

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)