

ವಿಶ್ವ ಶಾಂತಿ

ಶಾಂತಿ ಯಾತ್ರಿಕಳು

ಮೂಲ ಇಂಗ್ಲಿಷ್

ರಾಮಣ್ಣ ಹೊನಕೇರಿ ಶಿಗ್ಗಿ

ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದ

1991

ಶ್ರೀ ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಾಶನ ಮಾಲೆ

ಉಜಿರೆ - 574 240 (ದ. ಕ.)

ವಿಶ್ವ ಶಾಂತಿ

ಶಾಂತಿ ಯಾತ್ರಿಕಳು
ಮೂಲ ಇಂಗ್ಲಿಷ್

ರಾಮಣ್ಣ ಹೊನಕೇರಿ ಶಿಕ್ಷಿ
ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದ

1991

ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಶ್ರೀ ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಾಶನ ಮಾಲೆ

ಉಜಿರೆ - 574240 (ದ. ಕ.)

**'VISHWASHANTHI' - a Kannada translation of "STEPS
TOWARDS INNER PEACE" by Peace Pilgrim. Translated
by Sri Ramanna Honakeri, Shigli Published by Sri Manju-
natheshwara Pusthaka Prakashana Male Ujire-574 240 D. K.
Pages IV + 35**

First Edition 1991

Copy Right Reserved

Price Rs: 6-00

Publishers

**Sri Manjunatheshwara Pusthaka Prakashana Male
Ujire - 574 240 (D. K.)**

Printers

Manjushri Printers, Ujire.

ನಮ್ಮ ಮಾತು

“ಶಾಂತಿ ಯಾತ್ರಿಕಳೆಂದು”-ಪ್ರಸಿದ್ಧಳಾಗಿರುವ ಅಮೇರಿಕಾ ದೇಶದ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಯ ಅನುಭವ ಕಥನವೇ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕದ ವಸ್ತು. ತನ್ನ ಅಂತರಂಗದ ಶಾಂತಿಯ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಅವರು ಇಲ್ಲಿ ಸೊಗಸಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನ ತುಂಬ ಅಶಾಂತಿ, ಅತ್ಯಪ್ಪಿ, ತೊಳಲಾಟ, ಸಂಘರ್ಷಗಳು ತಾಂಡವವಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅರಾಜಕತೆ, ವಿಪ್ಲವ, ಹಿಂಸೆ, ರಕ್ತಪಾತಗಳು ಮನುಷ್ಯ ಜನಾಗದ ಹೃದಯವನ್ನೇ ನಡುಗಿಸುತ್ತಿವೆ. ಈ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭೀಕರ ಮಹಾಯುದ್ಧಗಳು ನಡೆದು, ಇಡೀ ಮನುಕುಲವೇ ತಲ್ಲಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಯುದ್ಧದ ಕಾರ್ಮೋಡ ಇನ್ನೂ ದಟ್ಟವಾಗಿಯೇ ಕವಿದುಕೊಂಡಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ-ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡುವೆ, ರಾಷ್ಟ್ರ-ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ನಡುವೆ ಅಶಾಂತಿ, ಅಪನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ತೀರ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡಿರುವ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟುಗಳು ತಲೆದೋರಿ, ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಅವನತಿಯತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತಿವೆ. ಜನ ರೆಲ್ಲ ಭಯಗ್ರಸ್ತರಾಗಿ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ಜನನಾಯಕರಿನ್ನೂ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡಂತಿಲ್ಲ. ಮೊನ್ನೆ ಮೊನ್ನೆ ನಡೆದ ಕೊಲ್ಲಿ ಯುದ್ಧವು ಎಂಥ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿವೆಯೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಸಾವಿರಾರು ಮೈಲು ದೂರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಈ ಯುದ್ಧದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ಆರ್ಥಿಕ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಭಾರತದಂಥ ಬಡ ದೇಶಗಳು ಇನ್ನೂ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ.

ಇಂಥ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಸಂದಿಗ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಮೇರಿಕದ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆ ಜನರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿ ಶಾಂತಿಯ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿದೆ. ಆಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ದಿಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ಜಗತ್ತಿನ, ಸಮಾಜದ ಮೂಲ ಘಟಕ 'ವ್ಯಕ್ತಿ' ಯೆಂಬುದನ್ನು ಮನಗಂಡು, ಆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ತನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಳು. ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಗತಿಯನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಿದ್ದಳು. ಕಾಲು ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಸಂವಹಾರ 25 ಸಾವಿರ ಮೈಲುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಿ ಜನರಿಗೆ ತನ್ನ ವಿಚಾರಧಾರೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೇ, ಇದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರೂ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿದ್ದರು. ಈ ಯಾತ್ರಿಕಳ ವಿಚಾರಧಾರೆಗೂ, ಭಾರತೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೂ ತೀರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಮಹಾವೀರ, ಬುದ್ಧ, ಬಸವೇಶ್ವರ, ಗಾಂಧಿ ಮೊದಲಾದ ಸಂತರು ಉಪದೇಶಿಸಿದ ತತ್ವಗಳಿಗೂ ಈಕೆಯ ವಿಚಾರಸರಣಿಗೂ ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಾವು ಈ ಕೃತಿಯ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾಗಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು.

ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮೂಲದ ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಶಿಗ್ಗಿಯ ಶ್ರೀ ರಾಮಣ್ಣ ಹೊನಕೇರಿ ಇವರು ಸೊಗಸಾಗಿ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಮಂಜುಶ್ರೀ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, ಉಜಿರೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರು ಅಲ್ಪ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಣದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಶ್ರೀ ಎಸ್. ಡಿ. ಶೆಟ್ಟಿ ಇವರು ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಎಂದಿನಂತೆ ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ಹಾರ್ದಿಕವಾಗಿ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದೂ ಹಾರೈಸುತ್ತೇವೆ.

ಡಿ. ವೀರೇಂದ್ರ ಹೆಗ್ಗಡೆಯವರು

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಶ್ರೀ ಧ. ಮ. ಪ್ರಕಾಶನ ಮಾಲೆ
ಉಜಿರೆ.

28-11-1991

—: ಶ್ರೀಗುರು ವೀರೇಶ್ವರ ಪ್ರಸನ್ನ :—

“ಅಂತರಂಗದ ಶಾಂತಿಯ ಹಂತಗಳು”
(Steps Towards Inner Peace)

ಮುನ್ನುಡಿ

ತಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಹೆಸರನ್ನು ತೊರೆದೂ, “ಶಾಂತಿ ಯಾತ್ರಿಕಳು” (Peace Pilgrim) ಎಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದ ಅಮೇರಿಕೆಯ ಈ ಮಹಿಳೆ ಅಂತರಂಗದ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ 25000 ಮೈಲುಗಳ ಪಾದಯಾತ್ರೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿರುವ ತಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಶಾಂತಿ ಶೋಧಕರಿಗೆ ಆದರದಿಂದ ಅರ್ಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅವರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಚಾರಗಳು ಮತ್ತು ಅವರು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಅವರು ಲಾಸ್ ಎಂಜಲೀಸ್ ರೇಡಿಯೊದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಭಾಷಣವೇ ಮೊದಲ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗ. ನಂತರ ಅದರ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು, ಎರಡನೇಯದಾಗಿ-ಅವರ ವಿಚಾರಗಳು, ಮೂರು-ಅವರ ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರ, ಕಡೆಯದಾಗಿ-ಶಾಂತಿಯಾತ್ರಿಕಳ ಪ್ರಗತಿ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರಮುಖ ಆಕರ್ಷಣೆ ಎಂದರೆ, ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಚಾರಗಳು ಭಾರತೀಯ ಪರಂಪರೆಗೆ ಮತ್ತು ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ತತ್ವಗಳಿಗೆ ತೀರ ನಿಕಟವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಈ ಮಹಿಳೆ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರ ಬೋಧನೆಗಳು ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಸತ್ಯ. ಇಂದಿನ ಜಾಗತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸ ಬಲ್ಲವು. ಅವು ಶುಷ್ಕ ತತ್ವಗಳಲ್ಲ, ಮನುಕುಲದ ಹಿತಚಿಂತನೆಗೆ ಮೀಸಲಾದವುಗಳು. ಸರಳವಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂಥವುಗಳು. ಅವರು 75 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕಿ 7-7-1981ರಂದು ರಸ್ತೆ ಅಘಘಾತದಲ್ಲಿ ಮೃತರಾದರು.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಶಿಗ್ಲಿಯ "ಸೇವಾ ಯೋಗ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ" ಪ್ರತಿ ರವಿವಾರ ಶ್ರೀ ಬಸವಕುಮಾರ ಇವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಡಿ. ಎನ್. ಕಾಳಮ್ಮನವರ ಗುರುಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅನುವಾದ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಅನುವಾದ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಭಾಷೆಗಳ ವಿಭಿನ್ನತೆ ಬಂದಲ್ಲಿ, ತೂಕಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಶಬ್ದ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಭಾವಾನುವಾದ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ

ಶಿಗ್ಲಿ 2-10-91

ರಾಮಣ್ಣ, ಹೊನ್ನಕೇರಿ, ಶಿಗ್ಲಿ
ಅನುವಾದಕರು.

ಲಾಸ್‌ಎಂಜಲೀಸ್ ರೇಡಿಯೊ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಪ್ರಸಾರವಾದ ಭಾಷಣ

“ನನ್ನ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ನಾನು ಎರಡು ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡೆನು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಹಣಗಳಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಅದನ್ನು ಮೂರ್ಖತನದಿಂದ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು ಅರ್ಥಹೀನ. ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ನಾನು ಬಂದದ್ದು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಆಳವಾದ ಶೋಧನೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ನಂತರ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ಮಾರ್ಗ ನನಗೆ ಗೋಚರವಾಯಿತು. ಸೇವೆಗಾಗಿಯೇ ನನ್ನ ಜೀವನ ಮುಡಿಪು. ಯಾವ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲದೆ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧಳಾದೆ. ಇದರಿಂದ ವಿಚಲಿತಳಾಗದ ಮನಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿದೆ. ಇದನ್ನು ತಲುಪಿದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಾರ್ಥ ಮಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮರುಳಲಾಗದು.

“ನಂತರ ನನ್ನ ಜೀವನದ ಎರಡನೇ ಹಂತವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೆನು. ಅದೇ ನೆಂದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದನ್ನು ನೀಡುತ್ತಲೇ ಬದುಕುವುದು. ಇದರಿಂದ ಸುಂದರ ಹೊಸ ಜಗತ್ತನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಈಗ ನನ್ನ ಜೀವನ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗ ತೊಡಗಿತು. ನಾನು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಪಡೆದೆನು. ಅಂದಿನಿಂದ ನನಗೆ ನೆಗಡಿ, ತಲೆನೋವು ಸಹ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಬಹುತೇಕ ಬೇನೆಗಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ನಾನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆಂದರೆ ಜೀವನವಿಡೀ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ದುಡಿಯುವುದು-ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾಂತಿಯ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ. ಅಂದರೆ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ನಡುವೆ. ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಹತ್ವದ್ದೆಂದರೆ ಅಂತರಂಗದ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ದುಡಿಯುವುದು. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವದರ ಮತ್ತು

ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ದುಡಿಯುವುದರ ನಡುವೆ ಬಹಳ ಅಂತರವಿದೆ. ಇವೆರಡರ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನನಗೆ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳ ಸಿದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಅಂತರಂಗದ ಶೋಧನೆ ಬೇಕಾಯಿತು.

"ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಕರೆಯುವ ಅಹಂ(ego) ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆ (Conscience) ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಗುಣಗಳು ನಮಗಿರುವಂತೆ ಗೋಚರವಾಯಿತು. ಇವೆರಡು ಗುಣಗಳ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ಕಣವೆಗಳಷ್ಟು ಅಂತರವಿದೆ. ನನ್ನ ಜೀವನದ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡು ಗುಣಗಳ ನಡುವೆ ತುಮುಲ(ಯುದ್ಧ)ನಡೆದಂತೆ ಅನುಭವ ನನಗಾಯಿತು. ಈ ಗುಡ್ಡ ಕಣವೆಗಳ ನಡುವಿನ ಹೊಯ್ಯಾಟದ ನಂತರ ಅತಿ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಪರಸ್ಪರ ಶಿಖರ ಪ್ರಾಯವಾದ ಅನುಭವ ನನಗಾಯಿತು. ಅದೇ "ಅಂತರಂಗದ ಶಾಂತಿ" ಅದು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯಿತು. ಆಗ ನನಗೆ "ಏಕತೆಯ" ಅನುಭವವಾಯಿತು. ನನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾನವ ಬಂಧುಗಳೊಂದಿಗೆ ಏಕತೆ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಏಕತೆ ಅಂದಿನಿಂದ ನಾನು ಬೇರೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಈ ವಿಚಿತ್ರ ಆಕರ್ಷಕ ಅನುಭವ ಶಿಖರವನ್ನು ನಾನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಏರುತ್ತಿದ್ದೆನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಹುಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತಿದ್ದೆನು. ಕೇವಲ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಇಳಿದು ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದೆನು. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಒಂದು ಶುಭ ಮುಂಜಾನೆ ಬಂದಿತು. ಅಂದು ನಾನು ಎಚ್ಚತ್ತು ಕಂಡು ಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆಂದರೆ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಾನೆಂದೂ ಈ ಶಿಖರದ ತುದಿಯಿಂದ ಮತ್ತೆ ಕೊಳ್ಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಲೇ ಬಾರದು ಎಂದು ನನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ಅಹಂ(ego) ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆ(Conscience)ಗಳ ನಡುವಿನ ದ್ವಂದ್ವ ಮುಗಿಯಿತು. ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಸೇವೆಗಾಗಿಯೇ ಮುಡಿಪಾಗಿಡಲು ಮತ್ತು ಅಂತರಂಗದ ಶಾಂತಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದೆನು. ಮತ್ತೆಂದೂ ವಿಚಲಿತಳಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿದೆನು. ಹೊಯ್ಯಾಟ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಮುಕ್ತಾಯವಾಯಿತು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಸರಿಯಾದದ್ದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ ಸರಿಯಾದದ್ದನ್ನು ಮಾಡಲು ನಮಗೀಗ ಬೇರಾರೂ ಹೇಳಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಇಷ್ಟಾದರೆ ಪ್ರಗತಿ ಮುಗಿಯಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಜೀವನದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪ್ರಗತಿ ಯಾದದ್ದು ಮೂರನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ-ಅದು ಒಗಟಿನ ಕೀಲು ಗೊಂಬೆಯ- (Jigsaw-puzzle)ವಂದ್ಯಾಕೃತಿಯಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವೂ, ಸ್ವಷ್ಟವೂ ಮತ್ತು ಅಚಲವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೀಲು ಗೊಂಬೆಯ ಮಧ್ಯಾಕೃತಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಜಾಣತನದಿಂದ ಜೋಡಿಸುತ್ತ ಹೋದರೆ, ಗೊಂಬೆಯ ರೂಪವು ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸುಂದರ ಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಮತ್ತು ಹೊಸರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮಧ್ಯಾಕೃತಿ ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರುತ್ತದೆ; ಅದರಂತೆ ಸುಂದರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರನೇ ಹಂತದ ಪ್ರಗತಿ ಸದಾ ವಿಶಾಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೃಪ್ತತೆಗಳಂಥ ಸುಂದರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಆವರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಡೆಸುತ್ತವೆ ಎಂಥ ವಿಷಮ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಜಯಿಸಬಲ್ಲ ಅಚಲತೆಯನ್ನು ಇವುಗಳು ನಮಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದೂ ಜಗತ್ತಿನ ಜನ ನಮ್ಮೆಡೆ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿರಬಹುದು ಅಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಅಂತರಂಗದ ಚೈತನ್ಯ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸದಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವದೂ ಕಠಿಣವೆನಿಸಲಾರದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶಾಂತತೆ, ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಮತ್ತು ನಿಧಾನತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎಷ್ಟೂ ದಣಿವು. ದಾವತೆಗಳು ಯಾವದಕ್ಕೂ ಇರಲಾರದು ಜೀವನವು ಪೂರ್ಣವೂ ಉತ್ತಮವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಂದೂ ಯಾವಕ್ಕೂ ಗಡಿಬಿಡಿ ಇರಲಾರದು. ಇದೇ ನಾನು ಕಲಿತ ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿ.

ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದರೆ ನಾವು ನಿಸರ್ಗದ ನೇಮಗಳಿಗೆ ವಿಧೇಯರಾಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನವು ಪರಿಪೂರ್ಣವೂ ಉತ್ತಮವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಗಡಿಬಿಡಿ ಆತಂಕ ಇರಲಾರದು. ನಮ್ಮ ಜೀವನವು ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ನಮಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ

ದೇನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದೇ
ನನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಅಥವಾ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಈಗ ನಾನು ತಲುಪಿರುವ ಜೀವನ ಸ್ಥಿತಿ ಬೇಡುವದಲ್ಲ. ನೀಡುವ
ದಾಗಿದೆ. ನೀಡುವದರಲ್ಲಿ ಸೇವೆಗೈಯುವದರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇದೆ.
ನೀಡದೇ ಏನನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಾರದೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ ಹೀಗೆ ಆರೋಗ್ಯ
ಆನಂದ ಮತ್ತು ಅಂತರಂಗದ ಶಾಂತಿಗಳಂಥ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಲಭ್ಯ
ವಾಗುತ್ತವೆ. ಗಾಳಿಯಂತೆ ಎಂದೂ ತೀರಲಾರದ ಚೈತನ್ಯವೂ ಪಡೆಯಬಹುದು
ಹೀಗಾದರೆ ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯದ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ನಾವೂ ಬೆರೆತಂಥ ಅನುಭವವಾಗು
ತ್ತದೆ.

ಈಗ ನಾನು ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಐಹಿಕ ಸುಖ
ಭೋಗಗಳ ಆಸೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಬೇಡಿಕೆ, ಭಾವನೆಗಳ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನೂ
ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತೇನೆ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸ
ಬಲ್ಲ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಶಕ್ತಿ ನನಗೆ ಬಂದಿದೆ 1) ನಾನು ನನ್ನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೇಳಬಲ್ಲೆ
“ಆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಎರಗಿ ನಿದ್ರೆ ಹೋಗು” ಹಾಗೆಯೇ ಅದು ಪಾಲಿಸುತ್ತದೆ.
2) ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೂ ವಿಚಾರಿಸದೆ ನಿನ್ನ ಮುಂದಿನ
ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇರಲಿ”ಎಂದರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅದು ವಿಧೇಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
3) ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳಿಗೂ “ಎಂಥ ಗಂಭೀರ, ಭಯಾನಕ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲೂ
ಶಾಂತರಾಗಿರಿ, ಸ್ಥಿತ ಪ್ರಜ್ಞರಾಗಿರಿ”ಎಂದರೆ ಅವುಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ.
ಇದೊಂದು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಜೀವನವಾಗಿದೆ.

ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಡೊರೊನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ “ಯಾವನೊಬ್ಬನು
ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ನಡೆಯದಿದ್ದರೆ, ಅವನು ಬಹು
ತೇಕ ಬೇರೆ ತಾಳಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.” ಈಗ ನಾವೂ ಸಹ ಬೇರೆ ಹೆಜ್ಜೆ
ಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಎಡೆಗೆ, ಕನಿಷ್ಠತೆ ಎಡೆಗಲ್ಲ.

ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಶಾಂತಿ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಂತೆ ನನಗೆ
ಪ್ರೇರಣೆಯಾದದ್ದು 1953ರಲ್ಲಿ. ಇದೊಂದು ಸಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಕೈಕೊಂಡ

ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆ. ಅಂದರೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ದೇವರ ನಾವು ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುತ್ತ ಕಾಲು ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ಪ್ರವಾಸ. ಅದೊಂದು ಜನರನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿ ಯಾಗುವ ಸುಯೋಗ. ಜನರನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗುವದಕ್ಕೋಸುಗ. ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಲೆಂದು ಮತ್ತು ಸ್ವಾಗತಿಸಲೆಂದು, ನಾನು ಅಕ್ಷರ ಬರೆದ ಅಂಗಿಯನ್ನು ಧರಿಸಿದೆನು-ಮುಂಬಾಗದಲ್ಲಿ "ಶಾಂತಿ ಯಾತ್ರಿಕಳು" (Peace Pilgrim) ಎಂದು ಬರೆಯಲಾಗಿದ್ದು. ಇದೇ ನನ್ನ ಸರಿಯಾದ ಹೆಸರು ಅನಿಸಿತು. ಇದು ನನ್ನ ಪವಿತ್ರ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ "ಶಾಂತಿಗಾಗಿ 25,000 ಮೈಲುಗಳ ಕಾಲನಡಿಗೆ" (25,000 miles on foot for peace) ಎಂದು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಜನ ಸಂಪರ್ಕವಾಗಲೆಂಬುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶ. ಹೀಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಾನು ಹೆದ್ದಾರಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜನ ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಶಾಂತಿ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುವ ಸದವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಒಂದೂ ನಾಣ್ಯವೂ ಹತ್ತಿರವಿಲ್ಲದೆ ಬಡ ಯಾತ್ರಿಕಳಾಗಿ ನಾನು 25,000 ಮೈಲಿಗಳನ್ನು ನಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನದೆನ್ನುವುದೆಲ್ಲ ನಾನು ಧರಿಸಿದ ಅರಿವೆ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಚೀಲದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ಮಾತ್ರ. ನಾನು ಯಾವ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನೂ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಲಿಲ್ಲ ಆಶ್ರಯ ಸಿಗುವವರೆಗೂ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು, ಊಟ ಸಿಗುವವರೆಗೂ ಉಪವಾಸ ಇರುವುದು, ಮನುಕುಲ ಶಾಂತಿಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹಿಡಿಯುವವರೆಗೂ ಅಲೆಮಾರಿಯಾಗಿರುವುದು ಎಂದು ನನ್ನ ನಿರ್ಧಾರ. ಆದರೆ ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ ಯಾರನ್ನೂ, ಎಂದಿಗೂ, ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಕೇಳದೆ ನನ್ನ ಯಾತ್ರೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲವೂ ಲಭ್ಯವಾಯಿತು. ಇದು ಜನತೆಯ ಒಳ್ಳೆಯತನವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದೆ.

"ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯದರಿಂದಲೂ, ಅಸತ್ಯವನ್ನು ಸತ್ಯದಿಂದಲೂ, ದ್ವೇಶವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಗೆಲ್ಲಿರಿ" - ಎಂಬ ಶಾಂತಿ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇದರ ಕಾರ್ಯಚಾರಣೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಹೊಸದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಇದರ ಕಾರ್ಯಚರಣೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಹಿಡಿದು ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದವರೆಗೂ ನಡೆಯಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಜಾಗತಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ನಮ್ಮ

ಸ್ವಂತದ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪರಿಪೂರ್ಣರಾಗಿ,
ಸುವಂಧುರ ಸ್ನೇಹಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾದ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ದುಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನಾವು ಎಲ್ಲಿದ್ದೇವೆಯೋ ಅಲ್ಲಿದ್ದೇವೆಯೋ, ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಿಂದಲೇ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ದುಡಿಯಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಜೀವನದ ಶಾಂತಿ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬದುಕಬೇಕೆಂಬ ನಮ್ಮ ಆಸೆಯು ಅಸ್ಥಿರ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಶಾಂತಿ ಬಹುಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಯ ಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಂತರಂಗದ ಅರಿವಿನ ಆಸರೆ ಬೇಕು ಅಣುಶಕ್ತಿಯ ಶೋಧನೆಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೊಸಯುಗಕ್ಕೆ ತಂದಿದೆ. ಹೊಸ ಯುಗದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಬಾಳಿ-ಬದುಕಲು ಈ ಹೊಸಯುಗವೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಇನ್ನೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ ಅರಿವನ್ನು ನೀಡಿತು ಎಂದು ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆ. ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ನಾನು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ ಅಂತರಂಗದ ಶಾಂತಿ ಜಾಗತಿಕ ಶಾಂತಿಗೆ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದೆ.

“ಅಂತಃ ಶಾಂತಿಯ ಹಂತಗಳು (Steps towards inner peace) ಕೂರಿತು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ನಾನು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ ಅಂತಃ ಶಾಂತಿಯ ಹಂತಗಳು ಅಥವಾ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು ಇಷ್ಟೇ ಎಂಬ ಕಟ್ಟಳೆ ಇಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಕ್ರಮವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕೊನೆಯದಾಗಿರಬಹುದು ನಮಗೆ ಅತಿ ಸುಲಭ ವೆನಿಸಿದ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಸರಳವಾದ ಒಂದೊಂದೇ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ಏರುತ್ತ ನಡೆದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮೆಟ್ಟಿಲು ಏರುವ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತ ನೀವೂ ನನ್ನಂತೆ ಇಂಥ ಕಾಲುನಡುಗೆ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತೇನೆಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ನಾನು ಯಾರನ್ನೂ ಹಾಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುವಂಧುರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಪ್ರೀತಿ-ವಿಶ್ವಾಸ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಮಾತು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅಂತಃ ಶಾಂತಿಯ ಕೆಲವು ಹಂತಗಳನ್ನು ಅಥವಾ

ಮಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದೀತು. ಅವು ಹೊಸವೇನಲ್ಲ.
ನೀವು ಅಂತಹ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಬಹುದು.

ಮೊದಲು ಕೆಲವು ಸಿದ್ಧತೆಗಳು:

ಮೊದಲ ಸಿದ್ಧತೆ ಎಂದರೆ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕಲ್ಪನೆ ಹೊಂದು
ವುದು. ಜೀವನವೆಂಬುದು ಹೇಗಾದರೂ ಬದುಕುವದಲ್ಲ, ಪಲಾಯನವೂ
ಅಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಬದುಕುವವರು ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ
ದ್ದೇನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾರರು ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲಾ
ಸಿದ್ಧರಾಗಬೇಕು. ಬದುಕಿನ ಒಳಹೊಕ್ಕು ಅದರ ಗುಟ್ಟು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳ
ಬೇಕು ಆಗ ಜೀವನದ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳು, ಅದರ ನಿಜರೂಪಗಳು ಗೋಚರ
ವಾಗುತ್ತವೆ ಅದನ್ನೇ ನಾವಿಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿರುವೆವು.

ಬದುಕಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಕಲ್ಪನೆ ಹೊಂದಿದ ಮೇಲೆ
ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲ ಮಗ್ಗುಲನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರೆ. ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲ ಕತೆಗಳನ್ನು
ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ. ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವದೇನೆಂದರೆ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ
(ಕಷ್ಟವೂ) ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದೆ ಬರಲಾರದು. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
(ಕಷ್ಟಗಳು) ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನರಿ
ತಾಗ ಕಷ್ಟಗಳೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸುದೈವಗಳೆಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ
ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಹೆದರಿ ಓಡುಪವರಾದರೆ ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ವಿಕಸನ ಹೊಂದ
ಲಾರೆವು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ
ಕೊಳ್ಳುವದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಸಂಪಾದನೆ ಇದೆ ಸಾಮೂಹಿಕ
ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿಯೇ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಜಾಗತಿಕ
ನಿಶ್ಚೀಕರಣ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ನಿರ್ಮಾಣ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಾಮೂಹಿಕ
ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಾರು ಸಹಕರಿಸುವದಿಲ್ಲವೋ ಅವರಿಗೆ ಅಂತರಂಗದ
ಶಾಂತಿ ಲಭಿಸಲಾರದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಒಟ್ಟಿಗೆ
ಕೂಡಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡೋಣ. ಅವುಗಳ ಕುರಿತು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತಾಡೋಣ.
ಒಟ್ಟಾಗಿಯೇ ಅವುಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ದುಡಿಯೋಣ.

ಎರಡನೇ ಸಿದ್ಧತೆ:

ನಿಸರ್ಗದೊಂದಿಗೆ ಜೀವನದ ಸುವರ್ಧಾರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡುವುದು. ನಮಗೆ ಕಾಣುವ ಈ ವಿಶ್ವ ಮತ್ತು ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳಷ್ಟೇ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳೊಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮಗಳು ಅವಿಭೂತಗೊಂಡಿವೆ ಈ ನಿಯಮಗಳು ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಂತೆ ಮಾನವನ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಾವು ಈ ಸೃಷ್ಟಿ ನೇಮಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವೆವೋ ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಸುವರ್ಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಾವು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವೆವೋ ಅಷ್ಟು ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ನಾವೇ ನಮ್ಮ ದುಷ್ಟ ವೈರಿಗಳಾಗಿರುತ್ತೇವೆ ನಾವು ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮೀರಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ದುಃಖ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ ಆದರೆ ತಿಳಿದು ತಿಳಿದು ತಪ್ಪಿದರೆ ಬಹಳ ದುಃಖ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಈ ನಿಸರ್ಗದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಈಗ ಎಲ್ಲರೂ ಅರಿತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ ಅವುಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲರೂ ಬದುಕುವುದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ ಎಂದೂ ನಾನು ಹೇಳಬಲ್ಲೆ.

ಹೀಗೆ, ಇದರ ಪ್ರಕಾರ, ನಾನೊಂದು ಆದರ್ಶ ಹಾಕಿಕೊಂಡೆನು. ಅದೇ ನೆಂದರೆ ನಾನು ನಂಬಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಬದುಕುವುದು. ಒಳ್ಳೆಯದೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ರೂಢಿಗೊಳಿಸುವ ಗೊಂದಲ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ನಂಬಿದ್ದೆನೋ ಅದನ್ನು ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಕೂಡಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆನು ಅಂಥದರಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ದೂರ ಉಳಿದೆನು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಸರಳಮಾರ್ಗವೆಂದು ನಿಮಗೂ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಅವು ನಿಮಗೆ ಚಟಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಬಿಡುವುದು ಕಠಿಣ. ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಂಬಿದ್ದೇನೋ ಅದನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆನು ಇಂಥ ಬದುಕನ್ನು ರೂಢಿಗೊಳಿಸುವಾಗ ನಾನು ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಮೌನ ವ್ರತ ಮಾಡಬೇಕಾಯಿತು ಈಗ ನಾನು ನನ್ನ ನಂಬಿಗೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಬದುಕುತ್ತೇನೆ. ಹೀಗೆ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ

ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬೇರೆ ಬೆಳಕಿನ ಗೋಚರ ನನಗಾಯಿತು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಮುಂದುವರಿಸಿದೆನು. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯಲು ಸಿದ್ಧಳಾದೆನು.

ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮಗಳು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ನಾವು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬಹುದು. ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮೂರನೇ ಸಿದ್ಧತೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಜಗತ್ತಿನ ವ್ಯವಹಾರ ದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರದೂ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಪಾತ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ, ನಮಗೆ ಯಾವ ಪಾತ್ರ ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಣ್ಣ ಕೆಲಸದಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಿನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರಿ. ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಆಧಂಬರಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುವುದು ಬೇಡ.

ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅರಿತೂ ಮಾಡದವರಿದ್ದಾರೆ ಇದು ತೀರ ದುಃಖದ ಸಂಗತಿ. ಒಮ್ಮೆ ನಾನು ಹೆದ್ದಾರಿಗುಂಟ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ಸುಂದರ ಕಾರು ನನ್ನ ಸಮೀಪ ಬಂದು ನಿಂತಿತು. ಅದರಲ್ಲಿದ್ದ ಯುವಕ ನನ್ನನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಿದನು. ನಿಮ್ಮ ಪವಿತ್ರವಾದ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನೀವು ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಬಹಳ ವಿಚಿತ್ರ” ಅವನಿಗೆ ನಾನೆಂದೆ-“ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮಗೆ ಸರಿ ಕಂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು”. ಆಗ ಅವನು ತನಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದನು. ನಾನೆಂದೆ “ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ನೀವು ಅದರಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ”? ಅವನು ಉತ್ತರಿಸಿದನು “ಅಯ್ಯೋ! ನಾನು ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಗೊಳಿಸಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ನನಗೇನೂ ಲಾಭವಿಲ್ಲ” ಎಂದು ನಿರಾಸೆಯಿಂದ ಹೇಳಿದನು. ಹೀಗೆ ನಾವು ಈ ಐಹಿಕ ಸುಖಭೋಗದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಲಾಭದ ತಪ್ಪು ಆಳತೆಗೋಲಿ ನಿಂದಲೇ ಅಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಹಣದ ಲಾಭದಿಂದ ಅಳಿಯು

ತ್ರೇವೆ. ಅಂತರಂಗದ ಶಾಂತಿ, ಶಾಶ್ವತ ಆನಂದ ಅದರಿಂದ ಲಭಿಸದು. ನಮಗೆ ಇದು ತಿಳಿದೂ ಹಾಗೆ ನಡೆದು ಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ನಾವು ನಿಜವಾಗಿ ಅಸಂತುಷ್ಟರು.

ಸಾಲ್ಕನೇಯ ಸಿದ್ಧತೆಯೊಂದಿದೆ:

ಅದು ಜೀವನವನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸುವುದು. ಅಂದರೆ ಅಂತರಂಗದ ಮತ್ತು ಬಹಿರಂಗದ; ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಸೌಖ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಸುಮಧುರಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಸೇವೆಗೆ ಮುಡಿಪಾಗಿಟ್ಟು ಮೇಲೆ ಇದು ನನಗೆ ಸುಲಭವಾಯಿತು. ಜಗತ್ತಿನ ಬಹಳ ಜನರು ತಮಗೆ ಅವಶ್ಯ ಇರುವದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಹೊಂದಿರುವಾಗ ನಾನು ಅವಶ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಾರದೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದೆನು. ಇದರಿಂದ ನಾನು ಸರಳ ಬದುಕು ರೂಢಿಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡೆನು (Simplification of life) ಇದರಿಂದ ಏನಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ ನಾನು ಧರಿಸಿದ್ದಷ್ಟೆ ನನ್ನದು. ಕಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ನನ್ನದು. ನಾನು ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ವಂಚಿತಳಾದಂತೆ ಅನಿಸುವದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಬೇಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಒಂದೇಯಾಗಿವೆ. ನನಗೆ ಅನಾವಶ್ಯವಾದದ್ದನ್ನು ನಾನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅನವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯದೆಂದರೆ ಅನವಶ್ಯಕ ಹೊರೆ ಎಂಬುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ಯ.

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಒಂದೇಯಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ನನ್ನವುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿಮಗೆ ಕುಟುಂಬವಿದ್ದರೆ ಸುಭದ್ರ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತಿ ಮನೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ನಿಮಗಿದೆ. ಅವಶ್ಯ ಇರುವದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದೆಲ್ಲವೂ ನಮಗೆ ಭಾರ ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ತಮ್ಮ ಗುಲಾಮರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಸರಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ. ಹೀಗೆ ಅಂತರಂಗ ಬಹಿರಂಗ ಸೌಖ್ಯಗಳು ಸುಮಧುರವಾಗಿರಬೇಕು. ಇಂಥ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಕುರಿತು ಹೇಳುವುದು ಬಹಳಷ್ಟು ಇದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಜೀವನಕ್ಕೆಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ

ಸಾವಕಾಜಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಇದು ಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ಭೂಮಾತೆಯ ಮಕ್ಕಳಾಗಿ ನಾವು ಇಂಥ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ದೂರ ಇದ್ದೇವೆ ಎನ್ನಬೇಕು. ಅಣು ಶಕ್ತಿಯಂಥದನ್ನು ಶೋಧಿಸಿದ್ದೇವೆ ಅದನ್ನು ಬಾಂಬಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಅವನ್ನು ಬೇರೆ ಜನರನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಸ್ವಾರ್ಥವನ್ನು ಐಹಿಕ ಜೀವನದೇ ನಮ್ಮ ಒಲವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅಂತರಂಗದ ಸುಖ ಬಹಿರಂಗ ಸುಖಕ್ಕಿಂತ ಬಹಳ ಹಿಂದೆ ಉಳಿದಿದೆ. ಭದ್ರ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ಶೋಧನೆ ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿದೆ. ಅಂತರಂಗ ಬಹಿರಂಗ ಸುಖಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನೆಯಲ್ಲಿ ತರುವುದರಲ್ಲಿದೆ. ನಾವೀಗ ಹೊಂದಿರುವ ಬಹಿರಂಗ ಸುಖವನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆವು ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿದೆ

ಇಷ್ಟಾದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಶುದ್ಧೀಕರಣಗಳಾಗಬೇಕು. (Purifications) ಮೊದಲನೆಯದು ಸುಲಭವಾದದ್ದು-ದೇಹದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ (Purification of the body) ಇದು ದೇಹದ ಚಟಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಅಂದರೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಊಟಮಾಡಬೇಕು. "eating to live, not living to eat" ಬದುಕುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು, ಊಟಕ್ಕಾಗಿ ಬದುಕುವುದಲ್ಲ. ಊಟವನ್ನು ಯಾವಾಗ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ನಿದ್ರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸವಿರಬೇಕು; ನಾನು ಬೇಗನೇ ಮಲಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವೇಳೆ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಪುಷ್ಕಳವಾದ ಹೊಸಗಾಳಿ, ಸೂರ ಪ್ರಕಾಶದ, ಮತ್ತು ನಿಸರ್ಗದ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಬೇಕು. ಫ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ, ಜನರು ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವ ಶುದ್ಧೀಕರಣವೆಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಆದರೆ ಕಾರ್ಯರೂಪ ಗೊಳಿಸುವಾಗ ಅದು ಕಡೆಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೇಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳಿಗೆ ಮನುಷ್ಯ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವಷ್ಟು ಬೇರಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಎರಡನೇ ಶುದ್ಧೀಕರಣ-ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ (Purification of thought)

ವಿಚಾರಗಳು ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದರೆ ನಾವೆಂದೂ ವಿಧ್ವಂಸಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅವು ವಿಧಾಯಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲವು. ವಿಧ್ವಂಸಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮನ್ನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮುದುಕನ ಉದಾಹರಣೆ ಇದೆ. ಅವನ ಪರಿಚಯ ನನಗಾದಾಗ ಅವನು ಸಹಿಸಲಾರದಂಥ ಬೇನೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದನು. ನಾನು ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದೆನು. ಅವನು ಜೀವನವಿಡೀ ಒಂದು ಬಗೆಯ ದ್ವೇಷವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದನು. ಅದು ನನಗೆ ಕೂಡಲೇ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ತನ್ನ ಮಡದಿ-ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ, ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಹಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸಿದ್ದನು. ದ್ವೇಷವು ಅವನಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಇತ್ತು. ಅದು ದಿವಂಗತನಾದ ತನ್ನ ತಂದೆಯ ಮೇಲಿನ ದ್ವೇಷ. ಅದೇಕೆಂದರೆ ಇವನ ತಂದೆ ಇವನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿಸದೆ ಇವನ ತಮ್ಮನಿಗೆ ಕೊಡಿಸಿದ್ದ. ನನ್ನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಆ ದ್ವೇಷವನ್ನು ತೊರೆಯಲು ಸಮರ್ಥನಾದನು. ಕೂಡಲೇ ಅವನ ಬೇನೆಯೂ ವಾಸಿಯಾಯಿತು.

ನಾವು ಯಾರ ಮೇಲೂ ದ್ವೇಷ ಅಥವಾ ಕಠೋರ ವಿಚಾರ ಹೊಂದಬಾರದು. ಅದು ಬೇರಾರನ್ನೂ ನೋಯಿಸದೇ ನಮ್ಮನ್ನೇ ನೋಯಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತು ಆಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಾಕಾಗಲಿಲ್ಲ. ವಿಚಾರಗಳೂ ಒಳ್ಳೆಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಸುಮಧುರ ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಮೂರನೇ ಶುದ್ಧೀಕರಣ-ಆಸೆಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣ (Purification of desire)
ನಾವು ಆಸೆ ಪಡುವ ವಸ್ತುಗಳಾವುವು? ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆಗಳೇ, ಮನರಂಜನೆಯೇ, ಸುಸಜ್ಜಿತ ಮನೆಯೇ ಅಥವಾ ಹೊಸ ಕಾರನ್ನೋ? ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬದುಕಬೇಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಧಾನವಿರಬೇಕು.

ನಾಲ್ಕನೇ ಶುದ್ಧೀಕರಣ-ಉದ್ದೇಶ ಶುದ್ಧೀಕರಣ (Purification of motive)
ನಾವು ಏನಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅದರ ಉದ್ದೇಶವೇನು? ಅದರಲ್ಲಿ
ಹಣದಾಸೆ, ಸ್ವಾರ್ಥ. ಕೀರ್ತಿ ತುಂಬಿದ್ದರೆ "ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿರೆಂದು
ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಸಮಿಶ್ರ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿರು
ತ್ತಾರೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಕೂಡಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ.
ಇಲ್ಲೊಬ್ಬ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥನಿದ್ದಾನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅವನ ಉದ್ದೇಶ
ಉದಾತ್ತವಾಗಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ನಂತರ ಸಮಾಜ
ಕ್ಕೇನಾದರೂ ಉಪಕಾರ ಮಾಡುವದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸಮಿಶ್ರ ಉದ್ದೇಶ.

ಅಂತರಂಗದ ಶಾಂತಿ ಪಡೆಯುವದು ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವಾದರೆ ನಾವು
ಸೇವೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನೀಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಬೇಡಬಾರದು. ನನಗೊಬ್ಬ ಶಿಲ್ಪಿಯ
ಪರಿಚಯವಾಯಿತು. ಅವನ ಉದ್ದೇಶ ಬಹಳ ಹಣಗಳಿಸಿ ಶ್ರೀಮಂತ
ನಾಗುವದಾಗಿತ್ತು. ಎಡಬಿಡದೆ ಬೇನೆ ಬೀಳುವವರೆಗೂ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದನು.
ನಾನು ಅವನನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾದೆ. ಸೇವೆಗೆಂದು ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು
ಅವನಿಂದ ಮಾಡಿಸಿದೆನು. ಸೇವೆ ಮಾಡುವದರಲ್ಲಿ ಆನಂದವಿದೆ ಎಂದು
ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿಯಿತು. ಸ್ವಂತ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಮುಂದೆ ಅವನು
ಸ್ವಾರ್ಥಮಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ನಾವಿಬ್ಬರು ಪತ್ರವ್ಯವಹಾರ
ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೆವು. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನನ್ನ ಪಾದಯಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ
ಅವನನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾದೆನು. ಆಗ ಅವನು ಗುರುತಿಸಲಾರದಷ್ಟು ಸೌಖ್ಯ
ವಾಗಿದ್ದನು. ಆಗಲೂ ಅವನು ಶಿಲ್ಪಿಯೇ ಆಗಿದ್ದನು. ತನ್ನ ಜನಸೇವಾ
ಯೋಜನೆಯನ್ನು ನನಗೆ ವಿವರಿಸಿದನು "ಇದನ್ನು ನೋಡಿರಿ, ಜನರ ಆದಾಯ
ಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಮನೆಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಅವರ
ಪ್ಲಾಟಿನಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ" ಈಗ
ಅವನ ಉದ್ದೇಶ ಜನಸೇವೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅವನ ಆದಾಯ ಮೊದಲಿ
ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತೆಂದು ಅವನ ಮಾಡದಿ ಹೇಳಿದಳು. ಏಕೆಂದರೆ ದೂರ
ದೂರದಿಂದ ಜನರು ತಮ್ಮ ಮನೆ ನಕ್ಷೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವನ ಹತ್ತಿರ
ಬರುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದಳು.

ಸದುದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗ ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡವರಿದ್ದಾರೆ ಇದ್ದ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲೇ ಸದುದ್ದೇಶ ಕಂಡವರಿದ್ದಾರೆ.

ಈಗ ಕೊನೆಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೇನೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಪರಿತ್ಯಾಗಗಳು (Relinquishments)

ಮೊದಲ ಪರಿತ್ಯಾಗ-ಆಹಂಕಾರದ ಪರಿತ್ಯಾಗ (Relinquishment of self-will) ನಾವು ಇದನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ ಬಿಟ್ಟವೆಂದರೆ ಅಂತರಂಗದ ಶಾಂತಿ ಲಭಿಸಿದಂತೆಯೇ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಗಳಿವೆ, ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಆಡುವುದು, ಕೆಟ್ಟದ್ದಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕದೆ ಇರುವುದು, ಕೀಳು, ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು, ಮಾತಾಡಲು ಪ್ರೇರಣೆಯಾದರೆ ದೃಢ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಿರುವುದು. ಕೆಟ್ಟದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸುವ ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೂದ್ದಾಂ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸುವುದು. ಇದು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೇ ಪರಿತ್ಯಾಗವೆಂದರೆ-ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ತೊರೆಯುವುದು (Relinquishment of the feeling of seperateness) "ನಾನು ಬೇರೆಯೇ ಎಂದು ನಾನೇ ಈ ವಿಶ್ವದ ಕೇಂದ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿ" ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನೂ ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಅಥವಾ ನಮಗೆ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ಯೋಗ್ಯತೆ ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸತ್ಯವೆಂದರೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮಾನವೀಯತೆ ಎಂಬ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದೊಂದು ಜೀವಕೋಶಗಳಿದ್ದಂತೆ, ನಮ್ಮ ಮಾನವ ಬಂಧುಗಳಿಗಿಂತ ನಾವು ಬೇರೆಯಲ್ಲ. ಈ ವಿಶ್ವವೇ ಏಕತೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಉದಾತ್ತ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ "ನಿನ್ನ ನೆರೆಹೊರೆಯವರನ್ನು ನಿನ್ನಂತೆ ಪ್ರೀತಿಸು" ಎಂಬ ಮಾತಿನ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬದುಕಿನ ನೈಜ ಮಾರ್ಗ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಸರ್ವರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ದುಡಿಯುವುದು (ಸರ್ವೆ ಜನಾನ್ಠಾಂ ಸುಖಿನೋ ಭವಂತು) ಸಂಕುಚಿತ ಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬೇರೆಲ್ಲ ಜೀವಕೋಶಗಳ ವಿರುದ್ಧ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಸರ್ವರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ದುಡಿಯು

ತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾನವ ಬಂಧುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸುಮಧುರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಅದೇ ಸುಂದರ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಅದು ಸುಲಭವಾದ ಮಾರ್ಗ.

ಮೂರನೇ ಪರಿತ್ಯಾಗವೇನೆಂದರೆ - ಸಕಲ ವ್ಯಾವೇಹಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದು (Relinquishment of all attachments) ಐಹಿಕ ಭೋಗ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಯೋಗ್ಯತೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಅವುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಯಾರಿ ಗಿದೆಯೋ ಅವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೊಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಬೇಕು ಹೀಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನಾವೇ ಅವುಗಳ ಅಧೀನರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನಾವು ಸ್ವತಂತ್ರ ರಾಗಿರಲಾರೆವು.

ಇದೇ ರೀತಿ ವ್ಯಕ್ತಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಅವಲಂಬನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗ ಬೇಕು. ಅವರೆಷ್ಟೇ ನಿಕಟ ಬಂಧುಗಳಿರಲಿ. ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ, ತಂದೆ ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳು ಪಾಲಕರು ಇವರ ಅವಲಂಬಿಗಳು ತೀರ ಆಗಬಾರದು ಏಕೆಂದರೆ ಪರರು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆಂದ ಮೇಲೆ ನಾವು ಅವರಿಗಾಗಿಯೇ ಬದುಕಿದ್ದೇವೆಂದು ಅರ್ಥ, ಪರರು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿಲ್ಲ ಎಂದಾಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ಪ್ರೇರಣೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಜೀವಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಮಧುರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಕಡೆಯದಾಗಿ ವಿದ್ವಂಸಕ ಭಾವನೆಗಳ ಪರಿತ್ಯಾಗ (Relinquishment of of Negative feelings) ನಾನು ಒಂದನ್ನು ಉದಾಹರಿಸ ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ "ಚಿಂತೆ" ಸುಶಿಕ್ಷಿತರು ಸುಧಾರಿಸಿದವರು ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. "ಚಿಂತೆ" ಎಂದರೆ "ಕಳಕಳಿ" ಅಲ್ಲ ಕಳಕಳಿ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. "ಚಿಂತೆ" ಎಂದರೆ ನಾವು ಬದಲಾಯಿಸಲಾರದ ಸಂಗತಿಯ ಕುರಿತು ವ್ಯರ್ಥ ವಿಚಾರಿಸುವುದು ಅದರ ಒಂದು ವಿಧಾನವನ್ನು ಉದಾಹರಿಸುತ್ತೇನೆ. ವರ್ತಮಾನ ಕಾಲ ಕುರಿತು ನಾವು ಚಿಂತಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸರಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗತಿಸಿ ಹೋದುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಆಗಲೇ ಮರೆತು ಬಿಡ

ಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯತ್ತನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದಿನ್ನೂ ಬಂದಿರುವದೇ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ನಿಜವಾಗಿ ಬದುಕಿರುವ ಕಾಲ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬದುಕಿದರೆ ಚಿಂತಿಸುವ ಪ್ರಮೇಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ವಿದ್ವಂಸಕ ಭಾವನೆ ಕುರಿತು ಇನ್ನೊಂದು ಮಾತು-ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೋಯಿಸಲಾರರು ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ದುಷ್ಟತ್ವಗಳು ನಮಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆ ನೀಡುತ್ತವೆ ಇದನ್ನು ಅರಿತು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು ಅಂಥ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಶಾಂತರಾಗಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನನ್ನನ್ನು ನಾನೇ ದುಃಖ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದನು ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಹಿಂಸಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ವಿನಾಕಾರಣ ಪರರನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವವರು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸುಮಧುರ ಬಾಂಧವ್ಯ ಹೊಂದಿರಲಾರದಂಥ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಅಂಥವರ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ರೋಷ-ದ್ವೇಷ ಇರಲಾರದು ಬದಲಾಗಿ ಅನುಕಂಪವಿದೆ ಅಂಥವರ ಮೇಲೆ ರೋಷಗೊಂಡು ನನ್ನನ್ನು ನಾನೇ ನೋಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರೆನು.

ಇವು ನಾನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸ ಬೇಕೆಂದಿರುವ ಅಂತರಂಗದ ಶಾಂತಿ ಪಡೆಯುವ ಕೆಲವು ಹಂತಗಳು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸದೇನು ಇಲ್ಲ ಇವು ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯಗಳು. ನಾನು ಇಂಥ ವಿಚಾರಗಳ ಕುರಿತು ಕೇವಲ ಆಡು ಮಾತಿ ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳೊಂದಿಗಿನ ನನ್ನ ಅನುಭವ ಕುರಿತು ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ ಅಷ್ಟೆ. ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ನಿಯಮಗಳಿವೆ. ನಾವು ಅವುಗಳಿಗೆ ವಿಧೇಯರಾಗಿ ನಡೆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಗುತ್ತದೆ ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧ ನಡೆದವರ ವಿನಾಶ ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಅವರ ಅವಿಧೇಯತೆಯಲ್ಲಿದೆ, ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿರುವ ದೈವೀ ಗುಣವು ನಿಸರ್ಗದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ಮತ್ತು ಬಹಿರಂಗದ ಶಾಂತಿ ಸೌಖ್ಯ ಅವಲಂಬಿಸಿ ರುತ್ತದೆ."

ಮೇಲಿನ ಭಾಷಣದ ಸಾರಾಂಶ ಹೀಗಿದೆ:

1 ನಾಲ್ಕು ಸಿದ್ಧತೆಗಳು (Four Preparations)

1) ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕಲ್ಪನೆ ಹೊಂದಿರುವುದು (Assume right attitude towards life) ಪಲಾಯನವಾದವನ್ನು ಬಿಡುವುದು, ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಹಗುರಾಗಿ ತಿಳಿಯ ಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಅಸಮರ್ಥನ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಕಾರಣ ಜೀವನವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿ. ಅದರ ಒಳಹೊಕ್ಕು ಅದರ ನೈಜ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ವಿಕಸನವಿದೆ. ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಹೆದರಿ ಓಡಬಾರದು

2) ಒಳ್ಳೆಯ ನಂಬುಗೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುವುದು (Live good beliefs) ವಶಾನವರ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ನಿಯಮಗಳಿವೆ. ಅವು ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯ ನಿಯಮದಷ್ಟೆ ನಿಷ್ಕರವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಶಾಂತಿ ಸೌಖ್ಯವಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನಡೆದರೆ ದುಃಖವಿದೆ ಈ ನಿಯಮಗಳೆಲ್ಲ ನಂಬಿಗೆಗಳಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯ ನಂಬುಗೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಗೊಳಿಸಿದರೆ ಇವುಗಳ ಪಾಲನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಂಬುಗೆ ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಜೀವನ ಸುಮಧುರವಾಗುತ್ತದೆ

3) ಜಗತ್ತಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಪಾತ್ರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು - Find your place in the life pattern) ಈ ವಿಶ್ವ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮವು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಪಾತ್ರಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮೌನ ಶೋಧನೆಯಿಂದ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಬದುಕ ಬೇಕು, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಡಂಬರಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

4) ಅಂತರಂಗ-ಬಹಿರಂಗ ಶಾಂತಿ ಸೌಖ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಜೀವನವನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸುವುದು. Simplify life to bring inner and outer well being into harmony) ಅನವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆದರೆ ಅನವಶ್ಯಕ ಹೊರೆಯಾಗುವುದು. ಅನೇಕ ಜನರ ಜೀವನವು ಅನವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು

ಹೊಂದಿರುವುದಲ್ಲದೆ. ಅನವಶ್ಯಕ ಅಚರಣೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆಡಂಬರದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಇರಲಾರದು. ಅದಕ್ಕೆ ಜೀವನ ಸರಳವಾಗಿರಬೇಕು ಬೇಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಒಂದೇಯಾಗಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ಅಂತರಂಗ ಬಹಿರಂಗ ಶಾಂತಿ ಸೌಖ್ಯ ಲಭಿಸುವದು. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವಂತೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ

II ನಾಲ್ಕು ಶುದ್ಧೀಕರಣಗಳು (Four Purifications)

1) ದೇಹದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ-(Purification of the bodily temple)
ಎಲ್ಲ ತರದ ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು, ಕಾಯಿಪಲ್ಯ, ಕಾಳು, ಕಾಯಿಗಳಿರಬೇಕು. ಬೇಗನೇ ಮಲಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಉತ್ತಮ, ಹವೆ, ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶ, ನಿಸರ್ಗದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವಿರಬೇಕು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು

2) ವಿಚಾರ ಶುದ್ಧೀಕರಣ- Purification of the thoughts)
ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಆಡಿದರೆ ಸಾಕಾಗದು. ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು ವಿಧಾಯಕ ವಿಚಾರಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ, ವಿದ್ವಂಸಕ ವಿಚಾರಗಳು ಅಜಾರಿಯನ್ನಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ, ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರ ಮಧ್ಯೆ ವಿಷಮ ಸನ್ನಿವೇಶವಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ದ್ವೇಷವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಶಾಂತಿ ಲಭಿಸುವದು

3) ಆಸೆಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣ (Purification of the desires) ನಿಸರ್ಗ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು, ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ಏನೆಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡು ನಡೆದರೆ ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

4) ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶ ಶುದ್ಧೀಕರಣ-(Purification of Motives) ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ ಸ್ವಾರ್ಥವಯವಾಗಿ. ಹಣದಾಸೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಕೀರ್ತಿ ಸಂಪಾದನೆಯದಾಗಿ ಇರಬಾರದು. ನಮ್ಮ ಮಾನವ ಬಂಧುಗಳ ಸೇವೆಗೈಯುವದು ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಮಧುರತೆ ಶಾಂತಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತದೆ.

III ನಾಲ್ಕು ಪರಿತ್ಯಾಗಗಳು

(Four Relinquishments)

1) ಸ್ವಾರ್ಥಮಯ ವಿಚಾರ ಬಿಡುವುದು (Relinquishment of self-will) ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಸ್ವಾರ್ಥಗಳಿವೆ ಒಂದು ಕೀಳು ಸ್ವಾರ್ಥ ಅದು ಸ್ವಂತ ಹಿತ ಸಾಧನೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸ್ವಾರ್ಥ-ಅದು ಪರ ಹಿತ ಬಯಸುತ್ತದೆ ಕೀಳು ಸ್ವಾರ್ಥವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸ್ವಾರ್ಥ ಅಧೀನದಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಕೆಟ್ಟದನ್ನು ಮಾಡಲು ವ್ಯಯವಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೆ ವಿನಿಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

2) ಪ್ರತ್ಯೇಕತಾ ಭಾವನೆ ಬಿಡುವುದು (Relinquishment of the feeling of Separateness) ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುವ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳಿದ್ದಂತೆ. ನಮ್ಮ ಮಾನವ ಬಂಧುಗಳಿಂದ ಬೇರೆ ಬದುಕಲಾರೆವು. ಏಕತೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲರೊಳಿತಿಗೆ ದುಡಿದಾಗ ಶಾಂತಿ-ಸುಮಧುರತೆ ಲಭಿಸುವದು.

3) ವ್ಯಾಮೋಹ ಬಿಡುವುದು (Relinquishment of attachments) ಎಲ್ಲದರ ವ್ಯಾಮೋಹ ತೊರೆದಾಗಲೇ ನಾವು ಸ್ವತಂತ್ರರು. ಐಹಿಕ ವಸ್ತುಗಳೂ ನಮ್ಮ ಉಪಭೋಗಕ್ಕೆ ಇವೆ ನಿಜ. ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬನೆ ಅಧಿಕವಾದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬದುಕಲಾರೆವು. ಮಾನವ ಬಂಧುಗಳೊಂದಿಗೆಯೂ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕು.

4) ವಿದ್ವಂಸಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದು (Relinquishment of all negative feelings) ಚಿಂತೆ-ದ್ವೇಷ ಮುಂತಾದ ವಿದ್ವಂಸಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ನಾವು ಬದುಕಿರುವುದು ವರ್ತಮಾನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ. ಭೂತ-ಭವಿಷ್ಯತ್ಗಳನ್ನು ಕೂರಿತು ಚಿಂತಿಸಿ ಫಲವಿಲ್ಲ. ಕೀಳು ಕೃತಿ. ಹಿಂಗೆ ಎಸಗುವವರು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಅಂಥವರ ಬಗ್ಗೆ ಕನಿಕರವಿರಬೇಕು, ಕೋಪ ಬೇಡ. ಮನಸ್ಸಿನ ದುಃಖಗಳು ಸ್ವಂತ ದುಷ್ಟತ್ವದ ಫಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಅದನ್ನು ಅರಿತು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ದ್ವೇಷಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು

