶ್ರೇಣಿಯನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು.

ನಿತ್ಯಾನಂದ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಂದೇಶದ ಪ್ರಮುಖಾಂಶಗಳು

ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ದುರ್ವ್ಯಸನ ನಿವಾರಕ ಶಿಬಿರಗಳು

ಈವರೆವಿಗೆ 20 ಲಕ್ಷ ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಭಾವವಾಗಿದೆ.

- **ನಿತ್ಯಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉಪಶಮನ :** ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಇರುವ ನಮ್ಮ ಆಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ 5000 ದೀಕ್ಷಾಬದ್ಧ ಉಪಶಮನಕಾರರಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ 20,000 ಜನರಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವೆರಡರಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಉಪಶಮನವನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

- **ಅನ್ನದಾನ :** ಆರೋಗ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಆಶ್ರಮಗಳ ಅನ್ನಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಅತಿಥಿಗಳಿಗೂ, ಭಕ್ತರಿಗೂ ಹಾಗೂ ಶಿಷ್ಯರಿಗೂ ಪ್ರತಿವಾರವೂ 10,000 ಪುಷ್ಟಿಕರ ಭೋಜನವನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ವಿತರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

- **ನಿತ್ಯಾನಂದ ಪಂಥ ಮತ್ತು ಅದರ ತರಬೇತಿ :** ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಗಾಢವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆ, ಸಂಸ್ಕೃತ ಕಲಿಕೆ, ವೇದ ಪಠಣ, ಜೀವನ ಕುಶಲತೆ – ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಗಾಢ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು, ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು, ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಣಿಯರೆಂದು ದೀಕ್ಷಾಬದ್ಧರಾಗಿರುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿಗಳು 100ಕ್ಕೆ 100ರಷ್ಟು ಸ್ವಯಂಸೇವಾಧಾರಿತ ನಿತ್ಯಾನಂದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತವೂ ಆಶ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

- **ನಿತ್ಯಯೋಗ :** ಮಹಾಮುನಿಗಳಾದ ಪತಂಜಲಿಯವರ ಮೂಲಬೋಧನೆಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಯೋಗ ಪದ್ಧತಿ.

- **ನಿತ್ಯಾನಂದ ದೇವಾಲಯಗಳು ಮತ್ತು ಆಶ್ರಮಗಳು :** ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ 30ಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ವೈದಿಕ ದೇವಾಲಯಗಳೂ ಆಶ್ರಮಗಳೂ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

- **ಕಾರಾಗೃಹಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು :** ಅತಿರೇಕದ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಕಾರಾಗೃಹಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಬಾಲಿಶ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ನಡೆದು ಕಾರಾಗೃಹ ನಿವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಗೊಂಡಿವೆ.

- **ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಬಿರಗಳು :** ಅಲೋಪತಿ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ, ಆಯುರ್ವೇದ, ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್, ನೇತ್ರ ತಪಾಸಣೆಗಳು, ನೇತ್ರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ಕೃತಕ ಅವಯವ ದಾನ ಶಿಬಿರಗಳು, ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಗೆ ಉಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

- **ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಸರೆ :** ಶಾಲಾಕಟ್ಟಡಗಳು, ಶಾಲೆಯ ಸಮವಸ್ತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗ್ರಾಮೀಣ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

- **ಲೈಫ್ ಬ್ಲಿಸ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಮತ್ತು ಲೈಫ್ ಬ್ಲಿಸ್ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸುಗಳು :** ಯುವಕರಿಗೆ ಜೀವನ ತಂತ್ರಗಳನ್ನೂ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಉಚಿತವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುವ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

- **ನಿತ್ಯಾನಂದ ಗುರುಕುಲ :** ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬಂದಿರುವ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಯಾವ ನಿಬಂಧನೆ, ಭಯ ಅಥವ ಬಲಾತ್ಕಾರಗಳಿಲ್ಲದಂತೆ ಸಲಹಿ, ಬೆಳೆಸುವಂತಹ ವೈದಿಕ ಪದ್ಧತಿಯ ಆಧುನಿಕ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುವ ಕಲಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

- **ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಮೆಡಿಟೇಷನ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂಸ್ :** ಸಂಘ – ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು : ಅಂತರ್ಜ್ಞಾನದ ನಿರ್ವಹಣೆ, ನೇತೃತ್ವದ ಚಾತುರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಹಯೋಗ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿ ಮೈಕ್ರೋಸಾಫ್ಟ್, ಎಟಿ ಅಂಡ್ ಟಿ, ಕಾಲ್‌ಕಾಮ್, ಜೆ.ಪಿ. ಮೊರ್ಗಾನ್, ಪೆಟ್ರೋಬ್ರಾಸ್, ಪೆಪ್ಸಿ, ಒರಾಕಲ್, ಅಮೆರಿಕನ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಆಫ್ ಫಿಸಿಶಿಯನ್ಸ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಆರಿಜಿನ್ (ಎ ಎ ಪಿ ಐ)ಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತವಿರುವ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

- **ನಿತ್ಯಾನಂದ ಇನ್ಸ್‌ಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಟೀಚರ್ಸ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ :** ಪರಿವರ್ತನಾಕಾರೀ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಪರಿಮಾಣಿತ ಸ್ಮರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ನಿತ್ಯಯೋಗ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಗುಣಕಾರಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ 300ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಚಾರ್ಯರುಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

- **ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮ :** ನಿತ್ಯಾನಂದರ ಪರಿವರ್ತನಕಾರೀ ಸಂದೇಶಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೃತ್ತಪರ್ತಿಕೆ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಗಜ್ಯೈನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿವೆ.

- **ನಿತ್ಯಾನಂದ ಪ್ರಕಾಶನ :** ಪರಮಹಂಸ ನಿತ್ಯಾನಂದರ 5000 ಗಂಟೆಗಳಿಗೂ ಮೀರಿದ ಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಬರಹಕ್ಕೆ ತಂದು, ಮುದ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ, ಪುಸ್ತಕ, ಡಿ.ವಿ.ಡಿ. ಹಾಗೂ ಸಿ.ಡಿ.ಗಳನ್ನಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ ಮಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

- **ಲೈಫ್ ಬ್ಲಿಸ್ ಗೆಲೇರಿಯಾಗಳು :** ಪರಮಹಂಸ ನಿತ್ಯಾನಂದರ ಪ್ರವಚನಗಳ ರೆಕಾರ್ಡಿಂಗ್‌ಗಳೂ, ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಹಾಗೂ ನಿತ್ಯಾಕೀರ್ತನೆಗಳ ರೆಕಾರ್ಡಿಂಗ್‌ಗಳೂ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ 23 ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಸಂಚಾರೀ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

- **ನಿತ್ಯಾನಂದ ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ಅಂಡ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್ಸ್ :** ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತವೂ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಉಪಶಮನವನ್ನು ನೀಡುವ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗಿವೆ.

- **ನಿತ್ಯಾನಂದ ಸಂಗೀತ ಅಕಾಡೆಮಿ :** ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ ಹಾಗೂ ಇತರ ವಿಧವಾದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಯುವಕರಿಗೂ ಹಿರಿಯರಿಗೂ ನೇರವಾಗಿಯೂ, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೂ, ಕಲಿಸುವುದನ್ನೂ ಪ್ರೊತ್ಸಾಹಿಸುವುದನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

- **ಯು–ಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ಪ್ರವಚನಗಳು :** ಯು–ಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ಪ್ರವಚನಗಳು www.youtube.com ಮೂಲಕ ಗುರುಗಳಿಂದ ಉಚಿತವಾಗಿ 500ಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾದ ಪ್ರವಚನಗಳು ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ನಿಲುಕುತ್ತದೆ. ವೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯುಚ್ಚ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ.

- **ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೂ ಸಂಶೋಧಕರಿಗೂ ನೆರವು :** ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಉಪಶಮನದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗೂ ಇರುವ ಅಂತರವನ್ನು ಎಡೆಬಿಡದೆ ತಗ್ಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

- **ನಿತ್ಯಾನಂದ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಯೂತ್ ಫೌಂಡೇಷನ್ (NIYF) :** ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಂತನೆಗಳಿಂದ ಒಂದು ದಿವ್ಯವಾದ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಸಮಾಜವನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಯುವಕರ ಸಂಘ.

- **ನಿತ್ಯ ಧೀರ ಸೇವಾ ಸೇನೆ :** ತಮ್ಮನ್ನೇ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಆನಂದ ಸೇವಕರೆಂಬ ಈ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಮನುಕುಲದ ಸೇವಾ ತರಬೇತಿಯನ್ನೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತ ಆಪತ್ತುಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಪರಿಹಾರದ ಅಂಗವಾಗಿ ಸೇವಾನಿರತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು...

ನಿತ್ಯಾನಂದ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ:

ಭಾರತ:

ಬೆಂಗಳೂರು, ಕರ್ನಾಟಕ

(ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ವೈದಿಕ ದೇವಾಲಯ)
ನಿತ್ಯಾನಂದ ಧ್ಯಾನಪೀಠ, ನಿತ್ಯಾನಂದಪುರಿ
ಮೈಸೂರು ರಸ್ತೆಯ ಬಳಿ, ಬಿಡದಿ, ಬೆಂಗಳೂರು – 562 109
ಕರ್ನಾಟಕ, ಇಂಡಿಯ
Ph.: +91 98801 92492 / +91 94810 28155 / +91 92434 91815
Email: mail@nithyananda.org
URL:www.nithyananda.org

ಅಮೆರಿಕ:

ಲಾಸ್ ಏಂಜಲೀಸ್

ಲಾಸ್ ಏಂಜಲೀಸ್ ವೇದಿಕ್ ಟೆಂಪಲ್
9720, ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಅವೆನ್ಯೂ, ಮಾಂಟ್ ಕ್ಲೇರ್.
CA 91763, USA
Ph.: +1 909 625 1400
Email: programs@lifebliss.org
URL: www.lifebliss.org

ಮಲೇಷಿಯಾ:

ಕ್ವಾಲಾಲಂಪೂರ್

14, ಜಲಂದೇಸಾ, ಗೊಂಬಕ್ 5, ತಮನ್ ದೇಸಾ ಗೊಂಬಕ್
53000 ಕೆ ಎಲ್, ಮಲೇಷಿಯಾ
Ph.: +601 78861644 / +601 22350567
Email: murthi.kasavan@gmail.com, manirantaraananda@gmail.com
URL: www.mynithyananda.com

ವಾರಣಾಸಿ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ
ನಿತ್ಯಾನಂದ ಧ್ಯಾನಪೀಠ,
ಲೀಲಾಘರ್ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್, ಮಣಿಕರ್ಣಿಕ ಘಾಟ್,
ವಾರಣಾಸಿ, ಇಂಡಿಯ.
Ph.: +91 +99184 01718

ಹೈದರಾಬಾದ್, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ
ಶ್ರೀ ಆನಂದೇಶ್ವರಿ ಟೆಂಪಲ್, ನಿತ್ಯಾನಂದಗಿರಿ,
ಪಾಶಂಬಂದ ಸತಮ್ರೈ ವಿಲೇಜ್, ಶಂಶಾಬಾದ್ ಮಂಡಲ್
ರಂಗಾರೆಡ್ಡಿ ಡಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್ – 501 218
ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ಇಂಡಿಯ.
Ph.: +91 +84132 60044 / +91 +98665 00350

ತಿರುವಣ್ಣಾಮಲೈ, ತಮಿಳುನಾಡು
ನಿತ್ಯಾನಂದಪುರಿ, ಗಿರಿವಳ ಪಾತ್,
ತಿರುವಣ್ಣಾಮಲೈ – 606 604
ತಮಿಳುನಾಡು, ಇಂಡಿಯ.
Ph.: +91 +4175 237666 / +91 94449 91089 / 94450 56262 / 94874 52555
E-mail: anandalingam1008@nithyananda.org

ಪಾಂಡಿಚೆರಿ, ತಮಿಳುನಾಡು
ನಿತ್ಯಾನಂದಪುರಿ
ಎಂಬಳಂ ಟು ವಿಲ್ಲಿಯನೂರ್ ಮೈನ್ ರೋಡ್
ಎಂಬಳಂ ಪೋಸ್ಟ್, ಪಾಂಡಿಚೆರಿ – 605 106
ತಮಿಳುನಾಡು, ಇಂಡಿಯ.
Ph.: +91 94420 36037 / +91 97876 67604

ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯಗಳಿಗಾಗಿ www.nithyananda.org ನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿರಿ.

ನಿತ್ಯಾನಂದ ಗೆಲೇರಿಯಾ

ಆನಂದಭರಿತ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಅಧಿಕ ಶ್ರೇಣಿಯ ವಸ್ತುಗಳು:

- 26 ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಡಿಯೋ, ಆಡಿಯೊ ಟೇಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಸಿ.ಡಿ.ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಗೂ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಿತ್ಯಾನಂದರ ಅಂತರ್‌ದೃಷ್ಟಿಯ ಪ್ರವಚನಗಳು,
- ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ಆಂತರಿಕ ಉಪಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಚೈತನ್ಯದಾಯಕ ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ಶ್ಲೋಕಗಳ ಪಠಣ,
- ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಗಳನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುವ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಯೋಗದ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಉಪಕರಣ ಚೀಲಗಳು ಮತ್ತು ಸಿ.ಡಿ.ಗಳು,
- ಚೇತೋಹಾರಿ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಾಗಿ ಚೈತನ್ಯಪೂರ್ಣ ಜಪಮಾಲೆಗಳು, ಕಡಗಗಳು, ಚಿತ್ರಪಟಗಳು, ಉಡುಪುಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಡುಗೆ ವಸ್ತುಗಳು,
- ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಹಾಗೂ ಉನ್ನತವಾದ ಚೈತನ್ಯದ ಹರಿಯುವಿಕೆಗಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಪುರುಷರಿಗೂ ಚೈತನ್ಯಪೂರ್ಣ ಮಣಿಗಳ ಆಭರಣಗಳು
- ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯಗಳಿಗಾಗಿ www.lifeblissgalleria.com ನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿರಿ.

ಮುಂದಿನ ಓದಿಗೆ ಸಲಹೆ

- ನಿತ್ಯಾನಂದ ಭಾಗ–೧
- ಖಚಿತ ಪರಿಹಾರಗಳು
- ಆಧ್ಯಾತ್ಮ
- ಕರ್ಮ
- ನೀನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಯಾರು?
- ಶ್ರೀ ಆನಂದೇಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಉಪಶಮನಕಾರಕ ವೃಕ್ಷ
- ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಚಿಂತನೆಗೆ
- ಪ್ರೀತಿಯ ಅನ್ವೇಷಣೆ
- ನೋವಿನಿಂದ ಆನಂದಕ್ಕೆ
- ತೆರೆ ಬಾಗಿಲು, ತಂಗಾಳಿ ಒಳಗೆ ಬೀಸಲಿ
- ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ, ಆನಂದವಾಗಿರಿ!
- ಗುರುಂ ಭಜೆ

ನಿತ್ಯಾನಂದರ 500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರವಚನಗಳು http:/www.youtube.com/lifeblissfoundation ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.

ಲಘು ಶಬ್ದಕೋಶ

ಅಬ್ದುಲ್ಲಾ ಹೀರಟ್‌ನ ಅಬ್ದುಲ್ಲಾ ಅನ್ಸಾರಿ, ಒಬ್ಬ ಸೂಫೀ ಗುರುಗಳು

ಆದಿಶಂಕರ 8ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 32 ವರ್ಷಗಳು ಜೀವಿಸಿದ್ದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಪಡೆದ ಗುರು. ಅದ್ವೈತ ವೇದಾಂತ ಅಥವ ಎರಡಿಲ್ಲವೆಂಬ ತತ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಶಿಸಿಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ವೈದಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಮತ್ತು ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅವರ ಆಂದೋಲನವು ಸುಧಾರಿಸಿತು. ಶಂಕರರು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಹಿಂದೂ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳ ಸಂಘವು ಇಂದಿಗೂ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಆಗಾಮ್ಯ ಭೂಗ್ರಹದ ಮೇಲೆ ಜನ್ಮ ತಾಳಿದ ಮೇಲೆ ಇಚ್ಛಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದಿಂದ ಸತತವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಕರ್ಮಗಳು. ಇವು ಸಹಜವಾದ ಬಯಕೆಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ್ದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಮಾಜದಿಂದಲೂ, ಇತರರನ್ನು ನೋಡಿಯೂ ಎರವಲು ಪಡೆದ ಬಯಕೆಗಳು.

ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ ಅಕ್ಷರಶಃ 'ನಾನೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಆಗಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದರ್ಥ.

ಅಜಪ ಜಪ ಪವಿತ್ರವಾದ ಜಪವನ್ನು ಅನೈಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ಜಪಿಸುವುದು

ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಆರನೆಯ ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ಆಜ್ಞೆ' ಅಥವಾ 'ಸಂಕಲ್ಪ' ಎಂದರ್ಥ. ಈ ಚಕ್ರವು ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ

ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಹಾಗೂ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ವಿಜೇತ

ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ ಪ್ರೇಮಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಹೃದಯ ಪ್ರದೇಶದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರ

ಅನಾಹತ ಧ್ವನಿ ಓಂ ಎಂಬ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಿರುವ ಶಬ್ದ

ಅನಲ್–ಹಕ್ ಮನ್ಸೂರ್ ಸೂಫೀ ಗುರುಗಳು. ಮನ್ಸೂರ್‌ರವರು ನಾನೇ ಸತ್ಯವೆಂದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಆ ಘೋರ ಪಾಪಕ್ಕಾಗಿ ಅವರನ್ನು ನೇಣುಹಾಕಲಾಗಿತ್ತು.

ಆನಂದ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಆನಂದದ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳ ಪಥ. ಇವುಗಳ ಎಂಟು ಸಾಧನಾಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಅರಿವಿಗೊಯ್ಯುತ್ತದೆ

ಆನಂದದರ್ಶನ ಆನಂದ ದರ್ಶನ ಅಥವ ಶಕ್ತಿದರ್ಶನವು ಗುರುಗಳು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವವನಿಗೆ ನೀಡುವ ಕೃಪೆ

ಆನಂದ ಗಂಧ ಚಕ್ರ ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರಕ್ಕೂ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಇರುವ ಆನಂದ ಗಂಧವು ಎಲ್ಲ ಚಕ್ರಗಳೂ ಒಂದಾಗಿ ಕುಸಿಯುವ ಸ್ಥಳ. ನಿತ್ಯಾನಂದರ ಉಪಶಮನದ ದೀಕ್ಷೆಯು ಶಿಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಗಂಧವನ್ನು ಚೈತನ್ಯಗೊಳಿಸಿ, ನಿತ್ಯಾ ಸ್ಪಿರಿಚುಯಲ್ ಹೀಲಿಂಗ್‌ಗೆ ಶಿಷ್ಯನನ್ನು ದೀಕ್ಷಾಬದ್ಧನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಐದನೆಯ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯದು. ಪಂಚಕೋಶಗಳ ದ್ವಾರಾ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಧ್ಯಾನದ ಪಯಣವೇ ನಿತ್ಯಾನಂದರ ಭೋದನೆಯ ಸಾರ

ಅಣಿಮಾ ಎಂಟು ಯೋಗಗಳ ಪೈಕಿ ಒಂದು. ಇದು ದೇಹವನ್ನು ಅಣುರೂಪಕ್ಕೆ ಇಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ

ಅನ್ನಮಾಚಾರ್ಯ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಸಂತಕವಿ

ಅಣ್ಣಾಮಲೈಸ್ವಾಮಿಗಳು ತಿರುವಣ್ಣಾಮಲೈ ಗುಡಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಶಿಷ್ಯರು. ಇವರ ಭೋದನೆಗಳಿಂದಾಗಿ ನಿತ್ಯಾನಂದರು ತಮ್ಮ 12ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದರು.

ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ ಆಹಾರ ಅಥವ ಭೌತಿಕ ಕೋಶ. ಪಂಚಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು.

ಅನಿಬೆಸೆಂಟ್ ಥಿಯೋಸಫಿಯ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು, ಭಾರತದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಯೋಧರೂ, ಬರಹಗಾರರೂ ಮತ್ತು ವಾಗ್ಮಿ

ಅಪ್ಪರ್ ಸಂತರು ಹಾಗೂ ತಮಿಳು ಕವಿಗಳು. ಶಿವನನ್ನು ಹೊಗಳಿ ಬರೆದ ಭಕ್ತಿಗೀತೆಗಳಿರುವ ತೇವಾರಂ ಗ್ರಂಥದ ರಚನಾಕಾರರು ಹಾಗೂ ನಾಯನ್ಮಾರ್ ಎಂಬ 63 ಸಂತರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖರು.

ಅರಿಹಂತ ಜೈನಧರ್ಮದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಗುರುಗಳಾದ ತೀರ್ಥಂಕರರು

ಅರುಣಾಚಲ ಕೆಂಪನೆಯ ಚಲಿಸದ ಬೆಟ್ಟ ಎಂದರ್ಥ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ತಮಿಳುನಾಡಿನ ತಿರುವಣ್ಣಾಮಲೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಈ ಧಾರ್ಮಿಕ ಬೆಟ್ಟವನ್ನು ಶಿವನ ರೂಪವೆಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ.

ಅರುಣಗಿರಿ ಯೋಗೀಶ್ವರ ಇವರನ್ನು ಶಿವನ ಅವತಾರವೆನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಇವರ ಸಮಾಧಿಯು ಮೇಲೆ ತಿರುವಣ್ಣಾಮಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅರುಣಾಚಲೇಶ್ವರ ದೇವಾಲಯವು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದೆ.

ಅಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರ ಗುರುಗಳು ಅಥವ ದೇವರ ಮುಂದೆ ದೇಹದ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ಮಾಡುವ ನಮಸ್ಕಾರ

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಬಗೆಗಳು. ಯಮ(ಶಿಷ್ಯ), ನಿಯಮ(ಕಾನೂನುಗಳು), ಆಸನ(ಶರೀರ ಭಂಗಿಗಳು), ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಉಸಿರಾಟದ ಹಿಡಿತ), ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ(ಭಾವನೆಯನ್ನು

ಮುದುಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು), ಧಾರಣಾ (ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ), ಧ್ಯಾನ(ಧ್ಯಾನ), ಸಮಾಧಿ(ಆನಂದ)

ಅಷ್ಟಾವಕ್ರ ಎಂಟು ಸೊಟ್ಟ ಅವಯವ (ಅಂಗ)ಗಳಿಂದ ಜನಿಸಿದ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯಾದ ವೈದಿಕ ಸನ್ಯಾಸಿ. ಅಷ್ಟಾವಕ್ರ ಗೀತದ ಗ್ರಂಥಕರ್ತ.

ಬರ್ದೋಸ್ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳ ಮಧ್ಯದ ವಿರಾಮ ಎಂಬುದು ಶಬ್ದಾರ್ಥ. ಇದು 'ಟಿಬೆಟನ್ ಬುಕ್ ಆಫ್ ದಿ ಡೆಡ್'ನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮದ ಪಯಣದ ಬೇರೆಬೇರೆ ಹಂತಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ

ಬಯಾಜ಼ಿದ್ ಒಂಭತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದ ಪರ್ಷಿಯಾದ ಸೂಫೀ ಸನ್ಯಾಸಿ

ಭಗವಾನ್ ಮಹಾವೀರ 24ನೆಯ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ ತೀರ್ಥಂಕರ. ಜೈನ ಧರ್ಮದ ಸ್ಥಾಪಕ

ಭಜಗೋವಿಂದಂ ಆದಿಶಂಕರರು ರಚಿಸಿದ 32 ಭಕ್ತಿಗೀತೆಗಳು. ಇದನ್ನು ಅದ್ವೈತ ವೇದಾಂತದ ಸಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ

ಭುಜಂಗಾಸನ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬೋರಲುಮಲಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವ ಆಸನ

ಬಿಡದಿ ಆಶ್ರಮ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ 30 ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಬಿಡದಿ ಎಂಬ ಊರಿನಲ್ಲಿರುವ ಪರಮಹಂಸ ನಿತ್ಯಾನಂದರ ಆಶ್ರಮ

ಬೋಧಿ ಧರ್ಮ ಬುದ್ಧನ ಶಿಷ್ಯ. ಜ಼ೆನ್ ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಧರ್ಮವನ್ನು ಹರಡಿದವನು

ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಪುರಾಣ 12,000 ಶ್ಲೋಕಗಳಿರುವ 18ನೆಯ ಪುರಾಣ. ಇದು ಬ್ರಹ್ಮನು ಜಗತ್ತನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ

ಕಾರ್ಲ್‌ಯೂಂಗ್ 20ನೇ ಶತಮಾನದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನೋಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನಾದ ಸ್ವಿಸ್ ಪಂಡಿತ. ಸಿಗ್‌ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಸಮಕಾಲೀನ. 'ಕಲೆಕ್ಟಿವ್ ಅನ್‌ಕಾನ್ಶಿಯಸ್' ಎಂಬ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ರಚಿಸಿದನು.

ಚೈತನ್ಯ ಪ್ರಹಾಪ್ರಭು 15ನೇ ಶತಮಾನದ ಬಂಗಾಲೀ ಸಂತ. ಈತನ ಅನುಯಾಯಿಗಳನ್ನು ಗೌಡೀಯ ವೈಷ್ಣವರೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಚಕ್ರಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರಗಳು. ಶಬ್ದಾರ್ಥ ಗಾಲಿ. ಅನುಭಾವಿಗಳು ಇದನ್ನು ಶಕ್ತಿಯ ಗಾಲಿಗಳಂತೆ ಕಂಡರು. ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಏಳು ಪ್ರಮುಖ ಚಕ್ರಗಳಿವೆ. ಅವೆಂದರೆ ಮೂಲಾಧಾರ, ಸ್ವಾದಿಷ್ಠಾನ, ಮಣಿಪೂರಕ, ಅನಾಹತ, ವಿಶುದ್ಧಿ, ಆಜ್ಞಾ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರ.

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಪುರಾತನ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು.

ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಲೆಡ್‌ಬೀಟರ್ ಥಿಯಾಸಫಿ ಪಂಡಿತ

ಚಿದಂಬರಂ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಒಂದು ಪವಿತ್ರ ಯಾತ್ರಾಸ್ಥಳ. ಇದು ನಟರಾಜ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರುವ ಶಿವನ ದೇವಾಲಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಶಿವನನ್ನು ಆಕಾಶತತ್ವವಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿದ್ದು, ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನೂ, ತೋರು ಬೆರಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ, ಚಕ್ರಾಕೃತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಉಳಿದ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿರುವ ಮುದ್ರೆ.

ಚಿತ್ತಾಕಾಶ ಮೂರು ಆಕಾಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡುವಿನದು. ಮೊದಲನೆಯದು ಘಟಾಕಾಶ ಅಥವ ದೈಹಿಕ ಆಕಾಶ. ಮೂರನೆಯದು ಮಹಾಕಾಶವಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಆಕಾಶವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ಲೀವ್ ಬಾಕ್‌ಸ್ಟರ್ ಪಾಲಿಗ್ರಾಫ್ ಪಂಡಿತರು. ಸುಳ್ಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವ ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿದಾಗ ಅಥವ ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿದಾಗ ಅವು ತೋರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದವರು.

ದಾಸಭಾವ ಗುರುಶಿಷ್ಯರ ನಡುವಿನ ಐದು ಭಾವಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಶಿಷ್ಯನು ಗುರುವಿಗೆ ದಾಸನಾಗಿ ಹನುಮಂತನಂತೆ ಶರಣಾಗತಿಯನ್ನು ತೋರುವ ಭಾವ.

ದಾಸೋಹಂ ನಾನು ನಿನ್ನ ದಾಸನೆಂದು ಶರಣಾಗತಿಯನ್ನು ತೋರುವುದು

ದೀಪಕ್ ಚೋಪ್ರ ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರು. ಅವರ ಗ್ರಂಥಗಳು ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ.

ಧಮ್ಮ ಬುದ್ಧನ ಮೂರು ಬೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಉಳಿದೆರಡು ಬುದ್ಧ ಮತ್ತು ಸಂಘ.

ಧಮ್ಮ ಪದ ಬೌದ್ಧ ಧಾರ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥ

ಧಾರಣ ಪತಂಜಲಿಯವರ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆರನೆಯದು. ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ.

'ಧರ್ಮೋರಕ್ಷತಿ ರಕ್ಷಿತಃ' ಧರ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದವನನ್ನು ಧರ್ಮವು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇದು ಒಂದು ವೇದವಾಕ್ಯ.

ಧೌತಿ ಕರುಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಯೋಗದ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸ

ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ಡಿಯೋಕ್ಸಿರಿಬೋನ್ಯೂಕ್ಲೆರಿಕ್ ಆಸಿಡ್. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿವರ್ಗಗಳ ನಿರ್ಮಾಣದ ವಸ್ತು. ಇದು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯದ ಸಂವಹನ

ಡಾ॥ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಟೌನ್ಸ್ ಮೇಸರ್ ಮತ್ತು ಲೇಜರ್‌ಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ವಿಜೇತರು.

ಡಾ॥ ಬ್ರೂಸ್ ಲಿಪ್ಟನ್ ದ 'ಬಯಾಲಜಿ ಆಫ್ ಬಿಲೀಫ್ಸ್' ಎಂಬ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದ ಪುಸ್ತಕದ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು.

ಡಾ॥ ಮಸಾರು ಎಮೊಟೊ 'ದಿ ಹಿಡನ್ ಮೆಸೆಜಸ್ ಇನ್ ವಾಟರ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಜಪಾನಿ ವಿಜ್ಞಾನಿ.

ದುಃಖ ಹರಣ 'ದುಃಖವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ' ಧ್ಯಾನ. ನಿತ್ಯಾನಂದರ ಲೈಫ್ ಬ್ಲಿಸ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರವನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ಒಂದು ಧ್ಯಾನ.

ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಎನ್ಸೆಫೆಲೋ ಗ್ರಾಫ್ ಮೆದುಳಿನ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಅಳೆಯಲು ತಲೆಬುರುಡೆಗೆ ಲಗತ್ತಿಸುವ ಯಂತ್ರ

ಫ್ರಾಯಿಡಿಯನ್ ಆಸ್ಟ್ರಿಯಾದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಫ್ರಾಯಿಡನ ಬೋಧನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಧುನಿಕ ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪದ್ಧತಿಯ ಪಿತಾಮಹ.

ಜಾರ್ಜ್ ಗುರ್ಡಿಫ್ ಗ್ರೀಕ್–ಅರ್ಮೇನಿಯಾದ ಸಂತ. ಈತನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ 'ಫೋರ್ತ್ ವೇ' ತತ್ವವು ವೈದಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ತುರೀಯಾವಸ್ಥೆಗೆ ಸಮನಾದುದು

ಗೋಮುಖ ಗಂಗೆಯ ಉಗಮ ಸ್ಥಾನ

ಗುರು ಗ್ರಂಥ ಸಾಹಿಬ್ ಸಿಖ್ಖರ ಧರ್ಮ ಗ್ರಂಥ

ಗುರು ನಾನಕ್ ಸಿಖ್ ಪಂಥದ ಪ್ರತಿಪಾದಕ

ಹಂಸಮಂತ್ರ ಇದಕ್ಕೆ ಸೋಹಂ ಮಂತ್ರವೆಂದೂ ಹೆಸರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಉಚ್ಛ್ವಾಸದಲ್ಲಿ 'ಹಂ'ನ್ನೂ, ನಿಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ 'ಸೋ'ಅನ್ನೂ ಉಚ್ಚರಿಸುವುದು.

ಹರ ಜಪಾನೀಯರ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮದನೆಲೆ. ಭಯದ ಕೇಂದ್ರವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚೈತನ್ಯ ಚಕ್ರ. ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು.

ಹ್ರೀಂ ಸ್ತ್ರೀ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬೀಜಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರ

ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಆಸೆಯ ಶಕ್ತಿ. ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿಗಳೆಂಬುವು ಇನ್ನೆರಡು ಶಕ್ತಿಗಳು

ಇಡಾನಾಡಿ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಮೂರು ಶಕ್ತಿ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಇಡಾ. ಇದು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಮೇಲೇಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಸಾಕ್ ನ್ಯೂಟನ್ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಹಾಗೂ ಗಣಿತ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ, ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರವರ್ತಕ.

ಜೆ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ಭಾರತದ ತತ್ವ ಜ್ಞಾನಿ

ಜಲಾಲುದ್ದೀನ್ ರೂಮಿ 13ನೇ ಶತಮಾನದ ಪರ್ಷಿಯಾ ದೇಶದ ಸೂಫೀ ಕವಿ

ಜಠರಾಗ್ನಿ ಜೀವವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಒಳಗಿನ ಅಗ್ನಿ

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ ಜೀವಿತಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಜನನ ಮರಣ ಚಕ್ರದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತನ ಸ್ಥಿತಿ

ಜಾನ್ ಸಿ. ಮಾಕ್ಸ್ ವೆಲ್ ನೇತೃತ್ವದ ಕುಶಲರು ಮತ್ತು ಬರಹಗಾರರು

ಜಾನ್ ಗಾರ್ಡನರ್ ನೇತೃತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು

ಜೂಲಿಯಟ್ ಆಂಗ್ಲಕವಿ ಶೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರನ 'ರೋಮಿಯೋ ಅಂಡ್ ಜೂಲಿಯಟ್' ನಾಟಕದ ಪ್ರಧಾನ ಸ್ತ್ರೀ ಪಾತ್ರ

ಜನಯಿದ್ 9ನೇ ಶತಮಾನದ ಸೂಫೀ ಗುರುಗಳು

ಕಾರಣ ಶರೀರ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಗಾಢನಿದ್ರೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಐದನೆಯ ಕಾರಣ ಪದರ. ನಿಯಂತ್ರಿತ ನೆನಪುಗಳ ಅಥವ ಸಂಸ್ಕಾರದ ಕೇಂದ್ರ.

ಕಬೀರ್ ಭಾರತದ ದೈವ ಭಕ್ತ ಕವಿಯಾದ ಯೋಗಿ

ಕಲ್ಪತರು ವರ ನೀಡುವ ವೃಕ್ಷ

ಕಲ್ಪತರು ದರ್ಶನ ಪರಮಹಂಸ ನಿತ್ಯಾನಂದರ ಒಂದು ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ದರ್ಶನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ವೈದಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪೈಕಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಹಾಗೂ ಪುರಾತನವಾದ ಉಪನಿಷತ್ತು

ಕಪಿಲವಸ್ತು ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧನ ಜನ್ಮಸ್ಥಾನ

ಕರೂರರ್ ಇವರ ಮೃತದೇಹದ ಮೇಲೆ ತಂಜಾವೂರಿನ ದೇವಾಲಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬು ನಂಬಲಾಗಿದೆ

ಕಠೋಪನಿಷತ್ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಯಮನಿಗೂ, ನಚಿಕೇತನಿಗೂ ನಡೆದ ಸಂವಾದವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವ ಗ್ರಂಥ.

ಕಾಯಕಲ್ಪ ದೇಹದ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ತಂತ್ರ

ಖಲೀಲ್ ಗಿಬ್ರಾನ್ 20ನೆ ಶತಮಾನದ ಲೆಬನೀಸ್ ಅಮೆರಿಕನ್ ಕವಿ. 'ದಿ ಪ್ರಾಫೆಟ್' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದವರು.

ಕಿರ್ಲಿಯನ್ ಫೋಟೋಗ್ರಫಿ ಬದುಕಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪ್ರಭಾವಲಯವನ್ನು ದಾಖಲು ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ

ಹೈ ವೋಲ್ಟೇಜ್ ಫೋಟೋಗ್ರಾಮ್ಸ್.

ಕೊಂಗನವರ್ ಹಿಂದೂ ಸಂತರು ಹಾಗೂ ಬೋಗಾರ್ ಎಂಬುವರ ಶಿಷ್ಯರು. ತಿರುಪತಿ ದೇವಾಲಯವನ್ನು ಬೋಗಾರ್‌ರವರ ಮೃತದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಲಾಗಿದೆ.

ಕೋಶಗಳು ಭೌತ ಶರೀರದ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಐದು ಚೈತನ್ಯ ವಲಯಗಳ ವೈದಿಕ ಗ್ರಂಥವಾದ ತೈತ್ತರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಾಂಗವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಕ್ರಿಯೆಯ ಶಕ್ತಿ. ಇನ್ನೆರಡು ಶಕ್ತಿಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಶಕ್ತಿ.

ಕ್ಷಣ ಎರಡು ಆಲೋಚನೆಗಳ ನಡುವಣ ಕಾಲ

ಕುಲಾರ್ಣವ ತಂತ್ರ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಶಿವನಿಂದ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಪುರಾತನ ಗ್ರಂಥ

ಕುಂಭಮೇಳ ಪ್ರಯಾಗ, ಹರಿದ್ವಾರ, ಉಜ್ಜಯನಿ ಹಾಗೂ ನಾಸಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಡೆಯುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಮಾರಂಭ.

ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನಲ್ಲಿಯೂ ಅಡಗಿರುವ ಅಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಭಾವ ಪೂರ್ಣ ಶಕ್ತಿ. ಅದನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿದರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ತರಕ್ಕೆ ಅಥವ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಸ್ತರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಲಾಮಾಗಳು ಬೌದ್ಧ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು

ಮಧುರಭಾವ ಗುರು ಶಿಷ್ಯರ ನಡುವಿನ ಪ್ರೇಮ ಸಂಬಂಧ

ಮಧ್ಯಪಂಥ ಮಧ್ಯಮಮಾರ್ಗ ಬುದ್ಧನು ಬೊಧಿಸಿದ ಮಧ್ಯಮ ಮಾರ್ಗ

ಮಹಾಭಾವ ಗುರು–ಶಿಷ್ಯರ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿರುವ ಅಂತಿಮ ವ್ಯಕ್ತರೂಪ

ಮಹಾಕಾಶ ಅನಂತದಾಚೆಗಿನ ಮೂರನೆಯ ಸ್ಥಾನ

ಮಹಾಮಂತ್ರ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರವನ್ನು ಚೈತನ್ಯಗೊಳಿಸುವ ಹೂಂಕಾರ ಧ್ಯಾನ. ನಿತ್ಯಾನಂದರ ಲೈಫ್ ಬ್ಲಿಸ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುವಂತಹುದು.

ಮಹರ್ಷಿ ಮಹೇಶ್ ಯೋಗಿ 20ನೇ ಶತಮಾನದ ಭಾರತದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರು ಹಾಗೂ ಟ್ರಾನ್ಸೆಂಡೆಂಟಲ್ ಮೆಡಿಟೇಷನ್‌ನ ಪ್ರವರ್ತಕರು

ಮಹಾವಾಕ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪವಿತ್ರ ಸೂಕ್ತಿಗಳು. ಅಹಂಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ, ತತ್ತ್ವಂಅಸಿ, ಅಯಂಆತ್ಮಬ್ರಹ್ಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾನಾಂಬ್ರಹ್ಮ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಸೂಕ್ತಿಗಳಿವೆ. ಈ ನಾಲ್ಕಕ್ಕೂ

'ನೀನೇ ದೇವರು' ಎಂದರ್ಥ.

ಮಹಾವೀರ ವರ್ಧಮಾನ ಮಾಹಾವೀರ. ಈತನು 24ನೆಯ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯ ತೀರ್ಥಂಕರ. ಜಿನ ಧರ್ಮ ಸೂಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದವನು. ಇದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಾದರೂ ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಮಿಲಿಯಗಟ್ಟಲೆ ಜನರಿಂದ ಆಚರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ.

ಮಾಣಿಕ್ಯ ವಾಸಗರ್ 63 ನಾಯನ್‌ಮಾರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು. ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಶಿವನೆಂಬ ಜ್ಞಾನಿಯ ಭಕ್ತರು.

ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರ ಚಿಂತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚೈತನ್ಯ ಕೇಂದ್ರ.

ಮನೋಮಯ ಕೋಶ ಪಂಚ ಕೋಶಗಳು ಅಥವ ಚೈತನ್ಯ ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯದಾದ ಚೈತನ್ಯ ಪದರ

ಮಾರ ಬೌದ್ಧ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ದುಷ್ಟರಾಕ್ಷಸ

ಮಾಸ್ಲೊ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಐದು ಪದರಗಳ ಶ್ರೇಣಿಯ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದ ಅಮೆರಿಕಾದ ಮನೋಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ

ಮಾತೃ ಭಾವ ಗುರು–ಶಿಷ್ಯ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಮಗುವಿನ ಸಂಬಂಧ

ಮಾಯೆ ಅಕ್ಷರಶಃ 'ಇಲ್ಲದ್ದು' ಎಂದರ್ಥ. ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಎಷ್ಟೇ ನಿಜವೆನಿಸಿದರೂ ಜೀವನವೂ ಕೇವಲ ಒಂದು ಕನಸು ಎಂಬ ಭಾವನೆ.

ಮೀನಾಕ್ಷಿ ದಕ್ಷಿಣಭಾರತದ ಮಧುರೈಯಲ್ಲಿರುವ ದೇವಿ. ಆಕೆಯೊಬ್ಬ ಸಂತಳೆಂದೂ, ಆ ದೇವಾಲಯವನ್ನು ಆಕೆಯ ಮೃತದೇಹದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆಯೆಂದೂ ಪ್ರತೀತಿ.

ಮೀರಾಬಾಯಿ ಚಿತ್ತೂರಿನ ರಾಜಕುಮಾರಿ. ಕೃಷ್ಣನ ಭಕ್ತೆ. ಯೋಗಿಕ ಕವಿಯಿತ್ರಿ ಹಾಗೂ ಹಾಡುಗಾರಳು. ಕೃಷ್ಣನ ಮೇಲಿನ ಭಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಪತಿಯಿಂದ ತಿರಸ್ಕೃತಳಾಗಿದ್ದವಳು.

ಮಿಲೇರಪ ಟಿಬೆಟನ್ ಯೋಗಿ ಹಾಗೂ ಟಿಬೆಟ್ಟಿನ ಬೌದ್ಧ ಗುರುಗಳಾದ ಮಾರರವರ ಶಿಷ್ಯರು.

ಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಮರಣವನ್ನು ಗೆದ್ದವನು

ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಕೆಳಗಡೆ ಇರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರ. ದುರಾಸೆ ಹಾಗೂ ಕಾಮ ಭಾವಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು.

ಮುರುಗನಾರ್ ರಮಣಮಹರ್ಷಿಗಳ ಶಿಷ್ಯರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ರಮಣರ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ಸ್ತೋತ್ರಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ ತಮಿಳುಕವಿ.

ನಮೋ ಅರಿಹಂತ ಜಿನ ಗುರು ಮತ್ತು ದೇವತೆಯಾದ 'ಅರಿಹಂತನಿಗೆ ಶಿರಬಾಗುತ್ತೇನೆ' ಎಂದರ್ಥ.

ನಾಯನ್ ಮಾರರು ತಮಿಳುನಾಡಿನ 63 ಶಿವ ಭಕ್ತರು. ಪೆರಿಯಪುರಾಣಂ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಅವರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನೇತಿ ಯೋಗದ, ಮೂಗಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ತಂತ್ರ.

ನೈಲ್ ಆಫ್ರಿಕಾದ ಸೂಡಾನ್, ಈಜಿಪ್ಟ್ ಮುಂತಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಉದ್ದವಾದ ನದಿ.

ನಿರ್ವಾಣ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಮುಕ್ತಿ.

ನಿರ್ವಾಣ ಶತಕ ಗುರು ಗೋವಿಂದಪಾದರಿಗೆ ಆದಿ ಶಂಕರರು ತಮ್ಮ ಎಂಟನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆರು ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಹಾಡುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಂಡ ಸಂಗ್ರಹ

ನಿತ್ಯಧ್ಯಾನ್ ಪರಮಹಂಸ ನಿತ್ಯಾನಂದರು ತಮ್ಮ ಅನುಯಾಯಿಗಳಿಗೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಧ್ಯಾನವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಿರುವ ಧ್ಯಾನ

ನಿತ್ಯಮುಕ್ತ ಶಾಶ್ವತ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆದವನು

ನಿತ್ಯ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಪರಮಹಂಸ ನಿತ್ಯಾನಂದರಿಂದ ದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆದ ಆಚಾರ್ಯರು ಕಲಿಸುವ ನಿತ್ಯಯೋಗದ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲೊಂದು

ನಿತ್ಯಯೋಗ ಪತಂಜಲಿಯವರ ದೇಹಭಾಷೆಗಳ ಆಧರದ ಮೇಲೆ ಪರಮಹಂಸ ನಿತ್ಯಾನಂದರು ನೀಡಿರುವ ಬೋಧನೆಗಳು

ನಿತ್ಯಾನಂದ ಸ್ಫುರಣ ಶಾಶ್ವತಾನಂದದ ವಿಕಸನ

ಓಡಿಪಸ್ ಹಾಗೂ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸಸ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ರವರ ನಿರೂಪಣೆಯಂತೆ ತಂದೆ–ಮಗಳ, ತಾಯಿ–ಮಗನ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ

ಓಂ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದ ಪ್ರಕಾರ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಪವಿತ್ರವಾದ ನಾದ

ಪಿ.ಡಿ. ಓಸ್‌ಪೆನ್‌ಸ್ಕಿ ರಷ್ಯಾದೇಶದ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ, ಗಣಿತ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಿದ್ದ ಜಾರ್ಜ್ ಗುರ್ಡೀಫ್‌ರವರ ಶಿಷ್ಯರು.

ಪಂಚಕ್ರಿಯೆಗಳು ದೇವಮಾನವನೊಬ್ಬನ ಐದು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು: ಯಾವುವೆಂದರೆ ಸೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿ, ಪುನರುಜ್ಜೀವನ, ಮಾಯೆಯ ಸೃಷ್ಟಿ, ಭ್ರಮೆಯ ಪರಿಹಾರ.

ಪರಮಹಂಸ ಶಬ್ದಾರ್ಥವು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಹಂಸ ಎಂದು. ಇದು ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಪದವಿ.

ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದ 'ಆಟೋಬಯೋಗ್ರಫಿ ಆಫ್ ಎ ಯೋಗಿ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿರುವ ಜ್ಞಾನಿಗಳು. 1920ರಲ್ಲಿ ಸೆಲ್ಫ್ ರಿಯಲೈಜ಼ೀಷನ್ ಫೆಲೋಷಿಪ್ ಎಂಬ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದವರು.

ಪತಂಜಲಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ಋಷಿವರೇಣ್ಯರು. ಯೋಗ ಪದ್ಧತಿಯ ತಳಪಾಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟ 'ಯೋಗ ಸೂತ್ರ'ಗಳ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು.

ಪೆರಿಯ ಪುರಾಣಂ ಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಶಿವಭಕ್ತರಾದ 63 ನಾಯನ್ಮಾರರುಗಳ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಬರೆದ ಸೆಕ್ಕಿಳರ್‌ರವರ ತಮಿಳಿನ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಗ್ರಂಥ.

ಪೀಟರ್ ಡ್ರಕ್ಕರ್ ಆಧುನಿಕ ಮೇನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಪಿತಾಮಹನೆನಿಸಿದ ಮೇನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಗುರು.

ಪಿಂಡಾಂಡ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ ಸಂಕ್ಷೇಪಾಕೃತಿ.

ಪಿಂಗಳಾನಾಡಿ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಮೂರು ಶಕ್ತಿ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಪಿಂಗಳವೂ ಒಂದು. ಪಿಂಗಳವು ಮೂಗಿನ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತ್ಯವಾಗಿ, ಬಿಸಿಯಾಗಿಯೂ ಪೌರುಷೇಯವಾಗಿಯೂ ಇದ್ದು, ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ಲಾಸಿಬೋ ಔಷಧವೆಂದು ನೀಡಲಾಗುವ ವಸ್ತು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಪ್ರಭಾವವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ಲಾಸಿಬೋ ಎಫ಼ೆಕ್ಟ್ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸಿಬೋಗಳ ಪ್ರಭಾವ

ಪಾಲಿಗ್ರಾಫ಼್ ಸುಳ್ಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವ ಯಂತ್ರ

ಪ್ರಾಣಶರೀರ ಸಪ್ತ ಸ್ತರಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಚೈತನ್ಯ ಶರೀರದ ಎರಡನೇ ಸ್ತರ

ಪ್ರಾಣಮಯಕೋಶ ಐದುಕೋಶಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ಸ್ತರದ ಚೈತನ್ಯ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಉಸಿರಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ. ಪತಂಜಲಿಯವರ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಲ್ಲೊಂದು

ಪ್ರಾರಬ್ಧ ನಾವು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ತರುವ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳು

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಪತಂಜಲಿಯವರ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಐದನೆಯ ಅಂಗ

ಪುರಶ್ಚರಣ ಮಂತ್ರದ ಪುನರಾವೃತ್ತಿ

ಪುರುಷ ಸಾಂಖ್ಯ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪುರುಷತತ್ವ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿ ಸ್ತ್ರೀ ತತ್ವಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದುದು.

ಪುರುಷಸೂಕ್ತ ಪುರುಷ ಅಥವಾ ಅತ್ಯುಚ್ಛವಾದುದಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಿಸುವ ವೈದಿಕ ಮಂತ್ರ ಅಥವ ಅತ್ಯುಚ್ಛವಾದುದು.

ಕ್ಯಾನ್ಪಿಲೇಟಿವ್ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಎನ್ಸೆಫೆಲೋಗ್ರಫಿ ಮೆದುಳಿನ ತರಂಗಗಳ ಅಧ್ಯಯನ

ರಾಜ ಸನ್ಯಾಸಿ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳ ಪೈಕಿ ರಾಜ

ರಜಸ್ ಸ್ವಭಾವದ ತ್ರಿಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಆಕ್ರಮಣಕಾರೀ ಲಕ್ಷಣ

ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರು ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಅವರ ಪಟ್ಟ ಶಿಷ್ಯರು.

ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ತಿರುವಣ್ಣಾಮಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಜ್ಞಾನಿಗಳು. 'ನಾನು ಯಾರು?' ಎಂದು ತಮ್ಮನ್ನೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಆತ್ಮಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಉಪದೇಶಿಸಿದರು.

ರಮಣಪುರಾಣ ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಥೆಗಳು

ರಾಮಾನುಜ ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತ ಅಥವಾ ದ್ವೈತ ತತ್ವದ ಸ್ಥಾಪಕರು. ಹಿಂದೂ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಮಹಾ ಆಚಾರ್ಯತ್ರಯರಲ್ಲಿ ಆದಿಶಂಕರರು ಮತ್ತು ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಒಬ್ಬರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ರೇಣೆ ಡಿಕಾರ್ಟೆ 'ಐ ಥಿಂಕ್ ದೇರ್‌ಫೋರ್ ಐ ಆಮ್' ಎಂಬ ಸೂಕ್ತಿಗಾಗಿ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದ ಫ್ರೆಂಚ್ ತತ್ವಜ್ಞಾನದ ವಿಜ್ಞಾನಿ.

ರೋಮಿಯೋ ಆಂಗ್ಲ ಕವಿಯ 'ರೋಮಿಯೋ ಅಂಡ್ ಜೂಲಿಯಟ್' ನಾಟಕದ ಪ್ರಧಾನ ಪುರುಷ ಪಾತ್ರಧಾರಿ

ಸದಾಶಿವ ಬ್ರಹ್ಮೇಂದ್ರ 18ನೇ ಶತಮಾನದ ತಮಿಳು ಸಂತರು ಹಾಗೂ ಸಂಗೀತ ರಚನಾಕಾರರು.

ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರ ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಏಳನೆಯ ಹಾಗೂ ಕಡೆಯ ಚೈತನ್ಯ ಕೇಂದ್ರ.

ಸಖಿಭಾವ ಅರ್ಜುನನಿಗೂ ಕೃಷ್ಣನಿಗೂ ಇದ್ದಂತಹ ಗುರು–ಶಿಷ್ಯ ಸ್ನೇಹಭಾವ

ಸಮಾಧಿ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಎಂಟನೆಯ ಮತ್ತು ಕಡೆಯದಾದ ಅಂಗ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ವಿಶ್ವ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೊಂದಿಗೆ ಜೊತೆಗೂಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಸ್ಕಾರ ಆಳವಾಗಿ ಕೊರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ನೆನಪುಗಳು

ಸಂಚಿತ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಕರ್ಮಗಳು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡು ಈ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಬ್ಧಕರ್ಮಗಳಾಗಿ ತರುವೆವು.

ಸತೋರಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಉಚ್ಛ ಸ್ಥಿತಿ

ಸತ್ವ ತ್ರಿಗುಣ ಅಥವ ಸಹಜ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಶಾಂತ ಕ್ರಿಯೆಯ ಲಕ್ಷಣ.

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ನಾನೇ ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯವೆಂಬ ಅರಿವು

ಶಕ್ತಿ ದರ್ಶನ ನಿತ್ಯಾ ಸ್ಪಿರಿಚುಯಲ್ ಹೀಲರುಗಳಿಗೆ ಪರಮಹಂಸ ನಿತ್ಯಾನಂದರು ನೀಡುವ ವಿಶೇಷ ದರ್ಶನ

ಶಣ್ಮುಖಿ ಮುದ್ರ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳು, ಎರಡು ಕಿವಿಗಳು, ಎರಡು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಮುದ್ರೆ.

ಶಿರಡಿ ಸಾಯಿಬಾಬಾ ಹಿಂದೂ–ಮುಸ್ಲಿಮರಿಂದ ಸಮನಾಗಿ ಗೌರವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಜ್ಞಾನಿ. ನಾಸಿಕ್ ಬಳಿ ಇರುವ ಶಿರಡಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಶಿವ ಭಾರತದ ಜ್ಞಾನಿ. ಶಿವ ಎಂಬುದರ ಶಬ್ದಾರ್ಥ 'ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ ಮಂಗಳತ್ವ'ವೆಂದು.

ಶಿವಲಿಂಗ ಶಿವನೆಂಬ ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರತಿರೂಪ. ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪುರುಷತತ್ವಗಳ ಪುನರುಜ್ಜೀವನದ ಸಂಕೇತ.

ಶಿವಸೂತ್ರಗಳು ಶಿವನ ಬೋಧನೆಗಳ ತಂತ್ರಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಚುಟುಕುನುಡಿಗಳ ಸಂಗ್ರಹ. ವಿಜ್ಞಾನ ಭೈರವ ತಂತ್ರ, ಗುರುಗೀತ, ತಿರು ಮಂದಿರಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಶ್ರದ್ಧಾ ಸಬೂರಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಸಮರ್ಪಣೆ ಹಾಗೂ ಗ್ರಹಿಕೆ. ಶಿರಡಿ ಸಾಯಿಬಾಬಾರವರ ಬೋಧನೆಗಳ ಸಾರ.

ಸಿಸ್ಟರ್ ನಿವೇದಿತಾ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಆಂಗ್ಲೋ ಐರಿಷ್ ಶಿಷ್ಯೆ.

ಸಾಕ್ರಟೀಸ್ ಗ್ರೀಕ್ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ. ಪ್ಲೇಟೋವಿನ ಸಮಕಾಲೀನರು.

ಸೂಫಿ ಇಸ್ಲಾಂ ಮತದ ಯೌಗಿಕ ಆಯಾಮ

ಸೂಫಿಗಳು ಸೂಫೀ ಮತದ ಅನುಯಾಯಿಗಳು

ಸುಷುಮ್ನಾನಾಡಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಶಕ್ತಿ ಪಥಗಳಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನವೂ ಒಂದು. ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯ ಕೇಂದ್ರವಾದ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಮೇಲೇಳುತ್ತದೆ. ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯ ಮಧ್ಯದ ಹಾದಿಯಾಗಿದ್ದು, ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಸಮಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಷುಪ್ತಿ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ

ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ತಳ ಮತ್ತು ನಾಭಿಪ್ರದೇಶಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಗುಲ್ಮದ ಚೈತನ್ಯ

ಸ್ವಾಮಿ ಶ್ರೀ ಯುಕ್ತೇಶ್ವರ್ ಗಿರಿ ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರ ಗುರುಗಳು

ತೈತ್ತರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ತು ಪಂಚಭೂತಗಳ, ಪಂಚ ಕೋಶಗಳ ಹಾಗೂ ಪಂಚ ಶಕ್ತಿವಲಯಗಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲೊಂದು.

ತಕ್ಷಶಿಲೆ ರಾಮಾಯಣ ಮಹಾಭಾರತ ಮಹಾಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವ ಕಲಿಕೆಯ ಕೇಂದ್ರ. ಈಚೆಗೆ ಈಶಾನ್ಯ ಪಾಕೀಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ಯುನೈಟೆಡ್ ನೇಷನ್ಸ್‌ನವರ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯದ ವಿಷಯದ ಕ್ಷೇತ್ರ.

ತತ್ ತ್ವಂ ಅಸಿ ಮಹಾಸತ್ಯಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ 'ಅದು ನೀನೇ ಆಗಿದ್ದೀಯೇ' ಎಂಬ ಅರ್ಥವುಳ್ಳದ್ದು.

ಪ್ರತ್ಯಕಾತ್ಮ ಚೈತನ್ಯ ಜಗತ್ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾತ್ಮದ ಜಾಗೃತಿ

ತಿರುವಣ್ಣಾಮಲೈ ಪರಮಹಂಸ ನಿತ್ಯಾನಂದರು ಜನಿಸಿ, ಪೂರ್ವಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿದ್ದ ದೇವನಗರಿ.

ತುರೀಯಾ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಅರಿವು ಮಾತ್ರವೇ ಇರುವುದು.

ಉಪನಿಷತ್ತು ವೇದಗಳ ಸಾರಸಂಗ್ರಹವಾದ ಗ್ರಂಥಗಳು. 'ಗುರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು' ಎಂದು ಶಬ್ದಾರ್ಥ.

ವಜ್ರಾಸನ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ, ಪಾದಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಡೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು, ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಪೃಷ್ಠವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಯೋಗಾಸನದ ಭಂಗಿ.

ವಾನಪ್ರಸ್ಥ ಸನ್ಯಾಸ ವೈದಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಮೂರನೆಯ ಹಂತ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪತಿ–ಪತ್ನಿಯರು ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನರಸುತ್ತಾರೆ.

ವೇದಗಳು ಆಳವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಪುರಾತನ ಗ್ರಂಥಗಳು. ಪ್ರಮುಖವಾದ ನಾಲ್ಕು ವೇದಗಳಿವೆ: ಋಗ್‌ವೇದ, ಯಜುರ್ವೇದ, ಸಾಮವೇದ ಮತ್ತು ಅಥರ್ವಣವೇದ. ಈ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಯಾಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಇದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಥೆಗಳೂ ಪಠನಗಳೂ ಇವೆ.

ವಿಪಾಸನ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಿಕೊಂಡು ಅಂತರ್ಮುಖರಾಗಲು ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧನು ನೀಡಿದ ಉಪದೇಶ.

ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರ ಕಂಠಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಚಕ್ರ ಅಥವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚೈತನ್ಯ ಕೇಂದ್ರ. ನಮ್ಮನ್ನು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ವಿವೇಕ ಚೂಡಾಮಣಿ ಆದಿಶಂಕರರ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಗ್ರಂಥ.

ವಿವೇಕಾನಂದರು ರಾಮಕೃಷ್ಣಪರಮಹಂಸರ ಪಟ್ಟ ಶಿಷ್ಯರು ಹಾಗೂ ರಾಮಕೃಷ್ಣಮಠದ ಸ್ಥಾಪಕರು. ಹಿಂದೂ ಮತ ಮತ್ತು ಯೋಗದ ಅರಿವನ್ನು ಯೂರೋಪು ಹಾಗೂ ಅಮೆರಿಕಾಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿದ ಪ್ರಮುಖರಾದ 19ನೇ ಶತಮಾನದ ಪೌರ್ವಾತ್ಯ ಯೋಗಿ.

ವಾರೆನ್ ಬೆನ್ನಿಸ್ ಮೇನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಮತ್ತು ಲೀಡರ್‌ಶಿಪ್‌ಗಳ ಸಲಹೆಗಾರರು.

ಯಂತ್ರ ಒಂದು ಸಲಕರಣೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಬಳಸುವ ಒಂದು ಲೋಹದ ತಟ್ಟೆ.

ಯೋಗ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು–ಆತ್ಮಗಳನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸುವುದು ಎಂದು ಶಬ್ದಾರ್ಥ.

ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳು ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಪತಂಜಲಿಯವರು ಬರೆದ ಗ್ರಂಥ

ಜ಼ಾಜ಼ೆನ್ ಜಪಾನೀ ಬೌದ್ಧ ಸಾಧನೆ. 'ಧ್ಯಾನ' ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿದುದು.

ಜ಼ೆನ್‌ಕೊಆನ್‌ಗಳು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾದ ಒಗಟುಗಳ ರೂಪದ ಜ಼ೆನ್ ತಂತ್ರಗಳು

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ

(ಪರಮಹಂಸ ನಿತ್ಯಾನಂದರ ವಚನವೇದ)

"ನಾನು ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು, ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು, ಹೇಳಬೇಕೆಂದಿರುವುದನ್ನು, ಹೇಳಬೇಕೆಂದಿರುವ ಆದರೆ ಹೇಳಲಾಗದುದನ್ನು, ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಸಾರಾಂಶವನ್ನೂ ಈ ಗ್ರಂಥವು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ."

'ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನಲ್ಲಿಯೂ ಅಸಾಧಾರಣ ಶಕ್ತಿಯು ಅಡಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಅದು ದೇಹ-ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಬಹಳ ಉನ್ನತವಾದ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ತರಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಈ ಉನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಅನುಭವವು ನಿಮ್ಮ ನಿಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವಾಸ್ತವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಪರಮೋದ್ದೇಶ – ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಪರಮಸುಖವನ್ನು ಸವಿಯುವುದು.'

– ಪರಮಹಂಸ ನಿತ್ಯಾನಂದ, 21ನೇ ಶತಮಾನದ ಜೀವಂತ ಜ್ಞಾನಿಗಳು.

ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ವಿಷಯಗಳು:

ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ, ಸರಳ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಹಾರಗಳು
- ಅಪರಾಧ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?
- ನಿಜವಾದ ಪ್ರೇಮವೆಂದರೇನು?

ದಿನನಿತ್ಯದ ಆನಂದಕ್ಕೆ ನೇರಹಾದಿ
- ಪ್ರತಿದಿನದ ಸರಳವಾದ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಯೋಗಗಳ ಆನಂದಮಯ ಜೀವನಶೈಲಿ.
- 30ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾದ ಪ್ರಭಾವಶಾಲೀ ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆರಿವಿನ ಸಾಧನೆಗಳು

ಕಾಲಾತೀತ ಜೀವನ ಸತ್ಯಗಳ ಅಪರೂಪದ ಇಣುಕುನೋಟ
- ಕರ್ಮ ಎಂದರೇನು?
- ಜೀವನೋದ್ದೇಶವೇನು?

ಗುರುವಿನ ಆಯಾಮಗಳು
- ಗುರುವೆಂದರೆ ಯಾರು?
- ಅಂತಿಮವಾದುದನ್ನು ಅರಿಯಲು ಗುರು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯಕನಾಗುತ್ತಾನೆ?

. . . ಇತ್ಯಾದಿ!

ಗ್ರಂಥಕರ್ತರ ಬಗ್ಗೆ

ಪರಮಹಂಸ ನಿತ್ಯಾನಂದರು 21ನೇ ಶತಮಾನದ ಜೀವಂತ ಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಅವರ ಬೋಧನೆಗಳು ಮಾನವನು ತನ್ನ ನಿಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು – ಎಂದರೆ ಮಾನವನಿಂದ ದೇವನಾಗಲು ಸಾಧನಗಳಾದ ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ನಿತ್ಯಾನಂದ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತವೂ ಶಾಶ್ವತ ಆನಂದ – ನಿತ್ಯ ಆನಂದದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸಾರುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಮಾನವಕುಲವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಧ್ಯೇಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಪ್ರಕಾಶನ : ಲೈಫ್ ಬ್ಲಿಸ್ ಫೌಂಡೇಷನ್

ISBN 160607068-1

MRP. Rs. 250/-
in India only