

ಉನ್ನತ ಜೀವನ :

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನದ ಸಾಧನೆ — ೩

ಡಾ. ಇ. ವಸಂತ ಕುಮಾರ್

ಶೀಲನಿರ್ಮಾಣ

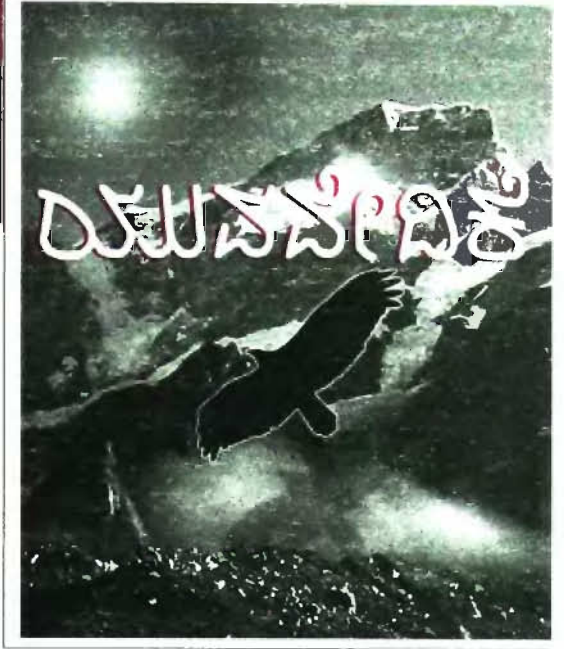
ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿಕಾಸದ ಸಾಧನೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿರುವ ಒಂದು ಮುಖ್ಯಾಂಶವೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶೀಲ. ಶೀಲನಿರ್ಮಾಣವೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವನಿರ್ಮಾಣ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲೋದ್ದೇಶ ಎಂದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ದೃಢ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಸಾರಿರುವರು. ಶೀಲದ ಅಡಿಗಲ್ಲು ಶಿಥಿಲವಾದಾಗ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸೌಧ ಉರುಳಿಬೀಳುವುದು. ನಾವು ಕಾಣಬಯಸುವಂತೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ನಾವು ಭಾವಿಸಿದಂತೆ, ಚಿಂತಿಸಿದಂತೆ ಆಗುವೆವು. ಯದ್ಭಾವಂ ತದ್ಭವತಿ. ಯೋಗ್ಯ ಶೀಲನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ ಕರ್ಮವೇ ಹಾದಿ.

ಆತ್ಮಗೌರವ - ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವನಿರ್ಮಾಣವೆನ್ನುವುದು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ, ನಮ್ಮದೇ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲಿರುವ ಚೈತನ್ಯದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಯೋಗ್ಯತೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿಡಬೇಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಕೆಳಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಳ್ಳಿಕೊಂಡಂತಾಗುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸವೆನ್ನುವುದು ಒಂದು ದಿನದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಇದು ಯುವಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಲ್ಲ. ಇದು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಅವಿರತವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಈ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ತೋರಬೇಕಾಗುವುದು. ಇತರರು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಅವರನ್ನು ದೂರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವೇ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ನಮ್ಮನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ನಿಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ನಮ್ಮ ಚೇತನಕ್ಕೆ ಘಾಸಿಯಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿತು ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಎಷ್ಟಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನರಿತು, ಅದರ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಆಗದಂತೆ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದುದು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಗೌರವ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆ.

ಆಸೆ - ಗುರಿ

ಇಂದು ಎಲ್ಲೆಡೆ, ಯುವಕರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ



ವಿರುವುದೆಂದೂ, ಅದರಿಂದ ಅವರು ಖಿನ್ನರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದೂ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಸಲಹಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೂ ಕಾಣಬರುತ್ತಿರುವವು. ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದೇನೂ ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವವರು ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಯುವಕರಾಗಿದ್ದು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದವರು. ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳುತ್ತಿರುವ ಆಸೆಗಳು ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಳವಳ. ಇವು ಸಹಜ. ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ದಾಟಿರುವವರಿಗೆ ಬಂದರೂ ಇವು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ದಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು! ಇದೇನೂ ಒಮ್ಮೆ ಒಂದು ಹೋಗುವಂಥದಲ್ಲ. ಇವು ಆಗಾಗ ನಮ್ಮನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಬ್ಬರೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಆಸೆಗಳೆಂಬ ಅಲೆಗಳು ಏಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದು ಶೈಶವದಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದವರೆಗೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಗುರಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬೇಕು; ಆದರೆ, ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಆಸೆಗಳನ್ನೂ ಪೂರೈಸಲು ಎಂದಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಒಂದೆರಡನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುರಿಯನ್ನಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಮೂಲ ಗುರಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಗುರಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಆಸೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯವಾಗಿ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು. ಮೂಲ ಗುರಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯ ಹಾಗೂ ಸುಲಭ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸಾರ

ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳ ಮೊತ್ತವಲ್ಲ. ನಾವು ಯಾವುದಕ್ಕಾಗಿ ದುಡಿದೆವು ಎಂಬುದು. ಇದನ್ನು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವನಸಂಧ್ಯೆ ಸಮೀಪಿಸಿದಾಗ ಅನುಭವಿಸುವ ತೃಪ್ತಿ, ಸಮಾಧಾನಗಳಿಂದ ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಗುರಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ಕೇವಲ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಆಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ದೇಹಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮನಶ್ಚಕ್ತಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಹರಿದುಹೋಗುವುದು. ದುಃಖ ಮತ್ತು ನಿರಾಶೆ ನಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಆವರಿಸುವುವು.

### ಅರಿವು ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಂದರೆ ಅರಿವು. ನಾವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆವು ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದರೆ ನಾವು ಬೆಳೆದಿರುವೆವು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರ ಅರ್ಥ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಿನ್ನುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳೂ ಮಾಡುವರು, ಪೌಢರೂ ಮಾಡುವರು. ತಮಗೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಇವೆ ಎನ್ನುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳೆದವರಿಗೆ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ಯಾವ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು ಎಂಬ ಅರಿವು ಇರುವುದು. ತಿನ್ನುವ ಕ್ರಿಯೆ ಒಂದೇ. ಅದರ ಅರಿವು ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಇದೆ, ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಲ್ಲ. ಇದರಂತೆಯೇ ಮಾತು, ನಡವಳಿಕೆ, ಪರಿಸರ ಜ್ಞಾನ, ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚಜ್ಞಾನ.

### ಪ್ರಪಂಚ - ಕಾರ್ಯಾಗಾರ

ಜಗವೆಂಬುದು ಮೋಜಿನ ಮನೆ ಎಂಬುದು ಮಕ್ಕಳ, ಯುವಕರ ದೃಷ್ಟಿ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ನೌಕರಿಯಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿರುವವರೂ ಹೀಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಕೇಳುವೆವು. ಹೀಗೆ ಹೇಳುವವರು ದುಃಖ ಬಂದಾಗ ಎದುರಿಸಲಾರದೆ ತತ್ತರಿಸಿಬಿಡುವರು. 'ಈ ದುಃಖ ನಮಗೇಕೆ ಬಂತು?' 'ಈ ಜಗತ್ತು ಬಹಳ ನಿರ್ದಯ' ಎಂಬ ವೃಥೆ-ಚಿಂತೆಗಳಿಂದ ದಣಿದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಮರೆಯಲು ವ್ಯಸನಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲವೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನವೆಂಬ ಅರಿವು ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಮಾನವ ಕಲ್ಯಾಣದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿರುವ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅದನ್ನು ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮಶಾಲೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ರಿಪೇರಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಗುಣ ಮತ್ತು ದುರ್ಗುಣಗಳ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣ. ಕೇವಲ ಗುಣ ಅಥವಾ ಕೇವಲ ದೋಷ ಯಾರಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಪಂಚ ನಮ್ಮ ವಕ್ರತೆಗಳನ್ನು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳ ಎಂಬ ಅರಿವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸಿದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ವಕ್ರತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚ ನಿಯೋಜಿತವಾಗಿದೆ,

ಪ್ರಪಂಚದ ವಕ್ರತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿಲ್ಲ! ಇದು, ಮುಳ್ಳಿನ ಅರ ಬೊಂಬೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವಂತೆ. ನಾವು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಬೊಂಬೆ ಅರವನ್ನು ನಯ ಮಾಡಲು ಹೊರಟಂತಾಗುವುದು! ಈ ಅರಿವು ನಮಗಿಲ್ಲದ್ದರೂ, ಪ್ರಪಂಚ, ಸಂಸಾರ ನಮ್ಮನ್ನು ಸದಾ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ಪೋಷಕವಾದ, ಸತ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಮತ್ತೊಂದು ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಇದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಈ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಆಗಂತುಕರೆಂಬುದು. ನಾವು ಮತ್ತೊಂದು ದೇಶದಿಂದ ಈ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವೆವು. ನಮಗೆ ವೀಸಾ (VISA) ಕೊಟ್ಟು ಕಳುಹಿಸಿರುವರು. ನಾವು ಬಂದ ದಿನಾಂಕ (ಜನ್ಮದಿನಾಂಕ) ಗೊತ್ತಿದೆ, ಆದರೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಹೋಗಬೇಕಾದ ದಿನಾಂಕ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಇರುವವರೆಗೂ ನಮಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಅನುಭವಗಳು ಬೇಕೆಂದರೂ ಬೇಡವೆಂದರೂ ಆಗುತ್ತಿರುವುವು. ಪ್ರಪಂಚ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾವು ಇಲ್ಲಿಂದ ನಿರ್ಗಮಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಅರಿವು ಇದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಮಿತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನ ಇರುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗತಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದು ಅರ್ಥ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿ ಚೈತನ್ಯದ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕ.

### ಆಸಕ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರ- ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ನೆಲೆ

ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ, ನಾವು ಜೀವನದ ಮುಖ್ಯವಾದ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ನಾವು ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವೆವು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೋ ಇರುವವರು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಯಾವುದೋ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಳಪಾಯದಿಂದ ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರಿಸಲಾಗುವುದು. ವಾಸಕ್ಕೆ ಮನೆ ಇರುವಂತೆ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಒಂದು ನೆಲೆ ಇರುವುದು. ಅಲ್ಲಿಂದ ನಾವು ಮೇಲೇರಬೇಕಾಗುವುದು, ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಅಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಕಷ್ಟವೇನಿಲ್ಲ. ಒಂದು ರಬ್ಬರನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಎಳೆದಿಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಕೈ ಸಡಿಲಿಸಿದಾಗ ಅದು ತನ್ನ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೂ ಕೂಡ ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುವುದು. ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗೆ ನಾವು ಅದನ್ನು ಎಳೆದು ತಂದು ಕಟ್ಟಿಹಾಕುವೆವು. ಇದನ್ನೇ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವೆಂದು ಹೇಳುವುದು. ಆ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದ ಕೂಡಲೆ ಮನಸ್ಸು ಯಾವುದೋ ಮತ್ತೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯ ಕಡೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ನೆಲೆಸುವುದು. ಯಾವ ವಿಷಯದೆಡೆಗೆ ಅದು ಸದಾ ಧಾವಿಸುವುದೋ, ನಾವು ಏನನ್ನೂ ಮಾಡದಿರುವಾಗಲೂ

ಅದು ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುವುದೋ ಅದೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಲೆ. ಅದೇ ನಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರ. ಅದೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ನಾವು ಅದರಡೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವೆವು ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುವ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ಸಹಜ ತಾಣದಿಂದ ನಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯವಿಕಾಸದ ಸಾಧನೆ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು. ನಾವು ಏನನ್ನು ಸದಾ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿರುವೆವೋ ಅದರಂತೆಯೇ ಆಗುವೆವು. ಹಲವಾರು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಾವ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ನಾವು ಸದಾ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿರುವೆವೋ ಅದರಂತೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತು ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತಿರುವುದು.

**ಎಲ್ಲರ ಜೀವನವೂ ವಿಕಾಸವಾಗುವುದು**

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿಕಾಸ ಬಹು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಅದು ನಮಗಲ್ಲ ಎಂದು ಯಾರೂ ಧೃತಿಗಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಭೆ, ಸತ್ವ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವುದು. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯೂ, ಮರಳುಗಾಡಿನಲ್ಲಿಯೂ, ಬಂಡೆಗಳ ಕೆಳಗೂ ಇರುವುದು. ನೀರಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳವೇ ಇಲ್ಲ. ಆಳವಾಗಿ ಅಗೆಯ ಬೇಕಾಗಬಹುದು, ಅಷ್ಟೇ. ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತಾರ ಬೇಕು.

ಜತೆಗೆ ಆಳವೂ ಬೇಕು. ಆಳವಾಗಿ ಅಗೆದಾಗ ನೀರು ಸಿಗುವಂತೆ, ನಾವು ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನಾದರೂ ಆಳವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ, ಯಾವುದೇ ಕರ್ಮದಲ್ಲಾದರೂ ನಿಷ್ಣಾತರಾದರೆ ನಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯ ವಿಕಾಸವಾಗುವುದು. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮಹಾಚೈತನ್ಯ ಎಂಬುದೊಂದಿದೆ. ಅದರ ಅಂಶ ನಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯ. ಇದು ಅಣು, ಅದು ವಿಭು. ಯಾವಾಗ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಆಳಕ್ಕೆ ನಾವು ಜ್ಞಾನ, ಕರ್ಮಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸುವೆವೋ ಆಗ ನಮಗರಿ ಎಲ್ಲದಂತೆ ನಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯ ಆ ಮಹಾಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು. ಆಗ ನಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯದ ವಿಕಾಸವಾಯಿತೆಂದು ಹೇಳುವೆವು. ಜಗತ್ತಿನ ಮಹಾ ಜ್ಞಾನಿಗಳು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರಪಂಚದ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಒಂದು ತತ್ವದ ಉಪಾಸನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವರು. ಅವರ ಅನುಸಂಧಾನ ಗಾಢವಾದಂತೆ ಅದನ್ನು ಉಪಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಇತರರ, ಅದನ್ನು ಒಂದೆ ಉಪಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದವರ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಹೊರಟ ತರಂಗಗಳು ಇವರ ಆಲೋಚನಾ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುವು. ಆಗ ಸತ್ಯದ ದರ್ಶನ ಉಂಟಾಗುವುದು; ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸವಾಗುವುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಧರೆಗೆ ಆಗಂತುಕರಂತೆ ಕೆಲಕಾಲ ಬಂದುಹೋಗುವ ಜೀವಿಗಳು ಚಿರಕಾಲ ದಾರಿತೋರುವ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತೇ!

(ಮುಗಿಯಿತು)

## ಕೇಳಿ ತಿಳಿಯಿರಿ

[ಈ ಬಾರಿ ಸಾಧಕರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುವವರು ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿದ್ದ ಸ್ವಾಮಿ ನಿತ್ಯಸ್ಥಾನಂದಜಯವರು.

ಒದುಗರು ತಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥುಟವಾಗಿ

ಕೆಲವೇ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದು ನಮ್ಮ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.]

○ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಅದರಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು? -ವಿಷ್ಣುಸ್ವರೂಪ್, ಮೈಸೂರು.

□ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯು ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವಂತಹುದು. ನಿಜವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ನಿಜಜೀವನದಿಂದ ಬೇರೆ ಯಾದುದಿಲ್ಲ. ನಿಜಜೀವನದಿಂದ ಬೇರೆಯಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಯಥಾರ್ಥವಾದುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಆದರ್ಶವೇನೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಬದುಕು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಬೇಕು, ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಆಗುಹೋಗುಗಳೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಬೇಕು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಲೌಕಿಕ ಎಂಬ ಭೇದವೇ ಇರಕೂಡದು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನವೆಂದರೆ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ದಿವ್ಯತೆಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಆ ದಿವ್ಯತೆಯು ಜ್ಞಾನ, ಪಿಶೇಷ ಪ್ರತಿಭೆ, ಒಳ್ಳೆಯತನ, ಆನಂದ, ಪ್ರೀತಿ, ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಉದಾತ್ತಗುಣಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾದವನು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ, ಹೆಚ್ಚು ಆಳವಾಗಿ ಅರಿಯಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ಅವನಿಗಿರಬೇಕು. ಇದೇ ನಿಜವಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಲಕ್ಷಣ. ಜ್ಞಾನವೂ ದಿವ್ಯತೆಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾದುದರಿಂದ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ [ಜಾಬ್ (job) ಅರ್ಜನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲ್ಲ], ನಿಷ್ಕೆಯಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ ಅದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಪ್ರೀತಿ, ಒಳ್ಳೆಯತನ, ಉದಾರಬುದ್ಧಿ, ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೂ ದಿವ್ಯತೆಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾದುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಗುಣಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯೇ. ಈ ಗುಣಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಾವು ಪಡೆದ ಜ್ಞಾನವೂ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲ-ಅಸಂಸ್ಕೃತನ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಮಾರಕಾಸ್ತ್ರದಂತೆ ಜ್ಞಾನವೂ ಧ್ವಂಸಕಾಲ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜ್ಞಾನವು ಸುಂದರ ಹೂವಿನ ಸುವಾಸನೆಯಂತಿರುತ್ತದೆ.