

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಘ್ನಗಳು, ನಿವಾರಣೆ

ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚ ನಿರಂತರ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಮನುಷ್ಯ ರಾದ ನಾವು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಾಗೂ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ವಸ್ತುಗಳು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದನ್ನು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ: ೧) ಯಾರ ಇಚ್ಛೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು. ೨) ಮನುಷ್ಯನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು.

ಇಂಥ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪರಿಣಾಮ, ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಅಸಂಖ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸರಪಳಿಯಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲದರ ನಡುವೆ ಮಾನವನ ಇಚ್ಛೆ ವಹಿಸುವ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಗಳು ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದು. ತನ್ನ ಬಯಕೆಗಳೇನು, ಅವನ್ನು ಗಳಿಸಲು ತಾನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಗಳೇನು, ಆ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪರಿಕರಗಳು ಯಾವುವು — ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾನವನು ಮೊದಲೇ ಚಿಂತಿಸಿ, ಒಂದು ಯೋಜನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲ. ಕಲ್ಪಿನಂಥ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಹಾರ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಚಿಂಪಾಂಜಿಯಂಥ — ಮಾನವನಿಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ, ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಲ್ಲ ಆದಿಮಾನವನಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಜನಸಮುದಾಯದ ಪ್ರಮುಖ ಘಟಕವಾದ ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಎಲ್ಲ ಆಗು ಹೋಗುಗಳನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಸಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ವರೆಗೂ ಮಾನವನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲದು. ಲೌಕಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲೇ ಮಾನವನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಿತಿ ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ, ಅನಂತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ವಿವಿಧ ಶಕ್ತಿಸಮೂಹವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಅದ್ಭುತ ಜೀವಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ ಮಾನವ. ಇನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜಗತ್ತಿಗೆ

ಬಂದಾಗ, ಅವನ ಕ್ರಿಯಾಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಶಕ್ತಿ, ಯೋಜನಾ ನಿಪುಣತೆ ಇವುಗಳು ಇನ್ನೆಷ್ಟು ಅದ್ಭುತವಾಗಿರಬೇಕು! ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೆಯೆಂದರೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಭೌತಿಕ ಕ್ರಿಯೆ; ಅದು ಆಂತರಿಕ (ಮಾನಸಿಕ-ಬೌದ್ಧಿಕ) ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ ನಿಜ; ಆದರೆ ಅದು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವುದು ಭೌತಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಹಾಗೆ ಭೌತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡರೂ ಕೂಡ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೇ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ.

ಮಾನವನ ಹುಟ್ಟುಗುಣ : ಭಲ

ಯಾವುದೇ ಇಚ್ಛಾಪೂರ್ವಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಕು. ಹಲವು ಇತರ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತನಗೆ ತಕ್ಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ, ತನ್ನ ಉದ್ದೇಶದಂತೆ ಅದು ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾನವನು ಅರಿತುಕೊಂಡಷ್ಟೂ ಅವನು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಫಲನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಅವನು ವಿಫಲನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ನಿರಾಸೆ, ಕಷ್ಟ, ದುಃಖ-ನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದರೆ ಮಾನವನ ಹುಟ್ಟುಗುಣವೇ ಭಲಬಿಡದ ಪ್ರಯತ್ನ; ಸೋಲಿನ ಸರಣಿಯೇ ಎದುರಾದರೂ ಮುನ್ನುಗ್ಗುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವನು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ ಗೆಲುವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಸೋಲಿಗೆ ಕಾರಣವನ್ನರಿತು, ಮತ್ತೆ ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯತ್ನ, ಸಾಹಸಗಳಿಂದ ಮಾನವನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಜ್ಞಾನವೆಲ್ಲ ಒಂದೆಡೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯ ಶಾಸ್ತ್ರ, ವಿಜ್ಞಾನ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಂಡಿತು.

ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಆ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯದಂತೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳು ಎದುರಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ನಾವು ಎಣಿಸಿದಂತೆ ನಡೆಯದೆ, ಇನ್ನು

ಯಾವುದೋ ರೀತಿ ಆಗಿಬಿಡುವುದು. ಹೀಗಾದಾಗ ನಾವು 'ಅಯ್ಯೋ ಹೀಗಾಯಿತಲ್ಲ', 'ಛೀ, ಎಲ್ಲ ಹಾಳಾಯಿತು!' ಎಂದೆಲ್ಲ ಗೋಗರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಕಾರ್ಯ ವಿಫಲವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಸಂಗತಿಗಳೇ ವಿಘ್ನಗಳು. 'ಯಾಕೆ ಹೀಗಾಗಲಿಲ್ಲ? ನಾನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೆನೇ?' ಎಂದು ಅನಂತರ ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇವೆ. ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದವು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಕಾರ್ಯದ ಗತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನಬೇಕು. ಮೊದಲೇ ಅದನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದರೆ, ಆಗಿರುವ ವೈಫಲ್ಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಾಗಿತ್ತು.

ನಾಸಾ, ಇಸ್ರೋದಂಥ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ರಾಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಉಡಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಅಲ್ಲಿ ಉಡಾವಣೆ ವಿಫಲವಾದದ್ದಿದೆ. ಕೋಟ್ಯಂತರ ರೂಪಾಯಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಊಹಿಸಿ, ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ ದೊಡ್ಡ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡವೇ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನದ ಫಲವಾಗಿ ಉಡಾವಣೆ ಸಫಲಗೊಂಡಾಗ "ಅಬ್ಬಾ! ಏನದ್ದುತ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯಿತು!" ಎಂದು ಎದೆಯುಬ್ಬಿ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಕಾರ್ಯ ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ವಿಘ್ನ, ಅಡಚಣೆಗಳು ಅನೇಕ. ಈ ಸಾಧನೆಯೂ ಒಂದು ಯಾನದಂತೆ, ರಾಕೆಟ್ ಉಡ್ಡಯನದಂತೆ. ಬಹಳ ದೀರ್ಘಕಾಲದ, ಇಡೀ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನೇ ಆವರಿಸುವ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಯಾಣ. ಈ ಪ್ರಯಾಣ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದಲ್ಲಿ; ಆಗಲೇ ಈ ದೀರ್ಘವಾದ ಕಾರ್ಯ ಸಮಾಪ್ತವಾಗುವುದು. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಈ ಕಾರ್ಯಸಾಧನೆಗೆ ಒಂದು ಜನ್ಮ ಸಾಕಾಗದು, ಹಲವು ಜನ್ಮಗಳ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗುರಿ ತಲುಪುವವನು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೇಗೆ ರಾಕೆಟ್ ಉಡಾಯಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಶ್ರಮ, ತಿಳಿವಳಿಕೆ, ತಾಳ್ಮೆ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ಮಹತ್ತರವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉಡ್ಡಯನದಲ್ಲೂ ಸಾಧಕನ ಅರಿವು, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಪ್ರಯತ್ನ, ತಾಳ್ಮೆ ಹಾಗೂ ಭಲ ಪ್ರದಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ವಿಘ್ನಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಆಂತರಿಕವಾದುದು. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಇರುವ ಅಂಗಗಳು ಕೂಡ ಮುಖ್ಯ; ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಇಚ್ಛೆ ಇವುಗಳೇ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿನ ವಿಘ್ನಗಳೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವುದು ಆಂತರಿಕ ನೆಲೆಯಿಂದ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ, ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗಿಂತ ಹಲವಾರು ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ ತಯಾರಿ ಹಾಗೂ ಶ್ರಮ ಇಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ

ಭಾರತೀಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಹತ್ತು ಹಲವು ವಿಘ್ನಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಶಾಸ್ತ್ರ ಗ್ರಂಥಗಳು ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತವೆ; ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲದೆ ಮೌಖಿಕ ಹಾಗೂ ಗುರು ಪರಂಪರೆಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಈ ಸಂಗತಿಗಳು ಸಾಧಕರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಶಾಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ಪರಂಪರೆಗಳಲ್ಲಿ

ಭಾರತದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಮೊತ್ತಮೊದಲು ಸಾಧನೆಯ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವಿವೇಚನೆ ನಡೆಸಿರುವ ಕೃತಿಗಳೆಂದರೆ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಹಾಗೂ ಗೀತೆ. ಇವೆರಡೂ ವೇದಾಂತದ ಪ್ರಧಾನ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾನವನ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪ ದೇಹವಲ್ಲ, ಅದು ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು-ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಆತ್ಮ. ಈ ಆತ್ಮನನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಅವನ ಗುರಿ. ಹೀಗೆ 'ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು' ಎಂದರೆ ಅದು ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕೆಲಸವಲ್ಲ; ಅತ್ಯಂತ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕೆಲಸವದು. ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಧಕನು ಒಬ್ಬ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ ಗುರುವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕು; ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಾದರೂ ಪತನವಾಗಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಮಾರ್ಗ 'ಕೌರ ಮಾಡುವ ಕತ್ತಿಯ ಅಲಗಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆದಂತೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣ' ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಕಠೋಪನಿಷತ್ತು. ಗುರು ಎಷ್ಟು ಸಮರ್ಥನೋ ಅಷ್ಟೇ ಶಿಷ್ಯನೂ ಸಮರ್ಥನಾಗಿರಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಸಾಧನೆ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಯುವುದು. ಇದರಿಂದಲೇ ಹಲವು ಕಡೆ 'ಗುರು ಕೃಪೆ, ಭಗವತ್ಕೃಪೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧಕನು ಸುರಕ್ಷಿತನಾಗಿ ಗುರಿ ತಲುಪಬಲ್ಲ' ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ; ಎದುರಾಗುವ ಅಡ್ಡಿಗಳೇ ನೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು ಸಾಧಕನು ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾಧಕನು ಪತಿತನಾದರೂ ಅವನನ್ನು ಹಿಡಿದೆತ್ತಲು ಸಮರ್ಥ ಗುರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಹಾಗೂ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ನಿಗ್ರಹಗಳಿಂದ ಸಾಧಕನು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಾಧನೆಗೆ 'ಯೋಗ'ವೆಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ವೈರಾಗ್ಯಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ದೇಹ-ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ಚಟುವಟಿಕೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಸಮತೋಲನವಿರಬೇಕು; ಯಾವುದೇ ಅತೀಕವಿರಬಾರದು. ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿ, ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಗೀತೆ ಈ ಬಗೆಯ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ರಾಗ-ದ್ವೇಷ, ಅಹಂಕಾರ-ಮಮಕಾರ

ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮನಸ್ಸೇ ಸಾಧಕನಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಶತ್ರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧಕನು ಮೊದಲು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಗೆಲ್ಲಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ಅವನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯಬಲ್ಲ.

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವಿಘ್ನಗಳನ್ನು 'ಅಂತರಾಯ'ಗಳು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಧಿ, ಸ್ವಾಸ (ಸೋಮಾರಿತನ), ಸಂಶಯ, ಪ್ರಮಾದ, ಅಲಸ್ಯ, ಅವಿರತಿ, ಭ್ರಾಂತಿದರ್ಶನ, ಅಲಬ್ಧಭೂಮಿಕತ್ವ (ಎಷ್ಟು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೂ ಗುರಿ ತಲುಪದಿರುವುದು) ಅನವಸ್ಥಿತತ್ವ (ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ನಿಲ್ಲಲಾಗದೆ ಇರುವುದು) — ಈ ಒಂಬತ್ತು ಸಾಧಕನಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ವಿಘ್ನಗಳು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ದುಃಖ, ದೌರ್ಮನಸ್ಯ, ಅಂಗಮೇಜಯತ್ವ (ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕಂಪನ, ಸಾಧನೆಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಿರುವುದು) ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸ (ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ) ಇವುಗಳು ಮೇಲಿನ ವಿಘ್ನಗಳೊಂದಿಗೆ ಇರುವುವು. ಇವಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ 'ಏಕತತ್ತ್ವಾಭ್ಯಾಸ' ಎಂದರೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ಗೀತೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನಗಳೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ಬಹು ಪಾಲು ವಿಘ್ನಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಭಕ್ತಿಪರಂಪರೆಯ ಹಲವು ಪ್ರಕಾರದ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲೂ, 'ನಾರದ ಭಕ್ತಿಸೂತ್ರ'ದಂತಹ ಭಕ್ತಿಶಾಸ್ತ್ರ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಭಕ್ತಿಗಳೇ ಎಲ್ಲ ವಿಘ್ನಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಆಯಾ ಮತ, ಪಂಥಗಳ ತತ್ತ್ವ, ಆದರ್ಶಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇದನ್ನು 'ಶರಣಾಗತಿ', 'ಪ್ರಪತ್ತಿ', 'ಪ್ರಾರ್ಥನೆ', 'ನಿವೇದನೆ', 'ಉಪಾಸನೆ', ಎಂದೆಲ್ಲ ಅನೇಕ ವಿಧವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಈ ಸಾಧನೆಗಳು, ಭಗವಂತನ ಕೃಪೆಯನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಲು ಎಷ್ಟು ಸಹಾಯಕವೋ, ಅಷ್ಟೇ ಭಕ್ತನ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಅಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಅವನನ್ನು ಭಗವಂತನ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಭಕ್ತಿಪಂಥದ ನವವಿಧ ಭಕ್ತಿ, ವೀರಶೈವ ಪರಂಪರೆಯ ಷಟ್ಪದಿಸಿದ್ಧಾಂತ, ಆದ್ವೈತ ಪರಂಪರೆಯ 'ಸಾಧನಚತುಷ್ಟಯ' ಇವೆಲ್ಲ ವಿಘ್ನನಿವಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲು ವಿಧಿಸಲಾಗಿರುವ ಪರಂಪರಾಗತ ವಿಧಾನಗಳು.

ಸಾಧು-ಸಂತರ, ಋಷಿ-ಮುನಿಗಳ ವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿಘ್ನನಿವಾರಣೆಯ ಉಪದೇಶಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುವಂತೆ, 'ಕಾಮಕಾಂಚನ ತ್ಯಾಗವೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯ', 'ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಶರಣಾಗತಿ ಹೊಂದಿದರೆ ಅವನೇ ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವನು.' 'ತಂದೆಯೇ ಮಗನ ಕೈ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಮಗು ನಡೆಯುವಾಗ ಬೀಳುವ ಸಂಭವವಿಲ್ಲ.' ಇವು ಎಲ್ಲ

ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಲೂ ಸಾಧಕನನ್ನು ಪಾರುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಭಗವತ್ಕೃಪೆಯಿಂದ.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು 'ರಾಜಯೋಗ', 'ಜ್ಞಾನಯೋಗ' ಮುಂತಾದ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತ ವಿಘ್ನನಿವಾರಣೆಯ ಹಲವು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದನ್ನು ನೀಡಬಹುದು:

“ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಹಲವು ಅಡಚಣೆಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಅಡಚಣೆಯೇ ದೇಹದ ಅನಾರೋಗ್ಯ. ದೇಹವು ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಆತಂಕ ಬರುವುದು. ಆದಕಾರಣ ನಾವು ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯ, ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ದೇಹವನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.. ಆರೋಗ್ಯವು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಗುರಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾತ್ರ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯಬಾರದು. ಆರೋಗ್ಯವೇ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ನಾವು ಕೂಡ ಮೃಗಗಳಂತೆ ಆಗುವೆವು. ಮೃಗಗಳು ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವುದು ಅಪರೂಪ.

“ಎರಡನೆ ಆತಂಕವೇ ಸಂಶಯ. ನಮಗೆ ಕಾಣದೆ ಇರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಅನುಮಾನಿಸುವೆವು. ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೂ ಮಾನವನು ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಜೀವಿಸಲಾರ. ಆದ ಕಾರಣ ಇಂತಹ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸತ್ಯವಿದೆಯೇ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ನಮಗೆ ಬರುವುದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮರೂ ಕೂಡ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಅನುಮಾನಿಸುವರು. ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನೂ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನೂ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕ್ಷಣಿಕ ದರ್ಶನವಾಗುವುದು.

“ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಗುಲಾಮರಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಆಳುವವರಾಗಬೇಕು. ದೇಹವಾಗಲೀ ಮನಸ್ಸಾಗಲೀ ನಮ್ಮ ಯಜಮಾನನಾಗಕೂಡದು.”

(‘ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ’, ‘ರಾಜಯೋಗ : ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು’, ಸಂ.೨, ಪು ೩೨೫-೨೬) ❖

ಜುಲೈ ತಿಂಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

೧	ಬುಧವಾರ	ಏಕಾದಶಿ
೫	ಭಾನುವಾರ	ಗುರುಪೂರ್ಣಿಮೆ
೧೬	ಗುರುವಾರ	ಏಕಾದಶಿ
೧೮	ಶನಿವಾರ	ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮಕೃಷ್ಣಾನಂದ ಜಯಂತಿ
೩೦	ಗುರುವಾರ	ಏಕಾದಶಿ