

ಬಿ. ಆರ್. ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮುಖಗಳು, ಒಂದು ಹೊಟ್ಟೆಗಾಗಿ; ಮತ್ತೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಗಾಗಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿವು ನೀಗಲು ಆಹಾರ ಬೇಕು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಹಸಿವು ನೀಗಲು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆ ಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಗಾಗಿ ನಾವು ದುಡಿಯಲೇಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರ ಹಂಗಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿ ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇದೆ, ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಹುಡುಕಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದು ದುಡ್ಡಿಗೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಾವು ಕೆಲವು ಸುಲಭವಾದ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅವೆಂದರೆ, **೧. ಧ್ಯಾನ ೨. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ೩. ಪೂಜೆ ೪. ಸತ್ಸಂಗ, ೫. ಸದ್ವಿಚಾರ ಮತ್ತು ೬. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪಠಣ** ಅಥವಾ ಓದುವಿಕೆ.

ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಆರು ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಆರಿಸಿಕೊಂಡು, ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ 'ಅಶಾಂತಿ' ಮತ್ತು 'ಒತ್ತಡ'ದಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ದಿನಪೂರ್ತಿ ನಾವು ಉಲ್ಲಾಸ ಹಾಗೂ ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದು ಬರೀ "ಪುಸ್ತಕ"ದ ಮಾತಲ್ಲ, ಇದು ನನ್ನ ಅನುಭವದ ಮಾತು. ನಾನು ನನ್ನ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಐದು ಗಂಟೆಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇನೆ, ಆರು ಗಂಟೆಯಿಂದ ವೇದ ಪಾಠ ಕಲಿಯಲು ಗುರುಗಳ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿತ್ಯಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ವೇಳೆ ಸದುಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಪ್ರೊ. ಶಂಕರ ಕೆ. ಸೀರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಎಂದ ಕೂಡಲೇ ಐಹಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ತೊರೆದು ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶಗಳಾದ ಗುಡ್ಡಗಾಡು, ಗವಿ ಮತ್ತು ಹಿಮಾಲಯ ಪರ್ವತಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂದೇನಲ್ಲ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿದ್ದು ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಧನೆಗೈದ ನಿರರ್ಶನಗಳು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಮುಂದೆಯೇ ಇವೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿಯನ್ನು ಓದಿದ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ ಬದಲಾಯಿತು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನವೇ ಒಂದು ಸಂಗ್ರಾಮವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ, ಸುಖದುಃಖಗಳು ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ದೃಢಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿದಾಗ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಗಳು ಸಿಗುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಧ್ಯಾನವು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ವಿಶ್ವಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ದೇವರು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಮತ್ತು ಸರ್ವಶಕ್ತನಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಆತನ ಧ್ಯಾನವೇ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನಿಜವಾದ ಆಸರೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಲ್ಲದು.

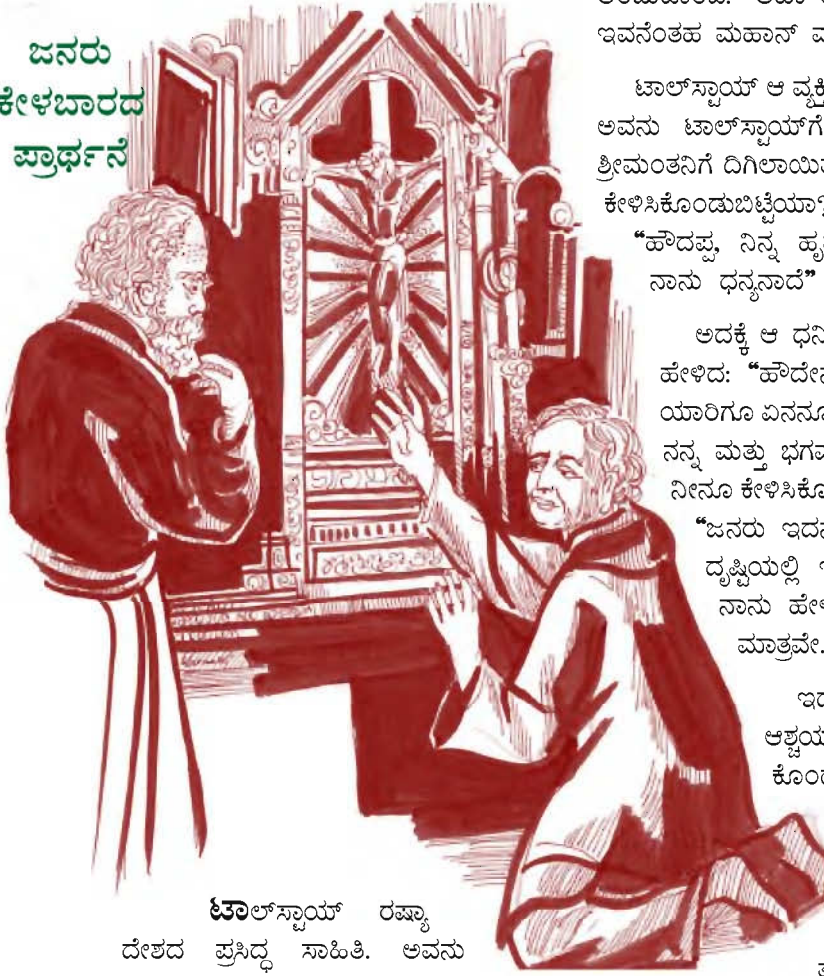
ಎಚ್.ಕೆ. ತೇಜಸ್ವಿ ಪೃಥ್ವಿರಾಜ್, ಮೈಸೂರು

ಈ: ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಪರಮಗುರಿಯೂ ಭಗವಂತನೇ ಆಗಿರುವನು. ಆತನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮುಳುಗಬೇಕಾದರೆ, ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕರ್ಮ, ಚಿಂತನೆ, ಒಡನಾಟ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪರಿಸರವನ್ನು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದೊಡನೆ ಯೇ ಇಷ್ಟದೇವರ ಯಾವುದಾದರೂ ಸ್ತೋತ್ರವನ್ನು ದಿನವೂ ತಪ್ಪದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ನಂತರ ಶುಚಿಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ದೇವರ ಪೂಜೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನಮ್ಮ ದಿನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಇಡೀ ದಿನ ಶಾಂತಿ, ನೆಮ್ಮದಿ ಹಾಗೂ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳು ಆದಷ್ಟು ಭಗವಂತನದೇ ಆಗಿರಬೇಕು. ಆಗಾಗ ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಮೊರೆಹೋಗಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಭಗವಂತನ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. "ವ್ಯಾಕುಲತೆಯಿಂದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕರೆದರೆ, ಭಗವಂತನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವೇ ದೊರೆತುಬಿಡುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ರಜಾದಿನಗಳನ್ನು ಧಾರ್ಮಿಕ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಬೇಕು, ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೂ, ಮಠಕ್ಕೂ ದಿನನಿತ್ಯ ಹೋಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಭಗವಂತನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತಪ್ಪದೆ ಭಗವಂತನ ಚಿಂತನೆಯುಳ್ಳ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಓದಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಒಡನಾಟ, ಆದಷ್ಟು ಸಾಧು, ಸಂತರೊಡನೆ ಇರುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಭಗವಂತನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ದೊರೆಯಲು ಸಾಧುಸಂಗ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ವಿಚಾರ ಯಾವಾಗಲೂ ಭಗವಂತನೇ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ." ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಬದುಕನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಭಗವಂತನ ಮೇಲೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಉಂಟಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜನ್ಮ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ.



ಜನರು
ಕೇಳಬಾರದ
ಪ್ರಾರ್ಥನೆ



ಟಾಲ್‌ಸ್ಟಾಯ್ ರಷ್ಯಾ

ದೇಶದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸಾಹಿತಿ. ಅವನು ಒಂದು ದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆಯೇ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಚರ್ಚಿಗೆ ಹೋದನು. ಅವನಿಗಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಭಕ್ತ ಬಂದು ಜೋರಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಟಾಲ್‌ಸ್ಟಾಯ್‌ನ ಕಿವಿಗೆ ಬಿತ್ತು. ಅವನು ದೇವರನ್ನು ಹೀಗೆ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ: “ಹೇ ದೇವರೇ, ನಾನು ಎಷ್ಟೊಂದು ಪಾಪ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ?! ನನಗೆ ನಾಚಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಕ್ಷಮೆಯನ್ನು ನೀಡು.” ಟಾಲ್‌ಸ್ಟಾಯ್ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ

ಅಂದುಕೊಂಡ: “ಆಹಾ ಈತನದು ಎಂತಹ ಶರಣಾಗತಭಾವ! ಇವನೆಂತಹ ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿ!”

ಟಾಲ್‌ಸ್ಟಾಯ್ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎದುರು ಹೋಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡ. ಅವನು ಟಾಲ್‌ಸ್ಟಾಯ್‌ಗೆ ಪರಿಚಿತನಾದ ಒಬ್ಬ ಧನಿಕ. ಆ ಶ್ರೀಮಂತನಿಗೆ ದಿಗಿಲಾಯಿತು. “ಅಯ್ಯಾ, ನನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟೆಯಾ?” ಎಂದು ಕೇಳಿದ. ಟಾಲ್‌ಸ್ಟಾಯ್, “ಹೌದಪ್ಪ, ನಿನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಆಲಿಸಿ ನಾನು ಧನ್ಯನಾದೆ” ಎಂದು ಸಂತೋಷದಿಂದ ನುಡಿದ.

ಅದಕ್ಕೆ ಆ ಧನಿಕ ಟಾಲ್‌ಸ್ಟಾಯ್‌ನನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ: “ಹೌದೇನು, ಹಾಗಾದರೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಬೇರೆ ಯಾರಿಗೂ ಏನನ್ನೂ ದಯವಿಟ್ಟು ಹೇಳಬೇಡಯ್ಯಾ. ಇದು ನನ್ನ ಮತ್ತು ಭಗವಂತನ ನಡುವಣ ಮಾತು. ಇದನ್ನು ನೀನೂ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದಿತ್ತು.” ನಂತರ ಬೇಸರದಿಂದ, “ಜನರು ಇದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನಾನು ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಕೀಳಾಗಿ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಹೇಳಿದ ಮಾತೆಲ್ಲ ಕೇವಲ ದೇವರಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ. ಅದು ಜನರಿಗಲ್ಲ” ಎಂದ.

ಇದನ್ನು ಕೇಳಿದ ಟಾಲ್‌ಸ್ಟಾಯ್ ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ತನ್ನಲ್ಲೇ ಹೀಗೆ ಅಂದು ಕೊಂಡ: “ಜನರು ತಮ್ಮ ಪರಿಚಿತರಿಗೆ ಅಂಜುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ದೇವರಿಗೆ ಅಂಜುವುದೇ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ! ಇವರು ತಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ರೂಪವನ್ನು ಇತರ ಜನರದುರು ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದೇವರ ಮುಂದೆ ಮಾತ್ರ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.”

ಇದನ್ನೇ ಆಘಾಭೂತಿಸತನ, ಕಪಟತನ ಎನ್ನುವುದು. ನಾವು ನೀತಿವಂತರಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ, ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆಯೂ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಪಟತನವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

(ಕಥೆ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರ: ಪಿ.ಪುರುಷೋತ್ತಮ ಕಾರಂತ)

ಮೂರು ಆಧಾರಗಳು

ಒಬ್ಬ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಅನಾಥಳಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗಿದ್ದ. ಅವಳಿಗೆ ಯಾವ ಆದಾಯವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಕೋರ್ಟಿನ ಮುಂದೆ ಈ ವಿಚಾರ ಬಂದಿತು. ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು ಅವಳಿಗೆ ಕೇಳಿದರು: “ತಾಯಿ, ನಿನಗೆ ಜೀವನಾಧಾರಕ್ಕಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಇದೆಯೇ?” ಅದಕ್ಕೆ ಅವಳು ಹೀಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದಳು: “ಸ್ವಾಮಿ, ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನನಗೆ ಮೂರು ಆಧಾರಗಳಿವೆ: **ನನ್ನ ಕೈಗಳು, ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನನ್ನ ದೇವರು.**” ಇವಳ ಸ್ವಾವಲಂಬಿ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಭಗವಂತನ ಮೇಲಿನ ನಂಬುಗೆ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಆದರ್ಶ. ಅದಕ್ಕಂದೇ ಒಂದು ಮಾತಿದೆ: “ಯಾರು ತನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ, ಅವರಿಗೆ ಭಗವಂತನು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.” ಭಗವಂತನಿಂದ ಪಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯು, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಬರುವುದು ಭಗವಂತನ ಮೇಲಿನ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ. (ಸಂಗ್ರಹ)