

ಆತ್ಮೋನ್ನತಿ ಮತ್ತು ಉಪಾಸನೆ

ಸ್ವಾಮಿ ಹೃದಾನಂದ

ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ವೃಥಾಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು; ತನ್ನ ಆತ್ಮೋನ್ನತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಆಶಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಧನೆ ಬೇಕು; ಸಾಧನೆ ಉಪಾಸನೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ವಿವರಣೆಯನ್ನೂ ಉಪಾಸನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಯೋಗಗಳು ಅಡಕಗೊಂಡಿರುವ ವಿಧಾನವನ್ನೂ ಪರಿಚಯಿಸಿರುವ ಸ್ವಾಮಿ ಹೃದಾನಂದಜಿ ಅವರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸಮೀಪದ ಶಿವನಹಳ್ಳಿಯ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಿಷನ್ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಶ್ವ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನ ಅಪೂರ್ವವಾದದ್ದು. ನೋಡಲು ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೀವನ ಒಂದೇ ಎನಿಸಿದರೂ ವಿವೇಕಪ್ರಜ್ಞೆಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯದಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಈ ವಿವೇಕ ಅಥವಾ ಧರ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿ, ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ಆತನನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿ ವಿಪುಲವಾದ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು, ಸಂತರ ಉಪದೇಶಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಎಲ್ಲ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳೂ, ಎಲ್ಲ ಉಪದೇಶಗಳೂ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಒಂದು ಶಬ್ದವನ್ನು ಪುನಃ ಪುನಃ ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಆತ್ಮೋನ್ನತಿ - ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಉನ್ನತೋನ್ನತ ಸ್ತರಗಳಿಗೆ ಏರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ:

ಉದ್ಧರೇದಾತ್ಮನಾತ್ಮಾನಂ ನಾತ್ಮಾನಮವಸಾದಯೇತ್ |

ಆತ್ಮೈವ ಹ್ಯಾತ್ಮನೋ ಬಂಧುರಾತ್ಮೈವ ರಿಪುರಾತ್ಮನಃ ||

(ಭಗವದ್ಗೀತಾ ೬.೫)

ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ತನ್ನನ್ನು (ಸಂಸಾರದ ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿಗಳಿಂದ) ಉದ್ಧಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತನ್ನನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು; ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸೇ ತನ್ನ ಬಂಧು, ಮನಸ್ಸೇ ತನ್ನ ಶತ್ರುವೂ ಕೂಡ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಉದ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದೆ ಹೋದರೆ ಅವನತಿ ತಾನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಉನ್ನತಿಯ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆದರೆ ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಪತನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಜಾಗತಿಕ ಉನ್ನತಿ

ಆತ್ಮೋನ್ನತಿ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿದೆ. Self-Development, Personality Development ಇತ್ಯಾದಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಶಬ್ದಗಳು ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಇತರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಗಿ ಕರೆಯುವ ಜಾಹೀರಾತಾಗಿವೆ. ಯೋಗಾಸನ, ಭಾಷಣ, ಚರ್ಚೆ, ಧ್ಯಾನದ ಕಲೆಗಳು ಈ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಉಪಕರಣ

ಗಳಾಗಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಾರುವುದು ಇಷ್ಟನ್ನೇ: “ಮನುಷ್ಯನೇ, ಈ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನು ಉದ್ಧರಿಸಿಕೊ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಿಗಬಹುದಾದಂತಹ ಯಾವ ಸುಖವೂ ನಿನ್ನ ಕೈಸೇರುವುದಿಲ್ಲ.” ಜಾಗತಿಕ ಉನ್ನತಿಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಅನುಕೂಲಕರ ಜೀವನದ ಶೈಲಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಊಟ, ವಸತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ, ಮಾನ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಇರಬೇಕು, ಆದರೆ ಇವೇ ಸರ್ವಸ್ವವಲ್ಲ. ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ನಿಜವಾದ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಅಪ್ಪಳಿಸುವ ದುಃಖ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುವ ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ನಿಗ್ರಹಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಈ ಶತ್ರುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾವಾಗ ಯಾವ ಕೂಪಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವವೋ ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು?

ಮನಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿಗ್ರಹದಿಂದ ಆತ್ಮೋನ್ನತಿ

ಉದ್ಧಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಬಿಗಿದ ಮುಷ್ಟಿಯಂತೆ ಮನಸ್ಸು ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಸುಖ ದುಃಖಾದಿಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ಬಿಡಿಸಲಾಗದ ಬಂಧನ ದಲ್ಲಿದೆ.

ಮೇಲ್ಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ನೀರು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಕೆಳಗಡೆಗೆ ಹರಿಯುವಂತೆ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆಯೂ ಆಕರ್ಷಣೆಗೊಂಡು ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದು ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಬಂಧುವಾಗಿ, ಬದುಕಿನ ಕ್ಷಣಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸಹಕಾರ ನೀಡುವ ಸ್ನೇಹಿತನಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತ ಆನಂದವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿಗ್ರಹಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಭಯಂಕರ ಶತ್ರುವಾಗಿ ರಾಕ್ಷಸನಂತೆ ನಮ್ಮೆದುರು ನಿಂತು ನಮ್ಮನ್ನೇ ಕಬಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ

ತನಗೆ ತೋರುವ ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳ ಕುರಿತು ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಇದು ಬೇಕು, ಇದು ಬೇಡ ಎಂದು ಬಯಕೆಗಳಿಗೆ, ತಿರಸ್ಕಾರಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವ.

ಅನವರತ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸಂಕಲ್ಪ ವಿಕಲ್ಪಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ರುತ್ನವೆ. ಒಂದೊಂದು ಯೋಚನೆಯೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದೊಂದು ವೃತ್ತಿ. ನಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯದ ಒಂದು ಮುದ್ರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಈ ಅನುಭವಗಳ ಮುದ್ರೆ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ವಿಕಸಿತವಾಗಿ, ನಡೆದುಹೋದ ಕಾರ್ಯದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜನ್ಮಜನ್ಮಾಂತರಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯದ ಸಂಸ್ಕಾರವೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ. ಈ ಅಸಂಖ್ಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಅನವರತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣ. ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳ ಕಡೆ ಓಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಸ್ಥಿರತೆ ಅಥವಾ ಚಂಚಲತೆ ಅದರ ಸ್ವಭಾವ. ಇಂತಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಆತ್ಮೋನ್ನತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು.

ಗುರಿ ಬೇಕು

ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವಿಕ ಹರಿವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತೇಲಿಸುವತ್ತ ಇರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಇದಕ್ಕೆ ಅಂತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅಶಾಂತಿ, ದುಃಖಗಳು ಎಲ್ಲರ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ತೃಷ್ಣೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡು ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತ ಚೈತನ್ಯವಸ್ತುವಿನ ಉಪಲಬ್ಧಿಯಾಗದ ಹೊರತು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆ ಚೈತನ್ಯವೇ ಭಗವಂತ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮ ಆತನನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೇ ಜೀವನದ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕು. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುವಂತೆ ಒಂದು ಅನ್ನುವ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಸೊನ್ನೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಅದರ ಮೌಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಅನ್ನುವ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಎಷ್ಟೇ ಸೊನ್ನೆಗಳಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲೆಯಿಲ್ಲ. ಅದರಂತೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೊನ್ನೆ ರೂಪದ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು, ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಆಗ ಜೀವನ ಕಳೆ ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕು ಯೋಗಗಳು

ಸುಮಾರು ೬೦೦ ಕೋಟಿ ಜನರಿರುವ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವಭಾವ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ. ಇಬ್ಬರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂದಿಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಂದೇ ಆಗದು. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಅವನ್ನು ಹಿರಿಯರು ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ರಿಯಾ

ಶೀಲತೆ, ಜ್ಞಾನಪಿಪಾಸೆ, ಪ್ರೀತಿಸುವುದು, ಏಕಾಂಗಿತನ- ಈ ನಾಲ್ಕರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ವಭಾವ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ವಭಾವಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿಯೇ ಭಗವಂತನನ್ನು ಸೇರಲು ನಾಲ್ಕು ಯೋಗಗಳಿವೆ. ಅವೇ ಕರ್ಮಯೋಗ, ಜ್ಞಾನಯೋಗ, ಭಕ್ತಿಯೋಗ ಮತ್ತು ರಾಜಯೋಗ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನಾಗಲಿ, ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚನ್ನಾಗಲಿ ಅನುಸರಿಸಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಸೇರಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಯೋಗದ ಮೂಲಕ, ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಬೇಕಾದರೆ ಕಠಿಣ ಸಾಧನೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಆದರೆ ಈ ಯೋಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸುವ ಸುಲಭ ಉಪಾಯವೊಂದಿದೆ. ಅದೇ ಉಪಾಸನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಆಡಂಬರವಿಲ್ಲ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಂಸ್ಪರ್ಶವೂ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆ.

ಉಪಾಸನೆ

ಜಗತ್ತಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಭಗವಂತನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಪ ಅಂದರೆ ಹತ್ತಿರ, ಅಸ್ ಎಂದರೆ ಕುಳಿತುಕೊ. ಭಗವಂತನ ಹತ್ತಿರ ಅಥವಾ ಆತ್ಮದ ಹತ್ತಿರ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಾಸನೆ ಎಂದರ್ಥ. ಭಗವಂತನ ಸಂಸ್ಪರ್ಶ ಅಥವಾ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲಿ ಕಾಮ್ಯ.

ಉಪಾಸನೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಅಂಗಗಳು ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ದೇವತಾ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರಾಧಿಸಿ ಆ ದೇವತೆಯ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೇ ಉಪಾಸನೆಯ ಉದ್ದೇಶ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ವಂದನೆ, ಪೂಜೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ರೂಪಕಲ್ಪನೆ, ಗುಣಚಿಂತನೆ, ಧ್ಯಾನ, ಶರಣಾಗತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಉಪಾಸನೆ ಕೊಡುರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೇಗೆ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ, ತನ್ಮಯತೆಯಿಂದ ಇವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಯೋಗ್ಯನಾದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗೆ ಸದ್ಗುರುವು ಉಪಾಸನಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನು ಶಿಷ್ಯನಾದವನು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಪುನಃ ಪುನಃ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಉಪಾಸನೆಯಲ್ಲಿ ರಾಜಯೋಗ

ಮನಸ್ಸಿನ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಿದಾಗ, ಚಿತ್ತವು ಶಾಂತವಾಗಿ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆಂದು ರಾಜಯೋಗ ಸಾರುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ— ಗುಣ ಆಧಾರಿತ ಮತ್ತು ರೂಪ ಆಧಾರಿತ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ಹೂವಿನ ಸುಂದರ ಬಣ್ಣ, ಸುವಾಸನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಚಿಂತನೆ

ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಗುಣ ಆಧಾರಿತ ಏಕಾಗ್ರತೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ವೃತ್ತಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಗಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲಾ ಯೋಚನೆಗಳೂ ಹೊವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಹೊವಿನ ಸುಂದರ ರೂಪ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿತ್ರಪಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಂತರೆ ಅದು ರೂಪ ಆಧಾರಿತ ಏಕಾಗ್ರತೆ. ಇದು ಉತ್ತಮ ಏಕಾಗ್ರತೆ.

ಉಪಾಸನೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಕೇವಲ ಇಷ್ಟದೇವತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಗುಣ ಆಧಾರಿತ ಏಕಾಗ್ರತೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ರೂಪಕಲ್ಪನೆ—ಧ್ಯಾನದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ದೇವತೆಯ ರೂಪವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಭಗವಂತನ ರೂಪ ದೃಢವಾಗಿ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.

ಉಪಾಸನೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಯೋಗ

ಕರ್ಮವೆಂದರೆ ಕ್ರಿಯೆ. ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮೂರು ಪ್ರಕಾರ—ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ವಾಚಿಕ. ಉಪಾಸನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಕರ್ಮ ಮಾತ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವೂ ಮಾನಸಿಕ ಕರ್ಮ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಫಲಾಕಾಂಕ್ಷೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ಕಡೆ ಧಾರಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಹರಿಯುತ್ತಿರಬೇಕಷ್ಟೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕರ್ಮದಿಂದಲೂ ಶಕ್ತಿಯು ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ಈ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲೂ ಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯಯವಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯಯದ ಜೊತೆಗೆ ಸುಪ್ತ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಅಥವಾ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ಭಗವಂತನಿಂದ ಅಪಾರ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನಿಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಯವಾಗುವಂತಹ ಶಕ್ತಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡು, ಉನ್ನತ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಚಂಚಲತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಯವಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ನಾವು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಬೇಸರವನ್ನು ತರದೆ, ಉಲ್ಲಾಸ ನೀಡುವ ಸ್ವ-ಇಚ್ಛಾಪ್ರೇರಿತ ಕಾರ್ಯಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಹವ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಚಟಗಳ ದಾಸ್ಯತ್ವದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಬಲ್ಲೆವು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿರಾಮ ಮತ್ತು ಉಲ್ಲಾಸ ದೊರಕುತ್ತವೆ.

ಉಪಾಸನೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಯೋಗ

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ

ಮುಖಾಂತರ ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳಬೇಕು. ಉಪಾಸನೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಇಷ್ಟದೇವತೆಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನ ಮುಖಾಂತರ ಆ ಮಾನಸಿಕ ವಸ್ತುವಿನ (ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ರೂಪ) ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಮೊದಲು ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ಮತ್ತು ಅಶುದ್ಧತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅದರ ಅರಿವು ನಮಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ರಮೇಣ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಷ್ಟೂ ಆ ರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆತ್ಮದ ಬೆಳಕು. ಇದು ಆತ್ಮಜನಿತ ಜ್ಞಾನ. ವಸ್ತು ಯಾವುದಾದರೂ ಸರಿ, ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯ ಬೆಳಕಿನಿಂದಲೇ ಅದರ ಜ್ಞಾನ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವೇ ನಮಗೆ ಆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯ ಬಲದಿಂದ ಭಗವಂತನ ರೂಪದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷದರ್ಶನವಾಗದಿದ್ದರೂ, ಆತನ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಾಸನೆಯಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯೋಗ

ಭಕ್ತಿ ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮ ಅಥವಾ ಪ್ರೀತಿ. ಈ ಪ್ರೇಮ ಅಥವಾ ಪ್ರೀತಿಯು ಲೌಕಿಕ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯತ್ತ ಹೋಗದೆ ಶಾಶ್ವತನೂ ಅನಂತನೂ ಆದ ಭಗವಂತನ ಕಡೆ ಹರಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಭಕ್ತಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಅದು ಕೇವಲ ಕಾಮ. ಉಪಾಸನೆಯಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಕೃಪೆಗಾಗಿ ಕಳಕಳಿಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಉಪಾಸಕನು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಆತನ ರೂಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ನಾಮವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಕು, ಲೀಲಾತತ್ವವನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಭಕ್ತಿ ಆತನ ದಿವ್ಯದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸುಲಭೋಪಾಯ

ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಬದುಕು ಗೊಂದಲ ಮಯವಾಗಿದೆ. ಅತಿ ವೇಗದ, ರಭಸದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಆತನಿಗೆ ಸಮಯವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಕಿಂಚಿತ್ತಾದರೂ ಆತ್ಮೋನ್ನತಿ ಉಂಟಾಗಬೇಕು. ಇತರ ಸಾಧನೆಗಳಂತೆ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಬೇಕಾದ ಜಂಜಾಟವು ಉಪಾಸನೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ, ಇದೊಂದು ಆತ್ಮಂತ ಸುಲಭ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಯ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ.