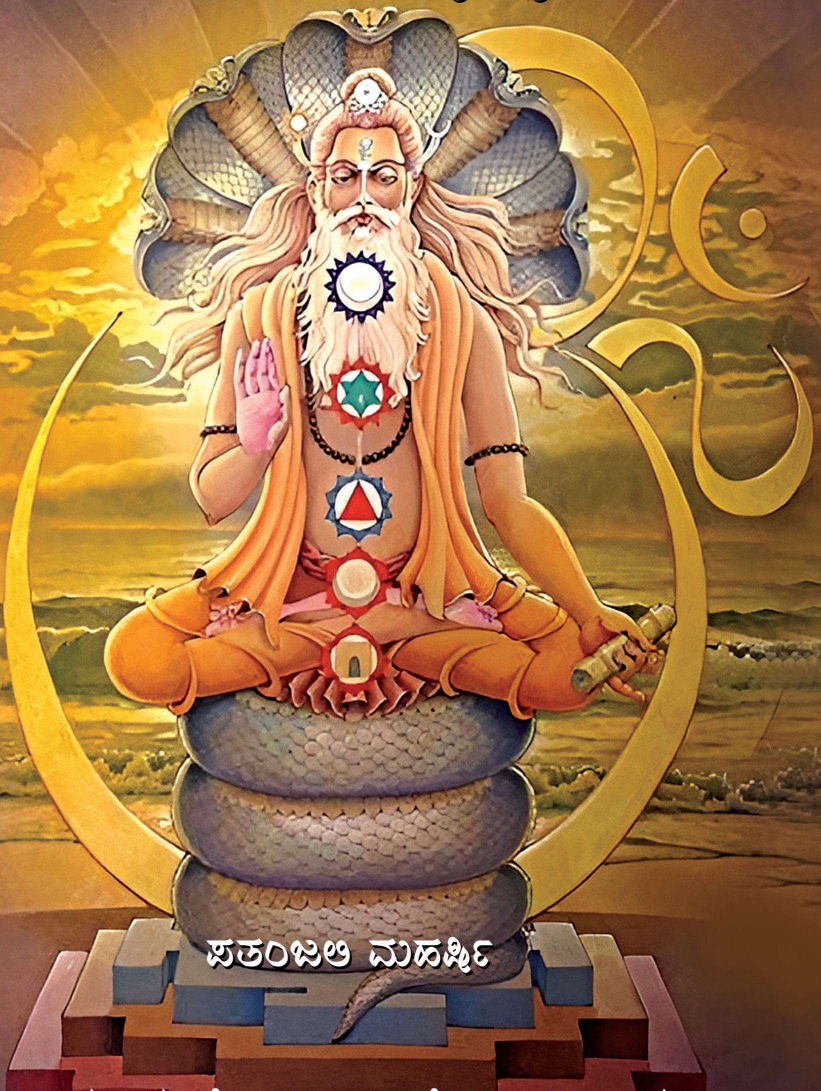
ಡಾ. ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪಿತಾಮಹ ಸುಭಾಷ್ ಪತ್ರೀಜಿ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳೊಂದಿಗೆ

ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ?

ತಟವರ್ತಿ ರಾಜ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿ



ಅನುವಾದ : ಶೋಭಾಲತಾ ● ಹೆಚ್.ಎನ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ

ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ?

ತಟವರ್ತಿ ರಾಜ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿ

ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ : **ಕೆ. ಶೋಭಲತ**

ಎಚ್.ಎನ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ

ಶ್ರೀರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್
ಶ್ರೀ ರಾಮಧಾಮ ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ,
ನಾರಾಯಣಪ್ಪಗಾರ್ಡನ್, ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 066

ಪಿರಮಿಡ್ ವ್ಯಾಲಿ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್
ಕೆಬ್ಬೆದೊಡ್ಡಿ ಗ್ರಾಮ, ಹಾರೋಹಳ್ಳಿ ಹೋಬಳಿ, ಕನಕಪುರ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

Chetta Vruttigalu Hege Untaguttave?
Edited & Published by **Srirama Publications,** Sri Ramadhama Pyaramid Dyanakendra, Narayanappa Garden, Whitefiled, Bangalore - 560 066.
M.: 9449695503, 8050082689, 9886532204

ಮೊದಲನೇ ಮುದ್ರಣ	:	2025
ಹಕ್ಕುಗಳು	:	ಪ್ರಕಾಶಕರು
ಪ್ರಕಾಶಕರು	:	**ಶ್ರೀರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್** ಶ್ರೀ ರಾಮಧಾಮ ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ, ನಾರಾಯಣಪ್ಪಗಾರ್ಡನ್, ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 066 ಮೊ.: 9449695503, 8050082689
ಬಳಸಿದ ಕಾಗದ	:	70 ಜಿ.ಎಸ್.ಎಂ. ಮ್ಯಾಪಲಿಥೊ ಡೆಮಿ 1/8
ಪ್ರತಿಗಳು	:	1000
ಬೆಲೆ	:	ರೂ. 50/–
ಪುಟಗಳು	:	iv+46=50
ಮುಖಪುಟ	:	ಚಂದ್ರಕಾಂತ ಪಟ್ಟಣ
ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ	:	**ನಿರಂತರ ಸಾಯಿ ಕಮ್ಯೂನಿಕೇಷನ್ ಪ್ರೈ .ಲಿ** ಮೊ: 96328 12541

ಮುದ್ರಣ :
ಪೂರ್ಣಾ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್,
ಬೆಂಗಳೂರು 9844167475

ಸ್ವ-ಪರಿಚಯ

ನನ್ನ ಹೆಸರು ಎಚ್.ಎನ್.ಶ್ರೀನಿವಾಸ. ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿವಿಲ್ ಇಂಜಿನಿಯರ್. ಪದವಿ ಪಡೆದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸರ್ಕಾರಿ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಆ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ನಾನು, 1990ರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯಾಣವು 1999ರಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಎಸ್.ವೈ. ಅಂದರೆ, ಸಿದ್ಧಸಮಾಧಿ ಯೋಗ ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. 2004ರಲ್ಲಿ ವೀರಾಂಜನೇಯ ದೇವಾಲಯವನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಯಿತು. ಎಲ್ಲಾ ಆಚರಣೆಗಳು ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಒಲವು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪತ್ನಿ ಎಸ್.ಎನ್.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಸೇರಿ 2008ರಲ್ಲಿ ನಾವು ದೇವಾಲಯದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ 'ಶ್ರೀ ರಾಮಧಾಮ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಒಂದು ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದೆವು. ಇದನ್ನು ಸಿದ್ಧಸಮಾಧಿ ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರಾದ ಡಾ.ಋಷಿ ಪ್ರಭಾಕರ್ ಗುರೂಜಿಯವರು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಎಸ್.ವೈ. ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. 2009ರಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪಿತಾಮಹ ಡಾ.ಸುಭಾಷ್ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಧ್ಯಾನ ಅಧಿವೇಶನಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರೀರಾಮಧಾಮ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನ'ವನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಪತ್ರೀಜಿಯವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದ ನಂತರ, ದಿನನಿತ್ಯದ ನನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಪಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಂ.ನ ತತ್ವಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ ಗುರು–ಶಿಷ್ಯರ ಕುರಿತಾದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶವು ನನ್ನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. 'ಯಾರೂ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಗುರುಗಳಲ್ಲ, ಯಾರೂ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಶಿಷ್ಯರೂ ಅಲ್ಲ, ಅವರಿಗೆ ಅವರೇ ಗುರುಗಳು. ಮಾಸ್ಟರ್ ಆಗಿ ಬದುಕಲು ಕಲಿಯಿರಿ, ಎಂದಿಗೂ ಶಿಷ್ಯರಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಡಿ' ಎಂಬ ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಮಾತುಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿತು. 2013ರಲ್ಲಿ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ನನಗೆ ಪಿರಮಿಡ್ ವ್ಯಾಲಿ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಟ್ರಸ್ಟಿಯಾಗಿ ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಸದವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರು.

ಇದರಲ್ಲಿ ನನಗೆ 'ನಿತ್ಯಅನ್ನದಾನ ಸೇವೆ'ಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನು ಮಾಧವನಾಗಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ 'ಸಸ್ಯಾಹಾರ', 'ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ', 'ಸಜ್ಜನ–ಸಾಂಗತ್ಯ, ಅಂದರೆ, ಸತ್ಸಂಗ' ಹಾಗೂ 'ಪಿರಮಿಡ್ ಶಕ್ತಿ ಬಳಕೆ' ಅವಶ್ಯಕ ಎಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ, ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಶಾಂತತೆ, ಬುದ್ಧಿ–ವಿಕಾಸ, ಆನಂದದ ಜೀವನ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಲಭಿಸುವುದು. ಹೊಸ ಯುಗದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ 'ಶ್ರೀರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್' ಹೆಸರಿನ ಪುಟ್ಟ ಪ್ರಕಾಶನ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಮತ್ತು ತಟವರ್ತಿ ವೀರರಾಘವರಾವ್ ರವರ ಆದೇಶದ ಮೇರೆಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಾಶನದ ವತಿಯಿಂದ ಕೆಲವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆವು. ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದಿಸಿ ಮುದ್ರಿಸಲಾಯಿತು. ಕೆಲವು ತೆಲುಗು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮರುಮುದ್ರಣ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ತೆಲುಗಿನ ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಕನ್ನಡದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಧಕರಿಗೂ ದೊರಕಲೆಂದು ನಾವು ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ತಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಿಗಳು,

ಎಚ್.ಎನ್.ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಮತ್ತು

ಎಸ್.ಎನ್.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು, ಶ್ರೀರಾಮಧಾಮ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ

ಪರಿವಿಡಿ

1) ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ?
ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರೋಧಿಸಬೇಕು? 1

2) ಪ್ರಮಾಣ 2

3) ವಿಪರ್ಯ 20

4) ವಿಕಲ್ಪ 23

5) ನಿದ್ದೆ 26

6) ಸ್ಮೃತಿ 29

ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ?
ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರೋಧಿಸಬೇಕು?

ನಾವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಪದವನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅದೇ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಬೋಧಿಸಿದ 'ಯೋಗಃ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ' ಎಂದು. ಯೋಗವೆಂದರೆ ಚಿತ್ತ, ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದೇ"! ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ!

ಚಿತ್ತವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು, ಅದರ ವೃತ್ತಿ ಎಂದರೆ ಕೆಲಸ, ಚಿತ್ತ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವೇನೆಂದರೆ? ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದೇ ಅಂದರೆ ಆಲೋಚಿಸುವುದೇ! ಚಿತ್ತವೊಂದರ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಅದು ಧ್ಯಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತ ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟ ಹೊತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಂತೆ!

ಆದರೆ ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ 'ಯೋಗಃ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆಂದರೆ? ಅಸಲು ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ? ಅಂದರೆ ಚಿತ್ತ ಏಕೆ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತದೆ? ಆಲೋಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಚಿತ್ತವು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ, ಅಂದರೆ ದುಃಖ, ಬಾಧೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ದುಃಖದಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಸುಖವು, ಸಂತೋಷ ಉಂಟು ಮಾಡುವಂತಹವುಗಳನ್ನು ಆಲೋಚಿಸುವುದರಿಂದ ಚಿತ್ತವು ಆನಂದದಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು 5 ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವು

1) ಪ್ರಮಾಣ 2) ವಿಪರ್ಯ 3) ವಿಕಲ್ಪ 4) ನಿದ್ದೆ 5) ಸ್ಮೃತಿ

ಹೀಗೆ ಐದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಏರ್ಪಾಡು ಆಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಮಾಣ

ಈ ಪ್ರಮಾಣವೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಪುನಃ ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಎ) ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರಮಾಣ   ಬಿ) ಅನುಮಾನ ಪ್ರಮಾಣ   ಸಿ) ಆಗಮ ಪ್ರಮಾಣ

ಎ) ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರಮಾಣ

ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರಮಾಣವೆಂದರೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾ, ಕೇಳುತ್ತಾ, ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ವಾಸನೆ ನೋಡುತ್ತಾ, ಯಾವುದನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಸುತ್ತದೆಯೊ! ಅದನ್ನು ಚಿತ್ತವೊಂದರ ವೃತಿಯಾಗಿ ಅಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಖಾಲಿಯಾಗಿ ಇರುವಾಗ, ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಕೂಡಾ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ನೋಡಿ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತಾತೆ, ಸಿನಿಮಾ ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಫೋನ್ ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲವೆ ನೋಡುವುದು? ನೋಡಿ, ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ಜೋಕ್ ಹೇಳಿದರೆ ನಗುತ್ತಾರೆ, ನಾಯಕಿ ದುಃಖ ಪಟ್ಟರೆ! ಇವರಿಗೇನೆ ನೋವು ಆದಂತೆ ಅಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಿನಿಮಾ ಸತ್ಯವಲ್ಲ, ನಾಯಕಿಯ ಕಷ್ಟಗಳು ನಿಜವಾದ ಕಷ್ಟಗಳಲ್ಲ, ಏಕೆ ಅಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ನಿಜವೆಂದು ನಂಬಿದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಲವೆ?

ಹಾಗೆಯೇ ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ಏನಾದರು ಜೋಕ್ ಕೇಳಿದರೆ ನಗು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲಾ ಏಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ? ನಿಜವೆಂದು ನಂಬಿದ್ದರಿಂದಲೇ, ಅದರಲ್ಲ ಲೀನವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಇದು ಸಿನಿಮಾ ಅಲ್ಲವೆ? ನಟಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅಲ್ಲವೆ? ಮತ್ತೆ ಅವರು ನಟಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅದು ನಿಜವಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೆ? ಮತ್ತೆ ನಾನೇಕೆ ಅಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ? ಎಂದು ಎಂದಿಗೂ ಆಲೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ನಿಜವಲ್ಲದನ್ನು ನಿಜವೆಂದು ನಂಬಿ, ಅದರ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರೂ ಅದೇ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಹಾಗೆ ನೋಡುತ್ತಿರುವವು ಆಲೋಚನೆಗಳಾಗಿ, ಸುಮ್ಮನೆ ಇರುವಾಗ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತಿವೆ. ನೋಡಿ, ಬಾಧೆ, ಕಷ್ಟ, ದುಃಖ ಇವೆಲ್ಲಾ ಅನುಭೂತಿಗಳೇ. ಅವು ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಬಂದಿವೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅವು ನಿನ್ನಿಂದಲೇ ನಿನಗೆ ಬರುತ್ತಿವೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯದು.

ನಿನ್ನ ವಿಪರೀತವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳೇ ಪದೇ ಪದೇ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೇ ಆ ಬಾಧೆ ನಿನಗೆ ದುಪ್ಪಟ್ಟು ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಒಂದು ಸಾರಿ ಸಂಭವಿಸಿದ್ದನ್ನು ಹತ್ತುಬಾರಿ ನೆನೆಯುತ್ತಾ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆ. ಅದು ನೀನು ವಿರಾಮದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಈ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಅವರಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅವರೆ?

ಇಗ ನೋಡಿ, ಒಂದು ಎತ್ತನ್ನು ಬಂಡಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅದು ನೋವುಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಐದುಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ನೆನಪೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಪ್ರಾಣಿಯ ಮೇಧಸ್ಸು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಮರುದಿನ ಮತ್ತೆ ಬಂಡಿಕಟ್ಟಿದರೂ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಮಾನವನಿಗೆ ಮೇಧಸ್ಸು ಬಹಳ, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಹಳ. ಯಾರಾದರೂ ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಅಂದರೆ ಅವನು ಶತೃವು, ಅವನೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಬಾರದು, ಅವನೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ-ಬಾಂಧವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಆ ಎತ್ತು ತನ್ನ ಯಾಜಮಾನನನ್ನು ಇವನು ಕೆಟ್ಟವನು, ಇವನ ಹತ್ತಿರ ನಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಓಡಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹಠ ಮಾಡದು. ಅವನ ಹತ್ತಿರವೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಅದರ ಮೇಧಸ್ಸು ಕಡಿಮೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು, ಅದಕ್ಕೇ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಕೇಳಿದವುಗಳಿಂದಲೂ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು ಏರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ನೋಡಿ, ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ದುಃಖಕರವಾದ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಸಂಗೀತವನ್ನು ವಿಷಾದವಾಗಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ, ನೋಡುವವರು ಅದರಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಾಸ್ಯ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಂಗೀತ, ಹೊಡೆದಾಟದ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಂಗೀತ, ಹಾಡುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯಾಗಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೇ ಶಬ್ಧದ ಮೂಲಕ ಕೆಲವು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಹಾಗೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದವು, ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ವೃತ್ತಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಬರಬಾರದು ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಮಾನವನು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿ ಜೀವಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ, ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಜೀವಿಸಿದಾಗಲೇ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ನೀನು ಸಹಜತ್ವಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ವೃತ್ತಿಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈಗ ಒಂದು ಎಲೆ ಚಿಗುರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಹಜ ಬೆಳೆದಿದೆ ಅಂದರೆ ಅದು ಸಹಜ. ಹಣ್ಣಾಯಿತು ಅಂದರೆ ಸಹಜ, ಉದುರುವುದು ಕೂಡಾ ಸಹಜವೇ? ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ನೀನು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲಾ? ಅದು ಸಹಜವಾದ್ದರಿಂದ ನಿನ್ನ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಬರಲಿಲ್ಲ, ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಅಸಹಜವಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾ, ಅಸಹಜವಾಗಿ ಇರುತ್ತಾ, ಅಸಹಜವಾದದ್ದುನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಇದು ಬಳ್ಳೆಯದು, ಇದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಇವನು ನನಗೆ ಮಿತ್ರನು, ಇವನು ನನಗೆ ಶತೃವು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆ.

ಆದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಜೀವಿಸಿದಾಗ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು ಏರ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವವನಿಗೇ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಶೇಖರಸಿದವು ಅಂದರೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಕೇಳುವಿಕೆ, ಸುಖಾನುಭೂತಿಗಳಂತಹವು.

ನೋಡಿ, ಇದು ಬಿಸಿ, ಇದು ತಣ್ಣಗೆ, ಇದು ಮೆತ್ತಗಿದೆ, ಅದು ಗಟ್ಟಿಗಿದೆ, ಇವೆಲ್ಲಾ ಕೂಡಾ ನಿನ್ನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಗುವ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ, ಹಾಗೆ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎ.ಸಿ. ಹಾಕಿಕೊಂಡೆ ತಣ್ಣಗಿದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಹಾಯಾಗಿ ಇದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸುಖ ನಿನ್ನ ಅಂತರೇಂದ್ರಿಯವಾದ ಮನಸ್ಸು ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿರಿಗೆ ಹೋದರೆ, ಅಯ್ಯೋ! ಬಿಸಿಲು ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದರೆ ಅಮ್ಮಾ! ಮಳೆ! ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಚಳಿಯಾದರೆ ಚಳಿ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಅನುಭೂತಿಗಳು.

ಹಾಗೆ ನೀನು ಸಂಸಾರ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ! ಅದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ನಿನಗೆ ವೃತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ವಾಸನೆ, ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆ, ಇದು ದುರ್ಗಂಧ, ಇದು ಸುಗಂಧದಂತಹ ವಾಸನೆಗಳು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ ನೋಡುವಂತಹವು, ಕಿವಿಗಳ ಮೂಲಕ ಕೇಳುವಂತವು. ಸ್ಪರ್ಶದ ಮೂಲಕ, ವಾಸನೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುವಂತಹವೆಲ್ಲ, ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಪದೆ ಪದೆ ಒಳಗೆ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಚಿತ್ತವೊಂದರ ವೃತ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆ.

ಆದರೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೂಲಕ ಏರ್ಪಟ್ಟು ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ನೀನು ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಆಗಲಿ, ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಆಗಲಿ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿ ಜೀವಿಸಿದಾಗ, ನಿನಗೆ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀಯ.

ಅದಕ್ಕೆ ಗುರುಗಳು ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳೆಲ್ಲಾ ದುಃಖವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದಲೆ ಗಂಟೆ ಹೊತ್ತು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ 50 ನಿಮಿಷಗಳು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. 10 ನಿಮಿಷಗಳು ಮಾತ್ರವೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ರಾಘವರಾವು ಸಾರ್ ಕ್ವಾಲಿಟಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು, ಕ್ವಾಂಟಿಟಿ ಧ್ಯಾನ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ? ಗತವನ್ನು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ವೃತ್ತಿಗಳು ತಯಾರು ಆಗುತ್ತವೆ, ಅದ್ದರಿಂದ ಹಿಂದಿನದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕು.

ಈಗ ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ನಿಶ್ಶಬ್ಧವಾಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳ ದಾಳಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾರದೆ, ಸಂಗೀತ ಕೇಳುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬಲ್ಲ ಏಕೈಕ ಅಸ್ತ್ರ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ವಾದ್ದರಿಂದ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಗೀತ, ಮಾತುಗಳು, ಹಾಡುಗಳು ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದು ಗುರುವಿನ ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಗುರಿ/ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಡಬೇಕು, ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಗುರುವಿನ ಮಾತು ಕೇಳದೆ ಕುರುಡನಾಗಿ ಹೋದರೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದನ್ನು ತಗುಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬೀಳುತ್ತೇವೆ.

ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳೋಣ. ನಾವು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಯ 'ಯೋಗಃ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ' ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮತ್ತೆ ವೃತ್ತಿಗಳು ಅಂದರೆ ಏನು? ಆ ವೃತ್ತಿಗಳು ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ? ವೃತ್ತಿಗಳು ಎಷ್ಟು ವಿಧಗಳು? ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ವೃತ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣ ಅದರಲ್ಲಿ 1. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರಮಾಣ 2. ಅನುಮಾನ ಪ್ರಮಾಣ, ಇನ್ನು 3. ಆಗಮ ಪ್ರಮಾಣ

ಆಗಮ ಎಂದರೆ 'ವೇದದ ಮೂಲಕ ಕೇಳಿದ್ದು, ಹಿರಿಯರ ಮೂಲಕ ಕೇಳಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಆಗಮ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಒಂದೇ ಜಾಲೆಯಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಕುಲ, ಮತ, ವರ್ಣಗಳು, ಧರ್ಮಗಳು, ಇವು ಯಾವುವು ಇವುಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಆಚಾರ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ಕೂಡಾ ಅವುಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲ.

ಮಾನವರಿಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಕುಲಗಳು, ಎಷ್ಟೋ ಮತಗಳು, ಎಷ್ಟೋ ಆಚಾರ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ಇವೆ. ಅವರು ಜನಿಸಿದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಆಧರಿಸಿಯಾಗಲಿ, ಕುಲವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಆಗಲಿ, ಮತವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಆಗಲಿ, ಅದರ ಮನಸತ್ವಗಳು, ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿವೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಬಹಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಕೂಡಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನವರು ಪರಿಸರವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಅವರ ವೃತ್ತಿಗಳು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಬಹಳ ಜನ ಮಾನವರು ತಮ್ಮ ಕುಲವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಮತವನ್ನಾಧರಿಸಿ, ಪ್ರದೇಶವನ್ನಾಧರಿಸಿ, ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರ ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಆಚಾರಗಳೆಂದು ಒಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ವೃತ್ತಿಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳೆಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಒಳ್ಳೆಯವು ಆಗಹುದು, ಕೆಟ್ಟವು ಆಗಬಹುದು. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೆಯವೇ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾನವರಿಗೆ ಇಷ್ಟು ರೀತಿಯ ಮನಸ್ಥಿತಿಗಳು ಏಕೆ ಇವೆ? ಉಳಿದ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಏಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ? ಎನ್ನುವದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ, ಉಳಿದ ಜೀವಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಕೃತಿ ಪರವಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿಲೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಒಂದೇ ವಿಧಾವಾದ ಜೀವನ ವಿಧಾನವಿದೆ. ಆದರೆ ಮಾನವನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ, ತಿಳುವಳಿಕೆ ಈ ಎರಡು ಇವೆ. ಇವು ಒಳ್ಳೆಯವನಾದ ಮಾನವನಿಗೆ ವರಗಳಾದರೆ, ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಇರುವ ಮಾನವನಿಗೆ ಶಾಪವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ.

ಹಾಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆ ಇರುವ ಮಾನವನು ಅವುಗಳನ್ನು ವರಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಉನ್ನತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಸಾಧನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮಾನವನು, ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಮಾನವನು ಆ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಬುದ್ಧಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲದೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾಪವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ದುಃಖದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಯೋಗವೆಂದರೇನೆ ತಿಳಿಯದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಯೋಗವೆಂದರೆ ಏನು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯೋಗವೆಂದರೆ? ಇಂದ್ರಿಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು, ಆ ಮನಸ್ಸಿನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ!.

ಅಂದರೆ ನೋಡಿ, ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಜೊತೆ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ವಿಷಯ ಶೇಖರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಚಂಚಲಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಮತ್ತೆ

ಆಮನಸ್ಸೊಂದರ ಚಂಚಲಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬಲ್ಲರು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಬರುಬರುತ್ತಾ ಅದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ನಾವು ವರ್ಣಗಳು, ಮತಗಳು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅಂದರೆ ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೂವು ಇದ್ದು, ಇನ್ನೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಸ್ಲಿಂ ಇದ್ದು ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಇದ್ದರೆ? ಇಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಭೇದವಿರುತ್ತದೆ. ಸನಾತನ ಹಿಂದೂವು ಆದರೆ ಶಾಖಾಹಾರಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಮುಸ್ಲಿಂನಾದರೆ ಮಾಂಸತಿಂದರೂ ಏನು ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಆದರೆ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಅವರ ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳು, ಆ ಪ್ರಭುವಿನ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಆದರಿಂದ ಈ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮಾನವರು, ಅವರ ಮನಸ್ಸೊಂದರೆ ವೃತ್ತಿಗಳು ಬೇರೆಯಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಸನಾತನವಾದ ಮಾನವನಿಗೆ ಭಾರತದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರವೇ ಇಲ್ಲ ಮತ್ತೆ ಇವರೆಲ್ಲ ಬಂದು ಮಾಂಸವನ್ನು, ಮದ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದರು. ಮತ್ತೆ ಶಾಖಾಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಈ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ, ಆನಂದವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯ, ಆನಂದ ಎರಡನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆ ಇಲ್ಲದೆ, ತಪ್ಪು ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಗಂಟುಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ದುಃಖದಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಆಚಾರವಾಗಿ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸತ್ತನಂತರ ಆಕಾರ್ಯದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಸಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂತಹ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ಈಗಲೂ ಸಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬಲಿಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಅಮ್ಮನವರಿಗೆ ಕೋಪಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನೀವು ಬಲಿಕೊಟ್ಟು ಏನು ಸಾಧಿಸಿದಿರಿ? ಎಂದು ನಾನು ಪ್ರತಿ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿಯೂ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವರೂ ಕೂಡಾ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಹೌದು ಅಲ್ಲವೆ? ಮೇಡಂ ಹೇಳಿದರಲ್ಲ? ಬಲಿಕೊಡುವುದರಿಂದ ನಮಗೇನು ಬರುತ್ತದೆ? ಪುನಃ ಆ ಮಾಂಸವನ್ನು ನಾವೇ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ ಅಲ್ಲವೇ? ಎಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ? ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಪೋಷಿಸಿದ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಅವರಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಗುರುಗಳು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಗುರುತಗಳು, ಇಂತಹ ಆಚಾರಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಜನರನ್ನು ತಪ್ಪುದಾರಿಗೆ ಎಳೆಯುವವರಿಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ನಿನ್ನಂತೆಯೆ ಸಹ ಜೀವಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸು ಎಂದು ಬೋಧಿಸುವುದು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಮಾಂಸಾಹಾರ ತಪ್ಪು ಎಂದು ಯಾವ ಮತಗಳು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ, ಯಾವ ಕುಲಗಳು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಅದಕ್ಕೆ ಪತಂಜಲಿಯವರು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ, ಯೋಗ ಮಾಡಿದವನು ಅರಿವನ್ನು, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸದ್ವರ್ತನೆಯಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. ಯೋಗ ಸಾಧನೆ ಇಲ್ಲದವನು ಆಚಾರಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಯಾವಾಗಲೂ ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಯೋಗ ಸಾಧಕರಾಗಬೇಕೆಂದು ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬರೆದು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿದರು ಪಂತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳಿದರೂ, ಆಚಾರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರು ಪಾಪವು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಯೋಗಸಾಧನೆ ಮಾಡುವವರೆಗೂ ಅದು ತಪ್ಪೆಂದು ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಎಷ್ಟು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆನು? ಹಿರಿಯರು ಹೇಳಿದರೂ ನಾನು ಏಕೆ ಕೇಳಲಿಲ್ಲ? ಎಂದು ಅರ್ಥವಾದಾಗ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ **'ಯೋಗವಿಲ್ಲದ ಜೀವನವೆಲ್ಲಾ ವೇದನೆ'ಯೇ** ಎಂದು ಚಿವಟಂ ಅಮ್ಮನವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಯಾರಾಗಲಿ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ, ಆ ಹಿಂಸೆಯೇ ಆಚಾರವೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಹಿರಿಯರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕಾದದ್ದೇ. ಪ್ರಹ್ಲಾದನು ತಂದೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದನೆ? ಕೇಳಲ್ಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ಆದರೂ ದೊಡ್ಡವನಾಗಲಿಲ್ಲವೆ? ಮತ್ತೆ ಹಿರಿಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕೇಳಬೇಕು? ಭಗವಂತನನ್ನು ನಮ್ಮನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಮಾಡುವ ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರಿ. ಭಗವಂತನ ದಯಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಹಾಳಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ದೊಡ್ಡವರು ಅಂದರೆ ಆ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಸರವಿಲ್ಲ.

ವಿಭಿಷಣನು ರಾವಣನು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದನೇ? ಕೇಳಲ್ಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ದೊಡ್ಡವನಾದರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಣ್ಣಯ್ಯ ನೀನು ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆ. ಪರಮಾತ್ಮನ ರೂಪವಾದ ರಾಮನಿಗೆ ನೀನು ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಹೋಗಬೇಡ ರಾಮನ ಹೆಂಡತಿ ಅಂದರೆ ನಮಗೆ ತಾಯಿಯಂತವಳು. ಆಕೆಯನ್ನು ಏಕೆ ಸೆರೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು? ಈಗಲಾದರೂ ನೀನು ಹೋಗಿ ಸೀತೆಯನ್ನು ರಾಮನಿಗೊಪ್ಪಿಸಿ, ರಾಮನನ್ನು ಕ್ಷಮೆ ಕೋರಿದರೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದನು ರಾವಣನು ಕೇಳದೆ ಹೋದಾಗ! ರಾವಣಾಸುರನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ರಾಮನ ಬಳಿಗೆ ಹೊರಟು ಹೋದನು.

ಅದಕ್ಕೆ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಯೋಗ ಮಾಡಿದರೇನೆ ಅರಿವನ್ನು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯದರ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕುಲಗಳು, ಮತಗಳು, ಆಚಾರಗಳು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಅಧರ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಒಳ್ಳೆಯವು ಇರುತ್ತವೆ, ಕೆಟ್ಟವು ಇರುತ್ತವೆ, ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದವನು ಕೆಟ್ಟ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಯೋಗದಲ್ಲಿದ್ದವನು ಒಳ್ಳೆಯ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತನೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ದೊಡ್ಡವರು ಹೇಳಿದರೂ ಅಧರ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ನಡೆಯದೆ ಯೋಗ ಮಾಡಿ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು? ಯಾವುದು ಕೆಟ್ಟುದ್ದು? ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಿಂಸೆ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪೆಂದು ಯೋಗ ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಯೋಗ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಕೂಡಾ ತಂದೆ–ತಾಯಿಯರು ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ಮಾಂಸಾಹಾರ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ನಮಗೆ ಅರಿವಿದೆ, ಬುದ್ಧಿ ಇದೆ, ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೊ! ಅಷ್ಟು ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಅಹಿಂಸೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ, ಅಹಿಂಸೆಯೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಅಹಿಂಸೆಯ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವ ಕುಲದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಲಿ, ಯಾವ ಮತದಲ್ಲಿಯೇ ಹುಟ್ಟಲಿ ಯೋಗ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬಂದವರೆಲ್ಲಾ ಬಹಳ ಬಹಳ ಶ್ರೇಷ್ಠರು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂತಹವರನ್ನು ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು ಎಂದಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ನೋಡಿರಿ, ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅನ್ಯಾಯ ಮಾಡಿದಾಗ, ಒಳಗೆ ಆತ್ಮಕ್ಷೋಭಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಗಂಡ, ಹೆಂಡತಿ, ಕೆಲಸದವರನ್ನು, ಯಾರನ್ನಾಗಲಿ ಬೈದಾಗ ನೀವು ಮಥನ ಪಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದೇ ನಿಮಗೆ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ಯಾರಿಗಾಗಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಾಗ, ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಸಿದರು, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದರೂ ಅವನು ಅಹಿಂಸಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪಯಣಿಸಿದರೂ ನಿನ್ನ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧನೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗವು ಎನ್ನುವುದು ಕೆಟ್ಟದರ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿ ಇಡುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಚಂಚಲತ್ವವು ಹೋಗಿ ನಿಶ್ಚಲತ್ವವು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೋಡಿದವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆಲೋಚನೆಗಳಾಗಿ

ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರಬೇಕು ಯೋಗವು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೇ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ನಿನ್ನ ಚಿತ್ತವೇ ಕಾರಣ, ಆ ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು ಕೂಡಾ ನೀನೇ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಚಂಚಲತ್ವವು ಹೋಗಿ ನಿಶ್ಚಲತ್ವವು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೋಡಿದವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆಲೋಚನೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರಬೇಕು ಯೋಗವು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೇ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ನಿನ್ನ ಚಿತ್ತವೇ ಕಾರಣ, ಆ ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು ಕೂಡಾ ನೀನೇ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಅಂದರೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರಮಾಣ ಅಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಗ್ರಹಿಸುವುದು.

ಅನುಮಾನ ಪ್ರಮಾಣ ಅಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಅನುಮಾನಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದಾದರೂ, ಕೆಟ್ಟದ್ದಾದರೂ ಬೆಳೆದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನಾಧರಿಸಿ ಈ ಅನುಮಾನವು ಇರುತ್ತದೆ.

ಆಗಮ ಪ್ರಮಾಣವೆಂದರೆ ಕುಲ, ಮತ, ವರ್ಣಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿ, ದೊಡ್ಡವರು ಹೇಳಿ ದನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಆಚಾರ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನಾ ಧರಿಸಿ, ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಪತಂಜಲಿಯವರು ಎಲ್ಲಾದಕ್ಕೂ ಒಂದೇ ಪರಿಷ್ಕಾರವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವಾಗದರೆ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಾರೊ! ಆಗಮ ಪ್ರಮಾಣಗಳ ಮೂಲಕ ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ವೃತ್ತಿಗಳು ನಿನ್ನನ್ನು ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸದೆ ತೊಲಗುತ್ತವೆ.

ಮತ್ತೆ ಅಂತಹ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಬರುವವರೆಗೂ ಯಾರೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಇಗ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಒಂದು ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ ಕೂಡಾ ಅದಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ, ರೂಪವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ವನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಟ್ಟು ವಿಧವಿಧವಾದ ಧ್ಯಾನಗಳು ಅಂದರೆ ಮ್ಯೂಜಿಕ್, ಗೈಡಿಂಗ್, ಚಕ್ರ, ಕರ್ಮ ವಿಪಾಕ ಎನ್ನುವಂತಹವು ಕಂಡು ಹಿಡಿದರು.

"ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ಕ್ಕೂ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ಮರುಳುಗೊಳಿಸಿ, ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು ನಿರೋಧ ಆಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರಿಂದ ಫಲಿತಾಂಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಬಾಧೆಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಪತಂಜಲಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು, ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಪತ್ಯ ಮಾರ್ಗವೇ! ಯಾರು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಲೋಭನೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟರೂ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಕಲಿಯ ಬೇಕಾದದ್ದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಚರಿಸಬೇಕಾದದ್ದನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಸಾಧಿಸಿದ ಬೇಕಾದ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲೇ ಬೇಕು.

ಬಿ. ಅನುಮಾನ ಪ್ರಮಾಣ : ಅಂದರೆ ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗಿನಿಂದ ನಾವು ಬೆಳೆದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಆಧರಿಸಿಯಾಗಲಿ, ಇಲ್ಲಾ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಪೋಷಣೆಯಿಂದಾಗಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಅನುಮಾನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅನುಮಾನವು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದಾಗ ಅದು ಒಂದು ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ ಏನ್ನಾದರೂ ನೋಡಿದರೂ, ಕೇಳಿದರೂ, ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೂ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಗ್ರಹಿಸಿದವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಅವು ವೃತ್ತಿಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಖಾಲಿಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಚಿತ್ತವು ಅವುಗಳನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನೇ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಕೆಲವರು ಅನುಮಾನದಿಂದ ಅಸತ್ಯವನ್ನು ಸತ್ಯವೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯಕಾರಣ ಭಯ, ಕೋಪ, ದುಃಖ, ಇವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಅನುಮಾನವೆನ್ನುವುದು ಇರುತ್ತದೆ.

ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ಭಯವು ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಭಯಪಡಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳ ಜನರಲ್ಲಿ ತಂದೆಯರೇ ಬಹಳವಾಗಿ ಶಿಸ್ತು, ಶಿಸ್ತು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಠಿಣವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ಭಯಬೀಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದರೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಆ ಭಯ ಹೋಗದು. ಅಂತಹವರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೂ ಭಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ, ಏನೂ ಮಾಡಲಾರರು ಕೂಡಾ.

ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆ ಭಯದ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ನಷ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಸ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವುದೇ ಹೊರತು ಭಯದಿಂದ ಬೆಳೆಸುವುದಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಹಜವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಏನು ಮಾಡಿದರೆ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ! ಅವರು ಕೂಡಾ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಬೇಕು.

ನೋಡಿರಿ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲದವರು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಕೋಣೆಗಳುಳ್ಳ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಸಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳು ಮಲಗಿದ್ದಾರೆಂದು ಶೃಂಗಾರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಅವರನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಮ್ಮ–ಅಪ್ಪ ಆಟ ಆಡೋಣ ಎಂದು ಅದೇ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರು ಯವ್ವನದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಡನೆ ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳದಂತೆಯೇ ಶೃಂಗಾರದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮದುವೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲಾ ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದಲೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಸ್ತು ಎಂದರೆ ಭಯದಲ್ಲಿಡುವುದಿಲ್ಲ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆದರ್ಶವಾಗಿ ಇರಬೇಕು.

ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ನೀನು ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುತ್ತಾ, ಅವನನ್ನು ಬಿಡು ಎಂದರೆ ಹೇಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ? ನೀನು ಸಾರಾಯಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ, ಅವನನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಡ ಎಂದರೆ ಹೇಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ? ನೀನು ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತಾ ಅವನನ್ನು ನೋಡಬೇಡ ಅಂದರೆ ನೋಡದಂತೆ ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತಾನೆ? ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆಂದು ಶಿಸ್ತು ಎನ್ನುತ್ತಾ ಅವರನ್ನು ದಂಡಿಸಿದರೆ ಅವರು ಬದಲಾಗುತ್ತಾರೆಯೇ? ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ, ಸರಿ? ಅವರಲ್ಲಿ ಭಯವು ಬೆಳೆದು, ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ನಷ್ಟವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲಾರರು. ಇದನ್ನು ಬಹಳ ಮಂದಿ ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಬೇಗನೆ ಏಳದೆ ಹೋದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಡೆದು, ಅಮ್ಮೋ ಅಪ್ಪ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ಭಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿ, ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಿದರೆ ಅವರೂ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಭಯದಿಂದ ಬರುವ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ನಷ್ಟವೇ ಹೊರತು ಲಾಭವೇನು ಇಲ್ಲ. ಯಾರಲ್ಲಾಗಲಿ ಶಿಸ್ತು ಇಷ್ಟವಾಗಿಬರಬೇಕು, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಬರಬೇಕು, ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಭಯದಿಂದ ಅಲ್ಲ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ನೀವೆಲ್ಲಾರೂ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ 4 ಗಂಟೆಗೆ zoomನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಅಂದರೆ ಇಷ್ಟದಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಹಾಗೆ ಇಷ್ಟದಿಂದ ಬಂದವರೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ನಾನು ಒಂದು ಕಡೆ ಓದಿದ್ದೇನೆ ಭಯದಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದರೆ ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳೆ ಮಕ್ಕಲ್ಲಲ್ಲಿ ನರಗಳ ಬಲಹೀನತೆ ಎನ್ನುವ ರೋಗ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು. ಅಂದರೆ ಆ ಭಯದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ನಲುಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಭಯವು ಬೆಳೆದು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ನಾನು ಏನು ಮಾಡಿದರೆ ಏನು ತಪ್ಪೋ, ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಏನು ತಪ್ಪೋ ಎಂದು ಅನುಮಾನದಿಂದ ಏನೂ ಮಾಡಲಾರರು, ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾರರು.

ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಿದರೂ, ಸರಿ ಇವನು ನನ್ನೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಅಂದರೆ ನನ್ನಿಂದ

ಇವನಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಲಾಭವಿದೆಯೊ? ಎಂದು ಅನುಮಾನ ಬರುತ್ತದೆ. ಅನುಮಾನ ಬರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರೂ, ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಿದರೂ, ಎಂದಿಗೂ ಪ್ರೀತಿ ತಿಳಿಯದ, ಪ್ರೇಮದಿಂದ ವಂಚಿತರಾದವರಿಗೆ ಅದು ಕೂಡಾ ಅನುಮಾನವೆ. ಅನುಮಾನದಿಂದ ಅಸಲು ಇರುವುದನ್ನೇ ಗ್ರಹಿಸಲಾರರು.

ಯಾವ ಸ್ವಾರ್ಥವಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲವರು ಅವರ ಜೊತೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಾ ಅನುಮಾನವೆ. ಅಂತಹ ಅನುಮಾನ ಬರುವುದಕ್ಕೆ, ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ಆ ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳು ಬೆಳೆಸಿದ ರೀತಿಯ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಪೋಷಿಸಿರುವುದು.... ಒಂದು ಆಹಾರ, ಎರಡನೆಯದು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ಅವರು ಬೆಳೆದ ಪರಿಸರಗಳು, ಮೂರನೆಯದು ತಂದೆ–ತಾಯಿಯರ ಸ್ವಭಾವವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಭಯವು ಏಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ? ಅಂದರೆ ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳು ಅವರು ಎದುರಿಗಿರುವಾಗಲೇ ಗುದ್ದಾಡಿಕೊಂಡು, ಬಡಿದಾಡಿಕೊಂಡು, ಬೈದರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಡೆದು, ಬಾಧಿಸಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಭಯವೆನ್ನುವುದು ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಭಯದಿಂದ ಅವರು ಸತ್ಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ನಂತರ ಬಾಧೆ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆ ಅದು ನಿರಂತರವು ಅವರಲ್ಲಿ ವೇದನೆಯಾಗಿ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಾನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಈಗಲೂ ಬಹಳ ಮಂದಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಗಂಡಸರು ಎದುರಿಗೆ ಇರುವಾಗ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾತನಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪೂರ್ವದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು, ಗಂಡಸರೂ ಊಟಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆಂಗಸರು ಹಾಗೆ ನಿಂತೇ ಇರಬೇಕಿತ್ತು. ಇವರ ಹೆಚ್ಚೇನು? ಪಾಪ, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಏನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ? ಎಂದು ನಾನು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಹಾಗೆ ಮಕ್ಕಳು, ಹೆಂಡಿತಯನ್ನು ಭಯದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟರೆ? ಅವರಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೂ ಏನೇನ್ನುತ್ತಾರೊ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ. ಆ ಅನುಮಾನದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೂ ಮಾಡಲಾರದೆ ಹೋದರೆ ಅದೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಯಾವಾಗಾದರೆ ಹಾಗೆ ಭಯದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾರೊ! ಅವರಲ್ಲಿ ಕೋಪವು ಬೆಳೆಯಲು ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಎದುರಿಸಲಾರದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದ್ದಾಗ, ದ್ವೇಷವನ್ನು, ಕೋಪವನ್ನು, ಭಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದಾಗ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ನೋಡಿ, ಗಂಡನು ಬೈದು ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆ ಮೇಲೆ ಹೆಂಡತಿ ಎಷ್ಟು ದುಃಖಪಡುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಂಡನು ತಿಳಿಯಲಾರ. ಹಾಗೆಯೇ 10 ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಅವಮಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗಲೂ ಸಹ ಹೆಂಡತಿ ದುಃಖ ಪಡುತ್ತಾಳೆ.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೂಡಾ ನಿನ್ನ ಮುಖ, ಇವನಿಗೆ ತಲೆಗೇ ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ಇವನದು ದಡ್ಡ ತಲೆ, ನಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕವನು ಬಹಳ ಬುದ್ಧಿವಂತನು ಎಂದು ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ದೊಡ್ಡವನನ್ನು ಅವಮಾನಿಸಿ, ಸಣ್ಣವನನ್ನು ಹೊಗಳಿದರೆ! ದೊಡ್ಡವನಲ್ಲಿ ನಾನು ಏತಕ್ಕೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದವನಾ? ನನಗೆ ಏನೂ ಕೈಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ನಾನು ಏನೂ ಮಾಡಲಾರೆನೆ? ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಗಳಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನದಿಂದ ತೊಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಏನೂ ಮಾಡಲಾರದೆ ಎಷ್ಟೋ ನಷ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಾನೂ ಆತ್ಮನೆ, ಅವನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆತ್ಮ ಇದೆಯೊ! ನನ್ನಲ್ಲೂ ಅದೇ ಆತ್ಮವಿದೆ, ಗುರುವಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆತ್ಮವಿದೆಯೋ! ಅದೇ ಆತ್ಮ ನನ್ನಲ್ಲೂ ಇದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾದರೆ ಆ ಭಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೊಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಹಿರಿಯರು, **'ಅನುಮಾನವೇ ದೊಡ್ಡ ಭೂತ'** ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅನುಮಾನವು ಎಷ್ಟೋ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬರುವವರೆಗೂ ಎಲ್ಲರೂ ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು, ಕೋಪವನ್ನು, ದುಃಖವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಪೋಷಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರೂ ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಸುಮ್ಮನೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಲದು, ಭೀಮವರಂನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಕೇಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಶಾಲವಾದ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳು ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಯಾರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು.

ನೋಡಿರಿ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ತಪ್ಪುಗಳೇ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಬುದ್ಧನು ಎದುರಿಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಡ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆತನು ಎದುರಿಗೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ 90 ತಪ್ಪುಗಳು ಇದ್ದು, 10 ಒಳ್ಳೆಯವು ಇದ್ದರೆ... ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ನೋಡು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಆತನು ಏಕೆ ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ? ಅಂದರೆ ಹಾಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಸಂಕುಚಿತ ಮನಸ್ಸು ವಿಶಾಲವಾದ ಮನಸ್ಸು ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ನೋಡಲು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದಾಗಿನಿಂದ ನೀನು ಕೂಡಾ ಒಳ್ಳೆಯವನಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ಬಿಡುವೆ. ನಿನ್ನಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಎದುರಿಗೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಒಂದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಕೂಡಾ ಭೂಗನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿ, ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯವನು ಕೂಡಾ ಕೆಟ್ಟವನಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಈಗ ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾರಾಗಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಇವನಿಗೆ ನನ್ನಿಂದ ಏನೋ ಲಾಭವಿದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯವನಾಗಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವ ಅನುಮಾನದಿಂದ ಮುಂದಿರುವವನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಇದ್ದರೂ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಅನುಮಾನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಮಗೆ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ದೂರದಲ್ಲಿ ಹೊಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಮನೆಗಳೇನಾದರೂ ಸುಟ್ಟು ಹೋದವೇ? ಅಷ್ಟು ಹೊಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ನಿನಗೆ ಏಕೆ ಅನುಮಾನ ಬಂದಿತು? ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಏಕೆ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿರುವೆ? ಒಂದು ಕಾರ್ಖಾನೆಯಿಂದ ಹೊಗೆ ಬರಬಹುದು, ಇಲ್ಲಾ ಯಾರಾದರೂ ಸಣ್ಣ ಬೆಂಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚಳಿಯನ್ನು ಕಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು, ಅದು ಏನು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾದವೇನು ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಅನುಮಾನಿಸಿ, ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೂ ಕೂಡಾ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಮೊದಲು ಹೋಗಬೇಕು.

ಅಂತಹವು ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಏರ್ಪಾಡಾಗಬಾರದು. ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಂದೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿದಾಗ ನಿನ್ನ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಅನುಮಾನಿಸದೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರೆ! ಅದು ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯದು ಮಾಡಿದರೂ ಕೆಟ್ಟದ್ದಕ್ಕೆ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ಬಂದರೂ, ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ಸ್ವಾರ್ಥ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಇದ್ದರೂ, ಎದುರಿಗೆ ಇದ್ದವರು ಒಳ್ಳೆಯದು ಹೇಳಿದರೂ ತಲೆಗೆ ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಪಾಂಡವರ ಪರವಾಗಿ ರಾಯಬಾರಕ್ಕೆ ಬಂದು 5 ಊರುಗಳನ್ನಾದರೂ ಕೊಡು ಎಂದು ದುರ್ಯೋಧನನಿಗೆ ಹೇಳಿದನು. ಆದರೆ ದುರ್ಯೋಧನನು ಕೊಡಲು ಇಷ್ಟಪಡಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಕೃಷ್ಣನು ನೀನು ಪಾಂಡವರನ್ನು ಕೇವಲವಾಗಿ ಅಂದಾಜು ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆ. ಯುದ್ಧವೆ ನಡೆದರೆ ನಡೆಯುವಂತಾದ್ದು ಇದು, ಎಂದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದನು. ಆದರೆ ದುರ್ಯೋಧನನು ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಅನುಮಾನಿಸಿ, ಅವಮಾನಿಸಿ ಯುದ್ಧವನ್ನೇ ಪ್ರಕಟಿಸಿ ನಾಶವಾದನು.

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಅನುಮಾನಿಸುತ್ತಾ, ನಡೆದು ಹೋದವುಗಳನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅನುಮಾನ ಎನ್ನುವುದು ಎಂದಿಗೂ ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆನಂದವನ್ನುಂತು ಎಂದಿಗೂ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಷ್ಕಾರ ಧ್ಯಾನ.

ಒಂದು ಸಾರಿ ಅನುಮಾನ ಬಂದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಅನುಮಾನದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಯಾರಾಗಲಿ ನಾಲ್ಕು ಜನರ ನಡುವೆ ಹೋದಾಗ ನಾನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇದ್ದೀನಾ? ನಾನು ಎಲ್ಲಾರಿಗಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದೀನಾ? ನನ್ನ ಡ್ರಸ್ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆಯೆ? ಎಂದು ಅನುಮಾನಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಪ್ರತಿ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಾರಿ ಅನುಮಾನಿಸುತ್ತರೊ! ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಆಲೋಚನೆ ಏನೆಂದು ಗಮನಿಸು, ನಡೆದು ಹೋಗಿರುವವು ಬಂದರೆ ಕಟ್ ಮಾಡು ಅಂತಾರೆ.

ಕೆಲವರು ಗುಡುಗು ಮಿಂಚುಗಳು ಕೂಡಿದ ದೊಡ್ಡ ಮಳೆಬಂದಾಗ ನನ್ನ ಮನೆಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆಯೋನೊ, ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತೇನೆನೋ? ಎಂಬ ಅನುಮಾನದಿಂದ ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಶರೀರ ನಾನು ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ಅನುಮಾನ, ಸಾವಿನ ಭಯಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ನಾನು ಆತ್ಮ ಎನ್ನುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದರೆ ಅಂತಹ ಭಯಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಪರಿಷ್ಕಾರ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಧೈರ್ಯ ಕೂಡಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ನೋಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಗುರುಗಳು ಎದುರಿಗಿರುವವರಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸು, ಭೂತಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಡ, ಭವಿಷ್ಯತ್‌ನ್ನು ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸಬೇಡ, ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸು ಎಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಭೂತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೋದೆಯಾ, ರಾಗ ದ್ವೇಷ, ಭಯ, ಅನುಮಾನಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಆದ್ದರಿಂದ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ, ಭಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದ ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಎನ್ನುವ ರೋಗ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ನರಗಳ ಬಲಹೀನತೆಯಿಂದಲೆ ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳು ಧ್ಯಾನಿಗಳು ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಉತ್ತಮಜ್ಞಾನವಂತರನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಹಿರಿಯರ ಮೇಲೆ ಭಯವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಗೌರವ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ

ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಕೊಡಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಅವರೇ ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ದೊಡ್ಡಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಅನುಮಾನವು ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾದಾಗ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಅವೇ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತವೆ.

(ಸಿ.) **ಆಗಮ ಪ್ರಮಾಣ :** ಆಗಮ ಎಂದರೆ ವೇದದ ಮೂಲಕ ಕೇಳಿದ್ದು, ದೊಡ್ಡವರ ಮೂಲಕ ಕೇಳಿದ್ದು, ಆಗಮ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಮಾನವರಿಗೆ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು ಏರ್ಪಡಲು ಕಾರಣ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸ್ಥಿರವಾದುದೇ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಒಂದೇ ಜಾತಿಯ ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಕುಲ, ಮತ, ವರ್ಣ, ಧರ್ಮ ಆಚಾರ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ಇಲ್ಲ.

ಮಾನವರು ಜನ್ಮಿಸಿದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನಾ ಧರಿಸಿ, ಕುಲವನ್ನಾಧರಿಸಿ, ಮತವನ್ನಾಧರಿಸಿ, ಅವರ ಮನಸ್ಥಿತಿಗಳು ಬೇರೆಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿವೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಬಹಳ ರೀತಿಗಳಿವೆ. ಅವರ ಮಾತುಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಕೆಲಸಗಳು, ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಅಲಂಕಾರಗಳು, ವಸ್ತುಗಳು, ಎಲ್ಲಾವು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪರಿಸರಗಳಾನ್ನಾ ಧರಿಸಿ ಕೂಡಾ ಅವರ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಬಹಳ ಜನರು ಅವರ ಕುಲವನ್ನಾಧರಿಸಿ, ಮತವನ್ನಾಧರಿಸಿ, ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳನ್ನು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ಆಚಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳೇ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಈ ವೃತ್ತಿಗಳು ಎನ್ನುವಂತವು ಒಳ್ಳೆಯವು ಆಗಬಹುದು, ಕೆಟ್ಟವು ಆಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರ ಆಲೋಚನೆಗಳು. ಒಳ್ಳೆಯವು ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಕೆಟ್ಟವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮತ್ತೆ ಮಾನವರಿಗೆ ಇಷ್ಟು ರೀತಿಯ ಮನಸ್ತಡ್ವಗಳು ಏಕೆ ಇವೆ? ಉಳಿದ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಏಕಿಲ್ಲ? ಏಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ? ಅಂದರೆ ಉಳಿದ ಜೀವಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿವೆ, ಅದಕ್ಕೇ ಒಂದೇ ವಿಧವಾದ ಜೀವನ ವಿಧಾನ ಇದೆ. ಆದರೆ ಮಾನವನಿಗೆ ಅರಿವು, ಬುದ್ಧಿ ಇವೆ. ಅವು ಒಳ್ಳೆಯವು ಆಗಿದ್ದರೆ, ಅವು ಮಾನವರಿಗೆ ವರಗಳಾಗುತ್ತವೆ, ಕೆಟ್ಟದಾಗಿದ್ದಾರೆ ಅವು ಮಾನವನಿಗೆ ಶಾಪಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನವನು ಅವುಗಳನ್ನು ವರಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಉನ್ನತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಇಲ್ಲ ಮಾನವನು, ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಮಾನವನು ಆ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಶಾಪವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ದುಃಖವನ್ನು

ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗವೆಂದರೇನು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. "ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏನೂ ಮಾಡದಂತೆ ಇಡುವುದೇ ಯೋಗ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಜೊತೆ ಇರುವ ಮನಸ್ಸು ವಿಷಯ ಶೇಖರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಚಂಚಲಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಆ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವವೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲರು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ ಆದರೆ, ಬರುಬರುತ್ತಾ ಅಭ್ಯಾಸದಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ನೋಡಿ, ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುವು, ಇನ್ನೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಸ್ಲಿಂ, ಬೇರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಇರುವಾಗ. ಅವರ ಆಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಭೇದ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರು ಕುಂಕುಮದ ಬೊಟ್ಟು ಇಡುತ್ತಾರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಇಡುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಬುರಖಾ ಹೊದ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಒಬ್ಬರು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ನಮಾಜು, ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ತಲೆತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ಆಚಾರವಾಗಿ ಬಂದಿರುವವೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಮೂರು ರೀತಿಯವರಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಗಳು ಬೇರೆಯಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ಅದು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ಅವರ ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಅಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಗುರುಗಳು ಅವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವುದಕ್ಕೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅಂತಹ ತಪ್ಪುಗಳು, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು, ಮಾನವರು ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿದ ಆಚಾರಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬನ್ನಿರೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಏಕೆಂದರೆ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನದಿದ್ದರೆನೀನು ಕೆಲಸವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವೆ? ಎಂದು ಪಾಪಾಹಾರವಾದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೇ ಪೂಜೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡದೆ ಹೋದರೆ, ನಮಾಜು ಮಾಡದೇ ಹೋದರೆ ದೇವರು ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಅವರವರ ಕುಲಗಳ ಹಿರಿಯರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಬೋಧಿಸಿದ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾನವನು ಅರಿವು, ಬುದ್ಧಿ, ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನೋಡಿರಿ, ಯೋಗವಿಲ್ಲದವನು ಆಚಾರಗಳನ್ನು ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಯಾವಾಗಲೂ ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯ ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಲೋಕದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವರು ಮಾಡಿದ್ದರು, ನಾವು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಇನ್ನು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೆವೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ 'ಚಿವಟಿಂ ಅಮ್ಮನವರು' **"ಯೋಗವಿಲ್ಲದ ಜೀವನವೆಲ್ಲಾ ತಪ್ಪೇ, ವೇದಯೇ"** ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಯೋಗವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮತಗಳು, ಕುಲಗಳು, ಆಚಾರಗಳು ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಅಧರ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತರೆ. ಕೆಟ್ಟ ವೃತ್ತಿಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಹಿಂಸೆ ಎನ್ನುವುದು ಎಂದಿಗೂ ತಪ್ಪೇ ಎಂದು ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿ ಒಬ್ಬರಿಗೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಯೋಗ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳು ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಹಿಂಸೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾನವರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇದೆ, ಬುದ್ಧಿ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಅಹಿಂಸೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತರೆ. ಆ ಅಹಿಂಸೆಯೇ ಅವರ ವೃತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಕುಲದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದರೂ, ಯಾವ ಮತದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದರೂ ಯೋಗ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬಂದವರೆಲ್ಲಾ ಬಹಳ, ಬಹಳ ಉತ್ತಮರು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅಂತಹವರ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು ಎಂದಿಗೂ ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನೋಡಿರಿ, ಕೆಳಗಿನವರನ್ನು ಬೈದರೂ, ನೋಯಿಸಿದರೂ, ಆತ್ಮ ಕ್ಷೋಭೆ ಉಂಟಾಗಿ, ಅದೇ ನಿನಗೆ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ, ಒಳ್ಳೆಯದು ಮಾಡಿದರೆ ಆತ್ಮಾನಂದವಾಗಿ, ಸಾಧನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಯೋಗಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯದಿರಲು ನಿನ್ನ ಚಿತ್ತವೇ ಕಾರಣ. ಆ ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದೂ ಕೂಡಾ ನೀನೇ. ಯಾವಾಗಾದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೊ ಈ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ, ಅನುಮಾನ, ಆಗಮ ಪ್ರಮಾಣಗಳ ಮೂಲಕ ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ವೃತ್ತಿಗಳು ನಿನ್ನನ್ನು ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸದೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿದು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಯಾರಾದರೆ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಚಿತ್ತವೊಂದರ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ.

ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯದು ಆದ ವಿಪರ್ಯದಿಂದ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು ಹೇಗೆ ಏರ್ಪಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

ವಿಪರ್ಯ

“ವಿಪರ್ಯೋ ಮಿದ್ಯಾ ಜ್ಞಾನ ಮತದ್ರೋಪ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ’ ಎನ್ನುವ ಶ್ಲೋಕ ಪತಂಜಲಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಇದರ ಅರ್ಥ ಮಿದ್ಯಾ ಜ್ಞಾನ ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲದ ಜ್ಞಾನ. ಇದರಿಂದ ಇರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಅದಲ ಬದಲಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೇರೆಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬೇರೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಇದರಿಂದ ಬೇರೆ ಅರ್ಥದಿಂದ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದೆ, ವಿಪರ್ಯವು. ಅಂದರೆ ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುವ ವಸ್ತುವೊಂದರ, ಪದಾರ್ಥವೊಂದರ ನಿಜ ರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೇ ಹೋಗುವುದು. ನೋಡಿ, ಒಂದು ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುವ ವಸ್ತು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ನಿಜರೂಪವನ್ನು, ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೆ ವಿದ್ಯಾಜ್ಞಾನದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾ: ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಹಗ್ಗವನ್ನು ನೋಡಿ, ಅದು ಹಾವು ಎನ್ನುವ ಭ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದು.

ಅಲ್ಲಿರುವುದು ಹಗ್ಗವೇ. ಆದರೆ ಹಾವು ಎಂದುಕೊಂಡರು. ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಕದಲುತ್ತಿದೆಯೇ? ಇಲ್ಲವೇ? ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಜ್ಞಾನವ ಇಲ್ಲದಾಗ ಅಮ್ಮೋ! ಹಾವು! ಎಂದು ಕಿರುಚುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಮಿಥ್ಯಾ ಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಆಲೋಚಿಸಿ ಮಾತನಾಡುವವನು ಜ್ಞಾನಿ. ಆಲೋಚಿಸದೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸುವವನು ಅಜ್ಞಾನಿ ನಿಜವಾಗಿ ಹಾವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮನುಷ್ಯನ ಗದ್ದಲದಿಂದ ಅವನಿಗಿಂತ ಮೊದಲೇ ಹಾವು ಓಡಿಹೋಗುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ಹಾವು ಅಂದರೆ ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಮಾನವನಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಭಯ ಹಾವಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದ್ದರಿಂದ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನೋಡಿದೊಡನೆ ಓಡಿ ಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಇವು ತಿಳಿದರೆ ಅಸಲಾದ ಜ್ಞಾನ ನಮಗೆ ಇದ್ದಂತೆ. ಆದರೆ ಈ ಜ್ಞಾನವನು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆಂದರೆ ಹಾಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಇರುವುದು ಮಿಥ್ಯಾಜ್ಞಾನ.

ಹಾಗೆಯೇ (**ಮರೀಚಿಕೆಗಳನ್ನು) ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿಲ್ಗುದುರೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ನೀರು ಎಂದು ಭ್ರಾಂತಿ ಹೊಂದುವುದು**. ನೋಡಿ, ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ನೀರು ಇರುವಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ನೀರು ಇವೆ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಮಿಥ್ಯಾ ಜ್ಞಾನವು. ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಅಷ್ಟು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ನೀರು ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತವೆ? ಎಂದು ಅರ್ಥವಾದಾಗ ಬಿಸಿಲ್ಗುದುರೆಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಯದಾರ್ಥ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದು ಯದಾರ್ಥ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೆ ಹೋಗುವುದೇ ಅಜ್ಞಾನ.

ನೋಡಿ, ವಿಗ್ರಹವನ್ನು ದೇವರೆಂದು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ 'ಆತ್ಮ'ವೇ ದೇವರು. ಇದು ಅರ್ಥವಾಗದೇ ಹೋದರೆ ಅದು ಮಿಥ್ಯಾ ಜ್ಞಾನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಮುರಿದ ಒಂದು ಮರಕೊಂಬೆ ಬಿದ್ದಿದೆ. ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಆ **"ದಿಮ್ಮೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ಕಳ್ಳ"** ಅಂದುಕೊಂಡರೆ, ಅದು ಮಿಥ್ಯಾಜ್ಞಾನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಿಥ್ಯಾಜ್ಞಾನವುಳ್ಳವರು ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಅವರಸದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ವಿಧವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಚಿತ್ತವೊಂದರ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೇ ವಿಪರ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕೆಲವರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಅವಸರ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು, ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೇಳಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಜ್ಞಾನಿ ಇತರರನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ. ನಿನಗೆ ಜ್ಞಾನವಿರುವಾಗ ಆತುರತನ ಇರಬಾರದು.

ಯಾರಿಗೂ ತಪ್ಪು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು, ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಸತ್ಯವನ್ನು ಮಾತನಾಡಿದರೆ, ಆ ಚಿತ್ತವು ಎಂದಿಗೂ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವರು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಇತರರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಸಲಹೆ ಕೊಡುವುದು ಸುಲಭ, ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ, ಆದ್ದರಿಂದ ಆಚರಿಸದೆ ಹೇಳಲು ನಿನಗೆ ಅರ್ಹತೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಿನ್ನ ಮಾತಿಗೆ ಅರ್ಹತೆ ಇದ್ದರೇನೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳು. ನೀವು ಸತ್ಯವನ್ನು ಮಾತನಾಡದೆ, ಸಾಧನೆ ಮಾಡದೆ, ಮಾಂಸಾಹಾರ ಬಿಡದೆ, ಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಎದುರಿಗಿರುವವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಳುವ ಹಕ್ಕು ನಿನಗಿಲ್ಲ. ಕ್ರೋಧ–ಕರುಣೆಯಾಗಿ ಬದಲಾದಾಗ, ಸ್ವಾರ್ಥ–ಸೇವೆಯಾಗಿ ಬದಲಾದಾಗ, ಲೋಭ–ದಾನವಾಗಿ ಬದಲಾದಾಗ ನೀನು ಜ್ಞಾನಿಯಾದಂತೆ. ಆಗ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಉಳಿದವರಿಗೆ ಅಂದರೆ ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿದ್ದವರಿಗೆ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು, ವಿಷಯವನ್ನು ಬೇರೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಿಂದ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ ಮಿಥ್ಯಾಜ್ಞಾನದಿಂದಲೆ! ಈ ಮಿಥ್ಯಾಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಅಸಲು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಇರಬೇಕು.

ಮಿಥ್ಯಾಜ್ಞಾನವು ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಸಲಾದ ಜ್ಞಾನವು ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಒಂದೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಕರ್ಮಗಳು ಕಳೆಯಬೇಕೆಂದರೂ, ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಗಳು ನಶಿಸಬೇಕೆಂದರೂ, ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಬಿಟ್ಟು ಎರಡನೆಯದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಗುರುತು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿನ್ನ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀಯ. ನೀನು ಮಾಡುವ ಸಾಧನೆಯೇ ನಿನ್ನ ಕಷ್ಟವನ್ನು ನಿನ್ನ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಲ್ಲದು.

"ಯೋಗವಿಲ್ಲದ ಜೀವನವೆಲ್ಲಾ ವೇದನೆಯಿಂದಲೇ ಇರುತ್ತದೆ" ಬಹಳಷ್ಟು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಬಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕರ್ಮಗಳು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಬಂದ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಗಳಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಭೇದಗಳೇ ವಿಪರ್ಯ. ಅಂದರೆ ಬೇರೆ ವಿಧವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವುದು. ಇರುವುದು ಯದಾರ್ಥವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ ಅಂದರೆ, ನಿನಗೆ ಅಸಲಾದ ಜ್ಞಾನ ಬಂದಂತೆ. ಬೇರೆ ವಿಧವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದರೆ ಅಸಲಾದ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ, ಮಿಥ್ಯಾಜ್ಞಾನದಿಂದ ಇರುವೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಮಿಥ್ಯಾಜ್ಞಾನ ಅಂದರೆ ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನು ಹೊಗಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ನಾನು ಮಾಡಿದೆನು, ನನಗೆ ಎಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಿವೆ ಎಂದು ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನು ಹೊಗಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆ ಆದರೆ, ನಿನ್ನ ಕರ್ಮ ಹೋಗುವಷ್ಟು ಸಾಧನೆ ನೀನು ಮಾಡಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕು. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕಷ್ಟಗಳು, ಕಣ್ಣೀರು, ರೋಗಗಳು ಇವೆಯೆಂದರೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಿರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಮಿಥ್ಯಾಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಾನು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀಯಾ. ಈ ಮಿಥ್ಯಾಜ್ಞಾನವೇ ನಿನ್ನಲ್ಲ ವೃತ್ತಿಗಳು ಏರ್ಪಾಡಾಗಲು ಕಾರಣವೆಂದು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮೂರನೇಯದಾಗ ವಿಕಲ್ಪದ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ವಿಕಲ್ಪ

ವಿಕಲ್ಪವೆಂದರೆ ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕೆ, ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಭಾವಿಸುವುದು, ಅಂದರೆ ವ್ಯತಿರೇಕ ಭಾವದಿಂದ ಇರುವುದು, ಇಲ್ಲಾ ಅವರು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಹೇಳಿದರೂ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹಾಗೆ ಸರಿಯಾದವು ಕೂಡಾ ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿ ವಿಕ್ಲಪಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತವೆ.

ಅಂದರೆ ಎದುರಿಗೆ ಇರುವವರ ಮಾತನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಅವರು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇರುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ, ಸರಿಯಲ್ಲದ ಆಲೋಚನೆಗಳೇ ವಿಕಲ್ಪವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನೋಡಿರಿ, ಒಂದು ಮಾತು ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಆ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ನೋಡಿ ಸಂಗೀತ ಇಲ್ಲದೆ, ನಿಶ್ಯಬ್ಧದಿಂದ ಸಂಭಾಷನೆಗಳನ್ನೂ ಕೇಳಿದರೆ ಯಾರಗೂ ನಗುಬರುವುದಿಲ್ಲ, ದುಃಖವು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಏನೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾಗೆ ಒಂದು ಮಾತು ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದಾಗ ನಿನ್ನಲ್ಲ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಕೆಲವರು ಕೆಲವು ಸಂಭಾಷಣೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ನಗುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಅಳುತ್ತಾರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೆಯು ಕೂಡಾ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು ಏರ್ಪಾಡುತ್ತವೆ.

ನೋಡಿರಿ ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಭಾಷೆಯವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸರಿದುಕೊ ಅಂದರೆ ಅವನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ ಹಾಗೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಆದರೆ ಅರ್ಥವಾದವನು ತಕ್ಷಣವೆ ಸರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಶಬ್ದದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೇ ಶಬ್ಧವಿಲ್ಲದೆ ಕೂಡಾ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಿದ್ದರ ಮೂಲಕ ಕೂಡಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲ ಅಲೋಚನೆಗಳು ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಿವುಡನಿಗೆ ಸಂಜ್ಞೆಗಳು ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ ಏನಾಗಲಿ ಮನಸ್ಸು ಏನು ಗ್ರಹಸಿದರೆ ಅದನ್ನೆ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನೋಡಿರಿ ಒಂದೊಂದು ಸಾರಿ ತಪ್ಪುಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಮೆಲ್ಲಗೆ ಹೇಳಿದರೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ. ಅಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಜೋರಾಗಿ ಹೇಳಿದರೇನೆ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ಆ ಶಬ್ದವೇ ಆ ಮಾತೇ ನಿನ್ನ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಏರ್ಪಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿದೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಹೇಳಿದರೆ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಜೋರಾಗಿ ಹೇಳಿದರೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಾಗೆ ಕೂಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರ ಮೇಳೆ ವ್ಯತಿರಕ್ತ ಭಾವದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ವಿಕಲ್ಪಭಾವನೆ ಆಲೋಚನೆಯಾಗಿ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ನೋಡಿರಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಧ್ವನಿ ಇಟ್ಟು ಫೋನ್ ಕೇಳಿದರೆ, ಆ ಶಬ್ದವೇ ಪಕ್ಕದವನಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗಿ, ಇವನ್ಯಾರೋ ತಂದೆ, ನನ್ನನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿಚಲಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವೇ ಅಲೋಚನೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಶೇಖರಿಸಿದವುಗಳು ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ನೋಡಿರಿ ಯಾವೂದಾದರೂ ಒಂದು ಹಾಡು ಇಷ್ಟವಾಯಿತೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಪದೆ ಪದೇ ಆ ಹಾಡು ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಅದು ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಏರ್ಪಟ್ಟಂತೆ ಅಲ್ಲವೆ ?

ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು ಎಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಒಳ್ಳೆಯವು ಇರಬಹುದು ಕೆಟ್ಟವು ಇರಬಹುದು ಸಹಜವಾಗಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟವೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಒಳ್ಳೆಯವು ಕೂಡಾ ಬರಬಹುದು. ಹಾಗೇ ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಶೇಖರಿಸುತ್ತದೆ ಈಗ ಯಾರೋ ಬೈದದ್ದು ನಿನಗೆ ಕೇಳಿಸದ್ದಿದ್ದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಕೇಳಿಸಿದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ನೋಡಿರಿ ಕೆಲವರು ಭೇಟಿಯಾದರೆ ಸಾಕು ಮೂರನೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದೆರೆ ಅಂತಹ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಮಾತುಗಳು ಕೂಡಾ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳಾಗಿ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೆ ಎದುರಿಗಿದ್ದವರ ಮಾತುಗಳು ಕೂಡಾ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ .

ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಮಾತನಾಡಬೇಡ, ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಕೇಳಬೇಡ, ಕೆಟ್ಟದ್ದು ನೋಡಬೇಡ ಎಂದರು. ಈ ಮೂರರ ಮೂಲಕ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನೆ ಹೇಳಬೇಕು, ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನೇ ಕೇಳಬೇಕು, ಒಳ್ಳೆಯ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನೇ ನೋಡಬೇಕು, ಅವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ,

ಒಬ್ಬ ಸದ್ಗುರುವು ನಿನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ಆತನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರೆತು ವ್ಯರ್ಥವಾದ ಮಾತುಗಳು, ವ್ಯರ್ಥವಾದವುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು ಬೇಕಿಲ್ಲದವುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಅದಕ್ಕೆ **'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'** ವಿಟ್ಟರೆ ಚಿತ್ತ ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ನಿಶ್ಚಲತ್ವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಆಗ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾರಾಗಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಏನನ್ನು ಶೇಖರಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವೇ ವೃತ್ತಿಗಳಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅದ್ದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಷಯ ಶೇಖರಣೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಿದ್ದೆ

ನಿದ್ದೆ ಎನ್ನುವುದು ಭಗವಂತನು ಮಾನವನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ವರ ಗಾಢ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರೀಯಗಳು ಮನಸ್ಸು ಕೂಡಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವ ವಿಷಯವು ತಿಳಿಯದಂತೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಗಾಢನಿದ್ದೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜಾಗ್ರತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳಾದರೆ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೋ! ಅವುಗಳೇ ಕನಸುಗಳು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಗಾಢನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ತನ್ನ ವೃತ್ತಿಯಾಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೆ ಗಾಢನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಎರಡು ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಯಾರಾಗಲಿ ಅನಂತವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಯ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಗಂಟೆಗಳು ನಿಮಿಷಗಳಂತೆ ಕಳೆದು ಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ, ಅಂದರೆ ಜಾಗ್ರತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ಮತ್ತೆ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳೂ ಆಲೋಚನೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಖಾಲಿಯಾಗಿ ಇದ್ದರೂ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳೂ ಅಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲಿಸಬಲ್ಲರೆ ಹೊರೆತು ಆಗಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲಾರರು,

ಆದ್ದರಿಂದ ಗಾಢನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಮರೆತು ಹೋಗಿ, ಹಾಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದೆನು ಎಂದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಆನಂದವನ್ನು ಹೊಂದುವುದಲ್ಲ, ಅಂತಹ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ? ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದುವುದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ಪಂತಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾರಾದರೂ ಸರಿಯಾದ ಗುರುವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ, 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದೇ.

ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದ ಜೀವನು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯ ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳು ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಸಾರಿ ನಿದ್ದೆ ಹತ್ತದೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಗಾಢವಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಹಮ್ಮಯ್ಯ! ಹಾಯಾಗಿ ಇದೆ

ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಒಬ್ಬ ಅಜ್ಞಾನಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನಿ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಾಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ದೊಡ್ಡವರು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿರಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಿಂದಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿನಗೆ ಅಶಾಂತಿ, ದುಃಖ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟು ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ. ಆ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಚಂಚಲ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ನಿಶ್ಚಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಂತೆ.

ಏನು ನಡೆದರೂ ನಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೆ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡರೆ, ನಿನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಲ್ಲಿಗೆ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಸಾಧನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿ ಗುರುವಿನ ಮಾತುಗಳು ಕೇಳುತ್ತಾ, ಆತನು ಕೊಡುವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ, ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದ ಹೊರತು ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು ನಿರೋಧ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರ ಧ್ಯಾನಗಳೆಂದರೆ ಮಾತಿನಮೇಲೆ, ಸಂಗೀತದ ಮೇಲೆ, ಹಾಡಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಟ್ಟರೂ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಒಳಗೆ ವೃತ್ತಿ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಗಾಢವಾದ ನಿದ್ದೆಯು ಚಿತ್ತವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬಲ್ಲದು. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನಿನ್ನ ವೃತ್ತಿಗಳು ಹೋಗಿವೆ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳಬೇಡ. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆನೆ, ಮನಸ್ಸು ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ವಿಶ್ವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಆ ವಿಶ್ವ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಲಾಭಗಳಿವೆ.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತೊಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿಯಾದಷ್ಟು ಯಾವುದರ ಮೇಲೆ ಆಸೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಸಾಧನೆ ಕೂಡ ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಪ್ರಚಾರಕ್ಕಾಗಿ, ಹೆಸರಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲದೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಹೊಂದಲು ಮಾಡಬೇಕು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಲೋಕವು ಮೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆಲ್ಲ, ಲೋಕೇಶನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ನಮಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮೀರಿ ಎಂದೂ ಬರಲಾರವು. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿಜ್ಞಾನಿಯು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬುದ್ಧನನ್ನು ನಿನು ಶಕ್ತಿಗೆ ಮೀರಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಿನಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಆದರೆ ಸಿಗದೇ ದಕ್ಕದೆ ಹೋದಾಗ ಪದೇ ಪದೇ ಆಲೋಚಿಸಿ, ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರದವನೇ ಜ್ಞಾನಿಯು, ಮತ್ತೆ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವವನು ಅಜ್ಞಾನಿ.

ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಲಿಕವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡವನು ಜ್ಞಾನಿ ಆಗುತ್ತಾನೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತೇ ವೃತ್ತಿಗಳು ನಶಿಸುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಕೂಡಾ ಅದನೆಲ್ಲ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗ ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಸ್ಮೃತಿ

ಸ್ಮೃತಿಗಳು ಹೇಗೆ ಏರ್ಪಡುತ್ತವೆ? ಅವುಗಳನ್ನು ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳಾಗಿ ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಈ ದಿನ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸುಖಗಳು, ಕೆಲವು ದುಃಖಗಳು, ಬಾಧೆಗಳು, ಅನುಭೂತಿಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸ್ಮೃತಿಗಳಾಗಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಮೃತಿ ಎಂದರೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವಂತಹುದು.

ಗತಿಸಿದ ಸ್ಮೃತಿಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ನಡೆದು ಹೋದದ್ದರ ಕುರಿತು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಗಿದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಂದೋ ನಡೆದು ಹೋದವುಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವು ಸ್ಮೃತಿಗಳಾಗಿ ಏರ್ಪಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಭಾದೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಆ ಕಷ್ಟಗಳು, ಭಾದೆಗಳು ಮತ್ತೆ, ಮತ್ತೆ, ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಳಿಸದ ಮುದ್ರೆಗಳಾಗಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸ್ಮೃತಿಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವರಿಗೆ ಗಂಡನಿಂದ ಕಷ್ಟಗಳು ಬರಬಹುದು, ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೆಂಡತಿಯಿಂದ ಕಷ್ಟಗಳು ಬರಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಕಷ್ಟಗಳು ಬರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಗಂಡನು ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಾಕ್ಷಸನಾಗಿರಬಹುದು. ತದನಂತರ ಒಳ್ಳೆಯವನಾಗಬಹುದು. ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನನು ಎಷ್ಟೋ ಸಾರಿ ಬದಲಾವಣೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಹಜ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾವಣೆಯ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಗಮನಿಸು ಎಂದೂ ಕೂಡ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂದರೆ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟವನಾಗಿದ್ದವನು, ಈ ದಿನ ಒಳ್ಳೆಯವನಾಗಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ನಮಗೆ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ಪದೇ ಪದೇ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಒಳ್ಳೆಯವನಾಗಿ ಬದಲಾದರೂ, ಆ. . . ಈಗ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇದ್ದಾನೆ! ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಇದ್ದನೇನು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ನಿನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖಗಳು ಬಂದರೂ ಹಿಂದಿನದನ್ನು ಮರೆಯಲಾರದೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವೆ ಎಂದರೆ? ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇರುವೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಅದಕ್ಕೆ ಮಹಾತ್ಮರು ನಮ್ಮನ್ನು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿರಿ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಕಾರಣ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಿಂದಿನ ಸಂಘಟನೆಗಳನ್ನು, ಸ್ಮೃತಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ, ಪತಂಜಲಿಯವರು ಸ್ಮೃತಿಯೂ ಕೂಡಾ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, ಅಂದರೆ ಹಳೆಯದನ್ನು ನೆನಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳನ್ನೇ ಗುರುತು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನೀನೇ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಯಾರೂ ಶತೃಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸೇ ನಿನಗೆ ಶತೃ ಎಂದು. ಮಾನವನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಲಹೀನಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ದುಃಖವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಗುರುತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿರುವ ಆನಂದವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ನಿನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ದುಃಖವಿದ್ದರೂ, ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ವರ್ತನೆ, ನಿನ್ನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಆ ಜೀವನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವು ನಿನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪತಂಜಲಿಯವರು ಹಿಂದಿನದನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ಮೃತಿಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ? ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆ ರೂಪಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಅವು ಸ್ಮೃತಿಗಳಾಗಿ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆ ಸ್ಮೃತಿ ನಿನಗೆ ಬರದಂತೆ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ನೀನು ಮರೆತು ಬಿಡಬೇಕು, ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನವೇ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿನ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು, ವಾಸನೆಗಳು ಕೂಡಾ ಸ್ಮೃತಿಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗುವ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ ಎಂದು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕರ್ಮಫಲಗಳನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿರಿ ಎಂದು ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನನು ಹೇಳಿದರೆ, ಮಹಾತ್ಮರೆಲ್ಲಾ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿರೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ಸಂತೋಷಕರವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ಬೇಕಾದವರು, ನಮ್ಮ ಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಕೋರುವವರು, ಸಣ್ಣ ಮಾತು ಅಂದರೂ ನಾವು ಕ್ಷಮಿಸಿದರೆ ಅದು ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗದು. ಅದು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಮರೆತು ಬಿಟ್ಟರೆ ಇನ್ನು ಅದರಿಂದ ನೋವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋಗ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬಂದವರು ಕ್ಷಮಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯದಿದ್ದರೆ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾರರು. ಕ್ಷಮಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡರೆ ಸ್ಮೃತಿಗಳು ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳಾಗಿ ಏರ್ಪಾಡಾಗದೆ ಇರುತ್ತವೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ ಹಿಂದೆ ನಡೆದದ್ದನ್ನು ಮತ್ತೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಹಿಂದಿನದನ್ನು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಂಡಂತೆಯೇ! ನೀನು ಹಿಂದಿನದನ್ನು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವಾಗಲಿ, ಮಾಡಬೇಕಾದ

ಸಾಧನೆಯಾಗಲೀ, ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಜ್ಞಾನವಾಗಲೀ, ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲಾರೆ, ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಯಾರೊಂದಿಗಾಗಲೀ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದಾಗ ನಡೆದು ಹೋದದ್ದನ್ನು ಕುರಿತು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಸಮಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಬಾರದು. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಮಾತುಗಳು ಕೂಡಾ ವ್ಯರ್ಥವೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಮಗಳನ್ನು ಆಗಲೇ ಮರೆತುಬಿಡಬೇಕು. ಅವೇನೋ ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯಗಳೆಂಬಂತೆ ಫೋನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕದವರಿಗೆ ಹೇಳುವುದು, ಅಂದರೆ ವರ್ತಮಾನವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ಮೃತಿಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅವುಗಳನ್ನು ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಮಹಾತ್ಮರು ಹಿಂದಿನದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ವರ್ತಮಾನವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊ, ಭವಿಷ್ಯತ್ತನ್ನು ಕುರಿತು ಊಹಿಸಬೇಡ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಭವಿಷ್ಯತ್ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಆಗಬೇಕಾಗಿರುವುದನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿನ್ನ ಕರ್ಮ ಎಷ್ಟಿದೆಯೋ, ಅದರ ಫಲವು ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಬರುತ್ತದೋ, ತಿಳಿಯದರ ಕುರಿತು ಊಹಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇಕೆ?.

ಕಳೆದು ಹೋದ ಸಮಯ ನಿನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಏಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವೆ? ನಾವು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೋ ಅದರ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ನಾವು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ ಪುಸ್ತಕದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪತಂಜಲಿಯವರು ಯಾವ ಸಂಘಟನೆಯನ್ನು ನೀನು ನೋಡಿದರೂ ಮೊದಲು ಸ್ಮೃತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ, ಅಂದರೆ ಜ್ಞಾಪಕಗಳಾಗಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಅವಸರವಾದ ವಿಷಯವೇ? ಬೇಕಿಲ್ಲದ ವಿಷಯವೇ? ಎಂದು ನಿನಗೆ ತಿಳಿಯದೆ, ಹಿಂದಿನದು ಎಂದೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರದು ಎಂದುತಿಳಿಯದೆ ಪದೇ ಪದೇ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆ?

ನಡೆದುಹೋದ ಸಂಘಟನೆಗಳನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಮೊನ್ನೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆವು, ನಿನ್ನೆ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆವು? ಅಲ್ಲಿ ಹಾಗೆ ನಡೆಯಿತು ಎಂದು ಪದೇ ಪದೇ

ತಿರುವಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಸರವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವ ಸಂಘಟನೆಗಳು ನಡೆದರೂ ಅವು ಒಳ್ಳೆಯವು ಆಗಬಹುದು, ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಆಗಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟದ್ದೇ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೆಯೇ ಒಳ್ಳೆಯದೂ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದು ಇರುತ್ತದೆ, ಇದು ಇರುತ್ತದೆ, ಯಾವ ಸಂಘಟನೆ ನಡೆದರೂ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಸ್ಮೃತಿಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಹಾಗೆ ಸ್ಮೃತಿಗಳಾಗಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅವು ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ಅವು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಸ್ಮೃತಿಗಳು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ವೃತ್ತಿಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಪಡುವುದು ಈ ಮೂರೂ ನಿಮ್ಮಿಂದಲೇ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಹೊರಗೆ ಯಾರೂ ಶತೃಗಳಿಲ್ಲ. **"ವಿಷಯ ಚಿಂತನೆ ಇದ್ದರೆ ನಿನಗೆ ನೀನೆ ಶತೃವು, ಆತ್ಮ ಚಿಂತನೆ ಇದ್ದರೆ ನಿನಗೆ ನೀನೇ ಮಿತ್ರನು"** ವಿಷಯ ಚಿಂತನೆ ಅಂದರೆ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕಾಗಿ, ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಂಘಟನೆಗಳಿಗಾಗಿ, ಬಂಧುಗಳಿಗಾಗಿ, ಮಿತ್ರರಿಗಾಗಿ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುರಿತು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದು, ಇವುಗಳಿಂದ ಬಂಧನಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆತ್ಮ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಯಾರೂ ನಿನ್ನ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಲಾರರು. ಎಂತಹ ಕಷ್ಟವಾದರೂ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇಡು. ಏಕೆಂದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಬಗ್ಗುವುದು ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಹೊರತು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಬಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ, ಗೈಡಿಂಗ್‌ಗೆ, ಅದು ಬಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಬಲಿಷ್ಟವಾಗಿ ತಯಾರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ವಸ್ತ್ರವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಎಳೆಗಳನ್ನು ಕೀಳಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು. ಆಲೋಚನೆಗಳು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕೆಂದರೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಧೀನಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಲಹೀನಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಶ್ವಾಸವೊಂದಕ್ಕೆ ಇದೆಯಾಗಲಿ, ಇನ್ನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸ, ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇಬಾರಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿವೆ. ಅದನ್ನು ಉತ್ತರಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸ, ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿವೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಒಂದಕ್ಕೊಂದಕ್ಕೆ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಧೀನಗೊಳಿಸುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವೇ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಧ್ಯಾನ"ವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕೆಂದರೆ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು" ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಯೋಗಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿದ್ದವರಿಗೆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ನಶಿಸುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ, ಉಳಿದವರಿಗೆ ನಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಷ್ಟ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸೇ, ಸುಖವೆಂದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸೇ, ಯೋಗ, ಭೋಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮನಸ್ಸೇ.

ಅದು ಬೆಳೆಯುವ ಪರಿಸರಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಮನಸ್ಸು ಇರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಯೋಗ ಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಯೋಗವಿದೆ. ಅದೇ ಶ್ರೀಮಂತರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಅದು ನನಗೆ ಇದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತೆ ಭೋಗದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಯೋಗವನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಮನಸ್ಸೇ, ಭೋಗವನ್ನು ಕೋರಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಮನಸ್ಸೇ, ಅದನ್ನು ವೃತ್ತಿಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮನಸ್ಸೇ. ಅದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲದ್ದಕ್ಕೂ ಕಾರಣ ಮನಸ್ಸೇ. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಯಾವುದೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನ ಬೆಳೆಯಬೇಕು ಅಂದರೆ ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಸಿಸಬೇಕು. ಆಗ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಶಕ್ತಿ ಕೂಡಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಸಿಸದಿದ್ದರೆ ಸಂಕುಚಿತ ಮನಸ್ಸು ಇರುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಸಿಸಿದರೆ ವಿಶಾಲವಾದ ಮನಸ್ಸಿರುತ್ತದೆ.ನಾನು ಅಂದುಕೊಳ್ಳವುದೇ ಸಂಕುಚಿತ ಮನಸ್ತತ್ವ.

ಎಲ್ಲರ ಕುರಿತು ನೀನು ಆಲೋಚಿಸಿದಾಗ ನಿನ್ನ ಕುರಿತು ನೀನು ಆಲೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು, ಎಲ್ಲರೂ ಧ್ಯಾನಿಗಳಾಗಬೇಕು, ಎಲ್ಲರೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಬೇಕು, ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಈ ಆಲೋಚನೆ ಇದೆಯೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಕುರಿತು ನೀವು ಆಲೋಚಿಸಬೇಕಾದ ಅವಸರವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಏನನ್ನಾಗಲೀ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನಸ್ತತ್ವವಿದ್ದರೂ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕ್ಷಮಿಸುವ ಮನಸ್ತತ್ವವಿದ್ದರೂ, ಸ್ಮೃತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಪೋಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಸಾಧನೆಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಆಗ ನಿನ್ನ ವೃತ್ತಿಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತವೆ. ನಿನ್ನ ನೋವುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತವೆ. ಬೆಳಕಿನ ಕಡೆ ನಡೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಕತ್ತಲು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕಿನ ಕಡೆಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕದಿದ್ದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕತ್ತಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತೀರಿ.

ಕತ್ತಲಿನಿಂದ ಬೆಳಕಿನ ಕಡೆಗೆ ಪಯಣಿಸುವ ಮಾರ್ಗವೇ ಧ್ಯಾನ.

ನೀನು ಯಾವಾಗಿನಿಂದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬಂದೆಯೋ ನಿನ್ನ ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಸಿಸಿದಂತೆ ಲೆಕ್ಕ, ವಿಕಸಿಸಲಿಲ್ಲ ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ಅರ್ಥ.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬರುಬರುತ್ತಾ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದರಿಂದ,

ಎದುರಿಗೆ ಇರುವವರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವ ಗುಣ ಬರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸುವುದೇ ಬುದ್ಧತ್ವದಲ್ಲಿರುವುದು. ನೀನು ಎಲ್ಲರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದಾಗ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಭಗವಂತನೇ ನನ್ನಿಂದ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡಾಗ ನಿನಗೆ ಸ್ಮೃತಿಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ವೃತ್ತಿಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಉತ್ತಮವಾದ ಸಾಧನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ವಿಶ್ವ ಪ್ರೇಮಿಗಳಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಅದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಲಕ್ಷ್ಯದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇಟ್ಟು ತನ್ನ ಮಾರ್ಗ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆಯೋ ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು, ನಿಂತು ಪಕ್ಕದವನನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೂ ಕೂಡಾ ನಿನ್ನ ಜೀವನವು ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಲಕ್ಷ್ಯದ ಕಡೆಗೆ, ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣ ಇರಬೇಕು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನೀವೇ! ಅದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗವು ಯೋಗವೇ ಎಂದು ಪತಂಜಲಿಮಹರ್ಷಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ, ನೀನು ಜ್ಞಾನವಂತನಾದಾಗ ವೃತ್ತಿಗಳು ಅವೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಬಿಟ್ಟರೆ ಎರಡನೆಯದು ಇಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಲೋಪವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ. ಆ ಲೋಪವನ್ನು ಸರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕೂಡ ನಿಮಗೆ ಇದೆ. ಬೇರೆಯವರಾರು ನಿಮ್ಮ ಲೋಪವನ್ನು ಸರಿಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಅರ್ಥವಾದರೆ ಲೋಪಗಳನ್ನು ಸರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಅಭ್ಯಾಸ ವೈರಾಗ್ಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಾ ನಿರೋಧಿಸಬಹುದು.

"ಅಭ್ಯಾಸ ವೈರಾಗ್ಯಭ್ಯಾಂ ತನ್ ನಿರೋಧ:" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಮೊದಲು ವೈರಾಗ್ಯ ಬರಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ವೈರಾಗ್ಯ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಮೊದಲಿಗೆ ವೈರಾಗ್ಯವು 2 ರೀತಿ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(1.) ವಿಷಯ ವೈರಾಗ್ಯ (2.) ಪರಮ ವೈರಾಗ್ಯ

ಈ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರೂ, ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೂ, ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷವೂ ನನ್ನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

1. ವಿಷಯ ವೈರಾಗ್ಯ: ಅಷ್ಟಾವಕ್ರನು, ಅಷ್ಟಾವಕ್ರ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ **"ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿಷದಂತೆ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು"** ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ವಿಷವು ಒಂದು ಸಾರಿಗೆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು

ಸಾಯಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ವಿಷಯಗಳು ಜನ್ಮವೆಲ್ಲಾ ಸಾಯಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆಂದು ಅಷ್ಟಾವಕ್ರನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಕೂಡ ಅದನ್ನು ಮೊದಲೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಏನೆಂದರೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡವರಿಗೆ ಮೊದಲು ವಿಷಯಗಳೇ ಬೆಳೆಯದಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ವಿಷಯಗಳೇ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳಾಗಿ ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಷಯ ವೈರಾಗ್ಯ ನೀವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಷಯ ವೈರಾಗ್ಯವೆಂದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ವಿಷಯ ವೈರಾಗ್ಯ ಪರಮ ವೈರಾಗ್ಯವೆಂದು ಅಂದರೆ ನಮಗೆ ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು.

ನೋಡಿರಿ, ಯಾರಾದರೂ ಇಬ್ಬರು ಮಾತನಾಡಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದರೆ ಇತರರಿಗೂ ಹೇಳಿ, ಅದರ ಕುರಿತು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಇದ್ದಾಗ ಅವುಗಳ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಒಂದು ತಪ್ಪಾದರೆ, ಪಕ್ಕದವನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುವುದು ಎರಡನೆಯ ತಪ್ಪು. ಅದನ್ನು ಕುರಿತು ಸುಮ್ಮನೆ ಇದ್ದಾಗ ಮತ್ತೇ ಆಲೋಚಿಸುವುದು 3ನೇ ತಪ್ಪು.

ಹೀಗೆ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ, ಬೇಕಿಲ್ಲದವುಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ವೃತ್ತಿಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸಾಧನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಡವಾದ ವಿಷಯಗಳು, ನಿನಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದವು ಪಕ್ಕದವನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಸವನ್ನು ತುಂಬಬಾರದು. ಪ್ರತಿ ವಿಷಯವನ್ನು, ಪ್ರತಿ ಕಸವನ್ನು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬುವುದರಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗುರುವು ಹೇಳಿದ್ದು ತಲೆಗೆ ಹತ್ತುವುದು.

ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದರೂ ತಲೆಗೆ ಹತ್ತುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಕಸದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಇದ್ದರ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಷಯಗಳು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ? ಬಹಳ ಮಂದಿ ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಓಷೋ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಅಸಲು ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಾಗಲಿ, ಪುರಾಣಗಳಾಗಲಿ, ವೇದಗಳಾಗಲಿ, ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಾಗಲಿ ಓದಿದಾಗ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಕಸವನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ

ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೇ, ಅಂದರೆ ಬೇಕಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದಲೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕಸವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಕಣ್ಣು ತೆಗೆದರೆ ಮತ್ತೆ ಕಸವನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನೋಡಿರಿ ಧ್ಯಾನ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೆಲವರು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಏನೋ ನೆಪ ಹೇಳಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಶ್ರದ್ಧೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ, ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇಬ್ಬರು ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಓದಬೇಕಾದ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಆತನಾಡದೆ ಅವನ ಕುರಿತು, ಇವನ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರೆ ನೀವು ವಿಷಯ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆಯೇ! ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ತಪ್ಪುಗಳೇ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗದಿರಲು ಕಾರಣ.

ಪತಂಜಲಿಯವರು ವಿಷಯ ಚಿಂತನೆ ಬಿಡದಿದ್ದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಳೆಯದಿದ್ದರೆ ಆಗುವ ನಷ್ಟ ಏನೆಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಸೋಮಾರಿತನ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾವುದನ್ನಾಗಲೀ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕೇಳಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕೇಳಿ ಬರೆದುಕೊಳ್ಳೋಣವೆಂದರೆ ಅದು ಎರಡನೆಯ ಪಕ್ಷವೇ !

ಹಾಗೆಯೇ ಇತರರ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕೈ ಹಾಕಬಾರದು. ವಿಷಯ ಚಿಂತನಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ನಿನಗೆ ಬೇಕಾದ ವಿಷಯ ಕಲಿತುಕೊ, ಆಗಲಿ ಪಕ್ಕದವನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತೂರಿ, ನನಗೆ ಧ್ಯಾನವು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಹೇಗೆ? ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇಕಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು, ಏಕಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬೇಕಿಲ್ಲದವುಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಹಾಕುವುದು, ಬೇಕಿಲ್ಲದವುಗಳ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸುವುದೇ ವಿಷಯ ಚಿಂತನೆ ಎನ್ನುವುದು.

ಆ ವಿಷಯ ಚಿಂತನೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ ವಿಷಯ ವೈರಾಗ್ಯ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಏನಾಗಲಿ ಸರಿ, ಬದಲಾವಣೆ ಬರಬೇಕು ಅಂದರೆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ಹೋಗಬೇಕು. ಅವು ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ವಿಷಯ ವೈರಾಗ್ಯವೆಂದರೆ ಬೇಕಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದೇ. ಈ ವೈರಾಗ್ಯವೆಂದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಸನ್ಯಾಸ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸನ್ಯಾಸವು ವೈರಾಗ್ಯವಲ್ಲ. ಸನ್ಯಾಸದಿಂದ ಕೆಲವು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ವರ್ತಮಾನದ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಸನ್ಯಾಸದಿಂದ ಹಿಂದಿನ ಕರ್ಮಗಳು ಕಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಒಂದು ಜನ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸನ್ಯಾಸ ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯ ಅಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಸ್ತುತ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದು, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಇರಬೇಕಾಗಲಿ ಸೋಮಾರಿತನ ಇರಬಾರದು. ಶರೀರದ ಜೊತೆ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡಾ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾದಾಗ ನಾವು ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲಾರೆವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ.

ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ಏರ್ಪಾಡು ಆಗುತ್ತವೆಯಾದ್ದರಿಂದ ವಿಷಯ ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅವು ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

(2) ಪರಮ ವೈರಾಗ್ಯ:– ಪರಮ ವೈರಾಗ್ಯವೆಂದರೆ? ಯಾವ ಗುಣದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ನಾನು ಸರಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳದೆ, ಆ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಪಯಣಿಸುವುದೇ ಪರಮ ವೈರಾಗ್ಯ. ಬಹಳ ಜನ ಅದು ಮೂರ್ಖತ್ವವೇ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಅಜ್ಞಾನವೇ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಆದರೆ ಅವನ ವರ್ತನೆ ಅವನಿಗೆ ಬಹಳ ಸರಿಯಾದದ್ದು.

ರಾವಣಾಸುರನು ಅವನ ಗುಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವರ್ತಿಸಿದನು. ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಗುಣಗಳಿವೆ. ತಮೋಗುಣ, ರಜೋಗುಣ, ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣ, ಶುದ್ಧಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣ. ನಿರ್ಗುಣ. ರಾಮಾಯಣವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ತಮೋಗುಣದಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕರ್ಣನು, ರಜೋಗುಣದಲ್ಲಿ ರಾವಣಾಸುರನು, ಸಾತ್ವಿಕದಲ್ಲಿ ವಿಭೀಷಣನನ್ನು ಶುದ್ಧ ಸಾತ್ವಿಕದಲ್ಲಿ ಆಂಜನೇಯನು, ನಿರ್ಗುಣದಲ್ಲಿ ರಾಮನು ಹೀಗೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಯಾವ ಮಾನವನಾದರೂ ಸರಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ತಮೋಗುಣದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಕೊನೆಗೆ ನಿರ್ಗುಣನಾಗಿ ಬೆಳೆದಾಗಲೇ ದೈವವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸರಿ ವೈರಾಗ್ಯ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲಾದರೆ, ಪರಮ ವೈರಾಗ್ಯಕೊನೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ತಮೋಗುಣದಲಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಸೋಮಾರಿತನ, ರಜೋಗುಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಅಹಂಕಾರ, ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯವನಾಗಿ ಇರುತ್ತಾ, ಶುದ್ಧ ಸಾತ್ವಿಕದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾ, ನಿರ್ಗುಣದಲ್ಲಿ ರಾಮನಂತೆ ತಾನೇ ಭಗವಂತನಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಎಂದಿಗಾಗಲಿ ಮಾನವನ ಪ್ರಯತ್ನ ಇದ್ದರೇನ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಹಂಚುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ

ನಾನಾದ್ದರಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವ ಅಹಂಕಾರ ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾತ್ವಿಕಗುಣ, ರಜೋಗುಣ ಎರಡೂ ಸೇರಿ ಇದ್ದಂತೆ. ನನಗೆ ಕೀರ್ತಿ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳು ಬೇಕು. ಇನ್ನೂ ಆಸೆಗಳು, ಬಯಕೆಗಳು ಇವೆ ಅಂದರೆ ಇನ್ನೂ ರಜೋಗುಣವು ಬದಲಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಲೆಕ್ಕ. ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯನ್ನಾಧರಿಸಿ ಗುಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಪತಂಜಲಿ, ನಿನ್ನ ಗುಣಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂಡಾ ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದರು.

ಈಗ **"ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ, ಅದು ಬೇಕು, ಇದು ಬೇಕು, ನನಗೇ ಇರಬೇಕು, ನನಗೇ ಹೆಸರು ಬರಬೇಕು, ಎನ್ನುವ ಕೋರಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ರಜೋಗುಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆಯೇ"** ಇದು ಕೂಡ ಹೋಗದಹೊರತು ನಾನು ದೈವವಾಗಿ ಬದಲಾಗಲಾರೆನು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ವರ್ತನೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದವರು ತಮೋಗುಣ, ರಜೋಗುಣಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಆಹಾರದ ಕುರಿತು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆಹಾರವು ನಿನ್ನ ಗುಣವನ್ನು ಕೂಡಾ, ನಿನ್ನನ್ನು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಗುಣದ ಮೇಲೆ ನೀನು ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡರೆ, ಅದೇ ಪರಮ ವೈರಾಗ್ಯ.

ಆಂಜನೇಯಸ್ವಾಮಿ ಶುದ್ಧ ಸಾತ್ವಿಕದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ, ರಾಮನು ಬೇರೆ, ನಾನು ಬೇರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ರಾಮನೇ ದವರು ಅಂದುಕೊಂಡನು. ಆದರೆ ರಾಮನ ಬಳಿ ಬಂದು ಜ್ಞಾನಹೊಂದಿದ ಮೇಲೆ ರಾಮನೂ ನಾನೂ ಒಂದೇ ಅಂದುಕೊಂಡನು.

ಬುದ್ಧನು ಎದುರಿಗೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಹಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಕಲಿತುಕೋ ಎಂದನು. ಬುದ್ಧನು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಕಲಿಸಿದ್ದಾನೆಂದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಾತ್ವಿಕದಿಂದ, ಶುದ್ಧ ಸಾತ್ವಿಕದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ನೋಡಿದನು.

ಎದುರಿಗಿರುವವನನ್ನು ಹಿಂಸೆ ಪಡಿಸಿದರೆ ನಿರ್ಗುಣ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲಾರೆವು. ಆದರೆ ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಅಧರ್ಮವನ್ನು ಖಂಡಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಒಬ್ಬ ನಿರ್ಗುಣನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೂಡ ದಾಟಬೇಕು ಎಂದು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ನೀನು ಯಾವ ಗುಣದಲ್ಲಿರುವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದು ಬಿಡುವುದಲ್ಲ. ಕಲಿತುಕೋ. . .ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗು, ಆ ಗುಣದಿಂದ ನೀವು ದೈವವಾಗಲಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೋ, ನಾನು ಮಾಡಿದ್ದೆ ಸರಿ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಕೋರಿಕೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವಾಗಾದರೆ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದೆಯೋ, ಯಾವಾಗಾದರೆ ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿ

ಬೆಳಸಿಕೊಂಡೆಯೋ ಆ ಗುಣದ ಮೇಲೆ ಕೋರಿಕೆ ಬಿಟ್ಟು, ಸಾತ್ವಿಕ, ಶುದ್ಧ ಸಾತ್ವಿಕ, ಕೊನೆಗೆ ನಿರ್ಗುಣದಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಆಗ, ನಾನು ನನ್ನದು, ನಮ್ಮದು ಎಂಬುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮೇಲಿನ ಮೆಟ್ಟಲಿಗೆ ಏರಬಲ್ಲೆ. ಆಂಜನೇಯ ಸ್ವಾಮಿಯಂತೆ ಅಧರ್ಮವನ್ನು ಖಂಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಶುದ್ಧ ಸಾತ್ವಿಕದಲ್ಲಿ ಬಂದಂತೆಯೇ. ಮಿತ್ರನನ್ನು, ಶತೃವನ್ನು ಸಮಾವಾಗಿ ನೋಡಬಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ನಿರ್ಗುಣ. ಅದು ಆಮನಿಗೆ ಇದೆ, ಮತ್ತೆ ಶತೃವಾದ ವಿಭೀಷಣನು ತನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದರೆ ಹತ್ತಿರ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡನಲ್ಲವೇ?

ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದು ಸರಿ, ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಸರಿ ಅಂದರೆ ನಿನ್ನ ಗುಣವನ್ನು ನೀನು ಇನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಪೋಷಿಸಿದಂತೆಯೇ. ನೀನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿ ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀನು ಇನ್ನೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಖಚಿತವಾಗಿ ತಮೋಗುಣದಲ್ಲಿ, ರಜೋಗುಣದಲ್ಲಿ ಇರುವೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಅದನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆ. ಅಂದರೆ ಆ ಗುಣವನ್ನು ನೀನು ಇನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವೆ, ನೀನು ಉನ್ನತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಇಲ್ಲಿ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ? **"ನಿನ್ನ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನೀನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ನೀನು ಇರುವ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಬಿಡದೆ, ಸರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು"** ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಶರೀರವು ಮನಸಿನ ಬಳಿ ನಿಂತರೆ ತಮೋಗುಣ, ರಜೋಗುಣದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ, ಆತ್ಮದ ಬಳಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಿರುವೆ ಎಂದರೆ ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ, ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿತ್ತಿರುವೆಯಾ? ಶುದ್ಧ ಸಾತ್ಮಿಕದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ.

ಶತೃವು, ಮಿತ್ರನು ಎಂದು ಭೇದ ನೋಡದೆ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಆತ್ಮವಾಗಿ ನೋಡಿದೆಯಾ ನಿರ್ಗುಣನಾಗಿ ಬದಲಾದಂತೆ ಅಂದರೆ ದೈವವಾಗಿ ಬದಲಾದಂತೆ ಮತ್ತೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತವೆ?

(1) ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳು (2) ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನ (3) ಸತ್ಯ ಜ್ಞಾನ

ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಶಾಖಾ ಆಹಾರ. ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನೆ ಅಂದರೆ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಧ್ಯಾನ" ಸತ್ಯ ಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನ.

ಉದಾ: ನಿಮ್ಮ ಕಾಲಿಗೆ ಮುಳ್ಳು ಚುಚ್ಚಿದರೆ, ಆ ನೋವಿಗೆ ಕಾಲು ಅಳಬೇಕಾಗಲೀ, ಕಣ್ಣು ಏಕೆ ಅಳುತ್ತದೆ?" ಆ ಮುಳ್ಳನ್ನು ಕೈ ಹಾಕಿ ಏಕೆ ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ? ಅಂದರೆ ಕಾಲು ನಾನೇ, ಕಣ್ಣು ನಾನೇ ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲವೂ ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಭಾಗಗಳೇ ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾಲಿಗೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೈಹೋಗಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯೆಲ್ಲಾ ಭಗವಂತನೆ, ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಗಳೆಲ್ಲ ಭಗವತ್ ಸ್ವರೂಪಗಳೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವ ಜೀವಿಗೂ ನಾವು ಹಾನಿ ಮಾಡಿದರೂ, ಯಾವ ಜೀವಿಯನ್ನು ನೋವುಪಡಿಸಿದರೂ

ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ನೋವುಪಡಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ಆದ್ದರಿಂದ ನಿನ್ನ ಗುಣವನ್ನಾಧರಿಸಿ ನಿನ್ನ ವರ್ತನೆ ಇರುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲು ನಿನ್ನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರು. ನಾನು ರಜೋ ಗುಣದಲ್ಲಿ ತಮೋ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ನಾನು ಎನ್ನುವ ಸ್ವಾರ್ಥವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಗುಣವನ್ನು ಕೂಡಾ ದಟಿ ಹೋಗಬೇಕು.

ನಿನ್ನ ಗುಣಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಕೋರಿಕೆಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದೇ ಪರಮ ವೈರಾಗ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೆಳೆಯುವ ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲ. ಜೀವನು ದೇವರೆಂದು ತಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ, ದೇವರಾಗಿ ಬೆಳೆಉವ ಅವಕಾಶವು ಬೇಕೆಂದರೆ ಗುಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ನಿನ್ನ ಗುಣಗಳನ್ನು ನೀನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವೆ. ನೀನು ಸಾತ್ವಿಕದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆಗೆ ಬಂದರೂ, ಶುದ್ಧ ಸಾತ್ವಿಕದಲ್ಲಿ ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಾಡಿದರೂ. . . ನಿರ್ಗುಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದರೆ? ನೀನು ದೈವವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಿನ್ನ ಗುಣದ ಮೇಲೆ ನಿನಗೆ ಕೋರಿಕೆ ನಶಿಸಬೇಕು, ಅದೇ ಪರಮ ವೈರಾಗ್ಯ. ಸಾಧನೆ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟ ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ತಪ್ಪೇನು? ಒಳ್ಳೆಯದೇನು? ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲವರು ಜನರನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವರನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನನು ಹೆಂಡತಿಯ ಮಾತುಕತೆ ಕೇಳಬೇಕು? ನನ್ನ ಗಂಡ ಹೇಳಿದಂತೆ ನಾನು ಏಕೆ ಕೇಳಬೇಕು? ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತೆ ಇವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು.

ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಎಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ? ಯಾವ ತಪ್ಪಿನಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಇರುವ ಗುಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಉನ್ನತ ಗುಣದ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಸಾಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಪರಮ ವೈರಾಗ್ಯ.

ಇರುವ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಇದ್ದು ಬಿಡಬಾರದು. ರಾವಣಾಸುರನು ನಿಂತುಬಿಟ್ಟು, ರಾಕ್ಷಸನಂತೆ ಉಳಿದುಬಿಟ್ಟ. ರಾಮನು ದಾಟಿ ಹೋಗಿ ದೈವವಾಗಿ ಬೆಳೆದನು. ಮತ್ತೆ ಪುರಾಣಗಳಾಗಲೀ, ಸದ್ಗ್ರಂಥಗಳಾಗಲಿ ನಾವು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕು, ಏನನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪರಮ ವೈರಾಗ್ಯ ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಗುಣಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಬಯಕೆ, ಕೋರಿಕೆ ಅಂದರೆ ಆಸಕ್ತಿ ಏನಾದರೂ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉನ್ನತ ಗುಣದ ಕಡೆಗೆ, ನಮ್ಮ ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ಪಯಣಿಸಬೇಕು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಉಳ್ಳ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದುಬಿಡದೆ **"ವಿಷಯ, ವಿರಕ್ತಿ ಉಂಟಾದರೆ ವೈರಾಗ್ಯ, ಗುಣದ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹೋದರೆ ಪರಮ ವೈರಾಗ್ಯ"** ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಯಾವುದು

ಏನಾದರೂ ಪತಂಜಲಿ ಹೇಳೋದು ಕೇಳಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದಲ್ಲ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು, ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಎನ್ನುವ ಪದ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಂದರೆ ಕಾಣಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು. ನೋಡಿರಿ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅಕ್ಷರಾಭ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳು ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಬರೆದು, ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ತಿದ್ದಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದರು. ಹಾಗೆ ತಿದ್ದುತ್ತಾ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬೋರ್ಡ್ ಮೇಲೆ ನೋಟ್ಸ್ ಬರೆದರೆ ಅದು ನೋಡಿ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗೇ ಪ್ರಾಪಂಚಿತದಲ್ಲಿ ನೋಡಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಂದರೆ ಗುರುವು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು. ನೋಡಿರಿ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಎಂದರು. ಅವರಿಗೆ ಅವರೇ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇಟ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯಲ್ಲವೇ? ಹಾಗೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕದಲ್ಲಿ ಗುರುವು ಹೇಳಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದೇ ಅಸಲಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಸಿಷ್ಠರು.

ಹಾಗೆಯೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಧನೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಆಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಾ, ದೊಡ್ಡ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ, ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಗುರುಮುಖೇಣ ಕೇಳಿದ್ದು ನಿನಗೆ ನೀನಾಗಿಯೇ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು ಎಂದು ವಶಿಷ್ಠರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಯವರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಏಕೆಂದರೆ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ನೋಡಿ, ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ಧ್ಯಾನ ತಿಳಿಯದು. ತಂದೆ–ತಾಯಿ ಕಲಿಸಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆ ತಿನ್ನುವುದು ಅವರು ಕಲಿಸಿದವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಕೂಡಾ ಬಹಳ ಸುಲಭವೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅವರು ಕಲಿಸದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಬಹಳ ಕಷ್ಟವೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಂದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ, ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಇದೆ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಇನ್ನೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ

ಇಲ್ಲದಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ವೃತ್ತಿಗಳು ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಬೇಕಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಬೇಕಿಲ್ಲದ ತಿಂಡಿ ಬಿಡುವುದು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಮಾಂಸಹಾರವನ್ನು ಬಿಡುವುದು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಬಿಡುವುದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ವೃತ್ತಿಗಳು ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದನ್ನೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅದಕ್ಕೆ ಮಹಾತ್ಮರು ಒಂದು ಮಾತು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಿನ್ನ ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರೀಯಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅವು ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು, ಅದೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಆಂದರೆ ಕಣ್ಣಿದ್ದು ಕುರುಡನಾಗಿ, ಕಿವಿಯಿದ್ದು ಕಿವುಡನಾಗಿ, ಬಾಯಿದ್ದು ಮೂಗನಾಗಿ ಇರಬೇಕು.

ಒಂದು ಮತ್ತಿನ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟವನಿಗೆ ಅವಯವಗಳೆಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಗ್ರಹಿಸಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ವೃತ್ತಿಗಳು ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತೆಗೆದು ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನವೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ.

ನಿನಗೆ ದುಃಖ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಚಿತ್ತವೊಂದರ ವೃತ್ತಿಗಳು ನಶಿಸಿದ ದಿನ ನಿನ್ನ ದುಃಖ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಏನೂ ಆಲೋಚಿಸದೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಂದರೆ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು. ಆಗ ದುಃಖ, ಬಾಧೆ, ಕಷ್ಟ ಯಾವುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೇ ಪ್ರತಿ ಮಹಾತ್ಮರು ಹಳೆಯದಕ್ಕೆ/ಗತಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಡ, ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕಣ್ಣು ತೆರೆದಾಗ ವರ್ತಮಾನ ಅಂದರೆ ನೀನು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ನಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿ ಇಡುವುದು. ಅಂದರೆ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇರಬೇಕು. ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಊಟದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಡುಗೆಯ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ, ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ನಡಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇರಬೇಕು.

ಇನ್ನು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅವರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ನೋಡಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಆನಂದಾನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಕೆಲವು ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹಾಗೆಯೇ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೇವಾಕಾರ್ಯಗಳು ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನತರಗತಿಗಳನ್ನು ಇಡುವುದು, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು, ಧ್ಯಾನತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಊಟವನ್ನು ಇಡುವುದು, ಇಂತಹವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾಗೆ ವಿಚಾರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಸ್ವಲ್ಪ, ವೈರಾಗ್ಯದ ಮೂಲಕ ಸ್ವಲ್ಪ, ಸೇವೆಯ ಮೂಲಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಆ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಯಾರೂ ಕೂಡಾ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು ಎಂದು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಭ್ಯಾಸ ವೈರಾಗ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ವೈರಾಗ್ಯ ಹೊಂದಬೇಕು ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನಿಗಿಂತ ಯಾವುದೂ ದೊಡ್ಡದು ಅಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಮೇಲೆ ವೈರಾಗ್ಯ, ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ವೈರಾಗ್ಯ, ಎಲ್ಲವುಗಳ ಮೇಲೆ ವೈರಾಗ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಎಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಸಾರಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸ ಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನೀನು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಅಭ್ಯಾಸವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಪತಂಜಲಿ **"ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸಿದವನ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಜಾತಿರತ್ನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ"** ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ಇಲ್ಲದವನ ಚಿತ್ತವು ಅಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು ಎಂದು ಅರ್ಥ ಏಕೆಂದರೆ **"ಚಿಂತೆಗಳು ಇಲ್ಲದ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನೇ ಇರುತ್ತಾನೆ"** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ಎಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇರುವುದು ವಾಸುದೇವನೇ ಅಂದರೆ ಆತ್ಮವೇ ಇರುವುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಿದರೆ, ಅಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದಿಲ್ಲ, ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೇಳಿಸದು, ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಮಾತುಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಸತ್ಯ, ಹಿತ, ಮಿತ, ಪ್ರಿಯವಾದಂತಹ ಮಾತುಗಳೇ ಬರುತ್ತವೆ. ದುಷ್ಟ ಮಾತುಗಳು ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ, ಯಾವುದನ್ನು ಹಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು, ಇದನ್ನೇ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ಏರ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಬಿಡುವುದಲ್ಲ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ಏರ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ, ನಿಮಗೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಬರುತ್ತಿವೆಯೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕೂಡಾ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ಏರ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಸತ್ಯವರ್ತನೆ, ಸತ್ಕರ್ಮಗಳು ಮಾಡಿದಾಗ ಚಿತ್ತವು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ, ವೃತ್ತಿಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತವೆ.

ಕೇವಲ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕದಲ್ಲಿಯೇ ಬೇಕಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು, ನೋಡುವುದು, ಈ ಮೂರರಿಂದಲೇ ವೃತ್ತಿಗಳು ಏರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು, ಶ್ರವಣದ ಮೂಲಕ ಗುರುವು ಹೇಳಿದ್ದು ಕೇಳಬೇಕು, ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಪುನಃ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೋಧಿಸಬೇಕು. ಇದೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಾಡುತ್ತಾ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಿದರೆ ಜಾತಿರತ್ನಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಪತಂಜಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟು ಉನ್ನತವಾಗಿ ನಾವು ಬೆಳೆಯಬೇಕು.

ಪಕ್ಷಿ ಬದುಕಿರುವಾಗ ಇರುವೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಪಕ್ಷಿ ಸತ್ತು ಹೋದಾಗ ಅದನ್ನು ಇರುವೆಗಳು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಕಾಲ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಬದಲಾಗಬಹುದು ಯಾರನ್ನೂ ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣಬಾರದು. ಯಾರನ್ನೂ ಹಿಂಸಿಸಬಾರದು. ನಿಮಗಿಂತ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದದ್ದು ಇದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಒಂದು ಮರವು ಹತ್ತು ಲಕ್ಷ ಬೆಂಕಿಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡಬಹುದು ಆದರೆ ಒಂದು ಬೆಂಕಿಕಡ್ಡಿ ಹತ್ತು ಲಕ್ಷ ಮರಗಳನ್ನು ಸುಡಬಲ್ಲದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯವನಾಗಿರು ಒಳಿತನ್ನು ಮಾಡು.

ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪವಿತ್ರವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರೂ ಅಥವಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಆನಂದವು ಎಂದಿಗೂ ನೆರಳಿನಂತೆ ಆತನ ಹಿಂದೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

– ಗೌತಮ ಬುದ್ಧ

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ?

'ಧ್ಯಾನ'ವೆಂದರೆ 'ಪ್ರಾರ್ಥನೆ' ಯಲ್ಲ! 'ಧ್ಯಾನ' ಎಂದರೆ 'ನಾಮಸ್ಮರಣೆ' ಯಲ್ಲ!'ಧ್ಯಾನ' ಎಂದರೆ 'ಮಂತ್ರ ಜಪವಲ್ಲ'! 'ಧ್ಯಾನ' ಎಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ!' 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವೇ' ಬುದ್ಧನು ಬೋಧಿಸಿದ 'ಆನಾಪಾನಾಸತಿ'

"ಸತ್ಯ"

ನಮ್ಮ ಜನ್ಮವನ್ನು ನಾವೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಉದ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಬ್ಬರನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಉದ್ಧರಿಸಲಾರರು!ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೋಟ್ಯಾನುಕೋಟಿ ಲೋಕಗಳಿವೆ. ನಾವು ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 'ಯಾತ್ರಿಕರು'.

"ಸಾವು"

ಮರಣಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಡುವುದು! 'ಸಾಯುವುದು'ಎಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು. ಸಾಯುವುದು ಎಂದರೆ, ನೂತನ ಪ್ರಪಂಚ ಸೇರುವುದು.

"ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತ"

ಅವರ ಕರ್ಮವನ್ನು ಅವರೇ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಬಯಸಿದರೆ, ನಮಗೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯತನ ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

"ಜ್ಞಾನ"

ಎಲ್ಲರಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಸಮಯವನ್ನು ಕ್ಷಣವಾದರೂ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಬಾರದು. ಅಣುವಿನಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಬಾರದು. ಪ್ರಸ್ತುತ ನಾವಿರುವ ಜನ್ಮವನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಕೊನೆಯ ಜನ್ಮವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

– ಪತ್ರೀಜಿ

ಶ್ರೀ ರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು

1.	ಅಹಿಂಸೆ & ಶಾಖಾಹಾರ	ರೂ.	30
2.	ನವವಿಧ ಧರ್ಮಗಳು	ರೂ.	30
3.	ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಮಾನವಾಹಾರ	ರೂ.	30
4.	ಧ್ಯಾನ	ರೂ.	60
5.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆ	ರೂ.	50
6.	ಭಾಗವತ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಅಂತರಾರ್ಥ	ರೂ.	40
7.	ಶಿರಡಿ ಸಾಯಿ ಸಂದೇಶಗಳು	ರೂ.	50
8.	ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ	ರೂ.	100
9.	ಜೀವನದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳು	ರೂ.	100
10.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನ ಕ್ರಾಂತಿ	ರೂ.	50
11.	ಸಂಘಂ ಶರಣಂ ಗಚ್ಛಾಮಿ	ರೂ.	300
12.	ತುಳಸಿ ದಳ (i)	ರೂ.	200
13.	ತುಳಸಿ ದಳ (ii)	ರೂ.	220
14.	ಆಶ್ಚರ್ಯ....ಆಶ್ಚರ್ಯ	ರೂ.	40
15.	ದುಃಖ ನಿವಾರಣೆಯ ಮಾರ್ಗ	ರೂ.	70
16.	ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ಜ್ಞಾನ	ರೂ.	70
17.	ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ	ರೂ.	70
18.	ಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿ	ರೂ.	90
19.	ಗೈಡಿಂಗ್	ರೂ.	100
20.	ಸಂಕಲ್ಪವೆಂದರೇನು?	ರೂ.	50
21.	ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತ	ರೂ.	70
22.	ಜ್ಞಾನ ಕುಸುಮಗಳು	ರೂ.	90
23.	ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ	ರೂ.	40
24.	ಆತ್ಮವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮೃತ್ಯುವೇ ಇಲ್ಲ	ರೂ.	40
25.	ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ	ರೂ.	40
26.	ಭಕ್ತಿ ಮುಕ್ತಿ	ರೂ.	30
27.	ಧ್ಯಾನ ತರಂಗ	ರೂ.	40
28.	ಜ್ಞಾನ ಯುಗ	ರೂ.	60
29.	ಸೇತು ವಿಜ್ಞಾನ	ರೂ.	40
30.	ಮರಣಿಸುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಮರಣಿಸಬೇಕು	ರೂ.	130
31.	ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳು	ರೂ.	40
32.	ನಾವು ಇಹಲೋಕ ವಾಸಿಗಳಾ? ಪರಲೋಕ ವಾಸಿಗಳಾ?	ರೂ.	40
33.	ಆಲೋಚಿಸಿ	ರೂ.	70
34.	ನಿರ್ವಾಣ ಮಾರ್ಗ	ರೂ.	60
35.	ಸತ್ಯ	ರೂ.	40
36.	ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ	ರೂ.	40
37.	ಚಕ್ರಗಳು	ರೂ.	30
38.	ಭೂತದಯೆ ಮತ್ತು ದೈವತ್ವ	ರೂ.	80
39	ಮೌನ ಧ್ಯಾನ	ರೂ.	40
40.	ಗುರವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದೇ ಹೇಗೆ?	ರೂ.	30
41	ತ್ರಿವಿಧಗಳು	ರೂ.	70
42	ಮರಣದ ನಂತರ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಬರುವುದು	ರೂ.	60
43	ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ?	ರೂ.	60
44	ಮೆಹರ್‌ಬಾಬಾ ಸಂದೇಶ	ರೂ.	80
45	ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ	ರೂ.	80
46	ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಮುನಿಯವರ 24 ಗುರುಗಳು	ರೂ.	70
47	ಜ್ಞಾನಮಾಲ	ರೂ.	70
48	ಭಗವಂತನೆಂದರೇ?!	ರೂ.	90

“ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ”

**ಯಾವುದಾದರೂ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ .. ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ..
ಕೈಗಳೆರಡೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು .. ಕಣ್ಣೆರೆಡೂ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ..
ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಲಿರುವ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ, ನಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನೇ ..
ಏಕಧಾರೆಯಾಗಿ .. ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು!**

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು
ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು
ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು
ಯಾವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಬೇಕು....
ಅವರವರ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು
ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ನಲವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ
ಹೀಗೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನ ಕಸ್ತೂರಿ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಚಂದಾದಾರರಾಗಲು ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಗೆ ಹಣ ಪಾವತಿಸಿ ಚಂದಾದಾರರಾಗಬಹುದು

ಬ್ಯಾಂಕ್ ಹೆಸರು :ಭಾರತೀಯ ಸ್ಟೇಟ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ –State Bank of India
ಶಾಖೆಯ ಹೆಸರು:ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ ಶಾಖೆ –Chamarajapete Branch
ಖಾತೆ ಸಂಖ್ಯೆ :30828057680 : I.F.S.C. ಕೋಡ್ –S.B.I.N 0005794
ಖಾತೆಯ ಹೆಸರು:ಕೆ.ಪಿ.ಡಿ.ಪಿ. ಟ್ರಸ್ಟ್–ಅಕೌಂಟ್–ಧ್ಯಾನ ಕಸ್ತೂರಿ–K.P.D.P. Trust A/c. Dhayana Kasturi

ಧ್ಯಾನ ಕಸ್ತೂರಿ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಚಂದಾದಾರರಾಗಬಹುದು.
ಕನ್ನಡ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಖರೀದಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ
ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸಿ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯೂ ಆರ್ ಕೋಡನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ,
ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಲಿಂಕ್ ಅನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ
ಕರ್ನಾಟಕ ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಚಾರ ಟ್ರಸ್ಟ್ (ರಿ)
1534/1, ಒಂದನೇ ಮಹಡಿ 26ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ರಾಗಿಗುಡ್ಡ ಆಂಜನೇಯ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹತ್ತಿರ
9ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 069
ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಅಥವಾ ಕರೆಮಾಡಿ : 9448883872; 9901598073

"ಯೋಗಃ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ" ಎಂದು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಚಿತ್ತವೊಂದರ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಅದು ಧ್ಯಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಂತೆಯೇ!

ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು 5 ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

1. ಪ್ರಮಾಣ 2. ವಿಪರ್ಯ 3. ವಿಕಲ್ಪ 4. ನಿದ್ದೆ 5. ಸ್ಮೃತಿ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ಏರ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ನಿಮಗೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು, ಶ್ರವಣದ ಮೂಲಕ ಗುರುಗಳು ಹೇಳಿದ್ದು ಕೇಳಬೇಕು, ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು, ಪುನಃ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೋಧಿಸಬೇಕು, ಇವೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಾಡುತ್ತಾ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಿದರೆ ಜಾತಿರತ್ನಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ತಟವರ್ತಿ ರಾಜ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿ

ರೂ 50/-

ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುಯಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್, ಇಂಡಿಯಾ
ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಮಾಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಸಂದರ್ಶಿಸಿ
https: //www.youtube.com/pmckannada ● www.meditationeverywhere.org ● www.pssmovement.org

ಶ್ರೀರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್
ಶ್ರೀರಾಮಧಾಮ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ,
ನಾರಾಯಣಪ್ಪ ಗಾರ್ಡನ್, ವೈಟ್ ಫೀಲ್ಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 066
ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಹೆಚ್.ಎನ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ, 9449695503
ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎಸ್.ಎನ್. + 91 80500 82689