

ಸುಖ, ದುಃಖ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಕೂಡಾ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮುನ್ನೂಚನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೂ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ!

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನಡೆ, ನುಡಿ, ಆಲೋಚನೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೋ, ಅದರ ಪ್ರತಿಫಲ ನಮಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬಯಸಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಸೆಪಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ! ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳು ಈಡೇರಬೇಕಾದರೆ ಅದರ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ನಾವಾಗಬೇಕು. ಆ ಅಪೇಕ್ಷೆಗೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಧೋರಣೆ, ಮನೋಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅವರವರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬಿಂಬವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನಮಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಸಿಗಬೇಕಾದರೆ ಯಾರಿಂದ ಪ್ರೀತಿಯ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಇದೆಯೋ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬು ಹೃದಯದಿಂದ ಪ್ರೀತಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಸತ್ಯ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ, ನೀವು ಮೊದಲು ಸತ್ಯವಂತರಾಗಿ. ನೀವು ಏನನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೀರೋ ಅದೇ ನಿಮಗೆ ಪ್ರತಿಫಲವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ದರ್ಪಣ ಹೇಗೆ ನಾವಿದ್ದಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಬದುಕೂ ಕೂಡಾ ದರ್ಪಣದಂತೆಯೇ, ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟನೆಗಳೂ ಕೂಡಾ ನಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳು. ಆಯ್ಕೆ ನಮ್ಮದೇ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಭಯವೇಕೆ? ಪ್ರಸ್ತುತ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು ಎಂದೆನಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿದರಾಯಿತು! ಫಲಿತಾಂಶ ಬೇರೆಯದೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಸರಳವಲ್ಲವೇ? ಕೆಲವೊಂದು ಘಟನೆಗಳು ಘಟಿಸಿದ ನಂತರ ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಆ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿರೂಪವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಜೀವನವೆನ್ನುವುದು ಅಯಸ್ಕಾಂತವಿದ್ದಂತೆ. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಕ್ಕೆ ನಾವು ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಕೂಡಾ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯ ಬಿಂಬವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಸದಾ ಕಾಲ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಭೇಟಿಯಾಗುವವರೂ ಕೂಡಾ ಒಳ್ಳೆಯವರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ! ನಾವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರತಿಫಲ ನಮಗೇ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ನಾವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಸಹಾ ನಾವು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ನೀವು ಸದಾ ಕಾಲ ರೋಗರುಜಿನಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವು ತಾನಾಗೇ ಬಂದು ನಿಮ್ಮ ಹೆಗಲನ್ನೇರುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಗುರುಗಳು ಹೇಳಿದ ಕಥೆಯೊಂದು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ. ಒಬ್ಬ ಒಂದು ವಾರದ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೊರಟಿರುತ್ತಾನೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಅವನಿಗೆ ಪರವೂರಿನಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾದರೆ ಎಂಬ ಯೋಚನೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ಶೀತ, ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು ಇತ್ಯಾದಿಗಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯುವಾಗಲೇ ಆತ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಒಯ್ಯಿರುತ್ತಾನೆ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದ ಆತ ಪರವೂರಿನಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾನೆ! ಇಲ್ಲದ ರೋಗವನ್ನು ತಾನಾಗೇ ಕರೆದ ಹಾಗೆ ಆತನ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಆತನೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಆಯ್ಕೆ! ಅದಕ್ಕಾಗೇ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಯೋಚಿಸಿ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಮಾಡಿ ಎಂದು. ಅಂತೆಯೇ ಬಡತನ ಹಾಗೂ ಸಿರಿತನ ಕೂಡಾ. ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಕಾಲ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೀರೋ ಅದರಡೇಗೆ ನೀವು ಸೆಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತೀರಿ. ನಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು

ಹಾಗೂ ಕೆಟ್ಟದ್ದರ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಮನದ ಆಲೋಚನೆಗಳೇ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಆವರಿಸಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಸೆರೆಯಾಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ನಿಜ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ, ಶಾಂತಿ, ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಸತ್ಯ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯತನವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅಂಗೀಕರಿಸಿ ಆಲಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಅದರ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ನಿಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಬದುಕು ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಕತಾಳೀಯವಲ್ಲ. ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣವೂ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರಿಂದ ನಮಗೆ ಗೌರವ ಸಿಗಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಬಯಸುವುದಾದರೆ, ಅನ್ಯರನ್ನೂ ನಾವು ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ಗೌರವಕ್ಕೆ ಅಹರ್‌ಫಲದವರನ್ನೂ ಸಹಾ ನಾವು ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ಅದು ನಮ್ಮ ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಅವರ ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನಲ್ಲ! ಪ್ರೀತಿಯಾಗಲಿ, ದ್ವೇಷವಾಗಲಿ, ಮರ್ಯಾದೆಯಾಗಲಿ, ನಾವು ಯಾವುದನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದೇ ನಮಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯಬೇಕಾದರೆ, ಆತ ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಆತನ ವರ್ತನೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೋ ಅದೇ ಆತನ ಗುಣದ ಬಿಂಬವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮುಗುಳ್ಳೆಗೆಯೂ, ನಾವಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ನುಡಿಯೂ ಹಾಗೂ ನಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವೂ ನಾವೆಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ನಾವೇ! ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಹೋದ ಘಟನೆಗಳನ್ನೇ ಸದಾ ಮೆಲುಕು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವೇ ಪುನರಾವರ್ತಿತವೆ. ಅವು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟದ್ದಾಗಲಿ ಅದು ಮುಖ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಗಿದು ಹೋಗಿರುವ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಅದಕ್ಕೆ ನಾವೇ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ! ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಕಾಣಬೇಕಾದರೆ, ಭೂತಕಾಲವನ್ನು ಮರೆತು, ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಬೇಕು. ವರ್ತಮಾನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣವನ್ನೂ ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಬೇಕು. ನಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಹಾಗೂ ಯೋಚಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಮಗೆ ಅರಿವಿರಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಜೀವನವೆಂಬ ರಂಗಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಾತ್ರವೂ ಅವರವರ ಗುಣವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

ಖಳನಟರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು ಅದನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ! ವೇಷವನ್ನು ಬದಲಿಸಿದರಾಯಿತು. ಬರೀ ಹೊರಗಿನ ತೋರಿಕೆಯ ವೇಷವನ್ನು ಬದಲಿಸಿದರೆ, ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸೆಂಬ ನಟನ ವೇಷವನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಹೊರ ರೂಪದಲ್ಲೂ ವ್ಯತ್ಯಯ ತಾನಾಗೇ ತೋರುತ್ತದೆ. ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯ ನಾಣ್ಯದಿಯೊಂದು ಹೇಳುವಂತೆ 'ಫೇಸ್ ಈಸ್ ದ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಆಫ್ ಮೈಂಡ್', ಅಂದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಬಿಂಬ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮುಖವು ತೋರುತ್ತದೆ. ಭಾವನೆಗಳ ತಾಕಲಾಟ ಮನಸ್ಸಲ್ಲೇ ನಡೆದರೂ, ಅದರ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ವದನದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಬದುಕೇ ಒಂದು ಕನ್ನಡಿಯಿದ್ದಂತೆ! ನಾವು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಡೆಗೆ ಮಂದಹಾಸ ಬೀರಿದರೆ ಹೇಗೆ ಅವರೂ ನಮ್ಮಡೆಗೆ ಮುಗುಳ್ಳೆಗೆಯನ್ನು ಬೀರುತ್ತಾರೋ ಹಾಗೆಯೇ ಬದುಕಿನಡೆಗೆ ನಾವು ಮಂದಹಾಸವನ್ನು ಬೀರಿದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನವೂ ಮಂದಸ್ಥಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕನ್ನಡಿ ಇದ್ದು ಹಾಗೆ. ನಮ್ಮ ಭಂಗಿ ಸರಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ತಡವೇಕೆ? ಬದುಕಿನ ಕನ್ನಡಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿಲುವನ್ನು ಕೊಡೋಣ. ಆಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲ ನಮ್ಮದಾಗೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

**'ಫೇಸ್ ಈಸ್ ದ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಆಫ್ ಮೈಂಡ್', ಅಂದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಬಿಂಬ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮುಖವು ತೋರುತ್ತದೆ. ಭಾವನೆಗಳ ತಾಕಲಾಟ ಮನಸ್ಸಲ್ಲೇ ನಡೆದರೂ, ಅದರ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ವದನದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.**