

ಅಭ್ಯಾಸ

ಮೂಲ ಹಿಂದೀ : ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮೇಶಾನಂದ

ಅನುವಾದ : ಮಾತಾ ತ್ಯಾಗಮಯೀ

ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ ಯೋಗಿಯಾಗಲು ಆದೇಶಿಸಿದಾಗ ಅರ್ಜುನ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದನು, “ಹೇ ಕೃಷ್ಣ, ನೀನು ಹೇಳಿದಂತಹ ಸಮತ್ವರೂಪದ ಯೋಗವು ಬಹಳ ಕಠಿಣವಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಬಲಿಷ್ಠವಾದುದು, ಅತಿ ಚಂಚಲವಾದುದು, ಬಹಳ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧವಾದುದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಕೆಲಸ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುವಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟಕರವಾದುದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು ಕಠಿಣ”. ಆಗ ಕೃಷ್ಣನು ವೈರಾಗ್ಯದಿಂದ ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಅಸಂಶಯಂ ಮಹಾಬಾಹೋ ಮನೋ ದುರ್ನಿಗ್ರಹಂ ಚಲಮ್ |

ಅಭ್ಯಾಸೇನ ತು ಕೌಂತೇಯ ವೈರಾಗ್ಯೇಣ ಚ ಗೃಹ್ಯತೇ ||

ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಯ ಪ್ರಕಾರವೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯಗಳೇ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧದ ಎರಡು ಪ್ರಧಾನ ಉಪಾಯಗಳು.

ಅಭ್ಯಾಸ ವೈರಾಗ್ಯಭ್ಯಾಂ ತನ್ನಿರೋಧಃ |

ಈ ಸೂತ್ರವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತ ವ್ಯಾಸರು, “ಚಿತ್ತವೆಂಬ ನದಿ ಎರಡು ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಿಷಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಪಾಪದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿವೇಕದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿನ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತನದಿಯು ಪಾಪದ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಯುವುದನ್ನು ವೈರಾಗ್ಯದಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅದನ್ನು ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿನ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು,” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಭ್ಯಾಸ-ವೈರಾಗ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಆಲೋಚಿಸೋಣ. ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿನಿರೋಧಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಾಸ-ವೈರಾಗ್ಯ ಎರಡೂ ಬೇಕೇನು? ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದರಿಂದ ಕೆಲಸ ನಡೆಯದೇನು? ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಇಲ್ಲ. ಎರಡೂ ಬೇಕು. ವೈರಾಗ್ಯವಿಲ್ಲದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಅಪಾಯಕರವಾದುದು. ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಇಷ್ಟಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಅನುರಕ್ತವಾಗದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವೈರಾಗ್ಯವು ನೀರಸವನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ವೈರಾಗ್ಯವಿಲ್ಲದ ಅಭ್ಯಾಸ ಕುರುಡ, ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದ ವೈರಾಗ್ಯ ಕುಂಟ. ವೈರಾಗ್ಯ ಸಾಧಕನಿಗೆ ದಿಕ್ಕನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ, ಅಭ್ಯಾಸ ಆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ವೈರಾಗ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದರಿಂದ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು

ಲ್ಲಿನ ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಬಗೆಬಗೆಯ ಶಾರೀರಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ, ಹಲವು ಲೋಪದೋಷಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲು ವಿಫಲನಾದ ಸಾಧಕನು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿದರೂ ಅವನಲ್ಲಿನ ಅಹಂಕಾರ, ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿ, ಭೋಗಲಾಲಸೆಗಳು ಮೇಲೆದ್ದು ಅದರಿಂದ ಅವನಿಗೂ, ಲೋಕಕ್ಕೂ ಕೆಡುಕೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಣಾಸುರ, ರಾವಣ, ಹಿರಣ್ಯಕಶಿಪುಗಳು ವೈರಾಗ್ಯರಹಿತ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಆಚಾರ್ಯರು ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ, ಪಾವಿತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯವಿಲ್ಲದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ವೈರಾಗ್ಯ ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುಣ. ಭಗವದನುರಾಗ, ಅಥವಾ ಸತ್ಯಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದ ವೈರಾಗ್ಯವು ಸಾಧಕನನ್ನು ಪಲಾಯನವಾದಿ, ಏಕಾಂಗಿ ಮತ್ತು ಅಸಮಚಿತ್ತನನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶುಷ್ಕತೆ, ಮತ್ತು ಸಂಸಾರದ ಕುರಿತ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಭಾವನೆ ಹುಟ್ಟಿ ಅವನು ಭಾರವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯ ಎರಡೂ ಮೋಕ್ಷಮಾರ್ಗದ ಪಯಣಿಗನಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಾಸ

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಒಂದು ಸಲ ಸರ್ಕಸ್ ನೋಡಲು ಹೋಗಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಓಡುವ ಕುದುರೆಯ ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ನಿಂತ ಒಬ್ಬ ಆಂಗ್ಲ ಬಾಲಕಿ ಮಧ್ಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೇತು ಹಾಕಿದ ಕಬ್ಬಿಣದ ರಿಂಗ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾರಿ ಪುನಃ ಕುದುರೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಎಂತಹ ಕಠಿಣ ಕರಾಮತ್ತು! ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿದ್ದು ಭಗವಂತನನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೂ ಹಾಗೆ ಕಠಿಣತರವಾದುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಆ ಸರ್ಕಸ್‌ನ ಹುಡುಗಿಯ ಹಾಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸವೆಂದರೇನು?

ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಯ ಪ್ರಕಾರ ನಿರುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೆಲೆಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಅಭ್ಯಾಸ. “ತತ್ರ ಸ್ಥಿತೌ ಯತ್ಕೋಽಭ್ಯಾಸಃ |” ಸ್ಥಿರ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಿದು. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಧಾರಣ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ನಿರಂತರ ಇಷ್ಟಚಿಂತನಾ ನಿರತ

ವಿವೇಕಪ್ರಭ

ನಾಗುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಅಭ್ಯಾಸ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಯಮ ನಿಯಮಾದಿಗಳೆಂಬ ಬಹಿರಂಗ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿಯೆಂಬ ಅಂತರಂಗ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪರಿಪಾಲಿಸಲಿಚ್ಛಿಸುವುದೇ ಅಭ್ಯಾಸ. ಈ ಉಪಾಯವನ್ನು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ:

**ಯತೋ ಯತೋ ನಿಶ್ಚರತಿ ಮನಶ್ಚಂಚಲಮಸ್ಥಿರಮ್ |
ತತಸ್ತತೋ ನಿಯಮ್ಯತತ್ ಆತ್ಮನೈವ ವಶಂ ನಯೇತ್ || (೬-೨೬)**

ಅಭ್ಯಾಸದ ನಿಯಮಗಳು

ಈ ಬಗೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸತ್ ಸ್ವಭಾವವು ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಟೆಯನ್ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಥವಾ ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ಎಂದು ಕರೆದಿರುವುದು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳೇ ಆಳಕ್ಕಿಳಿದಾಗ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿನಾಳಕ್ಕಿಳಿದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸನ್ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕೊರೆಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿನಿರೋಧಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ನಿರೋಧ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಅಧಿಕವಾದಷ್ಟು ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿನಿರೋಧ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ದೃಢಪ್ರತಿಷ್ಠರಾಗಲು ಪತಂಜಲಿ ಮೂರು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ - ದೀರ್ಘಕಾಲ, ನೈರಂತರ್ಯ, ಸತ್ಕಾರಸೇವನೆ. “ಸ ತು ದೀರ್ಘಕಾಲ ನೈರಂತರ್ಯ ಸತ್ಕಾರಸೇವನಾ ದೃಢಭೂಮಿಃ |” ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೃಢನಾಗಬೇಕು. ಆಗ ತಾನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಸತ್ಕಾರ್ಯ ಅಥವಾ ಸದ್ಗುಣ ವಿಶೇಷದಿಂದ ಅವನು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ವಿಚಲಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸತ್ಯ, ಅಹಿಂಸೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾದಿ ಯಮ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ೧೨ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರ, ಸತ್ಕಾರದಿಂದ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ದೃಢ ಪ್ರತಿಷ್ಠನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅವರು ಮರೆತೂ ಅವಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯಲಾರರು. ಯಾರೂ ಅವನನ್ನು ಭಯ, ಪ್ರಲೋಭನೆ ಅಥವಾ ಮೋಸದಿಂದ ಯಮನಿಯಮಗಳ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ವಿಚಲಿತಗೊಳಿಸಲಾಗದು.

ದೀರ್ಘಕಾಲ

ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿನಿರೋಧವು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಆಗುವಂತಹದಲ್ಲ. ಅದು ಎಷ್ಟು ಕಾಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗದು. ಸಾಧಕನು ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಅಥವಾ ಜನ್ಮಜನ್ಮಗಳ ವರೆಗೆ ಹೋರಾಡಲು ಸಿದ್ಧನಾಗಿಯೇ ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕಬೇಕು. ಮನೋನಿಗ್ರಹವಂತೂ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಕುಶಾಗ್ರದಿಂದ ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ಎತ್ತಿಹಾಕುವ ಕೆಲಸದಂತೆ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದುದು, ಅಪಾರ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಬಯಸುವಂಥದ್ದು.

**ಉತ್ತೇಕ ಉದಧೇರ್ಯದ್ವತ್ ಕುಶಾಗ್ರೇಣೈಕಬಿಂದುನಾ |
ಮನಸೋ ನಿಗ್ರಹಸ್ತದ್ವತ್ ಭವೇತ್ ಅಪರಿವೇದತಃ ||**

(ಮಾಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕಾ ೩.೪೧)

ಮಾಂಡೂಕ್ಯಕಾರಿಕೆಯ ಈ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅಪರಿವೇದತಃ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಅದರ ಅರ್ಥ ಖೇದವಿಲ್ಲದೆ, ಶೋಕವಿಲ್ಲದೆ, ನಿರಾಶೆಯಿಲ್ಲದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಸಮುದ್ರದಡದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟಿಟ್ಟಿಭ ಹಕ್ಕಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅದರ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸಮುದ್ರದಲೆಯು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೋಯಿತು. ಅದು ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ಬೇರೆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿತು. ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಹಕ್ಕಿಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ನೆರವಾದವು. ಎಲ್ಲ ಹಕ್ಕಿಗಳು ಸೇರಿ ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸುದ್ದಿ ಪಕ್ಷಿರಾಜ ಗರುಡನಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಅವನು ತನ್ನ ಭೀಮರೆಕ್ಕೆಯಿಂದ ಅರ್ಧ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಒಂದೇ ಹೊಡೆತಕ್ಕೆ ಒಣಗಿಸಿಬಿಟ್ಟನು. ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ರೆಕ್ಕೆ ಹೊಡೆದು ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಇಲ್ಲವಾಗಿಸಲಿದ್ದನು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರ ರಾಜನು ಬಂದು ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸಿದನು. ಮತ್ತು ಟಿಟ್ಟಿಭನ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮರಳಿಕೊಟ್ಟನು.

ಒಂದು ಸಲ ದೇವರ್ಷಿ ನಾರದರು ಇಬ್ಬರು ಸಾಧುಗಳನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದರು. ಅವರು ನಾರದರ ಬಳಿಗೆ ತಮಗೆ ಮುಕ್ತಿಯಾವಾಗ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ನಾರದರು ಮೊದಲ ಸಾಧಕನಿಗೆ ನಿನಗೆ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕಲು ಇನ್ನು ಐದು ಜನ್ಮಗಳು ಬೇಕು ಎಂದರು. ಎರಡನೆಯವನಿಗೆ ನಾರದರು ಒಂದು ಹುಣಸೆ ಮರವನ್ನು ತೋರಿಸಿ “ಈ ಮರದ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಎಲೆಗಳಿವೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಜನ್ಮಗಳಾದ ಮೇಲೆ ನಿನಗೆ ಮುಕ್ತಿ” ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅವನು ಭಗವಂತ ಕೊನೆಗೂ ತನಗೆ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಲಿದ್ದಾನಲ್ಲ ಎಂದು ಅವನ ಅಪಾರ ಕೃಪೆಗಾಗಿ ಆನಂದದಿಂದ ನರ್ತಿಸತೊಡಗಿದನು. ಅವನು ಎಷ್ಟು ಜನ್ಮಗಳಾದರೂ ಕಾಯಲು ಸಿದ್ಧನಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಭಗವಂತ ಅವನಿಗೆ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ನೀಡಿದನು.

ಮೇಲಿನ ಎರಡೂ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸಾಧನೆಯ ಧೈರ್ಯ, ದೃಢತೆ ಮತ್ತು ಸಂಕಲ್ಪದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆ. ನನಗೆ ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ, ನಾನು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದೇನೆ — ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಧನೆಗೆ ಬಾಧಕಗಳಾದ ಅಹಂಕಾರ ಪ್ರೇರಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು.

ನೈರಂತರ್ಯ

ನೈರಂತರ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ನಿಯಮಿತವಾದ ಸಾಧನೆ ಎಂದರ್ಥ. ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಜಪ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು, ಎರಡು ದಿನ ಬಿಡುವುದು, ಮತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು, ಮತ್ತೆ ಬಿಡುವುದು

ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿನಿರೋಧದ ಮಾತನ್ನೇನು ಕೇಳುತ್ತೀರಿ? ನಾನು ಗುರಿ ಸೇರುವವರೆಗೂ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ — ಎಂಬ ದೃಢನಿರ್ಧಾರ, ಭಲ, ಹಠ ಇರಬೇಕು. ಒಂದು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ೨ ದಿನ ಮಾಡುವುದು, ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಕೆಲದಿನಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದು — ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಡೆಯದು. ನೀರು ಸಿಗುವವರೆಗೂ ಬಾವಿಯನ್ನು ಒಂದೇ ಕಡೆ ತೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಬಂಡೆಗಲ್ಲು ಅಡ್ಡ ಬಂದಿತೆಂದು ಜಾಗವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ ನೀರು ಎಂದಿಗೂ ಸಿಗದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸತ್ಕಾರ

ಅಭ್ಯಾಸ ದೃಢವಾಗಲು ಸತ್ಕಾರ ಇರಬೇಕು. ಒಬ್ಬರು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಫಲರಾಗಲು, ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ವಿಫಲರಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು? ನಾವು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತೇವೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಏಕಾಗ್ರವಲ್ಲ. ನಾವು ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ

ಬಹಳಷ್ಟು ವಾಸನೆಗಳಿವೆ, ಆಸೆಗಳಿವೆ. ಅವು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಇರುವುದಂತೂ ನಿಜ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ನಂಬುಗೆಯಿಲ್ಲ. ನಾನು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆನೇ ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಅವರಿಗೆ. ಈ ಕಡೆ ಮಾಯೆಯೂ ಇಲ್ಲ, ಈ ಕಡೆ ಭಗವಂತನೂ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಅವರಿಗೆ. ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ, ವಿಚಾರಸ್ವಂತಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಅವರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಅವರು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲಾರರು. ಗುರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಇರಬೇಕು, ಅಂತೆಯೇ ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿಯೂ, ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಶಯಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಂಥದ್ದು ಸತ್ಕಾರ ಎಂಬ ಗುಣ. ಸಾಧನೆಯ ಕುರಿತಾದ ಅಪಾರ ಆದರ-ಪ್ರೇಮವೇ ಸತ್ಕಾರ. ಭಾಷ್ಯಕಾರರ ಪ್ರಕಾರ ತಪಸ್ಸು, ಶ್ರದ್ಧೆ, ವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಪರಿಪಾಲನೆಯು ಸತ್ಕಾರ. ಸಾಧನೆಯು ತಪಸ್ಸು, ವಿಷಯ ಭೋಗ ತ್ಯಾಗ, ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನ, ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಗಳಿಂದಲೇ ಸಫಲವಾಗುತ್ತದೆ.



ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರ ಉಪದೇಶಗಳು



ಶಿಷ್ಯ (ಸ್ವಾಮಿ ಅರೂಪಾ ನಂದರು) ರಾತ್ರಿ ಸುಮಾರು ಒಂಭತ್ತೂವರೆ ಗಂಟೆಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದ. ಇಡೀ ದಿನ ಅವರನ್ನು ಕಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶ್ರೀಮಾತೆ ಕೇಳಿದರು, “ಇಂದು ನೀನು ಎಲ್ಲಿದ್ದೆ?”

ಶಿಷ್ಯ : ಕೆಳಗಡೆ ಲೆಕ್ಕಪತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗಿದ್ದೆ.

ಶ್ರೀಮಾತೆ : ಪ್ರಕಾಶನೂ ಹಾಗೇ ಹೇಳಿದ್ದ. ಯಾರು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿ ಬಂದಿರುವರೋ ಅವರಿಗೆ ಇದಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೇನು? ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾಸಿಕ ವೇತನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಗೊಂದಲವುಂಟಾಗಿ ತುಸು ಕಡಿಮೆ ಹಣ ನೀಡಿದ್ದರು. ಖಜಾಂಚಿಗೆ ಹೇಳಲು ನಾನು ಸೂಚಿಸಿದಾಗ ಅವರು, ‘ಛೆ ಛೆ ! ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡ ಬೇಕೇನು?’ ಎಂದರು.

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ನನಗೆ ಹೇಳಿದ್ದರು, ‘ಯಾರು ಭಗವಂತನ ನಾಮವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ದುಃಖವುಂಟಾಗದು. ಮತ್ತೇನು ಇದು ನಿನ್ನ ಮಾತು?’

ಅಂತ. ಇದು ಅವರ ಬಾಯಿಯಿಂದಲೇ ಬಂದ ಮಾತು. ತ್ಯಾಗವೇ ಅವರ ಆಭರಣ.

ಶಿಷ್ಯ : ಅಮ್ಮಾ, ಮೃತ್ಯುವಿಗೆ ಮುನ್ನ ಯಾರು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವರೋ ಅವರಿಗೆ ಸದ್ಗತಿ ಹೇಗೆ ಉಂಟಾದೀತು ?

ಶ್ರೀಮಾತೆ : ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಅವರು ಯಾವ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೋ, ಯಾವ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೋಯಿತೋ ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಅವರ ಗತಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುವುದು.

✽ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಮೈಮರೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ದೋಷವನ್ನೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾವೇ ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗೋಲಾಪ್ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುವ ಭರದಲ್ಲಿ ನಯನಾಜೂಕನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ನನಗಂತೂ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನಯನಾಜೂಕನ್ನು ಮರೆತು ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ‘ಅಪ್ರಿಯವಾದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಆಡಬಾರದು.’

‘ಶ್ರೀಶಾರದಾದೇವಿ ವಚನವೇದ’ ದಿಂದ

ಪು.೧೮೪-೧೯೦