

ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗ

ಸ್ವಾಮಿ ರಾಘವೇಶಾನಂದ

ದೈನಂದಿನ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಯೋಗದೃಷ್ಟಿ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಯೋಗ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಜೀವನದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಕೊಂಡು, ಇಷ್ಟು ಸಮಯ ಯೋಗಕ್ಕೆ, ಇಷ್ಟು ಸಮಯ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಎನ್ನುವಂತೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವಾಟರ್‌ಟೈಟ್ ಕಂಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಾವು ಭಗವಂತನನ್ನು ನೆನೆಯುವುದು, ಪೂಜಾದಿ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮನಃಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಇರುವುದು- ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಮುಂದಿನ ದಿನದವರೆಗೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಮರೆತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಲೌಕಿಕ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವರು ವ್ಯವಹಾರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಂತೂ ತಿರುಪತಿ ತಿಮ್ಮಪ್ಪನನ್ನು ತಮ್ಮ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಪಾಲುದಾರನನ್ನಾಗಿ (partner) ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ವರ್ಷದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಲಾಭವಿದ್ದರೆ ಅವನ ಪಾಲಿನ ಲಾಭವನ್ನು ತಿರುಪತಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇಂತಹ ತಪ್ಪು ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯೂ ಯೋಗದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಎಲ್ಲ ದೈನಂದಿನ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನೂ ನಡೆಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡಲು ಈ ಲೇಖನಕ್ಕೆ 'ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗ' ಎನ್ನುವ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳೂ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ 'ಮಾಮನುಷ್ಯರ ಯುದ್ಧ ಚ' ಅಂದರೆ 'ನನ್ನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತ ಯುದ್ಧ ಮಾಡು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು 'ಅನುಷ್ಠಾನ ವೇದಾಂತ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಯೋಗ

ಯೋಗ ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದ 'ಯುಜ್' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಧಾತು ವಿನಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥವನ್ನು 'ಐಕ್ಯ' ಎಂದು ಮಾಡಬಹುದು. ಜೀವಾತ್ಮವು ಪರಮಾತ್ಮನೊಡನೆ ಐಕ್ಯವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಯೋಗ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುವಂತೆ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನದ ಗುರಿ ಭಗವಂತನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ. ಜೀವಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮ ನೊಡನೆ ಐಕ್ಯವಾಗುವುದೇ ಭಗವಂತನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ. ಆ ಐಕ್ಯತೆಯ ಲಾಭವೇನು? ಶ್ರೀಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುವಂತೆ 'ಆತ್ಮಂತಿಕ

ದುಃಖ ನಿವೃತ್ತಿ, ಪರಮಾನಂದ ಪ್ರಾಪ್ತಿ' - ಎಲ್ಲ ದುಃಖಗಳ ಸರ್ವಥಾ ನಿವಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಪರಮಾನಂದದ ಪ್ರಾಪ್ತಿ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ, ದುಃಖ ನಿವಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಪರಮಾನಂದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೋರಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ ತಿಳಿಯದೆ ಅದು ಭೋಗ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭೌತಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಹೊಸ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಅವುಗಳಿಂದ ಅಷ್ಟೋ ಇಷ್ಟೋ ಸುಖಭೋಗಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ, ಶಾಂತಿ, ತೃಪ್ತಿ, ನೆಮ್ಮದಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಮನೋವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ, ಅವಸ್ಥೆ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಒಂದೇ, ಅದೇ 'ಯೋಗ'. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗ.

ದೇವರ ದಯೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಜ್ಞಾನ, ಯೋಗ, ಭಕ್ತಿ, ಕರ್ಮಗಳು ಸಮವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ! ಇದೇ ಆದರ್ಶ; ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಆದರ್ಶ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಪಥಗಳಿಗೂ ಸಮನಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಯೋಗದಿಂದ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು. ಇಂತಹ ಏಕತೆಯನ್ನು ಭಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಬಯಸುವವನು ಭಕ್ತಿಯೋಗಿ, ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಬಯಸುವವನು ರಾಜಯೋಗಿ, ಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಬಯಸುವವನು ಜ್ಞಾನಯೋಗಿ, ಕರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಬಯಸುವವನು ಕರ್ಮಯೋಗಿ, ಯೋಗ ಎಂಬ ಪದದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಹುದುಗಿವೆ.

-ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ (ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ಸಂ. ೨ ಪು. ೨೯)

ಯೋಗದ ಬಗೆಗಳು

ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬಗೆಯಿದೆ? ಯೋಗಗಳು ಅನಂತ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಹದಿನೇಳು ಬಗೆಯ ಯೋಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ (ಅರ್ಜುನವಿಷಾದವೂ ಯೋಗವೆಂದುಕೊಂಡರೆ, ಹದಿನೇಳಾಗಬಹುದೇನೋ -ಸಂ). ಅವತಾರಗಳು ಹಲವಾದರೂ, ದಶಾವತಾರಗಳು ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಹೇಳುವಂತೆ, ಯೋಗಗಳು ಹಲವಾದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಧಾನ ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವೇ ರಾಜಯೋಗ, ಜ್ಞಾನಯೋಗ, ಕರ್ಮಯೋಗ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಯೋಗ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಜೀವನದ ಗುರಿ ಹಾಗೂ ಈ ಯೋಗಗಳ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ತಲುಪುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

"ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆತ್ಮನಲ್ಲಿಯೂ ದಿವ್ಯತೆ ಅಡಗಿರುವುದು. ಈ ಸುಪ್ತವಾದ ದಿವ್ಯತೆಯನ್ನು ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಗ್ರಹದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದೇ ಜೀವನದ ಗುರಿ. ಇದನ್ನು ಕರ್ಮ ಯೋಗದಿಂದಾಗಲಿ, ಭಕ್ತಿಯೋಗದಿಂದಾಗಲಿ, ರಾಜಯೋಗದಿಂದಾಗಲಿ, ಜ್ಞಾನಯೋಗದಿಂದಾಗಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಾ ಮಾರ್ಗಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಆಗಲಿ ಸಾಧಿಸಿ ಮುಕ್ತರಾಗಿ."

ಆಧುನಿಕ ಯುಗಕ್ಕಾಗಿ ಭಕ್ತಿಯೋಗ

ಆಧುನಿಕ ಯುಗಕ್ಕೆ ಭಕ್ತಿಯೋಗ ಸುಲಭವಾದದ್ದು. ನಾಲ್ಕು ಯೋಗಗಳನ್ನೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಭಕ್ತಿಯೋಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀರಾಮ ಕೃಷ್ಣರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಈ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ. ಕಲಿಯುಗಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು ಭಕ್ತಿಯೋಗ - ಭಗವಂತನ ನಾಮ ಗುಣ ಕೀರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ಭಕ್ತಿಯೋಗವೇ ಯುಗಧರ್ಮ” (ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ವಚನವೇದ ಪೂರ್ವಾರ್ಧ. ಪು. ೮೪).

ಭಕ್ತಿಯೋಗ ಎಂದರೇನು? ಭಗವಂತನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಭಕ್ತಿ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇಂತಹ ಪ್ರೀತಿಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಜೀವಾತ್ಮನನ್ನು ಭಗವಂತನೊಡನೆ ಒಂದಾಗಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಭಕ್ತಿಯೋಗ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಮಮತೆ-ಪ್ರೀತಿ ಎಂಬುದು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಎಂತಹ ದರೋಡೆಕೋರನಲ್ಲೂ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ-ಮಮತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲವೇ? ಕಡು ಲೋಭಿಯಾದವನೂ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜಿಜ್ಞಾಸಾಗಿದ್ದವನೂ, ತನ್ನ ಹಣ-ಕಾಸು, ಆಸ್ತಿ-ಪಾಸ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಮೋಹ-ಮಮತೆಯನ್ನಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಮನುಷ್ಯರ ಗುಣ-ಸ್ವಭಾವಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಕೇಂದ್ರವೆಂದು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಪ್ರೀತಿಯಂತೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ, ತನ್ನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರೀತಿ-ಮಮತೆಗಳನ್ನೇ ಭಗವಂತನಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುವ ಸರಳ ಉಪಾಯವೇ ಭಕ್ತಿಯೋಗ!

ವಿಗ್ರಹಪೂಜೆಯಿಂದ ಮಾನವಸೇವೆಗೆ

ಆದರೆ ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಯೋಗವನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವುದು ಹೇಗೆ? ಇಡೀ ದಿನದ ಸಮಯವನ್ನು ನಾವು ಪೂಜೆ-ಪುನಸ್ಕಾರ, ಸ್ತೋತ್ರಪಠಣ ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಜನರೊಡನೆ ವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡುತ್ತ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನವೇದಾಂತದ ಸಿದ್ಧಾಂತ ನಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ಪೂಜೆಯ ಆಯಾಮವನ್ನು ನಾವು ಇನ್ನೂ ವಿಸ್ತರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪೂಜೆಯ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವಿಗ್ರಹಪೂಜೆಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಮಾನವಸೇವೆಯವರೆಗೆ ಉನ್ನತೀಕರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಭಕ್ತಿಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ; ನಮ್ಮ ಹೃದಯ ವಿಶಾಲ ವಾಗುತ್ತದೆ; ನಮ್ಮ ಭಕ್ತಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಭಗವಂತನ ಮೇಲಿನ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಈಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇನ್ನೂ ಮಧುರತರ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯೂ ಇದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಮಾತೆ ಯವರು ಈ ಆದರ್ಶವನ್ನೇ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಾಳಿ ತೋರಿಸಿ, ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಹನ್ನೆರಡನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯವಾದ ಭಕ್ತಿಯೋಗ

ದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಭಕ್ತನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮೂವತ್ತೇಳು ಗುಣಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಗುಣಗಳು ಮಾನವೀಯ ಗುಣಗಳು. ಕೆಲವನ್ನು ಉದಾಹರಿಸುವುದಾದರೆ, ದ್ವೇಷವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಸಕಲರನ್ನೂ ಮಿತ್ರರೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು, ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ದಯೆ, ನಿಸ್ವಾರ್ಥತೆ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿಯೂ ಭಗವಂತ ನನ್ನು ಕಾಣುವ ಭಕ್ತಿಯೋಗದ ಈ ಆಯಾಮವನ್ನು ನಮ್ಮ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದರೆ ಮಾತ್ರ, ಈ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುವ ಮತ್ತೊಂದು ಮಹದ್ಗಂಧವಾದ ಶ್ರೀಮದ್ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ ಕಪಿಲಾವತಾರನಾದ ಭಗವಂತನು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ:

ಅಹಂ ಸರ್ವೇಷು ಭೂತೇಷು ಭೂತಾತ್ಮಾವ್ಯುತಃ ಸದಾ |
ತಮ್ ಅವಚ್ಛಾಯ ಮಾಂ ಮರ್ತ್ಯಃ ಕುರುತೇಽರ್ಚಾದಿಡಂಬನಂ ||
ಅಹಮುಚ್ಛಾದಚೈದ್ರದ್ರವ್ಯೈಃ ಕ್ರಿಯಯೋತ್ಸನ್ನಯಾನಭೇ
ನೈವ ತುಷ್ಯೇಽರ್ಚಿತೋಽರ್ಚಾಯಾಂ ಭೂತಗ್ರಾಮಾವಮಾನಿನಃ ||

(ಶ್ರೀಮದ್ಭಾಗವತ, ೩.೨೯.೨೧ ಮತ್ತು ೨೪)

“ನಾನು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಅವರ ಆತ್ಮವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿರುವೆನು. ಈ ರೀತಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ನನ್ನನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಮೂರ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನನ್ನನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದು ಒಂದು ವಿಡಂಬನೆಯೇ ಸರಿ. ಸರ್ವಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ನನ್ನನ್ನು ಅವಮಾನಿಸುತ್ತಾ ಯಾರು ನನ್ನನ್ನು ಅನೇಕ ಪರಿಕರಗಳಿಂದ ಮೂರ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೋ, ಆ ಪೂಜೆಯಿಂದ ನಾನು ತೃಪ್ತನಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.”

ಅಥ ಮಾಂ ಸರ್ವಭೂತೇಷು ಭೂತಾತ್ಮಾನಂ ಕೃತಾಲಯಮ್ |
ಅರ್ಹಯೇದ್ವಾನಮಾನಾಭ್ಯಾಂ ಮೈತ್ರಾಭಿನ್ನೇನ ಚಕ್ಷುಷಾ ||

(ಶ್ರೀಮದ್ಭಾಗವತ, ೩.೨೯.೨೭)

“ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೆಲೆಸಿರುವ ನನ್ನನ್ನು ದಾನದ ಮೂಲಕವೂ (ಜೀವಿಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುವದರ ಮೂಲಕ) ಮಾನದ ಮೂಲಕವೂ (ಅವರಿಗೆ ಗೌರವ ತೋರಿಸುವದರ ಮೂಲಕ) ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಭಾವದಿಂದಲೂ, ಭೇದಭಾವವಿಲ್ಲದೆ ಅರ್ಚಿಸಬೇಕು.”

ಇದೇ ನಿಜವಾದ ಭಕ್ತಿ. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸ ಬೇಕಾದ ಭಕ್ತಿ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಮಾಡದವರನ್ನು ಭಗವಂತನು ಭಕ್ತರನ್ನಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವರು ಮಾಡುವ ಮೂರ್ತಿಪೂಜೆಯಿಂದ ತೃಪ್ತನಾಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಮಾಧವನ ಪೂಜೆ

ಇದೇ ಆದರ್ಶವನ್ನು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ನರೇಂದ್ರನಿಗೆ ‘ಶಿವಚ್ಛಾನ್ವೇ ಜೀವಸೇವಾ’ (ಭಗವಂತನೆಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಜನಸೇವೆ) ಎಂಬ ಮಂತ್ರಸಮಾನವಾದ ಸೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಬೋಧಿಸಿದರು. ವಿವೇಕಾ ನಂದರು ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಧ್ಯೇಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರಂತೆ ಬಾಳಿ, ಜಗತ್ತಿಗೆಲ್ಲ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದೆಂದರೆ ಬೇರೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವವರನ್ನು ಕರೆದು ಕೂರಿಸಿ, ವಿಗ್ರಹವನ್ನು ಪೂಜಿಸುವಂತೆ ಧೂಪದೀಪಾಲಿಗಳ ಮೂಲಕ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸುತ್ತಾ, ಘಂಟೆ ಬಾರಿಸುತ್ತಾ ಅವರನ್ನು

ಪೂಜಿಸುವುದೆಂದಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹಾಸ್ಯಾಸ್ವದವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು? ಗೌರವ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು, ಹಸಿದವರಿಗೆ ಊಟ ಬಡಿಸುವುದು, ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವುದು ಮುಂತಾದವು ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಮಾಧವನನ್ನು ಕಂಡು ಪೂಜಿಸುವ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳು.

ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರ ಆದರ್ಶ

ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಶಾರದಾದೇವಿಯವರ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸಂದೇಶಗಳು ನಮಗೆ ಉಜ್ವಲ ದಾರಿದೀಪವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ಸಾಧಕರನ್ನೂ ಮುಮುಕ್ಷುಗಳನ್ನೂ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಸಿದ ವಿವರಗಳು ಇಂದಿನ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಕೈಪಿಡಿಯಾಗಬಲ್ಲವು. ಏಕೆಂದರೆ, ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರು ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನೇ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ವಿನೂತನ ಹಾದಿಯನ್ನು ನಮಗೆಲ್ಲ ತೆರೆದು ತೋರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ನುಡಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅಪೂರ್ವ ಜೀವನಾನುಭವದಿಂದ ಪರಿಪಾಕಗೊಂಡವು, ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಂದ ಹೊಮ್ಮಿದವು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಶಕ್ತಿ-ಸ್ಫೂರ್ತಿಗಳ ಹೊಳೆ ಹರಿಯುವುದನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ನಾವು ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರ ಚರಮ ಸಂದೇಶ

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರ ಜೀವನದ ಒಂದು ಘಟನೆಯನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಅದರಿಂದ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಸೂಚನೆ ನಮಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರು ತಮ್ಮ ದೇಹತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಐದು ದಿನಗಳ ಮುಂಚೆ ನಡೆದ ಘಟನೆ ಇದು. ಅನ್ನಪೂರ್ಣಾ ಎಂಬ ಭಕ್ತೆಯ ತಾಯಿ ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರ ದರ್ಶನ ಮಾಡಲು ಬಂದಳು. ಆಗ ಶ್ರೀಮಾತೆ ಬಹಳ ನಿಶ್ಚಕ್ರರಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಬರೀ ಕೈಸನ್ನೆಯಿಂದ ಬಾಗಿಲ ಬಳಿ ನಿಂತಿದ್ದ ಅವಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಕರೆದರು. ಆ ಭಕ್ತೆ ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ, ಪ್ರಣಾಮ ಮಾಡಿ ಅಳುತ್ತಾ ಅಳುತ್ತಾ “ಅಮ್ಮ, ನೀವೂ ಹೊರಟುಹೋದರೆ ನಮ್ಮ ಗತಿಯೇನು?” ಎಂದಳು. ಆಗ, ಶ್ರೀಮಾತೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಒಂದು ಸಂದೇಶವನ್ನು, ಈ ಭಕ್ತೆಯ ಮೂಲಕ, ಎಲ್ಲ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಶ್ರೀಮಾತೆ ಬಹಳ ಮೆಲುಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತ, ಹೇಳಿದರು:

“ಮಗು, ನಿನಗೊಂದು ಮಾತನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ, ಕೇಳು. ನಿನಗೇನಾದರೂ ಶಾಂತಿ ಎನ್ನುವುದು ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಬೇರೆಯವರಲ್ಲಿ ದೋಷ ಕಾಣಬೇಡ. ಈ ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ನಿನ್ನದಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊ. ನೋಡಮ್ಮ, ಹೊರಗಿನವರೆಂಬುವವರು ಇಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ನಿನ್ನದು.”

ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆ. ಇದನ್ನು ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸಿ, ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಬಾಳಿದರು. ಇದನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ, ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಎಷ್ಟು ಶಾಂತಿಮಯವಾಗಬಹುದೆಂಬುದು ಅರ್ಥವಾಗುವುದು; ಅಂತಹ ಶಾಂತಿಯುತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಪ, ಧ್ಯಾನ, ಪೂಜೆ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು- ಇವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು.

ಸಾಧಾರಣ ಕಾರ್ಯಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಸಾಧಾರಣ ಭಾವನೆ

ನಾವು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೇ ಇಲ್ಲ ಬರೀ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಕೆಲಸಮಾಡುವ ರೀತಿಯಿಂದಲೇ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಕಾರಣ, ನಿಜಕ್ಕೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನ ಇದೆ. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸುಲಭ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಅವನು ತನ್ನ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಕಸಗುಡಿಸಿ ಪೊರಕೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲೇ ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಎಸೆದಳು. ಆಗ ಶ್ರೀಮಾತೆ ಹೇಳಿದರು, “ಇದೇನಿದು, ನಿನ್ನ ಕೆಲಸ ಆದ ತಕ್ಷಣ ಅದನ್ನು ಅಷ್ಟು ಅಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಎಸೆದುಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ! ಅದನ್ನು ಹಾಗೆ ಎಸೆಯಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕೋ, ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಡುವುದಕ್ಕೂ ಅಷ್ಟೇ ಸಮಯ ಸಾಕು. ಒಂದು ವಸ್ತು ಎಷ್ಟು ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಎನಿಸಿದರೂ ಅದನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ತೀರ ಸಣ್ಣ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಗೌರವದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು”.

ಹೀಗೆ ನಾವು ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನೂ, ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವಭಾವನೆಯನ್ನೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ತನ್ಮೂಲಕ ಶಾಂತಿಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು, ಅಲ್ಲವೇ!

ಭಗವಂತನನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ನಮಿಸಬೇಕು?

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ಚರಾಚರ ವಸ್ತುಗಳೂ ಭಗವಂತನಿಗಿಂತ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ. ಅವೆಲ್ಲವೂ ಭಗವಂತನ ಶರೀರವೇ ಆಗಿದೆ. ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಅಸ್ತಿತ್ವವೂ ಅವನೇ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಆಕಾಶ-ವಾಯು-ಅಗ್ನಿ-ಜಲ-ಭೂಮಿ-ಸೂರ್ಯ, ನಕ್ಷತ್ರಲೋಕ, ಜೀವ ಜಂತುಗಳು, ದಿಕ್ಕುಗಳು, ಮರಗಿಡಗಳು, ಸರೋವರಗಳು, ಸಮುದ್ರಗಳು - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಭಗವಂತನ ಅಂಗಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಕ್ತನಾದವನು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಭಗವಂತನೆಂದೇ ತಿಳಿದು ಅನನ್ಯಭಾವದಿಂದ, ಪೂಜ್ಯಭಾವದಿಂದ ನೋಡುತ್ತ ವಂದಿಸಬೇಕು.

-ಶ್ರೀಮದ್ಭಗವತ (೧೧.೨.೪೧)