

ಧ್ಯಾನ

ಧ್ಯಾನ -
ಎನು? ಏಕೆ? ಹೇಗೆ?
ಸ್ವಾಮಿ ಯುಕ್ತೇಶಾನಂದ

ಧ್ಯಾನ

ನಮಗೆ ಪರಮ ಮಂಗಳವನ್ನು (ಶ್ರೇಯಸ್ಸನ್ನು) ಉಂಟುಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಕುರಿತಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ಪೂರ್ಣ ಏಕಾಗ್ರತಾ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಧ್ಯಾನ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, 'ಧ್ಯಾನ' ಎಂದಾಗ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮ ಅಥವಾ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರ ಮಾಡುವುದೆಂದೇ ಅರ್ಥ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾದ ಅತಿ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಧ್ಯಾನ ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಹಲವಾರು ತಯಾರಿಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇವುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣರೂಪದಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡಲು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳೇ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನವಾದರೆ ಶಾಂತಿ, ಆನಂದ, ತೃಪ್ತಿ - ಎಲ್ಲವೂ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತು - ಧ್ಯಾನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಎಚ್ಚರದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ನಡೆಯಬಹುದಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ನಿದ್ರೆ, ಜೊಂಪು, ಜಾಡ್ಯ, ಆಲಸ್ಯ - ಇವುಗಳಿಗೂ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೂ ಅಜಗಜಾಂತರ. ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಮೋಸಹೋಗುವಂತಿಲ್ಲ!

ಕೇವಲ ಲೌಕಿಕವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ತೊಡಗಿದ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಪಂಚದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿ ಅತಿ ಎಚ್ಚರವಿದ್ದರೂ, ಒಳಮುಖವಾಗುವ ತರಬೇತಿ ಅದಕ್ಕೆ ದೊರಕದಿದ್ದರೆ, ಧ್ಯಾನ ಅಸಾಧ್ಯ!

ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಶರೀರ-ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ತರಬೇತಿಯ ಮೂಲಕ ತಯಾರಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ತಯಾರಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ, ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಬೆಳಗಾವಿಯ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಿಷನ್ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಉತ್ತಮ ವಾಗ್ಮಿಗಳು ಮತ್ತು ಲೇಖಕರು.

ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವೆನ್ನಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸ. ಇಂದು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ 'ಧ್ಯಾನ' ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಬರಿ ಔಪಚಾರಿಕವಾಗಿ ಎಂದು ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

'ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು' ಹಾಗೂ 'ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದು' ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲರಾ? ನಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವೆಲ್ಲ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಇದೇನು ಸಾಮಾನ್ಯವಲ್ಲ. ಆದರೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಹೋರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಬಗೆಯ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ, ಶಾಂತಿ, ಸಂಯಮಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ.

ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಏಕೆ?

ಅನುಭವಿಗಳಾದ ಯೋಗಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ - ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಲೆ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಇದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೂ ಕಡಡಲಾಗದು ಎಂದು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಲೆ (ಆವಾಸ ಸ್ಥಾನ) ಎಲ್ಲಿದೆ ಈಗ? ಹೊರಗಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ, ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ! ಅಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಅನಿಸಿಕೆ, ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆಗಳಂತೆ ನಾನು ವರ್ತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿನ ಆಕರ್ಷಣೆ, ತಿರಸ್ಕಾರಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವಿರಾ? ಎಂತಹ ದಾಸ್ಯ ಇದು! ಯಾರಿಂದರೆ ಅವರು, ಯಾವುದೆಂದರೆ ಆ ವಸ್ತು

ನಮ್ಮನ್ನು ಸೂತ್ರದ ಬೊಂಬೆಯಂತೆ ಆಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಶಾಂತಿ, ತೃಪ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆಯೇ? ಇಂತಹ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ನೆಲೆ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಆ ನೆಲೆ ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರಬೇಕು. ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡುವುದು ಇದನ್ನೇ. ಹೊರ ಓಡುತ್ತಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಳಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ, ಮೊದಮೊದಲು ನಮ್ಮಂತರಂಗ ಒಂದು ರಣರಂಗವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ರಣರಂಗದಲ್ಲಿ ಹೋರಾಟ ಮುಗಿದಾಗ ಶಾಂತಿ ನೆಲೆಸುವಂತೆ, ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿಯೂ ಹೋರಾಟ ಮುಗಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಪರಮ ಶಾಂತಿ, ಆನಂದ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ.

ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ ಮೊದಲು ಅಶಾಂತಿ. ನಂತರ ಪ್ರಶಾಂತಿ. ಈ ಹೋರಾಟದ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಯಾವ ಧೀರ ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ಧೈಯದ ಸಿದ್ಧಿಗಾಗಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾನೋ ಅವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಶಾಂತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ

ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸದ್ಯ ಚಿಂತೆಯಾಗಿದೆ. ಅಶಾಂತವಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತ ಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದಿಂದಲೇ! ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ - ಇವೆರಡೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಶಾಂತವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಫಲವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಇನ್ನಷ್ಟು ಶಾಂತ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ತತ್ಪಲವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಾಂತಿ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಈ ಬಗೆಯ ಧ್ಯಾನಜೀವನವನ್ನು ಎಲ್ಲಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ನಮಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ಆನಂದಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಘನ ಉದ್ದೇಶವಿರಬೇಕು. ಅದು ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಕುರಿತು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದರಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬ ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಇದು ಬಹು ದೀರ್ಘ ಹಾಗೂ ಕಷ್ಟಕರ ಪ್ರಯಾಣವಾದರೂ ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ ಎಂದು ಆರಿತರಲೂ ಬೇಕು.

ಶಿಸ್ತು-ಸಂಯಮಗಳ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಕ್ರಮವಾದ ಸಾಧನೆ ಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅಣಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಕೇವಲ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳಾದ್ದರಿಂದ, ದಿನದ ಇನ್ನುಳಿದ ಸಮಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ದಿನದ ಇನ್ನುಳಿದ ಸಮಯವನ್ನು ಶಿಸ್ತು-ಸಂಯಮ-ವಿವೇಕಗಳಿಂದ ಕಳೆದು, ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯ ದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಇಡೀ ದಿನದ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಧ್ಯಾನಜೀವನದ ಮೊದಲ ಹಂತ ನೈತಿಕ ಜೀವನ. ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಉತ್ತಮ ನಡೆ, ನುಡಿ, ಸದಾಚಾರ, ಸದ್ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ವಿವೇಕ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ; ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗ ಬಾರದು ಎಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕವಾದದ್ದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಸಮಯ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತ, ಉಳಿದ ವನ್ನು ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂಬ ದೃಢನಿಶ್ಚಯ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಭಾವದಿಂದ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ, ವಿವೇಕದಿಂದ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ

ಶಾಂತಿ, ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಶಾಂತವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ, ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀಕ್ಷ್ಣ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮತ್ತಿನ್ನಷ್ಟು ಶಾಂತಿ, ಆನಂದ ಲಭಿಸುತ್ತ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಹೊರಟ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ನೈತಿಕ ಜೀವನದ ಅಡಿಪಾಯದೊಂದಿಗೇ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಹನೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಇನ್ನು ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ (ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ) ಏನನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು, ಭಾವಿಸ ಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನೂ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ಮಂತ್ರ ಜಪದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಜಪದೊಂದಿಗೆ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯನ್ನು ಅಂತ ರಂಗದಲ್ಲಿಯೇ ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಷ್ಟ ದೇವತೆಯ ಪವಿತ್ರ ನಾಮದ ಉಚ್ಚಾರಣೆ, ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ಪರಮ ಮಂಗಳ ಸ್ವರೂಪದ ಭಾವನೆ - ಇವುಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಪವಿತ್ರವಾಗು ತ್ತದೆ, ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜವಾಗಿ ಅಣಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ರೂಢ್ಯ (ಖಾಲಿ) ಮಾಡಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವವರ ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಬೇಗ ತಮಸ್ಸಿಗೆ (ನಿದ್ರೆಗೆ) ಜಾರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯಾನಸಿದ್ಧಿತಿಗೆ ಏರಲು ಒಂದು ಸರಿಯಾದ ಆಧಾರ ಬೇಕು. ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ನಾಮ ರೂಪಗಳ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಧಾರ.

ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ವಿವರಗಳಿವೆ. ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದ ಉಪಯೋಗ ಮನವರಿಕೆಯಾದರೂ, ಅನುಭವಿಗಳ ಬಳಿ ಸಾರಿ ಅಥವಾ ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುವುದೇ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿನ ಮಾರ್ಗ. *

ಸ್ವಾಮಿ ಅದ್ಭುತಾನಂದರು (ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಒಬ್ಬ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಶಿಷ್ಯರು) ಗಂಗಾತಟದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಣ ಕಡಲೆಕಾಳನ್ನು ಗಂಟುಕಟ್ಟಿ, ಅದನ್ನು ಗಂಗೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದು ನೆನೆದು ಮೆತ್ತಗಾದ ಮೇಲೆ ತೆಗೆದು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ದಿನ ಎಂದಿನಂತೆ ಕಾಳಿನ ಗಂಟನ್ನು ಗಂಗೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಅದು ತೇಲದಂತೆ ಒಂದು ಇಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಹೇರಿದರು. ಆಗ ಗಂಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಇಳಿದಿತ್ತು. ನಂತರ ಧ್ಯಾನಸ್ಥರಾಗಿ ಕುಳಿತರು. ನಂತರ ಗಂಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬರ ಬಂದಿತು. ಅದು ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಬಹಳ ಗಂಟೆಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಬಂದ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಗಂಗೆ ತುಂಬಿ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಅವರ ಕಡಲೆ! ಅದು ಎಲ್ಲಿ ಕೊಚ್ಚಿಹೋಯಿತೋ ಎಂದುಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತರು. ಏನು ತಾನೇ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ನಂತರ ಉಬ್ಬರ ಇಳಿಯಿತು. ತಾವು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟಿದ್ದ ಕಡಲೆ ಇದ್ದಲ್ಲೇ ಇದ್ದುದು ಕಂಡಿತು. ನಿರ್ಲಿಪ್ತರಾಗಿ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಿನ್ನಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. *