

ಸಂಬಂಧಗಳಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ವೃತ್ತಿಯ ಒತ್ತಡಗಳು ಎಷ್ಟೇ ಇದ್ದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಜೀವನದ ಸುಖ-ಸಂತೋಷವನ್ನು ವಿವಿಧ ಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಅನುಭವ ಚೈತನ್ಯದಾಯಕ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಶೀಲತೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಜೀವನದ ಆಹ್ಲಾದಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಿಂದ ಮನಃಶಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಜೀವನದ ಸುಖ-ಸಂತೋಷವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. “ನಾವು ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವುದೇ ಅಗಿದೆ” ಎಂಬ ಅಮೆರಿಕನ್ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಬೇವನ್ ಅವರ ನುಡಿ ನಮಗೆ ದಾರಿದೀಪವಾಗಬೇಕು.

ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮೇಲಿನ ಸರಳ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅನುಸರಿಸಿ ಜೀವನದ ಸುಖ-ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ರೋಗಗಳು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ತಡೆಯನ್ನೊಡ್ಡಬಹುದು. ಅನಿತಾ ಹೆಸಲ್ ಗೆಸರ್ ಹೇಳಿದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ನುಡಿಗಳು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಒತ್ತಾಸೆ ನೀಡುತ್ತವೆ:

“ನಿರ್ಜಗದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಅನುಸರಿಸಿ ಆದರ ನಿಯಮಗಳ ಆಚಾರ್ಥಕನಾಗಿದ್ದರೆ, ಆತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ. ಆದರಿಂದ ಆತ ದೂರ ದೂರ ಸರಿದಂತೆ, ಆತನ ಜೀವನಾದಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರ ನಿಯಮಗಳೊಡನೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬುದು ನಿರ್ಜಗ ಕೊಡುವ ಬಹುದಾನದಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.”

ಭಗವಂತನನ್ನು ಅರಸುತ್ತ

ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ
ಜೀವನದ ನಾಲ್ಕು
ಹಂತಗಳು

ಭಗವಂತನು ಒಬ್ಬನೇ: ಸತ್-ಚಿತ್-ಆನಂದ. ಅವನ ವಿವಿಧ ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ನಾವು ವಿವಿಧ ದೇವತಾ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಪೂಜಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯಾಗಿ ನಾವು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಪೂಜಾಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾರವು. ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ಜಪ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಸತ್-ಚಿತ್-ಆನಂದ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಭಗವಂತನನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ರೂಪದ ಮೂಲಕ ಆರಾಧಿಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಭಾವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ನಿರ್ಗುಣ ಮತ್ತು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ತತ್ವವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಮೊದಲಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಅವತಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡು, ಭಗವಂತನು ನಮ್ಮ ಸಾಧನಾಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಿದ್ದಾನೆ: ತನ್ನ ರೂಪವನ್ನು ಅವನೇ ನಮಗೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಏಕಮೇವಾದ್ವಿತೀಯ ಪರತತ್ವವು ಮೂರು ರೂಪವೈವಿಧ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ: ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ, ಅವತಾರ ಮತ್ತು ಜೀವಾತ್ಮ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ, ಸಮುದ್ರ, ಪರ್ವತೋಪಾದಿಯಾದ ಅಲೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಗುಳ್ಳೆ - ಇವುಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಗುಳ್ಳೆಯು ಅಲೆಗೆ ಆತು ಕೊಂಡಿರುವುದು. ಅಲೆಯಾದರೋ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವುದು.

ನಾವು ಅಪರಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯನ್ನು ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ದೇವದೇವಿಯರೂ ಒಂದೇ ಭಗವತ್ ತತ್ವದ ವಿವಿಧ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ರೂಪಗಳಷ್ಟೆ. ಆದ್ದರಿಂದ.

ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಪಕ್ಷಪಾತ ಇರಕೂಡದು. ವಿವಿಧ ಮನೋಭಾವನೆಯುಳ್ಳ ಜನರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ, ವಿವಿಧ ಉಪಾಸನಾ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳೆಂದರೆ, ತಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪರತತ್ವವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ, ವಿವಿಧ ಋಷಿಗಳ ಅನುಭಾವದ ದಾಖಲೆಗಳು. ಅವರ ಮಾತುಗಳು ಭಗವದ್ಭಾಷೆಯನ್ನೇ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ. ಒೀಗಿ, ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳು ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವಿಧ ಉಪಾಸನಾ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು, ಸ್ವತಃ ಭಗವಂತನು ತಾನೇ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಮೊದಲ ಹಂತವೆಂದರೆ, ಆಚಾರಸಹಿತ ಪೂಜಾವಿಧಿ. ನಾವು ಭಗವದ್ಭಕ್ತಿಯ ವಿಗ್ರಹದ ಮುಂದೆ ಆಸೀನರಾಗಿ ಅದು ಪರತತ್ವದ ಸಂಕೇತವೆಂದು ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಮುಂದಿನ ಹಂತವೆಂದರೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಜಪಗಳ ಮೂಲಕ ಭಗವಂತನನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಶಬ್ದ-ಸಂಕೇತವಾದ ಮಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಭಗವಂತನನ್ನು ಉಪಾಸಿಸುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ, ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥೂಲ ಪ್ರತಿಮೆಯು, ಚಿತ್ರದ ಅಥವಾ ವಿಗ್ರಹದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನಮ್ಮ ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮಂತ್ರಜಪವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನಾವು ಸ್ಥೂಲ ಪ್ರತಿಮೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಬ್ದ ಸಂಕೇತವನ್ನು ಅಂದರೆ, ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಂತ್ರದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಭಾವಿಸುತ್ತ ಇರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಬರಿಯ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಪುನರುಚ್ಚಾರವು ಒಂದು ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ಪ್ಲೇಯರ್‌ನ ಹಾಗೆ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಕೂಡ ಭಕ್ತಿಗೀತೆಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಹಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಅದು ಭಗವಂತನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು! ಭಗವದ್ಭಾವವನ್ನು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸಿದರೂ, ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಿಯೇ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ, ಮಂತ್ರವು ಭಗವಂತನ ಸಂಕೇತವೆಂಬ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ನಾವು ಹೊಂದಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

(ಮುಂದಿನ ಕಂತಿನಲ್ಲಿ: ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಇನ್ನೆರಡು ಹಂತಗಳು)