

ಆಗಾಗ ಕಪಿಗಳು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅವು ಶಾಂತ ಸಂಪನ್ನರಾಗಿ, ಏನೊಂದೂ ಚಿಂತಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಹಾಗಲ್ಲ. ಆಗ ಅವು ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಯಾವ ಗೃಹಸ್ಥರ ಚಪ್ಪರದಲ್ಲಿ ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಕುಂಚಿಕೆಕಾಯಿ ಇವೆ. ಯಾರ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಬದನೆಕಾಯಿಗಳು ಇವೆ? ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ಮೇಲೆಯೇ ಲಾಗ ಹಾಕುತ್ತ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ತಿಂದು, ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಾನು ಕಂಡಾಗ, ಅದೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇತ್ತು!" ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ಎಲ್ಲರೂ ನಕ್ಕರು.

ಗಹನವಾದ ಸಾಂಖ್ಯದರ್ಶನದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಶ್ರೀರಾಮ ಕೃಷ್ಣರು ತಿಳಿಸಿದ್ದು ಹೀಗೆ: "ಪುರುಷನು ಕರ್ತನಲ್ಲ. ಅವನು ಏನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ; ಪುರುಷನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಸಾಕ್ಷಿರೂಪವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ; ಪ್ರಕೃತಿಗೂ ಪುರುಷನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೆಲಸವನ್ನು ತನ್ನಪ್ಪಕ್ಕೇ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ... ನೀವು ಮದುವೆಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದೀರಾ? ಯಜಮಾನನು ಹುಕುಂ ಮಾಡುತ್ತ, ಹುಕ್ಕ ಸೇದುತ್ತ ಒಂದು ಕಡೆ

ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾನೆ. ಯಜಮಾನಿಯಾದರೋ ಅರಿಸಿನ ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆ ಯನ್ನು ಉಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಒಂದು ಸಲ ಇತ್ತ. ಒಂದು ಸಲ ಅತ್ತ - ಮನೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆ ಕೆಲಸವಾಯಿತೇ, ಈ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯಿತೇ ಎಂದು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಮದುವೆಗೆ ಬಂದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸ್ವಾಗತ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ನಡುನಡುವೆ ಯಜಮಾನನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಕೈ ಮುಖಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ, "ಇದನ್ನು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಅದು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ, ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು; ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಯಜಮಾನನು ತಂಬಾಕು ಸೇದುತ್ತ ಸೇದುತ್ತ, ಅವಳು ಹೇಳುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ; ಹಳ್ಳಾಂ ಹಳ್ಳಾಂ, ಎನ್ನುತ್ತ ಮೈಯನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ, ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಸಮ್ಮತಿ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ- "ಹಾಗೆಯೇ, ಮತ್ತೇನು?"

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಹಾಸ್ಯ ವೈವಿಧ್ಯಪೂರ್ಣವೂ ಸಂಕೀರ್ಣವೂ ಪೂರ್ಣದೃಷ್ಟಿ ಸಮನ್ವಿತವೂ ಆದುದು. ಅದು ಹರ್ಷ ದಾಯಕ; ಅಂತೆಯೇ ಬೋಧಪ್ರದವೂ ಕೂಡ.

ಭಗವಂತನನ್ನು ಅರಸುತ್ತ ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು

ಧ್ಯಾನಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು
ನಿವಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನಮಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಂತ್ರಾರ್ಥದ ಪರಿಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ, ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುವುದು. ಧ್ಯಾನಾಧ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ, ಹಲವು ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚಿತ್ರಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳಬಹುದು. ಆದರೆ, ಅವೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲ ಇದ್ದವುಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಅವುಗಳು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಏನನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಭಗವಂತನಿಗಿಂತಲೂ ನಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಎಂದು. ಈ ಬಗೆಯ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊರದೂಡುವ ವಿಧಾನವೊಂದಿದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ, ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯವಾಗಿ ದೈವೀ ಚಿತ್ರಣಗಳಿಗೆ ಹೊರತಾದ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಚಿತ್ರಣಗಳನ್ನೂ, ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತಿರುವ ದೈವೀ ಜ್ಯೋತಿಯ ಜ್ವಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಸೆದುಬಿಡುವ ಹಾಗೆ ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ದೈವೀ ಚಿತ್ರಣಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಿಲನಗೊಳಿಸಿಬಿಡಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪ ಯೋಗಿಸಿ, ಕೇವಲ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ದೇವರಲ್ಲಿ ನಿಮಗಿರುವ ಭಕ್ತಿಯು ಇದಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕನಸುಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು ಅಪ್ರಾಜ್ಞ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ.

ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಘಟನೆಗಳೂ ಕೂಡ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಬರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ, ನಾವು ಭ್ರಮೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಓಡಬಾರದು. ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ವಿಗ್ರಹ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ, ಅದು ಬರಿ ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸದೆ, ಭಗವಂತನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಭಾವಿಸುವುದಾದರೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ, ಈ ಭಾವನೆ ಮೂಡುವುದು ಸಾಧನೆಯ ನಂತರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆದ್ದರಿಂದ, ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ, ಒಂದು ತರಹದ ತೀವ್ರರೂಪದ ಹೋರಾಟ. ಆದರೆ, ಮುಂದುವರೆದಂತೆಲ್ಲ, ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಈ ಬಗೆಯ ಹೋರಾಟ ದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆನಂದವನ್ನು ನಾವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೋಡದೆ ಇರುವುದು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೋಡ ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮೋಡವು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಎಂದೂ ಕವಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಆತ್ಮನೂ ಎಂದಿಗೂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಅಜ್ಞಾನದ ದೆಸೆಯಿಂದ, ಅದರ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿತ್ಯ ಯಾವುದು, ಅನಿತ್ಯ ಯಾವುದು ಎಂಬ ವಿವೇಕವಿರಲಿ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸುತ್ತ ಸಮಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಎಲ್ಲ ಆಯಾಮಗಳನ್ನೂ 'ಭಗವಂತ' ನೆಂಬ ಒಂದೇ ಧೈಯದಡೆಗೆ ಹರಿಸಬೇಕು. ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಇರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಶಯಗಳು ಬರದಿರಲಿ. ಸಂಶಯಗಳು ಉಂಟಾದರೆ, ಭಗವಂತನನ್ನು ಹೀಗೆ ಪಾರ್ಥಿಸಿ: "ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೊಳಕು ಭಾವನೆಗಳೇ ನನ್ನನ್ನು ನಿನ್ನಿಂದ ದೂರ ಇಟ್ಟಿರುವವು. ಹೇ ಪ್ರಭು, ದಯವಿಟ್ಟು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸು."

(ಮುಂದಿನ ಕಂತಿನಲ್ಲಿ: ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳು)