

ಜೋಲು ಮುಖದ, ಶೂನ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯ, ಸ್ಥಿಗ್ಧಭಾವದ, ಅಸ್ಥಿರ ಗತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನು ಮನೋವೈದ್ಯನ ಹತ್ತಿರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಮನೋವೈದ್ಯನ ಹತ್ತಿರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಅಲ್ಲದೆ ಇನ್ನಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯ! ವೈದ್ಯನು ಅವನ ಕಷ್ಟವನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ, “ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಗುವೆಂಬುದೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ ಎನಿಸುತ್ತದೆ” ಎಂದು ತನ್ನ ಅಳಲನ್ನು ಅಳುವ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. “ನಗುವುದೊಂದು ಕಲೆ, ನಗುವುದರ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲ ಕಷ್ಟಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ” ಎಂದು ವೈದ್ಯನು ಅವನಿಗೆ ನಗುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು (laughing therapy) ಸೂಚಿಸಿದನು. “ನಗುವುದು ಹೇಗೆ?” ಎಂದು ರೋಗಿಯು ವಿಚಾರಿಸಿದನು. “ನೋಡಿ, ಇಲ್ಲಿ ಕಲಾಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯೋತ್ಸವ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಖಂಡಿತ ನಗು ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರವೇಶ ಉಚಿತ,” ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದರು. “ನಾನು ಅದಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ನಗು ಬರುವುದರ ಬದಲು ಅಳು ಬಂತು. ನಾನು ಅಳುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರು ಸ್ವಲ್ಪ ನಕ್ಕರು, ಅಷ್ಟೇ” ಎಂದು ರೋಗಿ ನುಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ವೈದ್ಯರು ಹತಾಶರಾಗದೆ, “ಹಾಗಾದರೆ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಈ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸರ್ಕಸ್ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಬಫಾನ್ ಇದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಮಾತು ಚೇಷ್ಟೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನಿಮಗೆ ನಗು ಬರದೇ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಾಗುವಂತೆ ನಗುತ್ತೀರಿ. (ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಾದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತಜ್ಜರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಬೇಕು). ದಯವಿಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ.” ರೋಗಿಯ ಉತ್ತರ: ಸಾರ್, ನಿಮಗೆ ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ನಾನೇ ಆ ಬಫಾನ್.

ಈಗ ಅಂತರ್ಮುಖದ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ಅಂತರ್ಮುಖತೆ ಎಂದರೆ ತನ್ನ ನೈತಿಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಯ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನೇ ತಾನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು, ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿ ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು; ಹಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಒಳತಂತ್ರವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಂತಃಕರಣಗಳ ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಮರ್ಮವನ್ನರಿತು ಅದರ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಬೀಳದೆ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಅಂತಃಪಯಣ (Inner Journey). ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳಾಗುವ, ಸ್ವಕೇಂದ್ರಿತರಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ನಾವು ತುಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಇತರರ ಒಳಿತನ ಕಡೆಗೂ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಅವರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹಾಗೂ ಕಳಕಳಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು **ಆತ್ಮನೋ ಮೋಕ್ಷಾರ್ಥಂ ಜಗದ್ಧಿತಾಯ ಚ** ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು. ಈ ಎರಡೂ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ ಅವಶ್ಯಕ. ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಹಿತಮಿತವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

**ಯುಕ್ತಾಹಾರವಿಹಾರಸ್ಯ ಯುಕ್ತಚೇಷ್ಟಸ್ಯ ಕರ್ಮಸು |
ಯುಕ್ತಸ್ವಪ್ನಾವಬೋಧಸ್ಯ ಯೋಗೋ ಭವತಿ ದುಃಖಹಾ ||**

“ಆಹಾರವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿಯೂ ನಿನ್ನ ಎಚ್ಚರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವವನಿಗೆ ಯೋಗವು ದುಃಖಹಾ - ದುಃಖನಿವಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ.” ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದುಃಖಹಾ - ದುಃಖದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶರೀರಮಾಧ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಂ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಅತಿ ತಪಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಹುಶಃ ತಮ್ಮ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆಯೇ ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇತರರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದು ಯಾರ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುವುದು? ಆದರೂ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಅಯೋಗ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ಸಾಧಕನು ತುಂಬ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ದೇವರ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗದ ಈ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಿನ್ನಿಸಿ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಇದು ಹಾಳಾಗಿ ಹೋಗಲಿ ಎಂದು ಆತ ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ದೇಹ ಸೊರಗುತ್ತ ಬಂತು. ಒಂದು ದಿನ ನಿರ್ಜಲ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದನು. ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ದೇಹವು ಇವನ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗದೆ ಮುಷ್ಕರ ಹೂಡಿತು, ಅಂದರೆ ಆತ ಮೂರ್ಛೆ ತಪ್ಪಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದನು. ಅಲ್ಲಿದ್ದವರು ಬಂದು ಅವನನ್ನು ಉಪಚರಿಸತೊಡಗಿದರು. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಾದರೂ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬರದೇ ಇರಲಿ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಿರಾಸೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತ ಅವನು ಕಣ್ಣನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆರೆದನು. ಇನ್ನೂ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ, ಏನೋ ಕನವರಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಕಿವಿಯನ್ನು ಅವನ ಬಾಯಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಟ್ಟು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಆಲಿಸತೊಡಗಿದರು. ಅವನು ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಜಿಲೇಬಿ, ಮೈಸೂರ್‌ಪಾಕ್ ಇತ್ಯಾದಿ ತಿಂಡಿಗಳ ಜಪ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ!

ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ಜನರು ಆತ್ಮನಿಗ್ರಹವಿಲ್ಲದೆ ಬಕಾಸುರ ರಂತೆ ತಿಂದು ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ದೇಹಭಾರವನ್ನು ಹೊರಲಾರದೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ತಿರುಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಇತರರು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದೂ ಕಷ್ಟ. ಇದಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸುಖತಃ ಕ್ರಿಯತೇ ರಾಮಾಭೋಗಃ, ಪಶ್ಚಾತ್ ಅಂತೇ ಶರೀರೇ ರೋಗಃ - ಸುಖದಿಂದ ಭೋಗಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ, ನಂತರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಶ್ರೀಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಇಂಥವರ ಬಗ್ಗೆ ಮರುಗುತ್ತಾರೆ.

(ಬರಹ: ಸ್ವಾಮಿ ನಿತ್ಯಸ್ಥಾನಂದ)