

## ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಅರಳಿಸು

—ಡಾ. ಎಚ್. ಪಾಂಡುರಂಗ ವಿಠಲ

ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹಿರ್ಮುಖವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಸೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ತೊಡಗುವುದರಿಂದ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊತ್ತು ಸ್ವಂತ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು, ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಮೆಯೇ.

ಆದರೆ ಅನೇಕ ಕಾಕತಾಳೀಯ ಘಟನೆಗಳು, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ತಿರುವುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತೆಮತ್ತೆ ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಸಹಾಯಕತೆ, ದುಃಖ ಇವುಗಳು ಜೀವನದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಮೀರಿದ ಘಟನೆಗಳು ಚಿಂತನೆಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಕಳೆದ ದಿನಗಳನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ

ಯಾವುದೋ ಶಕ್ತಿಯು ನಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ, ಪರಿಹರಿಸುವ ಅಥವಾ ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಲವನ್ನು ನೀಡಿರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ತುಸು ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾನವ ಜೀವನ ಹೀಗೆಯೇ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆದರಿಕೆಯಲ್ಲೇ ಮುಂದುವರಿದು ಬದಲು ನಾವು ಹೋರಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಅನಂತವಾದ ಅವಕಾಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಗಿನ ಕರೆಗೆ ಓಗೊಟ್ಟು 'ಅದೃಷ್ಟ' ಎನಿಸದಿದ್ದರೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸರಿಯಾದುದನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಕಳೆದುಹೋದ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಂಬಂಧಗಳು ಏರ್ಪಟ್ಟಾಗಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗ ಅರಳುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಹೀಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಿತೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಲ್ಲದ ಭಾವಲೋಕ ಮಾನವನಿಗಿದೆ. ತನ್ನೊಳಗೇ ಆತ ತನ್ನದೇ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅರ್ಥಾರ್ಥ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಘಟನೆಗಳು, ಅನುಭವಗಳು ಈ ಭಾವಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಅರ್ಥಗಳು, ಅರಿವುಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದು ಈ ಕಲ್ಪನಾ ಸಂಬಂಧಗಳೇ ಹೊರತು ವಾಸ್ತವವಲ್ಲ. ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ, ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ.

ಜೀವನದ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಯಾವನವೇ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಸ್ತ ಕಾಲ. ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ, ಧೀರತನದಿಂದ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವ ಛಲವಿರುವವರೇ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂತರಂಗದ ವಿಕಾಸ ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಬಹಿರಂಗದಲ್ಲಿಯೂ ಯಶಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಿತವೆನ್ನುವ ಲೇಖಕರು ಮೈಸೂರಿನ ನಿವಾಸಿಗಳು, ಸದ್ವಿದ್ಯಾ ಪಾಠಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು.

ನಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳೆಲ್ಲ ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಕಾಲ್ಪನಿಕವೇ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದುದು ಘಟಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಹೊಸ ಒಳನೋಟಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. 'ಅಯ್ಯೋ ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಲ್ಲ' ಎಂದು ಸೋಮವಾರ ಏಳಲಾರದೆ ಎದ್ದುಹೋಗಿ ನೀವು ಅರ್ಥಹೀನವೆನ್ನಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಬಸವಳಿಯುತ್ತಾ ಇದ್ದೀರೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ತಿರುವೊಂದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿದೆ, ನೀವು ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳಾಗಿ ಆದಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದೇ ಅರ್ಥ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತ, ತನ್ನಂತೆ ಹಲವ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸದೆ ಅವು ತಮ್ಮಂತೆ ತಾವೇ ಮುಕ್ತಾಯ ಪಡೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಭಾವಲೋಕದ ಪಾತ್ರಗಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆಯೇ ಎಂದು ವಿಮರ್ಶಿಸಿ. ಆಗ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಯಸಿ ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾದ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಅನುರಣಿತವಾಗುತ್ತಿರುವ ಆ ಅವೇ ಪುರಾತನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ: ನಾನು ಯಾರು? ಈ ಜೀವನದಿಂದ ನಾನು ನಿಜಕ್ಕೂ ಬಯಸುವುದು ಏನನ್ನು? ಸಂತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಲು ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಅಂತರಂಗದ ವಿಕಾಸವೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಇಡೀ ವಿಶ್ವದೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಎಷ್ಟು ಅಲ್ಪ ಎಂದೆನಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಸಾಧ್ಯತೆಗೆ ಮಿತಿಯಿದೆಯೇ? ಸದಾ ಹೊಸ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ಎಲ್ಲ ಕಟ್ಟಳೆಗಳನ್ನು ಮೀರಬಲ್ಲ ಅದಮ್ಯ ಚೈತನ್ಯಶಕ್ತಿ ಅವನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯೂ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ. ಅದು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಷ್ಟೂ ಮಾನವ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ, ಆನಂದಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಈ ಚೈತನ್ಯದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು

ಧ್ಯಾನ, ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧಿ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗಗಳು.

ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಳೆದ ಒಳನೋಟಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಬರೆದಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುರಿಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ನಿಮ್ಮ ಜತೆಗೇ ನೀವು ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ಬೆಚ್ಚಿ ಬೆದರುವ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೆದರಿಕೆಯ ಮನುಷ್ಯರಾಗಿದ್ದ ಗಾಂಧೀಜಿ, ತಮ್ಮಂತರಂಗದ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುತ್ತ ನಿರಂತರ

ವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಪರಿಮಿತಿಗಳಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರ ಬಂದು ಇತಿಹಾಸದ ನಿರ್ಮಾಪಕರಾದರು. ಅವರ ಜತೆ ಕೋಟ್ಯಂತರ ಜನರೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದೊಡನೆ ನಡೆದರು. ಏನೇ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೂ, ಮೊದಮೊದಲು ಬೇರೆಯವರು ಅವಹೇಳನ ಮಾಡಿದರೂ, ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದೇ ಕಷ್ಟ ಎನಿಸಿದರೂ, ಕ್ರಮೇಣ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಅವರತ್ತ ನೋಡುವಂತಾಯಿತು!

! ನಾನು ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ನನ್ನಿಂದಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನನ್ನು ಯಾರೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

★ ನಿನಗೆ ಸೌಕರ್ಯವಿರುವ ಹಾಸ್ಟೆಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಮೇಲೆ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದೇ ನಿನ್ನ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕು. ವೃಥಾ ಚಿಂತಿಸಬೇಡ. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ ಆಯಾ ಕಾಲ, ದೇಶ ಮತ್ತು ಜನರಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.” ತೀವ್ರವಾದ ಇಚ್ಛೆ, ಅನಿಚ್ಛೆಗಳುಳ್ಳವರು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಲಾರರು. ‘ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ’ ಎಂಬ ಧೋರಣೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಜನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ. ನಾವು ಇತರರಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠರು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಮೂಢತನ. ಇತರರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತರೆ ಆಗ ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕತೆಗೆ, ಘನತೆಗೆ ಯಾರೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಭಗವಂತನೇ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಿರುವನು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಜೀವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಮುಖ್ಯ. ಸ್ನೇಹದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ವೃಥಾವಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ. ನೀನು ಹಾಸ್ಟೆಲ್ಲಿನಲ್ಲಿರುವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನೆದು ಇದನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಿರುವೆ. ‘ನಾನಾ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿರುವ ಭಗವಂತ’ನೊಂದಿಗೆ ನೀನಿರುವೆ. ಕೆಲವರು ವ್ಯಾಘ್ರರೂಪಿ ನಾರಾಯಣರು. ಅವರಿಂದ ದೂರವುಳಿಯುವುದೇ ಲೇಸು. ಈ ಜಗತ್ತು ಎಷ್ಟು ವಿಚಿತ್ರ, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಓದಲು ಎಂತೆಂಥವರು ಬರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ಥಳ. ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪರಿಚಯದಿಂದ ನಿನ್ನ ಲೌಕಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊ.

? ಮನಸ್ಸು, ಶರೀರಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸುವುದು?



★ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ನಿನ್ನನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ನೀನು ಪೂರ್ಣ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಗಿದಂತೆ, ಪರಿಪೂರ್ಣನಾಗುವೆ. ಇದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದೇ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳ ಶೋಧದಿಂದ-ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವುದರಿಂದ-ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಮೀರುವುದರಿಂದ. ನಿನ್ನ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸುಗಳು ಪವಿತ್ರವಾಗಿ ತೇಜಸ್ವಿನೊಂದಿಗೆ

ಕೂಡಿದಾಗ ನಿನ್ನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಅದು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ‘ನಾನು ಶರೀರವೂ ಅಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸೂ ಅಲ್ಲ’ ಎಂಬುದು ನಿನಗೇ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಈ ಶರೀರಕ್ಕಿಂತ, ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ಒಂದು ಅಸ್ತಿತ್ವವಿದೆ ನಿನಗೆ ಎಂದು ನೀನು ನಂಬಲಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಾಧನೆಗಳೂ ನಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು. ಹೃದಯಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶ. ಹೃದಯವು ಶುದ್ಧಿಯಾಯಿತೆಂದರೆ ಜ್ಞಾನವು ತನಗೆ ತಾನೇ ಸ್ಫುರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತ ಅವನ ವರ್ತಮಾನ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮಿಥ್ಯೆಯೆಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಯನ್ನೇ ಎಸಗುತ್ತವೆ. ಮಿಥ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವವನು ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಾನೆ ತಲುಪಬಲ್ಲ? ಅವನಿಗೆ ಯಾವ ನೆಲೆ ತಾನೇ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ? ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಶೂನ್ಯತೆಯನ್ನೇ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ ‘ಕಡುಪಾಪಿ’ ಒಳ್ಳೆಯವನಾಗುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತಾನೇ ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲ? ಎಂದೂ ತನ್ನ ಬಳಿ ಇಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಮುಂದೊಮ್ಮೆ ಗಳಿಸಲಾದೀತೇ? ನನ್ನ ಬಳಿ ಹಣವೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಹಣವೆಂದರೇನೆಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಹಣದ ಕೊರತೆಯ ಭಾವನೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಂದೂ ತಿಂದಿಲ್ಲದ ಭಕ್ಷ್ಯದ ಕುರಿತು ರುಚಿಯಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ನಮಗೀಗಾಗಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ತಿಳಿದಿರುವ ವಸ್ತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಯಕೆ ಉಂಟಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಯಾರು ಇದನ್ನು- ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಯಾರಿಗೆ ಇದು ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅಂತಹವರು ಭಗವಂತ ತಮಗಿಂತ