

ಮಾಯೆ, ಮಮತೆ, ಮೋಹಗಳಿಂದ ದೂರವಾದರೆ ಇನ್ನೊಂದು 'ಮ' ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿಂತೆಯೂ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆಗಿಂತ ದೊಡ್ಡ ರೋಗವಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶಾಂತಿ, ವ್ಯಗ್ರತೆಗೆ ಚಿಂತೆಯೇ ಕಾರಣ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ, ತಮಗೆ ಹಿತವೆನಿಸುವ ವಿಷಯದ ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸುವುದೇ ಬುದ್ಧಿವಂತರ ಲಕ್ಷಣ.

'ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸಿ, ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿರಿ' ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ. ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲಿ ಸುಖ-ದುಃಖಗಳನ್ನು ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗ ಒಂಟಿತನದ ಬೇಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ನೆಮ್ಮದಿಯೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಸದಾ ಹಸನ್ಮುಖರಾಗಿರಿ, ನಕ್ಕು, ನಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಖರ್ಚೂ ತಗಲುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಕಿತನದ ಬೇಸರ ನೀಗುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಕವಾಗಿಯೂ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲವ ಲವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

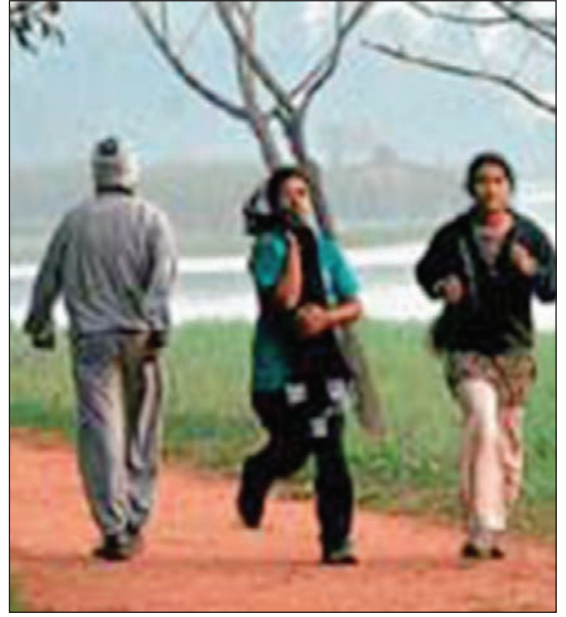
'ಬೇಕು'ಗಳು ಕಡಿಮೆ ಆದಷ್ಟೂ ಸಂತೋಷ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆನಂದವೆನ್ನುವುದು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ಸುಖಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕುಟುಂಬದವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ವೃದ್ಧರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಭಾಗ್ಯಶಾಲಿಗಳು. ಎಚ್ಚರ! ಮಕ್ಕಳು ಸೊಸೆಯಂದಿರನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ದೂರಬೇಡಿ. ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸುಖ ಮತ್ತಾವುದಿದೆ? ಮನೆಗೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಲಾದ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ, ಸಹನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕ್ರೋಧಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿ. ಆರ್ಥಿಕ ಬಲವುಳ್ಳ ವೃದ್ಧರ ಕೋಪವನ್ನು ಕುಟುಂಬದವರು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬರಿಗೈ ಮುದುಕರ ಕೋಪವನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರರು. ಏನೇ ಇರಲಿ, ಕೋಪ ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಸಾಧುವಲ್ಲ.

ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯವರು ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನೋ, ಸಹಾಯವನ್ನೋ ನೀಡಿದರೆ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಆನಂದ.

ಕಳೆದುಹೋದ ಕಹಿ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು, ದುರ್ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕೊರಗುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹಾನಿ. ಅನುಭವಸ್ಥರ ಮಾತು ಇದು: 'ಕಳೆದದ್ದನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡಿ, ಮುಂದಿನ ಒಳಿತಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ.'

ವೃದ್ಧರೇ, ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಕೇಳದೆ ಮಕ್ಕಳು ಏನಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ, ದುಃಖಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮಗೆ ವೃಥಾ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಾರದೆಂಬ ಭಾವನೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು. ಹಬ್ಬ, ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಉಡುಗೊರೆ ಕೊಡಲು ಮರೆತರೆ ಅಥವಾ ಆಶೀರ್ವಾದ ಬೇಡಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಖೇದಗೊಳ್ಳದಿರಿ. ಭಗವಂತನ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಿ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ



ಮನೆಯವರು ನಿಮ್ಮ ಊಟ ತಿಂಡಿಗಳ ಕಡೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಮನ ಕೊಡದಿರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ನಿಮಗೆ ರುಚಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸಿಗದಿರಬಹುದು, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಭಗವಂತನ ಇಚ್ಛೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನೇ ದೈವ ಪ್ರಸಾದವೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಹನಶೀಲತೆಗೆ ಇದು ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯ! ಇದರಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. 'ತಾಳಿ ದವನು ಬಾಳಿಯಾನು'.

ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಇರಬೇಡಿ. ಒಂಟಿತನ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ರಕ್ಷಣೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕುಟುಂಬದವರೊಡನೆಯೇ ಇರಿ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಶರಣಾಗುವುದು. ಭಗವಂತ ಮಾಡುವುದೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೇ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇರಲಿ. 'ಬಂದದ್ದೆಲ್ಲ ಬರಲಿ - ಗೋವಿಂದನ ದಯವೊಂದಿರಲಿ' ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ದುಗುಡ, ಒಂಟಿತನ, ಅಶಾಂತಿಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಸಾಧ್ಯ. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನ ಕೆಳಗಿನ ಅಭಯವಾಣಿ ಸದಾ ನೆನಪಿರಲಿ:

ಸರ್ವಧರ್ಮಾನ್ ಪರಿತ್ಯಜ್ಯ ಮಾಮೇಕಂ ಶರಣಂ ವ್ರಜ |

ಅಹಂ ತ್ವಾ ಸರ್ವಪಾಪೇಭ್ಯೋ ಮೋಕ್ಷಯಿಷ್ಯಾಮಿ ಮಾ ಶುಚಿಃ||
(ಗೀತೆ, ೧೮:೬೦)

"ನಿಮ್ಮ ಧರ್ಮಕರ್ಮಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನನಗರ್ಪಿಸಿ, ಶರಣ ಬನ್ನಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಮಸ್ತ ಪಾಪಗಳಿಂದಲೂ ನಾನು ಮುಕ್ತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತೇನೆ. ಶೋಕಿಸದಿರಿ, ಅಂಜದಿರಿ."

ನಂಬಿದವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವವನು ಭಗವಂತನೇ ಅಲ್ಲವೇ! 'ಶರಣಾಗತರಕ್ಷಕ'ನೆಂಬ ಹೆಸರುಳ್ಳ ಪರಮಾತ್ಮನು ಆ ಬಿರುದನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು ಅವನ ಕರ್ತವ್ಯವಲ್ಲವೇ? ●