ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನ; ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ – ಯಮ, ನಿಯಮ ಮುಂತಾದ ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕ್ಲೇಶಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡು ಸ್ಥಗಿತವಾದಾಗ ಚಿತ್ತಪ್ರಸಾದ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದು. ಪ್ರಸನ್ನವಾದ ಚಿತ್ತದಿಂದ – ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಮತ್ತು ಧಾರಣಸ್ಥಿತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ತದನಂತರ ಧಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏರುವುದು. ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಸಮಾಧಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಅಂತರ್ಯದ ಪುರುಷಚೈತನ್ಯದ ಬೆಳಕಿನ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, **ಏಕತಾನತಾ ವೃತ್ತಿ**ಯ ಮೂಲಕ ಸತತವಾದ ಪ್ರಜ್ಞಾವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ಅನಂತರ ಅದು ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಮತ್ತು ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಗಳೆಂಬ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಪುರುಷನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಯೋಗವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನೇ **'ಕೈವಲ್ಯ'** ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಯೋಗಸಾಧಕರು – ಯೋಗಾಸನದ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗವನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸದೆ, '**ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗಸೂತ್ರ**'ವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನಾ ಪ್ರಣಾಳಿಗಳನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಯೋಗಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸದ್ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಂಡು ಸಫಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಖಚಿತ.

ಗ್ರಂಥದ ಆವೃತ್ತಿಗಳು:

ಇಂಗ್ಲಿಷ್: 1. **Patanjali Yoga Sutras,** Swami Prabhavananda, Sri Ramakrishna Math, Mylapore, Chennai 600 004, P.167, Rs.50/-

2. **Meditaion as Spiritual Culmination : Yoga Aphorisms of Patanjali** (2 Volumes), **Advaita Ashrama,** 5, Dehi Entally Road, Kolkatta 700 014, P.1611, Rs.650/-

ಕನ್ನಡ: ೧. **ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗದರ್ಶನ,** ಸ್ವಾಮಿ ಆದಿದೇವಾನಂದ, ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮ, ಯಾದವಗಿರಿ, ಮೈಸೂರು ೫೭೦೦೨೦, ಪು.೨೫೦, ಬೆಲೆ: ೮೦/–

೨. **ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಯ ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳು,** ಸ್ವಾಮಿ ಹರ್ಷಾನಂದ, ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮ, ಯಾದವಗಿರಿ, ಮೈಸೂರು ೫೭೦೦೨೦, ಪು.೧೯೦, ಬೆಲೆ: ೭೦/–

೩. **ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆ,** ಸ್ವಾಮಿ ಭಜನಾನಂದ, ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮ, ಯಾದವಗಿರಿ, ಮೈಸೂರು ೫೭೦೦೨೦, ಪು.೧೪೮, ಬೆಲೆ: ೩೫/–

ಯೋಗಿಯ ಲಕ್ಷಣ

ಯಾರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಯೋಗಿಗಳಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವರೋ ಅವರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ರುಚಿನೋಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕು. ಒಂದು ಭಾವನೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನೇ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಿ. ಅದನ್ನೇ ಕನಸು ಕಾಣಿ. ಆ ಒಂದು ಭಾವನೆಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬಾಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸವೆಸಿ, ಮೆದುಳು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ನರಗಳು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವೂ ಕೂಡ ಆ ಭಾವದಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕಾಡಲಿ. ಉಳಿದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಅವುಗಳ ಪಾಡಿಗೆ ಬಿಡಿ. ಜಯ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಇದೊಂದೇ ದಾರಿ. ಮಹಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವೀರರು ಆಗುವ ರೀತಿಯೆ ಇದು. ಉಳಿದವರು ಕೇವಲ ಮಾತನಾಡುವ ಯಂತ್ರಗಳು. ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮುಕ್ತರಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಬಂಧಮುಕ್ತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಇನ್ನೂ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲನೆಯ ಸಲಹೆಯೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕದಲಿಸದೆ ಇರುವುದು. ಯಾರ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಚಂಚಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆಯೋ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಕೂಡದು. ಕೆಲವು ಸ್ಥಳ, ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಜುಗುಪ್ಸೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದೆಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿ, ಯಾರು ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತುತ್ತ ತುದಿಗೇರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವರೊ ಅವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಸಹವಾಸಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ. ನೀವು ಬದುಕಿದರೇನು ಸತ್ತರೇನು, ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕಬೇಕು. ನೀವು ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಗಳಾದರೆ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಯೋಗಿಗಳಾಗುವಿರಿ. ಜಯ ಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾದ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಛಲ ಇವುಗಳು ಬೇಕು. ''ಸಾಗರವನ್ನೆ ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ'', ''ಪರ್ವತಗಳು ಧೂಳಿ ದೂಸರವಾಗುವುವು, ನನ್ನ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ'' ಎನ್ನುವನು ಛಲಗಾರ. ಅಂತಹ ಶಕ್ತಿ ಇರಲಿ, ಅಂತಹ ಶಪಥವಿರಲಿ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಸಾಧನೆಮಾಡಿ. ನೀವು ಗುರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಯೇ ಸೇರುತ್ತೀರಿ.

– ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ *(ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ಸಂ.೨, ಪು.೩೬೧–೬೨)*

ನಾರದ ಭಕ್ತಿ ಸೂತ್ರ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆ

ಸ್ವಾಮಿ ಆತ್ಮವಿದಾನಂದ

ಭಕ್ತಿಗೆ ಸೂತ್ರರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥವೇ 'ನಾರದ ಭಕ್ತಿ ಸೂತ್ರ.' ಭಕ್ತಿಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು, ವಿವಿಧ ನೆಲೆಯ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿರುವ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಯವರು 'ವಿವೇಕಪ್ರಭ'ದ ಮೊದಲ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿದ್ದರು. ಮೈಸೂರು ಕೂಡ ಸೇರಿದಂತೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಹಾಸಂಘದ ಹಲವು ಶಾಖಾಕೇಂದ್ರಗಳ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದು ಕೊಂಡು ಅನೇಕ ಸೇವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿರುವ ಅವರು, ಪ್ರಸ್ತುತ ವಿಶಾಖಪಟ್ಟಣಂ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಿಷನ್ ಆಶ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಲು ದೇವರ್ಷಿ ನಾರದರು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಭಕ್ತಿ ಮಾರ್ಗ ಅತಿ ಸೂಕ್ತ ಮತ್ತು ಸರಳ ಎಂದು ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ದೇವರ್ಷಿ ನಾರದರು ಭಗವಂತನ ಉತ್ತಮ ಭಕ್ತರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು. ಅವರು '**ನಾರದ ಭಕ್ತಿಸೂತ್ರ**' ಎನ್ನುವ ಕಿರು ಹೊತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ (ಕೇವಲ ೮೪ ಸೂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ) ಭಕ್ತಿಮಾರ್ಗದ ಸಾರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ದೇವರ್ಷಿ ನಾರದರ ಜೀವನ ವೃತ್ತಾಂತವನ್ನು ಶ್ರೀಮದ್‌ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಶೂದ್ರ ದಾಸಿಯೊಬ್ಬಳ ಮಗನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಅವರು ಬಾಲ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವರ ಊರಿಗೆ ಬಂದ ಸಾಧು-ಸಂತರ ಸೇವೆಯ ಮೂಲಕ ಅವರ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ತಾಯಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅನಾಥರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಏಕಾಕಿಯಾಗಿ ಅಲೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಭಗವದನುಗ್ರಹದಿಂದ – ಅವರಿಗೆ ಅವನ ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಲಭ್ಯವೆಂದು ಆಕಾಶವಾಣಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನೂ ಭಗವಂತನ ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮನ ಮಾನಸಪುತ್ರನಾಗಿ ಜನ್ಮತಾಳಿ, ದೇವರ್ಷಿ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದು, ನಾಮಸ್ಮರಣೆ, ಭಗವತ್ ಚಿಂತನೆ, ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾ, ಈ ದಿವ್ಯ ಗುಣಗಳ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಭಕ್ತಿಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ '**ನಾರದ ಭಕ್ತಿ ಸೂತ್ರ**' ಮುಖ್ಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ನಾರದರ ಮೂಲ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸೂತ್ರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸಿರುವ ಈ ಕೃತಿಯು ಸುಮಾರು ೧೨ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಈಗಿನ 'ಭಕ್ತಿಸೂತ್ರ' ರೂಪದಲ್ಲಿ ರಚಿತವಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ಕೆಲವು ಪಂಡಿತರ ಮತ. ಈ ಗ್ರಂಥ ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳಿಗಿಂತ ಸುಲಭವಾಗಿದೆ, ಅಂತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ.

ಗ್ರಂಥದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಭಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಏನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು '**ಸಾ ತ್ವಸ್ಮಿನ್ ಪರಮಪ್ರೇಮರೂಪಾ**' (ಸೂತ್ರ ೨) ಎಂದರೆ 'ಆ ಭಕ್ತಿಯಾದರೋ ಇವನಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ವಿಶದಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸೂತ್ರದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ, ಭಕ್ತಿಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ದೇವರ್ಷಿ ನಾರದರ ವಿಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

೧. ಈ ಮೇಲಿನ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ನಾರದರು ಇವನಲ್ಲಿ – **ಅಸ್ಮಿನ್** ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ – ಭಗವಂತನು ನಮಗೆ ಬಹಳ ಹತ್ತಿರದವನು ('ಅವನಲ್ಲಿ' ಅಲ್ಲ!) ಅಂದರೆ ಅವನು ನಮ್ಮ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

೨. ಇವನಲ್ಲಿ ಎಂಬ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ನಾರದರು ಯಾವ ದೇವತಾ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೂ (ಅಂದರೆ ವಿಷ್ಣು, ಶಿವ, ಶಕ್ತಿ ಮುಂತಾದ ರೂಪಗಳು) ಭಕ್ತಿಗಾಗಿ ನಿಶ್ಚಯಪಡಿಸಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ – ಅವರು ಯಾವ ಧರ್ಮದವರೇ ಆಗಲಿ ಯಾವ ದೇವತೆಯ ಆರಾಧಕರೇ ಆಗಲಿ, ಯಾವ ಧರ್ಮದವರೇ ಆಗಲಿ – ಅವರವರ ಇಷ್ಟದೇವತೆಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಪ್ರೇಮ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರೂ ಅರಿತಿರುವ ವಿಷಯ. ಎಲ್ಲರೂ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಅಥವಾ ಯಾವ ವಸ್ತುವನ್ನಾದರೂ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅದೇ ಪ್ರೇಮವನ್ನು '**ತು**' – 'ಆದರೆ' ಎಂಬ ಪ್ರತ್ಯಯವನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ – ಪ್ರೇಮ ಅದರಲ್ಲೂ ಪರಮಪ್ರೇಮವನ್ನು '**ಅಸ್ಮಿನ್**' – ತನ್ನ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ನಿಜವಾದ – 'ಪರಾಭಕ್ತಿ' ಆಗುವುದು.