

ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಚಿಂತನೆ

ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ಕೆ. ಎಸ್.



ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪಂಚಭೂತಗಳಾದ ಭೂಮಿ, ನೀರು, ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ, ಆಕಾಶ ಇವುಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ಸಂಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ವಿವಿಧ ಜನಾಂಗ, ವಿವಿಧ ದೇಶ, ವಿವಿಧ ಧರ್ಮಗಳು ಈ ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾನಾ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಜ್ಞಾನವು, ಎಲ್ಲಾ ದೇಶ, ಎಲ್ಲಾ ಜನಾಂಗಕ್ಕೂ ಆವಶ್ಯಕ. ಧರ್ಮದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಬದುಕಿನ ನೀತಿ, ರೀತಿ, ಸದುದ್ದೇಶದ ಜೀವನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ರೂಪಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.

ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳ ನೆರವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನಾಗಲೀ, ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಕುಲವಾಗಲೀ ಜೀವಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪಂಚ ಭೂತಗಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಯಾವುದೇ ತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಬಾಂಧವರಿಗೆ, ಎಲ್ಲಾ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ, ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿವರ್ಗಕ್ಕೆ ದೊರಕುತ್ತಿದೆ. ಅದನ್ನು ಕರುಣಿಸಿದ ದೈವೀಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿ ಆರಾಧಿಸುವುದು ಮನುಷ್ಯನ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಈ ದೈವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರಿಯುವ ಮಾರ್ಗವೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಚಿಂತನೆಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೇ ಅಥವಾ ಬೇಡವೇ ಎಂಬ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವರಾಶಿಗಳ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಕಾರ, ಬಣ್ಣಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ, ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಸಮೂಹ ವಿಶಾಲ ಸಾಗರಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಭಗವಂತನ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯೇ ಕಾರಣ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ನಾವು ದೇವರು, ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ, ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಎಂಬ ಅನೇಕ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಕುಲಕ್ಕೂ ಅನೇಕ ಸಾಮ್ಯತೆಯಿದ್ದರೂ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ವಿಚಾರಶೀಲತೆ, ಚಿಂತನೆಯ ಶಕ್ತಿ ಎಂಬುದು ಇದೆ. ನಮಗೆ, 'ಹೇಗೆ ಈ ಮನುಷ್ಯ ಜನ್ಮ ತಾಳಿದವು?

ಮಾನವನು ಸಸ್ಯದಂತೆ ಹುಟ್ಟಿ, ಬದುಕಿ, ಜೀವನ ನಡೆಸಿ ಸತ್ತರೆ ಅದರಿಂದ ಸಾರ್ಥಕವೇನು? ಅವನ ಬಾಳು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗುವುದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆ ಹಾಗೂ ಉನ್ನತ ಬಗೆಯ ಜೀವನದಿಂದ. ಇಂಥ ಬದುಕಿಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಹರಿಸಿದ ಲೇಖಕರು ಉತ್ತಮ ಬರಹಗಾರರು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮವಿತ್ತೆ? ಮುಂದೆ ನಮಗೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮವಿದೆಯೇ?' ಎಂಬ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ. ದೇವರು ಎಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ, ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ಎಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ತರ್ಕವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ ಸುಖ, ಸಂತೋಷ, ಏಳು ಬೀಳುಗಳನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಮನುಷ್ಯ ಜನ್ಮದಿಂದ ಪುನಃ ಪುನಃ ಜನ್ಮ ತಳೆಯುವುದನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಿ, ಹುಟ್ಟು ಸಾವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು, ಪರಮಾತ್ಮನ ದಿವ್ಯ ಸನ್ನಿಧಿಗೆ, ಆ ಅವ್ಯಕ್ತ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಸೇರಬಯಸುವ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮದತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಸೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಲೋಭನೆಗಳು, ಬಹಳ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರೇರಣೆಯೇ ಅತಿಯಾದ ಆಸೆಗಳನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಮಾನಸಿಕ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮಪಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುಗಳ ಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಒಂದು ಆಸೆ ಪೂರ್ಣ ಗೊಂಡರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಆಸೆ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆಸೆಗೆ ಕೊನೆಯೆಂಬುದೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಭಕ್ತಿಯೋಗವು ಭಗವಂತನನ್ನು ಆರಿಯಲು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೇವರ ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ದೇವರನ್ನು ನೆನೆಯಲು ಇರುವ ವಿಧಾನ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಪಡೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವರನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಪುರಂದರದಾಸರು, ಕನಕದಾಸರನ್ನು ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಲೌಕಿಕ ಸುಖ ಸಂಪತ್ತಿನ ವ್ಯಾಮೋಹವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದಾನದಿಂದ ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆದ ಶ್ರೇಷ್ಠದಾಸರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸನಾಯಕರು ನವಕೋಟಿ ನಾರಾಯಣ, ತದನಂತರ ಪುರಂದರದಾಸರಾದ ಬಗೆಯನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಚಿಂತನೆಯ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಅಹಿಂಸಾ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು. ನಮ್ಮ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ, ಸುಖಕ್ಕೆ ಬೇರೊಂದು ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿ, ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹಿಂಸೆ, ನೋವು, ಹತ್ಯೆಯನ್ನು ಮಾಡದೆ ಇರುವುದು; ದೀನದಲಿತರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ದಾನ ಧರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನಾವು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಚಿಂತಿಸಿ, ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾರ್ಥಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು.

ಜಪ: ದೇವರ ನಾಮವನ್ನು ಪುನಃ ಪುನಃ ಉಚ್ಚರಿಸುವುದೇ ಜಪ. ಒಂದು ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಚಿಂತನೆ ಪ್ರಧಾನವಾದದ್ದು; ಜಪ ಮಾಡುವಾಗ ಉಚ್ಚಾರ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜಪವನ್ನು ಎಣಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನ: ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೊದಲ ಸೋಪಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಸಂಸಾರಿಕ ಜಂಜಾಟದಿಂದ ಕೆಲವು ಸಮಯವಾದರೂ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಾವು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೂ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಸಮಯವೆಂದರೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಸಮಯ. ಉತ್ತಮ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಲೌಕಿಕ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಆಗು-ಹೋಗುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಬೇಕು.

ತಪ: ಜಪವು ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಗಂಟೆಗಳದ್ದಾದರೆ, ನಿರಂತರ ಜಪವೇ ತಪಸ್ಸು ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಪಸ್ಸಿನ ಅವಧಿ ಗಂಟೆ, ದಿನಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಪಸ್ಸಿನ ಗುರಿಯೇ ದೇವರನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ತಪಸ್ಸಿನ ನಿಷ್ಠೆಗೆ ಮನೋಬಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ ಎಂದರೆ ವಾಲ್ಮೀಕಿ ಋಷಿಯ ಸಾಧನೆ. ಅವನು ತಪಸ್ಸಿಗೆ ಕೂತಾಗ ಅವನ ಸುತ್ತ ಹುತ್ತ ಬೆಳೆಯಿತು. ಹುತ್ತಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ವಲ್ಮೀಕಿ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಅವನ ಸುತ್ತ ಹುತ್ತ ಬೆಳೆದರೂ, ಅವನಿಗೆ ದೇಹದ ಪರಿವೆಯೇ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದು, ಆ ನಂತರ ಅವನಿಗೆ ದೇವರ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಯಿತು. ಅವನ ಸುತ್ತ ಹುತ್ತ ಬೆಳೆದಿದ್ದ ಕಾರಣ ಅವನಿಗೆ 'ವಾಲ್ಮೀಕಿ' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂತು.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸಿದೆ, ಸಿಟ್ಟು ಉದ್ವೇಗಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗದೆ, ಶಾಂತ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಇರಬೇಕು. ದೇವರು ಅಥವಾ ಭಗವಂತನೆಂದು ಕರೆಯುವ ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಬ್ಬನೇ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಬಲ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟ

ದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವಾಗ 'ಹ' ಎಂದು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ 'ಸ' ಎಂದೂ ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಕು. ಹ ಮತ್ತು ಸ ಮಧ್ಯೆ ಅಂ ಸೇರಿದರೆ 'ಹಂಸ' ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ೨೧,೬೦೦ ಬಾರಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಚ್ಚಾಸ್ವ, ನಿಶ್ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವರಲ್ಲಿ ಈಶ್ವರ, ವಿಷ್ಣು, ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ಭೇದಭಾವ ಎಣಿಸಬಾರದು. 'ವಿಷ್ಣುಶ್ಚ ಹೃದಯಂ ಶಿವ, ಶಿವಶ್ಚ ಹೃದಯಂ ವಿಷ್ಣು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲಾ ದೇವರೂ ಒಂದೇ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸೂರ್ಯದರ್ಶನ, ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸವಿತೃ ದೇವತೆಯಾಗಿ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಗಾಯತ್ರಿ ದೇವಿಯಾಗಿ ಸಾಯಂಕಾಲ ಸರಸ್ವತಿ ದೇವಿಯಾಗಿ ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸೂರ್ಯೋಪಾಸನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಯಸ್ಸು, ಆರೋಗ್ಯ, ಬುದ್ಧಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸುಖವು ಬೌದ್ಧಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡಿದರೆ ದೈವಿಕ ಸುಖವು ಆತ್ಮಪ್ರಚೋದನೆ, ಆತ್ಮಾನಂದವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಾಘಮಾಸವು ಸೂರ್ಯ ಆರಾಧನೆಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತವಾದ ಮಾಸ.

ಲಲಿತಾ ಸಹಸ್ರನಾಮಾವಳಿಯಲ್ಲಿ 'ಜ್ಞಾನದಾಯೈ ನಮಃ ಜ್ಞಾನವಿಗ್ರಹಾಯೈ ನಮಃ ಸರ್ವವೇದಾಂತ ಸಂವೇದ್ಯಾಯ ನಮಃ' ಎಂಬ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿದೆ. ಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಜ್ಞಪ್ತಿ ಎಂದರ್ಥ. ವಿದ್ಯೆಯು ಒಂದು ಪರಿಮಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನವು ಅಪರಿಮಿತ. ಅನಂತ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಪುನಃ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ವಿದ್ಯೆಯು ಮರೆತು ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನವು ಹಾಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಮರೆತು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿದ್ಯೆಯ ಪರಿಣತಿಯಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಐಹಿಕ ಸುಖ, ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಭೋಗಗಳಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಆಸೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಇಂದ್ರಿಯಸುಖಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತೇವೆ. ಓದಿದ್ದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೇರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹಂಚಿದಷ್ಟೂ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ದೊರಕುವ ದೇಹಕಾಂತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ಋಷಿಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮುಖಕಾಂತಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದರು. ಯಾರಿಗೂ ಕೇಡನ್ನು ಬಯಸಬಾರದು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪಂಚಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರತೆ, ಪ್ರಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

