

ಸಾಧಾರಣ ಜನರ ಸ್ವಭಾವವೇ ಹೀಗೆ ಎಂದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗಾಗಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಬಯಸಿದರೆ, ಆಶೆಯೇನೋ ಈಡೇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಹಿಂದೆ ದುಃಖ, ನಷ್ಟಗಳೆಂಬ ಭಯಾನಕ ಹುಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಆಸೆಗಳನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಭರದಲ್ಲಿ ಮಹಾನ್ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಸ್ಕಾರದ ಪ್ರಭಾವ

ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ನಾವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು 'ವೃತ್ತಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ವೃತ್ತಿಯೂ ಒಂದು ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಒತ್ತುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ 'ಸಂಸ್ಕಾರ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಾವು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗಿದ್ದು, ಕಾಳಿದಾಸನ ರಘುವಂಶ ಕಾವ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತು ಬರುತ್ತದೆ: **ಫಲಾನುಮೇಯಪ್ರಾರಂಭಾಃ ಸಂಸ್ಕಾರಾಃ ಪ್ರಾಕ್ಷಣಾ ಇವ** - ಹಿಂದಿನ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಎಂಥವು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಈಗ ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಅಥವಾ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಫಲಗಳಿಂದ ಊಹಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಇದರ ಅರ್ಥ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಒಳ್ಳೆಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವು ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಕೆಟ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವು ಕೆಟ್ಟ ಫಲಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಅವು ತಮ್ಮ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ 'ಸಂಸ್ಕಾರ'ವೆನ್ನುವುದು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಅವನಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದಲೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆತನು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಒಂದು ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಅವನಲ್ಲಿ ಉಂಟುಮಾಡಿ, ಬೇರಾವುದೋ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ವಿಷಚಕ್ರ. ಸಂಸ್ಕಾರವು ನಮ್ಮ ನಡೆನುಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ದಟ್ಟಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕುರಿತು ಸೊಗಸಾದ ಪ್ರಸಂಗವೊಂದನ್ನು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದು ಹೀಗಿದೆ: ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಬೆಸ್ತ ಹೆಂಗಸು ಮೀನುಗಳನ್ನು ಮಾರಿಬಿಟ್ಟು ಬರುವಾಗ ರಾತ್ರಿಯಾಯಿತು. ಅಂದು ರಾತ್ರಿ ಅವಳು ಒಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಕಾಯಿತು. ಆ ಸ್ನೇಹಿತೆ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಮಾರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಪೇರಿಸಿದ್ದಳು. ಆ ಹೂವುಗಳ ಪರಿಮಳದಿಂದ ಬೆಸ್ತರ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಸುಮ್ಮನೆ ಹೊರಳಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಕಡೆಗೆ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟಿದ್ದ ತನ್ನ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಳು. ಅದಕ್ಕೆ ನೀರು ಚೆಮುಕಿಸಿದಳು. ಮೀನಿನ ವಾಸನೆ ಬಂತು. ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಮೂಗಿನ ಹತ್ತಿರ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಳು. ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಢವಾದ ನಿದ್ರೆ ಬಂತು. ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತ ಮಲಗಿದಳು.

“ಇದೇ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕರ ಸ್ವಭಾವ... ಅಂಥವರಿಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮಾತುಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಉಳಿದವರು ದೇವರು ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಮಾತುಕತೆ ಆಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸಹನೆ ತಪ್ಪಿ, ಚಂಚಲರಾಗುತ್ತಾರೆ” ಎಂದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಂದೇ ಅವರು ಹೀಗೆ ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ: “ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರಿ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕರಾಗಬೇಡಿ... ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ದೋಣಿಯಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ದೋಣಿಯೊಳಗೆ ನೀರು ಇರಕೂಡದು. ಸಾಧಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕತೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಇರಬಾರದು” ಎಂದು.

ಗೃಹಸ್ಥರಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ತಪ್ಪೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ದೇವರ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು ಎಂದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. “ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ದೇವರ ಪಾದಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಅವನ ಪಾದಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ” ಎಂದು ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೆ ಅವರು ತಿಳಿಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತನಾಗದೆ ಇರಬೇಕು. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ **ಅಸಕ್ತಬುದ್ಧಿಃ ಸರ್ವತ್ರ** - ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಇರುವವನು ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಅಂಥವನ ಸ್ವಭಾವವು ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಮಲದ ಎಲೆಯಂತೆ ಅಥವಾ ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕೆಸರುಮೀನಿನಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇವೆರಡೂ ತಾವು ವಾಸಿಸುವ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೀರು ಎಲೆಯನ್ನು ಒದ್ದೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸುತ್ತಲಿನ ಕೆಸರು ಮೀನಿನ ದೇಹವನ್ನು ಕೊಳೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುವ ಕಿವಿಮಾತು ಇದು: “ನೀವು ಗೃಹಸ್ಥರೋ ಅಲ್ಲವೋ, ಅದೇನೂ ಅಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ದೇವರ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು, ಅನಾಸಕ್ತರಾಗಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ.”

ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪನೆಯು ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಭಗವತ್ತತ್ವದ ಉದಾತ್ತ ಪ್ರತೀಕಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಧ್ಯಾನವು ನಮಗೆ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಉಕ್ತಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ದೊಡ್ಡ ವಿದ್ವಾಂಸರು. ಅಮೆರಿಕದ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ವೇದಾಂತ ಸೊಸೈಟಿಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿರುವ ಅವರು ಅನೇಕ ವಿದ್ವತ್ಪೂರ್ಣ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಪಾತ್ರ

ಲೌಕಿಕ ಸ್ವರದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ವರದಲ್ಲಾಗಲಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಹಾಗೂ ಸಕ್ರಿಯವಾದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಲಾಭದಾಯಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಕಾತರರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಅವು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಮುಂದೆ ಇರುವಂಥವು ಆಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನಾವು ಊಹಿಸಿಕೊಂಡವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವೆಲ್ಲ ಅಳಿದುಹೋಗುವುದಂತೂ ಖಂಡಿತ. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಫಲವು ಅವಿನಾಶಿಯಾಗಿರುವ ನಿತ್ಯಸತ್ಯವೇ ಆಗಿದೆ.

ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ನಮಗೆ ವಿವೇಕವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತವೆ; ನಮ್ಮನ್ನು ಏಕಮೇವ 'ಮಹಾನ್' ಅಜ್ಞಾತ'ವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅದೊಂದೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾರ್ಥಕವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಬರ್‌ಟ್ರಾಂಡ್ ರಸೆಲ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಚಿಂತನಾಶಕ್ತಿಯೆಂಬುದು, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವುದಾದರೆ, ಯಾವುದೇ ಇತರ ಮಾನವಶಕ್ತಿಗಿಂತಲೂ ಅತ್ಯಂತ ಬಲಾನ್ವಿತವಾದುದು." ನಾವು ಏನನ್ನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ, ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದು ನಮ್ಮ ಚಾರಿತ್ರ್ಯವನ್ನು ರೂಪಗೊಳಿಸುವುದೆಂಬುದು ಸ್ವಯಂವೇದ್ಯ. ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ನಾವು ಏನನ್ನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅದರಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ರೂಪಗೊಳ್ಳುವುದು. ಎಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಚಿಂತನೆಯಿಂದಲೇ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ನಾವೇ."

ವಿಜ್ಞಾನವು ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. 'ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಜ್ಞಾನ' ಎನಿಸಿರುವ ರಾಜಯೋಗವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಳುವ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ, ಈ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಸಮಂಜಸವಾದ ಮುಂದಿನ ನಾಲ್ಕು ನಿಯಮಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ವಿಸ್ತಾರವನ್ನು ನಮಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ: ೧. ಮನಸ್ಸು ತಾನು ಧರಿಸುವ ಚಿಂತನೆಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ೨. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ



ಪಟ್ಟಿಕದ (prism) ಮೂಲಕವೇ, ವ್ಯಕ್ತಿನಿಷ್ಠವಾಗಿ (subjective) ನಾವು ಜಗತ್ತನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ೩. ಮನಸ್ಸುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲವು. ಆ ಮೂಲಕ ಮಾನವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಒಳಿತನ್ನೋ, ಕೆಡುಕನ್ನೋ ತರಬಲ್ಲವು. ೪. ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿಕಾಗ್ರತಾಶಕ್ತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಬಲ್ಲದು. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಈ ನಾಲ್ಕು ನಿಯಮಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಅಗಾಧ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಭಾಗ ಮಾನವನ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಆದರೂ, ಮನಸ್ಸೆಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ, ದುರುಪಯೋಗಗೊಂಡಿರುವ, ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ತರದೇ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿರುವ, ಅಮೂಲ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲವಾಗಿದೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕಲ್ಪನಾಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಹ್ನೆಗಳ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ

ದೇವರ ಅಮೂರ್ತ ಆದರ್ಶವು ಎಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ ಭಕ್ತನ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅದು ಹತ್ತಿರವಾಗಲಾರದು. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಖಡಾಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಜನರು ತಮಗೆಲ್ಲವೂ ತಿಳಿಯುವುದೆಂದು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅನುಭವದ ಸ್ತರಕ್ಕೆ ಇಳಿದಾಗ, ಅಮೂರ್ತ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವೆಂದು ಅವರೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಪರೋಕ್ಷ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪನೆಯೆಂದರೆ, ಅಮೂರ್ತವಾದುದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ನಾಮರೂಪಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವುದು. ಭಗವತ್ಸ್ವರೂಪವು ವಿವಿಧ ನಾಮರೂಪಗಳ ಮೂಲಕ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗುವಿಕೆಯೇ, ಈ ಪ್ರಪಂಚವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಮೂರ್ತ ವಾಸ್ತವದ ಮಾನಸಿಕ ಚಿತ್ರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ಹಲವಾರು ಪ್ರತೀಕಗಳೂ ಇರುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳೂ ಕಂಡುಕೊಂಡಿವೆ. ‘ಆ ನಿತ್ಯಸತ್ಯವು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗುವ, ಆಲೋಚನೆಗೆ ಸಿಕ್ಕುವ, ಸ್ಥೂಲ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಂಡೇ ಬರಬೇಕು.’ ಇದೇ ನಿಯಮ.”

ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಪ್ರತೀಕಗಳೂ ಸಾಪೇಕ್ಷವಾದುವುಗಳೇ. ಅವು ತಮ್ಮ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಭಾಗಶಃ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ, ಅಷ್ಟೇ. ಅವುಗಳ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ: “ನಿರಪೇಕ್ಷವಾದುದನ್ನು ಸಾಪೇಕ್ಷವಾದುವುಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಚಿಂತಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ವಿವರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಹಿಂದೂಗಳು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ವಿಗ್ರಹಗಳು, ಶಿಲುಬೆಗಳು, ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಕೃತಿಗಳು ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಧಾರ್ಮಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕೂಡ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗದ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಸರಿ.” ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರತೀಕಗಳು ಮತ್ತು ರೂಪಕಗಳು, ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿಯು ಉದ್ದೀಪನವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಅವು ದೇವರಡೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳಾಗಿವೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ಪ್ರತೀಕಗಳ ಮೂಲಕ ಗ್ರಹಿಸುವ ವಿಧಾನ ಗಹನವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡದ್ದು. ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, “ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದು ಪ್ರತೀಕವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಒಂದು ಪ್ರತೀಕ. ಹಾಗೂ ಇದರ ಹಿಂದಿನ ಸತ್ವವಾಗಿ ಭಗವಂತನಿದ್ದಾನೆ.” ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯು ಯಾವ ಪ್ರತೀಕವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆಯೋ, ಅದನ್ನು ನಾವು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಇದರರ್ಥ, ಆ ಪ್ರತೀಕವು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಉನ್ನತ ಆದರ್ಶಕ್ಕೆ ನಾವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೀಗೆನ್ನುತ್ತಾರೆ: “ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಭಾವನೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದನ್ನೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಧ್ಯೇಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದನ್ನೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರಿ. ಆ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಜೀವಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ನರಗಳು, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಕಣಕಣವೂ ಆ ಭಾವನೆಯಿಂದ ತುಂಬಿಹೋಗಲಿ. ಬೇರೆಲ್ಲ ಭಾವನೆಯನ್ನೂ ಅದರಷ್ಟಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಇದೇ ಯಶಸ್ಸಿನ ಮಾರ್ಗ. ಮಹಾನ್ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂತರು ಮಾಡಿಬರುವುದು ಈ ದಾರಿಯಿಂದಲೇ.”

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪನೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ

ವಿಕಾಗ್ರತೆಯ ಅತ್ಯುನ್ನತ ರೂಪವೆಂದರೆ ‘ಧ್ಯಾನ’ ಎಂದು ನಾವಿಲ್ಲಿ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಸತ್ಯತತ್ವದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಯಾಮದ ಸನಿಹಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಒಯ್ಯುವುದು. ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, “ಧ್ಯಾನ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನಾವು ಪಂಚಭೂತಗಳನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಳಮಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ

ಲಯಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಕಡೆಗೆ ಅದನ್ನೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲಯಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಲಯಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಈಗ ನೀವು ಆತ್ಮವೇ ಆಗಿಬಿಡುವಿರಿ..... ನೀವು ಕೆಲವು (ಆತ್ಮನಿಗಿಂತ) ಭಿನ್ನವಾದ ಸಂಗತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅಂದರೆ ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ (ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ) ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿರಬಹುದು. ನೀವು (ಮಂತ್ರವಾಗಿ) ದೊಡ್ಡದೊಂದು ವಾಕ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಅದು ಧ್ಯಾನ ಅನ್ನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅದು, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಉಚ್ಚರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಬಹುದು, ಅಷ್ಟೇ. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ, ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನೆಲ್ಲ ಆಲೋಚನಾ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುವುದು. ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಸ್ವಭವಾಗುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲ ನೀವು ಧ್ಯಾನಮಾಡುವಾಗಲೂ, ನೀವು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ.... ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಶ್ರಮ ಪಡಿ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯತ್ನ ಹಾಕಿ. ಧ್ಯಾನವು ನಿಮಗೆ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದನ್ನಾಗಲಿ ನೀವು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನದ ಅವಧಿಯ ನಂತರ ನೀವು ಬಾಹ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಮರಳಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಅನುಭವಿಸಿರದ ಸುಂದರವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವ ಒಂದೇ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಇದು. ತುಂಬ ಆಳವಾದ ನಿದ್ರೆ ಕೂಡ ಇಂತಹ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀಡಲಾರದು. ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಮನಸ್ಸು ಅಲ್ಲಿಂದಿಲ್ಲಿಗೆ ಜಿಗಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯ ಆ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿಯಾದರೋ, ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಬಹುತೇಕ ಸ್ವಭವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲೋ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವದನ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ತುಂಡುತುಂಡು ಮಾಡಿದರೂ, ನಿಮಗೆ ಅದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಸುಖವನ್ನೇ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಅಷ್ಟೊಂದು ನೀವು ಹಗುರವಾಗಿರುತ್ತೀರಿ. ಈ ಬಗೆಯ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನಾವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.”

ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಜೀವಿಯು ನಿದ್ರೆಗಿಂತ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಜವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನಾಸಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳು, ಸಂಶಯ ಮತ್ತು ಹೆದರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಾನವೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಕಲ್ಪನೆಯ ಮೂಲಕ ನಾವು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು. ಧ್ಯಾನದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ವೇದಾಂತ ತತ್ವದ ಗುರಿಯಾದ ಆತ್ಮ ಅಥವಾ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಿಕಾಗ್ರಸ್ಥಿತಿಯ ಉಪಯೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ: “...ಅನಂತರ ಧ್ಯಾನವು ಬರುವುದು. ಅದು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿ. ಮನಸ್ಸು ಸಂದೇಹಗೊಂಡಿರುವಾಗ, ಅದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯೆಂದು ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನವೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸ್ಥಿತಿ. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸುತ್ತಿರುವುದು, ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು. ಆದರೆ ಅದು ಬೇರೆ ಯಾವ ಸಂಗತಿಯ ಜೊತೆಗೂ ತಾದಾತ್ಮ್ಯಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ... ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಧ್ಯಾನವೂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಿಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವು ಸ್ಥೂಲದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತದೆ; ತಾನು ಯಾರು ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಒಬ್ಬನು ತಾನು ಏನಾಗಬೇಕೆಂದು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾನೋ, ಅದೆಲ್ಲವೂ ಅವನಿಗೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು. ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಗಳು ಆಗಲೇ ಇವೆ. ಆದರೆ, ಆತ್ಮವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದು ಶಕ್ತಿವಿಹೀನವಾದುದೋ ಅಂತಹ ಜಡಪದಾರ್ಥಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತದೆ..... ಆದರೆ ಆ ಮುಕ್ತಾತ್ಮವು ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಭಾವಿಸಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಅದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಾಧ್ಯ. ಅದು ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಆ ಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಕಟವಾಗದು. ಯಾರು ಭಗವಂತನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವನೋ, ಅವನು ಭಗವಂತನೇ ಆಗಿಬಿಡುವನು. ಅಂತಹ ಮುಕ್ತಾತ್ಮನಿಗೆ ಯಾವುದೂ ಅಶಕ್ಯವಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಜನ್ಮ ಮೃತ್ಯುಗಳು ಮತ್ತೆ ಒದಗಿಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಮುಕ್ತನೇ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ.”

ವಿಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲ ಒಂದೇ ಭಾವನೆಯೆಂದರೆ - ಜ್ಞಾನದ ಬಗೆಗಿನ ಏಕಮುಖ ಪ್ರೇಮ. ನಾವು ಯಾವುದನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅದರ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸುಲಭವಾಗಿ ವಿಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳುವುದು. ಅದರಂತೆಯೇ, ನಾವು ವಿಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಯಾವುದರ ಮೇಲೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅಂತಹ ವಿಕಾಗ್ರತೆಯು ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಇರುವ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಸಂಗೀತ, ಕಲೆ, ಪ್ರಕೃತಿದೃಶ್ಯಗಳು - ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ನಾವು ಗಾಢವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಿದರೆ, ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ನೀರವ ವಿಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ನಮಗೆಲ್ಲ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ವಿಷಯ. ಪ್ರಾಸ್ಕಲನ ಪ್ರಕಾರ, “ಜನರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡರೆ, (ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ) ಕೆಡುಕಿನ