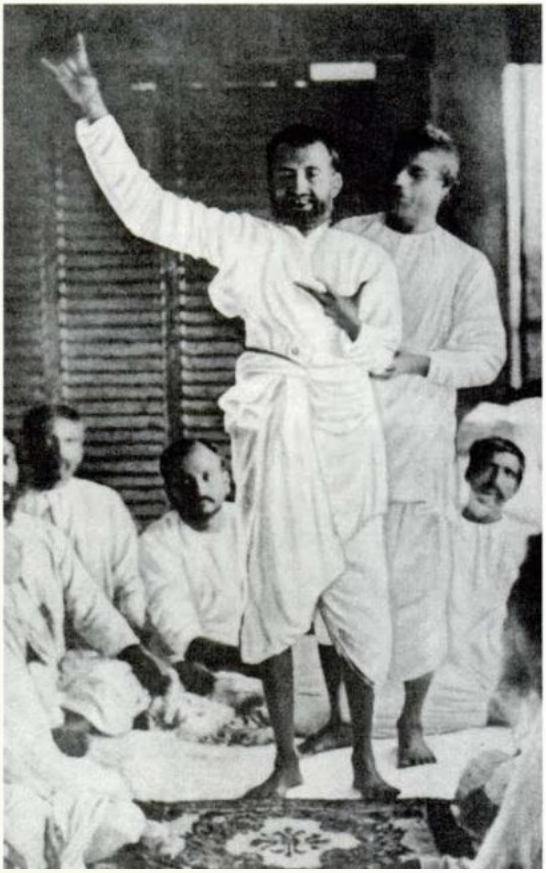
‘ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ವಚನವೇದ’
ಭಾವಧಾರೆ - 18

ಸ್ವಾಮಿ ನಿತ್ಯಸ್ಥಾನಂದ

ಸ್ವಕೇಂದ್ರಿತ-ಪರಕೇಂದ್ರಿತ-ಭಗವತ್‌ಕೇಂದ್ರಿತ

೨೪ನೇ ಆಗಸ್ಟ್, ೧೮೮೨ : ‘ಮ’ ದಕ್ಷಿಣೇಶ್ವರದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದನು. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಈಶ್ವರಚಂದ್ರ ವಿದ್ಯಾಸಾಗರರನ ಕುರಿತಾಗಿ ಮಾತು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ‘‘ಇನ್ನೊಂದೆರಡು ಸಲ ಈಶ್ವರಚಂದ್ರ ವಿದ್ಯಾಸಾಗರನನ್ನು ನೋಡಬೇಕು ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ, ಅವನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲೋ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅನೇಕ ಸತ್ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ತನ್ನ ಅಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂಬುದು ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಂತರ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಚಿನ್ನವನ್ನು ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಅಂತರ್ಯದಲ್ಲೂ ಭಗವಂತ ಇದ್ದಾನೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂತು ಎಂದರೆ, ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆತನನ್ನು ಕರೆಯಬೇಕು ಅಂತ ನಮಗೆ ಇಚ್ಛೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.’’

ಮೊದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ವಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ, ಅಂದರೆ ಅವನ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಜೀವನೋಪಾಯ, ತನ್ನ ಕಷ್ಟಸುಖಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅವನು ಚಿಂತಿಸಬಲ್ಲ. ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪರಿಧಿಗಷ್ಟೇ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವನು ಬೆಳೆದಂತೆ ಪರಕೇಂದ್ರಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ — ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾನೆ, ಇತರರ ಸುಖದುಃಖಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾನೆ. ಒಟ್ಟು ಸಮಾಜವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ ತಾನು ಸುಖವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು ಸಮಾಜಮುಖಿ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿದು ಭಗವನ್ಮುಖಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮೇಲೇರುತ್ತಾನೆ. ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಸ್ವಕೇಂದ್ರಿತ, ಅದು ತನ್ನ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಶಾಖ ತಗಲಿದಾಗ ಕರಗಿ ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಸ್ತರಣೆಗೆ (ಪರಕೇಂದ್ರಿತ) ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕಾಯಿಸಿದಾಗ ಆವಿಯಾಗಿ ಮೇಲೇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಭಗವತ್ ಕೇಂದ್ರಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ವಿದ್ಯಾಸಾಗರನು ಈಗ ಪರಕೇಂದ್ರಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ, ಅವನನ್ನು ಭಗವತ್‌ಕೇಂದ್ರಿತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಉದ್ದೇಶ. ಎಂ. ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯನವರ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿದ ಒಂದು ಮಾತು ವಿದ್ಯಾಸಾಗರನಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗಬಹುದು: ‘‘His religion was science, social welfare was his philosophy, work was his worship and truth was his God.’’(ವಿಜ್ಞಾನವೇ ಅವರ ಧರ್ಮ, ಸಮಾಜ ಸುಧಾರಣೆಯೇ ಅವರ ತತ್ತ್ವ, ಕೆಲಸವೇ ಅವರ ಪೂಜೆ ಮತ್ತು ಸತ್ಯವೇ ಅವರ ದೇವರು.)



ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು: ‘‘ಅಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು.’’

ಮಾಸ್ಟರ್: ‘‘ಇಡೀ ಜೀವನದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರಬೇಕೆ?’’

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು: ‘‘ಇಲ್ಲ, ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಸೊಂಟ ಕಟ್ಟಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಳಿಕ ಅಷ್ಟು ಶ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾ

ಗಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ದೋಣಿ ಅಲೆ, ಬಿರುಮಳೆ, ಬಿರುಗಾಳಿ ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ನದಿಯ ತಿರುವಿನ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಹೋಗಬೇಕಾಗಿರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ದೋಣಿ ನಡೆಸು ವವನು ಎದ್ದು ನಿಂತು ಚುಕ್ಕಾಣಿ ಹಲಗೆಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ದಾಟಿಯಾದ ನಂತರ ಅಷ್ಟು ಶ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದು ತಿರುವನ್ನು ಹಾದ ನಂತರ ಅನುಕೂಲವಾದ ಗಾಳಿ ಬೀಸಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಚುಕ್ಕಾಣಿ ಹಲಗೆಯನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಬಳಿಕ ಪಟ ಕಟ್ಟಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ ತಂಬಾಕು ಸೇದಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೇನೆ ಸಾಧಕ ಕಾಮ-ಕಾಂಚನಗಳ ಬಿರುಗಾಳಿ, ಬಿರುಮಳೆ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ದಾಟಿ ಬಿಟ್ಟ ಅಂದರೆ, ಆಗ ಆತನಿಗೆ ಶಾಂತಿ.''

ನಾವು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕತೆಗೆ ವಿಮುಖರಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ ವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಹಳೆಯ ವಿಷಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೆಲ್ಲ ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಕಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಾವು ತುಂಬ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಶ್ರೀಬಸವಣ್ಣನವರು ತುಂಬ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬಣ್ಣಿಸಿ ದ್ದಾರೆ:

ಅಯ್ಯ , ನೀ ಒಲಿದಡೆ ತಿರಿವಂತೆ ಮಾಡುವಿರಿ;
ತಿರಿದಡೆ ನೀಡದಂತೆ ಮಾಡುವಿರಿ;
ನೀಡಿದಡೆ ಅಕ್ಕಿ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುವಿರಿ;
ಬಿದ್ದಡೆ ನಾಯಿ ತಿಂಬಂತೆ ಮಾಡುವಿರಿ;
ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾನಿಪ್ಪಂತೆ ಮಾಡುವಿರಿ,
ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವ

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಸಾಧಕರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ಹಕ್ಕಿಯಂತೆ, ಮಂಗನಂತೆ ಮತ್ತು ಇರುವೆಯಂತೆ. ಹಕ್ಕಿಯು ವೇಗವಾಗಿ ವಿವಿಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹಾರು ತ್ತಿರುವಾಗ ಅದರ ಬಾಯಲ್ಲಿರುವ ಮಾಂಸದ ತುಂಡು ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೆ ಕೆಲವು ಸಾಧಕರು ಆತುರದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತ ಪಡೆದುದನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಂಗವು ಒಂದು ಕೊಂಬೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕೊಂಬೆಗೆ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿ ಹಾರುತ್ತಿರು ವಾಗ ಅದನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುವ ಮರಿ ಬಿದ್ದುಹೋಗುವ ಸಂಭವ ವುಂಟು. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವು ತಾಳ್ಮೆಯಿಲ್ಲದ ಸಾಧಕರು ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದರಂತೆ ಸಾಧನೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸದಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅಪಾಯಕ್ಕೀಡಾಗು ತ್ತಾರೆ. ಇರುವೆಗಳು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಓಡಾಡುತ್ತ ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹಿ ಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವು ಉತ್ತಮ ಸಾಧಕರು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

''ಕೆಲವರು ಯೋಗಿಯ ಲಕ್ಷಣದಿಂದ ಜನ್ಮತಳೆಯುತ್ತಾರೆ; ಆದರೆ ಅವರೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಕಾಮಕಾಂಚನವೇ ಯೋಗದ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ. ಅದು ಅವರನ್ನು ಯೋಗಭ್ರಷ್ಟರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ಅವರಲ್ಲಿ ಭೋಗಾ ಸಕ್ತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಇದ್ದಿರಬೇಕು. ಅದು ಮುಗಿಯಿತು ಎಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಭಗವಂತನ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಅವರಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ಯೋಗಾವಸ್ಥೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ.''

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಈ ಮಾತು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಒಂದು ಶ್ಲೋಕ ವನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತಂದು ಕೊಡುತ್ತದೆ:

ವಿಷಯಾ ವಿನಿವರ್ತಂತೇ ನಿರಾಹಾರಸ್ಯ ದೇಹಿನಃ ।
ರಸವರ್ಜಂ ರಸೋಽಪ್ಯಸ್ಯ ಪರಂ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ನಿವರ್ತತೇ ॥

(೨.೫೯)

''ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿಷಯಾ ಸಕ್ತಿಯು ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ರಸವು (ಆಕ ರ್ಷಣೆಯು) ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.'' ಇಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದೆ ಇರುವುದೆಂದರೆ ಉಪವಾಸದಿಂದಿರುವುದೆಂದಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳನ್ನೂ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸದೆ ಇರುವುದು-ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು. ಆಗ ಬೆಂಕಿಗೆ ಸೌದೆ ಹಾಕದೆ ಇದ್ದರೆ ಬೆಂಕಿ ಹೇಗೆ ಆರಿಹೋಗುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಆಸೆಗಳೂ ಹೊರಟುಹೋಗು ತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿಯು-ಕಾಮಕಾಂಚನಾಸಕ್ತಿಯು ಬೂದಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಕೆಂಡದಂತೆ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಕೆಂಡಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತರಗೆಲೆ ಹಾಕಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಬೆಂಕಿ ಉರಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದ ರಿಂದ ಕೆಂಡ ಇರುವವರೆಗೂ ತುಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಇದನ್ನೇ ಒತ್ತಿ ಹೇಳು ತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಯೋಗವೆಂದರೆ ಏನು?

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಮುಂದೆ 'ಯೋಗ' ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ: ''ಉದಾ ಹರಣೆಗೆ ತೂಕದ ಕಡ್ಡಿ ತೆಗೆದುಕೊ. ಒಂದು ತಟ್ಟೆಗೆ ಭಾರ ಹಾಕಿದರೆ ಕೆಳಗಿನ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ಮುಳ್ಳು ಒಂದು ಮುಖ ವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಳಗಿನ ಮುಳ್ಳೇ ಮನಸ್ಸು - ಮೇಲಿನ ಮುಳ್ಳೇ ಭಗವಂತ. ಎರಡೂ ಮುಳ್ಳು ಒಂದೇ ಮುಖವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಯೋಗ ಅಂತ ಹೆಸರು.'' ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ 'ಭಾರ' ಯಾವುದೆಂದರೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯ. ಈ ವಿಷಯ ಭಾರದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಭಗವಂತನಿಂದ ವಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರದ ಭಾರವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಭಾರಗಳಿಂದ ತಟ್ಟೆ ಮೇಲೆಕೆಳಗೆ ಆಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಮುಳ್ಳು ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಎರಡೂ ತಟ್ಟೆಯೂ ಖಾಲಿಯಾಗಬೇಕು — ಅಂದರೆ

ವ್ಯಾಪಾರಬುದ್ಧಿಯೇ ಹೊರಟುಹೋಗಬೇಕು. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಭಗವನ್ಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾತನ್ನು ಆಲಿಸೋಣ: ''ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗದ ಹೊರತು ಯೋಗಾವಸ್ಥೆ ಬಾರದು. ಸಂಸಾರದ ಗಾಳಿ ಮನಸ್ಸೆಂಬ ದೀಪವನ್ನು ಸರ್ವದಾ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆ ದೀಪ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಲ್ಲಾಡದೆ ಇತ್ತು ಎಂದರೆ ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ಯೋಗಾವಸ್ಥೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ.'' ಈ ಮಾತು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಒಂದು ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಮನಃಪಟಲಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ:

ಯಥಾ ದೀಪೋ ನಿವಾತಸ್ಥೋ ನೇಂಗತೇ ಸೋಪಮಾ ಸ್ಮೃತಾ।
ಯೋಗಿನೋ ಯತಚಿತ್ತ ಸ್ಯ ಯುಂಜತೋ ಯೋಗಮಾತ್ಮನಃ ॥

(೬.೧೯)

''ಗಾಳಿ ಬೀಸದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ದೀಪವು ಹೇಗೆ ಚಲಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ — ಎಂಬುದು ಆತ್ಮಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಯೋಗಿಯ ನಿಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ಉಪಮೆಯಾಗಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.''

ಈ ದೀಪದ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸ್ವಾಮಿ ಭಜನಾನಂದರು ನೀಡಿರುವ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ: ''ದ್ವೀಪದ ಜ್ವಾಲೆಯು ಧ್ಯೇಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬತ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಭಕ್ತಿಭಾವವೆಂಬ ತೈಲವು ಧ್ಯೇಯವಸ್ತುವಿನ ರೂಪದ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇಳುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದೇ ಹನಿ ಎಣ್ಣೆ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಧ್ಯೇಯವಸ್ತುವಾಗಿ ಬೆಳಗಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುವುದೇ ಧ್ಯಾನ. ಸಂಸಾರದ ಗಾಳಿ ಬೀಸದಂತೆ, ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದರೆ ದೀಪದ ಜ್ವಾಲೆಯು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಧ್ಯೇಯವಸ್ತುವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳಿಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಧ್ಯಾನ.''

ನಶ್ವರ ಶರೀರ

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಮಾತು ಮುಂದುವರಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ:

''ಕಾಮಕಾಂಚನವೇ ಯೋಗದ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ. ಯಾವಾಗಲೂ ವಸ್ತುವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರಬೇಕು. ಹೆಂಗಸಿನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಏನು ತಾನೆ ಇದೆ. ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಕೊಬ್ಬು, ಕರುಳು, ಹೊಟ್ಟೆ, ಕ್ರಿಮಿ, ಮೂತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇಂಥಾ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಯಾಕಪ್ಪಾ ಪ್ರೀತಿ ಇಡಬೇಕು?''

ಶರೀರವು ಒಂದು ವಸ್ತು, ಒಂದು ಉಪಕರಣ. ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಳಸಬೇಕು. ತಾದಾತ್ಮ್ಯವಿರಬಾರದು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಯಾವುದೂ ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಲ್ಲ. ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡಿ ಅಸಹ್ಯಪಡುತ್ತೇವೆ, ಅಸ್ಥಿಪಂಜರವನ್ನು ನೋಡಿ ಭಯದಿಂದ ಓಡುತ್ತೇವೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ಒಂದು ವಸ್ತುಪ್ರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ, ಒಂದೇ ಕಡೆ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿನ ಬೊಂಬೆ ಇತ್ತು, ಮತ್ತು ಅದರ ಕೆಳಗಡೆ 'ನಿನ್ನೆ' ಎಂದು ಬರೆದಿತ್ತು. ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಲುವುಗನ್ನಡಿಯಿತ್ತು, ಅದರ ಕೆಳಗೆ 'ಇಂದು' ಎಂದು ಬರೆದಿತ್ತು. ಮುಂದೆ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಸ್ಥಿಪಂಜರವನ್ನು ನೇತು ಹಾಕಿದ್ದರು. ಅದರ ಕೆಳಗೆ 'ನಾಳೆ' ಎಂದು ಬರೆದಿತ್ತು. ಇದರ ಅರ್ಥ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೇ ಇದೆ.

ಶರೀರದೊಡನಿರುವ ತಾದಾತ್ಮ್ಯಭಾವವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಮೃತ್ಯುಚಿಂತನೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. 'ನನ್ನ ದೇಹ ಸತ್ತು ಬಿದ್ದರೆ, ಅದೊಂದು ಜಡವಸ್ತುವಿನಂತಿದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಸಂವೇದನೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಸ್ಮಶಾನಕ್ಕೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಕಟ್ಟಿಗೆ ರಾಶಿಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿ ಸುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ'- ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಚಿತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೇಹಾತ್ಮಬುದ್ಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ರುವನು ತುಂಬ ಚಿಕ್ಕವನಿರುವಾಗಲೇ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿ ಭಗವದ್ದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆದನು. ಅದು ಅವನಲ್ಲಿ ತಾನೊಬ್ಬ ಮಹತ್ಸಾಧಕನೆಂಬ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿತು. ನಾರದನು ಅವನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಅವನನ್ನು ತನ್ನೊಡನೆ ವಾಕಿಂಗ್‌ಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದನು. ಒಂದು ಕಡೆ ಒಂದು ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಟ್ಟವೇ ಕಾಣಿಸಿತು. ಧ್ರುವನು ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಅದೇನೆಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದನು. ನಾರದನು ಹೇಳಿದನು: ''ಅದು ನಿನ್ನ ಮೂಳೆಗಳ ರಾಶಿ'' ಎಂದು, ಧ್ರುವನು ಇನ್ನೂ ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ. ''ಅದು ಹೇಗೆ??'' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು. ಆಗ ನಾರದನು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ, ''ಇದು ನೀನು ಎಷ್ಟು ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೆಯೋ ಆ ಎಲ್ಲ ಮೂಳೆಗಳ ರಾಶಿ. ನೀನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವೆ, ಒಂದೇ ಜನ್ಮದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಭಗವತ್ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವೆ ಎಂದು. ಇದು ಎಷ್ಟೋ ಜನ್ಮಗಳ ತಪಸ್ಸಿನ ಫಲ ಎಂಬುದು ನಿನಗೆ ತಿಳಿಯದು.'' ಆಗ ಧ್ರುವನ ಅಹಂಕಾರ ಹೊರಟುಹೋಯಿತು.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ಅನಾದ್ಯನಂತಂ ಕಲಿಲಸ್ಯ ಮಧ್ಯೇ
ವಿಶ್ವಸ್ಯ ಸ್ರಷ್ಟಾರಮನೇಕರೂಪಮ್ ।
ವಿಶ್ವಸ್ಯೈಕಂ ಪರಿವೇಷ್ಟಿತಾರಂ
ಜ್ಞಾತ್ವಾ ದೇವಂ ಮುಚ್ಯತೇ ಸರ್ವಪಾಶೈಃ ॥

ಗಹನ ಗಂಭೀರವಾದ ಸಂಸಾರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆದ್ಯಂತರಹಿತನೂ ವಿಶ್ವದ ಕರ್ತೃವೂ ಬಹುರೂಪಕನೂ ವಿಶ್ವದ ಏಕಮಾತ್ರ ವ್ಯಾಪಕನೂ ಆದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಜೀವನು ಅರಿತುಕೊಂಡಾಗ ಅವನು ಅವಿದ್ಯೆಯೇ ಮೊದಲಾದ ಸರ್ವಪಾಶಗಳಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

— *ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರೋಪನಿಷತ್*