ಸ್ವ-ಪ್ರಯತ್ನ

❁ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಸೊಂಟ ಕಟ್ಟಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಳಿಕ ಅಷ್ಟು ಶ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ದೋಣಿ ಅಲೆ, ಬಿರುಮಳೆ, ಬಿರುಗಾಳಿ ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ನದಿಯ ತಿರುವಿನ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಹೋಗಬೇಕಾಗಿರುವುದೊ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ದೋಣಿ ನಡೆಸುವವ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಚುಕ್ಕಾಣಿ ಹಲಗೆಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ದಾಟಿಯಾದ ನಂತರ ಅಷ್ಟು ಶ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದು ತಿರುವನ್ನು ಹಾದ ನಂತರ ಅನುಕೂಲವಾದ ಗಾಳಿ ಬೀಸಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಚುಕ್ಕಾಣಿ ಹಲಗೆಯನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಬಳಿಕ ಪಟ ಕಟ್ಟಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ ತಂಬಾಕು ಸೇದಲು ಸಿದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೇನೆ ಸಾಧಕ ಕಾಮ-ಕಾಂಚನಗಳ ಬಿರುಗಾಳಿ, ಬಿರುಮಳೆ ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ದಾಟಿಬಿಟ್ಟ ಅಂದರೆ ಆಗ ಆತನಿಗೆ ಶಾಂತಿ.

❁ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತೂಗುವ ಕಡ್ಡಿ ತೆಗೆದುಕೊ. ಒಂದು ತಟ್ಟೆಗೆ ಭಾರ ಹಾಕಿದರೆ ಕೆಳಗಿನ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ಮುಳ್ಳು ಒಂದು ಮುಖವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಳಗಿನ ಮುಳ್ಳೇ ಮನಸ್ಸು-ಮೇಲಿನ ಮುಳ್ಳೇ ಭಗವಂತ. ಎರಡು ಮುಳ್ಳೂ ಒಂದೇ ಮುಖವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಯೋಗ ಅಂತ ಹೆಸರು.

❁ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗದ ಹೊರತು ಯೋಗಾವಸ್ಥೆ ಬಾರದು. ಸಂಸಾರದ ಗಾಳಿ ಮನಸ್ಸೆಂಬ ದೀಪವನ್ನು ಸರ್ವದಾ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆ ದೀಪ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಲ್ಲಾಡದೆ ಇತ್ತು ಅಂದರೆ ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ಯೋಗಾವಸ್ಥೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ.

❁ ಯೋಗಿಗಳ ಮನಸ್ಸು ಸರ್ವದಾ ಭಗವಂತನ ಅಡಿದಾವರೆಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿರುತ್ತದೆ — ಸರ್ವದಾ ಆತ್ಮಸ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಖ ನೋಡಿದರೇ ಗೊತ್ತಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣೇನೋ ತೆರೆದಿರುತ್ತದೆ, ದೃಷ್ಟಿ ಮಾತ್ರ ಬಹಿರ್ಜಗತ್ತಿನ ಕಡೆಗೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಕ್ಕಿ ಕಾವಿಗೆ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಅದರ ಇಡೀ ಮನಸ್ಸು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಸಿ, ಅದರ ಕಣ್ಣು ಮಾತ್ರ ಸುಮ್ಮನೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೋಡುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

❁ ಕಿರುಮನೆಯೊಳಗಿಟ್ಟಿರುವ ರತ್ನ ನೋಡಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನ ಪಡಿಸಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ, ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ಬೀಗದ ಕೈ ವಿಚಾರಿಸಿ ತಂದು ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಳಿಕ ರತ್ನವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ, ಬೀಗ ಹಾಕಿದ ಬಾಗಿಲಿನ ಮುಂದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಂತುಕೊಂಡು 'ಈಗ ಬೀಗ ತೆಗೆದಿದ್ದೇನೆ. ಸಂದೂಕದ ಬೀಗವನ್ನು ಮುರಿದಿದ್ದಾಯಿತು. ಈಗ ರತ್ನ ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದಿದ್ದೇನೆ' ಎಂಬುದಾಗಿ ಭಾವಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಏನು ತಾನೆ ದೊರೆತೀತು? ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

❁ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ ಆಗದೆ ಇತ್ತು ಎಂದರೆ, ಭಗವಂತನ ದರ್ಶನ ಪಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಮ, ಕಾಂಚನಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮಲಿನವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ-ಕೊಳೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. ಸೂಜಿ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿದ್ದರೆ ಆಗ ಸೂಜಿಗಲ್ಲು ಅದನ್ನು ಎಳೆಯಲಾರದು. ಆ ಮಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದುಬಿಟ್ಟದ್ದೇ ಆದರೆ ಒಡನೆ ಸೂಜಿಗಲ್ಲು ಅದನ್ನು ಎಳೆದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಕೊಳಕನ್ನು ಕಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಬಿಡಬಹುದು. ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, 'ಹೇ ಭಗವಂತ, ಮತ್ತೆ ನಾನು ಅಂಥ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ' ಅಂತ ಹೇಳಿ ಅನುತಾಪದಿಂದ ಅತ್ತುದೇ ಆದರೆ, ಕೊಳೆ ತೊಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಭಗವದ್ರೂಪದ ಸೂಜಿಗಲ್ಲು ಮನಸ್ಸೆಂಬ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಮಾಧಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಭಗವಂತನ ದರ್ಶನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

❁ ಅಭ್ಯಾಸಯೋಗದಿಂದ ಕಾಮಕಾಂಚನಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಲು 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.

❁ ಸದಸದ್ವಿಚಾರಕ್ಕೇ 'ವಿವೇಕ' ಅಂತ ಹೆಸರು. ವೈರಾಗ್ಯವೆಂದರೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಕಡೆಗೆ ವಿರಕ್ತಿ. ಇವು ಒಮ್ಮೆಗೇ ದೊರೆತುಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ — ದಿನವೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೊದಲು ಕಾಮಕಾಂಚನ ತ್ಯಾಗವನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಭಗವತ್ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಬಾಹ್ಯಿಕವಾಗಿಯೂ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಲು ಆಗುತ್ತದೆ.

❁ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯಿಂದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕರೆದರೆ ಆತನ ದರ್ಶನ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೇನಿಲ್ಲ.

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ವಚನವೇದದಿಂದ