

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಸಂತೋಷ ಎನ್ನುವುದು ಮೂಲ ಭೂತವಾದ ಗುಣವೆಂದು ಪತಂಜಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸಂಗತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳ ನಡುವೆ ನಾವು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಕ್ಷೋಭೆ ಗೊಳಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ಜಪ ಮಾಡಲು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಫಲವೇ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ನಾವು ಪ್ರಶಾಂತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರ ಬಗೆಗಿನ ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಇರುವವರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚದ ಸವಾಲನ್ನು

ಎದುರಿಸುತ್ತ ಆದರ್ಶಕ್ಕಾಗಿ ಹೋರಾಡಿ. ಬಾಹ್ಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಬೇಡಿ. ನಾವು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ ದುರ್ಬಲರಿಗಲ್ಲ.

ಯಾವಾಗಲೂ ಭಗವಂತನನ್ನು ಚಿಂತಿಸಿ. ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನೀವು ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವಿರಿ. ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹರಿಯುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಡಿ. ಬಾಹ್ಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಅರಿವೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎಂಬುವಂತೆ, ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವನೆ ಇರಬೇಕು.

ನಾವು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಾವು ನಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯರಾದವರ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಚಿಂತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲವೇ? ಸುಷುಪ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿತ್ಯಸತ್ಯದೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಜ್ಞೆ ನಮಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ, ನಾವು ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ಅರಿವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿರುವ ಅನಂತತತ್ವದೊಡನೆ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

★

ಸ್ನೇಹಪ್ರಭ

ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಜೊತೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಕೀಳರಿಮೆ ಇಲ್ಲವೇ ಅಹಂಕಾರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಾವು ಮತ್ತೊಬ್ಬರೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ತಪ್ಪು. ನಾವೇ ನಾವಾಗಿರಬೇಕು, ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಾವು ಬಾಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನ ದಾರಿಯೂ ಬೇರೆ, ಗುರಿಯೂ ಬೇರೆ. ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ದಾರಿ ಮತ್ತು ಗುರಿಯಿಂದ ಭ್ರಷ್ಟರಾದವರು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸೋಲನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದವರು, ತಮ್ಮನ್ನು ಇತರರೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇತರರು ಹೆಚ್ಚು ಸುಖವಾಗಿರುವುದನ್ನೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನೂ ನೋಡಿ ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ನೋವು ಅವರನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಇತರರಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕೇ ಹೊರತು ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಹೋಲಿಕೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೋಲಿಸುವುದೆಂದರೆ, ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅಳಿಯುವುದು. ನಾವು ಇತರರೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ಇತರರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅಳಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಫಲವಾಗುವುದು ಅಪರೂಪ. ಏಕೆಂದರೆ, ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದು ಅತ್ಯಲ್ಪ. ಮತ್ತೆ ಈ

ರೀತಿಯ ಪರಾವಲಂಬನೆಯು ಪ್ರೌಢವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಚಿಹ್ನೆಯಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯೇ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಅರಿವು ಇರಬೇಕು. ಆ ಅರಿವಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ ಇರುವಾಗ ಇತರರೊಡನೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನೂ ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆರೋಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲವೇ ಮೇಲರಿಮೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಅವನ್ನು ವಾಸ್ತವದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಗುರುತಿಸಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಇತರರೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ನಾವು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಅಥವಾ ದುರ್ಗುಣಗಳು ಕೀಳರಿಮೆಗೂ, ಅದೇ ರೀತಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸದ್ಗುಣಗಳು ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನದಿಂದ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು ಯಾವುದೂ ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೋಲಿಕೆ ಬೇಡ, ಕಲಿಕೆ ಇರಲಿ. ಬರಹ: ಸ್ವಾಮಿ ನಿತ್ಯಸ್ಥಾನಂದ