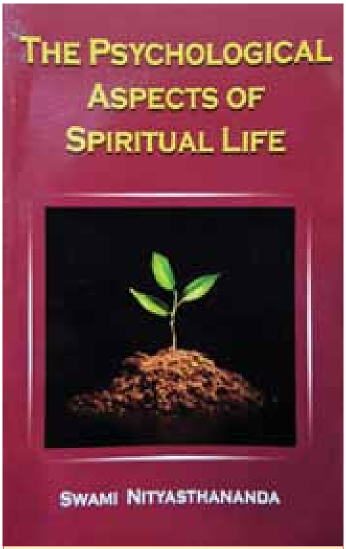
ಸ್ವಾಮಿ ನಿತ್ಯಸ್ಥಾನಂದಜಿ ಅವರ ಇತ್ತೀಚಿನ
'The Psychological Aspects of Spiritual Life'

ಸ್ವಾಮಿ ನಿತ್ಯಸ್ಥಾನಂದಜಿಯವರು ಬೇಲೂರು ಮಠದ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರದ ಆಚಾರ್ಯರಾಗಿದ್ದಾಗ 'ಪ್ರಬುದ್ಧ ಭಾರತ' ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಬರೆದ ಲೇಖನಗಳ ಸಂಗ್ರಹವಿದು. ಆಧುನಿಕ ಮಾನವ ತೀವ್ರ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಜೀವನ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಬಸವಳಿದಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲಕ್ಕೆ, ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮದೆಡೆ ಹೋಗುವವರಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಈ ಪುಸ್ತಕ ಭಾರತೀಯ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟು, ಉಪಯೋಗಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.



ಕೃತಿ : The Psychological Aspects of Spiritual Life
ಲೇಖಕರು : ಸ್ವಾಮಿ ನಿತ್ಯಸ್ಥಾನಂದ
ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಅದ್ವೈತ ಆಶ್ರಮ, ಕೊಲ್ಕತ್ತ -14
ಪುಟಗಳು : 71
ಬೆಲೆ : 25/-

ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡುತ್ತ ಮಾಡುತ್ತ ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನದ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತ ಹೊರಟಾಗ ಎಲ್ಲವೂ ನಿಗೂಢವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಧರ್ಮ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮ, ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜ್ಞಾನದ ಮೂಲವೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ. ಇದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗುವಂತಹುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕವೇ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಶ್ರುತಿ. 'ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠ'ದಲ್ಲಿ ''ಮನಸ್ಸೇ ಎಲ್ಲ. ಒಳಗೇ ಅದನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚ ಸರಿಯಾಗುವುದು'' ಎಂದಿದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಏನು ಹೇಳಿದೆ, ಹೇಗೆ ಈ ವಿಚಾರಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೇಖಕರು ವಿಶದೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹೊರಪ್ರಪಂಚದ ವಸ್ತುಗಳ ಜೊತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯೇ ಹೊರಗಿನ ಆಗುಹೋಗುಗಳಿಂದ ನಾವು ಕ್ಷೋಭೆಗೆ ಒಳಗಾಗಲು ಕಾರಣ. ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವ ಆಸೆಗೆ ಕಾರಣ ಒಳಗಿನ ಖಾಲಿತನ, ಅರ್ಥಹೀನತೆ. ವಿಕ್ಟರ್ ಫ್ರಾಂಕ್‌ಲ್, 'ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಬದುಕು ಅವಶ್ಯ; ಈ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದೇ ಮಾನವನ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ, ಪ್ರೇರಣೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ನೀಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದು ಅಧಿಕಾರ, ಸುಖ, ಸಂಪತ್ತಿನ ದಾಹವಾಗಿ ವಿಕೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೇ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ ಭಗವತ್ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ವಾಗಬೇಕು ಎಂದಿರುವುದು.

ತನ್ನನ್ನು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಗೆ ಹಂಬಲಿಸುವುದು, ಆದರ್ಶದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ವವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದುವುದು, ತನ್ನ ಸ್ಥಾನ ನಿರ್ದೇಶದ ಹಂಬಲ — ಇವು ಐದು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾನವನ ಮೂಲಭೂತ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳೆಂದು ಎರಿಕ್ ಫ್ರಾಂ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಮಾನವನ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತಿಗಿಂತ ಸಾರ್ಥಕತೆಯು ಆನಂದದ ಲಕ್ಷಣ. ತನ್ನ ಪ್ರತಿಭೆಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಿಂತ ಪ್ರೀತಿಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ, ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವ, ನಮಗೆ ಸಹಜವಾಗಿರುವ ಒಳಗಿನ ಒಳ್ಳೆಯತನದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಆನಂದದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯ.

ಮನಸ್ಸು ಆರು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಮೋಸಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ: ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಭ್ರಮಾಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವುದು, ತಾನು ಆಸೆಪಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಬೇರೆ ಯಾರೊಡನೆಯೋ ತನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತನ್ನಲ್ಲಿಯೆ ಇರುವ ತಪ್ಪನ್ನು ಬೇರೆಯವರಲ್ಲಿ ದೋಷವೆಂದು ಗುರುತಿಸಿ ಟೀಕಿಸುವುದು (ಇದು ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ), ಸ್ವಸಮರ್ಥನೆ, ಒಳತೋಟಿಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸದೆ ತಪ್ಪನ್ನು ಬೇರೆಯಾಗಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪ್ರಜ್ಞಾಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಘರ್ಷ ಯಾತನೆಯು ರೋಗಗಳಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೋತೃಗಳಾಗಿ, ಮನೋಮಯವೆಂಬ ಅಗ್ನಿಗೆ ವಿಷಯಗಳೆಂಬ ಆಜ್ಯವನ್ನು ವಾಸನೆಗಳೆಂಬ ಇಂಧನಕ್ಕೆ ಸುರಿಯಲು, ಫಲವಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚ ದೊರೆಯುವುದೆಂದು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಶಂಕರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠ'ದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಗಳೆಂಬ ಬಳ್ಳಿಗಳು ಸುತ್ತುವರಿದ ಮನಸ್ಸೆಂಬ ಮರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣ ಪರಿಸ್ಪಂದ, ಆಳ ವಿಚಾರವೆಂಬ ಎರಡು ಫಲಗಳು ಎಂದಿದೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆ ವಿಷಯ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಆಸಕ್ತಿ, ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಾಮ, ಕಾಮದಿಂದ ಕ್ರೋಧ, ಕ್ರೋಧದಿಂದ ತನ್ನ ಮರೆವು, ಅದರಿಂದ ವಿವೇಕದ ನಾಶ, ಅದರಿಂದ ವಿನಾಶ ಎಂಬ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪೊಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು, ಇತರರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಲು ರಾಗ-ದ್ವೇಷಯುಕ್ತವಾದ ಅಹಂಕಾರ ಅಡ್ಡಿ. ಇರುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅಪರಾಧಿ ಮನೋಭಾವ, ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವುದೂ ಅಡ್ಡಿಯೇ. ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭಗಳೆಂಬ ಕಳ್ಳರು ಜ್ಞಾನದ ಆಭರಣವನ್ನು ಕದಿಯಲು ಹೊಂಚಿದ್ದಾರೆ, ಜಾಗ್ರತೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಸುಭಾಷಿತ. ಮನಸ್ಸು, ಭಾವನೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಆಸೆಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗದ ಇಚ್ಛೆ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಮನೋನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ವೃತ್ತಿ, ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ನಿರೋಧ ಮಾರ್ಗ. ಮಹಾನ್ ಸಾಧಕರ ಅನುಭವಗಳು, ಸೂಕ್ತಿಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಡನೆ ಕೇವಲ ೭೦ ಪುಟಗಳ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ಲೇಖಕರ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿದೆ.

— *ಡಾ. ಹೆಚ್. ಪಾಂಡುರಂಗ ವಿಠಲ*