


'ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಗವದ್ಭಾವನೆಯಲ್ಲೇ ಮಗ್ನರಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಮೇಲೆ ತೇಲಿದರೆ ನೀರಿನ ತಳದಲ್ಲಿರುವ ರತ್ನ ದೊರೆಯುವುದೇ?' ಹೀಗೆಂದು ಹೇಳಿ ಪರಮಹಂಸರು ಹಾಡುತ್ತಾರೆ:

ಜೈಕಾಳಿ ಎನ್ನುತ್ತ ಹೃದಯರತ್ನಾಕರನ
ಆಗಾಧ ಆಳಕ್ಕೆ ಮುಳುಗು ಮನವೇ,
ಮೊದಲೆರಡು ಸಲ ನೀನು ವಿಫಲನಾದರೆ ಒಳಗೆ
ಬರಿಶೂನ್ಯವೆಂದಿದನು ತೆಗಳಬೇಡ,
ದೃಢಮನದ ಸಂಯಮದಿ ಕುಲಕುಂಡಲಿನಿ
ಕೂಲದೊಳಗಿಳಿದು ಅನುಭವ ಪಡೆದು ನೋಡ!
ಜ್ಞಾನ ಸಾಗರದೊಳಗೆ ಶಾಂತಿ ಮುಕ್ತಾಫಲದ
ಭಂಡಾರವಿದೆ ಹೋಗು ಅದನು ಗಳಿಸು...
ಅಂತರಂಗದೊಳಿರುವ ಅನಂತ ರತ್ನವನು
ಮುಳುಗಿ ಮೇಲಕೆ ತಂದು ನೀನು ಧರಿಸು.

ಹೃದಯ ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾದ ಸ್ಥಳ. ಅಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಆದರೆ ನಿನಗೆಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿ ಇರುವುದೊ ಅಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಳವೂ ಬ್ರಹ್ಮಮಯ. ಎಲ್ಲಿ ತಾನೆ ಆತನಿಲ್ಲ? ಯಾವಾಗ ನಾರಾಯಣ ಬಲಿ ಚಕ್ರವರ್ತಿಯಿಂದ ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆ ದಾನ ಪಡೆದು ಸ್ವರ್ಗ, ಮರ್ತ್ಯ, ಪಾತಾಳಗಳನ್ನು ಅಳೆದುಬಿಟ್ಟನೊ ಇನ್ನು ಯಾವ ಸ್ಥಳ ತಾನೆ ಬಾಕಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ? ಗಂಗಾತೀರ ಎಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪವಿತ್ರವಾದದ್ದೊ ಅಷ್ಟೇ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೊಲಸುಪ್ರದೇಶವೂ ಪವಿತ್ರವಾದದ್ದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವೇ ಭಗವಂತನ ವಿರಾಟ್ ಸ್ವರೂಪ ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ.

ಎರಡು ವಿಧದ ಧ್ಯಾನಗಳಿವೆ—ನಿರಾಕಾರ ಧ್ಯಾನ, ಸಾಕಾರ ಧ್ಯಾನ. ನಿರಾಕಾರ ಧ್ಯಾನ ಬಹಳ ಕಠಿಣ. ಈ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿ ಲೀನಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಕೇವಲ ತನ್ನ ಸ್ವಸ್ವರೂಪದ ಮೇಲೆ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಶಿವ ತನ್ನ ಸ್ವಸ್ವರೂಪದ ಮೇಲೆ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತ ನರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: 'ನಾನು ಯಾರು!ನಾನು ಯಾರು!' ಇದಕ್ಕೆ 'ಶಿವಯೋಗ' ಅಂತ ಹೆಸರು. ಈ ವಿಧದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಭ್ರೂಮಧ್ಯದ ಕಡೆ ಇಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ 'ನೇತಿ', 'ನೇತಿ' ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಸ್ವಸ್ವರೂಪದ ಮೇಲೆ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧದ ಧ್ಯಾನವಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ 'ವಿಷ್ಣು ಯೋಗ' ಅಂತ ಹೆಸರು. ನಾಸಾಗ್ರದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯಿಡ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ—ಊರ್ಧ್ವವನ್ನು ಆಂತರ್ಯದ ಕಡೆ ಇನ್ನರ್ಧ ವನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಕಡೆ. ಸಾಕಾರದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿವ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸಾಕಾರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತ ನರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆತ 'ರಾಮ! ರಾಮ!' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ನರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಪರಮಹಂಸರು ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡು ತ್ತಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಗಾಳಿಯೇ ಇಲ್ಲದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಅಲುಗದೆ ಉರಿಯುತ್ತಿರೋ ದೀಪದ ಕುಡಿಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಆರೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

'ಧ್ಯಾನ ಗಾಢವಾದಾಗ, ಸಾಧಕನ ಬಾಹ್ಯಜ್ಞಾನ ಶೂನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಾಧ ಒಂದು ಹಕ್ಕಿಗೆ ಗುರಿಯಿಟ್ಟು ನಿಂತಿದ್ದ. ವರನ ಸಂಬಂಧಿಗಳು, ಆತನ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಸಾರೋಟು ಕುದುರೆಗಳು, ಸಂಗೀತ ಇವುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಒಂದು ಮದುವೆಯ ಮೆರವಣಿಗೆ ಆತನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ಆ ವ್ಯಾಧನನ್ನು ದಾಟಿಹೋಗಲು ಆ ಮೆರವಣಿಗೆಗೆ ಬಹಳ ಸಮಯವೇ ಹಿಡಿಯಿತು. ಆದರೂ ವ್ಯಾಧನಿಗೆ ಅದು ಗೊತ್ತೇ ಆಗಲಿಲ್ಲ—ತನ್ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೆ ಒಂದು ಮೆರವಣಿಗೆ ನಡೆದುಹೋದುದು.

'ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಅಂಥ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಏನನ್ನೂ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇಳುವುದಕ್ಕೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಪರ್ಶದ ಬೋಧೆ ಕೂಡ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾವು ಮೈಮೇಲೆ ಹರಿದು ಹೋದರೂ ಅದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನಸ್ಥನಿಗೆ ಹಾವು ತನ್ನ ಮೈಮೇಲೆ ಹರಿದು ಹೋದುದು ಗೊತ್ತಾಗದು. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹಾವಿಗೂ ತಾನು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹರಿದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೆ ಉಂಟಾಗದು.

'ಗಾಢ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯವ್ಯಾಪಾರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಂತು ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಬಹಿರ್ಮುಖವಾಗಿರದು. ಇದು ಬೀದಿಬಾಗಿಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಳಗೆ ಕುಳಿತಂತೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಐದು ವಸ್ತುಗಳೂ ರೂಪ, ರಸ, ಗಂಧ, ಸ್ಪರ್ಶ, ಶಬ್ದ—ಜಗಲಿ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

'ಧ್ಯಾನಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ಮೊದಲು ಮೊದಲು ವಿಷಯ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಾಧಕನ ಎದುರಿಗೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುವುವು. ಧ್ಯಾನ ಗಾಢವಾಯಿತು ಅಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಅವು ಎದುರಿಗೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲವು.'

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ವಚನವೇದ ದಿಂದ