

ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಆನಂದದಾಯಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳೂ, ವಿಚಾರಗಳೂ ಅಡಗಿದಾಗ ತಾಯಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದು, ಮಗುವಿನ ಆನಂದಕರ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಭಾಸ ಮಾತ್ರ! ಸಮಯ ಹೋದಂತೆ ಆ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಭಾಸವೂ ಮರೆಯಾಗಿ ತಾಯಿಯು ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುತ್ತಾಳೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದು ಶೂನ್ಯ! ಕೇವಲ ಆನಂದ!!

ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ಭಗವಂತನ ಪ್ರತೀಕವನ್ನು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತ, ಅದರಲ್ಲಿ ತನ್ಮಯವಾಗಬೇಕು. ಕ್ರಮೇಣ ಪ್ರತೀಕವು ಮರೆಯಾಗಿ ಭಗವಂತನ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಭಗವಚ್ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮುಳುಗಿದಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಲ್ಪನೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮರೆಯಾಗಿ ಆತನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಭಾಸ ಮಾತ್ರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ವೈರಾಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಭಗವದ್ಭಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ 'ಅಹಂ' ಭಾವ ಕೂಡ ಕರಗಿಹೋಗಿ, ಮನಸ್ಸು ವೃತ್ತಿಶೂನ್ಯವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ ಸಮಾಧಿ. ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಮನಸ್ಸು ಏರಬಲ್ಲ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸ್ಥಿತಿ.

'ಪರಮವೈರಾಗ್ಯಸ್ಥಿತಿ ಇತಿ ಸಮಾಧಿ:' - ಇದು ಸಮಾಧಿಗೆ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ನಿರ್ವಚನ. ಕಾಡಿಗೆ, ಪಕ್ಷಿ ಮೃಗಾದಿಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಮಹಾಪರ್ವತದಂತೆ, ತನಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಲೌಕಿಕವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಿ, ಪರಮ ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ತಾಳಿ ಘನಗಂಭೀರನಾಗಿ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಅಥವಾ,

**ತನು ನಿಮ್ಮದೆಂದ ಬಳಿಕ ಎನಗೆ ಬೇರೆ ತನುವಿಲ್ಲ;
ಮನ ನಿಮ್ಮದೆಂದ ಬಳಿಕ ಎನಗೆ ಬೇರೆ ಮನವಿಲ್ಲ;
ಧನ ನಿಮ್ಮದೆಂದ ಬಳಿಕ ಎನಗೆ ಬೇರೆ ಧನವಿಲ್ಲ;
ಇಂತೀ ತ್ರಿವಿಧವು ನಿಮ್ಮದೆಂದ ಬಳಿಕ ಎನಗೆ ಬೇರೆ
ವಿಚಾರವುಂಟೆ, ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ**

ಎಂಬ ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನದಂತೆ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಶರಣಾಗತನಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಧ್ಯಾನಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲೌಕಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದರಿಂದ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅನ್ಯರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗದ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಜಾಗವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಮಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಮರ್ಮವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತಲೇ ಇದೆ! ಎಂಥ

ಸಂಸಾರಿಯಾದರೂ ಅವನು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪರಮವೈರಾಗಿ (ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ!) ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಾಳೆ. 'ನೀನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದೀಯಾ!' ಎಂದು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ ಮಗುವು ಆನಂದಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಗೊತ್ತು, ತಾನು ಬರೆದಿಲ್ಲ, ತಾಯಿಯೇ ತನ್ನ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಬರೆದಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು! ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಅಕ್ಷರ ಬರೆಯುವವರೆಗೂ ಆ ಮಗು ಅಕ್ಷರಜ್ಞನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು, ದೇಹ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, 'ಅಹಂ' ಭಾವವನ್ನೂ ಕೆಲಕಾಲ ಮರೆಮಾಚಿ, ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶೂನ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತಾಳೆ. ತದನಂತರ ಎಬ್ಬಿಸಿ, "ನೋಡು, ನೀನು ಎಂಥ ವೈರಾಗಿ! ಎಂಥ ಆನಂದ ಸ್ವರೂಪಿ!" ಎಂದು ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಿ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಪ್ರಕೃತಿದೇವಿಯ ಮಕ್ಕಳಾದ ನಾವು ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲಕಾಲ ಲೌಕಿಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು, ಅಹಂಭಾವವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವೃತ್ತಿಶೂನ್ಯಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಜ್ಞಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು, "ನಾನು ಅನಂತ" ಎಂಬ ಅನುಭಾವ! ಇದುವೇ ಧ್ಯಾನ. ನಿದ್ರೆ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದರೆ, ಧ್ಯಾನ ಪುರುಷಪ್ರಯತ್ನದ ಫಲ! ಆದರೆ ನಿದ್ರೆಯೆಂದೂ ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೂರ್ಛೆಹೋದರೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅವನ ದೇಹದ ಸಂವೇದನಾಶಕ್ತಿ ನಷ್ಟವಾಗಿ, ಮನಸ್ಸು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅನುಭವವೂ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಪರಿಪಕ್ವವಾಗಿ ಸಮಾಧಿಯು ಒದಗಿ ಬಂದಾಗ, ಎಲ್ಲವೂ ತಾನೆಂಬ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮೂರ್ಛೆ ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆಗೈದವನು ಎದ್ದಾಗ ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಮೇಲೆದ್ದ ಯೋಗಿಯ ವಾಸನೆಗಳು ಬಹುತೇಕ ನಾಶವಾಗಿ, ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿಗಳು ಶುದ್ಧವೂ, ದೃಢವೂ ಆಗಿರುತ್ತವೆ!

ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಲೌಕಿಕವಾದದ್ದು ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬುದ್ಧನಿಗೆ ಅದು **ಶೂನ್ಯ**, ಶರಣರಿಗೆ ಅದು **ನಿಶ್ಶೂನ್ಯ** (ಶೂನ್ಯದಂತಿರುವ ಸತ್ ವಸ್ತು), ಶಂಕರರಿಗೆ ಅದು **ಬ್ರಹ್ಮ** (ಪರಮಸತ್ಯ), ರಾಮಾನುಜರಿಗೆ ಅದು **ನಾರಾಯಣ!** ಎಲ್ಲರೂ ಆ ಪರಮಚೈತನ್ಯವನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸಿದವರು!! ಇದುವೇ ಧ್ಯಾನದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ.





ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಡುವಾಗ, ಅದರ ತಾತ್ವಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವದ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಅನುಷ್ಠಾನಪ್ರದವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಅಮೆರಿಕದ ಪಶ್ಚಿಮ ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ವೇದಾಂತ ಸೊಸೈಟಿಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹಲವಾರು ಉದ್ಯಂಥಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರುವ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು 'ಗ್ಲೋಬಲ್ ವೇದಾಂತ' ಎಂಬ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನೂ ಹೊರತರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅನುವಾದಕರು ಮೈಸೂರು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮದ ಭಕ್ತರು; ಸ್ವಾಮಿ ಭಾಸ್ಕರಾನಂದಜಿ ಅವರ ಪ್ರವಚನ, ಬರಹಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾದವರು.

ಮನಸ್ಸಿನ ತೀವ್ರ ಏಕಾಗ್ರತೆಯೇ ಧ್ಯಾನ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತೊಡಕುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ತೊಡಕುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೇ ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಮನುಷ್ಯನ ಮಿತ್ರನೂ ಆಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೈರಿಯೂ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸಿನ ಕೆಲವು ಗುಣಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಲೇಸು. ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ:

ನೀರಿನಂತೆ ಮನಸ್ಸೂ ಸಹ ಇಳಿಜಾರಿನಡೆಗೇ ಹರಿಯುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿನಾಶಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನೇ ಯೋಚಿಸುವುದು ಅದರ ಸ್ವಭಾವಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ನಾವು ಈ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸದಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಅದು ಇಳಿಜಾರಿನಡೆಗೆ ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಸಮಾಧಾನ ಮತ್ತು ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡುವುದೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಹೊಸ ಹೊಸ ಹೊರಗಿನ ಅಥವಾ ಇಂದ್ರಿಯ ಅನುಭವಗಳಿಗಾಗಿ ಅದು ಕಾತರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ದುರ್ಗುಣಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸಲು ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ನಾವು ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಊಹೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಮರ್ಥ ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವೂ, ತೀವ್ರ ಏಕಾಗ್ರತೆಯೂ ಬೇಕು. ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಆ ಕಲ್ಪನೆಯು 'ನಿಜ'ವಾದುದಾಗಿರಬೇಕು. ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಮತ್ತು ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಒಡಗೂಡಿದ 'ನಿಜ'ದ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಧ್ಯಾನ. ನಿಜವಲ್ಲದುದರ ಕಲ್ಪನೆಯು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ. ಅದು ಕೇವಲ ಭ್ರಮೆ.

'ನಿಜ' ಎಂದರೇನು?: ಧ್ಯಾನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 'ನಿಜ'ದ ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಹಿಂದೂ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ 'ನಿಜ'ವಾದುದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಆಗಬಾರದು ಮತ್ತು ಅದು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯದ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಬೇಕಾದಾಗಲೂ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ದಾರ್ಶನಿಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಎರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಗಳಿಗೆಗೊಮ್ಮೆ ರೂಪ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಯೊಂದು ಇದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಈಗ ಅದು ಬೆಕ್ಕಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮರುಗಳಿಗೆ ನಾಯಿ, ಮುಂದಿನ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮುಂಗುಸಿ - ಹೀಗೆ ರೂಪಗಳು ಬಗೆಬಗೆಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಅದು ರೂಪ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ವಾಸ್ತವ ರೂಪವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಹಿಂದೂಗಳು ದೇವರನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾದವನೂ, ಚಿರಂತನನಾದವನೂ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೇವರು ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ನಿಜ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಿಕ್ಕಿಲ್ಲವೂ ನಶ್ವರ ಹಾಗೂ ಬದಲಾಗುವಂಥದು. ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದೂ

ನಿಜವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನದ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವು 'ನಿಜ'ವಾದುದೇ ಆಗಿರಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಜವೂ, ಸತ್ಯವೂ ಆಗಿರುವ ದೇವರು ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುವಾಗಿರಬೇಕು.

ದೇವರ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಗುರು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಈ ರೀತಿಯ ಕಲ್ಪನೆಯು ಪರಿಪಕ್ವವಾಗಿ, ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನೇರವಾದ ದೈವಾನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. 'ಇಂದಿನ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ನಾಳಿನ ವಾಸ್ತವ' ಎಂಬ ಮಾತು ಧ್ಯಾನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸರಿ. ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಕಲ್ಪನೆಯು ದೈವಾನುಭವಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ? ಶ್ರೀಮಂತ ಅಂಧ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮನೆಯನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಮನೆ ಕೊಡಿಸುವ ದಳಾಳಿಯು ಮಾರಾಟಕ್ಕಿರುವ ಒಂದು ಮನೆಯನ್ನು ಆ ಅಂಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆ ಮನೆಯ ಬಗೆಗೆ ಒಂದು ಸ್ಥೂಲವಾದ ಕಲ್ಪನೆಯು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆ ದಳಾಳಿಯು ಧ್ಯಾನದ ಗುರು ಮತ್ತು ಅಂಧ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶಿಷ್ಯ ನಿಜವಾದ ಮನೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವನು ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಅಂಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆ ಮನೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇವನು ಏಕೈಕ ಸತ್ಯವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವನು ಅತ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರನೂ, ಪರಿಶುದ್ಧನೂ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ದೇವನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರತೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ, ಕ್ರಮೇಣ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ಪವಿತ್ರವಾಗುವುದು. ಪ್ರಖರವಾದ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಮುಸುಕಿದ ಮೋಡಗಳು ಬೇಗನೆ ಸರಿದೂಗುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಮನವನ್ನು ಮುಸುಕಿದ ಕಲ್ಮಷ ಕೂಡ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುವುದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾದ ದಿವ್ಯತೆಯು ಈಗ ತನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭವ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವುದು.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಸಹೋದರರಾದ ಮಹೇಂದ್ರ ದತ್ತರು ವಿದ್ವಾಂಸರು; ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕವೊಂದರಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಸ್ಸಿನ ಪ್ರದರ್ಶಕನೊಬ್ಬನನ್ನು ಕುರಿತಾದ ಆಸಕ್ತಿಕರ ಘಟನೆಯೊಂದನ್ನು ಅವರು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಪ್ರದರ್ಶಕನು ಕಾಡಿನಿಂದ ಅದೇತಾನೆ ತಂದ ಹುಲಿಗಳನ್ನು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪಳಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನು ಹುಲಿಯ ಬೋನಿನೊಳಗೆ ಹೋಗಿ, ಅದನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅವು ತಮ್ಮ ಕ್ರೌರ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸಾಕಿದ ಬೆಕ್ಕಿನಂತೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಇದನ್ನು ಕಂಡು ಎಲ್ಲರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಆತನನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಮಹೇಂದ್ರದತ್ತರು ಕೇಳಿದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಆತ ಹೀಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದ: "ನಾನು ಬೋನಿನ ಒಳಗೆ ಹೋಗುವ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಿಗೆ ಮುಂಚೆ, ತೀವ್ರ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ, ಆ ಬೋನಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ದೊಡ್ಡದಾದ, ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದ ಹುಲಿ ನಾನೇ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ತೀವ್ರವಾದ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನಾನು ಬೋನನ್ನು ಹೊಕ್ಕಾಗ, ನನ್ನ ಇರುವಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಆ ಹುಲಿಯು ಮತ್ತೆಗಾಗತೊಡಗಿ, ಅದರ ನಡವಳಿಕೆಯು ಬೆಕ್ಕಿನಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ." ಕುತೂಹಲಗೊಂಡ ಮಹೇಂದ್ರದತ್ತರು ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂದು ಕೇಳಲು, ಆತ ಒಪ್ಪಿದ. ಒಂದು ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿದ. ತೀವ್ರ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದವನಂತೆ ಕಂಡುಬಂದ ಆತನ ಮುಖ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗತೊಡಗಿತು. ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಅದು ಕ್ರೂರವಾಯಿತು. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯು ಎಷ್ಟು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತೆ ಇದ್ದಿತೆಂದರೆ ಮಹೇಂದ್ರ ದತ್ತರು ಕೂಡಲೇ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿ, ಅವನಿಗೆ ತಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಕೇಳಿಕೊಂಡರು. ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಮೇಲೂ, ಆತನಿಗೆ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ತಿಮಿತಕ್ಕೆ ತರಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವೇ ಬೇಕಾಯಿತು.

ತೀವ್ರ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನವು ಏನು ಮಾಡಬಲ್ಲದೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಇದು ಒಂದು ಸೊಗಸಾದ ಉದಾಹರಣೆ. ನಾವು ಯಾವುದನ್ನು ಕುರಿತು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದೇ ಆಗುತ್ತೇವೆ. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ನಾವು ಪವಿತ್ರವಾದುದನ್ನು ಕುರಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ನಾವೂ ಪವಿತ್ರರೇ ಆಗುತ್ತೇವೆ.

ಧ್ಯಾನದ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳು: ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾದುದೆಂದರೆ **ತಾಳ್ಮೆ** ಮತ್ತು **ದೃಢತೆ**. ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಿಷಯಾಸಕ್ತವಾಗಿದ್ದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಿಸಿ, ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಆಗದು. ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆಯ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ. ಖ್ಯಾತ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಥಾಮಸ್ ಅಲ್ವಾ ಎಡಿಸನ್‌ನನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಯಾರೋ, "ನಿಮ್ಮ ಯಶಸ್ಸಿನ ಗುಟ್ಟೇನು, ಪ್ರೇರಣೆಯೇ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದರಂತೆ. ಥಟ್ಟನೆ ಎಡಿಸನ್ ಉತ್ತರಿಸಿದ, "೯೯% ಭಾಗ ಬೆವರು ಮತ್ತು ೧% ಭಾಗ ಪ್ರೇರಣೆ!" ಎಂದು. ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬದುಕಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಇದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ, ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಜಾಗವೊಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.





ಯಾವ ರೀತಿಯ ಅಡಚಣೆಗಳೂ ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇಗ ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಇವು ಸಹಕಾರಿ. ಭಾರತದ ಋಷಿಮುನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ ಸಮಯ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಹು ಸೂಕ್ತ. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಶಾಂತ ಮತ್ತು ನಿರುದ್ವಿಗ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಮುನಿಗಳು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕೂಡಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಮಯವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು.

ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಾಗ ಆಹಾರ ಪಚನಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗಲು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವಾಗಿ, ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಾಗ ತೂಕಡಿಕೆಯೂ ಬರುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅರೆಹೊಟ್ಟೆಯೇ ಸೂಕ್ತ.

ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಕೊಡುವ ಜನಗಳೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಡನಾಟ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿರಲು ಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗಿ ಚದುರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು, ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಕಡಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅತಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದೂ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ರಜೋಗುಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಅಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದಾಗ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ತಿಮಿತಕ್ಕೆ ತಂದು, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಅತಿ ಕಡಮೆ ನಿದ್ರಿಸಬೇಡಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರಬಹುದು. ಧ್ಯಾನದ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಪುಣರಾದರೆ ಕಡಮೆ ಅವಧಿಯ ನಿದ್ರೆಯೇ ಸಾಕಾಗುವುದನ್ನು ಮನಗಾಣುವಿರಿ. ನಿದ್ರೆ ಕೊಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು, ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಏನನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ, ಕುಡಿಯುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂಥ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ. ನೀರನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ನೀವು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳೇ ಆಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳೇ ಆಗಿರಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಕ್ರಮವು ಸಮತೋಲನದ್ದಾಗಿರಲಿ. ಅಂತೆಯೇ ಅತಿ ಉಪವಾಸವೂ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆಯು ಹಸಿದಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಎರಡು ಊಟಗಳ ನಡುವೆ ಬಾಯಾಡಿಸದಿರುವುದು ಮೇಲು.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವ ಇಚ್ಛೆಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಈ ಮೇಲಿನ ಸೂಚನೆಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದು, ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲಾಗಿಡುವವರು, ತಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿಯಲ್ಲೇ ಅದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕೂಡುವ ಮೊದಲು : ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕೂಡುವ ಮೊದಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಅದು ನರಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕದಾದ, ಬಿಗಿಯಾಗಿರದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ. ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮಗೆ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ, ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಮರದ ಕುರ್ಚಿಯೂ ಆದಿರು. ಆದರೆ ಬೆನ್ನು, ಮೂಳೆ ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ತಲೆ ಒಂದೇ ಸಮಾನ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಮಡಿಲಲ್ಲಿರಲಿ. ಲೋಹದ ಕುರ್ಚಿಯು ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ದೇಹದ ವಿದ್ಯುತ್‌ಕಾಂತತೆಯನ್ನು ಕಡಮೆಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಬೇಡ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಉಣ್ಣೆಯ ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ವಿದ್ಯುತ್‌ವಾಹಕವಲ್ಲದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಡಚಿ ಹಾಕಿ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೂರುವವರು ಪದ್ಮಾಸನ ಅಥವಾ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮೀಸಲಾಗಿಟ್ಟಿರುವ ಜಮಖಾನ ಅಥವಾ ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಬರೀ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?: ಮೊದಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರುಗಳಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಧರ್ಮದ ಋಷಿಮುನಿಗಳಿಗೆ, ಪ್ರವಾದಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇವರಿಗೆ ವಂದಿಸಿ. ಈ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನೆರವಾಗುವಂತೆ ಅವರುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ.

ಧ್ಯಾನದ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಕಾರಗಳು

ರಾಜಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರ ಧ್ಯಾನ: ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತ: ಸಹಜವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಒಳಿತು, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ಭಾವಿಸಿ. ಉಸಿರು ಹೊರಬಿಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ದೋಷ, ನ್ಯೂನತೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೊರಹಾಕುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಭಾವಿಸಿ. ಎರಡನೆಯ ಹಂತ: ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ.