

? ಕೇಳಿ ತಿಳಿಯಿರಿ ☆

[ಈ ಬಾರಿ ಸಾಧಕರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುವವರು ಮೈಸೂರಿನ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿರುವ ಸ್ವಾಮಿ ನಿತ್ಯಸ್ಥಾನಂದಜಿ. ಓದುಗರು ತಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಕೆಲವೇ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು]

? ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ್ದನ್ನು ದೇವರಲ್ಲಿ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನೇಕ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಶ್ಲೋಕಗಳು, ಸ್ತೋತ್ರಗಳು ಮುಂತಾಗಿ ಇವೆ. ದೇವರು ನಮಗೆ ಬೇಕಾದುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿರುವಾಗ ಆತನಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಪಠನೆಗಾಗಿ ಉಚಿತವಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ದಯಮಾಡಿ ಸೂಚಿಸಿ.

-ಶಾಂತಾರಾಮ, ಮಂಗಳೂರು

☆ ದೇವರ ಕೃಪೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಸ್ತುತಿಸುವುದು, ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ್ದನ್ನು ಸ್ತೋತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇವೆಲ್ಲ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಅವನೊಡಗಿನ ನಮ್ಮ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಾಪಾರದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಪಾಲನೆ, ತ್ಯಾಗಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಋಣಿಗಳಾಗಿ ದೈರೋ ಹಾಗೆಂದೂ ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅವರನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದು ಅವರ ಕರ್ತವ್ಯ ಎಂದು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ, ಗೌರವದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ನಿಕಟ ಬಾಂಧವ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಅಂತೆಯೇ ಭಗವಂತನಲ್ಲದೆ ಬೇರಾರೂ ನಿಜವಾಗಿ ನಮ್ಮ

ಹಿತವನ್ನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದರ ಬದಲು ಭಕ್ತಿ, ಶ್ರದ್ಧೆ, ವಿವೇಕ, ವೈರಾಗ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ಮಗು ತಾಯಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವಂತೆ, ಸತಿಪತಿಯರ ಪ್ರೀತಿಯಂತೆ, ಒಡೆಯ-ಸೇವಕನ ನಡುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯದಂತೆ ಯಾವುದೇ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರವಿಲ್ಲದ ಸಹಜ ಪ್ರೀತಿಯೇ ಉತ್ತಮ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಇರಲಾರದು. ನಾವು ಬಯಸುವ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಭಗವಂತ ಕರುಣಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ, ಸಮಾಜದ ಗತಿಯೇನಾದೀತು? ☆

? ಪುನಃ ಜನ್ಮ ತಾಳುವುದು (ನಾವು) ನಿಜವೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಹೇಗೆ? ನಾನು ಯಾರು? ಚಂಚಲವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಬಗೆ ಯಾವುದು? ದೇವರು ನಿರಾಕಾರ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಆಕಾರವುಳ್ಳ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಘನರೂಪವಾಗಿ ಕಂಡಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳುವರು! ಇದನ್ನು ನಂಬಬಹುದೇ?

- ಬಿ.ಎಚ್. ಯಂಕಂಜಿ, ಬಾದಾಮಿ

☆ ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಕರ್ಮಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೇ ಪುನರ್ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಮೃತ್ಯುವಿನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕರ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದು ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರವನ್ನು ಸೇರಿ ಹೊಸ ಜನ್ಮವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಯಾರು? ನಾವು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಕನ್ನಡಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಜಗತ್ತೆಂಬ ಕನ್ನಡಿಯ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯಬೇಕು. ಜಗತ್ತಿನ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನೂ ಮೀರಿದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೊಂದು ನಮಗಿದೆ. ಅದೇ ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪ. ಅದನ್ನು ಯಾವುದೂ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಲಾರದು. ಅದು ಬಿಂಬ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳೆರಡನ್ನೂ ಮೀರಿದ ಸಾಕ್ಷಿ. ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಮಾನಸಿಕ ವೃತ್ತಿ

ಗಳನ್ನೂ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ 'ನಾನು' ಯಾರು ಎಂಬುದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರಿಚಯ ನಮಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ 'ನಾನು' ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಚಾರದ ಹಾಗೂ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ತಾವೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಚಂಚಲವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಬಗೆ ಯಾವುದು? ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಇದು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಬಾಹ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಒಂದು ಶಿಸ್ತನ್ನು ಅನುಸರಿಸದಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಿಸ್ತುಗೊಳಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎಳುವುದರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವವರೆಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ತಿನ್ನುವುದು, ಇಷ್ಟವಾದುದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿನ್ನುವುದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಂಚಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವಂತಹ, ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ, ಶುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾದರೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮೀರಿ ಉಂಡರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು

ಕಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತಾಮಸಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಫೇಟ್ಲಿ ಭಾರವಾಗುವಷ್ಟು ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು. ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜಡತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದ ರಿಂದ ಏಕಾಗ್ರ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗಿಯೂ, ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಇರಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಮನರಂಜನೆಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿಯೂ ನಾವು ಹಿತಮಿತವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ದಿನವೆಲ್ಲ ಆಟವಾಡುವುದಲ್ಲ ಅಥವಾ ಆಟವನ್ನೇ ಆಡದಿರುವುದಲ್ಲ. ಟಿ.ವಿ., ಸಿನಿಮಾ ಮುಂತಾದ ಮನರಂಜನೆಯ ವಿಷಯ ದಲ್ಲಿಯೂ ನಾವು ತುಂಬ ವಿವೇಕವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉದ್ರೇಕಗೊಳಿಸುವಂತಹ, ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸು ವಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೋಡಬಾರದು. ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ವಾದ ಮನರಂಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾಗಿರಬೇಕು. ಅತಿಯಾಗಿ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದರಿಂದ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಬರುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಡಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ೨೦ರಷ್ಟು ಶಾಲಾಮಕ್ಕಳು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಂಡು ವ್ಯಾಸಂಗವನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡು ತ್ತಾರೆಂತೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತ. ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ಮತ್ತು

ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ನಿರ್ಮಾಣದ ರಹಸ್ಯ. ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇವರು ನಿರಾಕಾರನೋ ಸಾಕಾರನೋ? ದೇವರು ನಿರಾಕಾರನಾದರೂ ಭಕ್ತರ ಮನೋಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಆಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾ ನಂದರು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನೀರಿಗೆ ಯಾವ ಆಕಾರವೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪಾತ್ರಗಳಿಗೆ ಸುರಿದಾಗ ಅದು ಆಯಾ ಪಾತ್ರಗಳ ಆಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಭಕ್ತರ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಿರಾಕಾರ ದೇವರು ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುವಂತೆ, ಭಕ್ತಿಯ ಶೈಲ್ಯದಿಂದ ನಿರಾಕಾರ ದೇವರು—ನೀರು ಮಂಜು ಗಡ್ಡೆಯಾಗುವಂತೆ—ಸಾಕಾರನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಜ್ಞಾನದ ಶಾಖದಿಂದ ಆಕಾರವು ಕರಗಿ ಕೊನೆಗೆ ನಿರಾಕಾರ ಸತ್ಯ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯು ತ್ತದೆ. ಭಗವಂತನನ್ನು ಕೇವಲ ಇಷ್ಟೇ ಎಂದು ಹಿಡಿದು ಹೇಳ ಲಾಗದು. ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗ ಯಾವುದನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುವುದೋ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ. ನಿರಾಕಾರವೆಷ್ಟು ಸತ್ಯವೋ ಸಾಕಾರವೂ ಅಷ್ಟೇ ಸತ್ಯ. ಆದ್ದ ರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯೊಂದೇ ಸತ್ಯ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ, ಇತರರನ್ನು ದೂಷಿಸದೆ ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅಚಲವಾದ ಶ್ರದ್ಧೆಯೇ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಮೂಲ.



? ಕೆಟ್ಟ ಜನರು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ನಂಬಿ ಸ್ವಭಾಂಧವರಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳೆಯೆಂಬ ಸಂಶಯ ಬಿತ್ತಿ, ಆಕೆಯ ಚಾರಿತ್ರ್ಯವಧೆ ಮಾಡಿ, ತಮಗಿಂತ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರು, ಗೌರವಸ್ಥರಿಲ್ಲವೆಂದು ಮೆರೆಯುವ ಬಂಧುಗಳೆನಿಸಿಕೊಂಡವರ ಎದುರಲ್ಲಿ ಆಕೆಯು ಬದುಕುವುದು ಹೇಗೆ?

—ಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

✱ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬದುಕುವುದು ಜನರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಲ್ಲ. ಬದುಕಿಗೆ ಉನ್ನತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಧ್ಯೇಯ ವಿದೆ. ಈ ಧ್ಯೇಯದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಜನರ ನಿಂದಾಸ್ತುತಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ವಿಚಲಿತಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ತಾಳ್ಮೆ. ಈ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ನಮ್ಮನ್ನು ನಿಂದಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ನಮಗೆ ಕಷ್ಟ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವವರೂ ಅನೇಕರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಒಂದು ವಾಸ್ತವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಆದರ್ಶ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿದರೆ, ಹಿತಕರ ಅಥವಾ ಅಹಿತಕರವಾದ ಬಾಹ್ಯ ಘಟನೆ

ಗಳಿಗೆ ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸದಿದ್ದರೆ, ಕ್ರಮೇಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗದಿದ್ದರೂ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ಬಲ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೂ ನಾವು ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಒತ್ತಡ ಇನ್ನೂ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಂತರಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಕಡಮೆ ಯಾದ ಹಾಗೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಮನೋಬಲವೂ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವಾಗಲೂ ಭಗವಂತನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವವರಿಗಾಗಿಯೂ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ.

