

ಶಿಸ್ತು : ಜೀವನದ ಮೌಲ್ಯ

ಪುಷ್ಪಾ ಶೇಷಾದ್ರಿ

ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ನಾವು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಶಿಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ನಮಗೆ ಅಮೂಲ್ಯ ನಿಧಿಯಾಗುವವು. ಲೇಖಕಿ ಮೈಸೂರು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮದ ಭಕ್ತರು ; ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಆನೇಕ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಯಮಬದ್ಧ ಚಲನೆ (ಅಂದರೆ- ಚೆಗಲ, ಬೇಸಿಗೆ, ಮಳೆಗಾಲ ಇತ್ಯಾದಿ) ಇರುವುದೋ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಇರಬೇಕು.

ಜೀವನವನ್ನು ನಿಯಮಬದ್ಧವನ್ನಾಗಿರಿಸಲು 'ಶಿಸ್ತು' ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಅದೇ ನೈತಿಕತೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯೂ ಸಾಧ್ಯ. ಗುರುವಿನ ಬಳಿ ಶಿಷ್ಯನಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ, ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ, ಊಟ, ಇತ್ಯಾದಿ ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯವೋ, ಅಂತೆಯೇ 'ಶಿಸ್ತು' ಸಹ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗಲ್ಲದೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಧಕರಿಗೂ ಕೂಡ ಅನ್ವಯಿಸುವುದು. ಕಾಯೇನ, ವಾಚಾ, ಮನಸಾ, ಶಿಸ್ತಿರಬೇಕು. ನಾವು ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ (ಕಾಯೇನ), ನಾವಾಡುವ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ (ವಾಚಾ), ಮನದ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ (ಮನಸಾ) ಶಿಸ್ತು ಇರಬೇಕು.

ಮಹಾತ್ಮಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಏಳು ಘಂಟೆಗೆ ಏಳುವೆನೆಂದು ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿ, 'ಅಲಾರಮ್' ಇಲ್ಲದೆಯೇ, ಸರಿಯಾಗಿ ಏಳು ಗಂಟೆಗೆ ಏಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದು ಅವರ ದಿನನಿತ್ಯದ ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನವಾಗಿತ್ತು.

ರೋಗ ಬಂದಾಗ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕು. ಇದು ಯಾರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ, ರೋಗ ಮುಕ್ತರಾಗಲು, ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ, ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಎಷ್ಟೋ ಅನಿವಾರ್ಯ ದೇಹದ ಬಾಧೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಭಗವಂತನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಶಿಸ್ತು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರತಿದಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ- ಮುದ್ರೆಯೊಂದಿಗೆ) ಓಂಕಾರ ಧ್ಯಾನ, ಜಪ, ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ, ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತಳಹದಿಯಾಗುವುದು.

ಇಲ್ಲಿ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನು ಹನ್ನೆರಡನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದ ಭಕ್ತಿಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಯೋಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ಕೊಡಬೇಕೆನ್ನುವನು.

ಅಥ ಚಿತ್ತಂ ಸಮಾಧಾತುಂ ನ ಶಕ್ನೋಷಿ ಮಯಿ ಸ್ಥಿರಂ |
ಅಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ತತೋ ಮಾಮಿಚ್ಛಾಪ್ತಂ ಧನಂಜಯ ||

— ಎನ್ನುವನು.

ಆರ್ಥಾತ್, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಲೆಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅಭ್ಯಾಸಯೋಗದಿಂದ ಅದು ಸಾಧ್ಯವೆನ್ನುವನು. ಅಂತೆಯೇ ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಸಹ ಅಭ್ಯಾಸಯೋಗವಾಗುವುದು.



ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ, ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವರು. ಆಯಾ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಆಯಾ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಮಾಡುವರು. ಅಂತೆಯೇ ನಾವೂ ಸಹ ದಿನನಿತ್ಯ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯಲು, ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಆದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಶ್ರದ್ಧೆ, ತಾಳ್ಮೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ನಮ್ಮಿಂದ ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಇತರರಿಗೆ ಆದರ್ಶವಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು.

ನದಿನೀರು ಹರಿಯುತ್ತಾ ಅಂಕು ಡೊಂಕಾಗಿ, ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಹೋಗುವುದು. ಆ ನದಿಗೆ ಎರಡು ಕಡೆ ಕಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿದರೆ, ಎರಡು ಕಟ್ಟಿಗಳ ಒಳಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಹರಿದುಹೋಗುವುದು. ಅಂತೆಯೇ ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆ, ಶಿಸ್ತು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ದೇಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವವೋ, ಅಂತೆಯೇ ಅಂತರಂಗದ ಒಳಗಿನ ಶಾಂತಿ, ಪವಿತ್ರತೆ, ಶಿಸ್ತು ಮುಖ್ಯ. ಅದಕ್ಕಂದೇ ದಾಸರು,

ಮನವ ಶೋಧಿಸಬೇಕು ನಿಚ್ಚ
ದಿನ ದಿನ ಮಾಡುವ ಪಾಪ, ಪುಣ್ಯದ ವೆಚ್ಚ

— ಎಂದು ಹಾಡಿ ತೋರಿಸಿರುವರು.

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರು ಸಹ 'ಸ್ವಾಕ್ ಚೆಕ್ರಿಂಗ್' ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವರು. ಅಂದರೆ, ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡುವವರು, ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳು ಅಂಗಡಿಯ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ವ್ಯಾಪಾರ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿ, ಅಷ್ಟು ದಿನ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಏನೇನು ನಷ್ಟವಾಯಿತು, ಏನು ಲಾಭವಾಯಿತು ಎಂದು

ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡುವರು. ಅಂತೆಯೇ ನಾವೂ ಸಹ ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ (ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಸರಿ) ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಒಂದು ಘಂಟೆಕಾಲ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ, ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನಾವೇನು ಮಾಡಿದವೋ ಎಂದು ಮೆಲುಕು ಹಾಕಬೇಕು. ಆಗ ನಾವು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪು, ಒಪ್ಪುಗಳ ಅರಿವಾಗುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಮನವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸಹ 'ಶಿಸ್ತಿನ' ಒಂದು ಅಂಶ.

ನಾವು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಬರುವೆವು, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣದಿಂದ, ಹೋಗಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಬೇರೆ ಏನಾದರೂ ಕಾರ್ಯವಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ಬರವಿಗಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು. ನಾವು ತಿಳಿಸದೇ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಏಲ್ಲಾ ವಿಧದಲ್ಲೂ 'ಶಿಸ್ತು' ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ (ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಯುಗ) ಎಲ್ಲರೂ ಬಹಳ ಅವಸರದಲ್ಲಿರುವರು. ಏನು ಮಾಡಲಾಗದು; 'ಕಾಲಾಯ ತಸ್ಮೈ ನಮಃ' - ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ನಿಜ, ಆದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಒಂದು ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದರೆ, ಅನೇಕ ಅನಿವಾರ್ಯಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಶಿಸ್ತು ಸಹ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯ.

ಹೊರಗಿನ ಶಿಸ್ತು ಅಲ್ಲದೆ, ಒಳಗಿನ ಶಿಸ್ತು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಮೊದಲು ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಣದಿಂದ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದು, ವಸ್ತು, ಪದಾರ್ಥ, ಔಷಧಿ, ಆಸ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಅದೇ ಹಣದಿಂದ 'ಶಿಸ್ತು'ನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗದು. ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸ್ವ-ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಕಷ್ಟವೆನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ಅದು ತಾನಾಗಿಯೇ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು. ಅದೇ ಒಂದು ಸಾಧನೆಯಾಗುವುದು. ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾಶಕ್ತಿ, ಭಾವನಾಶಕ್ತಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಎಲ್ಲವೂ ಉತ್ತಮವಾಗುವುದು. ಬಾಹ್ಯ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಶಿಸ್ತು ಎರಡೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಬೆಳಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೂ ಏನೇನು ಮಾಡಿದವು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರ ಸಹ ಉತ್ತಮವಾಗುವುದು.

ಶಿಸ್ತಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ದಿವಂಗತ ಸರ್ ಎಂ. ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಅವರನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವರು ಸರಕಾರೀ ಕೆಲಸದಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ದಿನವೇ, ಸರ್ಕಾರಿ ವಾಹನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ, ಮನೆಗೆ ನಡೆದೇ ಹೋದರು. ಅಂತಹ ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ನಾವು ಧನ್ಯರು. ಅವರು ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ ನಮಗೆ ಒಂದು ಆದರ್ಶ.

ಎಷ್ಟೇ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾನವನು 'ನಾಳೆ ಮಾಡಿದರಾಯಿತು' ಎಂದು ಮುಂದೂಡುವನು. ಆ ಒಂದು ನಾಳೆ, ಮತ್ತೊಂದು ನಾಳೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು, ಅಥವಾ ಒಂದು ವೇಳೆ ಮರೆತೂ ಹೋಗಬಹುದು ಅದಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅಂದೇ ಮಾಡುವುದು ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ.

'ಅತಿ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಬೇಡ, ಮಿತವಿರಲಿ ಮಂಕುತಿಮ್ಮ' ಎಂದು ಡಿ.ವಿ.ಜಿ.ಯವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಶಿಸ್ತನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಡದೆ, ಮಿತವಾಗಿಯಾದರೂ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಅದು ಸಾರ್ಥಕ. *

ಯುವಜೀವನ



ವೇದಾಂತದ ಅನುಷ್ಠಾನ

ದೇವದೇವತೆಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು, ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು, ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ನೈಜಸ್ಥಿತಿಯ ಅರಸುವಿಕೆ. ನಮಗೆ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ತಪ್ಪು ಪ್ರಭಾವಿಸಿಕೊಂಡೆವು. ಅದು ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ದೇವರಿಂದ, ಸೂರ್ಯ-ಚಂದ್ರ ನಕ್ಷತ್ರಾವಳಿಗಳಿಂದ ಬಂದಿತೆಂದು ನಾವು ಆಲೋಚಿಸಿದೆವು. ಆದರೆ ಕೊನೆಗೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಿಂದಲೇ ಬಂದಿತೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ನಿಜ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಶಾಶ್ವತಧ್ವನಿ ನಮ್ಮ ಹೃದಯಾಂತರಾಳದಲ್ಲಿದೆ. ಅನವರತವೂ ಇದರ ಗಾನವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಆತ್ಮಗಾನದ ಒಂದು

ಅಂಶವೇ ಪೃಥ್ವಿಯಾಗಿರುವುದು, ನಿಯಮವಾಗಿರುವುದು, ವಿಶ್ವವಾಗಿರುವುದು. ಆದರೆ ಇದು ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮದಾಗಿತ್ತು, ಮತ್ತು ನಮ್ಮದಾಗಿಯೇ ಇರುವುದು. ಒಂದು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ವೇದಾಂತದ ಆದರ್ಶವೇ, ಮಾನವನ ನೈಜಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದು. ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೆ ಇರುವ ದೇವರಾದ ಸಹೋದರ ಮಾನವನನ್ನೇ ಪೂಜಿಸಲು ಆಗದೆ ಇದ್ದರೆ, ಅವ್ಯಕ್ತನಾದ ದೇವರನ್ನು ನೀನು ಹೇಗೆ ಪೂಜಿಸಬಲ್ಲೆ ಎಂಬುದೇ ವೇದಾಂತದ ಸಂದೇಶ.

('ಅನುಷ್ಠಾನ ವೇದಾಂತ-೨' ಉಪನ್ಯಾಸ, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ಸಂ.೨, ಪು. ೨೭೨-೭೩)