

ಹೀಗೆ ಭಕ್ತರಿಗೆ ಈ ಮರ ಪವಿತ್ರವಾಗಿದೆ; 'ಸ್ವಾಮೀಜಿಯ ಮಾವಿನ ಮರ' ಎನ್ನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಜೀವನದ ಹಲವಾರು ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನ್ನು ಈಗ ನೋಡೋಣ.

ಒಂದು ದಿನ ಸಂಜೆ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಗಂಗಾತಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದರು. 'ಗಾಯತ್ರೀ ಆವಾಹನ ಮಂತ್ರ' ವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮಠಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದರು. ಸುತ್ತಲಿದ್ದವರೆಲ್ಲ ಅವರ ಮನ ಮೋಹಕ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳಿ, ಮಂತ್ರಮುಗ್ಧರಾದರು. ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಮಾವಿನ ಮರದ ಬಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಭಾವಮೂರಿತರಾಗಿ ನಿಂತುಬಿಟ್ಟರು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ, ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ, 'ಹೂಂ, ಹೂಂ' ಎಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಶಬ್ದಮಾಡುತ್ತ ನಡೆದಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಮತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದವರಂತೆ ಅವರ ನಡೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿತ್ತು; ಕಣ್ಣುಗಳು ದಾಸವಾಳದ ಹೂವುಗಳಂತೆ ಕೆಂಪಾಗಿದ್ದವು. ಎಲ್ಲರೂ ಅವರತ್ತ ವಿಸ್ಮಯಾದರಗಳಿಂದ ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿದರು. ಅವರಿಂದ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಸುತ್ತಲಿದ್ದವರೆಲ್ಲರೂ ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡರು. ಈ ಶಕ್ತಿಯು ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಕರ್ಷಿಸುವುದಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣಿಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಆಕರ್ಷಿಸುವುದನ್ನು ಅವರು ಅಂದು ಅನುಭವಿಸಿದರು.

ಇನ್ನೊಂದು ದಿವಸ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಇದೇ ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರು. ಅವರು ಪಶ್ಚಿಮದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಕ್ಯಾನ್‌ವಾಸ್ ಮಂಚವೊಂದರ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಅವರ ಕಣ್ಣುಗಳು ಬೆಳಗುತ್ತಿದ್ದವು; ಅವರ ಇಡೀ ಶರೀರಾಕೃತಿಯು ಒಂದು ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾವದಿಂದ ತುಂಬಿಹೋಗಿತ್ತು.

ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇದ್ದ ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳು ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ, ಉದ್ಗಾರ ತೆಗೆದರು: "ಭಗವಂತನನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತ ನೀವೆಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ? ಅವನು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ, ಇಲ್ಲಿಯೇ ಜೀವಂತ ಭಗವಂತನಿದ್ದಾನೆ. ಜೀವಂತ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇತರ ಸಂಗತಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವವರಿಗೆ ಧಿಕ್ಕಾರ. ದೇವರು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆಯೇ ಇದ್ದಾನೆ; ಕರತಲಾಮಲಕದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದಾನೆ! ನೀವು ಇದನ್ನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಇಲ್ಲಿಯೇ, ಇಲ್ಲಿಯೇ, ಇಲ್ಲಿಯೇ ದೇವರಿದ್ದಾನೆ!"

ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಅದೆಷ್ಟು ಸ್ಫೂರ್ತಿಭರಿತರಾಗಿ ನುಡಿದರಂದರೆ, ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ವ್ಯಾಪ್ತಿಗಳು ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದವು. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ವಿಗ್ರಹಗಳಂತೆ ಸ್ತಬ್ಧರಾಗಿಹೋದರು ಮತ್ತು ನೀರವ ಮೌನವನ್ನು ತಾಳಿದರು.

ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರೇಮಾನಂದರು, ಅಷ್ಟುಹೊತ್ತಿಗೆ ಗಂಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ದೇವ ಮಂದಿರದ ಕಡೆ ಹೊರಟಿದ್ದರು. ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿ ಅವರು ತನ್ಮಯಭಾವದಿಂದ ಸ್ತಬ್ಧರಾದರು. ಕಾಲು ಗಂಟೆ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ, ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಅವರಿಗೆ, "ಈಗ ನೀನು ಪೂಜೆ ಮಾಡಲು ಹೋಗು" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರೇಮಾನಂದರು ತಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿ ಬಂದರು. ಆ ಸಂದರ್ಭ ಮರೆಯಲಾಗದ್ದು. ಮಠದಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲರೂ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅಚ್ಚರಿಪಟ್ಟರು. ಆ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮಾತಿನಿಂದ ತಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಇರುವವರ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅಂತರ್ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಔನ್ನತ್ಯಕ್ಕೆ ವಿರಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು! (ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ಸ್ನೇಹಪ್ರಭ

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮಗೇ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ಹಠಾತ್ತನೆ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಪ ಉಕ್ಕಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮಗೂ ಇತರಿಗೂ ಬಹಳ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಏನು?

ಸಮುದ್ರದೊಳಗೆ ಭೂಕಂಪ ಉಂಟಾದಾಗ ಪರ್ವತಾಕಾರದ ಅಲೆಗಳಿದ್ದು ಅಪಾರ ಅನಾಹುತಗಳಾಗುತ್ತವೆ (ಸುನಾಮಿ). ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವುದಾದರೂ ಬಾಹ್ಯಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅಂತರಂಗದ 'ಅಹಂ' ನಲ್ಲಿ ಕಂಪನವುಂಟಾದಾಗ ಭಾವೋದ್ವೇಗದ ಅಲೆಗಳು ಎದ್ದು ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ, ನಾವೇನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆವು ಎಂಬ ಅರಿವೇ ನಮಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಬೇಕು. 'ಹಸಿದವನಿಗೆ ಕೋಪ ಚಾಸ್ತಿ' ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಹಂಕಾರದ ಹಸಿವು ತುಂಬ ಇರುವಾಗ, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಿರೋಧಗಳು ಕೂಡ ಕೋಪೋದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಶಂಸೆ, ಕೀರ್ತಿ, ಅಧಿಕಾರಗಳಿಂದಲೂ ಈ ಹಸಿವು ನೀಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅಹಂಕಾರದ ಹಸಿವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಹಾರದಿಂದ ಮಾತ್ರ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಒಲವು ಚಾಸ್ತಿ ಇರುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಇವುಗಳ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತಾದರೆ, ಹೊರಗಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಆಹಾರವನ್ನು (ಪ್ರಶಂಸೆ, ಕೀರ್ತಿ, ಅಧಿಕಾರ ಮೊದಲಾದವು) ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಠಾತಮನೋಭಾವ ಇರುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಿಡಕಲು ಸ್ವಭಾವ ದವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಈ ರೀತಿ ಉದ್ವೇಗಗಳಿಗೆ ವಶನಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಬಾಹ್ಯ ಸಂವೇದನಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಬುದ್ಧಿಕೇಂದ್ರದ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗದೆ, ನೇರವಾಗಿ ಭಾವಕೇಂದ್ರವನ್ನು (emotional centre) ತಲುಪಿದಾಗ ಈ ರೀತಿ ಉದ್ವೇಗವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿದಾಗ ಮಿದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಹಿಡಿತ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಹಠಾತ್ ಉದ್ವೇಗದ ಸಂಭವವು ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಏನಾದರೂ ನಡೆದುಬಿಡುವುದು ಅಪರೂಪವಾಗುತ್ತದೆ. (ಬರಹ : ಸ್ವಾಮಿ ನಿತ್ಯಸ್ಮಾನಂದ)

ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ

ಹೊಟ್ಟೆಗಡ ಸುಂದರಿ ಮೇದಪ್ಪ, ಕೊಡಗು

ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಗಾಡಿಯ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಚಕ್ರಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಚಲಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅದರ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನವೆಂಬ ಚಕ್ರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ ನೀತಿಯುತ ಬಾಳನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ನೀತಿ ಇಲ್ಲದ ಬಾಳನ್ನು ನೀರಿಲ್ಲದ ಊರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಸರಳ, ಶುದ್ಧ, ಸಾತ್ವಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿದಾಗ ಭಗವನ್ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಭಗವನ್ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಬಹುದು. ಭಗವಂತನು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಲಹುವನು. ಲೋಕಗುರುಗಳಾದ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಅನುಪಮ ಸಂದೇಶವೆಂದರೆ, “ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸು” ಎಂದು. ಶ್ರೀಮಾತೆ ಶಾರದಾದೇವಿಯವರ ಅಪೂರ್ವ ಸಂದೇಶವೆಂದರೆ, “ಆಸೆಗಳನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸು” ಎಂದು. ಇವೆರಡೂ ಎಷ್ಟೊಂದು ಮನೋಜ್ಞವಾಗಿವೆ! ರತ್ನತ್ರಯಗಳಾದ **ನೈತಿಕತೆ, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗಳನ್ನು** ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನ ಲಭಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವೇ ಇಲ್ಲ.

ಸದ್ಗುಣಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ಸುಖ ಶಾಂತಿ ಸಂತೃಪ್ತಿ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಬರುವುದು. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ. ಮರ್ಕಟದಂತೆ ಅಲೆದಾಡುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ವಿಶೇಷ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಸರ್ವಶಕ್ತನಾದ ಭಗವಂತನು ನಮ್ಮೊಡನೆ ಸಂಭಾಷಿಸುತ್ತಿರುವನೆಂಬ ಅಚಲ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಧ್ಯಾನಿಸಿದಾಗ ಅಹೇತುಕ ಕೃಪಾಸಿಂಧುವಾದ ಆತನು ನಮ್ಮನ್ನು ಹರಸುವುದಂತೂ ಸತ್ಯ. ಧ್ಯಾನವು ಸಫಲವಾಗಲು ಯಮ-ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಸತ್ಯ ಅಹಿಂಸೆಗಳೇ ಮೊದಲಾದ ದೈವೀಗುಣಗಳು ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿಯಾಗಿವೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ಪ್ರಚಂಡ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದಾಗ ಭಗವಂತನ ವಿಶೇಷ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ ಭಾಸವಾಗುವುದು. ಕಂಬನಿದುಂಬಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟಸಂಕಟಗಳು ಮಂಜಿನಂತೆ ಕರಗಿ ಶಾಂತಿ ನಮ್ಮದಿ ಲಭಿಸುವುದು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪಠದಿಂದ ಸಾಧುಸಂತರ ಒಡನಾಟದಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಸದ್ವಿಚಾರಗಳ ಹೊನಲು ನಿರಂತರ ಪ್ರವಹಿಸುವುದು. ಮನದಾಳದ ಕೊಳೆ ಕಲ್ಮಶಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಮನಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಶುದ್ಧಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನದ ಉಗಮ ಸಾಧ್ಯ! ನೀತಿವಂತ ಬಾಳು ಎಲ್ಲಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಸುಖ ಶಾಂತಿ ನಮ್ಮದಿ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ಕೆ. ಪುರುಷೋತ್ತಮ್, ಮಂಗಳೂರು

ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ರೂಪವನ್ನು ಕೊಡಲು ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಪೂಜೆ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪಠಣ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಹಡಗು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಥದಲ್ಲಿ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಸಮುದ್ರತೀರದಲ್ಲಿ ದೀಪಸ್ತಂಭದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚೌಕಟ್ಟಿನ ತಳಹದಿಯ ನಿಯಮಿತ ದಿನಚರಿಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಲ್ಲದು. ನಮ್ಮ ಮಾತು ಮತ್ತು ಕೃತಿ ಒಂದೇ ಆಗಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಪೂಜೆ ಸದಾಚಾರಗಳು ಕೇವಲ ದೇವರ ಕೋಣೆಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗದೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಿಳಿತವಾಗಬೇಕು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀತಿವಂತರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸದಾಚಾರ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಕಷ್ಟ-ಸುಖಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನಿಲ್ಲುವ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಧ್ಯಾನ, ಜಪ, ಪೂಜೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜೀವನವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ತಮೋಗುಣವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಸಾತ್ವಿಕ ಜೀವನವು ಶಾಂತಿ, ಸಮಾಧಾನ, ಸಹಬಾಳ್ವೆಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಸಜ್ಜನರ ಸಹವಾಸ ಮತ್ತು ಸೇವಾಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು, ಆಗ ಬೇರೆಯವರ ಕಷ್ಟಗಳ ಅರಿವು ನಮಗಾಗುವುದು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಸಮಭಾವದಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ೩೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮೇಲಿನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನನ್ನ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಕುಟುಂಬ ಪರಿಸರ ಸಮಾಜಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಕೂಡ ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಶಾಂತಿ, ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬದುಕನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಇತರರಿಗೂ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವ ಸಾರ್ಥಕ ಬದುಕು ನನ್ನದು ಎಂಬ ಸಮಾಧಾನ ನನಗೆ ಇದೆ. ನನ್ನ ಮನೆಯ ಆಸುಪಾಸಿನ ಜನರೊಡನೆ ನನ್ನ ಪಾಲಿನ ಸಮಾಜಹಿತ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದಿನಚರಿಯು ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತೇನೆ.