

ಆತ್ಮನಿಕಾಪ್- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು -೨

-ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರೇಮೇಶಾನಂದ

ಅನುವಾದ:

ಸ್ವಾಮಿ
ಕರುಣಾಕರಾನಂದ

ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳೂ ಶರೀರ-ಮನಸ್ಸುಗಳ ಪ್ರೇರಣೆಯಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯ ನಾದರೂ, ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಲದಿಂದ, ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸಿ, ಸ್ವತಂತ್ರನಾಗಿ ಬಾಳಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವ ಶಿಕ್ಷಣನೀತಿಯು ಹಿಂದೆ ಪ್ರಚಲಿತ ವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಪರಾಧೀನತೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು-ಕಡಿಮೆ, ನಾವು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ಈ ಸ್ವತಂತ್ರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಇರು ವುದು ಕೇವಲ "ಓದು ಬರಹ ಬಲ್ಲವನು, ಕುದುರೆಗಾಡಿಯನೇದವನು" (ಕೇವಲ ಸುವಿಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.) ರೀತಿಯ ಹಳೆಕಾಲದ

ನೀತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ನಡೆಯದು. ಮಾನವ ಜೀವನದ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇಂದಿನ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಮಾನವಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು ಅಸಂಭವ.

ಮನನಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಶಕ್ತಿಗಳು ಹೇಗೆ ವಿಕಾಸವಾಗು ತ್ತವೆಂದು ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು, 'ಮನುಷ್ಯನಾರು' ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಕೆಲಸವು ಸುಲಭವಾಗು ತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾವು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಲೋಚಿಸೋಣ.

ಎರಡನೆಯ ಪಾಠ

ಮನುಷ್ಯನ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳು ಒಂದು ಮೇಜು ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯ ನಾಲ್ಕು ಕಾಲುಗಳಂತೆ. ನಾಲ್ಕು ಕಾಲುಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಮಾನವ ಎರಡೇ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಯೇ ಓಡಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲ. ಮುಂದಿನೆರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೈಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರ ಮೂಲಕ ಅದೆಷ್ಟು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗದೆ ಇರದು. ಹಕ್ಕಿಗಳು ರೆಕ್ಕೆಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗಿರುವ ತಮ್ಮೆರಡು ಕೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ,

ಏರೋಪ್ಲೇನಿನಂತೆ ನೀಲ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಪರಮಾನಂದದಿಂದ ಹಾರುತ್ತ ತಿರುಗಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ!!

ಬಹುಶಃ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು - ಒಂದು ರುಂಡ, ಇನ್ನೊಂದು ಮುಂಡ. ರುಂಡ ಅಥವಾ ತಲೆಯು ಕರ್ತೃವಿನ ಮನೆ, ಮುಂಡವು ಅದರ ಕಾರ್ಖಾನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ತೃವು ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಎಲ್ಲ ಕರ್ಮಗಳ ಅಧ್ಯಕ್ಷನಾದ ಬುದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ ವಾಸವಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಬುದ್ಧಿ ಯೊಂದಿಗೆ ಅವನ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸಗಾರನಾದ ಮನಸ್ಸು ಇರು ತ್ತಾನೆ. ಆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹತ್ತು ಜನ ಕೆಲಸಗಾರರು ಇದ್ದಾರೆ- ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹಾಗೂ ಐದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು.

ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಆದ ಪ್ರಾಣವು ಅಮಿತ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ, ಹಗಲಿರುಳೂ, ಬಿಡು ವಿಲ್ಲದೆಯೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಶರೀರದ - ಕರ್ತೃವಿನ ಮನೆಯ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಎಲ್ಲ ಅಧಿಕಾರವೂ ಅದರದ್ದೆ. ಅದು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಒಳಗಿನ ಕಲುಷಿತ ಗಾಳಿ ಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ, ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ

ಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ತಿನ್ನುವ ವಸ್ತು ಬಾಯಿ ಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದೊಡನೆ, ನಾನಾ ವಿಧವಾದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ, ಆಶ್ಚರ್ಯ ತರುವ ಕೌಶಲದಿಂದ, ಆ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೂದಲಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪಾದ ಗಳ ಉಗುರಿನವರೆಗೆ ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ದೇಹದ ನಿರ್ಮಾಣ, ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಮರವೊಂದು ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಬಡಗಿಯು ಒಳ್ಳೊಳ್ಳೆಯ ಪೀಠೋಪ ಕರಣಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಂತೆ, ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಉತ್ತಮ ಖಾದ್ಯವು ಸಿಕ್ಕಿದರೆ, ಪ್ರಾಣವು ಗಟ್ಟಿಯಾದ, ಸುಂದರವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಅಧ್ಯಕ್ಷನಾದ ಬುದ್ಧಿಯು ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೊಂಡು, ತನ್ನ ಆಳಾದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮೂರು ಕೆಲಸಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು - ತಲೆಗೂದಲ ತುದಿಯಿಂದ ಪಾದಗಳ ಉಗುರಿನವರೆಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು: ಎರಡು - ಆಳುಗಲಾದ ಪೂಜೆ



ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹೊರಜಗತ್ತಿನ ಸಮಸ್ತ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸಿ, ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವುದು; ಮೂರನೆಯದು - ಬುದ್ಧಿಯ ನಿರ್ದೇಶನದಂತೆ ಐದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದು.

ತನ್ನ ನೆರೆಯ ರಾಜ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಕುರಿತಾದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಚಾರು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀಡದೆ ಹೋದರೆ, ರಾಜ್ಯದ ಒಳಿತು ಕೆಡಕುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲು ರಾಜನು ಸಮರ್ಥನಾಗಲಾರ. ಅದರಂತೆಯೇ, ಬುದ್ಧಿಯ ಆಳಾದ ಮನಸ್ಸು ಒಳ ಹಾಗೂ ಹೊರಗಿನ ಸ್ಥಿತಿ-ಗತಿಗಳ ಕುರಿತು ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲು ಎಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೋ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ಪೂರೈಸುವುದೋ, ಬುದ್ಧಿಯೂ ಆತ್ಮೋನ್ನತಿಗಾಗಿ ಅಷ್ಟೇ ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದೀತು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಅನುಭವಶಾಲಿಯನ್ನಾಗಿಯೂ ತನಗೆ ತಾನೇ ಹಿತಕಾರಿಯನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಕ್ತವನ್ನಾಗಿಯೂ, ವೇಗಶಾಲಿಯನ್ನಾಗಿಯೂ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬುದ್ಧಿಯು ಎಲ್ಲ ಕರ್ಮಗಳ ಸಂಪಾದಕನಾದರೂ, ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಗಳು ಮಾತ್ರ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಬುದ್ಧಿಯು ಎಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೊಂಡು, ಅದಾವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾರೆವು. ಆದರೆ, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯಜೀವನದ ಉನ್ನತಿ ಅಸಂಭವ. ಜೀವನವೆಂದರೇನು, ಅಥವಾ ಅದರ ಉನ್ನತಿಯೆಂದರೇನು? ಬುದ್ಧಿ ಶುದ್ಧಿಯಾಗದೆ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಬೇರೆಲ್ಲಿಂದಲೂ ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೋಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆ, ಈಗ ಮನುಷ್ಯನು ಬಾಹ್ಯಜಗತ್ತಿನ ವಿಷಯವಾಗಿ ಅದೆಷ್ಟು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ, ವಿಜ್ಞಾನವು ಅದೆಷ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದೆ! ಆದರೆ ಈಗಿನ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅಭಿಮಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ, ಈ ನಾಗರಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಮ್ಮೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮನುಷ್ಯರು, ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು, ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ನಾಚಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಒಂದು ಗುಂಪು ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪಿನೊಡನೆ ಪಶುಗಳಂತೆ ಕಚ್ಚಾಡುತ್ತ, ಕಪಟವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏಕಮಾತ್ರ ಕಾರಣ ಬುದ್ಧಿಯ ಮಲಿನತೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಆವಲಂಬಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ಮೂರು ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ "ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್"- ಹೇ ಭಗವಂತ, ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸು, ಎಂಬುದಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, 'ನಾನು' ಎಂಬಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವಸ್ತುಗಳ ಸಮಾವೇಶವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು; ದೇಹ, ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳು ಸೇರಿ ಈ ಬಾಹ್ಯ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರವೂ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳು ಸೇರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಲ್ಕನ್ನೂ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸೋಣ.

ಮೂರನೆಯ ಪಾಠ

ದೇಹ

ದೇಹವು ನಮಗೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಚಿತ ಹಾಗೂ ಪ್ರಿಯವಾದ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದರೂ, ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಸ್ವಂತದೇಹದ ಕುರಿತಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವುದು ಅತ್ಯಲ್ಪವೇ. ಶರೀರದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆಯೇ ಈ ಜೀವನದ ಸಫಲತೆಯು ಆಧಾರಗೊಂಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಒಂದು ಮೋಟರ್ ಗಾಡಿಯ ಹೊರಗಿನ ಕವಚದಂತೆ. ಅದು ದೃಢವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಗಾಡಿಯನ್ನೋಡಿಸುವುದು ವಿಪತ್ತಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿದಂತೆಯೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ದೃಢ, ಸಶಕ್ತ ಹಾಗೂ ಕರ್ಮಪಟುವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಲವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಲವಿದ್ದರೂ ಶರೀರವು ಮೆತ್ತಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಲವಿದ್ದು, ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕರ್ಮಪಟುವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿರುವ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಕಾರ್ಯೋಪಯೋಗಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಶರೀರವನ್ನು ಬಲಯುತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಉಪಾಯಗಳು:

೧. ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು, ಯಾವುದರಿಂದ ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೂ, ಬಲಯುತವಾಗಿಯೂ ಆಗುವುದು ಹಾಗೂ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ದುರ್ಬಲವೂ, ರೋಗಗ್ರಸ್ತವೂ ಆಗುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಬಲ್ಲವರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
೨. ಏನನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೋ ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದೇ ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು.
೩. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದೆರಡು ಹೊತ್ತು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿ, ಜೀರ್ಣಾಂಗಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಬೇಕು.
೪. ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಆಲಸ್ಯವನ್ನು ದೂರಮಾಡಬೇಕು.

ಶರೀರವನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಇಟ್ಟರಲು ಉಪಾಯಗಳು-

೧. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಆಟವಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರವು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆಟದಿಂದ ಅಂಗಗಳ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಜಡತ್ವವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

೨. ಪರಿಶ್ರಮ ಬೇಕಾಗುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಶರೀರವನ್ನು ಕರ್ಮಪಟುವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಉಪಾಯಗಳು-

೧. ದೃಢಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಸುನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕಾರ್ಯಸೂಚಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ.

೨. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಬಂದೊದಗಿದಾಗ ಅಂಥ ಸುಯೋಗವನ್ನು ಎಂದೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

೩. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಕೆಲಸಗಳಿಗಾಗಿ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗದಿರಿ.

೪. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

೫. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಪ್ರಸಂಗವೊದಗಿದರೆ, ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ನೋಡುತ್ತ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

“ಓರೆಯಿಂದ ತೆಗೆದ ಖಡ್ಗದಂತೆ” ಸದಾ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಿ.

ಪ್ರಾಣ

ಜೀವವು ಯಾವ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದೋ ಅದೇ ಪ್ರಾಣ. ದೇಹದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ, ತಿಂದದ್ದನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದರಿಂದ ಶರೀರದ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು, ಆರೋಚನೆಯ ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ನಾವು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ವೈದಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಬಾಲಕರಿಗೂ ಅತಿ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣ-ಸಂಯಮ ಗಳಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗೊಂದಲ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಪ್ರಾಣ-ಸಂಯಮವು ಕೇವಲ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಾಧಕರ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಕೈಬಿಡಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ಪ್ರಾಣ-ಸಂಯಮವನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕು.

ಚಂಚಲವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯ. ಪ್ರಾಣವೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವುದು. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮಿಚ್ಛೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಹರಿಸುವುದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಕಲಿತುಕೊಂಡರೆ, ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲೂ ಯಶಸ್ಸಿನ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ರಚಿಸಿರುವ ‘ರಾಜಯೋಗ’ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಓದಿದರೆ, ಪ್ರಾಣದ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪ್ರಾಣ-ಸಂಯಮದ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಕೆಲವು ಮಾತುಗಳು-

೧. ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣಿಸಿ ಪ್ರಾಣವು ಹೇಗೆ ಬಲಗೊಂಡು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ.

೨. ಪಾದದ ಉಗುರಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ತಲೆಗೂದಲ ತುದಿಯವರೆಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಪ್ರಾಣವು ಹೇಗೆ ವಿಶ್ರಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ.

೩. ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಲಿಯಿರಿ. ಓದುವಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುವ ಮೊದಲು ಎರಡು-ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿದರೆ, ಓದಿದ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತವೆ.

೪. ದೇಹ-ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಗವುಂಟಾದಾಗ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ವೃಥಾವಾಗಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉದ್ದೇಗವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿರುವಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ನಿಮ್ಮ ಬಂಧುಬಾಂಧವರಿಗೆ ಈ ವರ್ಷದ ದೀಪಾವಳಿ ಮತ್ತು ನೂತನ ವರ್ಷದ ಕೊಡುಗೆ ಏನು ಕೊಡುತ್ತೀರಿ?

ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಪತ್ರಿಕೆಯಾದ ವಿವೇಕಪ್ರಭವನ್ನು ಕೊಡಿ.

ಭಕ್ತಿ-ಜ್ಞಾನ-ಕರ್ಮ-ಧ್ಯಾನ ಯೋಗಗಳ ಸಂಜೀವಿನಿ, ನೈತಿಕ-ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಗಣಿ.

ಶಾಂತಿ-ತೃಪ್ತಿ-ಸಾತ್ವಿಕ ಆನಂದ-ಉತ್ಸಾಹಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಸ್ನೇಹಿತ

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ-ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜೀವನದ ಪರಮಾಪ್ತ ಪತ್ರಿಕೆ ನಮ್ಮ ವಿವೇಕಪ್ರಭ

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಿಯಪಾತ್ರರು ಪ್ರತಿತಿಂಗಳೂ ಪಡೆಯುವ, ಚಂದದ ಬದುಕಿಗೆ ಅಂದದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹರ್ಷೋಲ್ಲಾಸಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವಿವೇಕಪ್ರಭಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಕೊಡುಗೆ ಇನ್ನು ಏನು ತಾನೇ ಇದೆ?

ತ್ವರೆ ಮಾಡಿ,

ವಿವೇಕಪ್ರಭಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ಜನ ಚಂದಾದಾರರನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ವಿಶೇಷ ವಿವೇಕಪ್ರಭ ದಿನಚರಿ 2008 ಅನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ (ಇದಕ್ಕಾಗಿ 42ನೆ ಪುಟದಲ್ಲಿರುವ ಚಂದಾ ಅರ್ಜಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ)