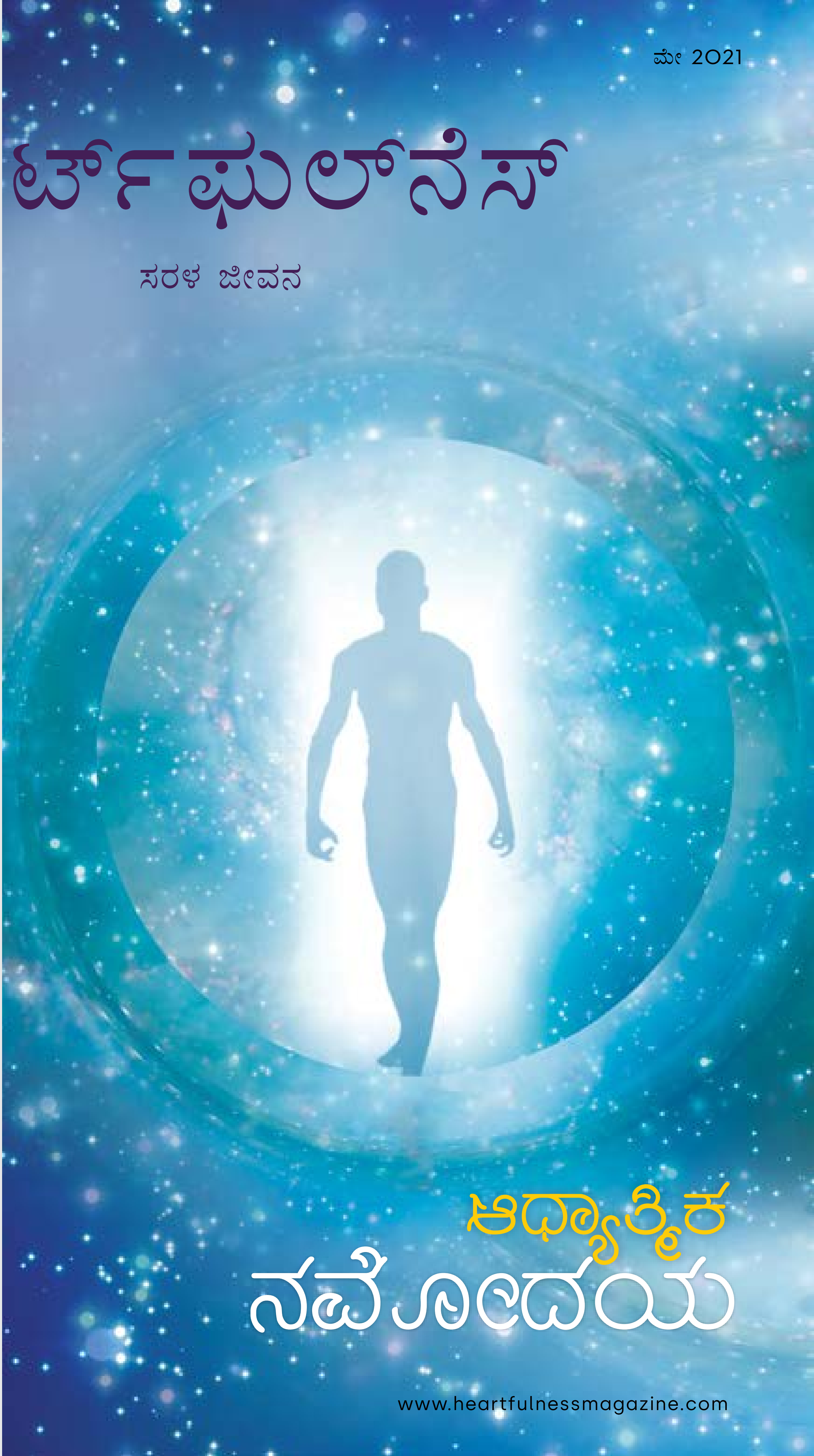
ಮೇ 2021

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್

ಸರಳ ಜೀವನ



ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ
ದಾಜಿ

ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾತ್ಮ
ಮೀರಾಬಾಯಿ ಬುಷ್

ಸಹ–ವಿಕಸನ
ಜ್ಯಾಕ್ ಬುಷ್

ಸಮಸ್ತರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ
ಕಟಾರ ಮೆಕ್‌ಕಾರ್ಟಿ

ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಏಕತೆ
ಬ್ರಯಾನ್ ಜೋನ್ಸ್

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನವೋದಯ

www.heartfulnessmagazine.com

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್
RNI No.TNENG/2016/68243
ಮೇ 2021

LIVE
ONLINE
PROGRAM

Leadership is NOT a privilege for a select few!

Now more than ever the world is in need of EVERYONE to skillfully and gracefully perform as leaders in all life contexts at all times.

Heartful Adizes Leadership

Learn to apply timeless leadership principles in your personal and work life.

Heartful Adizes Leaders continually refine vital skills and equip themselves and others with practical tools to successfully deal with complex challenges.

Price of the program is... U-priced!
These courses are offered as a gift, trusting the generosity of participants to support the development and sustenance of similar in-depth learning journeys.

MASTERING-
CHANGE.ORG

Discover upcoming voyages at

mastering-change.org

Join us in this journey with a like-hearted community seeking to lead to a better society!

ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ತಂಡ:

ಸಂಪಾದಕ ತಂಡ — ಎಲಿಝಬೆತ್ ಡೆನ್ಲಿ, ಎಮ್ಮಾ ಇವಟೂರಿ, ಕಶಿಶ್ ಕಲ್ವಾನಿ, ವನೆಸ್ಸಾ ಪಟೇಲ್, ಕ್ರಿಸ್ಟೀನ್ ಪ್ರಿಸ್ಲೆಂಡ್, ಮಮತಾ ವೆಂಕಟ್

ವಿನ್ಯಾಸ, ಕಲೆ ಮತ್ತು ಛಾಯಾಗ್ರಹಣ – ಹೆಲೆನ್ ಕೆಮಿಲ್ಲೆರಿ, ಉಮಾ ಮಹೇಶ್ವರಿ, ಅನನ್ಯಾ ಪಟೇಲ್, ಜಸ್ಮೀ ರಾಠೋಡ್, ಆರತಿ ಶೆದ್ದೆ, ರಮ್ಯಾ ಶ್ರೀರಾಂ,

ಲೇಖಕರು – ಇಚಾಕ್ ಅಡಿಜ಼ೆಜ಼್, ಜ಼್ಯಾಕ್ ಬುಶ್, ದಾಜಿ, ಕರಿಷ್ಮಾ ದೇಸಾಯಿ, ಬ್ರಯಾನ್ ಜೋನ್ಸ್, ವಿಕ್ಟರ್ ಕಣ್ಣನ್, ಪೌಲೊ ಲೆಝುಲ್, ರಮ್ಯಾ ಶ್ರೀರಾಂ, ರವಿ ವೆಂಕಟೇಶನ್

ಸಂದರ್ಶನ – ಮೀರಾಬಾಯಿ ಬುಶ್, ಕಟಾರ ಮೆಕ್‌ಕಾರ್ಟಿ

ISSN 2455-7684

CONTRIBUTIONS
contributions@heartfulnessmagazine.com

ADVERTISING
advertising@heartfulnessmagazine.com

SUBSCRIPTIONS
subscriptions@heartfulnessmagazine.com
www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

ಸಂಪಾದಕರು – ನೀರಜ್ ಕುಮಾರ್

ಮುದ್ರಣ – ಸುನಿಲ್ ಕುಮಾರ್

ಕಲಾ ಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರೊಸೆಸ್ ಪ್ರೈ.ಲಿ. 1-1-60/5,
ಆರ್ ಟಿ ಸಿ ಕ್ರಾಸ್ ರಸ್ತೆ, ಮುಷೀರಾಬಾದ್,
ಹೈದರಾಬಾದ್ – 500 020, ತೆಲಂಗಾಣ

ಪ್ರಕಾಶಕರು – ಸುನಿಲ್ ಕುಮಾರ್

ಸ್ಪಿರಿಚುಅಲ್ ಹೈರಾರ್ಕಿ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಪ್ರತಿನಿಧಿ
ಸಹಜಮಾರ್ಗ ಸ್ಪಿರಿಚುಆಲಿಟಿ ಫೌಂಡೇಶನ್, ಚೆನ್ನೈ ಇವರ ಪರವಾಗಿ

© ಸಹಜಮಾರ್ಗ ಸ್ಪಿರಿಚುಆಲಿಟಿ ಫೌಂಡೇಶನ್
ಮುದ್ರಣ, ಪ್ರಕಾಶನ, ವಿತರಣೆ, ಮಾರಾಟ,
ಪ್ರಾಯೋಜಕತ್ವ ಮತ್ತು ವರಮಾನ ಸಂಗ್ರಹದ ಹಕ್ಕುಗಳು
ಪ್ರಕಾಶಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೇರಿದೆ.

heartfulness
purity weaves destiny

All rights reserved. 'Heartfulness', 'Heartfulness Relaxation', 'Heartfulness Meditation', 'Sahaj Marg Spirituality Foundation', 'SMSF', 'www.Heartfulness.org', the 'Learn to Meditate' logo, the 'Heartfulness' logo are registered Service Marks and/or Trademarks of Sahaj Marg Spirituality Foundation. No part of this magazine may be reproduced in any form or by any means without prior written permission from the Publisher. The views expressed in the contributions in this publication do not always reflect those of the editors, the Heartfulness Institute, or the Sahaj Marg Spirituality Foundation.

SUBSCRIBE TO
Heartfulness Magazine

Available in Print and Digital versions

Order copies online: single, 12 months subscription and 24 months subscription:
subscriptions@heartfulnessmagazine.com

Printed copies are also available at selected stores, airports and newsstands, and at Heartfulness centers and ashrams.

www.heartfulnessmagazine.com/subscribe

Ministry of AYUSH

UN Information Centre for India and Bhutan

ಯೋಗ

ಏಕತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕಾಗಿ

100 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ

ಭಾರತದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಕಲಿಯೋಣ
ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ 2021ರತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯೋಣ

ತರಗತಿಗಳು ಆನ್‌ಲೈನ್ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ವಿಶ್ವದ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳದಿಂದಲೂ ನಿಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕಲಿಯಿರಿ.
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶುಲ್ಕರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

14 ಮಾರ್ಚ್‌ನಿಂದ 21 ಜೂನ್‌ವರೆಗೆ

75+ ಯೋಗ ತರಗತಿಗಳು
60 ನಿಮಿಷಗಳು – ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ

30+ ಯೋಗದ ಕುರಿತು ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು
60 ನಿಮಿಷಗಳು – ಯೋಗ ಉಪನ್ಯಾಸ ಸರಣಿ

ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಟರ್ ಕ್ಲಾಸಸ್
30 ನಿಮಿಷಗಳು – ಗಾಢ ಧ್ಯಾನಾವಧಿಗಳು

ಭೇಟಿ ನೀಡಿ:
hfn.link/yogaforunity
youtube.com/yoga4unity

heartfulness
purity weaves destiny

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನವೋದಯ

ನಲ್ಮೆಯ ಓದುಗರೆ,

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನವೋದಯದ ಉಗಮವಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಅದು ವೃತ್ತಿಪರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲದೆ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸರಕಾರಗಳೂ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುತ್ತಿವೆ. ಎಲ್ಲೆಡೆಗೂ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕತೆ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದು ಮಹೋದ್ದೇಶ ಹಾಗು ಏಕತೆಯ ಭಾವವನ್ನು ತರುತ್ತಿದೆ ಹಾಗು ಸಮಾಜದ ಪುನರ್ನಿರ್ಮಾಣ ಮತ್ತು ಬಾಂಧವ್ಯ ಭಾವವನ್ನು ಪುನಃ ತರಲು ನೆರವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ಮೇಲಿನ ತಮ್ಮ ಲೇಖನಮಾಲೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತ ದಾಜಿಯವರು ಮಿತತ್ವ(ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ) ದ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕಟಾರ ಮೆಕ್‌ಕಾರ್ಟಿಯವರು ಶೋಷಿತ ಕೃಷ್ಣವರ್ಣೀಯ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ತಾವು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗು ಡಾ. ಜ್ಯಾಕ್ ಬುಶ್ ಅವರು ಏಕತೆ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೀರಾಬಾಯಿ ಬುಶ್ ಅವರು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವಿಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ, ಬ್ರಯಾನ್ ಜೋನ್ಸ್ ಅವರು ಹೃದಯವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಜಾದೂವನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅಂತೆಯೆ ಡಾ. ಇಚಾಕ್ ಅಡಿಜ಼ೆಜ಼್ ಅವರು ಆಂತರಿಕ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ನಿಜವಾದ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಾಣಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕರಿಷ್ಮಾ ದೇಸಾಯಿಯವರು ಗಿಡಗಳಲ್ಲಿ ಆನಂದ, ಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರೆ, ಪೌಲೊ ಲೆಝೆಲ್ ಅವರು ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್ ನೆಸ್ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಕಾಣುವ ಏಕದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಸಮತ್ವಗಳಿಗೆ ನಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ರವಿ ವೆಂಕಟೇಶನ್ ಅವರು ನವ್ಯಪ್ರವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿದರೆ, ವಿಕ್ಟರ್ ಕಣ್ಣನ್ ಅವರು ನಾಯಕತ್ವದಲ್ಲಿನ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಹತ್ತು ಆವಶ್ಯಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ತರುತ್ತಾರೆ.

ಪತ್ರಿಕೆಯ ಓದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆನಂದ ತರುವುದೆಂದು ಆಶಿಸುವ,

ಸಂಪಾದಕರು

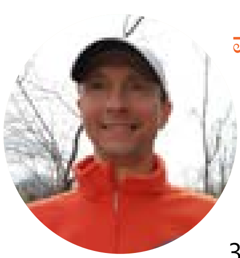
ಲೇಖಕರು

ದಾಜಿ

ದಾಜಿ ಅವರು ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಟ್ ಫುಲ್ ನೆಸ್ ನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ವಿಕಸನಕ್ಕಾಗಿ ಸರಳ, ಅನುಸರಿಸಲು ಸುಲಭವಾದ ಹಾಗು ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನ ಮತ್ತು ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಜನತೆಗೂ ಲಭ್ಯವಿರುವಂತೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ, ಅನುಭವಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತಮ ವಾಗ್ಮಿಯೂ, ಲೇಖಕರೂ ಆದ ದಾಜಿಯವರ ದಿ ಹಾರ್ಟ್ ಫುಲ್ ನೆಸ್ ವೇ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ನಿರ್ಮಾಣ (ಇಂಗ್ಲಿಷ್: ಡಿಸೈನಿಂಗ್ ಡೆಸ್ಟಿನಿ) ಎಂಬ ಎರಡೂ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಅತ್ಯಧಿಕ ಮಾರಾಟವನ್ನು ಕಂಡಿವೆ.

ಮೀರಾಬಾಯಿ ಬುಶ್

ಮೀರಾಬಾಯಿಯವರು ಅವಲೋಕನದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗು ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗಾಗಿ ಅವಲೋಕನ ತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಾಧಾರಿತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನೀಮ್‌ಕರೋಲಿ ಬಾಬಾ; ಬೌದ್ಧ ಗುರುಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯೆಂಕಾ, ಅನಗಾರಿಕಾ ಮುನೀಂದ್ರ, ಮತ್ತು ಐಎಮ್‌ಎಸ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಗುರುಗಳು; ಪೀರ್ ವಿಲಾಯತ್ ಖಾನ್; ಟಿಬೇಟಿನ ಬೌದ್ಧ ಲಾಮಾರವರಾದ ಕಲು ರಿನ್‌ಪೋಚೆ, ಚೊಗ್ಯಂ ಟ್ರುಂಗ್ಪಾ ರಿನ್‌ಪೋಚೆ, ಗೆಲೆಕ್ ರಿನ್‌ಪೋಚೆ, ತ್ಸೋಕ್ನಿ ರಿನ್‌ಪೋಚೆ; ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಗು ಕನಾಯ್ ಸೆನ್ಸೆಯ್ ಇವರಲ್ಲಿ ಐಕಿಡೊ, ಇವೆಲ್ಲ ಇವರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ.



ಪೌಲೊ ಲೆಜೆಲ್

ಪೌಲೊರವರು ಇಟಲಿಯಲ್ಲಿ 25 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಟೆನ್ನಿಸ್ ತರಬೇತುದಾರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಎಟಿಪಿ ಕೋಚ್ ಕೂಡ. 30 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇವರು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ತರಬೇತುದಾರರೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುವುದು, ಬರಹ ಮತ್ತು ರಾಕ್ ಸಂಗೀತ ಇವರ ಹವ್ಯಾಸಗಳಾಗಿವೆ.

ಕಟಾರಾ ಮೆಕ್‌ಕಾರ್ಟಿ

ಕಟಾರಾರವರು ಓರ್ವ ಉದ್ಯಮಿಯಾಗಿದ್ದು, ಲಾಭಸಹಿತ ಹಾಗು ಲಾಭರಹಿತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ನೇತೃತ್ವ ವಹಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಉಪನ್ಯಾಸಕಾರ್ತಿ ಮತ್ತು ಲೇಖಕಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗು ವರ್ಣಭೇದ ವಿರೋಧಿ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಪಾಡ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಕೃಷ್ಣವರ್ಣೀಯ ಮಹಿಳೆಯರ ಜೀವನದ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ ಮಾಡಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವುದರೊಡನೆ, ಇವರು 'ಎಕ್ಸೇಲ್' ಎಂಬ ತಮ್ಮ ಆ್ಯಪ್‌ನ ಮೂಲಕ ಅವರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಜ್‌ಯಾಕ್ ಬುಶ್

ಜ್ಯಾಕ್ ಅವರು (ದೇಹದ) ಆಂತರಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ (ಇಂಟರ್ನಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್), ಅಂತಃಸ್ರಾವ ಶಾಸ್ತ್ರ (ಎಂಡೋಕ್ರಿನಾಲಜಿ) ಮತ್ತು ಶುಷ್ರೂಶೆ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ವಿವಿಧ ವಿಭಾಗ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಫಾರ್ಮರ್ಸ್ ಫುಟ್‌ಪ್ರಿಂಟ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು. ಇವರು ಶಿಕ್ಷಣತಜ್ಞರೂ ಆಗಿದ್ದು, ಮಾನವ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆ, ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗು ಪುನರುಜ್ಜೀವಕ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಬಗೆಗಿನ ವಿಚಾರಸರಣಿಯ ನೇತೃತ್ವವನ್ನೂ ವಹಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಒಳಗೇನಿದೆ

ಅಭಿಮುಖ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನವೋದಯ

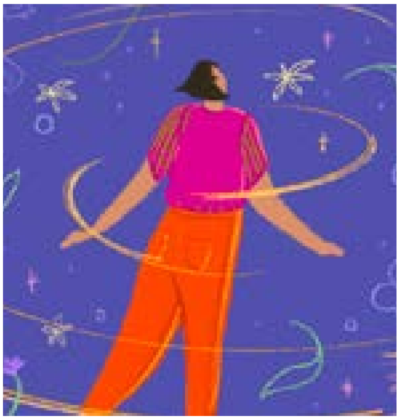
ಅಧ್ಯಾತ್ಮ
ಡಾ॥ ಜ್ಯಾಕ್ ಬುಷ್
12

ಎಕ್ಸೆಲ್
ಕಟಾರ ಮೆಕ್‌ಕಾರ್ಟಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂದರ್ಶನ
16

ಚಿಂತನಾಲಹರಿ

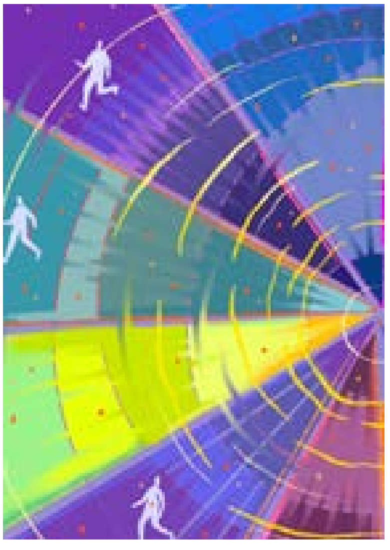
ಒಂದು ಹೃದಯಾಧಾರಿತ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ
ವಿಕ್ಟರ್ ಕಣ್ಣನ್
24

ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ನವ್ಯ ಪ್ರವರ್ತಕ – ಭಾಗ 5
ರವಿ ವೆಂಕಟೇಶನ್
31



ಆಂತರಿಕ ನೋಟ

ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾತ್ಮ
ಮೀರಾಬಾಯಿ ಬುಷ್ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂದರ್ಶನ
36



ಪ್ರೇರಣೆ

ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಮತ್ತು ರೂಪಿಸುವ ಕಲೆ – ಭಾಗ 5

ದಾಜಿ

62

ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿವರ್ತನೆಯತ್ತ

ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಏಕತೆ

ಬ್ರಯಾನ್ ಜೋನ್ಸ್

52

ಯಶಸ್ಸು ಎಂದರೇನು?

ಡಾ. ಇಚಾಕ್ ಅಡಿಜ಼ೆಜ಼್

58

ಜೀವನದ ಸ್ವಾದ

ಹಸಿರು ಮಿತ್ರರು

ಕರಿಷ್ಮಾ ದೇಸಾಯಿ

72

ಭರವಸೆ

ರಮ್ಯಾ ಶ್ರೀರಾಂ

75

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಕ್ರೀಡೆ–ಭಾಗ 1

ಪೌಲೊ ಲೆಝುಲ್

76

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನವೋದಯವಾಗುವ ತನಕ,
ವಿಶ್ವವು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಾಣದು.

ಡ್ಯಾಗ್ ಹಮರ್ಕೋಲ್ಡ್

ಚಿತ್ರಕೃಪೆ: ಜೆ ಆರ್ ಕಾರ್ಪ ಆರೊ

ಅಭಿಮುಖ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನವೋದಯ

ಪರಿಚಯ

ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ॥ ಜ್ಯಾಕ್ ಬುಷ್‌ರವರು ಅನೇಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣತರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗು ಮಾನವರ ಆರೋಗ್ಯ, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕಿತ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರು. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಸುಸ್ಥಿರವಾದ ಮತ್ತು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುವ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಜತೆಯಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಮತ್ತು ಮಹತ್ವದ ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವೀಯತೆಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ತಮ್ಮ ಈ ಜಾಗತಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಲೋಕಕ್ಕೆ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಒಬ್ಬ ಮಾನವನಾಗಿ ಅಧ್ಯಾತ್ಮವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಕಷ್ಟದ ವಿಷಯ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ನಾಯಕನಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ಕಠಿಣ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಒಬ್ಬ ನಾಯಕನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವ ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನಮಟ್ಟವನ್ನು ಕುರಿತು ನಾನೆಂದಿಗೂ ಯೋಚಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮವು ನನ್ನ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರಿತಗೊಳಿಸುವ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಲಿದೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ನಾನು ಅದರಲ್ಲಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಇದು ನನ್ನೆಲ್ಲ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತ ಬಂದಿತು.

ನಾನು ವಿಜ್ಞಾನದ ಆಳಕ್ಕೆ ಮುಳುಗಿದಂತೆಲ್ಲ, ಅದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೊ ಇರಬಹುದು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿನ್ಯಾಸವು ತಾನು ಯಾವುದೊ ಮಹತ್ವದ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡುವ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮತರ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಘನ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುತ್ತಿರುವ ಮೂಲಭೂತ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಇಡಿಯ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವೇ ಅದರಲ್ಲಿದೆ. ಅದರ ಪ್ರಮಾಣವು ಅಗಾಧ, ಅತ್ಯದ್ಭುತ. ಮತ್ತು ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯವು ನಮ್ಮನ್ನು ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಹ್ಯತೆ ನಿಯಮಕ್ಕೆ (The Universal Scalability Law) ನಮ್ಮನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದೆ. ಆ ನಿಯಮವು, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ನಡುವಿನ ಮತ್ತು ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೂಲಕ ನಾವು ಇದುವರೆಗೂ ಗಣಿತದ ಮೂಲಕ ಅಳೆದಿರುವ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳ ನಡುವಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದುದೆಂದರೆ, ನಿರ್ವಾತದಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯುತ್ಕಾಂತೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಕಂಪನ. ಇದನ್ನು ಪ್ಲಾಂಕ್ಸ್ ಕಾನ್ಸ್ಟಂಟ್ (Planck's constant) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗಣಿತದ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾನವ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರವು ಅದರ ಅರ್ಥಕ್ಕೆ ತುಂಡರಿಸಿದೆ.

ನಾನು ಹೇಳುವುದರ ಅರ್ಥವೇನು? ಗಣಿತದ ಪ್ರಕಾರ, ಮಾನವರು ಇದುವರೆಗೆ ನೋಡಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಸ್ತು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಕಂಡಿರುವ ಬೃಹತ್ಕಾಯ, ಇವೆರಡರ ನಡುವಿನ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ಅತಿ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ನಾವು ಕುಳಿತಿದ್ದೇವೆ. ಅದು ಹೇಗೋ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ, ಇಡಿಯ ವಿಶ್ವದ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ, ಕ್ಷಿತಿಜದ ಗಡಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಕುಳಿತಿದ್ದೇವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ನಾವು ದೂರದರ್ಶಕಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ನಕ್ಷತ್ರಪುಂಜದಲ್ಲಿರುವ ಕೋಟ್ಯಾನುಕೋಟಿ ನಕ್ಷತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ದಾಟಿ ಕೋಟ್ಯಾನುಕೋಟಿ ನಕ್ಷತ್ರಪುಂಜಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ದೂರದರ್ಶಕವು ವಿಶ್ವದ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಚಿನವರೆಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೂರದರ್ಶಕವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯ್ಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು; ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಆಳಕ್ಕೆ ಒಳಹೋಗಬೇಕು, ಹೊರಗಿನ ವಿಶ್ವದ ಆಳ-ಅಗಲಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಕಾಣಬೇಕು, ಅದೇ ಸಂಕೀರ್ಣತೆಗಳನ್ನು, ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಕಾಣಬೇಕು.

ನಾವು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ವಿಶಾಲ ವಿಶ್ವದ ಮಧ್ಯ ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಹೊರಗಿನ ವಿಶ್ವದ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಅದು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿರಬಾರದು. ನಮಗೆ ಎರಡನ್ನೂ ಗಮನವಿಟ್ಟು ನೋಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಔನ್ನತ್ಯ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಹೊರಗಿರುವ ಭವ್ಯತೆ. ಆದಕಾರಣ, ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಡನೆ ಸಂಬಂಧವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಯಾವ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನೂ ಪಡೆಯಲು ಅಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲೂ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ಸರಳವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಒಳಗಿನ ಪವಾಡಸದೃಶ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಬೇಕಾಗಿದೆ.

ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ, ಏಕತ್ವ ಮತ್ತು ನಾನಾತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗು

ನಾವು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ವಿಶಾಲ ವಿಶ್ವದ ಮಧ್ಯ ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಹೊರಗಿನ ವಿಶ್ವದ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಅದು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿರಬಾರದು. ನಮಗೆ ಎರಡನ್ನೂ ಗಮನವಿಟ್ಟು ನೋಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಔನ್ನತ್ಯ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಹೊರಗಿರುವ ಭವ್ಯತೆ.

ನಮ್ಮ ಅಸ್ಮಿತೆಯನ್ನು ನಾವೇ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಆ ಏಕತ್ವದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಒಳಹೊರಗಿನ ಇಡಿಯ ವಿಶ್ವದೊಂದಿಗಿನ ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಸತ್ಯ.

ಗಣಿತದ ಮಾಪಕದಲ್ಲಿ ನಾವು ಒಂದು ಪ್ರಬಲವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಬೃಹತ್ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದುದರ ನಡುವಿನ ತುತ್ತ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾದ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಮತ್ತು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಬಹುದು. ಮಾನವ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಎತ್ತರಕ್ಕೇರಲೆಂದು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ನಾವು ಮಾನವ ಕುಲದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಿಸಿ, ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರುತ್ತ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸುತ್ತ ಹೋದಂತೆ, ನಾವು ಗಡಿಬಿಡಿ, ಮಾನವ ಜಾತಿಯ ಅಳಿವು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಭೂಗ್ರಹದ ವಿನಾಶದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಔನ್ನತ್ಯವು ಎಷ್ಟಿರಬೇಕೆಂದರೆ, ಮಾನವ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗ ಮತ್ತು ಬಹಿರಂಗದ ಈ ಇಡಿಯ ವಿಶ್ವದೊಡನೆ ನಮ್ಮ ಈ ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು, ಅದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಸರವೇ ಆಗಿರಲಿ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಜಗತ್ತೇ ಆಗಿರಲಿ, ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನಂಶ ಗ್ರಾಹಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ನಾನು ಉತ್ಸುಕನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರವೇನೆಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡಾಗ, ಗ್ರಾಹಕರಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ಭಿನ್ನವಾಗಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನೀವು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಮಾನವ ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ, ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಏಳು ಬಿಲಿಯನ್ ಆತ್ಮಗಳು ಇಲ್ಲಿನ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೆ. ನಾವು ಒಂದು ಶೃಂಗಬಿಂದುವಿನ ಮೇಲೆ ನಿಂತಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ, ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಈ ಮಾನವ ಜೀವನವು ಇನ್ನು ಉಳಿದ ಅರವತ್ತು ಎಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಇರಬಹುದು. ಅದೊಂದು ಅತಿ ವಿಲಕ್ಷಣವಾದ ಮತ್ತು ಭಯಾನಕ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ, ಮತ್ತು ಅವರೊಳಗಿನ ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಾಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಮಗ ಓರ್ವ ಇಂಜಿನಿಯರ್, ಅತ್ಯುತ್ಸಾಹದಿಂದ ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಸಹ–ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಕಾತುರನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ನನ್ನ ಮಗಳು ತನ್ನ ಸೃಜನಶೀಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಣಾತಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಮತ್ತು ಅವಳು ಈಗ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತ ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇವರಿಬ್ಬರನ್ನೂ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನನಗೆ ಭರವಸೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ದೇಹಗಳನ್ನು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಮಹತ್ತಾದ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ, ಒಂದು ನಲಿವಿನ ಭಾವದಿಂದ, ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ

ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ, ಏಕತ್ವ ಮತ್ತು ನಾನಾತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗು ನಮ್ಮ ಅಸ್ಮಿತೆಯನ್ನು ನಾವೇ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಆ ಏಕತ್ವದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಒಳಹೊರಗಿನ ಇಡಿಯ ವಿಶ್ವದೊಂದಿಗಿನ ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಸತ್ಯ.

ಭರವಸೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಆತ್ಮಗಳು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ – ಆ ಆತ್ಮಗಳ ವಿವೇಚನೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಅದು ಹೇಗೋ, ಇಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದಿನ ಎರಡು ದಶಕಗಳ ನಡುವೆ ಮಾನವತೆಯ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ತರವು ಎಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ನಾವು ಈ ಭೂಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಶಿಖರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಹುದು. ನಾವು ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ, ಮಾನವತೆಯ ಸುಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಪುನರುಜ್ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಭೂಮಾತೆಯೊಡನೆ ಸಹ–ಸೃಷ್ಟಿ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಧಾರ್ಮಿಕ ರಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿರುವ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಭಯ ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ನಿವಾರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಈ ವಿಶ್ವದ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ನಿರ್ವಾತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ನೀಲಿ ಚುಕ್ಕೆಯ ಮೇಲಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಾವಿಲ್ಲಿ ಅನನ್ಯವಾಗಿದ್ದೇವೆ, ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಮಾನವರೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಸಹಕರಿಸಿ ಬದುಕುವ ಅವಕಾಶದೊಂದಿಗೆ ಅನನ್ಯವಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಅದರಿಂದ ಯಾವುದನ್ನು ದೇವರೆಂದು, ಅಧ್ಯಾತ್ಮವೆಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆಯೊ ಅಥವಾ ಯಾವುದನ್ನು ಜಗತ್ತು ಎಂದು ಕರೆಯುವೆವೊ, ಅದನ್ನು

ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಮಷ್ಟಿ ಪರಿಣಾಮದ ಭಾಗವಾಗಬಹುದು. ನಾನು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರತನಾಗಿರಲು ಉತ್ಸುಕನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ನನ್ನನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಇಂತಹ ಪರಿಸರದತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿರುವ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ದಯವಿಟ್ಟು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಒಂದು ಹೊಸ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಭಯ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಭಾವಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ನಾವು ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿರುವ ರಾಜಕೀಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ರಚನೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಹಾಗು ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಮಾನವತೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನಮಾನವನ್ನು ನಿಜವಾಗಲೂ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ.

www.zachbushmd.com
https://www.instagram.com/zachbushmd

ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಔನ್ನತ್ಯವು ಎಷ್ಟಿರಬೇಕೆಂದರೆ, ಮಾನವ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗ ಮತ್ತು ಬಹಿರಂಗದ ಈ ಇಡಿಯ ವಿಶ್ವದೊಡನೆ ನಮ್ಮ ಈ ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು, ಅದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಸರವೇ ಆಗಿರಲಿ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಜಗತ್ತೇ ಆಗಿರಲಿ, ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನಂಶ ಗ್ರಾಹಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ನಾನು ಉತ್ಸುಕನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಎಕ್ಸೇಲ್

ಚಿತ್ರಕೃಪೆ: KATARAMCCARTY.COM

ಕಟಾರ ಮೆಕ್‌ಕಾರ್ಟಿಯವರು, ವರ್ಣೀಯ ಮಹಿಳೆಯರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ಆ್ಯಪ್ 'ಎಕ್ಸೇಲ್'ನ ನಿರ್ಮಾತೃ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮೂಲೆಗುಂಪಾಗಿರುವ ಜನರಿಗಾಗಿ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ಅವರ ಜೀವನ ಯಾತ್ರೆ ಹಾಗು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಕುರಿತು, ಡಿಸೆಂಬರ್ 2020ರಲ್ಲಿ ಮಮತಾ ವೆಂಕಟ್‌ರವರು ನಡೆಸಿದ ಸಂದರ್ಶನ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆಯೆ? ಅದು ಕ–ಟಾ–ರ ಎಂದೆ?

ಕಟಾರ: ಹೌದು. ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಚ್ಚರಿಸಲಿ?

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಮ–ಮ–ತಾ ಎಂದು.

ಕಟಾರ: ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ನನ್ನ ಹೆಸರು ಹೇಳಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿವೆ. ಮುಂದಿನ ಹೆಸರು ನನ್ನದೇ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದುಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆದು, ಹೆಸರಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೋಡಿ, ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಹುಶಃ ನಿಮಗೂ ಈ ಅನುಭವವಾಗಿರಬೇಕು. ನಾನು ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಾಗಿದ್ದರೂ ನನ್ನ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ನನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಗೆ

ಹೇಳುವುದೆಂದು ಕಲಿಸಬೇಕಿತ್ತೆನ್ನುವುದು ನನಗಿನ್ನೂ ನೆನಪಿದೆ. ಇದು ಜೀವನವಿಡೀ ಮುಂದುವರೆಯಿತು.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನನಗೂ ಅಂತಹ ಅನುಭವಗಳಾಗಿವೆ. ಒಬ್ಬರಲ್ಲ ಒಬ್ಬರು "ನಾನು ನಿನಗೊಂದು ಅಡ್ಡ ಹೆಸರು ಇಡಲೆ?" ಎಂದು ಬೆನ್ನು ಹತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ, "ಬೇಡ! ನನ್ನ ಹೆಸರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಅದೇನು ಅಷ್ಟೊಂದು ಕಷ್ಟವಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತೇನೆ.

ಇದೊಂದು ಬಹಳ ರೋಚಕ ವರ್ಷವಾಗಿದ್ದು, ಕರಿವರ್ಣದವರ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ವರ್ಷವಾಗಿತ್ತು. ನೀವು ಹೇಗಿದ್ದೀರಿ?

ಕಟಾರಾ: ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಪಿಡುಗಿನಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯಿತ್ತು. ನಾನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಬೇಕಾಗಿದ್ದುರಿಂದ, ನನ್ನ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ರಾಹಕರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡೆ. ನಾನೊಬ್ಬ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಉಪನ್ಯಾಸಕಿಯಾಗಿದ್ದು, ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ನಿಂತುಹೋದವು. ನಾನು ಸಂಸ್ಥೆ, ಸಂಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಸಹ ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ಒಂದೆರಡು ಕಂಪೆನಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ನಷ್ಟವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದ್ದು ನನ್ನನ್ನೆ. ನಾನು ಬಹಳಷ್ಟು ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯನ್ನನುಭವಿಸಿದೆ. ಇದರೊಡನೆ ಕೋವಿಡ್‌ನಿಂದ ಕಪ್ಪುಜನರ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಘಟನೆಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದವು.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಕಳೆದ ಎಂಟೊಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳುಗಳು ಏನಾಯಿತೆಂಬ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಅನುಭವಗಳು ಈಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಜೀವನದ ಮೇಲೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಯಾವ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದೆ? ಹೇಗೆ ಆರಂಭವಾಯಿತೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ನಾನು ಆಸಕ್ತಳಾಗಿದ್ದೇನೆ.

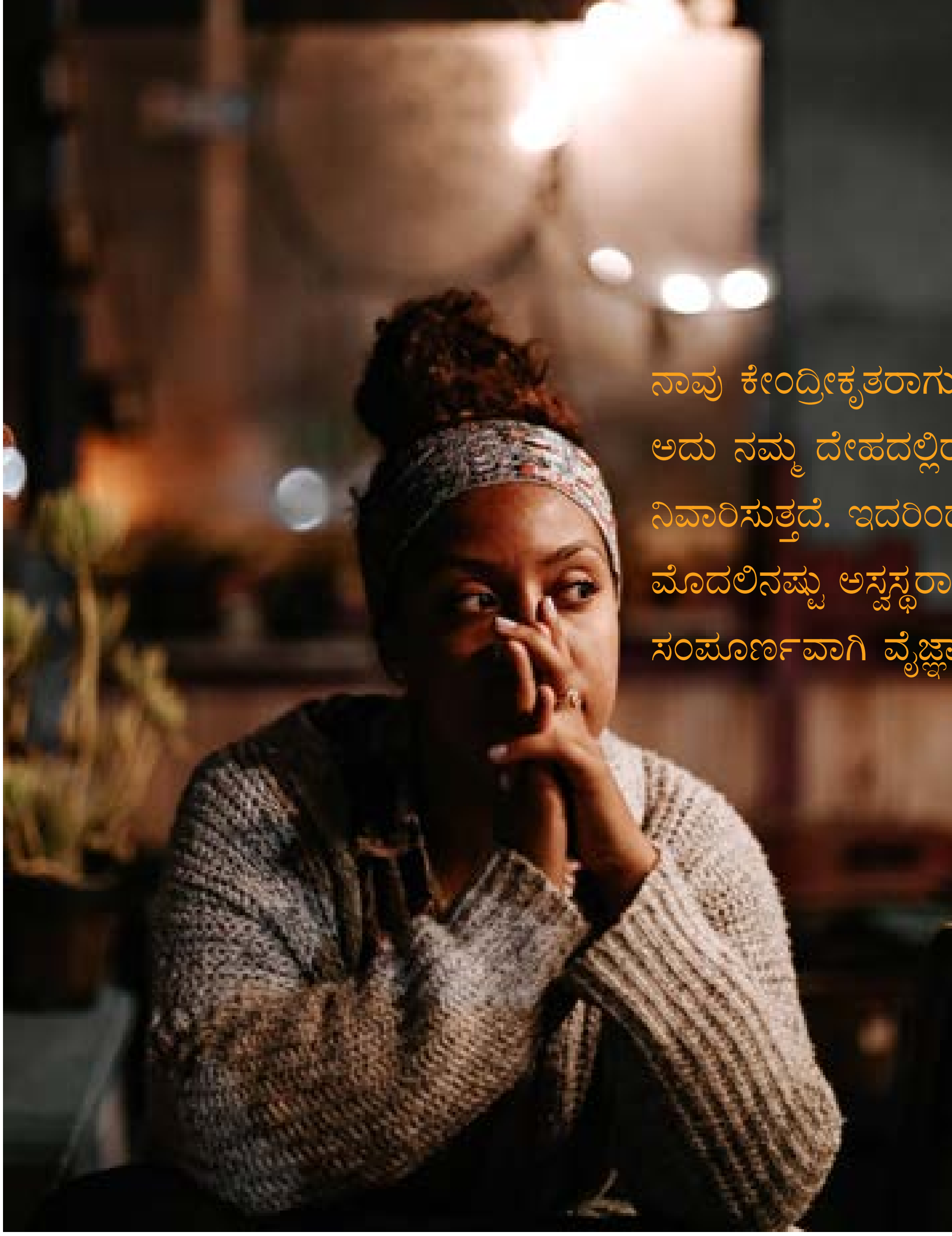
ಕಟಾರ: ನನ್ನ ವಯಸ್ಕ ಜೀವನದ ಬಹುಭಾಗವನ್ನು ನಾನು ನನ್ನ ಪತಿಯ ಪಾಲುಗಾರಳಾಗಿ ಕಳೆದೆ. ನಮ್ಮ ಹುಟ್ಟ ಊರು ಇಂಡಿಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಲಾಭರಹಿತ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದೆವು. ನಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಹಿಂದುಳಿದು, ಪ್ರತಿನಿಧಿತ್ವವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿ, ಸೇವೆಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲಾನಂತರದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆವು. ಅದರೊಡನೆಯೆ ಆಫ್ರಿಕಾದ ಝಾಂಬಿಯಾದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯೊಂದನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದೆವು. ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿದ ಆ ಕೆಲಸ, ಸಮಾಜದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿದ್ದವರನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವುದಾಗಿತ್ತು. ನಂತರ ನಾನೊಬ್ಬ ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ ತರಬೇತುದಾರಳಾಗಿ, ತರಬೇತಿಯ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ದೇಶದ ಅತಿದೊಡ್ಡ ವೆರಿಝೋನ್ ವೈಯರ್ ಲೆಸ್ ರಿಟೇಲರ್ಸ್ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನಿರ್ದೇಶಕಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ. ನಂತರ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಹೀಗೆ ಮೊದಲು ಲಾಭರಹಿತ ಸಂಸ್ಥೆ, ನಂತರ ವಾಣಿಜ್ಯ ಜಗತ್ತು, ನಂತರ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದೆ.

2019 ರಲ್ಲಿ ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಅಂತರ್ವೇಶನದ (ಎಲ್ಲರ ಸೇರ್ಪಡೆ) ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ವಿನಂತಿಸತೊಡಗಿದರು. ನನ್ನ ಸಂದೇಶ "ನಾವು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಮುನ್ನಡೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಗಮನ ಹರಿಸಿದ ಹೊರತೂ ನಿಜವಾದ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾನತೆಗಳುಂಟಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ." ಎಂದಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ನಾನು ಜನರಿಗೆ ಸವಾಲೆಸೆದಿದ್ದೇನೆ – ಎಷ್ಟು ಜನ ಕಂದು ಹಾಗೂ ಕಪ್ಪು ವರ್ಣದ ಜನರು ನಿಮಗಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆನ್ನುವ ಲೆಕ್ಕ ತೋರಿಸುವುದು, ಅವರನ್ನು ಮೇಜಿಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದು ಇವಿಷ್ಟಕ್ಕೇ ಸೀಮಿತವಾಗದೆ, ಅವರನ್ನು ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿ, ಮಾತನಾಡುವ ಒಂದು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿ.

ನನ್ನ ಕೆಲಸಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವಾಗ, ನನ್ನ ಪತಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ "ನನ್ನ ಮೂಲಭೂತ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿರುವೆನೆಂದನಿಸುತ್ತಿದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದು ನೆನಪಿದೆ. ನಾನು ಹಿಂದುಳಿದವರಿಗಾಗಿ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅವರೊಡನೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆ. ಅವರ ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವುದು ನಿಂತು ಹೋಗಿತ್ತು. ನಾನು ಅವರ ಕುಟುಂಬಗಳ ಭಾಗವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ನನ್ನ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆನಾದರೂ ಅದು ನನ್ನ ಮೌಲ್ಯಗಳೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನನ್ನೊಡನೆ ನಾನು ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಿ, ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದೆ "ತಡೆ! ನೀನು ಹೇಗೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿದೆ? ಇದು ನಿನ್ನ ಗಮ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೀನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ." ಕಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಂದು ವರ್ಣೀಯರಿಗೆ ನಾನು ಹೇಗೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು, ಹೇಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬಹುದು ಎಂದು ನಾನು ಯೋಚಿಸತೊಡಗಿದೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಕೋವಿಡ್ ಬಂದೆರಗಿ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪರಸಂಪರ್ಕ ನಿಷೇಧದಲ್ಲಿರಬೇಕಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಗ್ರಾಹಕರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡೆ. "ಸರಿ. ಇದು ಸಂಕಲ್ಪಿತವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಜಗತ್ತು ಇದನ್ನು ಒಂದು ಭಾವುಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಾಹಕರೂ ಹೋದಂತೆಯೆ ಆಗಿದೆ. ಈಗೇನು ಮಾಡುವುದು?" ಎಂದು ನಾನು ಯೋಚಿಸಿದೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಿಸಲು ಇದು ನನಗೊಂದು ಅವಕಾಶವಾಗಿತ್ತು.

ನನ್ನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ನಾನು ಆ್ಯಪ್‌ಗಳ ಮೊರೆಹೋಗತೊಡಗಿದೆನಾದರೂ, ಅವು ಅಸಂಗತವೆನಿಸಿದವು. ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಕೇಳಿಕೊಂಡೆ: "ನಾನು ಹೇಗೆ ನನ್ನ ಸಮುದಾಯದ ಅಂಗವಾಗಬಲ್ಲೆ? ನನಗೀಗ ಸಮಯವಿದೆ. ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಾಹಕರು



ನಾವು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತರಾಗುವುದನ್ನು ಕಲಿತಾಗ, ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮೊದಲಿನಷ್ಟು ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿದೆ.

ಬಿಟ್ಟು ಹೋದರು. ಈಗ ನಾನು ಖಾಲಿ ಹಾಳೆಯಂತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನೀಗ ಬಿಡುವಾಗಿದ್ದೇನೆ! ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ನನ್ನಲ್ಲಿವೆ. ನಾನೇನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆ?"

ನನ್ನನ್ನು ವಿವಿಧ ಸಮುದಾಯದ ಮುಖಂಡರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ಝೂಮ್ ಕರೆಗೆ ಆಮಂತ್ರಿಸಿದ್ದರೆಂದು ನೆನಪು– ರಾಜಕೀಯ ಮುಖಂಡರು, ಪೌರ ನಾಯಕರು, ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವವರು ಮತ್ತು ರ್‍ಯಾಪ್ ಸಮುದಾಯದ ಕಲಾವಿದರು. ಮುಂದಿನ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಂಡೆ "ಕಟಾರ, ನೀನೇನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆ?" ಒಂದು ದಿನ ಆ್ಯಪ್‌ನ ನೆರವಿಲ್ಲದೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ನೆಲಮಾಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ನನ್ನ ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದಾಗ, ಒಂದು ವಿಚಾರ ಹೊಳೆಯಿತು."ಕಟಾರ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕೆಂಬುವುದನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾ, ನೀನು ನಿನ್ನ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಸಾಧನ–ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ಅವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದು ಆ್ಯಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹಿಂದುಳಿದ ವರ್ಣೀಯ ಮಹಿಳೆಯರ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆಂದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದಲ್ಲವೆ?" ಹಾಗು ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಲಿಂಗದೊಡನೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದವರು, ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳು, ಅಲೈಂಗಿಕರು, ಮಂಗಳಮುಖಿಯರು ಮುಂತಾದವರನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಒತ್ತಡ, ಅತಂಕ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ವೇದನೆಗಳನ್ನು ಹಾಗು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಜನಾಂಗೀಯ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆಗಳು ಈಗಿರುವ ಈ ಒತ್ತಡಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಸಂಕೀರ್ಣ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತಹದ್ದೇನನ್ನಾದರೂ ನೀನು ರಚಿಸಿದರೆ ಹೇಗೆ? ಈ ರೀತಿ ಆ್ಯಪ್‌ನ ಯೋಚನೆ ಬಂದಿತು. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಅದರ ಹೆಸರು"ಎಕ್ಸ್ಹೇಲ್" (ನಿಃಶ್ವಾಸ) ಎಂದಿಡಬೇಕು ಎಂದು ನನಗನಿಸಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಕಳೆದ 400 ವರ್ಷಗಳ ನಮ್ಮ ಆಕ್ರಂದನ ಅದೇ ಎಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ವರ್ಣಭೇದ ನೀತಿಯಿಂದ ನಾವು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ.

ನನ್ನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಉಸಿರಿನೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಒತ್ತಡ, ಅತಂಕಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತನ್ನು, ಮುಂಬಾಗಿಲಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಏನಾಗುವುದೆಂಬುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾರೆವಾದರೂ, ನಮ್ಮ ಉಸಿರನ್ನು ನಾವು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತರಾಗುವುದನ್ನು ಕಲಿತಾಗ, ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮೊದಲಿನಷ್ಟು ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿದೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ನಿಶ್ವಾಸ ಮಾಡಿ, ಉಸಿರಾಡಲು, ತಮ್ಮ ಉಸಿರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಸಾಧನವನ್ನು ನೀಡಬಯಸಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಬಲವಿದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಹಾಗು ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ನೀವು ಕೊಡಬಯಸುವುದು ಅದನ್ನೇ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೊಂದು ವಿಷಯ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಕುತೂಹಲವಿದೆ: ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಧ್ಯಾನದ ಅನುಭವ ಹೇಗಿತ್ತು? ಅದು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಈಗ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದೆಲ್ಲದರ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ? ನೆಮ್ಮದಿ ಹಾಗು ಅಂತರಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಎಷ್ಟು ಸಹಾಯಕವಾದುದು ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದ ಸಂಗತಿ ಯಾವುದು?

ಕಟಾರ: ಅದು ನಿಜಕ್ಕೂ ನನ್ನ ಇಪ್ಪತ್ತರ ದಶಕದ ಮೊದಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಈಗ ನನಗೆ 48 ವರ್ಷಗಳು. ನನ್ನ 19 ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿ, 20ರಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಗುವಿನ ತಾಯಿಯಾದೆ. ಮಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಕೈಗಿತ್ತಾಗ, ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮತ್ತು ಅವಳ ಹೊರತಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ, ಎಲ್ಲರೂ ಅದೃಶ್ಯವಾದವು. ನಾನು ಅಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕವಳಿದ್ದನಾದರೂ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ನಿಜವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವವಾದದ್ದು ನೆನಪಿದೆ. ಅದು ನನ್ನನ್ನು ಜಾಗ್ರತಗೊಳಿಸಿತು. ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ನಾನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಆ ಕ್ಷಣವೆ ನನಗೆ ಖಚಿತವಾಯಿತು. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆ "ಓ ದೇವರೆ! ಈ ಮಗುವನ್ನು ನಾನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಅವಳಿನ್ನೂ ಹುಟ್ಟಿದ್ದಾಳಷ್ಟೆ. ನಾನು ಅವಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ." ಅವು ತಮ್ಮ ಪುಟ್ಟ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದಾಗ ಅವೆಷ್ಟು ಮುದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆಂಬುದು ನಿಮಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆಗ ನಮಗೆಲ್ಲಾ "ಓ ದೇವರೆ, ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಜೀವಂತವಾಗಿದೆ!" ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವಳ ಹಣೆ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಪುಟ್ಟ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೇವರಿಸುತ್ತಾ ಯೋಚಿಸಿದ್ದು ಇನ್ನೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿದೆ "ಓ, ವಾಹ್! ಒಂದು ಜೀವ ನನ್ನನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸಿದೆ." ಕೇವಲ ಆಹಾರ, ವಸತಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರಿತಿರುವ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದು, ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುವ ದೃಢವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಾನು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ನನ್ನನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಈ ಪದಗಳೆಲ್ಲಾ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದು ಈಗಲೆ. ಆಗ ನನಗೆ ಈ ಪದಗಳ ಅರಿವಿರಲಿಲ್ಲವಾದರೂ, "ಇದು ಬದಲಾಗಬೇಕಾದ ಸಮಯ." ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದ್ದು ಮಾತ್ರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿದೆ.

ನಾನು ಚರ್ಚ್‌ನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹಿಡಿದೆ. ನಾನು ಚರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಿಲ್ಲ. ನಾವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಚರ್ಚ್‌ಗೆ ಹೋಗದಿದ್ದರೂ, ಕ್ರಿಸ್ಮಸ್ ಮತ್ತು ಈಸ್ಟರ್ ಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನನ್ನ ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನದ ಮೊದಲನೆಯ ಪ್ರಯಾಸ, ಕ್ರೈಸ್ತರು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೆಂದು ಕರೆಯುವುದರ ರೂಪದಲ್ಲಾಯಿತು ಎನ್ನಬಹುದು. ನನಗೆ ನೆನಪಿರುವಂತೆ ಅದನ್ನು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಮನೆಗೆ ಒಯ್ದು, ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಚರ್ಚ್ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ, ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು, ಜನರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ವಿಧಾನ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ನನ್ನದೇ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದೊಂದು ಅಂತರಿಕ ಪಯಣವಾಗಿತ್ತು: ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ? ನಾನು ಹೀಗೇಕೆ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ? ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಈ ವಿಚಾರಗಳು ಏಕೆ ಮೂಡುತ್ತಿವೆ? ಹೀಗೆ ನಾನು ಕುತೂಹಲ, ಅಚ್ಚರಿ, ಬದಲಾವಣೆಗಳ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅಂತರಾತ್ಮದೊಡನೆ ಇದ್ದು, ಬದಲಾವಣೆ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ನನಗೆ ಬೇಕಾದ ದಿಕ್ಕಿನೆಡೆಗೆ ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೆ ಹಾಗು ಅದೇ ನನ್ನನ್ನು ಸದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಹೀಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿಯಿತೆನ್ನಬಹುದು ಹಾಗು ನನ್ನ 20 ಮತ್ತು 30ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಹಳ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದೆ, ನನ್ನ ೪೦ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸತೊಡಗಿದೆ ಹಾಗು ಅವು ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿ, ವಿಕಾಸಹೊಂದಿ ಈಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡಿದೆಯಾದರೂ, ನನ್ನ 20 ರ ದಶಕದ ಮೊದಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಾನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದದ್ದಕ್ಕೂ ಈಗಿನದಕ್ಕೂ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಂತಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಇದು ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುವ ಒಂದು ವಿಧಾನ. ಇದು ಯಾವಾಗಲೂ ನಾನು ನನ್ನ ಮೂಲಕ್ಕೆ, ಅತ್ಯಂತ ನೈಜ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಅಂತರಾತ್ಮದೆಡೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಆಗ ಅದು ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಉನ್ನತ ಆಸ್ತಿತ್ವದೊಡನೆ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿತ್ತು. ಈಗ ಅದು, "ನಾನು ಸಮಸ್ತ ಅಸ್ತಿತ್ವದೊಡನೆ ಒಂದಾಗಿದ್ದೇನೆ." ಎಂದಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಸ್ತುತ ಕ್ಷಣ ಹೇಗೇ ಇದ್ದರೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ನಾನು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಳಾಗಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲು ಅದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಂತರ ದಿನದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತಲೆಕೆಡಿಸುವಂತಹ ಅಥವಾ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಘಟನೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಿ ನನಗೆ ಆತಂಕವುಂಟಾದರೆ ನನಗೊಂದು ಸಾಧನವಿದೆ: ನಾನು ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆದು, ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬಹುದು. ಇದು ಯಾವುದೇ ವಿಷಯ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಉನ್ನತಾತ್ಮನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದಕ್ಕೆ

ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಲ್ಲ. ಇದು ನನ್ನ ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದು ಹೇಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಸಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಇದು ನನ್ನ ದಿನನಿತ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನೀವು ಆ್ಯಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿರುವುದು ನನಗೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ಹಲವಾರು ಸಾಧನಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಇವೆಯಾದರೂ ನನಗೆ ಎಕ್ಸ್ಹೇಲ್‌ನ ಉದ್ದೇಶ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಮ್ಮೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿರಾ? ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಅದು ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ?

ಕಟಾರ: ಒಬ್ಬ ಯುವತಿ "ಈ ಆ್ಯಪ್ ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿತು." ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು. ಈ ವರ್ಷದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ದಾಳಿ ನಡೆದಿದ್ದುದರಿಂದ, ಆಕೆ ತೀವ್ರ ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದಳು. ಮಹಾಮಾರಿಯೂ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಆಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಆತಂಕಿತಳಾಗಿದ್ದಳು. "ಇದು ನನಗೆ ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾನು ನಿಮಗೆ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಇದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿತ್ತು ಎನ್ನುವುದು ನನಗೇ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ!" ಇದನ್ನು ನಾನು ಬೇರೆಲ್ಲದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಆಕೆ "ನಾನು ಮುಂದಿನ ಪ್ರಕಟಣೆಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ನೀವು ಇದನ್ನು ನನಗೋಸ್ಕರವೇ ಮಾಡಿದ್ದೀರೆಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ!" ಎಂದಳು. ಆಕೆಯ ಈ ಅನುಭವ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತಸವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ಉದ್ದೇಶ ಅದೇ ಆಗಿತ್ತು. ಆಕೆ ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಚಿಕಿತ್ಸಕಿಗೆ ನೀಡಿದಳು. ಆ್ಯಪನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿದ ಆ ಚಿಕಿತ್ಸಕಿ ಅದನ್ನು ತನ್ನ ನೂರಾರು ಗ್ರಾಹಕರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಳು.

"ನಾನು ಎಷ್ಟೋ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದೆನ್ನುವುದು ನನಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇರಲಿಲ್ಲ." ಎನ್ನುವಂತಹ ಸಂದೇಶಗಳು ನಮಗೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಉಪಾನುವೇದಕ ನರವ್ಯೂಹದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೆಂದರೆ "ಇದರ ಹಿಂದಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನ ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ನನ್ನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ."

ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಇಂತಹದ್ದೇನಾದರೂ ಕೇಳಿದಾಗ ನಾನು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ಉದ್ದೇಶ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದೇ ಆಗಿತ್ತು. ನಾವು ಇದರ ೨ನೇ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರತರಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇವೆ. ಅದರ ಮೂಲಕ, ವರ್ಣೀಯ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕೇವಲ ಆಪ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತರಾಗದೆ, ಪರಸ್ಪರ ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ, ತಮ್ಮದೇ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಮುದಾಯದ ಮೌಲ್ಯ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಅದು, "ನಾನು ಸಮಸ್ತ ಅಸ್ತಿತ್ವದೊಡನೆ ಒಂದಾಗಿದ್ದೇನೆ." ಎಂದಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಸ್ತುತ ಕ್ಷಣ ಹೇಗೇ ಇದ್ದರೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ನಾನು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಳಾಗಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲು ಅದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಾನು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಕಂಪೆನಿ ಕಟೇಚವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ ಹಾಗು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಉತ್ಸುಕಳಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ವರ್ಣೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಹೊಸ ಆ್ಯಪನ್ನು ಹೊರತರಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ. ಅವರಿಗೂ ಒಂದು ಸಮುದಾಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. 2021 ರಲ್ಲಿ ಏನು ಜರುಗುವುದೆಂದು ನೋಡಲು ಕಾತುರಳಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಇದು ಈಗ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿರುವ ಹೇಳಿಕೆ! ನೀವು ನಿಮಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ಇತರರಿಗಾಗಿ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಜೀವನ ನಮಗೆ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸವಾಲುಗಳನ್ನೊಡ್ಡುತ್ತದೆನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ನಾವೆಷ್ಟೇ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ, ನಾವು ಏನನ್ನೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗದು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಅಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ, ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಜನ್ಮಸಿದ್ಧ ಹಕ್ಕಾದ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದರೆ – ಮನಸ್ಸು, ದೇಹ, ಆತ್ಮ – ಆಗ ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮೊಳಗೇ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ನಡುವೆಯೂ, ನೀವು ವಿವರಿಸಿದ ಸರಳತೆ ಒಂದು ಸುಂದರ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ–ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವ ಅನುಭೂತಿಹೊಂದಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಮಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು.

ಕಟಾರ: ಖಂಡಿತವಾಗಿ. ಇದು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಮೂಲದೆಡೆಗಿನ ಪಯಣ. ಏಕೆಂದರೆ ಜಗತ್ತು ಮತ್ತು ನಾವು ಇರುವ ರೀತಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ನಾವು ದೇಹದಿಂದ, ನಮ್ಮ ಆತ್ಮದಿಂದ, ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಶರೀರದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ, ಸಂಪರ್ಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕರಿವರ್ಣೀಯ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ತಮ್ಮಿಂದ ತಾವು ದೂರವಾಗುವಂತೆ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಧನಗಳು ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಮೂಲದೆಡೆಗಿನ ಪಯಣ– ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವುದು, ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ, ನಮ್ಮ ಅಂತರಾತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದು, ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಾವು ವಿಶ್ವಾಸವಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಾನು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ಪಯಣದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆಂದೂ ಇಲ್ಲದಷ್ಟು ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

ಎಕ್ಹ್ಹೇಲ್ ಈ ಪಯಣದ ಒಂದು ಸಾಧನವೆಂದು ನನಗೆ ಭರವಸೆಯಿದೆ. ನಾವು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತರಾಗಿರುವಷ್ಟು ಸಮಯವೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರುತ್ತೇವೆ. ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇದು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ನಮ್ಮ ಸ್ವಗೃಹದೆಡೆಗೆ ಪಯಣ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೂ ಇದೇ – ನಾವು ಎನ್ನುವಂತಹ ಸಹಜತೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅದೂ ಒಂದು. ಸಮಾನ ಆದರ್ಶಗಳಿರುವವರೊಡನೆ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಹಳ ಸಂತೋಷಕರ ಸಂಗತಿ. ನಾವೆಲ್ಲಾ ಎಷ್ಟು ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಾಮ್ಯತೆಯಿದೆಯೆನ್ನುವುದನ್ನು ಇದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಟಾರ: ಅದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸತ್ಯ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಕಟಾರ, ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪಯಣದ ಹಾದಿಯನ್ನು ನಮ್ಮೊಡನೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡದ್ದು ನನಗೆ ಬಹಳ ಸಂತಸವಾಯಿತು. ಇಂದು ನನ್ನ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಾಮ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಈ ಸಾಮ್ಯತೆಯನ್ನು, ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ನಾನು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ. ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಕಟಾರ: ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಒಳ್ಳೆಯದು.

Meditate anywhere. anytime.

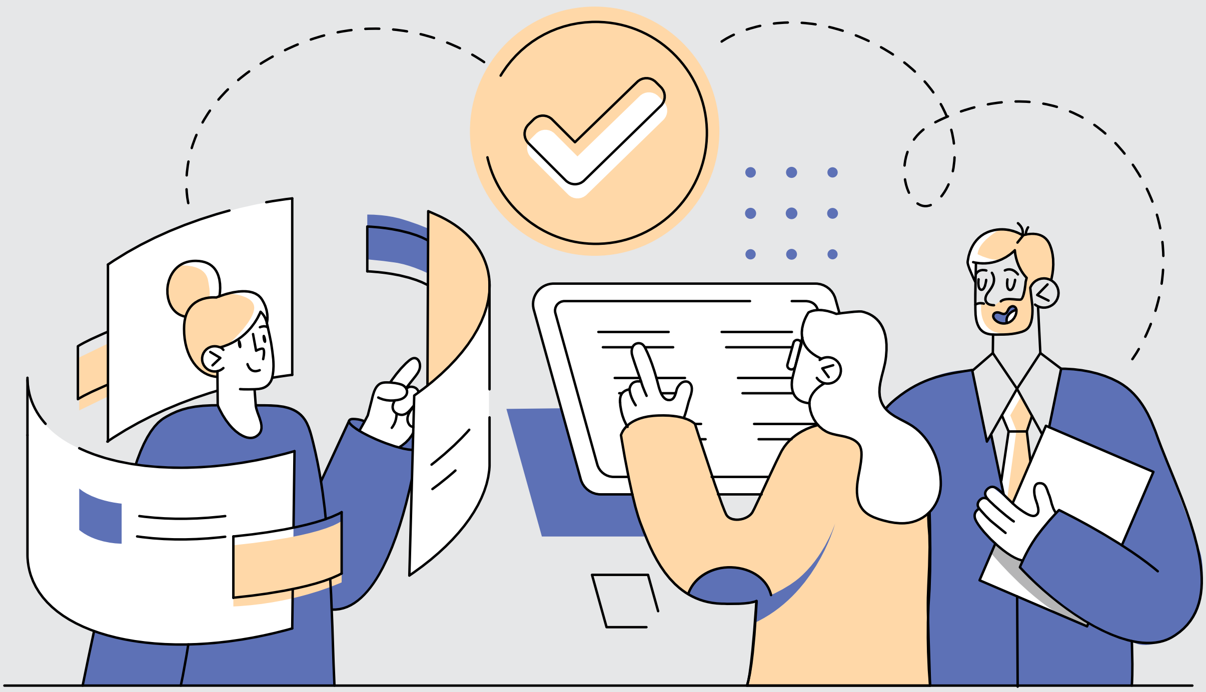
Available on the App Store

GET IT ON Google Play

Download Heartsapp:

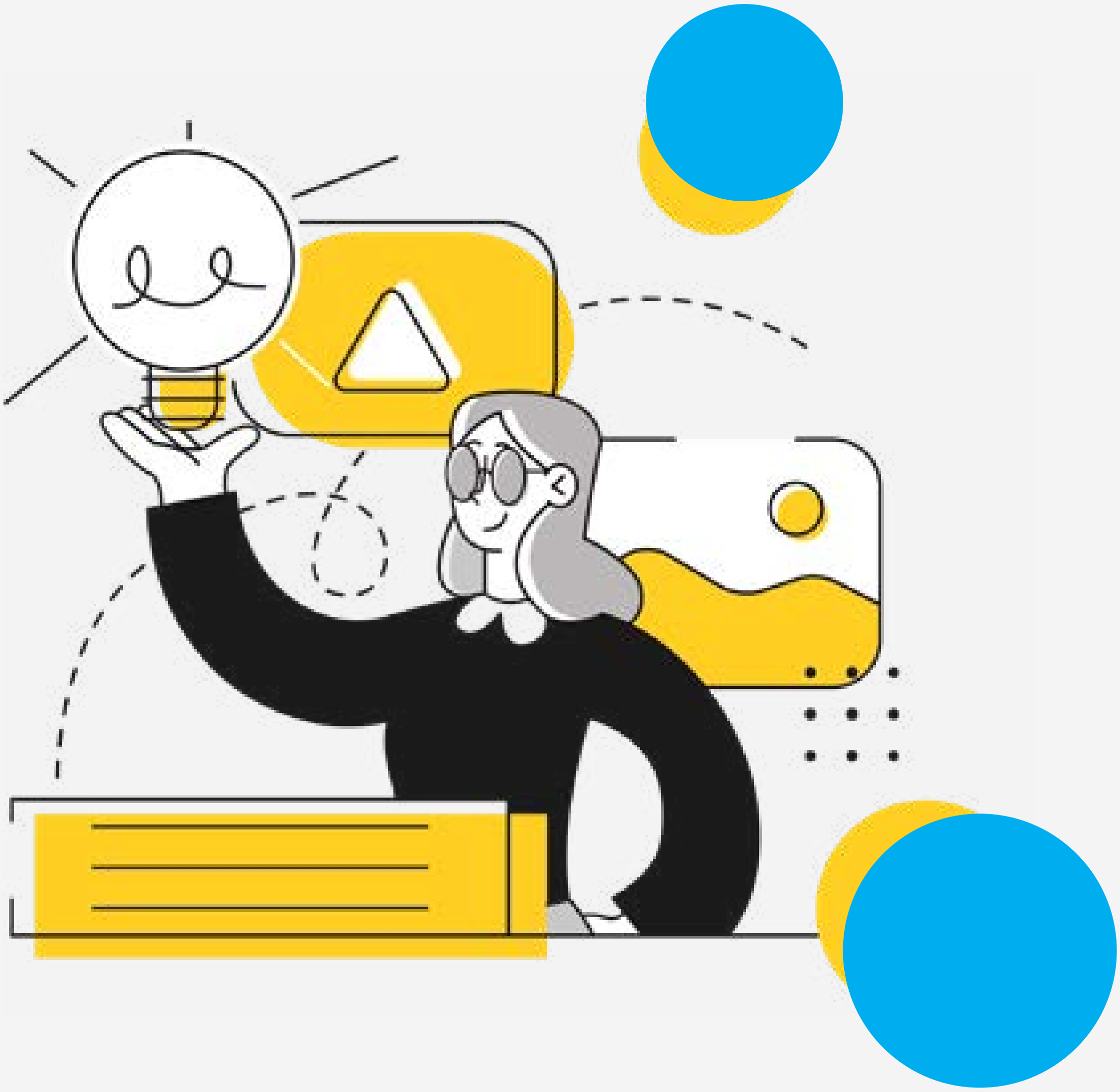
https://heartfulness.org/in/heartsapp/

ಚಿಂತನಾಲಹರಿ



ನೀವು ನೇತಾರನಾಗುವ ಮೊದಲು,
ಯಶಸ್ಸೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮದೇ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ.
ನೀವು ನೇತಾರನಾದ ನಂತರ,
ಇತರರ ಪ್ರಗತಿಯೇ ಯಶಸ್ಸೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಜ್ಯಾಕ್ ವೆಲ್ಚ್



ಸಮರ್ಥ ನಾಯಕತ್ವ

ಒಂದು ಹೃದಯಾಧಾರಿತ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ

ವಿಕ್ಟರ್ ಕಣ್ಣನ್ ಅವರು ಹೃದಯಾಧಾರಿತ ನಾಯಕತ್ವವೆಂದರೇನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಮ್ಮೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ನಾಯಕನಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದ ಹತ್ತು ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

"ನಿಮ್ಮ ಕೈಕೆಳಗಿನವರ ಸೇವೆಗಾಗಿ ನೀವಿರುವಿರಿ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮಗರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ನಾಯಕತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ."

– ಡೀ ಹಾಕ್ಸ್ – ಲೇಖಕ, ಶಿಕ್ಷಕ, ಫುಟ್ಬಾಲ್ ತರಬೇತುದಾರ.

ಒಂದು ದಿನ ನಾನು ಕುತೂಹಲದಿಂದ "ಹೃದಯಾಧಾರಿತ ನಾಯಕತ್ವ" ಹಾಗೂ "ಮನಸ್ಸು ಆಧಾರಿತ ನಾಯಕತ್ವದ" ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ವಿದ್ವತ್ಪೂರ್ಣ ಲೇಖನಗಳಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಮೊದಲನೆಯದು 3.8 ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಿಂತ ಅಧಿಕ ಹುಡುಕಾಟ ಹಾಗೂ ಎರಡನೆಯದು 3.9 ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹುಡುಕಾಟಗಳನ್ನು ನೀಡಿದವು. ಈ ಫಲಿತಾಂಶದಿಂದ ನನಗೆ ಬಹಳ ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು ಮತ್ತು ಈಗಾಗಲೇ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾರ್ಯಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಸಂತಸವಾಯಿತು. ಈ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿ, ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರೊಳಗಿನ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ನಾಯಕತ್ವದ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ನಾಯಕತ್ವ, ಲಾಭದ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಉದ್ದೇಶಭರಿತ, ಸಂಭಾವನೆಯ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ – ಇವುಗಳ ಕುರಿತು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು.

ಆದರೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ನಾಯಕರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕ್ಷಿಪ್ರ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಷೇರು ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆ ಹಾಗು ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಗುರಿಗಳ ಕಾರಣ, ಅತಿ ಕಠೋರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿ ಅಥವಾ ರಾಜಾರೋಷವಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವೃತ್ತಿಪರ ಜಗತ್ತಿನ 'ಕ್ಯಾಥರೀನ್ ಚಕ್ರ'ದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದು ಇನ್ನೂ ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸುವ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಒತ್ತಡ, ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಹಾಗು ಏಕಾಂಗಿತನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ, ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ, ಪರಿವಾರದವರಿಂದ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವತೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ನನ್ನ ಹುಡುಕಾಟದ ಫಲಿತಾಂಶ ಜನರು ಏನನ್ನು ಅರಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರೂ ಅದು ಈಗಿರುವ ನಾಯಕತ್ವದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಚಾರಿತ್ರಿಕವಾಗಿ, ಉದ್ಯಮದ ನಾಯಕತ್ವವು ಕೇವಲ ಲಾಭ ಗಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿಗತ ಬಡ್ತಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಇದೆ. ಬೇರೆ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಇದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೃತ್ತಿಪರ ಅನುಭವದ ಅಂಶಗಳ ಪರಿಮಾಣದ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕಳೆದ ಅರ್ಧ ಶತಮಾನದಿಂದ, ನಮ್ಮ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಯಶಸ್ಸು ಕಾರಣವಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸಮಾಜದ ಕೆಲವು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗು ಲೌಕಿಕ ಸಮೃದ್ಧಿ ಇದ್ದರೂ ಜಗತ್ತಿನ ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರು ಇನ್ನೂ ಈ ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲಾಗಿಲ್ಲ

ಈ ದುರದೃಷ್ಟಕರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ಕೇವಲ ವೃತ್ತಿಪರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ, ಇತರ ಉದ್ಯೋಗಗಳಾದ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ನೌಕರರಿಗೂ ಹರಡಿದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗು ಅಸಹಾಯಕತೆಗಳು ಆಳವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಮತ್ತು ಹತಾಶೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ನಷ್ಟವಾದರೆ, ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಲ್ಲಿಯದು?

ಗಾಬರಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಸಂಸ್ಥೆಗಳ, ದೇಶಗಳ, ಪ್ರಜೆಗಳ, ನಾಗರೀಕತೆಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕುತ್ತಿವೆ. ಕಳೆದ ದಶಕಗಳಿಂದ ಜಿಡಿಪಿ ಏರಿಕೆಗಾಗಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಯಶಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಹಾಗು ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನಾವು ಸ್ವೀಕರಿಸಿರುವ ಔದ್ಯೋಗೀಕರಣ, ನಾಗರೀಕರಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕತೆಗಳು ಎಲ್ಲ ಒಟ್ಟಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರಸಕ್ತ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ, ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಗೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಅಸಮಾನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇವೆರಡೂ ಸಂಯೋಜನೆಗೊಂಡು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಶಾಂತಿಗೆ ಫಲವತ್ತಾದ ನೆಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸಕ್ತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ಮಾನವೀಯತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಅಭಾವದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ. ನಾವಿದರ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ?

72%

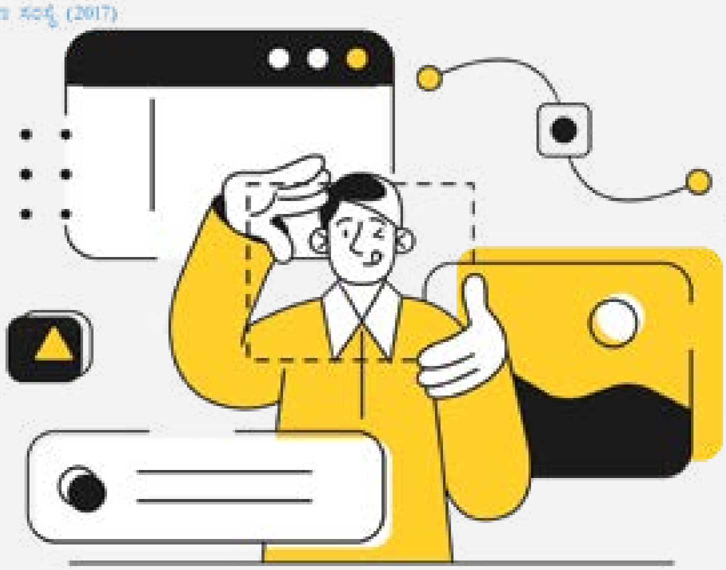
ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರತಿವಾರ 51 ಗಂಟೆಗಳಿಗೂ ಅಧಿಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರನ್ನು ನಿಸ್ತೇಜರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

–ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡ್ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆ (2017)

87%

ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ವೃತ್ತಿನಿರತರಾಗಿಲ್ಲ.

– ಗ್ಯಾಲಪ್ (2016)



ಪ್ರಪಂಚದ 3.2 ಬಿಲಿಯನ್ ಕೆಲಸಗಾರರು ಹೆಚ್ಚು ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

38%

ಜನರು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಜಾಗತಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (2016)

78%

ಕಂಪೆನಿಗಳು ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಂಶವೆಂದು ಗುರುತಿಸಿವೆ. (ಬೊಜ್ಜು, ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಅಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶತೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು)

–ಸಿ.ಡಿ.ಸಿ. (2015)

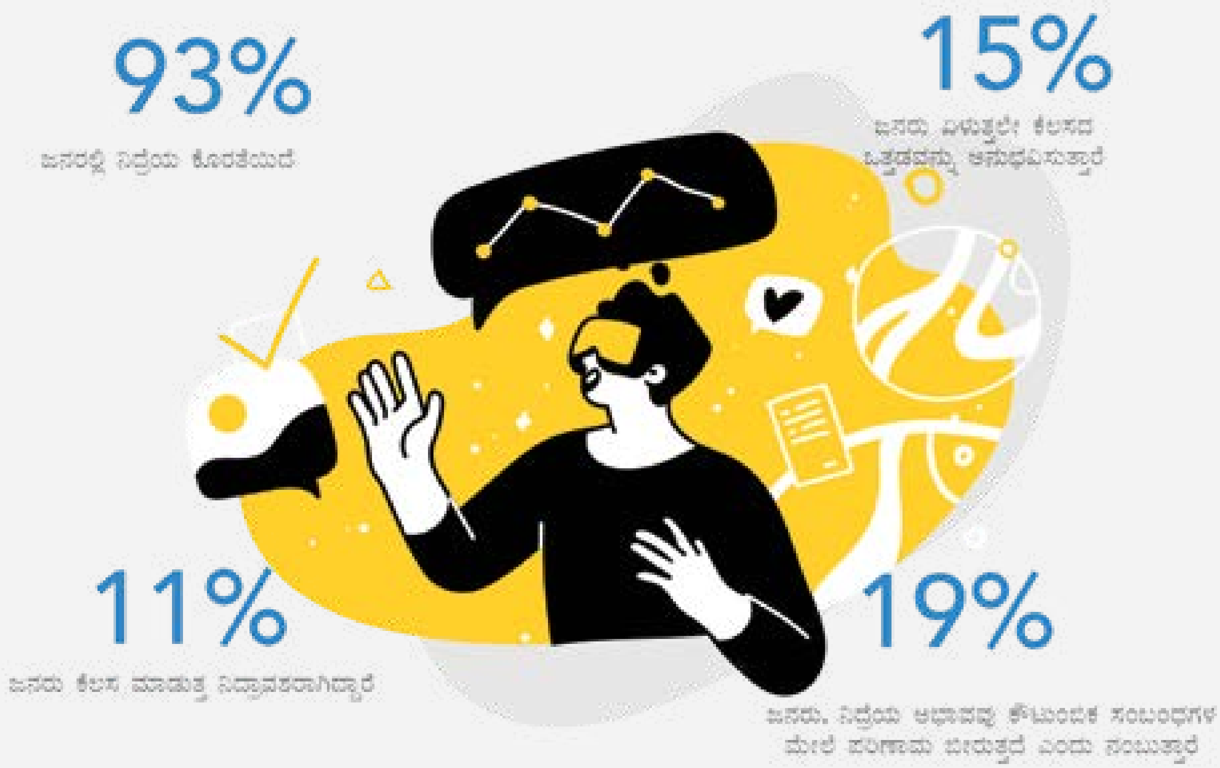
ಹಿಂದೆಂದೂ ಕಾಣದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ನಿಸ್ತೇಜತೆಯ ಸ್ತರಗಳು

ಈ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಡಿದ ಹುಡುಕಾಟದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದವು. ಮಾನವರಾಗಿ ನಾವು ಗಳಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸನ್ನಿಹಿತ ಅಪಾಯದಿಂದ ಹೊರಬರುವಂತೆ ನಮಗೆ ನೆರವಾಗಲು ಅತ್ಯಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಜನರು ಹೃದಯಾಧಾರಿತ ನಾಯಕತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದಯಾಧಾರಿತ ನಾಯಕತ್ವವು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವವರಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಹಿತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಒಂದು ಗುಣಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನ. ಇದು ಸೇವಕನ ನಾಯಕತ್ವ. ಇದು ಅಂತರಸಂಪರ್ಕಿತವಾಗಿದ್ದು, ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಅಸಮಾನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇವೆರಡೂ ಸಂಯೋಜನೆಗೊಂಡು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಶಾಂತಿಗೆ ಫಲವತ್ತಾದ ನೆಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸಕ್ತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ವ್ಯಾಪಾರೀಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹೊಸತನದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಅವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಲಾಭಗಳಿಸಿ, ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅಭಾವವಿರುವುವು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಪ್ರವೃದ್ಧಿ ಅಥವಾ ನಾಶವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಅಂತಹ ನಾವೀನ್ಯತೆಯುಳ್ಳ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣಗಳಿರಬೇಕು?

ಒಂದು ವೃತ್ತಿನಿರತ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿರುವ ಯಾವುದೇ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಾಯಕತ್ವವನ್ನು, ಅದು ಮೌಲಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ನೀಡುವ ಆದ್ಯತೆಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ವೃತ್ತಿಪರ ಧ್ಯೇಯ, ಆದ್ಯತೆ, ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಗುರಿಗಳು ಕೇವಲ ಆಚರಣೆಯ ಉಕ್ತಿಗಳಲ್ಲ – ಅವು

ವೃತ್ತಿನಿರತರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹಾಗು ನಿದ್ರೆಯ ಅಭಾವ



ಮೂಲ: ಟೈಮ್ಸ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ, ಮಾರ್ಚ್ 2015

ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಆಧಾರ ನೀಡಿ, ಮಾರ್ಗ ತೋರುವ ದಿಕ್ಸೂಚಿಗಳು. ವೃತ್ತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿ, ಆಗಾಗ ಬಲಗೊಳಿಸಿ, ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅವು ಕ್ರಮೇಣ ವೃತ್ತಿಪರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವಂಶತಂತುಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಅಂತಹ ಚೈತನ್ಯಯುತ ಸಂಸ್ಥೆಯು ವಿಕಾಸಗೊಂಡು ಬಹು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ವೃತ್ತಿಪರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ನಾಯಕನ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ನಡವಳಿಕೆ ಹಾಗು ಆತ ತಾನು ಎಡವಿದಾಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪಾರದರ್ಶಕ ತಿದ್ದುಪಡಿಗಳಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

"ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಕಾರ್ಯಸಾಧಕ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಾಹಾರದಂತೆ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ."
– ಪೀಟರ್ ಡ್ರುಕರ್, ಲೇಖಕ.

ಅನೇಕ ಹಿರಿಯ ಕಂಪೆನಿಗಳ ಅಧಿಕಾರ ಶ್ರೇಣಿಯು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ, ಮೇಲೆ ಗುರುತರವಾಗಿರುವಂತೆ ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ನೌಕರರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. "ಚೌಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ" ಆಲೋಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ನೀಡಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನವ್ಯಚಿಂತನೆಯ ವೇಗ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕತೆ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅನೇಕ ಹಿರಿಯ ಕಂಪೆನಿಗಳು ಮೊದಲಿನಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ.

ಇದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಹೃದಯಾಧಾರಿತ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಸಮಾನವಾಗಿ, ಫಲದಾಯಕವಾಗಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವಂತೆ, ನವ್ಯಚಿಂತನೆಯಿದ್ದು, ಪ್ರತಿಭೆಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಗಳಿಗೆ ಏರಬಲ್ಲ ಪಾರದರ್ಶಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯಾಧಾರಿತ ನಾಯಕತ್ವ ಎಂದರೇನು?

ಓರ್ವ ಪ್ರೇರಕ ಉಪನ್ಯಾಸಕಿ ಹಾಗೂ ನಾಯಕತ್ವ ತರಬೇತುದಾರಳಾದ ಸ್ಟೆಫಾನಿ ಮೆಕ್‌ಡಿಲ್ಡಾರವರು ಹೇಳುವಂತೆ: "ಹೃದಯಾಧಾರಿತ ನಾಯಕತ್ವ ಎಂದರೆ – ನಿಷ್ಠೆಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡಿ, ಕರುಣೆ, ಧೈರ್ಯ, ಆರೈಕೆಗಳಿಂದ ಶಕ್ತಿಯುತ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಬಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ – ಎಂದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದಿಂದ ನೇತೃತ್ವ ವಹಿಸುವುದು."

ಅವರು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾರೆ: "ನಾನು ಸಾವಿರಾರು ಜನರನ್ನು ಅವರು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಅವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

> ಆಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡಳು.
> ಆತ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ.
> ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಳಕಳಿಯಿತ್ತು.
> ಆತ ನನ್ನನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದ.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತಂಡದೊಂದಿಗೆ ಬೆಸೆಯುವ ಹೃದಯಾಧಾರಿತ ಗುಣಗಳು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿಲ್ಲ:

> ಆಕೆ ತಂತ್ರಗಾರಳು ಅಥವಾ
> ಆತ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಣಾತನಿದ್ದ.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮೆದುಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುವ ಗುಣಗಳು. ಇವು ಒಬ್ಬ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗೆ ಇರಲೇಬೇಕಾದ ಕೌಶಲಗಳು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ನಿಮ್ಮ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ತುಂಬಲಾರದು. ನೀವು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತ ಜನರನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.

ಇದಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುವಂತೆ ಸೇವಕ ನಾಯಕತ್ವದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದು ಅನುಚಿತವಾಗಲಾರದು. ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್ ಹೇಳಿದಂತೆ, "ಯಾರು ಉತ್ತಮ ಹಿಂಬಾಲಕನಾಗಲಾರನೋ ಆತ ಉತ್ತಮ ನಾಯಕನೂ ಆಗಲಾರ." ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಇದು ಸ್ವತಃ ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡಿ ಮುನ್ನಡೆಸುವುದು. ಜೀಸಸ್, "ನಿನ್ನ ನೆರೆಹೊರೆಯವರನ್ನು ನಿನ್ನಂತೆಯೆ ಪ್ರೀತಿಸು" ಎಂದಂತೆ ಅದು ತಾನೇ ಸ್ವತಃ ಉದಾಹರಿಸಿ ತೋರುವುದು. ಇಂದಿನ ನಾಯಕರಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಹಿರ್ಮುಖತ್ವಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತನ ಹಾಗೂ ಪರಾನುಭೂತಿಯ ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇವೆ.

"ನೀವು ನಿಮ್ಮ ನೌಕರರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಮರಳಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ ... ಹಾಗು ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ನೀಡಲು ಅವರು ಬಿಸಿ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆಯೂ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ." ಸ್ಟೆಫಾನಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನಾಯಕತ್ವದ ಸರ್ವತೋಮುಖ ವಿಸ್ತಾರವನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದು:

ಇಂದಿನ ನಾಯಕರು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದು, ತಾಂತ್ರಿಕ ಪರಿಣಿತರು, ವಿಚಾರವಂತರೂ ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರರೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಎಮ್.ಐ.ಟಿ. ಸ್ಲೋವನ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್ ನಡೆಸಿದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಯುವ ನಾಯಕರು ಕಿರಿದಾದ, ಹೆಚ್ಚು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವುಳ್ಳ ವಿಧಾನಗಳನ್ನೇ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹಿರಿಯ ನಾಯಕರು ಇತರರ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಿ, ವಿಸ್ತೃತ ಚಿತ್ರಣದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವ ಒಂದು ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಈ ಎರಡು ವಯಸ್ಕರ ಗುಂಪಿನ ಮಾನಸಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ವಿಭಿನ್ನ ಹಾಗೂ ಅನನ್ಯ. ಕಿರಿ ವಯಸ್ಸಿನ ನಾಯಕರು ಹೃದಯಾಧಾರಿತ ನಾಯಕತ್ವವನ್ನು ಬಳಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನವರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲಾರರು. ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೇಳಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಹಿರಿಯ ಹಾಗೂ ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನ ನಾಯಕರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ "ನಿನ್ನನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿಕೊ" ಎನ್ನುವ ಪ್ರಬಲ ಗುಣವಿರುವುದು ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯ. ಇದರೊಂದಿಗೆ "ಬದಲಾವಣೆಯ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಜನರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರು ನೋಡುವುದು" ಸೇರಿದೆ. ಈ ಎರಡೂ ನಿರ್ವಹಣಾ ತಂತ್ರಗಳು ನಾಯಕರು ತಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯೆಂದರೆ, "ತಮ್ಮ ಹಾಗು ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ವಿವಿಧ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿವೇಚಿಸಿ ಹೆಸರಿಸುವುದು, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ವಿಚಾರ ಹಾಗು ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು". ಡಾ. ಡೇನಿಯಲ್ ಗೋಲ್‌ಮನ್‌ರ 1995 ರಲ್ಲಿ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಮಾರಾಟವಾದ "ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ" ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಈ ಪದ ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೃದಯಾಧಾರಿತ ಗುಣಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡಿ – ಗಮನಿಸುವಿಕೆ, ಪರಾನುಭೂತಿ, ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹತೆ ಹಾಗು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಂತಹ ನಾಯಕತ್ವದ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವೆರಡು ಜೊತೆಯಾಗಿದ್ದು, ದೈಹಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಚುರುಕುತನದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಾವು ಹೃದಯಾಧಾರಿತ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು,

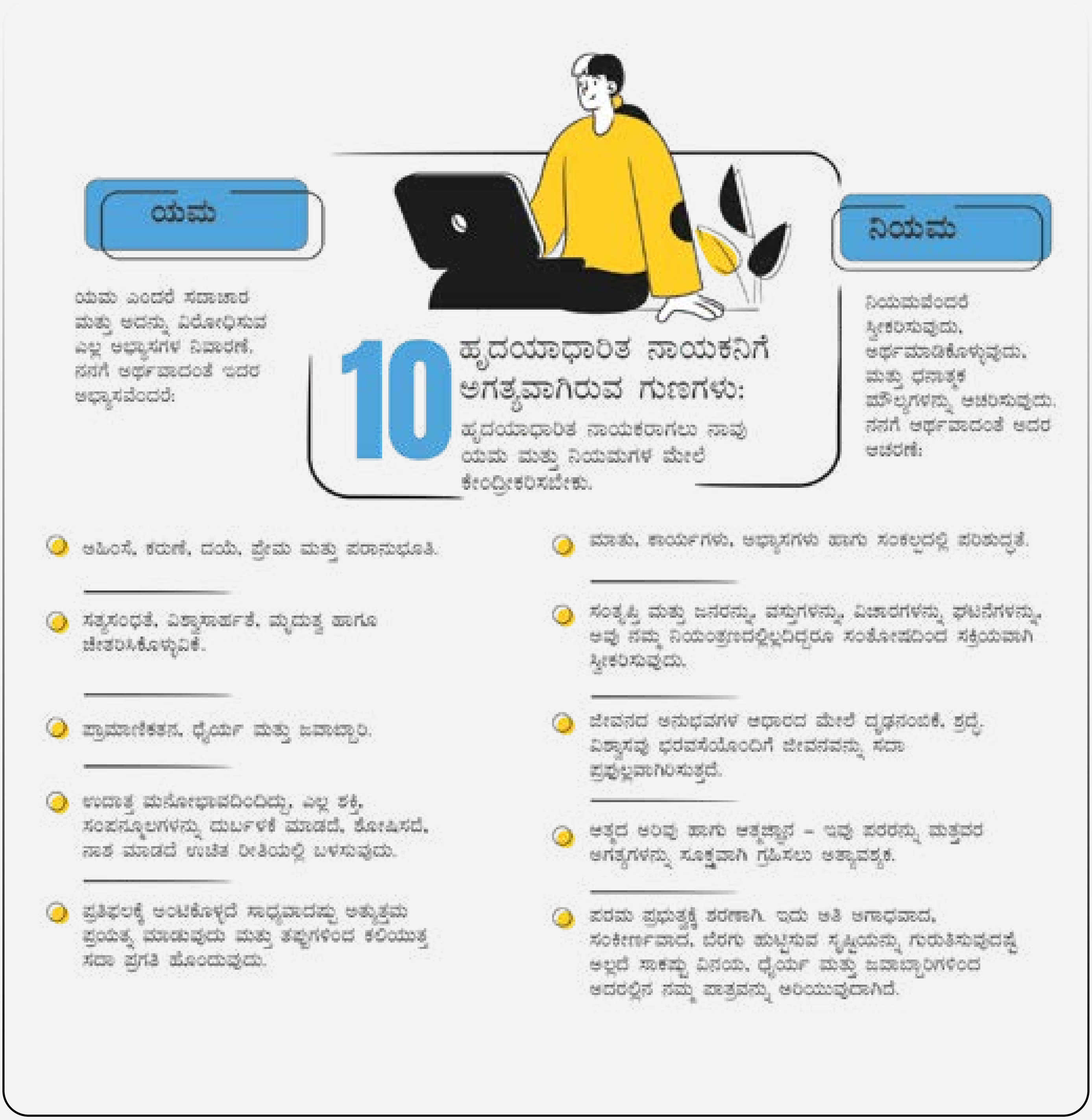
ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿ, ಸಂತುಲಿತ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಪತಂಜಲಿಯ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಎಂಟು ಹಂತಗಳು ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಗನಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ಯೋಗದ ಎಂಟು ಹಂತಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಇಂದಿನ ನಾಯಕರಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಮೇಲಿನ ಈ 10 ಗುಣಗಳನ್ನು ನಾನು ಹೃದಯಾಧಾರಿತ ನಾಯಕತ್ವಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಮೇಲಿನವುಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುತ್ತ, ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು, ಅರಿವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ನಾವು ಉಸಿರಾಟದ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ನಾವು ಸದಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿದ್ದು, ಎಚ್ಚರದಿಂದ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ

ನಾವು ಹೃದಯಾಧಾರಿತ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿ, ಸಂತುಲಿತ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಪತಂಜಲಿಯ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಎಂಟು ಹಂತಗಳು ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಗನಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.



ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿ ಜನರನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿ, ನಿಭಾಯಿಸಿ, ಮುನ್ನಡೆಸಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತೇವೆ.

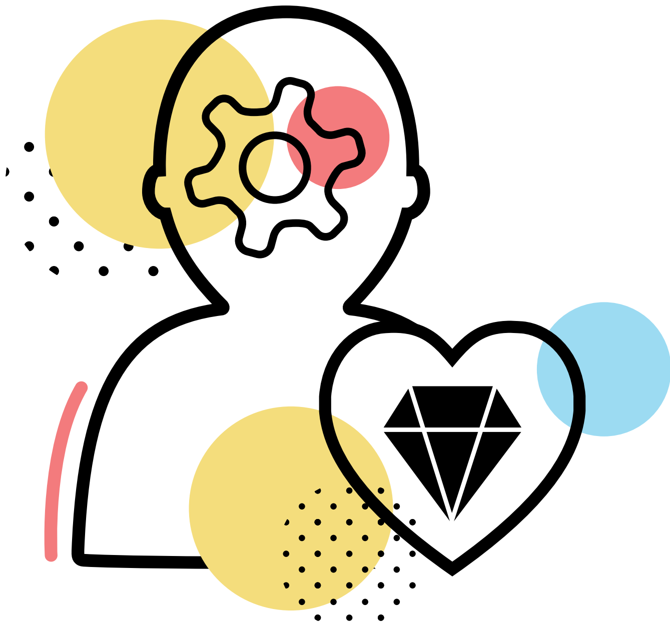
ಇದು ಹೃದಯಾಧಾರಿತ ನಾಯಕತ್ವದ ಮಾರ್ಗ. ಇದು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಮಾರ್ಗ.

ಆಕರ:

[1] https://www.linkedin.com/pulse/what-heart-based-leadership-stephanie-mcdilda/

2 ಮೂಲ: ವಿಕಿಪೀಡಿಯ.

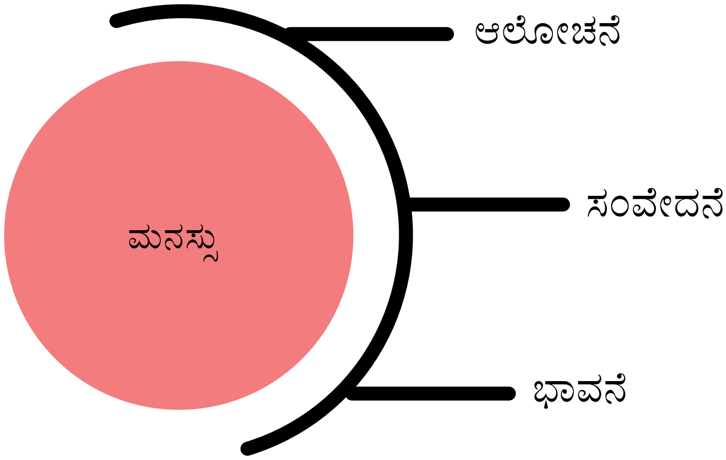
ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ
ನವ್ಯ ಪ್ರವರ್ತಕ
– ಭಾಗ 5



ರವಿ ವೆಂಕಟೇಶನ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಲೇಖನಗಳಲ್ಲಿ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ನವ್ಯ ಪ್ರವರ್ತಕರಾಗಲು ನಾವು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ "ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ" 4 ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳ ಸ್ಥೂಲವಿವರಣೆ ನೀಡಿದ್ದರು. ನವ್ಯಶೋಧನೆಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿ, ಅಹಂ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಅವರು ನವ್ಯಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಯಾರಾದರೂ ತಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗೆಲ್ಲಾ ತಮ್ಮ ತಲೆಯೆಡೆಗೆ ಕೈ ತೋರಿದರೆ, ಅದು ನನಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ಹೃದಯದೆಡೆಗೆ ಕೈ ತೋರುತ್ತಾರೆ.



ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆಲೋಚನೆ ನಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿ (ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ) ಮತ್ತು ಭಾವನೆ ನಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆಯೆ? ಇಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಆಲೋಚನೆ ಒಂದು ದೈಹಿಕ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡಿದಾಗ, ಅವು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿಯೊ ಅಥವಾ ಹೃದಯದ ಬಡಿತದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದೇನೋ ನಿಜ, ಆದರೆ ಅದು ಕೇವಲ ಒಂದು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಹಾಗಾದರೆ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಇರುವುದಾದರೂ ಎಲ್ಲಿ?

ನಾವು ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಏನನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆಯೊ ಅಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಅಶಾರೀರಿಕ ಕಂಪನಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಒಂದು ವಿಶಾಲವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಎರಡು ತುದಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ– ಒಂದು ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು (ಮೆದುಳಲ್ಲ) ಎನ್ನುವಂತಹದ್ದು, ಮತ್ತೊಂದು ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೃದಯ (ದೈಹಿಕ ಹೃದಯವಲ್ಲ) ಎನ್ನುವಂತಹದ್ದು. ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಒಂದೆರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

> ಸ್ಯಾಲಿ ಮಲಗಲು ಹೋದಾಗ ತಾನು ಏನನ್ನೋ ಮರೆತಿದ್ದೇನೆಂಬ ಅಹಿತಕರವಾದ ಭಾವನೆ ಅವಳಿಗೆ ಬಂತು. ನಿದ್ದೆಗೆ ಜಾರುತ್ತಿದ್ದವಳು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡು, ಆ ಸಂಜೆ ಅತಿಥಿಗಳು ಹೊರಟುಹೋದ ನಂತರ ತಲಬಾಗಿಲಿಗೆ ಬೀಗ ಹಾಕಲು ಮರೆತಿರುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಆ ಭಾವನೆ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿತು.
>
> ಜೇಕ್‌ನ ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿ ಅವನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹೊಗಳಿ, ಅವನಿಗೊಂದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಬೋನಸ್ ಸಿಗಲಿದೆ ಎಂದಾಗ, ಜೇಕ್‌ಗೆ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾದ ಆಶ್ಚರ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ಮನೆಗೆ ಹೊರಟಾಗ, ಅವನ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೋನಸ್‌ನ ಆಲೋಚನೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅವನು ದಿನವಿಡೀ ಅಮೋಘವಾದ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆ ಒಂದು ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ.

ನೀವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಒಂದು ಆಲೋಚನೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಸುಪ್ತಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಇಳಿದಾಗ ಅದು ಭಾವನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೆ ಒಂದು ಭಾವನೆ ಸುಪ್ತಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಮೇಲೇರಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಸ್ತರಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅದೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು, ನಾವು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ವಿಶಾಲವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಎರಡು ಕೊನೆಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತವೆ. ಇದೊಂದು ವಿಶಾಲವ್ಯಾಪ್ತಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಶುದ್ಧ ಆಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ಶುದ್ಧ ಭಾವನೆ ಎನ್ನುವಂತಹುದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಲೋಚನೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಭಾವನೆಯ ಛಾಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗು ಅದರ ವಿಪರ್ಯಯವಿರುವುದೂ ನಿಜ.

ಇವೆರಡರ ನಡುವೆ ಒಂದು ಹಂತವಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ನಾವು ಸಂವೇದನೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ನಾವು ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತ, ವಿವಿಧ ಪರಿಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಕ್ಕ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನಾವು "ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ." ನಾವು ಇದನ್ನು ಒಂದು ಸೃಜನಶೀಲ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಸಹ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಮೆರ್ರಿಯಮ್– ವೆಬ್‌ಸ್ಟರ್ ಅವರ ನಿಘಂಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು "ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾದ

ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು" ಹಾಗೂ "ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು" ಎಂದೂ ಸಹ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿರುವುದು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಒಬ್ಬ ನವ್ಯ ಪ್ರವರ್ತಕನಿಗೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆದು, ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು "ಗ್ರಹಿಸುವ" ನಂತರ ಅಂತಿಮವಾಗಿ "ಅನುಭವಿಸುವ" ಅಥವಾ ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿ ಹೊಂದುವ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಇದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ: ದಿ ಬಯೋಲೊಜಿ ಆಫ್ ಬಿಲೀಫ್‌ನಲ್ಲಿ ಡಾ ಬ್ರೂಸ್ ಲಿಪ್ಟನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಸುಪ್ತಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ 20,000,000 ಬಿಟ್‌ಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ೪೦ ಬಿಟ್‌ಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸುಪ್ತಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತ 500,000 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಶೀಲನಾ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ.

ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು, ನಾವು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ವಿಶಾಲವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಎರಡು ಕೊನೆಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತವೆ. ಇದೊಂದು ವಿಶಾಲವ್ಯಾಪ್ತಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಶುದ್ಧ ಆಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ಶುದ್ಧ ಭಾವನೆ ಎನ್ನುವಂತಹುದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಲೋಚನೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಭಾವನೆಯ ಛಾಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗು ಅದರ ವಿಪರ್ಯಯವಿರುವುದೂ ನಿಜ.

ಹೃದಯ–ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಶಾಲವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಂವೇದನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

1. ಪ್ರತಿದಿನ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ನಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಭಾವನೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಧ್ಯಾನ ಒಂದು ಅಮೋಘವಾದ ಅಭ್ಯಾಸ

2. ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಂಭಾಷಿಸುವಾಗ ವಿರಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಕಡೆ ಗಮನವಿಡಿ. ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವ ಬದಲು, ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

3. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಬರುವ ಸಂಕೇತಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಸಂವೇದನೆಯೆಡೆಗೆ, ನಂತರ ಭಾವನೆಯ ಪ್ರಪಂಚದೆಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬಲ್ಲದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯೊಡನೆ ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡೆಸಲು ಹೊರಟಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆಯೆಂಬ ಭಾವನೆ ಬಂದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಕೇತವಿದೆಯೆ ಎಂದು ನೋಡಲು ಆ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ.

ಮುಂದಿನ ಕೆಲವು ಲೇಖನಗಳಲ್ಲಿ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ನವ್ಯ ಪ್ರವರ್ತಕನಾಗಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಾವು ಅನ್ವೇಷಿಸೋಣ.

ಆಂತರಿಕ ನೋಟ

ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ನೋವು–
ನಲಿವುಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುವ ಮೂಲಕ
ನಾವು ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು
ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಬೆಲ್ ಹುಕ್ಸ್

ಚಿತ್ರಕಲೆ: ಅನನ್ಯಾ ಪಟೇಲ್

ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾತ್ಮ

ಮೀರಾಬಾಯಿ ಬುಷ್‌ರವರು 'ವರ್ಕಿಂಗ್ ವಿಥ್ ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್' ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕರು, ಗೂಗಲ್‌ನ 'ಸರ್ಚ್ ಇನ್‌ಸೈಡ್ ಯುವರ್‌ಸೆಲ್ಫ್' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಹ-ನಿರ್ಮಾತೃ, 'ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ದಿ ಕಂಟೆಂಪ್ಲೇಟಿವ್ ಮೈಂಡ್ ಆಂಡ್ ಸೊಸೈಟಿ'ಯ ಸಹ-ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು ಮತ್ತು 'ಸೇವಾ ಫೌಂಡೇಶನ್'ನ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. 20 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲದಿಂದ ಅವರು ಚಿಂತನಶೀಲ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾ, ಚೈತನ್ಯ ಹಾಗು ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಏಕಾಂತವಾಸಗಳು, ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳು ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದಾರೆ. ವಿಶ್ವ ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಮಾರ್ಚ್ 6, 2021ರಂದು ಮೀರಾಬಾಯಿಯವರು, ಪೂರ್ಣಿಮಾ ರಾಮಕೃಷ್ಣನ್ ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಭಾಷಣೆ.

ಪ್ರ: ಇಂದಿನ ಈ ಭೇಟಿಗಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು, ಮೀರಾಬಾಯಿಯವರೆ, ನೀವು ನಮ್ಮೊಂದಿಗಿರುವುದು ಒಂದು ಗೌರವ, ಸುಯೋಗ ಹಾಗೂ ವರವಾಗಿದೆ.

ಮೀರಾಬಾಯಿ: ಧನ್ಯವಾದಗಳು ಪೂರ್ಣಿಮಾ, ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದೆಂದರೆ ನನಗೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟವಾದ್ದರಿಂದ ನಾನೂ ಸಂತೋಷದಿಂದಿದ್ದೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯದ ಆಯ್ಕೆ ಅದ್ಭುತವಾಗಿದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿ, ಮರುಚಿಂತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವಂತಹ ವಿಷಯ.

ಪ್ರ: ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪಥದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಗಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳು ಯಾವುವು?

ಮೀರಾಬಾಯಿ: ವೀಕ್ಷಕರೆಲ್ಲರೂ ಮಹಿಳೆಯರೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನಾನು ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಆ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದಲೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ ಎಂದು ಈಗ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುವ ಪುರುಷರೆ, ಒಂದು ಅಸಾಧಾರಣ ಮಹಿಳೆಯರ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಈ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸುಯೋಗ ನಿಮ್ಮದೆಂದು ಭಾವಿಸಿ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇರುವ ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪೊಂದನ್ನು ನಾನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆ. ಪರಸ್ಪರ ನೋಡಲಾಗದಿದ್ದರೂ ನಾವಿಲ್ಲಿದ್ದೇವೆಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪಥದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಗಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳೆ? ಅವು ಎಷ್ಟೊಂದಿವೆ, ಸವಾಲುಗಳ ಅನೇಕ ಸ್ತರಗಳೇ ಇವೆ. ಆಯಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಇವು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿವೆಯೆನ್ನುವುದು ನಿಜವಾದರೂ, ಮಹಿಳೆಯರು ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪಕ್ಷಪಾತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಬಹುಶಃ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ನಡುವೆ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಮತ್ತು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಭಿನ್ನತೆಗಳಿವೆಯಾದರೂ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಚೈತನ್ಯ ಒಂದೇ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಜಾಗೃತರಾಗಿರುತ್ತೇವೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. 1970 ರಿಂದ 1972ರವರೆಗೆ ನಾನು ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಆಗಲಾರದೆಂಬ ಸಾಕಷ್ಟು ಬಲವಾದ ನಂಬಿಕೆಯಿದ್ದದ್ದು ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಾನು ಜ್ಞಾನೋದಯವೆಂದರೆ ಸಂತರಾಗುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲೇನೂ ನೋಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯಳಾಗಿ ನಾನು ಏನಾಗಬಲ್ಲೆನೊ ಆ ಸುಪ್ತಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ.

ನಾನು ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಪುರುಷರೇ ಇದ್ದ ಮಠಗಳ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕಲಿತದ್ದು ನನ್ನ ಕೆಲವು ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರೂ ಪುರುಷರಾಗಿದ್ದು, ಮಹಿಳೆಯರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜಾಗೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಭವವಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾವದನ್ನು ಒಂದು ಹೋರಾಟಗಾರರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಲಿಲ್ಲವಾದರೂ, ನಾವೂ ಜಾಗೃತರಾಗಬಲ್ಲೆವು, ನಮ್ಮ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಯ ಗಹನವಾದ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಬಲ್ಲೆವೆನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ವಿಭಿನ್ನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ನಾವು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ನನಗಿದೆ. ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಇನ್ನೂ ಬಹಳಷ್ಟಿದೆ. ಅದು ಫಲಪ್ರದವಾಗಲು ನಾವದನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಬಗೆಗೂ ಇರುವ ಪ್ರೇಮ, ದಯೆ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರು ಕುಟುಂಬದ ಬಹಳಷ್ಟು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ, ಮಹಿಳೆಯರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುವಂತಹದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಅನುಸರಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗಾಗಿ, ನಮಗೋಸ್ಕರ ಒಂದು ಸಮರ್ಪಿತ

ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅದು ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು. ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಂದು ಸವಾಲಾಗಬಲ್ಲದು. ನನ್ನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ, ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ, ಭಾವನೆಗಳು, ವಿಚಾರಗಳು, ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಲವಾಗಿಯೂ, ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಯೋಜಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಅದು ಪುರುಷರಲ್ಲಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅವರು ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮಗೆ ಅದು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ನಮಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಾವು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಲೆಂದೇ ಅದನ್ನು ನಮಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮಗೆ ಅನೇಕ ಅಸ್ಮಿತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ– ಪತ್ನಿ, ತಾಯಿ, ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಭಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಅಜ್ಜಿ ಅಥವಾ ಮೊಮ್ಮಗಳು. ನಾವು ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಲೆಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಅನುಕೂಲವೆಂದರೆ ಒಂದೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ; ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಸಂಭ್ರಮಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಅನುವಂಶಿಕ ಜಾಡು ಹಿಡಿಯುವುದು. ವರ್ಣಬೇಧದೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಬಹಳಷ್ಟು ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವ ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ವರ್ಣಬೇಧದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಪುಸ್ತಕವೆಂದರೆ ಕ್ಯಾಸ್ಟ್(ಛಿಚಿಶಜಿe). ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಾವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ವರ್ಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರು ಮತ್ತು ಅವೆಲ್ಲವೂ ಆಗಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಅವೆಲ್ಲವೂ ಆಗಿದ್ದರೂ ನಾವು ಅದಲ್ಲ. ನಾವು ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರಿದವರು. ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ನಮ್ಮ ಪರಿಚಯ ನೀಡುತ್ತವಾದರೂ, ಅವು ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳ ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಅದ್ದರಿಂದ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರಿದ ಒಂದು ಸ್ಥಿರವಾದ ಅಸ್ಮಿತೆ ನಮಗಿದೆ, ಜೀವನದ ಚೈತನವಿದೆ, ಅರ್ಥಾತ್ ನಾವು ಯಾರು ಎನ್ನುವುದರ ಪ್ರೇಮಮಯ ಅರಿವಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ನಮಗೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹತ್ವದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ನೆಲೆಗೆ ಮರಳುವ ದಾರಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವಾಗಿರುವ ಪ್ರೇಮಕ್ಕೆ ಮರಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ, ಎಲ್ಲಾ ವಿಭಿನ್ನ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಾಗಿ ನಮಗೆ ಅನೇಕ ಸವಾಲುಗಳಿವೆ.

ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಇತರ ಮಹಿಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ. ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅವರು ಅನುಸರಿಸದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವರ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯದಿರಬಹುದು. ಅದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಅರಿವಿನ ಕೆಳಗಿರುವ ಯಾವುದಕ್ಕೋ ಹೊರಬರಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವಿರಿ. ಆ ತರಹದ ಬೆಂಬಲ ದೊರೆತಾಗ, ಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಾಣಲಾಗದ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನನ್ನ ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲೊಂದು.

ನನಗೆ ಪರಿಚಿತ ಮಹಿಳೆಯರ (ಮತ್ತು ಪುರುಷರ) ಗುಂಪೊಂದು ಸೇವಾ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದೆವು, ಅದೊಂದು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ. ನಾವು ಭಾರತ ಮತ್ತು ನೇಪಾಳದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆವು. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಗೌರವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಆ ಇಡೀ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಿಗೇ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮರಳಿ ಕೊಡಬಯಸಿದ್ದೆವು. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. ನಾವು ಪಶ್ಚಿಮಕ್ಕೆ ಮರಳಿದಾಗ, ನಾವದನ್ನು ನಮ್ಮ ವಿಸ್ತ್ರತ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜಿಸಿಕೊಂಡೆವು. ನಾವು ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿದ್ದೆವು. ನಂತರ ಕಿರಿಯರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸಲೆಂದು ನಾವು ಮಂಡಳಿಯಿಂದ ನಿರ್ಗಮಿಸಿದೆವು. ಪರಸ್ಪರರ ಸಾಂಗತ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ, ನಾವು ವರ್ಷಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಭೇಟಿಯಾಗತೊಡಗಿ, ನಮ್ಮ ಜೀವನಾನುಭವಗಳು, ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಏನು, ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಹೋರಾಟಗಳು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರೂ ಸಹ ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದೆವು.

ಅದೀಗ ಸುಮಾರು 20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ನಾವು ವಿಶೇಷವಾದದ್ದೇನೂ ಮಾಡದೆ, ಕೇವಲ ಪರಸ್ಪರರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನನಗೆ ಇತರ ಗೆಳತಿಯರು ಇದ್ದಾರಾದರೂ, ಆ ಗುಂಪು ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ನನಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಭಾರತ ಮತ್ತು ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು, ಸಿಡುಬನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಲು ಕಾರ್ಯರತರಾಗಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದರು. ಸೇವಾ ಫೌಂಡೇಶನ್

ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಇತರ ಮಹಿಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ. ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅವರು ಅನುಸರಿಸದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವರ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯದಿರಬಹುದು. ಅದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಅರಿವಿನ ಕೆಳಗಿರುವ ಯಾವುದಕ್ಕೋ ಹೊರಬರಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವಿರಿ. ಆ ತರಹದ ಬೆಂಬಲ ದೊರೆತಾಗ, ಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಾಣಲಾಗದ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನನ್ನ ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲೊಂದು.

ಇದರದೇ ಫಲ. ಅವರು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದರು ಅಥವಾ ಅವರ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಅದು ಈ ಭೂಮಿಯಿಂದ ನಿರ್ಮೂಲಗೊಂಡ ಮೊದಲ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಾಗಿತ್ತು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಂಶಗಳು ಹಾಗು ನಾವು ಅಂತಹ ತುಂಬಾ ಭಯಾನಕವಾದುದನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗ ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಉತ್ತಮ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಪ್ರ: ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿರುವ ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳು, ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅದ್ಭುತವಾದ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅವರು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಮಾತನಾಡಿದಿರಿ. ಹಾಗಾದರೆ ನಾವು ಈ ವಿವಿಧ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಆದ್ಯತಾನುಸಾರ ಹೊಂದಿಸಿ, ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾನು ಅಡುಗೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡದ್ದರಿಂದ ಈ ರೆಕಾರ್ಡಿಂಗ್‌ಗೆ ಬರಲು ತಡವಾಯಿತೆಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಸಹಕರಿಸಿದಿರಿ. ಇಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಗೃಹಿಣಿಯ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯಿದ್ದಾರೆ. ನಾವಿದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು?

ಮೀರಾಬಾಯಿ: ಅದು ತುಂಬಾ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ನೀವು ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಿರಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಿಲ್ಲ, ನೀವು "ನಾನು ನನ್ನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ ಊಟ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿರುವೆ" ಎಂದಿರಿ. ಆದರೆ ನೀವೀಗ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದಿರಿ, ನಾನದನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸದಾ ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ನನ್ನ ಮೊದಲ ಬೌದ್ಧ ಶಿಕ್ಷಕರು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಒಂದೇ ಉತ್ತರ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಗೊಯೆಂಕಾ, ಬರ್ಮಾದ ಶಿಕ್ಷಕ. ನಿಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದರು– ನಾವು ಶವಾಸನದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಂತೆ ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಲ್ಲ. ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹಾಗೇ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವುದು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅವರು "ಗುಡಿಸುವುದು" ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾವು ಏನೇ ಕೇಳಿದರೂ, ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಜಟಿಲವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೆವಾದರೂ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದುದು "ಗುಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇರು."

ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆಳವಾದ ಆಲಿಸುವಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವ ವಿಷಯಕ್ಕೇ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬದುಕಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆಳವಾದ ಆಲಿಸುವಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವ ವಿಷಯಕ್ಕೇ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬದುಕಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ನಾನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಭಾರತದಿಂದ ಮರಳಿದಾಗ ಇಲ್ಯುಮಿನೇಶನ್ಸ್ ಎಂಬ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ನಡೆಸಿದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಾವು ಸೂಕ್ತ ಜೀವನೋಪಾಯದ ತತ್ವದ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದ್ದೆವು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿರುವುದು ಹೇಗೆ ನಿಜವಾದ ಕರ್ಮಯೋಗವಾಗುವುದು, ಅದು ಹೇಗೆ ಕೇಂಬ್ರಿಡ್ಜ್ ಮತ್ತು ಮೆಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಗೀತೆಯನ್ನು ಸಜೀವಗೊಳಿಸುವುದೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಬಯಸಿದ್ದೆ. ಅದರಿಂದ ನಾನು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಲಿತೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಹಾಗು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಂಬಿದ್ದೇನೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ನಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವೂ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಬಲ್ಲದು.

ನನಗೆ ನೆನಪಿರುವಂತೆ ಒಮ್ಮೆ "ಸರಿಯಾದ ಜೀವನೋಪಾಯ" ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಪಾರದಿಂದ ನಾನು ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದರು. ಆ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು "ಬ್ಯಾಂಕ್ ಮೀಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕೋ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಜನ್ಮದಿನದ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕೊ ಎಂಬ ಗೊಂದಲವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ" ಎಂದಿತ್ತು. ಸಂಪಾದಕರು ಅದನ್ನು "ಗೊಂದಲವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ" ಎಂದು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು. ಆಗ ನಾನು ಹೇಳಿದೆ 'ಬೇಡ. "ಗೊಂದಲವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ!" ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ: ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಯಾವುದು

ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ? ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೀವು ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುವ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೀರಿ, ಆದರೆ ನೀವು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟೂ ನಿಮ್ಮ ಆಳಕ್ಕಿಳಿದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ" ನನ್ನ ಪಾಡ್‌ಕಾಸ್ಟನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವೋ ಅಥವಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದೊ?' ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮಗೆ ಅದು ಅಥವಾ ಇದು ಎನ್ನುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದು ನಮಗೆ ಈಗ ಆದಂತಿರುತ್ತದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ನಿಜವಾಗಿ ಆಲಿಸುವಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ನನ್ನ ಮಗ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಲಸ, ಮಗನ ಪಾಲನೆ, ಪತ್ನಿಯ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಇತರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆಮೇಲೆ ಅವನು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ತೆರಳಿದಾಗ ಉಂಟಾದ ನಂಬಲಸಾಧ್ಯವಾದ ಅಪಾರ ಖಾಲಿತನದ ಸಂವೇದನೆ ಇನ್ನೂ ನೆನಪಿದೆ. ಅದು "ಓಹ್ ದೇವರೇ! ವಾಹ್! ಈಗ ಇದನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ?" ಎಂಬಂತಿತ್ತು. ನಂತರ ಯಾವುದು ಮುಖ್ಯ, ನನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ನೀಡಬೇಕು, ನನ್ನ ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕೆ, ಗೆಳೆತನಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ನೀಡಬೇಕು ಹೀಗೆ ಸಮಯದ ವಿಂಗಡಣೆಯಾಯಿತು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಉತ್ತರಗಳು ತಿಳಿದಿರುತ್ತವೆ, ಯಾವುದು ಮುಖ್ಯವೆಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿರುವುದರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯದೇ ಇದ್ದರೂ, ನಿಮಗೆ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಆಳದ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ನೀವು ಆ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಯಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಒಬ್ಬರೇ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮೂಹವೇ ಇದೆ. ಅಂದರೆ ನೀವು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ನಾನು ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಕಂಟೆಂಪ್ಲೇಟಿವ್ ಮೈಂಡ್ ಇನ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ನಿರ್ದೇಶಕಿ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದಾಗ ನನಗೆ 70 ವರ್ಷ. ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಕೇಳಿಕೊಂಡೆ, "ನನ್ನ ಜೀವನದ ಈ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?" ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಓಡಾಟ ಇವುಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವ ಇಚ್ಛೆ ನನಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ಕೆಲಸಗಳು ನನಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಇದು ಬೇರೇನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಮಯ ಎನಿಸಿತು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಾನು ಆಶ್ರಮಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ, ಅಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಸ್ತಿತ್ವದೆಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಕೊನೆಯ ಹಂತವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಳೆಯಬೇಕು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ವಿವೇಕಪೂರ್ಣ ವರ್ಣನೆ ಎಂದು ನನಗನಿಸಿತು. ನೀವು ಜೀವನವಿಡೀ ಮಾಡಿದ್ದೀರೆನ್ನುವುದು ನಿಜವಾದರೂ ಆಗ ನೀವು ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಅದನ್ನು ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಿನ್ನವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

ನಿಜವಾದ ವಿಶ್ವಾಸ, ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ನಂಬುವ ಪರಿ, ನೀವು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲಿರಿ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ. ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತೀರೆಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಅದು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಿಮಗಿರುವ ನಂಬಿಕೆಯಂತಹ ಒಂದು ಮೂಲಭೂತ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ

ಪ್ರ: ಅದು ಅದೆಷ್ಟು ಸರಳವೆನ್ನುವಂತೆ ನೀವು ವಿವರಿಸಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿ ನಾನು ನಿಜಕ್ಕೂ ಪ್ರಭಾವಿತಳಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಗಾದರೆ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಸೂಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಂತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದುವುದು, ಇವೆರಡರ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು? ವಿಶ್ವಾಸ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ: ಯಾರಿಗಾದರೂ ನೀವು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವುಳ್ಳವರಂತೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗಲು, ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅದು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ನಾವು ನಮ್ಮ ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಮರಳಬೇಕೆ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆ?

ಮೀರಾಬಾಯಿ: ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಇದೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುವಿರಾ? ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರಲು ನಿಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಬೇಕಾದಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ್ದೀರಾ?

ಪ್ರ: ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರ ಮನದಲ್ಲಿದೆ.

ಮೀರಾಬಾಯಿ: ಅದು ಇಡೀ ವಸ್ತುವಿಷಯದ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ನಿಜವಾದ ವಿಶ್ವಾಸ, ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ನಂಬುವ ಪರಿ, ನೀವು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲಿರಿ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ. ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತೀರೆಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಅದು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಿಮಗಿರುವ ನಂಬಿಕೆಯಂತಹ ಒಂದು ಮೂಲಭೂತ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಅದರ ಒಂದು ಭಾಗ, ಜನ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಂತೆ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಪಾತ್ರಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗೌರವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ತಕ್ಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು.

ನಾನು ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತದ್ದು ನನ್ನ ಪದವಿಯ ನಂತರ, ನನ್ನ ಪಿಎಚ್‌ಡಿಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ; ಅದೊಂದು ಪ್ರಯಾಸ. ನಾನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತೇನೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಚುರುಕಾಗಿದ್ದೇನೆ ಅಥವಾ ಸಾಕಷ್ಟು ಯೋಚಿಸಬಲ್ಲೆ ಎಂದು ನಾನು ಎಂದೂ ಭಾವಿಸಿಲ್ಲ. ನಾನು ಮೊದಲು ಆಳವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನನಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏನೋ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದನಿಸಿ ಹರ್ಷಿತಳಾದೆ. ಅದು ನನಗೆ ಕೃತ್ರಿಮವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಅಸಮರ್ಪಕಳಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನೊಳಗೆ ನಾನು ಸದಾ ಸಂತೃಪ್ತವಾಗಿರುವ ಒಂದು ನೆಲೆಯನ್ನು, ನಾನು ಯಾರು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡೆ. ನಾನು ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬಲ್ಲೆ ಎಂದೂ ಅರಿತುಕೊಂಡೆ. ಆಗಿನಿಂದಲೂ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿದ್ದೇನೆ. ನಾನೂ ಇದರ ಒಂದು ಭಾಗ, ನಾವು ಬದಲಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ ನಾನು ಯಾರೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೆನಿಸಿತು. ಏನೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದರೊಂದಿಗಿರುವ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನನಗಿತ್ತು ಹಾಗು ಅದು ನನಗೆ ಅನೇಕ ಸಾಹಸಗಳನ್ನೆದುರಿಸುವ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ನೀಡಿತು. ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಿದ್ಧಳಾಗಿರದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಾನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಲ್ಲವಳಾಗಿದ್ದೆ, ಅದರಿಂದ ನಾನು ಬಹಳಷ್ಟನ್ನು ಕಲಿತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದಂತೆಲ್ಲ ಯಾವುದನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ನೀವು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ, ವಿನಮ್ರ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲಿರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಜನರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಂಬುತ್ತಾರೆ.

ನಾವು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಕಂಟೆಂಪ್ಲೇಟಿವ್ ಮೈಂಡ್ ಇನ್ ಸೊಸೈಟಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ಮುಖ್ಯ ವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜಾತ್ಯತೀತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತೆನ್ನುವುದು ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ. ಆಗ ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಅದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದು 1995ರಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಯಿತು ಮತ್ತು ವಕೀಲರ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಮೂಹದೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ

ನಾನು ಮೊದಲು ಆಳವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನನಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏನೋ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದನಿಸಿ ಹರ್ಷಿತಳಾದೆ. ಅದು ನನಗೆ ಕೃತ್ರಿಮವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಅಸಮರ್ಪಕಳಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನೊಳಗೆ ನಾನು ಸದಾ ಸಂತೃಪ್ತವಾಗಿರುವ ಒಂದು ನೆಲೆಯನ್ನು, ನಾನು ಯಾರು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡೆ. ನಾನು ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬಲ್ಲೆ ಎಂದೂ ಅರಿತುಕೊಂಡೆ.

ನಾವಂದುಕೊಂಡೆವು, "ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಯೋಜನೆ ಯಾವುದೂ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಯಾರೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಏನಾಗಲಿದೆಯೋ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮುಂದುವರೆದಂತೆ ನಾವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು." ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚೇ ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದೆವು. ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದಷ್ಟೇ ರೂಢಿಯಾಗಿದ್ದ ಕೆಲವರು, "ನಾನು ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕೆ ಎನ್ನುವುದೇ ನನಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ನಾವವರಿಗೆ, "ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ಕೆಲವು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದಾದರೂ ನಮಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಗೊತ್ತಿದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಲಾರಂಭಿಸಿದೆವು. ಈ ರೀತಿ ನೀವು ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ನಿಮಗೆದುರಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದರರ್ಥ ಕಲಿಯಬೇಕಾದುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿಲ್ಲ ಎಂದಲ್ಲ.

ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಸಂತೃಪ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು. ಇದು ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲತತ್ವ. ಅಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ, ನೀವು ಯಾರು, ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳೇನು ಎಂದು ನೀವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿ, ಫಲಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೀವು ಒಂದು ಗುರಿಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶ ಬೇರೆಯೇ ಆಗಬಹುದು. ಆಗ ನೀವು ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದುವರೆಯಬಲ್ಲಿರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದಿರಿ, ಅಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ, ಅದನ್ನು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ನಿಮಗೆ ನೀಡಲಾಗಿರುವುದು ಇದನ್ನೇ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಕಾರಣವೇ ಅದು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ. ನೀವು ಗುರಿಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ ನೀವು ಏನನ್ನೂ

ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಸಂತೃಪ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು. ಇದು ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲತತ್ವ

ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಯಕೆಯೂ ಇಲ್ಲ, ತಿರಸ್ಕಾರವೂ ಇಲ್ಲ, ನೀವು ಕೇವಲ ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿದ್ದು, ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಂತೋಷವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರ: ನೀವು ಎರಡು ಸುಂದರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದಿರಿ: ಫಲ ಅಥವಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿನಮ್ರರೂ, ಶಕ್ತಿಯುತರೂ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಭರಿತರೂ ಆಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನಾನು ಅವುಗಳನ್ನು ಸದಾ ನನ್ನ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ಮೀರಾಬಾಯಿ: ಒಳ್ಳೆಯದು!ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೆಂದು ನನಗೂ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಪ್ರ: ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ಭಾವುಕರೂ, ಸಂವೇದನಾಶೀಲರೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆಂದು ನಿಮಗನಿಸುವುದೆ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಅವರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ? ಒಂದೆಡೆ ಅದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಯಾತ್ರೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು, ಹಾಗೇ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಅದು ಅಡ್ಡಗೋಡೆಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ಮಿಸಬಲ್ಲದು.

ಮೀರಾಬಾಯಿ: ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ಅಂತರ್ಬೋಧೆಯುಳ್ಳವರು, ಸಂವೇದನಾಶೀಲರು ಮತ್ತು ಭಾವುಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆನ್ನುವುದು ನಿಜವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಪುರುಷರು ಅತ್ಯಂತ ಜಾಗೃತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದೂ ನಿಜ. ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತರಾಗುವುದು. ಅವು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಗಳಾಗಿ ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಏನು ಮೂಡುತ್ತಿರುವುದೋ ಅದು ಪೂರ್ವಕೃತ ಕರ್ಮಾನುಸಾರವೆಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಅವು ಮೂಡುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು

ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಪ್ರೇಮವೇ ಅದರ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು. ನಾವು ವಿನಾಶಕಾರಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟಾಗ, ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಗಮನಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಹಾನಿಯಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಭಾವನೆಗಳಾದ ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಧಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ನಾನು ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಸ್ವ-ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಪರಾನುಭೂತಿ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ–ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಅದು ಅವರ ಆನಂದ, ಹರ್ಷ, ಸಂತೋಷವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ವೇದನೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಪರಾನುಭೂತಿಯೊಂದೇ ಇರುವಾಗಿನಂತಿರದೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಾಣುವ ವೇದನೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನುಕುಲದ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ನೀವಿದನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲಿರಿ. ವೇದನೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಸಂವೇದನಾಶೀಲರು ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕರೆಂದು ಅನಿಸಿದರೆ, ನಾವು ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು, ನಂತರ ಅದು ನಮಗೂ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಪ್ರೇಮವೇ ಅದರ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು. ನಾವು ವಿನಾಶಕಾರಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟಾಗ, ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರ: ಎಷ್ಟು ಸುಂದರ ವಿಚಾರ. ಹಾಗಾದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾದ ಮನುಕುಲವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸಬಲ್ಲರು?

ಮೀರಾಬಾಯಿ: ನನ್ನ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ನಾನು ಆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದಾಗ ಅವರು ಮರುಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದರು: "ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು, ನಾನು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನಗಳಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?" ಅವರ ಉತ್ತರ, "ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸಿರಿ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿರಿ, ಮತ್ತು ಸದಾ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ನುಡಿಯಿರಿ" ಎಂದಾಗಿತ್ತು. ಮೊದಲಿಗೆ ನನಗೆ ಅದು ಸರಳವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವೆನಿಸಿತ್ತು– ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸು, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸು– ಆದರೆ ಮುಂದಿನ ೫೦ ವರ್ಷಗಳು ನಾನು ಆ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲೇ, ಅವರ ಮಾತಿನರ್ಥವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಲೇ ಕಳೆದದ್ದಂತೂ ನಿಜ.

ನನ್ನ ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅರ್ಥ ನೀಡಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚ ತುಂಬ ಜಟಿಲವಾಗಬಲ್ಲದು ಮತ್ತು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸ್ಪಂದನೆಯು ಸಹ ಜಟಿಲವಾಗಿರಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅದು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸುವುದಕ್ಕೇ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆ. ಇದೆಲ್ಲದರ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ನಾವು ಜಾಗ್ರತರಾಗಬೇಕು ಹಾಗು ಆ ಮೂಲಕ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಹೇಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು, ಪ್ರೀತಿಸುವಂತಾಗಬೇಕು.

ಅದು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ನಾವು ಹೇಗೆ ವೇದನೆಯನ್ನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂತೆಯೇ ಇತರರೂ ವೇದನೆಪಡಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರೂ ನೋವನ್ನನುಭವಿಸಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಜಾಗೃತರಾಗಿ, ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲು, ಪರಸ್ಪರ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದು ವಿಶಾಲ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ, ಒಂದು ಪ್ರೇಮಭರಿತ ಜಾಗೃತಿಯ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದೇವೆಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ವ್ಯಸ್ತವಾಗಿಡುತ್ತದೆ ಹಾಗು ಅದರಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಲಿಯಲು ನಾವು ಮುಕ್ತಹೃದಯದವರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ನನ್ನನ್ನು ಅಚ್ಚರಿಗೊಳಿಸಿದ್ದೇನೆಂದರೆ, ನಾವು ಒಂದು ಮಾದರಿಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತು,

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ವಿಭಿನ್ನ ವಿಷಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಏನು ಕಲಿಯಬಲ್ಲೆವೋ ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಾದರೆ, ಮುಕ್ತ ಹೃದಯದಿಂದ, ಒಂದು ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಭರಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವದನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದಾದರೆ, ಅದು ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದು ಒಂದು ಜೀವನಾವಧಿಯ ಕೆಲಸ.

ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ ನಾವು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತೇವೆ. ಅದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತಾಂತ್ರಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದರೂ, ನಮ್ಮ ಕಲಿಕೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಲೇ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ವಿಭಿನ್ನ ವಿಷಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಏನು ಕಲಿಯಬಲ್ಲೆವೋ ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಾದರೆ, ಮುಕ್ತ ಹೃದಯದಿಂದ, ಒಂದು ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಭರಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವದನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದಾದರೆ, ಅದು ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದು ಒಂದು ಜೀವನಾವಧಿಯ ಕೆಲಸ.

ಪ್ರ: ನಿಜ! ಅದು ಒಂದು ಜೀವನಾವಧಿ ಮಾಡುವಂತಹದ್ದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ದಾಟಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರವರ್ಧಮಾನದೆಡೆಗೆ ಸಾಗುವ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತನಾಡಬಹುದೆ?

ಮೀರಾಬಾಯಿ: ನನ್ನ ಉತ್ತರಗಳು ಅವೇ ಆಗಿವೆ. ಈ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಆನಂದಮಯವಾಗಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬಹಳ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅದೆಲ್ಲ ಸಾಪೇಕ್ಷ ವಲಯದಲ್ಲಿದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪ್ರೇಮಭರಿತ ವಿಶಾಲ ಹೃದಯದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ನಾವು ಸಂತುಷ್ಟರಾಗಬಹುದು. ಈ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಮಾನವ ಜನ್ಮ ಪಡೆದು, ಕೇವಲ ಇಲ್ಲಿರುವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಬಹುದು. ನಾನೀಗ ಕಿಟಕಿಯ ಹೊರಗೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಇಲ್ಲಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮರಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲ ಎಲೆಗಳೂ ಉದುರುತ್ತಿವೆ. ಬೃಹದಾಕಾರದ ಮರದಿಂದ ಅತಿ ಸಣ್ಣ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ರೆಂಬೆಗಳು ಬೀಳುತ್ತಿರುವುದು ನನಗೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಈ ಮೇಜಿನ ಮುಂದೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕುಳಿತಿರುತ್ತೇನೆ, ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ತಲೆಯೆತ್ತಿ ನೋಡದೆ, "ವಾವ್, ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸುಂದರವಾಗಿದೆ" ಎನ್ನುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಆ ತರಹದ ಹರ್ಷ, ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಮತ್ತು ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನಿಮಗೆ ಆನಂದಮಯಿ ಮಾ ಯಾರೆಂದು ಗೊತ್ತಿದೆಯೆ? ಅವರು ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಒಬ್ಬ ಸಾಧ್ವಿಯಾಗಿದ್ದು ನಾನು ಅಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಜೀವಿಸಿದ್ದರು. ಅವರೊಬ್ಬ ಅಸಾಧಾರಣ ಪ್ರೇಮಮಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರು. ನಾನು ನನ್ನ ಮೇಜಿನ ಮೇಲಿರುವ ಮೇಲಿರುವ ಅವರ ಎರಡು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನಿನಗೆ ತೋರಿಸಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಅವರ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಿದರೇ ಎಂತಹ ಆನಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತಿದು ಅವರು ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗಿನ ಒಂದು ಚಿತ್ರ. ನಾನು ಮಹಿಳೆಯಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರವರ್ಧಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುವುದರ ಕುರಿತು ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರ ಈ ಚಿತ್ರಗಳತ್ತ ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಗುರುಗಳೊಂದಿಗೂ ನನಗೆ ಇದೇ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಬಂದಿತು ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೇ ದೂರವಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಉಪಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೇಮವೆಂಬ ಮಹತ್ವದ ಉತ್ತರಗಳಿದ್ದಾಗ ಅವು ಅಪ್ರಸ್ತುತವೆನಿಸತೊಡಗಿದವು.

ಪ್ರ: ಈ ಸಂಭಾಷಣೆಯುದ್ದಕ್ಕೂ ನೀವು ಪ್ರೇಮ, ಹರ್ಷ ಮತ್ತು ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ನಾನು ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸಿದವರೆಲ್ಲರ ಅನುಭವವೂ ಅದೇ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ನನಗಿದೆ. ಅನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಮೀರಾಬಾಯಿ: ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆದದ್ದು ನನಗೂ ತುಂಬ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಅದ್ಭುತವಾಗಿತ್ತು. ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಪ್ರ: ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತಾವುದಾದರೂ ವಿಚಾರಗಳಿವೆಯೆ?

ಮೀರಾಬಾಯಿ: ನಿಮಗೀಗ ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯ, ಆದ್ದರಿಂದ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಹರ್ಷದುಂಬಿ ನಿದ್ರಿಸಿ. ನೀವು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಇತರರ ಬಗೆಗಿನ ಕಾಳಜಿಗಳು ಪ್ರವರ್ಧಮಾನಗೊಳ್ಳಲಿ.

ಈ ವೆಬಿನಾರ್ ವೀಕ್ಷಿಸಲು: https://youtu.be/aC_OvQtzSl4

ಚಿತ್ರಕಲೆ: ಅನನ್ಯಾ ಪಟೇಲ್

THE MEMORIES WE MAKE WITH OUR FAMILY ARE EVERYTHING.

Make stronger memories with tools designed to harness your cognitive potential and create a positive impact on your family.

RESTART

REWIRE FOR YOUR SECOND INNINGS

TO KNOW MORE LOG ONTO WWW.RESTART.BRIGHTERMINDS.ORG

ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿವರ್ತನೆಯತ್ತ

ಆತ್ಮಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು
ಮೌನದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಮದರ್ ತೆರೇಸಾ

ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಏಕತೆ

ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧತೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬ್ರಯಾನ್ ಜೋನ್ಸ್ ಅವರು ಏಕತೆಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿಭಿನ್ನ ಉಪಮಾನಗಳು ಹಾಗು ಧ್ಯಾನದ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕ ಅವರು ಹೃದಯದ ಮೌನದಿಂದ ಏಕತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಲಾಸ್ ಏಂಜಲ್ಸ್‌ನಿಂದ ಸಿಂಗಪೂರ್ ವರೆಗಿನ ದೀರ್ಘ ವಿಮಾನ ಪ್ರಯಾಣವದು. ಪೆಸಿಫಿಕ್ ಮಹಾಸಾಗರದ ಮೇಲಿರುವಾಗ ನನ್ನ ಅಗತ್ಯವಾದ ಒಂದು ಕಪ್ ಕಾಫಿಗಾಗಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನನ್ನ ಆಸನದಿಂದೆದ್ದು, ವಿಮಾನದ ಹಿಂಭಾಗದವರೆಗೆ ನಡೆದು ಹೋದೆ.

ಅಲ್ಲಿ ಮೂವರು ಮಹಿಳೆಯರು ನಿಂತಿದ್ದರು. ಬೇರೆಬೇರೆ ದೇಶದವರಾಗಿದ್ದ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಸುಂದರ, ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಸಂಭಾಷಣೆ ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು; ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಾಯಿಯೂ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಮಗುವನ್ನು ಕೇಕೆ ಮತ್ತು ತೊದಲು ಮಾತುಗಳಿಂದ ರಂಜಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಭಾಷೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು; ಆದರೂ ಆ ಮೂರೂ ಶಿಶುಗಳು ಮುಗ್ಧವಾಗಿ ನಗುತ್ತ ನಲಿದಾಡುತ್ತಿದ್ದುವು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಭಾಷೆಯ ಅಥವಾ ಯಾರ ತಾಯಿ ಮಾತನಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆಂಬುದರ ಪರಿವೆಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ!

ಆ ಅದ್ಭುತ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಾನು ಮುಳುಗಿಹೋದೆ. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೇ ಅಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ್ದ ಮುಗ್ಧತೆ, ಪ್ರೇಮ ಹಾಗು ಸಂತೋಷಗಳು, ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ನಡುವೆಯೂ ಹೇಗೆ ಬಿಡಿಸಲಾರದ ಬಂಧವಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿತು. ನಾವು ಅಪಾರ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ, ಮುಕ್ತ ಹೃದಯದೊಂದಿಗೆ ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಬರುತ್ತೇವೆ, ಹಾಗು ಕೂಡಲೇ, "ಇದು ನನ್ನ ಕೈ, ನನ್ನ ಕಾಲು, ಇವು ನನ್ನ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳು," ಎಂದೆಲ್ಲ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ, 'ನಾನು, ನನ್ನದು, ನನಗಾಗಿ' ಉಳಿದುಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತವೆ.

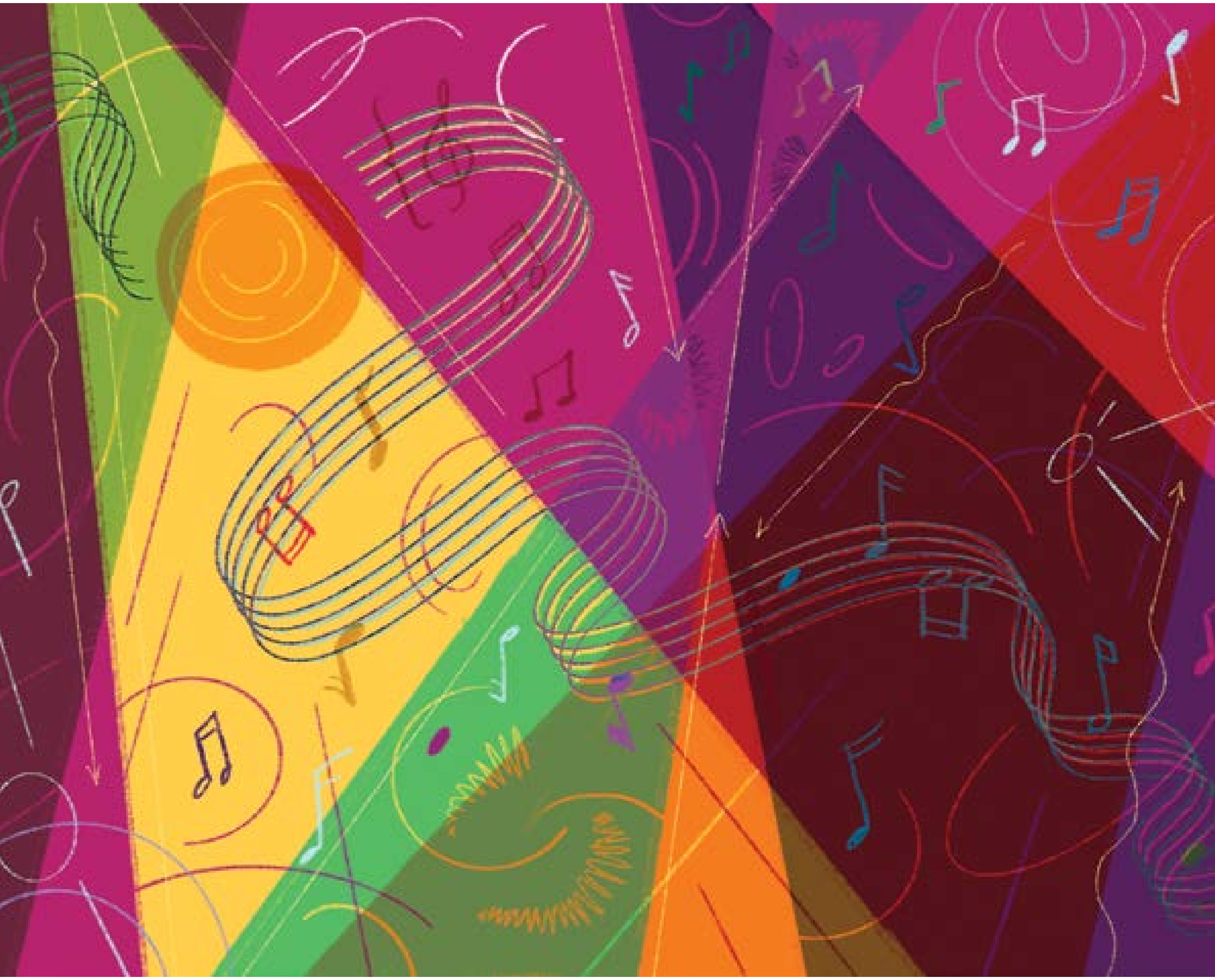
"ಏಕತೆ"ಗೆ ಅನೇಕ ಅರ್ಥಗಳಿವೆ. ಪ್ರೇಮವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ದ್ವೇಷವೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸುತ್ತದೆ; ದೇಶ, ಕುಲ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚಿನ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ತಂಡವೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಏಕತೆಯ ನಮ್ಮ ಅನುಭವ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯ ಭಾವವಿರುತ್ತದೆ – ನಿನ್ನದಕ್ಕಿಂತ ನನ್ನ ತಂಡ ಉತ್ತಮ, ನಿನ್ನದಕ್ಕಿಂತ ನನ್ನ ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷ ಉತ್ತಮ, ನಿನ್ನದಕ್ಕಿಂತ ನನ್ನ ಮತವೇ ಉತ್ತಮ, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲವನ್ನು ನಾವು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ, ಯುದ್ಧ, ಕ್ರಾಂತಿ ಅಥವಾ ಪಂಗಡಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯಾಜ್ಯಗಳಿಲ್ಲದ ಸಮಯ ಅತಿ ಅಪರೂಪವೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕೇವಲ ವಿಭಾಗೀಯತೆಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಒಂದಾಗಿಸುವ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೆ ಎಂದು ನಾವು ಆಲೋಚಿಸಬಹುದು. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಈ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಅಪಾರ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ, ಸ್ವೀಕಾರ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತದೊಡನೆ ಬಂದಿದ್ದೆವು. ಅದಕ್ಕೇನಾಯಿತು?

ಈ ಕ್ಲಿಷ್ಟ, ಅದ್ಭುತ ಮತ್ತು ಸುಂದರ ದೇಹದ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವ ಆತ್ಮ, ಚೈತನ್ಯ, ಸಾರ ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಅಂಶ ಇರುವಂತೆ ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಮ್ಮನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ದ್ವಂದ್ವವಲ್ಲವೆ? ನಮ್ಮ ಆತ್ಮ, ನಮ್ಮ ಸಾರಸತ್ತ್ವ, ನಮ್ಮ ಹೃದಯ ಒಂದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆತು, ನಾವು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಬಾಹ್ಯ ಗ್ರಹಿಕೆಯು ಅಂತರಂಗದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮರೆಮಾಚುತ್ತದೆ.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಸವಾಲುಗಳಿದ್ದರೂ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು "ಏಕೀಕೃತ ಹೃದಯ"ವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಕಷ್ಟ, ದುರಂತಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಕಷ್ಟಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಭೇದಭಾವಗಳನ್ನು ಮರೆಯುವ ನಮ್ಮ ಹೃದಯಗಳು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಸಹಾಯಹಸ್ತವನ್ನು ಚಾಚುತ್ತವೆ. ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವಾಗ, ನಮ್ಮ ನಗು–ಅಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಗಾಢ ಭಾವೋದ್ವೇಗವನ್ನು ಕಂಡಾಗ ನಮ್ಮ ಹೃದಯ ಕರಗುತ್ತದೆ. "ಅಯ್ಯೋ! ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ ನನ್ನ ಹೃದಯ ಹಿಂಡಿದಂತಾಗುತ್ತಿದೆ," ಎಂದು ಉದ್ಗರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೂ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಅನುಭವಗಳಾಗಿವೆ. ನಾವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಮಶ್ರುತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅಂತಹ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಮಮತೆಯೇ.

ಈ ಕ್ಲಿಷ್ಟ, ಅದ್ಭುತ ಮತ್ತು ಸುಂದರ ದೇಹದ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವ ಆತ್ಮ, ಚೈತನ್ಯ, ಸಾರ ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಅಂಶ ಇರುವಂತೆ ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಮ್ಮನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ.



ಮೃದು ಸ್ವರಗಳು, ತೀವ್ರ ತಾಳಗಳು, ಏಕವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಭಾವಗಳ ಪಲ್ಲಟ, ಶ್ರುತಿ ಪಲ್ಲಟ, ಹೀಗೆ ತಮ್ಮ ಹೃನ್ಮನಗಳೊಂದಿಗೆ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನುಡಿಸುವ ಪ್ರತಿ ಸಂಗೀತಕಾರನಿಗೂ ಮಿಂಚುವ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ಸೃಷ್ಟಿಯು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಚೈತನ್ಯದಿಂದೊಡಗೂಡಿ, ಅನಿರ್ವಚನೀಯ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದರ ಪರಿಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ವೀಕ್ಷಿಸುವಂತೆ.

ನನ್ನ ಜೀವನದ ಬಹುಪಾಲು ಸಂಗೀತಕಾರನಾಗಿರುವ ಕಾರಣ, ಬೇರೆಯವರೊಡಗೂಡಿ ವಾದ್ಯ ನುಡಿಸುವಾಗ ನಾನು ಬೇರೆಯದೇ ರೀತಿಯ ಏಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅಪರೂಪದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತಕಾರರಿಂದ ತುಂಬಿದ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ನನ್ನ ಗಿಟಾರ್ ಅನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಕನಿಷ್ಠ ಪರಿಚಯದೊಂದಿಗೆ ಅವರೆಲ್ಲರೊಡನೆ ನುಡಿಸಿದ್ದೇನೆ; ಅವರೂ ಸಹ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅರಿಯದವರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಜವಾದ ಜಾದೂ ನಡೆದಿರುತ್ತದೆ ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ನುಡಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ, ಮುಂದಿನ ನಲವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾದ, ಅತಿ ಸೊಗಸಾದ ಸಂಗೀತದ ನಿರಂತರ ಅಲೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಮೃದು ಸ್ವರಗಳು, ತೀವ್ರ ತಾಳಗಳು, ಏಕವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಭಾವಗಳ ಪಲ್ಲಟ, ಶ್ರುತಿ ಪಲ್ಲಟ, ಹೀಗೆ ತಮ್ಮ ಹೃನ್ಮನಗಳೊಂದಿಗೆ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನುಡಿಸುವ ಪ್ರತಿ ಸಂಗೀತಕಾರನಿಗೂ ಮಿಂಚುವ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ಸೃಷ್ಟಿಯು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಚೈತನ್ಯದಿಂದೊಡಗೂಡಿ, ಅನಿರ್ವಚನೀಯ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದರ ಪರಿಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ವೀಕ್ಷಿಸುವಂತೆ.

ನಂತರ, ಸಂಗೀತ ಸಹಜವಾಗಿ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಮೂಕವಿಸ್ಮಿತರಾಗಿ ಪ್ರಾಯಶಃ ಒಂದು ಮುಗುಳುನಗೆಯೊಂದಿಗೆ, "ವಾಹ್, ಇದೆಂತಹುದು!" ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಗಣನೆಗೆ ಬರದು, ಹೃದಯದ ಮೌನಭಾವಗಳು ನೈಜವಾಗಿ, ಬೆರಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕೈಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಸೈಕಲ್ ಗಾಲಿಯ ಕಡ್ಡಿಗಳಂತೆ ಚಕ್ರದ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಂಪರ್ಕಿತರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಒಂದೇ "ಕೇಂದ್ರ"ದಿಂದ ನಾವು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ, ಹಾಗು ಕಡ್ಡಿಯು ನಮ್ಮ ಜೀವಮಾನವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ಕ್ರಮಿಸಿದಷ್ಟೂ, ಪರಸ್ಪರರಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತ್ಯೇಕತಾಭಾವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೃಗ್ಗೋಚರವಾಗಿದೆ; ವೃತ್ತಿ, ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರ ನಡುವೆ ಜಗ್ಗಾಡುವ ನಾವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅನೇಕ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಾವು ಕೆಲವನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತೇವೆ, ಕೆಲವನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮನ್ನೂ ಸೇರಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಂತುಷ್ಟಗೊಳಿಸಲೆತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಸಂವಹಿಸಬಹುದು, ನಾವು ಪ್ರತ್ಯೇಕವೇ ಆಗಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕಗೊಂಡಿದ್ದೇವೆಂದು ಮರೆತುಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಂಪರ್ಕಗೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆತಿರುತ್ತೇವೆ ಅಷ್ಟೇ.

ಆದರೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಮಯ ಬರುತ್ತದೆಯೆಂಬುದಂತೂ ನಿಜವೇ, ಅದು ಸಿನೆಮಾ ಆಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗುವುದಾಗಿರಬಹುದು. ಒಂದೇ ಉದ್ದೇಶದ ಹಂಚಿಕೆ ಒಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ತಂಡವಾಗಿ ಒಂದು ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಾಗ ನಾವೆಷ್ಟು ಸಲ ಕೇಳಿಲ್ಲ, "ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು." ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ, ಗುರಿಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು, ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ದಕ್ಷವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಅದು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ.

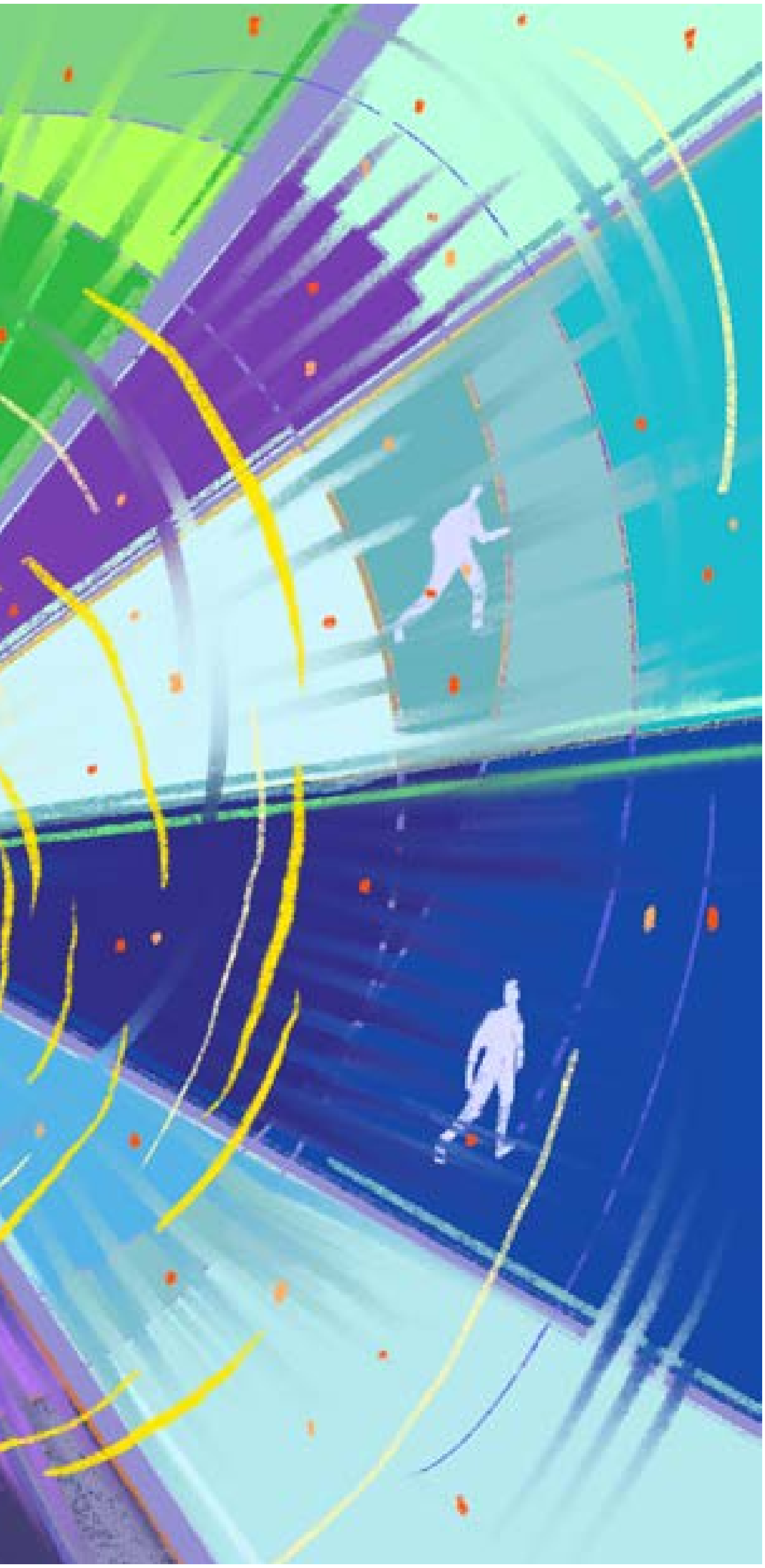
ಇದೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಬಾಹ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು. ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಕಾರ್ಯದ ಬಗೆಗೇನು? ನನ್ನ ಅಂತರಾತ್ಮದೊಳಗಿನ ಏಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಯತ್ನದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ, ಒಂದೇ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಷ್ಟೇ ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಗುರಿಯಲ್ಲವೆಂಬುದು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದು ಕಿರುಗತೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ!

ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಪುಸ್ತಕದ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಂತೆ; ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನವಿರುಹಾಸ್ಯ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ವಿಷಾದ ಅಥವಾ ದುರಂತದಾಯಕ ಕಥೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ ಸದಾಕಾಲವೂ "ಜೀವನ"ವೆಂಬ ಪುಸ್ತಕದ ಸುಂದರ ಕಥನದ ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ ಹಾಗು ಅದರ ರಕ್ಷಾಹೊದಿಕೆಯೊಳಗೇ ಇರುತ್ತೇವೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವೆಂಬ ಹಚ್ಚಡವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಕಾಲ–ಅವಕಾಶಗಳೆಂಬ ವಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹಾಸು–ಹೊಕ್ಕಾಗಿದ್ದೇವೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಾರವೂ ಮುಖ್ಯವೇ.

ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯುಳ್ಳ, ವಿಚಾರಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದುದರ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಹೋದ್ದೇಶವೇನೋ ಇದ್ದಿರಬೇಕು ಹಾಗು ನಾವು ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನಲ್ಲದೆ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ನೋಡಲು ಕಲಿಸುವಂತಹ ರಹಸ್ಯ ಪಾಠವಿದ್ದಿರಲೂಬಹುದು.

ಹಾಗಾದರೆ ನಾವು ಕೇಂದ್ರದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಣೆಗೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ನಾವು ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಮರಳುವಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಏಕತ್ರಗೊಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯ ಇದೆಯೆಂಬುದು ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಸ ದಿಶೆ ನೀಡಬಲ್ಲುದು. ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಐನ್‌ಸ್ಟೈನ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆನ್ನಲಾಗುವ, "ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಅದೇ ವಿಚಾರಧಾರೆಯಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲಾಗದು" ಎಂಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸೂಕ್ತಿಯಿದೆ. ಅದೇನಾದರೂ ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ವೈಚಾರಿಕತೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಏಕತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲೆವೆ? ಅದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಾತು.



ಹಾಗಾದರೆ ಏಕತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾರ್ಗವಿದೆಯೆ?

ನಾನು ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನೇ ರೂಪುಗೊಳಿಸಿದ ಅಂಶವೊಂದನ್ನು ನನಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಯಿತು, ಅದೇ ಧ್ಯಾನ. ನಿರಂತರ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದು, ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಸರಳ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವಂತೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಗಾಢ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ನಾನು ಕಲಿತೆ. ನಾವಿದನ್ನು ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಅಥವಾ ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಎನ್ನಬಹುದು. ಸರಳವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರವೆನ್ನೋಣ.

ನಾನು ಮೊದಲ ಸಲ ಸಮಾಧಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ಮೊದಲ ಬಾರಿ ನಾನು ನನ್ನೊಳಗೆ ಮೂಲನಿವಾಸ ತಲುಪಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಧ್ಯಾನವು ದಿನದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ, ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಸಮಯವೆನಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಅದು ನಾನು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಗಾಢಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ರಿಕ್ತತೆಯಿದ್ದರೂ ಅದು ಶಕ್ತಿಭರಿತವಾಗಿತ್ತು! ಅದರಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲಾಸ, ನಿರ್ಬಂಧರಹಿತವಾಗಿತ್ತು.

ಕೊಂಚ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಭಿನ್ನತೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುವ ಬದಲಾಗಿ ಸಾಮ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುವುದು ನನಗೆ ಸಹಜವೆನಿಸತೊಡಗಿತು. ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆದು, ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳ ಹಿಂದಿನ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅದು ಮಾಡಿತು. ಧ್ಯಾನಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಮಾತನಾಡುತ್ತದೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗಾಗಲಿ, ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಲೀ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಳೆದ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ, ಎಲ್ಲರ ಅನುಭವಕ್ಕೂ ಬರುವ ಈ ಸುಂದರ ಏಕತೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಂತಹ "ಕಡ್ಡಿಗಳು" ಹೇಗೆ ಒಂದಾಗುತ್ತೇವೆಂಬುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ನಾನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ದೈವೀಕತೆಗೆ ತಲೆಬಾಗುವೆ ಎಂದು ತೋರುವ ಭಾರತೀಯ ನಮಸ್ತೆಯೆಂದರೆ ನನಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚು. ನಮ್ಮನ್ನು ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬವನ್ನಾಗಿಸುವ ಆ ಸಾಮ್ಯತೆ, ಆ ಸಾರತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಂತೆ ಅದು ನಮಗೆ ನೆನಪಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗಿನ ಮುಗ್ಧತೆಯ ಹಾಗು ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾನುಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಜಗತ್ತಿನ ನನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವೇ ನನ್ನಲ್ಲಿ ವಿಸ್ಮಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ!

ನಾವು ಮೌನವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿತರಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಯಶಃ ಏಕತೆಗಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ನಮ್ಮ ಶೋಧನೆ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸ್ವಚ್ಛಂದವಾಗಿ ಮೇಲೆ ಹಾರುತ್ತ, ಮೌನದಲ್ಲಿ ಏಕತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸೋಣ.

ಚಿತ್ರಕಲೆ:ಅನನ್ಯಾ ಪಟೇಲ್

ಯಶಸ್ಸು ಎಂದರೇನು?

ನಿಜವಾದ ಯಶಸ್ಸಿನ ಅರ್ಥವೇನು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿಯೂ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯುವುದು ಎಂದು **ಡಾ.ಇಚಾಕ್ ಅಡಿಜೆಜ್** ತಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ನನ್ನ ಮಗ ನನ್ನ ಭೇಟಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದ. ಸುಂದರವಾದ ಕಣಿವೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಆಚೆಗಿರುವ ಎತ್ತರವಾದ ಪರ್ವತಗಳಿಂದ ಸುತ್ತುವರೆದ ನನ್ನ ತೋಟದಲ್ಲಿರುವ ಈಜುಕೊಳದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಅವನು ಹೇಳಿದ, "ಅಪ್ಪ, ನೀವು ಸಾಧಿಸಿದಿರಿ."

ಅವನು ಹೇಳಿದ್ದರ ಕುರಿತು ನಾನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಸಾಧಿಸಿದೆನೆ? ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೌದು, ನಾನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಒಂದು ಆದರ್ಶ ಕುಟುಂಬವಿದೆ, ಉತ್ತಮ ಸಂಸಾರ, ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು. ನನಗೆ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯಿದೆ. ನಾನು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸುಭದ್ರವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ವಿಚಾರಗಳ ಹಾಗು ಬರಹಗಳ ಮೂಲಕ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಏನು ಬಯಸಲಿ? ನಾನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಹೌದೆ?

ನಾವು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಅಡಿಜೆಜ್ PAEI ಸಂಕೇತದೊಂದಿಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬಲ್ಲೆವು. ನಾವು ದೈಹಿಕ (physical -p). ಬೌದ್ಧಿಕ (intellectual-A), ಭಾವನಾತ್ಮಕ (emotional-E) , ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ/ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ (social /spiritual-I) ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇವೆಯೆ?

ಬೌದ್ಧಿಕತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಬರಹಗಳ ಕೊಡುಗೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ವೃತ್ತಿಯ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದಾಗಿ ನಾನು ಯಶಸ್ಸು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನನಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪೂರ್ಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಹಾಕಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಗರಿಷ್ಠಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತೇನೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ/ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಸಹ ನಾನು ಗರಿಷ್ಠಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿದ್ದು, ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ, ಅದೂ ಗರಿಷ್ಠಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಬೌದ್ಧಿಕತೆಯು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ್ದು, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪಾರ್ಶ್ವವು ಮಾನದಂಡವನ್ನು ಮೀರಿದ್ದರೆ, ಅದು ದೈಹಿಕ ಪಾರ್ಶ್ವವನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ? ಅಯ್ಯೋ! ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದೆ. ನಾನು ಆಗಾಗ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ, ಆದರೆ ನನಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ನಿದ್ದೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಆಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಯಶಸ್ಸೆ?

ಯಶಸ್ಸು ಎಂಬುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಉಪವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಸಮತೋಲನವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನೂ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕಾಗಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲಾಗದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ನನ್ನ ಬೌದ್ಧಿಕತೆಯ, ನನ್ನ ವೃತ್ತಿಯ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ನಾನಿದನ್ನು ಮಾಡಿದೆ. ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಲಿಗೊಟ್ಟೆ. ಅದರಿಂದ ನನಗೆ ಸಂತೋಷವೆ? ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ. ಆ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆ ತೆತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಅದು ಖಂಡಿತ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ.

ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರೆಗೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಅವುಗಳ ಬೆಲೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದೇ

ಯಶಸ್ಸು ಎಂಬುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಉಪವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಸಮತೋಲನವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನೂ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕಾಗಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲಾಗದು.

ಇಲ್ಲ. ಮೃತ್ಯುಕಾಲ ಬರುವವರೆಗೂ ಜೀವನದ ಬೆಲೆ, ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುವವರೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬೆಲೆ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ, ನಾವು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ನಮಗೆ ಪ್ರೇಮದ ಮೌಲ್ಯ ಅರಿವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಉಪವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ವೇದಿಕೆ, ಅಡಿಪಾಯವೆಂದು ನಾನು ನಂಬಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಘಟಕವಾದ ನನ್ನ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಓರ್ವನು ತನ್ನ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಬೌದ್ಧಿಕತೆಯ ಮೇಲೆ, ಹಾಗೆಯೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. PAEI ಒಂದು ಪಿರಾಮಿಡ್‌ನಂತೆ. ತಳದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಾದ ಆಹಾರ, ಆಶ್ರಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಗಳಿವೆ. ನಂತರ ಬೌದ್ಧಿಕ ಪಾರ್ಶ್ವ, ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ (ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸುಭದ್ರವಾಗಿದ್ದೇವೆಂಬ ಭಾವನೆ). ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪಾರ್ಶ್ವ ವಿರಮಿಸಿದೆ, ಅದು ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಮೇಲೆ, ತುತ್ತತುದಿಯಲ್ಲಿರುವುದು ಆತ್ಮನಿರಸನ, ಸಮೀಕರಣದಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಹಿಂತೆಗೆಯುವುದು, ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾನವತೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು, ಹೀಗೆ ತನಗಿಂತಲೂ ಬೃಹತ್ತಾದುದರ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು. ಅಗತ್ಯವಿರುವುದು ಕೇವಲ ಸ್ವಯಂ-ವಾಸ್ತವೀಕರಣ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆದರೆ ತನಗಿಂತಲೂ ಬೃಹತ್ತಾದುದರ ಭಾಗವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಸಂವೇದನೆ. ಇದೇ "ನಾನು".

ಅಡಿಪಾಯವು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಈ ಪಿರಾಮಿಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದರ ಮೇಲಿರುವ ಎಲ್ಲವೂ ಅಸ್ಥಿರವಾಗುವುದು. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಉಳಿದೆಲ್ಲದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಕಾಣುವಿರಿ.

ಇದೊಂದು ವಿಚಾರ ಮತ್ತು ಭಾವಲಹರಿ,
ಡಾ.ಇಚಾಕ್ ಕಾಲ್ಡರಾನ್ ಅಡಿಜೆಜ್

https://www.ichakadizes.com/post/what-is-success

ಪ್ರೇರಣೆ

ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷ.

ಹಿಂದೂ ಗಾದೆ

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ

ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಮತ್ತು ರೂಪಿಸುವ ಕಲೆ

ಭಾಗ 5

ಪತಂಜಲಿಯವರ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಹಾಗು ಇಂದಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಯೌಗಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ, ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆಗಿನ ತಮ್ಮ ಸರಣಿಯನ್ನು ದಾಜಿಯವರು ಮುಂದುವರೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಳೆದ ತಿಂಗಳು ಅವರು ಕಳ್ಳತನದ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಅಂದರೆ ಅಸ್ತೇಯದ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿ, ಕಳ್ಳತನ ಮತ್ತು ಕೊರತೆ ಹಾಗು ಅದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾದ, ಔದಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದರು. ಈ ತಿಂಗಳು ಅವರು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಯಮವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ದೈವತ್ವದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವವರು" ಎಂದಾದರೂ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮಿತತ್ವವೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸಂಗತಿ

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು, ನಾವು ಒಂದು ಕ್ಷಣಕಾಲ ಯಮಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಾನು ಅವುಗಳನ್ನು 'ಒಬ್ಬ ಅನ್ವೇಷಕನ ಐದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಗಳು' ಎನ್ನುತ್ತೇನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಲೌಕಿಕದಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕದವರೆಗೆ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ-ಸಂಯಮ ಸಾಧಿಸಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಮೂಲಾಧಾರವನ್ನು ಅವು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಏನೇ ಅಂದರೂ, ಆತ್ಮ ಸಂಯಮವಿಲ್ಲದೆ ಯಾರು ಯಾವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಫಲರಾಗಬಲ್ಲರು? ಆದರೆ ಯಮಗಳು ನಮಗೆ ಒಂದು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸಂಗತಿಯನ್ನೂ ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಐದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸದಿದ್ದರೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದ ಯಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುವ (ಕೊನೆಯಪಕ್ಷ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ) ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಹಾಗು ಅದು ಏಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕೆನ್ನಲು ಅತಿ ಯುಕ್ತವಾದ ಕಾರಣವೂ ಇದೆ. ಯೋಗ ಎನ್ನುವುದು ಆತ್ಮ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಮತ್ತು ಪರಿಷ್ಕರಣದ ಮಾರ್ಗ, ನಾವು ವಿಶ್ವಮಾನವರಾಗುವಷ್ಟು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗ. ಐಕ್ಯತೆಯ ಗುರಿ ಸೇರಲು ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯನ್ನು ಯೋಗ ಬಯಸುತ್ತದೆ.

ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ಅಂತರ್ಯದಿಂದ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗಲೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಂತರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆ, ನಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡಿರುವ ಸಂಚಿತ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ಗೋಜಲನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ ಮೂಲಕ, ನಾವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿಗೊಂಡಿರುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಪರಮ ವೇಗವರ್ಧಕವೆಂದರೆ, ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಯೌಗಿಕ ಪ್ರಾಣಾಹುತಿ.

ಅದು, ನಮ್ಮ ಬಾಹ್ಯ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವಗಳು, ನಮ್ಮಲ್ಲಾಗುವ ಆಂತರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಜೊತೆಗೇ ಸಾಗುವಂತೆ ಸರಿಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಅವಕಾಶವೊದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆಕಾಂಕ್ಷಿಗಳಾಗಿ ಇದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ಅರ್ಥಾತ್ ನಮ್ಮ ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯ ಪ್ರಯಾಸ. ಅನ್ಯಥಾ, ನಮ್ಮ ಜನ್ಮಜಾತ ಮಾನವ ಅಂತಃಸತ್ವ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅಧಿಕಾಧಿಕ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ತರದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಉತ್ತಮ ಫಲ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ಶ್ರೀಮಂತ ಜಾನ್ ದಾಲ್‌ಬೆರ್ಗ್-ಆಕ್ಟನ್ ಒಮ್ಮೆ ಹೇಳಿದ್ದರು, "ಶಕ್ತಿಯು ಭ್ರಷ್ಟರನ್ನಾಗಿಸಬಲ್ಲದು ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಭ್ರಷ್ಟರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ." ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ವಿನಹ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಭ್ರಷ್ಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಯಮಗಳು, ಅಧಿಕಾರಜನಿತ ಸ್ಥೂಲತೆ ಹಾಗು ಜಡತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಆ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಒಂದು ಅವಕಾಶ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅವು ನಮ್ಮ ನೈಜ ಮಾನವ ಅಂತಃಸತ್ವ ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡಬಲ್ಲವು.

ಅನಾವಶ್ಯಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸದ ಅನೇಕ ಸಮರ್ಪಿತ ಆಕಾಂಕ್ಷಿಗಳ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ನಾವು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ತಾವೇ ವಿಧಿಸಿಕೊಂಡ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತದ ಸ್ಥಳ ಅಥವಾ ನರಕವೆನ್ನಬಹುದಾದ, ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಯಾವುದೋ ಅಂಧಕಾರದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಹೋದರು. ಹೀಗಾಗುವುದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ "ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಜಾರುವುದು" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದೇವರ ಬಲಗೈಯಿಂದ ನರಕಕ್ಕೆ ಜಾರಿ ಹೋದವರಲ್ಲಿ ದೇವದೂತ ಲುಸಿಫರ್ ಅವರದು ಒಂದು ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಉದಾಹರಣೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲೂ ನಾವು ಇಂತಹ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವಗಳೇ ಯಾವಾಗಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಇಂತಹ ಪ್ರಪಾತದೊಳಗೆ ನೂಕುವುದು. ಅಂತಹ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ದೋಷಿಗಳೆಂದರೆ ಆಸೆಗಳು, ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಜೆಡೈ ನೈಟ್ ಅನಕಿನ್ ಸ್ಕೈವಾಕರ್, ಡಾರ್ಥ್ ವೇಡರ್ ಆದದ್ದು ಹೇಗೆ? ಆತನ ತಾಯಿ ಶ್ಮಿ ಮತ್ತು ಪತ್ನಿ ಪದ್ಮೆಯವರು ದುಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾದ ನಂತರ ಆತ ಶೋಕ, ಕೋಪ ಮತ್ತು ಭಯಗಳು ತನ್ನನ್ನು ಕಬಳಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದ. ದುಃಖದಲ್ಲಿದ್ದ ಆತ, 'ಎಂಪರರ್'ಗೆ ಸುಲಭವಾದ ಬಲಿಪಶುವಾದ. 'ಎಂಪರರ್' ಇವನ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಬೆಂಕಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಸುರಿಯುತ್ತಾ ಬಂದ. ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಬಹಳ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದವು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ-ತಾಯಿಗಾಗಿ ಮಗನ ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಪತ್ನಿಗಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಪತಿಯ ಪ್ರೇಮ-ಆತನ ವಿನಾಶದ ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿದವು. ಏಕೆಂದರೆ ಆತ ತನ್ನ ಭಾವಾವೇಶಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಲಾಗಲಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲದೆ ಆತ ತನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತೀಕಾರಭಾವ ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದ.

ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅಪೂರ್ಣರು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಅಪೂರ್ಣತೆಗಳ ಅರಿವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ವಿನಮ್ರತೆ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರೂಪಿಸಲು, ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡದಿದ್ದರೆ, ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಕೆಳಜಾರುವ ಅಪಾಯ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಯಮಗಳು, ನಮ್ಮನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಹಾಗು ಐಕ್ಯತೆಯೆಡೆಗೆ ಪೂರ್ಣಚೈತನ್ಯದೊಡನೆ ಮೇಲೇರಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ

ಮಾಡುವಂತಹ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ತತ್ವಗಳು. ಈ ಐದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಗಳು ಪೂರ್ಣಗೊಂಡಾಗ, ಅಹಂಕಾರ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ದಮನಗೊಂಡು, ಸ್ವಯಂ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ ಮತ್ತು ಗರ್ವವಾಗಿ ಹೆಡೆಯೆತ್ತುವ ಬದಲು, ನಮ್ಮ ಅಸ್ಮಿತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯ ರೂಪತಾಳುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವೇನಾದರೂ ಈ ಯಮಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರದ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ, ನಾನೊಬ್ಬ ಧರ್ಮನಿಷ್ಠ ಹಾಗು ನೈತಿಕವಾಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠನೆಂಬ ಅನುಭೂತಿಗಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆವಾದರೆ, ಅವು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗುವುವು. "ನಾನು ಇದನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ?" ಎಂದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮ-ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಮತ್ತು ಅಸ್ಮಿತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದೆಯೆಂದಾದರೆ, ಆಗ ನಿಮ್ಮ ವಿಧಾನ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲವೆಂದರ್ಥ.

ಈ ಐದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಅಭ್ಯಾಸ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ಹತಾಶೆಗೊಳಿಸುವ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯನೀತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ?

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಭಾವನೆ ಅದರ ಅರ್ಥದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಬಹಳ ದೂರವಾದದ್ದು. ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮಿತತ್ವ ಅಥವಾ ಶುದ್ಧತೆ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಶುದ್ಧತೆಯೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳ ಉದ್ದೇಶದ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ

ಈ ಹಿಂದೆ ನಾವು ಮೊದಲ ಮೂರು ಯಮಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದೆವು: ಅಹಿಂಸೆ, ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಚಾರಿತ್ರ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಹಿಂಸೆ, ಬಲಪ್ರಯೋಗ ಮತ್ತು ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕ ಹೇರಿಕೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ; ಸತ್ಯ, ಅಂದರೆ ನಾವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗುವುದನ್ನು, ಸತ್ಯವಂತರಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಅಸತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಸೂಚಿಗಳ ನಿವಾರಣೆ; ಮತ್ತು ಅಸ್ತೇಯ, ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಕಳ್ಳತನದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ನಿವಾರಣೆ. ಈ ತಿಂಗಳು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಯಮವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು, ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ, ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ಮಿತತ್ವವನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಲು ನಾವು ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಪಂಚದೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಈ ಯಮವು ನಾವು ಗಾಢವಾದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಮಯವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ನಾವು ಆಲೋಚಿಸುವ, ಅನುಭವಿಸುವ ಮತ್ತು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತದೇನು? ಇಲ್ಲ, ಅದು ವಿರೋಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನವಕುಲ ಮುಂದುವರೆಯಲು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಕಾಮವೆನ್ನುವುದು ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ದೊರೆತಿರುವ ದೈವೀಭಾವಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಯೋಗ, ಜೀವವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುವ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಜೀವದ ಉಳಿವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅದು ಹೇಗೆ ತಾನೆ ವಿರೋಧಿಸಬಲ್ಲದು? ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆಂದರೆ ಉದ್ದೇಶದ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: "ನನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಶದ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯಿದೆಯೆ? ಮೊದಲ ಮೂರು ಯಮಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವಂತಹ ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಅನುಕಂಪ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ಔದಾರ್ಯವಿದೆಯೆ? ನನ್ನ ಉದ್ದೇಶ ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ನೀಡುವಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದೆಯೆ? ನನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯಾಸಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಿತತ್ವವಿದೆಯೆ?"

ಅಲ್ಲದೆ ಇಂದ್ರಿಯಾಸಕ್ತಿ ಕೇವಲ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸೀಮಿತವಾದದ್ದಲ್ಲ. ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸುಗಳು, ಉಡುಗೆ-ತೊಡುಗೆಗಳು, ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಡಿಜಿಟಲ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಬಯಕೆಯಾಧಾರಿತ ಲೋಲುಪತೆಯತ್ತ ಸೆಳೆಯುವ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಸಹ ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಬಹುದು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆಂದರೆ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಮಿತತ್ವ.

ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯಶೈಲಿಯೇನು?

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ–ಪ್ರಜ್ಞೆ (ಚಿತ್ತ), ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆ (ಮನಸ್ಸು), ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ– ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲು, ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಹತ್ತೊಂಬತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರಗಳನ್ನು, ಅವು ಹೇಗೆ ಒಗ್ಗೂಡಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ ಹತ್ತೊಂಬತ್ತರ ಪಟ್ಟಿ ಹೀಗಿದೆ:

ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು – ಕಿವಿಗಳು, ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ.

ಐದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು– ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಾದ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ, ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಚಲನೆ, ಕೈಗಳ ಹಿಡಿತ ಹಾಗು ವಾಕ್‌ಶಕ್ತಿ.

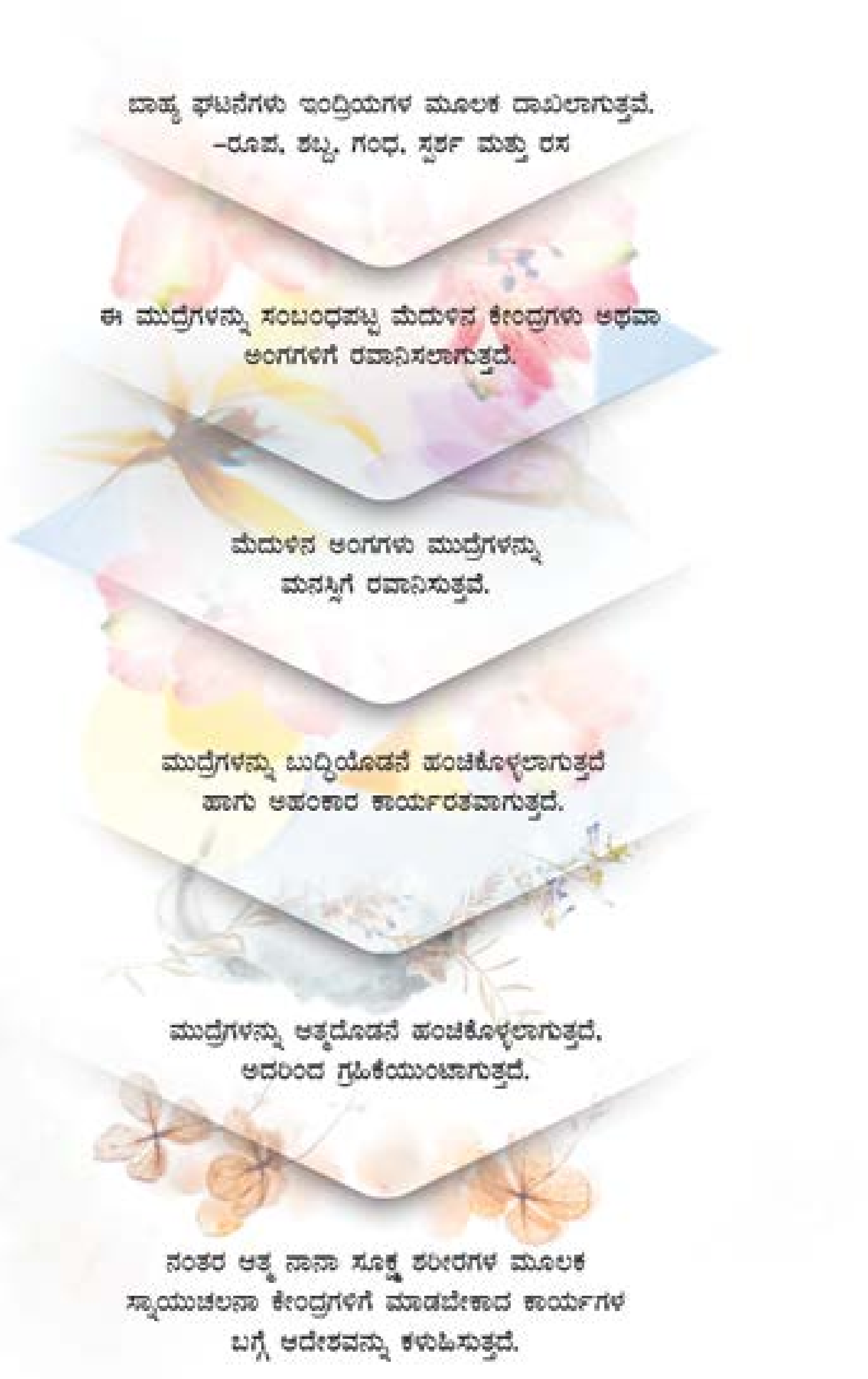
ಐದು ಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವುಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಗಳು– ಪ್ರಾಣ(ಒಳಹರಿವು), ಅಪಾನ(ಕೆಳ ಮತ್ತು ಹೊರ ಹರಿವು), ವ್ಯಾನ (ಸಮತೋಲಿತ ಮತ್ತು ಏಕೀಕೃತ ಹರಿವು), ಉದಾನ (ಮೇಲು ಹರಿವು) ಮತ್ತು ಸಮಾನ (ಪ್ರಸರಿಸುವ ಹರಿವು)

ನಾಲ್ಕು ಅಂತಃಕರಣಗಳು – ಪ್ರಜ್ಞೆ (ಚಿತ್ತ), ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆ (ಮನಸ್ಸು), ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ

ನಾನು ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಸಮಗ್ರ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಓದಿದಾಗ, ವಿಜ್ಞಾನವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಆಳವನ್ನು ಅರಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬಹಳ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೆ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗಿದ್ದ ಅಗಾಧವಾದ ಅರಿವು ನನ್ನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ಅವರು ಭೌತಿಕ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು, ಅರ್ಥಾತ್ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಣಶೀಲ ಅಂಗಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸದೆ, ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ದಾಖಲಾತಿ ಉಪಕರಣಗಳೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕಣ್ಣುಗಳು ದೃಷ್ಟಿಯ ಉಪಕರಣ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ನರಗಳ ಕೇಂದ್ರ ದೃಷ್ಟಿಯ ಅಂಗ. ಆದರೂ ನಾವು ನೋಡಬೇಕೆಂದರೆ ಅವೆರಡಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಬಾಹ್ಯ ಉಪಕರಣ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಮೆದುಳಿನ ನರ ಕೇಂದ್ರ, ಇವೆರಡರ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆಂದು ನಾವು ಹೇಳಬಹುದು. ನಾವು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರ

ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಬಹಿರ್ಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅಂತರ್ಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ– ಆದರೂ ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ, ನಮ್ಮ ಸ್ವಪ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ. ನಮ್ಮ ಗಮನ ಬಹಿರ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಅಂತರ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ, ಮನಸ್ಸು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನಿತರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಗ್ರಹಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಇದು ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ– ಗಂಧ, ರೂಪ, ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ರಸ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಅವು ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಮೆದುಳಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಅದನ್ನು ಬುದ್ಧಿಯೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ ಕಾರ್ಯರತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪದರಗಳ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ಗ್ರಹಿಕೆ. ನಂತರ ಆತ್ಮ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದ ಪದರಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ನಾಯುಚಲನೆಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ, ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಆದೇಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವು ಕಾರ್ಯರತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಜರುಗುತ್ತದೆ..



ಇದರಲ್ಲಿ, ಭೌತಿಕ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಕಾರಣವೆಂಬ ನಮ್ಮ ಮೂರೂ ಶರೀರಗಳು ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರವೇ ಆತ್ಮವು ಭೌತಿಕ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಉಪಕರಣ.

ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ

ಯಾವಾಗ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಈ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ, ನಿಶ್ಚಲವಾಗುತ್ತದೋ ಆಗ ನಾವು, ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಒಂದು ಇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕೋ ಅಥವಾ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಕೊಡಬಾರದೋ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕೋ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಬೇರೆ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ? ಇದು ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಹೊಂದಿವೆ.

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯ ಬೆಂಬಲದಿಂದ, ನಾವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸೆಳೆತವನ್ನು ಮೀರಿದ ಒಂದು ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಉಪರತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ಸಹಜ ನಿರಾತಂಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಅನ್ವೇಷಣೆಗೆ ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛೆಗಳ ದಾಸನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ಮಾನವೀಯ ಮತ್ತು ಪ್ರೇಮಭರಿತ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬದುಕಬಲ್ಲೆವು. ಇದೊಂದು ಅನಾಸಕ್ತ, ಸಂವೇದನಾರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲ–ಇದೊಂದು ಪ್ರೇಮಭರಿತ ಸ್ಥಿತಿ. ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಇರುವಂತೆ, ನೈತಿಕ ಸಂಯಮದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ನಂತರ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಆತ್ಮಸಂಯಮ, ನಂತರ ಉಪರತಿಯ ನಿರಾಯಾಸಕರ ಮತ್ತು ಆನಂದಭರಿತ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದವರೆಗೆ, ಹಂತಹಂತವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಮೃದುವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿಸಿ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಶ್ಚಲಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗು ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಭಾವಗಳಿಗೆ ಅತೀತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ಪತಂಜಲಿಯವರ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಐದನೆಯ ಅಂಗವಾದ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಈ ತೀವ್ರ ಹಂಬಲವನ್ನು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮುಮುಕ್ಷತ್ವವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಯೌಗಿಕ ಸಾಧನಾ ಚತುಷ್ಟಯದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯದು. ಇದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಆಯಾಮವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಲು, ಪರಮಾತ್ಮನೆಡೆಗೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುವ ಒಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬಂಧಮುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಇರುವ ಹಂಬಲ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮ ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ನಿಬಂಧನೆಗಳು, ನಿರಾತಂಕವೂ, ಪ್ರೇಮಭರಿತವೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯವಹಾರವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಏನನ್ನೇ ಸಾಧಿಸುವ ಅಥವಾ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಇಚ್ಛೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಂತಿರುವ ಮಿತತ್ವವಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗು ವಿಶ್ವಪ್ರೇಮದಂತಹ ಉನ್ನತ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಜೀವನದ ಸ್ವೀಕೃತಿಯಿರುತ್ತದೆ.

ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತ ಸ್ಥಿತಿ

ವಿಶ್ವಪ್ರೇಮದ ಈ ಆಯಾಮ ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತವಾದುದು, ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಗ್ರಹಿಕೆಗೆ ಮೀರಿದ್ದು, ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸಹ ಮೀರಿದ್ದು. ನಾವು ದೇವರನ್ನು "ಗ್ರಹಿಸಲಾರೆವು"– ನಾವು ದೇವರನ್ನು ಕಾಣಲಾರೆವು, ಆಘ್ರಾಣಿಸಲಾರೆವು, ಆಲಿಸಲಾರೆವು, ಸವಿಯಲಾರೆವು ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲಾರೆವು. ದೇವರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯ ಅರಿವೂ ನಮಗಾಗದು. ಆದರೆ, ದೈವೀ ಆಯಾಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಮೀರಿದ್ದಾದರೂ, ಮೊದಲು ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡ ಹೊರತು ನಾವು ಈ ಆಯಾಮದೆಡೆಗೆ ಒಂದು ಅಂಗುಲವೂ ಚಲಿಸಲಾರೆವು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ತಲುಪಲು ನಾವು ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನೂ ದಾಟಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುವಂತೆ, "ಪ್ರಜ್ಞೆಯೆನ್ನುವುದು ನಾವು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅನೇಕ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲೊಂದಷ್ಟೆ."

ನಾವು ಈ ಆಯಾಮವನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಹೇಗೆ? ದೈವೀ ಆಯಾಮಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗವಿರುವುದು ಅನ್ಯ ರೀತಿಯ ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಮೂಲಕ. ಅದನ್ನು ನೇರ ಗ್ರಹಿಕೆಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಗ್ರಹಿಕೆಗೆ ಅತೀತವಾದದ್ದು. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ, ನೇರ ಗ್ರಹಿಕೆ "ಅತೀ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದುದು, ಪ್ರಜ್ಞಾನ". ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಯೌಗಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು, ಅತ್ಯಂತ ಹಗುರ, ಪರಶುದ್ಧ, ಸರಳವಾಗಿರುವ ಹಾಗು ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತವಾಗಿರುವ ಈ ಆಯಾಮದ ನೇರ ಗ್ರಹಿಕೆಗೆಂದೇ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸೌಭಾಗ್ಯದಿಂದ, ಯೌಗಿಕ ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯು ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ಅದರ ಕ್ಷಣದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡತೊಡಗುತ್ತದೆ ಹಾಗು ಅದರಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮ ಚುಕ್ಕಾಣಿಯನ್ನು ಅದರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಬಲ್ಲೆವು.

ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ದುಃಖ

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ನಮ್ಮ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ದುಃಖದ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಂತೋಷದಿಂದ

ಯಮವನ್ನು ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕರೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿದಾಗ, ಅನುಕಂಪ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ ಸುಧಾರಣೆಯ ಈ ಯಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ.

ದುಃಖದೆಡೆಗಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ಕೇವಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಲಯದಲ್ಲಿದೆ. ಸಂತೋಷ ನಮಗಿರುವ ಇಚ್ಛೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಆ ಇಚ್ಛೆಗಳ ತೀವ್ರತೆಯೊಂದಿಗೆ ಪರೋಕ್ಷ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆಂದು ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಇಚ್ಛೆಗಳು, ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸೆಳೆತದಿಂದ ಮತ್ತು ನಾವು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಯದೆ ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದರಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಅಥವಾ ಇಷ್ಟವಾಗದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಭೌತಿಕ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಕಟ್ಟಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕವೆ ನಾವು ಇಚ್ಛೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕವೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಗೋಜಲುಗಳೊಳಗೆ, ಸಂಕೀರ್ಣತೆಗಳೊಳಗೆ ಬಹಿರ್ಮುಖವಾಗಿ ಸೆಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತೇವೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆಂಬ ಸರಿಯಾದ ತರಬೇತಿಯಿದ್ದರೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ನಮ್ಮ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ತಡೆಯಾಗುವ ಬದಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.

ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಯೆಡೆಗೆ

ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದಾಗ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದೊಡನೆ ಒಂದು ನಿರಂತರ ಆಂತರಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗ, ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವ ಇಂದ್ರಿಯಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಯೆಡೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ, ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಆಂತರಿಕ ದೆಸೆಗಳ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು ಯಾವ ರೀತಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮೆದುಳಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರಗಳ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮದೆಡೆಗೆ ಪಯಣಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆದೇಶಗಳು ಯಾವ ರೀತಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆತ್ಮದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರಗಳ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು ಚಾಲನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಚಲಿಸಿ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗತೊಡಗುತ್ತೇವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ (ಚಿತ್ತ) ಜರುಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನಾವು ಹೃದಯವನ್ನು ಆಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಾನುಸಾರ ನಡೆಯುವುದು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಜರುಗುತ್ತಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗುವುದರೊಡನೆಯೆ, ಇತರರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು, ನಾವು ವ್ಯವಹರಿಸುವ ವಾತಾವರಣ, ಪರಿಸರಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಹೊರಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅರಿವುಳ್ಳವರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಈ ಯಮವನ್ನು ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕರೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿದಾಗ, ಅನುಕಂಪ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ ಸುಧಾರಣೆಯ ಈ ಯಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ

ನಾವು ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸೆಳೆತಗಳನ್ನು ದಾಟಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುವ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸಿದಾಗ, ನಾಲ್ಕನೆಯ ಯಮ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಮಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನೂ ಕೇವಲ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗನುಸಾರ ಬಳಸುತ್ತೇವೆಯೆ ಹೊರತು ಆಸೆ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛಾನುಸಾರವಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಸಹಜವಾಗಿಯೆ ಯಾವುದೇ ಲೋಲುಪತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ– ಅದೊಂದು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಹೇರಿದ

ಈ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಯಮವನ್ನು ನಾವು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲೆವಾದರೆ, ಮಾನವರು ಎಷ್ಟೊಂದು ಆನಂದದಿಂದ ಪರಸ್ಪರ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವ ಜಂತುಗಳೊಡನೆ ಸಹಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸಬಹುದು! ನಮ್ಮ ಮಾತಿನ ರೀತಿ ಸೌಮ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಗಳು, ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳು, ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಶೈಲಿ, ನಿದ್ರೆ, ನಡಿಗೆ, ಕೆಲಸಗಳು, ಆಟ ಎಲ್ಲವೂ ಮಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವೃತ್ತಿಜೀವನ–ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನಗಳ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನಕ್ಕಾಗಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪಥ್ಯಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗು

ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಮಿತತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿಡುವ ಹೆಜ್ಜೆಯ ಗುರುತು ಅತ್ಯಂತ ಲಘುವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಯಾವುದನ್ನೂ ಅಥವಾ ಯಾರನ್ನೂ ತೊಂದರೆಗೀಡುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಹಂಕಾರ, ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಯುಕ್ತ ಸ್ಥಾನವನ್ನಲಂಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತವಾದ ನೇರ ಗ್ರಹಿಕೆಗೆ ಮಾರ್ಗ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ.

ಎಂತಹ ಲಘು ಸ್ಪರ್ಶ!

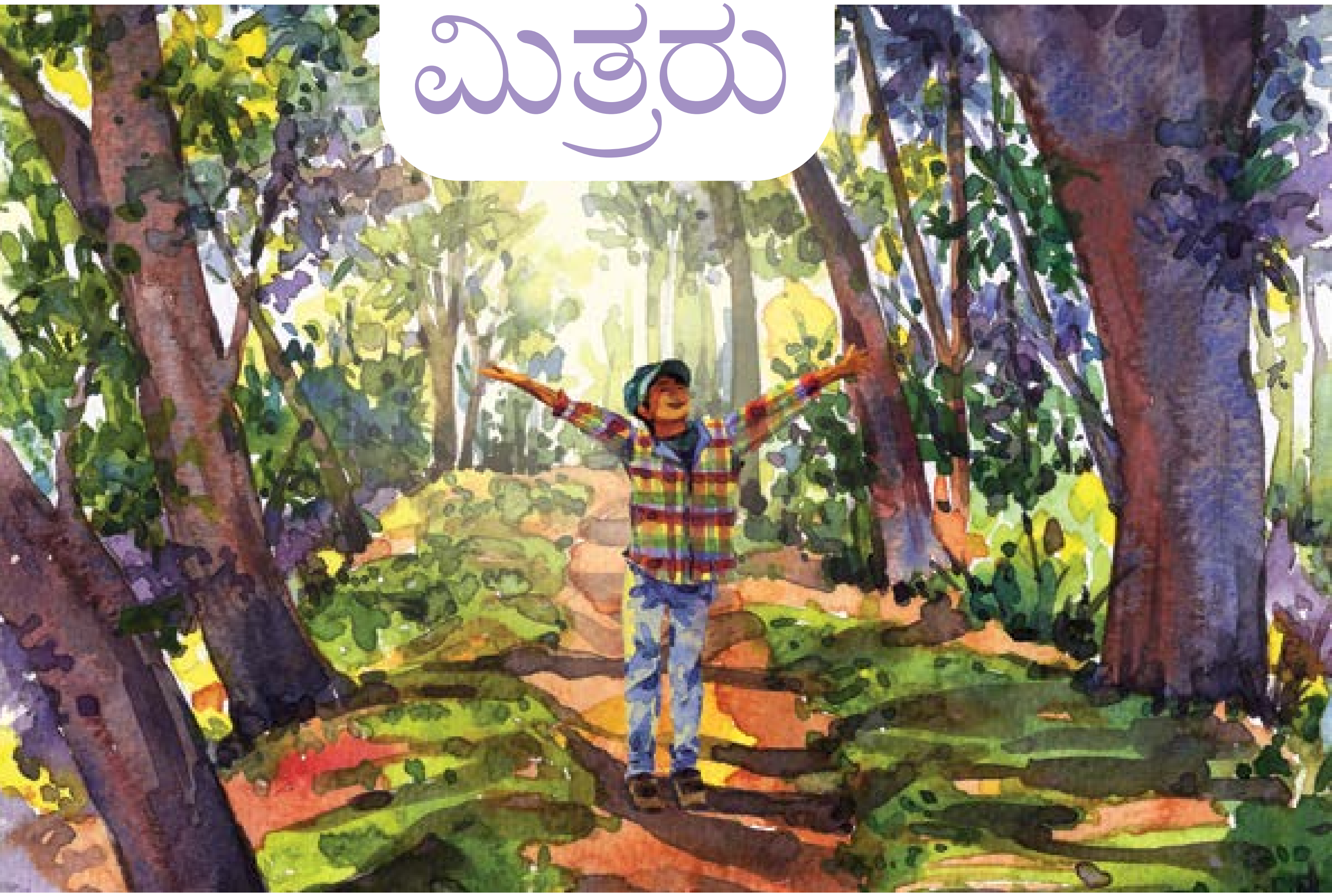
ಚಿತ್ರಕಲೆ: ಆರತಿ ಶೆದ್ದೆ

ಜೀವನದ ಸ್ವಾದ

ನೀವು ಅವಿರತ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೆ, ಅಡ್ಡಿಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲೂ ಆನಂದ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಪರ್ವತದ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜಾರುತ್ತ ಮೇಲೇರುವಾಗಿನ ಆನಂದವು, ನಯವಾದ ಆರಾಮದಾಯಕ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗದು.

ಹೆಲೆನ್ ಕೆಲ್ಲರ್

ಹಸಿರು ಮಿತ್ರರು



ಕರಿಷ್ಮಾ ದೇಸಾಯಿ, ತಾನು ಒಬ್ಬ ಸಸ್ಯ-ಸಂಹಾರಿಣಿಯ ಪಾತ್ರದಿಂದ ಸಸ್ಯ-ಸ್ನೇಹಿಯಾಗಿ ಬದಲಾದ ಪಯಣವನ್ನು ನಮ್ಮೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಮುಗ್ಧಶಿಶುವಿನ ಬೆರಗುಗಣ್ಣುಗಳಿಂದ ವೃಕ್ಷಗಳನ್ನು ಆಘ್ರಾಣಿಸಿ, ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳೊಡನೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿರಿಸಿ, ಹೃದಯದ ಮೂಲಕ ನಿಸರ್ಗದ ಉಪಶಮನಕಾರಿ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಅಂತರಂಗದ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಉದಾತ್ತಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹಿಂದೆ ನಾನು ಒಬ್ಬ ಸಸ್ಯ-ಸಂಹಾರಿಣಿಯಾಗಿದ್ದೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ನನಗೆ ಮುಜುಗರವಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಮಿತ್ರರು ನನಗೆ ಅಲ್ಲೊಂದು ಇಲ್ಲೊಂದು ಲತೆಯನ್ನೊ, ಗಿಡವನ್ನೊ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಕೊಟ್ಟ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಅದು ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಬಾಳುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯದೆ, ಅವು ಬೇಗನೆ ಬಾಡಿಹೋಗುತ್ತಿದ್ದವು. ನನ್ನ ಎಷ್ಟೋ ಮಿತ್ರರಿಗೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಸರಳ ವಿಧಾನವು ತಿಳಿಯದೆ ಹೋಗಿರುವುದು ಅರ್ಥವಾಗದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ನಿಜ.

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ನನ್ನ ಪುಟ್ಟ ಮಗಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ, ನನ್ನ ಎಸ್ಟೇಟಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಪೋಷಕರು 'ನಡಿಗೆಯ ಸ್ಕೂಲ್ ಬಸ್' ಅನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಆ ದಿನದಂದು ನಿಗದಿತವಾದ ಇಬ್ಬರು ಪೋಷಕರು, ಹತ್ತು-ಹನ್ನೆರಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ಶಾಲೆಗೆ ಮತ್ತು ವಾಪಸು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿಬರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿತ್ತು. ಇದೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅನುಭವವಾಗಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ನಡಿಗೆಯು ಮಕ್ಕಳ ಅಣಕು, ಹಾಸ್ಯಚಟಾಕಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮುದವನ್ನು ತರುತ್ತಿತ್ತು. ಮಕ್ಕಳು ಪರಸ್ಪರ ಹೆಚ್ಚು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತೆ, ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟಮಿತ್ರರೊಡನೆ ಮಾತ್ರ ಇರಲು ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ವಾದಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವು ವಿಪರೀತಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ನಾವು ನಡೆದುಬರುವ ಶಾಂತ ಪರಿಸರವನ್ನು ಕದಡುತ್ತಿದ್ದವು.

ಒಂದು ಮುಂಜಾನೆ, ಕೆಲವು ಹಠಮಾರಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮಗಿಷ್ಟ ಬಂದಂತೆ ವರ್ತಿಸಲು ಮೊದಲು ಮಾಡಿದಂತೆ, ನಾನು ಅವರ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಗಿಡಮರಗಳನ್ನು ನೋಡುವಂತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದೆ. ಒಂದು ಮರವನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಅದು ನಮ್ಮಂತೆಯೆ ಜೀವ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವುದೆಂದು, ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆಗೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುವುದೆಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದು ವಿನೋದವೆನಿಸಿತು; ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರ ಹಿಂಜರಿಕೆಯನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ, ಕಾಣುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮರಕ್ಕೆ ಹೆಸರು ಇಡುವಂತೆ ಹೇಳಿದೆ. ಈ ವಿಚಾರ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಬಂದಿತೆಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಯದು, ಆದರೆ ನನ್ನ ಮಗಳು ಮತ್ತು ಅವಳ ಗೆಳತಿಯರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮರಕ್ಕೆ ಹೆಸರಿಡುವಾಗಲೂ, ಕಿಲಕಿಲ ನಗುತ್ತ ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಅದರ ಕುಶಲವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಈ ನಡಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಮಕ್ಕಳು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ನಾನು ಅವರನ್ನು ಸುತ್ತಲ ಪರಿಸರದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅವರು ಮರಗಿಡಗಳ ಕುಶಲವನ್ನು ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ಸರಿಹೊಂದಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರದೆ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಳಪು ಮೂಡುವುದು ನನಗೆ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ನನಗೆ ನೆನಪಿರುವಂತೆ, ಒಂದು ದಿನ ಒಂದು ಮಗುವು ತಾನು ಮರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಹುದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿತು. ಬಹುಶಃ ನಾನು ಅಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕುಡಿದ ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್ ಕಾಫಿಯ ಪ್ರಭಾವವಿರಬೇಕು, ನಾನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ, "ಬರಿ ಮುಟ್ಟುವುದೇನು? ಹೋಗಿ ಈ ರೀತಿ ಅದನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ!" ಎಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟೆ. ಮಕ್ಕಳು ನಗಲಾರಂಭಿಸಿದರು, ಅವರ ಕಿಲಕಿಲ ನಗು ನಿಲ್ಲಲೇ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಜತೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಪೋಷಕಿಯ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಿದೆ; ಅವರ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕಂಡು, ಮಕ್ಕಳು ಮಾಡಬಾರದ್ದನ್ನು ನಾನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಂತೆ, ಅಪರಾಧ ಪ್ರಜ್ಞೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿತು.

ನಾನು ಮರವನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡುವು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ನಾನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವಾಗ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡಾಗ ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಮೂಲ ಅಸ್ತಿತ್ವವಾದ ಹೃದಯದೊಡನೆ ಗಾಢ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ ಈ ರೀತಿ ಆಗುವುದು ನನ್ನ ಸ್ವಭಾವ. ಒಂದು ಮರವನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡಾಗಲೂ ಹಾಗಾಗುವುದನ್ನು ಕಂಡು ನನಗೆ ವಿಸ್ಮಯವಾಗಿತ್ತು.

ಮುಗ್ಧ ಮಗುವಿನಂತೆ ಮುಕ್ತ ಹೃದಯದಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಿ ಸಂವಹನ ಮಾಡಿದರೆ, ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಆಂತರಿಕ ಸಹಜ ಪ್ರಕೃತಿಯೊಡನೆಯೂ ಸೀಮಾತೀತವಾದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ನನ್ನ ಅನೇಕ ಹಸಿರು ಮಿತ್ರರು ಈ ಜಾದೂವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನೆರವು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮರಕ್ಕೆ ಸುಮ್ಮನೆ ನೀಡಿದ ಅಪ್ಪುಗೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಒಂದು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತಂದಿತು ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾನು ಮರವನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡುವು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ನಾನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವಾಗ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡಾಗ ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಮೂಲ ಅಸ್ತಿತ್ವವಾದ ಹೃದಯದೊಡನೆ ಗಾಢ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ ಈ ರೀತಿ ಆಗುವುದು ನನ್ನ ಸ್ವಭಾವ. ಒಂದು ಮರವನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡಾಗಲೂ ಹಾಗಾಗುವುದನ್ನು ಕಂಡು ನನಗೆ ವಿಸ್ಮಯವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಬೃಹತ್ ಸುಂದರ ಮರಗಳ ಮಹೋನ್ನತಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಅನುಭವಿಸಿದೆ. ಅವುಗಳ ಶಾಂತತೆ ನನ್ನ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬೀರಿದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಂದಲೇ, ಈ ಹೊಸ ಅನುಭವವವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಅವಲೋಕಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಅನುಭವವು ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಗಾಢವಾಗುತ್ತ ಹೋಯಿತು. ನಾನು ನನ್ನ ಮೊತ್ತಮೊದಲನೆಯ ಹಸಿರು ಮಿತ್ರನನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡೆ.

ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಭೂಮಾತೆಯಲ್ಲಿ ಅದಮ್ಯ ಉಪಶಮನಕಾರಿ ಚೈತನ್ಯವಿದೆ. ಮರಗಳ ಬೇರುಗಳು ಭೂಗರ್ಭದಾಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಆ ಚೇತನವನ್ನು ಅವು ನಮಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಉಪಶಮನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆಯೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಮರಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಕಳೆದರೂ ಅದು ಚಿಕಿತ್ಸಕವೆಂದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಬೋಧಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಕಳಾದ ನಾನು ಮರಗಳ ಹತ್ತಿರ ಕುಳಿತಾಗ ಉಸಿರಾಟವು ಅದೆಷ್ಟು ಸುಲಭವೆಂದು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅವುಗಳ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಕ್ಷಣಗಳ ಸಾಂಗತ್ಯವು ನನ್ನ ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಪುನಃ ಮರಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಆಗ ತಾನೆ ಅರಳಿದ ಕುಸುಮದಂತೆ ಪ್ರಫುಲ್ಲಳಾಗುತ್ತೇನೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ನಾನು ಮರದಡಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕಾಫಿಯನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಜೀವಿಗಳನ್ನೂ ಪೋಷಿಸುವ ಆ ಮರದ ಔದಾರ್ಯಕ್ಕೆ ನಾನು ತಪ್ಪದೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅದು ತನ್ನ ಬಳಿ ಬರುವ ಯಾರನ್ನೂ ಅಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ – ಹಕ್ಕಿಗಳು, ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳು, ಪಶುಪಕ್ಷಿಗಳು, ಮಾನವರು, ಗಾಳಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸರಿಸಮವಾಗಿ ಆ ಮರದ ಔದಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಭಾಜನರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಪಡೆಯುವುದು ಅಲ್ಪವಾದರೂ ಅದರ ಕೊಡುಗೆ ಬೃಹತ್ತಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ನಾನು ಸ್ಫೂರ್ತಿಗೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಅದು ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಜೀವ ಸಂಕುಲದ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಭೂಮಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಈ ಮರಗಳು, ಎತ್ತರಕ್ಕೇರಿ ಆಕಾಶವನ್ನೂ ಮುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ಪ್ರಕೃತಿಯೊಡನೆ ಗಾಢಸಂಪರ್ಕವನ್ನಿರಿಸಿಕೊಂಡು ನಾವೂ ಆಕಾಶವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಹುದು.

ಮುಗ್ಧ ಮಗುವಿನಂತೆ ಮುಕ್ತ ಹೃದಯದಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಿ ಸಂವಹನ ಮಾಡಿದರೆ, ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಆಂತರಿಕ ಸಹಜ ಪ್ರಕೃತಿಯೊಡನೆಯೂ ಸೀಮಾತೀತವಾದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ನನ್ನ ಅನೇಕ ಹಸಿರು ಮಿತ್ರರು ಈ ಜಾದೂವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನೆರವು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

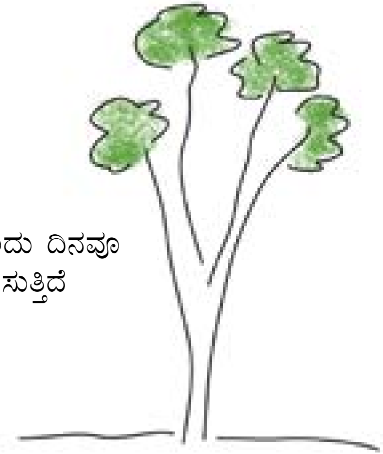
ಈಗ ನನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಗಿಡಗಳಿವೆ; ಅವು ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ, ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ನಾನು ತೋರುವ ಪ್ರೀತಿ, ಆರೈಕೆ, ಪೋಷಣೆಗಳಿಂದ ನಳನಳಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಇನ್ನು ಕಾಯುತ್ತಿರುವುದೇತಕ್ಕೆ? ನಿಮ್ಮ ಹೊಸ ಹಸಿರು ಮಿತ್ರರನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.

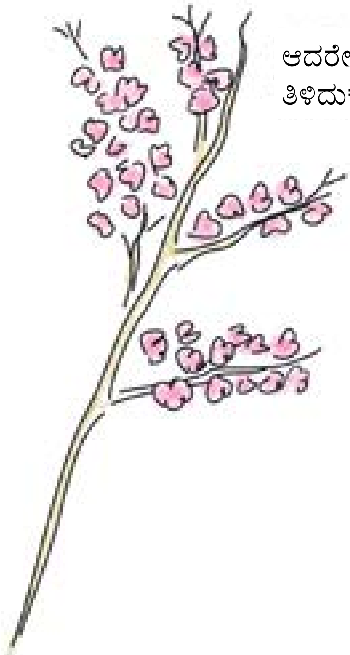
ಚಿತ್ರಕಲೆ: ಆರತಿ ಶೆಟ್ಟಿ

ಭರವಸೆ

ಇದು ಸಂಕಷ್ಟಕರ ಕಾಲ

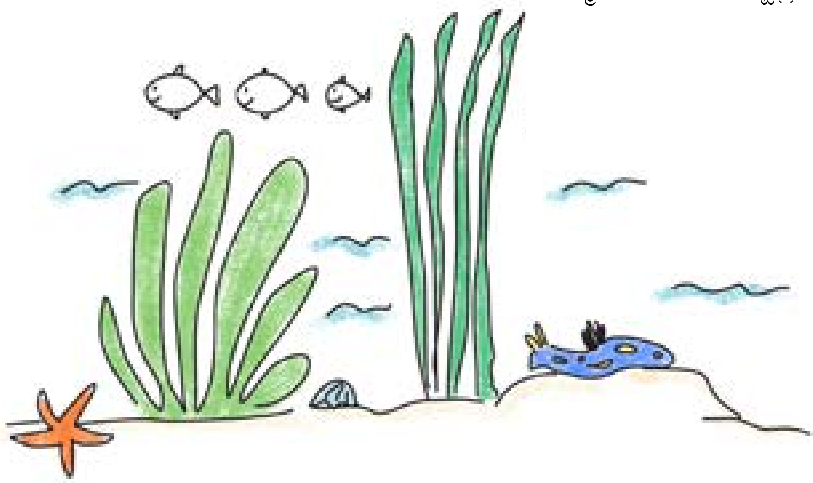


ಒಂದೊಂದು ದಿನವೂ
ಕಠಿಣವೆನಿಸುತ್ತಿದೆ



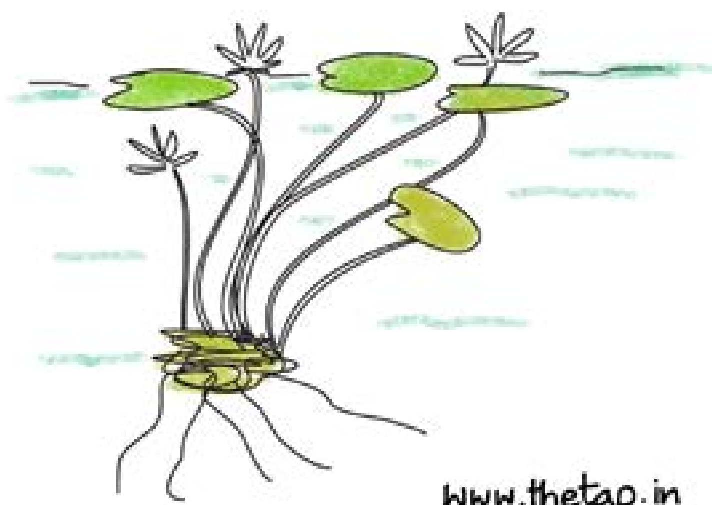
ಆದರೇನೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲವೆಂದು
ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ

ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ತಪ್ಪಲ್ಲ



ಈ ಪ್ರಪಂಚ ನಿಮ್ಮದೇ.

ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿ, ಪ್ರಿಯರೆ



© ಚಿತ್ರಕಲೆ: ರಮ್ಯಾ ಶ್ರೀರಾಂ

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಕ್ರೀಡೆ

- ಭಾಗ 1

ಸಮತೋಲನ ಹಾಗು ತೀವ್ರಾಸಕ್ತಿ

ಪೌಲೊ ಲೆಝೆಲ್ ಅವರು ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಯ ನಡುವಿನ ಸರಳ ಸಾದೃಶ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಮತೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಭಾವನೆ, ಹರ್ಷ ಮತ್ತು ತೀವ್ರಾಸಕ್ತಿಯೆಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳ ನಡುವಿನ ಕೆಲವು ಸರಳ ಸಾಮ್ಯತೆಗಳನ್ನು ನಾನು ಹೊರತರಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಿಂತನೆಯೂ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವಂತೆ ತೋರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಇದನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಯಥೋಚಿತವಾಗಿ ಮಾಡಲು ದೀರ್ಘ ಸಮಯ ಹಾಗು ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲೂ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳಿರುವುದರಿಂದ, ಈ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಹಾಗು ಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳಿಗೊಂದು ಅವ್ಯಕ್ತ ಆಮಂತ್ರಣವೇನೆಂದರೆ, ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ಹಾಗು ಅಡಗಿರುವ ಮುತ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್‌ನ ಆಳಕ್ಕಿಳಿಯಿರಿ.

ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯೇ ಯೋಗದ ಗುರಿ. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಕಠಿಣವೇಕೆಂದರೆ, ಇದು ನಾವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ, ನಿರ್ಧಾರಿತ ಹಾಗು ಸ್ಥಿರವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಇದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕೈಜಾರಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆಯೇನೋ ಅನಿಸುವಂತಹದ್ದು. ಇದನ್ನು ಮೂರ್ತರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಷ್ಟೂ ಇದು ನುಣುಚಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನ್ವೇಷಣೆಯ ಅಗಣಿತ ರಹಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು. ಸಮತ್ವವಿದೆ ಅಥವಾ ಇದೆ ಅನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಅದು ಯಾವುದರಲ್ಲಾದರೂ ಇರಬಲ್ಲದು, ಆದರೆ ವಸ್ತುತಃ ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲ. ಅದ್ಭುತ!

ಅದೇ ರೀತಿ, ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಇಲ್ಲಿಯೂ ಅದು ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ಅನೇಕ ಗುಣಗಳ ಸಂಕಲನವಾಗಿದೆ; ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ, ಇದು ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ! ನಮಗೆ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದರೆ, ಈ "ಏನೂ ಇಲ್ಲದ್ದು" ಸ್ವತಃ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ಎಷ್ಟು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ ನಮಗೆ ಮತ್ಯಾವುದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯ ಅನುಭವ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಾಗಲಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಲದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಕಠಿಣ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದೊಂದು ಹಗುರವಾದ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶಾತೀತ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅಸಾಧಾರಣ ಅನುಭವಗಳಿಂದಾಗುವ ಅಚ್ಚರಿ ಹಾಗು ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೇವೆ– ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತೀ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚೈತನ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಪರಿಮಿತಿಯಿದ್ದಷ್ಟು ಉನ್ನತ ಜ್ಞಾನದ ದ್ವಾರ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತೆರೆದುಕೊಂಡಂತಹ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ. ಆದರೆ ಅಯ್ಯೋ! ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಆ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೂ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ನಮ್ಮ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ನಮಗೆ ಚಿರಪರಿಚಿತವೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಈ ನಷ್ಟ ವಿಷಾದನೀಯ.

ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲೂ ಅಂತೆಯೆ. ಅದು ಬಿರುಸಿನ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿರಲಿ, ಗಮನದ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ ಹಾಗು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಗ್ನತೆಯೇ ಅಮೂಲ್ಯವಾದದ್ದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಪರವಾಗಿ ಅದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ನಾವು ಅದಕ್ಕೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಲೆತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೆ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸುಂದರ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ವಚ್ಛಂದವಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಲು ಎಡೆಗೊಡುವುದಕ್ಕೆ "ಹರಿವಿನಲ್ಲಿರುವುದು" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಉನ್ನತ ಗ್ರಹಿಕೆಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನವು ನಿರಂತರ ಶಿಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೆ, ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ನಿಜವಾದ ಪರೀಕ್ಷಾಕ್ಷೇತ್ರವಾದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಸಿದ್ಧತೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನ್ವೇಷಣೆಗೆ ಬದ್ಧನಾದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಹಾಗು ಕ್ರೀಡೆಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಸಮತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದೆಂದರೆ, ಫಲಿತಾಂಶವೇನೇ ಆದರೂ ಸದಾ ಔನ್ನತ್ಯದೆಡೆಗೇ ಗುರಿಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅಡೆತಡೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜಟಿಲ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿ ಭೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಪದ್ಧತಿಯು ವಿಧಾನ, ಏಕನಿಷ್ಠ ಸಾಧನೆ ಹಾಗು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಬದ್ಧತೆಯ ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತದಾದರೂ, ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತುನೀಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಪ್ರಮುಖ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಇದೊಂದು ಖಾಲಿ ಪಾತ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇಂದಲ್ಲಾ ನಾಳೆ ಇದೊಂದು ನಿರರ್ಥಕ, ನೀರಸ ನಿತ್ಯಕಲಾಪವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ವಿಧಾನ ಹಾಗು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದೇನೂ ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದು ಸುಲಭವೆನಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಮತ್ತೊಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದಿನ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯ ತರಬೇತಿ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದರೆ, ಅವು ಒಂದೆಡೆ ವಿಧಾನದ ಸುಧಾರಣೆ ಹಾಗು ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಆಂತರಿಕ ಅರಿವಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ– ಈ ಎರಡು ವಿರುದ್ಧ ಧ್ರುವಗಳ ನಡುವೆ ಹೊಯ್ದಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲದರದ್ದೂ ಅಲ್ಪಾಂಶವಿದೆ.

ಒಬ್ಬ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ತನ್ನ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ತಾನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಬೆಂಬಲದಿಂದ, ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದ್ದನ್ನು ಸೆಳೆಯಬಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯೆಂದರೆ, ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾದ್ಯಂತ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು.

ಎಲ್ಲ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೂ ಮೂಲಭೂತವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆರಾಮವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಜಡ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾವು ಬಿಸಿಲು ಕಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯೆಂದು ನನ್ನ ಮಾತಿನ ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಇದು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಹಾಗು ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದೆಲ್ಲರ ಬಗ್ಗೆ, ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ ಹಾಗು ಪ್ರಶಾಂತ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ. ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಮಗೆ ನೀಡಿರುವುದು ಆಕಸ್ಮಿಕವೇನಲ್ಲ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ, ಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕತೆ, ನಿರರ್ಗಳತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸರಿಯಾದ ಮಿಶ್ರಣದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧೆ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಇವು ಅಗತ್ಯವಾಗಿವೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಮಗೆ ರಾಣಿಯ ಗುಣ, ಅಂದರೆ ಬದಲಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದೊಂದು ಕಲೆ ಎಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನೆಮ್ಮದಿಯ ವಲಯದಿಂದ ಹೊರಬಂದು, ಮುಂದಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಲು ಹೊಸ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅರಸುವುದು ... ಕೆಲವು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಈ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸಹಜ ಪ್ರತಿಭೆಯಾಗಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರಾದರೂ, ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಗಹನವಾದ ಸಮರ್ಪಣೆಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಕಲಿಯಬಲ್ಲ.

ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ನಾವು ಬದಲಾಗಲೇಬೇಕು. ನಿಜ, ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ! ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್,

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನ್ವೇಷಣೆಗೆ ಬದ್ಧನಾದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಹಾಗು ಕ್ರೀಡೆಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಸಮತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದೆಂದರೆ, ಫಲಿತಾಂಶವೇನೇ ಆದರೂ ಸದಾ ಔನ್ನತ್ಯದೆಡೆಗೇ ಗುರಿಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅಡೆತಡೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜಟಿಲ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿ ಭೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು.

ನಾವೆಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ನಮ್ಮ ರೂಢಿಗಳು ಹಾಗು ಜಟಿಲತೆಗಳು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಅದೇ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಬಿಡುತ್ತವೆನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಇದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಕೇವಲ ಪರಿಶ್ರಮ ಹಾಗು ಅತಿಯಾದ ಸ್ವಂತ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ತೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲೆತ್ನಿಸುವ ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

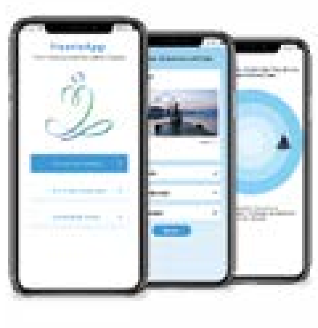
ಪ್ರಯತ್ನ ಅತ್ಯಗತ್ಯವೆನ್ನುವುದೇನೊ ಸರಿ. ಆದರೆ ಅದರ ಮಾರ್ಗ ಬೇರೆ: ಹರ್ಷ ಹಾಗು ತೀವ್ರ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೈಜ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನರ ಮಂಡಲದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಕೇವಲ ಸಂತೋಷವೇ ಹೊರತು ಬಳಲಿಕೆಯಲ್ಲ. ಬೇಡವಾದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು, ಶ್ರಮದಾಯಕ ತರಬೇತಿ ಅಧಿವೇಶನಗಳು ಅಲ್ಪಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡಬಹುದು (ಆದರೂ ಅಪಾರವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದರೊಡನೆ, ಅದು ಇಂದಲ್ಲ ನಾಳೆ ಬೆಲೆಪಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ), ಆದರೆ ಕೇವಲ ತೀವ್ರ ಆಸಕ್ತಿಯೊಂದೇ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ರೋಮಾಂಚಕವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸುದೀರ್ಘವಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಮತ್ತು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ಸಮತೋಲನದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ, ನಮ್ಮನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ ಅದು ನಿಜವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಮೃತ.

.

ಹೊಸತು ಏನು

ಹಾರ್ಟ್ಸ್ ಆ್ಯಪ್



ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಲಾಗಿನ್ ಆಗಿ. ಪ್ರಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಅವಲೋಕಿಸಿ, ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳಿ

Download at
→ heartsapp.org

info@heartsapp.org

ಸಾಮುದಾಯಿಕ ಸಂಪರ್ಕ

ನಿಮ್ಮ ಸಮೀಪದ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ!

→ https://heartfulness.org/en/connect-with-us/

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಕಲಿಯಿರಿ

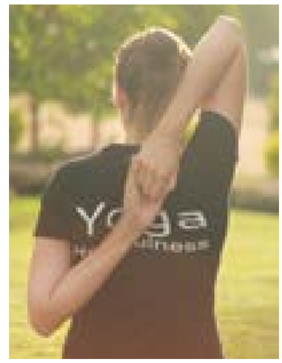
3 ಮಾಸ್ಟರ್‌ಕ್ಲಾಸಸ್

ಈ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಕ್ಲಾಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಧ್ಯಾನ ಹಾಗು ಇತರ ಯೌಗಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಳ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ.

ನೀವು ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ

ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಮಾಸ್ಟರ್‌ಕ್ಲಾಸ್, ಇಡೀ ದಿನಕ್ಕಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಅವಧಿ 35 ರಿಂದ 45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

⟶ http://en.heartfulness.org/masterclass



ಯೋಗ

ಉನ್ನತ ಯೋಗಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪೋಸ್ಟ್ ಗ್ರಾಜುಯೇಟ್ ಡಿಪ್ಲೋಮ

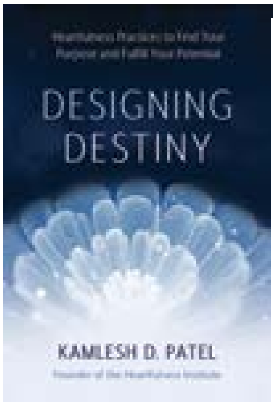
ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣದ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ವಿಧಾನಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ

ಓಂ ನಲ್ಲಿ ಪದವಿ

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರ ತರಬೇತಿ

→ www.heartfulness.org/yoga-trainers

in.wellness@heartfulness.org



ಭವಿಷ್ಯದ ನಿರ್ಮಾಣ

ಈಗ ಲಭ್ಯ

ದಿ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ವೇ ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕರಾದ ಕಮಲೇಶ್ ಪಟೇಲ್ (ದಾಜಿ) ಅವರ ಪುಸ್ತಕ

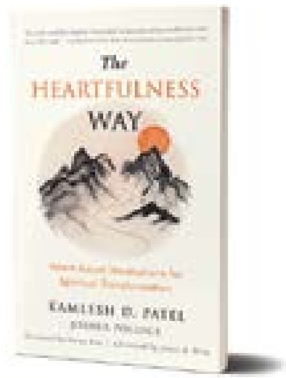
ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಹೇಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗು ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಲ್ಲುದು, ಹಾಗು ಅದರಿಂದ ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೊಗಸಾಗಿ, ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇಂದೇ ಖರೀದಿಸಿ:

designingdestiny.com
hfnlife.com/amazon
hfnlife.com/flipkart
hfnlife.com/medlife
hfnlife.com/ajio

ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಪುಸ್ತಕ ಮಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಪುಸ್ತಕ ಮಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ

—> designingdestiny.com



ಅನುಭವದಿಂದ ಪರಿವರ್ತನೆ

ದಿ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ವೇ

ಈ ಪ್ರೇರಣಾದಾಯಕವಾದ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ, ಮಾನವನ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿದ ಸುಪ್ತಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ, ಆಂತರಿಕ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ಧ್ಯಾನದ ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹೃದಯವು ಜೀವನದ ಏಳುಬೀಳುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತ, ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗಿನ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಂತೆ ನಿರಂತರ ವಿವೇಕದ ಆಕರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದೇ ಖರೀದಿಸಿ:

hfnlife.com/amazon
hfnlife.com/flipkart
hfnlife.com/medlife
hfnlife.com/ajio

->www.heartfulnessway.com, ಅಮೆಜಾನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಪುಸ್ತಕ ಮಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮಿತ್ರ

ಯು–ನಿವರ್ಸಿಟಿ

ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ವಿಕಸನ

ಈ ವಿಡಿಯೊ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ, ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಸುಖೀಜೀವನ ನಡೆಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವಿರಿ.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಮತ್ತು ಯುಡೆಮಿ ವಿಡಿಯೊ ಸರಣಿಗಳು.

ಇಂದೇ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿರಿ.

—> daaji.org/udemy

ಎಚ್‌ಎಫ್‌ಎನ್ ಲೈಫ್‌ನ

ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸಿ, ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ಉಡುಪು, ಪೂರಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳು, ಸಾವಯವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತಿತರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಮಾರಾಟಗಾರರೊಂದಿಗಿರುವ ಸಹಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಇತರ ಪ್ರಮುಖ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಹಯೋಗವು, ನಾವು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಅನೇಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ.

—> http://hfnlife.com

The Mega Conservation project

heartfulness
purity weaves destiny
Green

Nurturing Biodiversity and Ecological Sustainability

The Rainforest Project

The Deccan Plateau Project

The Food Forest Project

The Yatra Garden

Contribute to this cause at
heartfulness.org/en/green

An environmental initiative committed to nurturing biodiversity, indigenous and critically endangered species. An ex-situ conservation site, which envisions a space where humankind and nature co-exist in harmony.

Special Gifts
for Your Special Ones from Heartyculture
Signature Blends
Tea Gift Box
Heartyculture
Diffuser with
Essential oils
Honey
Gift Box
Heartyculture
e-Gift Card
Heartyculture
Shop on hfnl!fe.com

HTC global services | CareTech An HTC Global Company | ciber An HTC Global Company

www.htcinc.com | www.caretech.com | www.ciber.com

USA | UK | Germany | UAE | India | Malaysia | Singapore | Indonesia | Australia

Reimagine technology to accelerate your business