ಧ್ಯಾನ. ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧಿ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗಗಳು.

ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಳೆದ ಒಳನೋಟಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಬರೆದಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುರಿಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ನಿಮ್ಮ ಜತೆಗೇ ನೀವು ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ಬೆಚ್ಚಿ ಬೆದರುವ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೆದರಿಕೆಯ ಮನುಷ್ಯರಾಗಿದ್ದ ಗಾಂಧೀಜಿ, ತಮ್ಮಂತರಂಗದ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುತ್ತ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಪರಿಮಿತಿಗಳಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರ ಬಂದು ಇತಿಹಾಸದ ನಿರ್ಮಾಪಕರಾದರು. ಅವರ ಜತೆ ಕೋಟ್ಯಂತರ ಜನರೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದೆಡೆಗೆ ನಡೆದರು. ಏನೇ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೂ, ಮೊದಮೊದಲು ಬೇರೆಯವರು ಅವಹೇಳನ ಮಾಡಿದರೂ, ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದೇ ಕಷ್ಟ ಎನಿಸಿದರೂ, ಕ್ರಮೇಣ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಅವರತ್ತ ನೋಡುವಂತಾಯಿತು!

? ನಾನು ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ನನ್ನಿಂದಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನನ್ನು ಯಾರೂ ಅರ್ಥಮಾಡಕೊಳ್ಳರು. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

☆ ನಿನಗೆ ಸೌಕರ್ಯವಿರುವ ಹಾಸ್ಟೆಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಮೇಲೆ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದೇ ನಿನ್ನ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕು. ವೃಥಾ ಚಿಂತಿಸಬೇಡ. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: " ಆಯಾ ಕಾಲ, ದೇಶ ಮತ್ತು ಜನರಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು." ತೀವ್ರವಾದ ಇಚ್ಛೆ, ಅನಿಚ್ಛೆಗಳುಳ್ಳವರು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಲಾರರು. 'ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಧೋರಣೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಜನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ. ನಾವು ಇತರರಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠರು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಮೂಢತನ. ಇತರರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತರೆ ಆಗ ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕತೆಗೆ, ಘನತೆಗೆ ಯಾರೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಭಗವಂತನೇ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಿರುವನು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಜೀವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಮುಖ್ಯ. ಸ್ನೇಹದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ. ನೀನು ಹಾಸ್ಟೆಲ್ಲಿನಲ್ಲಿರುವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನೆದು ಇದನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಿರುವೆ. 'ನಾನಾ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿರುವ ಭಗವಂತ'ನೊಂದಿಗೆ ನೀನಿರುವೆ. ಕೆಲವರು ವ್ಯಾಘ್ರರೂಪೀ ನಾರಾಯಣರು. ಅವರಿಂದ ದೂರವುಳಿಯುವುದೇ ಲೇಸು. ಈ ಜಗತ್ತು ಎಷ್ಟು ವಿಚಿತ್ರ, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಓದಲು ಎಂತೆಂಥವರು ಬರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ಥಳ. ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪರಿಚಯದಿಂದ ನಿನ್ನ ಲೌಕಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೋ.

? ಮನಸ್ಸು, ಶರೀರಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸುವುದು?

☆ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ನಿನ್ನನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ನೀನು ಪೂರ್ಣದೆಡೆಗೆ ಸಾಗಿದಂತೆ, ಪರಿಪೂರ್ಣನಾಗುವೆ. ಇದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದೇ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳ ಶೋಧದಿಂದ-ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವುದರಿಂದ-ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಮೀರುವುದರಿಂದ. ನಿನ್ನ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸುಗಳು ಪವಿತ್ರವಾಗಿ ತೇಜಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿದಾಗ ನಿನ್ನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಅದು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ 'ನಾನು ಶರೀರವೂ ಅಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸೂ ಅಲ್ಲ' ಎಂಬುದು ನಿನಗೇ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಈ ಶರೀರಕ್ಕಿಂತ, ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ಒಂದು ಅಸ್ತಿತ್ವವಿದೆ ನಿನಗೆ ಎಂದು ನೀನು ನಂಬಲಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಾಧನೆಗಳೂ ನಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು. ಹೃದಯಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶ. ಹೃದಯವು ಶುದ್ಧಿಯಾಯಿತೆಂದರೆ ಜ್ಞಾನವು ತನಗೆ ತಾನೇ ಸ್ಫುರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತ ಅವನ ವರ್ತಮಾನ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮಿಥ್ಯೆಯೆಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಯನ್ನೇ ಎಸಗುತ್ತವೆ. ಮಿಥ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವವನು ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಾನೆ ತಲುಪಬಲ್ಲ? ಅವನಿಗೆ ಯಾವ ನೆಲೆ ತಾನೇ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ? ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಶೂನ್ಯತೆಯನ್ನೇ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ 'ಕಡುಪಾಪಿ' ಒಳ್ಳೆಯವನಾಗುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತಾನೇ ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲ? ಎಂದೂ ತನ್ನ ಬಳಿ ಇಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಮುಂದೊಮ್ಮೆ ಗಳಿಸಲಾದೀತೇ? ನನ್ನ ಬಳಿ ಹಣವೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಹಣವೆಂದರೇನೆಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಹಣದ ಕೊರತೆಯ ಭಾವನೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಂದೂ ತಿಂದಿಲ್ಲದ ಭಕ್ಷ್ಯದ ಕುರಿತು ರುಚಿಯಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ನಮಗೀಗಾಗಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ತಿಳಿದಿರುವ ವಸ್ತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಯಕೆ ಉಂಟಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಯಾರು ಇದನ್ನು– ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಯಾರಿಗೆ ಇದು ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅಂತಹವರು ಭಗವಂತ ತಮಗಿಂತ

ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭಿನ್ನವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಇಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಆ ಭಗವಂತ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನಂಬಿ ತಲೆ ಚಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬೇಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಜಗತ್ತಿನ ದುಃಖಿಗಳನ್ನು ಕಂಡೂ ಸುಮ್ಮನಿರುವ ದೇವರಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ತಾನೆ ಪೂರ್ಣ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿರಲು ಸಾಧ್ಯ? ಅವನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಯಾರೂ ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೇ ಪೂಜಾರಿಗಳೂ, ಗುರುಗಳೂ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಪೂಜಾರಿ ಅಥವಾ ಗುರುವಿನ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ – ಅವನನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಎಲ್ಲರೂ ಏಜಂಟರ ಬಳಿಸಾರುತ್ತಾರೆ. ನೇರವಾಗಿ ಅವನನ್ನೇ ಕೇಳಲಾರರು!

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಮಾನವ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸತ್ಯದ ಬುನಾದಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಕೆಳಗಿನ ಸತ್ಯದಿಂದ ಮೇಲಿನ ಸತ್ಯದೆಡೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ವೇದಗಳ ಅಂತರಾರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಮಾನವತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲಡೆ ಸಾರುವುದೇ ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ.

ನಾಗ ಮಹಾಶಯರು (ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಗೃಹೀಭಕ್ತ) ಭಗವಂತನೇ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಾಗಿರುವುದಾಗಿ ಕಂಡರು. ಅವನೇ ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಕೆಡುಕುಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರುವನು. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಜಗತ್ತು ಪಾಪದಿಂದ ತುಂಬಿದೆ, ಅನ್ಯಾಯ, ಅನಾಚಾರಗಳಿಂದ ಅಪರಿಪೂರ್ಣ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಕಳ್ಳಕಾಕರ ವೇಷದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಮಾಷೆಯನ್ನು ಅವನು ಸವಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾವು ಏನು ತಾನೇ ಹೇಳುವುದು?

ಈ ದೃಷ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ನೀನು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ನಿನಗೆ ಸರಿಯೆನಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ, ಆಗ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಘರ್ಷಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಮಾಡುವ ಕಲೆ ನಿನ್ನದಾಗುತ್ತದೆ– ಯಾವುದೇ ಅಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೂ ಹಿಡಿಯದೆ ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರ ಯುದ್ಧ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಂತನಾಗಿ ಕುಳಿತ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನಂತೆ.

? ನನ್ನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ 'ವಿಶೇಷ ಉಪದೇಶ'ವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

☆ ಅಂತಹ 'ವಿಶೇಷ ಉಪದೇಶ' ಯಾವುದಿದೆ? ನಿನ್ನಲ್ಲೇ ಹುದುಗಿರುವ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸು. ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯದೇ ಹೋದರೆ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ವಿದ್ಯೆಯೂ ನಿರರ್ಥಕ. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನನಾಗುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಶರೀರವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸಿಕೋ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ವಿವೇಕಾನಂದರ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಹರಿತವಾಗಲಿ. ಇದೆಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯವಿರಬಾರದು, ಮನಸ್ಸು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಲು ತೊಡಗಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿಯು ಪ್ರಪಂಚದ ಬಲೆಯನ್ನು ಭೇದಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನೀನು ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲೂ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗುವೆ, ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳನ್ನೂ ಗಳಿಸುವೆ.

ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸು. ಇಡೀ ದಿವಸ ನೀನು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪರಿಚಯ ನಿನಗಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆ ಮೇಲೆ ತೇಲಬೇಡ, ಆಳಕ್ಕೆ ಮುಳುಗು; ಕಾಲ ಮೀರುವ ಮುಂಚೆ, ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತನಾಗು.

? ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಸೂತ್ರಗಳೇನಾದರೂ ಇವೆಯೇ?

☆ ಸದಾ 'ಮುಂದುವರಿ' ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡು. 'ಎಲ್ಲಿಯೂ ನಿಲ್ಲದಿರು, ಗುರಿ ಮುಟ್ಟುವತನಕ' ಎಂಬ ಧ್ಯೇಯ ವಾಕ್ಯ ನಿನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಲಿ. ಕೆಲವು ಸರಳವಾದ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವೆ, ನೆನಪಿಡು:

೧. ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲೂ ಭಯ ಪಡಬೇಡ.
೨. ನಿನ್ನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯೇ ನಿನಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗಿರಲಿ. ಹೊರಗಿನವರ ಸಲಹೆಗಳು ನಿನ್ನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಲು ಮಾತ್ರ. ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು ನೀನು.
೩. ಹಿಂದೆ ಆಗಿಹೋದ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡ, ಮುನ್ನಡೆ. ನಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದೆ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಗುರಿಯತ್ತ ಇರಲಿ. ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡ.
೪. ನಿನಗೆ ಸಹಾಯಕರಾಗುವಂಥ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕೂಡಿಕೋ. ಯಾವ ಸ್ನೇಹಿತರು ನಿನ್ನನ್ನು ತಮ್ಮ ಬಾಂಧವ್ಯದಿಂದಾಗಲಿ, ವಿಚಾರಗಳಿಂದಾಗಲಿ, ಕಟ್ಟಿಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರೊ, ಅವರೆಲ್ಲ ನಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬಾಧಕರೆಂದೇ ತಿಳಿ, ನಿಜವಾದ ಸ್ನೇಹದಲ್ಲಿ ಬಂಧನವಿರುವುದಿಲ್ಲ.
೫. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ದೊಡ್ಡ ದೋಷವೇ ಅಸೂಯೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಓದು. ಸದಾ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರು.
೬. ಆಗಾಗ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 'ಮಾನವತೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಮಸಮವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿರುವೆನೇ?' ಎಂದು ನಿನ್ನನ್ನೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೋ.

(ಈ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರೇಮೇಶಾನಂದಜಿಯವರ ಗ್ರಂಥದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ.)