

ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ - ೨

□ ಸ್ವಾಮಿ ಭಜನಾನಂದ

(ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರೆದು)

ಧ್ಯಾನದ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರ ತಳಹದಿ

ಸಮಗ್ರ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಬಹುಶಃ ಅತ್ಯಂತ ಅದ್ಭುತವಾದ ವಸ್ತು. ಜಗತ್ತಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ರಹಸ್ಯವು ಅದರ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ. ಯಾರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಲಿಚ್ಛಿಸುವರೋ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು. ಈ ಮನಸ್ಸೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಆಡಿಸಬಹುದಾದ, ನಾವೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಒಂದು ಯಂತ್ರವಲ್ಲ. ಅದು ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಬಂದಿದೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಅದರ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವ ಮುನ್ನವೇ ಅದು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರತೊಡಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನಸ್ಸೂ ವಿಶ್ವಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಭಾಗ, ವಿಶ್ವನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು 'ಪ್ರಾಣ' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. 'ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಗಳು' ಎಂಬ ತಮ್ಮ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಉಪನ್ಯಾಸವೊಂದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಎಲ್ಲ ಮನಸ್ಸುಗಳೂ, ಒಂದೇ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳು. ಯಾರಿಗೆ ಒಂದು ಮಣ್ಣಿನ ಮುದ್ದೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೋ ಅವರಿಗೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ಮಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಯಾರು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲನೋ ಆತನು ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸುಗಳ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವನು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲ." (ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ೬.೧೩೭-೩೮).

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಿಚ್ಛಿಸುವವರು ಐದು ಮೂಲಭೂತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತಿರಬೇಕು.

ಹೇಗೆ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ರಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಭೌತಪ್ರಪಂಚದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪಾರವು ಕೆಲವು ವಿಶ್ವನಿಯಮಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಯಶಸ್ಸು ಕಪಿಲ ಮುನಿಗಳಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧನಿಗಿಂತ ಹಿಂದೆಯೇ ಆ ನಿಯಮಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದ್ದವು. ಅನಂತರ ಪತಂಜಲಿ, ಈಗ ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ, ತಮ್ಮ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಡೀ

ಕರಿಸಿದರು. ಬಹುಶಃ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬದಲು ಯೋಗವೇ ಪ್ರಧಾನಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದು. ಭಾರತದಲ್ಲೇ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ತಾರ್ಕಿಕ ಪರ್ಯಾಲೋಚನೆಯ ಗೀಳಿನಿಂದಾಗಿ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬಹುಮಟ್ಟಿನ ಜ್ಞಾನ ಕಳೆದು ಹೋಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಷ್ಟವಶಾತ್ ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದಾಗಿ ಪರಂಪರೆಯು ಇವತ್ತಿನವರೆಗೂ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಉಳಿಯುವಂತಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಿಚ್ಛಿಸುವವರು ವೇದಾಂತ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲವಾದ ಮತ್ತು ಯೌಗಿಕ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಐದು ಮೂಲಭೂತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತಿರಬೇಕು.

ಮೊದಲನೇ ನಿಯಮವೆಂದರೆ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಪುರುಷ, ಆತ್ಮ, ಜೀವ ಮುಂತಾಗಿ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ನೈಜ ಆತ್ಮನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಅದೇ ಅದರ ಸ್ವರೂಪ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿನ ಉಳಿದೆಲ್ಲವೂ—ಸಂಪೂರ್ಣ ಭೌತಜಗತ್ತು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಷ್ಟಿ ಮನಸ್ಸುಗಳೂ—ಜಡಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಸೇರಿರುವವು. ಪ್ರಕೃತಿಯು ಭೌತವಸ್ತುವೂ ಅಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕ ವಸ್ತುವೂ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಅವಿಭಕ್ತ ಮೂಲ ಕಾರಣ, ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಭೌತವಸ್ತು ಎರಡೂ ಅದರ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಪ್ರಕೃತಿಯು ಜಡ ಆದರೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಲ್ಲ. ಅದು ಸಮಗ್ರ ವಿಶ್ವವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಒಂದು ಜಡಶಕ್ತಿ. ಅದು ಸ್ವಯಂ-ಪ್ರಕಾಶಿತವಲ್ಲ, ಪುರುಷನ ಬೆಳಕು ಅದರ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪುರುಷ ಅಥವಾ ಆತ್ಮ ಸ್ವಯಂ-ಪ್ರಕಾಶಿತ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಮತ್ತಾವುದರ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತವು ನೀಡಿದ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವ ಹಾಗೂ ಉನ್ನತವಾದ ಕೊಡುಗೆಯೆಂದರೆ ಈ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಅಪ್ರಜ್ಞೆಯ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ. ಯಾರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಲಿಚ್ಛಿಸುವರೋ ಅವರಿಗೆ ಆತ್ಮವೊಂದೇ ಚೈತನ್ಯವಸ್ತು ಮತ್ತು ಆತ್ಮ-ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ ಎಂಬ ಮೂಲಭೂತದ ಅರಿವು ಇರಲೇಬೇಕು. ರಕ್ತ ಸಂಚಾಲನೆ, ಆಹಾರದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಮಗೆ ಅರಿವೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವವು. ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನಾಂಶವು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಮಾತನಾಡುವುದು, ತಿನ್ನುವುದು, ನಡೆಯುವುದು, ಓದುವುದು ಮತ್ತು ಆಟವಾಡುವುದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರಿವೇ

ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆವು. ನಾವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ಅದೇ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು. ದಿನದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗವನ್ನು ನಾವು ಅಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ, ಧ್ಯಾನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅತಿ ಕಡಮೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುವೆವು.

ನಾವು ಆತ್ಮನನ್ನು ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸಿದಷ್ಟೂ, ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಜ್ಞಾ ವಂತರಾಗುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರಾದಷ್ಟೂ, ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿಯಂತ್ರಣ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಆತ್ಮ-ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜಾಗೃತಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಗುಣ, ಕೇವಲ ಜ್ಞಾನಮಾರ್ಗದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಭಕ್ತಿಮಾರ್ಗದವರಿಗೂ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಆತ್ಮವು ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅಥವಾ ಅರಿವಿನ ಭಂಡಾರ. ಸಾಧಕರು ಅದರ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಅರಿವಿನಿಂದ ಮಾಡುವಂತಾಗಬೇಕು. ಆಸೆಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಪವಿತ್ರತೆಗಳು ಆತ್ಮನನ್ನು ಮುಸುಕಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಅಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವವು. ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದಷ್ಟೂ ಆತ್ಮನ ಬೆಳಕು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಗುವುದು ಮತ್ತು ಆತ್ಮ-ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮ-ನಿಗ್ರಹಗಳು ಹೆಚ್ಚುವವು.

ಯೌಗಿಕ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರದ ಎರಡನೇ ಮೂಲಭೂತ ನಿಯಮವೇ ಜ್ಞಾನಕ್ರಿಯೆ ಮಾನಸಿಕ ರೂಪಾಂತರದ ಫಲ ಎಂಬುದು. ವಸ್ತುವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಮನಸ್ಸು ಆ ವಸ್ತುವಿನ ರೂಪವನ್ನು ತಾಳಬೇಕು. ಈ ಮನಸ್ಸಿನ ರೂಪಾಂತರವನ್ನೇ 'ವೃತ್ತಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಗ್ರಹಣ ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನವು ಜೀವಾತ್ಮ ಹಾಗೂ ವಸ್ತುವಿನ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ನೈಜ ಆತ್ಮವು ನೇರವಾಗಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅರಿಯಲಾರದು. ಜೀವಾತ್ಮ ಹಾಗೂ ವಸ್ತುವಿನ ನಡುವೆ ಮನಸ್ಸು ಬರಬೇಕು. ಇಷ್ಟೇ ಸಾಲದು; ಮನಸ್ಸು ವಸ್ತುವಿನ ರೂಪವನ್ನು ತಾಳಬೇಕು. ಆತ್ಮನ ಬೆಳಕು ಈ ವೃತ್ತಿ ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆಯ ಅಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗಲೇ ಜ್ಞಾನ ಉದಯಿಸುವುದು. ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿವೆ. ನೀವು ಒಂದು ಮರವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಹೊರ ಹೋಗಿ ಆ ಮರದ ರೂಪವನ್ನು ತಾಳುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಮರದ ಜ್ಞಾನ ಉದಯವಾಗುವುದು ಹೀಗೆಯೇ. ನೀವು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಆ ಮರದ ರೂಪವನ್ನು ಪುನಃ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದು. ಸ್ಮರಣೆಯು ಹೀಗೆಯೇ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳೇ ವೃತ್ತಿಗಳು.

ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಜ್ಞಾನವೂ— ವಿವಿಧ ಭಾವಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಉನ್ನತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದರ್ಶನಗಳವರೆಗೆ— ವೃತ್ತಿ ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆಯ ಅಲೆಗಳ ಪರಿಣಾಮ.

ವೃತ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಜ್ಞಾನವೇ ಇಲ್ಲ. ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ತಮಸ್ಸಿನಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವೃತ್ತಿಗಳು ಮೂಡವು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿಯದು ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಗೊಂಡ ಮೇಲೆ "ನನಗೇನೂ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳು ತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಪತಂಜಲಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಆದ್ವೈತಿಗಳ ಮತಾನು ಸಾರ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವೃತ್ತಿ ಇರುವುದು, ಅದನ್ನು ನಿದ್ರಾವೃತ್ತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪ ಸಮಾಧಿ ಎಂಬ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞಾತೀತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿ ಕೇವಲ ಆತ್ಮವೊಂದೇ ಬೆಳಗುವುದು. ಅದು ಕೇವಲ 'ಜ್ಞಾನ'ದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲ, ಆದರೆ ಶುದ್ಧ ಅಸ್ತಿತ್ವ. ಈ ಆದ್ವೈತದ ಅನುಭವ ವೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಜ್ಞಾನವೂ—ವಿವಿಧ ಭಾವ ಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಉನ್ನತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದರ್ಶನಗಳವರೆಗೆ—ವೃತ್ತಿ ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆಯ ಅಲೆಗಳ ಪರಿಣಾಮ.

ನೈಜ ಜ್ಞಾನವನ್ನು 'ಪ್ರಮಾ' ಎಂದೂ ತಪ್ಪುಜ್ಞಾನವನ್ನು 'ಭ್ರಮ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುವೆವು. ಯಾವ ಆಲೋಚನಾ ಅಲೆಯು ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದೋ ಅದನ್ನು 'ಪ್ರಮಾ'ವೆಂದೂ, ತಪ್ಪು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅಲೆಯನ್ನು 'ವಿಪರ್ಯಯ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುವೆವು. ಪತಂಜಲಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮೋಹ, ದ್ವೇಷ, ಭಯ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಮನೋವಿಕಾರಗಳು ವಿಪರ್ಯಯ ವೃತ್ತಿ ಗಳು. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ಜ್ಞಾನವಿದೆ, ಅದು ಸತ್ಯವೂ ಅಲ್ಲ, ಅಸತ್ಯವೂ ಅಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯತನ, ಸೌಂದರ್ಯ, ಅನಂತತೆ ಮುಂತಾದ ಅಮೂರ್ತಭಾವನೆಗಳು ವಸ್ತುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವುಗಳು ಉಪಯೋಗಕರ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು ತಪ್ಪು ಜ್ಞಾನವಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉದಯಿಸುವ ಆಲೋಚನಾ ಅಲೆಗೆ 'ವಿಕಲ್ಪ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. (ಯೋಗಸೂತ್ರ, ೧.೬-೧೧). ನೀವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತು ದೇವರನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವು ನೈಜವಾದುದಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ನಿಜ ವಾಗಿಯೂ ಆತನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಅದು ಅಸತ್ಯವೂ ಅಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯು ಇಲ್ಲದ ವಸ್ತುವಿನ ಕುರಿತೂ ಅಲ್ಲ. ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನಗಳು, ಅವು ಸ್ಪೃಶ್ಯತೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ವಿಕಲ್ಪದ ಗುಂಪಿಗೇ ಸೇರುತ್ತವೆ. ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಎಂದಿಗೆ ಆ ದೇವತೆಯ ನೇರ ದರ್ಶನ ದೊರೆಯುವುದೋ, ಆಗ ವಿಕಲ್ಪವು ಪ್ರಮಾಣ ಅಥವಾ ನೈಜ ಜ್ಞಾನವಾಗುವುದು. ಇಂದ್ರಿಯಾ ತೀತ ಸತ್ಯದ ಈ ನೈಜ ಜ್ಞಾನವನ್ನು 'ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ' ಅಥವಾ 'ಯೋಗಿ-ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೇ ಧ್ಯಾನದ ಗುರಿ.

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪದರ ಅಥವಾ ಸ್ತರಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವೃತ್ತಿಗಳಿವೆ. ಹೊರಗಿನ ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ವೃತ್ತಿಗಳು ಸ್ಥೂಲವಾದುವು ಮತ್ತು ಅವು ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಕವಿತ್ವದ ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಗೂ ತಾತ್ವಿಕ ಒಳನೋಟಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಉನ್ನತ ಹಂತಕ್ಕೆ ಸೇರಿವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳವಾದ ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಪಂಚದ

ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತವಾದ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೃತ್ತಿಗಳಿವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಕೇವಲ ಸ್ಥೂಲ ಆಲೋಚನೆಯ ರೂಪವನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಅರಿಯಬಲ್ಲರು. ಪಾವಿತ್ರ್ಯ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಾಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಕಲಿತಾಗ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆಲೋಚನಾ ತರಂಗಗಳ ಅವಿವರಣೆ ಮೂಡುವುದು.

ಜ್ಞಾನ ಎಂಬುದು ವೃತ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪುರುಷ ಅಥವಾ ಆತ್ಮನ ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಸ್ಥೂಲ ವೃತ್ತಿಗಳು ಕಡಮೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವವು ಹಾಗೂ ಕಡಮೆ ಆತ್ಮ-ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮವೃತ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವವು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮ-ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅವು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವು ರೂಪಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಧಕನು ಮನಸ್ಸಿನಾಳಕ್ಕೆ ಹೋದಷ್ಟೂ ಆತ್ಮನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿಷ್ಕಟನಾಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮನ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮವು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಸಮವಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಎಂತಹ ವೃತ್ತಿಗಳು ಆವರಿಸಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಾತ್ಮದಲ್ಲೂ ದೈವತ್ವವು ಸುಪ್ರವಾಗಿ ಅಡಗಿದೆ, ಅದರ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಪವಿತ್ರರೂ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರೋ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರ ವೃತ್ತಿಗಳಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಈ ಆಂತರಿಕ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವರು.

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ದೇವತೆ' ಎಂದರೆ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದುದು ಎಂದರ್ಥ. ದೇವತೆಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಎಷ್ಟು ಪವಿತ್ರವೂ, ಪಾರದರ್ಶಕವೂ ಆಗಿರುವುದೆಂದರೆ ಆತ್ಮನ ಬೆಳಕು ಅವರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಕೋರೈಸುವಷ್ಟು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿನ ಮೂಲಭೂತ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ವೃತ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ವಿವರಗಳನ್ನು ನಾವೇಕೆ ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿನ ಮೂಲಭೂತ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನೀವು ದೇವತೆಯ ದರ್ಶನ ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಅಥವಾ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ, ಆ ದೇವತೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತೋರುವ ಪವಿತ್ರ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದ ಗುರಿಯೇ ಅಂತಹ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುವುದು. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ನಾವು ಸಫಲರಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನವು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕಲ್ಪನೆಯಷ್ಟೆ. ಸರಿಯಾದ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಫಲರಾದ ಕೂಡಲೆ ಧ್ಯಾನವು ಅಂತ್ಯಗೊಂಡು ನೇರ ಅನುಭವ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ

ಅತೀಂದ್ರಿಯ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುವುದು ಏಕಿಷ್ಟು ಕಷ್ಟ, ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಮೂಡುವುದು. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಎರಡು ಮುಖ್ಯಭಾವನೆಗಳೆಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು, ಮತ್ತು ಇವು ಯೌಗಿಕ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೂರನೆಯ ಹಾಗೂ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಮೂಲಭೂತ ನಿಯಮಗಳಾಗಿವೆ.

ಮೊದಲನೇ ಭಾವನೆಯೇ ಪದ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ನಡುವೆ ಒಂದು ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂಬುದು. ಪದಗಳ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ನೀವು ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಲಾರಿರಿ. ಗಾಢವಾದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಫಕ್ಕನೆ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಮೊದಲನೆಯ ದಾಗಿ 'ಯಾರೋ' ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಅದು ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಅನುಭವವೇ ಇಂದ್ರಿಯಗ್ರಹಣ, ಅದು ಕೇವಲ ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂವೇದನೆ. ನಿಮ್ಮ ಎರಡನೇ ಅನುಭವವೇ ಗುರು ತಿಳುವುದು. ಅದು ಆಲೋಚನೆಯ ಪರಿಣಾಮ. ಆಲೋಚನೆಗೆ ಪದಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. 'ತಾಯಿ' ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ತಾಯಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅದೇ ರೀತಿ, 'ತಾಯಿ' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿದಾಗ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ನೀವು ಉಚ್ಚರಿಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಚಿತ್ರವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವುದು. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ರೂಪವನ್ನು ನಾಮದೊಡನೆ ಹೊಂದಿಸುವುದು ನಮಗೆ ಎಷ್ಟು ರೂಢಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ ಪದಗಳ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ನಾವು ಆಲೋಚಿಸಲಾರಿವೆ.

ನಾಮರೂಪಗಳ ನಡುವಿನ ನಿಜವಾದ ಸಂಬಂಧವೇನು ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಭಾರತೀಯ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ. ಇದು ಕೇವಲ ರೂಢಿಮೂಲವಾದ ಕೃತಕ ಸಂಬಂಧವೆಂಬುದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಸಂಸ್ಕೃತ ವೈಯಾಕರಣಿಗಳು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಭರ್ತೃಹರಿ), ಮೀಮಾಂಸಕರು ಮತ್ತು ತಂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ನಾಮರೂಪಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಶಾಶ್ವತವಾದುದು. ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಶಾಬ್ದಿಕ ಎಂಬುದು ಅವರ ನಂಬಿಕೆ. ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಪದಗಳ ಜೋಡಣೆಯ ಫಲವೇ ಜ್ಞಾನ. ನೀವು ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ (ಅಥವಾ ಸ್ಮರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ), ಆ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪದಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ 'ಮಂತ್ರ' ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಪದವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಮಂತ್ರಕ್ಕೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ನೀವು 'ಘೇಂಡಾಮೃಗ' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಆ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ನೋಡದೆ (ಅಥವಾ ಅದರ ಚಿತ್ರವನ್ನಾದರೂ ನೋಡದೆ) ಕೇಳಿದರೆ, ಆ ಪದವು ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಅರ್ಥಹೀನವಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ನೀವು ಇಡೀ ಜೀವನ ಆ ಪದವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿದರೂ, ಆ ಪ್ರಾಣಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿಯಲಾರಿರಿ. ನೀವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತು ಒಂದು ಟಿಪ್ಪಣಾಮ

ಅಥವಾ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ದೇವತೆಯ ಮೂರ್ತಿ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅಷ್ಟೇ ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿರುವುದು. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪದಕ್ಕೂ, ಮಂತ್ರಕ್ಕೂ ಇಲ್ಲೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದು—ಮಂತ್ರವನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆ ಹಾಗೂ ಪವಿತ್ರತೆಯಿಂದ ಉಚ್ಚರಿಸಿದರೆ, ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ಮಂತ್ರವು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಸತ್ಯದ ನೇರ ದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ಪವಿತ್ರ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಮುಂದೆ ವಿಶದವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಲೋಚನೆಯು ನಾಮ, ರೂಪ ಎರಡೂ ಇಲ್ಲದೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದಷ್ಟು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿವೆ : ವಸ್ತುವಿನ ರೂಪ ಹಾಗೂ ನಾಮ. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಂದರೆ ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ನಾಮ, ರೂಪಗಳನ್ನು ತೊರೆದು ಒಂದೇ ಒಂದು ನಾಮ - ರೂಪವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಈಗ ನಾವು ಯೌಗಿಕ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರದ ನಾಲ್ಕನೆಯ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಬರೋಣ: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅನುಭವವು ಸಂಸ್ಕಾರವೆಂಬ ಒಂದು ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಒತ್ತುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಅದೇ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಅಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ವರವು ಅಸಂಖ್ಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಸುಪ್ತ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಸದಾ ಆಸೆ, ಭಾವೋದ್ರೇಕ, ಸ್ವಂತಿ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಂಚಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಧ್ಯಾನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಒಂದೇ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ನಾವು ಈಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ವೃತ್ತಿಗಳು ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ವೃತ್ತಿಯನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು. ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ನಾಶದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಮರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭೂತಿಯ ಉನ್ನತವಾದ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಅವುಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸದ ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನ ಕಷ್ಟ.

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಎಂದಲ್ಲ, ಆದರೆ ಒಂದೇ ವೃತ್ತಿಯ ಏಕಬೀಳುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಬಹಳಕಾಲ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಯೌಗಿಕ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರದ ಐದನೆಯ ಮೂಲಭೂತವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಹಿಂದೂಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಆತ್ಮವೊಂದನ್ನು ಹೊರತು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ವೃತ್ತಿಗಳು ನಿರಂತರ ಮೂಡಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ತುಂಬ ವಿಚಲಿತವಾದಾಗ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ವೃತ್ತಿಗಳು

ಮೂಡಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರ ಗೊಂಡಾಗ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ವೃತ್ತಿಯು ನಿರಂತರ ಮೂಡಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಗಾಢವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ರೂಪ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ವೃತ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವುದೇ ಹೀಗಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಎಂದಲ್ಲ, ಆದರೆ ಒಂದೇ ವೃತ್ತಿಯ ಏಕಬೀಳುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಬಹಳಕಾಲ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಬಹಳ ಉನ್ನತವಾದ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಎಲ್ಲ ವೃತ್ತಿಗಳು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆಗಲೂ ಮನಸ್ಸು ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಪತಂಜಲಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಎಲ್ಲ ವೃತ್ತಿಗಳು ನಿಂತರೂ, ಅಪ್ರಜ್ಞಾ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ನಿಂತುಹೋದರೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸು ನಿಂತುಹೋದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಕಾಲ ಮನಸ್ಸಿನಂತೆ ಇರದು. ಅದು ಕಾರಣದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಲಯವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಇದು ಕೇವಲ ಆತ್ಮಂತಿಕ ಮುಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಧ್ಯ.

ಯೌಗಿಕ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೇಲಿನ ಐದು ನಿಯಮಗಳ ಯಥಾರ್ಥ ಜ್ಞಾನವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅರಿಯಲೂ ಧ್ಯಾನವು ಒಂದು ಫಲಪ್ರದವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನವಾಗಲೂ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.)

ಅದ್ಭುತವಾಗೆ

ನೀನು ಇದ್ದೀಯೆ ಮತ್ತು ನಿನ್ನ ಇಷ್ಟವಿದೆ, ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬೇರಾರೂ ಇಲ್ಲ—ಇದನ್ನೇ ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತನಾದರೆ ಆಗ ಸಾಧಕನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ತನ್ನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲನು. ಆಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ಸಾಧಕನು ವಂಚಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಓಡಿಹೋದರೂ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಅದು ತಿಳಿಯುವುದು. ದಿನದ ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು ಘಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಯಾವ ರೀತಿ ಬದಲಾಗುವುದು, ಯಾವ ರೀತಿ ಆಟವಾಡುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಆಗ ಸಾಧಕನು ನೋಡುವನು. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯು ಪ್ರಕಾಶವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಅದು ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಚಾಂಚಲ್ಯಕಾರಕವಾದ ಕೇವಲ ಸ್ವಂದನದಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸು ಜಾಗೃತವಾಗುವುದು. ರಾಗದ್ವೇಷಾದಿಗಳು ಆಗ ಹೊರಗೆ ಪ್ರಕಾಶಗೊಳ್ಳಲಾರವು. ಹಿಂಸಾ-ಪಾಪವೆಲ್ಲವೂ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಂದ ಅಳಿಸಿಹೋಗುವವು. ಆಗ ಧ್ಯಾನಿಯ ವಿದ್ಯಾಸವೇ ಬದಲಾಗುವುದು. ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಬದಲಾಗುವವು... ಆಗ ಸಾಧಕನ ವಾಯು ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದು, ಪ್ರಸನ್ನವಾಗುವುದು. ಮನಸ್ಸು ತುಂಬ ಶಾಂತವಾಗುವುದು.

— ಸ್ವಾಮಿ ಅದ್ಭುತಾನಂದ