

ನೋಡಿದರು. ಅವನು ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅವನನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು: “ನಿನಗೆ ಬೇಜಾರಾಗದೆ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿನ್ನ ಮೂರು ದೇಹಗಳನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.” ಪ್ರಕಾಶನಿಗೆ ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು, “ನಮಗಿರುವುದು ಒಂದೇ ದೇಹವಲ್ಲವೇ, ಸರ್” ಎಂದು ಕೇಳಿದ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾರಾಯಣಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ನಗುತ್ತ ಹೀಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟರು: “ಮಗು, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಮಗೆ ಮೂರು ದೇಹಗಳಿವೆ: ೧. ಮನಸ್ಸಿನ ಶರೀರ, ೨. ಭೌತಿಕ ಶರೀರ, ೩. ವಿಶ್ವ ಶರೀರ.”

ಅವರು ಇದರ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ನೀಡಿದರು: “ಮನಸ್ಸಿನ ದೇಹವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು, ನೆನಪು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ. ಭೌತಿಕ ದೇಹವೆಂದರೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳು, ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿದ್ದು, ನಮಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶರೀರ. ವಿಶ್ವ ಶರೀರವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ವಾತಾವರಣ.”

ಈಗ ಮೂರೂ ದೇಹಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಶುಚಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯೋಣ. ವಿಶ್ವ ಶರೀರವೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ಪರಿಸರ - ನಿಮ್ಮ ಮಲಗುವ ಕೊಠಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆ, ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರು, ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪಟ್ಟಣ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ನಿಮ್ಮ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ನೀವು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು; ನಿಮ್ಮ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಗುಡಿಸಬೇಕು; ಕಪಾಟುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೂ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಗೆ ಮನೆಗೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಕೂಡ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯ ಅಂಗಣದಲ್ಲಿ ಏನಾ ದರೂ ಕೊಳೆ-ಕಸ ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕ ಬೇಕು. ಇದು ನಿಮ್ಮ ವಿಶ್ವ ಶರೀರವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ.

“ಮುಂದಿನದು ಭೌತಿಕ ಶರೀರ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನೀವು ಕೊಳಕಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಮಂಕು ಕವಿದವರಂತೆ ಇರುತ್ತೀರಿ; ನಿಂದೆ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.”

ಶ್ರೀನಿವಾಸನ ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆ ಒರಟಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗೆಯೇ ಕೊಳಕಾಗಿತ್ತು. ಅವನನ್ನು ನೋಡಿಯೇ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಿರಬಹುದೇ?

ನಾರಾಯಣಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಮುಂದುವರಿಸಿದರು: “ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಆಟಗಳು ನಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ಶರೀರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ

ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತಿನ್ನುವುದನ್ನೂ ನಿಯಮಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳು ಮತ್ತು ರಸಬದಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ತಾಜಾಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಮೈಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೋಪಿನಿಂದ ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ, ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಇರುತ್ತೀರಿ.”

ಗುರುರಾಜ ಎದ್ದುನಿಂತು ಕೇಳಿದ : “ಸರ್, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಇರುವುದು ನಮ್ಮೊಳಗೆ. ಅದು ಹೇಗೆ ಕೊಳಕಾಗುತ್ತದೆ?”

ನಾರಾಯಣಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳ ಮುಖ ಅರಳಿತು. ಅವರು ಹೇಳಿದರು: “ಮಗೂ, ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೇ ಕೇಳಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದುದು, ಬೇಡದಿರುವುದು - ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪ್ರವಾಹ ಹರಿದುಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕೆಟ್ಟ ಸಿನಿಮಾ ಅಥವಾ ಟಿ.ವಿ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಕೆಟ್ಟ ಪತ್ರಿಕೆ ಅಥವಾ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಓದಿದರೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದರೆ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಶುದ್ಧವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವು ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೊಳಕು ಮಾಡುತ್ತವೆ.”



“ಮೂರು ಕೋತಿಗಳ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಯಾವತ್ತೂ ನೆನಪಿಡು. ಮೊದಲನೆಯ ಕೋತಿಯು ತನ್ನ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಮಂಗಳವು ತನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಮೂರನೆಯದು ತನ್ನ ಬಾಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅವು ನಮಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿವೆ ಗೊತ್ತೇನು? ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ನೋಡ ಬೇಡ, ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಕೇಳಬೇಡ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಆಡಬೇಡ ಎಂದು. ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಒಂದು ಮಂತ್ರ ಹೀಗಿದೆ:

ಭದ್ರಂ ಕರ್ಣೇಭಿಃ ಶ್ರುಣಿಯಾಮ ದೇವಾಃ
ಭದ್ರಂ ಪಶ್ಯೇಮಾಕ್ಷಭಿರ್ಯಜತಾಃ |
ಸ್ಥಿರೈರಂಗೈಸ್ತುಷ್ಪವಾಂ ಸಸ್ತನೂಭಿಃ
ವೃತೇಮ ದೇವಹಿತಂ ಯದಾಯುಃ ||

“ನಾವು ಮಂಗಳಕರವಾಗಿರುವದನ್ನೇ ಕೇಳೋಣ. ನಾವು ಮಂಗಳಕರವಾದುದನ್ನೇ ನೋಡೋಣ. ಭಗವಂತನನ್ನೇ ಹಾಡಿ ಹೊಗಳೋಣ. ನಮಗೆ ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾದ ದೇಹವಿರಲಿ. ನಾವು ಭಗವಂತ ದಯಪಾಲಿಸಿದ ಬಾಳನ್ನು ಆನಂದಕರವಾಗಿ ಬಾಳೋಣ.”

ನಾರಾಯಣಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಮುಂದುವರಿಸಿದರು: “ಮಕ್ಕಳೇ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ