

ಯುವ

ವೇದಿಕೆ

ಪ್ರಶೋತ್ತರ

ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಪುರಾತನವಾದುದು. ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಬೆಳೆದ ಕೂಡಲೇ ಮೊದಲು ಏಳುವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಏಳುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅವಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನೂ ಮಾನವನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವನು ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತ ಹೋದಂತೆಲ್ಲ ಹೊಸ ಹೊಸ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಏಳುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು ಕೊನೆಮೊದಲಿಲ್ಲದೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ. ಜೀವನ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಮೂಲಭೂತವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ಸರ್ವಸಮ್ಮತವಾದ ಉತ್ತರವೆಂಬುದಿಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಅತ್ಯಂತ ಪುರಾತನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ಇಂತಹ ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದ್ದರೂ ಇಂದಿಗೂ ಅವೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಜೀವಂತವಾಗಿ ಉಳಿದಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಈ ಅಶಾಶ್ವತ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಶಾಶ್ವತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಬೇಕು. 'ಪ್ರಶ್ನಾತೀತ'ರಾಗಬೇಕು. ಇದು ಎರಡು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿಯೂ ನಿಜ: ಒಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರಶ್ನಾತೀತರಾಗುವುದೆಂದರೆ ಇನ್ನು ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೂ ಏಳದ ಮನಸ್ಸಿತ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು; ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಲಾಗದಷ್ಟು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಉತ್ತರಗಳೇ ಸದುಪಕರಣವಾದ ಉತ್ತರಗಳು ಎನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಉತ್ತರಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಈ 'ಪ್ರಶೋತ್ತರ' ವಿಭಾಗ ಮುಂದುವರಿಯಲು ನೀವು ಸಹಕರಿಸುತ್ತೀರೆಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವೆ.

❓ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶವೇನು?

ತನ್ನ ಅಂತಃಸತ್ತ್ವವನ್ನು ಹೊರಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದೇ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ. ಒಂದು ಬೀಜವು ತನ್ನ ಅಂತಃಸತ್ತ್ವವನ್ನು ಹೊರಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ ಅದು ಗಿಡವಾಗಿ ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಅದರ ಉದ್ದೇಶ. ಹಾಗಾದಾಗಲೇ ಅದು ತನ್ನ ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಅಂತಃಸತ್ತ್ವವನ್ನು, ನಮ್ಮ ನೈಜ ಆಂತರಿಕ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಾಣಿಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಪರಮಾವಧಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದೇ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ.

“ದಿವ್ಯತೆಯೇ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯ ಸ್ವರೂಪ” ಎಂದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ದಿವ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದೇ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ. ಆಗಲೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾರ್ಥಕತೆಯ ಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಪರಿಪೂರ್ಣವೂ ಆನಂದಭರಿತವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗೆ ಜೀವನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೆಂದರೆ ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದ

ಬೀಜವನ್ನು ಬೇರಾವುದಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಂತೆ; ಬಿಸಿಲು, ಮಳೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲಿರುವ ಕೊಡೆಯನ್ನು ನಾಯಿ ಹೊಡೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಂತೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವೂ ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅದರ ನಿಜವಾದ ಉದ್ದೇಶ ಸಫಲವಾದಾಗ, ಅದರ ಅಂತಃಸತ್ತ್ವ ಕ್ರಿಯಾರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾದಾಗ.

❓ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸದಿರುವಾಗ ನಾನು ಮಾತ್ರ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಗಮನವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮಂದಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಯಿದೆ? ಯಾರೂ ಸಾಧಿಸದುದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ನಿಜವಾದ ಸಾಹಸ. ನಮಗೆ ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿದೆಯೋ, ಯಾವುದು ನಮಗೆ ನಿಶ್ಚಿತವೆಂದು ತೋರುವುದೋ ಆ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನಾವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಇತರರ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮಹಾಜನಾ ಯೇನ ಗತಃ ಸ ಪಂಥಾಃ | 'ಮಹಾತ್ಮರು ಯಾವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೋ ಅದೇ ನಾವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗ.' ಬಹುಮಂದಿಯ

ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಆದರ್ಶವಲ್ಲ. ಒಂದು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡದೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಫೇಲಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ಅವರನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಬೇಕೇನು?

ತುಂಬ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಬರದಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಫಲ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣವಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಪರಿಣಾಮವಿರಲೇಬೇಕು. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯು. ನಾವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ ನಮಗೆ ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದನೆಯಾಗಲೇಬೇಕು, ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳೆಯಲೇಬೇಕು. ಇವೇ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ನಾವು ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ನಿಜವಾದ ಪ್ರತಿಫಲ. ಇವಲ್ಲದೆ ನಾವು ಬೇರೆ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅದು ನಮಗೆ ದಕ್ಕದೆ ಇರಬಹುದು. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕ ಗಳಿಸುವುದು ಅಧ್ಯಯನದ ನಿಜವಾದ ಫಲಿತಾಂಶವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಧ್ಯಯನದ ಜೊತೆಗೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳೂ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ಬರೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾತುರತೆ ಅಥವಾ ನರೋದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೆ ಇರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಈಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನವಿಲ್ಲದೆಯೂ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಸಾಗಬಹುದೆನ್ನಿ! ನಾವು ಯಾವ ಫಲವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಪ್ರಯತ್ನವಿದ್ದರೆ ಆ ಫಲ ನಮಗೆ ದಕ್ಕಲೇಬೇಕು. ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಂಡರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹಸಿವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದೇಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಇಚ್ಛಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ದುಗುಡತೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು? ಜೀವನದ ನಿರಾಸೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಆಸೆಯೊಂದಿದ್ದು ಅದು ಪೂರ್ತಿಯಾಗದೇ ಇದ್ದಾಗ ದುಗುಡತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಬೇಡಿಕೆ ಏನೆಂಬುದೇ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಬಯಸುವುದೊಂದು, ಪ್ರಯತ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಲೋಕ ಮಾನ್ಯತೆ ಗಳಿಸುವ ಆಸೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು -ಅಂದರೆ ಮುನ್ನಗ್ಗಿ ಹೋಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ-ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯೆ ಬುದ್ಧಿಗಳಿರಬಹುದು, ಅನೇಕ ಪ್ರತಿಭೆಗಳಿರಬಹುದು. ಆದರೂ ಅವರು ಲೋಕಮಾನ್ಯರಾಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಮಾನಸಿಕ ದುಗುಡತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಡ್ವರ್ಡ್ ಡಬ್ಲೋನೊ ಎಂಬುವವನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: *Unhappiness is best defined as the difference between our talents and our expectations.* ಅಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆ ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗಿರುವ ಅಂತರವೇ ಅಸುಖ. ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇದ್ದರೆ ಆಗ ನಿರಾಸೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ಉನ್ನತವಾದ ಆದರ್ಶವನ್ನು ನಾವು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಗ ನಿರಾಸೆಗೆ ಕಾರಣವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಉನ್ನತ ಆದರ್ಶದ ಮುಂದೆ ಬೇರೆಲ್ಲ ಆಸೆಗಳೂ ಗೌಣವಾಗುತ್ತವೆ. ತೀವ್ರ ಹಸಿವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವನು ಬೇರಾವ ಆಸೆಗಳನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಆದರ್ಶದ ಹಂಬಲವಿದ್ದರೆ ಬೇರೆಲ್ಲವೂ ಗೌಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಯಾರೂ ನನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ನಾನೇನು ಮಾಡಲಿ?

ಇಷ್ಟವಾದ ಗುಣಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಇತರರು ನಮ್ಮನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ-ಎಲ್ಲ ಇಷ್ಟಪಡದೇ ಇರಬಹುದು, ಅಷ್ಟೇ. ಎಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟಪಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕವೂ ಅಲ್ಲ, ಸಾಧ್ಯವೂ ಅಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟಪಡುವ ಗುಣ ಯಾವುದು? ನಾವು ಇತರರನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದು-ಇತರರನ್ನು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುವುದು. ಮೂಕವಶುಗಳೂ, ಸಸ್ಯಗಳೂ ಕೂಡ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಗೆಲ್ಲುವುದು ಕಷ್ಟ, ನಿಜ. ಆದರೂ, ಎಷ್ಟೇ ಕ್ರೂರಿ ಯಾದರೂ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದವನು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಎರಿಕ್ ಫ್ರೊಮ್ ಎಂಬ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: 'ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಇತರರಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಮೂಲಕ ಇತರರ ಪ್ರೀತಿಗೆ ನೀವು ಪಾತ್ರರಾಗದೆ ಇದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ನಿಷ್ಫತ್ತು ಮತ್ತು ದುರದೃಷ್ಟ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.' ಆಗ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಹಿಂದೆ ಏನೂ ಸ್ವಾರ್ಥತೆ ಇದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಈ ಸ್ವಾರ್ಥತೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಡೈಲೊಟ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದು ಇತರರಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾರೂ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಾನು ಇತರರನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರೀತಿಸಬಲ್ಲೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು. ಸೇಂಟ್ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಆಫ್ ಅಸಿಸಿಯವರ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ತುಂಬ ಬೋಧಪ್ರದವಾದುದು:

ಸಾಂತ್ವನ ಬಯಸುವ ಬದಲು
ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡುವ ಬಯಕೆ
ಗೌರವ ಬಯಸುವ ಬದಲು
ಗೌರವವೀಯುವ ಬಯಕೆ
ಪ್ರೀತಿಯಾಶೆಯ ಬದಲು
ಪ್ರೀತಿಸುವ ಬಯಕೆ
ಇವುಗಳಿಗಿತ್ತು ರಕ್ಷಿಸು
ಎಮ್ಮನು ದೇವದೇವ.
ನೀಡುವುದರಿಂದ
ಪಡೆದಂತಾಗುವುದು,
ಕ್ಷಮಿಸುವುದರಿಂದ
ಕ್ಷಮಿಸಲ್ಪಡುವವು,
ಮೃತ್ಯುವಿನಿಂದ
ಅಮೃತತ್ವ ದೊರೆಯುವುದು.

‘ನಮಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ನೋವಾಗುತ್ತದೆಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅದೊಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ. ನಮಗೆ ನೋವಾಗುವುದು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕೊಡಲು ನಾವು ಅಸಮರ್ಥರಾದಾಗ. ನಾವು ಹುಟ್ಟಿರುವುದು ಕೇವಲ ಪ್ರೀತಿಸುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ “ಪ್ರೀತಿಸುವ ಯಂತ್ರಗಳು” ನಾವು ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹಂಚುವಾಗ ನಾವು ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗಳಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವೆವು. ನಮ್ಮ ಹಿತ ಬೇರೆಯವರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ನಾವಿಡಿದ ಈ ಪ್ರಪಂಚ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಈ ನಂಬಿಕೆಯು ಒಂದು ರೀತಿ ತಲೆಕೆಳಗು ಆಲೋಚನೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲೆಯು ನಾವು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸಮರ್ಥರು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ನಮಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಬರುವುದಲ್ಲ, ನಮ್ಮಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಅದು ಹರಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ.’

—ಅಲನ್ ಕೊಹೆನ್ (Chicken Soup for the Soul)

❶ ಏಕಾಗ್ರತಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

— ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಶಕ್ತಿಗಳಿರುತ್ತವೆ: ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ, ಭಾವನಾಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ. ಆಲೋಚನೆ ಯೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಓದುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುವುದು. ಭಾವನಾ ಶಕ್ತಿಯೆಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಪ್ರೀತಿ, ಅನುಕಂಪೆ, ಸುಖ, ಉತ್ಸಾಹ, ಆಸಕ್ತಿ, ದ್ವೇಷ, ಕೋಪ, ಲೋಭ, ಭಯ, ದುಃಖ ಮುಂತಾದ ಬಾವೋದ್ದೇಗಗಳು. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಇದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶಕ್ತಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿ ಬೇರೆಲ್ಲೋ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆ ಇನ್ನೇನೋ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿ ಈ ಮೂರೂ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅದೇ ಕಾರ್ಯದ ಕಡೆ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಏಕಾಗ್ರತೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾನು ಓದುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಆಗ ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆ ಓದುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರ

ಬೇಕು. ಬೇರೆ ಕಡೆ ಮನಸ್ಸು ಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಓದಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದಾಗ. ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶವಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ಕೇಳಿ ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಭಾಷೆಗೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಒದಗಿದರೆ ಆಗ ನಾನು ಆ ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ. ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾನು ಅದರ ಕಡೆಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಗಮನ ಹರಿಸದ ಇರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಓದಿರುವುದನ್ನು ಅನಂತರ ನೆನಪಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನೋಟ್ಸ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ ಆಗ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಓದುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ‘ನಾನು ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಓದಲೇಬೇಕು’, ‘ಇಷ್ಟು ಪುಟಗಳನ್ನು ಓದದೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ’ ಎಂದು ಮುಂತಾಗಿ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಮಾಡುವುದು, ಒಂದು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ನೈತಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು—ಇದು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ತುಂಬ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

—ಸಂ.



‘ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಸುಖ ಬೇಕಾದರೆ ನಿಧ್ಧೆ ಮಾಡಿ. ನಿಮಗೆ ಒಂದು ದಿನದ ಸುಖ ಬೇಕಾದರೆ ಮಾರ್ಕೆಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಸುಖ ಬೇಕಾದರೆ ಮಧುಚಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ. ನಿಮಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಸುಖ ಬೇಕಾದರೆ ಅಪಾರ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಸುಖ ಬೇಕಾದರೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ನಿಮಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಸುಖ ಬೇಕಾದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಅರಿಯಿರಿ.’

—ಬೌದ್ಧ ಹೇಳಿಕೆ.