

ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ - ೨

□ ಸ್ವಾಮಿ ಭಜನಾನಂದ

(ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರಿದು)

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಪೂಜೆ, ಧ್ಯಾನ

ಕೆಳದ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಕುರಿತಂತೆ ಮಾಡಿದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನವು ಅದು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿರುವಷ್ಟು ಸುಲಭವಾದುದಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಕ್ತಿಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು ಮೂರನೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲು, ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹಾಗೂ ಪೂಜೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಯಾರು ಪೂಜೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರುವರೋ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನವು ಸುಲಭವೂ ಸಹಜವೂ ಆಗುವುದು. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಪೂಜೆ ಹೇಗೆ ಸಾಧಕನ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವವು? ಇದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಧ್ಯಾನವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಸ್ವ-ನಿರ್ದೇಶಿತ ಕ್ರಿಯೆ
ಯಾದ್ದರಿಂದ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಬೆಂಬಲವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರವೇ
ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಫಲವಾಗುವುದು.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ನಾವು ತೋರಿಸಿದಂತೆ, ಧ್ಯಾನವೆಂಬುದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉನ್ನತ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆ ಉನ್ನತ ಕೇಂದ್ರವು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಜಾಗೃತವಾಗದೋ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗದೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನವು ಕಷ್ಟ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ಬೇಗನೆ ಹೃದಯದ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದು. "ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಬ್ಬನ ಸುತ್ತಶಕ್ತಿಯು ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುವುದು, ಮತ್ತು ಅರಿವಿನಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಇಚ್ಛೆಗಳನ್ನೂ ಅದರಿಂದ ಪೂರೈಸಬಹುದು" ಎಂದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ನಿಜವಾಗಲೂ ಕಷ್ಟವಾದದ್ದೇನೆಂದರೆ ಈ ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉನ್ನತ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹರಿಸುವುದು. ಪ್ರಾರಂಭಿಕನು ಕೇವಲ ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಮಾಡಲಾರ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹಾಗೂ ಪೂಜೆ ಉನ್ನತ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವವು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉದ್ವೇಗಮುಖಗೊಳಿಸುವವು.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಧ್ಯಾನವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಸ್ವ-ನಿರ್ದೇಶಿತ ಕ್ರಿಯೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಬೆಂಬಲವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಫಲವಾಗುವುದು. ಪವಿತ್ರ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪವಿತ್ರ ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳೆರಡೂ ಜೀವಾತ್ಮದ ಗತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತ್ಯಾತ್ಮಕ ಮುಖಗಳು. ಆತ್ಮವಿಮರ್ಶೆ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಪರಿಶೋಧನೆಯಿಂದ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ನೈಜಸ್ವರೂಪ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅರಿಯ

ಬಹುದು. ಆದರೆ ಭಾವೋದ್ರೇಕ ಹಾಗೂ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ಅಡಿಯಾಳಾಗಿರುವ ಈ ವಕ್ರ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೇವಲ ಆತ್ಮ-ವಿಮರ್ಶೆಯಿಂದಲೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಧ್ಯಾನವು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಸಾಧಕನ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಪಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆತನು ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ ಸ್ವತಂತ್ರನಾಗಬೇಕಾದರೆ, ತನ್ನ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೇಕೆಂದಾಗ ದೇವರೆಡೆಗೆ ಹರಿಸುವಂತಾಗಬೇಕು. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹಾಗೂ ಪೂಜೆ ಕ್ರಮೇಣ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವವು.

ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ, ಅನೇಕ ಸಾಧಕರಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಭಾಗವಾದ ಕೇವಲ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ವರದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವೇ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಉಗ್ರಾಣ ದಂತಿರುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ವರವು ಎಂದಿನಂತೆ ಹಿಂದಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯಿದೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹಾಗೂ ಪೂಜೆ ಅಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ವರವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಚೇತನಗೊಳಿಸಿ, ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನವು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಅದು ಮಾಯೆಯ ಪರದೆಯನ್ನು ಭೇದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರ ಮಾತ್ಮರ ನಡುವೆ ಒಂದು ಜೀವಂತ ಸಂಬಂಧವಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಕಾಡ, ಗ್ರಹಿಸಲಾಗದ ಆ ಸತ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಂತರಿಕ ಸೆಳೆತವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಭಗವದ್ಭಕ್ತಿ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದವರು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹಾಗೂ ಪೂಜೆಯ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಪೂಜೆ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧದಲ್ಲೂ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದಾಗಲೂ ಅಥವಾ ಮಾಡಲಾಗದೆ ಇರುವಾಗಲೂ ಸಹ ಅವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಂದು ಆಸರೆ ಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಸಾಧಕರಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದುಂಟು. ಈ ರೀತಿಯಾದಾಗ ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಸಾಧಕರು "ನನ್ನ ಸಮಯವನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಬದಲು ಏನಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡೋಣ" ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ಭಕ್ತಿ ಹಾಗೆ ಆಲೋಚಿಸಲಾರ; ಆತ

ಕೆಲಸದ ಬದಲು ತೀವ್ರವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಅಥವಾ ಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುಷ್ಕತೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ವಿಚಲಿತನಾಗುವ. ಆತನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು ಕೇವಲ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಅಥವಾ ಪೂಜೆಯ ಒಂದು ವಿಸ್ತರಣೆ, ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟೋ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ, ಇವು. ಆದರೆ ನಾವಿಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಪೂಜೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಭಕ್ತಿಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತನ್ನು ನೀಡಿದ್ದೇವೆ.

ಧ್ಯಾನವು ಸಾಧಕನ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂತರಿಕ ನೆಲೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಆತನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಏಕತೆ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು.

ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ

ಹಾಗಾದರೆ ಧ್ಯಾನ ಅಷ್ಟು ಕಷ್ಟಕರವಾದದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥರಾದ ನಂತರವೇ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದು ಇದರ ಅರ್ಥವೇ? ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ. ಸಾಧಕನು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹಾಗೂ ಪೂಜೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದಾದರೆ, ಬೇಗ ಮುಂದುವರಿದು ಧ್ಯಾನ ಸುಲಭವೂ, ಸಹಜವೂ ಆಗುವುದು. ಆದರೆ ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕಾಯುವಷ್ಟು ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಸಹನೆ ಕೆಲವೇ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಪ್ರಾರಂಭಿಕರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹಾಗೂ ಪೂಜೆಗಳೊಡನೆ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನವು, ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗಲೂ, ಸಾಧಕನಿಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ.

ಧ್ಯಾನವು ಸಾಧಕನಿಗೆ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಅದು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಂತರಿಕ ಯುದ್ಧದಂತೆ ಕಾಣಬಹುದಾದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಯವಾದ ಸಮಯವು ವ್ಯರ್ಥವಾಗದು. ಅದರ ಮುಖಾಂತರ ಸಾಧಕನಿಗೆ ತನ್ನ ಸುಪ್ತ ಆಸೆಗಳ ಮತ್ತು ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ಪರಿಚಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಧ್ಯಾನವು “ದೋಷಿಗೆ ಚುಕ್ಕಾಣಿ” ಇರುವಂತೆ ಎಂದು ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. “ಒಬ್ಬಾತನು ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ಕುಳಿತಾಗ, ದಿನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಕೆಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಧ್ಯಾನಿಸಬಹುದು. ಅನಂತರ ಆತನು ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೊಡನೆ ಈ ದಿನದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೋಲಿಸಬೇಕು... ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ನಿನ್ನ ಕೆಲಸದ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ನೀನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದೋ, ಕೆಟ್ಟದೋ

ಎಂದು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು?”—ಇದು ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರ ಹಿತನುಡಿ.

ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವು ಮುಖ್ಯವೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಎರಡನೆಯ ಕಾರಣ: ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತ್ಯಕ್ ಪ್ರವಣತೆಗೆ (ಅಂತರ್ಮುಖತ್ವ) ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು ಹಾಗೂ ಸಾಧಕನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಒಳಮುಖ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಸಾಧಕನು ಕಾಣಬಹುದು. ಮನಸ್ಸು ಅಲೆದಾಡಿದರೂ ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಒಂದು ಸ್ಥಿರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ದೇಹ ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲಗಳಿಗೆ ಶಿಸ್ತು ನೀಡುವುದು. ಮುಂದೆ ಆತ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಶಲನಾದ ಅನಂತರ ಈ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ದಿನಗಳ ತರಬೇತಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ನಿಧಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುವನು.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವು ಸಾಧಕನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸಮಗ್ರತೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಆತನ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂತರಿಕ ನೆಲೆಯನ್ನೊದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆತನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣನಾಗಲು ವಿಫಲನಾದರೂ ಕೂಡ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂತರಿಕ ನೆಲೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರಿಂದ ಆತನ ಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಏಕತೆ ಹಾಗೂ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಇದು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಗಳ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು, ಸಾಧಕನು ಅದರಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕದ ಅನಂತರ ಧ್ಯಾನವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ನೇರ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಏನು?

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಉನ್ನತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಜ್ಞಾಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನೆಡೆಗೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾದ ಒಂದೇ ಆಲೋಚನೆಯ ನಿರಂತರ ಪ್ರವಾಹ. [ತತ್ ಪ್ರತ್ಯಯೈಕತಾನತಾ ಧ್ಯಾನಂ—ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ, (ಒಂದು ಪ್ರಜ್ಞಾಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ) ಒಂದೇ ಆಲೋಚನೆಯ ನಿರಂತರ ಪ್ರವಾಹ—(ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗಸೂತ್ರ ೩.೨). ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಆಲೋಚನೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಎರಡು ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಿವೆ: ಅದರ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಒಂದು ಆಲೋಚನಾ ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವುದು. ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು “ಸರ್ವಾರ್ಥತಾ” ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ

ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ: ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು "ಏಕಾಗ್ರತಾ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಏಕಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಿಯೆ.

ಇಂಗ್ಲಿಷಿನ "concentration" ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪದ. ಅದು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವೇ ಆಲೋಚನಾ ವೃತ್ತಿಗಳ ಸಮೂಹವನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ—ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಚೆಸ್ ಆಟವಾಡುವಾಗಿನ ಕ್ರಿಯೆ. ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಏಕಾಗ್ರತೆಗಿಂತ ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆಯೆಂದು ತೋರಿಸುವೆವು. ಪತಂಜಲಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಮುಕ್ತಿಯ ಸಾಧನವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಐದು ನಿಯಮಗಳು ಅವಶ್ಯಕ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ 'ಶ್ರದ್ಧಾ'—ಜೀವನದ ಆತ್ಮಂತಿಕ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, 'ವೀರ್ಯ'ದಿಂದ ಅಂದರೆ ಉತ್ಸಾಹ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಈ ಶ್ರದ್ಧೆ ಬಲಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಶಕ್ತಿ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ ಜನಿಸಿದುದಲ್ಲ, ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಸತತ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಜನಿಸಿದ ಶಕ್ತಿ. ಮೂರನೇ ನಿಯಮವೇ 'ಸ್ಥಿತಿ'—ಉತ್ತಮ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಸರೆಯಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಎರಡು ನಿಯಮಗಳಿವೆ. ಅವಾವುವೆಂದರೆ, 'ಸಮಾಧಿ' (ಗುರಿಸಾಧನೆಯ ಏಕಮುಖ ಹಂಬಲ) ಮತ್ತು 'ಪ್ರಜ್ಞಾ' (ಆತ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆ) (ಯೋಗಸೂತ್ರ, ೧.೨೦).

ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ಮೃತಿಯನ್ನು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರುವುದು.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಸ್ಮೃತಿಶಕ್ತಿ. ಒಂದೇ ವೃತ್ತಿಯ ನಿರಂತರ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ನಿರಂತರ ಸ್ಮೃತಿಯೆಂದರ್ಥ. ಆದರೆ, ಧ್ಯಾನವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಮೃತಿಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬಾತನು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವನು ಮತ್ತು ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದೇ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಸ್ಮೃತಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ, ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಇದೇ. ಮತ್ತೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯೆಂದರೆ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯಜೀವನದ ಅಧಿಕಾಂಶ ಗತಕಾಲವನ್ನು ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುವುದರಲ್ಲೇ ಕಳೆದು ಹೋಗುವುದು. ವರ್ತಮಾನವೆಂಬುದು ಎಷ್ಟು ಕ್ಷಣಿಕವಾದುದೆಂದರೆ, ಒಂದು ಅನುಭವವಾದೊಡನೆ ಅದು ಕೂಡಲೆ ಗತಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಹಿಂದಿನದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ—ಆದರೆ ವರ್ತಮಾನದ ಸ್ಮೃತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದು ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆಯನ್ನು ಸ್ಮೃತಿಪಟಲದಲ್ಲಿ ತರುವ ಪ್ರಯತ್ನವಲ್ಲ, ಆದರೆ ವರ್ತಮಾನವು ಭೂತಕಾಲಕ್ಕೆ ಚಾರದಂತೆ ಅಂದರೆ

ವಿಸ್ಮೃತಿಯಾಗದಂತೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ. ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ಮೃತಿಯನ್ನು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರುವುದು.

ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಸಾಧಕರು ಈ ಮೇಲಿನ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕರು ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ, ಒಂದು ದೇವರ ಅಥವಾ ದೇವತೆಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ, ನಂತರ ಕಣ್ಣುಚ್ಚಿ ತಾವು ನೋಡಿದ್ದನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವ, ಒಂದು ಪವಿತ್ರ ಕಾರ್ಯವೆಂದು ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಇದು ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದದ್ದೇನಲ್ಲ. ಇದು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನರಗಳಿಗೆ ತ್ರಾಸ. ಇದು ಭೂತಕಾಲದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ, ಫಲವಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ಸ್ಮೃತಿಗಳೆಲ್ಲ ನುಗ್ಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅನೇಕರು ತಿಂಗಳುಗಳ ವರ್ಷಗಳ ಇಂತಹ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯದಿರುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ವಿಷಯವೇನಲ್ಲ.

ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ನೇರವಾಗಿ ಜೀವಂತ ಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಣುವುದು. ನೀವು ಒಬ್ಬಾತನನ್ನು ಮುಖತಃ ನೋಡುವಾಗ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಇರುವಿರಿ. ಧ್ಯಾನವು ಈ ರೀತಿ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾತ ಹೃದಯದಾಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದು ನೇರವಾಗಿ ಆ ಸಜೀವ ಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತಾಗಬೇಕು. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೃದಯದಾಳಕ್ಕೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರಾರಂಭಿಕರಿಗೆ ಇದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹಾಗೂ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಉಪದೇಶಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಪೂಜೆಗಳು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದೆ ಭೂತಕಾಲಕ್ಕೆ ಚಾರಲಾರದು. ವಿಸ್ಮೃತಿ ಬಂದೊಡನೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ನಿಂತುಹೋಗುವುದು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಮನಸ್ಸನ್ನು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಿಸುವ ತೀವ್ರ ಪ್ರಯತ್ನ. ನಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲದ ಪರವಸ್ತುವನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದಲೂ ಮನಸ್ಸು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಪೂಜೆಯು ಆ ಪರವಸ್ತುವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸತ್ಯವಾಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಜೀವಾತ್ಮ ಹಾಗೂ ದೇವತಾ ಮೂರ್ತಿಯ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಅಂತರಿಕವೂ, ತೀವ್ರವೂ ಆದಾಗ ಅದು ಧ್ಯಾನವಾಗುವುದು.

ಸದಾ ಭೂತಕಾಲದಲ್ಲೇ ನೆಲೆಸುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ವಿರುದ್ಧಕ್ರಿಯೆಯೇ ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನ. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು 'ನಾನು'(ವಿಷಯ)ವಿನಿಂದ ಧೈಯವಸ್ತು(ವಿಷಯ)ವಿನೆಡೆಗೆ ಸ್ಥಿರಗತಿಯಿಂದ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಈ ಹರಿಯುವಿಕೆಯು ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಧೈಯವಸ್ತುವೂ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು

ಹರಿಯುವಿಕೆಯು ಅಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ವಸ್ತುವು ಅಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಾತ್ಮನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಈ ಚೋದನೆಯೇ ಧ್ಯೇಯ ವಸ್ತುವಿನ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚೋದನೆಯೇ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ. ನಾವು ಧ್ಯಾನಮಾಡುವಾಗ ಅನೇಕ ಸ್ಫುಟಿಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನುಗ್ಗಿ, ನಾವು ಅಸಹಾಯಕರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಅಲೆದಾಡಲು ಬಿಡುವವರು ನಾವೇ. ನಮಗೆ ಇಚ್ಛೆಯಿದ್ದರೆ ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲಾದರೂ ವಿಚಾರಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತರ ಬೇತುಗೊಳಿಸಿದರೆ ಧ್ಯೇಯವಸ್ತುವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಸ್ಫುಟಿಯು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವುದು. ಅದೇ ಧ್ಯಾನವಾಗುವುದು.

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಶೂನ್ಯಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಸ್ತು ಸದಾ ಇರಲೇಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಚಾರಮಾಡುವುದು. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ರೂಪಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶೂನ್ಯಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂಬ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿದೆ. ಇದು ಸತ್ಯವಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಸ್ತು ಸದಾ ಇರಲೇಬೇಕು. ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನೂ ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಒಂದೇ ವೃತ್ತಿಯ ನಿರಂತರ ಪ್ರವಾಹ. ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುವುದು ಕೇವಲ ಸುಷುಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಉನ್ನತವಾದ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನ(ಸಮಾಧಿ)ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ, ವಿಷಯೀಕರಿಸುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೇ ನಿಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪವಿತ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸದೆಯೇ ಎಲ್ಲ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದರೆ, ಪರಿಣಾಮ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲ, ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಿರ್ದೇಶಿತ ಬರಿಸುವ ಮಂಪರು ಅಥವಾ ವಶ್ಯಸುಪ್ತಿ. ಇದನ್ನು ಕುರಿತು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೀಗೆಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುವರು: "ಸರಿಯಾದ ತರಬೇತು ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಯಾರಾದರೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶೂನ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವರ ಮನಸ್ಸು ತಮಸ್ಸಿನಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿ, ಅದು ಮಂದವೂ ಮಂಕೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಅವರು ತಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿಯುವರು." (ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ೨.೩೯೨. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ತಮ್ಮ ಉಪದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ 'ಧ್ಯಾನ' ಎಂಬ ಪದವು ಕೇವಲ ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೂಚಿಸದೆ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉನ್ನತವಾದ ಸಮಾಧಿ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಸಮಾಧಿಯು ಧ್ಯಾನದ ಉನ್ನತಾವಸ್ಥೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು, ಎರಡರಲ್ಲೂ ಗುಣಾತ್ಮಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ.)

'ಅಹಂ' ತತ್ತ್ವದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇಂತಹ

ಧ್ಯಾನವನ್ನು "ಅಹಂ-ಗ್ರಹ-ಉಪಾಸನಾ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ವಿಷಯವಸ್ತು ಶುದ್ಧ ಆತ್ಮವಲ್ಲ, ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಆತ್ಮ, ನೈಜ ಆತ್ಮದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿರೂಪ. ಆತ್ಮದ ಇರುವಿಕೆ ಸ್ವಯಂಪ್ರಮಾಣವಾದುದು, ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆತ್ಮದ ನೈಜ ಸ್ವರೂಪವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಗೋಚರಿಸದು. ಶುದ್ಧ ಆತ್ಮವು ಎಂದಿಗೂ ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಉನ್ನತವಾದ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲ ಆಲೋಚನಾ ವೃತ್ತಿಗಳೂ ಸ್ತಬ್ಧವಾದಾಗ ಶುದ್ಧ ಆತ್ಮವು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಬೆಳಗುತ್ತದೆ. ವಿಚಾರದ ಮೂಲಕ ನೇರವಾಗಿ ಶುದ್ಧ ಆತ್ಮವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ವಿಧಾನವಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಧಿಯೊಳಗೆ ಬಾರದು. ಇದು ಜ್ಞಾನಯೋಗಿಗಳು ಅನುಸರಿಸುವ ನೇರ ವಿಧಾನ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎಚ್ಚೆತ್ತಿರುವ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು. ಆಗ ಆತನು ತನ್ನೊಳಗೇ ಗಾಢವಾದ ಆಂತರಿಕ ನೀರವತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವನು ಮತ್ತು ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನೆಯೂ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯೂ ನವೀನವಾಗಿಯೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೂ ಕಾಣುವುದು. ಮನಸ್ಸು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ರೂಪಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಮೋಡಗಳು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಅಥವಾ ನಿಶ್ಯಬ್ದ ಗ್ರಾಮಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಹೋಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದು ಹೋಗುವುದನ್ನು ಸಾಕ್ಷೀಭಾವದಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತನು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವನು. ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಕೊಚ್ಚಿಹೋಗದೆ ಜೀವನ ನದಿಯು ಸುಮ್ಮನೆ ಹರಿಯುವುದನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುವನು. ಕೇವಲ ಒಂದು ವಸ್ತು ಅಥವಾ ರೂಪವನ್ನಲ್ಲದೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನ ಅರಿವನ್ನು ಆತ್ಮವು ಪಡೆಯುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಇದು. ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ಕೇವಲ ಇತರ ಮೀನುಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಮೀನಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತಾನಿರುವ ನೀರಿನ ಅರಿವು ಮೂಡಿದಂತೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿವಿನಿಂದ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗುವುದು.

ಭಕ್ತಿಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಈ ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಭಗವಂತನ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಭಕ್ತನು ಭಗವಂತನನ್ನು ಕುರಿತು ಅದೆಷ್ಟು ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಚಿಂತಿಸುವನೆಂದರೆ, ಜಾಗಟೆ ಹೊಡೆದಾಗ ಆಗುವಂತೆ ಆತನ ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಒಂದೇ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಕಂಪಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ಜೀವಂತ ಮೂರ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಮತ್ತು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಸೆರೆ ಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇರಾವ ಆಲೋಚನೆಗೂ ಅವಕಾಶವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ನೈಜ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಜೀವಾತ್ಮ ಹಾಗೂ ಧ್ಯೇಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಪಿಟೀಲು ತಂತಿಯಂತಾಗಿ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತ ನವ್ಯ ದಿವ್ಯ ಸ್ವರತರಂಗಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ)