

‘ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ವಚನವೇದ’

ಭಾವಧಾರ - 31

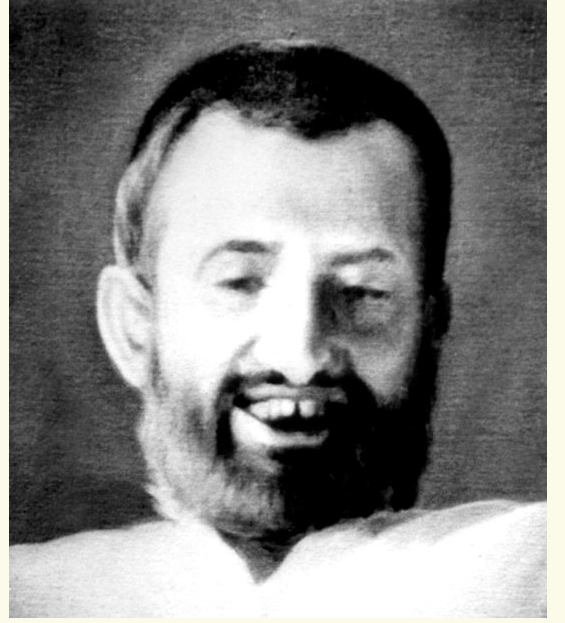
ಸ್ವಾಮಿ ನಿತ್ಯಸ್ಥಾನಂದ

ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು ?

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು: “ಸತ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ: ನೀವು ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೀರಿ. ಇದು ದೋಷವಾದದ್ದೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವು ಭಗವಂತನ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ತಿರುಗಿಸಿ ಇಡಬೇಕು; ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಜಯಶಾಲಿಗಳಾಗೋದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕರ್ಮ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದಲೂ ಭಗವಂತನನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.”

ಜಪ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಪಿಕ್ಟಟಸ್ ಎಂಬ ಗ್ರೀಕ್ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಿಯು ಒಂದು ಸುಂದರ ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾನೆ: ಹಡಗು ವಿದೇಶಗಳಿಗೆ ಪಯಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಊರಿನ ಬಂದರಿನಲ್ಲಿ ಲಂಗರು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಇಳಿದು ಊರನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ವಿಶೇಷ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ವಿವಿಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಹೀಗೆಲ್ಲ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವರ ಕಿವಿ ಮಾತ್ರ ಹಡಗಿನ ಸೈರಸ್ ಕಡೆಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೈರಸ್ ಕೇಳಿದಾಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಹಡಗಿನ ಕಡೆ ಓಡಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಭಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಭಗವಂತನನ್ನು ಇರಬೇಕು. ಹಡಗು ತಪ್ಪಿ ಹೋದರೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

“ಕರ್ಮ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದಲೂ ಭಗವಂತನನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ” ಎಂಬ ವಾಕ್ಯಕ್ಕೆ ಎರಡು ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ, ಬೇರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿದು, ಭಗವತ್ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡನೆಯ ಅರ್ಥ: ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಜೀವನ ನಡೆಸಿದರೆ, ಕರ್ಮ ಸವಯುಕ್ತ ಹೋಗಿ ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಭಗವಂತನನ್ನು ನೆನೆಯುವ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುವಂತೆ, ಕರ್ಮ ತಾನಾಗಿಯೇ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.



“ಎಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ”

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು: “ಎಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ. ಮನಸ್ಸೇ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯಾವ ಬಣ್ಣ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದು ಆ ಬಣ್ಣ ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಗಸನ ಮನೆಯಿಂದ ತಂದ ಬಟ್ಟೆ, ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದರೆ ಕೆಂಪು, ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದರೆ ನೀಲಿ, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದರೆ ಹಳದಿ, ಮತ್ತಾವ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದರೂ ಆ ಬಣ್ಣ ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ನೋಡಿ ಲ್ಲವೇ, ಒಂದಿಷ್ಟು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಓದುವುದಕ್ಕೆ ಕಲಿತುಕೊಂಡಿರಿ ಅಂದರೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೇಳದೆ ಕೇಳದೆ ‘ಕೋಸ್ ಪೀಸ್’ ಎಂಬ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪದಗಳು ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವುದನ್ನು? ಬಳಿಕ ಕಾಲಿಗೆ ಬೂಟು, ಸಿಕ್ಕು ಹಾಕುತ್ತ ಆಲಾಪನೆ ಮಾಡುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಜೊತೆ. ವಿದ್ಯಾವಂತ ಸಂಸ್ಕೃತ ಕಲಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ನೀನು ಕೆಟ್ಟವರೊಡನೆ ಬೆಳೆದರೆ, ನಿನ್ನ ನಡೆ ನುಡಿ ವ್ಯವಹಾರ ಎಲ್ಲವೂ ಅವರಂತೆ ಆಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ; ಭಕ್ತರ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಭಗವತ್ ಚಿಂತನೆ, ಭಗವತ್ ಕಥೆ ಇವುಗಳಲ್ಲೇ ನಿರತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.”

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾತು ಅಷ್ಟಾವಕ್ರಗೀತೆಯ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ:

**ಮುಕ್ತಾಭಿಮಾನಿ ಮುಕ್ತೋ ಹಿ ಬದ್ಧೋ ಬದ್ಧೋಭಿಮಾನೃಪಿ |
ಕಿಂ ವದಂತೀಹ ಸತ್ಯೇತಯಂ ಯಾ ಮತಿಃ ಸಾ ಗತಿರ್ಭವೇತ್ ||**

‘ತಾನು ಮುಕ್ತ ಎಂಬ ಅಭಿಮಾನವುಳ್ಳವನು ಮುಕ್ತನೂ, ಬದ್ಧ ಎಂದರಿತವನು ಬದ್ಧನೂ ಆಗುತ್ತಾನೆ - ಈ ಮಾತು ಖಂಡಿತ ಸತ್ಯ. ಮನಸ್ಸಿನಂತೆ ಮಾರ್ಗ.’ ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

“ಅಪವಿತ್ರತೆಯನ್ನು ಭಾವಿಸುತ್ತ ಪವಿತ್ರರಾಗಲಾರಿರಿ. ನಾನು ಪಾಪಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತ ಪಾಪಮುಕ್ತರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ತಪ್ಪು ಭಾವನೆ, ಇದರಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವೇ ಆಗುವುದು. ಪಾಪ ಮತ್ತು ಅಪವಿತ್ರತೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಬಹಳ ಚಿಂತಿಸುತ್ತ ಹೋದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ನಾವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವೇ ಹೊರಟು ಹೋಗುವುದು. ಯಾವಾಗಲೂ ವಿಧ್ಯಾತ್ಮಕವಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ‘ಹಾ, ನಾನೆಂಥ ಪಾಪಿ, ಎಷ್ಟೊಂದು ಅಪವಿತ್ರ!’ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುವ ಬದಲು, ‘ಪವಿತ್ರತೆಯೇ ನನ್ನ ಆಸ್ತಿ, ನನ್ನ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪ, ನಾನು ಸ್ವರೂಪಿತಃ ಮುಕ್ತ’. ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ.” (ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ, ಪು. ೨೦೨, ವರ್ಷ ೨೦೨೨)

ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಸುಖದುಃಖಾದಿಗಳಿಗೂ ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣ, ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಾಗಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಲಿ ಅಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯರ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಶ್ಲೋಕ ತುಂಬ ಬೋಧಪ್ರದವಾಗಿದೆ (ಪಂಚದಶಿ, ೪-೨೧) :

**ಹೃಷ್ಯತೇಕೋ ಮಣಿಂ ಲಬ್ಧ್ವಾ ಕುಪ್ಯತ್ಯನ್ಯೋ ಹೃಲಾಭತಃ |
ಪಶ್ಯತ್ಯೇವ ವಿರಕ್ತೋಽತ್ರ ನ ಹೃಷ್ಯತಿ ನ ಕುಪ್ಯತಿ ||**

‘ಒಬ್ಬನು ಮಣಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಹರ್ಷಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬನು ಅದು ತನಗೆ ದಕ್ಕದೆ ದುಃಖಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿರಕ್ತನಾದರೋ ಅದನ್ನು ಕೇವಲ ನೋಡುತ್ತಾನಷ್ಟೆ, ಅವನು ಹರ್ಷಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ, ದುಃಖಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ.’

ನಿರ್ಜನವಾಸ

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು: “ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿರುವವರೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹೋಗಿ ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡಬೇಕು. ಸಂಸಾರದ ಹೊಸಲು ದಾಟಿ ಹೋಗಿ ಒಬ್ಬನೇ ಹೊರಗೆ ಇದ್ದು ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಒಂದು ಮೂರು ದಿನಗಳಾದರೂ ಭಗವಂತನಿಗಾಗಿ ಆಳಲು

ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಾದರೆ ಅದೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಹೋಗಲಿ ಒಂದು ದಿನವಾದರೂ ಸರಿಯೆ, ವಿರಾಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆತನ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಾದರೆ ಅದೂ ಎಷ್ಟೋ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಜನ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡ ಗಟ್ಟಲೆ ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಗವಂತನಿಗಾಗಿ ಯಾರು ಆಳುತ್ತಾರೆ ಹೇಳು? ಆಗಾಗ ನಿರ್ಜನಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಭಗವಂತನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು.”

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಏಕಾಂತವಾಸಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನೂ ಈ ಮಾತನ್ನು ಸಾಧನೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಪ್ರಾಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತಾನೆ:

ವಿವಿಕ್ತದೇಶಸೇವಿತ್ವಂ ಅರತಿರ್ಜನಸಂಸದಿ |

— “ನಿರ್ಜನಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವುದು ಮತ್ತು ಜನಸಂದಣಿಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದೇ ಇರುವುದು.” ಅಮೇರಿಕದ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಎಮರ್ಸನ್, “ಏಕಾಂತದಂತಹ ಉತ್ತಮವಾದ ಸಂಗಾತಿ ಇನ್ನಾವುದೂ ಇಲ್ಲ.” (I have never found a company as companionable as solitude). ಮೂರು ಬಗೆಯ ನಿರ್ಜನವಾಸವನ್ನು ನಾವು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

೧. **ಭೌತಿಕ:** ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಜನವಸತಿಯಿಲ್ಲದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ನಾವು ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ನಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಬಯಕೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದು. ನಾವು ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ದುಷ್ಟಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳೇ ತಮ್ಮ ವಿಕೃತರೂಪದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅನೇಕರು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸತ್ಯವೃತ್ತಿಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ, ಜನಜಂಗುಳಿಯಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.

೨. **ಮಾನಸಿಕ:** ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿಯೂ ನಾವು ಮನದೊಳಗೆ ಜನರೊಡನೆ ಬೆರೆಯಬಹುದು. ಕೆಲವರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹಸಂವಾದ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರೊಡನೆ ಜಗಳ ಮನದೊಳಗೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರಬಹುದು. ಈಗಂತೂ ಮೊಬೈಲ್ ಮೂಲಕ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಾವುದೂ ಇಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಏಕಾಂತವನ್ನು ಸವಿಯುವಂತಿರಬೇಕು. ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಇತರರ ಪ್ರೀತಿ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಸಾಂತ್ವನ, ಪ್ರಶಂಸೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸದೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರುವುದೂ ಏಕಾಂತವೇ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೇನೂ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

೩. **ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ:** ವಿಷಯ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ವಿಷಯ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲುವುದು. ವಿಷಯ-ವಿಷಯಿ ಅಥವಾ

ವಿವೇಕಪ್ರಭ

ದೃಕ್-ದೃಶ್ಯ ವಿವೇಕದಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಗ್ರಹಿಸುವುದೆಲ್ಲವೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಕಲ್ಪಿಸುವುದೆಲ್ಲವೂ ಎಲ್ಲ ಚಿತ್ರವೃತ್ತಿಗಳೂ ವಿಷಯ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸೇರಿರುವವು. ಇವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡುವ ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯವೇ ವಿಷಯ. ವಿಷಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಕೇವಲ ವಿಷಯಿಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ 'ಅಹಂ'ನಲ್ಲಿ ನೆಲೆನಿಂತಿರುವುದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಏಕಾಂತ. ಏಕಾಂತದ ಬಗ್ಗೆ ಶ್ರೀ ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಹೇಳಿಕೆ ತುಂಬ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿದೆ:

“ಏಕಾಂತವು ಮಾನವ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜನದಟ್ಟಣೆಯಲ್ಲಿರಬಹುದು, ಆದರೂ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂಥವನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬನು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿದ್ದೂ ಅವನಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲಾಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಅವನು ಏಕಾಂತವಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತನಾದವನು ಎಲ್ಲೆ ಎದ್ದರೂ ಅವನಿಗೆ ಏಕಾಂತವಿಲ್ಲ. ಅನಾಸಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ.”

ವಿವೇಕ-ವೈರಾಗ್ಯ

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು: “ವಿವೇಕ ವೈರಾಗ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬೇಕಾದರೆ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು. ಸಂಸಾರ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿ ಮೊಸಳೆ ವಾಸವಾಗಿವೆ. ಅರಸಿನ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನೀರಿಗೆ ಇಳಿದರೆ ಮೊಸಳೆಗಳ ಕಾಟ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವಿವೇಕ-ವೈರಾಗ್ಯವೇ ಅರಸಿನ. ಸದ್ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ವಿವೇಕ ಅಂತ ಹೆಸರು. ಭಗವಂತನೇ ಸತ್, ನಿತ್ಯ ವಸ್ತು; ಉಳಿದುದೆಲ್ಲ ಅಸತ್, ಅನಿತ್ಯವಸ್ತು. ಎರಡು ದಿನದ ಬಾಳಿನವು-ಎಂಬುದೇ ಜ್ಞಾನ. ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಅನುರಾಗ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆತನ ಕಡೆ ಮನಸ್ಸು ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಆತನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು.”

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ವಿವೇಕ ಅಥವಾ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ವಿಚಾರದ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳಿಗಿವೆ.

೧. ದೃಗ್-ದೃಶ್ಯ ವಿವೇಕ: ನೋಡುವವನೇ ಬೇರೆ, ನೋಡಲ್ಪಡುವ, ಅನುಭವಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳೇ ಬೇರೆ - ಎಂಬ ವಿಷಯ-ವಿಷಯ ವಿವೇಕ. ಇದನ್ನು ಆಗಲೆ ವಿವರಿಸಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯಲು ನಮ್ಮನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೨. ಪ್ರಕೃತಿ-ಪುರುಷ ವಿವೇಕ: ಇದು ಸಾಂಖ್ಯ-ಯೋಗ ದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತವಿದೆ. ಪುರುಷನು ಚಿತ್ಸ್ವರೂಪ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯು ಜಡ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದಲೇ ಜಗತ್ತು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಈ ಪ್ರಕೃತಿ-ಪುರುಷ ವಿವೇಕ ಜ್ಞಾನದಿಂದಲೇ ಪುರುಷನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾದ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಮನಬುದ್ಧಿಗಳಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಕೊಂಡು

ಕೈವಲ್ಯವನ್ನು, ಅಂದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು, ಪಡೆಯಬಹುದು.

ABC ಪರಿಣಾಮ

ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ವಿಚಾರವಿದೆ: ನಿಷ್ಕೇಧಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ನನಗೇ ತೊಂದರೆ ಎಂದು ವಿಚಾರಮಾಡುವುದು. ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ದ್ವೇಷ, ಭಯ, ಚಿಂತೆ, ಆತಂಕ ಮುಂತಾದ ನಿಷ್ಕೇಧಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ವಿಚಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ನಿಷ್ಕೇಧಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಟಿನ್ ಸೆಲಿಗ್ಮನ್ (famous Positive Psychologist) ಹೇಳುವ ABC ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ನೀಡಬಹುದು. A= Adversity (ವಿರೋಧ ಸನ್ನಿವೇಶ) B=Belief (ನಂಬಿಕೆ) C=Consequences (ಪರಿಣಾಮ). ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹಬ್ಬದ ದಿನದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜನರು ನೆರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಇವನನ್ನು ಯಾರೂ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ, ಯಾರೂ ಮಾತನಾಡಿಸಲಿಲ್ಲ. ಇದು 'A'. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನಗಾದ ಅವಮಾನವನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ, ಅನೇಕ ನಿಷ್ಕೇಧಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳತೊಡಗಿದವು. “ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೋ ಈ ಸ್ನೇಹಿತನಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿಕೊಟ್ಟಿರಬೇಕು, ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸ್ನೇಹಿತನು ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವನು,” ಎಂದು ಅವನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಮುಂದೆ ನಂಬಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು 'B'. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆ ಸ್ನೇಹಿತನ ಮೇಲೆ ಅಸಮಾಧಾನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಮೇಲೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಿ, ಮನಶ್ಶಾಂತಿ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಇದು 'C'.

ಈ ರೀತಿ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ. ಇದರ ಬದಲು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವೈಚಾರಿಕವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಚಿಂತಿಸಬಹುದು. ಸ್ನೇಹಿತನು ಹಬ್ಬದ ಗಡಿಬಡಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಆಗಿಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಯಾರಿಗೆ ವಹಿಸಿದ್ದನೋ ಅವನ ಆಚಾರ್ತುಯದಿಂದ ಈ ರೀತಿ ಆಗಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಇನ್ನೇನೋ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ತನ್ನನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿದರೆ ತಾನೆ ಏನಂತೆ, ಅದಕ್ಕೇ ತಾನು ಇಷ್ಟೊಂದು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಈ ರೀತಿ ಆಲೋಚಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನಾವು ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ವಿವಿಧ ವಿರುದ್ಧ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಬಹುದು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ವೈಚಾರಿಕ ಆಲೋಚನೆಯ ಧಾಟಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ - ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)