

ಅಂತರ್ಮುಖಿ ಬದುಕು

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನವೆಂದರೆ ಅದೊಂದು ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾದ ಬದುಕೇ ಆಗಿದೆ; ಅಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಬ್ಬಂಟಿ. ತನ್ನೊಳಗೆ ತಾನು ಇಳಿಯ ಬೇಕು; ಆಳವಾದ ಮನನ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟಾಸನಗಳಿಂದ ಪರಾತ್ಪರ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ತಲೆನಿನಗಾಗಬೇಕು. ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಆಲೋಚನೆ, ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು, ತನ್ನ ಅಂತರಂಗದ ಸತ್ಯವಾದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ನಿರಂತರ ಚಿಂತಿಸುತ್ತ, ಅವನ ದರ್ಶನವೊಂದನ್ನೇ ತನ್ನ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಕಾಲ? ಎಲ್ಲಿಯ ತನಕ? — ಇದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟೇ ಎಂಬ ಮಿತಿವಿಲ್ಲ; ಭಗವಂತನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುವವರೆಗೂ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ವರ್ಷವೋ, ಹತ್ತು ವರ್ಷವೋ, ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತವೋ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಯತ್ನಿಸಬೇಕಾದೀತು. ಹಲವರಿಗೆ ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳೇ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಅವನವನ ಮಾನಸಿಕ-ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಿದ್ಧತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಮಿತಿ ನಿಗದಿತವಾಗುವುದು. ಈ ಬಗೆಯ ಅಂತರಿಕ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವವನು ತನ್ನ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ ಇದೊಂದೇ ಎಂದು ಮನಗಂಡರೆ, ಆಗ ಅವನ ಜೀವನವೆಲ್ಲ ಧ್ಯಾನ-ತಪಸ್ಸು-ಸಾಧನೆಯ ಜೀವನವಾಗುವುದು; ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾದ ಜೀವನವಾಗುವುದು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಮುಖಿತೆ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನವೆಂದರೆ ಅದು ಅಂತರ್ಮುಖಿ ಬದುಕೇ ಆಗಿದೆ ಎಂಬ ಮಾತಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿವರಣೆ ಆಗತ್ಯ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವವನು ಎಲ್ಲರಂತೆ ಊಟ, ನಿದ್ರೆ, ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳು ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಬೇಡವೆ? ಅವನಿಗೂ ದುಡಿಮೆ ಎಂಬುದು ಇರಬೇಕಲ್ಲವೆ? ಹೀಗಿರುವಾಗ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾದ ಜೀವನವೆಂದು ಹೇಗೆ ಹೇಳಬೇಕು? ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವ ಸಮಯವಷ್ಟೇ ಅಂತರ್ಮುಖಿವೆನ್ನುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲವೆ? — ಹೀಗೆ ಇಲ್ಲಿಂದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳಬಹುದು. ನಿಜ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂಡ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಮಾನವ; ಹಸಿವು, ನಿದ್ರೆ, ಮುಂತಾದ ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯಗಳು ಅವನಿಗೂ ಇವೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇದ್ದುಕೊಂಡೇ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ಲೌಕಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವೆನಿಸುವುದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ. ಅವನು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಕಾಣುವ ರೀತಿ ಬೇರೆ, ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಕಾಣುವ ರೀತಿ ಬೇರೆ, ತನ್ನ ಜೀವನ-ಕ್ರಿಯೆ-ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ರೀತಿ ಬೇರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯ ಭಗವಂತನೊಬ್ಬನೇ. ಅದನ್ನು ಆತ್ಮ, ಬ್ರಹ್ಮ, ಶಿವ, ವಿಷ್ಣು, ಸತ್ಯ, ಶೂನ್ಯ

— ಯಾವ ಹೆಸರಿನಿಂದಲಾದರೂ ಕರೆಯಬಹುದು. ತಾನು, ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜಗತ್ತು, ತಾನು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆ — ಎಲ್ಲವೂ ಭಗವಂತನ ಸುತ್ತ ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಅವನು ಆ ಸತ್ಯದ ಬೆಳಕನ್ನೇ ಕಾಣಬೇಕು; ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಅವನ ಚಿಂತನೆ, ಮಾತು, ಕ್ರಿಯೆ ಎಲ್ಲವೂ ಭಗವಂತನು ಬಿಡುವುದು. ಅಲ್ಲಿ ಲೌಕಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭೇದ ವಿರಲಾರದು. ಅಂತರಂಗ-ಬಹಿರಂಗವೆಂಬ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರಲಾರದು. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಸಾಧಕನ ಗಮನ ಮಾತ್ರ ಅಂತರಂಗದ ಕಡೆಗೆ. ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅವನು ತನ್ನೊಳಗೇ ಕಾಣಬೇಕಾಗಿದೆ — ಈ ಕಾರಣದಿಂದ. 'ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನೊಳಗೆ ಇರುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನೊಳಗಿರುವ ಅಂತರಾತ್ಮನನ್ನು ಕಾಣದಂತೆ ಮಾಡಿರುವುದೇನು? ಅವನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹೊರಗೇ ಹರಿಯುವುದು, ಹೊರಗಿರುವ ವಿಷಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೇ ಅರಸುವುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವನು ತನ್ನೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಾಣಲಾರ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮನನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ; ಆ ಮೂಲಕ ಅಮೃತವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ' ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಕರೋಪನಿಷತ್ತು (೨.೨.೧). ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಂತರ್ಮುಖಿನಾಗುವುದೇಕೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಇಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು (ಮನಸ್ಸು ಸೇರಿದಂತೆ) ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ, ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮೈಮರೆಯುವಷ್ಟು ಕಾಲವೂ ಅವನಿಗೆ ಅಂತರಂಗದ ಸತ್ಯ ಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ದೃಷ್ಟಿ ಅಂತರ್ಯದತ್ತ ಹೊರಳಬೇಕಾದರೆ ಅವನು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದ, ವಿಷಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ವಿಮುಖನಾಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ವಿಮುಖನಾದಾಗಲೇ ಅವನು ಅಂತರಂಗದತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ತನ್ನ ಅಂತರಂಗದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಇಲ್ಲಿ ಏಳುವುದು ಸಹಜ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೀಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಅಂತರಂಗದತ್ತ ಹೊರಳಲೇಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದರೂ, ಸಾಧಕನು ಯಾವಾಗಲೂ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು ಎಂಬ ನಿಯಮವೇನಿದೆ? ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದುಗಂಟೆ - ಎರಡು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಅಂತರಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲಿ. ಉಳಿದ ಸಮಯವನ್ನೆಲ್ಲ ಲೌಕಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಬಹುದಲ್ಲ? ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವನು ಅಂತರಿಕ ಜೀವನವನ್ನೂ ಬಾಹ್ಯ ಜೀವನವನ್ನೂ ನಡೆಸಿದಂತಾಗುತ್ತದಲ್ಲ!

ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಗುರಿ ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತವಾದುದು, ಅದನ್ನು ತಲುಪುವ ಮಾರ್ಗವೂ ಅತ್ಯಂತ ಗಹನವಾದುದು, ಬಹು

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಾಧನೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಎಷ್ಟೋ ಕಾಲದಿಂದ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ, ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಕರ್ಮಗಳ ಸಂಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ನಾವು, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕತೆಯನ್ನು ಒಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕರ್ಮಗಳ ಬಂಧನ ತಾವಾಗಿಯೇ ಕಳಚಲು ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳ, ಜನ್ಮಜನ್ಮಾಂತರಗಳ ಅವಧಿ ಬೇಕನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲೋ, ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲೋ ಕಠಿಣ ಸಾಧನೆ ನಡೆಸಿ, ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸಮೀಕೊಂಡವನಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಈ ಕರ್ಮ, ಸಂಸ್ಕಾರ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಅವರವರ ಕರ್ಮಕ್ಷಯವೂ ವೇಗವಾಗಿಯೋ, ನಿಧಾನವಾಗಿಯೋ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವುದು ಇಲ್ಲಿ: ಯಾರ ಕರ್ಮಬಂಧನ ಎಷ್ಟು ಉಳಿದಿದೆ, ಅವರ ಅಜ್ಞಾನದ ಪರದೆ ಎಷ್ಟು ದಟ್ಟವಾಗಿದೆ, ಯಾರು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರ ಕರ್ಮ ಕಳಚಿ ಹೋಗುವುದು — ಇದನ್ನು ನಾವಾರೂ ಅರಿಯಲಾರವು. ಆದರೆ ಭಗವಂತ, ಅವತಾರ ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಮುಕ್ತನಾದವರು ಇದನ್ನು ಕಾಣಬಲ್ಲರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ, ಭಗವಂತನ ಒಂದು ಪ್ರಧಾನ ಲಕ್ಷಣವೇ ಸರ್ವಜ್ಞತ್ವ. ಎಂದರೆ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದಿರುವುದು. ಸ್ವತಃ ಅವನೇ ಜ್ಞಾನವಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ತಿಳಿಯುವುದು. ಇದೇ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಅವತಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಮುಕ್ತಪುರುಷರು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಥ ಮಹಾತ್ಮರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ ಎಂಥ ಮನವನೂ ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಮುಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆಯಬಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಶಿಷ್ಯನ ಭೂತ-ಭವಿಷ್ಯತ್ತುಗಳನ್ನು ಅರಿತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಯಾವ ರೀತಿಯ, ಎಂತಹ ತೀವ್ರತರ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಶಿಷ್ಯನು ಗುರಿ ತಲುಪಬಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ; ಅದರೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ತಪ್ಪಿನ, ಜ್ಞಾನದ ಅಥವಾ ಕೃಪೆಯ ಬಲವನ್ನೂ ಅವನ ಮೇಲೆ ಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ? ಆಗ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕು. ಶಾಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ಮಹಾತ್ಮರ ಉಪದೇಶಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದು ಅವನೂ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಲ್ಲ; ಆದರೆ ಅವನ ಹೋರಾಟ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ತಪಸ್ಸು-ಅದರ ಹಿರಿಮೆ

ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಶೋಧನೆಗಾಗಿ ಹತ್ತು, ಐವತ್ತು, ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಿವರಣೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ 'ತಪಸ್ಸು' ಎಂದರೆ ಬಾಹ್ಯ, ಆಂತರಿಕ ಎರಡೂ ರೀತಿಯ ನಿರಂತರ ಸಾಧನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಋಷಿ-ಮುನಿಗಳು ಮಳೆ, ಗಾಳಿ ಚಳಿ ಬಿಸಿಲನ್ನದೆ ಎಡೆಬಿಡದೆ ತಪಸ್ಸನ್ನಾಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ನಾವು ಒಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಹೇಗೆ? ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ? ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ? ಈ ವಿವರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಒಂದೊಂದು ಕಡೆ ಒಂದೊಂದು ವಿವರಣೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಒಂಟಿಗಾಲಲ್ಲಿ, ನಗ್ನವಾಗಿ, ನೀರಲ್ಲಿ ನಿಂತು ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿದಂತೆ, ಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಘೋರ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿದಂತೆ

ಸಾಕಷ್ಟು ಕಥೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಸೂಚಿಸುವುದು ದೈಹಿಕ ತಪಸ್ಸನ್ನು — ಒಂದು ರೀತಿಯ ದೇಹದಂಡನೆಯನ್ನು. ಆದರೆ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿತ್ತು? ಯಾವ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಹೋರಾಟ ಅವರಿಗೆ ಉಂಟಾಯಿತು? — ಇದನ್ನು ನಾವು ಎಲ್ಲೂ ತಿಳಿಯಲಾರವು.

ದೈಹಿಕ ತಪಸ್ಸನ್ನಾಚರಿಸಲು ಪ್ರಬಲ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ, ನಿರಂತರ ಛಲ, ಹಾಗೂ ಸತತಪ್ರಯತ್ನ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಅಷ್ಟರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಬಲ, ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಲಭಿಸುವುದು ಎನ್ನಲಾಗದು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕಾದ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ತ್ಯಾಗ-ವೈರಾಗ್ಯ-ವಿವೇಕ-ಶ್ರದ್ಧೆ ಹಾಗೂ ಅವಿರತ ಭಕ್ತಿ ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ಒದಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಧಕನು ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ತಪಸ್ಸನ್ನಾಚರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ದೈಹಿಕ ತಪಸ್ಸು ಆಂತರಿಕ ತಪಸ್ಸಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ: ನಿರಂತರ ಒಂದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸಲು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅದು ನೀಡುವುದು. ಮುಂದೆ ಮಾನಸಿಕ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಂತರಿಕ ಸಿದ್ಧತೆಗಳೇ ನೀಡುವುವು.

ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಜಗತ್ತು

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಸಾರವೇ ಧ್ಯಾನವೆನ್ನಬಹುದು. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಂತರಿಕ ಕ್ರಿಯೆ; ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಬೇರೆ ಎಲ್ಲ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಒಂದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅಂತರವಿಲ್ಲದೆ ('ನಿರಂತರ') ಚಿಂತಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನ. ಹತ್ತಾರು ಕಡೆ ಚೆಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿಯಾಗಿ ನಾನಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತ, ಚೆದುರಿಹೋದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ, ತನ್ನ ಅಂತರಂಗದ ಸತ್ಯವಾದ ಭಗವಂತನ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಯಬಿಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣವಾದ ಕಾರ್ಯ, ಏಕೆಂದರೆ, ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಲ್ಲ; ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅರ್ಜುನನಂತಹ ಮಹಾಯೋಧ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಬಿಲ್ಲಿದ್ದೈಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೀಣನಾದವನು; ಆದರೆ ಅವನೂ ಕೂಡ 'ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಹೇಗೆ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲಿ?' ಎಂದು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ಬಿಲ್ಲಿದ್ದೈಗೆ ಬೇಕಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ; ಅದು ಸುಲಭ. ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅದು ಕರಗತವಾಗಿ ಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ವಸ್ತು ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುವಲ್ಲ; ಅದು ತನ್ನ ಒಳಗೇ ಇರುವ ತನ್ನ ಆತ್ಮ! ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣವಾದ ಕಾರ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಾಸ, ವೈರಾಗ್ಯಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ 'ಅಭ್ಯಾಸ ವೈರಾಗ್ಯಾಣಾಂ ತನ್ನಿರೋಧಃ' ಎಂದು ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗಸೂತ್ರ ಕೂಡ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದು; ಏಕೆಂದರೆ ಹೊರಗೆ ಅಲೆದಾಡುವುದೇ ಅದರ ಸ್ವಭಾವ. ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದೋ ಅಷ್ಟೆಷ್ಟು ಅದನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೆ ಸೆಳೆದು ತರುವುದೇ ಸಾಧಕನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ. ಕ್ರಮೇಣ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುವುದು. ಆಗ ಅವನು, 'ಆತ್ಮಸಂಸ್ಥಂ ಮನಃಕೃತ್ವಾ ನ ಕಿಂಚಿದಪಿ ಚಿಂತಯೇತ್' (ಮನಸ್ಸನ್ನು

ಆತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಬೇರೆ ಏನನ್ನೂ ಚಿಂತಿಸಕೂಡದು) ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಗೀತೆ (೬.೨೬).

ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಆಗ ಕಾಲ, ದೇಶಗಳು ಮರೆತು ಹೋಗಿ, ಅವನ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನೊಬ್ಬನೇ ನೆಲೆನಿಲ್ಲುವನು. ಅವನ ಮನಸ್ಸು, ದೇಹ, ಅಸ್ತಿತ್ವವೆಲ್ಲವೂ ಭಗವನ್ಮಯವಾಗುವುದು. ಅವನಿಗೆ ಭಗವಂತನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೇನೂ ಕಾಣಿಸದು, ಕೇಳಿಸದು, ಅರಿವಿಗೆ ಬರಲಾರದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ತೀವ್ರಗೊಂಡಾಗಲೇ ಅವನಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನ; ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ತಾನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸತ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಏಕಾಂತ, ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶ ಅವನಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಋಷಿ-ಮುನಿಗಳು ಏಕಾಂತವನ್ನರಸಿ ಕಾಡು, ಗುಹೆಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು.

ಸಂನ್ಯಾಸ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಏಕಾಂತ

ಈ ಬಗೆಯ ಏಕಾಂತ ಜೀವನದಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಬಂಧನವನ್ನು ಹೊಂದಲಿಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡೇ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬ ಮಾತನ್ನೇನೋ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ; ಆದರೆ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟದಾಯಕ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಲವರು ಕುಟುಂಬವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಆಜ್ಞ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳಾಗಿ ಇರಬಯಸಿ, ಸಂನ್ಯಾಸ ಸ್ವೀಕಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಇಡೀ ಬದುಕನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಮೀಸಲಾಗಿಡುವುದೇ ಸಂನ್ಯಾಸ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ. ಭಗವಂತನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವೇ ಸಂನ್ಯಾಸಿಯ ಗುರಿ. ಸರ್ವಸಂಗ ಪರಿತ್ಯಾಗದಿಂದ ಅವನಿಗೆ ನಿರಂತರ ಭಗವಂತನನ್ನೇ ಚಿಂತಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಸುಲಭವಾಗುವುದು. ಸಂನ್ಯಾಸಿಗೆ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಸಾಕುವ, ಅದರ ರಕ್ಷಣೆ-ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುವ ಬಾಧ್ಯತೆಗಳಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವನ ಬಹುಪಾಲು ಸಮಯ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ದುಡಿಮೆ, ಅರ್ಥಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ವ್ಯಯವಾಗದೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವುದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹಲವು ಮಠ, ಆಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಮಂದಿ ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿ ವಾಸಿಸುವುದು, ಭಕ್ತಾದಿಗಳ ಸುತ್ತ ಜೀವಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಏಕಾಂತ, ಧ್ಯಾನಜೀವನ, ಭಿಕ್ಷಾಟನೆ, ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರವಚನ ನೀಡುವುದು-ಇವಿಷ್ಟೇ ಸಂನ್ಯಾಸಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯ. “ನುರಿತ ಸಾಧಕನು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ ಏಕಾಂತವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲ; ಆದರೆ ನುರಿತಿಲ್ಲದ ಸಾಧಕ ಏಕಾಂತವನ್ನರಸಿ ನದಿ, ಪರ್ವತ, ಅರಣ್ಯ ಗುಹೆಗಳಿಗೆ ಹೋದರೆ, ಅಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ಕಾಣುವನು” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸ್ವಾಮೀಜಿ.

ಭಕ್ತಿ, ಭಜನೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗವೇ ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅದರ ವಿವಿಧ ಆಚರಣೆಗಳು. ಭಕ್ತಿಯು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ

ಒಂದು ಬಗೆಯ ಆಂತರಿಕ ಭಾವನೆ. ಭಗವಂತನನ್ನೇ ಚಿಂತಿಸುವುದು, ಅವನನ್ನು ನಿರಂತರ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದು, ಅವನಲ್ಲಿ ಶರಣಾಗುವುದು-ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ, ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಾಧನೆ. ಭಗವಂತನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿರಂತರವೂ ಹೊಂದಿರುವುದು, ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಬಿಡದಂತೆ ಅವನನ್ನು ನೆನೆಯುವುದು ಸಾಧಕನಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಆಪ್ತಾಯಮಾನವಾದ ಕಾರ್ಯ. ಮೊದಲು ಕೆಲವು ಸಮಯ ಈ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧಕನು ಹೋರಾಡಬೇಕಾದೀತು. ಎತ್ತೆತ್ತಲೋ ಹರಿದಾಡುವ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಗುದ್ದಾಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಭಗವಂತನನ್ನೇ ಚಿಂತಿಸಿತೊಡಗುವುದು. ಭಗವಂತನ ‘ಪ್ರಿಯ’ ಅಥವಾ ‘ಆನಂದ’ ಲಕ್ಷಣವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವ ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ, ಭಗವಂತನನ್ನು ನೆನೆಯುವುದರಿಂದ ಅವನಿಗಾಗಿ ತೀವ್ರಸ್ವರೂಪದ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಅಪರಿಮಿತ ಸುಖಾನುಭವವುಂಟಾಗುವುದು. ದೇಹ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದ ಈ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಆನಂದವಿದೆ; ಇದರಲ್ಲಿ ಅವನ ದೇಹ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮುಳುಗಿ ಹೋಗುವವು. ಹೀಗೆ ಭಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ, ಅದರ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಸ್ಮರಣೆ, ಭಜನೆ, ಶರಣಾಗತಿ, ಆತ್ಮ ನಿವೇದನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ಭಗವಂತನನ್ನೇ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಾಣತೊಡಗುವನು. ದ್ವೈತದಿಂದ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುವ ಭಕ್ತಿ ಅದ್ವೈತದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಾಗುವುದು. ಎಲ್ಲ ಸಾಧನೆಗಳಿಗಿಂತ ಭಕ್ತಿ ಮಾರ್ಗವೇ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವೂ, ಸುಖಕರವೂ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ, ಇಲ್ಲಿ ಭಕ್ತನಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪರಿಮಿತ ಆನಂದದಲ್ಲಿ ಅವನ ಕಷ್ಟ, ಶ್ರಮ ಹಾಗೂ ವಿಘ್ನಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮರೆತುಹೋಗುವುದು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಅದು ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಅಂತರ್ಮುಖವಾದ ಬದುಕು ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ಕರ್ಮ ಯೋಗವೆಂಬ ಮಾರ್ಗ ಇದಕ್ಕಿಂದ ಭಿನ್ನವಲ್ಲವೆ? ಅದು ಬಾಹ್ಯ ಮುಖವಾದ ಬದುಕಲ್ಲವೆ? ಎಂದೂ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಳಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿ ಸೇವಾಕಾರ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕ್ರಿಯೆ ಬಾಹ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು; ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಾಧನೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಂತರಿಕ — ಅಂಥ ಆಂತರಿಕ ಪರಿಪಕ್ವತೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಸರಿಯಾದ ಕರ್ಮಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ತಮ್ಮ ‘ಕರ್ಮಯೋಗ’ದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಫೆಬ್ರವರಿ ತಿಂಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

೫	ಬುಧವಾರ	ಏಕಾದಶಿ
೯	ಭಾನುವಾರ	ಸ್ವಾಮಿ ಅದ್ಭುತಾನಂದ ಜಯಂತಿ
೧೯	ಬುಧವಾರ	ಏಕಾದಶಿ
೨೧	ಶುಕ್ರವಾರ	ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿ
೨೫	ಮಂಗಳವಾರ	ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಜಯಂತಿ