

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಮತ್ತು ಯೋಗ ಸಮನ್ವಯ ಸ್ವಾಮಿ ಅನುಪಮಾನಂದ

ಯೋಗಸಮನ್ವಯ

ಸಮನ್ವಯಮೂರ್ತಿ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ನಾಲ್ಕು ಯೋಗಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸಂದೇಶಗಳ ಮೂಲಕ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಾರಿದರು ಹಾಗೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಯೋಗಗಳ ಸಮನ್ವಯ ಹೇಗೆ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಅವರು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಅವರ ಶಿಷ್ಯಾಗ್ರಣಿ ಯಾದ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಇದನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಿದರು. “ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯಲ್ಲಿಯೂ ದಿವ್ಯತೆ ಅಂತರ್ನಿಹಿತ ವಾಗಿದೆ. ಈ ದಿವ್ಯತೆಯನ್ನು ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಗ್ರಹದಿಂದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದೇ ಜೀವನದ ಗುರಿ. ಇದನ್ನು ಕರ್ಮದಿಂದಲಾಗಲೀ, ಜ್ಞಾನದಿಂದಲಾಗಲೀ, ಭಕ್ತಿಯಿಂದಲಾಗಲೀ, ಯೋಗದಿಂದಲಾಗಲೀ, ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು, ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಎಲ್ಲ ಮಾರ್ಗಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದಲಾಗಲೀ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮುಕ್ತರಾಗಿ. ಇದೇ ಧರ್ಮದ ಸರ್ವಸ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತ, ನಂಬಿಕೆ, ಬಾಹ್ಯಾಚಾರ, ಪವಿತ್ರ ಗ್ರಂಥ, ದೇವಸ್ಥಾನ, ವಿಗ್ರಹ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಗೌಣ.” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು.

ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಮಾನವನ ಸಹಜ ಗುಣ. “ಕರ್ಮವಿಲ್ಲದೆ ಯಾರೂ ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಕೂಡ ಇರಲಾರರು” ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ. ಫಲಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮವು ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಕರ್ಮವನ್ನು ನಿಷ್ಕಾಮಭಾವದಿಂದ ಅಥವಾ ಭಗವದರ್ಪಣ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದರಿಂದ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ ಯುಂಟಾಗಿ ಬಂಧಮುಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಕರ್ಮಯೋಗವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬೇಕು.

ಭಕ್ತಿಯೋಗ ಭಗವಂತನಡೆಗೆ ಹೋಗಲು ಇರುವ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜವಾದ ಮಾರ್ಗ. ಪ್ರೀತಿಗೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಬಂಧುಬಾಂಧವರಡೆಗೆ, ಆಸ್ತಿ-ಪಾಸ್ತಿಗಳೆಡೆಗೆ, ಅಧಿಕಾರ ಮುಂತಾದವು ಗಳೆಡೆಗೆ ಹರಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳ ವಿಯೋಗದಿಂದ ನಮಗೆ ದುಃಖ ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಕ್ಷಣಿಕ ಅಂದರೆ ಇಂದು ಇರುವುದು ನಾಳೆಗೆ ಇರಲಾರದು. ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಯೋಗ್ಯನಾಗಿರುವವನು ಭಗವಂತ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಆತನಡೆಗೆ ಹರಿಸಬೇಕು. ಪೂಜೆ, ಭಜನೆ, ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ಭಗವದ್ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಭಗವಂತ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೊಡುಗೆ ಅಂದರೆ ಅವನ ಬುದ್ಧಿ. ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಬುದ್ಧಿ ಪಿಕಾಸಗೊಳ್ಳದೆ ಏಕೈಕಗೊಂಡಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮಾಜ ಕಂಟಕನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಧಃಪತನದಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ವಿಚಾರಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಮಾಡುವ



ಶ್ರವಣ, ಮನನ ಮತ್ತು ನಿದಿಧ್ಯಾಸನದ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಜ್ಞಾನಯೋಗ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ ಧ್ಯಾನ ಅತಿ ಅಗತ್ಯ. ಧ್ಯಾನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಮನೋಬಲವನ್ನು ವೃದ್ಧಿ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಕ್ರಮಶಃ ಹೇಗೆ ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಅಷ್ಟಾಂಗಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ರಾಜಯೋಗ ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕು ಯೋಗಗಳ ಗುರಿ ಒಂದೇ. ಅದೇ ಭಗವತ್ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ವಿರುದ್ಧವಾದವುಗಳಲ್ಲ. ಅವುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾದವುಗಳು. ಒಂದನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನ ಗೊಳಿಸಲು ಇನ್ನುಳಿದವುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಸಮನ್ವಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಪತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿಯೂ ಭಾವನೆಗಳು, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ನಾಲ್ಕು ಯೋಗಗಳ ಸಮನ್ವಯ ಅತಿ ಅಗತ್ಯ.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರಲ್ಲಿ ಯೋಗಸಮನ್ವಯ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರಲ್ಲಿ ಈ ನಾಲ್ಕು ಯೋಗಗಳ ಸುಂದರ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಅವರೊಬ್ಬ ಧ್ಯಾನಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಸಹಜವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏರುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ನಿಹಿತವಾಗಿರುವ ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಧ್ಯಾನದ ಗುರಿಯಾದ ಅದ್ಭುತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಅವರು ಹೊಂದಿದರು.

ತಮ್ಮ ೩೯ ವರ್ಷಗಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಾಧಿಸಿದರು! ನಾಲ್ಕೈದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಇಡೀ ಭರತಖಂಡವನ್ನೇ ಸುತ್ತಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಜನಜೀವನದ ನೈಜಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳು ಅಮೇರಿಕಾ ಮತ್ತು ಯುರೋಪು ಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಗಾಳಿಯಂತೆ ಸಂಚರಿಸಿ ಭಾರತದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಒಲಮೆಯನ್ನು ಸಾರಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಗೌರವವನ್ನು ತಂದು ಕೊಟ್ಟರು. ಅಲ್ಲಿಂದ ತಿರುಗಿಬಂದಮೇಲೆ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಸಂಚರಿಸಿ

ನವಸಂಚಲನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದರು. ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಹಾಸಂಘವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅವರೊಬ್ಬ ಪ್ರಚಂಡ ಕರ್ಮಯೋಗಿಯಾಗಿದ್ದರು.

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು “ನರೇಂದ್ರ ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಿಯಾದರೂ ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವನೊಬ್ಬ ಭಕ್ತ” ಎಂದು. ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಪೂಜೆಗೆ ಕುಳಿತರೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ತನ್ಮಯತೆಯಿಂದ ಹಾಡುವ ಭಜನೆಗಳು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರನ್ನು ತುಂಬಾ ಆಕರ್ಷಿಸಿದ್ದವು. ಅವರು ತೀರ್ಥಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ದರ್ಶನ ಮಾಡುವಾಗ ಭಾವಸಮಾಧಿಸ್ಥರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಹಾಕಾಲ ಭಗವದ್ಭಾವದಲ್ಲಿ ನಿಮಗ್ನರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅವರೊಬ್ಬ ಅದ್ಭುತ ಭಕ್ತರಾಗಿದ್ದರು.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಜ್ಞಾನಸೂರ್ಯರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರ ಹೆಸರೇ ಹೇಳುವಂತೆ ವಿವೇಕ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ಕಂಡಿತ್ತು. ಅಮೇರಿಕಾ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಪ್ರೊ. ರೈಟ್ ಅವರ ಒಗ್ಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. “ನಮ್ಮ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೂ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಲಾರದು” ಎಂದು. ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರಭಾವ ಮತ್ತು ಅವರ ಭಾಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಬರಹಗಳು ಅವರ ಆಳವಾದ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿವೆ. ಜ್ಞಾನಯೋಗದ ಚರಮ ಗುರಿಯಾದ ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಪರಮಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿದ್ದರು ಅವರು.

ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ಯೋಗಗಳ ಸುಂದರ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವರು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಹಾಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸಂಘದ ಚಿಹ್ನೆಯ ಮೂಲಕ ಯೋಗ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಆದರ್ಶವಾಗಿ ಇಟ್ಟರು. ಆ ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ಸ್ವತಃ ರೂಪಿಸಿದ ಸ್ವಾಮೀಜಿ “ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಲೆ ಅಲೆಯಾಗಿರುವ ನೀರು ಕರ್ಮವನ್ನೂ, ಉದಯಿಸುವ ಸೂರ್ಯನು ಜ್ಞಾನವನ್ನೂ, ಕಮಲವು ಭಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಮತ್ತು ಸುತ್ತ ಇರುವ ಸರ್ಪವು ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಯೋಗಗಳ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಹಂಸವನ್ನು ಅಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸೇರಬಹುದು ಅನ್ನುವುದೇ ಈ ಚಿಹ್ನೆಯ ಅರ್ಥ” ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಯೋಗಸಮನ್ವಯದ ಅನುಷ್ಠಾನ

ಈ ನಾಲ್ಕು ಯೋಗಗಳ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಇದನ್ನು ಕೂಡ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ತಮ್ಮ ಗುರುಗಳಿಂದ ಕಲಿತಿದ್ದರು. “ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನೀನು ಯಾರು? ಅದು ಭಗವಂತನ ಕೆಲಸ. ನೀನು ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಭಗವಂತನಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು, ಅವರಿಗೆ ಮಾಡುವ ಸಹಾಯವನ್ನು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಮಾಡುವ ಪೂಜೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಮಾಡು” ಎಂದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳಿದರು. ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಯೋಗ್ಯತೆ ನರೇಂದ್ರನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇತ್ತು. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಈ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಧರ್ಮ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೂ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಿರುವಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಧರ್ಮಕ್ಕೂ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಿದೆ. ಧರ್ಮದ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನೇ ಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನೇ ನಾವು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. -ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ

ವನ್ನು ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರಲು ಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಅವರು ಅದನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಸಾರಲು ಅಂದೇ ಪಣ ತೊಟ್ಟರು.

ನಾವು ಇತರರಿಗೆ ಮಾಡುವ ಸಹಾಯ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಪೂಜೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಭಗವಂತನಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವ ಅರಿವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿವೇಕ-ವೈರಾಗ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರಾದ್ಯಯನ, ಶ್ರವಣ, ಮನನ, ಮತ್ತು ನಿದಿಧ್ಯಾಸನದ ಮೂಲಕ ಈ ಅರಿವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಧ್ಯಾನ ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾದದ್ದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ಉದ್ದೇಶ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಭಗವಂತನ ಪೂಜೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸರಿಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಾವು ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನವು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗಲೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಭಗವದ್ಭಕ್ತಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಭಗವದ್ಭಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಧ್ಯಾನ, ಸೇವೆ ಎಲ್ಲವೂ ನೀರಸವಾಗುತ್ತವೆ. ಭಗವನ್ನಾಮ ಸ್ಮರಣೆ, ಪೂಜೆ, ಭಜನೆ ಮುಂತಾದವು ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಕಾರಿ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಜ್ಞಾನ, ಕರ್ಮ ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಯೋಗಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಬೇಕು. ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದಾಗಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾದಂತೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕೈಗಳು, ಧ್ಯಾನಿಸುವ ಮನಸ್ಸು, ಪ್ರೀತಿಸುವ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ವಿಚಾರ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಬುದ್ಧಿ- ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಧ್ಯ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸಂದೇಶಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾರಿದ ಯೋಗಸಮನ್ವಯವು ಈ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿದೆ.

ಆಕರಗಳು : ೧. ವಿವೇಕಾನಂದರ ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ೨:೩೧೦ ೨. ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ನ ಹಿ ಕಣ್ಣಿ ಕ್ಷಣಮಪಿ ಜಾತು ತಿಷ್ಠತಕರ್ಮಕೃತ್ ೩:೫೧