

ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ - ೫

□ ಸ್ವಾಮಿ ಭಜನಾನಂದ

(ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರಿದು)

ಧ್ಯಾನವು ಕೆಳಮನಸ್ಸನ್ನು ಉನ್ನತ ಮನಸ್ಸಿನೊಡನೆ ಸಂಬಂಧಿಸುವ ಒಂದು ಸೇತುವೆ. ಇದರ ಮುಖಾಂತರ ಸಾಧಕನು ಇಂದ್ರಿಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಕೋಲಾಹಲ, ಗೊಂದಲಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿ, ಶಾಂತಿ, ನಿರವತೆಯ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಕತ್ತಲೆಯ ರಾಜ್ಯದಿಂದ ಅನಂತ ಬೆಳಕಿನ ರಾಜ್ಯದೆಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಧ್ಯಾನದ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹೋರಾಟಗಳು ಸಾಧಕನನ್ನು ವೈಚಾರಿಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಂಚಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಆತನು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪ್ರತಿಬಂಧಕವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಶಬ್ದವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ಕೇವಲ ಗಾಳಿಯ ಅಲೆಯಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೂ, ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಮಾನವು ಶಬ್ದವೇಗವನ್ನು ಮೀರಲಾರದು. ಕೇವಲ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಂಡ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಎಂಜಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಿಮಾನವು ಮಾತ್ರವೇ ಶಬ್ದ ಪ್ರತಿಬಂಧಕವನ್ನು ಭೇದಿಸಬಲ್ಲದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮೇಲ್ಮೋಟಕ್ಕೆ ದುರ್ಬಲ, ಅವಾಸ್ತವಿಕವೆಂದು ತೋರಿದರೂ ಅವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೀರಲಾಗದು. ಸಾಧಕನು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರತಿಬಂಧಕವನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ಉನ್ನತ ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಐದು ಸ್ಥಿತಿಗಳು

ಯೋಗಸೂತ್ರದ ಭಾಷ್ಯಕಾರರ ಅನುಸಾರ, ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಐದು ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ: ಕ್ಷಿಪ್ರ, ಮೂಢ, ವಿಕ್ಷಿಪ್ತ, ಏಕಾಗ್ರ ಮತ್ತು ನಿರುದ್ಧ (ಯೋಗಸೂತ್ರದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಭೋಜರ ಭಾಷ್ಯ, ೧.೧ ಮತ್ತು ೧.೨). ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಲ್ಲೂ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಯು ಪ್ರಬಲವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಆತನ ಶೀಲವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭೋಜನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧಕರು ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಚಲಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆಯುಳ್ಳವರು ಈ ಐದು ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಯಥಾರ್ಥ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಕ್ಷಿಪ್ರ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಆಡಿಯಾಳಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಅದು ಚಿಕ್ಕೆಯಂತೆ ಗುರಿಯಲ್ಲದೆ ಅಲೆ ದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಇಂದ್ರಿಯಲೋಲುಪ ಜೀವನ ನಡೆಸುವವರ ಮನಸ್ಸಿ. ಇದು ರಜೋಗುಣ ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತ

ಕೆಲಸ, ತೀವ್ರ ಅಧ್ಯಯನ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

ಮೂಢ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ತಮೋಗುಣದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮಂಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಖಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಆಯಾಸ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೇಳೆ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳ ತಾಕಲಾಟದಿಂದ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಆಸೆಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಘರ್ಷ ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತದೆ. "ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ದಮನ" (repression) ದಿಂದಾಗಿ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಘರ್ಷದ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯಲಾಗದೆ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹದಗೆಡುವುದು. ವಿಷ್ಣುತೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಶುಷ್ಕತೆ ಮುಂತಾದವು ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಮೂಲವನ್ನು ಅಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ಉದ್ವೇಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಮೂರನೆಯದೇ ವಿಕ್ಷಿಪ್ತ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಂತೆ ಮನಸ್ಸು ಅಸ್ತಿಮಿತವಾಗಿರದೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ವಿವಿಧ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಕಲಾಕಾರರು, ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಪಂಡಿತರು, ಸಮಾಜ ಸುಧಾರಕರು ಮತ್ತಿತರ ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯ ಹಾಗೂ ರಜೋಗುಣಗಳೆರಡೂ ಸಮವಾಗಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು, ಮೊದಲೆರಡು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ವಿಚಾರಗಳು ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಾದ ರಿಂದ, ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದುದು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧಕರು ಕೆಲಸ, ಅಧ್ಯಯನ ಹಾಗೂ ಆಳವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಾದರೂ ಇರಿಸಲು ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಈಗ ನಾವು, ಉನ್ನತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ನಾಲ್ಕನೆಯದಾದ ಏಕಾಗ್ರ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡೋಣ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿ, ಏಕಮುಖವಾಗಿ, ಯಾಂತ್ರಿಕ ಚಿಂತನಾ ಪ್ರವಾಹದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ಆಸೆಗಳ ಹಿಡಿತದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು, 'ಬುದ್ಧಿ' ಅಥವಾ 'ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿ' ಜಾಗೃತಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯಗುಣ ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಿದು. ಮೊದಲ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ನಾಲ್ಕನೇ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು 'ಒದಿಸ್' ಎಂಬ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯಂತಹ ಒಂದು ಹೊಸ ಶಕ್ತಿಯು ಜನಿಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲ, ಇದು ಉನ್ನತ ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿ. ಮನೋ-ದೈಹಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಸಿದ್ಧಗೊಂಡಾಗ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸ್ಥಾಯಿಯಾಗುವುದು.

ನಿರ್ದುರ್ದ್ವ ಎಂಬ ಐದನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯು ಅತೀತಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ವೃತ್ತಿಗಳು ನಿಗ್ರಹವಾಗಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣ ವೃತ್ತಿಶೂನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅನುಭವವೂ ಇಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಅಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುತ್ತವೆ. ಗೌಡಪಾದರು ಹೇಳುವಂತೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮನಸ್ಸಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ (ಮನಸೋ ಹ್ಯಮನೀಭಾವೇ ಮತ್ತು ಅಮನಸ್ತಾಂ ತದಾ ಯಾತಿ - ಮಾಂಡೂಕ್ಯಕಾರಿಕಾ ೩:೩೧, ೩೨). ಯೋಗಿಗಳು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತವೆಂದೂ ಹಾಗೂ ವೇದಾಂತಿಗಳು ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪವೆಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ಯಾರು ನಾಲ್ಕನೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿರುವರೋ ಅಂತಹವರು ಮಾತ್ರವೇ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು. ಉಳಿದವರು ಕೃತಕವಾಗಿ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ (ಉದಾ: ಹಠಯೋಗದ ಕೆಲವು ಸಾಧನೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ) ಮನಸ್ಸನ್ನು ವೃತ್ತಿಶೂನ್ಯಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಪರಿಣಾಮ ಕೇವಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವಶ್ಯಸುಖಿಯ ನಿದ್ರೆ, ಅಥವಾ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಬ್ಧತೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯಗಳು

ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಮುಂದುವರಿಯುವ ಮುನ್ನ ಒಮ್ಮೆ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ಪ್ರಮಾಣವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದಾದ ಪಂಚತೀಖಾಚಾರ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ, ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯಗಳು ಎರಡು ವಿಧ: ಪರಿಧೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಅಪರಿಧೃಷ್ಟಿ. ನಾಮ, ರೂಪ, ಭಾವಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವೃತ್ತಿಗಳು ಮೊದಲನೆಯ ವಿಧ. ನೇರವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಲಾಗದ ಆದರೆ ಅದರ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ತಿಳಿಯಬಹುದಾದದ್ದು ಎರಡನೆಯ ವಿಧ. ಇದನ್ನು ಏಳು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು: ನಿರೋಧ, ಕರ್ಮ, ಸಂಸ್ಕಾರ, ಪರಿಣಾಮ, ಜೀವನ, ಚೇಷ್ಟಾ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ—(ನಿರೋಧಕರ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರ: ಪರಿಣಾಮೋಽಥ ಜೀವನಂ | ಚೇಷ್ಟಾ ಶಕ್ತಿಶ್ಚ ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಧರ್ಮೋ ದರ್ಶನವರ್ಜಿತಾಃ || ಯೋಗಸೂತ್ರ, ೩.೧೫, ವ್ಯಾಸಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭುತ).

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು ನಿರೋಧ (suppression), ಎಲ್ಲ ವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ, ಪ್ರತಿ ಎರಡು ವೃತ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ಕ್ಷಣಕಾಲ ಮನಸ್ಸು ವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂತರವು

ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದಷ್ಟು ಕಡಮೆ ಕಾಲವಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಈ ಅಂತರದ ಕಾಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಎರಡನೇ ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ಕಾರ್ಯವೇ ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕಾರ. ಇವನ್ನೇ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕರ್ಮಶಯ ಮತ್ತು ವಾಸನೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಕಾರ್ಯವೇ ಪರಿಣಾಮ, ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು. ಪ್ರಾದ ಚಲನೆಯೇ ಐದನೆಯ ಕಾರ್ಯವಾದ ಜೀವನ. ಪ್ರಾದ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ಹಾಗೂ ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನದು ಹಾಗೂ ಇದೇ ದೇಹಕ್ಕೆ ಜೀವ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಅದೃಶ್ಯಕಾರ್ಯವಾದ 'ಚೇಷ್ಟಾ' ಆರನೆಯದು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲೋ ಇದ್ದರೆ, ವಸ್ತುವನ್ನು ನೋಡಿದರೂ ಗ್ರಹಿಸಲಾರವು.

ಮನಸ್ಸಿನ ಏಳನೇ ಅದೃಶ್ಯ ಕಾರ್ಯವೇ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿ. ಅತೀಂದ್ರಿಯ ದೃಷ್ಟಿ, ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶ್ರವಣ, ಮನಶ್ಶಾಲನೆ ಮುಂತಾದ ನಿಗೂಢ ರಹಸ್ಯಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪತಂಜಲಿ ಈ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು 'ವಿಭೂತಿಗಳು' ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ದೀರ್ಘ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು 'ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಗಳು' ಎಂಬ ತಮ್ಮ ಉಪನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾದ ಈ ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿ ಅವು ಸತ್ಯ ಎಂದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ (ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಕೃತಿ ಶ್ರೇಣಿ, ಸಂಪುಟ, ೬. ಪ್ರ. ೧೩೧-೧೪೩). ಈ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳು ತಪ್ಪು ಅಥವಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವೇ. ಆದರೆ ಈ ಶಕ್ತಿಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಅಪಾಯವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರೀತಿ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಸಂತರು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಿವೇಕದಿಂದ ಅವನ್ನು ದುಃಖಿತಪ್ಪ ಜನರ ಏಳ್ಗೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ : "ಯೋಗದಿಂದ ಗಳಿಸಿದ ಶಕ್ತಿಯು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಯೋಗಿಗೆ ವಿಘ್ನಗಳಲ್ಲ, ಆದರೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಕನಿಗೆ ಅವು ವಿಘ್ನಗಳಾಗಬಹುದು."

ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಾಪ, ಘರ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ದುಃಖದ ಮೂಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಶಕ್ತಿಯ ಆಗರ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ವಿಘ್ನಗಳು ಹಾಗೂ ಪರಿಮಿತಿಗಳ ಕಾರಣ ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಶಕ್ತಿಯು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ಅಲ್ಪಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅವಿಷ್ಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಕಲಾಪ್ರಪಂಚದ ಮಹಾಕೃತಿಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿವೆ. ಯೋಗಿಯು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಕ್ತಿ, ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ತನಗಳ ಮೂಲವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೃಷಿಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಶುದ್ಧೀಕರಣಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸೇ ಸ್ನೇಹಿತನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣವಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸೇ ಶತ್ರುವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗೀತೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ (ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ೬.೫, ೬). ತನ್ನನ್ನು ದುರ್ಬಲ, ದುಃಖಿ, ಪಾಪಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಬದಲು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಅನಂತಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಲು

ಕಾಯುತಿದೆ ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಿರಂತರ ನೆನಪಿಸಬೇಕು. ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ನೀಡಿದ ಉಪದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದೇ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯ. ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ಉತ್ಸಾಹಭರಿತ ಮನೋಭಾವ ಅವಶ್ಯಕ.

ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಕಾರ್ಯ

ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅದರ ಅವ್ಯಕ್ತ ಕಾರಣವಾದ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಶಕ್ತಿ. ಆದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನ, ಕುಶಲತೆ, ಪ್ರತಿಭೆ, ಶಕ್ತಿ, ಭಾವನೆಗಳು, ಗುಣಗಳು—ಇವೆಲ್ಲವೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?

ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಪತಂಜಲಿ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ವಿಕಾಸ ತತ್ತ್ವದ ಯುಕ್ತಿಪೂರ್ವಕ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರಣೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಸೂತ್ರಗಳು ಇಂತಿವೆ: “ಜೀವವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಒಳ ತುಂಬುವಿಕೆಯು ಕಾರಣ” ಮತ್ತು “ರೈತನ ಉದಾಹರಣೆಯಂತೆ, ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲು ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಘ್ನಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು”—(ಜಾತ್ಯಂತರ ಪರಿಣಾಮ: ಪ್ರಕೃತ್ಯಾಪೂರಾತ್ || ನಿಮಿತ್ತಮಪ್ರಯೋಜಕಂ ಪ್ರಕೃತೀನಾಂ ವರಣಭೇದಸ್ತು ತತಃ ಕ್ಷೇತ್ರಿಕವತ್ ||— ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಸೂತ್ರ, ೪.೨, ೩). ಈ ಸೂತ್ರಗಳಿಗೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡುತ್ತಾ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ : “ಹೊಲಗಳಿಗೆ ನೀರು ಹಾಯಿಸಲು ಬೇಕಾದ ನೀರು ನಾಲೆಯಲ್ಲಿದೆ, ಆದರೆ ತುಂಬು ಮುಚ್ಚಿದೆ. ರೈತನು ಈ ತುಂಬನ್ನು ತೆರೆದರೆ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣ ನಿಯಮಾನುಸಾರ ನೀರು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಗತಿಯೂ ಶಕ್ತಿಯೂ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ಇದೆ. ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಮಾನವನ ಸ್ವಭಾವ. ಅದರ ಸೂಕ್ತ ಹರಿಯುವಿಕೆಗೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗಿದೆ, ಅಷ್ಟೆ. ಯಾರಾದರೂ ವಿಘ್ನಗಳನ್ನು ಸರಿಸಿದರೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯು ಮುನ್ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ” (ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ೨.೪೫೭). ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕೆಲಸ. ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನವು ಕೇವಲ ವಿಘ್ನಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಪ್ರಕೃತಿಯು ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಣಿಗೊಳಿಸುವುದು.

ಈ ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನವು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ? ಸಾಂಖ್ಯರ ಅನುಸಾರ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ರೈತನ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಿವರಣೆ ನೀಡಲಾಗದು. ಅದು ನೈಜ ಆತ್ಮನಿಂದಲೂ ಅಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಆತ್ಮನು ಶುದ್ಧಚೈತನ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ‘ಬುದ್ಧಿ’ಯಲ್ಲಿ ನೈಜ ಆತ್ಮನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವಾದ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಆತ್ಮನಿಂದ ಸಂಕಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಎಂಬ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕರ್ತೃ. ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹಾಗೂ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಜೀವಾತ್ಮನ ಉನ್ನತ ಹಾಗೂ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳು.

ಶ್ರೀರಾಮಾನುಜರು ಹಾಗೂ ಇತರ ದ್ವೈತಿಗಳು ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಆತ್ಮಗಳ ಈ ಭೇದವನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹಾಗೂ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಗಳು ಒಂದೇ ಆತ್ಮದ ಸ್ಥಾಯಿ ಹಾಗೂ ಚಲನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು. ಅರಿವು ಎಂಬ ಆತ್ಮಾಂಶವೇ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂಬ ಆತ್ಮಾಂಶವೇ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳಿರುವಂತೆ, ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಆತ್ಮವು ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಎರಡರಿಂದಲೂ ಕೂಡಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿ ಅಲ್ಲ, ವಿಘ್ನಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ; ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಎಲ್ಲ ಸೃಷ್ಟಿಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಪುರಾತನ ಯೋಗಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷನನ್ನು ‘ಚಿತಿ-ಶಕ್ತಿ’ (ಪ್ರಜ್ಞಾಶಕ್ತಿ) ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಸರು ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳ ಮೇಲಿನ ತಮ್ಮ ಭಾಷ್ಯದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಇದೇ ಶಬ್ದವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ನಿಗ್ರಹಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಉನ್ನತವಾದದ್ದರಿಂದ ಅಂದರೆ ಆತ್ಮನಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಧ್ಯ. ಆತ್ಮವು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಮುಖಾಂತರ ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯೇ ಬಂಧನಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲಾಗದು. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವತಂತ್ರವಾದಷ್ಟೂ, ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಗ್ರಹವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಸ್ವತಂತ್ರ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ.

ಶುದ್ಧಾತ್ಮವು ಸದಾ ಮುಕ್ತ, ಬಂಧನವು ಕೇವಲ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ಬಂಧನಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಎಂಬುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಕೂಡಲೆ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. “ಯಾವುದು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಂತೆ ಕಾಣುವುದೋ ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹಿಂದಿರುವ ಆತ್ಮ, ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮುಕ್ತ” ಎಂದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ಕೆಟ್ಟ ಆಸೆಗಳಿಂದ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಮುಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ಕೆಟ್ಟ ಆಸೆಗಳೆರಡರಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತಗೊಂಡು, ಶುದ್ಧಾತ್ಮನಂತಿರುವುದು.

‘ಸ್ವತಂತ್ರ ಇಚ್ಛೆ’ ಎಂದರೆ ತನಗೆ ಇಚ್ಛೆ ಬಂದಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ತಪ್ಪು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರ ಇಚ್ಛೆ ಎಂಬುದು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವುದು ಅಪರೂಪ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಶ ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಆಸೆಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಸೆಗಳಿಂದ ನಿಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವಂತೆ ಕೆಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ಕೆಟ್ಟ ಆಸೆಗಳಿಂದ ನಿಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗಲೇ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ಅದೆಷ್ಟು ಬಂಧನಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುವುದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆತ್ಮನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು

ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವುದರ ದ್ಯೋತಕ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಕೆಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಸೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ತನ್ನ ನೆಲೆಯೆಡೆಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ವ್ಯಸನಕರವಾದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೂ ಕೂಡ ದೇವರೆಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವ ಸ್ವತಂತ್ರ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮತ್ತೆ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗುವುದು? ಒಂದು ಹಸುವನ್ನು ಕಂಬಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿಹಾಕಿದ್ದರೆ, ಅದು ತಿರುಗಾಡಲು ಒಂದಿಷ್ಟು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿರುವಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ನಿರಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ-ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಹಾಗೂ ವಿವೇಕಗಳೆರಡೂ ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ದೇವರನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದು. ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆಯ ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಗಳಿಸಲಾರದ್ದನ್ನು, ಕೃಪೆಯು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಗಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೇವರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಸತ್ಕರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಒಳ್ಳೆಯ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೇ ಮೊದಲನೆಯ ಕಾರ್ಯ.

ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಆಸೆಯ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಯುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವವಾದದ್ದು. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯೆಂಬುದು ಆತ್ಮನ ಶಕ್ತಿ. ಆಸೆಗಳು ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿ. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯಾದುದರಿಂದ ಅದು ನೇರವಾಗಿ ಬಾಹ್ಯಪ್ರಪಂಚದೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸಲಾರದು. ಆದರೆ ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಾಧ್ಯಮದ ಮುಖಾಂತರ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ಆಸೆಯ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ಅದು 'ಸಂಕಲ್ಪ' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು ಅನೇಕ ಸಂಕಲ್ಪಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರೇಪಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಯೋಗಿಯ ಕಾರ್ಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆಸೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಶುದ್ಧ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರೇರೇಪಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಗೊಳಿಸಿ ಆತ್ಮನೆಡೆಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದಾಗ ಅದು ಧ್ಯಾನವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

Will ಎಂಬುದರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪರ್ಯಾಯ ಪದ 'ಇಚ್ಛೆ'. ಆದರೆ ಇದು ಆಸೆ ಎಂಬರ್ಥದಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಗೀತೆಯು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಗೆ 'ಧೃತಿ' ಎಂಬ ಹೆಚ್ಚು ಯುಕ್ತವಾದ ಪದವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ತರತಮದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅದು ಧೃತಿಯನ್ನು ಮೂರುಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತದೆ—ಸಾತ್ವಿಕ, ರಾಜಸಿಕ ಹಾಗೂ ತಾಮಸಿಕ. ಯಾವ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗುವುದೋ ಅದೇ ಸಾತ್ವಿಕ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ. ಯಾವ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ ಹಾಗೂ

ಸುಖಾನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ(ಕಾಮ) ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದೋ ಮತ್ತು ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಫಲವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದೋ ಅದು ರಾಜಸಿಕ. ಯಾವ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಮೂರ್ಖನು ನಿಧ್ರೆ, ಭಯ, ದುಃಖ, ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಇಂದ್ರಿಯತೃಪ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗುವನೋ ಅದು ತಾಮಸಿಕ (ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ೧೮.೩೩-೩೫).

ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಹಂತಗಳು

ಯೋಗಿಯ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ಹಾದು ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ—ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ. ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ 'ಸಂಯಮ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದಿನನಿತ್ಯದ ಮಾನಸಿಕ ಜೀವನವು ಯಾಂತ್ರಿಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರೇಪಿತವಾಗಿ ಕೆಲವು ವಿಚಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಗೊಂದಲಮಯವಾದ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಾಪ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಅಸ್ತಿರತೆ. ನಿಜವಾದ ಅರಿವು ದೊರೆಯಬೇಕಾದರೆ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ಆಸೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅಂತರಿಕವಾದ ಒಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸುವುದನ್ನೇ 'ಧಾರಣ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಪೂಜೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ವಿಕಸನಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ. ಧಾರಣದ ಮತ್ತೊಂದು ಸುಲಭದ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ, ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುವನ್ನೇ ದಿಟ್ಟಿಸುತ್ತಾ ಅದರ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು. ಯೋಗ, ಬೌದ್ಧಧರ್ಮ ಹಾಗೂ ಮಾಂತ್ರಿಕಪಂಥಗಳ (occultism) ಪ್ರಸ್ತುತಗಳು ಒಂದು ಮಂಡಲ, ಸ್ಥಳಿಕ ಅಥವಾ ಒಂದು ಬಿಂದುವಿನ ಮೇಲೆ ಈ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯು ಶೀಘ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಅಂತರಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಉಪದೇಶಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಹಂತ ಧ್ಯಾನ. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಾನಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಎಲ್ಲವೂ ನಿಜವಾಗಿ ಧಾರಣದ ವಿಧಾನಗಳು. ಧ್ಯಾನವೆಂಬುದು ಒಂದು ವಿಧಾನವಲ್ಲ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಹಂತ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಧಾರಣದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ ಒಂದೇ ಆಲೋಚನೆಯ ಧಾರೆಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಅದು ಧ್ಯಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕಿರುವ ಬಾಗಿಲು (ಧಾರಣ) ಬೇರೆಯಾಗಬಹುದು, ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುವೂ ಬೇರೆಯಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಧ್ಯಾನವೆಂಬ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ನೈಜಸ್ವಭಾವ ಮಾತ್ರ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನದ ಅರಿವು ಎಂಬ ಮಾರ್ಗ ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳೂ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರವಾದರೂ ಹಾಯ್ದುಹೋಗಲೇಬೇಕಾದ

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹೆದ್ದಾರಿಯಂತೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿನ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ.

ಆಲೋಚನೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಧಾರಣ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ, ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿಕ್ಷಿಪ್ತ ಗೊಳಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮುಕ್ತಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಾದ್ಯದಲ್ಲಿಯ ತಂತಿಯಂತೆ ಮನಸ್ಸು ವಿಷಯ ಮತ್ತು ವಿಷಯಿಯ ನಡುವೆ ಚಾಚಿರುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ-ನಿರ್ದೇಶಿತ ವಾದ್ಯರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಗಿತವಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನದ ಘರ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳ ಬಿಗಿತದಂತೆ ಅಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಆಲೋಚನೆಯ ನಿರಂತರ ಧಾರೆ. ಈ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯೇ 'ಪ್ರತ್ಯಯ'. ವಾಕ್ಯದ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿರೂಪವದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ವಾಕ್ಯವು ಪ್ರತ್ಯಯದ ವೈಖರೀ ರೂಪ. ಪದಗಳು ಸೇರಿ ಹೇಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯವಾಗುವುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ವೃತ್ತಿಗಳು ಸೇರಿ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯಯ ಅಥವಾ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು: ಅರ್ಥ (ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತು), ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ. ಇವು ಮೂರೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಾಗಲೇ ಗ್ರಹಣಕ್ರಿಯೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೀವು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೇ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಮೊದಲು ಅದರ ಬಾಹ್ಯರೂಪ (ಅರ್ಥ)ವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ನೀವು 'ಹಸು' ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿದಾಗ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ "ನನಗೆ ಈ ಪ್ರಾಣಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ" ಎಂಬ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವಿರಿ. ಶಬ್ದಪ್ರತೀಕವು ಆತ್ಮನನ್ನು ತಾಳಿ ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ 'ನಾನು' ಎಂಬ ಚೈತನ್ಯವು ವಸ್ತುವಿನೊಡನೆ ಕೂಡಿದಾಗ ಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪದ ಅಥವಾ ಶಬ್ದದ ಪಾತ್ರವೇನೆಂದರೆ ಜ್ಞಾತೃವಿಗೆ ವಸ್ತುವಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಪದಗಳಿಲ್ಲದೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ನಿಜವಾಗಿ, ಅರ್ಥ, ಶಬ್ದ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನ—ಮೂರು ವಿಭಿನ್ನ ವೃತ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಇವು ಮೂರು ಒಂದಾಗಿ ಸೇರಿ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯಯವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಒಂದೇ ಪ್ರತ್ಯಯವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪದವನ್ನು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತ ಇರಬೇಕಾಗಬಹುದು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಆಲೋಚನೆ ಮೂಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನೀವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ರೂಪವನ್ನು ಭಾವಿಸುವಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ

ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ 'ಮಂತ್ರ'ವನ್ನು ಜೊತೆಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಉಚ್ಚರಿಸಲು ಉಪದೇಶಿಸುವುದು. ಒಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಉಚ್ಚರಿಸಿದನಂತರ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ರೂಪವನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಮತ್ತೊಂದಿಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಕರಲ್ಲಿ ಅನ್ಯಶಬ್ದಗಳು ಅನ್ಯರೂಪಗಳನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಮಂತ್ರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ರೂಪವನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಭಾವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ, ಮಂತ್ರವು ಅದೃಶ್ಯವಾಯಿತೆಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಅದು ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕೇವಲ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಮಂತ್ರದಿಂದ ಉಂಟಾದ ವೃತ್ತಿಯು ಪ್ರತ್ಯಯ ಅಥವಾ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಂದಾಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಈಗ ನಾವು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಮೂರನೆಯ ಹಂತವಾದ 'ಸಮಾಧಿ'ಯನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಚಾರ ಮಾಡೋಣ. ಈ ಪದಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ದರ್ಶನಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಅರ್ಥಗಳಿವೆ. ನಾವು ಎಲ್ಲ ದರ್ಶನಪದ್ಧತಿಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸರಳವೂ, ವ್ಯಾಪಕವೂ, ಯಥಾರ್ಥವೂ ಆದ ಪತಂಜಲಿಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅನುಸರಿಸೋಣ. ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಉನ್ನತ ಆತ್ಮವು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಂಡು ಅದು ಬೆಳಗುವ ವಸ್ತುವೊಂದೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ (ಅರ್ಥಮಾತ್ರಾ ನಿರ್ಭಾಸಾ). ಶಬ್ದದ (ಅಥವಾ ಮಂತ್ರದ) ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಅಥವಾ ಆಲಿಸುವಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯ ಇನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಧೈಯ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸ್ಥಿತಿಯು ಗೊಂದಲಗಳಿಂದ ಪರಿಷ್ಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ (ಸ್ಥಿತಿಪರಿಶುದ್ಧಿ). ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ಈಗ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಂಡ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಆತ್ಮ-ನಿರ್ದೇಶನ, ಧೈಯವಸ್ತುವನ್ನು ಚಿತ್ತಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಹಿಡಿದಿಡುವುದು ಅನಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ "ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂಬ ಅರಿವು ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ (ಸ್ವರೂಪ-ಶೂನ್ಯ ಇವೆ). ಕೆಳಗಿನ ಹಂತದ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ 'ನಾನು' ಎಂಬ ಭಾವವಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಅದು ಧೈಯವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟು ಒಂದಾಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿದೆಯೆಂಬುದೇ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ (ತದೇವಾರ್ಥಮಾತ್ರನಿರ್ಭಾಸಂ ಸ್ವರೂಪಶೂನ್ಯಮಿವ ಸಮಾಧಿ—ಯೋಗಸೂತ್ರ ೩.೩ ಮತ್ತು ೧.೪೩).

ಈ ಅನುಭವವು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೂ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಿಯ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೊದಲನೆಯದು, ಆತ್ಮ-ನಿರ್ದೇಶಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಅಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಸತತ ಪ್ರಯೋಗವಿರುತ್ತದೆ), ಮತ್ತು ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ, ಅರ್ಥ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನ ಮೂರೂ ಸೇರಿದ ಒಂದೇ ಪ್ರತ್ಯಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಮಾಧಿಯೆಂಬುದು ಧೈಯವಸ್ತುವೊಂದೇ ಪ್ರಜ್ಞಾಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗುತ್ತಿರುವ ಸಹಜ

ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು 'ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಧೈಯವಸ್ತು ಲೋಪವಾಗಿ, ವೃತ್ತಿಗಳೆಲ್ಲಾ ನಿಂತುಹೋದಾಗ, ಮನಸ್ಸಿನ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನೇ ಗ್ರಹಿಸಲಾರದ ನಿರುದ್ಧಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತ್ಮವೊಂದೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು 'ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಉನ್ನತವಾದ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲೂ ಸಹ ಎಲ್ಲ ವೃತ್ತಿಗಳು ನಿಂತುಹೋದರೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಸಮಷ್ಟಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಭಾಗವಾದ್ದರಿಂದ ಅದರೊಡನೆಯೇ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಂಖ್ಯ-ವೇದಾಂತದ ಅನುಸಾರ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೃಶ್ಯ ಪ್ರಪಂಚವು ನಿರಂತರ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗದು, ಆದರೆ ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ನಿರಂತರ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು 'ಪರಿಣಾಮ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ನೋಡೋಣ. ಪತಂಜಲಿಗಳ ಅನುಸಾರ ಇವು ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳು: ಸಮಾಧಿಪರಿಣಾಮ, ಏಕಾಗ್ರತಾಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ನಿರೋಧ ಪರಿಣಾಮ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಎರಡು ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಿವೆ: ಸರ್ವಾರ್ಥತಾ (ವಿವಿಧ ಆಲೋಚನೆಗಳಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ) ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತಾ. ಧಾರಣವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ, ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇವೆರಡೂ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಒಂದಾದನಂತರ ಒಂದು ಮಾಡುವುದನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವನು. ಒಂದೆರಡು ಕ್ಷಣ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳುವುದು, ಆದರೆ ಮತ್ತೆ ಚದುರಿಹೋಗುವುದು.

ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಗಾಢವಾದಾಗ, ಮನಸ್ಸಿನ ಚದುರುವಿಕೆಯ, ವಿಕೃಷ್ಟತೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಿ, ಅದರ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಆಗುವುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನೇ 'ಸಮಾಧಿಪರಿಣಾಮ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹೋರಾಟ (ಸರ್ವಾರ್ಥತಾ ಏಕಾಗ್ರತೆಯೋ: ಕ್ಷಯೋದಯೌ ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಸಮಾಧಿ ಪರಿಣಾಮ: —ಯೋಗಸೂತ್ರ, ೩.೧೧).

ಧ್ಯಾನವು ಗಾಢವಾದಾಗ, ಮನಸ್ಸಿನ ಚದುರುವಿಕೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಡಗಿಹೋಗಿ, ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯಯ ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಮೂರ್ತರೂಪವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ, ನಿರ್ವಿಕಾರವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ವೃತ್ತಿ, ಒಂದೇ ರೂಪ ಅದೆಷ್ಟು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ

ಎಂದರೆ ಅದು ಸ್ವಬ್ಧವಾಗಿರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಒಂದೇ ಪ್ರತ್ಯಯದ ಏಳುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಬೀಳುವಿಕೆ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು 'ಏಕಾಗ್ರತಾಪರಿಣಾಮ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ (ಶಾಂತೋದಿತೌ ತುಲ್ಯಪ್ರತ್ಯಯೌ ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಏಕಾಗ್ರತಾಪರಿಣಾಮ:—ಯೋಗಸೂತ್ರ, ೩.೧೨). ಇದು ಧ್ಯಾನದ ಬಹಳ ಮುಂದುವರಿದ ಸ್ಥಿತಿ ಯಾದರೂ, 'ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿ'ಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ.

ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯಯದ ಬೀಳುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮತ್ತೊಂದರ ಏಳುವಿಕೆಯ ನಡುವೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಅಂತರವಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಆಲೋಚನೆಗಳ ನಡುವೆ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಶೂನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಮಾಧಿಯ ಮುಂದುವರಿದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ 'ನಾನು' ಎಂಬ ವೃತ್ತಿಯನ್ನುಳಿದು ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ವೃತ್ತಿಗಳು ಅದೃಶ್ಯವಾದಾಗ, ಈ ಅಂತರವು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಅನಂತರ ಯೋಗಿಯು ಶುದ್ಧ ಆತ್ಮದ ಇರುವಿಕೆಯ, 'ನಾನು... ನಾನು.... ನಾನು....' ಎಂಬ ನಿರಂತರ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. (ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ಸಂ.೮, ಪು.೩೮೫— "ಪ್ರಲಯ" ವಾ ಗಭೀರ್ ಸಮಾಧಿ" ಎಂಬ ಕವನ ನೋಡಿ). 'ನಾನು' ಎಂಬ ಎರಡು ವೃತ್ತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ, ಇನ್ನೊಂದು ವೃತ್ತಿ ಏಳುವುದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಮಯ ಹಿಡಿಸಿ, ಮನಸ್ಸು ನಿರುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ 'ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತಸಮಾಧಿ'.

ಆದರೆ ವೃತ್ತಿಗಳು ನಿಂತರೂ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಅನೇಕ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥರದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನೇ 'ನಿರೋಧಪರಿಣಾಮ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ (ವೃತ್ತ್ಯಾ ನನಿರೋಧ ಸಂಸ್ಕಾರಯೋರಭಿಭವಪ್ರಾಪ್ತೌ ಭಾವೌ ನಿರೋಧಕ್ಷಣಚಿತ್ತಾನ್ವಯೋ ನಿರೋಧಪರಿಣಾಮ: —ಯೋಗ ಸೂತ್ರ, ೩.೯). ಇದರಲ್ಲಿ ನಿರೋಧಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ವೃತ್ತ್ಯಾನಸಂಸ್ಕಾರಗಳೊಡನೆ (ಸಾಮಾನ್ಯಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೊಡನೆ) ಹೋರಾಟ ನಡೆಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಿರೋಧಸಂಸ್ಕಾರಗಳದೇ ಮೇಲುಗೈ ಆಗಿರುವುದೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಶೂನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ, ವೃತ್ತ್ಯಾನಸಂಸ್ಕಾರಗಳದೇ ಮೇಲುಗೈ ಆದಾಗ ಸಾಧಕನು ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ಹೊರಜಗತ್ತಿಗೆ ಬರುವನು.

ಈ ಮೂರು ಮಾನಸಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯು ಪತಂಜಲಿಯೋಗವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೀಲಿಕೈ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಕ್ಕಾಗಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ನಿಷ್ಠಾವಂತ ಸಾಧಕರಿಗೂ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವು ಪ್ರಜ್ಞಾತೀತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕಾದರೆ ಯೋಗಿಯ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು.

(ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.)