

ನೋವಿನಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ

ಸ್ವಾಮಿ ನಿತ್ಯಸ್ಥಾನಂದ



ನೋವು ಎಂಬುದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಮಾನಸಿಕ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ, ವಿವಿಧ ಬಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುವ ನೋವುಗಳು ಹಲವು ರೀತಿಯ ಭಾವವಿಕಾರಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ನೋವುಗಳನ್ನು ವೇದಾಂತ, ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಲೇಖಕರು ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಮೊದಲ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿದ್ದರು; ಪ್ರಸ್ತುತ ದಾವಣಗೆರೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಿಷನ್ ಆಶ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಎಲ್ಲ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರಗಳೂ ದುಃಖನಿವೃತ್ತಿಗಾಗಿಯೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧನು ದುಃಖದುಃಖಂ ಸರ್ವಂ ದುಃಖಂ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಈ ದುಃಖನಿವಾರಣೆಯ ಉಪಾಯವನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟನು. ದುಃಖತ್ರಯಾಭಿಘಾತಾತ್ ಜಿಜ್ಞಾಸಾ — ‘ಮೂರು ಬಗೆಯ ದುಃಖಗಳಿರುವುದರಿಂದ ತತ್ತ್ವಜಿಜ್ಞಾಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ’ ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಂಖ್ಯದರ್ಶನವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ದುಃಖಮೇವ ಸರ್ವಂ ವಿವೇಕಿನಾಂ ಎಂದು ‘ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳು’ ಸಾರುತ್ತವೆ. ಅನಿತ್ಯಮಸುಖಂ ಲೋಕಂ ಇಮಂ ಪ್ರಾಪ್ಯ ಭಜಸ್ವ ಮಾಂ — ‘ಅನಿತ್ಯವೂ ಅಸುಖವೂ ಆದ ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಪಡೆದು ನನ್ನನ್ನು ಭಜಿಸು’ ಎಂದು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ತರತಿ ಶೋಕಂ ಆತ್ಮವಿತ್ — ‘ಆತ್ಮವನ್ನರಿತವನು ದುಃಖವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ’ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಘೋಷಿಸುತ್ತವೆ. ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದ ಆತ್ಯಂತಿಕ ಗುರಿಯಾದ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಆತ್ಯಂತಿಕ ದುಃಖನಿವೃತ್ತಿ — ದುಃಖದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವುದು — ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಚಿಂತಕರೂ ಮೂರು

ಬಗೆಯ ದುಃಖಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ: ೧) **ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ:** ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ನಿಶ್ಚಿತವಲ್ಲ, ಯಾವಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ, ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಮಳೆಯ ಭರವಸೆಯಿಂದ ರೈತನು ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ — ಅತಿವೃಷ್ಟಿಯೋ, ಅನಾವೃಷ್ಟಿಯೋ ಆಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ನಾಶವಾಗಬಹುದು. ಯಾವಾಗ ಏನು ಖಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಬಂದ ಖಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾಗುವುದೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಕೂಡ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಮನುಷ್ಯನು ಅನೇಕ ಅನಿಶ್ಚಿತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಳಲಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ೨) **ಅಸಹಾಯಕತೆ (powerlessness):** ಅನೇಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು ಅಸಹಾಯಕನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಸರಿಯಿಲ್ಲ, ಇದು ಬದಲಾಗಲೇಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ತಾನೇನೂ ಮಾಡಲಾಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಿಯೂ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ಸುಮ್ಮನಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಕೆಟ್ಟದಾರಿ ಹಿಡಿದಿದ್ದರೂ ಅವರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗದೆ ಸಂಕಟಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ

ಅಸಹಾಯಕನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಅಸಹಾಯಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತುಂಬ ವೇದನಾಪ್ರದವಾದುದು. ೨) ಕೊರತೆ(scarcity): ಅನೇಕರು ಮೂಲಭೂತ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳಿದ್ದರೂ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮತ್ತನೇಕರು ದುಃಖಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈಗಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳ ಕೊರತೆಯು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿ ಸಹಾನುಭೂತಿಗಳ ಕೊರತೆ, ಪ್ರಶಂಸೆಯ ಕೊರತೆ, ಗೌರವ ಮಾನ್ಯತೆಗಳ ಕೊರತೆ — ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಕೊರತೆಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ತಾಪತ್ರಯಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಸಾಧ್ಯವೆ? ಇವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೇ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಯಾಗಿವೆ. ನೋವೇ ನವಾನಿರ್ದೇಶನಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬರಿ ಸುಖವೇ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಸತ್ಯಾನಿರ್ದೇಶನ ಇರುತ್ತಿತ್ತೆ?

ಮೊದಲೇ ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ ಹಿಂದೂಧರ್ಮದ ಪ್ರಕಾರ, ಆಧಿಭೌತಿಕ, ಆಧಿದೈವಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಎಂಬ ಮೂರು ಬಗೆಯ ದುಃಖಗಳಿವೆ (ದುಃಖತ್ರಯ). ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗುವ ದುಃಖವನ್ನು ಆಧಿಭೌತಿಕ ದುಃಖವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಮಗೆ ಸೊಳ್ಳೆಕಾಟ, ಇಲಿಕಾಟ, ಮುಂತಾದವು ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುವವೇ. ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ನಮಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಿವಾರ್ಯವಾದುದನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ದುಃಖ ಆಧಿದೈವಿಕ — ಪ್ರಕೃತಿವಿಕೋಪದಿಂದ ಹವಾಮಾನ ವ್ಯತ್ಯಯದಿಂದ ಆಗುವ ದುಃಖಗಳು. ಇವೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು ಅನಿವಾರ್ಯವಾದುದರಿಂದ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಹನೆ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕಾರ ಮನೋಭಾವಗಳಿದ್ದರೆ ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು: ನೋವನ್ನು ವಿಷಯೀಕರಿಸಿ ನೋಡುವುದು. ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ನೋವುಂಟಾದಾಗಲೂ, 'ಏನೀ ನೋವು? ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ಇದು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದ್ದು?' — ಈ ರೀತಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಯಾರೋ ಮಾತಿನ ಮೂಲಕವೋ ವರ್ತನೆಯ ಮೂಲಕವೋ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ, ಹೀಗಾಯಿತಲ್ಲ ಎಂದು ಮನಸ್ಸು ಕೊರಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಹರಿಸಿದರೂ ಮತ್ತೆ ಮನಸ್ಸು ಆ ಕಡೆಯೇ ಜಾರುತ್ತದೆ. ನನಗೇನೂ ನೋವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಧೋರಣೆಯೂ ಉಚಿತವಲ್ಲ. ಆಗ ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ನೋವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು, ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರ ಕಾರಣವನ್ನು ನಾನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಇಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ನಾನು ದುಃಖಿಸಬೇಕೆಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನೋವನ್ನು

ಗುರುತಿಸುವುದು, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಅದನ್ನು ಕುರಿತು ಮೆಲಕುಹಾಕುವುದರಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಿವೇಕಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಭಾವಕ್ಕೆ ಎಡೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೂರನೆಯದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದುಃಖ. ಇದು ತನಗೆ ತಾನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ತನಗೆ ತಾನೇ ಉಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನೋವು. ನಮ್ಮ ಅಚಾತುರ್ಯದಿಂದಲೂ ಅವಿವೇಕದಿಂದಲೂ ಅಹಂಕಾರದ ದೆಸೆಯಿಂದಲೂ ಅಜ್ಞಾನ-ವ್ಯಾಮೋಹದಿಂದಲೂ ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ದುಃಖಗಳನ್ನೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ — ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ಮಾರಿಯನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆತಂದಂತೆ. ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವುದಾದರೆ ಎಲ್ಲ ದುಃಖಗಳೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವೇ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯುಂಟಾದರೆ ಯಾವ ದುಃಖವೂ ನಮ್ಮನ್ನು ವಿಚಲಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಾರದು. ಮನಸ್ಸು ಕಲ್ಪಿನಂತಿರಬೇಕು, ಹೃದಯ ಹೂವಿನಂತಿರಬೇಕು. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ನನ್ನ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಲ್ಲದೆ ಯಾರೂ ನನ್ನನ್ನು ದುಃಖಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಾರರು.” ಅನೇಕರು ತಮಗೇ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ದುಃಖವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ದುಃಖವು ಅವರ ಅಹಂಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಆಶ್ರಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ದುಃಖವಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕಲಾರರು.

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೋವು ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಅದನ್ನು ಕೆರಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮೊಳಗೇ ನೋವಿದ್ದಾಗ ಹೊರಗಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳೆಲ್ಲವೂ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಒಳಗಿರುವ ಕಾರಣವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಅರಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಾವು ಬದಲಾದರೆ ಹೊರಗಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬದಲಾದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿದ್ದು ಅವನು ಒಂದು ದಿನ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಹೋಗಿ ತನ್ನ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನೋವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತನ್ನ ಕಷ್ಟವನ್ನು ತೋಡಿಕೊಂಡನು. ವೈದ್ಯರಿಗೆ 'ಇದೆಂತಹ ಖಾಯಿಲೆಯಪ್ಪ!' ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ತನ್ನ ತೋರ್ಮರಳಿನಿಂದ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಅವನಿಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಆತ ತನ್ನ ಬೆರಳಿನಿಂದ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತ ತನ್ನ ನೋವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದನು. ಅವನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವನು, ನಟಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವೇ ಆಗಿತ್ತು. ವೈದ್ಯರು ಅವನನ್ನು ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ, ಕೊನೆಗೆ ತಿಳಿದುಬಂದದ್ದೇನೆಂದರೆ ಅವನ ನೋವು ಇರುವುದು ತನ್ನ ಬೆಟ್ಟಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿಯೇ! ಆ ನೋವನ್ನೇ ಆತ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಆರೋಪಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ನೋವನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದುಃಖ ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಅನ್ವಯಾತ್ಮಕ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಾದ (positive psychologist) ಮಾರ್ಟಿನ್ ಸೆಲಿಗ್ಮನ್ ABC ಪರಿಣಾಮದ ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವಿರುದ್ಧ ಸನ್ನಿವೇಶ (adversity) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತ, ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಾರಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಚಿಂತಿಸತೊಡಗುತ್ತೇನೆ. ಮುಂದೆ ಅದೊಂದು ನಂಬಿಕೆ (belief) ಆಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಆ ನಂಬಿಕೆ ದೃಢವಾಗಿ ಅದೇ ನನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ಸತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ (consequence) ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ನೋವು ಯಾವಾಗಲೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದಷ್ಟೂ ನೋವು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾನು ಯಾರ ಮನೆಗೋ ಹೋದಾಗ ನನಗೆ ಉಚಿತವಾದ ಆತಿಥ್ಯ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ (A). ಯಾರೋ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಚುಚ್ಚಿಕೊಟ್ಟಿರಬೇಕು, ಅದಕ್ಕೇ ಇವರು ನನಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಅನಾದರ ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವರು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಅದೊಂದು ನಂಬಿಕೆ (B)ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಚುಚ್ಚಿಕೊಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾರಿರಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಯಾರೋ ನನಗಾಗದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇದಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮಗಳು (C) ಏನಿರಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ನೀವೇ ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ಇದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಮೂರು ರೀತಿಯ ನೋವನ್ನು ನಾವು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಭೌತಿಕ ನೋವು, ಮಾನಸಿಕ ನೋವು ಮತ್ತು 'ನಾನು'ವಿನ ನೋವು. ಭೌತಿಕವಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ದೈಹಿಕ ವೇದನೆ, ಖಾಯಿಲೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇವು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದುದು, ಅದು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದೆಲ್ಲ ಎಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದರೂ ದೇಹವೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಾವು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ನಾವು ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಬರಿ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ನೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವಂತಿಲ್ಲ. ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡೂ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮತ್ತು ಇವುಗಳ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ಪರಿಣಾಮ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದುದು. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಕಾರ್ಯಕಾರಣ ಸರಪಳಿಯಿಂದ ಬದ್ಧವಾಗಿವೆ. ನಾವು ಇವುಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಬೇಕಷ್ಟೆ. ನಾವು ಇವುಗಳಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಿ ನಿಂತಾಗ, ಅವುಗಳು ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಇರಲಿ, ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ನಾವು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮಾನಸಿಕ ನೋವೇ ನಿಜವಾದ ನೋವು. ಮಾನವನು ನಾಗರಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಂತೆಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕ

ನೋವು ಭೌತಿಕ ನೋವಿಗಿಂತ ಪ್ರಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರಾತನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಅಷ್ಟೊಂದು ತೀವ್ರವಾಗಿಯೂ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿಯೂ ಇದ್ದಂತೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಭೌತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದ್ದವು. ಭೌತಿಕ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಹೋರಾಟವೇ ಅವನ ಎಲ್ಲ ಗಮನವನ್ನೂ ಸೆಳೆದಿದ್ದವು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವನು ಭೌತಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ನಾಗರಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲ ಭೌತಿಕ ನೋವು ಮಾನಸಿಕ ಹಂತಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ಈಗ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಇದು ಪ್ರಗತಿಯ ಚಿಹ್ನೆ, ಮನುಷ್ಯನು ಭೌತಿಕ ಹಂತದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಹಂತಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅಂದಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಭೌತಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ ಎಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದಿಂದಾಗಿ ಭೌತಿಕ ರೋಗಗಳೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸೇ ಮೂಲವೆಂಬುದು ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿರುವ ವಿಷಯ.

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವುದು ದುಗುಡತೆ (depression). ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಆರರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು ದುಗುಡತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವನಂತೆ. ಅನೇಕರು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಇನ್ನು ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಯುವಕರನೇಕರು ಜೀವನ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯಿಂದಾಗಿ, ಉನ್ನತ ಆದರ್ಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ದುಗುಡತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಸಾದವರು ಯಾವ ಕೆಲಸವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಡದವರಾಗಿ, ಜೀವನವು ನಿರರ್ಥಕವೆನಿಸಿ ದುಗುಡತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಿರಾಶಾವಾದವೂ ಅಸಹಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ದುಗುಡತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಏನೋ ಒಂದು ಕೊರತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ದುಗುಡತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ. ನಾವು ತುಂಬುಜೀವನವನ್ನು (ಅಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬಿಸುವುದಲ್ಲ) ಸಾರ್ಥಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಹಣ ನಮ್ಮ ಜೀವನ್ನು ತುಂಬಿಸಬಹುದು, ಬೊಕ್ಕಸ ತುಂಬಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಹೃದಯವನ್ನು ತುಂಬಿಸಲಾಗದು.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ದುಃಖವೆನಿಸಿ ನಡೆದಾಗ ದುಗುಡತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ವಿಶೇಷವೇನಲ್ಲ. ಇಂತಹ ದುಗುಡತೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತೀವ್ರ ದುಗುಡತೆ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ, ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಘಟನೆಯೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿದ್ದರೂ, ಯಶಸ್ವಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅನೇಕರು ತೀವ್ರ ದುಗುಡತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಜೀವನದ ಅರ್ಥಹೀನತೆ, ನಿರಾಶಾವಾದ, ಅಸಹಾಯಕತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ

ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉನ್ನತ ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಕೇವಲ ಗಳಿಸುವುದು, ಉಳಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಬಳಸುವುದು - ಇಡೀ ಜೀವನ ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ಸೀಮಿತವಾದರೆ ನಾವು ಬೆಳೆಯುವುದು ಯಾವಾಗ? ಜೀವನ ಕಳೆಯುವುದಲ್ಲ, ಬಾಳುವುದು. ಟಿಚ್ ನ್ವಾಟ್ ಹನ್ ಹೇಳುವಂತೆ, ನಾವು ಬಾಳುವುದಿಲ್ಲ, ಬಾಳುವ ಸಿದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಜೀವನ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಭರ್ತ್ಯಹರಿ ಹೇಳುವಂತೆ, ನಾವು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಭೋಗಿಸಲು ಬರುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ ಪ್ರಪಂಚವೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಭೋಗಿಸುತ್ತದೆ. ತುಂಬ ಶೋಚನೀಯ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಅರ್ಥವಿದೆ, ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಾವ ಅರ್ಥವೂ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುವವನೇ ಅರ್ಥಹೀನನಾಗಿದ್ದಾನೆ!

ಮಾರ್ಟಿನ್ ಸೆಲಿಗ್ಮನ್ ಪ್ರಕಾರ, ದುಗುಡತೆಯ ಮೂರು ಲಕ್ಷಣಗಳು: ನಿರುತ್ಸಾಹ (passivity) ನಿರ್ಣಯಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕೊರತೆ (indecisiveness) ಮತ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯಾಸಕ್ತಿ (suicidal action). ಅನೇಕರು ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿರುತ್ಸಾಹಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ - ತಮಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ. ಆದರೆ ಅದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಆದರೆ ದುಗುಡತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಅದೊಂದು ಜಾಡ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಭೌತಿಕವಾಗಿಯೂ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾದಷ್ಟೂ ಅವರ ದುಗುಡತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ದುಗುಡತೆ ಇರುವವರು ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗಬೇಕು, ರಚನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೋಮಾರಿತನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವನ್ನೇ ಕೊಡಬಾರದು. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದವರಲ್ಲ, ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಏನಾದರೂ ಒಂದು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವುದೊಂದರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕರು ದುಗುಡತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಅವರು ಕೆಲಸವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಬಾಹ್ಯ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ 'ಅಯ್ಯೋ ಮಾಡಬೇಕಲ್ಲ' ಎಂದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಸಂತ್ಯಾಪಿಯಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗುವವರು ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ? ಇಂತಹ ಕೆಲಸ ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡಲಾರದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆಯಾಮ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸರ್ಕಾರಿ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವನು ತನ್ನ ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಆತ ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವನ ನಿಷ್ಠೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಮಾಜದ ಅನೇಕರು ಅವನ ಕೆಲಸದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ತಾನು

ಕೇವಲ ತನಗೋಸ್ಕರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ತನ್ನ ಕೆಲಸದ ಮೂಲಕ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಆತ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಆಗ ಅವನು ತನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ವರಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಣೆಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಉನ್ನತಿಗೇರಬೇಕು. ಆಗ ದುಗುಡತೆಗೆ ಅವಕಾಶವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅರ್ಜುನನು ಯುದ್ಧದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ದುಗುಡತೆಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ, ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಯಾಮವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟು, ಅವನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಅವನು ಯುದ್ಧ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದನು.

ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸಿನ ಲಕ್ಷಣ. ಅನಿರ್ಣಯ ಸ್ಥಿತಿ ಖಂಡಿತ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ತಪ್ಪಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಕೂಡಲೇ ಒಂದು ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಾಧಕಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಸಾಧಕಗಳಿಗಿಂತ ಬಾಧಕಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವೀಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೂ ಬರಲಾರರು. 'ಏನು ಮಾಡಬೇಕುಂತ ಗೊತ್ತಾಗೋದಿಲ್ಲ' - ಎಂಬ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅವರಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಾದರೂ ಒಂದು ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟತೆ ಇರುತ್ತದೆ, ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಆದರ್ಶವಿರಬೇಕು. ಆಗ ಆ ಆದರ್ಶಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಅದು ನೆರವೇರುವುದು ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ದೈವೇಚ್ಛೆಯಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲವೂ ನಡೆಯುವುದು. ಹಾಗೆಂದು ಕೈಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಿ, 'ನಿನ್ನಿಚ್ಛೆಯಂತಾಗಲಿ' ಎಂದು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಶರಣಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮೂರನೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾಕಾಂಕ್ಷೆ. ಇದು ತೀವ್ರ ದುಗುಡತೆಯ ಚಿಹ್ನೆ. ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಯಾವುದೇ ಮೌಲ್ಯವೂ ಇಲ್ಲವಾದಾಗ ನಾವದನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ಬಿಸಾಕುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದಾದಾಗ ಅದನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಬೇಡವೆನಿಸುತ್ತದೆ, ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ನಾವೇ ಹೊರೆಯಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೊರೆಯಾಗಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇನೋ!! ಯಾರಿಗೆ ಇತರರು ಹೊರೆ

ಯಾಗುತ್ತಾರೋ ಅವರೇ ದುಗುಡತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಂಭವ ಅಧಿಕ. ಹೊರೆಯಾಗಿರುವವರು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಲ್ಲದೆ ಆರಾಮವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಮತಿಗಳಾದ ಕೆಲವರು, ತಾವು ಯಾರಿಗೂ ಹೊರೆಯಾಗಿರದೆ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ತಾವು ಇತರರಿಗೆ ಹೊರೆಯಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತ ಕೊರಗುವುದುಂಟು. ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಅನೇಕರು ಕೆಟ್ಟವರು ಸುಖವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ದುಗುಡತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ಅನ್ಯಾಯ, ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಬೇಸತ್ತು ಆಸಹಾಯಕ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ದುಗುಡತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ತಮಗಿರುವ ಸುಖವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಲಾರರು.

ಮುಂದಿನದು 'ನಾನು'ವಿನ ನೋವು. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ರಾಡ್ ಕಾರ್ಲ್ ಯುಂಗ್ ಪ್ರಕಾರ, ಈ 'ನಾನು' ಎಂಬುದು ರೋಗಿಷ್ಯವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅದು ಪೂರ್ಣತೆಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಾಗಿರುವುದು. ಒಂದು ಕೊಂಬೆಯು ಮರದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದರೆ

ಅದು ಸೊರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಹಂಗೆ ಹಸಿವು ಜಾಸ್ತಿ. ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾನ್ಯತೆ ಪ್ರಶಂಸಾದಿಗಳಿಗೆ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೇ ಸಿಕ್ಕಿದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ತೃಪ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ದೈಹಿಕಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅಹಂನ ಸಂಕಟಕ್ಕೆ ಕೊನೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಸಮಷ್ಟಿಯೊಡನೆ ಒಂದಾದಾಗಲೇ ಅದರ ನೋವಿನ ಅಂತ್ಯ. ಆಗ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ನೋವುಗಳಿದ್ದರೂ ಅವು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸಮಷ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ವಿಶ್ವವಿಶಾಲತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾವು ವಿಶಾಲರಾದಷ್ಟೂ ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುವಂತೆ, ಆನೆಯು ಸಣ್ಣ ಕೊಳಕ್ಕೆ ಹೊಕ್ಕರೆ ನೀರು ಅಲ್ಲೋಲ ಕಲ್ಲೋಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಆನೆಯು ದೊಡ್ಡ ಸರೋವರವನ್ನು ಹೊಕ್ಕರೆ ಅದು ಶಾಂತವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸೀಮಿತ ಪರಧಿಯೊಳಗೇ ನಾವು ಸಂಕುಚಿತರಾದರೆ ನೋವುಗಳೂ ಅಧಿಕ. ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವ ವಿಶಾಲವಾದರೆ ನೋವೂ ಹೂವಾಗಬಹುದು.



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

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಳಾಸವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

ರಾಮಕೃಷ್ಣ ತಪೋವನ, ಶ್ರೀರಾಜರಾಜೇಶ್ವರಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಬಳಿ,
ಕರಿಯಂಗಳ ಗ್ರಾಮ, ಪೊಳಲಿ ಅಂಚೆ, ಬಂಟ್ವಾಳ ತಾಲೂಕು, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ 574 219
ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ : 9845165108, 0824-2016455, 2266655