

యోగమార్గశ సమన్వయ

ಮಾತಾ ತಾ_{ಬಿ}ಗಮಯೀ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಬೋಧಿಸಿದ ನಾಲ್ಕು ಯೋಗಗಳ ಸಮನ್ವಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಸ ಆಯಾಮವನ್ನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿತು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಇಲ್ಲಿ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಿರುವ ಲೇಖಕಿ, ಚಳ್ಳಕೆರೆ ಶ್ರೀ ಶಾರದಾಶ್ರಮದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು. ಉತ್ತಮ ಬರಹಗಾರರೂ, ಅನುವಾದಕರೂ, ವಾಗ್ಮಿಯೂ ಆಗಿರುವ ಅವರು ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಆಧುನಿಕ ಯುಗಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಯೋಗಗಳ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಸಾರಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಮೋಕ್ಷವನ್ನು, ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವನ ಬಳಿ ಇರುವ ಕರಣ (instruments) ಮನಸ್ಸು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಅಂತಃಕರಣ — inner instrument ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅಂತಃಕರಣವು ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗಿರುತ್ತದೆ : ಮನ, ಬುದ್ಧಿ, ಚಿತ್ತ, ಅಹಂಕಾರ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳ ಉದಾತ್ತೀಕರಣ ಹಾಗೂ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಗೆ ಭಕ್ತಿಯೋಗವು ಮಾರ್ಗ. ಬುದ್ಧಿಯ ಉದಾತ್ತೀಕರಣಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನಯೋಗ. ಚಿತ್ತದ ಸ್ಥಿರತೆಗೆ, ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನಯೋಗ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರದ ಪಕ್ಷತೆಗೆ ಕರ್ಮಯೋಗ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು, “ನಾವು ಭಾವಿಸಬಲ್ಲ ಹೃದಯ, ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯವೆಸಗಬಲ್ಲ ಬಲಿಷ್ಠ ಬಾಹುಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ” ಎಂದು ಹೇಳುವಾಗ, ನಾವು ದಿನದಿನದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಯೋಗಗಳ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಂತಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಆಶಯವಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಯೋಗಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಸಲ ಅಲೋಚಿಸೋಣ.

ಕರ್ಮಯೋಗ

ನಾವು ದಿನದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕವಾದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯೂ ಕರ್ಮ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸತ್ಕರ್ಮ, ಸದ್ಭಾವನೆ, ಸಚ್ಚಿಂತನೆ, ಸದಾಚಾರವು ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ವೃಥವಾಗಲು ಕಾರಣವಾದರೆ ದುಷ್ಕರ್ಮ, ದುರ್ಭಾವನೆ, ದುಷ್ಟಿಂತೆ, ದುರಾ

ಚಾರಗಳಿಂದ ದುಷ್ಟ ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಕರ್ಮದಿಂದಲೇ ಚಾರಿತ್ರ್ಯನಿರ್ಮಾಣ. ನಾವು ಮಾಡುವ ಕರ್ಮವನ್ನು ಕರ್ಮಯೋಗವಾಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

೧) ನಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕರ್ಮವನ್ನು ಫಲಾ ಪೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡ ಬಹುದು. ನಾನು ಸಾಕ್ಷಿ ಆತ್ಮ, ನಾನು ದೇಹ ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನ, ಬುದ್ಧಿಗಳ ಸಂಘಾತವಲ್ಲ, “ಇಂದ್ರಿಯಾಣೀಂದ್ರಿಯಾರ್ಥೇಷು ವರ್ತಂತ ಇತಿ ಧಾರಯನ್” (ಗೀತೆ, ೫.೯) ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ತಮ್ಮ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ ತಾನು ಸಾಕ್ಷಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ಮಾರ್ಗ, ನಾನು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ, “ನೀನು ಚಾಲಕಶಕ್ತಿ ನಾನೊಂದು ಯಂತ್ರ, ನಾನೊಂದು ಬರಿಯ ಮನೆ, ನೀನದರ ಮಂತ್ರ” ಎಂದು ಶರಣಾಗತಿ ಭಾವದಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕರ್ಮವನ್ನೂ ಮಾಡುವುದು.

೨) ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನೇನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೋ, ಅದಲ್ಲವೂ ಭಗವಂತನ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳಿದ “ರಾಮನ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ” ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಥೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಭಗವಂತನ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಶಿರಬಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ತಮ್ಮ ಕರ್ಮಯೋಗದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

೧) ನಾವು ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಾಲಗಾರರಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಜಗತ್ತು ನಮಗಾಗಿ ಏನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಾವು ಬಾಕಿ ತೀರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುವುದಾದರೆ ನಾವು ಭಾಗ್ಯಶಾಲಿಗಳೇ ಸರಿ. ನಾವು ಪ್ರತಿಫಲದ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗೋಣ.

೨) ಈ ಜಗತ್ತೇನು ಅಂಗೈ ಅಗಲದ್ದೇ ನಾವದರ ಉದ್ಧಾರ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ? ಜಗತ್ತು ನಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲೂ ಕಾದು ಕುಳಿ ತಿಲ್ಲ. ಸೇವೆಯಿಂದ ನಾವು ನಿಜವಾಗಿ ಉದ್ಧಾರವಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸೇವೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ರಜೋಗುಣ ತಮೋಗುಣಗಳು ತೊಳೆಯ ಲಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಚಿತ್ತವೇ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

೨) ಈ ಜಗತ್ತೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಗರಡಿ ಮನೆ. ನಾವಿಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಬಾಹುಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು. ನಾವು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬಲಿಷ್ಠರಾಗಲೆಂದು. ಜಗತ್ತಿನ ಸೇವೆಯಿಂದ ಜಗತ್ತು ಬದಲಾಗದು, ನಾವು ಬದಲಾಗುತ್ತೇವೆ.

೪) ನಾವು ಶಾಂತರಾದಷ್ಟೂ, ನಮ್ಮ ನರವ್ಯೂಹ, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಶಾಂತವಾದಷ್ಟೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸಬಲ್ಲೆವು, ಹೆಚ್ಚು ಅನಾಸಕಿಯಿಂದ ಕರ್ಮ ಮಾಡಬಲ್ಲೆವು.

೫) ಕರ್ಮಯೋಗದ ಗುರಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಮೆರೆಯುವು
ದಲ್ಲ, ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಇಲ್ಲವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು - ಪರಿಪೂರ್ಣ
ಆತ್ಮಸಮರ್ಪಣೆ.

ಜ್ಞಾನಯೋಗ

ನಾವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಯೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಜ್ಞಾನಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಭಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿರತೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಹೀಗೆ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ನಾಲ್ಕು ಯೋಗಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಸಮಾವೇಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಜ್ಞಾನಯೋಗ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ವಿವೇಕ ವಿಚಾರ ಅಥವಾ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ. ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಜ್ಞಾನಯೋಗದ ಎರಡು ಪ್ರಧಾನ ತತ್ತ್ವಗಳೆಂದರೆ ೧) ನಾನು ಆತ್ಮ, ನಾನು ಇಡೀ ವಿಶ್ವದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ೨) ಜಗತ್ತು ಕನಸು, ಮಿಥ್ಯೆ. ಬದುಕಿನಲ್ಲೊಂದು ಧೀರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ನಿಲುವನ್ನು ತಾಳಲು ಜ್ಞಾನಯೋಗದ ತತ್ತ್ವಗಳು ನಮಗೆ ಆತ್ಮಧಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

೧) ನಾನು ದೇಹ, ನಾನು ಮನಸ್ಸು, ನಾನು-ನನ್ನದು ಎಂದು ನಾವು ಅದೆಷ್ಟು ತಲೆಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಅದೆಷ್ಟು ಗುದಾಡುತ್ತೇವೆ, ಚಿಂತೆ-ದುಃಖವಶರಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ದೇಹ

ಎಂದು ತಾದಾತ್ಮ್ಯ ತಾಳಿ ಅದೆಷ್ಟು ಗೋಣಗುತ್ತೇವೆ! ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರಬ್ಧ ವಶದಿಂದಲೋ, ಅವಿವೇಕದಿಂದಲೋ ಸಮುದ್ರದ ಅಲೆಗಳಂತೆ ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಬರುವ ಕಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆ ನೋವು ವೇದನೆ ಗೊಂದಲಗಳಿಂದ ನಾವು ಅದೆಷ್ಟು ತ್ರಸ್ತರಾಗಿದ್ದೇವೆ! ಆ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಆತ್ಮ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆತು ನಾನು ದೇಹ, ನಾನು ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ತಾದಾತ್ಮ್ಯ ತಾಳಿ 'ವಜ್ರದ ಹರಳನ್ನು ಮರೆತು ಗಾಜಿನ ಚೂರುಗಳಿಗಾಗಿ ಒದ್ದಾಡುವ' ಮೂರ್ಖರಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇವಲ್ಲ! ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಆತ್ಮ ಎಂಬ ದೃಢ ಸ್ಮೃತಿ, ದೃಢತ್ವದ ಉದಿಸುವುದಾದರೆ ಅದು ಎಂತಹ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ!

ನಾನು ಆತ್ಮ, ಆತ್ಮನಾದ ನಾನೇ ಎಲ್ಲ ಜೀವರುಗಳಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ, ನಾನೇ ಜಗತ್ತಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಎಲ್ಲವೂ ನಾನೇ ಆಗಿರುವಾಗ ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ದ್ವೇಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಸ್ಪರ್ಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ನಾನೇ ಎಲ್ಲವೂ ಆಗಿರುವಾಗ ಸಂಕುಚಿತತೆ, ಭೇದ ಭಾವ, ಧೋರಣೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಯಿಲ್ಲ?

೨) ಜಗತ್ತು ಕನಸು, ಮಾಯೆ, ಮಿಥ್ಯೆ. ಒಬ್ಬ ರಾಜಕುಮಾರಿ ಸಖಿಯರೊಡಗೂಡಿ ರಾಜ್ಯದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದ ಕೊಳದಲ್ಲಿ ವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದಳು. ಅವಳು ಆಭರಣಗಳನ್ನು ದಡದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕೊಳದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಿದಳು. ಮರಳಿ ಬಂದು ನೋಡಿ ದಾಗ ಅವಳ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ರತ್ನಹಾರ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಹುಡುಕಿಯೂ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ರಾಜ ಅದನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಕೊಟ್ಟವರಿಗೆ ಅರ್ಧರಾಜ್ಯ ಕೊಡುವುದಾಗಿ ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಿದ. ರಾಜ್ಯ ಲೋಭದಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬಂದು ರತ್ನಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ದರು. ನೋಡಿದರೆ ಸರೋವರದ ತಿಳಿಯಾದ ಜಲದಲ್ಲಿ ರತ್ನಹಾರ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ನೀರೊಳಗೆ ಇಳಿದು ಎಷ್ಟು ಹುಡುಕಿದರೂ ಕೈಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೊಬ್ಬ ಜಾಣ ಸರೋ ವರದ ದಂಡೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಎತ್ತರದ ಮರದ ಮೇಲಿನ ಒಂದು ಕೊಂಬೆಯ ಮೇಲೆ ರತ್ನಹಾರವಿದೆ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದು ಅದರ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ಹುಡುಕಿ ತೆಗೆದು ಅರ್ಧ ರಾಜ್ಯ ಪಡೆದನು.

ಹಾಗೆಯೇ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದೆಲ್ಲ ರತ್ನಹಾರ (ನೈಜ ಸುಖ)ದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಮಾತ್ರ. ನಾವು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಕ್ಕಾಗೆ ಹುಚ್ಚ ರಾಗಿ ಅದರ ಹಿಂದೆಯೇ ಧಾವಿಸುತ್ತ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಮರೆತಿದ್ದೇವೆ! ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳಿದಂತೆ, “ಭಗವಂತನೊಬ್ಬನೇ ವಸ್ತು. ಉಳಿದುದೆಲ್ಲ ಅವಸ್ತು. ತೋಟ ಸತ್ಯವಲ್ಲ, ಯಜಮಾನ ನೊಬ್ಬನೇ ಸತ್ಯ.”

ಭಕ್ತಿಯೋಗ

ಭಗವಂತನನ್ನು ಅಪಾರವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ಭಕ್ತಿ. ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಫಲದ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅವನನ್ನೇ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಆದರ್ಶ

