

? 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.

? ನಾವು ಪುನಃ ಜನ್ಮ ತಾಳುವುದು ನಿಜವೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಹೇಗೆ? ನಾನು ಯಾರು? ಚಂಚಲವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಬಗೆ ಯಾವುದು? -ಬಿ.ಎಚ್. ಯಂಕಂಜಿ, ಬಾದಾಮಿ

☆ ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಕರ್ಮಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೇ ಪುನರ್ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಮೃತ್ಯುವಿನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕರ್ಮಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದು ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರವನ್ನು ಸೇರಿ ಹೊಸಜನ್ಮವನ್ನು 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 ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳೆರಡರ ನಡುವಣ ಸಾಕ್ಷಿ. ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಮಾನಸಿಕ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನೂ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ 'ನಾನು ಯಾರು' ಎಂಬುದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರಿಚಯ ನಮಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ 'ನಾನು ಯಾರು' ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಚಾರದ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಸ್ವತಃ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಚಂಚಲವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಬಗೆ ಯಾವುದು? ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಇದು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಬಾಹ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಒಂದು ಶಿಸ್ತನ್ನು ಅನುಸರಿಸದಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎಳುವುದರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವವರೆಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಕ್ರಮವನ್ನು 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 ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತಾಮಸಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾಗುವಷ್ಟು ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು. ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜಡತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಏಕಾಗ್ರ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಹಗುರವಾಗಿಯೂ, ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಇರಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಹಗುರ ಎನ್ನುವುದು ದೇಹದ ತೂಕಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಮನರಂಜನೆಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿಯೂ ನಾವು ಹಿತಮಿತವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಬೇಕು, ಆದರೆ ದಿನವೆಲ್ಲ ಆಟವಾಡುವುದಲ್ಲ ಅಥವಾ ಆಟವನ್ನೇ ಆಡದಿರುವುದಲ್ಲ. ಟಿ.ವಿ., ಸಿನಿಮಾ ಮುಂತಾದ ಮನರಂಜನೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ನಾವು ತುಂಬ ವಿವೇಕಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉದ್ದೇಶಗೊಳಿಸುವಂತಹ, ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೋಡಬಾರದು. ಸುಸಂಸ್ಕೃತವಾದ ಮನರಂಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾಗಿರಬೇಕು. ಅತಿಯಾಗಿ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದರಿಂದ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಬರುವ ಜಾಹಿರಾತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ, ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ೨೦ರಷ್ಟು ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಓದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರಂತೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತ, ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ನಿರ್ಮಾಣದ ರಹಸ್ಯ. ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ, ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.

