

ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಸಂಭಾಷಿಸುತ್ತಾ ಸ್ವಾಮಿ ತುರೀ ಯಾನಂದಜಿಯವರು ಹೇಳಿದರು: “ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದ ವಿಚಾರ ಸಾಧಾರಣ ಅಲ್ಪ ಬುದ್ಧಿಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜಗತ್ತು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರುವುದು. ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡರೆ ಬ್ರಹ್ಮನೊಬ್ಬನೇ ಇರುವುದು. ನಾವು ಬ್ರಹ್ಮಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಎಂದರೆ, ಬ್ರಹ್ಮ ಅದೇ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಹತ್ತಿರದ ಅಂದಾಜು. ಬ್ರಹ್ಮ ಅಸತ್ಯವಲ್ಲ, ಅಜ್ಞಾನವಲ್ಲ, ದುಃಖವಲ್ಲ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಬ್ರಹ್ಮನು ಮನೋವಾಕ್ಯಗಳಿಗೆ ಅತೀತ.

“ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ! ಓ! ಅದೆಷ್ಟು ಅದ್ಭುತವಾದದ್ದು! ಭಗವಂತ ನನ್ನ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಕಂಡವರ ಆನಂದವನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಯಾರಿಗೆ ತಾನೆ ಸಾಧ್ಯ! ಅಖಂಡ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದಾಮೃತದಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು, ಯಾವುದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು? ನಮಗಿಂತ ಬೇರೆ ಯಾವುದಿರುವುದು? ಭಿನ್ನವಾದುದು ಏನು? ಇದರಲ್ಲಿ ನಾನಾವುದನ್ನೂ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಆತ್ಮ ಶಾಶ್ವತ ಆನಂದ ದಂತೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಿರುವೆ.”

ಹೀಗೆ ಸ್ವಾಮಿ ತುರೀಯಾನಂದರು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಕರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವಂತೆ ಸರಳವಾದ ಭಾಷೆ

ಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ‘ಸಾಧಕನ ಕೈದೀವಿಗೆ’ ಚಿಕ್ಕ ಗ್ರಂಥವಾದರೂ ವಿವಿಧ ಮನಸ್ಥಿತಿಯುಳ್ಳ, ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನ ಸಾಧಕರಿಗೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವಂತಹದು. ಇದು ಅನುಷ್ಠಾನ ಪ್ರಧಾನ ಗ್ರಂಥ. ಒಬ್ಬ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯು ತನ್ನ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೂಲಕ ಹೊತ್ತಿಸಿದ ದೀಪದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ದೀಪದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮುಂದೆ ಸಾಗೋಣ, ಬನ್ನಿ. ❀

ನಾಮಬೀಜದ ಶಕ್ತಿ

ಶಿಷ್ಯನು ಒಂದು ದಿನ ಶ್ರೀಮಾತೆಗೆ ಒಂದು ಆಲದ ಬೀಜವನ್ನು ತಂದು ತೋರಿಸಿ ಹೇಳಿದ, “ಅಮ್ಮಾ, ನೋಡಿ ದಿರಾ? ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಾಳಿಗಿಂತಲೂ ಸಣ್ಣ ಬೀಜ ಇದರದು. ಇದರಿಂದ ಎಷ್ಟೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಮರವಾಗುತ್ತದೆ! ಏನಾಶ್ಚರ್ಯ!” ಅದಕ್ಕೆ ಶ್ರೀಮಾತೆ, “ ಅಲ್ಲವೇ ಮತ್ತೆ? ನೋಡು, ಭಗವಂತನ ನಾಮದ ಬೀಜ ಎಷ್ಟು ಸಣ್ಣದು? ಅದರಿಂದಲೇ ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾವ, ಭಕ್ತಿ, ಪ್ರೇಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಉಂಟಾಗುವವು.”

- ‘ಶ್ರೀಶಾರದಾದೇವಿ ವಚನವೇದ’ ದಿಂದ (ಪು.೨೯೧)

With Best Compliments From :

Dr. N. Chandrashekar
Managing Partner

AADITHYA ADHIKARI HOSPITAL

Contour Road, Gokulam, Mysore – 570002
Tele : 2512532, 2513532, Mobile : 9900451766

50 beded Multi-Speciality hospital extends the following specialised services Round the clock

- ✦ Cardiology, Diabetology ✦ General Medicine, General Surgery
- ✦ ENT, Ophthalmology, Dental ✦ Obstetrics & Gynaecology, Pediatrics
- ✦ Labour Theatre, Neonatal Care Unit ✦ Orthopaedics, Urology, Nephrology, Neurology ✦ Nutrition & Dietics, Physiotherapy, Radiology ✦ Well Equipped Minor & Major O.T. ✦ C-ARM & Laparoscopic Surgeries ✦ ICU, ICCU, Ventilator ✦ Ultrasound Scanning, ECG, G.I. Endoscopy ✦ Pulmonary Function Test available
- ✦ 24 hours X-ray, Pathology, Pharmacy, Ambulance Service & Canteen services are available.

ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ

ಸ್ವಾಮಿ ಜ್ಞಾನಸುಧಾನಂದ

‘ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಕರ ಗ್ರಂಥ’ವೆಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದರ ‘ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ’ ಕೃತಿಯು, ಸಾಧನೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಕರಿಗೂ, ಅತ್ಯುನ್ನತ ಹಂತದ ಸಾಧಕರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸುವ ಹಲವು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಲೇಖಕರು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಹಾಸಂಘದ ಪ್ರಧಾನ ಕೇಂದ್ರವಾದ ಬೇಲೂರು ಮಠದಲ್ಲಿ ಸೇವಾನಿರತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.



ನಾವು ಒಂದು ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ಮನೆಗೆ ತಂದರೆ ಅದನ್ನು ಚಾಲನೆಗೊಳಿಸುವ ಮೊದಲು ಅದರ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು (user guide) ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಓದು ತ್ರೇವೆ. ಆ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳು ಆ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಓದದೆ ನೇರವಾಗಿ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಹೊರಟರೆ ನಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಹೀಗೆಯೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ ವೆಂಬುವುದು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೌಲ್ಯವುಳ್ಳದ್ದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕೆಂಬವರಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಗುರುವಿನ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಸದ್ಗುಣಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕರು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಲೇಖನದ ವಿಷಯವಾದ ‘ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ’ ಗ್ರಂಥವು ಸಾಧಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿಯೇ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಒಂದು ಉದ್ಗ್ರಂಥ.

ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು

ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದರ (೧೮೮೯-೧೯೬೬) ಉಪದೇಶಗಳ ಸಂಕಲನವಾದ ಈ ಕೃತಿಯು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣವಾದದ್ದು. ಪೂಜ್ಯರು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾನಸಪುತ್ರರೆಂದೆ ಖ್ಯಾತರಾದ ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದರ ನೆಚ್ಚಿನ ಶಿಷ್ಯರು. ತಮ್ಮ ೨೨ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಭಗವದನುರಾಗಿಗಳಾಗಿ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಠವನ್ನು ಸೇರಿ ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದರಂತಹ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ದಿಗ್ಗಜರಿಂದ ಮಂತ್ರದೀಕ್ಷೆ, ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸದವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆದವರು. ತಮ್ಮ ನಿಷ್ಠೆ ಹಾಗೂ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಈ ಅವಕಾಶದ ಪೂರ್ಣ ಲಾಭವನ್ನು ಅವರು ಮಾಡಿಕೊಂಡರು ಎಂಬುದು ಮುಂದಿನ ಅವರ ಜೀವನ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ತೋರಿಬರುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದರು ೧೯೩೩ರಲ್ಲಿ ವೇದಾಂತ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಜರ್ಮನಿಗೆ ಹೋದರು. ಸುಮಾರು ಹದಿನೇಳು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅವರು ಯೂರೋಪಿನ ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅನಂತರ ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ವೇದಾಂತದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಹರಡಿ ೧೯೫೦ರಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಮರಳಿದರು. ಮರುವರ್ಷ ಕನ್ನಡಿಗರ ಸೌಭಾಗ್ಯವೆಂಬಂತೆ ಬೆಂಗಳೂರು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಠದ (ಆಗ ಅದರ ಹೆಸರು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮ ಎಂದಿತ್ತು) ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದರು. ಮುಂದೆ ೧೯೬೨ರಲ್ಲಿ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಹಾಸಂಘದ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಚುನಾಯಿತರಾದ ಪೂಜ್ಯರು ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಆ ಪದವಿಯನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿ ೧೯೬೬ರಲ್ಲಿ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ಯನ್ನು ಹೊಂದಿದರು.

ಗ್ರಂಥದ ಉಗಮ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ

ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದರು ಯೂರೋಪಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ ಆರು ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾದ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎಂಥ ಕಷ್ಟವನ್ನಾದರೂ ಎದುರಿಸಬಲ್ಲ ನಿಷ್ಠಾ ವಂತ ಸಾಧಕರ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಗುಂಪನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಅವರಿಗಾಗಿ ‘ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ವಚನಸುಧೆ’, ‘ಶ್ರೀರಾಮ

ಕೃಷ್ಣ ವಚನವೇದ', 'ಭಗವದ್ಗೀತೆ', 'ಉದ್ಭವಗೀತೆ', 'ನಾರದ ಭಕ್ತಿಸೂತ್ರ' ಹಾಗೂ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು - ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಪ್ರವಚನ ನಡೆಸಿದರು. ಕೇವಲ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ವೈರಾಗ್ಯ, ತ್ಯಾಗ, ಪರಸ್ಪರ ಮಾನವಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ, ಮನೋಬಲ, ಶರಣಾಗತಿ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧ್ಯಾನ, ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಭಗವಂತ ನನ್ನು ಕಾಣುವುದು-ಇವೇ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹಂಚಲು ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ಸುಕರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಹ ಅಷ್ಟೇ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಶ್ರದ್ಧಾ ಭಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸಿದರು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅವರುಗಳು ಮಾಡಿ ಕೊಂಡ ತರಗತಿಗಳ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳೇ ಸಾಕ್ಷಿ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿ ೧೯೭೯ರಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ನಿಧನರಾಗಿ ಹದಿಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ, ಬೆಂಗಳೂರು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಠವು ಸುಮಾರು ಏಳುನೂರು ಪುಟಗಳಷ್ಟು ಹಿರಿದಾದ 'ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ'ವನ್ನು ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿತು. ಮುಂದೆ ೧೯೯೨ರಲ್ಲಿ ಅದೇ ಮಠದ ವತಿಯಿಂದ ಪುಸ್ತಕದ ಕನ್ನಡಾನುವಾದವು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿತು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿವೆ. ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದರು ಶ್ರೀರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಆದರ್ಶ (ಅಥವಾ ತತ್ತ್ವ), ಸಾಧನೆ (ಅಥವಾ ಹಿತ) ಮತ್ತು ಅನುಭವ (ಅಥವಾ ಪುರುಷಾರ್ಥ). 'ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ' ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಿದ್ದು ಮೊದಲ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಆದರ್ಶ, ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಅನುಭವ ಇವುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸಾಧಕನೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಜೀವನನಡೆಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ತಾನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಗುರಿಯೇನು ಎಂಬುದರ ಸ್ಪಷ್ಟ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಜೀವ, ಜಗತ್ತು, ಈಶ್ವರ-ಈ ಮೂರರ ನೈಜ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯ ಭಾಗವಾದ 'ಆದರ್ಶ' ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವರ್ಗಗಳಿವೆ. ತೀವ್ರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅರ್ಹತೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು-ಇವು ಮೊದಲನೆಯ ವರ್ಗದ ವಿಷಯ; ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನಜೀವನಕ್ಕೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಮನಃಶುದ್ಧಿ-ಇವುಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವ ಆಧುನಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಎರಡನೆಯ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾವಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಮತ್ತು ತಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವರೋ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಸಾಧಕನಿಗೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಮೂರನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರ ವಿವಿಧ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಗ್ರಂಥದ ಕೆಲವೇ ಪುಟಗಳನ್ನು ತಿರುವಿಹಾಕಿದರೂ ಒಂದು ವಿಷಯವಂತೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಭಗವಂತನಿಗಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನೂ ಸಹಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದಾರೋ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಆಸೆ ವ್ಯಾಮೋಹಗಳಿಗೆ ತಿಲಾಂಜಲಿಕೊಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನಿಜವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು ಯಾವುದೇ ರಾಜಿಗೆ ಒಪ್ಪಲು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದೊಂದು ಗಂಭೀರವಾದ ಗ್ರಂಥವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪಿಪಾಸುಗಳಿಗೆ 'ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ' ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಕೆಲವು ಸಾಧನಾಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರ ನುಡಿಗಳಲ್ಲೇ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಕತ್ತಲಿನಿಂದ ಬೆಳಕಿನಡೆಗೆ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಷ್ಟೇ ಸರಳವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಇದರ ಉತ್ತರ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ದೇವರಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಾಹ್ಯಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವ ಆಡಂಬರವೂ ಅವರಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ರುಚಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಸಾಧನೆಯ ಹಾದಿ ಬಹಳ ಸುಗಮ. ಆದರೆ ಅವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದರೂ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಘಟನೆಯಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಬಲದಿಂದಲೋ ದಿಢೀರನೆ ಅವರ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಂದೇ ನೆಗೆತದಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಹಲವು ಘಟ್ಟಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯೇ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಧಕರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೈವವಶಾತ್ ಉನ್ನತಜೀವನಮೌಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಅನುಸಂಧಾನದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಕಿಂಚಿತ್ ಒಲವು ಇರ

ಬಹುದು. ಇಚ್ಛಾಪೂರ್ವಕ ಸತತ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಬಲ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಸುವವರಿಗೆ ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದರು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಸುಖವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಿದಮೇಲೆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರಾಯಿತು ಎಂದು ಅನೇಕರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಕಾಲ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲ ಭೌತಿಕ ಸುಖದಲ್ಲಿ ವ್ಯಯ ವಾದಮೇಲೆ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿ ಉಳಿ ದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ದುರ್ಗಮ ಮಾರ್ಗ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ ಅಷ್ಟು ಕಠಿಣವೆನಿಸಲು ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಈ ನಶ್ವರ ಪ್ರಪಂಚ ಹಾಗೂ ಇಲ್ಲಿಯ ಮಾನ ವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳೇ ಸತ್ಯವಾಗಿವೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ನಿಯಮವೆಂದರೆ ನಾವು ಯಾವುದನ್ನು ಸತ್ಯವೆಂದು ಪರಿ ಗಣಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ, ಯಾವುದನ್ನು ಶಾಶ್ವತ ಎಂದು ಯೋಚಿಸು ತ್ತೇವೆಯೋ ಅದು ನಮ್ಮ ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸೆಳೆಯುವುದು. ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನಾವು ಸತ್ಯವೆಂದು ನಂಬಿರುವುದರಿಂದ ಅದೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಆವರಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಮುಂದುವರೆಯುವುದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ದೇವರ ಚಿಂತನೆಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧಕರು ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶೂನ್ಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕು, ಅನಂತರ ಆ ಶೂನ್ಯವನ್ನು ಭಗವಂತನಿಂದ ತುಂಬಿಸಬೇಕು.

ಜೀವನದ ಗುರಿ, ಮುಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ-ಭಯ ಶೋಕಾದಿಗಳಿಂದ; ಹುಟ್ಟು ಸಾವುಗಳು ನೀಡುವ ಯಾತನೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ, ಮತ್ತು ಪರಮಶಾಂತಿಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿ. ಇವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಧನ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ. ಇದನ್ನೇ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಸಂ ಖ್ಯಾತ ಸಾಧುಸಂತರು ಸಾರುತ್ತ ಬಂದಿರುವುದು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಪ್ರಥಮ ನಿಯಮವೇ ಅದರ್ಶದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆ ಅದರ್ಶವನ್ನು ತಲುಪಲು ಬೇಕಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ - ಅದು ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇದೆ - ಶ್ರದ್ಧೆ. ಯಾವಾಗ ಈ ಶ್ರದ್ಧೆಯು ಜಾಗೃತ ವಾಗುವುದೋ ಆಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯು ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವುದು.

ಧರ್ಮದ ಸಾರವನ್ನು ಅಸಾರವಾದ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ವಿವೇಕವನ್ನು ಸಾಧಕರು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧರ್ಮದ ಅಸಾರ ಅಂಶವನ್ನೇ ನಿಜವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿಹೋಗಿರುವವರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು

ಸಾಧಿಸಲಾರರು. ಇದೇ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಶರಣರ ಅವಸ್ಥೆ. ಅವರು ಎಷ್ಟೇ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೂ ಅವರು ಎಲ್ಲಿದ್ದರೋ ಅಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುವರು. ಧರ್ಮದ ಸಾರ ವೆಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಮೂಲಕ ಭಗವಂತನ ಬಳಿಸಾರುವುದು. ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಪೂಜೆ, ವ್ರತ, ಹಬ್ಬಹರಿದಿನಗಳ ಆಚರಣೆ, ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆ ಇವೆಲ್ಲದರ ಮೂಲೋದ್ದೇಶ ನಮ್ಮನ್ನು ಭಗವಂತನೆಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು. ಈ ಉದ್ದೇಶ ಈಡೇರದಿದ್ದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೇವಲ ವ್ಯರ್ಥ ಕಸರತ್ತುಗಳು ಮಾತ್ರ.

ಸತ್ಸಂಗದ ಮಹತ್ವ

ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಮತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಧುಸಂಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಾಧಕನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವವರಿಗಂತೂ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಸಾಧುಸಂಗ ದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಲಾಭವೇನು? ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಅದು ಭಗವತ್ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಅದು ಭಗವತ್ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು. ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿ ಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಧುಸಂಗದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಜೀವ ಭಗವಂತನಿಗಾಗಿ ತವಕಿಸುವುದು... ಸಾಧುಸಂಗದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ. ಸತ್ಯಾಸತ್ಯ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅದು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ದೇವರು ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯ; ಅವನೇ ಶಾಶ್ವತವಸ್ತು ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚ ಅವಸ್ತು, ಕ್ಷಣಿಕ.

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಾಣ್ಯಾಡಿಯಿದೆ. ಮೂರ್ಖರೊಡನೆ ಸ್ಪರ್ಗಸುಖ ಅನುಭವಿಸುವದಕ್ಕಿಂತ ವನಚರರೊಡನೆ ಪರ್ವತ ಗುಡ್ಡಗಳಲ್ಲಿ ಅಲೆಯುವುದು ಲೇಸು. ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಶುದ್ಧ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಂಗ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಮೂರ್ಖರ ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕರ ಸಂಗ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅವರ ಅಶುದ್ಧ ಅನೈತಿಕ ಪ್ರಭಾವ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಆಗಬಹುದು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಗುರುತೆಂದರೆ ಭಕ್ತನು ಭಗವತ್ ವಿಷಯವಲ್ಲದೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಷಯವಲ್ಲದೆ ಬೇರೇ ನನ್ನ ಕೇಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವನಾದರೂ ಭಕ್ತನಿಗೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕರ ಸಂಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿಯಿದ್ದರೆ ಅವನ ಭಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಏನೋ ದೋಷ ವಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವನ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಸಂದೇಹಾರ್ಹ. ನಿಜ ವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕರ ಸಂಗ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯ ರುಚಿಸದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರೆಂದರವರೊಡನೆ ಬೆರೆಯ ಬಾರದು. ಹಾಗೆಂದು ಅವರನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವುದು ಕೂಡ ತಪ್ಪು.

ಗುರುವಿನ ಪಾತ್ರ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಗುರುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಭಾರತ ದಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು, ಕದಿಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾದರೂ ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಗುರು ಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಈ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಗುರು ಬೇಡವೆ? ಎಂದು. ಮಾನವನ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪ ಹುಟ್ಟು ಸಾವು ಗಳಿಲ್ಲದ ಅನಂತವೂ ಚಿದ್ವನವೂ ಆದ ಆತ್ಮ. ಆದರೆ ನಾವದನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದೇವೆ. ಯುಗಯುಗಗಳ ಅಜ್ಞಾನದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದಡೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸುವವನೆ ಗುರು. ಆತನು ದೀಕ್ಷಾದಾನದ ಮೂಲಕ ಶಿಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಆದರೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಗುರುವಿನಿಂದ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಪಡೆದರೆ ಸಾಲದು. ತುಂಬ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅವರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಗುರುವಿನ ಹೊರರೂಪಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ನಿಜವಾದ ಗುರು ತನ್ನ ಶಿಷ್ಯರು ತನಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಭಗವಂತನನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ತನ್ನನ್ನು ಭಗವಂತನ ಒಂದು ಉಪಕರಣವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ತ್ಯಾಗದ ಅವಶ್ಯಕತೆ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಗ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯ. ಕಾಮ, ಕಾಂಚನ, ಅಹಂಕಾರ-ಈ ಮೂರರ ತ್ಯಾಗವನ್ನು ಎಲ್ಲ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳೂ, ಎಲ್ಲ ನಿಜವಾದ ಧಾರ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ತ್ಯಾಗವಿಲ್ಲದೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಾವು ಬಿಡಬೇಕು. ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತ್ಯಾಗ ಮತ್ತು ಅನಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಷ್ಟೂ ನಮ್ಮ ಜಪ ಧ್ಯಾನ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುವವು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಗ-ಇವೆರಡೂ ಕೂಡಿದಾಗಲೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಲೆಹಾಕಿರುವ ಅಪಾರವಾದ ಕೊಳಕಿನ ರಾಶಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅದನ್ನು ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಾಟ

ನಿಷ್ಕೆಯಿಂದ ನಾವು ಯಾವಾಗ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವೆವೋ ಆಗ ನಾವೆಂಥ ಕೆಟ್ಟ ಜೀವನವನ್ನು ಇದುವರೆಗೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದವು ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆಗಳ ಹಿಡಿತವೇ ಈಗ ದೊಡ್ಡ ತಡೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಇದರಿಂದ ವಿಚಲಿತರಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆ ನಮ್ಮ ಕೀಳು ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಾಶಪಡಿಸಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಹೊರಪಡಿಸಿದರೆ, ಅದರಿಂದ

ನಾವು ಹತಾಶರಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಕೆಟ್ಟ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಅಂತರ್ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿಕೊಂಡಿವೆ. ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಅವು ಅಲ್ಲಿವೆ. ಅವು ಮೇಲೇಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳ ಸುಳಿವು ನಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾವು ಆನಂದ ಪಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಜಾಣತನದಿಂದ ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಬದಲು ಆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವುಗಳಿಲ್ಲವೆ ಇಲ್ಲ ಎಂಬಂತೆ ನಟಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ವಂಚಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ಆಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನೂ ನಾವು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ.

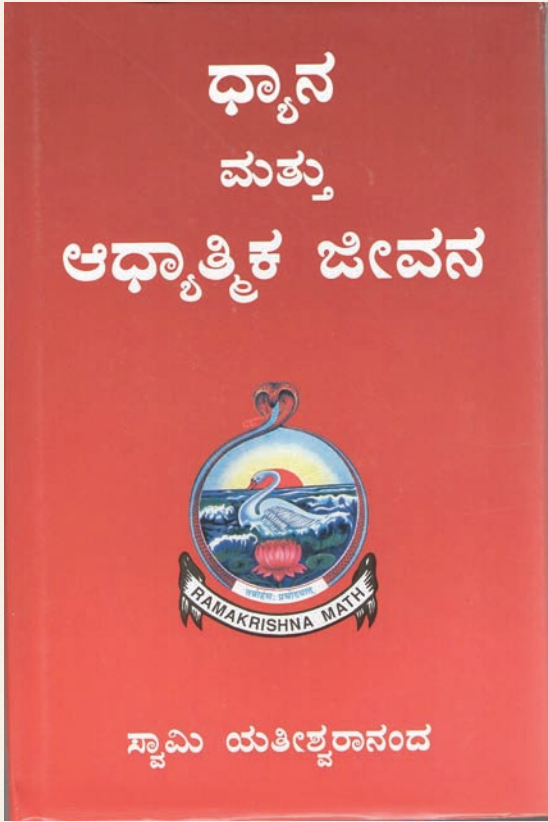
ಕುಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಮೇಲೆದ್ದು ಬಂದಾಗ ರಚನಾತ್ಮಕ ಆತ್ಮ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾ, ನಾನೆಂಥ ಪಾಪಿ, ನಾನೆಂಥ ನೀಚ ವ್ಯಕ್ತಿ! ಎಂದು ಹೇಳಲೇಬೇಡಿ. ಅದರ ಬದಲು ನಾನು ಹಿಂದೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿರಬಹುದು, ಅದು ಆಗಿಹೋಯಿತು. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಬೇಡ. ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಆಧ್ಯಾಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಲಿ, ಮುಂದೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಮಾಡುವಂತಾಗಲಿ. ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದು, ಪ್ರಾಣಿಯಂತಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮನುಷ್ಯನಂತೆ ಬಾಳುವಂತಾಗಲಿ - ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ, ಸಮಾಧಿ ಮೊದಲಾದುವುಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಹಂತಗಳು ನಿಜ. ಆದರೆ ಇವುಗಳು ಉನ್ನತ ಸ್ತರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವು. ಇವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿದ್ಧತೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ ಬುನಾದಿಯಿಲ್ಲದ ಕಟ್ಟಡದಂತೆ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು ಅಂತಹ ಒಂದು ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆ. ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲದೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಾರಂಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ನೈತಿಕ ನಿಯಮಪಾಲನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು. ಸತ್ಯ, ಅಹಿಂಸೆ, ಆಸ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕಾಯಾ ವಾಚಾ ಮನಸಾ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಸತ್ಸಂಗ, ಸದ್ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಸತ್ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ತೊಡಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಯಾವುದೇ ಇಂದ್ರಿಯದ ಮೂಲಕವೂ ಅನಿಷ್ಟ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ಅವು ಒಳಗೆ ಬೇರುಬಿಟ್ಟರೆ ಕೂಡಲೇ ಕಿತ್ತುಹಾಕಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನಿಜವಾದ ಪವಿತ್ರತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ ನಾವು ಸ್ವರೂಪತಃ ಪವಿ



ತ್ರರು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು. ತಾನು ಅಪವಿತ್ರ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವವನು ಅಪವಿತ್ರನೇ ಆಗುವನು. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು: ಕೊಳೆಯನ್ನು ಕೊಳೆಯಿಂದ ತೊಳೆಯಲಾದೀತೆ? ಪಾಪವು ಪಾಪವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸೀತೆ? ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಪರಿಹಾರವೇ? ಆದ್ದರಿಂದ ಪವಿತ್ರತೆಯೇ ನನ್ನ ಆಸ್ತಿ. ನನ್ನ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪ. ನಾನು ಸ್ವರೂಪತಃ ಮುಕ್ತ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಎಲ್ಲ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲೂ ಭಗವತ್ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನವುಂಟು. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ನಮ್ಮನ್ನು ದೇವರ ಹತ್ತಿರ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು. ನಮ್ಮ ಒಳಗೆ ಹುದುಗಿರುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅದು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದು. ದೇವರು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಅದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ವಾಗಿರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಶ್ರದ್ಧೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಲು ದೇವರೊಬ್ಬನೇ ನಮಗೆ ಪರಮಾತ್ರೆಯ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅಚಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧಕರು ಯಾವುದೇ ಲೌಕಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬಾರದು.

ಭಕ್ತಿ ಶಕ್ತಿ ಪವಿತ್ರತೆಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲು.

ಜಪ

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಾಂತವಾದಮೇಲೆ ಜಪ ಮಾಡಬಹುದು. ಜಪವೆಂದರೆ ಇಷ್ಟದೇವತಾಮಂತ್ರದ ಗಿಳಿ ಪಾಠವಲ್ಲ. ಗುರುವಿನಿಂದ ಪಡೆದ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ವಾಗಿ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ರೂಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತ ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಕು. ಜಪ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಹ ಶ್ರದ್ಧೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಜಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಂತ್ರ ದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇರಲೇಬೇಕು. ನಾಮಜಪ ಮಾಡುವಾಗ ದೇಹ ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತಿರುವುದೆಂದು ಭಾವಿಸ ಬೇಕು.

ನೈತಿಕ ಸಾಧನೆ, ಕರ್ತವ್ಯ ಪರಿಪಾಲನೆ, ಜಪ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಾಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಚಾರಗಳ ಮನನ-ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ನಿಜವಾದ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸಾಧನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಕ್ಷೇಪಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತವೆ, ಅದನ್ನು ಸಚ್ಚಿಂತನೆ ಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲು ಇದು ಅಡತಡೆಯಿಂದ ಕೂಡಿ ದ್ದರೂ ದೃಢ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಇದು ನಿರಂತರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಚಾರದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಚಿಂತನೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೈಲಧಾರೆಯಂತೆ ಹರಿಸುವುದು ಧ್ಯಾನ. ಪ್ರಾರಂಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವವರು ಹೃದಯ ದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ಮೂರ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ದೇಹ ವನ್ನು ದೇವಾಲಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಆ ಪವಿತ್ರ ಮಂದಿರವನ್ನು ಹೃದಯದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸೋಣ. ಆ ಹೃದಯ ಜೀವಾತ್ಮನ ಪ್ರಜ್ಞಾಜ್ಯೋತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸ ಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಈ ಜೀವಾತ್ಮ ಅನಂತಪ್ರಜ್ಞೆಯಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ ಅಂಶವೆಂದು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ಈ ದೇಹ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೆಲ್ಲ ಈ ಅನಂತ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಲಯಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅನಂತ ಜ್ಯೋತಿ, ಅನಂತ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಓತಪೋತವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ತೇಜಃ ಪುಂಜವೇ ನಾವೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಈ ಧ್ಯಾನ ನಿಲುಕದುದರಿಂದ, ನಮ್ಮಾತ್ಮವು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಕವಚಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನು ಒಂದು ಕಡೆ ಗುರುವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತೊಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟ ದೇವತೆಯಾಗಿಯೂ ಇರುವನು ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ಗುರು