



ಮನಃಶಾಂತಿಗೆ ಉಪಾಯಗಳು

ಭಾಗ ೧

ಸ್ವಾಮಿ ನಿತ್ಯಸ್ಥಾನಂದ

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಬಯಸುವ ಅವಸ್ಥೆಯೇ ಮನಃಶಾಂತಿ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಈ ಕುರಿತು ಹಲವು ಮಂದಿ ಚಿಂತಕರು ಅನೇಕ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ; ಆದರೂ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತ ಚಿಂತನೆ ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿದೆ. ಈ ಕುರಿತು ಇಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ಲೇಖಕರು 'ವಿವೇಕಪ್ರಭ'ದ ಮೊದಲನೆಯ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿದ್ದರು; ಹಾಗೂ ಮೈಸೂರು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದರು. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪ್ರವಚನಕಾರರೂ, ಬರಹಗಾರರೂ, ಉತ್ತಮ ಚಿಂತಕರೂ ಆಗಿರುವ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದು, ಪ್ರಸ್ತುತ ಬೆಂಗಳೂರು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಠದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಮನಃಶಾಂತಿ ಬೇಕು. ಮನಃಶಾಂತಿ ಬೇಡವೆಂದು ಯಾರೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆಶ್ಚರ್ಯದ ಸಂಗತಿಯೇನೆಂದರೆ ಇಷ್ಟು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಬಯಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ದಿಕ್ಕಿನೆಡೆಗೆ ಯಾರೂ ಹೋಗುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಅದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಜೀವನಶೈಲಿ, ನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಸ್ವರೂಪ, ಆಗುಹೋಗುಗಳು, ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅರಿವಾಗುವುದೇನೆಂದರೆ ಯಾರಿಗೂ ಸುಖ, ಶಾಂತಿ, ನೆಮ್ಮದಿಗಳು ಬೇಡವೆಂಬುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಹಣ, ಇಂದ್ರಿಯಸುಖ, ಕೀರ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ರೀತಿ ಎಲ್ಲರೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯವನ್ನು ಅರಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ಹೊರತು, ಮನಃಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅರಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವವರು ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾರನ್ನು ಕೇಳಿದರೂ ಮನಃಶಾಂತಿ ಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ನಾವು ಪೂರ್ವಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಗುರಿಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪಶ್ಚಿಮಕ್ಕೆ ಹೋದಂತಾಯಿತು. ಮನಃಶಾಂತಿ ಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮಾತ್ರ ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ! ಹೀಗಾಗಿ, ನಾವು ನಿಜವಾಗಿ ಮನಃಶಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಮನಃಶಾಂತಿ ಎಂದರೇನು?: ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳು ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದೇ ಮನಃಶಾಂತಿ. Harmonious function of all mental faculties itself is called peace. ಹಾಗಾದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಮೂರು ಮುಖಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು:

೧) ಆಲೋಚನಾಶಕ್ತಿ, ೨) ಭಾವ ಶಕ್ತಿ, ೩) ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ.

ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ವಿವಿಧ ವೃತ್ತಿಗಳು ಮೂಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಒಂದು ಘಟನೆಯ ಕುರಿತು ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಆ ವಸ್ತುವಿಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಥವಾ ಘಟನೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಂತೆ ಅನೇಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅರಿವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ಆಗುವುದು. ವೃತ್ತಿಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ, ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿನ ಅಲೆಗಳಂತೆ ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಏಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳೊಡನೆ

ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಭಾವ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಪ್ರೀತಿ, ಅನುಕಂಪ, ದ್ವೇಷ, ಕೋಪ, ಚಿಂತೆ ಭಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾವ ಗಳಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಇನ್ನು ಯಾವುದೋ ಭಾವವಿರಬಹುದು. ಈ ಭಾವನೆಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಭಾವಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಭಾವಶಕ್ತಿ: ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಭಾವವೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಅವು ಅಲಿಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಒಂದು ವಸ್ತು, ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಘಟನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಅದು ಒಂದು ಭಾವದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕುರಿತು ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಯಾವ ಭಾವದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂದರೆ ನಾನು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೋ, ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತೇನೋ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿಸಿದರೆ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯೇ ಬೇರೆ, ದ್ವೇಷಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಭಾವ ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದಂತಾಯಿತು.

ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರೊಬ್ಬರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: 'ಒಬ್ಬ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ, ಚಿಂತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂದಿಷ್ಟು ಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತಾರಲ್ಲವೇ? ಆತ ಒಂದು ಮಂಗನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಎನ್ನೋಣ. ಅವನ ಪ್ರಯೋಗದ ಅಂತಿಮ ನಿರ್ಣಯ, ಅವನು ಮಂಗನನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾನೋ, ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾನೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮಂಗನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವನ ನಿರ್ಣಯ ಒಂದು ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ, ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿರ್ಣಯ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಮ ನಿರ್ಣಯಗಳು ನಮ್ಮ ಭಾವಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳು, ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಅದೇ ರೀತಿ. ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಭಾವಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗದ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತವಾದ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿ ಭಕ್ತನಾಗಿದ್ದರೆ ಅವನ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಒಂದು ರೀತಿ, ನಾಸ್ತಿಕನಾಗಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿಗಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಭಾವಶಕ್ತಿ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಸಹ ಅದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: 'ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ ಎಂಬುದು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಮಾತ್ರ ಹೋಗಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು ನಮ್ಮ ಭಾವಶಕ್ತಿ.' Feeling, emotion ನಮ್ಮಲ್ಲಿರು

ವಂತಹ ನೈಜಶಕ್ತಿ. ಇದು ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಇಂಧನ ತೈಲವಿದ್ದಂತೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಗಾಡಿ ಓಡಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಪೆಟ್ರೋಲು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಗಾಡಿ, ಚಾಲಕ, ಯಂತ್ರ ಎಲ್ಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಂಧನ ತೈಲವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗಾಡಿ ಯನ್ನು ಓಡಿಸಲಾಗದು.

ಒಬ್ಬರು ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಈ ಪೆಟ್ರೋಲನ್ನು ಭಗವದ್ ವ್ಯಾಕುಲತೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದನವಿಲ್ಲದೆ ಹೇಗೆ ಗಾಡಿ ಓಡಿಸಲಾಗದೋ ಹಾಗೆ ಭಗವದ್ ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಆಗದು. ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಎಂದರೆ ಭಾವ. ಸಾಧನೆಯ ಹಿಂದೆ ಭಾವಶಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ, ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಾ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ, ಭಾವದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಾಧನೆ.

ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಬೇಕೆಂದರೆ - ಒಬ್ಬ ಯೋಧ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿ ಇದ್ದಾನೆ ಎಂದಿಷ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಮರ್ಥನಾಗಿದ್ದಾನೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಲಿಟರಿ ತರಬೇತು ದೊರಕಿದೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಎಲ್ಲಾ ಇದೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಅವನು ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ವೀರಾವೇಶದಿಂದ ಕಾದಾಡಬೇಕು ಎಂದರೆ ಅವನಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ತೀವ್ರ ತರ ದೇಶಭಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತದ (Ideology) ಬಗ್ಗೆ ಅವನಿಗಿರುವಂತ ತೀವ್ರ ಆಸಕ್ತಿ. ಇವು ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಆತ ವೀರಾವೇಶದಿಂದ ಹೋರಾಡಬಲ್ಲ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಭಾವವನ್ನುವುದು ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯಾವುದೇ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅದೇ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವಂಥದ್ದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಾವಶಕ್ತಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ನಿಜವಾಗಿ ಮನಃಶಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಈ ಭಾವಶಕ್ತಿಯ ಸಮತೋಲನ (emotional balance) ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ - ಅದೇ Emotional Tripod. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಯಾಮರಾದ ಸಮತೋಲನಕ್ಕಾಗಿ ಮೂರು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಅಲುಗಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚಿತ್ರಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮೂಡುವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಟ್ರೈಪಾಡ್ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲಿ ಎಂದು. ಆಗ ಚಿತ್ರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಭಾವಗಳಿಗೂ ಟ್ರೈಪಾಡ್ ಇದೆ. ಆ ಮೂರು ಕಾಲುಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ:

೧) ನನ್ನೊಡನೆ ನಮಗಿರುವಂತಹ ಒಂದು ಸಂಬಂಧ (Relationship with oneself)

೨) ಇತರರೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ (Relationship with others)

೩) ಜೀವನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳೊಡನೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ (Relationship with other than self)

೧) ನನ್ನೊಡನೆ ನನಗಿರುವಂತಹ ಸಂಬಂಧ: ಇದು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನನಗಿರುವ ಕಲ್ಪನೆ. ನಾನು ಯಾವ ರೀತಿ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ಯಾರ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಎಂತಹ ಕಲ್ಪನೆ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ಇತರರೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಕಲ್ಪನೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು, ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಉದಾತ್ತ ಕಲ್ಪನೆ ಇರಬೇಕು (We must have a noble attitude about ourselves) ಎಂದು ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾ ಇತರರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ನಾನು ಇತರರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಪ್ರೀತಿಸಲೇಬೇಕು. ನನ್ನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆ, ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾತ್ತವಾದ ಕಲ್ಪನೆ - ಇವು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. 'ಯಾವಾಗ ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ದ್ವೇಷಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವನೋ, ಅದೇ ಅವನ ಅವನತಿಯ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ದೋಷಗಳಿರಬಹುದು, ನಾವು ತಪ್ಪು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಸದಾ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಆಲೋಚಿಸುವುದು ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು. 'ಅಯ್ಯೋ ಹೀಗಾಯಿತಲ್ಲ, ನಾನೊಬ್ಬ ಅಸಮರ್ಥ, ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ' ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾ ಕೊನೆಗೆ ಅದೇ ಆಗಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಭಕ್ತನೊಬ್ಬ ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದರಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆದಿದ್ದನಂತೆ. ತಮ್ಮ ಸಹಾಯಕರ ಬಳಿ ಅದನ್ನು ಓದಿಸಿದಾಗ ಪತ್ರದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ, 'ನನಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ನನಗೆ ಜಪ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ನಾನು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ, ನಾನು ತುಂಬಾ ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇಷ್ಟೊಂದು ದುಃಖಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೇನೆ...' ಹೀಗೆ 'ನಾನು', 'ನಾನು' ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದ. ಪತ್ರ ಓದಿ ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಸಹಾಯಕರಿಗೆ ಆ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು 'ನಾನು'ಗಳಿವೆ ಎಂದು ಎಣಿಸಲು ಹೇಳಿದರಂತೆ. ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಾರಾಗ್ರಾಫ್ ನಲ್ಲಿಯೇ ೪೯ 'ನಾನು'ಗಳು ಇದ್ದುವಂತೆ! "ಇಷ್ಟೊಂದು 'ನಾನು' ವಿನ ಕಲ್ಪನೆ ನಿನಗಿದ್ದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಉತ್ತರ ಬರೆಸಿದರು.

ಆದ್ದರಿಂದ ನನ್ನೊಡನೆ ನನಗಿರುವ ಸಂಬಂಧ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ನಾನು ಇತರರನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ

ಅನೇಕ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಕೃತ್ಯಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಇತರರನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲ, ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ. ತನ್ನನ್ನೇ ತಾನು ದ್ವೇಷಿಸುವುದು ಈ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ದೋಷಗಳಿದ್ದರೂ, ನಾವು ಏನೇ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಉದಾತ್ತ ಕಲ್ಪನೆಯಿರಬೇಕು. ನಾನು ದಿವ್ಯಾತ್ಮ, ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯವನು, ನಾನು ಉದಾತ್ತ, ಶ್ರೇಷ್ಠ... ಈ ರೀತಿಯ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಏನಾಗುವುದು? ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಸ ಶಕ್ತಿ ಮೂಡುವುದು - ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಗೆಲ್ಲಬಹುದು, ನಾನು ದೋಷಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಬಹುದು, ಎಲ್ಲ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತನಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಆತ್ಮ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮೂಡುವುದು.

ಆತ್ಮಶ್ರದ್ಧೆಗೆ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಕೊಟ್ಟಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇರಬೇಕು.

೧೨) ಇತರರೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ : ಆತ್ಮಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಇತರರೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇತರರೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆ ತಾಪತ್ರಯಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅರಿವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಸಿದ್ಧಾಂತ, ಸಂಘ, ಸಂಸ್ಥೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದಕ್ಕಾದರೂ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನನ್ನು ಸಂಬಂಧಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜನರು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಒಂಟಿತನವೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮನೋವೈದ್ಯರು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇತರರೊಡನೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣ (Gadgets), ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಮಾಧ್ಯಮ (Electronic Media), ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ (social media) ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಶಿಥಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಇರುವವರು ದೂರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ 'ದೂರಯುಗ'ದಲ್ಲಿ ನಾವು ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಜಾಗತೀಕರಣ, ಜಾಗತಿಕ ಗ್ರಾಮ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ನಾವು ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳು ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿವೆ, ಎಲ್ಲ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳೂ ಜನಾಂಗಗಳೂ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚ ಒಂದಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದೆಲ್ಲಾ

ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಒಂದಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ದೂರವಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಾವು ದೂರವಾಗುತ್ತಿರುವೆವು. ಎಂತಹ ಶೋಚನೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ!

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಾನೊಂದು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಆಘಾತಕರ ವಾದ ವಿಚಾರ ಓದಿದೆ. ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ಅದೆಷ್ಟು ಶಿಥಿಲವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿವೆ! ಒಬ್ಬಳು ಯುವತಿ ನಡುರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಮೊಬೈಲಿನಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಎಷ್ಟೊಂದು ಮೈಮರೆತಿ ದ್ದಾಳೆ ಎಂದರೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ದಟ್ಟವಾದ ವಾಹನ ಸಂಚಾರದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ವಾಹನ ಅವಳ ಮೇಲೆ ಹಾದು ಹೋಗುವುದರಲ್ಲಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಕಂಡು ಇಬ್ಬರು ಯುವಕರು ತಕ್ಷಣವೇ ಹೋಗಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಎಳೆದು ತಂದು ಕಾಲುದಾರಿ ಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಂತ ಆ ಯುವತಿ ಪುನಃ ಮೊಬೈಲಿನಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಳು! ತನ್ನ ಜೀವ ವನ್ನು ಉಳಿಸಿದವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದಿರಲಿ, ಅವರ ಕಡೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನೂ ಹರಿಸಲಿಲ್ಲ!

ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಾವು ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯದ ಚಟ, ಕುಡಿತದ ಚಟ, ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟಗಳಂತೆ ಹೊಸ ರೀತಿಯ ಚಟ ಈ ಮೊಬೈಲ್. ಹೀಗಾಗಿ ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ಕಡಿದು ಹೋಗುತ್ತಿವೆ. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಇದು ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರುವ ಒಂದು ನೈಜ ಘಟನೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಇದನ್ನು ರೆಸತೊ (Resato) ಚಮತ್ಕಾರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸುಮಾರು ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಜಮೀನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಯೂರೋಪಿನ ಜನರು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಜೀವನೋ ಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ವಲಸೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹಳ್ಳಿ, ರೆಸತೊ. ಆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಬಡತನ, ಊಟಕ್ಕೂ ಗತಿಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಶೋಚನೀಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಅಮೆರಿಕಾಗೆ ಹೋದರೆ ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದು ಎಂದು ಅಲ್ಲಿ ಹೇಗೋ ಒಂದು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯಿತು. ಒಂದು ಕುಟುಂಬದವರು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಹಡಗಿನ ಮೂಲಕ ಅಮೆರಿಕಾಗೆ ಹೋದರು. ಅಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ನೂರು ಎಕರೆ ಜಮೀನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ದೊರೆಯಿತು. ಅವರು ವ್ಯವಸಾಯ ಆರಂಭಿಸಿ ದರು; ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮಂತರಾಗಿಬಿಟ್ಟರು. ಜೀವನ ಬಹಳ ಸುಧಾರಿಸಿತು, ಸುಖಮಯವಾಯಿತು. ವಿಷಯ ರೆಸತೊ ಹಳ್ಳಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿತು. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ಅಲ್ಲಿನವರು ಅಮೆರಿಕಾಗೆ ಹೋಗಲು ಆರಂಭಿಸಿ, ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರೆಲ್ಲಾ ಅಮೆರಿಕಾಗೆ ಹೋಗಿ ನೆಲೆಸಿಬಿಟ್ಟರು.

ಸುಮಾರು ನೂರಾರು, ಸಾವಿರಾರು ಕುಟುಂಬಗಳು ಬಂದು ಅಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿಬಿಟ್ಟರು. ಇದು 'ರೆಸತೊ ಸೆಟಲ್‌ಮೆಂಟ್' ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಯಿತು. ಸುಮಾರು ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳು ಉರುಳಿ ದವು. ಆಧುನಿಕ ಯುಗ ಬಂದು, ಆಧುನಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಆರಂಭವಾದವು. ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ, ಒತ್ತಡ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಖಿನ್ನತೆ, ಸ್ತೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ ಆಧುನಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಪಸರಿಸಿದವು.

'ಇಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹಿಂದೆ ಇರಲಿಲ್ಲವಲ್ಲಾ, ಈಗೇಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು?' ಎಂದು ಒಂದು ಗುಂಪು ಆಲೋಚಿಸತೊಡ ಗಿತು. ಅವರು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಮೆರಿಕಾ ಸುತ್ತಾಡಿ ದರಂತೆ. ನಂತರ ಈ ರೆಸತೊ ಸೆಟಲ್‌ಮೆಂಟಿಗೂ ಬಂದರು. ಇಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಕಾದಿತ್ತು. ಈ ಜನರು ಯಾರೂ ಯಾವ ಆಧುನಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಬಲಿಯಾಗಿರ ಲಿಲ್ಲ. ಕಾರಣವೇನಿರಬಹುದು? ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿರಬಹುದೆ? ಸರಿ, ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಹೋಗಲಿ, ಕುಡಿತದ ಚಟವಿಲ್ಲವೇನೋ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಹಿತಮಿತಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯಿತು. ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇರುವ ಚಟವಿಲ್ಲದಿರಬಹುದೇನೋ ಎಂದು ತನಿಖೆ ಮಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೇರುವ ಚಟವೂ ಇತ್ತು. ಯಾವ ಮಾನದಂಡಗಳೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೂ ಮುಂದುವರಿಯಿತು ಸಂಶೋಧನೆ. ನಂತರ ತಿಳಿಯಿತು, ಅದೊಂದು ಸದೃಢ ಸಮುದಾಯವಾಗಿತ್ತು. ಪರಸ್ಪರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧವಿತ್ತು. ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡು ತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲಸ, ಊಟ, ಆಟ, ಮನೋರಂಜನಾ ಕಾರ್ಯ ಕ್ರಮ, ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಣೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಪರಸ್ಪರದಲ್ಲಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಸಂಬಂಧವಿತ್ತು. ಇದರಿಂದ ಭೌತಿಕ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಪಾರಾಗಿದ್ದರು.

ಇದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುವುದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾನ ವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಂಧವ್ಯವಿದ್ದರೂ ಒಳಿತೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬಾಂಧವ್ಯ ತಪ್ಪು ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಬಾಂಧವ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದದ್ದು. ಯಾರಿಗೂ ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಬಾಂಧವ್ಯವಿಲ್ಲ, ಕಾಳಜಿಯಿಲ್ಲ, ಗಮನವಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)