

ಭಗವಂತನನ್ನು

ಅರಸುತ್ತ

ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದ

ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು
ಮನಸ್ಸು

(ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಹಾಸಂಘದ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅನುಭಾವಿ ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳಾಗಿದ್ದ ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದಜಿ ಅವರು How to seek God ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆ ಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಹಾಸಂಘದ ಅಂಗ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ 'ವೇದಾಂತ ಕೇಸರಿ'ಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಕೆತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ, ಇವುಗಳ ಆರಿಸಿದ ಭಾಗಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಮನಗಂಡು, ನಮ್ಮ ಓದುಗರ ಮುಂದೆ ಇಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರತಿ ಕಂತಿನಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಲಿವೆ. -ಸಂ.)

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಯ ವೆಂದರೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು. ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಮ್ಮೇಲೆ ಶಾಂತ ಗೊಳಿಸಲು ಹೋಗಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ನಾವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಗಳು ಅಧಿಕವಾಗ ಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅಂತರಂಗದ ಕ್ಷೋಭೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಹೋಗುವುದು ತಾಮಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಅಂತರಂಗದ ಕ್ಷೋಭೆ ರಾಜಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ನಾವು ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನ ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಇಂದ್ರಿಯಭೋಗವನ್ನು ಅರಸುತ್ತವೆ. ಅದು ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವು ಹೊರಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಗಮನವನ್ನು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ನಾವು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಂಡು, ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿರುವ ಧೈಯವಸ್ತುವಿನೆಡೆಗೆ ಹರಿಸಬೇಕು. ಆ ಧೈಯ ವಸ್ತುವೇ ನಮ್ಮ 'ಇಷ್ಟ'. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅಂತರಂಗದೊಡನೆ ಒಳಹರಿಸುವ

(ಮುಂದಿನ ಕಂತಿನಲ್ಲಿ: ಧ್ಯಾನಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?)

ಒಂದು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ 'ಮಂತ್ರಜಪ'. ಇದರಿಂದ ಅಂತರಿಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಕ್ಷುಸ್ಸು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ.

ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೇಂದ್ರ ಹೃದಯವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಗಳ ನಡುವಿನ ಅವಕಾಶ ಕೂಡ ಆಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಅದನ್ನು ಆಗಾಗ ಬದಲಿಸಿಕೊಡದು. ಆರಂಭದ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲು ಹೃದಯವೇ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯವನ್ನು ಊಟದ ಸಮಯದಂತೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಒಬ್ಬನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಎರಡೂ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ, ಕಾತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ದಿನ ನಾವು ಊಟ ಮಾಡಲು ತಡವಾದರೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಜೀರ್ಣರಸಗಳು ಆಗಲೇ ಸ್ರವಿಸಿಬಿಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ, ಅಜೀರ್ಣದ ತೊಂದರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ, ನಾವು ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲವನ್ನು ನಿಗದಿ ಮಾಡಿದಾಗ, ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳು ಧ್ಯಾನಭಾವನೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಸಮಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು, ಪವಿತ್ರಗ್ರಂಥಗಳ ಪಠದ ಮೂಲಕ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮಾನಸಿಕ ಭಾವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜಪಮಾಲೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು ಕೂಡ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನಾವು ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಷ್ಟದೇವತೆಯನ್ನು ನಾವು ಜೀವಂತವೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಬರೀ ಜಡವಾದ ಚಿತ್ತವೆಂದೋ ವಿಗ್ರಹ ವೆಂದೋ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯಾಗಿ ಆರಿಸಿಕೊಂಡ ಭಗವತ್ಸ್ವರೂಪದ ಕಡೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನವನ್ನು ಹರಿಸಬೇಕು.

ವಿನೋದದಿಂದ

ವೇದಾಂತ

ನಮ್ಮ ನೈಜ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ತನಗೆ ತಾನೇ ಪ್ರಕಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕವಿದಿರುವ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಿದರೆ ಸಾಕು. ಇದು ವೇದಾಂತದ ನಿಲುವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೆಂಬುದು ಬೇರೆಯ ವಸ್ತುಗಳಂತೆ ಸಾಧ್ಯ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವಂಥದ್ದು. ಸಿದ್ಧ ಅಕ್ಷರ್ ಒಮ್ಮೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೋಮಾರಿಗೆ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಚಿನ್ನದ ನಾಣ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದಾಗಿ ಘೋಷಿಸಿದ. ಎಲ್ಲರೂ "ನಾನೇ ಹೆಚ್ಚು ಸೋಮಾರಿ" ಎಂದು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಲು ಶುರು ಮಾಡಿದರು. ಆದರೆ ಬೀರಬಲ್ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲಾಡದೆ ಕುಳಿತಿದ್ದ. ಅಕ್ಷರ್ ಕೇಳಿದ, "ನೀನು ಸೋಮಾರಿಯಲ್ಲವೇ?" ಅದಕ್ಕೆ ಬೀರಬಲ್ ಹೇಳಿದ, "ಸೋಮಾರಿಯೇನೋ ಸರಿ. ಆದರೆ ಹಾಗೆಲ್ಲ ಎದ್ದು ಕೂಗಾಡಲು ತುಂಬ ಬೇಜಾರು." ಎಂದು ಮೈಮುರಿದ. **ಬಹುಮಾನ ಅವನಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿತು.**

ಒಂದು ಸಿಂಹ ಇಬ್ಬರನ್ನು ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ. ವಿಜ್ಞಾನಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ಹೇಳಿದ: "ನಾವು ಸಿಂಹವನ್ನು ಎದುರು ಹಾಕಿ ಓಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧವಿಲ್ಲ. ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ." ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಹೇಳಿದ, "ನಾನು ಸಿಂಹವನ್ನು ಎದುರು ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನನ್ನು ಎದುರುಹಾಕಿ ಓಡಿದರೆ ಸಾಕು." ಜಗತ್ತಿನ ಜಂಜಾಟಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು, ಸುಖ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಕೊಂಡು ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಧಾವಂತ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಅವಿದ್ಯೆ, ಅಹಂಕಾರಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದೇ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಗುರಿಯಿಲ್ಲದ ಓಟ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ವಿಚಾರಪೂರಿತ ಬಾಳುವೆ ಸಾಕು.

"ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರನ್ನು ಯಾರೂ ಬೇಕಾದರೂ ಬಯ್ಯಬಹುದು. ಅಷ್ಟು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ " ಎಂದ ಅಮೆರಿಕದವನು. "ಹೌದು, ರಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅಮೆರಿಕೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರನ್ನು ಯಾರೂ ಬೇಕಾದರೂ ಬಯ್ಯಬಹುದು" ಎಂದ ರಷ್ಯಾದವನು. **ಬಾಹ್ಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವೆಂಬುದು ಸಾಪೇಕ್ಷ. ಅದು ನಿತ್ಯವಲ್ಲ. ಅಂತರಂಗದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವೇ ನೈಜ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ. ಅಜ್ಞಾನ ನಾಶವೇ ನಿಜವಾದ ಮುಕ್ತಿ.**