ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಜಯದ ಮಾರ್ಗಗಳು

ಸ್ವಾಮಿ ಜ್ಞಾನಸುಧಾನಂದ

ಹೊರಗಿನ ಶತ್ರುವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದೇ ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣವಾದ ಕಾರ್ಯ. ಇದನ್ನು ಆತ್ಮಸಂಯಮ, ನಿಗ್ರಹ, ವಿವಿಧ ಯೋಗಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿರುವ ಲೇಖಕರು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಹಾಸಂಘದ ಪ್ರಧಾನ ಕೇಂದ್ರವಾದ ಬೇಲೂರು ಮಠದಲ್ಲಿ ಸೇವಾನಿರತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯು ಅತ್ಯಂತ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಗ್ರಂಥ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಏಳುನೂರು ಶ್ಲೋಕಗಳುಳ್ಳ ಇಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕದ ವಿವರಣೆಗಳು, ಅನುವಾದಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಹೊರಬಂದಿವೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಬರುತ್ತಲಿವೆ. ಶಂಕರ, ರಾಮಾನುಜರಂಥಹ ಆಚಾರ್ಯರಿಂದ ಮೊದಲಾಗಿ, ಎಷ್ಟೋ ಸಂತರು, ದಾರ್ಶನಿಕರು, ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಪಂಡಿತರು, ಇತ್ತೀಚಿನ management ಗುರುಗಳು ಕಡೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಸಹ ಗೀತೆಯನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಜನರು ಗೀತೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಬಹುಶಃ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವರ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ನೂತನ ಮುಖ, ಅದನ್ನು ನೋಡಬಹುದಾದ ಒಂದು ನವೀನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಇವರುಗಳಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗಿ, ಗೀತೆಯ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕೃತಿಯೊಂದನ್ನು ರಚಿಸಲು ಅವರು ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿರಬೇಕು.

ಗೀತೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯೆಂದರೆ ಅದು ಎಷ್ಟು ಸರಳವೋ ಅಷ್ಟೇ ನಿಗೂಢವೂ ಹೌದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಗೀತೆಯಂತಹ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕಬ್ಬಿಗೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಬ್ಬಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಿಹಿ ರಸ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕಮಗು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಆ ಸಿಹಿರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯಬಲ್ಲದು? ಮಗು ಕಬ್ಬನ್ನು ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಸವರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರವೇ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಸವಿಯಬಲ್ಲದು. ಅದೇ ಕಬ್ಬು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ಯುವಕನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಆತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅದನ್ನು ಅಗಿದು ಹೆಚ್ಚು ರಸವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಬಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಬ್ಬಿನೊಳಗಿರುವ ರಸವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರ ತೆಗೆಯಬೇಕಾದರೆ ಗಾಣದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಗೀತೆ

ಯಿಂದಲೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗನುಸಾರ ವಿಧವಿಧ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ವಿಧವಿಧ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗೀತೆಯು ಯಾರನ್ನೂ ನಿರಾಶೆಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಗೀತೆಯನ್ನು ಹಲವು ಬಗೆಯಾಗಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೂ ಮೂಲತಃ ಅದು ಒಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥ, ಮೋಕ್ಷಶಾಸ್ತ್ರ. ಜನರಿಗೆ ಮುಕ್ತಿಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದೇ ಅದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ಸಂಸ್ಕೃತದ ಒಂದು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಶ್ಲೋಕ ಹೇಳುವಂತೆ ಮನುಷ್ಯರ ಬಂಧನ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷ ಎರಡಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಸಾಧನೆಯೆಂದರೆ ಮತ್ತೇನಿಲ್ಲ – ಈ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಧ್ಯೇಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಗೀತೆಯು ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಸಲಹೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮನಸ್ಸು ಮರ್ಕಟ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳದ್ದೆಂದು ಬೇರೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಸಾಧಕನ ವಿಷಯ ವಿರಲಿ, ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಇರುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಪುಸ್ತಕ ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕುಳಿತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೂ ಸಹ ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಚಂಚಲ ಸ್ವಭಾವ ಚಿರಪರಿಚಿತ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಗೊಂದಲ ತಳಮಳ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದದ್ದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಬಹಳ ಹಿಂದೆ (ಅಥವಾ ಕಾಲವೇ ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು ಎನ್ನಬಹುದು) ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಯಾವುದೋ ನಿಗೂಢ ಕಾರಣದಿಂದ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿತು. ಅಂದು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಅದು ಸತತವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ನಮಗೆ ಸಂಕಟ ಕೊಡುವ ಅದರ ಚಂಚಲ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿ ತೋರಿಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯ ಹಿಂದಿರುವ ಉದ್ದೇಶವೇನೋ ಒಳ್ಳೆಯದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ತಾನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೆ ಹುಡುಕದೆ ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ತಾನು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ ಗೋಚರವಾದ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬ ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಿರುವ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಯಿಂದಲೇ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇಷ್ಟು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ತುಮುಲಗಳು.

ಇಂತಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬಯಸುವ ಸಾಧಕರು ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಈ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಒಂದು ಮಹತ್ತಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆದರ್ಶದಲ್ಲಿ ಬಲವಾದ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಯಾವಾಗ ಅಂತಹ ಶ್ರದ್ಧೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸುವುದೋ ಆಗ ಅವನ ಎಲ್ಲ ಮಾತು, ಚಿಂತನೆ, ಭಾವನೆ, ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆ –ಇವೆಲ್ಲದರ ಗುರಿ ಆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆದರ್ಶವಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಇನ್ನಾವ ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ಸಾಧಕರಿಗೆ 'ಮತ್ಪರ'ರಾಗಲು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಎಂದರೆ ಭಗವಂತನನ್ನೇ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ, ಚರಮಗತಿಯೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಮತ್ಪರತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳಲು ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣವಿದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಾವು ಸ್ಥೂಲದೇಹದಂತೆ ಸೀಮಿತವಾದ ಪದಾರ್ಥವೆಂದು ಗಣಿಸುತ್ತೇವೆ. ವಾಸ್ತವಶಃ ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವೆಂದರೆ ಅದರ ಆದಿ-ಅಂತ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಭೌತಿಕವಸ್ತುವಾದರೂ ಅನಂತತೆಯ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು. ಇಂತಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದೇ ಪರಿಮಿತವಾದ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಭಗವಂತನೊಬ್ಬನೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತನ್ನೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯಬಲ್ಲನು. ಗೀತೆಯ ವಿಭೂತಿಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನ ಹಲವು ವಿಭೂತಿಗಳ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯೇ ಇದೆ. ಈ ವಿಭೂತಿಗಳೆಲ್ಲ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದವುಗಳು ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನಯೋಗ್ಯವಾದಂತಹವುಗಳು. ಇಂತಹ ಹಲವು ವಿಭೂತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಅಧ್ಯಾಯದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಮಾತೆಂದರೆ, ''ನನ್ನ ವಿಭೂತಿಗಳಿಗೆ ಕೊನೆಯೆಂಬುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಮಹಿಮೆ, ಆಕರ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಗಳ ಆವಿರ್ಭಾವವಿದೆಯೋ ಅವೆಲ್ಲವೂ ನನ್ನ ತೇಜಸ್ಸಿನ ಒಂದಂಶದಿಂದ ಜನ್ಮತಾಳಿದವು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನಾ ವಿಭೂತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಈ ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಯಾರ ಕೇವಲ ಒಂದು ಅಂಶಮಾತ್ರವೋ ಅಂತಹ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನಮಾಡು.''
(ಗೀತೆ, ೧೦.೪೧ ಮತ್ತು ೧೦.೪೨)

ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಕಾಮಕರ್ಮ

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಜನಪ್ರಿಯತೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಗ್ರಂಥ. ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲ ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮೌನ ವ್ರತವನ್ನು ತಾಳಿ ಸದಾ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವ ಯೋಗಿಗಳಾಗಲಿ ಗೀತೆಯ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯಲ್ಲ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ವಿಧವಿಧವಾದ ಕೆಲ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವವರಿಗೆ, ಕರ್ತವ್ಯದ ಭಾರ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಹೊತ್ತಿರುವಂತಹ ಸಾಧಾರಣ ಜನರಿಗೆ ಗೀತೆ ದಾರಿದೀಪದಂತಿದೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಗೀತೆಯ ಮುಖ್ಯ ಸಂದೇಶವೇನೆಂದರೆ ನಿಷ್ಕಾಮಕರ್ಮ. ''ನಿನ್ನ ಎಲ್ಲ ಕರ್ತವ್ಯ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನೀನು ನಿಷ್ಕಾಮ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಸ್ವಾರ್ಥರಹಿತನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳ ಫಲವನ್ನೂ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಿಸು.'' ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸವು ಕರ್ಮಯೋಗವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮಾಧಾನ ಅಥವಾ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಿಚ್ಛಿಸುವವರು ಸಹ ಕರ್ಮಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಕ್ಷಿಪ್ತತೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು. ಹಿಂದಿನ ಎಷ್ಟೋ ಜನುಮಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿದ ಸುಖ-ಸಂತೋಷ, ದುಃಖ-ದುಮ್ಮಾನಗಳು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿವೆ. ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಗಿಡದ ಬೀಜದಂತೆ. ಬೀಜವು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಜಡ ಪದಾರ್ಥವೆಂಬಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅದು ಸಚೇತನವಾಗಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೂ ಸಹ ಸೂಕ್ತ ಅವಕಾಶ ದೊರೆತ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಮನದಾಳದಿಂದ ತಟ್ಟನೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಜಾಗೃತಗೊಂಡ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಬಲವಾದ ಆಸೆಯ ರೂಪವನ್ನು ತಾಳಿ ಆ ಆಸೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರಾಯಶಃ ನಿಸ್ಸಹಾಯಕರು. ಆಸೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಅದು ಬಯಸಿದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಪಡೆದ ಸುಖದ ಅನುಭವವು ಅದರ ಮೂಲ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆ ಸಂಸ್ಕಾರವು ಚಿಗುರೊಡೆದು ಅದೇ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸಂಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಭೋಗದ ಅನುಭವ – ಇವುಗಳದು ವಿಷಚಕ್ರ.

ಈ ವಿಷಚಕ್ರದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಇರುವ ಉಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿರುವವರಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅನ್ವಯವಾಗುವಂತಹ ಸಾಧನೆ ಎಂದರೆ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಉಪದೇಶಿಸಿರುವ ಕರ್ಮಯೋಗ – ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗವೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವಾಗಲಿ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಲಿ ಅದನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡಿ ಅದರ ಫಲವನ್ನು ದೇವರಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಿಸುವುದು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸಂಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಭೋಗದ ವಿಷಚಕ್ರ ಶಿಥಿಲವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೇಗೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಇಲ್ಲಿದೆ ಉತ್ತರ. ದೇವರಿಗೆ ಫಲವನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳು ಒಂದು ನೂತನ ಆಯಾಮವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ನಿಜ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಶೋಧಿಸುವುದೇ ಆ ಹೊಸ ಆಯಾಮ. ಹೀಗೆ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸತೊಡಗಿದರೆ ಆ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಾರ್ಥಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳು ಕ್ರಮಶಃ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಸೆ ಸ್ವಭಾವಗಳು ಸಾತ್ವಿಕರೂಪವನ್ನು ತಾಳುತ್ತವೆ. ಯಾವಾಗ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗುವುದೋ ಅಂತಹ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಕ್ಷಿಪ್ತಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲಾಗಿ ಅವು ಸಂತೃಪ್ತತೆಯ ಧನ್ಯತೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಶ್ರೇಣೀಕೃತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ

ಗೀತೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗಿಂತ ಮನಸ್ಸು ಬಲವಾದದ್ದು, ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತ ಬುದ್ಧಿಯು ಹಿರಿಮೆಯುಳ್ಳದ್ದು, ಅಂತಹ ಬುದ್ಧಿಗಿಂತಲೂ ಆತ್ಮವು ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟವಾದದ್ದು. *(೩.೪೨)* ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಂಶಗಳು — ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ — ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಮವಾಗಿ ಇರುವಂತಹವು. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖವನ್ನೇ ಸರ್ವಸ್ವವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬೇರೆ ಯಾವ ಉಚ್ಚ ಆದರ್ಶವಿಲ್ಲದೆ ದಿನಗಳನ್ನು ತಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳದೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ರಾಜ್ಯಭಾರ. ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಬಯಸಿದ್ದನ್ನೇ ಕುರುಡಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದಾದಂತಹ ಬುದ್ಧಿ ಯ ಅರಿವು ಸಹ ಅವರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಆತ್ಮದ ಅಸ್ತಿತ್ವವಂತೂ ಅವರ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಮೀರಿದ್ದು.

ಯಾರು ಇಂತಹ ಪಶುಸದೃಶ ಜೀವನದಿಂದ ಬೇಸತ್ತು ಆತ್ಮೋನ್ನತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಿಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೋ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಗೀತೆಯ ಶ್ಲೋಕ ದಾರಿ ತೋರುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬೇಕಾದರೆ ಅವುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹದ್ದುಬಸ್ತಿಗೆ ತರಬೇಕೆಂದರೆ ಅದರ ಸ್ವಾಮಿಯಾದ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕು. ಕಡೆಗೆ ಈ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಆತ್ಮದ ವಶಕ್ಕೆ ತಂದು ನಮ್ಮ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ನೆಲೆನಿಲ್ಲಬೇಕು. *(೩.೪೩)* ಇದು ಗೀತೆಯು ಉಪದೇಶಿಸುವ ಕ್ರಮ.

ಈ ಸಾಧನಾಕ್ರಮವೇನೂ ಬಹಳ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿದ್ದು ಮನಮುಟ್ಟುವಂತಹದ್ದು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಬೇಕಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.

ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಜೊತೆ ಒಡನಾಟದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ಅನುಭವಗಳು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನದಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಕೇವಲ ಈ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವುಗಳಲ್ಲ, ಹಿಂದಿನ ಎಷ್ಟೋ ಜನ್ಮಗಳಿಂದ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವು ಉಂಟಾಗಿರುವುದು ದೇಹ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ವಿಷಯ ವಸ್ತುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮಾಡಿದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಭೋಗ್ಯವಸ್ತುಗಳು ಇವುಗಳ ನಡುವೆ ಬಹುಕಾಲದ ನೆಂಟತನ.

ಹೀಗಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಪೂರ್ವನಿರ್ಧಾರಿತ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ತಾಳಿವೆ. ಇದನ್ನೇ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ **'ಇಂದ್ರಿಯಸ್ಯೇಂದ್ರಿಯಸ್ಯಾರ್ಥೇ ರಾಗದ್ವೇಷೌ ವ್ಯವಸ್ಥಿತೌ'** *(೩.೩೪)* ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಹಣ್ಣುತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ನಾವು ಅವನ್ನು ಕೇವಲ ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥವೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಸು ಎಂದಾಕ್ಷಣ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಬರುವುದು ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುವ ಜೀವಿ ಎಂಬ ವಿಷಯ. ಹುಲಿಯನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಜೀವಕ್ಕೆ ಸಂಚಕಾರ ತರುವ ಪ್ರಾಣಿಯೆಂದೇ ನಮ್ಮ ಎಣಿಕೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪುರುಷರ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ. ಒಬ್ಬರು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಕೇವಲ ಭೋಗ್ಯವಸ್ತುವೆಂಬ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ನಾವುಗಳು ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ನೋಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರುವುದು ಹೇಗೆ? ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿಷಯಾಸಕ್ತ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಕೆಡುಕುಗಳ ಪರಿಚಯವಿರುವವರು ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ದೂರವಿರಬೇಕು; ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಡದೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗೀತೆಯ ಆದೇಶವೆಂದರೆ, **'ತಯೋರ್ನ ವಶಮಾಗಚ್ಛೇತ್'** *(೩.೩೪)*

ಎರಡನೆಯ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ನಿಗ್ರಹ, ಅಥವಾ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುವ repression. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಬಯಸಿದ್ದನ್ನು ಕೊಡದೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿ ಆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹಸಿವಿನಲ್ಲಿ ಒದ್ದಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಿಗ್ರಹ, ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯೆಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಭೋಗದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುವ ಭಯ ಅಥವಾ ನಾಚಿಕೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಂತಹ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ತರಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯುವುದು. ಆದರೆ ಗೀತೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಈ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಿದ ನಿಗ್ರಹದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭವಿಲ್ಲ – **ನಿಗ್ರಹಃ ಕಿಂ ಕರಿಷ್ಯತಿ** *(೩.೩೩)* ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಗ್ರಹದ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಸಾಧಕರು ಅರಿವನ್ನು (awareness) ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗೀತೆಯ ಎರಡನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುವುದರಿಂದ ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಧಃಪತನವಾಗುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟುವಂತೆ **'ಧ್ಯಾಯತೋ ವಿಷಯಾನ್....'** ಮತ್ತು ಅದರ ಮುಂದಿನ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. *(೨.೬೨ ಮತ್ತು ೨.೬೩)* ಆದ್ದರಿಂದ ಪಶುಪ್ರಕೃತಿಗನುಗುಣವಾದ ಆವೇಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದನೆಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಅಂದರೆ ಅವುಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಮ್ಮ ವಶಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು. ಯಾವ ಯಾವ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಭಾವನೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಕ್ಷೇಪಗೊಳಿಸಬಲ್ಲವೋ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಅಂತಹ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಭಾವನೆಗಳು ಎದುರಾದಾಗ ಹರಿತವಾದ ವಿವೇಕಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಪಕ್ಷ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಅವುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಸೆಣಸಾಡಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಯಮ ಸಾಧಿಸಲು ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ನಿಜಸ್ವರೂಪವಾದ ಆತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಸುವುದು. ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಆತ್ಮವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಇವೆಲ್ಲ

ಕ್ಕಿಂತ ಮಹತ್ತರವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಆಧಾರವಾಗಿರುವಂತಹದ್ದು. ಆತ್ಮಚಿಂತನೆ ಅಥವಾ ಆತ್ಮ ಒಡನಾಟ (communion) ದೇಹ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ದಾಸ್ಯದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗೀತೆಯು ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು **"ಏವಂ ಬುದ್ಧೇಃ ಪರಂ ಬುದ್ಧ್ವಾ ಸಂಸ್ತಭ್ಯಾತ್ಮಾನಮಾತ್ಮನಾ"** *(೩.೪೩)* **"ಉದ್ಧರೇದಾತ್ಮನಾತ್ಮಾನಂ"** *(೬.೫)* ಹಾಗೂ ಇತರ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದೆ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕೋಟಿ ಕೋಟಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿ ಮಾಡಲು ದೇವರ ಚಿಂತನೆ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಚಿಂತನೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಕತ್ತಲು ತುಂಬಿರುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಭಗವಚ್ಚಿಂತನೆಯ ಬೆಳಕನ್ನು ತಂದಾಗ ಕತ್ತಲು ತಾನಾಗಿಯೇ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಕತ್ತಲನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹೊರ

ದೂಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬೆಕ್ಕಿಗೆ ಗಂಟೆ ಕಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ? ಈ ಚಂಚಲವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೇವರ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಗೀತೆಯು ಹೇಳುವ ಎರಡು ಉಪಾಯಗಳೆಂದರೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯ.

ಅಭ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ದಶದಿಶೆಗೆ ಹರಿದು ಹಂಚಿ ಹೋಗುವಂತಹ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸುವುದು. ಅಭ್ಯಾಸ ಸಫಲವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಎರಡು ಅಂಶಗಳು ಆವಶ್ಯಕ-ನಿಯಮಿತ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯವಸಾಯ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಳಿಯದೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಳಗಿಸುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಇದು ಸತ್ಯ. ಆದರೆ ದಿನಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಹಾಕದೆ ಸತತಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಗೂ ಬಾರದಷ್ಟು ಅಧಿಕ ಸಮಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಇಚ್ಛೆ

ಬಂದಹಾಗೆ ಕುಣಿಯುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಈಗ ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬೇಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲೋ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಅಥವಾ ವರ್ಷಗಳ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಸಾಧಕನೊಬ್ಬ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಯಶಸ್ಸು ಕಂಡರೆ ಅದು ಸಹ ಒಂದು ಪವಾಡವೇ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಒಮ್ಮೆ ಸರ್ಕಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ಓಡುತ್ತಿರುವ ಕುದುರೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಆಧಾರವಿಲ್ಲದೆ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಸರತ್ತನ್ನು ನೋಡಿದರು. ಆ ಕುದುರೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ರಿಂಗಿನ ಕೆಳಗೆ ಹೋದಂತೆ ಆ ಮಹಿಳೆ ರಿಂಗಿನೊಳಗೆ ಚಂಗನೆ ಹಾರಿ ಮತ್ತೆ ಓಡುತ್ತಿದ್ದ ಕುದುರೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದಳು. ಈ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಕಂಡು ಬೆರಗಾದ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಆ ಸಾಹಸಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಲು ಆ ಮಹಿಳೆ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಸತತವಾಗಿ ಪರಿಶ್ರಮ ಪಟ್ಟಿರಬೇಕೆಂದು ಭಕ್ತರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ದೃಢನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನ ಆವಶ್ಯಕ.

ಅಭ್ಯಾಸದ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ವೈರಾಗ್ಯವೆಂದರೆ ಸಂನ್ಯಾಸಿಯಾಗಬೇಕು ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಒಂದು ಅಧ್ಯಾತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಜೀವನದ ಆದರ್ಶವಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಆ ಆದರ್ಶಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಲ್ಲದ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು , ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು, ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದೇ ವೈರಾಗ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರಾಜಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಏನಾದರೂ ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಜ ಸುಖ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕು ಅಷ್ಟು ಹಣ ಹಾಗೂ ಸಾಧನ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದರ ಹೊರತಾಗಿ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಆಡಂಬರ ಅಥವಾ ವಿಲಾಸದ ಸುಖ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ತ್ಯಾಗಮಾಡಲೇಬೇಕು, ಕೆಲವರು ‘‘ನನ್ನ ಬಳಿ ಕೆಲವು ಭೋಗವಸ್ತುಗಳು, ಐಷಾರಾಮದ ವಸ್ತುಗಳು ಇವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ನಾನು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನೇಕೆ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು?’’ ಎಂದು ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಇದು ಸರಿಯಾದ ತರ್ಕವಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಯೋಚಿಸುವವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಮೋಸಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಥೂಲವಾದ ಭೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿನ ಜೀವನದಿಂದ ತ್ಯಜಿಸದವರೆಗೂ ಆ ಭೋಗ್ಯವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ನಂಟು ಮಮತೆಗಳ ಅರಿವೇ ನಮಗೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ಥೂಲವಾದ ಭೋಗಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಿ ನಂತರ ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಮರೆಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಯುದ್ಧಸಾರಬೇಕು. ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಾಣುವ ಋಷಿಪತ್ನಿ ಮೈತ್ರೇಯಿಯಂತೆ ‘‘ಈ ಎಲ್ಲ ಧನದಿಂದ ನನಗೆ ಅಮೃತತ್ವ ದೊರಕುವುದೆ?’’ ಎಂದು ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯ ವೈರಾಗ್ಯವು ಉಸಿರಾಟದಷ್ಟು ಸಹಜವಾಗಬೇಕು ಸಾಧಕರಿಗೆ.

ಗೀತೆಯು ನಾವು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಆತ್ಮೋನ್ನತಿಯ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಯೋಗವೂ ಆತ್ಮಜಯದ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ. ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಯೋಗಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಒಲವು, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ತಮಗೆ ಒಪ್ಪುವ ಯೋಗಮಾರ್ಗವನ್ನು ಗುರುವಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಬೇಕು.

ಆಕರ ಗ್ರಂಥಗಳು:

*೧. **ಶ್ರೀಮದ್ ಭಗವದ್ಗೀತೆ** – ಅನುವಾದಕರು: ಸ್ವಾಮಿ ತಪಸ್ಯಾನಂದ (English)*

*೨. **Ascent to Spiritual Illumination** - By Swami Ashokananda.*