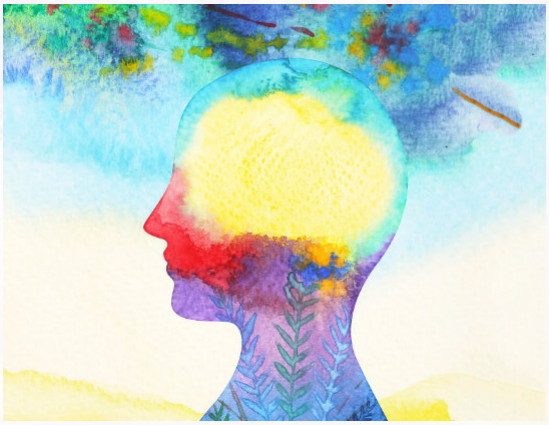
ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳೇ ನೀವು

ಮಾತಾ ತ್ಯಾಗಮಯೀ

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕುರಿತ ಚಿಂತನೆ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ನಡೆದಿದೆ. ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕವೇ ಎಲ್ಲ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನೂ ನಡೆಸಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ತಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ರಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈ ಕುರಿತು ವಿವೇಚಿಸಿರುವ ಲೇಖಕಿ ಚಳ್ಳಕೆರೆ ಶ್ರೀ ಶಾರದಾಶ್ರಮದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು. ಉತ್ತಮ ಬರಹಗಾರರೂ, ಅನುವಾದಕರೂ, ವಾಗ್ಮಿಯೂ ಆಗಿರುವ ಅವರು ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ತನ್ನ ಭವಿಷ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಕುತೂಹಲ. ತನ್ನ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ, ವಸ್ತು, ಮುದ್ರೆಗಳು, ಗ್ರಹಗತಿಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಧಿಗಿಂತ ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳೇ ಹಿರಿಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ನೀವು ಹುಬ್ಬೇರಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, 'ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳೇ ನೀವು' ಎಂಬ ಚಿಕ್ಕ ವಾಕ್ಯದಿಂದ ವಿಚಾರಗಳ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ ನಿಮಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು ಸಂಶಯಾಸ್ಪದ.

ಬೆಳಕಿನ ವೇಗ ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ೧,೮೬ ಸಾವಿರ ಮೈಲಿ ಎಂಬುದನ್ನೇ ನಾವು ಕಲ್ಪಿಸಲಾರೆವು. ಇನ್ನು ಆಲೋಚನೆಗಳ ವೇಗ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಂತೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಚಂಡವಾದುದು. ಅವು ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಗಿಂತ ಪ್ರಬಲವಾದವುಗಳು. ಅವು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ, ಚಾರಿತ್ರ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ, ಅನುಕೂಲ ವಾತಾವರಣದೆಡೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತವೆ, ಗುರಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿರವಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಸಂಗತಿಗಳು–ಅವನ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾಯಿತಂದೆಯರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನೇ ಬಿತ್ತಬೇಕು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ, ಭಯದ ಚಿಂತನೆಗಳು ಅವರ ಭವಿಷ್ಯ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಭಯಂಕರ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ದೀಪದ ಪ್ರಭೆಯು ಸುತ್ತಲ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸುವಂತೆ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲೊಂದನ್ನು ಎಸೆದಾಗ ಅದು ಅಲೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತೆ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಚಾರವೂ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ದೂರ ದೂರ ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಅದೇ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಂಡವರ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅದೇ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದವರನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಮೀಪಕ್ಕೂ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೇಗೆ ನೀವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದೋ ಹಾಗೂ ಅವರಿಂದ ಮರಳಿ ಪಡೆಯಬಹುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನೀವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು, ಅವರಿಂದ ಮರಳಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆಲೋಚನೆಗಳ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯಿದು! ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಚಿಂತನೆಗಳಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು, ಶಾಂತಿಯನ್ನು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವರಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು. ನೀವು ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಮಾತನಾಡಿಯೇ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳಿಂದಲೇ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ, ಪವಿತ್ರ, ಶಾಂತಿಯುತ ಚಿಂತನೆಗಳೇ ಬಹುದೂರ ಸಂಚರಿಸಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾವಿರಾರು ಜನರ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಪವಿತ್ರ, ಅಶಾಂತಿಯ, ನಕಾರಾತ್ಮ ಚಿಂತನೆಗಳೂ ದೂರ ದೂರ ಸಂಚರಿಸಿ, ಜಗತ್ತನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ನೀವು ವಿಚಾರಗಳಿಂದಲೇ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಬಹುದು. ಋಷಿಮುನಿಗಳ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಚಿಂತನೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತಿವೆ.

''ನಾವೆಲ್ಲ ಒಂದು ವಿರಾಟ್ ಚಿಂತನ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ವಿಚಾರಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಅಪ್ಪಳಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.'' *(ThoughtPower-Swami Shivananda. The Devine Life of Society, ಪು. 27)* ''ಮನುಷ್ಯ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರವಿದ್ದಂತೆ. ಅವನು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು–ಒಳಿತು, ಕೆಡಕು, ಸುಖ–ದುಃಖ, ಸತ್–ಅಸತ್–ತನ್ನಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ, ಐಕ್ಯಗೊಳಿಸಿ, ದೊಡ್ಡಪ್ರವಾಹರೂಪದಲ್ಲಿ ಮರಳಿ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ.'' *(Complete Works of Swami Vivekananda Part-1, Page-29)* ಅವನೇ ನಿಜವಾದ ಸಂತ. ನೀವೆಲ್ಲ ಇದನ್ನು –ವಿಶ್ವ ಚಿಂತನ ಸಮುದ್ರದಿಂದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು,

ಕೊಡುವುದು – ಅರಿಯದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿಲ್ಲ, ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿಲ್ಲ. ಸಂತನು ತನ್ನ ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡ, ಬಲಿಷ್ಠ, ಉದಾತ್ತ ಚಿಂತನೆಗಳಿಂದ ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನಿಂದ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಮಹದುಪಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ವಿಚಾರಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಖಂಡಿಸಿ, ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುವ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರ್ಯ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದೇ ಸರಿ. ಆದರೆ ವಿಚಾರಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟ, ಬಲಯುತವಾದಷ್ಟು ಕಾರ್ಯವು ಸಕ್ಷಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಚಾರಗಳು ಏಕಾಗ್ರವಾದಷ್ಟು, ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹರಿದಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ''ಸತ್ಕಾರ್ಯ ನಿರತರಾಗುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ಅದು ಹೊರಹೊಮ್ಮುವುದು ವಿಚಾರಗಳಿಂದ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳನ್ನು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಚಿಂತನೆಗಳಿಂದ, ಅತ್ಯುನ್ನತ ಆದರ್ಶಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅವನ್ನು ಹಗಲಿರುಳೂ ಆಲೋಚಿಸಿರಿ. ತನ್ಮೂಲಕ ಮಹತ್ಕಾರ್ಯಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ. *(Complete Works of Swami Vivekananda, Vol. II, Page 86)* ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಚಿಂತನೆಗಳ ಅದ್ಭುತ ಪವಾಡವನ್ನು ವಿಶ್ವವಿನ್ನೂ ಅರಿಯದು. ನೀವು ಒಂದು ಗುಹೆಯಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ಒಂದೇ ಒಂದು ಬಲಯುತ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಪ್ರಾಣ ಬಿಟ್ಟರೂ ಆ ಚಿಂತನೆ ವ್ಯರ್ಥವಾಗದು. ಆ ಚಿಂತನೆ ಗುಹೆಯ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಅಪ್ಪಳಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಇಡೀ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಯೋಗ್ಯರಾದ ವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಹೊಕ್ಕು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿಯೇ ಸಿದ್ಧ. ನೆನಪಿಡಿ, ನೀವು ತೀರಿಕೊಂಡರೂ ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳು ತೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. *(Thought Power, Swami Shivananda, Page 29)* ಹಾಗಾದರೆ ನೀವು ಎಂಥ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸಾಕಿ ಸಲಹುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಜೋಕೆ!

ದ್ವೇಷ, ಮತ್ಸರ, ಸೇಡು, ಸ್ವಾರ್ಥ, ಕಪಟ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸಾಕಿ ಸಲಹುವವರು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಅವನ್ನೇ ಅವರು ಸಾವಿರಾರು ಜನಗಳಿಗೆ ಹಂಚುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ, ಅನುಕಂಪೆ, ಕ್ಷಮೆ, ನಿಸ್ವಾರ್ಥತೆ, ಔದಾರ್ಯ, ಸಹಾಯ, ಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಇಂತಹ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವವರು ಸಮಾಜದ ಸಾರವತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ನಿಮ್ಮ ಒಂದೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರವೂ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹೂವಿನಂದ ಬರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಮುಖದ ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದುರ್ವಿಚಾರವೂ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮುಳ್ಳಿನಿಂದ ಬರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು, ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನೀವು ತಪ್ಪಿಸಲಾರಿರಿ. ನೀವು ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಬಚ್ಚಿಡಲಾರಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ದೇಹ ಅನುಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೋಪ ತಾಪ ರಾಗ ದ್ವೇಷಗಳು ಮೆದುಳಿನ ನರವ್ಯೂಹಗಳಿಗೆ ಭಯಂಕರ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವು ವಿಷಪೂರಿತ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ತುಂಬುತ್ತವೆ. ನರವ್ಯೂಹವನ್ನು ಉದ್ವಿಗ್ನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಸ್ತೇಜಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಸಾಹಗಳನ್ನು ಕ್ಷೀಣಗೊಳಿಸಿ, ಅಕಾಲ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ, ಅಕಾಲಮೃತ್ಯುವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. *(Thought Power, Swami Shivananda, Page-32)* ಜೋಕೆ! ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ – ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಚಾರಗಳಿವೆಯೋ–ದ್ವೇಷ ಅಥವಾ ಪ್ರೇಮ, ಅಸಹನೆ ಅಥವಾ ತಾಳ್ಮೆ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಭಯ ಅಥವಾ ಸಂತೋಷ – ಅವೇ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನೀವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತೀರಿ. ಮಕ್ಕಳ ಆನಂದ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಂಡು ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ಆನಂದ, ಮುಗ್ಧತೆ ಚಿಮ್ಮುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧರ ಚಿಂತೆ ನಿರಾಶೆಗಳನ್ನು ಕಂಡು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೂ ನಿರಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. *(Thought Power, Swami Shivananda, Page-34)*

ಒಬ್ಬ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕನನ್ನು ಕಳ್ಳನ ಜೊತೆ ಬಿಡಿ. ಅವನೂ ಕಳ್ಳನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬ ಸಭ್ಯನನ್ನು ಕುಡುಕನ ಜೊತೆ ಬಿಡಿ. ಅವನೂ ಕುಡುಕನಾಗುತ್ತಾನೆ. ವಿಚಾರ ಸಂಗದ ಶಕ್ತಿ ಅಂಥದ್ದು.

ನೀವು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಏನನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೀರೋ ಅದೇ ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ದ್ವೇಷವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ದ್ವೇಷ, ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಪ್ರೇಮ.

ಒಂದು ವಿಚಾರ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಹತ್ತು ವಿಚಾರವಾಗಿ, ನೂರು ನೂರು ವಿಚಾರಗಳಾಗಿ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ! ಸದ್ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಡಿ, ದುರ್ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಒಂದೇ ವಿಚಾರ ಸರಣಿಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಅನ್ಯ ಚಿಂತೆ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬದಿಗೊತ್ತಿ. ವಿಚಾರ ಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬರುವುದೇ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಿಂದ. ಅದ್ದರಿಂದ ದುರ್ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಡಿರಿ, ದೀರ್ಘಾಯು ವಾಗಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಒಂದು ಆಸೆಯ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ಹೇಗೆ ಹತ್ತು ಅಲೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಹೇಗೆ ೨೫, ೫೦ ಅಲೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಸೇರಿ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಅವನೊಬ್ಬ ಕಳ್ಳನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ದ್ವೇಷದ ಅಲೆ, ಸೇಡಿನ ಅಲೆ ಕೆಲದಿನಗಳಲ್ಲಿ ೨೦ ಅಲೆಯಾಗಿ, ನೂರು ಐನೂರು ಅಲೆಗಳಾಗಿ ನಾಳೆ ಅವನೊಬ್ಬ ಕೊಲೆಗಾರ ನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಪ್ರೇಮದ ಅಲೆ, ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ

ಬೃಹತ್ತಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಇವನನ್ನು ಸಂತನನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳೇ ನೀವು! ಜೋಕೆ!

ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವ ಆಸೆಯನ್ನು, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವ ಬಯಕೆಯನ್ನು ನೀವು ಜಯಿಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಬಲವಾಯಿತು. ಆಸೆಯೊಂದರಿಂದ ಪಾರಾದುದರಿಂದ ಶಾಂತಿ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಹೀಗೆ ನೀವು ಇನ್ನು ಹತ್ತು ಆಸೆಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಇನ್ನೆಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಬೇಡ! ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಇತರ ತೃಷ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲ್ಲಿಕ್ಕೂ ಬಲ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ವರ್ಧನೆಯಿಂದ ಮನಶ್ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ, ಕಷ್ಟಗಳನ್ನೆದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ತೇಜಸ್ಸು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ನಿರ್ಭಯತೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಆಲೋಚನೆಗಳ ಉಗಮ ಸ್ಥಾನವಿರುವುದು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಲ್ಲಿ, ವಾಸನೆಗಳಲ್ಲಿ. ಅವು ಜನ್ಮಜನ್ಮಗಳಿಂದಲೂ ಜಾಗೃತ್, ಸ್ವಪ್ನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳ ಕಡೆ ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈಗ ನಾವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬಲಯುತವಾಗಿ ಸಚ್ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಭಗವನ್ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು, ಜಪವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಬಹಳವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ನಮಗೆ ತೋರಿಸಿ ಕೊಡಲೆಂದೇ ಅನೇಕ ಸಾಧುಸಂತರು ಲಕ್ಷ ಲಕ್ಷ ಜಪ ಮಾಡಿರುವರು, ನಮಗೂ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿರುವರು. ತನ್ಮೂಲಕ ಸಂಸಾರ ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಹಾಕುತ್ತ, ಬ್ರಹ್ಮಾಕಾರ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಅಧಿಕಾಧಿಕವಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಥವಾ ''ನಾನು ಆತ್ಮ, ನಾನು ದೇಹವಲ್ಲ, ಆತ್ಮ, ನಾನು ಮನಸ್ಸಲ್ಲ, ಆತ್ಮ'' ಎಂಬ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿ ಉಸಿರಿನಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. 'ನಾನು ದೇಹ' ಎಂಬ ದೃಢಬುದ್ಧಿಯೇ ಎಲ್ಲ ಅಜ್ಞಾನದ ಬೇರು, ಅದರಿಂದಲೇ ಪುತ್ರ-ದಾರಾ-ಗೃಹಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ, ಬಂಧನ. ಈಗ ನಾನು ''ದೇಹವಲ್ಲ ಆತ್ಮ'' ಎಂಬ ಶ್ರವಣ ಮನನ ಎಷ್ಟು ಸತತವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಜೀವನಿಶ್ಚಯ ಭಾವ ತೊಲಗಿ ಹೋಗಿ ಬ್ರಹ್ಮನಿಶ್ಚಯಭಾವ ಉದಿಸಬೇಕು. 'Kick away false identification' — ದೇಹಾತ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆಯಿರಿ ಎಂದು ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದಜಿ ಕರೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು, ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಭಗವನ್ಮಯವಾಗಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನೀವು ಸುರಕ್ಷಿತರು.

ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸುಶೀಲಗೊಳಿಸುವುದು, ಸುಸಂಸ್ಕೃತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳು:

* ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸದಾ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಕೊಡಿ. ಸದ್ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸದ್ಗ್ರಂಥಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ , ಸಾಧುಸಂಗದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಿ.

* ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಪಾಯಕರ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಹಾಕಿ; ಅನಗತ್ಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೇ ಸಾಕಿ ಸಲಹಿ ಪೋಷಿಸಿರಿ.

ಆಸೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದಷ್ಟೂ ವಿಚಾರಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ವಿಚಾರಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದಷ್ಟೂ ಶಾಂತಿ.

* ದುರ್ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಪಕ್ಷ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ನಿಸ್ತೇಜಗೊಳಿಸಿರಿ. ದುರ್ವಿಚಾರಗಳು ಲಗ್ಗೆ ಇಟ್ಟಾಗ ಶಾಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿಪಕ್ಷ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಲಯುತವಾಗಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಕೋಪಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಚಿಂತಿಸಿ, ದ್ವೇಷಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಔದಾರ್ಯವನ್ನು, ಕೃಪಣತೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ದಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ.

* ದುರ್ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಡಿ. ಸದ್ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿರಿ.

* ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು ಅಪಾಯಕರ; ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ, ಹಗುರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ; ಅಲ್ಪ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ರಮಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಜೋಕೆ! ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿ ಚೇಷ್ಟೆಗೆ ''No'' - 'ಕೂಡದು' ಎಂದು ಹೇಳಲು ಕಲಿಯಿರಿ.

* ಒಂದು ಸಲ ಒಂದೇ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿರಿ. ಆಳವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿರಿ. ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಜೀವನವನ್ನು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಹೋಗಬಾರದು.

* ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸದಾ ಕಾಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸದಾ ತಿದ್ದುಪಡಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಮೋಸಗಾರ, ದೊಡ್ಡ ಡಕಾಯಿತ ಇನ್ನೊಬ್ಬನಿಲ್ಲ.

* ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಆನಂದವಿದೆ.

* ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದೊಂದು ವಿಚಾರಕ್ಕೂ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರಿ. ನಾನು ಮನಸ್ಸೇ ಅಲ್ಲ, ಆತ್ಮ ಎಂದು ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮೂಲೆಗೊತ್ತಿ ಮೇಲೇರೋಣ.

* ಕೊನೆಗೂ ನೆನಪಿಡೋಣ, ನಮ್ಮ ಗುರಿ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಮಾಣ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸುಸಂಸ್ಕರಣ ಅಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಸುಸಂಸ್ಕರಣಗೊಳಿಸಿ, ಪರಿಷ್ಕೃತಗೊಳಿಸಿ ಮನೋಲಯವನ್ನು, ಮನೋನಾಶವನ್ನು ಹೊಂದುವುದೇ ನಮ್ಮ ಗುರಿ. 'Make the mind no mind' - ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಮನಸ್ಕವಾಗಿಸುವುದೇ ನಮ್ಮ ಗುರಿ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಿಶ್ಚಿಂತೆ.

ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ನಿಮಗೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿ ಬೇಕಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಚಾರವನ್ನೂ ಕಾವಲು ಕಾಯಬೇಕು.