

# ಮಾತಿನ ಮಹತ್ವ



ಜೆ. ಶಶಿಧರ್

ಲೌಕಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾತಿಗಿರುವ ಮಹತ್ವ ಸರ್ವವಿದಿತವಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಮಾತಿನ ಪರಿಣಾಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಪಕ್ಷತೆಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಕೈಗನ್ನಡಿ ಮಾತು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿರುವ ಲೇಖಕರು ಬೆಂಗಳೂರು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಠದ ಭಕ್ತರು. ಹಲವು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಲೇಖನಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ.

“ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖ-ದುಃಖ, ಲಾಭ-ನಷ್ಟ, ಮಾನ-ಅವಮಾನ ಇವೆಲ್ಲಾ ಜೀವನ ಯಾತ್ರೆ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ಇರುವಂಥದ್ದು. ಇದನ್ನು ಸಮಭಾವದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಆದರೆ ಅದು ಸುಲಭದ ಮಾತಲ್ಲ, ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಭಗವಂತನ ವಿಚಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರವನ್ನು ಆತಿಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಯಾವುದೂ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ. ಎಂದೆಂದೂ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಇರುವ ಭಗವಂತನನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬು. ನಿನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ಬಂದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮಾಡು. ಸದಾಕಾಲ ಸನ್ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ದೃಢವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೀಡೆಂದು ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸು. ನೀನಾಡುವ ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವಿರಲಿ. ಯಾರಿಗೂ ನೋವಾಗದಂತೆ ಮಾತನಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆ. ಹಿಡಿತವಿಲ್ಲದ ಮಾತಿಂದಲೇ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹಾಳಾಗುವುವು. ‘ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ, ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ’ ಎಂಬ ಗಾದೆಯನ್ನು ಮಾತನಾಡುವ ಮೊದಲು ಒಮ್ಮೆ ಸ್ಮರಿಸಿ, ನಂತರ ಮಾತನಾಡು. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಅನಾಹುತಗಳು ತಪ್ಪುವುದಂತೂ ಖಂಡಿತ” ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿ ಉಪದೇಶಿಸಿದವರು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಠದ ಹಿರಿಯ ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳು. ಇಂದು ಅವರು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರದಿದ್ದರೂ ಅವರು ಅಂದು ನೀಡಿದ ಆದೇಶ ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತ.

ಒಂದು ಘಟನೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಹಳ ನೊಂದು, ಮೇಲಧಿಕಾರಿಯೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಕಾರಣ

ಕ್ಕಾಗಿ ಹಿಡಿತವಿಲ್ಲದೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಅವರ ಸಂಬಂಧ ಕಳೆದುಕೊಂಡವನಿಗೆ, ಆ ಅಧಿಕಾರಿ ಕೂಡ ತಾನೇನೂ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲವೆಂಬಂತೆ ವರ್ತಿಸಿದ್ದರು. ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನ ತಿಳಿಯದೆ ಮನನೊಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಒಬ್ಬರು ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡಾಗ, ಅವರು ನೀಡಿದ ಉಪದೇಶ ಮೇಲಿನದು. ಇದರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಆತನಿಗೆ ಇದುವರೆಗೂ ಯಾವುದೇ ಮಾನವ ಸಂಬಂಧ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಸಂಗ ಎದುರಾಗಲಿಲ್ಲ. ಲೌಕಿಕಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ಅನೇಕ ವಿಭಿನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯುಳ್ಳ ಮನುಷ್ಯರ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾನ ಮನಸ್ಸು ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟಿದ್ದರೂ, ಅವರ ಸಹವಾಸ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಂಗಾಳಿ ಬೀಸಿದಂತೆ. ಸಮಾನ ಮನಸ್ಸು ಆಡುವ ಮಾತಿನಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗುವುದಂತೂ ಖಂಡಿತ. ಆದರೆ ಮಿಕ್ಕವರ ಸಹವಾಸ ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಸಹಿಸದೆ ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮುರಿಂದಂತೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಅಂಥವರ ಸಂಬಂಧ ಕಡಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ಅಂಥವರಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದೇ ಲೇಸು. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಿಂತ ಅನಾನುಕೂಲವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಲಂಗುಲಗಾಮಿಲ್ಲದೆ ಮಾತನಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರದೆ, ಸಹಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಇದರಿಂದ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಸಹನೆ

ಒಂದು ತಪಸ್ಸು. ಇದನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಬರುವ ಅಡತಡೆಗಳಿಗೆ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಿಡಿತವಿಲ್ಲದೆ ಮಾತನಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಅನೇಕ. ಅತಿಯಾದ ಆಸೆ, ಕೋಪ, ತನಗೆ ದೊರಕ ಬೇಕಾದ್ದು ಇತರರಿಗೆ ದೊರಕುವುದು, ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ, ಮತ್ತು ಹಿಂದೆ ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳ ಸಂಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಕಾರಣಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಪುರಾಣಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಲಳು ಲಕ್ಷ ಜೀವರಾಶಿಗಳ ಜನ್ಮವಾದ ಮೇಲೆ ಈ ಪವಿತ್ರ ಮಾನವ ಜನ್ಮ ಲಭಿಸುವುದು.

ಎಲ್ಲಾ ಜೀವರಾಶಿಗಳಿಗೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಭಗವಂತ ಕರುಣಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಮಾನವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಕ್ಷರಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪದಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಮಾತನಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ನೀಡಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಪರಮಾರ್ಥವು. ಇದು ಭಗವಂತನ ವಿಶೇಷ ಕೃಪೆಯೆಂದೇ ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯೂ ದೈವಾಂಶ ಸಂಭೂತವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಈ ಅಸಮಾನತೆಯ ವೈಭವದಿಂದ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ಭಿನ್ನ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವರಾಶಿಗೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಆಸೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಜನ್ಮವೆತ್ತಿ ಪಡುವ ಪಾಡು ವಿವರಿಸಲಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಮಾನವನಿಗೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಾದ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಚರ್ಮ ಇವುಗಳಿಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಗುಣಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ನಾಲಿಗೆಗೆ ಮಾತ್ರ ರುಚಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕರುಣಿಸಿರುವುದು ಊಹೆಗೂ ನಿಲುಕದ್ದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅವರ ಪೂರ್ವಜನ್ಮದ ಕರ್ಮದ ಫಲದಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೋ ಮಾತನಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಅದ್ಭುತವಾದ ಮಾತನಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಆಲೋಚಿಸಿದರೂ ಸಾಲದು. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಕ್ರಮೇಣ ಮಾತನಾಡುವ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎಷ್ಟು ಅದ್ಭುತ! ನಾವಾಡುವ ಮಾತನ್ನು ಅದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿ, ಪ್ರತ್ಯುತ್ತರ ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿಯಾವುದು? ಭಾಷೆ ಬೇರೆ, ಅಕ್ಷರಗಳು ಬೇರೆ ಆದರೂ ಅದು ಬೆಳೆಯುವ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಅದು ಕಲಿತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ರೀತಿ ಅತ್ಯಂತ ವಿಶೇಷವಾದುದು.

ಇಂತಹ ಅದ್ಭುತವಾದ ಮಾತಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ನಾವು ಶಾಂತಿಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸದೆ ಇದ್ದರೆ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತಿಲ್ಲದೆ ಸನ್ನೆಯ ಮೂಲಕ

ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಿಲ್ಲ. ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ರೋಗ, ರೋಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅನುಭವ.

“ಮಾತೇ ಮುತ್ತು, ಮಾತೇ ಮೃತ್ಯು” ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮನನ ಯೋಗ್ಯ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ಸಾಧು ಸಂತರು, ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡದೆ ಯಾರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕತೆಯೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿ ಕಳಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸಮಯವೂ ನಷ್ಟವಾಗದು; ಅತಿಯಾದ ಮಾತಿನಿಂದ ಆಗುವ ಅನಾಹುತವೂ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಅವರ ಮೇಲಿರುವ ಗೌರವವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ನಾವಿರುವ ಪರಿಸರ ಹಾಳಾಗಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿತವಿಲ್ಲದ ಮಾತೂ ಒಂದು. ಇದರಿಂದ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹಾಳಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ದ್ವೇಷಭಾವನೆ ಚಿಗುರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. “ಮಾತು ಲೋಕಾಭಿರಾಮವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಪ್ರಕೃತಿ; ಮಾತು ಅಶ್ಲೀಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ವಿಕೃತಿ. ಮಾತು ಮನವನ್ನು ಅರಳಿಸುವಂತಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಂಸ್ಕೃತಿ” ಎಂದು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಠದ ಹಿರಿಯ ಸಂನ್ಯಾಸಿಯೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಮಾತು. ಬಸವಣ್ಣನವರ ‘ಮೃದು ವಚನವೇ ಸಕಲ ಜಪಗಳಯ್ಯ’ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪುವಂತಹ ಮಾತು.

ಒಬ್ಬ ಅವಿದ್ಯಾವಂತ ಯುವಕ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ತನ್ನ ಪರಿಚಯದವನ ಮೇಲೆ ದಾವೆ ಹೂಡಿದ. ನ್ಯಾಯಾಧೀಶ ಇವನನ್ನು ಕೇಳಿದ, “ನಿನಗೆ ಈ ರೀತಿ ಹಂಗಿಸಿದವನಿಗೆ ನೀನು ಆವಾಗಲೇ ಯಾಕೆ ದಾವೆ ಹಾಕಲಿಲ್ಲ?” ಎಂದು. ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ ಯುವಕ ಹೇಳಿದ, “ನಾನು ಈಗಲೇ ಆ ಪದದ ಅರ್ಥ ಅರಿತಿದ್ದು” ಎಂದು. ಯಾವಾಗಲೋ ಹೇಳಿದ ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ಪದದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕಾಯಿತು. ಅದೇ ರೀತಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತೂ ಅಷ್ಟೆ. ‘ಮಾತಿನಿಂ ನಗೆ ನುಡಿಯು, ಮಾತಿನಿಂ ಹಗೆ ಹೊಲೆಯು, ಲೋಕಕ್ಕೆ ಮಾತೇ ಮಾಣಿಕೆ — ಸರ್ವಜ್ಞ’ ಎಂಬ ಸರ್ವಜ್ಞನ ನುಡಿ ಸದಾ ಕಾಲ ಮನನಯೋಗ್ಯ.

ಸಂತ ಕಬೀರದಾಸರು ತಮ್ಮ ದೋಹೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ: “ಕಾಗೆಯ ಕಂಡರೆ ಓಡಿಸುವರು, ಕೋಗಿಲೆಯನು ನೀ ನೋಡು, ಮಧುರ ನಿನಾದವ ಕೇಳಿಸುತ್ತಲಿ ಜಗವ ಗೆದ್ದಿತ್ತಲ್ಲ, ಕಬೀರಾ” ಎಂದು. ಕಾಗೆ ತನ್ನ ವಿಕಾರ ಧ್ವನಿಯಿಂದ ಕೂಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜನ ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಓಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಶನಿದೇವರ ವಾಹನವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರುವ ಗಲೀಜನ್ನು ತಿಂದು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದರೂ ಅದರ ವಿಕಾರ ಧ್ವನಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಯಾರೂ ಹತ್ತಿರ ಸೇರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಅನೇಕರು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಯೂ ಅವರ ಹಿಡಿತವಿಲ್ಲದ ಮಾತಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ

ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿ, ಇತರರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೊಂದು ಬೇಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತನ್ನೂ ಆಡಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಆ ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಎಂಬುದು ತಾತ್ಪರ್ಯ. ಆದರೆ ಕೋಗಿಲೆಯ ವಿಚಾರವೇ ಬೇರೆ. ಅದು ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಯಾರೂ ಓಡಿಸುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಧ್ವನಿ ಅಷ್ಟು ಮಧುರ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸುಸಂಸ್ಕೃತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ, ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಸ್ಪಂದಿಸಿ, ಅವರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲವಾದರೂ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೋಗಿಲೆಗೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸದ್ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಇತರರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಆ ಗುರುವಿನ ರೂಪದ ಭಗವಂತನೇ ಕರುಣಿಸಬೇಕು.

ನಮ್ಮನ್ನಾಳುವ ಸರ್ಕಾರ ಮಾತಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತು ಸುಸಂಸ್ಕೃತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಿಂದಲೇ ನೀಡಬೇಕು. ಇಂದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹಾಳಾಗಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿತವಿಲ್ಲದ ಮಾತನಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಕೊಡುಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಿದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇಂದು ಅನೇಕ ಸಂಸಾರಗಳಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷಭಾವನೆ ಮೂಡಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಕಂಡರೆ ಮಾತನಾಡಿಸದೆ ಇರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ. “ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ, ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ” ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತು ಸದಾ ಮನನ ಯೋಗ್ಯ. ಇತರರ ದೋಷಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿ ತಾವು ಮಾತ್ರ ಪರಿಶುದ್ಧರೆಂಬಂತೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದವರು ಪಡುವ ಪಾಡನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ವಿಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ಇಂಥವರ ಸಹವಾಸಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ನರಳುತ್ತಿರುವ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹೆದರಿ ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂಸಾರ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಕುಟುಂಬಗಳು ಅನೇಕ. ಇದರಿಂದ ಮನೆ ಮಂದಿಯ ಶಾಂತಿ ಹಾಳಾಗುವುದು ಖಂಡಿತವಾದರೂ, ದೋಷ ನೋಡುವವರ ಜೀವನವೇ ಹಾಳಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಶ್ರೀಮಾತೆ ಶಾರದಾದೇವಿಯವರು, “ಶಾಂತಿ ಬೇಕಾದರೆ ಇತರರ ದೋಷಗಳನ್ನು ನೋಡದೆ, ನಿಮ್ಮ ದೋಷಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ” ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು.

ಮಾನವ ಸಂಘಜೀವಿ. ಅವನು ಎಷ್ಟೇ ಬಲಿಷ್ಠನಾದರೂ ಇತರರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಲೇಬೇಕು. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ದೋಷ ನೋಡುತ್ತಾ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಪರಿಪೂರ್ಣರಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಇತರರ ದೋಷಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ದನೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶಾಂತಿಯ ವಾತಾವರಣದ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದವರ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಪುಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯಗಳ

ನೆರವೇರಲು ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನೇ ಆಡೋಣ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸ್ತೂರ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸರ್ವಶಕ್ತನಾದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸೋಣ. ಸಕಾಲ ಬರುವವರೆಗೂ ಕಾಯೋಣ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮೌನವ್ರತ ಆಚರಿಸಿ, ಶಾಂತಿಗೆ ಭಂಗ ಬರದಂತೆ ಶ್ರಮಿಸೋಣ. ನಾವಾಡುವ ಮಾತಿ ನಿಂದ ಇತರರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸೋಣ. ಇದೇ ಒಂದು ಬಗೆಯ ತಪಸ್ಸು.

ನಾವಾಡುವ ಸುಸಂಸ್ಕೃತ, ಪರಿಶುದ್ಧ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಪರಿವರ್ತನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಅನೇಕ ಸಾಧುಸಂತರ ಅಮೃತ ವಾಣಿಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರಂತಹ ಅನೇಕ ಸಾಧು, ಸಂತರು ತಮ್ಮ ಅದ್ಭುತ ಮಾತಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಜಗತ್ತೇ ಬೆರಗಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಅಮರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆಡುವ ಮಾತಿಗೂ, ಜೀವನಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವಾಡುವ ಮಾತು ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಗಿರಲಿ, ಕೆಟ್ಟದ್ದೇ ಆಗಿರಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಾಣದಂತೆ ಅದು ತಲುಪಬೇಕಾದ ಗುರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಯೇ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಮಾತಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯಿದೆ.

ಇಂದು ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮಾತಿನ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಅನೇಕ ಕೋರ್ಸುಗಳು ಇವೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕರು ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದು ಸಫಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಕೋರ್ಸುಗಳಿಂದ ಹಣ ಗಳಿಸಬಹುದೇ ಹೊರತು ಉತ್ತಮ ಮಾನವ ಸಂಬಂಧವನ್ನಲ್ಲ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಅರಿವಾಗಲು ಬಹಳ ಸಮಯ ಹಿಡಿಯದು. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಮಾರಲು ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಮೋಡಿ ಮಾಡುವ ಮಾತನಾಡುವ ಕಲೆಯಿಂದ ಮಾನವ ಸಂಬಂಧ ಬಹಳ ದಿನ ಉಳಿಯದು. ವ್ಯವಹಾರ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಇವನ ದಾರಿ ಇವನಿಗೆ, ಅವನ ದಾರಿ ಅವನಿಗೆ.

ಆದರೆ ಪರಿಶುದ್ಧ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದ ಅನೇಕ ಮಹಾಪುರುಷರು ಹೇಳಿದ ಕೆಲವೇ ನುಡಿಮುತ್ತುಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಸ್ಮರಿಸಿ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ಜನರು ಬೇಕಾದಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಶ್ರೀಮಾತೆ ಶಾರದಾದೇವಿಯವರು ವಿದ್ಯಾವಂತರಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಅವರ ಪರಿಶುದ್ಧ ಜೀವನದಿಂದ ಪ್ರಭಾವ ಹೊಂದಿ ಇಂದು ಅನೇಕರು ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಾಡಿದ ಅನೇಕ ಉಪದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೀಗಿದೆ:

“ಮಗು, ನಿನಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಮನಶ್ಶಾಂತಿ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಇತರರ ದೋಷಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಡ. ನಿನ್ನಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೋ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಪರಕೀಯರಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ನಿನ್ನವರೆ.” ಈ ಮಾತನ್ನು ಓದಿದ, ಅಥವಾ ಕೇಳಿದ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ತಮ್ಮ ಹೃದಯದಿಂದ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲೇಬೇಕಾಗುವುದು. ಇದೇ

ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ದಾರಿ. ಮೊದಲು ತಾವು ಆದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದು, ಅನಂತರ ಅದರ ಅನುಭವದೊಂದಿಗೆ ಇತರರಿಗೆ ಹೇಳಿ ದಾಗಿ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಸವಣ್ಣನವರ, 'ನುಡಿದರೆ ಮುತ್ತಿನ ಹಾರದಂತಿರಬೇಕು, ಮಾರಣ್ಣದ ದೀಪ್ತಿ ಯಂತಿರಬೇಕು' ಎಂಬ ಮಾತು ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.

ಇಂದು ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಕೊಡುಗೆಯಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ಅನೇಕ ಸಾಧುಸಂತರ, ಗೃಹಸ್ಥರ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಪಂಡಿತರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಸೌಭಾಗ್ಯ ಲಭಿಸಿದೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ವೇಷ ಬದಲಿಸಿದ ಸಾಧುಸಂತರು, ಬೂಟಾಟಿಕೆಯ ಗೃಹಸ್ಥರು, ಪುಸ್ತಕ ಪಾಂಡಿತ್ಯದ ಪಂಡಿತರು ಅನೇಕರು ಮಾಧ್ಯಮದ ಮೂಲಕ ನುಡಿಮುತ್ತುಗಳನ್ನೇನೋ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಎಷ್ಟು ಜನರ ಆಂತರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಎಂಬುದು ಸಂದೇಹಾಸ್ಪದ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾರು ಪರಿಶುದ್ಧ ಜೀವನ ನಡೆಸಿರು ತ್ತಾರೋ ಅವರಾಡಿದ ಮಾತಿಗೆ ಬೆಲೆ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಜನ ಸ್ವೀಕರಿಸಿಯೇ ತೀರುತ್ತಾರೆ.

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರು ಹೇಳುವಂತೆ, 'ಮೂಲಂಗಿ ತಿಂದವನು ತೇಗಿದಾಗ ಮೂಲಂಗಿಯ ವಾಸನೆಯೇ ಬರುವುದು.' ಇದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳು ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಇಲ್ಲ ಸಲ್ಲದ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಮನಸ್ಸು ದುರ್ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅಂತಹ ಮಾತುಗಳೇ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಸದ್ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದರಂತೆ ಮಾತಿನ ಶೈಲಿ ಸುಮಧುರವಾಗುವುದು. 'ಮಾತು ಮನೆ ಕೆಡಿಸಿತು, ತೂತು ಒಲೆ ಕೆಡಿಸಿತು' ಎಂಬ ಗಾದೆ ಸದಾಕಾಲ ಚಿಂತನೆಯೋಗ್ಯ.

ಲೌಕಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಫಲರಾಗಲು ಬೇಕಾದ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾತನಾಡುವ ಕಲೆಯೂ ಒಂದು. ಇತರ ಮಾನವರಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಒಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮೂಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿ, ದ್ವೇಷಭಾವನೆ ದೂರವಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉನ್ನತಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಜೀವನ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವವರು ಮಾತಿನ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಪರಿಶುದ್ಧ ಜೀವನ, ಸಾಧುಸಂಗ, ಶಾಸ್ತ್ರಾಧ್ಯಯನ, ಮತ್ತು ನುಡಿದಂತೆ ನಡೆಯುವ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಮಾಷೆಗಾಗಿ ಕೂಡಾ ಅಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯಬಾರದು. ಆದರೆ ಅಪ್ರಿಯವಾದ ಸತ್ಯವ

ನ್ನಲ್ಲ. ಮಾತಿನಿಂದ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು ಖಂಡಿತ — ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತೇ ಆಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಲೌಕಿಕ ಸಂಬಂಧಿಯಾದ ಮಾತೇ ಆಗಿರಲಿ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಸಂಯಮ ಇರಲೇಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಸಂತ ಕಬೀರದಾಸರು ತಮ್ಮ ಒಂದು ದೋಹೆಯಲ್ಲಿ "ಮಾತಿನ ಗದ್ದಲ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಸ್ಮರಣೆಯ ಸುಖದಲಿ ಮುಳುಗು" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದರ ಪ್ರಭಾವದ ಅರಿವಾಗುವುದು ಎಂಬುದು ಅನೇಕ ಸಾಧು-ಸಂತರ ಜೀವನದ ಅನುಭವ.

ಮನುಷ್ಯನ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುವ ಈ ಅದ್ಭುತವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕರುಣಿಸಿರುವ ಆ ಭಗವಂತನಿಗೆ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದರೂ ಸಾಲದು. ನಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಮಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲದ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡಲು ಆ ಸರ್ವಶಕ್ತನಾದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸೋಣ.

ಸಂತ ಕಬೀರದಾಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

**ಆಡುವ ನುಡಿ ಇಂತಿರಬೇಕು  
ಶಾಂತಿ ನೆಲಸಬೇಕು |  
ಇತರರ ಶಾಂತಿಗೆ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತ ನಾವೇ  
ಶಾಂತಿ ಪಡೆಯುವೆವು ||**

ಈ ವಾಣಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ. ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಆಗಬಹುದಾದ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸೋಣ. ಶಾಂತಿಯ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಗಳಾಗೋಣ.



**ಯೋಗಸ್ಯ ಪ್ರಥಮದ್ವಾರಂ ವಾಜ್ಞಿರೋಧೋಽಪರಿಗ್ರಹಃ |  
ನಿರಾಶಾ ಚ ನಿರೀಹಾ ಚ ನಿತ್ಯಮೇಕಾಂತತೀಲತಾ ||**

ವಾಕ್ ಸಂಯಮ, ಅಪರಿಗ್ರಹ, ಆಸೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಕರ್ಮವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ನಿತ್ಯವೂ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿರುವುದು ಇವು ಯೋಗಕ್ಕೆ ಮೊದಲನೆಯ ಬಾಗಿಲು.

**ವಾಚಂ ನಿಯುಚ್ಛಾತ್ಮನಿ ತಂ ನಿಯುಚ್ಛ  
ಬುದ್ಧೌ ಧಿಯಂ ಯುಚ್ಛ ಚ ಬುದ್ಧಿಸಾಕ್ಷಿಣಿ |  
ತಂ ಚಾಪಿ ಪೂರ್ಣಾತ್ಮನಿ ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪೇ  
ವಿಲಾಪ್ಯ ಶಾಂತಿಂ ಪರಮಾಂ ಭಜಸ್ಯ ||**

ವಾಕ್ಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿಸಿಕೊ; ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿಸಿಕೊ; ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಬುದ್ಧಿಸಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿಸಿಕೊ; ಬುದ್ಧಿಸಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಕಲ್ಪನಾಶೂನ್ಯನಾದ ಪೂರ್ಣಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಲಯಹೊಂದಿಸಿ ಪರಮಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದು.

*(ವಿವೇಕಚೂಡಾಮಣಿ, ೩೬೬, ೩೬೮)*