

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮ, ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲೇಜ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ನಡೆದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರು. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಮಯಾಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲಾಯಿತು. ಉಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರಿಸಿದ ಕೆಲವಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ.

?

ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾರು?

☞ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಪರಿಪೂರ್ಣವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ: 'ಹೃದಯವಂತಿಕೆ, ವಿಚಾರಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯತತ್ವರತ ಈ ಮೂರೂ ಒಂದೇ ಸಮವಾಗಿ ಯಾರಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯೋ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಕಷ್ಟ ದುಃಖಗಳನ್ನು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲ್ಪಡತಕ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಮಗೆ ಬೇಕು. ಕೇವಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ವಸ್ತುವಿನ ಅಂತರಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವಂಥವನೂ ನಮಗೆ ಬೇಕು. ಅವನು ಇಲ್ಲಿಯೂ ನಿಲ್ಲ ಕೂಡದು. ತಾನು ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುವನೋ, ಏನನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಂಡಿರುವನೋ ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಬಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ನಮಗೆ ಬೇಕು. ಇಂತಹ ಭಾವ, ಯುಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯ ಸಾಮರಸ್ಯ ನಮಗೆ ಬೇಕು.'

?

ಸಾಧಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಅಸಾಧಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?

☞ ಸಾಧಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನ ಸ್ವಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವನು ತನಗಾಗಿ ಬಾಳುತ್ತಾನೆ. ಅಸಾಧಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನ ಪರ-ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವನು ಇತರರಿಗಾಗಿ ಬಾಳುತ್ತಾನೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಾಣುವವನು ಅಸಾಧಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಅಸಾಧಾರಣ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವವನು ಅತ್ಯಂತ ಸಾಧಾರಣನಾಗಿರಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ, ಎಷ್ಟು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುವುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಅಳೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಜನಜಂಗುಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುವವರಿದ್ದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯನೂ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಕೃತ್ಯವನ್ನು ಎಸಗ

?

ನಾವು ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕೆ ಅಥವಾ ಮಾರ್ಗದ ಕಡೆಗೆ ?

☞ ನಾವು ಮಹಡಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದಾಗ ಮಹಡಿಯನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಿದರೆ ಎಡವಿ ಬೀಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಮೆಟ್ಟಿಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತುಬಿಡಬಾರದು. ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಹೋಗುವ ತವಕ ವಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದ ಕಡೆ ಗಮನವಿರಬೇಕು.

ಸಾಧ್ಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವನ್ನು ಸಾಧನಗೂ ನೀಡಬೇಕು.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ

?

ಮಾನವನು ಪರಿಪೂರ್ಣನಾಗಲಾರ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪುತ್ತೀರಾ ?

☞ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯೆಂದರೆ ದೋಷರಹಿತವಾಗಿರುವುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೋಷರಹಿತನಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಂತನಲ್ಲೂ ದೈಹಿಕ ದೋಷಗಳು ಇರಬಹುದು, ಸಮಾಜದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೋಷಪೂರ್ಣವಾದ ವರ್ತನೆಗಳು ಇರಬಹುದು. ಆಂತರಿಕ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಕಾಮ ಕ್ರೋಧಾದಿ ದುರ್ಗುಣಗಳಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿಂದ ನೋಡುವ ಮನೋಭಾವವಿರಬೇಕು. ಈ ಮನೋಭಾವ ಮಾತು ಕೃತಿಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವಾಗ ಹಲವು ದೋಷಗಳು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಇದು ಮಾಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಪರಿಸರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಯಾರೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಪೂರ್ಣನಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

?

ಇತರರೊಡನೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ?

☞ ಪ್ರೀತಿಯ ಮೂಲಕ. ಮೊದಲು ನಮಗೆ ನಾವೇ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿರಬೇಕು. ಆಗ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಇತರರು ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಅರಸುತ್ತ ಹೋಗಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಮರ್ಸನ್ ಹೇಳುವಂತೆ, 'ಸ್ನೇಹಿತನನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಸ್ನೇಹಿತನಾಗಿರುವುದು,' (The only way to have a friend is to be one.)

**ಸನಾತನ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಅಡಕ
ವಾಗಿರುವ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಇಂದಿನ ಯುವಕ
ರನ್ನು ಸನ್ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಬಹುದೇ?
ಅಥವಾ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ?**

ಒ ನಮಗೆ ಎರಡೂ ಬೇಕು. ಎರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಒಳ್ಳೆಯ
ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಸಂಘಟನಾ
ಶಕ್ತಿ, ಕಾರ್ಯಪರಿಣತಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ನೀತಿ, ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರ
ಜ್ಞಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ
ಅರಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಹೊಸ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ನಾವು
ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ , ಜೀವನವು ಸ್ವಾದೃಶವೂ ರೌದ್ರವೂ
ಮೋಹಕವೂ ಭಯಾನಕವೂ ಸಿಹಿಯೂ ಕಹಿಯೂ ಆಗಿದೆ.
ಅದು ಎಲ್ಲವೂ ಆಗಿದೆ. — ಅನೇಖೋಲ್ ಫ್ರಾನ್ಸ್

**ಈ ಘರ್ಷಣಾಯುಕ್ತ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ
ತನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವುದು ಹೇಗೆ?**

ಒ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣೆಗಳಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಜೀವನವೆಂದ
ರೆನೇ ಘರ್ಷಣೆ. ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿರುವುದೆಂದರೆ ಘರ್ಷಣೆಯಿಲ್ಲದೆ
ಇರುವುದೆಂದಲ್ಲ. ಘರ್ಷಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಾವು ಬದುಕಲಾರವು. ಈ
ವಿಶ್ವ ಅನೇಕ ವಿರುದ್ಧ ಶಕ್ತಿಗಳ ಹೋರಾಟದಿಂದಲೇ ನಿಂತಿರುವುದು.
'ಯುದ್ಧವೇ ಎಲ್ಲದರ ತಂದೆ, ಯುದ್ಧವೇ ಎಲ್ಲದರ ರಾಜ,' (War
is the father of all and the king of all) ಎಂದು
ಗ್ರೀಕ್ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಹಿರಾಕ್ಲಿಟಸ್ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಯುದ್ಧವಿದ್ದೇ
ಇರುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿರುವುದೆಂದರೆ 'ಧರ್ಮಯುದ್ಧ'ವನ್ನು
ನಡೆಸುವುದು.

ವಸ್ತುವಿನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋದಂತೆಲ್ಲ ಸಂಘರ್ಷ ಕಡಮೆ
ಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಶಾಂತಿ. ಆ
ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನಾವು ನೆಲೆ ನಿಂತು ಬಾಹ್ಯ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿರತ
ರಾಗಬೇಕು. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡು
ತ್ತಿದ್ದರು. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಕಂಬವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಸುತ್ತುತ್ತವೆ.
ಅವು ಕಂಬವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.
ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು
ಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ದುಃಖಕ್ಕೀಡಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

**ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಒಳ್ಳೆಯತನವನ್ನು
ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?**

ಒ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯವನಾಗಬೇಕೆಂಬ
ಹಂಬಲವಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಒಳಿತಿ ಸಕ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿರಬೇಕು.
ಒಳ್ಳೆಯತನವೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ಅಂತರಿಕ ಸ್ವಭಾವ—ಆರೋಗ್ಯವು
ದೇಹದ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿರುವಂತೆ. ದೇಹಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಸುಖ
ಅಭಿಸುವಂತೆ ಒಳ್ಳೆಯತನದಿಂದಲೂ ಸುಖಶಾಂತಿ ಅಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ಒಳ್ಳೆಯತನ ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ
ನೈತಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು.

ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಅತಿ
ಮುಖ್ಯ ನಿಯಮವೇ, "ಯಾಕನ್ನೂ ನೋಯಿಸಬೇಡ."
ಎಂಬುದು. — ರೂಸೋ

ಸುಖ ಮತ್ತು ದುಃಖ ಎಂದರೆ ಏನು?

ಒ ಸುಖ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ. ಚಿಂತನೆ, ಭಾವನೆ ಮತ್ತು
ಇಚ್ಛೆ ಇವುಗಳ ಸಾಮರಸ್ಯವೇ ಸುಖ. ಇವುಗಳಲ್ಲುಂಟಾಗುವ
ಸಂಘರ್ಷವೇ ದುಃಖ. ಸಚ್ಚಿಂತನೆಗಳಿದ್ದರೂ, ಮನಸ್ಸು ಉನ್ನತ
ಆದರ್ಶವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದರೂ ರಾಗದ್ವೇಷಾದಿ ಭಾವನೆಗಳಿದ್ದರೆ,
ಅವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಗ ಅಂತರಿಕ
ಸಂಘರ್ಷವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರೂ ಶಕ್ತಿಗಳು ಒಂದೇ
ಆದರ್ಶದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತಾದರೆ ಅದೇ ಸುಖ!
ಇನ್ನೊಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಆಸೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದೇ
ದುಃಖ, ಆಸೆಗಳಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಸುಖ.

**ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ
ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ
ತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರು ನನ್ನ
ಮನಸ್ಸನ್ನು ತುಂಬ ನೋಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ
ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಏನಾದರೂ ದೋಷ
ವಿದೆಯೇ? ಅಥವಾ ಅವರಿಂದ ತುಂಬ ನಿರೀಕ್ಷಿಸು
ವುದು ತಪ್ಪೇ?**

ಒ ನಮ್ಮಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲರೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು
ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ನಾವು ಇತರರನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸುವಂತೆಯೇ
ಇತರರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು
ತಪ್ಪು. ಇತರಿಂದ ನಮಗೆ ನೋವಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ಇತರರು ನನ್ನನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸಬೇಕೆಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇತರರನ್ನು
ನಾವು ಸಂತೋಷಪಡಿಸಲು ಹೋಗಬಾರದು. ಅದು ಕೃತ್ರಿಮತೆಯಾಗು
ತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಯಾರಿಗೂ ಸಂತೋಷವುಂಟಾಗು
ವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿ ಸಹಾನುಭೂತಿಗಳಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ
ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮಾತು ವರ್ತನೆಗಳು ಇತರರಿಗೆ
ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

**ಆತ್ಮ ಸಂತ್ಯಜ್ಞಿಗೂ, ಆತ್ಮ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೂ ಇರುವ
ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?**

ಒ ಮಾನಸಿಕ ಪರಾವಲಂಬನೆ ಇಲ್ಲದೆ ತನ್ನೊಳಗೇ ತಾನು
ತ್ಯಜ್ಞಿಯನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಆತ್ಮ-ಸಂತ್ಯಜ್ಞ. ಇದಿದ್ದಾಗ ಇತರರ
ಪ್ರಶಂಸೆ, ಗೌರವ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು
ಹಾತೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿಗ್ರಹವೇ
ಆತ್ಮ-ನಿಗ್ರಹ. ಆತ್ಮ-ನಿಗ್ರಹದ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮ-ಸಂತ್ಯಜ್ಞ ನಮಗೆ
ಅಭಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮಗೆ ಬಹಳ ಸಂಕೋಚ ಸ್ವಭಾವ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಉತ್ತರ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಹೇಳಲಾಗದಂತಹ ಅಂಜಿಕೆ. ಯಾರು ಏನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೋ ಎಂಬ ಭಯ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

ಈ ಸಂಕೋಚ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ರೀತಿ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಜನರೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆರೆಯದೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ಮುಂದೆ ಅದೇ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಹೊಸಬರನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಮಾತನಾಡಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಭಯ ಸಂಕೋಚಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಸಂಕೋಚ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ದೆಸೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತ ಈ ಸಂಕೋಚ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇನ್ನೂ ಅಧಿಕ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನ ರೊಡನೆ ಬೆರೆಯುವುದು, ಸಂಭಾಷಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು. ನಾವೇ ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಬೇಕು, ಹೊಸ ಹೊಸ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತ ಸಂಕೋಚ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮ-ವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೂ ಸಂಕೋಚ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಜಟಿಲತೆ (complex) ಇದ್ದರೂ ಅದು ಸಂಕೋಚಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನ ದಲ್ಲಿ ಅನೇಕಾನೇಕ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಸೋಲಿನ ಮನೋಭಾವ ಪುಳ್ಳವರಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಕೋಚ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇರಬಹುದು.

ಏನೇ ಆದರೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸೆಯ ಮನೋಭಾವ ವಿರಬಾರದು. ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವಕಾಶವುಂಟು, ಸೋಲು ಗೆಲುವುಗಳೆಲ್ಲ ಜೀವನವೆಂಬ ಆಟದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗಗಳು. ಇಲ್ಲಿ ಸೋಲದೆ ಇರುವುದು ದೊಡ್ಡತನವಲ್ಲ, ಸೋತರೂ ನಿರಾಸೆಗೊಳ ಗಾಗದಿರುವುದೇ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ. ಸೋಲೊಪ್ಪದೆ ನಿರಂತರ ಹೋರಾಡು ತಿರುವುದೇ ಜಯ.

ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಓದಿದಷ್ಟೂ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಮರೆತು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಈ ಬರೀ ಓದುವುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಓದಬೇಕು. ಓದಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ನಾವು ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು, ಅದನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮೆಲಕುಹಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು, ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಅದನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಓದಿದ ವಿಷಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಓದಿದ ನಂತರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ಹರಿಸಿದರೆ ಓದಿರುವುದು ಮರೆತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾಪನ ಎರಡೂ ಬೇಕು. ನಾವು ಗಂಭೀರ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಓದಬೇಕು. ಏನೂ ಓದಬೇಕಲ್ಲ ಎಂದು ಕಾಟಾಚಾರಕ್ಕೆ ಓದುವುದಲ್ಲ. ಓದಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ನೋಟ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿರಾಳ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಓದಬೇಕು. ಆತುರ ಕಾತರತೆಗಳು ಇರಬಾರದು.

ಸ್ಪೃಶ್ಯಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳಿಗಾಗಿ 'ವಿವೇಕಪ್ರಭ' ಜೂನ್ ಸಂಚಿಕೆಯ ಯುವವೇದಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿ (ಪು.೩೨).

ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಅತಿ ನಿದ್ರೆ ತಾಮಸಿಕ. ಅದನ್ನು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಹೋಗಲಾಡಿಸ ಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ನಾನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎಳಲೇಬೇಕು ಎಂದು ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದು ಅಲಾರಂನಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸುತ್ತದೆ. 'ಯುಕ್ತಾಹಾರ ವಿಹಾರ'ಗಳಿದ್ದರೆ 'ಯುಕ್ತಸ್ವಪ್ನಾವಬೋಧ'ಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. (ನೋಡಿ: ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ೬೦೭ ಹಾಗೂ ಈ ಸಂಚಿಕೆಯ ಪುಟ ೧೧)

ಸೋಮಾರಿತನ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ತೀವ್ರ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ಜೀವನವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಮಗಿರಬೇಕು. ಆಗ ಸೋಮಾರಿತನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೆಂಡ ಸುರಿದರೆ ಯಾರೂ ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. 'ನನ್ನನ್ನು ನಾನೇ ಉದ್ಧಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.' (ಉದ್ಧರೇದಾತ್ಮನಾತ್ಮಾನಂ) ಎಂಬ ಮನೋಭಾವ ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾದ ಕೆಡುಕೇ ಸೋಮಾರಿತನ. ನಮ್ಮ ಬಡತನಕ್ಕೆ ಇದೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. -ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ

ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು ತಿಳಿಸಿ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಆಲೋಚನಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮನಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಹಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ, ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ಏನೇನೂ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ—ಇವೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿನ ವಲಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಯಾವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು ಎಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸುವ ಮನೋವೃತ್ತಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (decision making) ಈ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

'ವಿವೇಕಪ್ರಭ' ಪತ್ರಿಕೆಯ ಮಾರ್ಚ್ ಮತ್ತು ಏಪ್ರಿಲ್ ಸಂಚಿಕೆಗಳ ಯುವವೇದಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿ. ಅಥವಾ 'ಏಕಾಗ್ರ ತೆಯ ಕಲೆ' ಎಂಬ ಕಿರುಹೊತ್ತಗೆಯನ್ನು ಓದಿ.