ಧ್ಯಾನ

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ

ಸ್ವಾಮಿ ಅಶೋಕಾನಂದ

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಒಂದು ಹೇಳಿಕೆ ಇದೆ, "ಒಗೆದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಯಾವ ಬಣ್ಣದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದುತ್ತೇವೆಯೋ, ಆ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಅದು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ." ಇದು ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ ಮಾತಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೇವರ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದಾಗ ಅದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಾಧಕರು ಮರೆಯುವ ಇನ್ನೊಂದು ಮಾತಿದೆ. "ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಹೇಗೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರನ್ನು ಒಬ್ಬನು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ಗುರುಮಹಾರಾಜರು ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಅಭ್ಯಾಸಯೋಗವನ್ನು ನೀನೇಕೆ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರಬಾರದು?" ಅಲೆಯುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪುನಃ ಪುನಃ ಭಗವಂತನ ಚಿಂತನೆಗೆ ತರುವುದೇ ಅಭ್ಯಾಸಯೋಗ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭಗವಂತನೆಡೆಗೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಅದು ಎಷ್ಟು ಅಲೆದರೆ ತಾನೇ ಏನು? ಆದರೆ, ಅದನ್ನು ಮರೆತು ನಾವು ಸಾಧನೆಯನ್ನೇ ಕೈಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಧ್ಯಾನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿಯಾದುದು. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ನಮ್ಮ ಪವಿತ್ರ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುವೆವು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವ ಬಾಹ್ಯ ಸಹಾಯವನ್ನೂ ಆಶ್ರಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
– ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಯಾವುದು? ಪ್ರಶಾಂತತೆ, ಬಲವಾದ ಆಸೆಗಳು ಇಲ್ಲದ ಶಾಂತಸ್ಥಿತಿ ಇದು. ಒಳಗಿನ ಅಥವಾ ಹೊರಗಿನ ಸಂಗತಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನೇಕೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದರೆ, ಅವು ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಗುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಆಸೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೇ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸಿದ್ದರೂ ವಿಷಯ ವಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಂಗೆಡಿಸುತ್ತವೆ. ಸೋತರಂತೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಪಾತಾಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಭಗವಂತನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಸಂಗತಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಆಸೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಆಸೆಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಹೋದಾಗಲೇ ನಾವು ಪ್ರಶಾಂತಮನಸ್ಕರಾಗುವುದು.

ಈ ಬಗೆಯ ಶಾಂತಿಯನ್ನೇ 'ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ'ದ ಆರಂಭವೆಂದು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುವರು. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆಂದರೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಇಲ್ಲದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಾಂತಗೊಳ್ಳುವುದು. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಇದೇ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಒಮ್ಮೆ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದೆವು ಎಂದರೆ, ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಖಾತರಿ ಇಲ್ಲ; ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರಾವುದೋ ಸಂಗತಿ ಸೆಳೆದುಬಿಡಬಹುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಬಿರುಗಾಳಿಯ ಅನಂತರದ ಶಾಂತಿಯಂತೆ ಅಸ್ಥಿರವಾದುದು.

ಹೀಗೆಂದಾಗ, ನಾವು ಕ್ಷೇಮವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ. ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಸ್ಥಿತಿಯೊಂದಿದೆ, ಅದನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಹೆದರುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದವನು, ಮನಸ್ಸು ಕೆಳಗೆ ಹೋಗುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಧ್ವಂಸ ಮಾಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ, ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವ ವಸ್ತುವೂ ಆಕರ್ಷಿಸಲಾಗದ ಪರಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಇರುತ್ತಾನೆ.

ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಾಂತಿ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಶಾಂತಿಯ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಇರುವವರು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

೧. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿಯೇ ತೀರುತ್ತೇವೆಂಬ ದೃಢಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಷ್ಟೇ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಿದ್ದರೂ, ತುರ್ತಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಅದೇ ರೀತಿ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇರುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಅದು ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದಂತಾಗಬೇಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ "ಉಸಿರಾಡಲೂ ಪುರುಸೊತ್ತಿಲ್ಲ" ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ. ಆದರೆ, ಹಾಗೆ ಹೇಳುವವರು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಈ ಬಗೆಯ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಎನ್ನಿಸಿದರೂ, "ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು" ಎಂದು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ.

ಮುಸ್ಲಿಮರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುವವರೆಂದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಅವರನ್ನು ಹೊಗಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನಮಾಜಿನ ಕಾಲ ಬಂದೊಡನೆ ಎಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ, ಕೈಕಾಲು ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು, ರಸ್ತೆಯ ಪಕ್ಕವಾದರೂ ಕೂಡ ಅಲ್ಲೇ ಜಮಖಾನ ಹಾಸಿಕೊಂಡು, ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಅವರು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ದೊಡ್ಡ ಅನ್ಯಾಯವೇ ಸರಿ. ಅದೊಂದು ಕುಂಟು ನೆಪ ಅಷ್ಟೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಮಯವಾಗಲೀ, ಶಕ್ತಿಯಾಗಲೀ ನಿಮಗೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವು ದೂರುದರೆ, ನಾನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ ಎಂದು

ದಿವಂಗತ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಹಲವು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ, ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲ ವೇದಾಂತ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದವರು; ಅಮೋಘ ಭಾಷಣಕಾರರು; ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಔನ್ನತ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದವರು.

ಕೊಳ್ಳುವಿರಾ? ಆಗ ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ, "ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಮೋಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಅಷ್ಟೆ."

ನಿರುತ್ಸಾಹ ಹೇಗೆ ಬರುವುದೆಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ಕೆಲವು ಸಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಆಗ ನೀವು ಉತ್ಸಾಹಭರಿತರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ. ಅದೇ ಮನಸ್ಸು ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತವಾಗಿರಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ, ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ, "ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ – ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಗುರಿ ತಲುಪುತ್ತಿಲ್ಲ" ಎಂದು ನೀವು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾನು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ ನೀವು ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರವುಳ್ಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು, ಉನ್ನತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟದವರಾಗಿ ಹುಟ್ಟದಿದ್ದರೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಂತೆ ಪ್ರಪ್ಥಮದಿಂದ ಏರಿಳಿತಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಲೇಬೇಕು. ಈ ಏರಿಳಿತಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎದೆಗುಂದಿಸದಿರಲಿ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಉನ್ನತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಏರಿಲ್ಲ; ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಯೋಗ್ಯನಲ್ಲ ಎಂದು ಎಂದೂ ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮಗೆ ಚಳಿಯಾದರೆ, ಬೆಂಕಿಯ ಹತ್ತಿರ ಹೋದಷ್ಟೂ ನಿಮಗೆ ಬೆಚ್ಚಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾ ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚಗಾಗಲು ಬೆಂಕಿಯ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುತ್ತೀರಾ? ನಿಮಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಬಂದ ಸಮಯವೇ ಭಗವಂತನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಸಮಯ ಬೇಡ.

ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮ ದೇಹದಂತಲ್ಲ; ಅದು ನಾವು ಬದುಕಿರುವವರೆಗೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗಬಲ್ಲುದು.
–ಮಾರ್ಟಿಮರ್ ಆ್ಯಡ್ಲರ್

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಾಮರಸ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಪವಿತ್ರವಾದುದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ.
–ಎಮರ್‌ಸನ್

ಮನಸ್ಸು ನಿಮ್ಮನ್ನು ದಾರಿತಪ್ಪಿಸಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಕೆಲವು ಸಮಯ ಅದು ನೇರವಾಗಿ ಅನೇಕ ಆಸೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ತರಬಹುದು ಅಥವಾ ಧರ್ಮದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸಲೂಬಹುದು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಾನು ಇನ್ನೂ ಬೆಳೆದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಆಟ, ಅಷ್ಟೆ. ಮನಸ್ಸು ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಯೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಸರಿಯೇ, ಭಗವಚ್ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಮನಸ್ಸು ದುಷ್ಟ ಕುದುರೆ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. ಅದನ್ನು, ಅದರ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತೇ ಪಳಗಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅದು ಅರಿತುಕೊಂಡಾಗ, ಅದೇ ನಿಮ್ಮ ಗುಲಾಮನಾಗುವುದು. ಈ ಬಗೆಯ ನಿರ್ಧಾರವೇ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ತರಬಲ್ಲದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ವಿಜಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲುದು.

೨. ಅನಂತರ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಿ. ನೀವು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಹೊತ್ತು, ಅಂದರೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಒಂದು ಹೊತ್ತಾದರೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲಗಳು ಪ್ರಶಸ್ತವಾದುವು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇದೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ, ಇನ್ನೂ ಕತ್ತಲಿರುವಾಗಿನ ಕಾಲವನ್ನು ಪ್ರಾತಃಸಂಧ್ಯೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಯ. ಎರಡನೆಯದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆ. ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೋ? ಆದರೆ, ಉಷ್ಣವಲಯದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಂತೂ ಆ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಸ್ತಬ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಹಕ್ಕಿಗಳೂ ಕೂಗದೆ ಎಲೆಮರೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರು ಈ ಅವಧಿಯನ್ನು ದೇವರ ಪೂಜೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮೂರನೆಯದು ಸಾಯಂಸಂಧ್ಯೆ, ಅಂದರೆ ಸೂರ್ಯ ಮುಳುಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿನ ಹೊತ್ತು. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸಂಧ್ಯೆ ನಡುರಾತ್ರಿ, ನಿಶ್ಶಬ್ದವಿರುವೆಡೆ ನಡುರಾತ್ರಿ ತುಂಬ ಅನುಕೂಲಕರ ಕಾಲ. ಕೆಲವರಂತೂ ಎಲ್ಲ ಕಾಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಈ ಕಾಲವೇ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ರಾತ್ರಿಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ ಎದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಳಗಿನ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿನ ಕಪ್ಪುಹಲಗೆಯನ್ನು ಒರೆಸಿದ ಹಾಗೆ, ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಮಾನಸಿಕ ಮುದ್ರೆಗಳು ಅಳಿಸಿಹೋಗಿರುತ್ತವೆ; ಪ್ರಕೃತಿ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿದ್ದು ಊರು ಇನ್ನೂ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳದೆ ಸ್ತಬ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಅಲ್ಲದೆ ಮುಂಜಾನೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ದಿನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹ ತುಂಬಿಕೊಂಡು, ನಾವು ಆ ದಿನದ ಬಹುಭಾಗ ಚೈತನ್ಯ ಶಾಲಿಗಳಾಗಿರಬಹುದು.

ಈ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಒಂದು ಕಾಲವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು, ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ದಿನಗಳು ಒಂದು ಗೊತ್ತಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಆಲೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ನಂತರ ತಾನೇ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಆ ರೀತಿ ಆಲೋಚಿಸಲು, ಪರಿಭಾವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ದಿನದ ಗೊತ್ತಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ, ಏಕೆಂದರೆ, ಆ ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಭಗವದ್ಭಾವ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೊರಕುವ ಈ ಲಾಭ ಅಲ್ಪವಾದುದೇನಲ್ಲ.

೩. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗೊತ್ತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇಲ್ಲೇ ದೇವಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಚರ್ಚುಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆ ನಮಗೆ ಬರುವುದು. ಆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಕಾಲದಿಂದ ಭಗವಂತನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ ಮತ್ತು ಪಾವಿತ್ರ್ಯದ ಭಾವ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಬರೀ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸು ಉನ್ನತ ಭಾವಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ.

ದೇವಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಚರ್ಚುಗಳ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳ ಕೋಣೆಯ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ತಡೆಗಳು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಒಂದು ಕಡೆ ನಾವು ಒಂದು ಗಾಢವಾದ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಆ ಸ್ಥಳವು ಆ ಆಲೋಚನೆಯ ಭಾವದಿಂದ ಸಂಕ್ರಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು, ಸುತ್ತಲ ವಾತಾವರಣವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿತ ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ. ಇದರಿಂದಲೇ ಆ ವಾತಾವರಣವು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಪವಿತ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹವೂ ಪವಿತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಪಂದನಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ, ಸುತ್ತಲ ವಾತಾ ವರಣವೂ ಒಂದು ತೆರನಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿ, ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೊಡನೆ ನಮಗೆ ಭಗವಂತನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡುವುದ ರಿಂದ ಇಂತಹ ಪವಾಡಸದೃಶ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

೪. ನಾನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸಾಧನಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶತ್ರುಗಳಾದ ಮೋಹ, ಆವೇಗ, ಲೋಭ, ಅತ್ಯಾಸೆಗಳ ಎದುರು ನಿಲ್ಲಲಾರದು ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ಅಡಗಿರುವ ಇವುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಮನುಷ್ಯರೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಳೆ ಕಿತ್ತು, ಹಳೆಯ ಟೊಂಗೆಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ತೋಟವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದ್ದರೂ, ಕಳೆಗಳ ಪುಟ್ಟ ಚಿಗುರುಗಳು ವಸಂತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಹಸುರಾಗಿ ತಲೆಯೆತ್ತಲು ಕಾದಿರುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿರುವ ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದು ಮೇಲೆ ಚಿಮ್ಮಲು ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಈ ಕೆಟ್ಟ ಆವೇಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅವು ಬೆಳೆದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಆವರಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹರಿಸಿದ ಆಸೆ ಮತ್ತು ಆವೇಗಗಳಿಂದ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಹುತೇಕ ಭಾಗವು ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತರಾದಾಗ ಮಾತ್ರ, ನಾವು ಭಗವಚ್ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆವು.

ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳು, ಆವೇಗಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ನೇರವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಅವು ಸೋಲುತ್ತವಾದರೂ, ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ತಗ್ಗಿಸುವುದು ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡದೇ ಇರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಹಚ್ಚು ಹಚ್ಚು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎತ್ತ ಹೋದರತ್ತ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು, ನಿಯಂತ್ರಿಸಲೇ ಬಾರದು ಎಂದಾಗಲಿ, ನಿಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಬೇಕು ಎಂದಾಗಲಿ ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ನೇರವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಜೊತೆಗೆ ಗುದ್ದಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಕ್ರಮೇಣ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದೇ ಉತ್ತಮ.

ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗದ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಈಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತ, ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತ, ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಆ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಮೊದಲು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಆಗ ಆ ದೌರ್ಬಲ್ಯವು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಕೊನೆಗೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸುಲಭವೆಂದು ನಾನು ಹೇಳಲಾರೆ. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋದರೆ, ಅದು ರೂಢಿಯಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬಾರದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಾಣೆಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವು ಅಶಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಇರಲಿ, ಬಿಡಿ– ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವ ಅವೂ ಕೂಡ ಕ್ರಮೇಣ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ)

(ಸಂಗ್ರಹಾನುವಾದ: ಡಾ. ಪಾಂಡುರಂಗ ವಿಠಲ)

ಚಿಂತನ ಪ್ರಭ

ನವರಾತ್ರಿ

ದಸರಾ (ದಶಹರ), ಮಹಾನವಮಿ, ಬನ್ನಿಹಬ್ಬ ಮುಂತಾದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲಾಗುವ ನವರಾತ್ರಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬ ಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ 'ದುರ್ಗಾಪೂಜೆ' ಎಂದು ಹೆಸರು; ಉತ್ತರಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅದು ಶ್ರೀರಾಮವಿಜಯವನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುವ 'ರಾಮಲೀಲಾ.' ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣವೂ ವರ್ಣರಂಜಿತವೂ ಆದ ನವರಾತ್ರಿ 'ಮಹಾಪೂಜೆ' ಎಂಬ ಅಗ್ಗಳಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾದುದು; ಪೌರಾಣಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ರಾಜಕೀಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ – ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಆಯಾಮಗಳನ್ನುಳ್ಳದ್ದು. ಅದಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ೨,೦೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಪ್ರಾಚೀನತೆ ಇದೆ.

ನವರಾತ್ರಿ ಪರ್ವದ ಮೂಲದಲ್ಲಿರುವುದು ಶಕ್ತಿದೇವತೆಯ ಉಪಾಸನೆ. ಕಾಳಿ, ದುರ್ಗೆ, ಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಸರಸ್ವತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯ ಭಿನ್ನ ಅಂಶಗಳೇ. ನವರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹರಕೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದುರ್ಗೆ ಅಥವಾ ಮಹಿಷಮರ್ದಿನಿ ದಸರೆಯ ಅಧಿದೈವ. (ಅವಳಿಗೆ 'ಚಾಮುಂಡಿ' ಎಂದೂ ಹೆಸರು). ಅವಳು ಲೋಕಕಂಟಕನೂ ಸುರಭಯಂಕರನೂ ಆಗಿದ್ದ ಮಹಿಷಾಸುರನನ್ನು ಸಂಹರಿಸಿದ ದೇವಿ. ಅವಳದು ಸಮಷ್ಟಿರೂಪ ಮತ್ತು ಸ್ವರೂಪ. ಬ್ರಹ್ಮ, ವಿಷ್ಣು, ಮಹೇಶ್ವರರ ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ಅವಳು ಹುಟ್ಟಿದವಳು; ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳಿಂದಲೂ ಅವರವರ ಆಯುಧಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಅವಳು ಮಹಿಷನ ನಿಗ್ರಹ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಇದು ಪುರಾಣಕಥೆ.

ಇದೊಂದು 'ಪ್ರತಿಪೆ'ಯಷ್ಟೆ. ಆಸುರೀಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ದೈವೀ ಶಕ್ತಿಯ, ತಾಮಸ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಸಾತ್ವಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಗೆಲುವು ಮಹಿಷಮರ್ದಿನಿಯ ಕತೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತ. ಈ ಗೆಲುವು ಇಂದಿಗೂ, ಎಂದಿಗೂ ಸ್ಮರಣೀಯ. ಸೋಲ್ಲುಂಛನವೂ ಅಷ್ಟೆ; ಅವಿದ್ಯೆಯ ಗಡಿಯನ್ನು ಸದಾ ದಾಟುತ್ತಿರಲೇಬೇಕಲ್ಲವೇ! ಎಂತಲೇ ನವರಾತ್ರಿಯು ಅಸೂಚಾನ ಉತ್ಸವ. 'ನವರಾತ್ರಿ' ಎಂಬುದು ಹಬ್ಬದ ಹೆಸರಾದರೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲೆಯ ಪ್ರಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ; ಇರುವುದೆಲ್ಲ ಬೆಳಕಿನ, ದೀಪರಾಜಯ ಪ್ರಸಕ್ತಿಯೇ: 'ತಮಸೋ ಮಾ ಜ್ಯೋತಿರ್ಗಮಯ!'

–ಡಾ. ಸಿ.ಪಿ. ಕೃಷ್ಣಕುಮಾರ್ ('ಪರಿಚಿಂತನ')