

ಮೊದಲೇ ಹೊಸ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ; ಆದರೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಚಿಂತಕರು ಈ ರೀತಿಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲೇ ಆಳವಾಗಿ ಮುಳುಗಿ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಯೇನೆಂದರೆ, ಅವರ ಈ ಬಗೆಯ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಭಗವನ್ನಖಿ ವಾಗಿದೆಯೇ, ಇಲ್ಲವೇ - ಎಂಬುದು. ಅವರವರ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಸ್ತಿಕನೋ, ನಾಸ್ತಿಕನೋ ಆಗಿರಬಹುದು; ಆದರೆ ಆಸ್ತಿಕನಿಗೆ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನದ ಲಾಭ ಅಧಿಕವೆನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

- ೩ -

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ

ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸೂ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಭಿನ್ನತೆಗಳ ನಡುವೆ ಹಲವು ಸಮಾನ ಧರ್ಮಗಳಿವೆ, ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವೆನಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿವೆ. ಆಲೋಚನೆ, ಗ್ರಹಿಕೆ, ನೆನಪು, ಮರೆಪು, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅನ್ಯಚ್ಛಿಕ ವಾಗಿಯೋ, ಅಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೋ ಪ್ರವಾಹದಂತೆ ನಿರಂತರ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವ ಗಳು, ಸುಖದುಃಖಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲೋ ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ಇವೆಲ್ಲದರ ನಡುವೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ, ಜೀವನದ ಆಳ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮಾವ ಲೋಕನದ ಫಲವಾಗಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಚಾರಗಳತ್ತ ಹರಿದರೆ, ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪರಿವರ್ತನೆಯುಂಟಾಗು ವುದು. ತಾವು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸುವ ಅವಕಾಶವೂ ಅವರಿಗೆ ಲಭಿಸಿ, ಅವರ ಭವಿಷ್ಯಜೀವನ ಹೊಸ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು. ಅಂಥವರು ಭಾಗ್ಯವಂತರು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ನಡೆಯುವುದು. ಶ್ರೀಮಾತೆ ಶಾರದಾದೇವಿ ಯವರು ಒಂದೆಡೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಸಾಯಂಕಾಲ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತರೆ ಇಡೀ ದಿನ ಏನೇನು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ, ಏನು ಮಾಡಿಲ್ಲ ಈ ಎಲ್ಲ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವುವು. ಅಂತೆಯೇ ಹಿಂದಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಅವಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಈಗಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಜಪ ಮಾಡುತ್ತ ಇಷ್ಟಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು.” (ಶ್ರೀಶಾರದಾದೇವಿ ಎಚ್‌ಎಸ್ ವೇದ, ಪು. ೫೫೦) ಇದೇ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ವರೂಪ.

ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಮನಸ್ಸು

ಮನಸ್ಸು ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವಾಗ ನಾವು ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಅಂಥ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ; ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ‘ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗಸೂತ್ರ’

ದಲ್ಲಿ ‘ವೃತ್ತಿಸಾರೂಪ್ಯಮಿತರತ್ಯ’ (ಯೋ.ಸೂ., ೧.೪) ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಲ್ಲದಾಗ (ಇತರತ್ಯ) ನಾವು ನಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ (ಆಲೋಚನೆ)ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರುತ್ತೇವೆ ಎಂದರ್ಥ. ಹೀಗೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗದೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳ ಏರುಪೇರನ್ನು ಮೀರಿಹೋಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ. ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಬರುವ ಒಂದು ಸಹಜವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಇದನ್ನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಅನೇಕ ಮಂದಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಹಾಪುರುಷರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಆಧುನಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವೇ ಇಲ್ಲ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮಾಜದಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವುದು ಹಿಂದಿನ ಮಾತು. ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಹೊಸ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಹೊಸ ಆಯಾಮವನ್ನು ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ, ಹೊಸ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿದ್ದು ಕೊಂಡೇ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಮೀರುವ, ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡೇ ತ್ಯಾಗ-ವೈರಾಗ್ಯಗಳ ಆದರ್ಶವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಜನತೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ವ್ಯವಹಾರ ಜಗತ್ತು ಕಟ್ಟಿಕೊಡುವ ಭ್ರಮಾತ್ಮಕ ಬದುಕಿನಿಂದ ಹೊರಬಂದು, ವಾಸ್ತವ ಪ್ರಪಂಚದ ಗುಣಾವಗುಣ ಗಳ ವಿವೇಚನೆ ನಡೆಸುವ ಅಗತ್ಯ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮಾವಲೋಕನವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದುಕಿನೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧ ನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪರಿಸರ, ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ನೆಲೆ ಗಟ್ಟನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು. ಸಂಪೂರ್ಣ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಂತದ ಈ ಸಿದ್ಧತೆ ಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತನ್ನ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯತ್ನ ಗಳಿಂದಲೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲ ಗೊಂದಲದ, ಗದ್ದಲದ ಹಿಂದೆ ಶಾಂತ ಬದುಕಿನ ಮಂದ್ರ ಶ್ರುತಿ ನಿರಂತರ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೇಗೋ, ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲೂ ಇದು ಸತ್ಯ. ಒಂದು ಕ್ಷಣ ನಿಂತು ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುವ, ಕದಡುವ ಹಾಗೂ ಹಠಾಶೆಗೆ ಈಡುಮಾಡುವ ವಿಚಾರ-ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಹಿಂದೆ ಜೀವನದ ನಿಯಮ ಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಆಳವಾದ ಸತ್ಯಗಳು ಅಡಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳದೆ, ಅಂಥ ಗೊಂದಲದ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ಅವುಗಳಲ್ಲೇ ನಿರಂತರ ಬಂಧಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಳವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸೋಣ, ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ನಡೆ ಸೋಣ. ಆಳವಾದ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಹೊಸ ಬದುಕನ್ನು ಕಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಹೊಸ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಅವು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. *