

ಪರಿವರ್ತನೆ

ಪುಷ್ಪ ಶೇಷಾದ್ರಿ

ಅಂತರಂಗದ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಬಾಹ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಗುಣಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಲೇಖನ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀಮತಿ ಪುಷ್ಪ ಅವರು ಮೈಸೂರಿನವರು, ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮದ ಭಕ್ತರು.

‘ಪರಿವರ್ತನೆ’ ಎಂಬುದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಹಜ ಧರ್ಮ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ನಾವೆಲ್ಲಾ ನೋಡಿದಂತೆ ಕಂಬಳಿ ಹುಳ ಕ್ರಮೇಣ ಚಿಟ್ಟೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಜೀವವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಅದು ಮೊಳಕೆ ಒಡೆದು, ಚಿಗುರಾಗಿ, ಗಿಡವಾಗಿ, ಹಣ್ಣು, ಹೂವು ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುವ ಮರವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತಿರುವೆವು. ಅಂತೆಯೇ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಪರಿವರ್ತನೆ (self-transformation) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಅಡಗಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಪಶುತ್ವದಿಂದ ಮಾನವತ್ವ, ಮಾನವತ್ವದಿಂದ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ, ನಂತರ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಿಂದ ದೇವತ್ವಕ್ಕೆ ಏರುವುದೇ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಪರಿವರ್ತನೆ.

ನಮ್ಮ ಒಳಗೆ ಇರುವ ದೈವತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವು ಅರ್ಹತೆಗಳು ಬೇಕು :

೧. ವಿವೇಕ ಬುದ್ಧಿ

ಮಾನವನು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ. ಯಾವುದು ಮಾಡಿದರೆ ‘ಸರಿ’, ಯಾವುದು ಮಾಡಿದರೆ ‘ತಪ್ಪು’ ಎಂದು ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮ ಕರುಣಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಅಹಂ ಅಥವಾ ‘ನಾನು-ನನ್ನದು’ ಎಂಬ ಮಮಕಾರದಿಂದ ಅದು ಮುಚ್ಚಿಹೋಗಿದೆ. ಸಮಯಕ್ಕನುಸಾರ ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಬುದ್ಧಿಯಿಂದ, ವಿವೇಕದಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ‘ಪರಿವರ್ತನೆ’ ಸಾಧ್ಯ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಎಷ್ಟೋ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ, ನಮ್ಮ ಬಂಧು-ಮಿತ್ರರೇ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದುಂಟು. ಆಗ ನಮಗೆ ಬೇಸರವಾಗುವುದೇನೋ ನಿಜ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ವಿವೇಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ‘ಅವರ ಆ ತರಹದ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು?’ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನಮ್ಮದೇ ತಪ್ಪಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲ,

ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಅಂತೂ ವೈಮನಸ್ಕ ಬರುವುದುಂಟು. ಆ ತರಹದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅವರಂತೆ ವರ್ತಿಸದೇ, ವಿವೇಕದಿಂದ ವರ್ತಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಗೂ ಒಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವಿಚಾರಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಎಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ, ಸಜ್ಜನರ ಸಂಗ, ಒಳ್ಳೇ ವಿಚಾರಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವಂತಹ ಗ್ರಂಥಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ. ನದಿಯ ನೀರು ಅಡೆ-ತಡೆ ಇಲ್ಲದೇ ಹರಿದು ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿ, ಕಟ್ಟಿ, ಕಾಲು ವೇ ಮಾಡಿ, ಆ ಕಾಲುವೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹರಿಸಿದರೆ, ನೀರು ಹರಿಯುವ ರೀತಿಯೇ ಬೇರೆ. ಅಂತಹ ನೀರು ಉಪಯೋಗಕಾರಿ. ಹಾಗೆಯೇ, ಸತ್ಸಂಗ, ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ವಿವೇಕವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಂತರ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದ ‘ಪರಿವರ್ತನೆ’ ಸಾಧ್ಯ.

೨. ವ್ಯಾಕುಲತೆ

ತನ್ನಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ಇರಬೇಕು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ಇತರರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಮತ್ತು ಇತರರು ತನ್ನೊಡನೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತಾನೆಯೋ ಹಾಗೆ ಇತರರೊಡನೆ ವರ್ತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನೂ ಪಡೆಯುವವರೆಗೆ ಅವನು ಪ್ರೌಢನಲ್ಲ. — ಹೆಚ್.ಎ. ಓವರ್‌ಸ್ಟ್ರೀಟ್

ಪ್ರತಿ ದಿನ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಗು-ಹೋಗುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಮಾತಾಡುವಾಗ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ಯಾರಿಗೂ ಕಟುವಚನ ನುಡಿಯಬಾರದು. ಬೇರೆಯವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಟುವಾಗಿ ಟೀಕಿಸಿದರೆ, ನಮಗೆ ನೋವಾಗುವುದಂತೂ ಸಹಜ. ಅಂತೆಯೇ, ನಾವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಅದೇ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸಿದರೆ, ಅವರಿಗೂ ನೋವಾಗುವುದೆಂಬ ಅರಿವಿನಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಸರ್ವಜ್ಞ ಹೇಳಿದಂತೆ ‘ತನ್ನಂತೆ ಪರರ ಬಗೆದೊಡೆ, ಕೈಲಾಸ ಬಿನ್ನಾಣವಕ್ಕು’ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

೩. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣ, ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳು ಮಿಶ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏನು ಕೆಟ್ಟಗುಣ ಇದೆಯೆಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅಂತರಂಗ ತೋಧನೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿವರ್ತನೆ ಸಾಧ್ಯ. ಧರ್ಮವೆಂಬುದೇ ಮಾನವನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಧರ್ಮವೆಂದರೇನು? ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಶ್ರೇಯಸ್ಸು, ಸಮಾಜದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳೇ ‘ಧರ್ಮ’. ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯ ‘ವೇದಾಂತಿ’ ಎಂದು ಯಾರ ಜೊತೆಯೂ ಬೆರೆಯದೆ ಮೂಗು ಹಿಡಿದು

ಜಪ ಮಾಡುವುದಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂಕುಚಿತ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಐಶ್ವರ್ಯ, ಯೌವನ, ಎಲ್ಲಾ ತ್ಯಾಜ್ಯ. ಇತರರಿಗೆ ಕೈಲಾದ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಣ-ಕಾಸಿನ ಸಹಾಯ ದಿಂದಾಗದಿದ್ದರೆ, ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನಾದರೂ ಕೊಡಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ, ಸಮಾಜದ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸಬೇಕು; ನೆರವಾಗಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ತನ್ನ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿನ ಜೊತೆಗೆ, ಸಮಾಜದ, ನೆರಹೊರೆಯವರ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿಗೂ ಹಾರೈಸಬೇಕು. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು 'ಧರ್ಮದ ನೈಜ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಅವನತಿಗೆ ಕಾರಣ,' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಧರ್ಮವಿರುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಅದನ್ನು ಕೇವಲ ಗೊಡ್ಡ ಆಚರಣೆಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿದೆವು. 'ನಾನು ಎಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ' 'ನನ್ನ ನಡವಳಿಕೆ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಇರಬೇಕು?' ಎಂಬುದನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೪. ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳ ನಿಗ್ರಹ

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಶಾಂತವಾದ ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ಎಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಷ್ಟಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳಿಮಾಡಿ 'ಬರಲೇ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಷ್ಟ ನಿಷ್ಕರಗಳು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ-ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಆಗಲೇ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹದು.

ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ರಾಗ ದ್ವೇಷ ಕೋಪ ತಾಪಾದಿಗಳಿಗೆ ನಾವು ವಶರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಈ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾನಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ನಾವು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ಕೋಪ ಬಂದ ನಂತರ 'ಕೋಪ ಬಂದಿದೆ, ಬಂದಿತ್ತು' ಎಂಬ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುವೆವು. ಬದಲು, ಕೋಪವು ಬರುವ ಮುಂಚೆಯೇ, ನಮ್ಮನ್ನು ಖಾವು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ 'ಸ್ವ-ಪ್ರಯತ್ನ' ಅವಶ್ಯಕ.

೫. ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ

ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಹೆದರಬಾರದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ, ಶಾಂತಿ-ಸುಖ, ಸಂತೋಷ ಇರಲೇ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕತ್ತಲಿದ್ದರೆ ತಾನೇ ಬೆಳಕಿನ ಬೆಲೆ ತಿಳಿಯುವುದು? ಕೆಳ ತಿಂದರೆ ತಾನೇ ಸಿಹಿಯ ರುಚಿ

ದುಃಖದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯನ್ನೂ
ಅದರ ಮೌಲ್ಯವನ್ನೂ ನೆರವಾಗಿ
ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ
ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನೂ
ಅದರಿಂದಂಟಾಗುವ ನೋವಿನ
ಅನುಭವದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವನ್ನೂ ನಾವು
ನಮಗೂ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ
ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

—ಎಂ. ಸ್ಕಾಟ್ ಪೆಕ್.

ತಿಳಿಯುವುದು? ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಸಾವಿರಾರು ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದ ನಂತರವೇ ತಾನೇ ಒಂದು ಕಲ್ಪಿನಿಂದ ಸುಂದರವಾದ ಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ಕೆತ್ತನೆ ಮಾಡಬಹುದು? ಮಾನವನು ಹುಟ್ಟಿದಮೇಲೆ, ಕಷ್ಟ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಕಷ್ಟ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. 'ಸಹನಾ ಶಕ್ತಿ' ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯ.

ಸಹಜವಾಗಿ ಮಾನವನು, ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಖ-ಶಾಂತಿ, ಸಂತೋಷವನ್ನು ಎದುರುನೋಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಸ್ವಲ್ಪ

ಕಷ್ಟ ಬಂದರೂ, ಸಹಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಎಂ. ಸ್ಕಾಟ್ ಪೆಕ್ ಎನ್ನುವವನು, ತನ್ನ ಗ್ರಂಥದ (The Road Less Travelled) ಮೊದಲ ವಾಕ್ಯವನ್ನು 'Life is difficult' ಅಂತ ಶುರುಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಬುದ್ಧನೂ ಸಹ 'ಸರ್ವಂ ದುಃಖಂ, ದುಃಖಂ, ಸರ್ವಂ ಕ್ಷಣಿಕಂ, ಕ್ಷಣಿಕಂ' ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಬುದ್ಧ, ಬಸವಣ್ಣ, ಪುರಂದರದಾಸರು ಹೀಗೆ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕಷ್ಟಪರಂಪರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಲೇ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಾವೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಜೀವನದ ಕಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಾವು ಹಿಂಜರಿದಷ್ಟೂ ಜೀವನ ಇನ್ನಷ್ಟು ದುಃಖಮಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಜೀವನ ಮತ್ತು ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಜೀವನ—ಇವೆರಡೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಂಧುಗಳೊಡನೆ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಯಾರು, ಹೇಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಹೊಂದಬಹುದು. ಆದರೆ ಜನರ ಪ್ರೀತಿ-ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಳಿಸಲು, ನಾವು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ-ವಿಶ್ವಾಸ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗೆ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ-ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಾಳಿದಾಗಲೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಇರುವ ದೊಡ್ಡ ಆತಂಕವೇ ಅಹಂಕಾರ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ 'ಅಹಂ' ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಅದು ನಮಗೆ ಅಡ್ಡ ಗೋಡೆಯಂತೆ. ಇದನ್ನು ದಾಟುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ನಾವು ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ, ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ದೇಹಾತ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತ್ಯಾಗಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ವಾಸ್ತವಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರ ಮೂಲಕವೂ ನಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ನಾವೂ ನಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬಾಳಬಹುದು, ಇತರರಿಗೂ ನಾವು ನಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. *