

ಯೋಗಮಾರ್ಗ : ಅದರ ಬಗೆಗಳು

‘ಯೋಗ’ ಎಂದರೇನು?

ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ವಿವಿಧ ಅರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ ಯಾಗುವ ಪದವಿದು. ಅವನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ? ‘ಯೋಗ’ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಯೋಗವೆಂದರೆ ಯೋಗಾಸನ, ಒಂದು ಭಂಗಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ. ದೈಹಿಕವಾದ ಕ್ರಿಯೆ. ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, ‘ನಿನಗೇಕೆ ಹೀಗಾಯಿತು?’ ಉತ್ತರ — ‘ನನಗೆ ‘ಯೋಗ’ ಎಲ್ಲ.’ ಯೋಗವೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಯೋಗ, ಕಾಲ ಕೂಡಿ ಬರುವುದು, ಹಣೆಬರಹ, ಅದೃಷ್ಟ ಇತ್ಯಾದಿ ಅರ್ಥಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ. ಅದಾವುದು ಪುಸ್ತಕ? — ಅದು ‘ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳು’. ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಬರೆದ ಈ ಕೃತಿ ‘ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗದರ್ಶನ’ವೆಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧ. ಯೋಗವೆಂದರೆ ಪತಂಜಲಿ ಹೇಳಿದ ಯೋಗವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗಮಾರ್ಗದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ನಿರೂಪಣೆ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಇನ್ನು ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಯೋಗ, ಜ್ಞಾನ ಯೋಗ, ರಾಜಯೋಗ, ವಿಭೂತಿಯೋಗ, ಭಕ್ತಿಯೋಗ, ಮೋಕ್ಷ ಸಂನ್ಯಾಸಯೋಗ ಮುಂತಾದ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿವೆ. ಆಯಾ ಅಧ್ಯಾಯ ಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಉಪದೇಶಿಸಿದ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ‘ಯೋಗ’ ವೆನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ‘ಯೋಗ’ ವೆಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಅರ್ಥ ಗಳಿವೆ: ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅದು ಸಾಧನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಒಂದು ಪದ. ಈ ಪದದ ಅರ್ಥ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ಈಗಾಗಲೇ ಹಲವರು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಮನಿಸಿದರೂ ಕೂಡ, ‘ಯೋಗ’ ಪದದ ಅರ್ಥ, ಅದು ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಬಗೆ ಇವು ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತವೆ.

‘ಯೋಗ’ಪದದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿ

‘ಯೋಗ’ ಎಂದರೆ ಸೇರಿಸುವುದು, ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವುದು; ಈ ಪದಕ್ಕೆ ಇದು ಮೂಲ ಅರ್ಥ. (ಯುಜಿರ್-ಯೋಗೇ; ಯುಜ-ಸಮಾಧೌ) ‘ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಸಮಾಧಿ’ ಎಂದು ‘ಯೋಗಸೂತ್ರ’ವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದು, ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು; ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದಾಗುವುದು ಎಂಬುದು ಈ ಪದದಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅರ್ಥ. ಜೀವಾತ್ಮನಾದ ಮಾನವನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ, ತನ್ನ ಅಂತರಾತ್ಮನಾದ ಪರಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿ

ಒಂದಾಗುವುದು — ಹೀಗೆ ಜೀವಾತ್ಮ, ಪರಮಾತ್ಮ ಎರಡೂ ಒಂದು ಗೂಡುವುದೇ ‘ಯೋಗ’ ಎಂಬುದು ತಾತ್ತ್ವಿಕವಾದ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾದ ಅರ್ಥ.

ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು, ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು, ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನಿಸುವ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನ ನಾಗುವುದು, ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಆತ್ಮ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮ ತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುವುದು — ಈ ಎಲ್ಲ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ‘ಯೋಗ’ ಎಂಬ ಪದ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ-ಬೆಳೆದು ಬಂದ ದಾರಿ

ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ‘ಯೋಗ’ ಎಂಬ ಇಂದಿನ ಕಲ್ಪನೆ ವಿಕಸನ ಹೊಂದುವ ಮುನ್ನ, ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಇದು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆದು ಬಂತು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ‘ಯೋಗ’ದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕಠೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ‘ಅಧ್ಯಾತ್ಮಯೋಗ’ವೆಂಬ ಪದವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅಂತೆಯೇ, ‘ಸ್ಥಿರವಾದ ಇಂದ್ರಿಯಧಾರಣೆಯನ್ನೇ ಯೋಗವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ’ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. (೬.೧೦.೧೧) ಇದಲ್ಲದೆ, ಶ್ವೇತಾಶ್ವರೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ‘ಧ್ಯಾನಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಮಾಹಿತರಾದ ಋಷಿಗಳು ತನ್ನ ಗುಣಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟ ದೇವನ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡರು’ (೧.೧೩) ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಇನ್ನಿತರ ಅವರ್ತನೀನ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಯೋಗದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಯಶಃ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ನಂತರವೇ ಷಡ್ವರ್ತನಗಳು ಬೆಳೆದುಬಂದವು. ಈ ಆರು ದರ್ಶನ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನವೂ ಮೊದಲನೆಯದೂ ಆದ ಸಾಂಖ್ಯದರ್ಶನದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ಯೋಗದರ್ಶನವು ಸಾಂಖ್ಯ ತತ್ತ್ವದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಯಿತು. ಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಯೋಗವು ಇತರ ಹಲವು ಮತ, ಪಂಥಗಳಲ್ಲೂ ಸ್ವೀಕೃತವಾಯಿತು.

ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗಗಳೆಲ್ಲವೂ 'ಯೋಗ'ವೇ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿತವಾಗಿದ್ದರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಸೂಚನೆ ಸಿಗುವುದು 'ಭಗವದ್ಗೀತೆ'ಯಲ್ಲಿ. ಅಲ್ಲಿ ಸಾಂಖ್ಯದ ಅನೇಕ ತತ್ತ್ವಗಳೂ, 'ಯೋಗ'ದ ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳೂ ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮನೋನಿಗ್ರಹ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯ, ಸಮತ್ವ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಭೇದಗಳಿಗೂ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಕರ್ಮಯೋಗದ ವಿಷಯವಂತೂ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಭಾರತೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಗೀತೆಯಲ್ಲೇ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ, 'ಯೋಗ'ದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ಹಾದಿ ಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕೃತಿ ಯಾಗಿದೆ.

ಯೋಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

ಮನೋನಿಗ್ರಹದ ಮೂಲಕ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ, ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ನೈಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು; ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಗುರಿ. 'ಯೋಗದರ್ಶನ' ವೆಂದಾಗ, ಅದರ ತಾತ್ತ್ವಿಕ ಮುಖ ಮುಖ್ಯವೆನಿಸುವುದು; ಆದರೆ ಅದು ತತ್ತ್ವಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಸಾಧನೆಗೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ.

'ಯೋಗ'ವೆಂದರೆ ಸಮಾಧಿ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಮನಸ್ಸಿನ ಅವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು. ಕ್ಷಿಪ್ರ (ಚಿದರಿಹೋಗಿರುವುದು), ಮೂಢ (ನಿದ್ರೆ, ಅಜ್ಞಾನಗಳು ಆವರಿಸಿರುವ ಅವಸ್ಥೆ), ವಿಕ್ಷಿಪ್ತ (ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ಥಿರತೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚಂಚಲ), ಏಕಾಗ್ರ (ಮನಸ್ಸಿನ ಚಾಂಚಲ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ) ಹಾಗೂ ನಿರುದ್ಧ (ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ಲೇಶಗಳೂ ಇಲ್ಲದಾಗಿ, ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತು, ಅದರಲ್ಲೇ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತದೆ) — ಇವು ಐದು ಮನಸ್ಸಿನ ಅವಸ್ಥೆಗಳು. ಈ ಅವಸ್ಥೆಗಳೆಲ್ಲ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಏಳುವ ವೃತ್ತಿಗಳು (ಅಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು) ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ, ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ವೃತ್ತಿಗಳ ನಿರೋಧ ಅಥವಾ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಚಿತ್ತದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಯೋಗವೆಂದರೆ 'ಚಿತ್ತದ ವೃತ್ತಿಗಳ ನಿರೋಧ'ವಾಗಿದೆ. (ಯೋಗಸೂತ್ರ, ೨) ಹಾಗೆ ವೃತ್ತಿ ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿರೋಧವಾದಾಗ ಯೋಗವು ಒದಗಿ, ಆಗ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಅಥವಾ ಮುಕ್ತಿ. ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಇದನ್ನು 'ಕೈವಲ್ಯ' — (ಎಂದರೆ ತಾನು ಮಾತ್ರವೇ ಉಳಿದಿರುವುದು) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ವೃತ್ತಿಗಳ ನಿರೋಧ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಲೂ, ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವ ತೀವ್ರ ಹಂಬಲದಿಂದಲೂ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. "ಅಭ್ಯಾಸ

ವೈರಾಗ್ಯಾಣಾಂ ತನ್ನಿರೋಧಃ" ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಯೋಗಸೂತ್ರ. "ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ವೈರಾಗ್ಯಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಬಹುದು" ಎಂಬುದೇ ಇದರ ಅರ್ಥ. ಹೀಗೆ ನಿರೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಾಗಿ ಸಾಧಕನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಒಂದು ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ವಿವೇಕದಿಂದ ಒದಗುವ ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು 'ವಿವೇಕಖ್ಯಾತಿ' ಎನ್ನಲಾಗುವುದು.

ಯೋಗಮಾರ್ಗದ ಒಂದು ವಿಶೇಷತೆಯೇನೆಂದರೆ, ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಭಕ್ತಿ, ಮಂತ್ರ, ಗುರುಕೃಪೆ ಮುಂತಾದವನ್ನೆಲ್ಲ ಅದು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧನೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ಅಂಶಗಳೆಲ್ಲ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ; ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ರಾಗದ್ವೇಷ ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸಾಧಕನು ಬಿಡಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ದೃಷ್ಟಿಗಳಿಂದ ಯೋಗದರ್ಶನದ ವಿಧಾನವು ತರ್ಕಬದ್ಧವೂ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವೂ (ವಿಶೇಷವಾಗಿ -ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ) ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಕೇವಲ ತಾತ್ತ್ವಿಕ ಮಟ್ಟದ ಲ್ಲಷ್ಟೇ ಉಳಿಯದೆ, ಅದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವವನು ಗುರಿ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತವಾದದ್ದು; ಅದು ಸಾಧಕನ ಅರ್ಹತೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಸ್ವ-ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನ-ಬುದ್ಧಿ-ಗ್ರಹಿಕೆ ಇವುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗದರ್ಶನದ ಮಾರ್ಗವು ವೇದಾಂತದ ಜ್ಞಾನ ಮಾರ್ಗಗಳಿಗೂ, ಭಕ್ತಿಮಾರ್ಗಗಳಿಗೂ, ಕರ್ಮಮಾರ್ಗಗಳಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಮತ್ತು ಯೋಗಸಮನ್ವಯ

ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬದಲಾದ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಜೀವನಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗುವಂತೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಮುಖವಾದ ನಾಲ್ಕು 'ಯೋಗ'ಗಳನ್ನಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದವರು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು. ನಾಲ್ಕು ಯೋಗಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವೂ, ಔಚಿತ್ಯಪೂರ್ಣವೂ ಬೋಧಪ್ರದವೂ ಆದ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ, ಸಾಧಕರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಸ್ವಾಮೀಜಿ. ಅವರು ಸ್ವತಃ ಎಲ್ಲ ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ, ಆಯಾ ಯೋಗಗಳ ಚರಮಸೀಮೆಯನ್ನು ತಲುಪಿದವರು; ಈ ಅನುಭವದ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಅವರ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದರಿಂದ ಅವರ ಕೃತಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ವಿಶ್ವಸನೀಯವೆನಿಸಿವೆ. ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಯೋಗಸಮನ್ವಯವನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಮಾತುಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

"ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆತ್ಮನಲ್ಲಿಯೂ ದಿವ್ಯತೆ ಹುದುಗಿರುವುದು. ಈ ಸುಪ್ರವಾದ ದಿವ್ಯತೆಯನ್ನು ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ನಿಗ್ರಹದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದೇ ಜೀವನದ ಗುರಿ.

ಇದನ್ನು ಕರ್ಮಯೋಗದಿಂದಾಗಲಿ, ಭಕ್ತಿಯೋಗದಿಂದಾಗಲಿ, ರಾಜಯೋಗದಿಂದಾಗಲಿ, ಜ್ಞಾನಯೋಗದಿಂದಾಗಲಿ, ಯಾವುದಾದರೂ

ಒಂದು ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಾ ಮಾರ್ಗಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಆಗಲಿ ಸಾಧಿಸಿ ಮುಕ್ತರಾಗಿ.

ಇದೇ ಧರ್ಮದ ಸರ್ವಸ್ವ. ಸಿದ್ಧಾಂತ, ನಂಬಿಕೆ, ಬಾಹ್ಯಾಚಾರ, ಪವಿತ್ರ ಗ್ರಂಥ, ದೇವಸ್ಥಾನ, ವಿಗ್ರಹ — ಇವೆಲ್ಲಾ ಗೌಣ.”

(ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ಸಂಪುಟ ೨, ಪು. ೩೦೦)

ಸ್ವಾಮೀಜಿ ‘ರಾಜಯೋಗ’ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ಪೀಠಿಕೆಯ ಭಾಗ ಸುದೀರ್ಘವೂ, ಹಲವು ಆಧ್ಯಾಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದೂ ಆಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯೋಗದರ್ಶನ, ವೇದಾಂತ, ತಂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರ, ವಿಜ್ಞಾನ — ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಯೋಗ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ವಿವರಿಸಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠಮಟ್ಟದ ನಿರೂಪಣೆಯಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ಅಧಿಕಾರವಾಣಿಯಿಂದ ಹೇಳುವ, ತಲಸ್ವರ್ತಿಯಾಗಿ ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ವಿವರಿಸುವ, ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಇವುಗಳ ಸಮನ್ವಯ ಹೇಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗ ಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ಒಂದು ಸಾಧನೆಯ ಗ್ರಂಥ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ ಎನ್ನಬೇಕು.

‘ಕರ್ಮಯೋಗ’ ಗ್ರಂಥವು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಒಂದು ಆತ್ಮಪೂರ್ವ ಕೃತಿ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಯೋಗದ ವಿಚಾರ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಹಲವು ತಾತ್ವಿಕ ವಿಚಾರಗಳು ವಿದ್ವಾಂಸರ ಹಾಗೂ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳ ತರ್ಕ, ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನೊಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಪಂಥಗಳೂ ಮರೆತೇ ಬಿಟ್ಟಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮರುಹುಟ್ಟು ನೀಡಿ, ಇಂದಿನ ಭಾರತದ ದುಃಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕುದಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ಮಾಡಲು ‘ಕರ್ಮಯೋಗ’ವೇ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವೆಂದು ಅದನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದ ಕೀರ್ತಿ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರದು. ಈ ಒಂದು ಉಪದೇಶದ ಮೂಲಕ ಎರಡು ಮಹತ್ತರ ಕಾರ್ಯದ ಸಾಧನೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು: ೧) ನಿಷ್ಕಾಮಕರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಕರ್ಮಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹಾಗೂ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ; ೨) ‘ಕರ್ಮಯೋಗ’ವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಬಡವರ, ದೀನದಲಿತರ ಹಾಗೂ ದೇಶದ ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನಾಡಿನ ಉದ್ಧಾರವೂ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿ ಕಥೆ ಹೇಳುವ ವಿಧಾನ ಕೂಡ ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ, ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ‘ಜ್ಞಾನಯೋಗ’ ಕೂಡ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ‘ಮಾಯೆ’ಯನ್ನು ಕುರಿತು ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ನಿರೂಪಣೆ, ತಾರ್ಕಿಕ-ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಪದಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸದೆ ವೇದಾಂತವನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಬಗೆ, ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಸ್ಫೂರ್ತಿಭರಿತವಾದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವುದು ಮನಮುಟ್ಟುವಂತಿದೆ. ‘ಭಕ್ತಿ

ಯೋಗ’ ಕೂಡ ಹಲವು ದೃಷ್ಟಿಗಳಿಂದ ಮಹತ್ವದ ಕೃತಿಯಾಗಿದೆ; ಮಹಾನ್ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಚಾರ್ಯರೊಬ್ಬರು ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ದಿವ್ಯ ಬೋಧನೆಗಳಾಗಿ ಈ ಕೃತಿಗಳು ನಿಂತಿವೆ.

ಎಲ್ಲ ಯೋಗಗಳ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯೇ ಭಗವಂತನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ. ದೇವರನ್ನು ಕುರಿತ ಹಲವು ಮತ-ಧರ್ಮಗಳ, ಪಂಥ-ದರ್ಶನಗಳ ಭಾವನೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು. ಸಾಕಾರ-ನಿರಾಕಾರ, ಸುಗುಣ-ನಿಗುಣ, ವಿವಿಧ ದೇವತೆಗಳು ಅಥವಾ ಏಕದೇವತೆ, ದೇವರು ಎಂಬುದು ಮನುಷ್ಯನೆಂದೇ ನಂಬದೆ, ಅದು ಒಂದು ಸತ್ಯವೆಂದೂ, ವಸ್ತುವೆಂದೂ ಅಥವಾ ಏನೂ ಅಲ್ಲವೆಂದೂ ನಂಬುವ ತತ್ತ್ವಗಳು — ಹೀಗೆ ಏನಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು; ಆದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಯೋಗಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸು ಇವುಗಳ ನಿಗ್ರಹವಿಲ್ಲದೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಲಾಗದು. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ತ್ಯಾಗ, ವೈರಾಗ್ಯ, ಭಕ್ತಿ, ಶ್ರದ್ಧೆ, ವಿವೇಕ — ಮುಂತಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಸಾಧನೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಡುವ ವಿಧಾನಗಳೇ ಯೋಗಮಾರ್ಗಗಳು. ಹಲವು ಧರ್ಮ, ಪಂಥಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯ, ನಂಬಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದಿರಬಹುದು; ಆದರೆ ಅವುಗಳು ನೀಡುವ ತರಬೇತಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಮಾರ್ಗವೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮಾನವ ಸ್ವಭಾವಗಳಿರುವುದರಿಂದ, ಯಾರು ಯಾವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಅನುಸರಿಸಲಿ, ಮುಂದುವರಿಯುವ ಅವಕಾಶ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭಿಸುವಂತಾಗಬೇಕು. ಈ ಅವಕಾಶ, ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಮಾರ್ಗಗಳು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ - ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ವಿಪುಲವಾಗಿದೆ; ಇದು ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ದೇಶ ಜಗತ್ತಿನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಉಳಿಯುವುದು. “ವೇದಾಂತದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮನೆಗೂ ಸಾರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಸುಪ್ತ ದಿವ್ಯತೆಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ.. ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಾನವಕೋಟಿಯ ಇಂದಿನ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಕಲ್ಯಾಣ ನಿಂತಿದೆ.” ಇದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ವಾಣಿ.

ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

೬	ಶುಕ್ರವಾರ	ಏಕಾದಶಿ
೯	ಸೋಮವಾರ	ಶ್ರೀ ಚೈತನ್ಯ ಜಯಂತಿ
೧೩	ಶುಕ್ರವಾರ	ಸ್ವಾಮಿ ಯೋಗಾನಂದ ಜಯಂತಿ
೧೯	ಶನಿವಾರ	ಏಕಾದಶಿ