

ಅಧ್ಯಾತ್ಮ - ಏಕೆ ಬೇಕು ?

ಪುಷ್ಪಾ ಶೇಷಾದ್ರಿ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನಿಗೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ ಮೂಡಲೇಬೇಕಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮವೆಂಬುದು ಕೇವಲ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನವಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವನದ ಒಂದು ದಿಕ್ಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ಎಲ್ಲರೂ ನಡೆಸುವ ಚಿಂತನೆ. ಲೇಖಕಿ ಮೈಸೂರು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮದ ಭಕ್ತರು ; ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಅನೇಕ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಸಾರವೆಂಬ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗಿರುವ ಮಾನವನು ಸಂಸಾರವೆಂಬ ನೀರಿನಿಂದ ಈಜಿಕೊಂಡು ಬರುವುದೇ 'ಅಧ್ಯಾತ್ಮ'.

ನಮಗೆ ನಾವೇ ಜವಾಬ್ದಾರರು ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮಗೆ ನಾವೇ ಜವಾಬ್ದಾರರು ಎಂದರೆ, ಯಾವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಅದು ನಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅಂದರೆ ನಾವು ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳಾಗದೆ, ನಿರ್ವಾರ್ಥಿಗಳಾಗಬೇಕು. ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಂದರೆ, ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ 'ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಕ್ಕೆ ನಾವೇ ಹೊಣೆ' ಎನ್ನುವುದು. ನಾವು ಸುತ್ತಲಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದೂರುವುದರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ನಮಗೇ ಹಾನಿ. ಆದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಮಗೆ ನಾವೇ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ, 'ನಾನು ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ, ನೆನದಂತೆಯೇ' ನಡೆಯಬೇಕೆಂಬ 'ಅಹಂ' ಕೂಡ ದೂರವಾಗುವುದು. ಒಬ್ಬರ ಆಲೋಚನೆಯಂತೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಆಲೋಚನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಘರ್ಷಣೆಯಿಂದ ವೈಮನಸ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಾಳಿದರೆ, ಜೀವನ ಸುಗಮ. ಇಲ್ಲಿ 'ಅಹಂ'ಗೆ ಬೆಲೆಕೊಡಬೇಕಾಗುವುದು.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ೬ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವಂತೆ,

ಉದ್ಧರೇದಾತ್ಮನಾತ್ಮಾನಂ ನಾತ್ಮಾನಮವಸಾದಯೇತ್ |

ಆತ್ಮೈವ ಹ್ಯಾತ್ಮನೋ ಬಂಧುರಾತ್ಮೈವ ರಿಪುರಾತ್ಮನಃ ||

ಅಂದರೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಉದ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮಗೆ ನಾವೇ ಶತ್ರುವಾಗಬಹುದು, ಕುಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೇ ನಮಗೆ ಬಂಧು; ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸೇ ಶತ್ರು ವಾಗಬಹುದು.

ನಾವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನಾಗಲಿ, ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನಾಗಲಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ಸುಪ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ (sub-conscious) ಇರುತ್ತದೆ. ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ, ಪ್ರೀತಿ, ಅನುಕಂಪ, ದಾನ, ಧರ್ಮ ಅದಾವುದೇ ಇರಲಿ. ಒಂದು ಬರಹವನ್ನು ರಬ್ಬರ್‌ನಿಂದ

ಅಳಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಒಮ್ಮೆ ನಾವು ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮ (ಅದು ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ) ಸುಪ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಅಳಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಅದು ಚಕ್ರಬಡ್ಡಿಯ ಸಮೇತವಾಗಿ ನಮಗೇ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರುವುದು ಖಂಡಿತ. ಆದುದರಿಂದ, ನಾವು ಮಾಡುವ ಕರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ವರಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಇಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಗ್ರಹಿಸಿದರೆ, ಅದು ನಮಗೆ ಮಿತ್ರರಾಗಿರುವುದು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರಲ್ಲಿ ಅದೇ ಶತ್ರುವಾಗಬಹುದು.

ಆದರೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದು ಬಹಳ ಕಠಿಣ. ನದಿಯನ್ನು ಹೇಗೋ ದಾಟಿ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಚಿತ್ತವೆಂಬ ನದಿಯನ್ನು ದಾಟುವುದು ಬಹಳ ಕಠಿಣ. ಆದರೆ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನು ತೋರಿಸಿರುವನು. ಅದೇ 'ಅಭ್ಯಾಸ ಯೋಗ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯ'.

ಇದನ್ನು ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಆಚರಿಸುವೆನೆಂದರೆ ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೊದಲಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು, ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವವು (ಬ್ಲಾಟಿಂಗ್ ಪೇಪರ್ ಹೇಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೀರಿ ಕೊಳ್ಳುವುದೋ ಹಾಗೆ). ಆದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ನಾವು ಮುಂದುವರಿಯುವವು. ಅದು ಸುಪ್ರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿಬಿಡುವುದು, ಅಲದ ಮರದ ಬೇರಿನಂತೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರಿ ಯಾಗಿರಬೇಡವೆಂದಲ್ಲ. ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡು, ಜೊತೆಗೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲೂ ಇರು ಎಂದರ್ಥ. ಗೀತೆಯ ಆರನೇ ಅಧ್ಯಾಯ 'ಧ್ಯಾನಯೋಗ' ದಲ್ಲಿ ಅರ್ಜುನನು,

ಚಂಚಲಂ ಹಿ ಮನಃ ಕೃಷ್ಣ ಪ್ರಮಾಥಿ ಬಲವದ್ಬುಧಮ್ |

ತಸ್ಯಾಹಂ ನಿಗ್ರಹಂ ಮನ್ಯೇ ವಾಯೋರಿವ ಸುದುಷ್ಕರಮ್ ||

ಎಂದು ಹೇಳುವನು. ಅರ್ಥಾತ್, ಚಂಚಲವಾದ ಮನಸ್ಸು, ಕ್ಷೋಭೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸ್ವಭಾವಳ್ಳದ್ದು. ಅದರ ನಿಗ್ರಹವು ವಾಯುವನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗದಂತೆ ಬಹಳ ಕಷ್ಟವೆಂದು ಅರ್ಜುನನು ಹೇಳುವನು. ಸಂಸಾರಿಯಾಗಿಯೂ ಇದ್ದು, ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದರೆ ಆಗ ತ್ಯಾಗ, ವೈರಾಗ್ಯ ಎರಡೂ ಸಾಧ್ಯ.

‘ಆ ಒಂದು ಕಾಲ’ ಬಂದಾಗ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು, ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬರಬಹುದು. ಆಗ “ನಿನ್ನನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ನೆನೆಯಲಿ, ಸ್ಮರಿಸಲಿ?” ಎಂದು ಅರ್ಜುನ ಕೇಳಿದಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮ, “ಮೊದಲಿನಿಂದ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಕೊನೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಅದೇ ನಿನ್ನ ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿರುವುದು” ಎಂದನು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಅಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದೇ ನಿನ್ನ ಸಂಸಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ನಿನ್ನ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕನೂ ಸಂಸಾರಿಯೂ ಆಗಿರು, ಆದರೆ ಅದು ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿ. ಪಾಲಿಗೆ ಬಂದ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಬಿಡದೆ, ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಮಾಡು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಪರಮಾತ್ಮ.

ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲಾದರೂ ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನು ತಿದ್ದಿಕೊಂಡು, ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯಿಂದ ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕರ್ಮ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಅದರ ಫಲವನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಸಂಸಾರದ ಜಂಜಾಟದ ನಡುವೆಯೂ, ನನ್ನ ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಅದು ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೂರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಿನಗೆ ನೀನೇ ಶಿಲ್ಪಿಯಾಗಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ನನ್ನದೇನೂ ಪಾತ್ರವಿಲ್ಲವೆಂದು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ತಿಳಿಸುವನು.

ಮಾನವನು, ಸಹಜವಾಗಿ, ‘ಈಗ ನನಗೆ ನಿನ್ನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಮೊದಲು, ನನ್ನ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜವಾ

ಬ್ದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ’ ಎನ್ನುವನು. ಆದರೆ ಅದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ, ‘ಆ ಕಾಲ’ವೆಂಬುದು, ಯಾವಾಗ ಹೇಗೆ, ಯಾಕೆ, ಎಲ್ಲಿ ಬಂದೀತು ಎಂದು ಊಹಿಸಲಾಗದು. ಸಮುದ್ರದ ಅಲೆಗಳಿಗೆ ಅಂಜಿ, ಅಲೆಗಳು ಶಾಂತವಾದ ಮೇಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವೆನೆಂದು ದಡದಲ್ಲಿ ಕಾದು ನಿಂತರೆ, ಸಮುದ್ರವು ಶಾಂತವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದು ಅಲೆಗಳು ಅಪ್ಪಳಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುವುವು. ನಮ್ಮ ಸಂಸಾರದ ಜಂಜಾಟ ಮುಗಿದ ನಂತರ ದೇವರನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದರೂ ಅದೇ ರೀತಿ, ಜಂಜಾಟ ಮುಗಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ನಿಜ, ಸಂಸಾರದ ಜಂಜಾಟದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ನಮಗೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಭಕ್ತಿಗೀತೆಯಲ್ಲಿ, ‘ಕಾಮ್ ಕರ್ತೇ ಚಲೋ, ನಾಮ ಜಪತೇ ಚಲೋ’ ಎಂದಿದೆ. ಅಂದರೆ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡು, ಬಿಡಬೇಡ; ಆದರೆ ಕೆಲಸದ ನಡುನಡುವೆ ದೇವರನ್ನು ನೆನೆಯಬಹುದಲ್ಲಾ?

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರು, ‘ಕಂಬವನ್ನು ಸುತ್ತುತ್ತಾ ಇರು ಆದರೆ, ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕಂಬವನ್ನೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರು’ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾಲ ಯಾವಾಗ ಬರುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯದು, ಕಾಲ ಮೀರಿಹೋಗುವ ಮುನ್ನ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅದು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ, ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.



ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ದಿವ್ಯಸಾನ್ನಿಧ್ಯ



ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದರು, ಬೇಲೂರು ಮಠದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ನೆಲೆಸಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದರು. ಅವರು ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಭಕ್ತರಿಗೆ ನೆನಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು : “ಬೇಲೂರು ಮಠದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರೇ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರೇ ಅವರನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಸತ್ಯವೆಂದೇ ತಿಳಿ.”



ಸ್ವಾಮಿ ನಿಖಿಲಾನಂದರ ನೆನಪಿನ ಚಿತ್ರ ಹೀಗಿದೆ: “ನಾನು ದೇವಾಲಯದ ನೆಲವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಒರೆಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಳೆನೀರು ದೇವಾಲಯದ ದಕ್ಷಿಣಭಾಗದ ವರಾಂಡದಲ್ಲೆಲ್ಲ ತುಂಬಿಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ಒಂದು ದಿನ ಜೋರಾಗಿ ಮಳೆ ಬಂದದ್ದರಿಂದ, ಅಂದು ನಾನು ವರಾಂಡವನ್ನು ಒರೆಸಲಿಲ್ಲ. ಮಹಾಪುರುಷ ಮಹಾರಾಜರು (ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದರು) ಇದನ್ನು ತಮ್ಮ ಕೋಣೆಯಿಂದಲೇ ಗಮನಿಸಿದರು. ನನ್ನನ್ನು ತಮ್ಮ ಕೋಣೆಗೆ ಕರೆದ ಅವರು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು: ‘ನೋಡು, ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದೇ? ಮಳೆ ನೀರು ತುಂಬಿದ್ದರಿಂದ ವರಾಂಡದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರಿಗೆ ನಡೆದಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರ ಪಾದಗಳು ಒದ್ದೆಯಾಗುವುವು. ನೀನಿಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆ? ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಪ್ರತಿದಿನ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಮೇಲೆ ವರಾಂಡದಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಮಗೂ, ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಅನನುಕೂಲವಾಗದ ಹಾಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸು. ಅವರೇ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆತ್ಮದ ಆತ್ಮ, ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನ ಈಶ್ವರ. ಅವರು ಸಂತಸಗೊಂಡರೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಸಂತಸಗೊಳ್ಳುವುದು.’”

(‘Ramakrishna Saves’ ಗ್ರಂಥದಿಂದ, ಪು.೪೭)