

ಭಾವೋದ್ವೇಗ ನಿಗ್ರಹ

ಸ್ವಾಮಿ ನಿತ್ಯಸ್ಥಾನಂದ

(ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರಿದುದು)

ಪ್ರತಿಪಕ್ಷ ಭಾವನೆ

ಕತ್ತಲನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಒಂದೇ ಉಪಾಯ ಬೆಳಕನ್ನು ತರುವುದು. ಮತ್ತಾವುದರಿಂದಲೂ ಕತ್ತಲನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಭಾವಗಳನ್ನು ಅವುಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು. ಅಯ್ಯೋ ಕತ್ತಲು ಎಂದು ಕೂಗಾಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಹೊರಟುಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಭಾವಗಳನ್ನೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಮಾಡುವ ತಪ್ಪೆಂದರೆ ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಭಾವವನ್ನೇ ಮೆಲುಕುಹಾಕುತ್ತ ಅದರ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹೊರಬರಲಾಗದೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆ ಭಾವಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸಿದಷ್ಟೂ ಅವು ಇನ್ನೂ ಬಲಯುತವಾಗುತ್ತವೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಸಮಾಧಾನವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ಇನ್ನೂ ಬಲಯುತವಾಗಿ ದ್ವೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಮತ್ತೂ ಚಿಂತಿಸುತ್ತ ಹೋದರೆ ದ್ವೇಷ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸುಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ಅದರ ಸುತ್ತ ತಿರುಗತೊಡಗುತ್ತವೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹರಿಸಲಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ—ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅವು ಅಲ್ಲಿಗೇ ಓಡುತ್ತವೆ. ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ ಒತ್ತಾಯ ಚಿಂತನೆ (compulsive thinking). ಅಯಸ್ಕಾಂತವು ಕಷ್ಟದ ಧೂಳನ್ನು ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ತೀವ್ರ ಭಾವೋದ್ವೇಗವೂ ಎಲ್ಲ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತನ್ನೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಭಯ, ಚಿಂತೆ ಮುಂತಾದ ತೀವ್ರ ಭಾವಗಳು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಮನಶ್ಚಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಭಾವಗಳನ್ನೇ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುವುದರ ಬದಲು ಅವುಗಳ ವಿರುದ್ಧದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ದ್ವೇಷಭಾವನೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನೂ, ಪ್ರೀತಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನೂ, ಮಹಾತ್ಮರುಗಳು, ಸಂತರು ಹೇಗೆ ಇತರರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ದ್ವೇಷಭಾವನೆ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಭಯಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧ



ವಾಗಿ ಧೈರ್ಯವನ್ನೂ, ಧೈರ್ಯವಂತರನ್ನೂ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ನಮ್ಮ ಭಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕಿದಾಗ ಅದು ತುಂಬ ಕ್ಷುಲ್ಲಕವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. “ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ನಾನು ಭಯಪಡಬೇಕೆ, ಚಿಂತಿಸಬೇಕೆ” ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಷ್ಟೂ ನಮ್ಮ ಎಷ್ಟೋ ಭಯ, ಕಾತರತೆ, ಚಿಂತೆಗಳೆಲ್ಲ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಪಕ್ಷ ಭಾವನೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ನಿಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರತ್ಯೇಷಧವನ್ನು (antidote) ಕೊಡಬೇಕು. ನನ್ನಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಕೀರ್ತಿಯ ಆಸೆ ಇದ್ದು, ಹೆಚ್ಚು ಕೀರ್ತಿಶಾಲಿಗಳಾದ ಇತರರನ್ನು ನೋಡಿ ನನ್ನಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷಾಸೂಯೆಗಳು ಉಂಟಾದರೆ, ಕೇವಲ ಪ್ರೀತಿಯ ಭಾವನೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗದಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ನನ್ನ ನಿಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೀರ್ತಿಕಾಮನೆ. ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ದ್ವೇಷಾಸೂಯೆಗಳು ಕಡಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹಳ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ನಮ್ಮ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ತೀವ್ರ ಅಹಂಕಾರ ಅಥವಾ ಈಡೇರದ ಆಸೆ, ಅಥವಾ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಹಿಂದಿರುವ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು (symptoms) ನೋಡಿ ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅದರ ಮೂಲಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತಲೆನೋವಿಗೆ ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಹಾರವಷ್ಟೆ. ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ ಆರೈಕೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ಆಗಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಆ ಮೂಲಕಾರಣ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ನೀಡಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಹೀಗೆಯೇ.

ಸಾಕ್ಷೀಭಾವ

ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಪರ್ಕ ಉಂಟಾದಾಗ ಒಂದು ಯಂತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿದುಹೋದ ಕೂಡಲೇ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಯಂತ್ರ ಹಾಗೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಗಳೂ. ನಾವು ಅವುಗಳೊಡನೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯ ಹೊಂದಿದಾಗಲೇ ಅವು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗಳಾಗುವುದು. ನಮ್ಮನ್ನು ಅವುಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಕೊಂಡು, ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಕ್ಷಿಯಂತೆ ನೋಡ ತೊಡಗಿದರೆ ಅವು ತೀವ್ರವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಕೇವಲ ಆಲೋಚನಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ, ವಿಕಾರವನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾವು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವಂತೆ ಮಾನಸಿಕ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಏಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ, ಎಂಥ ಭಾವವಿಕಾರಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವೇ ನಮಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಅಷ್ಟು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹೊರಗಿನ ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲೇ ಮಗ್ನರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಒಳಗೆ ನಡೆಯುವ ಸಿನಿಮಾದ ಕಡೆ ಗಮನವನ್ನೇ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಈ ಪ್ರವಾಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದಾಗ ಪ್ರವಾಹದ ಗತಿಯನ್ನು ನೋಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಕುಣಿದಾಟವೂ ಕಡಮೆಯಾಗಿ ಅದು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಕುಣಿದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಬಂದು ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ ನಿಂತು ನೋಡತೊಡಗಿದ ಕೂಡಲೆ ಕ್ರಮೇಣ ಎಲ್ಲ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗೆ.

ಒಂದು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಜೋರಾಗಿ ಗದ್ದಲ, ಕುಣಿದಾಟ, ಹಾರಾಟ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಮುನ್ನೂರನೆಯಲ್ಲದೆಯೇ ಇನ್‌ಸ್ಟೆಕ್ಟರ್ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಧಾವಿಸಿದರು. ಆ ಗಲಾಟೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ಯಾಕಾದರೂ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದೆನೋ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಅನಿಸಿತು. ಆದರೂ ಸಮಾಧಾನ ತಂದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದಾದರು. ಅವರು ತರಗತಿ ಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆನಂದೋತ್ಸವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ಇನ್‌ಸ್ಟೆಕ್ಟರ್ ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಎತ್ತರದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೈದು 'ಗೇಟ್ ಔಟ್' ಎಂದು ಓಡಿಸಿದರು. ಈಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಗಪ್ ಚೆಪ್. ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರು. ಇನ್‌ಸ್ಟೆಕ್ಟರ್

ಅವರಿಗೆ ಶಿಸ್ತಿನ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅರ್ಥ ಗಂಟೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದರು. ಅನಂತರ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಕೇಳಿದ, "ಸಾರ್, ಈಗ ನಮ್ಮ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಒಳಗೆ ಬರಬಹುದೇ?" ಎಂದು. ಇನ್‌ಸ್ಟೆಕ್ಟರ್ ಬೈದು ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸಿದ್ದು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರನ್ನೇ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರೂ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಅವರನ್ನೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೆಂದೂ, ಈ ಎಲ್ಲ ಗಲಾಟೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ಅವರದೇ ಎಂದೂ ಇನ್‌ಸ್ಟೆಕ್ಟರ್ ಭಾವಿಸಿದ್ದಿರಬೇಕು. ಯಾರು ಗಲಾಟೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೋ ಅವರೇ ಗಲಾಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು! ಹಾಗೆಯೇ ನಾವೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಗಲಾಟೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಬದಲು ಅದರೊಡನೆ ಒಂದಾಗಿ ಮೈಮರೆತು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಅವುಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಕ್ಷಿಯಂತೆ ನೋಡತೊಡಗಿದಾಗ ಅವುಗಳು ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ಸಾಕ್ಷಿಯಂತೆ ನೋಡತೊಡಗಿದಾಗ ಅವು ಸೂರ್ಯನ ಮುಂದಿನ ಹಿಮದಂತೆ ಕರಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಕಾಮ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದ ಭಾವನೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತವಾಗಿ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳ ತೊಡಗಿದಾಗ, ನಾವು ಸಾಕ್ಷಿಯಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡ ತೊಡಗಿದರೆ ಅವು ಸತ್ಯಹೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೋಪ ಉಕ್ಕೇರು ತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅದು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದರೆ, ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆ ಭಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನೂ ನಾವು ಹೀಗೇ ವಾಸ್ತವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಬೇಕು. ಆಗ ಅವುಗಳ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಿನ್ನೆಲೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ—ಬಲಾನಿ ನಂತೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ ಅಷ್ಟೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತ ಅವಕ್ಕೆ ಗಾಳಿ ಊದಿ ಅವನ್ನು ನಾವೇ ಇನ್ನಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಕ್ಷೀಭಾವದಿಂದ ನೋಡತೊಡಗಿದರೆ, ಅವು ಬಲಾನಿನಂತೆ ತಾವೇ ಒಡೆದುಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಲಯಬದ್ಧ ಉಸಿರಾಟ

ವಾಹನದ ಡ್ರೈವರ್ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಸ್ಟೀರಿಂಗ್, ಗೇರ್, ಬ್ರೇಕ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಪಕರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಆ ಬೃಹತ್ ವಾಹನದ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸು ತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಉಸಿರಾಟ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಿಯೆ ಯಾದರೂ ಅದರ ಮೂಲಕ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗುವುದು ಎಲ್ಲರ ಅನುಭವ.

ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕವೂ ಭಾವೋದ್ವೇಗದ ವೇಗವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದು ಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಒಳಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಅದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಉಸಿರಾಟದ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುವಾಗ ಓಂಕಾರ ಮಂತ್ರ ವನ್ನೋ ಅಥವಾ ಗುರುವಿನಿಂದ ದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆದ ಮಂತ್ರವನ್ನೋ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚರಿಸಬಹುದು. ಐದು ಅಥವಾ ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಈ ರೀತಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಗಳು, ಒತ್ತಡ, ನರಬಿಗಿತ ಮುಂತಾದವುಗಳೆಲ್ಲ ಕಡಮೆ ಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದಂತೆ, ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಶಬ್ದ ಮಾಡದೆ, ಕಣ್ಣನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಆಫೀಸ್ ಮುಂತಾದೆಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅನುಕೂಲವಾದಾಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಮಹತ್ವ

ಭಾವಪೂರ್ಣ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಭಾವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳಿಸುವುದು. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ತುಂಬು ಹೃದಯದಿಂದ ಸದ್ಭಾವನೆಗಳಿಗಾಗಿಯೂ, ರಾಗದ್ವೇಷಾದಿ ಗಳಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲೂ ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸ ಬೇಕು. ತಾನು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸುವಂತಾಗಲಿ, ಎಲ್ಲರ ಶ್ರೇಯಸ್ಸನ್ನು ಬಯಸುವಂತಾಗಲಿ ಎಂದು ಆಗಾಗ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸು ತ್ತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿಯೇ ಬಾಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಗ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉನ್ನತ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹರಿಸಲು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉನ್ನತ ಆದರ್ಶ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಆ ಆದರ್ಶದ ಕಡೆ ಮುಂದುವರಿಯಲು ನಾವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಬೇಕು. ಆಗ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಅನ್ಯಮನಸ್ಕ ನಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾರೂ ಅವನ ತಂಟೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಆದರ್ಶದ ಕಡೆಗೆ ವಾಲಿದ್ದರೆ ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಚಿಂತೆ, ಭಯ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತವೆ.

ನಮಗೆ ಯಾರಿಂದಲಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ಯಾವುದಾದರೂ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಯಿಸಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿಯೇ ನಾವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತ

ಹೋದರೆ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ದ್ವೇಷವನ್ನು ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಮೂಲಕ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳೂ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ತಂಬೂರಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಮೂಲಕ ಒಳ್ಳೆಯ ಶ್ರುತಿ ಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಆಗ ಅಲ್ಲಿ ಭಾವೋದ್ವೇಗದ ಅಪಶ್ರುತಿ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ದೃಷ್ಟಿ

ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳ ಉಪಶಮನಕ್ಕೆ ನಾವು ಏನೇ ಉಪಾಯ ಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೂ ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವದ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಅವಾವುವೂ ಅಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳೂ, ಸಂಕುಚಿತ ಮನೋಭಾವದವರೂ ಆಗಿದ್ದು ನಮ್ಮದೇ ಜೈವಿಕ, ಅಹಂ ಕೇಂದ್ರಿತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳ ಬಿರುಗಾಳಿಯಿಂದ ನಾವು ಆಗಾಗ ವಿಚಲಿತ ರಾಗುತ್ತ ಇರುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಸಂಕುಚಿತರಾದಷ್ಟೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಿಗಿತ, ನರಗಳ ಬಿಗಿತಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ವಾದ್ಯದ ತಂತಿ ಗಳನ್ನು ಹದವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಾಳಿ ಬೀಸಿದರೂ ಅದು ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಅದರ ತಂತಿ ಸಡಿಲ ವಾಗಿದ್ದರೆ ಬಿರುಗಾಳಿ ಬಂದರೂ ಶಬ್ದವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ತೀವ್ರವಾದ ಬಿಗಿತಗಳಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿ ಯೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶವೂ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾವು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸಂಕುಚಿತ ಪರಿಧಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ವಿಶಾಲ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಇಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಪ್ರಸ್ತುತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕೊಳಕ್ಕೆ ಆನೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಕೊಳದ ನೀರು ಅಲ್ಲೋಲಕಲ್ಲೋಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಆನೆ ದೊಡ್ಡ ಸರೋವರವನ್ನು ಹೊಕ್ಕರೆ ಸರೋವರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಉಂಟಾಗು ವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ವಿಶಾಲವಾದಷ್ಟೂ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಅಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಇತರರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡದೆ ಸುಖವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸು ವುದು, ವಿಶ್ವಭ್ರಾತೃತ್ವ ಮನೋಭಾವ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ— ಇತ್ಯಾದಿ ಉದಾತ್ತ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಉದಾರ ಚರಿತರಾದರೆ, ವಿಶ್ವಕುಟುಂಬಿಗಳಾದರೆ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಉದ್ವಿಗ್ನಗೊಳಿಸಲಾರವು.

