

ದಿನವೂ ಮೊಸ ಬಾವಿಯನ್ನು ಅಗೆಯುವವನಿಗೆ ನೀರು ಎಂದಿಗೂ ಸಿಕ್ಕದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಪರಮ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಒಂದೇ ಆದರ್ಶ, ಒಂದೇ ಕಾರ್ಯಪ್ರಣಾಲಿ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ದುಡ್ಡಕ್ಕೂ ಒಂದೇ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೊಂದು.

ಸೇವೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನೇತೃತ್ವ ಅಥವಾ ದೇಶ ಸುಧಾರಣೆಯ ಅಹಂಕಾರವು ನಿನ್ನ ಪ್ರಗತಿಯ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ತಡೆಯಾಗಬಹುದು. ಈ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡದೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಆದರ್ಶ ಗಳಿಗನುಸಾರ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸು. ನಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಹಿರಿಮೆಯಿಂದ ಇತರರು ನಿನ್ನ ಉಪದೇಶ ಗಳನ್ನು

ಕೇಳುವುದಲ್ಲದೆ ನಿನ್ನ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ದೃಢತೆಯಿಂದ ಸ್ವಂತ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಜೀವನ ವನ್ನು ನಡೆಸು. ಸ್ವತಃ ದೋಷರಹಿತ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸು ವುದೇ ಇತರರ ದೋಷಗಳನ್ನು ತಿದ್ದುವ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಉಪಾಯ.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುವಂತೆ, “ಶಿಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುವ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು.. ಯಾವ ಸಂಯಮದಿಂದ ಇಚ್ಛಾ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರವಾಹ ಹಾಗೂ ವಿಕಸನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳಿಸ ಬಹುದೋ, ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿಸಬಹುದೋ ಅದೇ ಶಿಕ್ಷಣ.”*

ಕೇಳಿ ತಿಳಿಯಿರಿ

[ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರೇಮೇಶಾನಂದರ (೧೮೮೪-೧೯೬೧) ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯ GO FORWARD ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಓದುಗರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಓದುಗರು ತಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಕೆಲವೇ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದು ನಮ್ಮ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.]

೧. ನಾನು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರುವ ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಅದು ಸರಿಯೇ?

ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ನೀನೇಕೆ ಏಕಾಂಗಿ ಆಗಬೇಕು? ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿಯಿದ್ದರೂ ಅದು ಬಹಳ ಮುಂದುವರಿದ ಸಾಧನೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಮಾನವನ ಜೀವನ ಅತ್ಯಂತ ನಿಗೂಢವಾದದ್ದು. ಹಗಲೂ ಇರುಳೂ ನಾವು ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ(busy)ಯಾಗಿದ್ದರೂ ನಮಗೆ ಅದರ ರಹಸ್ಯದ ಅರಿವೇ ಇಲ್ಲ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಹಿಡಿತವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದನ್ನೇ ಮೊದಲು ತಿಳಿಯಬೇಕು ಮಾನವ. ಈ ತಿಳಿವಿನ ಅಭಾವದಿಂದಲೇ ಮಾನವ ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸು ವುದು. ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳೂ ಈ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಭೇದಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿವೆ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಗೊಂದಲವೂ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಜನರು ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿ ದ್ದಾರೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಮೂಢನೆಂಬಿಕೆಗಳೂ ಬೆಳೆದಿವೆ. ನಿಜವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮನ್ನು ಈ ಎಲ್ಲ ಭ್ರಮೆ ಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು.

ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಾಂತೀಯ, ಮತೀಯ, ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬಿಕೆ ಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದು ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯಲು ವೇದ ಗಳಲ್ಲಿ ಸಂನ್ಯಾಸದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಸಂನ್ಯಾಸಿ ಯಾದವನು ಕನ್ನಡಿಗನಲ್ಲ, ವಿದೇಶಿಯಲ್ಲ, ಹಿಂದುವಲ್ಲ, ಮುಸ್ಲಿಮನಲ್ಲ—ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅವನು ಮಾನವನೂ ಅಲ್ಲ, ದೇವರೂ ಅಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನೂ ಹೀಗೆ ವಿವೇಕದಿಂದ ತ್ಯಜಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಆಗ ಸತ್ಯ ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶವಾಗುವುದು. ಸಂನ್ಯಾಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ‘ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ’— ನಾನು ಆ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ವಸ್ತುವೇ ಆಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಯಲ್ಲೇ ನೆಲೆನಿಲ್ಲಬೇಕು.

೨. ಸಾಧನೆಯೆಂದರೇನು? ಹೇಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು?

ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೇಹ ದೊಳಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಸುಮ್ಮನೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಮೊದಲ ಸಾಧನೆ (ಆಸನ). ಎರಡನೆಯ ಸಾಧನೆಯೇ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು (ಪ್ರಾಣಾ ಯಾಮ). ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಮೂರನೆಯ ಸಾಧನೆ (ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ). ಹೀಗೆ ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳ ಆದ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸು.

ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ, ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಗಳು ಅಂತ ರ್ಗತವಾಗಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಗೃಹಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡು ವಾಗಲೂ ನಾವು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳೂ ಇರು ವುದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ರಾಜಯೋಗವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡು. ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಶ್ರಮದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ರಾಜಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಗಳಿಸುವ ವಿದ್ಯೆಯೂ ಕೂಡ ಯೋಗವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಸುಲಭವಾಗುವುದು. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ನೀನು ಬಹಳ ಬೇಗ ಓದಿದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನೀನು ಈಗಾಗಲೇ ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಈ ಉಲ್ಲಾಸ, ಶಾಂತಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ಸ್ಥಿರತೆಗಳನ್ನು ನಿನ್ನದನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಿನಗೆ ಎಲ್ಲ ಸಮಯ ದಲ್ಲೂ, ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲೂ ಯಶಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಿತ. ಈ ಮಾನವ ಶರೀರ ಎಷ್ಟು ಅದ್ಭುತ! ಎಷ್ಟು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದೆ ಇದರಲ್ಲಿ! ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಹೋಗ ಬಿಟ್ಟರೆ ನಮಗೇ ನಷ್ಟ ಅಲ್ಲವೇ?

*