

ವನ್ನು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿ ಕೈಬಿಡುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅದನ್ನು ಹಾಗೆ ಬಿಟ್ಟೇಬಿಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ (tendency) ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸಮುದ್ರ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆಂದು ಹೊರಟು, ಸಮುದ್ರತೀರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಏರಿಬರುವ ಅಲೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಹೆದರಿಕೊಂಡು, ಈ ಅಲೆಗಳೆಲ್ಲ ನಿಂತ ಮೇಲೆ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದರೆ, ಅದು ಎಂದಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಆದರೆ ಎರಡು ಅಲೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಹೇಗೋ ಒಂದು ಮುಳುಗು ಹಾಕಿ ಬಂದುಬಿಟ್ಟರೆ ಸಮುದ್ರಸ್ನಾನ ಆದಂತೆಯೇ! ಹೀಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಸ್ನಾನ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಸಂಸಾರವೂ ಇದೇ ರೀತಿ. ಕಷ್ಟಕೋಟಲೆಗಳು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಭಗವನ್ನಾಮ ಸ್ಮರಣೆಗೆಂದು ಸಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾದೀತು. ಹಾಗಲ್ಲದೆ, ಸಾಂಸಾರಿಕ ಚಿಂತೆಗಳೆಲ್ಲ ಪರಿಹಾರವಾದ ಮೇಲೆ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಭಗವಂತನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದರೆ, ಅದು ಎಂದಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಮಾತು. ಆದಕಾರಣ, ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ತಾನೆ ಏನಂತೆ, ಭಗವಂತನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನಂತೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕು.

ಮತ್ತೊಂದು ಮಾತು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಶ್ರೀಮಾತೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು, “ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಭಗವಂತನ ಕೃಪೆ ಇಲ್ಲದೆ ನಾವೇನನ್ನೂ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ” ಎಂದು. ಇದೊಂದು ಮಾತನ್ನು ಜನರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಾತು ಹೇಗೆ ಅಂದರೆ, ಗೀತೆ ‘ರಾಧಾಕೃಷ್ಣ’ ಅನ್ನುವ ರೀತಿಯದ್ದು. ನಾನು ಚಿರಾಪುಂಜಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಾಗ ಅಲ್ಲೊಂದು ಮೈನಾಹಕ್ಕಿ ಇತ್ತು. ಅದು ನಮಗಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳುತ್ತಿತ್ತು, “ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಎನ್ನಿರಿ, ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಎನ್ನಿರಿ” ಎಂದು. ಆದರೆ ಅದರ ಕಡೆಗೇನಾದರೂ ಬೆಕ್ಕು ಸುಳಿಯಿತು ಎಂದರೆ ‘ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಎನ್ನಿರಿ’ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಬಿಟ್ಟು, ‘ಕ್ಯಾವ್ ಕ್ಯಾವ್’ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು, ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ, “ನಮಗೇನು ತಾನೆ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ? ಎಲ್ಲವೂ ಅವನ ಇಚ್ಛೆ” ಎಂದು. ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ವಂಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹೊಡಿರುವ ಕಪಟ ವ್ಯವಹಾರ. ಶ್ರೀಮಾತೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು, “ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಕೂಗು, ಕೃಪೆ, ಕೃಪೆ. ಕೃಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀಯೆ? ಕೃಪೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತೆ ವಾಪಸ್ಸು ಬರುತ್ತದೆ. ಏಕೆ ಅನ್ನುವಿರೋ? ಯಾರ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಕೃಪೆ ಹೋಯಿತೋ ಅವರು ಕೃಪೆ ಪಡೆಯಲು ಯೋಗ್ಯತೆ ಪಡೆದಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಕೃಪೆಗೆ ಅಪಾತ್ರರು. ಕೃಪೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅವರಿಂದಾಗದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೃಪೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿತು.” ಅದರಿಂದ ನಾವು ಸಾಧನೆ, ಭಜನೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಕೃಪೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಾರೆವು.

ಭಗವಂತ ನಮಗೆ ನೀಡಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು, ನಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಸಾಧನೆ, ಭಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಭಗವಂತನ ಕೃಪೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಮರೆಯದೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಭಗವಂತನಿಂದ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ಹರಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಕೆಲಸ ಕೈಗೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದಲೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಭಗವಂತನ ಕೃಪೆ ಎನ್ನುವ ಮಾತನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡಿ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮದೇ ಕೃಪೆ, ಆತ್ಮಕೃಪೆಯೇ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು. ನಾವು ಸಾಧನೆ, ಭಜನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಭಗವಂತ ಕೃಪೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಹಾಗಲ್ಲದೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಧರ್ಮಜೀವನ ನಡೆಸುವವರು ಈ ಮಾತನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ಧರ್ಮಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಹತಾಶರಾಗುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ. ಹತಾಶೆ ಆವರಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಸಾಧನಾಪಥದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಭಗವಂತ ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಉಪದೇಶ ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು? “ಯೋಕ್ತವ್ಯೋ ಯೋಗೋಽನಿರ್ವಿಣ್ಣ ಚೇತಸಾ” (ಗೀತಾ, ೬ : ೨೩) – ದೃಢನಿಶ್ಚಯದಿಂದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಹತಾಶಭಾವನೆಗೆ ಎಡೆಗೊಡದೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಎಡಬಿಡದೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹತಾಶರಾಗುವುದರಿಂದ ನಾವೇನನ್ನೂ ಗಳಿಸಲಾರೆವು. ನಮಗೆ ಇದು ಆಗುತ್ತದೆಯೇ, ನಮಗೇನಾದರೂ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆಯೇ? – ಈ ರೀತಿಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಭಗವನ್ನಾಮವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೇಕೆ ಭಗವಂತನ ದರ್ಶನ ಆಗದು? ಆಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಇರಬೇಕೆಂದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಸಾಧನೆ, ಭಜನೆಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಭಗವದ್ದರ್ಶನ ಆಗಿಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೇನೋ ನಿಶ್ಚಯ. “ನೀನು ಇಷ್ಟು ಲಕ್ಷ ಜಪ ಮಾಡು, ಇಷ್ಟು ಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಾನು ದರ್ಶನ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ” ಎಂದು ಭಗವಂತನೇನೂ ನಮಗೆ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಇದು ಭಗವಂತನ ಇಚ್ಛೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅವನಿಗೇನೂ ಸಂತೋಷವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡೂ ಸರಿ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಸರ್ವದಾ ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಭಗವಂತನ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಮೋಸಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಭಗವಂತನ ಕೃಪೆ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಾವೇನೂ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಾವು ಆಡಬಾರದು. ಇಂಥ ಮಾತುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸು ಕೊಡದೆ ಭಗವಂತನ ಕೃಪೆ ಪಡೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಎಷ್ಟಿದೆಯೋ ಅದರ ಪೂರ್ಣ ಸದ್ವಿನಿಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು. ✨

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ನಿಧ್ನತೆ ಹೇಗೆ?

ಸ್ವಾಮಿ ರಾಘವೇಶಾನಂದ

ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಬೆಳಗಾವಿಯ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಿಷನ್ ಆಶ್ರಮದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಉತ್ತಮ ವಾಗ್ಮಿಗಳು ಹಾಗೂ ನುರಿತ ಬರಹಗಾರರು. ಇವರ ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿವೆ.

ಧ್ಯಾನ! ಇದೊಂದು ಪರಮಾದ್ಭುತವಾದ ವಿಜ್ಞಾನ. ಕುಳಿ ತಲೆಗೆ ಶಾಂತಿ, ತೃಪ್ತಿ, ಆನಂದಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಋಷಿಗಳು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಅಪೂರ್ವ ಸಾಧನ ಇದು! ಎಷ್ಟೇ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದಿದರೂ, ಎಷ್ಟೇ ಉಪನ್ಯಾಸ, ಉಪದೇಶಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೂ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನವೇ ಅಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಅತಿ ಪ್ರಧಾನ ಅಂಶವಾದ ಧ್ಯಾನದ ಕುರಿತಾಗಿ ಮೊದಲು ಸಾವಧಾನದಿಂದ, ಸವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಸಾಧನೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೇನು? ಇದನ್ನು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಸುಂದರವಾದ ಒಂದು ಸಾಮಿತಿಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ— **‘ತೈಲಧಾರಾವತ್’** — ‘ಎಣ್ಣೆಯ ಧಾರೆಯಂತೆ ಮನಸ್ಸು ಧೈಯವಸ್ತುವಿನತ್ತ ಹರಿಯುವುದೇ ಧ್ಯಾನ’ ಎಂದು. ಅಂದರೆ, ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಸುರಿಯುವಾಗ ಹೇಗೆ ನಡುವೆ ಬಿರುಕು ಇಲ್ಲದೆ ಒಂದೇಸಮನೆ ಕೆಳಗಿಳಿ ಯುತ್ತದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ವಿಷಯದಡೆಗೆ ಏಕಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಹರಿಯಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಆದರೆ ಈ ಬಗೆಯ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಏಕೆ ಬೇಕು? ಏಕೆಂದರೆ ವಸ್ತುತಃ ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮನ್ನೇ ತನ್ನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ತನ್ನ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಹಾಗೆ ಕುಣಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಎಂಥ ಪಂಡಿತ ದಿಗ್ಗಜರು ಕೂಡ

ವಾದಮಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಮ್ಮ ವಶಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಂಡು ನಾವು ಆರಿಸಿಕೊಂಡ ಧೈಯದತ್ತ ಏಕಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಹರಿಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದೇ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇರುವ ಪ್ರಶ್ನೆ! ಶ್ರೀಮದ್ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ಕಠೋಪನಿಷತ್ತು, ಮುಂಡಕೋಪನಿಷತ್ತು, ಮಹಾನಾರಾಯಣ ಉಪನಿಷತ್ತು ಮುಂತಾದ ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕುರಿತಾದ ವಿವರಗಳು ವಿಪುಲವಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರವರ್ತಕರಾದ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳಂತೂ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳೆಂಬ ರತ್ನಗಣಿಯನ್ನೇ ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಎಂಥ ವಿಜ್ಞಾನಿಯೂ ನಿಬ್ಬೆರಗಾಗಿ ಕೈಮುಗಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಸತ್ಯನಿಷ್ಠೆಯುಳ್ಳ, ಸವಿವರವಾದ ಗ್ರಂಥವಿದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಅನುಭವದ ಪರಿಪಾಕದಿಂದ ಪ್ರಮಾಣ ಬದ್ಧವಾದ ಈ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರವಾಣಿ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಮೂಡಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥ ಬೋಧಿಸುವ ಯೋಗವನ್ನು **‘ರಾಜಯೋಗ’** ಎಂದು ಅನ್ವರ್ಥವಾಗಿಯೇ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಯೋಗಮಾರ್ಗವು ಎಂಟು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಾಧನಾವಿಧಾನ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ **‘ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗಮಾರ್ಗ’** ಎಂಬುದು ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ **‘ಧ್ಯಾನ’** ಏಳನೇ ಮೆಟ್ಟಿಲು. ಸಾಧಕನಾದವನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿಗೇರಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಪ್ರಾರಂಭದ ಆರು ಮಜಲುಗಳನ್ನು ಏರಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದು ಈ ಆರು ಸೋಪಾನಗಳು? **ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಮತ್ತು ಧಾರಣ.** ಇದರ ನಂತರ ಬರುವ ಹಂತಗಳೇ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ. ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿನ ಆರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ಒಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಬಿಟ್ಟು, ಅದನ್ನೇ ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ಬಿಗುವವರು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಗೆ ಅತಿ ದೂರ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಈ ಬಗೆಯ ಧ್ಯಾನವೇನಿದ್ದರೂ ಒಂದು ಪ್ರದರ್ಶನವಾದೀತೇ ಹೊರತು ಅಂತರಂಗಕ್ಕೆ ಬೆಳಕಾಗಲಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವವರು ಅದರ ಕ್ರಮವರಿತೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು, ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿಯೇ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು. ಯಾವುದು ಈ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗ ವಿಶದವಾಗಿ ನೋಡೋಣ.

ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ - ಯೋಗದ ಈ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲೆರಡು ಅಂಗಗಳೆಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿದಷ್ಟೂ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಗತಿ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಮ: ಇದು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗಮಾರ್ಗದ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಪಡೆಯಲು ಕೆಳಗಿನ ಐದು ಅಂಶಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.

೧. ಅಹಿಂಸೆ: ಯಾರನ್ನೂ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಹಿಂಸಿಸದಿರುವುದೇ ಅಹಿಂಸೆ. ಇದನ್ನು ಕಾಯಾ ವಾಚಾ ಮನಸಾ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಇತರರಿಗೆ ನೋವುಂಟುಮಾಡದಿದ್ದರೂ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಇತರರಿಗೆ ಶಾಪ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಅಹಿಂಸೆ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಬೂಟಾಟಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ದೂರದ ಮಾತು. ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆಗಳಿರುವ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಾರಂಭವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

೨. ಸತ್ಯ: ಇದು ಎರಡನೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲು. ಎಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳದಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲ. 'ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವೇ ತಪಸ್ಸು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ್ದು ಮುಖ್ಯ. ಅಂದರೆ ನಡೆ, ನುಡಿ, ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಸತ್ಯನಿಷ್ಠರಾಗಿರಬೇಕು. ಅತ್ತ ಸುಳ್ಳೂ ಅಲ್ಲ, ಇತ್ತ ಸತ್ಯವೂ ಅಲ್ಲ ಎಂಬಂತಹ ಚಾಲಾಕಿತನದ ಮಾತನ್ನಾಡುವ ಕಿಲಾಡಿಗಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಾಡಿದ ಹುಸಿಮಾತು ಅವರ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನೇ ಹುಳುಕಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಹುಸಿಯಾದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ, ಸರಿಯಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮೂಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

೩. ಅಸ್ತೇಯ: ಅಸ್ತೇಯ ಎಂದರೆ ಕದಿಯದಿರುವುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಚಾರಗಳು. ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಇದರ ಮಹತ್ವ ಮನವರಿಕೆಯಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಕದಿಯುವುದಕ್ಕೂ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೂ ಎಲ್ಲಿಗೆಲ್ಲಿಯ ಸಂಬಂಧ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು. ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಗ್ರಹಿಸಲಾರದ್ದನ್ನು ಋಷಿ, ಮುನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅರಿಯಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವರು ಇಂಥ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಶಗಳತ್ತ ಗಮನಕೊಡಲು ಸಮರ್ಥರಾದರು. ಅದನ್ನೇ ನಮಗೂ ಕರುಣೆಯಿಂದ ಬೋಧಿಸಿದರು. ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಸ್ತು ಕಳುವಾಗಿರುತ್ತದೋ ಅವನು ಸಂಕಟಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನ ವೇದನೆ ಕದ್ದವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದು ರಾಚುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕದ್ದವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮೂಡಲಾರದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಕದ್ದಂತವನು, ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವ ಮೂಲೆಯಲ್ಲೇ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ, ಅಲ್ಲೇ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಹುಳುಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಹುಳುಕಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ

ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹುಳುಕಿನ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯೆಲ್ಲ ತೊಲಗಿ, ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳವಾದಾಗಲೇ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಹಾಗಲ್ಲದೆ, ನಡತೆ, ನಿರ್ಮಲತೆಗಳಿಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೂ ಸಂಬಂಧವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋಗಿದ್ದರೆ, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ರುವ ಎಲ್ಲ ಕಳ್ಳಕಾಕರು ಕೂಡ ಯೋಗಿಗಳಾಗಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು!

ಅಸ್ತೇಯ ಎಂಬುದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸ್ವರದವರೆಗೂ ಹಬ್ಬಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಾಧುಸಂತರು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ವಸ್ತು ವೊಂದನ್ನು ಕೇವಲ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬಯಸಿದರೂ ಅದು ಕದ್ದಂತೆಯೇ. ಇದನ್ನೇ ಈಶಾವಾಸ್ಯೋಪನಿಷತ್ತು, '**ಮಾ ಗೃಧಃ ಕಸ್ಯಪ್ಪಿದ್ಧನಮ್**' - 'ಯಾರ ಹಣವನ್ನೂ ಬಯಸಬೇಡ' ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಬಯಸುವುದು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಿದಂತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಸ್ತೇಯವನ್ನು ಮನೋವಾಕ್ಯಾಯಗಳಿಂದ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

೪. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ : ಇದೊಂದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ವ್ರತ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಅನಂತಶಕ್ತಿಸಂಪನ್ನನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಂತೆ. ಆ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಜೀವಿಯು ಸಂಭಾಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಮನಸ್ಸು, ಮಿದುಳುಗಳು ತುಂಬ ಬಲಿಷ್ಠವೂ ದೃಢವೂ ಆಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೊರಗಿನ ಯಾವ ಔಷಧ-ಟಾನಿಕ್-ಲೇಹ್ಯಗಳೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ದೈವದತ್ತವಾದ ಟಾನಿಕ್! ಈ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡದ್ದರಿಂದಲೇ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸಿದರು, ತತ್ಪಲವಾಗಿ ಅಮೃತಾನಂದವನ್ನೇ ಸೂರೆಗೊಂಡರು. ಸಾಧನೆಯ ಅವಧಿಯೆಲ್ಲಂತೂ ಈ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಬಲ ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕ. ಏಕೆಂದರೆ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಾವೇ ಕಡೆಗೊಲಿನಿಂದ ಕಡೆದಂತೆ, ಜನ್ಮ ಜನ್ಮಾಂತರಗಳ ವಿಚಿತ್ರ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಿದಂತೆ! ಈ ಹೋರಾಟದ ತಿಕ್ಕಾಟವನ್ನು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಬಲ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಮೊದಲಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದೆ, ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಲು ತೊಡಗಿದರೆ, ತಲೆನೋವು ಮುಂತಾದ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬಾಧೆಗಳು ತಲೆದೋರತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಅಮೃತ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನು ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡನೆಂದರೆ ಅದು ಅವನ ಹೆಡ್ಡತನ, ಎಚ್ಚರಗೇಡಿತನಗಳಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನು? ಇಂತಹ ವಿಪತ್ತಿಗೆ ತುತ್ತಾಗದಿರಬೇಕಾದರೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತು ಮಾಡಬೇಕು, ತೆರಬೇಕಾದ ಬೆಲೆಯನ್ನು ತೆತ್ತು ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ **ಅರಿತು ಮಾಡುವುದು** ಎಂದರೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ನುರಿತ ಗುರುಹಿರಿಯರಿಂದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು; **ಬೆಲೆ**