ಎಷ್ಟು ದಿವಸಗಳ ಸಂಸಾರಿಗಳು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿರಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು, "ಒಂದು ದಿವಸ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಸಹ ಒಳ್ಳೆಯದೇ, ಮೂರು ದಿವಸ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿರುವುದಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಒಂದು ವಾರ, ಒಂದು ತಿಂಗಳು, ಒಂದು ವರ್ಷ– ಹೀಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು. ಒಬ್ಬರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿದ್ದು ಭಗವಂತನನ್ನು ಕರೆಯಬೇಕು." ಇದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೆ ನೀಡುವ ಸಾಧನಾಮಾರ್ಗ.

ಮಾಸ್ಟರ್ ಮಹಾಶಯ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಭಕ್ತರಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದವನು. ಅವನು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಹೀಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ, "ಏನು ಮಾಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಭಗವಂತನನ್ನು ಅರಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ?" ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಸರಳವೂ ಸುಂದರವೂ, ಅನುಷ್ಠಾನಯೋಗ್ಯವೂ ಆದ ಉತ್ತರವೀಯುತ್ತಾರೆ: "ಸದಾ ಸತ್ಸಂಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಸತ್ಸಂಗ ಎಂದರೆ ಭಗವದ್ಭಕ್ತರ ಸಂಗ; ಸರ್ವದಾ ಭಗವಂತನ ನಾಮಗುಣ ಸಂಕೀರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಸಾಧುಸಂತರ ಸಹವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು." ಮನಸ್ಸು ಹಗಲು ಇರುಳು ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲೇ ನಿರತವಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಭಗವನ್ಮುಖಿವಾಗಲಾರದು. ಆಗಾಗ ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಭಗವದ್ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಪದೇ ಪದೇ ನಿರ್ಜನಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಆತನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದೆ ಇದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ದುಸ್ಸಾಧ್ಯ. ಗಿಡ ಇನ್ನೂ ಸಸಿಯಾಗಿರುವಾಗ, ಅದರ ಸುತ್ತ ಬೇಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದನಕರುಗಳು, ಆಡುಕುರಿಗಳು ಅದನ್ನು ತಿಂದು ನಾಶ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಂತರ್ಯದಲ್ಲೋ ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೋ, ನಿಬಿಡ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೋ ಮಾಡಬೇಕು. ಭಗವಂತನೊಬ್ಬನೇ ಸತ್ಯ–ನಿತ್ಯ, ಉಳಿದೆಲ್ಲವೂ ಅಸತ್–ಅನಿತ್ಯ ವಸ್ತು ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಸದ್ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಅನಿತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲಿನ ಅನುರಾಗವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕಿತ್ತೊಗೆಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವೂ, ಸರ್ವಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಸಾರವೂ ಆದ ಇಂತಹ ನುಡಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸತ್ಸಂಗ ಎಂದರೆ ಸಾಧುಗಳ ಸಂಗ, ಭಗವದ್ಭಕ್ತರ ಸಂಗ. ಸಾಧು ಎಂದರೆ ಯಾರು, ಅವರನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆಂದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ: ಯಾರ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅವನೇ ಸಾಧು. ಯಾರು ಕಾಮಕಾಂಚನತ್ಯಾಗಿಯೋ, ಅವನೇ ಸಾಧು. ಸಾಧುವಾದವನು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮೋಹದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಜಗನ್ಮಾತೆಯರೆಂದೇ ತಿಳಿದು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಇವು ಸಾಧುವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇಂತಹ ಸಾಧುಗಳ, ಭಗವದ್ಭಕ್ತರ ಸಹವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ತಿಳಿಯಾಗಿ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧಾಭಕ್ತಿ, ವಿವೇಕ–ವೈರಾಗ್ಯ ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಗೃಹಸ್ಥರಾದವರು ಕೂಡ ಸರ್ವದಾ ಭಗವಂತನ ನಾಮಗುಣಕೀರ್ತನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಪುರಂದರದಾಸರು ಹೇಳುವ ಮಾತು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ: **"ಕಲಿಯುಗದಲಿ ಹರಿನಾಮವ ನೆನೆದರೆ ಕುಲಕೋಟಿಗಳು ಉದ್ಧರಿಸುವವೋ ರಂಗ."** ಭಗವಂತನ ನಾಮಗುಣ ಕೀರ್ತನೆ ನಮ್ಮ ಸಕಲ ಪಾಪಗಳನ್ನೂ ಕಳೆದು, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ದೇಹಗಳನ್ನು ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ಆತನೆಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬಲ್ಲದು. ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರೆ ಭಗವಂತನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಶರಣಾಗಿ ಆತ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೋ ಹಾಗೆ ಇರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾಧಕ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಸಾಂಸಾರಿಕತೆ ಸಾಧಕನಲ್ಲಿ ಇರಬಾರದು. ಹೇಗೆಂದರೆ ದೋಣಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ದೋಣಿಯ ಒಳಗೆ ನೀರು ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. "ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ಭಗವಂತನ ದರ್ಶನ ಪಡೆಯಬಹುದು, ಪಡೆದು ಜೀವನವನ್ನು ಪಾವನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು... ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಭಗವಂತನ ದರ್ಶನ ಸಾಧ್ಯ. ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು." – ಹೀಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೆ ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದೇ ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೆ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ನೀಡುವ ಪ್ರೇಮದ ಕರೆ.

ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸಾಧನ

ಕಣ್ಣಾಮುಚ್ಚಾಲೆ ಆಟದಲ್ಲಿ ಆಡುವವನು, ಅಜ್ಜಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಅವನು ಇನ್ನು ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲಾರ. ಅವನು ತನ್ನ ಇಚ್ಛೆ ಬಂದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಯಾರೂ ಅವನನ್ನು ಕಳ್ಳನೆಂದು ತಿಳಿದು ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಂತೆಯೇ ಪ್ರಪಂಚದ ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಯಾರು ದೇವರ ಪಾದಪದ್ಮಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರು ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವರು. ದೇವರಲ್ಲಿ ಯಾರು ಆಶ್ರಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆಯೋ, ಅವರನ್ನು ಸಂಸಾರದ ಬಂಧನಗಳು ಬಾಧಿಸಲಾರವು.

ಹಳ್ಳಿಗಳ ಕಡೆ ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನೀರು ಹರಿಯುವ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ, ಮೀನನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಬಲೆಯನ್ನು ಹಾಕುವರು. ಬೊಂಬಿನ ಕಡ್ಡಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ನೀರು ಹರಿಯುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಸಣ್ಣ ಮೀನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹೋಗುವುದು. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಪುನಃ ತಿರುಗಿ ಬರಲಾರವು. ಅವುಗಳು ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುವು. ಆದರೆ ಬೇರೆ ಮೀನುಗಳ ಅನುಭವದಿಂದ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿತ ಒಂದೆರಡು ಮೀನುಗಳು ಮಾತ್ರ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಧುಮುಕಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಂತೆಯೇ ಮೂಢರು ಮೋಸದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವರು. ಆದರೆ ಕೊನೆಗೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಮಾಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬೀಳುವರು; ಹಲವಾರು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ನಾಶವಾಗುವರು. ಯಾರು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಅನುಭವದಿಂದ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿತು, ಕಾಮಕಾಂಚನಗಳಿಗೆ ಬೀಳದೆ ದೇವರಲ್ಲಿ ಶರಣಾಗತರಾಗುತ್ತಾರೆಯೊ ಅವರೇ ನಿಜವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರು. – ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ (ಶ್ರೀಗುರುದೇವರ ವಚನಗಳು, ಪು. ೨೬)

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಸಾರ

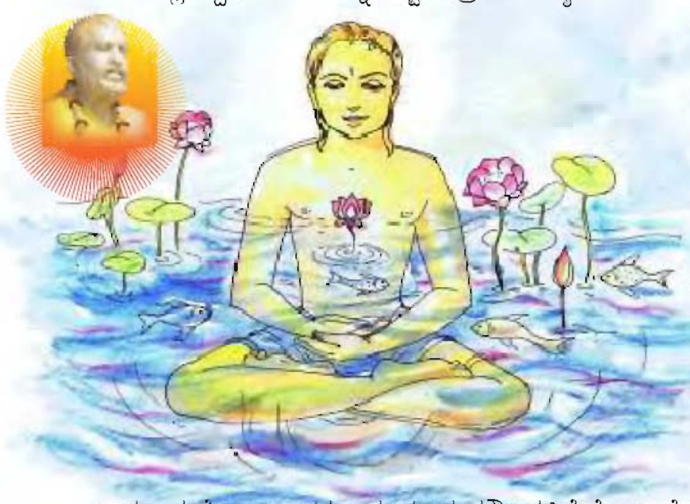
ಸ್ವಾಮಿ ಕರುಣಾಕರಾನಂದ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ತಮ್ಮ ಬೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಉಪದೇಶದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ವತ್ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿರುವ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಮೈಸೂರಿನ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವೆಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣತರು; ಉತ್ತಮ ಬರಹಗಾರರು ಮತ್ತು ವಾಗ್ಮಿಗಳು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಆವಶ್ಯಕತೆ

‘ಮಾನವ ಜೀವನದ ಗುರಿ ಭಗವತ್ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು. ವಿಷಯಭೋಗಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಮಾತ್ರವೇ ಮಾನವ ದೇಹ ಸೂಕ್ತ ಉಪಕರಣವಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಮಾಡಿ ಸಂಸಾರದಿಂದ ಜೀವಿಯು ಮುಕ್ತವಾಗಲು ಈ ದೇಹದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಅದನ್ನೇ **ಆಹಾರನಿದ್ರಾಭಯಮೈಥುನಂ ಚ ಸಮಾನಮೇತತ್ ಪಶುಭಿರ್ನರಾಣಾಮ್ । ಧರ್ಮೋ ಹಿ ತೇಷಾಮಧಿಕೋ ವಿಶೇಷೋ ಧರ್ಮೇಣ ಹೀನಃ ಪಶುಭಿಃ ಸಮಾನಃ ॥** ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುವರು. ಇದರರ್ಥ ಹೀಗಿದೆ: “ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ಭಯ ಹಾಗೂ ಮೈಥುನ – ಇವುಗಳು ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ, ಇತರೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಸಮಾನವಾಗಿವೆ; ಆದರೆ ‘ಧರ್ಮ’ ಎನ್ನುವುದು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುವ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಗುಣವಾಗಿದೆ. ಅದೇ ಅವರನ್ನು ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ಬೇರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಯಾವ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೋ, ಅವರಿಗೂ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಏನು ತಾನೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ? ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ಇಲ್ಲ.”

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಆವಿರ್ಭಾವದ ಉದ್ದೇಶ ‘ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯೇ ಧರ್ಮದ ತಿರುಳು’ ಎಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವುದೇ ಆಗಿತ್ತು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಯಾವ ಅರ್ಥವೂ ಇಲ್ಲ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು ಭಗವತ್ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಪಾನಕವನ್ನು ಇಟ್ಟ ಪಾತ್ರೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಹೋಗಿ ಅದನ್ನು ಹೀರುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಅದರ ಅಂಚಿನಲ್ಲೇ ಸುತ್ತುತ್ತಿರುವ ಇರುವೆಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಿಂತ ಪರಿಶ್ರಮವೇ ಅಧಿಕ. ಇತ್ತೀಚಿಗೆ, ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ‘ಆರೋಗ್ಯ’ ಎಂದರೆ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವಾಗ ‘ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ’ವೆಂಬ (holistic health) ಶಬ್ದವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಾದ ವಿಕ್ಟರ್ ಫ್ರಾಂಕ್ಲ್‌ರವರು ಮಾನವನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತ, “ ‘ತನ್ನನ್ನು ಮೀರಿಹೋಗುವ’ (self-transcendence) ಬಯಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇದೆ” ಎನ್ನುವ ವಾದವನ್ನು ಮಂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಜೀವನಕ್ಕೊಂದು ‘ಪರಮಾರ್ಥ’ (supra-meaning) ಇದೆಯೆಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತ, ಅದನ್ನೇ ‘ಭಗವಂತ’ ನೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಅನುಭವಾತ್ಮಕ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ, ಹಾಗೂ ಮನೋಭಾವಾತ್ಮಕವಾದ ಯಾವ ಮೌಲ್ಯಗಳಿವೆಯೋ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಮೂಲಭೂತವಾದ ಈ ‘ಪರಮಾರ್ಥ’ದ ಕೇವಲ ಬಾಹ್ಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳಷ್ಟೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಪಂಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಾವು ಇದೇ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು: “ಮೈತ್ರೇಯಿ! ಪತಿಯ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ ಪತಿಯು (ಪತ್ನಿಗೆ) ಪ್ರಿಯಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ತನ್ನ ಸಲುವಾಗಿ (ಅಂದರೆ ಪತ್ನಿಯ) ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಪತಿಯು ಪ್ರಿಯನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಪತ್ನಿಯ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ ಪತ್ನಿಯು (ಪತಿಗೆ) ಪ್ರಿಯಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ತನ್ನ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ (ಅಂದರೆ ಪತಿಯ) ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಪತ್ನಿಯು ಪ್ರಿಯಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ....” (ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ ೨.೪.೬), ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತ ಉಪನಿಷತ್ತು, **‘ನ ವಾ ಅರೇ ಸರ್ವಸ್ಯ ಕಾಮಾಯ ಸರ್ವಂ ಪ್ರಿಯಂ ಭವತಿ, ಆತ್ಮನಸ್ತು ಕಾಮಾಯ ಸರ್ವಂ ಪ್ರಿಯಂ ಭವತಿ’** – ‘ಎಲ್ಲದರ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಿಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ಸಾರುತ್ತದೆ.



ಇದರ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಗೂ ಆತ್ಮನಲ್ಲೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಯಿರುತ್ತದೆ; ಇದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ದೇಹವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರೀತಿಯು ಗೌಣವೇ ಆಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಗೂ ಅನಂತವಾದ ಆನಂದದ ಇಚ್ಛೆ, ಅಮೃತತ್ವದ ಇಚ್ಛೆ, ಜ್ಞಾನದ ಇಚ್ಛೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದರಿಂದ ಇದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ತಾನು ಹುಡುಕುವ ಜ್ಞಾನ, ಆನಂದ ಮತ್ತು ಅಮೃತತ್ವಗಳು ತನ್ನದೇ ಸ್ವಂತ ಸ್ವಭಾವವಾದರೂ, ಮನುಷ್ಯನು ತಪ್ಪಾಗಿ ತನಗಿಂತ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಹುಡುಕಿ, ಕಡೆಗೆ ವಿಫಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅನಂತರ ತನ್ನಲ್ಲೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ಹುಡುಕುವಿಕೆ ಸಫಲವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರವೇ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯು ಸುಖದ ನೈಜಸೆಲೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಮಾರ್ಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು 'ಶ್ರೇಯಸ್ಸು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಪರಿಕರಗಳು

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವರು ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ **ಶ್ರದ್ಧೆ, ವಿವೇಕ, ವೈರಾಗ್ಯ, ಧ್ಯಾನ, ಪುರುಷಪ್ರಯತ್ನ** ಮತ್ತು **ಶರಣಾಗತಿ** – ಇವುಗಳು ಸತ್ಯದ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೇಗನೆ ತಂದುಕೊಡುವ ಪರಿಕರಗಳು. ಸಾಧಕನು ಪರಿಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಈ ಗುಣಗಳನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾದ ನಂತರವೇ. ಆದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಇವುಗಳ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಸತ್ಯದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರ್ಹತೆ ಒಬ್ಬ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಶ್ರದ್ಧೆಯೆಂಬ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿ

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಉಪದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆಗೆ ಬಹಳ ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಯಾರಿಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇದೆಯೋ ಅವನಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ, ಯಾರಿಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇಲ್ಲವೋ ಅವನಿಗೆ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ." ತನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಪುಟ್ಟ ಮಗುವೊಂದು, ಅಪರಿಚಿತರು ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ಅದನ್ನು ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದರೆ, ಅವರ ಮಾತನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಂಬಿ ಅವರ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಶಿಶುಸಹಜ ಶ್ರದ್ಧೆ ಯಾವಾಗ ಸಾಧಕನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೊ, ಆಗ ಅವನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯಾಣ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. **ಶ್ರದ್ಧಾ-ವೀರ್ಯ-ಸ್ಮೃತಿ-ಸಮಾಧಿ-ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಇತರೇಷಾಮ್** ಎಂಬ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಕ್ಕೆ (೧.೨೦) ಇರುವ ವ್ಯಾಸಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ : "ಶ್ರದ್ಧೆ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಸನ್ನತೆ. ಅದು ಶುಭವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ತಾಯಿಯಂತೆ ಯೋಗಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ವಿವೇಕವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವ ಅಂತಹ ಶ್ರದ್ಧೆಯುಳ್ಳವನಿಗೆ ಧಾರಣಾಸಾಮರ್ಥ್ಯ (ವೀರ್ಯ) ಬರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ಸಮಾಧಿಯುಂಟಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ವಿವೇಕ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಯೋಗಿಯು ವಸ್ತುವಿನ ಯಥಾರ್ಥಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ..." ವಿಜ್ಞಾನಭಿಕ್ಷುಗಳು ತಮ್ಮ ಯೋಗ ವಾರ್ತಿಕ ಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ: ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯೆಂದರೆ, "ನಾನು ಯೋಗವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು" ಎಂಬ ಬಯಕೆ ಮತ್ತು ಆ ಬಯಕೆಯೇ ಸಮರ್ಥಳಾದ ತಾಯಿಯಂತೆ, ಯೋಗಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಾವಿರಾರು ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಿ ಯೋಗಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಮಹಾನಾರಾಯಣೋಪನಿಷತ್ತಿನ ಎಂಬತ್ತನೆಯ ಅನುವಾಕವು **'ತಸ್ಯೈವಂ ವಿದುಷೋ ಯಜ್ಞಸ್ಯಾತ್ಮಾ ಯಜಮಾನಃ ಶ್ರದ್ಧಾ ಪತ್ನೀ..'** ಎಂಬುದಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿರುವನೊ, ಅವನಿಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯೇ ಧರ್ಮಪತ್ನಿಯಿದ್ದಂತೆ. ವೈದಿಕಕರ್ಮವನ್ನು ಸಪತ್ನೀಕನಾಗಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ನಿಯಮವಿದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಕರ್ಮ ಅಪೂರ್ಣ, ನಿಷ್ಫಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂದಿರುವವನಿಗೆ 'ಶ್ರದ್ಧೆ' ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇರಲೇ ಬೇಕು.

ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಅದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರ

ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಡಾ. ಬ್ರೂಸ್ ಲಿಪ್ಟನ್‌ರವರ The Biology of Belief ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಬರುತ್ತದೆ. ಡಾ. ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಮೇಸನ್ ಎಂಬ ವೈದ್ಯರು ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದ 'ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಚಾತುರ್ಯ' ಎನ್ನಬಹುದಾದ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಕುರಿತು ಅಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅದರ ಸಾರಾಂಶ ಹೀಗಿದೆ: ಹದಿನೈದು ವರ್ಷದ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಅವನ ಎದೆಯ ಪ್ರದೇಶವನ್ನುಳಿದು ಬೇರೆಲ್ಲ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ನರಹುಲಿಯಾಗಿತ್ತು (warts). ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರ ಅಪಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದ ಆತ ಬಹಳ ನೊಂದು ಚರ್ಮವೈದ್ಯರ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ. ಮನೋವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದ ಡಾ. ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಮೇಸನ್‌ರು ಆ ಹುಡುಗನ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಸಂಮೋಹನವಿದ್ಯೆಯ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿ ನೋಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅವನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಾವೇ ವಹಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅವರ ಆ ಪ್ರಯೋಗ ಮೊದಲು ಆ ಹುಡುಗನ ಒಂದು ಕೈಯ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿತ್ತು. ಮೊದಲು ಅವರು ಆ ಹುಡುಗನನ್ನು ಸಂಮೋಹನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದರು; ಅವನ ಕೈಯ ಚರ್ಮವು ಎಲ್ಲರಂತೆ

ಪುನಃ ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವುದೆಂದು ಅವನ ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಒಂದು ವಾರದ ಬಳಿಕ ಆ ಹುಡುಗ ಹಿಂತಿರುಗಿದಾಗ ಅವನ ಕೈ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಅವರು ಸಂತೋಷಪಟ್ಟರು. ಆದರೆ, ಯಾವಾಗ ಅವರು ಹುಡುಗನನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಚರ್ಮವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದರೋ, ಆ ಇಬ್ಬರು ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಕಾದಿತ್ತು. ಹಿಂದೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಚರ್ಮವೈದ್ಯರು ಆ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಚರ್ಮದ ಕಸಿಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗಿದ್ದರು. ಹುಡುಗನ ಕೈಯು ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಆಶ್ಚರ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಚರ್ಮವೈದ್ಯರು ಡಾ. ಮೇಸನ್‌ಗೆ, ಹುಡುಗನಿಗೆ ಇದ್ದದ್ದು ನರಹುಲಿಯಲ್ಲ; ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಇದ್ದ ಮಾರಕವಾದ congenital ichthyosis ಎಂಬ ಅಪರೂಪದ ಖಾಯಿಲೆ ಎಂಬ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ಕೇವಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ, ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿ, ವೈದ್ಯ ಹಾಗೂ ರೋಗಿ – ಇಬ್ಬರೂ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ 'ಅಸಾಧ್ಯ'ವಾಗಿದ್ದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಿದ್ದರು! ಇದಾದ ನಂತರ ಡಾ. ಮೇಸನ್‌ರಿಗೆ ಇದೇ ರೋಗವಿದ್ದ ಬೇರೆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸಂಮೋಹನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ, ಮೊದಲ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ತಾವು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಯು 'ಗುಣಹೊಂದುವ' ರೋಗವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆಂಬ 'ದೃಢವಿಶ್ವಾಸ'ವನ್ನು ಅವರು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ನಂತರದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಅವರಿಗೆ congenital ichthyosis ಎಂಬುದು ಆನುವಂಶಿಕ ಖಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಹೀಗಾಗಿ ಅದು ಕೇವಲ ಸಂಮೋಹನದಿಂದ ನೀಡುವ ಸುಪ್ತ ಸಲಹೆಗಳಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗದೆಂಬ ಸಂಗತಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ ನಾಟಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಡಾ. ಮೇಸನ್ ಆ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ, ಆಲೋಚನೆಗಳೆಂಬ 'ಶಕ್ತಿ'ಯು ಜಡಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯೋತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಮೇಲೆ, ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಲ್ಲುದೆಂಬುದನ್ನು ಸಪ್ರಮಾಣವಾಗಿ ಮಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವಿವೇಕವೆಂಬ ಜರಡಿ

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಂಸಾರದ ಬಂಧನ ಹಾಗೂ ಅದರ ದುಃಖ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿರುವುದು, ವಿಚಾರರಾಹಿತ್ಯದಿಂದ. ಅಂತಹ ವಿಚಾರವನ್ನು, ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ 'ಸದಸದ್ವಿವೇಕ' ಅಥವಾ 'ನಿತ್ಯಾನಿತ್ಯವಸ್ತುವಿವೇಕ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶಾಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ, ನೋಡಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರದ ಆಧಾರವಿರುವ ತರ್ಕದ ಮೂಲಕ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ, ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವಂತೆ, ತೋರ್ಕೆಯಿಂದ ನಿಜವಾದುದನ್ನು ಬೇರೆ ಮಾಡುವುದೇ ವಿವೇಕ. ಸತ್ವ–ರಜಸ್ಸು–ತಮೋಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸರಿಯಾದ, ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತವಾದ ವಿವೇಕ ಅದರಿಂದ ಹೇಗಾದರೂ ಜನಿಸೀತು? ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠವು ಹೇಳುತ್ತದೆ: **ಶಾಸ್ತ್ರಾವಬೋಧಾಮಲಯಾ ಧಿಯಾ ಪರಮಪೂತಯಾ । ಕರ್ತವ್ಯಃ ಕಾರಣಜ್ಞೇನ ವಿಚಾರೋಽನಿಶಮಾತ್ಮನಃ ॥ ವಿಚಾರಾತ್ತೀಕ್ಷ್ಣತಾಮೇತ್ಯ ಧೀಃ ಪಶ್ಯತಿ ಪರಂ ಪದಮ್। ದೀರ್ಘಸಂಸಾರರೋಗಸ್ಯ ವಿಚಾರೋ ಹಿ ಮಹೌಷಧಮ್ ॥** (ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠ, ಮುಮುಕ್ಷುವ್ಯವಹಾರಪ್ರಕರಣಮ್ ೨.೧೪.೧–೨). ಅಂದರೆ, "ಯಾರ ಬುದ್ಧಿಯು ತಿಳಿಯಾಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪವಿತ್ರವಾಗಿದೆಯೋ, ಅಂತಹವನು ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಹಗಲೂ–ಇರುಳೂ ಆತ್ಮನ ಕುರಿತಾದ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ವಿಚಾರದಿಂದ ಬುದ್ಧಿಯು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಪರಮಪದವನ್ನು ಆತನು ಕಾಣುವನು. ದೀರ್ಘವಾದ ಸಂಸಾರವೆಂಬ ರೋಗಕ್ಕೆ ವಿಚಾರವೊಂದೇ ಮಹೌಷಧಿ."

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, **ಪ್ರೇಯಸ್ಸು** ಹಾಗೂ **ಶ್ರೇಯಸ್ಸು**ಗಳೆಂಬ ಮಾರ್ಗಗಳು ತೆರೆದಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಯಸ್ಸನ್ನು 'ಮೂರ್ಖಸ್ವಾರ್ಥ'ವೆನ್ನಬಹುದು ಮತ್ತು ಶ್ರೇಯಸ್ಸನ್ನು 'ಜಾಣಸ್ವಾರ್ಥ'ವೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದೇ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ವಿವೇಕದ ಮೊದಲ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಸುಖವನ್ನು ನೀಡುವಂತಿದ್ದು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷದಂತಿರುವ, ಬಂಧನವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಪ್ರಪಂಚದ ವಿಷಯೋಪಭೋಗಗಳೇ ಪ್ರೇಯಸ್ಸು. ಅದು ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಪ್ರಿಯಕರವಾಗಿ ತೋರುವಂಥದ್ದು. ಎರಡನೆಯದು ಯಾವುದೆಂದರೆ, ಮೊದಲು ಬಹಳ ಶ್ರಮವನ್ನು ನೀಡುವ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅನಂತವಾದ ಸುಖ–ಶಾಂತಿಗಳನ್ನು, ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಸಾಧನಾಮಾರ್ಗವೇ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು. ಇದು 'ತಾಯಿಯಂತೆ' ಹಿತವನ್ನೇ ಉಂಟುಮಾಡುವಂಥದ್ದು. **ಇತಃ ಕೋನ್ವಸ್ತಿ ಮೂಢಾತ್ಮಾ ಯಸ್ತು ಸ್ವಾರ್ಥೇ ಪ್ರಮಾದ್ಯತಿ । ದುರ್ಲಭಂ ಮಾನುಷಂ ದೇಹಂ ಪ್ರಾಪ್ಯ ತತ್ರಾಪಿ ಪೌರುಷಮ್॥** ಎಂದು ವಿವೇಕಚೂಡಾಮಣಿಯಲ್ಲಿ (೫ ನೇ ಶ್ಲೋಕ) ಹೇಳಿದೆ. "ದುರ್ಲಭವಾದ ಮನುಷ್ಯದೇಹವನ್ನು, ಅದರಲ್ಲೂ ಪುರುಷದೇಹವನ್ನು ಪಡೆದಮೇಲೂ, ಯಾರು ತನ್ನ ಗುರಿಯಾದ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅವನಿಗಿಂತಲೂ ಮೂರ್ಖನು ಇನ್ಯಾರಿದ್ದಾರೆ" ಎಂದು ಇದರ ಅರ್ಥ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯು **ಜನ್ಮ–ಮೃತ್ಯು–ಜರಾ–ವ್ಯಾಧಿ–ದುಃಖ ದೋಷಾನು ದರ್ಶನಮ್** । (೧೩.೧೦) ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. "ಶರೀರವು ಜನನ, ಮರಣ, ಮುಪ್ಪು ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳೆಂಬ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳು ದುಃಖವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ದೋಷವನ್ನು ನೋಡಬೇಕು" ಎಂದು ಇದರ ಅರ್ಥ. ಇಂಥ ದೋಷಪೂರಿತವಾದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಎನ್ನುವುದೇ ವಿವೇಕ. ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ಮೇಲೂ ತನ್ನ ಪೂರ್ವಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಭ್ರಷ್ಟನಾಗದಂತೆ ವಿವೇಕವು ಸಾಧಕನಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗಜೀವನಕ್ಕೆ

ಪೂರಕವಾದ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ಕರ್ಮ, ನಿದ್ರೆ, ಎಚ್ಚರಗಳ ಪರಿಮಾಣವನ್ನು, ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತತೆಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸುವಾಗ ವಿವೇಕ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಾಧನೆಯು ಪೂರ್ಣವಾಗಲಾರದು.

ವೈರಾಗ್ಯ

ತನ್ನ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ವಿಮುಖವಾಗಿರುವುದೇ ವೈರಾಗ್ಯ. ವಿವೇಕದಿಂದ ಭಗವಂತನೊಬ್ಬನೇ ವಸ್ತು; ಇತರ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅವಸ್ತುಗಳೆಂದು ಒಮ್ಮೆ ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ ನಂತರ ಭಗವಂತನೊಬ್ಬನ ವಿನಾ ಉಳಿದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸು ಹೋಗದಿರುವುದೇ ವೈರಾಗ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವುದು ಭಗವತ್ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದೋ, ಅಂತಹವುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು, ಉಳಿದವು ಲೋಕದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎಷ್ಟೇ ಬೆಲೆಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರಲಿ, ಹುಲ್ಲುಕಡ್ಡಿಯೆಂಬಂತೆ ಅವನ್ನು ಉಪೇಕ್ಷಿಸುವುದು ಕೂಡ 'ವೈರಾಗ್ಯ' ವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವೈರಾಗ್ಯವು ಎರಡು ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದ್ದೇಶಸಾಧನೆಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗಲಾರದ ಅಥವಾ ಕೇಡುಂಟುಮಾಡುವ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೂ ಹಿಂತೆಗೆಯುವುದು ಮೊದಲನೆಯದು. ಉದ್ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಹಿತ ಸಕಲ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನೂ ತೊಡಗಿಸುವುದು ಎರಡನೆಯದು. ದೋಣಿಗೆ ಹಾಕಿರುವ ಲಂಗರನ್ನು ತೆಗೆದು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಲಂಗರನ್ನು ತೆಗೆಯದೆ ಎಷ್ಟೇ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿದರೂ ದೋಣಿಯು ದಡದಿಂದ ಒಂದು ಗಜವೂ ಮುಂದೆ ಸರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. **'ವೈರಾಗ್ಯಬೋಧೌ ಪುರುಷಸ್ಯ ಪಕ್ಷಿವತ್'** ಎಂದು 'ವೈರಾಗ್ಯ' ಮತ್ತು 'ಜ್ಞಾನ'ಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಎರಡು ರೆಕ್ಕೆಗಳೆಂದು ವಿವೇಕಚೂಡಾಮಣಿಯಲ್ಲಿ (೩೭೩) ಹೇಳಿದೆ.

ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ

ಧ್ಯಾನವೇ ಜ್ಞಾನದ ಕೀಲಿಕೈ. ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ವೈರಾಗ್ಯವು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಸುಲಭವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗ, ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯ ದೀಪದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಅದರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ನೀಲಿಯ ಭಾಗ ಕಾರಣಶರೀರವನ್ನು ಹೋಲುವುದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ನೀಲಿಯ ಭಾಗವನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಭಾಗ ಸೂಕ್ಷ್ಮಶರೀರ. ಅದರ ಹೊರಗೆ ಇರುವುದು ಸ್ಥೂಲಶರೀರಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದು." **'ತತ್ರ ಪ್ರತ್ಯಯೈಕತಾನತಾ ಧ್ಯಾನಮ್'** (೩.೨) ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗಸೂತ್ರ. ಎಂದರೆ, ಯಾವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಒಂದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೋ ಅದೇ 'ಧ್ಯಾನ'ವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತೈಲಧಾರೆಯಂತೆ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಧ್ಯೇಯವಸ್ತುವಿನತ್ತ ಹರಿಯುವುದೆಂದೂ ಇದನ್ನು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಯಾರಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೋ, ಅವರು ಭಗವಂತನ ನಾಮ ಲೀಲೆಗಳ ಶ್ರವಣ, ಚಿಂತನ, ಪಾರಾಯಣಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವಿಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನಸಿದ್ಧಿ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ನಾಮಜಪ, ಲೀಲಾಚಿಂತನಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಶುದ್ಧಗೊಂಡು, ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಉದಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿಯೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಕೀಲಿಕೈ. ನಂತರ ಧ್ಯಾನ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಗುಣೋಪಾಸಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಷ್ಠೆ ಇರುವುದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಆ ಇಷ್ಟನಿಷ್ಠೆ ಮತಾಂಧತೆಗೆ ತಿರುಗದಂತೆಯೂ, ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪರ್ಯವಸಾನವಾಗುವಂತೆಯೂ ಸಾಧಕನು ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವು ಪಕ್ವವಾಗಿ ಫಲ ನೀಡಬೇಕಾದರೆ ಸಾಧಕನು ಅದನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ, ನಿರಂತರವಾಗಿ, ಪೂಜ್ಯಭಾವನೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪುರುಷಪ್ರಯತ್ನ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ **ಪುರುಷಪ್ರಯತ್ನ** ಹಾಗೂ **ಭಗವತ್ಕೃಪೆ** – ಇವೆರಡರ ಚರ್ಚೆ ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಕೆಲವರು ಭಗವಂತನ ಕೃಪೆಯಿಲ್ಲದೆ ಆತನ ದರ್ಶನ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದೂ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಪುರುಷಪ್ರಯತ್ನವೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಿದ್ಧಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆಯೆಂದೂ ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲನೆಯ ವಾದ ಭಕ್ತಿಯ ಆಚಾರ್ಯರದಾದರೆ, ಜ್ಞಾನಮಾರ್ಗಿಗಳು (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠ') ಎರಡನೆಯ ವಾದವನ್ನು ಮಂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆಯೇನೋ ಇದೆ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಆ ಹಾಲಿಗೆ ಹೆಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ, ಅಲ್ಲಾಡಿಸದಂತೆ ಇಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕಡೆದ ನಂತರವೇ ಬೆಣ್ಣೆ. ಸುಮ್ಮನೆ 'ಬೆಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ' ಎಂದು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಕೊಡುವ ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಹೀಗಿದೆ: ಭಗವಂತನ ಕೃಪೆಯೆನ್ನುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಗಾಳಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ದೋಣಿಯ ಹಾಯಿಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯೆಂಬ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದಾಗಲೇ ಆ ಕೃಪೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಮಂದಿ ಕೃಪಾಸಿದ್ಧರೂ ಇರುವರೆಂದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸಾಧನೆ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡದೆಯೇ ಅವರಿಗೆ ಸಿದ್ಧಿ ಲಭಿಸುವುದೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಇದೂ ಕೂಡ ಅಂತಹವರು ಜನ್ಮಾಂತರಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರತಿಫಲವೆಂದೇ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು