

ಮನಃಶಾಂತಿ

ಸ್ವಾಮಿ ಮುಕ್ತಿರೂಪಾನಂದ

ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಮನಃಶಾಂತಿ, ನಮ್ಮದಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಯಾಗಿದೆ. ಈ ಕುರಿತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿರುವ ಲೇಖಕರು ಸಿಂಗಾಪುರ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಿಷನ್ನಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದರು. ಬಹುಶ್ರುತ ವಿದ್ವಾಂಸರೂ, ಚಿಂತಕರೂ, ಉತ್ತಮ ಲೇಖಕರೂ ಆಗಿರುವ ಪೂಜ್ಯರು ಪ್ರಸ್ತುತ ವಿಶ್ರಾಂತ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಬಹು ಜನರ ಬಯಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಶಾಂತ, ಏಕಾಂತವಾದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳನ್ನು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಕಳೆಯಬೇಕೆಂಬುದು. ಶಾಂತವಾದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮತ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ವಾದರೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲಿಕೆಯಿಂದ ಹಾಗೆ ಅವರು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಜಗತ್ತು ಒಂದು ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರ. ಅದರಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ಸಂಘರ್ಷ, ಖಿನ್ನತೆ, ನಿರಾಶೆ ಮತ್ತು ಶೋಕತಾಪಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅವುಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ವಾದರೂ ಪಾರಾಗಿ, ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ—ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದಟ್ಟ ಜನ ಸಂದಣಿಯಿಂದ, ಸದ್ದುಗದ್ದಲಗಳಿಂದ ತ್ರಸ್ತರಾದ ಶಹರವಾಸಿಗಳು ಪ್ರಶಾಂತವಾದ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಇರಲು ಬಯಸುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಜೀವನ ರುಚಿ ಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಭಗವಂತನನ್ನು ನೋಡಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು, ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಸುಖ, ಸಂತೋಷ ವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬುದು ಅಧಿಕಾಂಶ ಮಂದಿಯ ಇಚ್ಛೆ. ಉದ್ದೇಶಗಳು ಬೇರೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಏಕಾಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ: ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಯ ಧೈಯ ಬದುಕಿರುವಷ್ಟು ದಿನ ಶೋಕತಾಪಗಳಿಲ್ಲದೆ ಶಾಂತಿ ಆನಂದಗಳಿಂದಿರಬೇಕೆಂಬುದು. ಬಡವರಿಂದ ಶ್ರೀಮಂತರವರೆಗೂ, ಪಾಮರರಿಂದ ಪಂಡಿತರವರೆಗೂ ಇರುವ ಏಕೈಕ ಬಯಕೆ ಇದೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದ: “ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದುಃಖವಿದೆ, ಆ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿದೆ, ಮತ್ತು ಆ ದುಃಖದಿಂದ ವಿಮೋಚನೆ ಪಡೆಯಲು ಮಾರ್ಗವಿದೆ.” ಬೌದ್ಧಧರ್ಮ ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಬಹು ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು. ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವುದು ಗುರಿಯಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು

ಕುರಿತು. ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಗಲಿರುಳು ಶ್ರಮಪಡುತ್ತಿರುವುದು ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ. ಕೆಲವು ಸಲ ಇನ್ನೇನು ಸಿಕ್ಕಿದವು ಎಂದು ಸಂತಸಪಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಅವು ಕೈಯಿಂದ ಜಾರಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಬದುಕು ಈ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಾಲೆ ಆಟದಲ್ಲಿ ನಮಗರಿ ಎಲ್ಲದೆಯೇ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಗ್ರೀಕ್ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಸಿಸಿಫಸ್ ಎಂಬುವನ ಕತೆಯಿದೆ. ಸಿಸಿಫಸ್ ತಾನು ಮಾಡಿದ ಅಪರಾಧಕ್ಕಾಗಿ ದೇವತೆಗಳಿಂದ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಗುರಿಯಾದನು. ಅವನ ಚಿರಂತನ ಕರ್ಮವೆಂದರೆ ಒಂದು ಭಾರವಾದ ಬಂಡೆಯನ್ನು ಗುಡ್ಡದ ತುದಿಗೆ ನೂಕುವುದು. ಇನ್ನೇನು ತುದಿ ಮುಟ್ಟಿತು ಎನ್ನುವಾಗ ಅದು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಉರುಳುವುದು; ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ನೂಕಿಕೊಂಡು ತುದಿಗೆ ಹೋಗುವುದು. ಇದೇ ಅವನು ಅನುಭವಿಸುವ ಶಿಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ನಾವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಶಾಸ್ತಿ. ನೆರಳಿನಂತೆ ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ತಾಪತ್ರಯಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಮಾರ್ಗ ನಮಗೆ ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳು ಬರುವುದು ಎಲ್ಲಿಂದ? ಎಲ್ಲಿದೆ ಇವುಗಳ ಉಗಮಸ್ಥಾನ? ಇವು ಆಕಾಶದಿಂದಾಗಲಿ, ಮರಗಳಿಂದಾಗಲಿ, ಬಿದ್ದು ನಮ್ಮನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದಿಲ್ಲ; ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ವಾತಾವರಣದಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಿಂದಾಗಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಜನ್ಮಸ್ಥಾನ, ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ಮಾರ್ಗ ನಮಗೆ ಹೊಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ದುಃಖ, ವ್ಯಸನಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಿದೆಯೆಂದು ಪ್ರಾಜ್ಞರು ನಮಗೆ ಭರವಸೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಶೋಕ, ಪರಿತಾಪಗಳ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಅವು

ಗಳ ನಿವಾರಣೆಯ ಉಪಾಯವನ್ನು ಶ್ರೀ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ತಮ್ಮ 'ವಿವೇಕ ಚೂಡಾಮಣಿ'ಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:

ಬಾಹ್ಯೇ ನಿರುದ್ಧೇ ಮನಸಃ ಪ್ರಸನ್ನತಾ

ಮನಃ ಪ್ರಸಾದೇ ಪರಮಾತ್ಮ ದರ್ಶನಮ್ |

ತಸ್ಮಿನ್ ಸುದೃಷ್ಟೇ ಭವಬಂಧನಾಶೋ

ಬಹಿರ್ನಿರೋಧಃ ಪದವೀ ವಿಮುಕ್ತೇಃ || (ಶ್ಲೋಕ, ೩೩೫)

“ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದಿಂದ ಸಂಸಾರ ಬಂಧನವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ ಮುಕ್ತಿಗೆ ಮಾರ್ಗವು.”

ಆತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಜನರು ಆಸ್ಥೆಯನ್ನು ತೋರಿಸದಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಸನ್ನತೆಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ದ್ವಿಮತವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಮತ್ತು ನಮಗಿಂತ ಮೊದಲು ಬಂದವರು ಜಗತ್ತಿನ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಯನ್ನೂ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಿ ವಿಫಲರಾಗಿದ್ದೇವೆ, ನಿರಾಶರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಯಾರೂ ಈ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿಲ್ಲ. ಇವತ್ತು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾಳೆ ಜಯಶಾಲಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆಂಬ ಭ್ರಮೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಶ್ರೀ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ನಾವು ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಅರಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೋ ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. “ಮನಸ್ಸು ಬಾಹ್ಯಜಗತ್ತಿನ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವ ಶಾಂತಿ-ಸಂತೋಷಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾದ ಉಪದೇಶ. ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ಉಕ್ತ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಒಂದು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಜಗತ್ತು. ಪ್ರಪಂಚವೆಂದರೇನು, ಅದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ನಾವಿರುವ ಪ್ರಪಂಚ ಜಡ ಮತ್ತು ಚೇತನ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಜಗತ್ತಿನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅರಿವು ನಮಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಿದ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಜ್ಞಾನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ನಾಮ-ರೂಪಗಳಿವೆ. ಆ ನಾಮ-ರೂಪಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ನಮ್ಮ ನೆನಪುಗಳ ಸಮೂಹ. ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯರು ತಮ್ಮ 'ಪಂಚದಶಿ'ಯಲ್ಲಿ 'ನಾಮರೂಪಾತ್ಮಕಂ ಜಗತ್' ಎಂದು ಇದನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇಪಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಆಕಾರಗಳಿಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಗ್ರಹಿಸಲಾರವು. ಆದುದರಿಂದ ಭಗವಂತನ ಅನಂತತೆಯನ್ನು ಆಕಾಶಕ್ಕೆ, ಅವನ ಅಪಾರಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೀರವಲ್ಲದ ಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ, ಅವನ ಅಮೂರ್ತ ಸರ್ವವ್ಯಾಪ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವಾಯುವಿಗೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಯಾವುದನ್ನು ನಾಮ ರೂಪಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲೆವೋ ಅವುಗಳ ಮಾಧ್ಯಮ

ದಿಂದ ಭಗವಂತ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಇರಬಹುದೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹೆಸರು, ರೂಪಗಳಿಲ್ಲದೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಪರಿಚಿತರ ಹೆಸರನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಅವರ ರೂಪ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಿಂಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ರೂಪವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಹೆಸರು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಭಿತ್ತಿ ಇದೇ.

ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯೆಂದರೆ ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ರೂಪ. ಮನಸ್ಸು ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ, ಅಥವಾ ಯೋಚನಾಮಗ್ನವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ, ಜಡ ಅಥವಾ ಚೇತನ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಲುಪ್ತವೆಂದರ್ಥ. ನಾವು ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಜಗತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಅದು ಅದೃಶ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಛೆಯ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಮಾಧಿಯ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅದು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಜಗತ್ತು ನಮಗೆ ಬಿಡದೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆಯೋ ಅಥವಾ ನಾವು ಅದನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆಯೋ? ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ವಿಷಯದ ಯಾವ ಅನುರಾಗವೂ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅರಿವೇ ಅದಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಶಿಶುಗಳು ಜನಿಸುತ್ತವೆ, ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಜನರು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಯಾವ ಆನಂದವೂ ಇಲ್ಲ. ಯಾವ ಶೋಕವೂ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಸ್ವರ್ಗವೂ ಅಲ್ಲ, ನರಕವೂ ಅಲ್ಲ. ಅದು ತಟಸ್ಥ ಕ್ಷೇತ್ರ. ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅದನ್ನು ನೋಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಆ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಸುಖದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಸ್ವರ್ಗ, ಶೋಕದಲ್ಲಿರುವಾಗ ನರಕ. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿಯಾವುದು ಸತ್ಯ? ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾವು ಆಸೆಗಳ ಭಿಕ್ಷಾಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಅದರ ಹಿಂದೆ ಓಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅದು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಾಳೆಯ ಆಟವನ್ನು ಆಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಉದಾಸೀನತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಶಾಂತಿ, ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವಲ್ಲ. ಈ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ನೆಚ್ಚಿ ಯಾರೂ ಜಯಶಾಲಿಗಳಾಗಿಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚ ಪುನಃ ಪುನಃ ನಮ್ಮನ್ನು ನಿರಾಶೆ, ಚಿಂತೆ, ಶೋಕ, ತಾಪಗಳ ಚಾಟಿಯೇಟಿನಿಂದ ಶಾಂತಿ ಸಂತೋಷಗಳಿಗಾಗಿ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಭರವಾಗದಿರಲು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳಿದಂತೆ—“ಒಂಟಿಗೆ ನೆಗ್ಗಲು ಮುಳ್ಳು ಕಂಡರೆ ಬಹಳ ಪ್ರೀತಿ. ಅದನ್ನು ತಿಂದಂತೆಲ್ಲಾ ಒಂಟಿಯ ಬಾಯಿ ಯಿಂದ ರಕ್ತ ಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಮುಳ್ಳೇ ಬೇಕು. ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬಿಡದು. ಸಂಸಾರಿಗಳು ಬಹಳವಾಗಿ ಶೋಕ, ತಾಪಗಳಿಂದ ಬೆಂದು ಬೆಂಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆತು ಹಿಂದಿನ ಮೂರ್ತಿಗಳೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ.” ಶಾರದಾದೇವಿಯವರು ಸಹ ತಮ್ಮ ಭಕ್ತರು ತಮಗೆ ಮನಃಶಾಂತಿಯಿಲ್ಲ, ಮನಃಶಾಂತಿಯಿಲ್ಲ

ಎಂದು ಗೊಣಗಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು: “ಈ ಜಗತ್ತಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಆಸಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೋ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವೆ.” ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಯಿಲ್ಲ. ಯಾವುದು ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೋ ಅದನ್ನು ಅದು ಕೊಡಲಾರದು. ಜಗತ್ತಿನ ರಚನೆಯು ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದದ್ದು, ಅದು ಸದಾ ಪರಿವರ್ತನಶೀಲ. ಶಾಂತಿ, ಆನಂದಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ. ಅವು ಪ್ರಪಂಚದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಬದಲಾಗಬೇಕೇ ಹೊರತು ಜಗತ್ತು ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಬೇಕು. ಮನಸ್ಸೇ ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದ ವಿಷಯವಸ್ತುವಾಗಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲ ಕವೇ ನಾವು ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅದನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಮನಸ್ಸು ನಮಗೆ ಬಹಳ ಹತ್ತಿರವಾದರೂ ದೂರದಲ್ಲಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರ ವಿಷಯ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದು ಕಡಿಮೆ. ನಮ್ಮ ಅರಿವೆಲ್ಲ ಪ್ರಪಂಚದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮತ್ತು ಘಟನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಮಯವೂ ಇಲ್ಲ, ಇಚ್ಛೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚದ ಮೇಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಡಿಲಾಗಬೇಕು. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಅಂತರಂಗ ಶಿಷ್ಯರಾದ ಸ್ವಾಮಿ ತುರಿಯಾ ನಂದರು ಒಂದು ಕತೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು: “ಒಬ್ಬ ರಾಜನಿದ್ದ. ಅವನಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿ ಗುರುವಿದ್ದ. ಗುರು ಅರಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಲೆಲ್ಲ ರಾಜ ಅವನಿಗೆ ಬಿನ್ನವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ, ‘ಗುರುಗಳೇ, ದಯೆ ವಿಟ್ಟು ನನ್ನನ್ನು ಈ ಸಂಸಾರಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡಿಸಿ ಮುಕ್ತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ.’ ಗುರು ಕೆಲವು ಉಪದೇಶಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಪುನಃ ಅವರು ಬಂದಾಗ ರಾಜ ಅದೇ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಿದ್ದ. ‘ಮಹಾತ್ಮರೆ, ನನ್ನನ್ನು ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿ.’ ಒಂದು ದಿನ ಗುರುಗಳು ಅರಮನೆಗೆ ಬಂದು, ಒಂದು ಕಂಬವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ರಾಜನನ್ನು ಕೂಗಿದರು. ‘ಅರಸನೇ, ಬೇಗ ಬಾ, ಈ ಕಂಬದ ಹಿಡಿತದಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಡಿಸು.’ ರಾಜ ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಹೇಳಿದ: ‘ನಿಮ್ಮ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ.’ ಗುರು ಉತ್ತರಿಸಿದ: ‘ಅದಾಗದು, ನೀನೇ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು.’ ರಾಜ ನಕ್ಕುಹೇಳಿದ: ‘ಒಳ್ಳೆಯ ವಿನೋದದ ಸಂಗತಿಯಿದು. ಕಂಬವನ್ನು ನೀವೇ ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನನ್ನನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನೀವೇ ಏಕೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬಾರದು?’ ಗುರು ಕಂಬವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹೇಳಿದರು: ‘ನಿನ್ನ ಅವಸ್ಥೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ. ನೀನು ಈ ಸಂಸಾರವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುವೆ. ನಾನು ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ನನ್ನನ್ನು ವಿಮೋಚನೆ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಬೇಡುತ್ತಿರುವೆ. ನೀನೇ ಅದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸು.’ ”

ಆಲೋಚನೆಗಳ ಭಿತ್ತಿಯೇ ಈ ಪ್ರಪಂಚ. ಅದುವೇ ನಮ್ಮ ಅಶಾಂತಿ, ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ, ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಶೋಕಗಳಿಗೆ

ಕಾರಣ. ಇದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಷ್ಟು ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಹಗುರಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಚನೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ನಮ್ಮ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕದಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗುವುದು. ಅಂತಹ ಆಳವಾದ, ಸ್ಥಿರವಾದ ಮನಸ್ಸು ಜೀವನದ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸಬಲ್ಲದು. ಭಿದ್ರಭಿದ್ರವಾದ ಮನಸ್ಸು ಯಾವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಾರದು.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಿಯ ಅಥವಾ ಅಪ್ರಿಯ ಘಟನೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಯಾವ ಹತೋಟಿಯೂ ಇಲ್ಲ ; ಮತ್ತು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ನಿಯಂತ್ರಣವೂ ಇಲ್ಲ. ಅವು ಬರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಜಗತ್ತು ಅಲ್ಲೋಕಲ್ಲೋಲವಾದ ಸಮುದ್ರ—ಅಲೆಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಮಾನವನಿಗಿಲ್ಲ. ತುಮುಲ ತುಡಿತವಾದ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಾವಿರಬೇಕು, ಅಲೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಈಜಬೇಕು, ತೇಲಬೇಕು. ಓಡಿಹೋಗಲು ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಸ್ತಿಮಿತಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅದು ಅವಶ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಬೇಕು. ಜಗತ್ತು ಮೊದಲು ಬದಲಾಗಲಿ, ನಂತರ ನಮ್ಮ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಮನೋಭಾವ ಪಲಾಯನಕ್ಕೆ ಹುಡುಕಿರುವ ಸುಲಭ ದಾರಿ. ಇದರರ್ಥ, ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ ಇದ್ದೇವೆಯೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಇರುವೆವು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗದೆ ಸಮುದಾಯದ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವೇ ಅದರ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಾಗಬೇಕು. ಇದೊಂದು ಆತ್ಮಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಪ್ರಯೋಗ.

ಇಬ್ಬರು ಬೌದ್ಧಭಿಕ್ಷುಗಳು ತಮ್ಮ ಭಿಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಬೇರೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಾರ್ಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ಹೊಳೆಯನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ಹೊಳೆಯ ದಂಡೆಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ದೋಣಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ದಂಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬಹು ಸಮಯದಿಂದ ಒಬ್ಬ ಯುವತಿ ದೋಣಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತ ಕುಳಿತಿದ್ದಳು. ಅವಳ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯನ್ನು ಕಂಡ ಅವರಲ್ಲೊಬ್ಬ ಅನುಕಂಪೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಅವಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ನದಿಯನ್ನು ದಾಟಿದ. ತನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿ ಅವಳು ತನ್ನ ಮನೆಗೆ ಹೊರಟುಹೋದಳು. ಭಿಕ್ಷುಗಳಿಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರು. ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಹೋದಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಹೇಳಿದ: “ನೀನು ಆ ಯುವತಿಯನ್ನು ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊಳೆಯನ್ನು ದಾಟಿದ್ದು ತಪ್ಪು. ನಾವು ಭಿಕ್ಷುಗಳು ಹೆಂಗಸರಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.” ಅದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಭಿಕ್ಷು ಉತ್ತರಿಸಿದ: “ನಾನು ಅವಳನ್ನು ಅಲ್ಲ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಬಂದೆ. ಆ ಭಾರವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟೆ. ನೀನು

ಇನ್ನೂ ಅವಳನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡೇ ಬರುತ್ತಿರುವೆ. ಆ ಭಾರವನ್ನು ಮೊದಲು ಇಳಿಸು.”

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಹಗಲಿರುಳು ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಭಾರವನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡೇ ತತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ ಚಿಂತೆ, ವ್ಯಾಕುಲತೆ, ಒತ್ತಡ, ಕಳವಳಗಳ ಹೊರೆಯಿಂದ ಬಳಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿವೆ. ಈ ಸಹಿಸಲಾರದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಇಳಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದೆ. ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು - ಈ ಉಪಕರಣಗಳು ಹೊಸ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ, ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಅವುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡಲೇಬೇಕು. ದೇಹ ಅತಿ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ನಿಶ್ರಾಂತಗೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಅವಸ್ಥೆಯೇ ಬೇರೆ. ಬೆಳಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದನ್ನು ಅದು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ರಾತ್ರಿಯೂ ನಿದ್ರೆಯ ಸುಖವು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಮನಸ್ಸು ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗಿ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ.

ಆನೇಕ ಮನೋವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಇದೇ ಕಾರಣ. ಆದುದರಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯೆಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಸುಮ್ಮನಿರಬೇಕು. ಸುಮ್ಮನಿರುವುದೆಂದರೆ ಸೋಮಾರಿತನವಲ್ಲ; ಮನಸ್ಸು ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ವಿಷಯವನ್ನು ಎಡಬಿಡದೆ ಚಿಂತಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಸಾವಿರಾರು ನಿರರ್ಥಕ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

೧) **ದೇವರ ನಾಮಸ್ಮರಣೆ** : ಯಾರು ಆಸ್ತಿಕರೋ ಮತ್ತು ಯಾರಿಗೆ ತಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಭಗವಂತನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ, ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿವೆಯೋ ಅಂಥವರು ದೇವರ ನಾಮವನ್ನು ಜಪಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಕ್ಷಿಪ್ತವಾದ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಸ್ಥಿತಿಮಿತಕ್ಕೆ ತರಬಲ್ಲರು. ದೇವರ ನಾಮವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಕೃಬ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ಅಪ್ರಯೋಜಕ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ಸುಂದರ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ ಮೂರ್ತಿ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮನಃಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳ ಬಿಂಬಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ದೇವರ ರೂಪ ಮತ್ತು ನಾಮಗಳಿರುವವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಜ್ಞಾತ ವಸ್ತುಗಳ ನಾಮ-ರೂಪಗಳು ಚಿತ್ತವನ್ನು ಕಲಕುವುದಿಲ್ಲ. ಜಗತ್ತಿನ ಸಾರವೇ ನಾಮ ಮತ್ತು ರೂಪ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವಾದರೂ ತ್ಯಜಿಸಿ ಭಗವಂತನ ನಾಮ-ರೂಪಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ನಾಮಜಪಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವ ಸಂಮೋಹಿನಿಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ದೇವರನ್ನು ಭವರೋಗ ವೈದ್ಯನೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಸಂಬೋಧಿಸಿರುವುದು. ಈ ಭವಬೇಗಿಯಿಂದ ಅಲ್ಪ ಸಮಯಕ್ಕಾದರೂ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಇರುವ ಔಷಧವಿದು. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಟಕುವಂಥ ಉಪಾಯ. ದೇವರು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ

ದಿದ್ದರೂ ಚಿತ್ತಶಾಂತಿಗಾಗಿ ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಬಹಿರ್ಮುಖಿಯಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಜಪಕ್ಕೆಿದೆ.

೨) **ಓಂಕಾರ ಸ್ಮರಣೆ** : ಭಗವಂತನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲವೋ ಅಂಥವರು ಓಂಕಾರದ ಜಪಮಾಡಬಹುದು. ಓಂ ಶಬ್ದ ನಿರಾಕಾರನಾದ ಭಗವಂತನ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಹೆಸರು. ಪತಂ ಜಲಿ ತನ್ನ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ‘ತಸ್ಯ ವಾಚಕಃ ಪ್ರಣವಃ’ - ‘ಈಶ್ವರನ ಹೆಸರು ಓಂಕಾರ’ವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಓಂ ಮಂತ್ರ ಆದಿ ಶಬ್ದ. ಈ ಅನಾಹತ ಶಬ್ದದಿಂದಲೇ ಸೃಷ್ಟಿಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತೆಂದು ಹಿಂದೂಧರ್ಮ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಭಾಷೆಗಳು, ಶಬ್ದಗಳು ಹುಟ್ಟಿರುವುದು ಓಂಕಾರದಿಂದಲೇ. ಆದುದರಿಂದ ಅದು ಹಿಂದುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಬೌದ್ಧ, ಜೈನ ಮತ್ತು ಸಿಕ್ಖ್ ಧರ್ಮಗಳ ಅನುಯಾಯಿಗಳಿಗೂ ಪವಿತ್ರ ಮಂತ್ರ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಯಾವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಧರ್ಮವನ್ನು, ಮತವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಇಚ್ಛೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಮನೋವೃತ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ‘ಓಂ’ ಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಓಂ ಮಂತ್ರ ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ೨೦೦೩ ಆಗಸ್ಟ್ ೪ರ ಟೈಮ್ ಪತ್ರಿಕೆಯ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ೧೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ಓಂಕಾರದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಓಂ ಎಂಬುದು ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದವಾದರೂ ಅದನ್ನು ಜಪಿಸುವವರು ಹಿಂದುಗಳೇ ಆಗಿರಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ.

೩) **ನನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಅಥವಾ ನಾನಿದ್ದೇನೆ** : ನಾನು ಇದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾರ ಸಾಕ್ಷಾಧಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ನಾನು ಬದುಕಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದು. ಆನೆಯಿಂದ ಇರುವೆಯವರೆಗೆ ತಮ್ಮ ಇರುವಿಕೆಯ ಜ್ಞಾನವಿದೆ. ಈ ಅನುಭವವೇ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮೂಲಾಧಾರ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಯೇ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಯೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಸುಖದುಃಖಗಳು ನಿರ್ಭರವಾಗಿವೆ. ನಾನು ಬಡವ, ನಾನು ಶ್ರೀಮಂತ, ನಾನು ದುಃಖದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ, ಅಥವಾ ಸುಖದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಅಥವಾ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬ ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾವನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿವೆ. ಈ ಉಪಾಧಿಗಳು ಇರದಿದ್ದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಶೇಷಣಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ವಿಶೇಷಣಗಳಿಂದ ಇದನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ, ಅಂದರೆ ನಾನು ಅದು ಅಥವಾ ಇದು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವನ ಇರುವಿಕೆ ಆ ನಿಲುವನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ಗೋಸುಂಬೆ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ತನ್ನ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಇದು. ಪಟ್ಟಕಕ್ಕೆ (prism) ಯಾವ ಬಣ್ಣವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವ ಬಣ್ಣ ಅದರ ಎದುರಿಗೆ ಬರುವುದೋ ಆ ಬಣ್ಣವನ್ನೇ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಯಾವ ವಿಶೇಷಣಗಳ ವರ್ಣಗಳಲ್ಲದೆ ಇರುವಿಕೆಯ ಜ್ಞಾನ ಇರಬಲ್ಲದು,

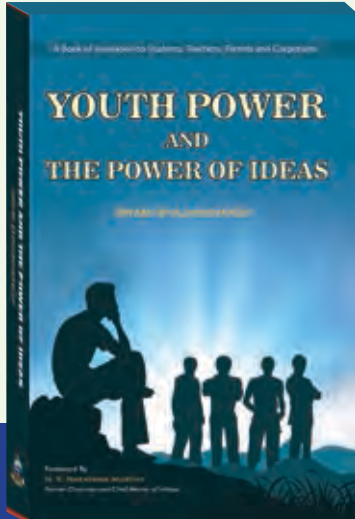
ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಆಶ್ರಯವೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಶ್ರೀಮಂತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಬಡತನದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಶೋಕದಲ್ಲಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಾಗಲಿ ಸತತವಾಗಿ 'ನಾನಿರುವೆ, ನಾನು ಇದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಇದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ತಾಳ್ಮೆ, ದೃಢತೆಗಳಿಂದ ಪುನಃ ಪುನಃ ಅದನ್ನು ಗುರಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ: "ಯಾವುದು ನಮ್ಮದೋ ಅದನ್ನು ನಾವು ಎಂದಿಗೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರು ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು (being) ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಚ್ಛಿಸುವರು? ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು (existence) ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಚ್ಛಿಸುವರು? ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯವನಾಗಿದ್ದರೆ, ಮೊದಲು ನನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಅನಂತರ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ನಾನು ಕೆಟ್ಟವನಾಗಿದ್ದರೆ, ಮೊದಲು ಅಸ್ತಿತ್ವ ಅನಂತರ ಕೆಟ್ಟ ಗುಣದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಮೊದಲು ಇರವು, ಕೊನೆಗೆ ಇರವು, ಯಾವಾಗಲೂ ಇರವು. ಅದೆಂದಿಗೂ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುವುದು." (ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ಸಂ. ೬, ಪುಟ ೨೮೨)

೪) ಉಸಿರಾಟ : ಸದಾ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬಹುದು. ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಅದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಹೊಯ್ದಾಟ, ತಳಮಳ, ಚಂಚಲತೆಗಳು ಕ್ರಮಶಃ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಅದು ಶಾಂತವಾಗುವುದು. ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿಗೂ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳುವ ವಿವಿಧ ಭಾವಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅದರಂತೆಯೇ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬಹುದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ; ಆದರೆ ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿಯನ್ನು ನಾವು ಬದಲಿಸಬಹುದು. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಎಲ್ಲ ಸಾಧನೆಗಳ ಏಕಮಾತ್ರ ಉದ್ದೇಶ: ಹೊರಗಡೆಗೆ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿರುವ ಮನವನ್ನು ಎಳೆದು ಒಳಗೆ ತರುವುದು. ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಶಾಂತಿ, ಆನಂದಗಳ ಅನುಭವ ಸಾಧ್ಯ. ❖

ಹೊಸ ಪ್ರಕಟಣೆ



ಪುಸ್ತಕದ ವಿಶೇಷತೆಗಳು

- * ಯುವಜನತೆಯನ್ನು ಸನ್ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಸಲು ಪಾಲಕರಿಗೂ, ಪೋಷಕರಿಗೂ, ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೂ, ಯುವಜನರಿಗಾಗಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವವರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಗ್ರಂಥ.
- * ಯುವಕರಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುವ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ತುಂಬುವ ಹಾಗೂ ಅವರ ಜೀವನವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದಾದ ವಿಚಾರಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.
- * ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಆಳವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತುಂಬುವ ಮೂಲಕ ಸಮಗ್ರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡುವ ಕೃತಿ ಇದು.
- * ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಸಂದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾದ, ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವವಿಶಾಲ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ.
- * ಓದಿದ ಬಳಿಕ ಬದಿಗೆ ಸರಿಸುವ ಗ್ರಂಥ ಇದಲ್ಲ; ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ, ಪದೇ ಪದೇ ಪರಾಮರ್ಶನ ನಡೆಸಬೇಕಾದ ಗ್ರಂಥವಿದು.

ಬೆಲೆ: 250 ರೂ. (520 ಪುಟಗಳು)

ಪ್ರಕಾಶನ : ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ವಿದ್ಯಾಶಾಲೆ, ಯಾದವಗಿರಿ, ಮೈಸೂರು - 570 020

ಪುಸ್ತಕ ದೊರೆಯುವ ಸ್ಥಳ: ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮ

ಯಾದವಗಿರಿ, ಮೈಸೂರು - 570020

ದೂ: 0821-2417444, 2142424 Email: mysuru.publication@rkmm.org

ವಿ.ಪಿ.ಪಿ.ಗಾಗಿ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಕೊರಿಯರ್ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸಲಾಗುವುದು. ಕೊರಿಯರ್ ಶುಲ್ಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪಡಿಸಬೇಕು. ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಠ ಹಾಗೂ ಮಿಷನ್ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಪುಸ್ತಕ ಮಾರಾಟ ಮಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಗ್ರಂಥ ಲಭ್ಯವಿದೆ.