

ತಪನಾ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಜ್ಞಾನನ್ವ

ಮೂಲ ಹಿಂದಿ : ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮೇಶಾನಂದ

ಅನುವಾದ: ಮಾತಾ ತ್ಯಾಗಮಯೀ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ ಒಂದು ಹೋರಾಟ. ಅಂತರಂಗದ ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿಗಳ ವಿರುದ್ಧದ ಯುದ್ಧವು ಬಾಹ್ಯ ಶತ್ರುಗಳೊಂದಿಗಿನ ಯುದ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಕಠಿಣವಾದುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿದ ಜ್ಞಾನಿಯನ್ನು ಮಹಾವೀರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಯುದ್ಧವನ್ನು ಮಾಡಲು ತರಬೇತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಆಂತರಿಕ ಯುದ್ಧಕ್ಕೂ ಸಿದ್ಧತೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಂತರಿಕ ಯುದ್ಧಕ್ಕೂ ಅದರದೇ ಆದ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳು, ವ್ಯೂಹನೀತಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೆ ತಯಾರಿಯನ್ನು ಮಾಡದೆ, ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಧುಮಿಕಿಬಿಟ್ಟರೆ ಪರಾಜಯ ನಿಶ್ಚಿತ. ಲಕ್ಷಲಕ್ಷ ಸಾಧಕಯೋಧರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಷ್ಟೇ ಜಯ ಶೀಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿನ ಭಯದಿಂದ ಯುದ್ಧರಂಗಕ್ಕೆ ಧುಮುಕದಿರುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ನಾವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ಸಾಹ, ದೃಢನಿರ್ಧಾರ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವತಯಾರಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿ ರಿಪುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಕಟಿಬದ್ಧರಾಗಿ ಯುದ್ಧರಂಗಕ್ಕಿಳಿಯಬೇಕು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಯುದ್ಧ ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲೇ ನಮ್ಮ ಬಲಾಬಲಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಈ ದೀರ್ಘ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆಯೇನು? ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವು ಕ್ಷಣಿಕ ಭಾವಾವೇಶವಲ್ಲವೇ? ಶತ್ರುಗಳು ಎಷ್ಟು ಬಲಾಢ್ಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ? ಅವರನ್ನು ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಅಥವಾ ಅವರ ಬಲವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವ ಉಪಾಯವೇನು? ಹೀಗೆ ಇನ್ನು ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಾಧಕಯೋಧನು ಯುದ್ಧಾರಂಭಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾಧನಾಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಯಾರೂ ಪೂರ್ವತಯಾರಿಯಿಲ್ಲದೆ, ಅಥವಾ ಅಧಿಕಾರಿ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸಾಧನ ತೊಡಗಲು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನನ್ನು ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಂತರಂಗದ ಕಠಿಣ ಕಠಿಣತರ ಸಂಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ತಯಾರು ಮಾಡುವ ಉಪಾಯವನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ 'ಕ್ರಿಯಾಯೋಗ' ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ತಪ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ ಇವು ಕ್ರಿಯಾಯೋಗ.

ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಸಮತ್ವದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವುಗಳಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ತಪಸ್ಸಿನ ಉದ್ದೇಶ. ಕುದುರೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದು ಅದಕ್ಕೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ ಅದರಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸುವ ಹಾಗೆ, ವಾದ್ಯದ ತಂತಿಯನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿಯೂ ಬಿಡದೆ, ಬಿಗಿಯಾಗಿಯೂ ಮಾಡದೆ ಮಧ್ಯಮವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ ಇಂಪಾದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತೆ ಶರೀರ-ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಸಾಧನೋಪಯೋಗಿಯಾಗಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ತಪಸ್ಸಿನದು.

ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧನಾಭಿಮುಖವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗಿರುವ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಶರೀರ-ಮನಸ್ಸುಗಳು ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಲು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದಿಂದ ಸಂಶಯ, ವಿಪರ್ಯಯಗಳು ಮತ್ತಿತರ ಬಾಧೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ ಅಥವಾ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಸರ್ವಕರ್ಮ ಸಮರ್ಪಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಾಧಕನ ಒತ್ತಡ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿನ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಶರಣಾಗತಿ ಭಾವನೆಯು ಸಾಧಕನನ್ನು ಹತಾಶೆಯಿಂದ ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಪ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಾಧಕನ ಕ್ರಿಯೆ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಅವನನ್ನು ಸಾಧನೆಗೆ ಅಣಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಮೂರೂ ಕ್ರಿಯಾಯೋಗ. ಅಥವಾ ಸಾಧನೆಯ ಮುಂದಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನೇರಿ ದಾಗ ಇವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕೆಂದೂ ಅಲ್ಲ. ತಪ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನಗಳು ಬದುಕಿನ ಅಭಿನ್ನ ಅಂಗಗಳು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನವು ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಶರಣಾಗತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಅದೇ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಸಾಧನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತಪ

ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಮುಖ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸಿಗೆ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನ ಇದೆ. ಜೈನಧರ್ಮದಂತಹ ಕೆಲವು ಧರ್ಮಗಳು ತಪ ಪ್ರಧಾನವಾದವುಗಳು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಧರ್ಮವೂ ಮಿಲರೇಪ, ಅಸ್ವಿನಿಯ ಸಂತ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್, ರಬಿಯಾ, ಮಹಾವೀರನಂತಹ ಮಹಾನ್ ತಪಸ್ವಿಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ

ತಪಸ್ವಿಯಲ್ಲದ ಸಂತ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಅದೇ ಸರಿಯಾದ ಉಕ್ತಿ.

ತಪಸ್ಸಿನ ಅರ್ಥ, ತಪಸ್ಸಿನ ಪ್ರಕಾರಗಳು

ತಪಸ್ಸು ಎಂದಾಗ ಜನಮಾನಸಕ್ಕೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕ್ಲೇಶದಾಯಕ ವಾದ ದೀರ್ಘ ಉಪವಾಸಗಳು, ಜಾಗರಣೆ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಕಠೋರ ಸಾಧನೆಗಳ ಕಲ್ಪನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈಚಾರಿಕ ಜನ ಅವನ್ನು ಅಸಾಭಾವಿಕವೆಂದು ಬಗೆದು ತಪಸ್ಸನ್ನು ಖಂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಎರಡೂ ಅತಿಗಳು ತಪದ ಕುರಿತಾದ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳೇ ಸರಿ. ಶಬ್ದಕೋಶದ ಪ್ರಕಾರ ತಪ ಎಂದರೆ ಅಗ್ನಿ, ಉಷ್ಣತೆ, ತೇಜಸ್ಸು, ಶಕ್ತಿ ಎಂದರ್ಥ. ಹೀಗೆ ತಪಿಸುವುದು, ತಾಪವನ್ನು ಸಹಿಸುವುದು, ತಾಪವನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುವುದು — ಈ ಮೂರು ಅರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ತಪ ಶಬ್ದ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಸುವರ್ಣವನ್ನು ಬೆಂಕಿಗೆ ಹಾಕಿದಾಗ ಅದರ ಕಾಳಿಕೆ ದೂರವಾಗಿ ಅದು ಉಜ್ವಲ ವರ್ಣದಿಂದ ತೇಜಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬೆಳಗುವಂತೆ ತಪದಿಂದ ಚಿತ್ತಮಲಗಳು, ಕಾಳಿಕೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದ ಕ್ಲೇಶ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿ ಎಂಬ ಮಲವು ತಪವಿಲ್ಲದೆ ದೂರವಾಗಲಾರದು. ಶಾರೀರಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು, ತಾಪಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುವುದನ್ನು ತಪ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಚಿಂತೆ-ವಿಲಾಪವಿಲ್ಲದೆ ಸಹಿಸುವುದನ್ನು ತಿತಿಕ್ಲಿ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಹಸಿವು ದಾಹ ಶೀತ ಉಷ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ತನ್ನತಾನು ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡು ಸಹಿಸುವುದನ್ನು ತಾಪ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ತಪದ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳು

ತಪಸ್ಸು ಒಂದು ಡಾಯಿನಮೊ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. ಅದು ನೀರನ್ನು ವಿದ್ಯುತ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಗಳು ಹತ್ತು ಹಲವು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಹಂಚಿಹೋಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು ತಪಸ್ಸು.

ಅಗ್ನಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದು ಘರ್ಷಣೆಯಿಂದ. ಎರಡು ಚಕಮಕಿ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಉಜ್ಜಿದಾಗ ಅಥವಾ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ೨ ಅರಣಿಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಉಜ್ಜಿದಾಗ ಅಥವಾ ಬೆಂಕಿ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಕಡ್ಡಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಉಜ್ಜಿದಾಗ ಅಗ್ನಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಎರಡು ವಿರುದ್ಧ ವಿಚಾರಗಳ ಘರ್ಷಣೆ-ಪ್ರತಿಘರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಮನಶ್ಚೆತೆ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಈ ವಿಧಾನಗಳಿರುವಂತೆ ತಪಸ್ಸು ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದ್ದು.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ತಪ ಎಂದರೆ ಶರೀರ-ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಯಮ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಸಂಘರ್ಷದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದುದು ತಪಸ್ಸು. ತಪಸ್ಸು ಸಾಮಾನ್ಯತಃ ಸಂಯಮಪ್ರಧಾನವಾದುದು.

ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಘರ್ಷಣಾತ್ಮಕ ತಪಸ್ಸು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಜ್ಞಾನಮಯ ತಪಸ್ಸು ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಭೃಗು ತನ್ನ ತಂದೆ ವರುಣನ ಬಳಿಸಾರಿ ಬ್ರಹ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ವರುಣ ಅವನಿಗೆ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಮಾಡಲು ಆದೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ತಪದಿಂದ ಅವನು ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಯಾವ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿದನು ಎಂದು ಅಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವನದು ಜ್ಞಾನಮಯ ತಪಸ್ಸು, ಏಕನಿಷ್ಠ ಚಿಂತನೆ, ತನ್ಮೂಲಕ ಅವನು ಮನವನ್ನು ಮಧಿಸಿ ತತ್ತ್ವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡನು.

ಈ ಎರಡು ತಪಗಳನ್ನು ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ತಪ ಎಂದೂ ಕರೆಯಬಹುದು. ಶರೀರ ನಿಗ್ರಹ, ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಬಾಹ್ಯ ತಪಕ್ಕೆ ಸೇರಿವೆ. ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳು ಮನಸಂಯಮವನ್ನು ಆಂತರಿಕ ತಪಸ್ಸು ಎಂದು ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಿವೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಕ, ವಾಚಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತಪಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ತಪಸ್ಸು ಬಾಹ್ಯ ತಪಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾದುದಾದರೂ ಬಾಹ್ಯ ತಪಸ್ಸಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಮಹತ್ವವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಲಾಗದು.

ತಪದ ಪ್ರಚೋದಕ ಶಕ್ತಿ ಯಾವುದು?

ಸಂತಮಹಾತ್ಮರು ತಪೋಶೀಲರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರೇರಕ ಶಕ್ತಿ ಯಾವುದು? ತಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಯಾವುದು? ಸಂಸಾರ ಬಂಧನದಿಂದ ಪಾರಾಗಲೆತ್ತಿಸುವ ತೀವ್ರ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಪೋನಿರತನನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ಕಟ ಪ್ರೇಮವು ತಪಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಶರೀರ-ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಶತ್ರುಗಳಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಅವನ್ನು ದಮನ ಮಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಓರ್ವ ಸೂಫಿ ಸಂತನು ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಉಲ್ಟಾ ನೇತುಹಾಕಿ, “ನೀನು ನನಗೆ ಭಗವತ್ ಚಿಂತನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಿರುವವರೆಗೆ ನಿನಗೆ ಇದೇ ಶಿಕ್ಷೆ.” ಎಂದು ದಂಡಿಸಿದನು. ಏಸುಕ್ರಿಸ್ತ ೪೦ ದಿನ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದ್ದನು. ಅವನ ಪರಮಭಕ್ತ ಅಸ್ಸಿರಿಯ ಸಂತ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ತನ್ನ ಪ್ರಿಯತಮನನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ೪೦ ದಿನ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದನು. ಶ್ರೀಮಾತೆ ಶಾರದಾದೇವಿಯವರು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಲೀಲಾಸಮಾಪ್ತಿಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ತೀವ್ರತಮ ವಿರಹ ವೇದನೆಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಪಂಚತಪವನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ತಪ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಭಾಗ ಎಂಬುದು ಈ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಪದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನ

ಮಾನವನಲ್ಲಿರುವ ಪಶುತ್ವವನ್ನು ದಮನ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ತಪದ ಪಾತ್ರವಿರುವುದು. ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ಭಯ, ಮೈಥುನ ಇವು

ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಪಶುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನವಾಗಿ ಇವೆ. “ಆಹಾರ ನಿದ್ರಾ ಭಯಮೈಥುನಾನಿ ಸಮಾನಮೇತತ್ಪಶುಭಿರ್ನರಾಣಾಂ |” ತಪಸ್ಸು-ಉಪವಾಸ ಜಾಗರಣೆ, ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂಯಮವನ್ನು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಮಾನವನ ಸ್ವಭಾವ ಸಹಜ ಮೂಲಭೂತ ಅಭ್ಯಾಸ, ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿ ಯನ್ನು ಜಯಿಸುವ ಮೊದಲು ಅವನು ಈ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂತ-ಮಹಾತ್ಮರ ಜೀವನಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅವರ ನಿದ್ರಾಜಯ, ದೀರ್ಘ ಉಪವಾಸಗಳು, ಅದ್ಭುತ ವಾದ ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ ಇಂತಹ ಅತಿಮಾನುಷ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಕಾಣಿಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಉಪಾಯ ತಪಸ್ಸು. ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಲೂ ಬಹಳ ಮನೋಬಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತರಂಗದ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಂಚಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಪಸ್ಸು ಕ್ರಿಯಾಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದು. ಅವಿದ್ಯಾ, ಅಸ್ಮಿತಾ, ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಅಭಿನಿವೇಶ ಈ ಐದನ್ನು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ದಲ್ಲಿ ಕ್ಲೇಶ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಕ್ರಿಯಾಯೋಗದಿಂದ ಈ ಕ್ಲೇಶಗಳು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತವೆ: “ಕ್ಷೇಶಶನೂಕರಣಾರ್ಥ ಸಮಾಧಿ ಭಾವನಾತತ್ವ” — ಪತಂಜಲಿ ಹೇಳುವಂತೆ ಕ್ರಿಯಾಯೋಗ ದಿಂದ ಕ್ಲೇಶಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಚಿತ್ತದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ವೃದ್ಧಿ ಯಾಗಲು ಸಮಾಧಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ದಿನದಿನವೂ ಶರೀರ ದಿಂದ ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೆಲವು ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರವಾಹ ಕತ್ತರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕ್ಲೇಶ ಗಳು ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ಮೈಥುನ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಬೇರು ಗಳು ಬಹಳ ಆಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗದಂತೆ ಮತ್ತು ಅವನ್ನು ಬುಡಸಹಿತ ಕಿತ್ತೆಸೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ತಪ ಪಾತ್ರ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ತಪವನ್ನು ಕುರಿತು ಸಲಹೆಗಳು

ತಪದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನರಿತ ಮೇಲೆ ಅದರ ಅನುಷ್ಠಾನಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ. ವಿವಿಧ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತ ವಿರುವ ತಪಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ವಿವೇಚಿಸಲು ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ತಪಸ್ಸು, ಅದರ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಅದರ ಅನುಷ್ಠಾನವನ್ನು ಕುರಿತ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ವಾಚಕರು ಗೀತೆ, ಭಾಗವತ ಮತ್ತಿತರ ಶಾಸ್ತ್ರ ಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕು.

ತಿತಿಕ್ಕೆ ತಪಸ್ಸಿನ ಒಂದು ರೂಪ. ನಾವು ದಿನವೂ ಹಲವಾರು ಸಣ್ಣ ದೊಡ್ಡ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಯಾರೂ ಇವುಗಳಿಂದ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು

ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಶೀತೋಷ್ಣಾದಿ ದುಃಖಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಬೇಕಾಗಿ ಉಪ ದೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ:

**ಮಾತ್ರಾಸ್ವರ್ಶಾಸ್ತು ಕೌಂತೇಯ ಶೀತೋಷ್ಣ ಸುಖದುಃಖದಾಃ |
ಆಗಮಾಪಾಯಿನೋಽನಿತ್ಯಾಸ್ತಾಸ್ತಿತ್ವಸ್ವ ಭಾರತ || (2-14)**

ಯಾವತ್ತೋ ಒಂದು ದಿನ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಿಗ ದಿದ್ದರೆ, ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರ T.V. ಸದ್ದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಕೋಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು, ಉದ್ದಿಗ್ನರಾಗುವ ಬದಲು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಬಗೆಯ ಬಾಹ್ಯ ಅನನುಕೂಲಗಳಲ್ಲದೆ, ಹಲವು ಮಾನಸಿಕ ದುಃಖಗಳೂ, ಕಷ್ಟಗಳೂ ಒದಗುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ಅಪಮಾನ ವಾದರೆ, ಮಿತ್ರರು ನಾವು ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಕೇಳದಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿದರೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವ್ಯವಹಾರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರತೀಕಾರ ಬುದ್ಧಿ ಸರಿಯಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಸಾಧಕನಿಗಲ್ಲ.

ಸಾಧಕ ಸಹನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಷ್ಟು ತಪಸ್ಸಿನ ಮಾರ್ಗ ದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸಹ ನೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿರೋಧಾಭಾಸ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಅವರು ತಪಸ್ವಿಯಾಗಿಯೂ ಏನನ್ನೂ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ವಿರೋಧಾಭಾಸವು ಆರೋಗ್ಯ ಕರವಲ್ಲ.

ಸಮಾಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಕಡೆ ತಿತಿಕ್ಕೆ ಯನ್ನು ಕಲಿಯಲೇಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ-ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಸಹನೆ ಎಂಥದ್ದು! ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿ, ಹಣವನ್ನು ಮಾಡಲು ಮನುಷ್ಯ ಎಷ್ಟು ಬೆವರು ಸುರಿಸುತ್ತಾನೆ! ಒಬ್ಬ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಒಬ್ಬ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಾಗಲು ಎಷ್ಟೊಂದು ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ! ಆದರ್ಶ ಸಿದ್ಧಿಗಾಗಿ ಇರುವ ತೀವ್ರವಾದ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯು, ಹಂಬಲವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ತಿತಿಕ್ಕಿಯನ್ನು, ತಪಸ್ಸನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಮಾತು, ಭಗವತ್ ಚಿಂತನೆ ಯೆಂಬ ಪರಮ ತಪವನ್ನು ಮಾಡುವವನಿಗೆ ದಿನದಿನದ ದುಃಖ ಕಷ್ಟಗಳ ಅರಿವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಉಪವಾಸ

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ತಪಸ್ಸು ಇದು. ದೇಹಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಸ್ಥೂಲ ಉಪಾಯವಿದು. ಅದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಅರ್ಥ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಉಪವಾಸ ಎಂದರೆ ಭಗವಂತನ ಹತ್ತಿರ ವಾಸಿಸುವುದು. ಸಾಧಕ ಭಗವತ್ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಮೈ ಮರೆತು ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳನ್ನೇ ಮರೆಯುವಂತಾದರೆ ಅದು ನಿಜವಾದ ಉಪವಾಸ. ಸಾಧಕನು ಆಹಾರ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ವ್ಯಯ ಮಾಡುವ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಭಗವತ್ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಬೇಕು. ಉಪವಾಸಗೈದು ಭಗ ವತ್ ಚಿಂತನೆಯನ್ನೇ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದು ತಾಮಸ ತಪ.

ಅದರಿಂದ ಲೋಭಿಯ ಜೇಬು ಭದ್ರವಾದೀತೇ ಹೊರತು ಅದ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗುರುಗಳು ಉಪವಾಸವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸದ ಯುಕ್ತಾಹಾರವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಸಾಧಕನು ಏಕಾದಶಿ, ಹುಣ್ಣಿಮೆ ಇತ್ಯಾದಿ ತಿಥಿಗಳಂದು ಅಥವಾ ವಾರದಲ್ಲೊಂದು ದಿನ ಉಪವಾಸ ಅಥವಾ ಅಲ್ಪಾಹಾರಿಯಾಗುವುದು ಸಹಾಯಕರವಾದುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಎದ್ದು ಭಗವಚ್ಚಿಂತನೆ ಅಥವಾ ನಾಮಜಪವನ್ನು ಮಾಡುವುದೂ ಸಹಾಯಕ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯ ಕುರಿತು ನಾವು ಮಧ್ಯಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳಿತು.

ಸತ್ಯವಾಕ್ಯ ಪರಿಪಾಲನೆ ಕಲಿಯುಗದ ತಪಸ್ಸು ಎಂದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದಿನ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಕಾಯಾ ವಾಚಾ ಮನಸಾ ಸತ್ಯಪಾಲನೆ ಎಷ್ಟು ಕಠಿಣವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದವರು ಬಲ್ಲರು. ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಂದು ಮೌನಾಚರಣೆಯೂ ವಾಚಿಕ ತಪದ ಒಂದು ರೂಪ. ಆದರೆ ಅನುದ್ದೇಶಕರ ವಾಕ್ಯ, ಸತ್ಯವಾಕ್ಯ, ಪ್ರಿಯವಾಕ್ಯವು ಮೌನ ಕ್ಕಿಂತ ಕಠಿಣವಾದುದು. ಹಿತಮಿತ ಮಾತನಾಡಲೂ ಪ್ರಿಯವಾಕ್ಯ ನುಡಿಯಲೂ ಮೊದಲು ಮೌನದ ತಯಾರಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೌನಿಯಾದವನೇ ವಾಕ್ ಸಂಯಮಿಯಾಗಬಲ್ಲನು. ನಮ್ಮ ದಿನ ದಿನದ ಜೀವನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ನಮಗೆ ಬಹಳ ವಾಕ್ ಚಪಲವಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ನಮಗೆ ಮಾತು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೆಯೂ ನಾವು ಮಾತ ನಾಡುತ್ತೇವೆ. ಸಾಧಕನಿಗೆ ಇದು ಸಲ್ಲದು. ಅವನು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಮಾತನಾಡಬಾರದು. ಇಬ್ಬರು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಮಧ್ಯೆ ಮಾತ ನಾಡಬಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕಾದರೂ ಒಂದೆ ರಡು ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸಿಬಿಡಬೇಕು. ಇದು ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ತಪಸ್ಸು. ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾತುಗಳು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಸತ್ಯ ಒಂದು ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ತಪಸ್ಸು.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾನಸಪುತ್ರ ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆವು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ತಪಸ್ಸು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ವೆಂಬ ತಪಸ್ಸಿನೆಂದರು ಉಪವಾಸಾದಿ ದೈಹಿಕ ತಪಸ್ಸುಗಳು ನಗಣ್ಯ ಎಂಬುದು ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಉತ್ತೇಜಕವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಪಾಲನೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆವು ನಿರಂತರ ಸಚ್ಚಿಂತನಾನುರಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಂಯಮ ದಿಂದ ಸಿದ್ಧಿಸುವಂಥದ್ದು.

ವಿಧೇಯತೆ

ಆಧುನಿಕ ಯುಗಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಯಾದ ಇನ್ನೊಂದು ತಪ ಸ್ಸನ್ನು ಸೋದರಿ ನಿವೇದಿತಾ ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ವಭಾವದ ಜನಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದ, ಒಮ್ಮನದಿಂದ ಇರುವುದು ಬಾಹ್ಯ ತಪಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಆಶ್ರಮ ಹಾಗೂ ಮಠಗಳಲ್ಲಿರುವವರು ವಿಧೇಯತೆಯ ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬಾರಾದದ್ದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಅಥವಾ ಸಂಘ ಗುರುಗಳಿಗೆ ವಿಧೇ ಯತೆ, ಸಂಘದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನೆ. ಕ್ರೈಸ್ತಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು internal mortification ಅಥವಾ ಆಂತರಿಕ ತಪ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅಹಂಕಾರದ ನಾಶವೇ ಇದರ ಗುರಿ. ತನ್ನ ಗುರು ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಮಾತು ತನಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಅಪ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದರೂ, ಸ್ವಪ್ರೀತಿಯಿಂದ, ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಪಾಲಿಸುವುದು ಒಂದು ಸಾಧನೆ. ಅದು ಅವನ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತಿದ್ದಿ ತೀಡಿ ಅವನನ್ನು ಭಗವಂತನ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಯಂತವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ

ಜೈನಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ೧೨ ತಪಸ್ಸುಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ೬ ಬಾಹ್ಯ ೬ ಆಂತರಂಗದ ತಪಸ್ಸುಗಳು. ಆಂತರಂಗದ ತಪಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವೂ ಒಂದು. ಸಚ್ಚಿಂತನೆ, ಏಕಾಗ್ರ ಚಿಂತನೆ, ಆತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮ ವಿಷಯ ಚಿಂತನೆ ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ತಪಸ್ಸು. ನಿರಂತರ ಭಗವತ್ ಚಿಂತನೆ, ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪಾನುಸಂಧಾನ, ಇಷ್ಟಚಿಂತನೆ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಾನಾತ್ಮ ವಿವೇ ಕವು ತಪಸ್ಸು. ಬಾಹ್ಯ ತಪಸ್ಸಿನ ಗುರಿಯೂ ಈ ಆಂತರಂಗದ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ತಪಸ್ಸು ಸಾಧಕನ ಜೀವನದ ಅಭಿನ್ನ ಅಂಗವಾಗಬೇಕು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧನೆ ಎಂದು ಬಗೆದರೂ, ಬರಬರುತ್ತ ಅದು ಎಷ್ಟು ಸ್ವಭಾವ ಸಹಜವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಅವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಆಲಸ್ಯ, ಪ್ರಮಾದ, ಎಚ್ಚರಗೇಡಿತನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ವಿರಕೂಡದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅದು ಕಠಿಣವೆನ್ನಿಸಿದರೂ ಭಾರವೆನ್ನಿಸಿದರೂ ಸಾಧಕನಿಗದು ಆನಂದದಾಯಕ ಅನುಭವ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಇದಕ್ಕೆ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಉದಾಹರಣೆ. ಬಾಹ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವರು ಉಪವಾಸಾದಿ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಮಾಡ ಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರ ಇಡೀ ಜೀವನ ಅದೆಷ್ಟು ಸಂಯಮಪೂರ್ಣ ವಾಗಿತ್ತು, ಬ್ರಹ್ಮಬೋಧೆಯಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು ಎಂದರೆ, ಇತರರು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಆ ಮಹಾನ್ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಮಾಡ ಲಾಗದು. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು “ಅವನೊಳಗೆ ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿಯು ಸತತ ವಾಗಿ ಹೊತ್ತಿ ಉರಿಯುತ್ತಿದೆ” ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅವರ ಜೀವನ ಬಾಹ್ಯ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಸಾವಿರ ಪಾಲು ಜ್ಞಾನಮಯ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ದೇವೀಪ್ಯಮಾನವಾಗಿತ್ತು. ❀