



ರಾಮಕೃಷ್ಣ ತಪೋವನ

(ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಠ ಹಾಗೂ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಿಷನ್, ಬೇಲೂರು ಮಠ, ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳ
ಇದರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಮಕೃಷ್ಣ-ವಿವೇಕಾನಂದ
ಭಾವ ಪ್ರಚಾರ ಪರಿಷತ್ ಇದರ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಹೊಂದಿದ ಸಂಸ್ಥೆ)

ರಾಮಕೃಷ್ಣ ತಪೋವನ ಬಾಲಕಾಶ್ರಮ, ಪೊಳಲಿಯಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ವಸತಿ ಸೌಲಭ್ಯ :

ಅರ್ಜಿ ಆಹ್ವಾನ

ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದ ಮತ್ತು ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವ ಅನ್ವಯ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ತಪೋವನ ಬಾಲಕಾಶ್ರಮವು ಅರ್ಜಿ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದೆ.

ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ, ಉಡುಪಿ, ಕಾಸರಗೋಡು ಹಾಗೂ ನೆರೆಯ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ, 7 ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು 8ನೇ ತರಗತಿಗೆ ಸೇರಬಹುದು. ಉಚಿತ ಶಿಕ್ಷಣ, ಊಟ ಮತ್ತು ವಸತಿ ಒದಗಿಸಲಾಗುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ಭಜನೆ, ಸಂಗೀತ, ಯಕ್ಷಗಾನ, ತೋಟಗಾರಿಕೆ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಶ್ರಮಸೇವೆ, ಭರತನಾಟ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಂದರ ಹಳ್ಳಿಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಈ ಬಾಲಕಾಶ್ರಮವಿದ್ದು, ಆಸಕ್ತಿಯಿದ್ದ ಹುಡುಗರು 7ನೇ ತರಗತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಗಿದ ಕೂಡಲೇ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿವರಗಳೊಂದಿಗೆ ದೂರವಾಣಿ ಇಲ್ಲವೇ ಅಂಚೆಯ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಬಾಲಕಾಶ್ರಮದ ಪರಿಚಯ-ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಂದು ವಾರ ಬಾಲಕಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ಸ್ವತಃ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರೇ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ

ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ :

ರಾಮಕೃಷ್ಣ ತಪೋವನ, ಶ್ರೀರಾಜರಾಜೇಶ್ವರಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಬಳಿ,

ಕರಿಯಂಗಳ ಗ್ರಾಮ, ಪೊಳಲಿ ಅಂಚೆ,

ಬಂಟ್ವಾಳ ತಾಲೂಕು, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ - 574219

ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದಾದ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ : 9845165108, 0824-2016455, 2266655

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾರದಾಶ್ರಮ, ಪೊನ್ನಂಪೇಟೆ - 571216, ಕೊಡಗು ಜಿಲ್ಲೆ

Phone : 08274-249040, 249555; Email: srkseva@gmail.com; Website: rkmponnampet.org

ವಸಂತ ವಿಹಾರ

(ಬೇಸಿಗೆ ರಜದಲ್ಲಿ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನಾ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ)

12.4.2015 ರಿಂದ 19.4.2015

ಪ್ರಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರೇ,

ಪೊನ್ನಂಪೇಟೆಯ ಆಶ್ರಮದ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಭವ್ಯವಾದ ವಿಶ್ವಭಾವೈಕ್ಯ ಮಂದಿರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ದೇವಾಲಯವನ್ನು ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಹಲವಾರು ಸೇವಾಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಮವು ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. 11 ರಿಂದ 15 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ 'ವಸಂತ ವಿಹಾರ' ಎಂಬ ಬೇಸಿಗೆ ಶಿಬಿರವನ್ನು 12.4.2015ರಿಂದ 19.4.2015ರ ವರೆಗೆ ನಡೆಸಲಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಶಿಬಿರವು ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರಗಳಿಂದ ಬರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರದ ಕೆಲವು ಆವಾಸಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತಂಗುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಲಿದ್ದೇವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ, ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸನಾತನ ಧರ್ಮದ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಆಶಯದಂತೆ ಅವರನ್ನು ಯೋಗ್ಯ, ಉಪಯುಕ್ತ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುವುದೇ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ.

ಶಿಬಿರ ಶುಲ್ಕ : ವಸತಿ ರಹಿತ : ರೂ.350/- ; ವಸತಿ ಸಹಿತ : ರೂ.700/- . ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ : 8.4.2015

ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಶುಭಾಶಯಗಳೊಂದಿಗೆ,

1) 11ರಿಂದ 15 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ. 2) ಖಾಲಿ ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು, ವಯಸ್ಸು, ತರಗತಿ, ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ, ಲ್ಯಾಂಡ್ ಫೋನ್ ಮತ್ತು ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ನಂಬರುಗಳನ್ನು ಬರೆದು, ಡಿ.ಡಿ. ಮೂಲಕ ಹಣವನ್ನು ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿರಿ.

ಭಗವತ್ತೇವೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮವ
ಸ್ವಾಮಿ ಬೋಧಸ್ವರೂಪಾನಂದ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ

-೧-

ನಿಂತುಬಿಡುವ ಕ್ಷಣ

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಕ್ಷಣಗಳಿವೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಾವು ಮೈಮರೆತು ನಿಲ್ಲುತ್ತೇವೆ; ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ಸ್ತಬ್ಧರಾಗಿ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತೇವೆ; ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಘಳಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತೇವೆ. ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕಿಂತ ಹಿಂದಿನ ನಡಿಗೆಗೂ, ಅನಂತರದ ನಡಿಗೆಗೂ ತುಂಬ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಬದಲಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ, ಉತ್ಸಾಹ ಪೂರಿತರಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವರು, ಮುಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆಹೆಜ್ಜೆಗೂ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಹೌದು, ನಿಟ್ಟುಸಿರು - ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಸೂಚನೆ ಅದು. 'ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕ್ಷಣ' ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವನ್ನೆಲ್ಲ ಕಲಕಿ, ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಆವರಿಸಿಬಿಡುವ, ಮೈಮರೆತುವ - ಆ ಕ್ಷಣ ಎಂಥದು? ಕಾರಣವೇನೇ ಇರಲಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ತಟ್ಟಿದ ಸನ್ನಿವೇಶವೆಂಥದೇ ಇರಲಿ, ಅದು ಒಡಮೂಡಿದ್ದು ಆಲೋಚನೆಯಾಗಿ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ನಮಗೆ ಯಾರಲ್ಲೂ ಮಾತು ಬೇಡವೆನಿಸುತ್ತದೆ, ಊಟ-ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಇಲ್ಲದಾಗುತ್ತದೆ, ಯಾರ ಒಡನಾಟವೂ ಬೇಡವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಂತಿರಲಿ, ಕುಳಿತಿರಲಿ, ಅಡ್ಡಾಡುತ್ತಿರಲಿ - ಮನಸ್ಸು ಆಳವಾಗಿ ಏನನ್ನೋ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇನೋ ಕೊರೆಯುತ್ತದೆ, ದಿನ-ರಾತ್ರಿ, ಕನಸು-ಎಚ್ಚರ ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿಲ್ಲ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ತಟ್ಟಿದ ವಿಷಯ ಹೀಗಿರಬಹುದು: ಯಾರೋ ಆಪ್ತರ ಸಾವು, ಅತ್ಯಂತ ನಂಬಿಕಸ್ಥರೇ ಎಸಗಿದ ವಂಚನೆ, ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ ವಿಫಲವಾಗಿ ಬೆನ್ನುಹತ್ತುವ ಹಠಾಶೆ, ಯಾವುದೋ ದಾರುಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯ ಘಟನೆ, ಬದುಕಿನ ವ್ಯಂಗದ ಅಟ್ಟಹಾಸ - ಹೀಗೆ ಅನಿಶ್ಚಿತ, ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಸಂಗತಿಗಳು. ಆದರೆ ಪರಿಣಾಮವೊಂದೆ - ಭಾರವಾದ ಉಸಿರು, ನಿಟ್ಟುಸಿರು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಬದುಕಿನಲ್ಲೂ ಬಂದೊದಗುವ ಇಂಥ ಕ್ಷಣಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲಿಂದೆಲ್ಲಿಗೋ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಹಿಂದಿನ ಪುಟಗಳು ತೆರೆಯುತ್ತವೆ; ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು ಹಾದುಹೋಗುತ್ತವೆ; ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕಾಡುವ ಕೆಲವು ಘಟನೆಗಳು ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತವೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಎದುರಾಗುವ ಪ್ರಶ್ನೆ: ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ? ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಮೌನ, ಆಲೋಚನೆಯ ಸುಳಿ, ಹಠಾಶೆ. ಇಂತಹ ಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಯಾರಿಗೂ ಬಿಡುಗಡೆಯಿಲ್ಲ. ಏರುಪೇರುಗಳ, ಸುಖದುಃಖಗಳ ಈ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ನಿಲುಗಡೆ. ಬೇಕಿರಲಿ, ಬೇಡದಿರಲಿ - ಇಂಥ ಕ್ಷಣ ಬಂದಾಗ ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳು ನಡೆದುಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಗಮನ ಕೊಡದ ಯೋಚನೆಗಳು

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಇಂಥ ವಿಚಿತ್ರ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಬಹುಪಾಲು ಜನ ಗಮನ ಕೊಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ತನ್ನ ಅವಸ್ಥೆ ಸ್ತಬ್ಧವಾಗಿ, ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯವೆಲ್ಲ ಹಾಳಾದದ್ದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ತಿಳಿದು, 'ಹಾಳು ಆಲೋಚನೆ!' ಎಂದು ತಮ್ಮನ್ನೇ ಹಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲಸ ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾರೆ. ಬಲವಂತವಾಗಿ ಸನ್ನಿವೇಶದ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನೊಡ್ಡಿ 'ಕದಡಿದ' ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ, ಅಂಥ ಆಲೋಚನೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲ; ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ. ಅದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಲೇ ಬೇಕು, ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕು. ತಲೆತಿನ್ನುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ವೇದನೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹಲವು ಬಗೆಯ 'ಬಿಡುಗಡೆಯ' ಸಾಧನಗಳಿಗೆ ಮೊರೆಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಂಥ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಆಳದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಮೂಲಭೂತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಎಳೆ ಅಡಗಿ ಕುಳಿತಿದೆಯೆಂದೂ, ಅದು ಕೇವಲ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರದೆ ಇಡೀ ಬದುಕಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆಯೆಂದೂ ಅವರಿಗೆ ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಅವರು ಬದುಕಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಲಕುವ ಸನ್ನಿವೇಶ ಅವನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುವುದರಿಂದ, ಬಹುಪಾಲು ಜನ ಅಂಥ ಸಂವೇದನೆಗಳಾಚೆ ನಿಂತು, ಬದುಕಿನ ನಿಷ್ಠುರ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ನಡೆಸಲಾರರು. ಅಂಥ ಆಲೋಚನೆಗಳು ತಂದೊಡ್ಡುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಹಾರದಲ್ಲೇ ಅವರ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೆಲೆಯನ್ನು ದಾಟಿ ಅವರು ಸಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಬದುಕು ಕಲಿಸುವ ಪಾಠ ಹಲವು ಕವಲುದಾರಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ನಡುನಡುವೆ ಲಭಿಸುವ ಇಂಥ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅವರು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ : ಅರ್ಥವ್ಯಾಪ್ತಿ

‘ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ’ - ಈ ಪದವೇ ಒಂದು ವಿಶೇಷ. ತನ್ನಲ್ಲೇ ತಾನು ಮುಳುಗಿ ಆಳವಾದ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಹೀಗೆನ್ನುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ನಡೆನುಡಿ, ಸ್ವಭಾವ, ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ತಪ್ಪು ಒಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು; ‘ಮುಂದೆ ಹೇಗೆ ಸರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ?’ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು; ಸೋಲು, ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಹಾಗಾಗದಂತೆ ಹೇಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು - ಹೀಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವ ಈ ಎಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ‘ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ’ ಪದ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷ ಅರ್ಥವನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ: ಈ ಪದದ ಅರ್ಥ ‘ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಕಾಣುವುದು’ ಎಂದು. ಆತ್ಮ ಎಂಬುದು ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರಾದ್ದರಿಂದ ‘ಆತ್ಮದರ್ಶನ’ ಅಥವಾ ‘ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ’ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ವನ್ನು ಇದು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ‘ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ’ ವೆಂಬ ಮಾತಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಅರ್ಥ ಎಲ್ಲ ಎಂಬುದೇನೋ ನಿಜ; ಆದರೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ನಾವು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಆಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಚಿಂತನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುವ, ಕಾಡುವ ಅಂಥ ‘ವಿಶೇಷ ಕ್ಷಣ’ಗಳ ಬೇರು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಆಳವಾಗಿ ಊರಿ ನಿಂತಿದ್ದು, ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಆ ಬೇರಿನ ಬೆನ್ನುಹತ್ತುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದರಿಂದ, ಅದು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ‘ಆತ್ಮ’ನಲ್ಲೇ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ; ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅದು ಕೇವಲ ಆಲೋಚನೆಯಷ್ಟೇ ಆಗಿರುವ ‘ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ’ವಾಗಿರದೆ, ನಿಜವಾದ ‘ಆತ್ಮದರ್ಶನ’ ದತ್ತ ನಮ್ಮನ್ನೊಯ್ಯುವ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಆಗು ವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ‘ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ’ ಪದಕ್ಕೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಯಾಮ ವನ್ನು ನೀಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಅವಕಾಶ ಇದ್ದೇ ಇದೆ.

- ೨ -

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏಕಾಂತ : ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾತು

ಒಂದು ದಿನ ಭಕ್ತರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ‘ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾದರೆ

ಕಿಂಚಿತ್ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲವನ್ನು ನಿರ್ಜನಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ - ಒಂದು ವರ್ಷ ವನ್ನೋ, ಆರು ತಿಂಗಳನ್ನೋ, ಮೂರು ತಿಂಗಳನ್ನೋ, ಕೊನೆಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳನ್ನಾದರೂ ಸರಿಯೆ. ಆ ಏಕಾಂತವಾಸದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಕಡೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ, ಅತ್ಯಂತ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯಿಂದ ಆತನ ಪಾದ ಪದ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಭಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುವಂತೆ ಆತನಿಗೆ ಸರ್ವದಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.’ (ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ವಚನಮೇವ ಸಂಪುಟ ೨, ಪು. ೪೫೫)

ಇದು ವೈರಾಗ್ಯಪರರಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿದ ಮಾತಲ್ಲ; ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿರುವ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳಿರುವ ಮಾತು. ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿದ್ದು ಭಗವಂತನ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಪಂಚದ ಬೇಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಉನ್ನತ ವಿಚಾರಗಳತ್ತ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಇಂಥ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯವೆಂದೂ, ಇದರಿಂದ ಸಾಧನೆ ಸುಲಭವೆಂದೂ ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸುವಾಗ ಪ್ರಪಂಚದ ಆಗುಹೋಗುಗಳೆಲ್ಲ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮರೆತುಹೋಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನಲಾಗದು; ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ಕುರಿತು, ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಕುರಿತು ನಿರಂತರ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಂತನೆಗಳೆಲ್ಲ ಭಗವಂತನೊಡಗುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಲಕುವ, ಹದ ಗೆಡಿಸುವ ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿ ಉತ್ತರ ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಭಗವಂತನೊಡಗುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಜಗತ್ತು, ಜೀವನ, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಹೊಸ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಲೌಕಿಕ-ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಸೇತುವೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಜೀವನದಿಂದ, ವಿಶಾಲ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರ ದಿಂದ ಹಲವರು ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಾತಿಗೆ ತೊಡಗಿದರೆ ಸಾಕು, ವೇದಾಂತ ಹಾಗೂ ಇತರ ತತ್ತ್ವವಿಚಾರಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವಿಷಾದದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಅವರು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಸತ್ಯಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಬದುಕನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯಾವಕಾಶವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ‘ಕಾಲಮೀರಿತು’ ಎಂದು ಹತಾಶೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಕಲಾವಿದರ, ಚಿಂತಕರ ಆಳವಾದ ಬದುಕು

ಆಳವಾದ ಚಿಂತನೆಗೆ ಜೀವನಾನುಭವ ಮಾತ್ರವೇ ಕಾರಣವಾಗಿ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಹಲವು ಮಂದಿ ಕಲಾವಿದರು, ಸಾಹಿತ್ಯಾಸಕ್ತರು, ಚಿಂತ ಕರು, ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಮನೋಭಾವವುಳ್ಳವರು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಆಳ ವಾದ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳು ತ್ತಾರೆ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ‘ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ’ದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ