‘ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ವಚನವೇದ’
ಭಾವಧಾರೆ - 6

ಸ್ವಾಮಿ ನಿತ್ಯಸ್ಥಾನಂದ

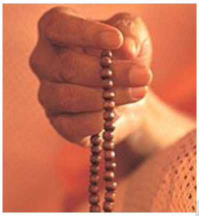
ಸಾಧನ ಪಂಚಕ

‘‘ಏನು ಮಾಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಭಗವಂತನ ಕಡೆ ಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ?’’ ಎಂದು ‘ಮ’ ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ‘‘ಭಗವಂತನ ನಾಮಗುಣಕೀರ್ತನೆಯನ್ನು ಸರ್ವದಾ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸತ್ಸಂಗ, ಅಂದರೆ ಭಗವದ್ಭಕ್ತರ ಸಾಧುಸತ್ಪುರುಷರ ಸಹವಾಸ ಆಗಾಗ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಹಗಲಿರುಳೂ ಸಂಸಾರದಲ್ಲೇ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲೇ ನಿರತವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅದು ಭಗವನ್ಮುಖವಾಗಲಾರದು; ಆಗಾಗ ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಭಗವದ್ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಆವಶ್ಯಕ. ಮೊದಮೊದಲು ಪದೇ ಪದೇ ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಆತನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ದುಃಸಾಧ್ಯ. ಗಿಡ ಇನ್ನೂ ಸಸಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಬೇಲಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದನಕರುಗಳು, ಆಡುಕುರಿಗಳು ತಿಂದು ನಾಶಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ... ಸತತ ಸದಸದ್ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು — ಭಗವಂತನೊಬ್ಬನೇ ಸತ್, ನಿತ್ಯವಸ್ತು; ಉಳಿದುದೆಲ್ಲ ಅಸತ್, ಅನಿತ್ಯವಸ್ತು ಎಂದು. ಹೀಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತ ಅನಿತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲಿನ ಅನುರಾಗವನ್ನು ಕೊನೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕಿತ್ತೊಗೆಯಬೇಕು.’’ ಮುಂದೆ ಹಲವು ಕಡೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾಮಗುಣಕೀರ್ತನೆ, ಸತ್ಸಂಗ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ವಿಚಾರ — ಈ ಐದನ್ನು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಸಾಧನಪಂಚಕ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

೧. ನಾಮಗುಣಕೀರ್ತನೆ

ಯಾವಾಗಲೂ ದೇವರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ಉಪಾಯ. **ತಸ್ಮಾತ್ ಕೇನಾಪ್ಯುಪಾಯೇನ ಮನಃ ಕೃಷ್ಣೇ ನಿವೇಶಯೇತ್** — ‘‘ಯಾವುದಾದರೂ ಉಪಾಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು’’ ಎಂದು ಭಾಗವತ ಪುರಾಣ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅನ್ಯ ಚಿಂತನೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದೆ ಆತ್ಮಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರಬೇಕೆಂದು ಶ್ರೀಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ‘‘ವಿವೇಕಚೂಡಾಮಣಿ’’ಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:

ನಿದ್ರಾಯಾಃ ಲೋಕವಾರ್ತಾಯಾಃ ಶಬ್ದಾದೇರ್ವಿಸ್ಮೃತೇರಪಿ ।
ಕಿಂಚಿನ್ನಾವಸರಂ ದತ್ವಾ ಚಿಂತಯಾತ್ಮಾನಮಾತ್ಮನಿ ॥ *(೨೮೫)*



‘‘ಅತಿಯಾದ ನಿದ್ರೆಗೆ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸುದ್ದಿಸಮಾಚಾರಗಳಿಗೆ ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಮರೆಯುವುದು — ಇವುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದೆ ನಿನ್ನೊಳಗೇ ಆತ್ಮಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.’’ ಶ್ರೀ ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಗ್ರಂಥವಾದ ‘ಪಂಚದಶಿ’ಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವುದನ್ನೂ ನಾವಿಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು:

ತಚ್ಚಿಂತನಂ ತತ್ಕಥನಮನ್ಯೋನ್ಯಂ ತತ್ಪ್ರಬೋಧನಮ್ ।
ಏತದೇಕಪರತ್ವಂ ಚ ಬ್ರಹ್ಮಾಭ್ಯಾಸಂ ವಿದುರ್ಬುಧಾಃ ॥ *(೬.೧೦೬)*

‘‘ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಚಿಂತನೆ, ಅದರ ವಿಷಯವಾಗಿಯೇ ಪರಸ್ಪರ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಮತ್ತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ನೆಲೆಗೊಳಿಸುವುದು — ಇವುಗಳನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಾಭ್ಯಾಸವೆಂದು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.’’ ಭಕ್ತರ ಪಾಲಿಗೆ ಇದೇ ಭಗವತ್‌ಚಿಂತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಾಪಾರಿಯು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವನ ಒಂದು ಮನಸ್ಸು ವ್ಯಾಪಾರದ ಕಡೆಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಬರುವವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತುಂಬ ಬೇಕಾದವನಾದರೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಸಿದ್ಧನಾಗಿದ್ದರೆ, ಏನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಭಾಗ ಅವನ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಭಗವನ್ಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಅವರು ಭಗವನ್ನಾಮಗುಣಕೀರ್ತನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರೇ ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತ, ಭಕ್ತರೊಡಗೂಡಿ ಅದನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತ ಇತರರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದರು. ಈ ಭಗವದ್ಭಾವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಉಪಾಯ ಆವಶ್ಯಕ, ಅದೇ ಸತ್ಸಂಗ –ಸಾಧುಸತ್ಪುರುಷರ ಸಂಗ.

೨. ಸತ್ಸಂಗ

ಮನುಷ್ಯನು ಸಂಗಜೀವಿ. ಅವನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಗವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಒಂಟಿತನ ಒಂದು ಮನೋವ್ಯಾಧಿಯಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲರೊಡನಿದ್ದೂ, ಮಾತನಾಡಿಸುವವರಿಲ್ಲದೆ, ಗಮನಹರಿಸುವವರಿಲ್ಲದೆ, ಮಾನವೀಯ ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದೆ ಅನೇಕರು ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸು

ತ್ತಾರೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಕೆಲವರು ಒಂಟಿಯಾಗಿಯೇ ಇದ್ದರೂ, ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಭಾವಿಸದೆ ತಮ್ಮೊಡನೇ ಸುಖವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅತ್ಯಂತ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧುವೊಬ್ಬನನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧಕನು ಸಂಧಿಸಿದನು. ಆ ಸಾಧುವು ನೂರಾರು ಮೈಲಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಗುಹೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ''ನೀವು ತುಂಬ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಭಾವಿಸುತ್ತಿರಬಹುದಲ್ಲವೆ?'' ಸಾಧಕನು ಕೇಳಿದ. ಸಾಧುವಿನ ಉತ್ತರ ತುಂಬ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿತ್ತು: ''ಹೌದು, ಈಗ ನೀನು ಇಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ನಾನು ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸ್ವಸಂಗದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದೆ.'' **ಸತ್ಸಂಗತ್ವೇ ನಿಃಸಂಗತ್ವಂ** ಎಂದು ಶ್ರೀಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಃಸಂಗತ್ವವೆಂದರೆ ಯಾರ ಸಂಗವನ್ನೂ ಬಯಸದೆ, ತನ್ನೊಂದಿಗೇ ಭಗವಚ್ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿಯೋ ಆತ್ಮಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿಯೋ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುವುದು. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸತ್ಸಂಗದ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಗ್ರಂಥಾಧ್ಯಯನವೂ ಒಂದು ಸತ್ಸಂಗವೇ.

ಸತ್ಸಂಗದ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ''ಸಹ ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಾಯಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸತ್ಸಂಗ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಪರಸ್ಪರ ಸಹಾಯ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಇರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಹೋರಾಟ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಗುರುಗಳಂತೆ ಉಪದೇಶಿಸಲು ಹೋಗಬಾರದು. ಆದರೆ ಸಹವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಂತೆ ನಮ್ಮ ಸಹಾಯಹಸ್ತವನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. ಮಿತಿಮೀರಿ ಹೋಗದೇ ಇರುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಗ ನಮಗಾಗಲಿ ಇತರರಿಗಾಗಲಿ ಅಪಾಯ ಒದಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅಹಂಕಾರ, ನಾವು ಇತರರಿಗಿಂತ ಮೇಲು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ನಮಗೂ ಇತರರಿಗೂ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.'' *('ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ', ಪು.೧೨೨)*

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುವಂತೆ, ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಕೆದಕಿ ಹೆಚ್ಚು ಉರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ; ಕಮ್ಮಾರನು ಗಾಳಿ ಊದಿ ಬೆಂಕಿ ಜೋರಾಗಿ ಉರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ: ಅದೇ ರೀತಿ ಸತ್ಸಂಗದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗೃತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ದುಃಸಂಗದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಆವಶ್ಯಕ. ಭರ್ತೃಹರಿಯ 'ನೀತಿಶತಕ'ದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಒಂದು ಶ್ಲೋಕ ತುಂಬ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ:

ವರಂ ಪರ್ವತದುರ್ಗೇಷು ಭ್ರಾಂತಂ ವನಚರೈಃ ಸಹ ।
ನ ಮೂರ್ಖಜನಸಂಪರ್ಕಃ ಸುರೇಂದ್ರಭವನೇಷ್ವಪಿ ॥ *(೧೪)*

''ಮೂರ್ಖರೊಡನೆ ಸ್ವರ್ಗಸುಖ ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ವನಚರರೊಡನೆ ಪರ್ವತ ಗುಡ್ಡಗಳಲ್ಲಿ ಅಲೆಯುವುದು ಲೇಸು.'' ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದರ ಕೆಲವು ಮಾತುಗಳು ಸಾಧಕನಿಗೆ ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತ: ''ಸಾಧಕನು ಯಾರೆಂದವರೊಡನೆ ಬೆರೆಯಬಾರದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಯಾರನ್ನೂ ಖಂಡಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅಶುದ್ಧರನ್ನು ಖಂಡಿಸುತ್ತ ತನ್ನ ದೊಡ್ಡಸ್ತಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. 'ನಾನು ನಿನಗಿಂತ ಪವಿತ್ರ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ತೀರ ಕೆಟ್ಟದ್ದು. ಇದರಿಂದ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮೊಂಡು ಧೈರ್ಯ ಬಂದು ಅಜಾಗರೂಕರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧಕರು ಅಪರಿಶುದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಅವರ ಅಪರಿಶುದ್ಧ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ನಾವು ತುಂಬ ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದು ಇತರರನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆಯುವವರೆಗೆ ಕೆಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಡನೆ ಬೆರೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ... ನಾವು ಕೆಟ್ಟವರ ಸಂಗದಲ್ಲಿ ಇರಲೇಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಾಗ ಏನು ಮಾಡುವುದು? ತಿರಸ್ಕಾರವನ್ನೂ ತೋರಿಸಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಉದಾಸೀನರೂ ಆಗಬೇಡಿ. ತುಂಬ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿದ್ದು ಬಲವಾದ ಮಾನಸಿಕ ತಡೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಆಂತರಿಕ ಕವಚದ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಿಚ್ಚು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಆತ್ಮವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿ. ಕೆಟ್ಟ ಸಂಸ್ಕಾರ ಬಲವಾಗಿ ಬೇರುಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಅದನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಿ.'' *('ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ' ಪು.೧೨೪)*

೩. ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಏಕಾಂತವಾಸಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂದರೆ ಕಾಡಿಗೋ ಹಿಮಾಲಯಕ್ಕೋ ಹೋಗಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಸಂಸಾರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ, ಜನಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಒಂದು ವಾರವೋ ಒಂದು ತಿಂಗಳೋ ದೂರವಿದ್ದು ಭಗವತ್‌ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವುದು. ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಒಂದು

ದಿನವಾದರೂ ಹಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅನೇಕರು ನಿರ್ಜನವಾಸವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದರೆ, ಮೊಬೈಲ್ ಮೂಲಕ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ, ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆ ಓದುತ್ತಾರೆ, ದೂರದರ್ಶನವಂತೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಜನರಿಂದ ದೂರವಾದರೂ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ದೂರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಶ್ರೀರಾಮ

ಕೃಷ್ಣರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮೊನೇ (ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ) ಕೋನೇ (ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ) ಮತ್ತು ವನೇ (ಕಾಡಿನಲ್ಲಿಯೂ) ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳನ್ನೂ ನಿರೋಧಿಸಿ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ನೆನೆಯಬೇಕು. ಸುಮ್ಮನೆ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚುವುದಲ್ಲ. ಇದು ಮನಶ್ಶೂನ್ಯತೆ ಅಲ್ಲ (blankness). ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದರು ಮೂರು ಬಗೆಯ ಶೂನ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ತಾಮಸಿಕ, ರಾಜಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾತ್ತ್ವಿಕ. ತಾಮಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶೂನ್ಯವಾದಂತೆ ಕಂಡರೂ ಸುಪ್ತಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅದರ ಅರಿವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ರಾಜಸಿಕ ಶೂನ್ಯತೆ ಹೇಗೆಂದರೆ: ಮಂಗನು ಮರದಿಂದ ಮರಕ್ಕೆ ಹಾರಾಡಿ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಾತ್ತ್ವಿಕ ಶೂನ್ಯತೆಯೆಂದರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿಸ್ತರಂಗವಾಗುವುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಅರಿವಿನಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಂದರೆ ಯಾರಿಗೂ ಕಾಣಬಾರದು ಎಂದರ್ಥ. ಧ್ಯಾನ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ಪ್ರದರ್ಶನವಾಗುವುದೋ, ಅಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಂತರ್ದರ್ಶನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದರೆ ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ವೈರಾಗ್ಯ ಮನೋಭಾವದೊಂದಿಗೆ, ನಿಸ್ಸಹಾಯಕರಾಗಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

೪. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಉಪದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ. ಒಂದು ಇರುವೆಯ ಸಪ್ಪಳವನ್ನೂ ಭಗವಂತ ಕೇಳಬಲ್ಲ. ಆದಕಾರಣ ಅವನು ವ್ಯಾಕುಲ ಹೃದಯದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರನೆ? ಭಗವಂತ ಎಲ್ಲೋ ದೂರ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲ; ಅವನು ನಮ್ಮವನೇ; ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಇರುವವನು. ನಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ನೆಲೆಸಿರುವ ಅವನು ಸದಾ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾತರದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು. ನಮ್ಮ ಕರೆಗೆ ಅವನು ಓಗೊಟ್ಟು ಉತ್ತರ ನೀಡಲೇಬೇಕು. ಒಂದೆಡೆ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

''ಅತ್ಯಂತ ವ್ಯಾಕುಲನಾಗಿ ಅತ್ತರೆ ಆತನ ದರ್ಶನ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಜನ ಬಿಂದಿಗೆ ತುಂಬ ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುತ್ತಾರೆ; ಕಣ್ಣೀರ ಸಾಗರದಲ್ಲೇ ತೇಲಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಹಣಕ್ಕಾಗಿ. ಆದರೆ ಭಗವಂತ ಬೇಕೆಂದು ಯಾರು ತಾನೇ ಕಣ್ಣೀರಿಡುತ್ತಾರೆ? ಸಹಜ ಕರೆಯಿಂದ ಆತನನ್ನು ಕರೆಯಬೇಕು.'' *(ವಚನವೇದ, ಭಾಗ ೧, ಪು. ೮)* ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಈ ರೀತಿ ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಮೆಯ ಮೂಲಕ ಒಂದು ವಿಚಾರವನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ವಿಶೇಷತೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧಕನ ಮನಸ್ಸು ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಬೆಕ್ಕಿನ ಮರಿಗೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ:

''ವ್ಯಾಕುಲನಾಗಿ ಆತನನ್ನು ಕರೆಯಬೇಕು. ಬೆಕ್ಕಿನ ಮರಿಗೆ ಕೇವಲ, 'ಮಿಯಾವ್ ಮಿಯಾವ್!' ಅಂತ ತನ್ನ ತಾಯನ್ನು ಕರೆಯುವುದೊಂದೇ ಗೊತ್ತಿರುವುದು. ತಾಯಿ ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಇಡುವುದೊ ಅಲ್ಲೇ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಅಡಿಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಬಂದರೆ ಅದು ಕೇವಲ 'ಮಿಯಾವ್ ಮಿಯಾವ್!' ಅಂತ ಕೂಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಇನ್ನು ಬೇರೆ ಏನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಬೆಕ್ಕು ಎಲ್ಲಿದ್ದರೆ ತಾನೆ ಏನು, ಈ 'ಮಿಯಾವ್ ಮಿಯಾವ್!' ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳಿದೊಡನೆಯೇ ಮರಿಯ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ.'' *(ಅಲ್ಲೇ, ಪು. ೯)*

ಬೇರೇನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಬೆಕ್ಕಿನ ಮರಿ ಕೇವಲ ತಾಯಿ ಬೆಕ್ಕನ್ನೇ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಆಶ್ರಯಿಸುವಂತೆ, ಭಕ್ತನು ತಾನು ನಂಬಿದ ದೇವರನ್ನೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಆಶ್ರಯಿಸುವನು. ಅವನ ಆರ್ತನಾದಕ್ಕೆ ಓಗೊಡುವ ಭಗವಂತ, ತಾಯಿ ಬೆಕ್ಕಿನಂತೆ ತನ್ನ ಭಕ್ತನ ಬಳಿಗೆ ಓಡಿಬರುವನು. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ವ್ಯಾಕುಲತೆ, ಅನನ್ಯ ಶರಣಾಗತಿ — ಇವುಗಳಿಗೆ ದೇವರು ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಒಲಿಯುವನು ಎಂಬುದೇ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾತು.

ಹೇಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ವತಃ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರೇ ಈ ರೀತಿ ತೋರಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ:

''ನಾನು ಭಗವತಿಯನ್ನು ಕೇವಲ ಭಕ್ತಿಗಾಗಿಯೇ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿದೆ. ಹೂವನ್ನು ಭಗವತಿಯ ಪಾದಪದ್ಮಗಳಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿದೆ : 'ಹೇ ತಾಯಿ, ಇಗೋ ತೆಗೆದುಕೊ ನಿನ್ನ ಪಾಪವನ್ನು, ಇಗೋ ತೆಗೆದುಕೊ ನಿನ್ನ ಪುಣ್ಯವನ್ನು. ನನಗೆ ಶುದ್ಧ ಭಕ್ತಿ ಕೊಡು. ಇಗೋ ತೆಗೆದುಕೊ ಜ್ಞಾನವನ್ನು, ಇಗೋ ತೆಗೆದುಕೊ ನಿನ್ನ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು. ನನಗೆ ಶುದ್ಧ ಭಕ್ತಿ ಕೊಡು. ಇಗೋ ತೆಗೆದುಕೊ ನಿನ್ನ ಶುಚಿಯನ್ನು, ಇಗೋ ತೆಗೆದುಕೊ ನಿನ್ನ ಅಶುಚಿಯನ್ನು. ನನಗೆ ಶುದ್ಧ ಭಕ್ತಿ ನೀಡು. ಇಗೋ ತೆಗೆದುಕೋ ನಿನ್ನ ಧರ್ಮವನ್ನು, ಇಗೋ ತೆಗೆದುಕೋ ನಿನ್ನ ಅಧರ್ಮವನ್ನು. ನನಗೆ ಶುದ್ಧ ಭಕ್ತಿ ಕರುಣಿಸು.' *(ಅಲ್ಲೇ, ಪು. ೨೮)*

೫. ಸದಸದ್ವಿಚಾರ

ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳ ನಿಜವಾದ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಯಾವುದು? ಅಲೆ, ನೊರೆ, ಗುಳ್ಳೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಸಮುದ್ರವೇ ನಿಜವಾದ ಅಸ್ತಿತ್ವ.

ನಿರಂತರ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ನಾಮರೂಪಾತ್ಮಕವಾದ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತು ಗಳಿಗೆ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕೊಡುವ ನಿಜವಾದ ಸತ್ಯ ಯವುದು? ''ಎಲ್ಲ ವಿಕಾರಗಳೂ ಅವುಗಳ ಕಾರಣಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ದೊರೆಯದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವು ಅಸತ್'' **ಸರ್ವೋ ವಿಕಾರಃ ಕಾರಣವ್ಯತಿ ರೇಕೇಣ ಅನುಪಲಬ್ಧೇಃ ಅಸನ್** ಎಂದು ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಡಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮಡಕೆಯು ದೊರೆಯದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಡಕೆಗೆ ನಿಜವಾದ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲ. ಅದರ ನಿಜವಾದ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಅಥವಾ ಸತ್ಯ ಮಣ್ಣೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ನಾಮರೂಪಾತ್ಮಕ ವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಅವೆಲ್ಲವೂ ಹುಟ್ಟು ತ್ತವೆ, ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಇರುತ್ತವೆ ಮತ್ತೆ ಅಳಿಯುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸದ್‌ಬುದ್ಧಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಕಾರಣವಾದ ಮಣ್ಣಿನ ವಿಷಯದ ಸದ್‌ಬುದ್ಧಿ ಬದ ಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಡಕೆ ಮುಂತಾದ ಮಣ್ಣಿನಿಂದಾದ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣೇ ನಿಜವಾದ ಸತ್ಯ. **ಯದ್ವಿಷಯಾ ಬುದ್ಧಿಃ ನ ವ್ಯಭಿಚರತಿ ತತ್ ಸತ್, ಯದ್ವಿಷಯಾ ಬುದ್ಧಿಃ ವ್ಯಭಿ ಚರತಿ ತತ್ ಅಸತ್**–''ಯಾವ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯು ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದು ಸತ್, ಹಾಗೂ ಯಾವ ವಿಷಯದ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯು ಬದಲಾಗುವುದೊ ಅದು ಅಸತ್'' ಎಂದು ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಉದಾಹರಣೆ ಯನ್ನು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸಿದಾಗ, ಎಲ್ಲವೂ ನಾಮ ರೂಪಾತ್ಮಕವೂ ಬದಲಾಗುವಂಥವೂ (ವಿಕಾರ ವುಳ್ಳವೂ) ಆಗಿರು ವುದರಿಂದ ಅವುಗಳೆಲ್ಲ ಅಸತ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಅವುಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕೊಡುವ, ಎಂದಿಗೂ ಬದಲಾಗದ–ಅವಿಕಾರಿಯಾದ –ಆತ್ಯಂತಿಕ ಸತ್ಯವೊಂದಿರಬೇಕು, ಮತ್ತು ಅದೇ ನಿಜವಾದ ಸತ್ಯ ವಾಗಿರಬೇಕು. ಅದು ಅನೇಕ ಸತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ, ಅದು ಎಲ್ಲ ಸತ್ಯಗಳ ಸತ್ಯ — ಸತ್ಯಸ್ಯ ಸತ್ಯ. ಇದನ್ನೇ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು, ಭಗವಂತನೊಬ್ಬನೇ ಸತ್, ಉಳಿದುದೆಲ್ಲ ಅಸತ್ಯ, ಅನಿತ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು. ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದರ ಮಾತನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ''ನೈಜ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧಕನು ಯಾವಾಗಲೂ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅದೊಂದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ ಅವ ನಿಗೆ. ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ದೇವರೆಡೆಗೆ ಓಡುವ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಕಾಂಗರೂ ಮರಿಯಂತಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಪಾಯ ಸುಳಿದರೆ ಸಾಕು ಕೂಡಲೆ ತಾಯಿಯ ಮಡಿಲಿಗೆ ನೆಗೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವೂ ಅಪಾಯ ಕಂಡಕೂಡಲೇ ದೇವರನ್ನು ಆಶ್ರ ಯಿಸಬೇಕು.'' *('ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ', ೧೨೫)*

ಸದಸದ್ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆ: ವಿಷಯನಿಷ್ಠ ಮತ್ತು ವಿಷಯಿನಿಷ್ಠ. ಮೊದಲನೆಯದು ಘಟಪಟಾದಿ ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯ ಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸದ್ಬುದ್ಧಿಯು ಬದಲಾಗು ವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಘಟಪಟಾದಿಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಎರಡನೆ ಯದು ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು. ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ನೋಡುವವನು ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಇರಬೇಕು?

ಮುಂದೆ 'ಮ', 'ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಇರಬೇಕು?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ''ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಮಾಡು, ಆದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಾತ್ರ ಭಗ ವಂತನ ಪಾದಪದ್ಮದಲ್ಲಿ ಇಡು. ಎಲ್ಲರೊಡನೆ, ಎಂದರೆ ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳು, ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಇವರೊಡನೆ ಇರು. ಅವರ ಸೇವೆ ಮಾಡು. ಅವರೆಲ್ಲ ನಿನ್ನ ಪರಮ ಆಪ್ತರೆಂದೇ ಕಾಣು. ಆದರೆ ಅವರಾರೂ ನಿನಗೆ ಸೇರಿದವರಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಿನ್ನ ಹೃದಯಾಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರಲಿ. ಶ್ರೀಮಂತರ ಮನೆ ದಾಸಿ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯ ಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರ ಹಳ್ಳಿ ಯಲ್ಲಿರುವ ತನ್ನ ಮನೆಯ ಕಡೆಗೇ. ಯಜಮಾನನ ಮಕ್ಕಳು ತನ್ನವೆಂದೇ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾಳೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಾಳೆ, 'ನನ್ನ ಹರಿ, ನನ್ನ ಶ್ಯಾಮ'ಎಂಬುದಾಗಿ. ಆದರೆ ಅವಾವುವೂ ತನ್ನವರಲ್ಲವೆಂಬುದು ಆಕೆಗೆ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಿದೆ.''

ತಂದೆ ಪರ ಊರಿಗೆ ಹೋಗಲು ಹೊರಟು ನಿಂತಾಗ ಮಗು ತಾನು ಬರುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹಟಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ, ಅಳುತ್ತದೆ. ತಂದೆ ಹೇಗೋ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಮಗು ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಮರೆತು ಬೇರೊಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನ ವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಭಗವನ್ಮುಖವಾಗಿರಬೇಕಾ ಗುತ್ತದೆ. ಮಗನು ಪರ ಊರಿನಲ್ಲಿಯೋ ವಿದೇಶದಲ್ಲಿಯೋ, ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ತಾಯಿ ಏನೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಗನ ಕಡೆಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಈಗ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವನೆ ಇಲ್ಲವೆ ಎಂದು ಮುಂತಾಗಿ ಯೋಚಿಸು ತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಭಾಗ ಭಗವನ್ಮುಖ ವಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಎಪಿಕ್ಟಟಸ್ ಎಂಬ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಿಯು ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಹಡಗು ಸಮುದ್ರದ ಮೇಲೆ ದೂರ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಯಾವುದೊ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಊರಿನ ಬಂದರಿ ನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ತಂಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದರಲ್ಲಿದ್ದ ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಹಡಗಿನಿಂದ ಇಳಿದು ಆ ಊರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಲು ಹೋಗು ತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಹಡಗಿನ ಕರೆಯ ಧ್ವನಿಯ ಕಡೆಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಏನನ್ನಾದರೂ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು, ತಿನ್ನುತ್ತಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಡಗಿನ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿದ ತಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಹಡಗಿನ ಕಡೆ ಓಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಮಯ ಬಂದಾ ಕ್ಷಣ ನಾವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಭಗವಂತನ ಕಡೆಗೆ ಓಡಬೇಕು.