



ದೈವೀ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ

♦ ಸ್ವಾಮಿ ಶ್ರದ್ಧಾನಂದ

ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಾಣುವುದೇ ಜೀವನದ ಗುರಿ. ಒಂದು ದಿನ ಈ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುವುದು: ಅಕಾಶ, ಪರ್ವತ, ಸಾಗರ, ಹೂಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು-ಬುದ್ಧಿ, ಅಹಂಕಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಗವತ್ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಕಾಣುವೆವು. ಇದು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ವೇದಾಂತ. ದೇವರಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಮರೆಮಾಚಿರುವುದು ಅಜ್ಞಾನ. ಈ ಅಜ್ಞಾನವೆಂಬ ತಡೆಗೋಡೆಯನ್ನು ತುಸುತುಸುವೇ ಬೀಳಿಸಬೇಕು.

ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವೆಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬಾರದು. ಗುರಿಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನಿರಂತರ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಭಗವತ್ಪ್ರಪಂಚ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ, ಎಲ್ಲ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಅವನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವೆವು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳು—ಏಕೆ, ಹಲವು ಜನ್ಮಗಳ ಕಾಲ—ನಾವು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕಾದೀತು. ಅದರಿಂದೇನು? ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ನಾವು ಶ್ರದ್ಧೆ, ಧೈರ್ಯ, ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಭಗವತ್ಪ್ರಪಂಚ ದೊರೆತಲ್ಲಿ, ಈ ಜೀವನದಲ್ಲೇ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹೊಂದಬಹುದು.

ನಾವು ನೋಡುವ ಎಲ್ಲವೂ ಸತ್-ಚಿತ್-ಆನಂದಮಯನಾದ ಭಗವಂತನೇ ಎಂದು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹೊಂದಿದ ಮಹಾಪುರುಷರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಿರಂತರ ಬದಲಾಗುವ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಇದನ್ನು ಕಾಣಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ರಾಗದ್ವೇಷಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದಾಗ ಭಗವಂತನೇ ಎಲ್ಲರ ಮೂಲಕ ನೋಡುತ್ತಾನೆ, ಕೇಳುತ್ತಾನೆ, ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ಅರಿವಾಗುವುದು. ಇದು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಲ್ಲ; ಆದಕಾರಣ ನಾವು ಈ ದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ನಾವಿರುವಲ್ಲಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಭಗವಂತ ಎಲ್ಲದರ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ, ಒಡೆಯ ಹಾಗೂ ನಿಯಂತ್ರಕ ನಾಗಿ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ದೂರದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಕೊಂಡು ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಆಳುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅವನ ಸ್ವರೂಪವೇನು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. 'ಭಗವಂತ ನನಗಿಂತ ಬೇರೆ. ನಾನು ಕಣ, ಅವನು ಭಾಮ; ಅವನ ದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ'—ಇದು ದ್ವೈತ ತತ್ವ. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ, ಕೊನೆಗೆ ಭಗವಂತನು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪ ದರ್ಶನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾನೆ. 'ಅವನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ಅವೆಲ್ಲದರ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದನು' ಎಂದು ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯ, ಪ್ರಾಣಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಜಡವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲ ಅವನಿದ್ದಾನೆ; ಅವು ಅವನಿಗಿಂತ ಬೇರೆಯಲ್ಲ. ಏಕವು ಅನೇಕದ ಮೂಲಕ ಗುಣಧಾರಣೆ ಮಾಡಿರುತ್ತದೆ; ಎಲ್ಲವೂ ಭಗವಂತನಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತವೆ, ಅವನಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತ.



ಸ್ವಾಮಿ ಶ್ರದ್ಧಾನಂದರ (೧೯೦೭-೧೯೯೬) *Seeing God Everywhere* ಗ್ರಂಥದಿಂದ ಆರಿಸಿಕೊಂಡ ಭಾಗದ ಅನುವಾದ ಇದು. ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಅಮೆರಿಕೆಯ ಸ್ಯಾಕ್ರಮೆಂಟೋದ ವೇದಾಂತ ಸೊಸೈಟಿಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿದ್ದರು. ಅನುವಾದಕರು: ಬ್ರ.ಅದ್ವೈತ ಚೈತನ್ಯ.

ಈ ಚಿಂತನೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಸನಿಹಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ, ದೈವೀ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಪರ್ವತವು ಕಲ್ಲುಬಂಡೆಗಳ ಸಮೂಹ ಮಾತ್ರ. ಇದು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕೂಡಿದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ ಪರ್ವತದ ಹಿಂದೆ ದೇವರು ಅಡಗಿರುವನು ಎಂಬುದರ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಭಗವಂತನನ್ನು 'ಸತ್' ಅಂದರೆ ಆನಂತ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಎನ್ನುತ್ತವೆ. ಪರ್ವತವನ್ನು ಕೋಟಿ ಕೋಟಿ ಕಣವಾಗಿಸಿದರೂ ಅದರ ಅಸ್ತಿತ್ವ ನಾಶವಾಗದು. ಅದರ ಒಂದೊಂದು ಕಣದ ಹಿಂದೆಯೂ ದೇವರಿರುವನು. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತ ವಾದಾಗ ಪರ್ವತ 'ಸತ್' ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, 'ಚಿತ್' ಕೂಡಾ ಆಗಿದೆ ಎಂಬ ಅರಿವುಂಟಾಗುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ 'ಚಿತ್' ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನ ಎಂಬುದು ಅಸ್ತಿತ್ವವಿರುವ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಅಡಗಿರುವುದು. ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿದೆ, ಅದು ಜ್ಞಾನವಾಗಿ ಬೆಳಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕು: ಆನಂದ ಮೊದಮೊದಲು ಇದು ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಾರದೆ ಹೋಗಿ ಬಹುದು. ಅಜ್ಞಾನದ ಕಾರಣದಿಂದ ನಾವು ಆನಂದವನ್ನು ಆಯ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ, ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸೀಮಿತ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಾವು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ವಸ್ತು ಗಳಲ್ಲಿ, ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್, ಚಿತ್‌ಗಳ ಹಾಗೆ ಆನಂದವೂ ಅಡಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪರ್ವತವೊಂದು ನಿಜವಾದ ವಸ್ತು. ಈ ನೈಜತೆಯ ಮೂಲ ದೇವರು. ಅದು ಜ್ಞಾನದ ಘಟಕವೂ ಹೌದು. ಜ್ಞಾನವೂ ದೇವರಿಂದಲೇ ಬಂದಿದೆ. ಪರ್ವತ ಆನಂದದ ಆಗರ—ಈ ಆನಂದದ ಮೂಲವೂ ದೇವರೇ.

ನಿಸರ್ಗವನ್ನು ನಾವು ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇವರನ್ನು ಕಾಣದು, ಪ್ರಪಂಚದ ಭೌತಿಕ ರೂಪವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡುವುದು. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಸತ್ಯದ ಅಂತರಾಳವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದೇ ಸಾಧಕನ ಗುರಿ. ಇದು ಕವಿಕಲ್ಪನೆ ಯಲ್ಲ; ಎಲ್ಲೆಡೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಂಡ ಋಷಿಗಳ ನಿಜವಾದ ಅನುಭವ. ಅವರ ಅನುಭವಗಳನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿ ಪರ್ವತ, ಸಾಗರ, ಅರಣ್ಯ, ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ—ಹೀಗೆ ನಾವು ಕಾಣುವುದರಲ್ಲೆಲ್ಲ ಭಗವತ್ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಕಾಣಲೆತ್ತಿಸಬೇಕು; ಅವುಗಳಿಂದ ಆನಂದ ಚಿಮ್ಮುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಭಗವಂತನೇ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳ ಆಧಾರ.

ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನಿಸುವ ಬಗೆಗಳನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತು ಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 'ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮನೆಂದು ಧ್ಯಾನಿಸು' (ಛಾಂದೋಗ್ಯ). ಸೂರ್ಯನಿಲ್ಲದೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಿಲ್ಲ. ಎಂಥ ಶಕ್ತಿ, ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿವೆ! ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಭೆ, ಉಷ್ಣತೆ, ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ—ಎಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮನಿಂದಲೇ

ಬಂದಿವೆ ಎಂದು ಸಾಧಕನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸೂರ್ಯನ ಆಂತರ್ಯ ವೆಲ್ಲವೂ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದಮಯ ಭಗವಂತನೇ. ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಸಂಕೇತವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಧಕನು ಪರಮಾತ್ಮನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಚಂದ್ರನ ಮೇಲೂ ಧ್ಯಾನಿಸಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಚಂದ್ರನ ಚೆಲುವು, ಶಾಂತತೆ, ಬೆಳದಿಂಗಳ ತಂಪು ಇವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಾಧಕನು ಚಂದ್ರನನ್ನು ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ ಸಮೀಕರಿಸಬೇಕು. ನಿಸರ್ಗದ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮನ ಆವಿರ್ಭಾವವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಸಾಧಕನ ಮನಸ್ಸು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾತಃಕಾಲವೂ ಧ್ಯಾನದ ವಿಷಯವಾಗಬಹುದು. ಹಿಂದಿನ ಸಾಯಂಕಾಲದ ಬಳಿಕ ಕೆಳಗೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ 'ಆಹಾ, ಬೆಳಗು ಎಷ್ಟೊಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ!' ಭಗವಂತ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ, ಸಂಜೆ ಕೂಡಾ. ದಿನದ ಗದ್ದಲವೆಲ್ಲ ಕೆಳಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲದ ಶಾಂತತೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡಾ ಶಾಂತವಾಗುವುದು. ಸಾಧಕನು, ಸಂಜೆಯ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಭಗವಂತನಿಂದಲೇ ಬಂದಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.

ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗೇ ನದಿ, ಗುಡ್ಡ, ಸಾಗರ, ಮರುಭೂಮಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಕುರಿತು ಧ್ಯಾನಿಸಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಸರ್ಗದ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳಿಗೂ ಸಂವಾದಿಯಾಗಿರುವ ಅಂಗಗಳು ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿವೆ. ಆರಂಭದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನಿಸಬಹುದು. ಅನಂತರ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿವಿಧ ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಗವತ್ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಛಾದೋಗ್ಮ ಉಪನಿಷತ್ತು ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು 'ಬ್ರಹ್ಮ'ವೆಂದು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ವಿಚಾರಗಳು ತೊಂದರೆ ಕೊಡಲಾರವು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು ಮುಂದಿನ ಹಂತ. ಬ್ರಹ್ಮನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಕಾರಣವೇ ಅದರ ಕಾರ್ಯಗಳೆಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿವೆ. ಹೀಗೆ ಧ್ಯಾನಿಸುವುದರಿಂದ ಮಹತ್ತರ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಮನಸ್ಸು ತಾನು ಗಮನಿಸಲ್ಪಡುವುದು, ಅದು ತನ್ನ ಹಾಗೂ ದೇವರ ನಡುವೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಕುತಂತ್ರ ಹೊಡೆದುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು; ಭಾವನೆಗಳೆಲ್ಲ ನಿಗ್ರಹಗೊಂಡು ಶಾಂತವಾಗುವುದು.

ನಮ್ಮ 'ಅಹಂ' ಕೂಡಾ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಧ್ಯಾನಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಕೃಣ ಕೋಪ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ದುಃಖ, ಒಂದು ಬಾರಿ ಸಂತ, ಇನ್ನೊಂದು ಬಾರಿ ಭೂತ—ಹೀಗೆಲ್ಲ ವರ್ತಿಸುವ 'ಅಹಂ' ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಶಕ್ತಿಯೆಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅದು ನಿಜವಲ್ಲ. 'ನಾನು' ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಆಧಾರಭೂತ-ಸತ್ಯವಾಗಿರುವ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದೆ.

ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲೆಲ್ಲ ಭಗವಂತನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಕಾರ್ಯವಲ್ಲ; ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತ ಮಾಡುತ್ತ ಇದು ಸತ್ಯವಾಗಿ ತೋರುವುದು. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ದೈವೀ ಭಾವನೆಯಿಂದ ತುಂಬಬೇಕು. ಕಾರಣ, ನಾವು ಕೇವಲ ಉಪಕರಣ

ಮಾತ್ರ; ದೇವರೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಿಸುವವನು. ಉಸಿರಾಟ, ನಿದ್ರೆ, ಊಟ ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಭಗವಂತನಿಂದಲೇ ಹೊರಡುವುದು. ಮನೆ, ಕಛೇರಿ, ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಭಾವನೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುವುದು.

ಭಾವನೆಗಳು ಭಗವಂತನಿಂದಲೇ ಹೊರಡುತ್ತವೆ. ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನಾವು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ಪ್ರೀತಿ ಭಗವಂತನಿಂದಲೇ ಬಂದಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸೀಮಿತವಾದ ಪ್ರೀತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಭಗವಂತನ ವಿಶ್ವಪ್ರೇಮ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಗಳೆಲ್ಲ ಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ಮನುಷ್ಯ-ಮನುಷ್ಯರ ನಡುವಿನ ಪ್ರೇಮದಲ್ಲಿ ದೈವಿಕತೆಯನ್ನು ಕಂಡರೆ ಅದು ಮುಕ್ತಿಗೆ ಸಾಧನವಾಗುವುದು. ಒಬ್ಬಳು ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮಗುವಿನ ಚೆಲುವು, ಲಾವಣ್ಯ, ಸೊಗಸುಗಳೆಲ್ಲ ದೇವರ ಕೊಡುಗೆಯೆಂದು ಅವಳು ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ, ಮಗುವನ್ನು ಮುದ್ದಿಸುವುದು, ಊಣಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಾಗುವವು.

ನಾವು ಹಲವು ಬಾರಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೈವೀ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. 'ಇದು ನನ್ನ ಮಗು' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಮಗು ಸತ್ತುಹೋದಾಗ 'ನನ್ನ ಮಗುವೆಲ್ಲಿ? ಓ ದೇವರೇ, ನನ್ನ ಮಗುವನ್ನೇಕೆ ಸೆಳೆದೊಯ್ಯಿ?' ಎಂದು ಅಳುತ್ತೇವೆ. ದೈವೀ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಭಾವಿಸಿದರೆ ನಮಗೆ ದುಃಖವುಂಟಾಗದು. 'ದೈವೇಚ್ಛೆ, ಅವನೇ ಕೊಟ್ಟ, ಪ್ರೀತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದ: ಈಗ ಅವನೇ ಕರೆಸಿಕೊಂಡ—ಹೀಗಾದರೂ ದೇವರನ್ನು ನೆನೆಯಲಿ ಎಂದು' ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ ಅಂತಿಮ ತಾತ್ವಿಕ ನಿಲುವೇ ಏಕತೆಯ ಜ್ಞಾನ. ಎಚ್ಚರ ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆಯ ಅನುಭವಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಏಕಸಿತ ರೂಪಗಳು. ಕಾಲ, ದೇಶ, ವಸ್ತು, ಚೈತನ್ಯ, ಜೀವನ, ಮನಸ್ಸು—ಹೀಗೆ ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳೇ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಆತ್ಮಂತಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು 'ಪ್ರಜ್ಞೆ'ಯೆಂದು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹೊರಗೆಲ್ಲಾ ಅದನ್ನರಸುತ್ತ ಅಲೆದಾಡದೆ, ನಮ್ಮ ಹೃದಯದೊಳಗೇ ಅದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಕೊನೆಗೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವನ್ನು ವಿಶ್ವಾತ್ಮವೆಂದು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ನಮಗಾಗುವ ಅನುಭವಗಳೆಲ್ಲವೂ ವಿಶ್ವಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವವು. ದೇಹದ ಯೋಚನೆ ಬಂದಾಗ, ಅದೂ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಲಯವಾಗುವುದು. ದೇಹವು ಮಾಂಸ, ಎಲುಬು, ನರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣ; ಅವೆಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮದ ಏಕಸಿತ ರೂಪ. ಜಗತ್ತು, ಕಾಲ ದೇಶಾದಿಗಳು ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇವೆ. ನೈಜಾತ್ಮನಲ್ಲೇ ಸಮಗ್ರ ವಿಶ್ವ, ಭೂತ-ವರ್ತಮಾನ-ಭವಿಷ್ಯತ್ತುಗಳಿವೆ. ಆಂತರಿಕ-ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು, ಜನ್ಮ ಮೃತ್ಯುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅಲ್ಲೇ ಆಡಗಿವೆ. ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅನಿರ್ವಚನೀಯವಾದ, ಅವೋಗೀಯವಾದ ಒಂದು ಏಕತೆ—ವಿಶ್ವಾತ್ಮದ ಏಕತೆ.

ದೈವೀ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದ ಗ್ರಹಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಿವೆ. ಛಾದೋಗ್ಮ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ವಂ ಖಲ್ವಿದಂ ಬ್ರಹ್ಮ (ಇದೆಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮವೇ) ಎಂದು ಹೇಳಲಾದ ದೈವೀ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನಾವೀಗ ಎಲ್ಲಿರುವೆವೋ ಅಲ್ಲಿಂದ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.