

ಆಗ ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಆಗ ದುಃಖವೂ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

-> ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಚಂಚಲತೆ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ಉಸಿರಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ), ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅನವಶ್ಯಕ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು (ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ), ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಹಿಡಿದಿಡುವುದು (ಧಾರಣ) - ಇವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಒಂದೇ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಧ್ಯಾನ.

೪. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀತಿ-ನಿಯಮಗಳೇ ಮುಖ್ಯವಾದುವು : ಅವುಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ, ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಷ್ಟತಾಪತ್ರಯಗಳೂ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಸರಿಯೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿಕೊಂಡ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ ಬಂದರೂ ಎದುರಿಸುವ ಎದೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಹಣ, ಅಧಿಕಾರ, ಕೀರ್ತಿ, ಹೆಸರುಗಳು ಕೈತಪ್ಪಿ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಳಿದೆನೆಂಬ ತೃಪ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು 'ಧರ್ಮ' ಎಂದು ಕರೆದರು; 'ಧರ್ಮವನ್ನು ನೀನು ಕಾಪಾಡಿದರೆ, ಧರ್ಮವು ನಿನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ' ಎಂದರು. ರಾಮಾಯಣದ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ರಾಮ ಧರ್ಮಕ್ಕಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪಾಂಡವರು ಎಷ್ಟು ಅವಮಾನಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಯಿತು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಳಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಜೀವನ ಸಾರ್ಥಕ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

೫. ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಪಲಾಯನ ಮಾಡಬಾರದು: ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇದ್ದದ್ದೇ. ಒಂದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ಪಲಾಯನ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೇಡಿಯ ಲಕ್ಷಣ. "ಜೀವನವೆನ್ನುವುದೇ ಒಂದು ಸಂಗ್ರಾಮ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು. ನಾವು 'ಧೀರ'ರಂತೆ ಬದುಕಬೇಕು, ಹೇಡಿಗಳಾಗಬಾರದು. ನಾವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮುಖಾಮುಖಿ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಿದಾಗ, ಅವು ಮಂಜಿನಂತೆ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತವೆ.

೬. ಪರಿಹರಿಸಲಾಗದ್ದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು : ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಯಾರೂ ಪರಿಹರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕಾಯಿಲೆ, ಸಾವು ಮುಂತಾದವು. ಅವು ಅನಿವಾರ್ಯವೆಂದು ಸಮಾಧಾನಭಾವದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದೇ ಲೇಸು. ಇಂಥವುಗಳಿಗಾಗಿ ಉದ್ವೇಗಪಡುತ್ತ ಹೋದರೆ, ಬಾಳು ನರಕವಾಗುತ್ತದೆ.

೭. ನಮ್ಮ ಸಂಕಷ್ಟಗಳು ಭಗವಂತನ ಕೊಡುಗೆಗಳು : "ಕೃಷ್ಣ! ನನಗೆ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನೇ ಕೊಡುತ್ತಿರು. ಇದರಿಂದ ನಿನ್ನ ನೆನಪು

ಸಾರ್ಥಕ ಬದುಕಿಗೆ ಐದು ಸೂತ್ರಗಳು

೧. ನೈತಿಕ ಜೀವನ

೨. ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿವಿನಿಂದ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾಡುವುದು

೩. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಆದರ್ಶಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುವುದು

೪. ಆತ್ಮಶ್ರದ್ಧೆ

೫. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತುಂಬುವುದು

ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು

೧. ನಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಜೊತೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

೨. ಸಮಯ, ಸಂದರ್ಭಗಳ ವಿವೇಚನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು

೩. ದುರಹಂಕಾರ ೪. ಕೊನೆಯಿಲ್ಲದ ಆಸೆಗಳು

೫. ಸಣ್ಣಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ೬. ಕಳೆದುಹೋದ ಹಾಗೂ ಮುಂಬರುವ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುವುದು

೭. ಆಸುರಕ್ರಿಯೆ ಭಾವನೆ ೮. ಬಲಿಪಶುವಿನ ಭಾವನೆ

ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಕುಂತಿ ಒಮ್ಮೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖಕ್ಕಿಂತ ಕಷ್ಟಗಳೇ ಮಹಾನ್ ಶಿಕ್ಷಕರು ಎಂದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನವು ಜೀವಿಯ ಪಾಠಶಾಲೆ. ಆತ್ಮನ ವಿಶಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳ ಪಾಠ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದೇವರೇ ನಮ್ಮ ಒಳಿತಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರೀತಿಯ ಕಾಣಿಕೆಗಳು!

ಉಪಸಂಹಾರ : ನಾವು ಮಾಡುವ ಮೂಲಭೂತ ತಪ್ಪು ಒಂದಿದೆ. ನಾವು ಲೌಕಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕೇವಲ ಲೌಕಿಕ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಪರಿಹಾರವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತವಾದುದು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಅಲ್ಪವಾದುವು, ಕ್ಷುಲ್ಲಕವಾದುವು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸೀಮಿತ ನೆಲೆಯಿಂದ ಮೇಲೆದ್ದು, ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಪಕ ಹಾಗೂ ಉನ್ನತ ಜೀವನದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೌಢರಾಗಬೇಕು. ಜೀವನವನ್ನು ನಾವು ನೋಡುವ ಮನೋಭಾವ ವಿಶಾಲವಾಗಬೇಕು; ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನಾವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ರೀತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಆಗ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನೂ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿನಿಲ್ಲುವ ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಜೀವನ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಹ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ, ಆನಂದಮಯವಾಗುತ್ತದೆ. ✨