

ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ - ೧

□ ಸ್ವಾಮಿ ಭಜನಾನಂದ

ವೈತ್ತಿಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚೇವಣಿಯ ಸಾಧನೆಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕುರಿತ ಆಳವಾದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿರುವ ಸ್ವಾಮಿ ಭಜನಾನಂದಜಿಯವರು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಠ ಮತ್ತು ಮಿಷನ್ನಿನ ಸಹಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾಗಿ ದ್ದಾರೆ. ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಹಾಸಂಘದ ಆಂಗ್ಲಪತ್ರಿಕೆ 'ಪ್ರಬುದ್ಧ ಭಾರತ' ದಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಕೀಯಗಳಾಗಿ ಬಂದ ಈ ಲೇಖನಮಾಲೆಯನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದಿಸಿರುವವರು ಮೈಸೂರು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮದ ಭಕ್ತರಾದ ಕುಮಾರಿ ಸ್ವರ್ಣಗೌರಿ ಅವರು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 'ಧ್ಯಾನ'ವು ಪೂರ್ವ ಹಾಗೂ ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಭೂತಪೂರ್ವ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಅಂಗವಾದ ಇದು ಹಿಂದೆ ಕೇವಲ ಕೆಲವೇ ಯೋಗ್ಯ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಮೀಸಲಾಗಿದ್ದು, ಈಗ ಅನೇಕರು ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮಾನವೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರು ವರು. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಾಧಕರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಪ್ರಾರಂಭದ ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬದ ಲಾಯಿಸುತ್ತಾ ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯು ತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈಗ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿರುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು: ಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ. ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಏಕಾಗ್ರತೆಗಳು ಮೊದಲನೆಯ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿವೆ. ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಧ್ಯಾನಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವವು, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಗಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವವು ಹಾಗೂ ಮನೋರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವವು ಎಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಒತ್ತಡಗಳ ನಡುವೆ ಬದುಕುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕರಿಗೆ ಇದೊಂದು ವರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ. ಕೇವಲ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಗುಣಗಳಿಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಏನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಇಷ್ಟೇ ಅಥವಾ ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇಷ್ಟೇ ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಬಾರದು. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜಾಗೃತಿಯೇ ಗುರಿಯಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ ಉಪಾಸನೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪರಿಗಣಿಸಿರುವೆವು. ಇದನ್ನೂ ಎರಡು ಬಗೆಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು: ಸಾಕಾರ ಮತ್ತು ನಿರಾಕಾರ. ಭಕ್ತಿಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಮೊದಲನೆಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು 'ಇಷ್ಟ ದೇವತೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಒಂದು ದೇವರ ರೂಪವನ್ನು ಕುರಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವನು. ಜ್ಞಾನಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಎರಡ ನೆಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ನಿರಾಕಾರವನ್ನು ಕುರಿತು, ಉದಾ ಹರಣಿಗೆ ಬೆಳಕು, ಆಕಾಶ ಅಥವಾ ಸಗುಣಬ್ರಹ್ಮನ ಯಾವುದಾ ದರೂ ಒಂದು ಗುಣದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವನು.

ಧ್ಯಾನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕಷ್ಟಗಳು, ಅಡಚಣೆಗಳು ಹಾಗೂ ತೋರಿಕೆಯ ಸೋಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಶ್ರದ್ಧೆ, ತಾಳ್ಮೆ ಹಾಗೂ ಏಕಮನಸ್ಸಿನ ದೃಢ ನಿಷ್ಠೆ—ಇವೇ ಬೇರಾವ ಗುಣಗಳಿಗಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಬೇಕಾ ಗಿರುವುದು. — ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದರು

ಇಂತಹ ಉನ್ನತ ದರ್ಜೆಯ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅನುಭವವನ್ನೇನೂ ಕೊಡದೆ ಇರಬಹುದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಕರಿಗೆ. ಪತಂಜಲಿಯು ಇಂಗ್ಲಿಷಿನ Meditation ಪದಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಉಪ ಯೋಗಿಸುವ ಸಮಾನವಾದ ಪದ 'ಧ್ಯಾನ' ಎಂಬುದು. ಆತನ ಪ್ರಕಾರ ಅದು ಯೋಗದ ಏಳನೇ ಮೆಟ್ಟಿಲು. ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಪ್ರಶಾಂತ ಹಾಗೂ ಪವಿತ್ರ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳ ಕೆಲವು ಭಾಗ್ಯವಂತರು ವಿನಾ ಉಳಿದೆಲ್ಲರಿಗೂ ಉನ್ನತ ಹಂತದ ಧ್ಯಾನವು ಪ್ರಯತ್ನ, ಹೋರಾಟ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀ ಅರ ವಿಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಯೋಗದ ದಾರಿಯು ಬಹಳ ದೀರ್ಘ ವಾದುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನೂ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರತಿಭಟನೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಿ ಗೆಲ್ಲಬೇಕಾಗುವುದು. ಎಲ್ಲ ಕಷ್ಟಗಳು, ಅಡಚಣೆಗಳು ಹಾಗೂ ತೋರಿಕೆಯ ಸೋಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಶ್ರದ್ಧೆ, ತಾಳ್ಮೆ ಹಾಗೂ ಏಕಮನಸ್ಸಿನ ದೃಢ ನಿಷ್ಠೆ—ಇವೇ ಬೇರಾವ ಗುಣಗಳಿಗಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರು ವುದು." (ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದರು, Bases of Yoga ಪಾಂಡಿಚೆರಿ, ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದ ಆಶ್ರಮ, ೧೯೭೩)

ಪ್ರಸ್ತುತ, ನೈಜ ಧ್ಯಾನಸ್ವರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗೊಂದಲ ಗಳು ಮೂಡಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲಕಾರಣ ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಏಕಾ ಗ್ರತೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ರೂಪ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ. ಪ್ರತಿ ಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ, ಮತ್ತು ಈ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಅನೇಕರು ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವರು. ಆದರೆ ಅವರು ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾದಾಗ "ನನಗೇಕೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ?" ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವರು. ಸತ್ಯಾಂಶವೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಕೇವಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧಕರು ಇದನ್ನರಿಯಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ

ಧ್ಯಾನದ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ

ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಾಹ್ಯವಸ್ತು ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನೆಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ನಾವು ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಇಂದ್ರಿಯ ಗ್ರಹಣಕ್ರಿಯೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆವು. ಗ್ರಹಣಕ್ರಿಯೆ ಎಂದರೇನು? ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು. ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ವಿಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು ಒಂದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ದೇವರು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹೊರಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿರುವನೆಂದು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. (ಪರಾಂಚಿ ಖಾನಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಸ್ವಯಂಭೂಃ ತಸ್ಮಾತ್ ಪರಾಂಚಿ ಪಶ್ಯತಿ ನಾಂತರಾತ್ಮನ್, ಕಠೋಪನಿಷತ್, ೨.೧.೧). ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು ನಮಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗಲಾರದು.

ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನವು ಗ್ರಹಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಅದು ಮನಸ್ಸು ಅಥವಾ ಜೀವಾತ್ಮನನ್ನು ಅದರ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪಾರ್ಶ್ವಗಳು ಕಪ್ಪಾಗಿರುವ ಲಾಟೀನು ಹಿಡಿದು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಒಬ್ಬ ಪೋಲಿಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಯ ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಿರುವರು. ಆ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಆತನು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಆತನೇ ಆ ಬೆಳಕನ್ನು ತನ್ನೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದವರೆಗೂ ಉಳಿದವರು ಆತನನ್ನು ನೋಡಲಾರರು. ಅದೇ ರೀತಿ, ಬಾಹ್ಯವಸ್ತು ಹಾಗೂ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಈ ಆತ್ಮದ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ದೇವರನ್ನು ನೋಡಬೇಕಾದರೆ ಈ ಬೆಳಕನ್ನು ಒಳಮುಖ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಇದೇ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಹೊರಮುಖವಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತನ್ನ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ವಿಕಾಗ್ರತೆಯ ನಡುವೆ ಇರುವ ಮೊದಲ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇ ಇದು : ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಮೂಲ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಫಲಿತಾಂಶವೇ ಧ್ಯಾನ. ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪ್ರಜ್ಞಾಕೇಂದ್ರಗಳ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ, ಆದರೆ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹೃದಯವನ್ನೇ ನಿಜವಾದ ಕೇಂದ್ರವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾರಂಭಿಕರು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಹೃದಯದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾದರೂ ಕೂಡ ಅವರಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹೃದಯ—ನೈಜ ಪ್ರಜ್ಞಾಕೇಂದ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಉನ್ನತ ಕೇಂದ್ರವು ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಮುಸುಕಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ

ಹಾಗೂ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಸಾಧಕನು ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಅನಾವರಣ ಮಾಡದವರೆಗೂ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಆಂತರಿಕ ಸೆಳೆತದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅಂತರ್ಮುಖತ್ವ ಅಥವಾ ಪ್ರತ್ಯಕ್ ಪ್ರವಣತೆಯ ಫಲಶ್ರುತಿಯೇ ಧ್ಯಾನ.

ಕುರುಬನು ಕುರಿಗಳನ್ನು ತನ್ನ ದೊಡ್ಡಿಗೆ ಅಟ್ಟುವಂತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಮುಖ ಮಾಡುವುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಂತರಿಕ ಸೆಳೆತದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅಂತರ್ಮುಖತ್ವ ಅಥವಾ ಪ್ರತ್ಯಕ್ ಪ್ರವಣತೆಯ ಫಲಶ್ರುತಿಯೇ ಧ್ಯಾನ. ಈ ಆಂತರಿಕ ಸೆಳೆತವು ಉನ್ನತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಮೂಡುವುದು. ಈ ಉನ್ನತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೇಂದ್ರವು ಜಾಗೃತವೂ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವೂ ಆದಾಗಲೇ ಈ ರೀತಿ ಸೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆಗ ಪಕ್ಷಿಯು ಹೇಗೆ ತನ್ನ ಗೂಡಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ವಿಶ್ರಮಿಸುವುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಶಾಂತವಾಗುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದನ್ನೇ 'ಧಾರಣ'ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಧ್ಯಾನವು ಬಲು ಕಷ್ಟ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಕಾಗ್ರತೆಯ ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನೊಡನೆ ಸಂಬಂಧವು ಕಡಿಮೆಹೋಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಕಾಗ್ರತಾಶಕ್ತಿ ಬೇಕಾಗುವ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರವೇ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊರಜಗತ್ತಿನೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ ಕಡಿಮೆಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮನಸ್ಸು (ಯಾವುದನ್ನು ಯೋಗಿಗಳು ಆರನೇ ಇಂದ್ರಿಯ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿರುವರೋ) ಎಂಬ ಒಂದೇ ಒಂದು ಇಂದ್ರಿಯವು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೋ, ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಯೋಗಿಗಳು 'ಏಕೇಂದ್ರಿಯ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪತಂಜಲಿಯ ಮತಾನುಸಾರ ಒಬ್ಬಾತನು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಧಾರಣ [ಹಿಂದೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ] ಹಾಗೂ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ [ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು]ಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನುರಿತಿರಬೇಕು. ಪತಂಜಲಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆಂದರೆ ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನೊಡನೆ ಒಂದಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ. [ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಸೂತ್ರ, ೨.೫೪]. ಇದನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಕೇವಲ ಮನಸ್ಸೊಂದೇ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಏಕೇಂದ್ರಿಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಆಗಲೇ ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧ್ಯ.

ಈಗ ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಕಾಗ್ರತೆಗೂ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೂ ಇರುವ ಮೂರನೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ಯಾವುದನ್ನು ನಾವು ಆಲೋಚನೆ ಎಂದು ಕರೆಯುವೆವೋ ಅದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಅಲೆ. ಅದಕ್ಕೆ 'ವೃತ್ತಿ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ವೃತ್ತಿಯು ಬಾಹ್ಯ

ಪ್ರಚೋದನೆಯ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು (ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳ ಸುಪ್ತ ಕುರುಹುಗಳು) ಚಿಗುರುವುದರಿಂದ ಮೂಡುವುದು. ನಾವು ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತನ್ಮಯ ರಾದಾಗ ಹಲವು ನಾಮರೂಪಗಳು ಪ್ರಜ್ಞಾವಲಯವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿ, ಮನಸ್ಸು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ವೃತ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ನಾಮ (ಮಂತ್ರ) ಮತ್ತು ರೂಪ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ರೂಪ) ಮಾತ್ರವೇ ಪ್ರಜ್ಞಾವಲಯವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ನಾಮರೂಪಗಳು ಇಚ್ಛಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅದುಮಿಡಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಅಲೆಯೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಮೇಲೇಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಪ್ರಧಾನ ಆಸೆಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾರವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಒಂದು ಆಂತರಿಕ ಯುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸತ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಅರಸಬೇಕೋ ಅಲ್ಲಿ ಅರಸುವ, ಒಂದು ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆಯ ವಿಧಾನ ಧ್ಯಾನ.

ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾಲ್ಕನೆಯ ವೃತ್ತಾಸಕ್ತಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವಾದರೆ, ಧ್ಯಾನವು ನಿರಾಸಕ್ತಿಯ ಪರಿಣಾಮ. ನಮ್ಮ ಆಸೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು, ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗುವುದು ಸುಲಭ ಆದರೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಯಾವುದರಲ್ಲಾದರೂ ಮಗ್ನರಾಗುವುದು ಸುಲಭವಾದುದಲ್ಲ. ನಿರಾಸಕ್ತಿಯು ತೀವ್ರವಾದ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಧ್ಯಾನವೆಂಬುದು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಭಾವದಿಂದ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸವಲ್ಲ, ಸತ್ಯದಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದು ಅಲ್ಲ. ಸತ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಅರಸಬೇಕೋ ಅಲ್ಲಿ ಅರಸುವ, ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆಯ ಒಂದು ವಿಧಾನ ಧ್ಯಾನ. ಅಜ್ಞಾತ ಹೃದಯದಾಳದಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ಅರಸುವ ಕಾತರತೆ ಇದು. ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಒಬ್ಬನನ್ನು ಕೈಯೊಡ್ಡಿ ತಡೆಕಾಡುವನೋ ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನಿಯು ಶುದ್ಧ 'ಬುದ್ಧಿ' ಎಂಬ ತನ್ನ ಅಂತರ್ಧೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೇವರನ್ನು ಅರಸುವನು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಒಂದು ಪ್ರತೀಕವನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾಡಿದರೂ ನಿಜವಾದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ತಾನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತೀಕವೇ ಆತ್ಮಂತಿಕ ಸತ್ಯವಲ್ಲ ಎಂಬಿವು ಇರುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಆತನ ಅರಸುವಿಕೆಯು ಆ ಪ್ರತೀಕವು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತು. ಗ್ರಹಿಸಲಾಗದ ಅಜ್ಞಾತ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿವಿಲ್ಲದ ಹೃದಯದಾಳದಲ್ಲಿ ಅರಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಕೇವಲ ತೀವ್ರ ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಹಾಗೂ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ.

ಮತ್ತೆ ಐದನೆಯ ವೃತ್ತಾಸಕ್ತಿಯೊಂದಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಎರಡು ಶಕ್ತಿಗಳಿವೆ : ಅನುಭವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು.

ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಲೋಚನೆಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಶವು ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಕ್ರಿಯೆ. ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ : ಹೊಸ ವಸ್ತುಗಳು, ಹೊಸ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಹೊಸ ಅರ್ಥಗಳು, ಹೊಸ ಭಾವನೆಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು. ನಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಸತ್ಯವಾದದ್ದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅಸತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಮಿಥ್ಯಾ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ವಿಜ್ಞಾನ, ತಾಂತ್ರಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಕಲೆಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಹಾನ್ ಕಾರ್ಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿರುವ ಈ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಯ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಯತ್ನದ ಫಲಶ್ರುತಿ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ಸೃಷ್ಟಿಯು ಭೇದ ಹಾಗೂ ಘರ್ಷಣೆಗೂ ಅವಕಾಶವೀಯುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲವನ್ನು ಅರಸುವ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನ. ಅನುಭವವೂ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾದರೂ, ಅದರ ನೈಜ ಮೂಲವು ಆತ್ಮನಲ್ಲಿದೆ. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಅಸೃಷ್ಟವಾದ ನಿರೂಪಾಧಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಇದನ್ನೇ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವನು. ಧ್ಯಾನವೆಂಬುದು ಏಕತೆ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿಯೆಡೆಗೆ ಪಯಣ.

ಧ್ಯಾನವೆಂಬುದು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಈ ಕಾಲದ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವ, ಮೊದಲು ಆಂತರಿಕ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಅನಂತದೆಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ.

ಮೇಲಿನದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಮತ್ತೊಂದು ವೃತ್ತಾಸಕ್ತಿಯೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಕಾಲಗತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಅನಂತದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನ. ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತುಹೋಗುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನವೆಂಬ ನಿರಂತರ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಎರಡು ರೀತಿಯ ಕಾಲಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಭೂಮಿಯ ಚಲನೆಯಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುವ ಬಾಹ್ಯಕಾಲ. ಎರಡನೆಯದು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪ್ರವಾಹದಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುವ ಆಂತರಿಕ ಕಾಲ. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇವೆರಡೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ಎರಡನ್ನೂ ಸಂಬಂಧಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಂಬಂಧವು ಸುಷುಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ನಾವು ಬೇರೆಯೇ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಜಾಗ್ರದವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಆಂತರಿಕ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿನ ಅನೈಕೋನ್ಯತೆ ಒಂದು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಮಾಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ: ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಾಲವು ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓಡುತ್ತದೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದೇ ಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಬಾಳುವುದು, ಕಾಲದ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುವುದು, ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಲವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಓಡುತ್ತಿರುವುದು ನಮ್ಮ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಅಪಾರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಕಾಲಪ್ರಜ್ಞೆಯ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಆತನು ರಜೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಕಾದಂಬರಿ ಓದುವುದರಲ್ಲೋ ಅಥವಾ ಸಿನೆಮಾ ನೋಡುವುದರಲ್ಲೋ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಮರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವನು. ಆದರೆ ಇದು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದು, ಕಾಲವು ಭೂತದಂತೆ ಎಲ್ಲಿ ಹೋದರೂ, ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಆತನನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿಕೊಂಡೇ ಇರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನವೆಂಬುದು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಈ ಕಾಲದ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವ, ಮೊದಲು ಆಂತರಿಕ ಗತಿಯಾರವನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಅನಂತದತ್ತೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನದ ನಡುವಿನ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ, ಮೊದಲನೆಯದು ಅಪ್ರಜ್ಞಾ ಪೂರ್ವಕವಾದ ಆತ್ಮವಿಸ್ಮೃತಿ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯದು ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪೂರ್ವಕ, ಆತ್ಮ-ನಿರ್ದೇಶಿತ ಕ್ರಿಯೆ. ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಕರೆಯುವೆವೋ ಅದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಶ ಅಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಅಥವಾ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾದುದು. ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಲೋಚನೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೂಡ ಹೇಗೆ ಅಪ್ರಜ್ಞೆಯು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾರ್ಲ್ ಜಿಯೂಂಗ್ ತೋರಿಸಿದ. ನಾವು ತಿನ್ನುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ನಡೆದಾಡುವುದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಮಗೆ ಅರಿವೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆವು. “ನಾನೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆನು” ಹಾಗೂ “ನಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರ ಅರಿವು ನನಗಿದೆ” ಎಂಬ ಎರಡು ಹೇಳಿಕೆಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಗರದಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ ಎಂಬುದು ಯೂಂಗ್ ಹೇಳಿಕೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಆತ್ಮದೊಡನೆ ಒಂದಾಗಿರುವುದು ಅಪರೂಪವಾದುದರಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಬಹಳ ಕಡಮೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಅಲೆಗಳು (ವೃತ್ತಿ) ಏಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಆತ್ಮನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವು ವಿಚ್ಛಿನ್ನವಾಗುವುದು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನದೇ ಸ್ವಂತ ಪ್ರಜ್ಞಾಕೇಂದ್ರದೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವನು. ಧ್ಯಾನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ವೃತ್ತಿಯು ಇದ್ದು ಉಳಿದೆಲ್ಲ ವೃತ್ತಿಗಳೂ ಹೋಗಿ ಲಾಡಿಸಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಆತ್ಮನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವು ಸಮಾನವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಗ ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಪ್ರಜ್ಞಾಕೇಂದ್ರದೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೇಗೆ ಗಾಡಿ ಓಡಿಸುವವನು ಕಿಡಿವಾಣವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕುದುರೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವನೋ ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನಿಯು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು

ನಿಯಂತ್ರಿಸುವನು. ಇದನ್ನೇ ಬುದ್ಧನು ಸಮ್ಯಕ್‌ಪ್ರಜ್ಞೆ ಎಂದು ಕರೆದನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆತ್ಮನಿರ್ದೇಶಿತ ಕ್ರಿಯೆ. ಇದೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ವಿರುದ್ಧದ ಹೋರಾಟ. ಆತ್ಮ-ಪ್ರಜ್ಞೆ ಎಂಬ ಬಂಡೆಯನ್ನು ಮುಳುಗಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ಅಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನ. ಈ ಅಂಶವು ಚಿಂತೆ, ಅಂತರ್ವರ್ತಿ (introversion) ಹಾಗೂ ಹಗಲುಗನಸುಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಳಿಸುವುದು.

ಆತ್ಮ-ಪ್ರಜ್ಞೆ ಎಂಬ ಬಂಡೆಯನ್ನು ಮುಳುಗಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ಅಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಧ್ಯಾನ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ವಸ್ತುವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಡಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವೊಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪುಸ್ತಕವು ನಿಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ; ನೀವೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಲಸವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುವು ಕೇವಲ ಒಂದು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೇವಲ ಆತ್ಮನಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉನ್ನತವಾದ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಉನ್ನತವಾದ ಶಕ್ತಿಯೇ ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ‘ಬುದ್ಧಿ’ ಅಥವಾ ‘ಧೀ.’ ಈ ‘ಬುದ್ಧಿ’ಯಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಪ್ರಚೋದನೆಯು ಮಾನಸಿಕ ತರಂಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಧೈಯವಸ್ತುವಿನೆಡೆಗೆ ಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈ ಬುದ್ಧಿಯು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಜಾಗ್ರತಗೊಂಡು, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನವು ಕಷ್ಟ.

ಎಂಟನೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ, ಧ್ಯಾನವು ಕೇವಲ ಧೈಯವಸ್ತುವನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಟ್ಟಿಸುವುದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರೊಡನೆ ಒಂದು ಜೀವಂತ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ಈ ಮಾತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭಕ್ತಿಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಭಕ್ತನು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ತನ್ನ ಇಷ್ಟದೇವರೊಡನೆ ಒಂದು ಪ್ರೀತಿಯ, ಅನ್ಯೋನ್ಯ, ಶಾಶ್ವತ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಸಾಧನವನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಲಾಗದುದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಈ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಮರೆತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಒಂದು ಹೂವು ಅಥವಾ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಭಾವಶೂನ್ಯವಾಗಿ ನೋಡುವಂತೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಿಷಯ ಹಾಗೂ ವಿಷಯಿಯ ನಡುವೆ ಕಿಂಚಿತ್ತಾದರೂ ಸ್ವರೂಪ ಸಾಮ್ಯತೆಯಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧ ಏರ್ಪಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ವೇದಾಂತವು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ಆ ದೈವತ್ವವು ಸುಪ್ತವಾಗಿ ಅಡಗಿದೆ, ಅಂದರೆ ಜೀವಾತ್ಮವು

ಪರಮಾತ್ಮನ ಒಂದು ಅಂಶ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನವೆಂದರೆ ಈ ಶಾಶ್ವತ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸುವುದು. ಈ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧಕನು ಮೊದಲು ತನ್ನ ನೈಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು, ಆಂತರಿಕ ದಿವ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ಪರಮಾತ್ಮನ ದಿವ್ಯಸ್ಪರ್ಶದ ಅನುಭವ ಅವನಿಗಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕ ಅಲೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ವಾದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಆತ್ಮನ ಬೆಳಕು ಮೂಡುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿಯಲ್ಲ. ಈ ಶಾಂತಿಯು ಜೀವಾತ್ಮ ಹಾಗೂ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸುವ ಒಂದು ಸಾಧನವಾಗಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲ ಹಿಂದೂ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ವಿಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬೈಬಲ್ ನಲ್ಲೂ “ಶಾಂತವಾಗಿರು ಮತ್ತು ನಾನೇ ದೇವರು ಎಂದು ತಿಳಿ” ಎಂದಿದೆ. [Plasms, 46.10].

ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ವಿಭಿನ್ನ

ಪರಿಣಾಮಗಳಿಡೆ ಒಯ್ಯುವವು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿನ ಪರಿಣತಿಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರ ವಿಲೋಮ ಸದಾ ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ಲೌಕಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ತರಬೇತಿ ದೊರಕುವುದಾದರೂ—ವ್ಯರ್ಥಕಾಲಹರಣ ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದರೂ—ಅದರಿಂದಲೇ ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳು ವಿವೇಕ, ವೈರಾಗ್ಯ, ಭಕ್ತಿ, ಹಾಗೂ ಕಿಂಚಿತ್ ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ದಿದ್ವರೆ, ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞಾಕೇಂದ್ರದಿಂದ ದೂರ ದೂರ ಒಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥರದ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಧ್ಯಾನವು ನಮ್ಮನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸತ್ಯದೆಡೆಗೆ ಒಯ್ಯುವುದು.

(ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.)

ಜೀವನಮೌಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕುಂದಿಲ್ಲ

ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಉಪನ್ಯಾಸಕರೊಬ್ಬರು ಒಮ್ಮೆ ತಮ್ಮ ಉಪನ್ಯಾಸದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ೫೦೦ ರೂಪಾಯಿ ನೋಟನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದು “ಈ ರೂ. ೫೦೦ನ್ನು ಯಾರು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಿ?” ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಶ್ರೋತೃಗಳೆಲ್ಲರೂ ಕೈ ಎತ್ತಿದರು. ಉಪನ್ಯಾಸಕರು ಆ ನೋಟನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿದರು, “ಈಗ ಇದು ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕು?” ಎಂದು. ಆಗಲೂ ಎಲ್ಲ ಕೈ ಎತ್ತಿದರು. ಅನಂತರ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು ಆ ನೋಟನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ತುಳಿದು, ಮತ್ತೆ ಮೇಲೆಕೈತ್ತಿ “ಈಗಲೂ ಈ ನೋಟನ್ನು ಬಯಸುವವರಿದ್ದೀರಾ?” ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಆಗಲೂ ಎಲ್ಲರ ಕೈ ಮೇಲೆಯೇ ಇತ್ತು.

ಈಗ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು ತಮ್ಮ ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರು: “ಶೈಟರೇ, ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ನಾವೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿತೆವು. ಆ ನೋಟಿಗೆ ನಾನು ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ, ನೀವದನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಯಾವುದೇ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ—ಮುರುಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಕೊಳೆಯಾಗಿದ್ದರೂ—ತನ್ನ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಅದರ ೫೦೦ ರೂಪಾಯಿ ಬೆಲೆ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವೂ ಕೂಡ ಕಷ್ಟಸಂಕಟಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಲಡುತ್ತೇವೆ, ವಿಷತೆ ನಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತೇವೆ, ನಿದ್ರೆಯ ಮೂಲೆಗೈ ಬೀಳಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೌಲ್ಯ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅಂತಃಕೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಕುಂದುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

(ಕೃಪೆ : Inspirational Quote)

Statement about ownership and other particulars about Viveka Prabha (according to Form IV Rule 8. circulated by Registrar of Newspapers for India).

1. Place of Publication : Mysore 570 020
2. Periodicity of Publication : Monthly
3. Printer's Name : J B Pattabhi
Nationality : Indian
Address : Pattabi Enterprises, Ramavilasa Road, Mysore
4. Publisher's Name : Swami Atmaavidananda
Nationality : Indian
Address : Sri Ramakrishna Ashrama, Yadavagiri, Mysore 570020
5. Editor's Name : Swami Nityasthananda
Nationality : Indian
Address : Sri Ramakrishna Ashrama, Yadavagiri, Mysore 570020
6. Name & Addresses of the individuals who own the newspaper and partners or share-holders holding more than 1% of the capital : Sri Ramakrishna Ashrama, Yadavagiri, Mysore 570020

I, Swami Atmaavidananda, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Sd.

Swami Atmaavidananda
Signature of the Publisher

01.03.2004