

ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗ

□ ಸ್ವಾಮಿ ದೇಶಿಕಾತ್ಮಾನಂದ

ದೆಹಲಿ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಿಷನ್‌ನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಉಸ್ತುವಾರಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಸ್ವಾಮಿ ದೇಶಿಕಾತ್ಮಾನಂದಜಿಯವರು, ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವನ್ನೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಂತೆ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವು ಜಗತ್ತಿನ ಹಿತಕ್ಕೂ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೇಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಗಂಡಸರು-ಹೆಂಗಸರು, ಯುವಕರು-ವೃದ್ಧರು ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ: ದುಃಖ, ದುಮ್ಮಾನ, ಆತಂಕ, ಉದ್ವೇಗಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ತಾಪತ್ರಯಗಳಿಂದ ನರಳುವವರೇ. ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನ ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವೇನು? ಇದಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುವ ಮೊದಲನೆಯ ಉತ್ತರವೇ 'ದೇಹಾತ್ಮಬುದ್ಧಿ'. ನಮ್ಮನ್ನು ಈ ಸ್ಥೂಲದೇಹದೊಡನೆ ಏಕೀಭವಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಶ್ರೇಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು 'ವಾಕ್ಯವೃತ್ತಿ' ಎಂಬ ತಮ್ಮ ಪ್ರಕರಣಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ ಮಜ್ಜೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಈ ದೇಹ ಬಹು ಸ್ಥೂಲವಾದದ್ದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ (ಸ್ಥೂಲೋ ಮಾಂಸಮಯೋ ದೇಹಃ). ಆತ್ಮವು ಸ್ಥೂಲ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಕಾರಣಗಳೆಂಬ ದೇಹತ್ರಯಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿಗಳು ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಷ್ಟೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಿತ್ತೇನೋ. ಆದರೆ ಇದು ಸಾಲದೆಂಬಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಈ ಜಗತ್ತು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಭೋಗವಸ್ತುಗಳು, ಮನಸ್ಸು, ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳೊಡನೆ ಒಂದಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವೆವು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅಪಾರ ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ತಾದಾತ್ಮ್ಯದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನ ಅತ್ಯಂತ ಭಯಂಕರವಾದ ಸ್ಟೇಜ್‌ಚಾರ್ ಜೀವನವಾಗಿದೆ. ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು, ಇತರರನ್ನು ವಂಚಿಸುವುದು, ಇಂದ್ರಿಯ ಭೋಗದಾಸೆ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾ ಮುಂದು, ತಾ ಮುಂದು ಎಂದು ನುಗ್ಗುವುದು—ಇದೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಸವೆಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶಾಂತಿ ದೊರಕುವುದು ಹೇಗೆ? ಶಾಂತಿಯೆಂಬುದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟಕ್ಕಿರುವ ವಸ್ತುವೇನು? ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಹಲವು ಕಾಮನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಒಳಗೇ ಅದುಮಿಡುತ್ತೇವೆ. ಭಯವೋ, ಮತ್ತಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ಆ ಕಾಮನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೂತುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅವೇ ಮನೋದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗೆಯ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಥವಾ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧ ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲದು?

ಈ ಭೋಗದಾಸೆ ಎಂಬುದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ

ಕೊಪ್ಪರಿಗೆ ಹಣದ ಉದಾಹರಣೆಯಂತೆ. ಭೋಗಿಸಿದಷ್ಟೂ ತಣೆಯದು. ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾದ ದೃಷ್ಟಾಂತದ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಯಯಾತಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಾನ್ ಚಕ್ರವರ್ತಿ. ಆದರೆ ಸದಾ ಭೋಗವಿಲಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಹೋದವನು. ಮುಪ್ಪು ಆವರಿಸಿದಂತೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೆಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಗುಂದಿದವು, ಆದರೆ ಭೋಗಾಸಕ್ತಿ ತಣೆಯಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಹೆಚ್ಚೇ ಆಯಿತು. ತನ್ನ ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕರೆದು ಅವರ ಯೌವನವನ್ನು ತನ್ನ ಮುಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಡಿಕೊಂಡ. ಪಿತೃಭಕ್ತನಾದ ಕಿರಿಯವ ಒಪ್ಪಿದ. ಯಯಾತಿಯು ತನ್ನ ಕಿರಿಯ ಮಗನ ಯೌವನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತಾನು ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲ ಭೋಗಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ತನ್ನ ಆಸೆಯನ್ನು ತಣಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದ. ಆದರೆ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯವೇ ಸರಿ! ಕಾಮನೆಗಳು ತಣೆಯವು. ಕಡೆಗೆ ಹತಾಶನಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ:

ನ ಜಾತು ಕಾಮಃ ಕಾಮಾನಾಮುಪಭೋಗೇನ ಶಾಮ್ಯತಿ |

ಹವಿಷಾ ಕೃಷ್ಣವತ್ತ್ಯೇವ ಭೂಯ ಏವಾಭಿವರ್ಧತೇ ||

'ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯು ದೈಹಿಕ ಭೋಗಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರಿಂದ ಎಂದಿಗೂ ಶಮನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ ತುಷ್ಟವನ್ನು ಸುರಿಯುವುದರಿಂದ ಹೇಗೆ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ತಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಹಾಗೆ.'

ಇಷ್ಟಾದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬಯಸುವುದು ಬದುಕನ್ನು ಸಾವಿನ ಭೀತಿ ಸದಾ ಛಾಯೆಯಂತೆ ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಚಿರಕಾಲ ಬಾಳಲು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಗೋಚರಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ಬವಣೆಗಳಿಲ್ಲದ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆ? ಏಕೆಂದರೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಆ ಸತ್, ಚಿತ್, ಆನಂದ ಸ್ವರೂಪ ಆತ್ಮವಸ್ತು. ನಮ್ಮ ದಿವ್ಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯದ ಬಾಳುವೆಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುವುದೇ 'ಯೋಗ' ಎನಿಸುತ್ತದೆ. 'ಅಂತರ್ಗತವಾದ ದಿವ್ಯತೆಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದೇ ಧರ್ಮ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು. ಇದನ್ನಾಚರಿಸಲು ಯಾರೂ ವನ, ಗುಹೆ, ಪರ್ವತಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ನಡುವೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಈ ದಿವ್ಯಯೋಗ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಜಾತಿ-ಕುಲ-ಧರ್ಮ-ರಾಷ್ಟ್ರೀಯತೆಗಳ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಆಚರಣೆಗೆ ತರಬಹುದು.

ಕಲಿಯುಗದ ಅವತಾರವರಿಷ್ಠರು ಎನಿಸಿದ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಈ ದಿವ್ಯಯೋಗದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸುಲಲಿತಗೊಳಿಸಿದರು. 'ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಯೋಗವಿದೆ' ಎಂದರು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು. ವೇದಾಂತದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತೆರೆದು ಬಿಟ್ಟರು ಸ್ವಾಮೀಜಿ. ಈ ಪಥವನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಲು, ಅವರಿತ್ತ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾದ, ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಎಟುಕುವ ಆ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

೧. ಜಪ : ಜಪವೆಂದರೆ ಭಗವನ್ನಾಮ ಸ್ಮರಣೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಈ ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಯ್ಯುವುದು. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ತಾನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳುವುದು. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಶಿಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದ ಸ್ವಾಮಿ ಅದ್ವೈತಾನಂದರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಧ್ಯಾನಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋದಾಗ ಒಬ್ಬಾತನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ತಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಅವನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತು, ಅದು ವಿವಿಧ ದಿಕ್ಕುಗಳೆಡೆಗೆ ಚದುರುವುದು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಓಲಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ತೆರನ ಕುಹಕಗಳನ್ನೂ ತತ್ಕ್ಷಣವೇ ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆಗಳಂತಹ ಹಳೆಯ ರೂಢಿಯಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಪ್ರಲೋಭನೆಗಳೂ ಆತನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಲೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲಾರವು. ಅವು ಕ್ಷೀಣಿಸತೊಡಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಮಾಯವಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾದವನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆತನ ಚಾರಿತ್ರ್ಯವೇ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗಿ, ಆತನ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆತನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಸಂಯಮವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಆತನ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡಾ ಪ್ರಶಾಂತ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವನು ಸದಾ ಅದರ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಭಗವಂತನ ಜೀವಂತ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಸತತವೂ ಅನುಭವಿಸುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಕನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಆ ಜೀವಂತ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವೇ ಪರಮಾತ್ಮನ ಪವಿತ್ರ ನಾಮವನ್ನು ಅನವರತವೂ ಉಚ್ಚರಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ."

ಭಗವಂತನು ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪ, ಅರಿವಿನ ಬೆಳಕು, ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರಮೂರ್ತಿ. ಆತನ ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಉದಾತ್ತತೆಯೆಡೆಗೆ ತಮಗೇ ಅರಿವಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಉದಾತ್ತಗುಣಗಳಾದ ಸತ್ಯವಂತಿಕೆ, ಶೀಲ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ಇತರರೇ ನಿಷ್ಕಾರ್ಥ ಪ್ರೇಮ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ನನ್ನೊಳಗಿರುವ ದೇವನೇ ಎಲ್ಲರೊಳಗಿರುವ ದೇವನು. ಇದು ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿನಗೆ ಏನೇನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥ." ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಎಲ್ಲ ಚರಾಚರ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವನು ಎಂಬ ಅನುಭವವನ್ನು

ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಅವನು ವಿಶ್ವಪ್ರೇಮ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

೨. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಮತ್ತು ಮಹಾಪುರುಷರ ಜೀವನಸಂದೇಶಗಳ ಅಧ್ಯಯನ : ಸಾಧಕ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಲೋಭನೆಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಲವಾದ ಆಧಾರವೊಂದರ ಆಶ್ರಯವನ್ನು ಕೋರುತ್ತಾನೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ ಸಂತರು ರಚಿಸಿದ ಸದ್ಗ್ರಂಥಗಳು ನಮ್ಮ ಆಪ್ತಮಿತ್ರರಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ವಿಚಾರಗಳು ಮನದಾಳವನ್ನು ಹೊಕ್ಕು ಪ್ರಾಣಿಸಹಜ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಮಾನವನನ್ನು ದೈವತ್ವಕ್ಕೇರಿಸಬಲ್ಲ ಪವಿತ್ರ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಶಿವಾಜಿ, ಗಾಂಧೀಜಿ, ವಿವೇಕಾನಂದರಂತಹ ಅನೇಕ ಮಹಾಪುರುಷರ ಜೀವನವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವರ ತಾಯಂದಿರು ಅವರ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೇ ಸದ್ಗ್ರಂಥಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೇಗೆ ಅವರ ಚಾರಿತ್ರ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಸಾಧನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಕಷ್ಟಗಳು, ಅಡೆತಡೆಗಳು ಬಂದೊದಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ದೃಢವಾಗಿ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಸತ್ಯವಿಷಯಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅಧ್ಯಯನ, ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಉಪದೇಶಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ 'ಯೋಗ' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ನವಜೀವನವನ್ನು, ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

೩. ಭಗವದರ್ಪಿತ ಮನೋಭಾವ : ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನೂ ಕರ್ಮ ಮಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಿರಲಾರ. ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ತತ್ಕ್ಷಣವೇ ಮನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕರ್ಮದ ಬಂಧನದಿಂದ ಯಾರೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧನು, 'ನೀನು ಬಿತ್ತಿದ್ದನ್ನು ಬೆಳೆಯುವೆ' ಎಂದನು. ಬೀಜವೊಂದು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದು ಗಿಡವಾಗಿ, ಗಿಡ ಬೆಳೆದು ಮರವಾಗಿ ಹೂವು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕರ್ಮವೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಅಥವಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಳ ಯಾದ ಬೀಜ ಕೆಳ ಫಲವನ್ನೇ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾರ್ಥೋದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕಾರ್ಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಸಮತ್ವಂ ಯೋಗ ಉಚ್ಯತೇ—ಸಮತ್ವವೇ ಯೋಗ ಎಂದಿರುವುದು. ಸಮಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿರಬೇಕು. ಜಯ-ಅಪಜಯ, ಸುಖ-ದುಃಖ ಮುಂತಾದ ದ್ವಂದ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಇರುವುದೇ ಸಮತ್ವ. ಇದನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಾವು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಭಗವಂತನ ಸೇವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಮಾಡುವುದೇ ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಾಧನೆ. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶ್ರೇಯಸ್ಸನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಭಗವಂತನು ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನೂ ಸಾಕ್ಷೀರೂಪದಲ್ಲಿ ಸದಾ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವನು. ನಾವು ಕಾರ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸದೆ ಇತರ ಜನರನ್ನು ವಂಚಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲದರ ಸಾಕ್ಷೀರೂಪನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ವಂಚಿಸಲಾದೀತೆ? ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮನಗಂಡು ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಭಗವಂತನ ಸೇವೆ ಎಂದು ಮಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಭಗವಂತನ ದೇಗುಲಗಳೇ ಆಗಿ ಬಿಡುವರು. ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೇಳುವ ಈ ನುಡಿಗಳು ನಮ್ಮ ಚೇತನ ವನ್ನು ಬಡಿದೆಬ್ಬಿಸುವುವು: “ನಾನು ನಂಬಿರುವ ಒಬ್ಬನೇ ದೇವ

ನನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ನಾನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಜನ್ಮವೆತ್ತಲು ಸಿದ್ಧನಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಸಾವಿರಾರು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಲು ಸಿದ್ಧನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ನಂಬುವ ಒಂದೇ ದೇವರು ಎಲ್ಲಾ ಆತ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಾನರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಆ ಪರಮಾತ್ಮ. ಎಲ್ಲ ದೇವರುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ದುಷ್ಟರು, ದುಃಖಿಗಳು, ದರಿದ್ರರು ಯಾರೋ ಅವರೇ ನನ್ನ ವಿಶೇಷ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವರು” (Letters of Swami Vivekananda, p.157). ಎಂದು, ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ಭಗವಂತನ ಪೂಜೆಯಾಗುವವೋ ಅಂದು ನಾವು ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ‘ಯೋಗಿ’ಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಸಾಧನೆ ಜಗತ್ತಿನ ಹಿತಕ್ಕೂ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

(ಎಫ್)

ಪ್ರಹಸನ ಪ್ರಸಂಗ

ನಾವೆಷ್ಟು ದಡ್ಡರೆಂದು ನಮಗೇ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ತುಂಬ ಬುದ್ಧಿವಂತರೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ತೋರಿಸಲು ಹೋಗಿ ನಮ್ಮ ದಡ್ಡತನವನ್ನೇ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಸರ್ದಾರ್‌ಜಿಗಳ ಒಂದು ಸಮಾವೇಶದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಗುಪ್ತರು ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದರು. ಅದು ಇದು ಮಾತನಾಡುತ್ತ ಸಂಭಾಷಣೆಯು ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿತು. ಸರ್ದಾರ್‌ಜಿ ತಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಚಮತ್ಕಾರವನ್ನು ಮೆರೆಸುತ್ತ ಕೇಳಿದರು: “ಡಾಕ್ಟರ್, ತುಂಬ ನಾರ್ಮಲ್‌ನಾಗಿ ಕಾಣುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ದೋಷವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತೀರಿ?”

ಡಾ. ಗುಪ್ತ: “ಅದು ಅಷ್ಟೇನು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಬಲ್ಲ ಸರಳ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಕೇಳಬೇಕು. ಅವನು ಉತ್ತರಿಸಲು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ನೋಡಿದರೆ, ಏನೋ ದೋಷವಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.”

ಸರ್ದಾರ್‌ಜಿ: “ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತೀರಿ, ನೋಡೋಣ?”

ಡಾಕ್ಟರ್: “ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಬಹುದು: ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್ ಕುಕ್ ಮೂರು ಬಾರಿ ಭೂಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮಾಡಿದನು. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವನು ತೀರಿಕೊಂಡನು. ಅದು ಎಷ್ಟನೆಯ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ?”

ಸರ್ದಾರ್‌ಜಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಯೋಚಿಸಿ, ಅತ್ಯಪ್ಪಿಯ ನಗೆ ಬೀರುತ್ತ ಹೇಳಿದರು: “ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ. ನನಗೆ ಇತಿಹಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.”

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನ ವಿಷಯಗಳು ಎಷ್ಟೊಂದು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದರೆ ಸದ್ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಜಾಗವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ನೆಲೆಯೇ ಇಲ್ಲದೆ, ಅವುಗಳಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ನಗರದ ಶ್ರೀಮಂತ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ಒಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಬ್ಯಾಂಕಿಗೆ ಹೋಗಿ ೫,೦೦೦ ಡಾಲರ್ ಸಾಲ ಕೇಳಿದಳು. ಬ್ಯಾಂಕ್ ಅಧಿಕಾರಿಯು ಅದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಸೆಹುರೀಟಿ ಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿದ. ಮಹಿಳೆಯು ತನ್ನ ಕಾರಿನ ಬೀಗದ ಕೈಯನ್ನು ನೀಡಿದಳು. ಅದು ಹೊಸ ರೋಲ್ಸ್ ರಾಯ್ಸ್ ಕಾರು. ಕೇವಲ ೫,೦೦೦ ಡಾಲರ್ ಸಾಲಕ್ಕಾಗಿ ೨,೫೦,೦೦೦ ಡಾಲರ್ ಕಾರನ್ನು ಒತ್ತೆ ಇಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಬ್ಯಾಂಕಿನವರಿಗೆಲ್ಲ ತುಂಬ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು.

ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಉದ್ಯೋಗಿಯೊಬ್ಬನು ಕಾರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಗ್ಯಾರೇಜಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಇರಿಸಿದನು. ಮಹಿಳೆಯು ೫೦೦೦ ಡಾಲರ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದಳು.

ಎರಡೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಒಂದು ೫೦೦೦ ಡಾಲರನ್ನು ೧೫ ಡಾಲರ್ ಬಡ್ಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಿದಳು. ಅಧಿಕಾರಿಯು ಆಕೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದ: “ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯ. ನೀವು ಕೋಟ್ಯಾಧಿಪತಿಗಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಆದರೂ ಕೇವಲ ೫೦೦೦ ಡಾಲರ್ ಸಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬ ಆಶ್ಚರ್ಯವಲ್ಲವೇ?”

ಮಹಿಳೆ ಹೇಳಿದಳು: “ಹೌದು, ನಿಜ. ನೋಡಿ, ಕೇವಲ ೧೫ ಡಾಲರ್‌ಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ಈ ಕಾರನ್ನು ಎರಡು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಕ್ ಮಾಡಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಪಾರ್ಕ್ ಮಾಡಿದರೂ ಎರಡು ವಾರಗಳನಂತರ ಅದು ಅಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಏನು?”

(ಎಫ್)
