



ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ



ಸ್ವಾಮಿ ಭೂತೇಶಾನಂದಜಿ

ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಹಾಸಂಘದ ಹನ್ನೆರಡನೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದ ಶ್ರೀಮತ್ ಸ್ವಾಮಿ ಭೂತೇಶಾನಂದಜಿಯವರು ೧೯೯೮ರಲ್ಲಿ ದೇಹತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದರು. ಅಪಾರ ವಿದ್ವತ್ತನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಅವರು ಹಲವಾರು ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರುವರು. ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ಹೊರಮೂಡಿದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕುರಿತ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಠದ ಪ್ರಧಾನ ಕೇಂದ್ರವಾದ ಬೇಲೂರು ಮಠದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಾಮಿ ಋತಾ ನಂದಜಿಯವರು ಲೇಖನರೂಪದಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬಂಗಾಳಿ ಮೂಲದ ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಕನ್ನಡಿಸಿರುವವರು ಶ್ರೀ ವಿಜಯಕುಮಾರ.

ನಾವು ದೇವರ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಆ ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಸಹಜ. ಕಾರಣ ದೇವರು ವಿವಿಧ ಭಾವಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದವನು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾದಷ್ಟೂ ನಮ್ಮ ಆದರ್ಶ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ದೂರದಿಂದ ಒಂದು ಮನೆಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಮಸುಕು ಮಸುಕಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಆ ಮನೆಗೆ ಹತ್ತಿರವಾದಂತೆಲ್ಲ ಮನೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೇನು?

ಅನೇಕರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ಭಗವಂತನ ಭಾವಚಿತ್ರದತ್ತ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಾಲದೆ? ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಕಣ್ಣನ್ನೇಕೆ ಮುಚ್ಚಬೇಕು?' ಎಂದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿದೆ. ಭಗವಂತನ ಭಾವಚಿತ್ರದತ್ತ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ನಾವು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಆ ಕಡೆ ಈ ಕಡೆ ಚಲಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಒಂದು ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೆಡಲು ಹೆಣಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಒಂದೇ ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದರೆ ಹೊರಗಿನ ವಿಕೀಪಗಳಿಂದ ನಾವು ದೂರವಿರಬಹುದು. ಆಗ ಏನಿದ್ದರೂ ಆಂತರಿಕವಾದ ವಿಕೀಪಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ತೆರೆದೇ ಇದ್ದರೆ ಹೊರಗಿನ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ವಿಕೀಪಗಳೆರಡೂ ಇರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಹೋರಾಟ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ತೊಡಗಿದರೆ ವಿಕೀಪಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಾಡುತ್ತಾ ಒಳಗಿನ ವಿಕೀಪಗಳೂ ಸಹ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ವಿಜಾತೀಯ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ ಸಜಾತೀಯ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಗೊಳಿಸುವುದು. ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ, ಧ್ಯಾತಾ, ಮತ್ತು ಧ್ಯೇಯ ಮೂರೂ ಒಂದಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಮನಸ್ಸು ಎಂದರೇನು ಸಂಕಲ್ಪ-ವಿಕಲ್ಪಗಳು, ಅರ್ಥಾತ್ ಚಿಂತೆ. ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಇಲ್ಲದಂತೆಯೇ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಧ್ಯಾನ, ಧ್ಯಾತಾ, ಧ್ಯೇಯಗಳು ಒಂದಾಗುತ್ತವೆಂದು ಹೇಳುವುದು.

ಸ್ವರೂಪಧ್ಯಾನ

ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ಸ್ವರೂಪದ ಕಡೆ ನಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಯವಿರಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಭಾವಚಿತ್ರದ ಮೇಲೆ ನಾವು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವರ ಸ್ಥೂಲ ರೂಪವನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಚಿಂತಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪದೇ ಪದೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಧ್ಯಾನ ಗಾಢವಾದಾಗ, ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ದೃಷ್ಟಿ ಹೇಗೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಅಂತರ್ಮುಖವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅವರ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮುಳುಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೆರೆದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಅವರ ಭಾವಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅವರ ದೃಷ್ಟಿ ಅಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಅಂತರ್ಮುಖವಾಗಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಗಾಢವಾದಂತೆಲ್ಲ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಸ್ವರೂಪದ ಪರಿಚಯ ನಮಗಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಜಪ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ. ಅವೆರಡೂ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ. ಏಕಾಗ್ರ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಜಪ ಮಾಡುವುದೇ ಧ್ಯಾನ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಜಪ ಮಾಡುವಾಗ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ರೂಪವನ್ನೂ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿರುವುದು.

ಈಗ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಬರೀ ಅವರ ರೂಪಧ್ಯಾನವೆಂದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಕುಳಿತಿರುವ ಭಾವಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಬರೀ ರೂಪಧ್ಯಾನವಲ್ಲ. ಅದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ತತ್ತ್ವಚಿಂತನೆ, ಸ್ವರೂಪ ಚಿಂತನೆ. ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುವುದೆಂದರೆ, ಬರೀ ಅವರ ಗುಣ ಚಿಂತನೆಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಅವರ ಲೀಲೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುವುದಾಗಲೀ ಅಲ್ಲ. ಯಾರ ಗುಣ ಮತ್ತು ಲೀಲೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ನಾವು ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅವರ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವುದು ಧ್ಯಾನ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಶುದ್ಧವೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ ಆದಾಗ ಇವೆಲ್ಲ ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದು. ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ತತ್ತ್ವಚಿಂತನೆ ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯ.

ಭಾವಚಿತ್ರದ ಹಿಂದಿರುವ ತತ್ತ್ವ

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರೇ ತಮ್ಮ ಭಾವ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು: 'ಇದು ಯೋಗದ ಬಹಳ ಉನ್ನತವಾದ ಅವಸ್ಥೆ' ಎಂದು. ನಮಗಿದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ಅರ್ಥವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಯಾಕೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ? ಕಾರಣ, ಉನ್ನತವಾದ ಯೋಗದ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಯೋಗಿಗಳಾಗಬೇಕು. ನಾವು ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲ ವಾದ್ದರಿಂದ ನಮಗಿದು ಅರ್ಥವಾಗು ವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ಭಾವಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತದೇಕ ಚಿತ್ತದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ— ನನಗಾದ ಅನುಭವವನ್ನಷ್ಟೇ ನಾನಿಲ್ಲಿ ಹೇಳಬಯಸುತ್ತೇನೆ, ಇದು ಪೂರಾ ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವ—ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಆಳವಾದ ಅಂತರ್ಮುಖತೆಯ ಅವಸ್ಥೆ ಎಂದು. ಕಣ್ಣುಗಳೆರಡೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮುಚ್ಚಿದಂತಿವೆ. ಜಗತ್ತೆಲ್ಲ ಅವರ ಪಾಲಿಗೆ ಕರಗಿಹೋದಂತಿದೆ. ಬಾಹ್ಯಜ್ಞಾನ ಒಂದಿಷ್ಟೂ ಇಲ್ಲ. ಎಂಥ ಒಂದು ಗಾಢವಾದ ಅಂತರ್ಮುಖತೆ ಅದು! ಇಂಥ ಗಾಢವಾದ ಅಂತರ್ಮುಖತೆಯ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದಾರೆ? ಇದನ್ನು ಕುರಿತು ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ಅದಲ್ಲದೆ, ಯಾರು ಶ್ರೀರಾಮನ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದ್ದನೋ, ಆ ಸ್ವಯಂ ಭಗವಂತನೇ ಜಗತ್ತಿನ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಯೆಯನ್ನು ಅಳಲಂಬಿಸಿ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಶಿವಮಹಿಮೆ: ಸ್ತೋತ್ರದ ಒಂದು ಶ್ಲೋಕ ದಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ಭಾವ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ: 'ಯೋಗಿಗಳು ಧ್ಯಾನಾ ವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾರೋ ಆ ತತ್ತ್ವವೇ ನೀನಾಗಿರುವೆ.' (ಶ್ಲೋಕ ೨೫)

ಮನಸ್ಸಿನ ದಾಸರಾಗಬಾರದು

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಚಿಂತನೆ ಗುಣುಗುಟ್ಟುತ್ತಿರುವುದು ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಿಂತಾನಾಶಂಕೆ ಮಾಡುವುದು ದುಸ್ಸಾಧ್ಯ. ಸೋಜಿಗವೆಂದರೆ ಈ ಚಿಂತಾಪ್ರವಾಹದಲ್ಲೇ ನಾವು ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಬಹಳ ಹೊತ್ತಾದ ನಂತರ ಮೈಮೇಲೆ ಎಚ್ಚರ ಬಂದಾಗ, 'ಅರೆ, ಏನೆಲ್ಲ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಯೋಚನೆಗಳು!'— ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ನಾವು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ. ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮನ್ನು ಎತ್ತಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿತ್ತೋ ಅತ್ತ ಕಡೆಗೇ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಆಗಾಗ



ಮನಸ್ಸನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮನ್ನು ಹಾಗೆ ಸೆಳೆಯುವುದ ಕ್ಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಆಗ ನಮ್ಮನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಬದಲು ನಾವೇ ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

ಮನಸ್ಸಿನ ಎರಡು ಭಾಗ

ಮನಸ್ಸಿನ ಮತ್ತೊಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತು ನಾನು ಆಗಾಗ ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ಆದರೂ ಅದು ಇಬ್ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಗಮನಿಸುವ, ದ್ರಷ್ಟಾ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಭಾಗ. ಮತ್ತೊಂದು ಮನಃಪಟಲದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಚಿಂತನೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ದೃಶ್ಯ ಭಾಗ. ಈ ದ್ರಷ್ಟಾ-ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ದೃಶ್ಯ-ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ

ಇಟ್ಟಿರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ದೃಶ್ಯ-ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿಂತನೆಗಳಲ್ಲೇ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಸಂಭವವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು: 'ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಆಸನದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಕೂಡಲೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಡಿ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಿ. ಮನಸ್ಸು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ. ಆಗ ನೀವೇ ನೋಡುತ್ತೀರಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆದಾಟ ವೆಲ್ಲ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ವಿಶ್ರಾಂತ ವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು.'

ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ನಿದಿಧ್ಯಾಸನ

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಿಂತನಾಶಂಕೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಕಠಿಣ. ಅನೇಕರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೇಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ, ಮನುಷ್ಯ ಜಡವಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆಂದು. ಮನುಷ್ಯ ಎಂದಿಗೂ ಜಡವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವೃತ್ತಿಶೂನ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸಮಾಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ: ಮೂರ್ಛಾವಸ್ಥೆ, ಸುಷುಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ. ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮೂರ್ಛಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೃತಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಾದರೂ ಸಾಧನೆಯ ದ್ವಾರಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯ ಸ್ಥಗಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ನಿದಿಧ್ಯಾಸನ ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ವಿಚಾರೀಯ ವೃತ್ತಿಗಳ ದೂರೀಕರಣ ಹಾಗೂ ಸಂಚಾರೀಯ ವೃತ್ತಿ ಗಳ ನಿರಂತರ ಪ್ರವಾಹ. ನಿದಿಧ್ಯಾಸನವೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ವೃತ್ತಿ ಯಿಲ್ಲದಿರುವ ಅವಸ್ಥೆ, ಶಾಂತ ಅವಸ್ಥೆ.

ಮುಂಡಕೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೀಗಿದೆ:

ಪ್ರಣವೋ ಧನುಃ ಶರೋ ಹ್ಯಾತ್ಮಾ
ಬ್ರಹ್ಮ ತಲ್ಲಕ್ಷ್ಮಮುಚ್ಯತೇ |

ಅಪ್ರಮತ್ತೇನ ವೇದವ್ಯಂ

ಶರವತ್ಸನ್ಮಯೋ ಭವೇತ್ || (೨.೨.೪)

ಪ್ರಣವ(ಓಂಕಾರ)ವೇ ಧನಸ್ಸು. ಆತ್ಮವೇ ಬಾಣ. ಇಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಎಂದರೆ ಜೀವಾತ್ಮ. ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಅದರ ಲಕ್ಷ್ಯ. ಅಪ್ರಮತ್ತನಾಗಿದ್ದು, ಅಂದರೆ ಮೈಮರೆಯದೆ, ಗುರಿ ತಪ್ಪದೆ ಅದನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಅಪ್ರಮತ್ತತೆಯೇ 'ಧ್ಯಾನ'. ಮತ್ತೆ, ಶರವತ್ ತನ್ಮಯೋ ಭವೇತ್—ಆ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ಅದರಲ್ಲೇ ನೆಲೆಸುವುದು— ಇದು ನಿರಿದ್ಧಾಸನ. ಅಲ್ಲಿಯೂ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಹೇಳಿರುವುದು—ಅಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮನೆ, ದೃಢಭಾವದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸ ಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಚ್ಯುತನಾಗುವುದಕ್ಕಾಗಲಿ, ಪತಿತ ನಾಗುವುದಕ್ಕಾಗಲಿ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದಿರುವುದು.

ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಕಲ್ಪನೆ

ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಕಲ್ಪನೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಯಾವುದು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲವೋ, ಅವಾಸ್ತವವಾದುದೋ ಅದರ ಕುರಿತ ಚಿಂತನೆ ಕಲ್ಪನೆಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಕುರಿತು ನಾವು ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದಕ್ಕೊಂದು ಅಸ್ತಿತ್ವವಿದೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತೇವೆ. ಈಗ ನಾವು ಕಲ್ಪನೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪನೆ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಕಲ್ಪನೆ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಅವಾಸ್ತವ ವಿಷಯದ ಚಿಂತನೆಗಳಷ್ಟೇ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ತೋಟವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವುದು. ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ತೋಟವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಕಲ್ಪನೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನವಸ್ತುವಿನ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ನಾವೆಂದೂ ಅವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ತಾಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆ

ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬಹುದು. ನಿದ್ದೆ ಧ್ಯಾನದ ಪರಮ ಶತ್ರು. ಯೋಗಸಾಧನೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ವಿಘ್ನ. ನಿದ್ದೆ ಬಂದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಎರೆಚೆಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆ ಬರಲು ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಏನೇನನ್ನೋ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಅಲೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ; ಹಾಗೆ ದೂರಮಾಡಿದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಧೈಯ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಅದು ಯಾವುದರ ಅಲಂಬನೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ನಿದ್ದೆಗೆ ಜಾರುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ, ಸರ್ವದಾ ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರುವುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನು ತಾನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ?

ನಿದ್ದೆ ಬಂದಂತಾದಾಗ ನಾವೂ ಸಹ ಒಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಡ್ಡಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಒಂದು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಅನೇಕರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆ ಬಂದರೆ ಓಡಾಡುತ್ತಾ ಜಪ ಮಾಡಿದರಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ?' ಎಂದು. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಅಟ್ಟುವುದಾಯಿತೇ ಹೊರತು ಧ್ಯಾನವಂತೂ ಆದಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ವಿಷಯಗಳಿಂದ, ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ವಿಮುಖವಾಗುವುದು. ಮನಸ್ಸು ಬರೀ ಧೈಯ ವಸ್ತುವನ್ನರಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಓಡಾಡುವುದರಿಂದ ಧ್ಯಾನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿದ್ದೆಗೆ ಕಾರಣ

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದು ತಮೋಗುಣದ ಪ್ರಭಾವ ದಿಂದ. ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಶಾರೀರಿಕ ಬಳಲಿಕೆ, ಎರಡನೆಯದು ಧ್ಯಾನ ಜಪ ಮಾಡಲು ಅಂತರಿಕ ಆಗ್ರಹ ಅಂದರೆ ಒಳಗಿನಿಂದ ಬಲವಾದ ತುಡಿತ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಶರೀರ ಬಳಲಿ ಬೆಂಡಾಗಿದ್ದರೆ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ನಿದ್ದೆ ಅವಶ್ಯವೋ, ಅಷ್ಟನ್ನು ನಾವು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾಗಿ ಎದ್ದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತರೆ ಧ್ಯಾನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದಾದರೆ ಹಾಗೇ ಮಾಡುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಯಾರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅನುಕೂಲವೋ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ನಿದ್ದೆಗೆ ಎರಡನೆಯ ಕಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಒಳಗಿನಿಂದ ತೀವ್ರವಾದ ಹಂಬಲವಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ಧ್ಯಾನಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತವಕವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಜಪಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜೀವ ಪ್ರಾಣಗಳು ತವಕಿಸದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ನಮ್ಮ ಧೈಯದ ಬಗ್ಗೆ, ಲಕ್ಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ನಮಗೆ ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ನಿದ್ದೆಗೆ ಜಾರುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ನಾವು ಎಷ್ಟೇ ಹೊತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೂ, ಅಷ್ಟನ್ನೂ ಸರಿಯಾದ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಮನೋಭಾವವೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯ. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಮನೋಭಾವ ದಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇವೋ ಆ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಅಷ್ಟೂ ನಮಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು, ತಾಂತವಾಗದೇ ಇದ್ದರೆ, ಆತ್ಮಾಪಲೋಕನ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಶನೈಃ ಶನೈರುಪರಮೇತ್

ಕಠೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ, ಮುಂಜಮೆಂಬ ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ದಂಟನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಬೋರಾಗಿ ಎಳೆದರೆ ಮುರಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ದಂಟನ್ನು ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಬೇರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಬಹಳ

ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅನಾತ್ಮವಾದ ದೇಹಾದಿಗಳಿಂದ ಆತ್ಮವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು (ಕಠ, ೨.೩.೧೭). ಇಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅನಾತ್ಮದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯೇಯವಸ್ತುವನ್ನುಳಿದು ಮಿಕ್ಕಲ್ಲದರಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು, ಧ್ಯೇಯವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸಬೇಕು. ಇದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ. ಆತುರದಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಇನ್ನಷ್ಟು ಚಂಚಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವುದು, ಶನ್ಯಃ ಶನ್ಯರುಪರಮೇತ್ ಎಂದು (ಗೀತೆ, ೬.೨೫).

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ತಿಮಿತಕ್ಕೆ ತರಲೇಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಸ್ತಿಮಿತಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ನಮ್ಮ ನಡೆ ನುಡಿಗಳೆಲ್ಲ ಶಾಂತ ಭಾವವಿರುತ್ತದೆ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನೆಮ್ಮದಿ, ನಮ್ಮ ಚಾರಿತ್ರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾತ ಇರುತ್ತದೆ. ತಡಬಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸೂ ಸಾಧಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೀರ್ತನೆ ಮಾಡುವವರು ತಾಳ ಹಾಕುತ್ತಾ ಖೋಲ್ ಬಾರಿಸಿಕೊಂಡು ನರ್ತಿಸುತ್ತಾ ಕುಣಿದು ಕುಪ್ಪಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನಿಗೆ ಈ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡೂ ಭಾವಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಎಂಥ ಭಾವಪರವಶತೆಯಿಂದ ಅವರು ನರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು! ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹಾಡುವವರು, ನರ್ತಿಸುವವರ ಮಾತು ಬಿಡಿ, ಯಾರು ಅದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೋ ಅವರಿಗೇ ಬೆರಬೆರೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಮತ್ತೆ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ : 'ಈ ನರ್ತನೆ ಗದ್ದಲ ನನಗ್ಯಾಕೋ ಹಿಡಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ.' ಅಂದರೆ ಅದೊಂದು ಶಾಂತ ಭಾವ. ಅವರು ಎಲ್ಲ ಭಾವಗಳ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ ಇವೆರಡೂ ಭಾವಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುನ್ನಡೆದು, ಬಿಂದು ಮಾತ್ರ ಆನಂದ ದೊರಕಿದರೂ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಅದಕ್ಕೇ ಅಂಟಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಾವು ಆಜ್ಞೆ ಮಾಡಿ ನಮ್ಮ ಗುರಿ ಇನ್ನೂ ಬಹಳ ದೂರವಿದೆ

ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ದೃಷ್ಟಾಂತದಲ್ಲಿ ಸೌದೆ ಕಡಿದು ಮಾರುವವನಿಗೆ ದೊರೆತ ಆದೇಶ, 'ಮತ್ತೂ ಮತ್ತೂ ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಿರು' ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ನಿರಾಸೆ ಸಲ್ಲದು

ಸಾಧನಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ವಿಘ್ನಗಳುಂಟಾದರೂ ನಾವು ಹತಾಶರಾಗಲು, ನಿರ್ವಿಣ್ಣರಾಗಲು ಯಾವ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಹೋರಾಟ, ಸತ್ಪ್ರಯತ್ನಗಳು—ಅವು ಎಷ್ಟೇ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಲಿ, ತೀರಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದವೇ ಆಗಿರಲಿ—ಅವು ಗಳೆಂದಿಗೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕಡೆ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿದ್ದರೂ, ಅಪ್ಪರಮಟ್ಟಿಗೆ ದೂರ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆಯೇ. ಆದರೆ ಈ ಮಾತೂ ನಿಜ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಹಂಬಲ, ತೀವ್ರ ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಉಂಟಾಗುವವರೆಗೂ ನಾವು ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ, ಅವೆಲ್ಲಾ ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೇ. ಹಾಗಾದರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕೆ? ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ, ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಇಂತಹ ತೀವ್ರ ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಹೋಗಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಯಾವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ ವ್ಯರ್ಥವಲ್ಲ, ಎಂದಿಗೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಸಂಚಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಆಘಾತಗಳು ಬರುತ್ತವೋ, ಹೊಡೆತಗಳ ಮೇಲೆ ಹೊಡೆತಗಳು ನಮಗೆ ಬೀಳುತ್ತವೋ ಆಗ ನಾವು ಮಾಡಿದ್ದ ತೀರಾ ಸಣ್ಣ ಹೋರಾಟಗಳು, ಸತ್-ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಸತ್-ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ, ಅದೆಷ್ಟೇ ಅಲ್ಪವಾಗಿರಲಿ ನಾವು ಮರೆಯಬಾರದು. ವಿಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಕಷ್ಟ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಲ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಭಗವದಾಕರ್ಷಣೆ, ವೈರಾಗ್ಯ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಆಗ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಗ 'ಅಹಾ! ಆಗ ಎಂತಹ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಇತ್ತು! ಆದರ್ಶದೆಡೆಗೆ ಎಂತಹ ಆಕರ್ಷಣೆ, ಎಂಥ ವೈರಾಗ್ಯ!' ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ.



ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ

ಕ್ರಿ.ಶ.೧೮೯೩ರ ಸಮಯ. ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದರು ಆಗ ಬೃಂದಾವನದಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ತೀವ್ರವೈರಾಗ್ಯ ಮನೋಭಾವ ಅವರ ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಜ್ವಲಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗತಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಭಗವಂತನು ಏನು ನೀಡುತ್ತಾನೋ ಅದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ವ್ರತವನ್ನು ಹಿಡಿದು ದಿನವೆಲ್ಲ ಆಳ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಯಾರಾದರೂ ಬಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ಇಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ದಿನ ಅವರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಂದು ಒಂದು ಹೊಸ ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ಅವರ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಹೊರಟುಹೋದನು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ಅನಂತರ ಒಬ್ಬ ಕಳ್ಳನು ಬಂದನು. ಹೊಸ ಕಂಬಳಿ ಅವನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿತ್ತು. ಅತ್ತಿತ್ತ ಕಣ್ಣು ಹಾಯಿಸಿ ಯಾರೂ ನೋಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದು ಆ ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಟುಹೋದನು. ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದರು ಈ ಮಾಯೆಯ ಆಟವನ್ನು ನೋಡಿ ಮುಗುಳ್ಳೆಕ್ಕರು. ಈ ರೀತಿಯ ನಿರ್ಲಿಪ್ತ ಮನೋಭಾವ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ.