ಅಂತಹ ನೈತಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮಾತ್ರವೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಭಯ, ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆ ಮತ್ತು ದ್ವಂದ್ವ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ವ-ನಿಯಂತ್ರಣದ ಅನುಷ್ಠಾನ: ನಮ್ಮ ಸ್ವಾರ್ಥ, ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುಖಗಳನ್ನು ತ್ಯಾಗಮಾಡಿ, ಇತರರ ಸೇವೆಗೆ ಮುಂದಾಗುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಬಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವ-ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮಿತಿಮೀರಿದ ಮಾತುಕತೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಕಾಮಲೋಲುಪತೆ - ಇವುಗಳಿಂದ ಸೋಲಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ಸ್ವ-ನಿಯಂತ್ರಣವು ಇತರ ಗುಣಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಮಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ; ನಮ್ಮ ಗುರಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಹೀಗೆ ತನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವನೋ ಅವನಿಗೆ **ಜಿತೇಂದ್ರಿಯ** ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಇತರರಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ, ಅವರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದು. ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುವು. ಅದಲ್ಲದೆ, ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವುದು.

ಸರ್ವಸ್ತರತು ದುರ್ಗಾಣಿ ಸರ್ವೋ ಭದ್ರಾಣಿ ಪಶ್ಯತು ।
ಸರ್ವಃ ಸದ್ಬುದ್ಧಿಮಾಪ್ನೋತು ಸರ್ವಃ ಸರ್ವತ್ರ ನಂದತು ॥

"ಎಲ್ಲರೂ ಆಪತ್ತುಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲಿ. ಎಲ್ಲರೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ನೋಡಲಿ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಬುದ್ಧಿಯುಂಟಾಗಲಿ. ಎಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರಲಿ."

ಸರ್ವೇ ಭವಂತು ಸುಖಿನಃ ಸರ್ವೇ ಸಂತು ನಿರಾಮಯಾಃ ।
ಸರ್ವೇ ಭದ್ರಾಣಿ ಪಶ್ಯಂತು ಮಾ ಕಶ್ಚಿತ್ ದುಃಖಭಾಗ್ ಭವೇತ್ ॥

"ಎಲ್ಲರೂ ಸುಖಿಗಳಾಗಿರಲಿ. ಎಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಲಿ. ಎಲ್ಲರೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ನೋಡಲಿ. ಯಾರೂ ದುಃಖಿತರಾಗದಿರಲಿ."

ದುರ್ಜನಃ ಸಜ್ಜನೋ ಭೂಯಾತ್
ಸಜ್ಜನಃ ಶಾಂತಿಮಾಪ್ನುಯಾತ್ ।
ಶಾಂತೋ ಮುಚ್ಯೇತ ಬಂಧೇಭ್ಯೋ
ಮುಕ್ತಶ್ಚಾನ್ಯಾನ್ ವಿಮೋಚಯೇತ್ ॥

"ದುರ್ಜನರು ಸಜ್ಜನರಾಗಲಿ. ಸಜ್ಜನರು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲಿ. ಶಾಂತರಾದವರು ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ. ಮುಕ್ತರಾದವರು ಇತರರನ್ನೂ ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡಿಸಲಿ."

ಈ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ನಾವು ಇತರರಲ್ಲಿ ದೋಷವನ್ನು ಕಾಣುವ ದುರಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಂತ ಆವಶ್ಯಕ. ಶ್ರೀಮಾತೆ ಶಾರದಾದೇವಿಯರು ತಮ್ಮ ಅಂತಿಮ ಸಂದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ನಿನಗೊಂದು ಮಾತು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ಕೇಳು! ನಿನಗೇನಾದರೂ ಶಾಂತಿ ಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಯಾರಲ್ಲಿಯೂ ದೋಷವನ್ನು ನೋಡಬೇಡ. ಅದರ ಬದಲು ನಿನ್ನ ದೋಷವನ್ನೇ ನೋಡಿಕೋ. ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ನಿನ್ನದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಕಲಿ. ನೋಡು, ಇಲ್ಲಿ ಪರಕೀಯರೆಂಬುವವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ; ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ನಿನ್ನದು."

(**ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು:** ತ್ಯಾಗ ಮತ್ತು ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವ ಇತರ ವಿಧಾನಗಳು) (ಕೃಪೆ: Parents and Teachers in Value Education, Publisher: Ramakrishna Mission, Belur Math)

ದಿವ್ಯಸ್ಮೃತಿಪ್ರಭ

ಪ್ರೇಮಪೂರಿತ ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರೇಮಾನಂದ: ಪ್ರೀತಿಯ ಕಣ್ಣಿಗೆ ದೋಷಗಳೇನೂ ಬೀಳದು. ಒಮ್ಮೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನೆತನದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಯುವಕನೊಬ್ಬನು ದುಷ್ಟರ ಸಂಗ ಮಾಡಿದನು. ಹಲವು ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾದನು. ಆತನ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ತಿದ್ದಲು ಮನೆಯವರು, ಬಂಧುಮಿತ್ರರು ಬಹಳ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರು. ಅವುಗಳು ಯಾವುವೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಚಿಂತಾಕ್ರಾಂತರಾದರು. ಕೊನೆಗೆ ಮನೆಯವರು ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರೇಮಾನಂದರ ಹತ್ತಿರ ಬಂದರು. ಹುಡುಗನ ವಿಚಾರವನ್ನೆಲ್ಲ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡರು. ಹುಡುಗನ ಹತ್ತಿರ ಮಾತುಕತೆಯಾಡಿ, ಮಠಕ್ಕೆ ಬರಲು ಆಹ್ವಾನವಿತ್ತರು. ಯುವಕ ಅವರನ್ನು ನೋಡಲು ಮರುದಿನವೇ ಬಂದ. ಅವರ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತನಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರತೊಡಗಿದ. ಕ್ರಮೇಣ ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರೇಮಾನಂದರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯು ಅವನ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಅದ್ಭುತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರತೊಡಗಿತು. ಅವನು ಮುಂದೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: "ಅದೆಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಮಾಧುರ್ಯವನ್ನು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಅವರು ಹರಿಸಿದರು! ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ದುರ್ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೂ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದರು. ನನ್ನ ಮನೆಯವರು ಮತ್ತು ಬಂಧುಗಳು ಕೂಡ ನನ್ನನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದ್ದರು." ಮುಂದೆ ಆ ಯುವಕ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಹಾಸಂಘವನ್ನು ಸೇರಿ ಸಂನ್ಯಾಸಿಯಾದನು.

ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರೇಮಾನಂದರಿಗೆ ಮಠಕ್ಕೆ ಬಂದ ಭಕ್ತರ ಸೇವೆ ಒಂದು ವ್ರತವಾಗಿತ್ತು. ತಮ್ಮ ಬಾಳಿನ ಕಡೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಕಾರ್ಯ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯನ್ನು ಕರೆದು ಕ್ಷೀಣವಾದ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರು: "ನನಗಾಗಿ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೀಯಾ?" ಅದಕ್ಕೆ ಆ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಉತ್ತರಿಸಿದರು: "ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ಮಹಾರಾಜ್." ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರೇಮಾನಂದರು, "ಹಾಗಾದರೆ, ಭಕ್ತರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡುವೆಯಾ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಆಶ್ವಾಸನೆ ಕೊಟ್ಟ ಮೇಲೆ, ಹೇಳಿದರು, " ನೆನಪಿಡು, ಭಕ್ತರ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಚ್ಯುತಿ ಬರಬಾರದು." ಅವರ ಜೀವನದ ಕೊನೆಯಾಸೆ ಅದೇ ಆಗಿತ್ತು!

ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರೇಮಾನಂದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಜಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು: "ಅವನೇನು ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ? ಎಂತಹ ಪವಿತ್ರ ಮನುಷ್ಯನೆಂದರೆ, ಅವನು ಯಾವ ಕಡೆ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಯಿಸುವನೋ, ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವೂ ಪವಿತ್ರವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ."