

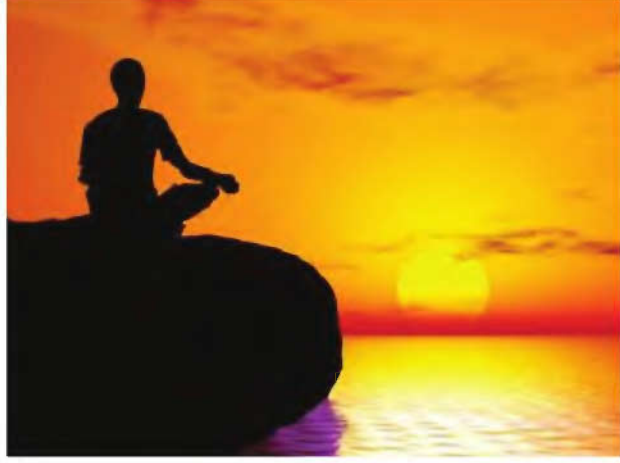
ಪರಿಮಾಣವು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.” ಈ ಹಿತವಚನವು ಇಂದಿನ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾದುದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಪರಮಚೈತನ್ಯಾತ್ಮದ ಬಗೆಗಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ನಾವು ಅಲಕ್ಷಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ, ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುವ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಕಡಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಶ್ರೀಮಾತೆ ಶಾರದಾದೇವಿಯವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಹೂವು ಮಾರುವವನು ಹೂವಿನ ಸುಖಸನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಭಗವಂತನ ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವವನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜಾಗೃತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.” ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಯ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದೇ ಆಗಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನೈಜಸ್ವರೂಪದ ಅಜ್ಞಾನವೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ದುಃಖಗಳಿಗೂ ಮೂಲಕಾರಣ. (ಆಧಾರ: *Relief of Tension, Depression and Anxiety through Spiritual Living*)



ಬುದ್ಧ, ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ, ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯ, ಕ್ರಿಸ್ತ ಮುಂತಾದ ಅವತಾರಪುರುಷರ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ವಿಚಾರಮಾಡಿ ನೋಡಿದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಗ್ಲಾನಿಯುಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೂಲಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿದು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಬೇರೂರಿತ ಕಿತ್ತುಹಾಕಿ ಧರ್ಮವನ್ನು ಪುನಃ ಉದ್ಧಾರಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿ ಕೃತಕೃತ್ಯರಾದ ಬಳಿಕ ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ನಾಗರಿಕತೆಯೆಂಬ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ, ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬುಗೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಸಂದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ನಾಸ್ತಿಕವಾದದಲ್ಲಿಯೂ ದೇಶವೇ ತೇಲಿಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರು ಅವತಾರಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ವಿಜ್ಞಾನಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಂಟಾದ ಸಂಶಯವೇ ನಮ್ಮ ಕಾಲದ ಧರ್ಮಗ್ಲಾನಿಗೆ ಮುಖ್ಯಕಾರಣವೆಂದೂ, ಅದರ ಮೂಲೋತ್ಪಾಟನೆಯ ಮೂಲಕ ಧರ್ಮವನ್ನು ಜೀರ್ಣೋದ್ಧಾರ ಮಾಡುವುದೇ ಅವರು ಅವತಾರ ಮಾಡಿದ್ದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವೆಂದೂ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅವರು ನಾನಾ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ದೇವರು, ಪರಲೋಕ - ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ನಂಬುಗೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಭಕ್ತರನ್ನು ದಾರಿಹತ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಂಶಯ ದೂರವಾಗದೇ ಶ್ರದ್ಧೆ ಹುಟ್ಟದೇ ಯಾವುದೂ ಆಗದು. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರೂ ಸಂಶಯವು ದೊಡ್ಡ ಅಡಚಣೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. 'ಸಂಶಯಾತ್ಮಾ ವಿನಶ್ಯತಿ' ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳಿದ ವಿಷಯವೇ ಆಗಿದೆ. ಅದರಂತೆ, 'ಶ್ರದ್ಧಾವಾನ್ ಲಭತೇ ಜ್ಞಾನಂ' ಎಂಬುದನ್ನು ಓದಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿದ್ದು, ದೇವರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕೆಂದು ನಿಜವಾದ ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಇದ್ದರೆ ಮತ್ತಾವ ಸಲಕರಣಗಳೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಪರಮಹಂಸರು ತಮ್ಮ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದಲೇ ತೋರ್ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಯಾವ ವೇದಾಂತಜ್ಞಾನವೂ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವೂ ಇಲ್ಲದೆಯೇ, ತಮ್ಮ ಶ್ರದ್ಧಾಭಕ್ತಿಗಳಿಂದಲೇ ಮೊದಲು ದೇವರನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲವೇ?

ಹೀಗೆಂದು ಹೇಳಿದ ಕೂಡಲೆ ಅನೇಕರು “ನಮಗೆ ದೇವರನ್ನು ನೋಡಬೇಕೆಂಬ ಕುತೂಹಲವಿಲ್ಲವೇ? ದೇವರೇಕೆ ನಮಗೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷನಾಗುವುದಿಲ್ಲ?” ಎಂದು ಕೇಳಬಹುದು. ಇಂಥವರಿಗೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರು, “ಇಂಥ ಬೀಳುಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಆಗುವುದೇನು? ಏನಾದರೂ ಆಗಲಿ, ದೇವರನ್ನು ನೋಡಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ, ಇಂದೇ ನೋಡಿಯೇ ಬಿಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುವಂಥವರಾಗಬೇಕು. ಅಷ್ಟು ಉತ್ಸಾಹವೂ ಶ್ರದ್ಧೆಯೂ ಇರಬೇಕು” ಎಂದು ಹೇಳಿ ತಾವು ಪಟ್ಟ ಶ್ರಮಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವರು, “ಇದರಿಂದೆಲ್ಲಾ ಏನಾದೀತು? ದೇವರೇ, ದೇವರೇ ಎಂದು ಕೂಗುತ್ತಾ ಕುಳಿತಿದ್ದರೆ ಬಂದದ್ದೇನು? ಎಷ್ಟೆಷ್ಟೋ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಎಂಥೆಂಥ ಅದ್ಭುತ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿಯಿದ್ದವರ ಪಾಡೇ ಏನೇನೋ ಆಗಿಹೋಯಿತು?” ಎಂದು ಆಕ್ಷೇಪಿಸಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಹಠಯೋಗವನ್ನೂ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾದಿಗಳನ್ನೂ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೋ ಅವರೇ ದೇವರನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ತಕ್ಕವರೆಂದೂ, ಆ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದೂ ಅನೇಕರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಶ್ರೀ ಪರಮಹಂಸರು, “ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಠಯೋಗ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಲ್ಲದೆಯೋ? ಭಗವಂತನು ಈಗಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿರುವಂತೆ ಭಕ್ತಿಮಾರ್ಗವನ್ನು ವಿಧಿಸಿದ್ದಾನೆ” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಣಿಮಾದಿ ಅಷ್ಟಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನೂ, ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಪಡೆಯುವ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಅವರ ಉಪದೇಶವು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು:- ಇವುಗಳಿಂದ ಅಹಂಕಾರ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ, ದೇಹಬುದ್ಧಿ ಬಲವಾಗಿ, ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಆಸೆಯೊಳಗಾಗಿ, ಸ್ವಾರ್ಥ ಹೆಚ್ಚಿ, ಕಾಮಿನೀಕಾಂಚನಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು; ಪರಲೋಕಸಾಧನೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದರಿಂದ ಅವನತಿಯೇ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಅವನಲ್ಲಿದ್ದ ಭಕ್ತಿಯೂ ವೆಚ್ಚವಾಗಿಹೋಗಿ, “ಇತೋ ಭ್ರಷ್ಟಸ್ತತೋ ಭ್ರಷ್ಟಃ” ಎಂಬಂತಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಿದ್ಧಿಗಳಿಗೆ ಗಮನಕೊಡದಂತೆಯೂ, ಶ್ರದ್ಧೆ ಭಕ್ತಿ ಪವಿತ್ರತೆ ವೈರಾಗ್ಯ ಚಿತ್ತಸಂಯಮ - ಇವುಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆಯೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಇಂಥ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರಾರಾದರೂ ಬಂದರೆ, ಅವರ ಕ್ಷೇಮಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲದೆ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವುದು, ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವುದು, ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಸಾಯಿಸುವುದು, ಬದುಕಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ದೊಂಬರಾಟವನ್ನು ಆಡಬಹುದಾದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬಂದ ಫಲವೇನು? ನೋಡತಕ್ಕವರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೂ ಮೋಸವೂ ಹೊರತು ಮಾಡತಕ್ಕವನಿಗೆ ಏನೂ ಲಾಭವಿಲ್ಲ. ಯೋಗಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇದರಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ವೆಚ್ಚಮಾಡತಕ್ಕವನು ಮೇರುಪರ್ವತವನ್ನೇ ಹೊತ್ತು ತರುವುದಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಒಂದು ಕಬ್ಬಿಣದ ಮೊಳೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ತಂದಂತಾಗುವುದು. (ಪುಟ ೭೬-೭೮)

ಧ್ಯಾನವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ಸಾಧನ
ವಿಧಾನ. ಆದರೂ ಇಂದಿಗೂ ಅದು ಅತ್ಯಂತ
ಪ್ರಸ್ತುತ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅಥವಾ ತನ್ಮಯತೆಯೇ
ಧ್ಯಾನದ ತಿರುಳು. ಅದು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿಯೂ
ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಧ್ಯಾನ
ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ
ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಅಂಶವನ್ನು
ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿರುವ
ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಬಿಚಾಪುರದ
ಜ್ಞಾನಯೋಗಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ
ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಾಗ್ಮಿಗಳು
ಮತ್ತು ಬರಹಗಾರರು.



ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ಯೋಗ
ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ.
ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹಲವಾರು. ಉದ್ದೇಗ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರವಾದ
ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾರ - ಇವು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ
ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.
ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಾಧನೆಗೈದವರೆಲ್ಲರೂ ಧ್ಯಾನಯೋಗಿ
ಗಳೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದವನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ
ಏನೂ ಸಾಧಿಸಲಾರ! ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ
ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಹಾಗೂ
ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೇಕು. **“ಯೋಗ: ಕರ್ಮಸು ಕೌಶಲಮ್”** -
ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದೇ ಯೋಗ
ಎಂದೆನ್ನುತ್ತಾನೆ, ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳಿಬರುವ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ
ಏಕಾಗ್ರತಾಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವವೇ ತನ್ನ
ಮೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವುದು! ಕಳ್ಳ ಮನೆಯೊಳಗೆ
ಬಂದು ಲೂಟಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಅತ್ತ ಗಮನವಿಲ್ಲದೆ,
ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಟಿ.ವಿ. ಧಾರಾವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುತ್ತಾರೆ!
ಹಣದ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮುಳುಗಿದ ಲೋಭಿಗೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ
ನೋಡಿದರೂ ಹಣವೇ ಕಾಣುತ್ತದೆಂದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು
ಹಾಸ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲವು ಪ್ರಭುದೇವರು ತಮ್ಮ
ಒಂದು ವಚನದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

ಆಸೆಗೆ ಸತ್ತುದು ಕೋಟಿ, ಆಮಿಷಕ್ಕೆ ಸತ್ತುದು ಕೋಟಿ
ಹೊನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಮಗ್ಗೊಂಗೆ ಸತ್ತುದು ಕೋಟಿ
ಗುಹೇಶ್ವರಾ, ನಿನ್ನಾಗಿ ಸತ್ತವರನಾರನೂ ಕಾಣೆ

ಆದ್ದರಿಂದ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ
ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದೇ
ನಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ
ಬರಬೇಕಾದರೂ ಆ ವಿಷಯವು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಎಷ್ಟು
ಅನಿವಾರ್ಯವೆಂದು ನಮಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗಬೇಕು.
ಇದಕ್ಕೆ ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಮುಳುಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ
ಸಾಧನೆಗೈದ ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೀವನಚರಿತ್ರೆಗಳು
ನಮಗೆ ಪ್ರೇರಣಾದಾಯಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಲ್ಲವು.

ನಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವಾದುದು ಯಾವುದು?
ಯಾವುದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವಿಶ್ವವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ,
ಯಾವುದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಬದುಕಲಿಕ್ಕೇ ಸಾಧ್ಯ
ವಿಲ್ಲವೋ, ಅದರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೇ ಪರಮ
ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವೆಂದು ಸಂತರ ಅಭಿಮತ. ನಮ್ಮ ಸಂಪತ್ತು,
ಅಧಿಕಾರ, ಬಂಧುಬಾಂಧವರು ಆದಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು
ವಿಷಯಕ್ಕೂ ನಾವು ನಮ್ಮದೇ ಆದಂತಹ ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟುತ್ತೇವೆ.
ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟುವುದು ನಮ್ಮ ದೇಹವಲ್ಲ, ದೇಹ ದೊಳಗಿನ
ಅರಿವು (ಆತ್ಮ). ಈ ದೇಹದೊಳಗೆ ಅರಿವೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ
ಒಬ್ಬನ ಸಂಪತ್ತಿಗೆ ಏನು ಬೆಲೆ? ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ
ಅರಿವಿನ ಮೂಲವಾದ ಈ ಆತ್ಮನೇ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು
ಕಲ್ಪಿಸುವ ಅಮೂಲ್ಯ ವಸ್ತು! ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು
ತೋರುವ ಮೋಹದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಯಾಜ್ಞ ವಲ್ಕ್ಯ
ಋಷಿಯು ಮೈತ್ರೇಯಿಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

ನ ವಾಸರೇ ಸರ್ವಸ್ಯ ಕಾಮಾಯ ಸರ್ವಂ ಪ್ರಿಯಂ
ಭವತಿ, ಆತ್ಮನಸ್ತು ಕಾಮಾಯ ಸರ್ವಂ ಪ್ರಿಯಂ ಭವತಿ|
ಆತ್ಮಾ ವಾಸರೇ ದ್ರಷ್ಟವ್ಯಃ ಶ್ರೋತವ್ಯೋ ಮಂತ್ರವ್ಯೋ
ನಿಧ್ಯಾಸಿತವ್ಯೋ ಮೈತ್ರೇಯ |

ಎಲ್ಲದರ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನನ್ನೇ ನೋಡಬೇಕು, ಶ್ರವಣ ಮಾಡಬೇಕು, ಮನನ ಮಾಡಬೇಕು, ನಿರಿದ್ಧಾಸನ ಮಾಡಬೇಕು.

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕೋಪನಿಷತ್ ೨.೪.೫)

ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಮಾಂಡೂಕ್ಯೋಪನಿಷತ್ತಿಗೆ ತಾವು ಬರೆದ ಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ, ಆತ್ಮನ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಗಣಿತಶಾಸ್ತ್ರದ ಯುಕ್ತಿಯಿಂದ ಹೀಗೆ ಸಮರ್ಥಿಸಿದ್ದಾರೆ: **ಸ್ವತೋ ಭೇದಾನಭ್ಯುಪಗಮಾತ್** | - 'ತಾನು ಒಬ್ಬನೇ, ತನ್ನೊಳಗೆ ಇಬ್ಬರಿಲ್ಲ' ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವ ಅನುಭವ. ಯಾವುದು ಏಕವೂ ಅಖಂಡವೂ ಆಗಿದೆಯೋ, ಅದು ಅನಂತವೂ ವಿಶ್ವದ ಅಧಿಷ್ಠಾನವೂ ಆಗಿದೆ! ಈ ಆತ್ಮನೇ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಇರುವ ಭಗವಂತ!

“ದೇವನು ಎಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ?” ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರ ಪ್ರಶ್ನೆ. ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಟ್ಯಾಗೋರ್ ಇದಕ್ಕೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದಾರೆ: “ಒಬ್ಬ ಚಕ್ರವರ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ದರ್ಬಾರಿನೊಳಗೆ ನೀವು ಭೇಟಿಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ವಿಶ್ವದ ಒಡೆಯನಾದ ಆ ಭಗವಂತನು ನಿನ್ನೊಳಗೆಯೇ ಕತ್ತಲೆಕೋಣೆಯೊಳಗಿದ್ದಾನೆ!” ಈ ಕತ್ತಲೆ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ನಾವು ಸರ್ವಶಕ್ತನೂ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯೂ ಆದ ಆ ದೇವನಿಗಾಗಿ ಕೇವಲ ಹುಡುಕುವುದಲ್ಲ, ಪ್ರತೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದೇ ಧ್ಯಾನವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತನ್ನನ್ನೇ ಮರೆತು ದೇವನ ನೆನಹಿನ ಆನಂದದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಳುಗುವುದೇ ಸಮಾಧಿ ಅಥವಾ ಮುಕ್ತಾವಸ್ಥೆ. ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರನು ಶಬರಿಯನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಮೊದಲೇ, ಶಬರಿಯು ರಾಮನ ನೆನಹಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಮುಕ್ತಳಾಗಿದ್ದಳು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ರಾಮಾಯಣವು ದಾಖಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು, ಕತ್ತಲೆ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಅಥವಾ ಗವಿಯೊಳಗೆ ಮಾಡುವ ‘ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಯೋಗ’ ಎಂದು ಕೆಲವರು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳಿಂದ, ದೇಹಭಾವದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಮುಕ್ತಿಗೊಳಿಸಿ, ಅಂತರಂಗದ ಆಳದ ಕತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಆ ಮಹಾದೇವನನ್ನು ನೆನದು, ಆನಂದವನ್ನು ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೇ ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ಆನಂದ - ಇದುವೇ ಧ್ಯಾನಯೋಗಿಯ ಮುಖ್ಯಲಕ್ಷಣ! ಬಾಣವನ್ನು ಬಿಲ್ಲಿನಿಂದ ಹಿಂದೆ ಹಿಂದೆ ಎಳೆದಷ್ಟೂ ಅದು ಮುಂದುಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಧಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಷಯಾದಿಗಳ ಮೋಹ ಮತ್ತು ದೇಹಭಾವಗಳಿಂದ ಹಿಂದೆ ಹಿಂದೆ ಸರಿಸಿದಷ್ಟೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾದ

ಧ್ಯಾನಯೋಗಿಯು ತನ್ನ ಪಾಲಿನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು, ಸೇವಾಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಗೋಣಗುಟ್ಟದೆ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಸದಾ ಭಾವ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಲೋಕಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಉತ್ಸುಕರಾಗಿದ್ದರು ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಣೀಯ. ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಚ್ಚರಿತವೇ ಮೊದಲನೆ ಮೆಟ್ಟಿಲು! ನಿಷ್ಕಾಮ ಕರ್ಮವೇ ಊರುಗೋಲು!!

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ತೊಡಕು, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು. ಯಾರ ಮಾತೂ ಕೇಳದೆ ತಿರುಗುವ ತನ್ನ ಎಳೇ ಮಗುವನ್ನು, ಅದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯವಾದ ಚಾಕಲೇಟ್ ಮತ್ತೇನಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ತಾಯಿ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸದ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯವಾದ ಭಗವಂತನ ಪ್ರತೀಕವನ್ನು ನಾವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಈ ಅವಲಂಬನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅದರಲ್ಲಿ ತನ್ಮಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಏನೂ ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಲಗಲಿಕ್ಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿದರೆ ಸಾಕು! ಹಾಗೆ ಧ್ಯಾನವೂ ಸಹ ಸಹಜವಾಗಿ ಬರಬೇಕಾದದ್ದು! ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಧ್ಯಾನಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾಲಿಯಿರಬೇಕು. ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸುಸ್ಥಿರವಾಗಿಸಿಡಲಿಕ್ಕೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಸಹಾಯಕರ. ಜಪ, ಸತ್ತಂಗ ಹಾಗೂ ಭಜನೆಗಳು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಸಾಧನಗಳು. ಅದಲ್ಲದೆ ತ್ರಾಟಿಕವೂ ಸಹಕಾರಿ.

ತ್ರಾಟಿಕವೆಂದರೇನು? ದೇವರ ಪ್ರತಿಮೆಯನ್ನು ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡಿ, ಅನಂತರ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಆ ದೇವನನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನೋಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಡಿ. ಆ ದೇವರು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವೆಂದೇ ಭಾವಿಸಿ. ಇದೇ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸಮಯ ಇದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿ. ಇದುವೇ ತ್ರಾಟಿಕ.

ಇಲ್ಲೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ. ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುತ್ತಾ ಮಲಗಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆ ಮಗುವಿನ ಸುಂದರ ದೇಹವನ್ನು ನೋಡಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತಾ, ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆಗೇ ಮಲಗುತ್ತಾಳೆ. ಹಾಗೆ ಆನಂದದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚುವ ತಾಯಿಯ ಮನಸ್ಸು ಮಗುವಿನ ರೂಪದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ! ಕ್ರಮೇಣ ಮಗುವಿನ ರೂಪವು ಮರೆಯಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ