

ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗ !

ಸ್ವಾಮಿ ರಾಘವೇಶಾನಂದ

ಯೋಗವೆಂದರೆ ಅದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆ - ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಗ. 'ಯೋಗ'ದ ಸರಳ ವಿವರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಅದರ ಅರ್ಥ ವಿಸ್ತಾರ, ಬಗೆಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಧಾನ ಇವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯತ್ರಯರ ಜೀವನ, ಉಪದೇಶಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಲೇಖಕರು ಉದಕ ಮಂಡಲ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಠದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು. ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರುವ ಪೂಜ್ಯರ ಹಲವು ಲೇಖನಗಳು ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ.

‘ದೈನಂದಿನ ಜೀವನ’ ಎಂದರೇನು ಎಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ‘ಯೋಗ’ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಮಾತ್ರ ಅನೇಕರಿಗೆ ಹೊಸತು. ಅಥವಾ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದರ ಪರಿಚಯವಿರಲೂಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಇಂದು ಯೋಗಾಸನಗಳು ಬಹಳ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅದೊಂದು ಬಗೆಯ ಜನಾಕರ್ಷಣೆಯೇ ಆಗಿದೆ ಎಂದರೂ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯೇ ನಲ್ಲ. ಆ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ‘ಯೋಗ’ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದೂ ಉಂಟು. ಆದರೆ ಈ ಲೇಖನ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುವುದು ಕೇವಲ ಶಾರೀರಿಕ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಶರೀರ-ಮನಸ್ಸು-ಬುದ್ಧಿ-ಜೀವ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಬಲ್ಲ ಯೋಗವನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿ! ಹಾಗಾದರೆ ಇಲ್ಲಿ ‘ಯೋಗ’ ಎಂದರೇನು?

‘ಯೋಗ’ ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ‘ಯುಜಿರ್-ಯೋಗೇ’ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಈ ಧಾತುವಿಗೆ ‘ಸೇರಿಸುವುದು’ ಎಂದರ್ಥ. ಯಾವುದನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು? ಜೀವಾತ್ಮನನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು. ಯಾವುದರೊಡನೆ ಸೇರಿಸುವುದು? ಪರಮಾತ್ಮನೊಡನೆ ಸೇರಿಸುವುದು. ಯಾವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಸೇರಿಸುವುದು? ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ! ಆದ್ದರಿಂದ, ಒಟ್ಟಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪರಮಾತ್ಮನೊಡನೆ ಜೀವಾತ್ಮನನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದೇ ಯೋಗ! ಆದರೆ, ‘ಪರಮಾತ್ಮ’ ‘ಜೀವಾತ್ಮ’ ಇತ್ಯಾದಿ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಆಧುನಿಕ ಜನರು - ‘ಅಯ್ಯೋ... ಇವೆಲ್ಲ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ, ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಚಾರವಲ್ಲವೇ? ಇಂದಿನ ವೇಗಯುತ ಬಾಳ್ವೆಯಲ್ಲಿ ವೇದಾಂತಕ್ಕೆಲ್ಲ ಸಮಯವೇ?’ ಎಂದು ಸುಯಿಲೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಹುಚ್ಚೋಟದ ಜೀವನದ ನಡುವೆಯೇ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ತುರ್ತಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇಂದು ಒದಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಮನುಷ್ಯ ಎಂತೆಂಥ ಅವಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನೇ ಮಾಡಿದರೂ, ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಸುಖ ಭೋಗಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೂ ಶಾಂತಿ-ತ್ವಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ಕಾಣದೆ ಬವಣೆಪಡುತ್ತ, ನಾನಾಬಗೆಯ ಮನೋವಿಕಾರಗಳಿಗೆ, ಮನಸ್ತಾಪಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇಂಥ ಘೋರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮಾನವನನ್ನು ಪಾರುಗಾಣಿಸಲೆಂದೇ ಋಷಿ-ಮುನಿಗಳು ಯೋಗ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟು ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿ-ಆನಂದಗಳ ದಾರಿಯನ್ನು ತೋರಿದರು. ಅದನ್ನೇ, ಅನಂತರ ಬಂದ ಸಾಧು-ಸಂತರು ನವೀಕರಿಸಿ, ಕಾಲೋಚಿತ ಯುಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ, ಜನಮಾನಸಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿ-ಆನಂದಗಳನ್ನು ಉಣಿಸಿದರು. ಹಾಗಾದರೆ ಆ ಯೋಗ ಮಾರ್ಗಗಳು ಯಾವುದು? ಇಂದಿಗೆ, ಕಾಲೋಚಿತವಾದ ಯುಕ್ತಿ ಯಾವುದು?

ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ಬಗೆಯ ಯೋಗಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಧಾನ ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವು:

೧. ರಾಜಯೋಗ
೨. ಜ್ಞಾನಯೋಗ
೩. ಕರ್ಮಯೋಗ, ಮತ್ತು
೪. ಭಕ್ತಿಯೋಗ

ಮಾನವರ ಸಹಜವಾದ ಒಲವು ಹಾಗೂ ಶರೀರ-ಮನಸ್ಸುಗಳ ಶಕ್ತಿ-ಶುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ನಾಲ್ಕು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಬಲಿಷ್ಠವೂ, ಶುದ್ಧವೂ ಆದ ಶರೀರ-ಮನಸ್ಸುಗಳುಳ್ಳವರಿಗೆ ರಾಜಯೋಗ. ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ವಿವೇಕವುಳ್ಳ ವಿಚಾರಶೀಲರಿಗೆ ಜ್ಞಾನಯೋಗ. ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ತುಂಬಿದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಿಗೆ ಕರ್ಮಯೋಗ. ಭಾವುಕ ಸ್ವಭಾವದವರಿಗೆ ಭಕ್ತಿಯೋಗ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಉಚಿತವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಬೇಗನೆ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರಿಮುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲದ್ದು ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು ಮೊದಲ ಕಾರ್ಯ. ಇಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ನೆರವಿಗೆ ಬರುವುದು ಯುಗ ಪುರುಷರ ಬೋಧನೆ. ಯುಗಾವತಾರರಾದ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರನ್ನು ತ್ವಾರೆ, “ಈ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ. (ಅಂದರೆ ಕಲಬೆರಕೆಯ ಈ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರ-ಮನಸ್ಸುಗಳು ತುಂಬ ದುರ್ಬಲ.) ಕಲಿಯುಗಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು ಭಕ್ತಿಯೋಗ - ಭಗವಂತನ ನಾಮಗುಣೀಕರಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ಭಕ್ತಿಯೋಗವೇ ಯುಗಧರ್ಮ.” (ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ವಚನವೇದ, ಸಂ. ೧, ಪು. ೮೪)

ಹಾಗಾದರೆ, ಭಕ್ತಿಯೋಗ ಎಂದರೇನು? ಭಗವಂತನಲ್ಲಿಡುವ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಭಕ್ತಿ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇಂತಹ ಪ್ರೀತಿಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಜೀವಾತ್ಮನನ್ನು ಭಗವಂತನೊಡನೆ ಒಂದಾಗಿಸುವಂಥದ್ದೇ ಭಕ್ತಿಯೋಗ. ಇಂದಿನ ಯುಗಕ್ಕೆ ಭಕ್ತಿಯೋಗ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ, ಹೇಗೆ? ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಮಮತೆ-ಪ್ರೀತಿ ಎಂಬುದು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಎಂತಹ ದರೋಡೆಕೋರನಲ್ಲೂ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ-ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ-ಮಮತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲವೇ? ಕಡುಲೋಭಿಯಾದವನು ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ-ಮಕ್ಕಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜುಗ್ಗನಾಗಿದ್ದರೂ, ತನ್ನ ಹಣಕಾಸು, ಆಸ್ತಿ-ಪಾಸ್ತಿಯ ಮೇಲಂತೂ ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಮೋಹ-ಮಮತೆಯ ನ್ನಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರೀತಿಯ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು, ಮೋಹದ ಮಡು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಪ್ರೀತಿ-ಮಮತೆ ಇರುವುದಂತೂ ದಿಟ. ಹೀಗೆ ಆದಾಗ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಇರುವ

ವಿವೇಕಪ್ರಭ

ಪ್ರೀತಿ-ಮಮತೆಗಳನ್ನೇ ಭಗವಂತನಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುವ ಸರಳ ಉಪಾಯವೇ ಭಕ್ತಿಯೋಗ! ಆದರೆ ರಾಜಯೋಗ - ಜ್ಞಾನಯೋಗಾದಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಅರ್ಹತೆ, ಪೂರ್ವತಯಾರಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಜ್ಞಾನಯೋಗ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವವನಲ್ಲಿ ವಿವೇಕ, ವೈರಾಗ್ಯ, ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ - ಮನೋನಿಗ್ರಹ ಇತ್ಯಾದಿ ಗುಣಗಳು, ಮತ್ತು ಮುಮುಕ್ಷುತ್ವ ಇವೆಲ್ಲ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತವೆ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು. ಇವೆಲ್ಲ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಜ್ಞಾನಯೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಬಳಿಯೂ ಸುಳಿಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಭಕ್ತಿಯೋಗವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು ಈ ಬಗೆಯ ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವಾರ್ಹತೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಸರಳ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಶುರುಮಾಡಿಯೇ ಬಿಡಬಹುದು. ಬಳಿಕ, ಮುಂದುವರಿದಂತೆಲ್ಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುಣ-ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಧಕನಲ್ಲಿ ತಾವಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರನ್ನುವಂತೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾದಿ ಕಠಿಣ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಿದ್ಧಿಸುವ ಕುಂಭಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಕೂಡ ಭಕ್ತಿಯ ಬಲದಿಂದ ತಾನೇತಾನಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಯೋಗದಲ್ಲಿ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ವಾದ-ವಿವಾದದ ಗೊಂದಲವಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾದರೂ ಭಾವಿಸಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ. ಭಾವವೇ ಭಕ್ತಿಸಾಧನೆಯ ಕೀಲಿಕೈ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಶುಷ್ಕತೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ; ಸಾಧನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಭಾವದ ಆನಂದ ಇರುತ್ತದೆ, ಇನ್ನು ಗುರಿ-ಮುಟ್ಟಿದ ಮೇಲಂತೂ ಆನಂದವೋ ಆನಂದ. ಜನಮನ ಬಯಸುವುದೂ ಇದನ್ನೇ : ಸುಖ-ಸಂತೃಪ್ತಿ-ಆನಂದ!

ಮಾನವನನ್ನು ಸಕಲ ದುಃಖ-ದುರಿತಗಳಿಂದಲೂ ಪಾರುಗಾಣಿಸಿ ಆನಂದವನ್ನು ವರ್ಷಿಸಬಲ್ಲ ಈ ಯೋಗವು ನಿಜಕ್ಕೂ ಒಂದು ವಿಜ್ಞಾನವೇ ಸರಿ. ಇಂತಹ ಯೋಗದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಯಾವುವು? ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಆರನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ:

ಯತ್ರೋಪರಮತೇ ಚಿತ್ತಂ ನಿರುದ್ಧಂ ಯೋಗಸೇವಯಾ |

ಯತ್ರ ಚೈವಾತ್ಮನಾಽಽತ್ಮಾನಂ ಪಶ್ಯನ್ನಾತ್ಮನಿ ತುಷ್ಯತಿ ||

ಸುಖಮಾತ್ಮಂತ್ರಿಕಂ ಯತ್ಪದ್ಧಿಗ್ರಾಹ್ಯಮತೀಂದ್ರಿಯಮ್ |

ವೇತ್ರಿ ಯತ್ರ ನ ಚೈವಾಯಂ ಸ್ಥಿತಶ್ಚಲತಿ ತತ್ವತಃ ||

ಯಂ ಲಬ್ಧ್ವಾ ಚಾಪರಂ ಲಾಭಂ ಮನ್ಯತೇ ನಾಧಿಕಂ ತತಃ |

ಯಸ್ಮಿಂಸ್ಥಿತೋ ನ ದುಃಖೇನ ಗುರುಕಾಂಘ್ರಿ ವಿಚಾಲ್ಯತೇ ||

ತಂ ವಿದ್ಯಾದ್ವೈಖಸಂಯೋಗವಿಯೋಗಂ ಯೋಗಸಂಕ್ಷಿಪ್ತಮ್ ||

ಈ ನುಡಿಗಳ ಭಾವ ಇದು: 'ಯೋಗಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರಗೊಂಡು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಸ್ಥಿತಿಗೇರಿದವನು ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಆತ್ಮತತ್ವವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾ ತನ್ನಲ್ಲೇ ತಾನು ಸುಖಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ; ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ನಿಲುಕದ, ಬುದ್ಧಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅರಿವಾಗುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ, ಮತ್ತು ಪರಮ ಸತ್ಯದಿಂದ ವಿಚಲಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ಆ ಯೋಗದ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ಅವನಿಗೆ ಬೇರಾವುದೇ ಸುಖವೂ ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಯೋಗದ ಆನಂದಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಸುಖವೊಂದು ಇರಬಲ್ಲುದು

ಎಂದು ಅನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಪರಮಾನಂದವನ್ನು ಈಂಟು ತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಆ ಯೋಗಸುಖದಲ್ಲಿ ತಳಿ ವೂರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಂತಹ ದುಃಖದ ಆಘಾತದಿಂದಲೂ ಅದುರದೆ ಬಂಡೆಯಂತೆ ಸ್ಥಿರನಾಗಿ, ಶಾಂತನಾಗಿ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಧಕನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು 'ಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿ' ಎಂದು ತಿಳಿಯತಕ್ಕದ್ದು.'

ಈ ಬಗೆಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಯಸುವವರಿಗೆ ಶ್ರೀಮಾತೆ ಶಾರದಾದೇವಿಯವರ ಜೀವನ-ಸಂದೇಶಗಳು ಉಜ್ವಲ ದಾರಿದೀಪದಂತಿವೆ. ತಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ಸಾಧಕರನ್ನೂ ಮುಮುಕ್ಷುಗಳನ್ನೂ ಅವರು ಮುನ್ನಡೆಸಿದ ವಿವರಗಳು ಇಂದಿನ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಒಂದು ಆತ್ಮೀಯ ಕೈಪಿಡಿಯಾಗಬಲ್ಲವು. ಏಕೆಂದರೆ, ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರು ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನೇ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ವಿನೂತನ ಹಾದಿಯನ್ನು ತೆರೆದು ತೋರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ನುಡಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅಪೂರ್ವ ಜೀವನಾನುಭವದಿಂದ ಪರಿಪಾಕಗೊಂಡವು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭೂತಿಯಿಂದ ಹೊಮ್ಮಿದವು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಶಕ್ತಿ-ಸ್ಫೂರ್ತಿಗಳ ಹೊಳೆ ಹರಿಯುವುದನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ನಾವು ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯ ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರನ್ನು ಕೇಳಿದ: "ಅಮ್ಮಾ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು?" ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರನ್ನುತ್ತಾರೆ: "...ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆ ಎಂದರೆ ಇನ್ನೇನು ಅಂತ ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆ? ಸದಾ ಭಗವಂತನ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇಟ್ಟಿರುವುದೇ ಸಾಧನೆ; ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಭಗವಂತನ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುವುದೇ ಸಾಧನೆ."

ದೈನಂದಿನ ಜೀವನ ಎಂದರೆ ಉದ್ಯೋಗ, ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜು, ಬ್ಯಾಂಕು ಕಾರ್ಖಾನೆ, ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇವು ಯಾವುದನ್ನೂ ಕಡೆಗಣಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಾಗೆಂದು ಕರ್ತವ್ಯದ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಡುವುದೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಜೊತೆಜೊತೆಗೇ ಸಾಧನೆಯನ್ನೂ ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರು.

"ಕರ್ತವ್ಯ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಹರಿದಾಡುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಜಪ-ಧ್ಯಾನ-ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳೂ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ-ಸಂಜೆ ಜಪಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಇವು ದೋಷಿಗೆ ಚುಕ್ಕಾಣಿಯಂತೆ. ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಆಲೋಚಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ತಾನು ದಿನವಿಡೀ ಏನೇನು ಮಾಡಿದೆ, ಹೇಗೆ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡೆ ಎನ್ನುವುದೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ನಿನ್ನೆಗಿಂತ ಇಂದು ಎಷ್ಟು ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ತುಲನೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಳಿಕ ಜಪ ಮಾಡುತ್ತ ಇಷ್ಟದೇವರ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ-ಸಂಜೆ ಜಪ-ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ."

ಈ ಮಾತು ನಿಜಕ್ಕೂ ಎಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನ ಗಾಣಬೇಕಾದರೆ, ಜನ ತಾವೇ ಒರೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ನೋಡಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಶಾಂತಿ-ತೃಪ್ತಿ ಬೇಕೆಂಬವರು ಆರು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಈ ನುಡಿಯಂತೆ ನಡೆದು ನೋಡಬೇಕು. ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗ ಬೇಕಾದರೆ ರೋಗಿಯೇ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಬೇಕಲ್ಲದೆ, ಅವನ ಪರವಾಗಿ ಇತರರು ಸೇವಿಸಲಾದೀತೆ? ಇಂದು ಜನರಿಗೆ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಎಂಬುದೇನೋ ನಿಜವೇ. ಆದರೆ ಸುಖ-ಶಾಂತಿಗಳನ್ನು ತಾರದ ಕೆಲಸ ಬರಿ ಕತ್ತೆಕೆಲಸ, ಅಷ್ಟೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕುಂಟು ನೆವ ಕೊಡುವ ತುಂಟರಿಗೆ ಸಮಯ ಸಿಗುವುದುಂಟೆ? 'ಮನಸ್ಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗ' ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒತ್ತಿಹೇಳಬೇಕು. ಶ್ರೀಮಾತೆ ಶ್ರೀಶಾರದಾದೇವಿಯವರು ದಕ್ಷಿಣೇಶ್ವರದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಸೇವೆ-ಆರೈಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿ ದ್ವಾಗ್ಧ ಅವರಿಗೆ ಕೈತುಂಬ ಕೆಲಸ. ಆದರೆ ಅವರು ಅದೆಷ್ಟು ಸಮರ್ಥ ವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂದರೆ, ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವರನ್ನು ತ್ತಾರೆ: "ನಾನು ನಿನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡು ತ್ತಿದ್ದೆ! ಆದರೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಲಕ್ಷ ಜಪ ಮಾಡಲು ನನಗೆ ಸಮಯ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು." ಇವೆಲ್ಲ ಖಾಲಿ ಮಾತಲ್ಲ; ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಗೈದ ಸಂತೋಧನೆಯ ಅಮೂಲ್ಯ ನುಡಿ! ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆ ಬಗೆಯ ಶುದ್ಧವಾದ - ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾದ ಮನಸ್ಸು ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು; ಅಂಥವರಿಗಾಗಿ ಅವರೇ ಒಂದು ಸರಳ ಉಪಾಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸು ತ್ತಾರೆ: "ಸಾಧನೆಗೆ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾದ ಸಮಯವಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಆವಶ್ಯಕ. ಸುಮುಹೂರ್ತ(ಅಂದರೆ ಸಾಧನೆ ಸಫಲವಾಗುವ ಗಳಿಗೆ) ಯಾವಾಗ ಬಂದಿತೆಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಿಗೂ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಯುವು ದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇತರ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಒಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಬಿಡಬಾರದು... ಎಷ್ಟೇ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿದ್ದರೂ ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ದೇವರ ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು."

ಇನ್ನೊಂದು ಉಪಾಯವಿದೆ: ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಭಗವತ್ ಸ್ಮರಣೆ, ಜಪ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದಲ್ಲ. ಇದರ ಮರ್ಮ ಏನೆಂದರೆ-ದೇಹವನ್ನು ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೇವ ನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದು. ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಭಕ್ತ ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರಿಂದ ಮಂತ್ರದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಡುವಾಗ ಕೇಳಿದ: "ಅಮ್ಮ, ನನಗೆ ಉಪಾಯವೇನು?" (ಅಂದರೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಮಾರ್ಗವೇನು?) ಆಗ ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರು ಅವನಿಗೆ ಗೋಡೆಯ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಹೇಗೆ ಆ ಗಡಿಯಾರ ನಿರಂತರ 'ಟಿಕ್' 'ಟಿಕ್' ಸದ್ದು ಮಾಡುತ್ತದೋ ಹಾಗೆ ನೀನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಭಗವನ್ನಾಮೋಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗು. ಅದೇ ನೀನಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ನೀನು ಬೇರೆ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ" ಎಂದು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾದ ಸಲಹೆ. ಗೃಹಿಣಿಯರು ಮನೆಗೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡ ಗಿರುವಾಗ, ನೌಕರರು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ದಾರಿ

ಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ, ಬಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ಪ್ರಯಾಣ ದಲ್ಲಿರುವಾಗ - ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಸಾಧ ನೆಯ ಅಂತಃಸ್ಮೃತ ನಿಲ್ಲದೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಆದರೆ ತಲೆಕೊಟ್ಟು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವವರು ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗದು; ಕೆಲಸ ಕಟ್ಟುಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ವರು ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಅಂಥವರಿಗೂ ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರು ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ ಸೂಚಿಸಿ ದ್ದಾರೆ. ಸುವಾಸಿನಿ ಎಂಬವಳು ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರಿಂದ ಮಂತ್ರದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆದಿದ್ದಳು. ಅವಳು ಒಮ್ಮೆ ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರ ಬಳಿ, ತನ್ನಿಂದ ನಿಯತವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಏನು ಮಾಡಲಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು. ಆಗ ಅವರನ್ನು ತ್ತಾರೆ: "ನೀನು ಏನೇನು ಕೆಲಸಕಾರ್ಯ ಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀಯೋ ಅದನ್ನೇ ಸಾಧನೆ ಎಂದು ತಿಳಿ. ಬೇರೆ ಇನ್ನೇನು ಸಾಧನೆ ಬೇಕು? ಶುದ್ಧ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಕರುಣಿಸುವಂತೆ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿಕೊ." ಇದು ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟ ಒಂದು ಸರಳ ಸಾಧನೆ. ಮಂತ್ರದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಕೊಂಡರೂ ನಿತ್ಯಜಪ ಮಾಡಲು, ಸಾವಿರಗಟ್ಟಲೆ ಜಪ ಮಾಡಲು ಎಷ್ಟು ಜನರಿಂದ ಸಾಧ್ಯ? ಅಂಥವರು ತಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿ ಯೊಂದು ಕರ್ಮವನ್ನೂ ಸಾಧನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾಡಲಿ ಎಂಬ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರು. ಅಂದರೆ, ಮನುಷ್ಯ ತಾನು ಎಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಕ್ಕೆ ಒಡಂ ಬಡಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ಅವರ ಮಾತಿನ ಮರ್ಮ!

"ಶುದ್ಧ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಕರುಣಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿಕೊ" ಎಂಬ ಕೊನೆಯ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ನಾವಿಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ವಿಷಯ. ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸ ಗಳೆಲ್ಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಬೇಕಾದರೆ, ಅದರೊಂ ದಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಂತ್ರಕ್ಕೂ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಲ್ಲಿದೆ? ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಯಂತ್ರವೇ ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿತು, ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿತು! ಭಾವ ದಲ್ಲೇ ಮನುಷ್ಯನ ಹಿರಿಮೆ ಇರುವುದು. ಭಕ್ತಿಭಾವವನ್ನು ಕರುಣಿಸ ಬೇಕಾದವನು ಭಗವಂತ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನನ್ನು ಭಕ್ತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಗೃಹಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡುಬಂದರೆ, ಆಗ ಈ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಬಲದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸವೆಲ್ಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ ಅದು ನಮ್ಮ ಉನ್ನ ತಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರ ಅಭಿಮತ.

ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಓದಿದಾಗ ಒಂದಂಶವಂತೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗು ತ್ತದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಸಾಧು-ಸಂತರು, ಸದ್ಗುರುಗಳು ಇವರೆಲ್ಲ ಜನರಿಗೆ ಶಾಂತಿ-ನಿಮ್ಮದಿಗಳ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಯಾವ ವಿಧದಲ್ಲೂ ಕೊರತೆ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ನುಡಿಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡ ಬಲ್ಲವರು ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಅಷ್ಟೆ! ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರಂತೂ ಇಂತಹ ಸರಳ, ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ವಿಪುಲವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಅಮೃತಮಯ ನುಡಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಮೈಗೂಡಿಸಿ ಕೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮ ಬಾಳು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಸಾಧನೆ ಸಫಲ ವಾಗುತ್ತದೆ. *