

ಸಮಯವಾಗಿತ್ತು. ಯಾರೂ ಆರತಿಗೆ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರೇಮಾನಂದರು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಕಿರಿಯ ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ, “ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಿರಿ? ಆರತಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೇ? ತರಗತಿ ಮುಗಿಸಿ ಬನ್ನಿ” ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಬೆಂಕಿಯಂತಾದರು. “ಬಾಬುರಾಂ, ನಾನಿಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಪೂಜೆಯಲ್ಲವೆಂದು ನಿನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇ? ನೀನು ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಘಂಟೆ ಬಾರಿಸಿದರೆ, ಅದು ಮಾತ್ರ ಪೂಜೆಯೇ?” ಎನ್ನುತ್ತ ಅವರ ಮೇಲೆ ಕಠೋರ ಶಬ್ದಗಳ ಮಳೆಗರೆದರು. ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರೇಮಾನಂದರು ಅವನತಮುಖರಾಗಿ ಹೊರಟು ಹೋಗಿ ಸಂಜೆಯ ಪೂಜೆ ಮುಗಿಸಿದರು. ನಂತರ ಅವರು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಮಠದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿದರೂ ಅವರ ಸುಳಿವಿರಲಿಲ್ಲ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಬೈಗಳಿನಿಂದ ಮನನೊಂದು ಗಂಗಾನದಿಗೆ ಹಾರಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡಿರಬೇಕೆಂದು ಊಹಿಸಲಾಯಿತು. ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿತ್ತು. ಅವರು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಹೊಸಲಿಗೆ ತಲೆಯನ್ನು ಹಲವು ಸಲ ಬಡಿದುಕೊಂಡು ಅವರ ಕಠೋರ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಕ್ಷಮೆಯನ್ನು ಯಾಚಿಸಿದರು. ಅವರು ಅನೇಕಬಾರಿ ಎಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ಹಣೆಯನ್ನು ಬಡಿದುಕೊಂಡರೆಂದರೆ, ಅವರ ಹಣೆಯಿಂದ ರಕ್ತ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿತಂತೆ. ಅವರು ಆತ್ಮಂತ ಘಾಸಿಗೊಂಡರು. ನೋಡಿ, ನೀವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಕಠೋರ ವಾಗಿ ಹೇಳಿದರೆ, ಅಂತಹ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಅದು ಸರಿ ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ನೀವು ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದಿತ್ತು. ನೀವು ಮೃದುವಾಗಿ ಅಥವಾ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಬಹುದಿತ್ತು. ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕಲಕುವುದು. ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಬಾಹ್ಯ ಪೂಜೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಠೋರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಿದ ತಪಸ್ಸು ಎಂದು ಈ ಘಟನೆಯನ್ನು ಕೆಲವರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲ, ಅವರು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಮತ್ತು ದುಃಖದಿಂದ ಕ್ಲೇಶಕ್ಕೊಳಗಾದರು.

ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ನಂತರ, ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರೇಮಾನಂದರು ಕಟ್ಟಡವೊಂದರ ಛಾವಣಿಯ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿ ಹೋಗಿ ಇಳಿಮುಖರಾಗಿ ದುಗುಡದಿಂದ ಕುಳಿತಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಅವರನ್ನು ಕೆಳಗಡೆಗೆ ಕರೆದು ಕೊಂಡು ಬರಲಾಯಿತು. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಅವರನ್ನು ಅಲಿಂಗಿಸಿ ಅವರ ಕ್ಷಮೆ ಯಾಚಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಅವರು ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರೇಮಾನಂದರಿಗೆ ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಸರಿಯಾದುದಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ಆ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲಿಲ್ಲ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಧರ್ಮಗತ ಅದ್ಭುತ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿ ತರಂಗವೆಲ್ಲವೂ ಹೇಗೂ ಒಂದು ಪೂಜೆಯ ಕೋಣೆಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆದುಹೋಗಿಬಿಡಬಹುದೆಂಬ ದಿಗಿಲು ಅವರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಮಾನವ ಕೋಟಿಯ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಅವತರಿಸಿದರು, ಬಾಹ್ಯಪೂಜೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಕ್ತಿಯ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು

ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಅಂತಹವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ. ಆತ್ಮಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಾಗಲೆಂದು ಈ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೇವೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಹರಿಸಬೇಕು.

ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರೇಮಾನಂದರಿಗೆ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರು. ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಐಹಿಕ ಜೀವನದ ಕೊನೆಯ ದಿನ (ಜುಲೈ ೪, ೧೯೦೨) ಸಂಜೆಗೆ ಮುನ್ನ ಅವರೊಂದಿಗೆ ತಿರುಗಾಡಲು ಹೊರಗೆ ಹೋದರು. ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಅಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಮಾತನಾಡಿದರು. ಪತ್ನಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತೋಟಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡುವರು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ, ಯೂರೋಪಿನ ಚರಿತ್ರೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ವೇದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಮಠದಲ್ಲಿ ವೇದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಕಾಲೇಜನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಸ್ಥಾಪಿಸುವಂತೆ ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರೇಮಾನಂದರಿಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಹೀಗೆ ಕೊನೆಯ ದಿನ ಕೂಡ ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರೇಮಾನಂದರೊಡನೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಾತನಾಡಿ, ಅವರಿಗೆ ತರಪೇತನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅದರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಬೋಧಿಸಿದರು.

-೩-

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಕಾಲವಾಗುವ ಮುನ್ನ ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರೇಮಾನಂದರಿಗೆ ಎರಡು ನಿರ್ದೇಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದರು. ಒಂದು, ಅವರು ಬೇಲೂರು ಮಠದ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಯಾರನ್ನೂ ಅವರ ಶಿಷ್ಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. “ನೀನು ಶಿಷ್ಯರನ್ನು ಪಡೆದರೆ, ನಿನ್ನ ಶಿಷ್ಯರು ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದರ ಶಿಷ್ಯರೊಡನೆ ಜಗಳವಾಡುವರು” ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಮತ್ತೊಂದು ಮೂಲದ ಪ್ರಕಾರ, ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ವಿವರಿಸಿದಂತೆ: “ಬಾಬು ರಾಮ ಶಿಷ್ಯರನ್ನು ಪಡೆದರೆ, ಎಲ್ಲರೂ ಅವನ ಶಿಷ್ಯರೇ ಆಗಲು ಬಯಸುವರು. ಉಳಿದವರ ಬಳಿ ಯಾರೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.” ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಭಯಪಟ್ಟಂತೆ ಅದು ಬಹುಶಃ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತಿತ್ತೆಂದು ತೋರುವುದು. ನಂತರದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರೇಮಾನಂದರ ಆಕರ್ಷಣೆ ಹೇಗಿತ್ತೆಂದರೆ, ಅವರೇನಾದರೂ ಮಂತ್ರೋಪದೇಶ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಸಹಸ್ರ ಸಹಸ್ರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಷ್ಯರಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೂ ನೂರಾರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಂತ್ರೋಪದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಬೇಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಬ್ಬ ಯುವಕ ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿದ, ‘ನೀವೇನಾದರೂ ಉಪದೇಶ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ, ನಾನು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿ ಪ್ರಾಣಬಿಡುತ್ತೇನೆ.’ ಆತ ಉಪವಾಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ. ಆತ ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರಿಂದ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತೆ ಅವನನ್ನು ಮನವೊಲಿಸಲು ಅನೇಕ ದಿನಗಳು ಬೇಕಾದುವು. ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ಅನೇಕ. ಜನರು ಉಪದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಎಷ್ಟೇ ಪೀಡಿಸಿದರೂ ಪ್ರೇಮಾನಂದರು ಅವರ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. *

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ಭಕ್ತನ ಲಕ್ಷಣ

ಭಾಗ ೨

ನಿರಹಂಕಾರ: ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಕುರಿತು ಶ್ರೀಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ :

ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದನಿಧಿರ್ಮಹಾಬಲವತಾಽಹಂಕಾರಘೋರಾಹಿನಾ
ಸಂವೇಷ್ವಾತ್ಯನಿ ರಕ್ಷತೇ ಗುಣಮಯೇಶ್ವಂಧೈಸ್ತೃಭಿರ್ಮಸ್ರಕೈಃ |
ವಿಜ್ಞಾನಾಖ್ಯಮಹಾಸಿನಾ ದ್ಯುತಿಮತಾ ವಿಚ್ಛಿದ್ಯ ಶೀರ್ಷತ್ರಯಂ
ನಿರ್ಮೂಲ್ಯಾಹಿಮಿಮಂ ನಿಧಿಂ ಸುಖಕರಂ ಧೀರೋನುಭೋಕ್ತುಂ
ಕ್ಷಮಃ || (ವಿವೇಕಚೂಡಾಮಣಿ, ೩೦೧)

‘ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಅಹಂಕಾರವೆಂಬ ಘೋರಸರ್ಪವು ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವೆಂಬ ನಿಧಿಯನ್ನು ಸತ್ವ ರಜಸ್ತಮೋಗುಣಗಳೆಂಬ ರೋಷ ಯುಕ್ತ ಮೂರು ಹೆಡೆಗಳಿಂದ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ತನ್ನಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಥಳಥಳಿಸುವ ದೊಡ್ಡ ಕತ್ತಿಯಿಂದ ಮೂರು ಹೆಡೆಗಳನ್ನೂ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಈ ಸರ್ಪವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿ, ಆನಂದಕರವಾದ ಈ ನಿಧಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಧೀಮಂತ ನಾದವನೇ ಶಕ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.’

ಇನ್ನೊಂದು ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಆಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ಸೂರ್ಯನಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಮೋಡವು ಸೂರ್ಯನನ್ನೇ ಮರೆಮಾಚುವಂತೆ ಆತ್ಮನಿಂದಲೇ ಉದಿಸಿರುವ ಅಹಂಕಾರವು ಆತ್ಮನನ್ನೇ ಮರೆಸಿ ತಾನೇ ಮರೆಯುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ವಿಷಯಗಳೊಡನೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಅಹಂಕಾರವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೋವಿಕಾರಗಳೊಡನೆಯ ತಾದಾತ್ಮ್ಯದಿಂದ ‘ನಾನು ಸುಖಿ’, ‘ನಾನು ದುಃಖಿ’ ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳೊಡನೆಯೂ ತಾದಾತ್ಮ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ನಿಜವಾದ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲ, ಅದು ಇನ್ನೊಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆಯೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸಲು ಏನಾದರೊಂದು ಆಶ್ರಯ ಬೇಕು - ಆಸ್ತಿ, ಅಧಿಕಾರ, ಮನೆ, ಕೀರ್ತಿ, ವಿದ್ವತ್ತು ಮುಂತಾದವು. ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳೂ ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಆಶ್ರಯಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ‘ನನಗೆ ಆ ಕಷ್ಟ, ಈ ಕಷ್ಟ, ನನ್ನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲ’, ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಅಥವಾ ಕೇಳುವವರಿದ್ದರೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷವೇನೆಂದರೆ ಅಹಂಕಾರದ ದೆಸೆಯಿಂದ ಸಣ್ಣ ಕಷ್ಟವೂ ಬೃಹದಾಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನೇ ಅಹಂಕಾರದ ಆಶ್ರಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ‘ನನಗೆ ಅದಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ನನಗೆ

ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ, ನನಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲ, ಪಾವಿತ್ರ್ಯವಿಲ್ಲ, ನನ್ನ ಕರ್ಮ, ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ, ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಯಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಈ ‘ನಾನು’ ಕುಣಿದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೇಗಾದರೂ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಪೋಷಿಸಬೇಕು! ಸಂಪತ್ತಿರುವಾಗ ಸಂಪತ್ತಿನ ಅಹಂಕಾರ, ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಮೇಲೆ ‘ಬಿಟ್ಟ’ ಅಹಂಕಾರ! ಒಂದು ಬಗೆಯ ತಾದಾತ್ಮ್ಯದಿಂದ ಕಳಚಿಕೊಂಡರೆ ಅಹಂಕಾರವು ಕೂಡಲೆ ಇನ್ನೊಂದರೊಡನೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಹಂಕಾರದ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತ ಏಖಾರ್ಟ್ ಟೋಲೆಯವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ‘ಅಹಂಕಾರವು ಹೊಂದಿರುವಿಕೆಯನ್ನೇ ಇರುವಿಕೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ - ನನಗಿದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಇದ್ದೇನೆ. (ನೋಡಿ, ‘A New Earth’, ಪು. ೨೫-೮೪).

ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದರಿಗೆ ಭಕ್ತರೊಬ್ಬರು ಪತ್ರ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಅವರ ಸೇವಕರೊಬ್ಬರು ಅವರಿಗೆ ಓದಿಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ‘ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾರೆ, ನಾನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ, ನನಗಾಗದು’ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೇಳಿಕೆಗಳೇ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದವು. ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಆ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ‘ನಾನು’ ಗಳಿವೆ ಎಂದು ಎಣಿಸಲು ಸೇವಕರಿಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಆ ಸಣ್ಣ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ೪೮ ‘ನಾನು’ ಗಳಿದ್ದವು. ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಮುಗುಳ್ಳುಕ್ಕು ಸೇವಕರಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿದರು : ‘ಇಷ್ಟೊಂದು ‘ನಾನು’ ಇರುವಾಗ ನೀನು ಹೇಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ?’

ಈ ‘ನಾನು’ ಎಂಬುದು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೆ, ತಾನೇ ತಾನಾಗಿದ್ದು, ಶುದ್ಧ ಅಹಂಪ್ರಜ್ಞೆಯಾಗಿ ಉಳಿದರೆ ಅದು ಅಹಂಕಾರವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಏಖಾರ್ಟ್ ಟೋಲೆಯವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ : ‘‘ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಅದರ ಅರಿವು ನಮಗುಂಟಾಗಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರಗಳ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಅಸಾಧ್ಯ.’’ ಇನ್ನೊಂದು ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಅಹಂಕೇಂದ್ರಿತ ಜೀವನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಭಗವತ್ ಕೇಂದ್ರಿತ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು - ‘ನಾನು ನಾನು’ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ‘ನೀನು ನೀನು’ ಎನ್ನುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಕ್ತನು ನಿರಹಂಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಸಮದುಃಖಿಸುಖಿ : ಭಕ್ತನು ಸುಖದುಃಖಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಸಮಾನವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ, ಸುಖದಲ್ಲಿ ಹಿಗ್ಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ, ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗುವುದೂ



ವುದೂ ಇಲ್ಲ, ಅವನು ಸುಖದುಃಖಗಳೆರಡನ್ನೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುಖದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹಿಗ್ಗುವವರು ದುಃಖದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಖವಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕೆಂದು ಅತ್ಯಂತವಾಗಿ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರಿಂದಾಗಿ ದುಃಖದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಭಯ ಆತಂಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಸುಖವನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲಾರರು. ದುಃಖದ ಭಯದಿಂದ ಸುಖದ ಕ್ಷಯವಾಗುತ್ತದೆ.

‘ಭಕ್ತಿಸೌರಭ’ ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಈ ಸುಖದುಃಖಗಳ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ತುಂಬ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿದೆ: ಸುಖದುಃಖಗಳೆರಡಕ್ಕೂ ಬ್ರಹ್ಮವು ಅಧಿಷ್ಠಾನವಾಗಿದೆ. ‘ಸುಖಂ’, ‘ದುಃಖಂ’ ಈ ಎರಡು ಪದಗಳಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅಕ್ಷರವು ‘ಖಂ’ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಪದದಲ್ಲಿ ‘ಸು’ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಂದರಲ್ಲಿ ‘ದು’ ಬಂದಿದೆ. ಒಂದು ಅನುಕೂಲವೃತ್ತಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರತಿಕೂಲವೃತ್ತಿ. ಈ ಎರಡು ವೃತ್ತಿಗಳಿಗೂ ಅಧಿಷ್ಠಾನವಾಗಿರುವ ‘ಖಂ’ ಒಂದೇ. ‘ಖಂ’ ಎಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮ. ಈ ಎರಡೂ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಕಾಶಗೊಳಿಸುವ ಸಾಕ್ಷಿ ಒಂದೇ. ‘ಕಂಬ್ರಹ್ಮ ಖಂಬ್ರಹ್ಮ’ ಎಂಬುದು ವೇದವಾಣಿ. ಅಧಿಷ್ಠಾನ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ದರ್ಶಿಸಿದ ಭಕ್ತನು ಕಲ್ಪಿತ ವೃತ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯ ಹೊಂದಿ ತಬ್ಬಿಬಾಬ್ಬನುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವರು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಖವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ, ಸಿದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇಡೀ ಜೀವನ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸುಖವನ್ನು ಅರಸುತ್ತ ಹೋದಷ್ಟೂ ಸುಖ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಎಂದು ವಿಕ್ಟರ್ ಈ ಫ್ರಾಂಕ್ಸ್ ಎಂಬ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸುಖವು ಜೀವನದ ಗುರಿಯಾಗಲಾರದು, ಆತ್ಮಾಭಿವ್ಯಕ್ತಿ (self-expression) ಗುರಿಯಾಗಬೇಕು, ಆತ್ಮಾಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉಪ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ (by-product) ಸುಖವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದುಃಖವು ಆತ್ಮಾಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಹೋರಾಟದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ, ಅದಕ್ಕೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಪೂರ್ಣವಾದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಆಗ ದುಃಖವು ಬಾಧಕವಾಗದೆ ಸಾಧಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಗ ದುಃಖವನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಅಪಾರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ವಾಣಿ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ: “ಕರ್ತೃತ್ವ ಶಕ್ತಿಗಿಂತ ದುಃಖಸಹಿಷ್ಣುತಾ ಶಕ್ತಿ ಅನಂತ ಪಾಲು ಹಿರಿದು; ದ್ವೇಷಶಕ್ತಿಗಿಂತ ಪ್ರೀತಿಯ ಬಲ ಕೋಟಿ ಪಾಲು ಮೇಲು.” (ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ಪು. ೨೯೮)

‘ಭಕ್ತಿಸೌರಭ’ದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಕಥೆಯಿದೆ:

ಒಮ್ಮೆ ಶಿವಪಾರ್ವತಿಯರು ಲೋಕಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಹೊರಟಿದ್ದರು. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದುಕಡೆ ಸನಕ, ಸನಂದನ, ಸನತ್ಕುಮಾರ ಮತ್ತು ಸನತ್ನುಜಾತರು ಊರ್ಧ್ವಮುಖಿಗಳಾಗಿ ಕುಳಿತಿದ್ದರು, ಅವರು ಶಿವ

ಪಾರ್ವತಿಯರ ಕಡೆ ಗಮನವನ್ನೇ ಹರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಪಾರ್ವತಿಗೆ ಇದನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. “ಅಬ್ಬಾ! ನೀವೆಂಥಾ ಜನ! ಸಭ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ, ಶಿಷ್ಟಾಚಾರವಿಲ್ಲ. ಒಂಟೆಗಳಂತೆ ಕತ್ತು ಚಾಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿದ್ದೀರಿ. ನೀವೆಲ್ಲ ಒಂಟೆಗಳಾಗಿ ಹೋಗಿ” ಎಂದು ಶಪಿಸಿದಳು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಕೋಪದಿಂದ ತಾನು ಶಪಿಸಿದುದು ತಪ್ಪಾಯಿತೆಂದು ಆಕೆಗೆ ಬೇಸರವಾಯಿತು. ಶಿವಪಾರ್ವತಿಯರು ಋಷಿಗಳಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಒಂಟೆಗಳಾಗಿ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ ತಾಯಿಯ ಹೃದಯ ಮರುಗಿತು. “ಅಯ್ಯಾ ಮಕ್ಕಳೇ! ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆ?” ಎಂದು ಮರುಕದಿಂದ ಕೇಳಿದಳು. ಒಂಟೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದ ಅವರು ಹೇಳಿದರು: “ತಾಯಿ! ಈ ದೇಹಗಳು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಬಟ್ಟೆಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಬಟ್ಟೆ ಹತ್ತಿಯದಾದರೇನು, ರೇಷ್ಮೆಯದಾದರೇನು? ಅದು ಕೇವಲ ವಸ್ತ್ರತಾನೆ? ಮನುಷ್ಯದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಮಗೆ ಕೆಲವು ಕಷ್ಟಗಳಿದ್ದವು. ತಾಯಿಯ ಕೃಪೆಯಿಂದಾಗಿ ಈಗ ನಾವು ಆ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಆಗ ನಾವು ಭಿಕ್ಷೆಗೆ ಹೋಗ ಬೇಕಿತ್ತು. ಮಲಮೂತ್ರ, ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ದೇಹ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕಿತ್ತು. ಸ್ನಾನ ಶೌಚಗಳನ್ನು ಮಾಡ ಬೇಕಿತ್ತು. ಜಿಜ್ಞಾಸುಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಅವರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಈಗ ನಮಗೆ ಇವಾವ ಕಷ್ಟಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ನಾವಿರುವಲ್ಲೇ ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಗಿಡಮರಗಳಿವೆ. ಸ್ನಾನ ಶೌಚ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಗೊಡವೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಹೇಳುವವರಿಲ್ಲ, ಕೇಳುವವರಿಲ್ಲ. ಆರಾಮವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ನಾವಿದ್ದೇವೆ. ತಾಯಿಯ ಶಾಪ ನಮಗೆ ಅನುಗ್ರಹವೇ ಆಯಿತು.”

ಕೃಷ್ಣ: ಭಕ್ತನು ಕ್ಷಮಾಶೀಲನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಕ್ಷಮೆ ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಮೂರು ಅರ್ಥಗಳಿವೆ - ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸಹನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಮನ್ನಿಸುವಿಕೆ. ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿವೆ. ಕೆಲವರು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥರು - ಅವರಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಾದರೂ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಷಮತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಲಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಮತೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಭಕ್ತನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕ್ಷಮತೆ ವಿಶೇಷವಾದುದು, ಅದು ಭಗವತ್ ಶಕ್ತಿಯ ಆವಿರ್ಭಾವ. ‘ನಾನು ಈ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದಲೂ ಯಾರಿಂದಲೂ ಏನನ್ನೂ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ-’ ಎಂಬ ವೈರಾಗ್ಯ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆಂತರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಥವಾ ಬಲ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಶ್ರೀಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುವಂತೆ ಇದು ‘ಆತ್ಮನಿಷ್ಠಾಜನಿತ ಬಲ.’

ಈ ಬಲದಿಂದ ಕ್ಷಮಾಗುಣದ ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥವಾದ ಸಹನ ಶೀಲತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಯಿಸುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟೋ ಅನ್ಯಾಯ

ಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಗೋಣಗದೆ, ಪರಿಶೀಲಿಸದೆ, ಶರಿಸದೆ, ಚಿಂತಾವಿಲಾಪಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನಮಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವೂ ಇತರರನ್ನು ನೋಯಿಸುತ್ತೇವೆ, ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ - ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಲ್ಲ ದಿರಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದುರಹಂಕಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಇತರರ ತೊಂದರೆ ಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. 'ತಾಳಿದವನು ಬಾಳಿ ಯಾನು' ಎಂಬ ಗಾದೆಮಾತಿದೆ. ತಾಳಿದವನು ಬಾಳುವುದು ಮಾತ್ರ ವಲ್ಲ, ಬೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ ಕೂಡ - ನೈತಿಕವಾಗಿಯೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಾಗಿಯೂ. ಮುಂದಿನ ಆಂಗ್ಲವಾಣಿಯನ್ನು ನೆನಸಿಕೊಳ್ಳಿ:

“ಇತರರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಯಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಮರಳು ಕಾಗದವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ಕೆರೆದು ನೋಯಿಸ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ನಯವಾಗುತ್ತೀರಿ, ಸುಸಂಸ್ಕೃತರಾಗುತ್ತೀರಿ, ಅವರು ಮಾತ್ರ ಸವೆದುಹೋಗುತ್ತಾರೆ.”

ಇತರರ ತಪ್ಪನ್ನು ನಮಗೇಕೆ ಸಹಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ? ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿವೆ : ೧. ಆ ತಪ್ಪು ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ಇದ್ದು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಮಾಧಾನವಿರುವುದರಿಂದ, ಮತ್ತು ೨. ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭ ಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಅಥವಾ ನರದೌರ್ಬಲ್ಯವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ, ಇತರರ ತಪ್ಪನ್ನು ನೋಡಿ ಕೋಪದಿಂದ ಬಯ್ಯುವುದು ಇತರರ ಮೇಲಿನ ಶುದ್ಧ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ.

ಸಹನಶೀಲತೆಯಿದ್ದರೆ ಇತರರ ತಪ್ಪನ್ನು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮನ್ನಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇತರರು ನಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವೂ ಇತರರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರ ಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಇತರರ ತಪ್ಪನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವುದೆಂದರೇನು? ಇತರರ ತಪ್ಪಿಗೆ ನಾವು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡದಿರಬಹುದು, ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಆಗದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಇತರರ ತಪ್ಪನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಉಂಟಾಗದಿದ್ದರೆ ಆಗ ಕ್ಷಮಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ ರರು ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಯಿಸಿದಾಗ, ಅವರ ತಪ್ಪು ಅಥವಾ ದೋಷ ವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಅಸಮಾಧಾನ ಅಥವಾ ಮನ ಸ್ತಾಪ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕಟುವಾಗಿ ಅವರನ್ನು ನಿಂದಿಸುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಖಂಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕೋಪತಪ್ಪು ಆಲೋಚನೆ ಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಕುಣಿದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ನರಬಿಗಿತ ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮುಖ ದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಮನಸ್ಸಿನ ಕುಣಿದಾಟವನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾ

ಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೂ ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿಯೂ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯ ವಾದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಕುಣಿದಾಟವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಈ ದೈಹಿಕ ಪ್ರತಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ತಣ್ಣಗಾಗುವುದನ್ನು ನಾವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗಮನಿಸ ಬಹುದು - ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮುಖದಲ್ಲಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮುಗುಳ್ಳಗೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು, ನನ್ನ ಮೂರ್ಖತನಕ್ಕೆ ನಾನೇ ನಗಬಹುದು.

ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಮಾಗುಣವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ನಿರ್ವಚಿಸಲಾಗಿದೆ: “ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಯಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ್ತಾಪಗೊಳ್ಳುವ, ಅವನನ್ನು ದುಷ್ಟನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ, ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತವಾಗಿ ಉಪೇಕ್ಷಿಸುವ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕನ್ನು ಇಚ್ಛಾಪೂರ್ವಕ ವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವುದು, ಹಾಗೂ ಅದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಔದಾರ್ಯ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ತಾಳುವುದು.” ಅಂದರೆ ಇತರರ ತಪ್ಪನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವುದೆಂದರೆ ಅವರ ಬಗೆಗಿನ ದುರ್ಭಾವವನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಸದ್ಭಾವವನ್ನೂ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಸದ್ಭಾವದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾದಾಗಲೇ ಕ್ಷಮಾಗುಣ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಧುತ್ತದೆ ಲಕ್ಷಣ :

ಉಪಕಾರಿಷು ಯಃ ಸಾಧುಃ ಸಾಧುತ್ವೇ ತಸ್ಯ ಕೋ ಗುಣಃ |

ಅಪಕಾರಿಷು ಯಃ ಸಾಧುಃ ಸ ಸಾಧುಃ ಸದ್ಭಿರುಚ್ಯತೇ ||

ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿದವರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಾಧುವಾಗಿರುವುದು ವಿಶೇಷವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಪಕಾರ ಮಾಡಿದವರ, ನೋಯಿಸಿ ದವರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಯಾರು ಸಾಧುವಾಗಿರುತ್ತಾನೋ ಅವನೇ ನಿಜವಾದ ಸಾಧು.

ಸತತಂ ಸಂತುಷ್ಟಃ : ಭಗವದ್ಭಕ್ತನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತುಷ್ಟನಾಗಿರು ತ್ತಾನೆ. ‘ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಭಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ, ಸಾಕಷ್ಟು ವೈರಾಗ್ಯವಿಲ್ಲ’- ಎಂಬೀ ರೀತಿಯ ಅತ್ಯಪ್ಪಿ ಅವನಲ್ಲಿರಬಹುದೇ ಹೊರತು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಪ್ಪಿ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕೈಸ್ತ ಸಂತಳಾದ ಅವಿಲಾದ ಥರೇಸಾ (ಮದರ್ ಥರೇಸಾ ಅಲ್ಲ) ಹೇಳು ತ್ತಾಳೆ : ಪ್ರೀತಿ, ವಿನಯ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯ - ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳ ಒಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಪಡೆದಿರುವವನಿಂದ ಅವು ಮರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ತನ್ನಲ್ಲಿರು ವುದೆ ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬೇರೆಯವರು ಹೇಳಿದರೂ ಕೂಡ ಅವನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ.

ಯದೃಚ್ಛಾಲ್ಪಾಭಸಂತುಷ್ಟಃ ನಾಗಿರುವುದು ಭಕ್ತನ ಲಕ್ಷಣ. ನಮ್ಮ ಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತ ಹೋದರೆ ಇರುವುದರ ಸುಖವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಲಾರೆವು, ಹಾಗೂ ಈ ಬಯಕೆಗೆ ಕೊನೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ‘ಸಂತೃಪ್ತಿಯೇ ಸಿರಿತನ, ಅಸಂತೃಪ್ತಿಯೇ ಬಡತನ’ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು. ಸಂತ ಥರೇಸಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ : “ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಮೆ ಇರುವಾಗಲೇ