ಅಭ್ಯಾಸಯೋಗ

❁ ಭಗವಂತನ ನಾಮಗುಣ ಕೀರ್ತನೆ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಭಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಭಗವಂತನ ಹೆಸರು ಹೇಳಲು ಲಜ್ಜೆಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. 'ಲಜ್ಜೆ, ದ್ವೇಷ, ಭಯ ಇವು ಮೂರು ಇರಬಾರದು.'

❁ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಂದು ಸರ್ಕಸ್ಸಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನೋಡಿ ಬಂದೆ, ಒಂದು ಕುದುರೆ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬ ಇಂಗ್ಲೀಷು ಮಹಿಳೆ ಒಂಟಿಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡಿರುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಆಕೆ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಬೇಕು! ಹೋಗಲಿ, ಭಗವಂತನ ದರ್ಶನ ಬೇಕೆಂದು ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಅಳು. ಇವೆರಡೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಧನ: ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಅನುರಾಗ, ಅಂದರೆ ಆತನ ದರ್ಶನ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ವ್ಯಾಕುಲತೆ.

❁ ಅಭ್ಯಾಸಯೋಗದಿಂದ ಕಾಮಕಾಂಚನಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತ್ಯಾಗಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆಂದು ಹೇಳಿದೆ: ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಅಸಾಧಾರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂಯಮ ಮಾಡಲು–ಕಾಮ ಕ್ರೋಧಾದಿಗಳನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥ ಮನುಷ್ಯ ಆಮೆಯಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಮೆ ಒಮ್ಮೆ ತನ್ನ ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಸೆಳೆದುಕೊಂಡಿತೆಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಅದು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡದು. ಕೊಡಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಚೂರು ಚೂರು ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಅವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡದು.

❁ ಸತತ ಭಗವಂತನ ನಾಮಗುಣಕೀರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹಳೇ ಚೊಂಬನ್ನು ದಿನವೂ ಬೆಳಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲೋ ಒಂದು ದಿನ ಬೆಳಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಏನಾದ ಹಾಗಾಯಿತು? ವಿವೇಕ ವೈರಾಗ್ಯಗಳಿಂದ ಒಡಗೂಡಿರಬೇಕು; ಈ ಸಂಸಾರ ಅನಿತ್ಯ ಎಂಬ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒತ್ತಬೇಕು.

❁ ಭಗವನ್ನಾಮೋಚ್ಚಾರಣೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಪವಿತ್ರನಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾಮಕೀರ್ತನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ನಾನು ಯದುಮಲ್ಲಿಕನ ತಾಯಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ: ''ಪ್ರಾಪಂಚಿಕನಿಗೆ ಸಾಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರದ – ಎಂದರೆ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳು ಮರಿಗಳ, ಉಯಿಲು ಬರೆದಿಡುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದುವುಗಳ ಯೋಚನೆಗಳೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಭಗವದ್ಭಾವನೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗ ಬದುಕಿರುವಾಗ ನಾಮಜಪ ಕೀರ್ತನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದೇ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದುದೇ ಆದರೆ ಸಾಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಗವನ್ನಾಮ ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಗಿಳಿಯನ್ನು ಬೆಕ್ಕು ಹಿಡಿಯಿತು ಎಂದರೆ ಆಗ ಅದು ''ಕ್ಯಾ, ಕ್ಯಾ'' ಅಂತ ಕೂಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ, ''ರಾಮ, ರಾಮ, ಹರೇ ಕೃಷ್ಣ!'' ಅಂತ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ.

❁ ಶಿಷ್ಯ: ''ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಭಗವಂತನ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುವುದೆಂದರೆ ಬಹಳ ಕಷ್ಟ.''

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು: ''ಅಭ್ಯಾಸಯೋಗವಿದೆಯಲ್ಲ! ಕಾಮಾರಪುಕುರಿನಲ್ಲಿ ಬಡಗಿಯ ಹೆಂಗಸರು ಅವಲಕ್ಕಿ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಎಷ್ಟು ಕಡೆಗೆ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೇಳು. ಏತ ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಂಗಸು ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಒರಳಿಗೆ ಬತ್ತವನ್ನು ತಳ್ಳಿಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾಲುಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಸಾಲದುದಕ್ಕೆ ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಗಿರಾಕಿಗಳು ಬೇರೆ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಕಡೆ ಏತ ಬತ್ತವನ್ನು ಕುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಡೆ ಗಿರಾಕಿಗಳೊಡನೆ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. 'ಬಾಕಿ ಏನು ಕೊಡಬೇಕಾಗಿದೆಯೊ ಅದನ್ನು ಮೊದಲು ಕೊಟ್ಟು ಬಳಿಕ ಸಾಮಾನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.' ಹಾಗೇ ನೋಡು, ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕೊಡುವುದು, ಒರಳಿಗೆ ಬತ್ತವನ್ನು ತಳ್ಳುವುದು, ಅವಲಕ್ಕಿಯಾದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಒರಳಿನಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯುವುದು, ಗಿರಾಕಿಗಳೊಡನೆ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡುವುದು – ಇಷ್ಟನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಇದಕ್ಕೇ ಅಭ್ಯಾಸಯೋಗ ಅಂತ ಹೆಸರು. ಆದರೂ ಏತದ ಮೊನೆ ಎಲ್ಲಿ ಕೈಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿಬಿಡುವುದೋ ಎಂದು ಆಕೆ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಹದಿನೈದು ಆಣೆ ಭಾಗವನ್ನು ಒರಳ ಕಡೆಗೇ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾಳೆ. ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುವ ಆ ಒಂದಾಣೆ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕೊಡುವುದು, ಗಿರಾಕಿಗಳೊಡನೆ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಯಾರು ಸಂಸಾರಸ್ಥರೊ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಹದಿನೈದು ಆಣೆ ಭಾಗವನ್ನು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿ ಇಡಬೇಕು; ಉಳಿದ ಒಂದಾಣೆ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬಾಕಿ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

❁ ಅಭ್ಯಾಸಯೋಗ ಇದೆಯಲ್ಲ; ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡು, ನೋಡುವೆಯಂತೆ, ಮನಸ್ಸು ನೀನು ಬೇಕು ಅಂದ ಕಡೆಗೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸೆಂಬುದು ಅಗಸನ ಮನೆಯಿಂದ ಬಂದ ಬಟ್ಟೆಯ ಹಾಗೆ. ಯಾವ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದುತ್ತೀಯೋ ಆ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಅದು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ವಚನವೇದದಿಂದ