

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು

ಮೂಲ : ಸ್ವಾಮಿ ವಿಮಲಾನಂದ

ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ : ಕುಮಾರಿ ಉಷಾ, ವಾರಾಣಸಿ

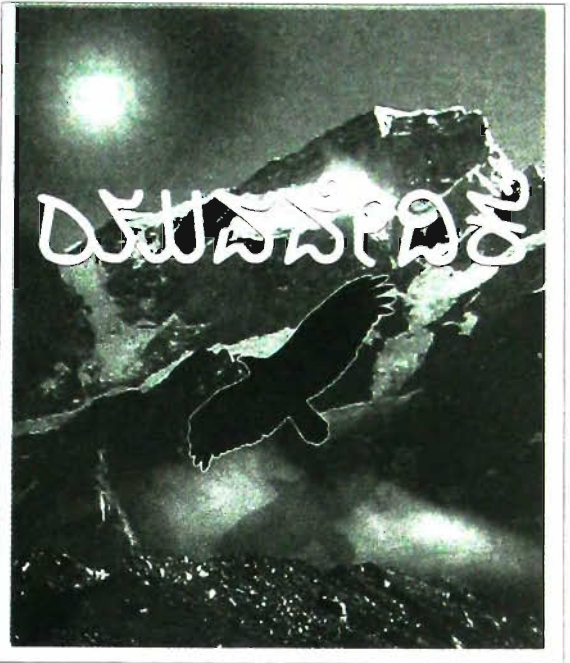
ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದ ನೆಲ್ಲೂರಿನ ವೇಂಕಟಗಿರಿ ರಾಜಾ ಕಾಲೇಜ್ ನಲ್ಲಿ ೧೯೫೩ರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮಿ ವಿಮಲಾನಂದರು (೧೮೭೨-೧೯೦೮) ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬನ ಜೀವನದ ಬಗೆಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನೀಡಿದ ಉತ್ತರದಲ್ಲಿದ್ದ ಶಿಕ್ಷಿತ ಸಂದೇಶ ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಶಿಷ್ಯರಾಗಿದ್ದು ಅಗಾಧ ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಮೈಸೂರು ಹಾಗೂ ಬೆಂಗಳೂರು ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದರು.

ಮಾನವ ಜೀವನವು ಭಗವಂತನ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆ ಯಾದ್ದರಿಂದ ನಿನ್ನ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಶ್ರಮವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ವ್ಯರ್ಥ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ, ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ಕಳೆಯ ಬೇಡ. ಭಗವತ್ಪ್ರಕಾಶವಿಲ್ಲದೆ ಈ ಬದುಕು ಕಾಳರಾತ್ರಿಯಂತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿನ್ನ ಪ್ರಾಣಪ್ರಿಯನಾದ ಜಗತ್ತಿನ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಅವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ತಾಳದೆ ಆತನ ಬಳಿಗೆ ಅನುದಿನವೂ ಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸು.

ಯಾವುದೇ ಮಹೋನ್ನತ ಗುರಿಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ತಾರುಣ್ಯವೇ ತಕ್ಕ ಸಮಯ. ಸರ್ವದಾ ಅಧ್ಯಯನ, ಮನನ, ಅವಲೋಕನ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಲು ಉತ್ಸುಕನಾಗಿರು. ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಧೈಯವೆಂದು ಯಾವುದು ನಿನಗೆ ತೋರುತ್ತದೋ ಅದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಸರ್ವದಾ ಸತ್ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರು.

ಸದಾ ಪ್ರಸನ್ನನಾಗಿರು. ಅವಕಾಶ ಒದಗಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯ ವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿನ್ನ ಶಕ್ತ್ಯನುಸಾರ ನಿಃಸ್ವಾರ್ಥ ಭಾವದಿಂದ ತಾಯಿ-ತಂದೆ, ಕುಟುಂಬದ ಇತರರು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಜೀವಿಯ ಸೇವೆ-ಸಹಾಯದಲ್ಲಿ ತತ್ಪರ ನಾಗಿರು. ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜನನಾಗಲು ಅವಿರತವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸು.

ದಿನಾಲು ಮುಂಜಾನೆ ೪ ಗಂಟೆಗೆ ಏಳುವ ನಿಯಮ ವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಭಗವತ್ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿ ದಿನವಿಡೀ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಂಕಲ್ಪ ವನ್ನು ಮಾಡು. ಬಳಿಕ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸು. ತಣ್ಣೀರಿ ನಲ್ಲಿ ಮಿಂದು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಉಪಾಸನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗು. ಆಸನದ ಮೇಲೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತು ನೀನು ಆರೋಗ್ಯ ವಂತನೂ, ಪರಿಶುದ್ಧನೂ ಸರ್ವ ಕಲ್ಪಶಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನೂ ಆಗಿರುವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತ ನಿನ್ನ ಹೃದಯಕಮಲದಲ್ಲಿ



ಭಗವಂತನು ಶೋಭಿಸುತ್ತಿರುವನೆಂದು ತಿಳಿ. ಉಪಾಸನೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಓದಿ, ಅನಂತರ ಮಾತೃಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಜನೆಯನ್ನೂ ಮಾಡು.

ಇನ್ನು ನಿನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ, 'ನಾನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಭಗವಂತನ ಆರಾಧನೆಯೆಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾಡುವೆನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವೆ. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅರ್ಧದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ನನ್ನ ಸಮಯ ಅಪವ್ಯಯವಾದಂತೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇದರಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವೆ. ನನ್ನ ಪರಿಶ್ರಮ ಹಾಗೂ ಯೋಗ್ಯತೆಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಫಲವನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತೇನೆ. ಯಾವುದೇ ನೈತಿಕ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ನೀಡಿದ್ದನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಸ್ವೀಕರಿಸುವೆ' ಎಂಬ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡು.

ಎಚ್ಚರವಿರುವಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಅಧ್ಯಯನ, ಚಿಂತನೆ, ಭಗವಂತನ ಸ್ಮರಣೆ, ಇತರರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವ ಕಾರ್ಯ ಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರರ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗಿರು. ಕಠೋರ ಪರಿಶ್ರಮ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಲಸ್ಯವಲ್ಲ. ತೊಡಗಿರುವ ಬಹುವಿಧದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಮಯವು ಹಾಳಾಗದೆ ಶರೀರವು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ದೇಹವೆಂಬುದು ಆತ್ಮನ ಒಂದು ಯಂತ್ರವೇ ಸರಿ. ಅದು ಪವಿತ್ರವಾಗಿಯೂ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ತಕ್ಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಭೋಜನ, ಸಂಯಮ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಸಶಕ್ತವಾಗಿರಿಸಿಕೊ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಶರೀರದ ಗರಿಷ್ಠ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆಸೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಬಲವಾದ ಹಿಡಿತವಿರಲಿ; ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ನೈತಿಕ ಅವನತಿ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟದ್ದು. ಸದಾ ಧೈರ್ಯದಿಂದಿರು. ಎಂದೂ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೋಪವನ್ನು ತಾಳದೆ. ಸೂಕ್ತ ಅಂತರ್‍ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎದೆಗುಂದದೆ, ನಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡು. ಆತ್ಮಪ್ರಶಂಸೆ, ಅಸಹಕಾರ ಮನೋವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಅನುಚಿತ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಸೀನನಾಗಿರು. ಅಂಥವರ ಸಂಗವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರ ಸಹವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಒಡನಾಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ. ಎಲ್ಲ ರೊಂದಿಗೂ ಸಹಜವಾಗಿಯೂ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನದಿಂದಲೂ, ಗಾಂಭೀರ್ಯದಿಂದಲೂ ವರ್ತಿಸು. ಯಾರೇ ಆಗಿರಲಿ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಸಹಾಯಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಅವನ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸು. ಎಂದೂ ಯಾರ ಜೊತೆಯಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದಾಗಲಿ, ಎಂಜಲನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಾಗಲಿ ಸಲ್ಲದು.

ರಾತ್ರಿಯ ಭೋಜನ ಹಾಗೂ ಮಲಗುವ ಸಮಯದ ನಡುವೆ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥದ ಕೆಲವು ಪಂಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಓದು. ಭಗವಂತನ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಮಲಗು. ತುಂಬ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಮಲಗು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಓದುತ್ತಲೋ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿಯೋ ತೊಡಗಿರು. ನಿದ್ರೆ ಮುಗಿದಾಕ್ಷಣವೇ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಮೇಲೇಳು. ಅರ್ಧ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ಎಚ್ಚರ ವಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವುದಾಗಲಿ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ.

ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎರಡು ಭೋಜನಗಳ ನಡುವೆ ಐದು ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ. ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಹಾಗೂ ಊಟದ ಸಮಯ ಆಗಿರದಿದ್ದರೆ ನಾಲಗೆಯ ಚಪಲತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಾಯಾಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು ತರವಲ್ಲ. ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸು. ಏಕಾದಶಿ ಅಥವಾ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಮೌನವಾಗಿ, ಈ ಆಹಾರವು ನನಗೆ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಎಂಬ ಧನ್ಯತಾ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸು. ಅನೇಕರಿಗೆ ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ

ಊಟವೂ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡರೆ ದಿನನಿತ್ಯ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ನಾವು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾವ ಕಾರ್ಯವನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಮೊದಲೇ ಆಯೋಜಿಸಿ ಕೊಂಡಂತೆ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅವಸರ ಹಾಗೂ ಅಸಡ್ಡೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳಾಗುವ ಸಂದರ್ಭ ಹೆಚ್ಚು; ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ನಾವೇ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗವೂ ಬರಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಕೆಲಸವೇನೇ ಆಗಿರಲಿ, ಅದನ್ನು ಧೈರ್ಯ, ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಒಮ್ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡು. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವಿಚಾರದ ಅಧೀನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊ. ಸದಾ ಜಾಗರೂಕನಾಗಿಯೂ, ಸಕ್ರಿಯ ನಾಗಿಯೂ ಇರು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸು; ಮಾತು ಕಡಮೆ ಯಾಗಿರಲಿ. ಬರೆದುದನ್ನು ಪುನಃ ಓದಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸು.

ದುಷ್ಕರ್ಮಗಳ ಅಂಕೆಗೆ ಎಂದೂ ವಶನಾಗಬೇಡ. ನಿನ್ನದೇ ವಿಚಾರ ಹಾಗೂ ವಿವೇಕದಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡು. ಇತರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊ, ಆದರೆ ನಿನ್ನ ಆತ್ಮವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವಂಥದ್ದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸು. ಸದಾಚಾರವಂತರ ಹಾಗೂ ವಿವೇಕಿಗಳ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಮಾಡು. ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಅವರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸು. ಅಂತಹವರು ದೊರಕದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಹಾತ್ಮರ ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೇ ಮಿತ್ರರನ್ನಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸು.

ಕಿರಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾರತೆಯನ್ನು ತಾಳು. ಸಮವಯಸ್ಕ ರೊಡನೆ ನ್ಯಾಯದಿಂದಿರು. ದುರ್ಬಲರು ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಸೇವಾಭಾವವಿರಲಿ. ಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಭಕ್ತರುಗಳನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣುತ್ತ ಅವರ ಅನುಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುವವನಾಗು.

ಕೆಳಗಿನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸು. ಸಮದೃಷ್ಟಿ, ಪವಿತ್ರತೆ, ಧೈರ್ಯ, ಸೌಜನ್ಯ, ಸಾಹಸ, ಈಶ್ವರ ನಿಷ್ಠೆ, ಶ್ರದ್ಧೆ, ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಗೌರವ, ಸೇವಾಮನೋಧರ್ಮ, ಉನ್ನತ ಅಭಿರುಚಿ, ಉಚ್ಚ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನೋನಿರ್ಧಾರ ಹಾಗೂ ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗದಂತೆ ನಿನ್ನ ದೇಹಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು—ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಿನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸು.

ಪವಾಡಗಳು, ಅಂಧವಿಶ್ವಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ 'ಅದ್ಭುತ' ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಡಂಭಾಚಾರದ ನುಡಿಗಳಿಗೆ ಮರುಳಾಗಬೇಡ.

ಒಂದೇ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವನು ಸಫಲನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲು ಹೊರಟವನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿ ಹೋದರೆ ಯಾವುದೂ ಕೈಗೆಟುಕುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ

ದಿನವೂ ಮೊಸ ಬಾವಿಯನ್ನು ಅಗೆಯುವವನಿಗೆ ನೀರು ಎಂದಿಗೂ ಸಿಕ್ಕದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಪರಮ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಒಂದೇ ಆದರ್ಶ, ಒಂದೇ ಕಾರ್ಯಪ್ರಣಾಲಿ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ದೃಷ್ಟಿಕ್ಕೂ ಒಂದೇ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೊಂದು.

ಸೇವೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನೇತೃತ್ವ ಅಥವಾ ದೇಶ ಸುಧಾರಣೆಯ ಅಹಂಕಾರವು ನಿನ್ನ ಪ್ರಗತಿಯ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ತಡೆಯಾಗಬಹುದು. ಈ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡದೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಆದರ್ಶ ಗಳಿಗನುಸಾರ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸು. ನಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಹಿರಿಮೆಯಿಂದ ಇತರರು ನಿನ್ನ ಉಪದೇಶ ಗಳನ್ನು

ಕೇಳುವುದಲ್ಲದೆ ನಿನ್ನ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ದೃಢತೆಯಿಂದ ಸ್ವಂತ ಕಾಲಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಜೀವನ ವನ್ನು ನಡೆಸು. ಸ್ವತಃ ದೋಷರಹಿತ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸು ವುದೇ ಇತರರ ದೋಷಗಳನ್ನು ತಿದ್ದುವ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಉಪಾಯ.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುವಂತೆ, “ಶಿಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುವ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು.. ಯಾವ ಸಂಯಮದಿಂದ ಇಚ್ಛಾ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರವಾಹ ಹಾಗೂ ವಿಕಸನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳಿಸ ಬಹುದೋ, ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿಸಬಹುದೋ ಅದೇ ಶಿಕ್ಷಣ.”*

ಕೇಳಿ ತಿಳಿಯಿರಿ

[ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರೇಮೇಶಾನಂದರ (೧೮೮೪-೧೯೬೧) ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯ GO FORWARD ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಓದುಗರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಓದುಗರು ತಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಕೆಲವೇ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದು ನಮ್ಮ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.]

೧. ನಾನು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರುವ ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಅದು ಸರಿಯೇ?

ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ನೀನೇಕೆ ಏಕಾಂಗಿ ಆಗಬೇಕು? ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿಯಿದ್ದರೂ ಅದು ಬಹಳ ಮುಂದುವರಿದ ಸಾಧನೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಮಾನವನ ಜೀವನ ಅತ್ಯಂತ ನಿಗೂಢವಾದದ್ದು. ಹಗಲೂ ಇರುಳೂ ನಾವು ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ(busy)ಯಾಗಿದ್ದರೂ ನಮಗೆ ಅದರ ರಹಸ್ಯದ ಅರಿವೇ ಇಲ್ಲ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಹಿಡಿತವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದನ್ನೇ ಮೊದಲು ತಿಳಿಯಬೇಕು ಮಾನವ. ಈ ತಿಳಿವಿನ ಅಭಾವದಿಂದಲೇ ಮಾನವ ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸು ವುದು. ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳೂ ಈ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಭೇದಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿವೆ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಗೊಂದಲವೂ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಜನರು ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿ ದ್ದಾರೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಮೂಢನೆಂಬಿಕೆಗಳೂ ಬೆಳೆದಿವೆ. ನಿಜವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮನ್ನು ಈ ಎಲ್ಲ ಭ್ರಮೆ ಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು.

ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಾಂತೀಯ, ಮತೀಯ, ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬಿಕೆ ಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದು ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯಲು ವೇದ ಗಳಲ್ಲಿ ಸಂನ್ಯಾಸದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಸಂನ್ಯಾಸಿ ಯಾದವನು ಕನ್ನಡಿಗನಲ್ಲ, ವಿದೇಶಿಯಲ್ಲ, ಹಿಂದುವಲ್ಲ, ಮುಸ್ಲಿಮನಲ್ಲ—ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅವನು ಮಾನವನೂ ಅಲ್ಲ, ದೇವರೂ ಅಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನೂ ಹೀಗೆ ವಿವೇಕದಿಂದ ತ್ಯಜಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಆಗ ಸತ್ಯ ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶವಾಗುವುದು. ಸಂನ್ಯಾಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ‘ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ’— ನಾನು ಆ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ವಸ್ತುವೇ ಆಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಯಲ್ಲೇ ನೆಲೆನಿಲ್ಲಬೇಕು.

೨. ಸಾಧನೆಯೆಂದರೇನು? ಹೇಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು?

ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೇಹ ದೊಳಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಸುಮ್ಮನೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಮೊದಲ ಸಾಧನೆ (ಆಸನ). ಎರಡನೆಯ ಸಾಧನೆಯೇ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು (ಪ್ರಾಣಾ ಯಾಮ). ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಮೂರನೆಯ ಸಾಧನೆ (ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ). ಹೀಗೆ ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳ ಆಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸು.

ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ, ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಗಳು ಅಂತ ರ್ಗತವಾಗಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಗೃಹಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡು ವಾಗಲೂ ನಾವು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳೂ ಇರು ವುದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ರಾಜಯೋಗವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡು. ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಶ್ರಮದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ರಾಜಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಗಳಿಸುವ ವಿದ್ಯೆಯೂ ಕೂಡ ಯೋಗವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಸುಲಭವಾಗುವುದು. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ನೀನು ಬಹಳ ಬೇಗ ಓದಿದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನೀನು ಈಗಾಗಲೇ ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಈ ಉಲ್ಲಾಸ, ಶಾಂತಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ಸ್ಥಿರತೆಗಳನ್ನು ನಿನ್ನದನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಿನಗೆ ಎಲ್ಲ ಸಮಯ ದಲ್ಲೂ, ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲೂ ಯಶಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಿತ. ಈ ಮಾನವ ಶರೀರ ಎಷ್ಟು ಅದ್ಭುತ! ಎಷ್ಟು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದೆ ಇದರಲ್ಲಿ! ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಹೋಗ ಬಿಟ್ಟರೆ ನಮಗೇ ನಷ್ಟ ಅಲ್ಲವೇ?

*