

ಶ್ರೇಷ್ಠ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ನೋಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಡ” ಎಂದರು.

ಅದರ ಅರ್ಥ ಏನು? ಗಡಿಯಾರ ಮರೆಯುವುದು ಎಂದರೆ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡುವುದೆಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಸಮಯವನ್ನು ಮರೆತು ದುಡಿಮೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬರೀ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವ ಚಾಳಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವವನು ಎಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿ. ಇದ್ದರೆ ಅಲ್ಲೇ ನೋಡುತ್ತಾ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅದರಂತೆ ನೀವೆಲ್ಲಾ ಯಶಸ್ವಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾದಲ್ಲಿ ಸಮಯ ದೊರೆತಾಗಲೆಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬಳಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಸಮಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಬಾರದು.

ರಾಮಾನುಜಂ ಅವರ ಜೀವನವನ್ನು ನೋಡಿದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಅದಮ್ಯವಾದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಚಿಮ್ಮಬೇಕು. ಎಂತಹ ಕಠಿಣ ಘಳಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕುಗ್ಗದ ಉತ್ಸಾಹ ಇರಬೇಕು. ಈ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂಪಾದಿಸುವುದು? ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಪಠ್ಯವಿಷಯಗಳು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತವೆ, ನಿಜ. ಆದರೆ, ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಜೀವನವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಬೇಕು. ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಜೀವನ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಮೂರ್ತಸ್ವರೂಪ. ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಸಂದೇಶದ ಸಾರವೇನೆಂದರೆ **‘ಶಕ್ತಿಯೇ ಜೀವನ, ದುರ್ಬಲತೆಯೇ ಮರಣ.’** ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, “ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಪ್ರತಿಮವಾದ ಮಹಾನ್ ಶಕ್ತಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿದೆ. ಈ ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಏನನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು” ಎಂದು. ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, “ನಿನ್ನಿಂದ ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ‘ಸಾಧ್ಯವಾಗದು’ ಎಂಬುದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ” ಎಂದು. ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಹಾಗೆ ಪ್ರವಹಿಸುವ ಇಂತಹ ವೀರವಾಣಿ ಎಂತಹ ಕುರಿಯಂತೆ ಇರುವವನನ್ನೂ ಸಿಂಹದ ಮರಿಯ ಹಾಗೆ ಇರುವ ಧೀರವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿಸಬಲ್ಲದು. ಹೀಗಾಗಿ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ನುಡಿಗಳು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅದಮ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಧೈರ್ಯವನ್ನೂ ತುಂಬುವಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಗುರಿ ಏಕಾಗ್ರತಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು. ಏಕಾಗ್ರತೆಯೆಂದರೆ ಏನು ಎಂದು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸು ಲೀನವಾಗುವುದೇ ಏಕಾಗ್ರತೆ. ಇಂದಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವಿಫಲವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಬೇರೆ ಏನೂ ಹೇಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ಇಂದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಎದುರಿಸುವ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದೇ. ಹಗಲೂ ರಾತ್ರಿ ಕಂಠಪಾಠ ಮಾಡಿ ಅಷ್ಟು ಇಷ್ಟು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದು, ಒಂದಿಷ್ಟು ಅಂಕಗಳಿಗೆ ತೃಪ್ತರಾಗುವುದು ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಜ ಅಭ್ಯಾಸ. ಒಂದು ಸ್ವಾರಸ್ಯವಾದ ಘಟನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ. ಆಗ ‘ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಮಹತ್ವ’ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ತಮ್ಮ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಒಬ್ಬ ಭಕ್ತ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಣಾಮ ಮಾಡಲು

ಅವರ ಕೊಠಡಿಯೊಳಗೆ ಬಂದ. ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರಿಗೆ ಪ್ರಣಾಮ ಮಾಡಿ ಕೊಠಡಿಯ ಸುತ್ತ ಕಣ್ಣು ಹಾಯಿಸಿದ. ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ Encyclopedia Britanica ದ (ಬ್ರಿಟಾನಿಕಾ ವಿಶ್ವಕೋಶ) ದೊಡ್ಡಸಂಪುಟಗಳನ್ನು ಸಾಲಸಾಲಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿದ್ದರು. ಇವನ್ನು ನೋಡಿದ ಭಕ್ತನಿಗೆ ದಿಗಿಲಾಯಿತು. ನಾವು ನೋಡಿದ್ದರೂ ನಮಗೂ ದಿಗಿಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕಾರಣ ಅಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುವುದಿರಲಿ, ಅದನ್ನು ತಲೆದಿಂಬಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆಮಾಡಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಸರಿ, ಈ ಭಕ್ತ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರನ್ನು ಹೇಳಿದ, “ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸರಿ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ದೊಡ್ಡ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ” ಎಂದು. ಅವನಿಗೇನು ಗೊತ್ತು, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಅಸಾಧ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲವರು, ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸಿದವರು ಎಂದು. ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೀಗೆಂದರು, “ಏಕಷ್ಟು ಸಂದೇಹ, ಈಗಾಗಲೇ ನಾನು ಹಲವಾರು ಸಂಪುಟಗಳನ್ನು ಓದಿದ್ದೇನೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬೇಕಾದರೂ ಕೇಳು, ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ” ಎಂದು. ಭಕ್ತ ಒಂದೊಂದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳತೊಡಗಿದ. ಸೋಜಿಗವೇನೆಂದರೆ, ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ನೀಡಿದ್ದಲ್ಲದೆ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಅದೇ ಸಾಲನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಉದಾಹರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಭಕ್ತ ಅವಾಕ್ಕಾಗಿ ತೆರದ ಬಾಯನ್ನು ಮುಚ್ಚದೆ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರನ್ನು ನೋಡುತ್ತ, “ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜಿ? ಸಾಧಾರಣ ಮನುಷ್ಯರಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮಂತಹ ಮಹಾತ್ಮರಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ” ಎಂದು ಹೇಳಿದ. ಸ್ವಾಮೀಜಿ, “ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಏಕಾಗ್ರತಾ ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿನಗೂ ಈ ಶಕ್ತಿ ಸಂಪಾದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ” ಎಂದರು.

ಈ ಸಂಗತಿಯಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದು ಏನು? ಶಿಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆಯಿಂದ ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ. ಅದನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ಶಕ್ತಿ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ದೊರಕುತ್ತದೆ ಎಂದು. ‘ಧ್ಯಾನ’ ವೆಂದು ಬರೆದ ಪಠ್ಯವಿಷಯ ಎಲ್ಲಿದೆ? ಸರಿ, ಧ್ಯಾನ ಪಠ್ಯವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಾಗೆಂದು ನಾವೂ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದರೆ ನಷ್ಟ ಯಾರಿಗೆ? ನಮಗೇ ಅಲ್ಲವೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ದಿನವೂ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪಠ್ಯವಿಷಯದ ಬಲೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು, ಇಂತಹ ಉತ್ತಮ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಒಳಿತಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಅದೇನೆಂದರೆ ವಿದ್ಯೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಚಾರಿತ್ರ್ಯವನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಾರಿತ್ರ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಬರೀ ವಿದ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮನ್ನಣೆ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮೇಲಾಗಿ, ಎಷ್ಟೇ ವಿದ್ಯೆ ಪಡೆದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಚಾರಿತ್ರ್ಯವಿಲ್ಲದವರು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ, ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ

ವಿದ್ಯೆಯ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಪಠ್ಯವಿಷಯಗಳ ನಡುನಡುವೆ, ಪಠ್ಯವಿಷಯಗಳು ನಮಗೆ ನೀಡುವ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅವನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಪ್ರತಿದಿನ ನಾವು ಹೊಸದೇನನ್ನು ಕಲಿತೆವು? ಅದು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮಗೆ ಒಳಿತಾಗುತ್ತದೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸತ್ಯವನ್ನೇ ನುಡಿಯುವುದು, ಗುರುಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ, ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದು - ಹೀಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗತಿಗಳಿದ್ದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಿರುವ ವಿದ್ಯೆಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮೆರುಗು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ಅವರ ಒಳಿತಿಗೆ ಏನು ಬೇಕೋ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೀಡುವ ದಾರಿದೀಪವಾಗಿ ಬೆಳಗುತ್ತಾರೆ.



ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವ - ಅನುಭವ ಕಥನ

ವಿವೇಕಾನಂದರು ಒಬ್ಬ ಮಾನವತಾ ಶಕ್ತಿ !

೧೯೬೬. ಆಗ ತಾನೇ ನಾನು ಪಿ.ಯು.ಸಿ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆದಿದ್ದೆ. ನಮ್ಮ ಕಾಲೇಜಿನ ಗ್ರಂಥಾಲಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸ, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಚಿತ್ರಪಟಗಳು ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ರಚಿಸಿದ, ಅವರಿಂದಲೇ ರಚಿತವಾದ ಗ್ರಂಥಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದವು. ಈಗಾಗಲೇ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಬಗ್ಗೆ ಶಾಲೆಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದು ಬಿಟ್ಟರೆ ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಾಲೇಜಿನ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಕೊಲ್ಕತಾದ ಅದ್ವೈತ ಆಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನೈನ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಠಗಳಿಂದ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮೊದಲ ಸಾಲಿನಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಸಿಸ್ಟರ್ ನಿವೇದಿತಾ ಅವರ Notes of some wandering with Swami Vivekananda, ವಿವೇಕಾನಂದರೇ ಬರೆದ ಮಹತ್ವದ Memoirs of European Travel ಅಂತಹ ಎರಡು ಮಹತ್ವದ ಪುಸ್ತಕಗಳು. ಹಾಗೆಯೇ ಮೈಸೂರಿನ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿತವಾದ 'ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಕೃತಿಸಂಗ್ರಹ' ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಗ್ರಂಥ. ವಿವೇಕಾನಂದರ ವಿಚಾರಧಾರೆ ಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಗ್ರಂಥದ ಅಧ್ಯಯನ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಮೈಸೂರಿನ ಆಶ್ರಮದಿಂದ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಚಿಕ್ಕ ದೊಡ್ಡ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಗೊಂದಲಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಆಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಉಂಟಾಯಿತು. ಸರಕಾರದವರು ಮೈಸೂರಿನ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ತರಬೇತಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಿದರು. ಆಗ ಅಲ್ಲಿನ ವಾತಾವರಣ. ಅಧ್ಯಯನ, ಕಲಿಯುವಿಕೆ - ಇವುಗಳಿಂದ ನಾನು ತುಂಬ ಪ್ರಭಾವಿತನಾದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಫಲಶ್ರುತಿಯೇ ನನ್ನ ಅನೇಕ ಲೇಖನಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಲು ಕಾರಣ. ಜನವರಿ ೨೦೦೦ ರಲ್ಲಿ 'ವಿವೇಕಪ್ರಭ' ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಚಂದಾದಾರನಾಗಿರುವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ೨೦೦೨ರಿಂದ ನನ್ನ ಲೇಖನಗಳು ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಈ ೪೦ ವರ್ಷಗಳ ಸುದೀರ್ಘ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಪ್ರಭಾವ ಎಷ್ಟು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ವರ್ಣಿಸಲು ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಪದಗಳು ಎಷ್ಟಿದರೂ ಸಾಲವು. ವಿವೇಕಾನಂದರನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಅವರೊಬ್ಬ 'ಮಾನವತಾವಾದಿ ಶಕ್ತಿ.' ಅವರ ಸಂದೇಶಗಳು ಕಾಲಾತೀತ, ಅನಂತ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಪ್ರಸ್ತುತತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ. ಅವರನ್ನು ಯಾವುದೇ ಚೌಕಟ್ಟಿಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಹುಚ್ಚುತನವೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

ವಿವೇಕಾನಂದರು ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳನ್ನೂ ಆಳವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ್ದರು. ಬೃಹತ್ Encyclopedia Britannica ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಓದಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಸುಭಾಷ್ ಚಂದ್ರ ಬೋಸ್ ಮೊದಲುಗೊಂಡು, ಅನೇಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟಗಾರರು ಅವರಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾದರು. "ಅನಾಥನಿಗೆ ಒಂದು ತುಂಡು ರೊಟ್ಟಿ ಒದಗಿಸಲಾಗದ ಅಥವಾ ವಿಧವೆಯ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಒರೆಸಲಾಗದ ದೇವರನ್ನಾಗಲಿ, ಧರ್ಮವನ್ನಾಗಲಿ ನಾನು ನಂಬುವದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಸೇವೆಯ ವಿಧಾನವೇ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ದೇವರು, ಧರ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಧನ. ಬಡವರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ತರದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಾನತೆ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. "ನಾವು ಕೊಡುವ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆ ಹೆಚ್ಚಬೇಕು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟ ವಿಸ್ತರಿಸುವಂತಿರಬೇಕು" ಎಂದು ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಸ್ಥಿರ ಮನಸ್ಸು ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವನಿರ್ಮಾಣ ಕುರಿತು, "ನೀವು ಏನನ್ನು ಕುರಿತು ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತೀರೋ ಅದೇ ಆಗುತ್ತೀರಿ.... ಎಂದಿಗೂ ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ನಿರಾಶಾದಾಯಕ ಚಿಂತನೆ ಬಿಟ್ಟು ಆಶಾದಾಯಕವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಭರವಸೆ, ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಎಲ್ಲ ಯಶಸ್ಸಿನ ಗುಟ್ಟು ಇದೇ ಆಗಿದೆ" ಎಂದು ಅವರು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಯುವಕರ ಇಂದಿನ ಅಸ್ಥಿರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯತೆಗೆ, ಗೊಂದಲಮಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ, ವಿವೇಕಾನಂದರು ನೀಡಿದ ಸಂದೇಶಗಳು ಸಮರ್ಥ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲವು. "ಸದಾ ಜಾಗೃತರಾಗಿರಿ, ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲರಾಗಿರಿ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿರಿ" ಎಂಬುದು ಅವರ ಉಪದೇಶ.

ಅವರ ಅನುಭವಜನ್ಯ ಸಂದೇಶಗಳು ಸದಾ ಪ್ರಯೋಗಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನನ್ನ ಕೃತಿಗಳಿಗೆ, ಬರಹಗಳಿಗೆ, ಉಪನ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ, ಜೀವನ ಸದ್ಗತಿಗೆ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಪ್ರಭಾವ ಸಾಕಷ್ಟಾಗಿದೆ. ಅವರ ವಿಚಾರಧಾರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಸದಾಕಾಲ ಪ್ರಸ್ತುತ.

- ಯು. ಎನ್. ಸಂಗನಾಳಮಠ, ಹೊನ್ನಾಳಿ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಬೋಧಿಸಿದ ಧ್ಯಾನಮಾರ್ಗ

ಸ್ವಾಮಿ ನಿತ್ಯಸ್ಥಾನಂದ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಧ್ಯಾನಮಾರ್ಗವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಅಂತರ್ಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ, ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ವಿಷಯ ವಿಮುಖವಾಗುತ್ತವೆ, ತಕ್ಷಣ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನಮಗ್ನರಾಗಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಧ್ಯಾನಸಿದ್ಧರೆಂದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಅವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತರೆ ಹೊರಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಮರೆೆಯುತ್ತಿದ್ದರು, ಹಾವು ಸುಳಿದಾಡಿದರೂ ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೈಯೆಲ್ಲ ಸೊಳ್ಳೆ ಮುತ್ತಿಕೊಂಡರೂ ಅವರಿಗೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಘಟನೆ. ನರೇಂದ್ರನಿಗೆ (ಮುಂದೆ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ) ಆಗ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು, ಅವನು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತ ಹರಿ, ಸೀತಾರಾಮರ ಮಣ್ಣಿನ ಚಿಕ್ಕ ವಿಗ್ರಹವನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಂಡರು. ಮನೆಯ ಚಾವಣಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಒಂದು ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿ, ಬಾಗಿಲನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಒಳಗಿನಿಂದ ಅಗಳಿಹಾಕಿ ಇಬ್ಬರೂ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತರು. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಾದರೂ ನರೇಂದ್ರ ಪತ್ತೆ ಇಲ್ಲ. ಮನೆಯವರಿಗೆಲ್ಲ ತುಂಬ ಆತಂಕ. ಮನೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹುಡುಕಿದ್ದಾಯಿತು. ಕೊನೆಗೆ ಮನೆಯವರು ಚಾವಣಿಗೆ ಬಂದು ಬಾಗಿಲನ್ನು ತಟ್ಟಿದರು. ಯಾವ ಸದ್ದೂ ಇಲ್ಲ.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಧ್ಯಾನಸಿದ್ಧರು. ಅವರ ಬೋಧನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆ. ಮಾನವನ ಅಂತರಂಗದ ಅಸಾಧಾರಣ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನವೊಂದೇ ಏಕಮಾತ್ರ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಉಪದೇಶಿಸಿದ ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆಯನ್ನು ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ನಮಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಹಾಸಂಘದ ಪ್ರಧಾನ ಕೇಂದ್ರವಾದ ಬೇಲೂರು ಮಠದಲ್ಲಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಆಚಾರ್ಯರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 'ವಿವೇಕಪ್ರಭ' ಪತ್ರಿಕೆಯ ಪ್ರಥಮ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿದ್ದ ಇವರು, ಮೈಸೂರು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರೂ ಆಗಿದ್ದರು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಕೃತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರುವ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಪ್ರಬುದ್ಧ ಚಿಂತಕರು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ವಾಗ್ಮಿಗಳು.

ಕೂಗಿದರೂ ಯಾವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ತಳ್ಳಿದಾಗ ಅಗಳಿ ಸರಿದು ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯಿತು. ಹರಿಯು ಭಯದಿಂದ ಓಡಿಹೋದ. ನರೇಂದ್ರನಿಗಾದರೂ ಇವಾವುದರ ಅರಿವೂ ಇಲ್ಲ. ಯಾವ ಸದ್ದೂ ಅವನಿಗೆ ಕೇಳಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನನಾಗಿದ್ದಾನೆ - ನಿಶ್ಚಲ ದೇಹ, ನಿಶ್ಚಲ ಮನಸ್ಸು. ಅವನ ಹೆಸರನ್ನು ಕರೆದು ಅವನನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿದಾಗ ಕಣ್ಮರೆಯಾದರೂ, ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿಕೊಂಡನು. ಇದನ್ನು ಕಂಡು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯ.

ವಿವೇಕಾನಂದರಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಒಂದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿ. ಸಹಜಾ ವಸ್ಥೆ. ಅವರು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಮುಳುಗುತ್ತಿದ್ದರು, ಹೊರಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ತಲ್ಲೀನರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿದ್ದುದರಿಂದಲೇ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನಾದರೂ ಅಷ್ಟೇ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಬಹುಬೇಗ ಕರಗತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಶೀಘ್ರಗ್ರಾಹಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನಾದರೂ ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಆ ವಿಷಯದ್ವಾರವನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಇರುವ ಬೀಗದ ಕೈ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಭಾವಧಾರೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅವರ ಪ್ರಖರ ಚಿಂತನೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಧ್ಯಾನಾಗ್ನಿಕುಂಡದಿಂದ ಸಿಡಿಬುಬುಬು ಕಿಡಿಗಳು, ಅವರು ಸಾಧಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅವರ ಧ್ಯಾನ ವೃಕ್ಷದ ಫಲಪುಷ್ಪಗಳು. ಅವರು ಬೋಧಿಸಿದ ಧ್ಯಾನಮಾರ್ಗ ಕೇವಲ ಉಪದೇಶಗಳಲ್ಲ, ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲಿನ ಉಪನ್ಯಾಸವಲ್ಲ, ತಮ್ಮ ಅನುಭವದಿಂದ ಮೂಡಿಬಂದ ಪ್ರಭುತ್ವಪೂರ್ಣ ಸೂತ್ರಗಳು.

ನಾವೇಕೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು?

ನಮ್ಮ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯಲು. ನಮ್ಮ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾದುದು, ದಿವ್ಯವಾದುದು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಎಡೆಬಿಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದಾಗಿ, ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಒಳಿತು-ಕೆಡುಕಿನ ಅಶುದ್ಧ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ನೈಜಸ್ವರೂಪ ಮರೆಯಾಗಿದೆ. ಸ್ವಾಮಿ



ವಿವೇಕಾನಂದರು ಒಂದು ಕೊಳದ ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ: “ಕೊಳದ ತಳವನ್ನು ನಾವು ನೋಡಲಾರವು. ಅದರ ಮೇಲಿನ ಭಾಗವು ಅಲೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಅಲೆಗಳು ಅಡಗಿ ನೀರು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ತಳಭಾಗವನ್ನು ಕ್ಷಣಕಾಲ ನೋಡಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯ. ನೀರು ಬಗ್ಗಡವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸದಾಕಾಲವೂ ಕಲಕಿದ್ದರೆ ತಳಭಾಗವನ್ನು ನೋಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ತಿಳಿಯಾಗಿ ಅಲೆ ಇಲ್ಲವಾದಾಗ ತಳಭಾಗವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಕೊಳದ ತಳಭಾಗವೇ ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮ, ಕೊಳವೇ ಚಿತ್ತ ಮತ್ತು ಅಲೆಗಳೇ ವೃತ್ತಿ” (ಕೃ. ಶ್ರೇ. ೨.೩೮೫-೪೬). ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದಾಗ, ವೈರಾಗ್ಯದ ಮೂಲಕ ಮನೋವಾರಿಯ ಕೊಳೆಯಿಲ್ಲ ಹೊರಟುಹೋದಾಗ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪದ ಅರಿವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರಧಾನ ಉದ್ದೇಶ ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು.

ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ‘ನಾನು’ ಎಂದರೆ ಸಾಕ್ಷೀಚೈತನ್ಯವು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವುದು ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನೋಡುವವನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಬೇಕು. ವಿಷಯಿಯನ್ನು ವಿಷಯದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ನೋಡುವುದೇ ಧ್ಯಾನದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ, ನಾವೆಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದೇ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಆಲೋಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಇದನ್ನು ತಮ್ಮದೇ ಅನುಸರಣೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ: “ಒಬ್ಬನು ನನಗೆ ಕಠಿಣವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಉದ್ರೇಕವಾಗುವಂತೆ ನನಗೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ಇನ್ನೂ ಕಠಿಣವಾದ ಮಾತನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೊನೆಗೆ ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೋಪ ಗೊಂಡು ನನ್ನನ್ನು ಮರೆತು ಕೋಪದೊಂದಿಗೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯ ಹೊಂದುತ್ತೇನೆ. ಮೊದಲು ಅವನು ನನ್ನನ್ನು ನಿಂದಿಸಿದಾಗ ‘ನಾನು ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ’ ಎಂಬ ಅರಿವಿತ್ತು. ಆಗ ಕೋಪ ಬೇರೆ, ನಾನು ಬೇರೆ ಆಗಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಪೂರ್ಣ ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ ನಾನು ಬರಿಯ ಕೋಪವೇ” (ಕೃ. ಶ್ರೇ. ೨.೪೧೧). ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದೇ ಧ್ಯಾನದ ಉದ್ದೇಶ.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಪ್ರಕಾರ, “ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲೋಚನಾತರಂಗಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಿಧಾನ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಅಲೆಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸ ಬಹುದು. ನೀವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು, ಅದು ನಿಮಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುವವರೆಗೂ ದಿನಗಟ್ಟಳೆ, ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಳೆ, ವರ್ಷಗಟ್ಟಳೆ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋದರೆ ಕೋಪ ದ್ವೇಷ ಮುಂತಾದವುಗಳು ನಿಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ” (ಕೃ. ಶ್ರೇ. ೨.೪೧೮).

ನಾವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗದ ಹೊರತು ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ನಾವೆಷ್ಟು ದಾಸರು ಎಂಬುದರ

ಅರಿವು ನಮಗುಂಟಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪ್ರಚಂಡ ಅಲೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡುಹೋಗುತ್ತವೆ, ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳ ಬಿರುಗಾಳಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಬುಡಮೇಲುಮಾಡುತ್ತವೆ, ಆಸೆಗಳ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಸೊರಗುತ್ತೇವೆ. ಅಹಂಕಾರದ ಅಟ್ಟಹಾಸದಲ್ಲಿ ಅಂತರಾತ್ಮನ ಕರೆ ಕೇಳಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಲೋಭನೆಗಳ ಅಪ್ರತಿಭ ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಪರಾಭವಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ಆಳುಗಳಂತೆ ಇರಬೇಕಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ನಮ್ಮನ್ನೇ ಆಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ನಾವೆಷ್ಟು ಬದ್ಧರು ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೋಕ್ಷಾಕಾಂಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಾವು ಹೇಗೆ ಆತ್ಮನಿಗ್ರಹವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ: “ಧ್ಯಾನವೆಂದರೇನು? ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ದಾಸತ್ವದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಧ್ಯಾನ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದು, ‘ನೋಡಲ್ಲಿ, ಸುಂದರವಾದ ವಸ್ತುವಿದೆ’ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಹೇಳುತ್ತದೆ, ‘ಈ ಸುಮಾಸನೆಯನ್ನು ಸವಿ’ ಎಂದು. ನಾನು ಆಗ ಮೂಗಿಗೆ ‘ಸವಿಯಬೇಡ’ ಎನ್ನುತ್ತೇನೆ. ಮೂಗು ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಎಂಥ ಬೀಭತ್ಸ ಕೃತ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ! ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೊಂದುಹಾಕಿ, ‘ಮೂರ್ಖ, ಈಗ ತಲೆಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಳು’ ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ, ‘ಇಲ್ಲ, ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ’ ಎಂದು. ನಾನು ಏಕೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕುಣಿಯಬೇಕು? ನಾನು ಮುಕ್ತ. ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಈ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಅದೇ ಸ್ವರ್ಗವಲ್ಲವೇ? ಇದೇ ಧ್ಯಾನದ ಶಕ್ತಿ (ಕೃ. ಶ್ರೇ. ೬ . ೨೧೭).

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಎರಡು ಉದ್ದೇಶ ಸಫಲವಾಗುತ್ತದೆ: ದಿವ್ಯತೆಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿದಾಸ್ಯದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧತೆ

ಮೊಟ್ಟಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನಾವು ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ನಾವು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕೆಲಸ, ನಮ್ಮ ನಡೆ-ನುಡಿ, ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ ಇವುಗಳೆಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ಶಿಸ್ತು ಇರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕೆಲಸಮಾಡುವುದು, ಹರಕುಪರಕಾಗಿರುವುದು, ಮನ ಬಂದಂತೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಓಟಾಟ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಧ್ಯಾನಜೀವನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಲ್ಲ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಬಹಳ ಸರಳವಾಗಿರಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆಯೋ ಅಥವಾ ಎರಡುಬಾರಿಯೋ ಹೆಚ್ಚು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೆಲವೊಂದು ಬಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೇ ಆಗಲಿ ಬಹಳ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಇರಬಾರದು. ಯಾವನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತಾನೋ ಅವನು ಯೋಗಿಯಾಗಲಾರ. ಯಾವನು ಹೆಚ್ಚು ಉಪವಾಸವಿರುತ್ತಾನೋ ಅವನೂ ಯೋಗಿಯಾಗಲಾರ. ಯಾವನು ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೋ ಅವನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಯಾವನು ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೋ ಅವನಾಗಲೀ ಯೋಗಿಯಾಗಲಾರ.

ಯಾರು ಏನೂ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಮತ್ತೆ ಯಾರು ಮಿತಿಮೀರಿ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾನೋ ಅವನೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಾರ. ಯೋಗ್ಯವಾದ ಆಹಾರ, ಯೋಗ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ್ಯವಾದ ನಿದ್ರೆ, ಯೋಗ್ಯವಾದ ಎಚ್ಚರ-ಇವಿಷ್ಟೂ ಯಾವುದೇ ಯಶಸ್ಸಿಗೂ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ” (ಕೃ. ಶ್ರೇ. ೬ : ೪೬೫).

ಆತ್ಮಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ಶಿಸ್ತು ನೈತಿಕ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು, ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ನರ ಬಿಗಿತ ಒತ್ತಡ ಮುಂತಾದವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಲು ಕೂಡ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಧ್ಯಾನವು ಔಷಧವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಾದರಣೀಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನೈತಿಕ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಗೌಣ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನವು ಒಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ನೈತಿಕ ಶಿಸ್ತು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಅನೈತಿಕ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಜೀವನ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಗಲಾರದು. ಸುಳ್ಳು, ಅಪ್ರಮಾಣಿಕತೆ, ಹಿಂಸೆ, ವಂಚನೆ, ಚಾರಿತ್ರ್ಯಹೀನತೆ, ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ ಮುಂತಾದವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಚಂಚಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳ ಮೂಲವೇ ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ, ಸ್ವಾರ್ಥ, ತೀವ್ರ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಆಸೆ ಮುಂತಾದವು. ಇಂತಹ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ? ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸ್ವಾಮೀಜಿ, “ಅಸೂಯಾರಾಹಿತವೇ ಅಹಿಂಸೆ” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನೀತಿಯ ತಳಹದಿಯೇ ಸ್ವಾರ್ಥತ್ಯಾಗ ಎಂದು ಅವರು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಯಾವ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ಯಾವ ಧರ್ಮದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವ ಮಹಾತ್ಮನಾಗಲಿ ಸಾರಿದ ನೀತಿಯ ಸಾರವೇ ಇದು. ಸ್ವಾರ್ಥಹೀನರಾಗಿ, ನಾನಲ್ಲ, ನೀನು - ಇದೇ ಎಲ್ಲ ನೀತಿ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆ.” (ಕೃ. ಶ್ರೇ. ೬ : ೩೬೩). ಅನೈತಿಕತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ಧ್ಯಾನದ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದವುಗಳು. ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಧ್ಯಾನದ ಉದ್ದೇಶ ಆತ್ಮದ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅರಿವು, ದಿವ್ಯತೆಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಮನಸ್ಸು ಅಪವಿತ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ದಿವ್ಯತೆಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಆಗಲಾರದು. ಹಾಗೂ ಬಲವಾದ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸಿದ್ಧಿಸದು. ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಮನುಷ್ಯ ಏತಕ್ಕೆ ಪರಿಶುದ್ಧನಾಗಿರಬೇಕು, ನೀತಿವಂತನಾಗಿರಬೇಕು? ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಅವನ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವುದು. ನಮ್ಮ ನೈಜಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ಯಾವುದು ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದೋ ಅದಲ್ಲ ನೀತಿ ಯಿತವಾದುದು. ಯಾವುದು ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುವುದೋ ಅದಲ್ಲ ಅನೀತಿ” (ಕೃ. ಶ್ರೇ. ೭ : ೩೬೭).

ಈ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವ ಒಂದು ಕಥೆಯನ್ನು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಬುದ್ಧನು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಅವನು ಎಷ್ಟು ಪರಿಶುದ್ಧನಾಗಿದ್ದನೆಂದರೆ ದೂರದಿಂದ ಅವನ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಿದವರೂ ಕೂಡ ವೈದಿಕ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳಾಗಿ ಉದ್ಧಾರವಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ದೇವತೆಗಳು ಒಂದು ಸಭೆ ಸೇರಿದರು. ಇನ್ನು ತಮ್ಮ ಗತಿಯೇನು ಎಂದು ಅವರು ಚಿಂತಿಸತೊಡಗಿದರು. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇವತೆಗಳು

ಬದುಕಿರುವುದೇ ವೈದಿಕ ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ, ಯಜ್ಞಾಹುತಿಯೇ ಅವರ ಆಹಾರ. ದೇವತೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಹೇಳಿದರು: ‘ನಾವು ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಈ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮುಟ್ಟಹಾಕಬೇಕು. ಇವನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯೇ ನಮಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿದೆ.’ ಅನಂತರ ದೇವತೆಗಳು ಬುದ್ಧನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಹೇಳಿದರು: ‘ಸ್ವಾಮಿ, ನಿಮ್ಮಿಂದ ನಾವು ಒಂದು ಸಹಾಯ ಕೇಳಲು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ನಾವೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಯಜ್ಞ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಬೆಂಕಿ ಹೊತ್ತಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪವಿತ್ರವಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹುಡುಕಿದೆವು. ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಕ್ಕಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ನೀವು ಮಲಗಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ನಾವು ಬೆಂಕಿ ಹೊತ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ.’ ಬುದ್ಧನು ‘ಆಗಲಿ’ ಎಂದ.

“ದೇವತೆಗಳು ಬುದ್ಧನ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡ ಬೆಂಕಿ ಹೊತ್ತಿಸಿದರು. ಬುದ್ಧನು ಸತ್ತನೆಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಅವನು ಸಾಯಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅನಂತರ ದೇವತೆಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಅವನನ್ನು ಹೊಡೆಯತೊಡಗಿದರು. ಆದರೂ ಅವನು ಸಾಯಲಿಲ್ಲ. ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಧ್ವನಿಯೊಂದು ಕೇಳಿಬಂತು: ‘ಏಕೆ ನೀವು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ವೃಥಾ ಶ್ರಮಪಡುತ್ತಿರುವಿರಿ?’

“ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿದವರೆಲ್ಲ ಪರಿಶುದ್ಧರಾಗಿ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಿರುವರು. ನಮ್ಮನ್ನು ಪೂಜಿಸುವವರೇ ಇಲ್ಲ.” ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ವೃಥಾ. ಏಕೆಂದರೆ ಪವಿತ್ರತೆಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.” (ಕೃ. ಶ್ರೇ. ೮ : ೩೬೮).

ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಆವಶ್ಯಕತೆ ನಾವು ಇತರರೊಡನೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು. ಯೋಗ ಸೂತ್ರದ ಮೊದಲನೇ ಅಧ್ಯಾಯದ ೩೩ನೇ ಸೂತ್ರವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ: “ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಾವು ಮಿತ್ರರಾಗಿರಬೇಕು. ದುಃಖದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಕರುಣೆ ತೋರಬೇಕು. ಅವರು ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವಾಗ ನಾವು ಸಂತೋಷ ದಿಂದಿರಬೇಕು. ದುಷ್ಟರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಉಪೇಕ್ಷೆ ತಾಳಬೇಕು. ನಮ್ಮದುರಿಗೆ ಬರುವ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಹೀಗೆಯೇ ಇರಬೇಕು. ಅದು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸೌಹಾರ್ದದಿಂದ ನೋಡಬೇಕು. ದುಃಖದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ನೋಡಬೇಕು. ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿದ್ದರೆ ನಾವು ಸಂತೋಷಪಡಬೇಕು. ಅದು ಕೆಟ್ಟದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅನುದಿನದ ಜೀವನ ದಲ್ಲಿರುವ ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾಲು ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗದೇ ಇರುವುದು” (ಕೃ. ಶ್ರೇ. ೨ : ೪೦೧).

ಈ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ನಾವು ಬಲಿಯಾಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಯಾರಾದರೂ ವಿರೋಧವಾಗಿ ನುಡಿದರೆ, ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಅಹಿತ ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಒಳಗಿನಿಂದ ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಭುಗಿಲೇಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಾವು