

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ

ಸ್ವಾಮಿ ಅಶೋಕಾನಂದ

(ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ)

ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ

ಅಲೆಯುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭಗವಂತನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಲು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಅವಶ್ಯಕ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವೊಂದು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು: ೧. ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪ ೨. ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸ ೩. ಗೊತ್ತಾದ ಜಾಗ ೪. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ.

೫. ಮಾನಸಿಕ ಘರ್ಷಣೆ, ಅಶಾಂತಿಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು - ದುಷ್ಟ ಸಂಗ. ನಾವು ಯಾರ ಸಂಗ ದಿಂದಲೂ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗದೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆಗೆ ಬೆರೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಆದರೆ ಇದು ಅಪರೂಪ. ನನಗಂತೂ ಅಂತಹವರು ಇರುವುದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಸತ್ಸಂಗ, ಸದ್ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಒಡನಾಟಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕಳಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಕಾರ್ಯಗಳ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದಾಗ, ನಾವು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುವ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಡಲು ಸಾಧ್ಯ ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಬೆಳೆದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಗಿ ಹತೋಟಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

೬. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮುನ್ನಡೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿರಕ್ತಿ ಭಾವ ಅಗತ್ಯ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ತವಕ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಹಲವರು, “ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮಕ್ಕಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ”, “ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಅನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಸಿಗಬಹುದು” ಮುಂತಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಜನ, ಯೌವನವು ಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ಇರುವುದು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಮೇಲಿನ ರುಚಿಯೆಲ್ಲಾ ಕಳೆದುಹೋದ ಮೇಲೆ, ಮುಖವನ್ನು ಸೊಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ದೇವಾಲಯಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಧಾರ್ಮಿಕರಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿವೆಂದು ಇವರುಗಳು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಧರ್ಮವಲ್ಲ, ಧರ್ಮವಾಗಲಾರದು.

ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಭಗವಂತನಿಗೆ ನಾವೇನು ತಾನೇ ಕೊಡುಗೆ ತಂದೇವು? ಶಿಥಿಲ ದೇಹ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚಿದುರಿತ ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸು - ದೇವರು ಇವುಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚುವನೇ? ಹುಳು

ಹಿಡಿದ ಹಣ್ಣು, ಎಸಳುಗಳು ಉದುರಿದ ಹೂವುಗಳು - ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೇನು? ಇದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಯಾವುದು ಉತ್ತಮ ವಾದುದೋ ಅದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಬೇಕು. ಧರ್ಮವು ಮುಡುಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಎನ್ನುವುದು ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು. ಎಳೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಹೊಚ್ಚ ಹೊಸತೂ, ಶುಭ್ರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ತೊಡಗಬಹುದು. ಮನಸ್ಸು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತ ವಾಗಿ ಕಲುಷಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಗಮನ ವಹಿಸಬೇಕು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಯೌವನದ ಅವಧಿಯೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಒಬ್ಬ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು, “ಇಟ್ಟಿಗೆಯ ತಯಾರಕ ಅದು ಮೆದುವಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ತನ್ನ ಗುರುತನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ, ಕುಲುಮೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿದಾಗ ಆ ಗುರುತು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ, ಮನಸ್ಸು ಮೃದುವಾಗಿರುವಾಗಲೇ ನಾವು ಭಗವಂತನ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಬೇಕು; ಆಗ ಆ ಗುರುತು ಅಳಿಸಿಹೋಗದು ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಇರು ತ್ತದೆ.”

ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ವೈರಾಗ್ಯವೆಂದರೆ ಹುಳಿಸೇಬು ತಿಂದು ಮುಖ ಸೊಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತಲ್ಲ. ಕಾಡುಕುದುರೆಯನ್ನು ಪಳಗಿಸಿದಾಗ ಎಷ್ಟು ಸಂತೋಷ ಸಿಗು ತ್ತದೆ! ಈ ರೀತಿಯ ಆನಂದ ವೈರಾಗ್ಯದಿಂದ ಸಿಕ್ಕಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡದಂತೆ ಬಲವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ. ವೈರಾಗ್ಯ ಅವಶ್ಯಕ, ಅದಿಲ್ಲದೆ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಅಸಾಧ್ಯ.

೭. ಇದುವರೆಗೆ ನಾನು ಪೂರ್ವಭಾವಿ ತಯಾರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತೊಡಗುವಾಗ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವಿತವಿರುವವರೆಗೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾದ ತಯಾರಿಗಳು ಇವು. ಇವನ್ನು ಮಾಡಿದವನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ ಎಂದರೆ, ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಇಚ್ಛಾಮಾತ್ರದಿಂದ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವವರೆಗೆ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ

ನೀವು ಓದಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ; ನೀವು ಕೇಳಿದ ಹಲವಾರು ಪ್ರವಚನಗಳ ಬಗೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ; ನೀವು ಎಷ್ಟು ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದೂ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ನೀವು ಅರಿತುಕೊಂಡ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ, ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದೇ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಆ ಸತ್ಯಗಳು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಒಂದು ಅಂಗವಾಗುವಂತೆ, ಆ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಶ್ರೇಯೋಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತೆ ನೀವು ಧ್ಯಾನತತ್ಪರರಾಗಬೇಕು.

—ಎಫ್. ಡಬ್ಲ್ಯು. ರಾಬರ್ಟ್‌ಸನ್

ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಶಾಂತಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಶಾಂತರಾಗಿರುವುದು, ಪ್ರಪಂಚದೊಂದಿಗೆ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಭಾವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ನೀವು ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಗಂಡ, ಹೆಂಡತಿ ಮೊದಲಾಗಿ ವಿವಿಧ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದು, ವಿವಿಧ ಸಂಗತಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಹೀಗಿರುವಾಗ, ಭಗವಂತನ ಸನ್ನಿಧಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಹೊರಟಾಗ ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ನಿಮಗೆ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು, ಪ್ರಪಂಚವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಭಗವಂತನಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೊಡಗಿಸಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಸರಿಯಾದ ಭಾವನೆಯೆಂದರೆ ಇದೇ.

ನಮ್ಮ ಆಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಸ್ವಾಮಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂದರ್ಶಕರು ಲೌಕಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಂದು ಅವರು ಸಂಸಾರಿಯೊಬ್ಬನ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಅದು ಯಾವುದು ಶಾಶ್ವತವೋ ಆ ಭಗವದ್ಭಾವದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಇಂಗಿತ. ನಿಮಗೂ ಈ ಬಗೆಯ ನಿಸ್ಸಂಗತ್ವದ ಭಾವನೆ ದಿನದ ಯಾವುದೋ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದು; ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಮಗ್ನರಾಗಬಹುದು.

೮. ನಾನು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ, ನಿಜವಾದ, ಗಣನೀಯವಾದ ಪ್ರಗತಿಯು ಸಾಧ್ಯ. ಧ್ಯಾನವೂ ಸೇರಿ ನಾವು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗಳೂ ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಉತ್ಕಟೇಚ್ಛೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ. ನಿಮಗೆ ಈ ಬಗೆಯ ಉತ್ಕಟೇಚ್ಛೆ ಇದೆಯೇ? ಹಾಗಾದರೆ, ಭಗವಂತನ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸು

ಸಹಜವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಬಗೆಯ ಕಾತುರತೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಬರಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಬಾರದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ಥಿರ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಧ್ಯರ್ಯಗೊಳ್ಳದಿರಿ.

ನೀವು ಚಿಕ್ಕವರಾಗಿದ್ದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ನೆರೆಮನೆಯ ಹುಡುಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆದರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನೀವು “ನಾನು ದುರ್ಬಲ, ಅವನ ಜೊತೆ ಹೋರಾಡುವುದು ವೃಥಾ” ಎಂದು ಸುಮ್ಮನೆ ಅವನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳಿದಿರೋ, ಅಥವಾ, ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲ ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಹಸಿಕತೆಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ ಅವನ ಎದುರು ಹೋರಾಡಿದಿರೋ? ನೀವು ಅವನನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರಿ; ತದನಂತರ, “ಇದು ನನ್ನ ನೈಜ ಸ್ವಭಾವ, ನಾನು ಶಕ್ತಿವಂತ” ಎಂದುಕೊಂಡಿರಿ, ಅಲ್ಲವೇ?

ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ನಾವು ಹೀಗೇ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಶಾಲಾಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಯಲು ಪುನಃ ಪುನಃ ನಾವು ಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕಲಿಕೆ ಎನ್ನುವುದು ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅದು ಸಹಜಸ್ವಭಾವವಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ. ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೂ ಸತ್ಯ. ಇಲ್ಲೂ ಅದೇ ರೀತಿ ನಾವು ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೊದಮೊದಲು ಎಲ್ಲವೂ ಕಷ್ಟವೆಂದು ತೋರಿರಬಹುದು “ನನ್ನ ಸ್ವಭಾವ ಧಾರ್ಮಿಕವಲ್ಲವೇನೋ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುವುದು ನನ್ನ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಲ್ಲವೇನೋ” ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನೂ ಆ ರೀತಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲವಿತ್ತು. ಎದರುತೊಡರುಗಳು ಎದುರಾದಾಗ ಅವನ್ನು ದಾಟಿಹೋಗಲು ಅಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನಿಸಿತ್ತು. ಆಗ “ನಾನು ದೇಹವೂ ಅಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸೂ ಅಲ್ಲ, ಚೈತನ್ಯ; ನನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ನನ್ನ ಅಧಿಕಾರ” ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಮೀರಲಾಗದೆ ಇದ್ದಾಗ, ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದ್ದೇನೆ ಎಂದಷ್ಟೇ ಎನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗಲೇ ಏಕೆ ಮುಗಿಸಬಾರದು? ಎಂಬ ಕಾತುರವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಿಜವಾಗಿ ನನ್ನ ಅದೃಷ್ಟವೆಲ್ಲ ಈ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲೇ ಇತ್ತು ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸಲ ನನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಕೈಬಿಡುವ ಮನಸ್ಸಾದರೂ, ನನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಧಿಯನ್ನು ಮೀರುವಂತಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಅದನ್ನು ಈಗಲೇ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಅರ್ಹತೆ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆಗಳು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಭಗವಂತನಿಗಾಗಿ ಕಾತುರ, ಆತನಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ - ಇವು ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು ಅರೆಮನಸ್ಸಿನದೂ ಸತ್ಪ್ರೇಮವೂ ಆಗಿ, ಬರೀ ರೂಢಿ

ಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಕೈಬಿಡ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಇಷ್ಟದೈವದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನಂಬಿಕೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ. ಇಷ್ಟದೈವ ಎಂದಾಗ ಅದು ಸಾಕಾರ ಮೂರ್ತಿ ಎಂದಲ್ಲ - ತಂದೆ ತಾಯಿ ಬಂಧು ಬಳಗ ಎಲ್ಲವೂ ಆದ, ವಿಶ್ವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಭಗವಂತ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಯನ್ನು ಆತ ಕೇಳುವನು. ಮಗು ತಂದೆತಾಯಿಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವಾಸದೊಡನೆ ಅವನನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ವಾಗಿ ಸಮೀಪಿಸಬೇಕು. ಇಷ್ಟದೈವವನ್ನು ನಂಬಿ ಅವನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಭಗವಂತನ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಿರಿ, ಅವನಿಗಾಗಿ ಸೇವೆ ಮಾಡಿ, ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಯೋಚನೆ, ಭಾವನೆ, ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ದೇವರಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ ದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಗಳಾಗಬಲ್ಲೆವು.

೯. ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಲ್ಲೆವು? ನೀವು ಮಾತನಾಡಿದರೆ, ಭಗವಂತನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಮಾತನಾಡಿ; ನಡೆದರೆ ಅವನ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ; ಕೈಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಅದನ್ನೂ ಅವನ ಸೇವೆಯನ್ನಾಗಿಸಿ; ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನೂ ದೇವರತ್ತ ತಿರುಗಿಸಿ. ದೇವಸ್ಥಾನದ ಬದಲು ನೀವು ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗುವಿರಾದರೆ, ಆಫೀಸನ್ನೇ ದೇವಸ್ಥಾನವನ್ನಾಗಿಸಿ! ನಿಮ್ಮದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಕೆಲಸವಾಗಿದ್ದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬಹುದು, ಅದು ಅಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಬದಲಿಸಿ. ಅದರಿಂದ ಬಡತನ ಬಂದರೆ, ಅದನ್ನೂ ಎದುರಿಸಿ.

ಧೈರ್ಯ - ಇದೇ ಅಗತ್ಯ, ನೆನಪಿಡಿ! ಹುಟ್ಟಿಸಿದ ದೇವರು ಹುಲ್ಲು ಮೇಯಿಸುತ್ತಾನೆಯೇ? ತಪ್ಪು, ಸುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸತ್ಯವೇ ನಿಮಗೆ ಬೇಕು ಎಂದಾದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ನಷ್ಟವೇನೂ ಆಗದು. ಕಾಮಧೇನುವಿನಂತೆ ಕೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲ ಸಿಗದಿದ್ದರೂ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಕಟ ಮೊದಲಾದವು ಇದ್ದರೂ, ನಷ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ; ಸಂತೃಪ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಒದಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಕೆಲಸವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ದೇವರ ಕೆಲಸ ಎಂದೇ ತಿಳಿದು ನೀವು ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತ ದೇವರನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿ; ದಿನದ ನಂತರ ಆ ಕೆಲಸದ ಫಲವನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿ (ನಿಮ್ಮ ಮಾಲಿಕನಿಗಾಗಿಯೆ ಮಾಡಿದ್ದರೂ). ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ತಿರುವನ್ನು ನೀವು ನೀಡಬಹುದು. ಕೆಲಸದ ಹೊಸ ವಿಧಾನ ಇದು, ಕೆಲ ದಿನ ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ. ಎಲ್ಲಾ ಸುಲಭವಾದರೂ ಕಷ್ಟವೇ ಅಲ್ಲವೇ! ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ನೀವು ಬಯಸಿದ ಹೊಸ ಹೊಸ ಆಳ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನದ ಒಂದು ವಿಧಾನ ಇದು.

ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಯೇ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಪರಮಾವಸ್ಥೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆಸೆ ಇರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದೇ ನಮಗೆ ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಮತ್ತು ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅವುಗಳ ಸುಖ ಇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿದೆ; ಮಾನವನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇಂತಹ ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏರಿದ ಜೀವಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಜಗತ್ತು ಸುಂದರವಾಗುವುದು. ಯಾರು ಏನನ್ನೂ ಆಶಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಾನಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಭವ್ಯತೆಯ ದೃಶ್ಯಗಳಾಗಿ ಕಾಣ ಬರುತ್ತವೆ. - ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ

ಹೀಗೆ ನಮಗೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ವನ್ನು ದೇವರಿಗಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ನೀವು ಯೋಚಿಸ ಬಹುದು. ಆಗ ಜೀವನವೆಲ್ಲವೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗುವುದು. ಕೆಲವರು ದೇವರಿಗಾಗಿ ಎಚ್ಚರದಿಂದ, ಯೋಚಿಸಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಯೋಗ್ಯತೆ ಪಡೆದಿರಬಹುದು. ಆದರೂ ಅದೃಷ್ಟ ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಜನ ತುಂಬಹೊತ್ತು ವಿವರವಾಗಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವುದು; ಹೂವು ಬೆಳೆಸಿ, ಬಿಡಿಸಿ, ಅರ್ಪಿಸುವುದು; ಧೂಪ ಹಾಕಿ ದೀಪಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಗುವುದು. ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕಾಲ, ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುವುದು ವೃಥಾ ಎಂದು ನಿಮಗನ್ನಿಸದೆ? ಆದರೆ ದಿನದ ದೀರ್ಘಕಾಲವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಹಾಗಿದ್ದಾಗ, ನೀವು ಮಾಡುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸು ವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲವೇ? ಇಂತಹ ಭಾವನೆಯಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ಪೂಜಾಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಕರ್ಮಗಳು, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಹುಟ್ಟಿದ್ದು; ಪ್ರಪಂಚದ ನಾನಾ ಕಡೆ ಜನ ಪೂಜೆಗಾಗಿ ಕಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆರ ಬೇಕಾದ ದೇವಾಲಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿದ್ದು.

ಎಲ್ಲರೂ ಪೂಜಾಕ್ರಿಯೆ, ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನನ್ನ ಇರಾದೆಯಲ್ಲ. ಅವರವರ ಭಾವಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅವರವರ ಆರಾಧನೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆ, ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆ ಗಳನ್ನು ಭಗವತ್ತೇವೆಗೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಹೊಂದುವ ಮಾರ್ಗವೊಂದನ್ನು ನೀವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಷ್ಟೂ ಭಗವಂತನಿಗೆ ನೀವು ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ಎಲ್ಲವೂ ಮರೆತು ಹೋಗಿ ಭಗವಂತ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವನು.

೧೦. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತರ್ಕದಿಂದ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹವ್ಯಾಸ ನಿಮ್ಮದಾಗಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಈ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಅನುಭವಿಸುವವರೆಗೆ, ಈ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸಿದ ಅನುಭಾವಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಂದು ವರವೇ ಸರಿ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯಗಳ ರುಬುವಾತು ತರ್ಕ, ವಾದ

ಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಬಹಿರಂಗದ ತೋರಿಕೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಲ್ಲ. ಅದು ತನ್ನ ಅನುಭವದಿಂದ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ, ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಆ ಹೇಳಿಕೆಯ ಹಿಂದೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಿದೆ. ಬೇರೆಯವರು ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೂ ಒಬ್ಬ ನಂಬಬಹುದಾದ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ರುಜುವಾತು ಇದೇ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. “ಮಗೂ, ನೀನು ದೇಹ-ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲ, ಚೈತನ್ಯ, ಚೈತನ್ಯವೇ ನಿನ್ನ ಸ್ವಭಾವ. ನೀನು ನಿಜವಾಗಿ ಸಾವಿಲ್ಲದ ಶಾಶ್ವತ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಅನಿತ್ಯವಸ್ತುಗಳು ನಿನ್ನವಲ್ಲ. ಆಳಕ್ಕೆ ಮುಳುಗು, ನಿನ್ನ ನಿಜ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೋ” ಎಂದು ಇಂತಹ ಜ್ಞಾನಿ ಹೇಳಿದರೆ ನಾನದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಕ್ರಿಯಾಶಾಲಿಯಾಗಲೇಬೇಕು. ಅವನ ದನಿ ನನ್ನ ಹೃದಯದಾಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದು, ನಾನು ಅದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಲೇ ಬಾರದು. ನಿಮಗೂ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಿಂದ ಅಂತಹ ಮಾತುಗಳು ಕಿವಿಗೆ ಬೀಳಲಿ ಎಂದು ನಾನು ಹಾರೈಸುವೆ. ಆಗ ನೀವು ಸಂಶಯ ಪಡಲಾರಿರಿ, ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲಾರಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ನಿಜ ಸ್ವಭಾವದ ಅರಿವು, ಆ ವೈಭವದ ಗುರಿಯ ನೆನಪು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಕ್ರಮಶಃ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುವುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಸೋಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎದೆಗೆಡಿಸಬಹುದು, ಆದರೂ, ಸರಿ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಗೆಲ್ಲುವಿರಿ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಏನು ತಯಾರಿ ನಡೆಸ

ಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾಯಿತು, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೀವು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಭಗವಂತನಡೆಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುವುದು. ಈ ಪ್ರವಚನವನ್ನು ಮುಗಿಸುವ ಮುನ್ನ ಒಂದೆರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ದೊರೆತ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಿ, ಅವುಗಳ ಗುರಿಯೆಲ್ಲ ಭಗವಂತನೇ ಆಗಿರಲಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕದಡದು. ನಿಸ್ಸಂಗಿಯಾಗಿ ಅನಂತದ ಜತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ಧ್ಯಾನ ಸುಲಭವಾಗುವುದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹರಿದತ್ತ ಬಿಡಬೇಡಿ, ಆಗ ಲೌಕಿಕ ಯೋಚನೆಗಳು ಬಂದು ದಿಕ್ಕುಗೆಡಿಸುವುವು. ಹೀಗೆ ಆಗಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕೂರುವ ಮುನ್ನ ನಾನು ಹೇಳಿದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ.

ಬಾಹ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳು ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಹೋಗದಿರುವಾಗ ಅವು ಕ್ರಮೇಣ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ದೇಗುಲದಲ್ಲಿ ದೇವರು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಹೊಳೆಯುವ ಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿದಾಗ, ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಸುಂದರ, ಅತಿ ಸುಂದರವೆನಿಸಿ, ಆ ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿ ನೀವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆಯುತ್ತೀರಿ. ಕೊನೆಗೆ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮಗ್ನವಾಗುತ್ತದೆ.

(ಸಂಗ್ರಹಾನುವಾದ: ಡಾ.ಪಾಂಡುರಂಗ ವಿಠಲ)



ಚಿಂತನ ಪ್ರಭ

ಅಪರಿಗ್ರಹ

ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಧಕರಿಗೆ ‘ಅಪರಿಗ್ರಹ’ ಒಂದು ಮಹಾವ್ರತ. ಇದು ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ತಮ್ಮ ಯೋಗಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವ ಐದು ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ‘ಪರಿಗ್ರಹ’ದ ಅಭಾವವೇ ಅಪರಿಗ್ರಹ. ಪರಿಗ್ರಹ ಎಂದರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಅಪರಿಗ್ರಹ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಗುಣ ಎಂದು ನಾವು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಯಾರಿಂದಲೂ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದನ್ನು ಪತಂಜಲಿ ನಿಷೇಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾರಿಂದಲಾದರೂ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅದನ್ನು ಕೊಟ್ಟವರ ಮೇಲೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಭಾವವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ. ಮನಸ್ಸು ಇದರಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತರಹದ ಪ್ರಭಾವವು ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದಲೇ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪರಿಗ್ರಹವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಬಿಡಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಗ್ರಹ ಸಂತೋಷವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ನಿಸ್ವಾರ್ಥವಾಗಿ ಕೊಡುಗೆ ಕೊಡುವವರು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತಿ ವಿರಳ. ನಾವು ನಮಗೆ ಅತಿ ಪ್ರಿಯರೂ, ನಿಕಟವರ್ತಿಗಳೂ ಆದವರಿಂದ ಉಡುಗೊರೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದೇನೂ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಅನುಚಿತವಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿಸಲು ಕೊಡುಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ನಿಜವಾಗಲೂ ವಿಪತ್ತಿಗೆ ಈಡುಮಾಡುವುದು. ದೀಪಾವಳಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜನರು ಏನಾದರೂ ಉಡುಗೊರೆ ತರುತ್ತಾರೆ; ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಇದೆಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೋಸ್ಕರ ತಂದಿದ್ದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಅಂತಹ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಪರಿಗ್ರಹದ ದೋಷ ನಮ್ಮನ್ನು ತಟ್ಟುತ್ತದೆ; ಉಡುಗೊರೆ ಕೊಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ನೈತಿಕತೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ನಮಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಸ್ವಾರ್ಥ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸ್ವಾರ್ಥ ಉದ್ದೇಶ ಈಡೇರದಿದ್ದರೆ, ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಪರಿಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರ್ಥದ ಈ ಅಂಶವು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ, ನೈತಿಕತೆಯ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಅಪರಿಗ್ರಹದ ಮೇಲೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ.

ಪರಿಗ್ರಹದ ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥ ‘ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕೊಡುವುದು.’ ಬೇರೆಯವರ ಪಾಲನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳದೆ ನಾವು ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ತೆರೆದ ರಹಸ್ಯ. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎನ್ನುವುದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಶೇಖರಣೆ ಮಾಡುವುದು ಸಮಾಜದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀಮಂತರ ಅತಿಯಾದ ಪರಿಗ್ರಹವೇ ದೇಶದ ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರ ಬಡತನಕ್ಕೆ ಮೂಲ. ಅಪರಿಗ್ರಹ ಗುಣವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಈ ಬಗೆಯ ಮನೋವೃತ್ತಿಗೆ ಅಂಕುಶವಾಗಬಲ್ಲದು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

— ಸ್ವಾಮಿ ಆತ್ಮಾನಂದ (ಹಿಂದಿಯಿಂದ ಅನುವಾದ: ಸ್ವಾಮಿ ಶಾಂತಿನಾಥಾನಂದ)