

## ಧ್ಯಾನ

ಈ ಪ್ರಪಂಚ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾದುದು. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣವೂ ಕ್ರಿಯಾನಿರತವಾಗಿರುವುದು. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ಶಾಂತ ನೀರವ ಸ್ಥಿತಿಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ತವಕಿಸುತ್ತದೆ. ಏನೂ ಮಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನಿರಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದರೂ ಕರ್ಮಕೋಲಾಹಲದಿಂದ ಪಾರಾಗಿ ಆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ನಿಷ್ಕಂದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಎಲ್ಲರೂ ನಿರ್ದ್ರಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ, ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಕ್ರಿಯಾನಿವೃತ್ತವಾಗಿ, ಏನೂ ಅರಿಯದ ಸ್ಥಿತಿಯಾದ ಸುಷುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಜಾಗೃದವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ, ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಹೋರಾಟವೇ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ—ಆಲೋಚನಾ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಕಡಮೆ ಮಾಡುತ್ತ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ವೃತ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

**ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಜಪ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೊಸ ಹುರುಪನ್ನು ನೀಡುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮಾರ್ಗಗಳು**  
—ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದ

### ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಏಕಾಗ್ರತೆ

ಧ್ಯಾನವು ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಏಕಾಗ್ರತೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ಒಂದೇ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಂತೆ ಅನೇಕ ವೃತ್ತಿಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿಷಯ ಒಂದು, ವೃತ್ತಿಗಳು ಅನೇಕ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾವು ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡಿದ್ದರೆ, ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ಎಂದರೇನು, ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು, ಅದು ಹೇಗೆ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದು ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಅನೇಕರು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ದೂರುವುದು ಈ ಸಾಮಾನ್ಯ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೇಕೋ ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ.

ಈ ಸಾಮಾನ್ಯ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಮೀರಿದ ವಿಶೇಷ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಈ

ವಿಶೇಷ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕುರಿತಾಗಿ ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

“ಸಾಮಾನ್ಯ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೂ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಏಕಾಗ್ರತೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಚ್ಛಾ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ಇಚ್ಛಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಕಾರ್ಯ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಒಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾವನೆಯ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಧಕನು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿಹೋಗುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವುದು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಜ್ಞಾಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ (ಹೃದಯ ಅಥವಾ ಭೂಮಧ್ಯ). ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನ ಬಹಳ ಮುಂದುವರಿದ ಸ್ಥಿತಿ, ಸುದೀರ್ಘ ಸಾಧನೆಯ ಅನಂತರ ದಕ್ಕುವಂತಹುದು. (ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ, ಪು. ೨೮೨)

ಸಾಮಾನ್ಯ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಅನೇಕ ವೃತ್ತಿಗಳು ಇದ್ದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ವಿಷಯ ಮತ್ತು ಒಂದೇ ವೃತ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ರಾಮನ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುವಾಗ, ರಾಮನ ಗುಣಗಳು, ಅವನ ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳು ಮುಂತಾದ ರಾಮನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರಾಮನ ದಿವ್ಯರೂಪವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವನ ಗುಣ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಧ್ಯಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ರಾಮನ ದಿವ್ಯರೂಪವೊಂದೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ರಾಮನ ದಿವ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಲೋಚನಾ ವೃತ್ತಿಯೊಂದೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

### ಸಮಾನವೃತ್ತಿಗಳ ಪ್ರವಾಹ

ವೃತ್ತಿ ಎಂದರೆ ಅಲೆ. ಅಲೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ಎದ್ದು ಬೀಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ವೃತ್ತಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಒಂದೊಂದು ವೃತ್ತಿಯೂ ಒಂದೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಒಂದು ವೃತ್ತಿ ಮೇಲೆಳುತ್ತದೆ, ಅದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಿರಬಹುದು, ಮುಂದಿನ ವೃತ್ತಿ ಅವನ ಗುಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಿರಬಹುದು, ಮುಂದಿನದು ಇನ್ನಾವುದೋ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ, ಪ್ರಾಣಿಗೂ, ವಸ್ತುವಿಗೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಹೀಗೆ

ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ವಿಷಯದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ನೆಗೆಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸರ್ವಾರ್ಥತಾ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದಾದಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದು ವೃತ್ತಿಗಳು ಏಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆ ಎಲ್ಲ ವೃತ್ತಿಗಳ ವಿಷಯವೂ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ರೂಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವೃತ್ತಿಯೂ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ರೂಪಕ್ಕೇ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ, ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ರೂಪವೆಂದೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾದರೂ ವಿಷಯ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ವೃತ್ತಿಗಳು ಒಂದಾದಮೇಲೆ ಒಂದರಂತೆ ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬಂದು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದೇ ರೂಪ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ದೃಶ್ಯದ ಹಲವಾರು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಅವನ್ನು ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್ ಮಾಡಿದರೆ, ಒಂದೇ ಸ್ಥಿರವಾದ ದೃಶ್ಯವು, ಅದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಚಿತ್ರಗಳಾದರೂ, ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ—ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಚಿತ್ರಗಳು ಬಂದುಹೋಗುವುದರಿಂದ. ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ವೃತ್ತಿಗಳು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬಂದು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಒಂದೇ ರೂಪವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಸಮಾನ ವೃತ್ತಿಗಳ ಪ್ರವಾಹವನ್ನೇ ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಕರೆಯುವುದು.

ಇದನ್ನೇ ಉಪಾಸನೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತ ಶ್ರೀ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಇದರ ನಿರೂಪಣೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ: ಉಪಾಸನಂ ನಾಮ ಯಥಾಶಾಸ್ತ್ರಂ ಉಪಾಸ್ಯಸ್ಯ ಅರ್ಥಸ್ಯ ವಿಷಯೇಕರಣೇನ ಸಾಮೀಪ್ಯಂ ಉಪಗಮ್ಯ ತೈಲಧಾರಾವತ್ ಸಮಾನ ಪ್ರತ್ಯಯ ಪ್ರವಾಹೇಣ ದೀರ್ಘಕಾಲಂ ಯದ್ ಆಸನಂ ತದ್ ಉಪಾಸನಮ್ ಉಚ್ಯತೇ |—ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆರಾಧ್ಯವಸ್ತುವನ್ನು (ದೇವತಾರೂಪ) ಚಿಂತನೆಯ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಅದರ ಸಾಮೀಪ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದು (ಉಪ), ತೈಲಧಾರೆಯಂತೆ ಸಮಾನ ವೃತ್ತಿಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತ ಇರುವುದಕ್ಕೆ (ಆಸನಂ) ಉಪಾಸನೆ ಎಂದು ಹೆಸರು.” ಇಲ್ಲಿ ತೈಲಧಾರೆಯ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು (ತೈಲ) ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಸುರಿಯುವಾಗ, ಅದು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಶಬ್ದಮಾಡದೆ, ಅದರ ಹನಿ ಅತ್ತಿತ್ತ ಬೀಳದಂತೆ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀರನ್ನು ಸುರಿಯುವಾಗ ಶಬ್ದವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಹನಿ ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡುತ್ತದೆ—ಅಂದರೆ ಚುಚ್ಚಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ

ಚುಚ್ಚಲತೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಮನಸ್ಸು ತೈಲಧಾರೆಯಂತೆ ಧ್ಯೇಯವಸ್ತುವಿನೆಡೆಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿ.

### ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿ

ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯು ತುಂಬ ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿ. ಧ್ಯಾನಿಯು ತುಂಬ ಜಾಗೃತನಾಗಿದ್ದು ಬೇರೆ ವೃತ್ತಿಗಳು ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇರೆ ಆಲೋಚನೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, “ಹೋ, ಈ ಆಲೋಚನೆ ಬರುತ್ತಿದೆ, ಇದು ನನ್ನನ್ನು ಬೇರಡೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ” ಎಂದು ಅದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೈಮರೆತರೂ, ಆತ್ಮ-ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೂ ಬೇರೆಯಾವುದಾದರೂ ಆಲೋಚನೆ ಬಂದು ಧ್ಯೇಯವಸ್ತುವಿನಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ದೂರ ಸೆಳೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ—ನಮ್ಮನ್ನು ‘ಕಿಡ್ನಾಪ್’ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ತಿರುಪತಿಯ ದೇವರ ಮುಂದೆ ಯಾರನ್ನೂ ಯಾವ ಭಕ್ತರನ್ನೂ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನಿಲ್ಲಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ—“ಜರಗಂಡಿ, ಜರಗಂಡಿ” ಎಂದು ಅತ್ತ ತಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮನೋಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ (ಧ್ಯೇಯವಸ್ತುವಿನ) ಮುಂದೆ ಯಾವ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೂ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬಾರದು—“ಜರಗಂಡಿ” ಎಂದು ದೂರ ಸರಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ‘ನಾನು’ ಜಾಗೃತವಾಗಿರಬೇಕು—‘ನಾನು’

ಮತ್ತು ಧ್ಯೇಯವಸ್ತು ಇವೆರಡೇ ಅಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಸ್ವಾಮಿ ಅದ್ವೈತಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ನೀನು ಇದ್ದೀಯೆ ಮತ್ತು ನಿನ್ನ ಇಷ್ಟವಿದೆ, ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೇನೂ ಇಲ್ಲ—ಇದನ್ನೇ ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಕರೆಯುವುದು.” ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯು ಜಾಗೃತವಸ್ಥೆಗಿಂತಲೂ ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿ.

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ: ನಾವು ಸೂಜಿಗೆ ದಾರವನ್ನು ಪೋಣಿಸುವಾಗ, ಅದರ ತುದಿಯನ್ನು ತಿರುಪಿ ಚೂಪಗೆ ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಸೂಜಿಯ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಪೋಣಿಸುತ್ತೇವೆ. ದಾರದ ಎಳೆಗಳು ಹರಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ದಾರವು ಸೂಜಿಯ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಗಳೂ ಧ್ಯೇಯವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಎಳೆಗಳು ಇದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಧ್ಯೇಯ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡಂತೆಲ್ಲ, ಧ್ಯೇಯವಸ್ತುವು, ಅಂದರೆ ಇಷ್ಟದೇವತಾ ರೂಪವು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೂ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿಯೂ ಜೀವಂತವಾಗಿಯೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಪವಿತ್ರವೂ ಶಾಂತವೂ ಆಗುವುದರಿಂದ ಅಂತರಾತ್ಮನ ಪ್ರಜ್ಞಾಬ್ಯೋತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿತ

ನಾವು ಜಾಗೃತರಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕೆಯಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ಚಲನೆಗಳನ್ನೂ ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು, ಎಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾರಗಳನ್ನೂ ಗಮನಿಸಬಹುದು.  
—ಸ್ವಾಮಿ ಯತಿಶ್ರೀರಾನಂದ

ವಾಗುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಧೈಯವಸ್ತುವು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಬೆಳಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಪವಿತ್ರ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನಿಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಹತ್ತುತ್ತದೆ. ಮೂರು ಹಂತಗಳು

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳಿವೆ: ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಂಧನದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸುವುದು. ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳ ಹಿಂದೆ ಓಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಏನನ್ನಾದರೂ ಕಂಡಾಗ ಕೇಳಿದಾಗ ಕೂಡಲೇ ಮನಸ್ಸು ಆ ವಿಷಯದ ಹಿಂದೆ ಓಡುತ್ತದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆ ಉದ್ಭವಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸು ಅಲೆದಾಡಲು ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ. ನಾವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಆಗಾಗ ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಓಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಎಳೆದು ತಂದು ಧೈಯವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಹೋರಾಟ ಬಹಳ ಕಾಲ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿತಕ್ಕೆ ಬಂದಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಧೈಯವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಧಾರಣ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಜ್ಞಾಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಾಗಲಿ (ಹೃದಯ ಅಥವಾ ಭ್ರೂಮಧ್ಯೆ), ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲಾಗಲಿ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಷ್ಟದೇವತೆ) ಅಥವಾ ಒಂದು ಧ್ವನಿಯ ಮೇಲಾಗಲಿ (ಓಂಕಾರ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಮಂತ್ರ) ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಅಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲುವಂತಾದರೆ, ಬೇರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ವಿಚಲಿತವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಧೈಯ ವಸ್ತುವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಬಿಟ್ಟರೆ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕ್ಯಾಮರ ಲೆನ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿಸುತ್ತ, ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುತ್ತ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರವು ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನದಂತೆ. ಒಂದು ತಿಳಿನೀರಿನ ಸರೋವರದಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರನ ಬಿಂಬವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕಾದರೆ ನೀರು ಅಲುಗಾಡಬಾರದು; ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸು ಅಲುಗಾಡದೆ ಶಾಂತವಾಗಿರುವಾಗ, ಅಂತರಿಕ ನೀರವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ನಿಜರೂಪವಲ್ಲ, ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಲ್ಲ. ಆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ದೊರೆಯುವುದು ಸಮಾಧಿ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ಎಂದು ಅನುಭಾವಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

**ಧ್ಯಾನದ ವಿಷಯ**

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಭಕ್ತರು ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ಮೇಲಿನ ಒಲವಿನಿಂದಾಗಿ ಅದನ್ನೇ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಷಯವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಓಂಕಾರಧ್ವನಿಯೇ ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಧೈಯವಸ್ತುವಾಗಬಹುದು. ತಾವು ದೀಕ್ಷೆಯ

ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗುರುವಿನಿಂದ ಪಡೆದ ಮಂತ್ರವನ್ನೇ ಕುರಿತು ಕೆಲವರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತ ಆ ಶಬ್ದದ ಮೇಲೆಯೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಏಕಾಗ್ರವಾದಂತೆ, ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ, ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಅದನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

'ನಾನು' ಎನ್ನುವ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವಂತೆ ನೋಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅವುಗಳಿಂದ ಬೇರೆಯಾದ 'ನನ್ನ' ಅರಿವು ನಮಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ 'ನಾನು' ಎಂಬ ಅರಿವಿನ ಮೇಲೆಯೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಗ 'ನಾನು' ಎಂಬುದರ ನಿರಂತರ ಸ್ತೋತ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ—'ನಾನಿದ್ದೇನೆ' (I am) ಎಂಬ ಅರಿವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. 'ನಾನು' ಎಂಬ ಪೂರ್ಣಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮುಂದೆ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಆಟ ನಡೆಯಲಾರದು. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಪಾರ್ಶ್ವವನ್ನು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಣಗಲು ಹಾಕಿ, ಬಾಲಕನೊಬ್ಬನನ್ನು ಕಾಗೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಹಕ್ಕಿಗಳು ಅದನ್ನು ತಿಂದುಕೊಂಡು ಹೋಗದಂತೆ ಕಾವಲು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಬಾಲಕ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಇರುವವರೆಗೆ ಯಾವ ಹಕ್ಕಿಗಳೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಹೋದರೆ ಕೂಡಲೇ ಹಕ್ಕಿಗಳು ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಹಾರಿ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ 'ನಾನು' ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವಾಗ ಆಲೋಚನಾ ಪಕ್ಷಿಗಳಾವುವೂ ಬಂದು ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿದರೆ ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ 'ನಾನು' ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ 'ನಾನೆಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ' ಎಂಬ ಅರಿವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

**ಹೃದಯದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞಾದೀಪ ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳೆಂಬ ಕಳ್ಳರು ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ.**

**ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ**

ಪ್ರತಿದಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸರಳವಾದ ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಾನವು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ: ಮೊದಲು ಒಂದು ಆಸನದ ಮೇಲೆ, ಬೆನ್ನಲುಬು, ಕತ್ತು ಮತ್ತು ಶಿರ ಇವು ಒಂದೇ ಸರಳ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದು ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಏನಾದರೂ ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ಸೆಟೆದು ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಬಗ್ಗಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲ್ಮುಖ ಚಲನೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾದ ಮೇಲೆ ಬೇರೆಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿ ನಾವಿರುವಂತಾಗಬೇಕು. ಅನಂತರ ಜಗತ್ತಿನ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ, ಸಮಾಜದ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಶಾಲಗೊಳಿಸಿ, ಸ್ವಾರ್ಥದ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದಾದನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಬಹುದು. ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುವಾಗ ಓಂಕಾರವನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡುವಾಗ ಓಂಕಾರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಬಹುದು. ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದರು ಹೇಳುವಂತೆ, ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಪವಿತ್ರತೆ, ಶಾಂತಿ, ಶ್ರದ್ಧೆ, ಒಳ್ಳೆಯತನ ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ಸೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದಾಗಿಯೂ, ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುವಾಗ ಅದೇ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಅವಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿಯೂ ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಪವಿತ್ರತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದಾಗಿಯೂ ಉಸಿರು ಬಿಡುವಾಗ ಒಳಗಿರುವ ಎಲ್ಲ ಅಪವಿತ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಿರುವುದಾಗಿಯೂ ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನೇ ಬೇರೆ ಗುಣಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಬೇಕು (ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚೇವನ, ಪುಟ ೨೮೬).

ಇದಾದ ಮೇಲೆ ಗುರುವಿಗೂ ಇಷ್ಟದೇವತೆಗೂ ವಂದಿಸಿ ಜ್ಞಾನ, ಭಕ್ತಿ, ವೈರಾಗ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಮಂತ್ರದೀಕ್ಷೆಯಾದವರು ಮಂತ್ರಜಪವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ರೂಪ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ತಲ್ಲಿನವಾದಾಗ ಜಪ ನಿಂತೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕಳೆದು ಸಾಧನೆಯ ಫಲವನ್ನೆಲ್ಲ ಭಗವಂತನಿಗೇ ಅರ್ಪಿಸಿ ಸಮಾಪ್ತಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.

**ಪ್ರಗತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು**

ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವುದರ ಕೆಲವು ಗುರುತುಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೊತ್ತ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದವೋ, ನಾವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ, ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಧ್ಯೇಯ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಬಹುದೂರ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹೋದರೂ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಹಿಡಿತವಿರುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯೇಯ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕನೆಯದಾಗಿ ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆದಾಟವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಆನಂದ ಸಿಗುತ್ತವೆ; ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಾಧನ ಮಾಡಬೇಕು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ನೆವದಿಂದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದವನ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ವಾಮಿ ಅದ್ವೈತಾನಂದರು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ: "ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತನಾದ ಸಾಧಕನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ತನ್ನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲನು. ಆಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ಅವನು ವಂಚಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಓಡಿಹೋದರೂ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಅದು ತಿಳಿಯುವುದು. ದಿನದ ಇಪ್ಪತ್ತುನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಯಾವ ರೀತಿ ಬದಲಾಗುವುದು, ಯಾವ ಯಾವ ರೀತಿ ಆಟವಾಡುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಆಗ ಸಾಧಕನು ನೋಡುವನು. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯು ಪ್ರಕಾಶವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಅದು ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಚಂಚಲಕಾರಕವಾದ ಸ್ವಂದನದಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಗದ್ವೇಷಾದಿಗಳು ಆಗ ಹೊರಗೆ ಪ್ರಕಾಶಗೊಳ್ಳಲಾರವು. ಹಿಂಸೆ ಪಾಪಗಳೆಲ್ಲವೂ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಂದ ಅಳಿಸಿಹೋಗುವವು. ಆಗ ಧ್ಯಾನಿಯ ವಿನ್ಯಾಸವೇ ಬದಲಾಗುವುದು. ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಬದಲಾಗುವವು. ಆಗ ಸಾಧಕನ ಕಣ್ಣು ಮುಖ ನೋಡಿದಾಗಲೇ ಅಥವಾ ಅವನ ಮಾತು ಕೇಳಿದಾಗಲೇ ಅವನು ಧ್ಯಾನಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಧ್ಯಾನಿಯಾದವನ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯೇ ಬೇರೆ, ಚಲನೆಯೇ ಬೇರೆ, ಶ್ವಾಸಪ್ರಶ್ವಾಸದ ಗತಿಯೂ ಬೇರೆ. ಆಗ ಸಾಧಕನ ವಾಯು ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದು, ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗುವುದು, ಶಾಂತವಾಗುವುದು."

**ಧ್ಯಾನದಿಂದ ವೈರಾಗ್ಯ**

ಒಬ್ಬ ನಿಷ್ಠಾವಂತ ಧಾರ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇದ್ದನು. ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ ಹಣದ ಮೇಲೆ ತುಂಬ ಆಸೆ ಇತ್ತು. ಹಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವನು ದೇವರನ್ನು ಕುರಿತು ಧ್ಯಾನಿಸತೊಡಗಿದ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸತೊಡಗಿದ. ಅವನು ಎಷ್ಟೇ ವರ್ಷ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೂ ಆತನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಇಡೀರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವನ ಧ್ಯಾನ ಅವನಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿತು. ಅವನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆದಂತೆ ಅವನಲ್ಲಿ ವೈರಾಗ್ಯ ಮನೋಭಾವ ವೃದ್ಧಿಯಾಯಿತು. ಅವನಿಗೆ ಈಗ ಹಣದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಆಸೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವನು ದೇವರ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದ.

ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಅವನಿಗೆ ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹವಾಯಿತು. ದೇವರು ಅವನಿಗೆ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡನು. ಭಕ್ತನು ಲಕ್ಷ್ಮಿಯನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಹೇಳಿದ: "ತಾಯಿ, ಈಗೇಕೆ ನೀನು ಬಂದೆ? ನನಗೆ ಹಿಂದೆ ಹಣದ ಆಸೆ ಇತ್ತು. ಆಗ ಏಕೆ ನೀನು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ?" ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಹೇಳಿದಳು: "ನೀನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಭಕ್ತ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಆಗ ನಾನು ಬಂದಿದ್ದರೆ ನೀನು ಹಣದ ವ್ಯಾಮೋಹದಿಂದ ಮತ್ತನಾಗಿ ಅಧೋಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದೆ. ಹಾಗಾಗದಿರಲೆಂದು ನಾನು ಬರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ನೀನು ಎಲ್ಲ ಆಸೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿದ್ದೀಯೆ. ನನ್ನ ವ್ಯಾಮೋಹಕ್ಕೆ ನೀನು ಗುರಿಯಾಗಲಾರ."