

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 ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿರುವವೋ ಅದರಂತೆಯೇ ಆಗುವೆವು. ಹಲವಾರು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಾವ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ನಾವು ಸದಾ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿರುವವೋ 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 ಪ್ರವೇಶಿಸುವವೋ 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? -ವಿಪ್ಲವಸ್ವರೂಪ್, ಮೈಸೂರು.

□ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯು ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವಂತಹುದು. ನಿಜವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ನಿಜಜೀವನದಿಂದ ಬೇರೆ ಯಾದುದಲ್ಲ. ನಿಜಜೀವನದಿಂದ ಬೇರೆಯಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಯಥಾರ್ಥವಾದುದಲ್ಲ. 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 ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯೆ. ಈ ಗುಣಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಾವು ಪಡೆದ ಜ್ಞಾನವೂ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲ-ಅಸಂಸ್ಕೃತನ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಮಾರಕಾಸ್ತ್ರದಂತೆ ಜ್ಞಾನವೂ ಧ್ವಂಸಕಾಲ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜ್ಞಾನವು ಸುಂದರ ಹೂವಿನ ಸುವಾಸನೆಯಂತಿರುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೂ, ಆಸೆಗಳನ್ನೂ, ರಾಗ ದ್ವೇಷ, ಕೋಪ, ಅಸೂಯೆ ಮುಂತಾದ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳನ್ನು (emotions) ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನಗೆ ತಾನೇ ಯಜಮಾನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಅಂತಃಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಒಡೆತನವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ. ಧ್ಯಾನ, ಜಪ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಆತ್ಮವಿಮರ್ಶೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಒಡೆತನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ನಮ್ಮ ವಶವಾದಾಗ, ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳ ಬಿರುಗಾಳಿ ಸ್ಥಗಿತ ವಾದಾಗ ಅಂತರಂಗದ ಶಾಂತಿ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಇದು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕ ವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ದೆಸೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಜ್ವರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಇಡೀ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸುಭದ್ರ ತಳಹದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

○ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು, ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಿಂತೆಯಾಗಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರತಿವಿವರವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಉತ್ತರವೇನು? - ಶ್ರೀಮತಿ ಮಾಲಾ ನಾಗರಾಜ್, ಮೈಸೂರು.

□ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬಾಹ್ಯ ಒತ್ತಡ ಇರುವಾಗ ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ನಾವು ಕೆಲಸವನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಚಿಂತೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಬೇಗ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸದ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮಯಮಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನಾವು ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸದ ವೇಗದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಬೇಗ ಕೆಲಸಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರವರ ಸ್ವಭಾವ ಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಅಸಂಭವವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನಾದರೂ ತಾಳ್ಮೆ ಯಿಂದಲೂ, ತಾನು ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆನೆಂಬ ಅರಿವಿ ನಿಂದಲೂ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಚಿಂತೆಗೂ ಅವಕಾಶ ವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ವರ್ತಮಾನದಿಂದ ದೂರವಾದಷ್ಟೂ ಚಿಂತೆಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಜೀವನವೇ ಒಂದು ಹೊರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನವೇ ಹೊರೆಯಾದಾಗ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ,

ಕೆಲಸವೂ ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ಹೊರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

○ ನಾವು ಜನರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲು ನಾನಾರೀತಿಯ ಮುಖವಾಡ ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳು ತ್ತೇವೆ. ನಾವು ನಮ್ಮತನದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತರಾಗಿ ರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಹೇಗೆ? - ಶೀಲಾ ನಾರಾಯಣ್, ಮೈಸೂರು.

□ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಸಾಧ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ನಾವು ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು. ಜನರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೆ ಈ ಯಾವ ಮುಖವಾಡಗಳಿಲ್ಲದೆ ಯಥಾರ್ಥ ಜೀವನ (authentic life) ನಡೆಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ತಸ್ಕಿನ್ ತುಷ್ಫೇ ಜಗತ್ ತುಷ್ಠಂ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು. ನಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ಜನರ ಮುಂದೆ ನಾವೇನಾಗಿಲ್ಲವೋ ಅದನ್ನು ತೋರಿಸುವುದರಲ್ಲೇ ವ್ಯಯ ವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಜದ ಅವ್ಯಕ್ತ ಶಕ್ತಿಯು ಸೂತ್ರಧಾರ ಬೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಕುಣಿಸುವಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕುಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ಇದು ಅರ್ಥವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸ್ವತಂತ್ರ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ಭ್ರಮಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಭ್ರಮೆ ನಿರಸನವಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಅಸ್ವತಂತ್ರ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದುಃಖವೇ ಯಥಾರ್ಥ ಜೀವನದ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕು. ಇದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ. ನೈತಿಕ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಂಬಲ ನಮ್ಮನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಜನಮೆಚ್ಚಿಗೆಯ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿಸುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳಿರುತ್ತವೆ: ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಹಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ನಮ್ಮದೇ ಆದ ವ್ಯಕ್ತಿವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಆವಶ್ಯಕತೆ, ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ರೂಢಿಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣಗಳು, ವರ್ತನೆಗಳು, ಉಡುಗೆತೊಡುಗೆ ಮುಂತಾದುವು ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅಂಶಗಳು. ನಮ್ಮ ಎಷ್ಟೋ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ನರಬಿಗಿತಗಳು ಈ ಎರಡು ಬಗೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಘರ್ಷದ ಫಲ. ಈ ಎರಡೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ, ನಿಕಟವಾದ, ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತರಾಗಿರಲು-ಆತ್ಮನೈವಾತ್ಮನಾ ತುಷ್ಟರಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.

✱