

ವಿಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ - ೬

└ ಸ್ವಾಮಿ ಭಜನಾನಂದ

(ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರೆದು)

ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕಾರ

ಪ್ರಾಣವು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನೇರ ಗ್ರಹಣ ಕ್ರಿಯೆ. ಎರಡನೆಯದು, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಚಿಗುರುವುದರಿಂದ ಮೂಡುವ 'ಸ್ಮೃತಿ.' ಟೀಪ್‌ರಕಾರ್ಡ್‌ನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಹಿಂದಿನ ಶಬ್ದವನ್ನು ಪುನರುತ್ಪತ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿದಾಗ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುವು. ನಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಸ್ಮೃತಿಗಳೇ. ಧ್ಯಾನವು ಕೇವಲ ಸ್ಮೃತಿಯೊಂದರೊಡನೆ ಮಾತ್ರವೇ ಸಂಬಂಧಿಸುವುದು. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಸ್ಮೃತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯಯ ಅಗತ್ಯ. ಸ್ಮೃತಿಯೂ ಕೂಡ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕೆಲಸವೇ. ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಲು ಶಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಸುಪ್ತಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳಿಸುವ ಆ ಶಕ್ತಿ ಯಾವುದು? ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ. ಈ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ? ಮಹತ್ ಅಥವಾ ವಿಶ್ವ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಕ್ಷಯ ಭಂಡಾರದಿಂದ. ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯು ಭೌತ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಬರುವುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯು ವಿಶಾಲ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಪ್ರವಹಿಸುವ ಈ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ, ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವಾಗ ಎರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು: ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ. ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ವಾಗಿದ್ದರೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಅಥವಾ ನೀರಸವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅಯೋಗ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಉಪಯೋಗವಾಗದು. ಧ್ಯಾನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೆರಡೂ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ.

ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆಗಳು

ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗೆ ಎರಡು ಆಯಾಮಗಳಿವೆ: ವ್ಯಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮಷ್ಟಿ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಮೊದಲನೆಯದರ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸೋಣ.

ಸೋಣ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಸಂಚಾಲನೆಗೆ ಮೂರು ನಾಳಗಳಿವೆ: ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಕೊಳವೆಯಂತಿರುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲಿರುವ ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳಾ ಎಂಬ ಎರಡು ಚಿಕ್ಕ ನಾಡಿಗಳು. ಸಾಮಾನ್ಯ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳಾಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಸಾರಿ ನಾವು ಆಲೋಚಿಸುವಾಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಈ ಎರಡೂ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲೂ ಇವೆರಡು ನಾಡಿಗಳೇ ಒಳಗೊಂಡಿರುವುವು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಮೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುವು. ಉಳಿದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು 'ಕುಂಡಲಿನಿ' ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರದ ಕಾರಣ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಶ ಅನುಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ 'ಚಕ್ರ'ಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ತಾವರೆಯಂತಿರುವ ಆರು ವಿಶೇಷ ಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ.

ಪ್ರಾಣವು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ನಡುವೆ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ದೇಹವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿನ ದೋಷದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಯೋಗಿಗಳು ಹಠಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣ ಸಂಚಾಲನೆಯನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ತಮ್ಮ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಾವಿಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಣದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ನೋಡೋಣ.

ಪ್ರತಿಸಾರಿ ನಾವು ಆಲೋಚಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಏನಾದರೂ ಕಲ್ಪಿಸುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಾಣವು ಈ ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ನಾಡಿಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೂ, ಸಮರಸವಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಇದು ಯೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಆದರೆ ಅಂತರಿಕ ಘರ್ಷಣೆ, ತೀವ್ರ ಆಸೆಗಳು, ಮತ್ತಿತರ ಅಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಎರಡೂ ನಾಡಿಗಳು ಸಮರಸವಾಗಿ ಎಂದೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವು; ಒಂದು ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ಅಪವೃತ್ತತೆಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಅಸ್ಥಿರವಾಗಿ, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಕಡಮೆಯಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಜಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣ

ಸ್ವಲ್ಪವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸುಷುಪ್ತಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಕನಸುಗಳು ಮೂಡುವಾಗ ಇವು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತವೆ.

ಇವೆರಡೂ ನಾಡಿಗಳ ಕೆಲಸವು ಜೈವಿಕ ಲಯಬದ್ಧತೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಭೌತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಜಿಗವೆನಿಸುವ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು (biological clock) ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ, ಚಯಾಪಚಯ, ನಿದ್ರೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಒಂದು ಜೈವಿಕ ಲಯಬದ್ಧತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಚಕ್ರದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವು ದೈನಿಕ, ಉಳಿದವು ಮಾಸಿಕ. ಈ ಚಕ್ರಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಆಳವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ರಾತ್ರಿಯಾಗುತ್ತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ಯೋಗಿಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಪಿಂಗಳಾಗಳ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ನಾಡಿಗಳು ಸಮರಸವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸು ತಾನಾ ಗಿಯೇ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಸಮರಸಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಐಚ್ಛಿಕ ಹಾಗೂ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ನರವ್ಯೂಹಗಳ ನಿಗ್ರಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವೇ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶವು ಒಂದು. ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸ್ವ-ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ನರವ್ಯೂಹಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಗ್ರಹ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದರ ಮೂಲಕ ಇಡೀ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳಾಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯು ಕಡಮೆಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುವುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತೀವ್ರ ಭಕ್ತಿ, ಆತ್ಮ-ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಅಥವಾ ಮಂತ್ರದ ಲಯಬದ್ಧ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯಿಂದಲೂ ಗಳಿಸಬಹುದು. ಸತ್ಯಾಂಶವೆಂದರೆ ಲಯಬದ್ಧವಾದ ಜಪವನ್ನು "ಶಾಶ್ವತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ" ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಇದು ನಿಧಾನವಾದರೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಭೌತಿಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. "ಜಪವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವು ದಿನೇ ದಿನೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಿಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುವುದು" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದರು.

ಪ್ರಾಣವು ಇಡೀ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಮೇಲೇರಿ, ಪಿಂಗಳಾದ ಮೂಲಕ ಕೆಳಗಿಳಿದು ಒಂದು ಚಕ್ರಗತಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು. ಇಡೀ ನಾಡಿಯು ಋಣಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿ, ಇದನ್ನು ಯೌಗಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರನಾಡಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪಿಂಗಳಾ ಧನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಸೂರ್ಯನಾಡಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಜ್ಞಾ ಮತ್ತು ಅಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ

ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಈ ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಒಂದಂಶದ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ನಷ್ಟದ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಕಾಮ. ಕಾಮದ ಪ್ರಚೋದನೆ ತೀವ್ರವಾಗಿರುವಾಗ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಗಾಢವಾದ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಾಗಲಿ ಅಸಾಧ್ಯ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುವುದು, ಉನ್ನತ ಮಾನಸಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯೂ ಹರಿಯುವುದು. ಈ ಅಧಿಕ ಶಕ್ತಿಯೇ 'ಒಜಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ರೂಪಾಂತರ ಗೊಂಡ ಕಾಮಶಕ್ತಿ. ಇದು ಮಿದುಳಿಗೆ 'ಮೇಧಾ' ಎಂಬ ಹೊಸ ಸ್ಮೃತಿ ಹಾಗೂ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಸಾಧಕನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. (ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ವಿಚಾರಗಳಿಗಾಗಿ ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ೭:೨೩೫-೩೬ ನೋಡಿ.)

ಗ್ರಂಥಿಗಳು

ಇಡೀ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳಾಗಳೆರಡೂ ಎಡ ಬಲಗಳಿಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಕ್ರವನ್ನು ವರ್ತುಲಾಕಾರವಾಗಿ ಸುತ್ತುತ್ತವೆ. ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಕೆಳಭಾಗದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೇಂದ್ರವಾದ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಹೊರಟ ಆವೇಡು ನಾಡಿಗಳ ಕೊನೆಯು ಮೇಲ್ಮುದಿಯಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಮೂರು ಬಿಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಸಂಧಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯ ಮುಕ್ತ ಸಂಚಾಲನೆಗೆ ಬಾಧಕವಾಗುವ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮನೋದೈಹಿಕ ಜೀವನದ ಮೂರು ಸ್ತರಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲ ಗ್ರಂಥಿಯು ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದು 'ಬ್ರಹ್ಮಗ್ರಂಥಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸಂಚಾಲನೆಯು ಈ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾದಾಗ ಸಹಜಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಾದ ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ ಲೋಲುಪತೆಗಳಲ್ಲೇ ಮನಸ್ಸು ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಗ್ರಂಥಿಯು ಹೃದಯದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದು 'ವಿಷ್ಣುಗ್ರಂಥಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾಗವೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುವುದು. ಮೂರನೆಯ ಗ್ರಂಥಿಯು ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವೆ ಇದ್ದು 'ರುದ್ರಗ್ರಂಥಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಭಾಗವು ಬೌದ್ಧಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.

ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆ, ಅಭಿಲಾಷೆಗಳೇ ಪ್ರಧಾನವಾದಾಗ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲಾ ಮೊದಲನೆಯ ಗ್ರಂಥಿಯ ಬಳಿಯೇ ಶೇಖರವಾಗಿ ಉನ್ನತ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ತಲುಪುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧವಾದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದು ಕೆಳಗಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬತನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯಸುಖದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರದಿದ್ದರೂ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಮನಸ್ಸೇ

ಸಾಕು ಕೆಳಗಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳಿಸಲು. ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಮೊದಲನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯೇ ತೀವ್ರ ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಒಳ್ಳೆಯ ರಕ್ಷಣೆಯೆಂದರೆ ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸು. ಎರಡನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯೇ ಉನ್ನತ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕಗೊಳಿಸುವುದು. ಆಳ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಉನ್ನತ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳಿಸುವವು. ತೀವ್ರವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇಡೀ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳಾಗಳ ಮೂಲಕ ಉನ್ನತಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಒಯ್ಯುವವಲ್ಲದೆ ಕೆಳಗಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವವು.

ಈ ಮೂರೂ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನವನ್ನು ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನವೆಂದರೆ ಈ ಮೂರು ಸ್ತರಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಉನ್ನತವಾದದ್ದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧಕನ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ಇಡೀ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳಾಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸುಸೂತ್ರಗೊಳಿಸುವುದು. ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಭ್ರಾಂತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿದರೆ, ಎರಡು ನಾಡಿಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವುದು. ಆಗಲೇ ಸಾಧಕನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಚಕ್ರಗಳು

ಎರಡು ಪಾರ್ಶ್ವದ ನಾಡಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಜೀವನದೊಡನೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದರೆ, ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ಎಂಬ ಮುಖ್ಯ ನಾಡಿಯು ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾತೀತ ಅನುಭವಗಳೊಡನೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಆರು ಚಕ್ರಗಳಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವನ್ನು ವಿವಿಧ ದಳಗಳುಳ್ಳ ತಾವರೆಗೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಕ್ರವೂ ಉನ್ನತ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದ್ದು ಹೊಸದೊಂದು ಅನುಭವ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ದ್ವಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾವರೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಳವೂ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅದ್ಭುತ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವು ಪ್ರಪಂಚದೊಳಗೆ ಪ್ರಪಂಚಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಾವು ಆ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಸ್ತರವನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು. ಈ ಚಕ್ರಗಳು ಆ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ತರಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ರಭಸದಿಂದ ನೂಕಿದಾಗ ಇವು ತೆರೆಯುವವು. ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯು ಜಾಗೃತ ವಾಗದಿದ್ದರೆ ಚಕ್ರಗಳು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಈ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಪ್ರಪಂಚವು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಿನವರೆಗೆ ಈ ಆರು ಚಕ್ರಗಳು ಇಂತಿವೆ : ಮೂಲಾಧಾರ (೪ ದಳಗಳು), ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ (೬ ದಳಗಳು),

ಮಣಿಪುರ (೧೦ ದಳಗಳು), ಅನಾಹತ (೧೨ ದಳಗಳು), ವಿಶುದ್ಧ (೧೬ ದಳಗಳು) ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾ (೨ ದಳಗಳು). ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಚಕ್ರಗಳು ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವ ಭೂ, ಭುವಃ, ಸ್ವಃ, ಮಹಃ, ಜನಃ, ತಪಃ, ಸತ್ಯಂ ಎಂಬ ಏಳು 'ಭೂಮಿ'ಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ. ಉಪನಿಷತ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಐದು ಕೋಶಗಳಿಗೂ ಇದನ್ನು ಹೋಲಿಸಬಹುದು.

ಈ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯು ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನವೇ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿರುವ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಸಮರಸವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ಹಾಗೂ ಆಸೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧ್ಯಾನ, ಪೂಜೆ ಮುಂತಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉನ್ನತ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಹರಿಸಬೇಕು. ಉನ್ನತ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಹರಿಸಿದ ಈ ಶಕ್ತಿಯು ಓಜಸ್ ಎಂಬ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಜವಾದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳು ಮಾಡಿದಾಗ, ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯು ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ ಮತ್ತು ತಂತ್ರ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಲು ವಿಶೇಷ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸದಿದ್ದರೆ ಈ ಲಕಾಲಿಕ ಜಾಗೃತಿಯು ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಂತಹ ಸಾಧನೆಗಳು ಆವಶ್ಯಕವೂ ಅಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತವೂ ಅದರಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿಯೂ ಆದ ಹಲವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗಳಿವೆ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ತೀವ್ರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದಲೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತವಾಗುವುದೆಂದು ಅಶ್ವಾಸನೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ: "ಒಬ್ಬಾತನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕೇವಲ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದಲೇ ಜಾಗೃತವಾಗದು. ದೇವರ ಬಳಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು. ದೇವರಿಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ವ್ಯಾಕುಲಗೊಂಡಾಗ ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ." ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಜಪ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಭಗವಂತನ ಸ್ಮರಣೆಗಳೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜಾಗೃತಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನ. ಒಮ್ಮೆ ಅವರೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಹೀಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದರು: "ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಲು ವಿಶೇಷ ಸಾಧನೆಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆಯೇನೆಂದರೆ ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಈ ಯುಗಕ್ಕೆ ಜಪಸಾಧನೆಯೇ ಸೂಕ್ತ; ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಸುಲಭವಾದ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನವೂ ನಡೆಯಬೇಕು."

ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯು ಜಾಗೃತವಾದಾಗ ಶಕ್ತಿಯ ಚಲನೆಗೆ ಅದೇ ಪ್ರಮುಖ ನಾಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗೃತವಾದಾಗ ಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲ ಅದರ ಮೂಲಕವೇ ಹರಿಯತೊಡಗಿ, ಇಡೀ

ಪಿಂಗಳಾಗಳು ಕ್ರಿಯಾಹೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾದಾಗ, ಒಬ್ಬತನು ಭೌತಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲಾ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತವೆ. ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲೂ ಇಡೀ ಪಿಂಗಳಾಗಳು ಕ್ರಿಯಾರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಸುಷುಪ್ತ ನಾಡಿಯು ಸುಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರ ಸುಷುಪ್ತಿಗೂ, ಉನ್ನತ ಸಮಾಧಿಗೂ ಇದೇ ಮೂಲ ವ್ಯತ್ಯಾಸ.

ಕುಂಡಲಿನಿ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿ

ಕುಂಡಲಿನಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಶುದ್ಧ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಸಾಕ್ಷೀ ಚೈತನ್ಯ ಅಥವಾ ಆತ್ಮನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಯೋಗದ ಅನುಸಾರ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವಾದ ಪುರುಷನು ಪ್ರಕೃತಿಗಿಂತ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಿನ್ನ. ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಸರ್ವೋಪಗ್ರಾಹಕ ಶಕ್ತಿಯೇ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಾಣದ ವ್ಯಪ್ತಿರೂಪವೇ ಕುಂಡಲಿನಿ. ಇದೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ. ಆದರೆ ತಂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರವು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಕೇವಲ ಚಿತ್‌ನಿಂದ ಮೂಡಿದ ಒಂದು ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ಕುಂಡಲಿನಿಯು 'ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಉನ್ನತವೂ ಪರಿಷ್ಕೃತವೂ ಆದ ಚೈತನ್ಯದ ಒಂದು ಅಂಶ.

ಭಾರತೀಯ ತತ್ವಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೂರು ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿವೆ. ಸಾಂಖ್ಯ - ಯೋಗದ ಅನುಸಾರ, ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿ ಎಂದರೆ ನಿಶ್ಚಯಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ರಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ತಮಸ್ಸುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು. ಇದರಂತೆಯೇ ಆದ್ಯತ ಮತದಲ್ಲೂ, ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿಯೆಂದರೆ ಆತ್ಮನನ್ನು ಮುಸುಕಿರುವ ಪರದೆಯನ್ನು ಸರಿಸುವುದು. ತಾಂತ್ರಿಕರ ಅಭಿಮತದಂತೆ ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿಯೆಂದರೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಎಂಬ ಸುಪ್ತಶಕ್ತಿಯ ಜಾಗೃತಿ ಹಾಗೂ ವಿಕಾಸ. ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೂರನೇ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಮೊದಲೆರಡು ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳ ಸಮನ್ವಯ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕರ್ಮಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಿಶಾಲಗೊಳಿಸುವುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಮತ್ತು ಮೂರು ನಾಡಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನವೂ ಕೂಡ ಒಂದು ವಿಧಾನ. ಮಾನಸಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಚಿತ್ರೀಕರಿಸುವ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಪತಂಜಲಿ ತಮ್ಮ ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಮತ್ತು ಮೂರು ನಾಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪವನ್ನೇ ಮಾಡದೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಅದರ ವಿವರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಮುಖ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಉಲ್ಲೇಖವಿದ್ದರೂ, ಮುಖ್ಯವಾದ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ, ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಅದರ ಪ್ರಸ್ತಾಪವೇ ಇಲ್ಲ. ಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಅಸಂಖ್ಯ ಸಂತರ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲೂ ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಉಲ್ಲೇಖವಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಇದು ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲತತ್ವವನ್ನು ನಿರರ್ಥಕ ಗೊಳಿಸದು. ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ಸರಬರಾಜುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಂಜಿನಿಯರುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಯನ್ನೇ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯನ್ನು ಶಾಖಾಕೃತಿಯೇ, ಬೆಳಕಿಗಾಗಿಯೇ ಅಥವಾ ಯಂತ್ರಚಾಲನೆಗೋ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಶಕ್ತಿಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯದೆಯೇ ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಜಾಗೃತವಾದಾಗ ರಾಕೆಟ್‌ನಂತೆ ಸ್ಫೋಟದೊಂದಿಗೆ ಮೇಲೆ ಚಿಮ್ಮುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋಗಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಕೆಲವೇ ಸಾಧಕರ ವಿನಾ, ಉಳಿದವರಿಗೆ ಅದರ ಕ್ರಿಯೆಯು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಅದರ ಇರುವಿಕೆಯು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನ, ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಅನುಭವಗಳು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ—ಇವು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಜಾಗೃತಿಯ ದೇವರ ಮೇಲಿನ ಭಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕವಾಗಲಿ, ಸಂತರ ಕರುಣೆಯ ಮೂಲಕವಾಗಲಿ, ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕವಾಗಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕರೆಯುವ ಪವಾಡಶಕ್ತಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯು ಸುಷುಪ್ತ ನಾಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರ ಮೂಲಕವೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು" (ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ೧ : ೩೪೯). ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಉನ್ನತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಇದು ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿಯ ಪರಿಣಾಮವೋ, ಅಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ.

ಅಧಿ ಮನಶಾಸ್ತ್ರ (para-psychology), ಕಿರ್ಲ್ಯನ್ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು, ಅಕ್ಸಿಪಂಕ್ಟರ್, ಜೈವಿಕ ಶಕ್ತಿ (bio-energy), ಮುಂತಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳೂ ಕೂಡ ಪ್ರಾಣಿಸಿದ್ಧಾಂತ ಮತ್ತು ಮೂರು ನಾಡಿಗಳ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಕುಂಡಲಿನಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ ಅದರ ನೆಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮಿದುಳಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಾನ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿರುವ ಕಶೇರುಕದ (spinal column) ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದರೂ ಶರೀರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಬೆನ್ನಲುಬಿನ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರದೇಶವೇ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಆಧಾರ. ಜಠರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಭ್ರೂಣ ಈ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು 'dorsal lip' ಅಥವಾ 'primitive knot' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನರಬಳ್ಳಿಯು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಉದ್ಭವವಾಗಿ, ಒಂದು ಕೊಳವೆಯಂತೆ ಬೆಳೆದು, ಅದರ ಮುಂಭಾಗದ ತುದಿಯು ಮಿದುಳಾಗಿ ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅನಂತರವೇ ಮಿದುಳು ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ವಿಕಾರತೆ

ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಚೈತನ್ಯಗೊಳಿಸಿರುವುದನ್ನು ವೇದಕಾಲದ ಋಷಿಗಳು ಕಂಡುಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು 'ಅಗ್ನಿ' ಎಂದು ಕರೆದರು. ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣದಿಂದಲೇ ನಡೆಯುವುದೆಂದು ನಂಬಿದ್ದರು. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಉಣ್ಣುವ ಮೊದಲು ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು (ಪ್ರಾಣಾಹುತಿ). ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಧರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ದೇಹವೇ ಪ್ರಥಮ ಸಾಧನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದರು. (ಶರೀರಮಾಧ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಮ್). ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮನೋದೈಹಿಕ ಸಮಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಅವರು ಹೊಂದಿದ್ದರು.

ಭಾರತೀಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಗಳ ಸಮಗ್ರೀಕರಣ. ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಹೋರಾಟ ನಿರ್ಬಂಧವಾಗಿಯೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದರೆ ಸಾಧಕನ ಕೆಲವು ಕಷ್ಟಗಳಾದರೂ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ದೇಹವು ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇರುವುದು, ಇದು ಜೀವಾತ್ಮನ ಮೇಲಿರುವ ಒಂದು ಹೊರೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ತಡೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಕ್ರೂರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅದು ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗದಂತೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಮೀರುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕು" (ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ೭:೨೩೪). ಯೋಗವು ಇದನ್ನೇ ಯಥಾರ್ಥವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸಮಗ್ರದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾ, ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಆತ್ಮಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸಮರಸಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪ್ರಜ್ಞಾತೀತ ಅನುಭವಗಳವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಅದರದೇ ಆದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನೀಡುವ ಸಮುಚ್ಚಯಾತ್ಮಕ ಸಾಧನೆಯಿದು.

ಈ ಮನೋದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಸಮಗ್ರತೆಯು ಪ್ರಾಣದ ನಿಗ್ರಹದ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಭೌತಿಕ ದೇಹ, ಪ್ರಜ್ಞಾ, ಅಪ್ರಜ್ಞಾ ಮತ್ತು ಸುಪ್ತಪ್ರಜ್ಞಾ ಮನಸ್ಸು—ಹೀಗೆ ಜೀವಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸ್ತರಗಳಿದ್ದರೂ ಪ್ರಾಣ ಎಂಬ ಒಂದೇ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯು ಇವುಗಳೆಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸೂತ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು, ಆದರೆ ಇದರ ಹಿಂದಿರುವ ಆತ್ಮವೇ ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಸ್ಥಿರವಾದ ಆಧಾರ. ಪ್ರಾಣವು ಆತ್ಮನಿಂದಲೇ ಉದ್ಭವಿಸಿದ್ದರೂ ಹೇಗೆ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆಕಾಲುಗಳು

ನಾಭಿಯೊಡನೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಾಣವು ಆತ್ಮನೊಡನೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ (ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರನಿಷತ್ ೩.೩, ೭.೭ ಮತ್ತು ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ೩.೧೩.೧). ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಮನಸ್ಸೇ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಉಪಕರಣ. ಮನಸ್ಸು ಭೌತಿಕವಾದುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿಂದಿರುವ ಆತ್ಮವೇ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ಚಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಾದ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತತೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಬಹುದು. ದೇಹವೂ ಅಶಾಶ್ವತ, ಮನಸ್ಸೂ ಅಶಾಶ್ವತ, ಎರಡೂ ಕೂಡ ಸಂಯುಕ್ತಗಳೇ, ಆದ್ದರಿಂದ ಎರಡೂ ನಾಶವಾಗಲೇಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲದರ ಹಿಂದೆ ಶಾಶ್ವತ ಆತ್ಮವಿದೆ. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ, ನಿರ್ದೋಶಿಸುವ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ" (ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ೭:೨೩೪).

ಮನೋದೈಹಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವು ಸಮನ್ವಯವಾಗಿಯೂ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿಯೂ ಸಂಚರಿಸುವುದೇ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಸಂಚಲನೆಗೆ ತಡೆಯುಂಟಾದಾಗ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಸರಬರಾಜು ಕೆಲವು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾಣದ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪುವುದೋ, ಆಗ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು." (ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ೧.೩೪೧). ಯಾವುದನ್ನು ಶ್ರದ್ಧಾಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದು ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೇಳುವಂತೆ ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವಂತಹದು. "ಶ್ರದ್ಧಾಚಿಕಿತ್ಸೆಕರು ಸದಾ ಒಂದು ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ; ಅವರು ಕೇವಲ ಶ್ರದ್ಧೆಯೇ ನೇರವಾಗಿ ಗುಣಮಾಡುವುದೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡದು. ನಿಜವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾಣದಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿರುವ ಪರಿಶುದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಪಂದನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವ ಶಕ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ಅವರಲ್ಲೂ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಸ್ಪಂದನವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು" (ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ೧.೩೪೦).

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಕೂಡ ಪ್ರಾಣದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯೇ: "ಕೊನೆಯ ಮತ್ತು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಪ್ರಾಣದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಪ್ರೀತಿ. ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ನೀವು ಮುಕ್ತರು. ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಕೆಲಸ" (ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ೭:೨೩೪). ಮಾನವಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇತರರಡೆಗೆ ಹರಿಸುತ್ತೇವೆ; ಭಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಭಗವಂತನಡೆಗೆ ಹರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಎರಡರಲ್ಲೂ ಪ್ರೀತಿ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಹರಿಯುವಿಕೆ, ಕೊಡುವುದು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸಂತರ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರಾಣದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಪಸರಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ಬರುವ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೇಲೇರಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸುವಾಗ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ, ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದಾಗ

ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೂರಾರು ಮೈಲಿಗಳು ದೂರವಿದ್ದರೂ, ಆತನ ಪ್ರೀತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಲಹಿ, ಪ್ರಜ್ಞೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿಯ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ತಡೆಯುಂಟಾದಾಗ, ದುಃಖವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ಭಾಗ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಇದೇ ಕಾರಣ. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ದುಃಖವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾನೆ. ಮನುಷ್ಯ ಮನುಷ್ಯರೊಡನೆ ಮಾತ್ರ ವಲ್ಲದೆ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನೊಳಗೆಯೂ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ ಪ್ರೀತಿ. ಆಂತರ್ಯದ ಸಾಮರಸ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಧ್ಯಾನವು ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದರಿಂದ, ಸಾಧಕರು ಪ್ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವೀಯಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವೇ ಪರಿಮಿತಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಪೂರ್ಣ ದೇಹವೂ ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞಾಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ಅಪ್ರಜ್ಞಾಮನಸ್ಸು, ನರ ಮಂಡಲ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದಂತಾಯಿತು. ಏಕಾಗ್ರತೆಯೆಂದರೆ ಉನ್ನತವಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರಬೇಕೆಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ; ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಹಾಗಿರುವುದು ಅಪರೂಪ. ಒಬ್ಬಾತನು ಸಿನಿಮಾ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಹಾಡನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಕೋಪ, ದುರಾಸೆಗಳಿಂದ ಕೆರಳಿದಾಗ, ಆತನು ತೀವ್ರ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ.

ಕೆಳಗಿನ ಸ್ತರದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಎರಡು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ: ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯಯ. ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಾದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರದಿಂದ ಒಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವೂ ಕೂಡ. ಆದರೆ ಚಿಂತೆ, ತೀವ್ರ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು, ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆ—ಇವು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಯಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಎರಡನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿಪಾರಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿದಾಗಲೂ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಹೊಸದೊಂದು ಕಾಲುವೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಪ್ರಾಣವು ಆ ಕಡೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ, ಸ್ವಾರ್ಥ, ದುರಾಸೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಕಾಲುವೆಗಳು ನೇರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಪ್ಪು ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಳಿಗಳನ್ನೂ ಏರಿಳಿತವನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಪ್ರಾಣದ ಮುಕ್ತ ಹರಿಯುವಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಉನ್ನತ ಏಕಾಗ್ರತೆ—ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಉನ್ನತ ಸತ್ಯದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು. ಕೇವಲ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣದಿಂದಲೇ ಅದು ಒಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಸುಳಿಗಳನ್ನೂ ತಡೆಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಧ್ಯಾನವು ಪ್ರಾಣದ ಮೂಲವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಈ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದೋ, ತಿಳಿಯದೆಯೋ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ ತಪ್ಪು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. (ಮುಗಿಯಿತು)

ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳುವ ಈ ಪರಿ !

ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದರು, ೧೯೫೧ರಿಂದ ೧೯೬೫ರವರೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರು ರಾಮಕೃಷ್ಣಾಶ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನೆ ಇದು. ಅವರು ಸಂನ್ಯಾಸದ ಆದರ್ಶ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿಗಾ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಾಧುಗಳು ಸಂಕುಚಿತ ಮನೋಭಾವದವರೂ ಮತ್ತು ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳೂ ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ವಭಾವಗಳೇನಾದರೂ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ, ತೀವ್ರ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡು ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅದರಿಂದ ಪಾರಾಗುವಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಶಿಷ್ಯರೊಬ್ಬರು, ಅಧಃಪತನರಾಗುತ್ತಾ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಯಿಂದ ವಿಮುಖರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಅವರಿಗನ್ನಿಸಿದಾಗ, ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವೀಯಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ದುರದೃಷ್ಟದಿಂದ ಆ ಸಾಧುವಿಗೆ ಹಲವಾರು ಬೇನೆಗಳಿದ್ದವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಾಧುಗಳಿಗಿಂತ, ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ನಿಗಾವಹಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಇದೂ ಸಾಲದೆಂಬಂತೆ, ಆತ ಒಂದು ದಿನ ಜಾರಿ ಬಿದ್ದು ಸೊಂಟಮುರಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಡಾಕ್ಟರರು ಆತನಿಗೆ ಒಂದು ವಾರಕಾಲ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಲಗಿರಲು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದರು, ಕೆಲವೊಂದಿಗೆ ಆತನನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋದರು. ಚೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದವರಿಗೆ ಸ್ವಾಮಿಗಳ ಈ ಭೇಟಿ ಹಾಗೂ ನಂತರದ ಸಾಂತ್ವನ ಸುಡಿಗಳು ಆ ದುರ್ದೈವಿ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ತುಂಬುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಆದದ್ದೇನು? ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಹಾಸಿಗೆಯ ಬಳಿಬಂದು ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡಿದರು. ನಂತರ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾದುದು ಘಟಿಸಿತು. ಗಂಭೀರವದನರಾದ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಒರಿದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರು: “ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಏಕೆ ಆಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತೇನು?” ನಂತರ ಕೆಲಕಾಲ ಮೌನ. “ಬೇರೊಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆಗಿಂತಲೂ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಚಿಂತಿಸುವವರು ಈ ರೀತಿ ಅನುಭವಿಸಲೇ ಬೇಕು!” ಮತ್ತಿನ್ನೇನೂ ಹೇಳದೆ, ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದರು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟುಹೋದರು. ಶಿಷ್ಯನೊಬ್ಬನನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ, ಅವರ ನಿರ್ಮಿಷ್ಟ ಕಠಿಣಶಿಕ್ಷೆ ಇದಾಗಿತ್ತು.

(ಸಂಗ್ರಹ: ಎಸ್ ಗೋಪಿನಾಥ ಅಧಾರ : ವೇದಾಂತಕೇಸರಿ, ಮೂನ್, ೧೯೯೮, ಪು. ೨೨೧)