ಆತ್ಮ-ವಿಶ್ವಾಸ

ಪುಷ್ಪ ಶೇಷಾದ್ರಿ

ಆತ್ಮ-ವಿಶ್ವಾಸವಿಲ್ಲದವನಿಗೆ ಇಹಪರಗಳೆರಡೂ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು. ಆತ್ಮ-ವಿಶ್ವಾಸದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವನ್ನು ಹೀಗೆ ಅವರು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಲೇಖನದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಇದೇ ಆಗಿದೆ. ಶ್ರೀಮತಿ ಪುಷ್ಪ ಶೇಷಾದ್ರಿಯವರು ಮೈಸೂರು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮದ ಭಕ್ತರು.

ತನ್ನಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಭರವಸೆಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ. ಅದಿಲ್ಲದೆ ನಮಗೆ ಸಂತಸ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮ- ವಿಶ್ವಾಸವೊಂದಿದ್ದರೆ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು. ನಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲೂ ನಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಏನಾಗಿದ್ದೇವೆ, ಎಂತಹ ಸ್ವಭಾವ ಉಳ್ಳವರು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ವಿವೇಕವೆಂಬ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮ ಮಾನವನಿಗೆ ಕರುಣಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಶಾಂತಚಿತ್ತರಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತೊಡಕು-ಕ್ಲೇಶಗಳು ಬಗೆಹರಿಯುವುದು ಖಂಡಿತ. ಅದಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪದ ಆಲೋಚನೆ, ವಿಧೇಯಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ (positive attitude)ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

"ನಾನು ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಎದುರಿಸಬಲ್ಲೆ, ನನಗೆ ಆ ವಿಚಾರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇವರು ಕರುಣಿಸಿದ್ದಾನೆ" ಎಂದು ನಮಗೆ ನಾವೇ ಹೇಳಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ಆಗ ಆ ಆಲೋಚನೆ ನಮ್ಮ ಸುಪ್ತಮನದಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚೊತ್ತಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಹೀಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಅಧಿಕವಾದಷ್ಟೂ ಹಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೆಲ್ಲ ನಾಶವಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಮನಸ್ಸು ಪವಿತ್ರವಾಗುವುದು. ಪವಿತ್ರ ಮನದಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ಸಹ ಪವಿತ್ರವಾಗುವುವು ಮತ್ತು ನಾವು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯ ಸಹ ಪವಿತ್ರವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅಂದರೆ, ಮನೋವಾಕ್ಕಾಯವಾಗಿ ನಾವು ನಿರ್ಮಲರಾಗಿರಬೇಕು. ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕೀಳು ಭಾವನೆ ತಾಳಬಾರದು. ಇದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮಲಿನವಾದಷ್ಟೂ ನಾವು ವಿವೇಕಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ವಿವೇಕಹೀನರಾದಷ್ಟೂ ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ನಾವು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಬಹಳ ಸಂಘಜೀವಿಯಾದರೆ, ಮನದ ನೆಮ್ಮದಿ ಕೆಡಬಹುದು. ಅಂದಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಯಾರ ಜೊತೆಯೂ ಸ್ನೇಹದಿಂದ ಇರಬಾರದೆಂದಲ್ಲ. ಮಿತವಾಗಿರಬೇಕಷ್ಟೆ—"ಇರಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಂತಿರಬೇಕು" ಎಂಬಂತೆ. ಇಲ್ಲಿ ಡಿ.ವಿ.ಜಿ. ಯವರ ಮಾತನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಬಹುದು.

> **ಸ್ಮಿತವಿರಲಿ ವದನದಲಿ, ಕಿವಿಗೆ ಕೇಳಿಸದಿರಲಿ**
> **ಹಿತವಿರಲಿ ವಚನದಲಿ, ಋತುವ ಬಿಡದಿರಲಿ**
> **ಮಿತವಿರಲಿ ಮನಸಿನುದ್ವೇಗದಲಿ, ಭೋಗದಲಿ**
> **ಅತಿಬೇಡವೆಲ್ಲಿಯುಂ—ಮಂಕುತಿಮ್ಮ**

ಮನಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಖಾಯಿಲೆ. ಅದೇ "ಆಸೆ" ಎಂಬ ಖಾಯಿಲೆ. ಅದು ಸಮುದ್ರದ ಅಲೆಗಳಂತಿರುವುದು. ಒಂದು ಅಲೆ ಸಮುದ್ರದ ದಡವನ್ನು ಅಪ್ಪಳಿಸಿದರೆ, ಹಿಂದೆಯೇ ಮತ್ತೊಂದು ಅಲೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದು ಆಸೆಯನ್ನು ತೀರಿಸಿದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು, ಅದರ ಹಿಂದೆಯೇ ಮಗದೊಂದು. "ಇಷ್ಟು ದೊರಕಿದರೆ, ಮತ್ತಿಷ್ಟರಾಸೆ" ಎಂಬ ದಾಸರ ಪದದಂತೆ, ಆಸೆಗಳನ್ನು ತೀರಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ, ಈ ಜನ್ಮ ಮುಗಿಯುವುದೇ ವಿನಃ ಆಸೆಯಲ್ಲ. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಆಸೆ ತೀರದಿದ್ದರೆ, ನಿರಾಸೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನದ ನೆಮ್ಮದಿ ಕೆಡುವುದು. ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದ ಮನಕ್ಕೆ ಆತ್ಮ-ವಿಶ್ವಾಸವೆಲ್ಲಿ? ಆದ್ದರಿಂದ ದೇವರು ಕರುಣಿಸಿರುವುದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ತೃಪ್ತಿಯಿಂದಿರಲು ಕಲಿತು ದಿನವೂ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿ ಬಾಳಿದರೆ, ಜೀವನವೂ ಒಂದು ಮಹಾಪೂಜೆ ಎನಿಸುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯ ಅರ್ಹತೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಆ ದೇವ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲ. ಅವನು ನಾವು ಬೇಡಿದುದನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದುದನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಶರಣಾಗತಿಯ ಭಾವವಿದ್ದರೆ ಭಗವತ್‌ಶಕ್ತಿಯೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಆತ್ಮ-ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾನವನು ಸಂಶಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವನು. ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ನಮಗೆ ಸಂಶಯ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯ. ಹೀಗೆ ಸಂಶಯದ ಜೇಡರ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳದೆ, ದೇವನಲ್ಲಿ ದೃಢ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಶರಣಾಗತಿಯ ಮೂಲಕ ನಡೆದರೆ, ನಮಗೇ ಕಾಣದಂತೆ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಕೈಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಡೆಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಆತ್ಮ-ಬಲ, ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ನಾವೇ ತುಲನಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯವಷ್ಟೆ.

ವಿಚಾರಮಾಡಿ ನೋಡಿದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲೂ

ಎಷ್ಟೋ ದುರ್ಘಟನೆಗಳು ನಡೆಯುವುದು. ಅದನ್ನೇ ಚಿಂತಿಸ ಕೂಡದು. "ನೆನ್ನೆ ನೆನ್ನೆಗೆ, ಇಂದು ಇಂದಿಗೆ, ಇರಲಿ ನಾಳೆಯು ನಾಳೆಗೆ" ಎಂದು ರಾಷ್ಟ್ರಕವಿ ಕುವೆಂಪು ಹೇಳಿರುವಂತೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದ "ನೆನ್ನೆ ಸತ್ತುಹೋಯಿತು, ನಾಳೆ ಇನ್ನೂ ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲ, ಈ ದಿನವೇ ನಮ್ಮ ಪಾಲಿಗಿರುವುದು" ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯ ಬಾರದು. ಪ್ರತಿ ಒಂದು ದಿನವೂ ದೇವರು ನಮಗೆ ಕರುಣಿಸಿರುವ 'ಬೋನಸ್' ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಪರಮಾತ್ಮನ ಕೃಪೆ, ದಯೆ ಅಪಾರ. ಆತ್ಮ-ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಅವನನ್ನು ಅರಿಯಲು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಅವನು ಹತ್ತು ಹೆಜ್ಜೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಓಡಿಬರಲು ಕಾದಿರುವನು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು. ಆದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಡಂಬರದ ಪೂಜೆ, ಪುರಸ್ಕಾರ, ವ್ಯವಹಾರ, ನೈವೇದ್ಯಗಳು ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ, ನಮ್ಮ ಆತ್ಮನಿವೇದನೆಯನ್ನಷ್ಟೇ ಅವನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವನು.

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಮ್ಮೆ ತುಂಬ ವಯಸ್ಸಾದ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳಿಗೆ ಬದರೀ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಯಾಯಿತು. ಆಗ ಈಗಿರುವಂತೆ ವಾಹನದ ಅನುಕೂಲವಿರಲಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು ನಡೆದೇ ಹೋಗಬೇಕಿತ್ತು. ಆ ಮಹಿಳೆಗೆ ಎರಡು ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಬಹಳ ಮಂಜಾಗಿತ್ತು. ಹೇಗಾದರಾಗಲಿ ಎಂದು ಒಂದು ಕೈಲಿ ಕೋಲು ಹಿಡಿದು, ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಮಗನ ಹೆಗಲ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಬದರೀ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಹೊರಟೇ ಬಿಟ್ಟಳು. ಅವಳ ಯಾತ್ರೆ ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ಹಿಂದೆಯೇ ಹರಿದ್ವಾರದಿಂದ ಬಂದ ಒಬ್ಬ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಸಹ ಆ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಯಾತ್ರೆ ಹೊರಟಿದ್ದರು. ದಾರಿ ಸವೆಸುತ್ತಾ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಈ ಮಹಿಳೆಯ ಸರಿಸಮಕ್ಕೆ ಬಂದು ಅವಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಬರು ತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆ ಮಾತೆಗೆ ಇರುವ ಹುರುಪನ್ನು ಕಂಡು ಅಚ್ಚರಿಗೊಂಡರು. ನಂತರ ಅವಳ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವನ್ನು ಕಂಡು ಮತ್ತೂ ಪರಮಾಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟರು.

ಕುತೂಹಲ ತಡೆಯಲಾರದೆ, ಅವಳನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ, "ಅಮ್ಮಾ, ಇಷ್ಟು ಅಸಹಾಯಕತೆ ಇರುವಾಗ ಈ ಪ್ರವಾಸದ ಪ್ರಯಾಸ ವೇಕೆ? ಮೇಲಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ಸಹ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿರುವಾಗ, ಇಷ್ಟು ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಏರಿದಮೇಲೆ, ಬದರೀ ನಾರಾಯಣ ನನ್ನು ಕಣ್ತುಂಬ ನೋಡಲು ಆಗದಲ್ಲಮ್ಮಾ!" ಎಂದರು. ಆ ಮಹಿಳೆ ಮೆಲ್ಲನೆ ಧ್ವನಿ ಬಂದ ಕಡೆ ತಿರುಗಿ "ಹೌದು, ಮಗಾ, ನನಗೆ ಬದರೀ ನಾರಾಯಣ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾನು ಪಟ್ಟ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ನನ್ನನ್ನು ಅವನ ಕರುಣಾ ಕಟಾಕ್ಷ ನೋಡುವುದ ಲ್ಲವೇ?" ಎಂದಾಗ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಅವಳಿಗಿರುವ ಆತ್ಮ-ವಿಶ್ವಾಸ ವನ್ನು ಕಂಡು ಮೆಚ್ಚಿದರು. *

ವಿಚಾರ

ಹನುಮಂತನ ವಿಷಯ ಗೊತ್ತು ತಾನೆ? ರಾಮನು ಸಭಾಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹನುಮಂತನಿಗೆ ಒಂದು ಮುಕ್ತಾಹಾರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟನು. ಹನುಮಂತನು ಅದನ್ನು ಆ ಕಡೆ ಈ ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸಿ ನೋಡಿದನು, ಮತ್ತೆ ಒಂದು ಮಣಿಯನ್ನು ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಕಡಿದು ಕೂಡ ನೋಡಿದ. ಆಮೇಲೆ ಹಾಗೆಯೇ ಅದನ್ನು ಬಿಸುಟನು. ಅದನ್ನು ಕಂಡು ಲಕ್ಷ್ಮಣನು "ಮಂಗನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮಾಣಿಕ್ಯ ಕೊಟ್ಟರೆ ಇನ್ನೇನು ತಾನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸುಂದರವಾದ ಹಾರವನ್ನು ಕಡಿದು ನಷ್ಟಗೊಳಿಸಿದನಲ್ಲ" ಎಂದು ದುಃಖಿಪಟ್ಟನು. ಲಕ್ಷ್ಮಣನ ದುಃಖವನ್ನು ನೋಡಿ ರಾಮ ಹೇಳಿದನು,"ಅವನನ್ನೇ ಕೇಳು, ಏಕೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದನೆಂದು." ಹನುಮಂತನನ್ನು ಕೇಳಲಾಗಿ ಅವನು ಹೇಳಿದನು, "ಇದರ ಮಧ್ಯೆ ರಾಮನಾಮವಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆ."

ಈ ರೀತಿ ಸಾರ-ಅಸಾರ ವಸ್ತುವಿನ ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ವಿಚಾರವನ್ನು ಸದಾ ಜಾಗ್ರತವಾಗಿರಿಸುವುದೇ ಒಂದು ಮಹಾ ತಪಸ್ಸು. ಯಾರು ವಿಚಾರ ಮಾಡಬಲ್ಲರೊ ಅವರು ಕಾಮಾದಿಗಳೊಡನೆ ಸದಾ ಕಾದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಯ್ಯ! ಮೊದಲು ವಿಚಾರ ಮತ್ತು ವಿವೇಕವನ್ನು ಜಾಗ್ರತಗೊಳಿಸು. ಆಗ ಕಾಮಾದಿಗಳೊಡನೆ ಸೆಣಸಬಲ್ಲೆ. ಕಾಮಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಾರವಸ್ತುವನ್ನು ಕಂಡು ಅಸದ್ಬುದ್ಧಿ ಉದಿಸದಿದ್ದರೆ ಕಾಮಾದಿಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಮೊದಲು ಹೊರಗಿನ ಕಿಟಕಿಯ ಮೂಲಕ ಮನದ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬರುವ ಕೊಳೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ವಿಚಾರದ ಮೂಲಕ ಕಿಟಕಿಯ ಮುಂದೆ 'ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ನೋಟೀಸನ್ನು ತಗಲಿಸು. ಆ ನೋಟೀಸನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಒಳಗೆ ಬರುವ ದುಷ್ಟರನ್ನು ಪೋಲೀಸರ (ವಿವೇಕ) ಕೈಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ವಿವೇಕವೆಂಬ ಪೋಲೀಸರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನೊಡನೆ ಯುದ್ಧ ನಡೆಯಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ಷೇತ್ರವು ಬರಿದಾಗುವುದು. ಆಗ ಆ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕುಳ್ಳಿರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಭಗವಂತನನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸುವವರೆಗೆ ಕಾಮಾದಿಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

—ಸ್ವಾಮಿ ಅದ್ಭುತಾನಂದ