

ಈ ಹಂತವನ್ನು ಬಹುಕಾಲ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕಫಲವನ್ನು ಬಯಸಲೇ ಬಾರದು. **ನಿಷ್ಕೆಯಿಂದ, ಸಾವಧಾನದಿಂದ, ನಿಧಾನವಾಗಿ** ಮುಂದುವರೆಯಬೇಕು. ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯವನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಾರದು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು 'ರುಚಿ' ಅಥವಾ 'ಆನಂದ'ವನ್ನು ಹೊಂದಿದಂತೆಲ್ಲ, ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಹಾಗೆಯೇ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾದ ಆಸಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಧ್ಯಾನವು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಅನವಶ್ಯಕ ಆತುರವನ್ನು ತೋರುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

2. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವೆನೆಂಬ ಅಹಂಕಾರ ಬೇಡ : ಸಾಮಾನ್ಯರಾದ ನಾವು ಮಾಡುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಧ್ಯಾನವೇ ಅಲ್ಲ; 'ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ' ಎಂದು ಬೇಕಾದರೆ ಹೇಳಬಹುದು. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ಅದನ್ನು 'ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ' ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮಾಡಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಕೆಲವಾರು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಒಮ್ಮುಖವಾಗಲೂಬಹುದು. ಇದೇ 'ಧಾರಣೆ'. ಈ ಒಮ್ಮುಖವಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಧೈಯವಸ್ತುವಿನ ಕಡೆಗೆ ಸತತವಾಗಿ, ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಹರಿಯುವುದೇ ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟುಮಂದಿ ತಾನೇ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇವೆ? ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೇ 'ಧ್ಯಾನ' ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತಪ್ಪು. ಹಾಗೆಯೇ 'ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ' ಎಂದು ಇತರರೊಡನೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಗರ್ವಪಡುವುದು ಮೂರ್ಖತನ. ಇಂತಹ ಅಹಂಕಾರಭಾವನೆ ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

೮. ಗುರುಮುಖೇನವೇ ಧ್ಯಾನಸಿದ್ಧಿ : 'ಆಚಾರ್ಯವಾನ್ ಪುರುಷೋ ವೇದ' - 'ಗುರುಗಳ ಮೂಲಕವೇ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು' ಎಂದು ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು ಸಾರುತ್ತದೆ. ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಪ್ರಕಾರ ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ಉಪಾಸನಾ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಿಷ್ಣಾತರಾದ ಗುರುಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಕಲಿಯುವುದು ಸೂಕ್ತ ಇಲ್ಲವೇ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಪ್ರಕಾರ, ಉಪಾಸನಾ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಂಪ್ರದಾಯನಿಷ್ಠವಾದ ಧ್ಯಾನ ಮಾತ್ರವೇ ಆಶಿಸಿದ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲದು; ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವುದೇ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲದು. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅನೇಕ ಜನರು, ಅದರಲ್ಲೂ ಯುವಕರು, ಇದನ್ನು ಮನಗಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. 'ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತೇವೆ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಲೂಟಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು ಎಂದೂ ಮಾರಾಟದ ವಸ್ತುವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ, ಹಾಗೆ ಆಗಲೂಬಾರದು.

ನಿಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳಾದ, ಪರಿಶುದ್ಧ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವ, ವಿದ್ವಾಂಸರೂ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವಿಗಳೂ ಆದ ಗುರುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸಂಪ್ರದಾಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಕಲಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಹಲವಾರು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಧಾನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಮುಂದುವರೆಯುವುದೇ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವಾದುದು.

೯. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಜಪಗಳು ಪೂರಕ ಅಂಶಗಳು : ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಅಗತ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಜಪಗಳು ಪೂರಕ ಅಂಶಗಳಾಗಿ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಷ್ಕೆಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಜಪವು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪವಿತ್ರವಾದ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಜಪದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ 'ನಾಮ'ಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ; ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ 'ರೂಪ'ಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ. ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳು ಕೂಡಿಯೇ ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಗಾಢವಾದ, ಗಂಭೀರವಾದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಕೂಡ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ, ಮಹಾತ್ಮರ ಜೀವನ-ಸಂದೇಶಗಳ ಅಧ್ಯಯನವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೃಷೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ; ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯಗಳ ನಡುವಿನ ಅರಿವನ್ನು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ; ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ, ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪರಿಪಕ್ವ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಒದಗಿಬರುತ್ತದೆ.

೧೦. ಆಧುನಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು : ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕಂಪನಿಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನೂ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 'ಧ್ಯಾನ' ವೆಂಬುದು ಒಂದು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಫ್ಯಾಷನ್ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾದ ತಜ್ಞರು ಅದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಶ್ರೀಮಂತರೂ ಇದರ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅಂತಹ ಜನರ ಧಾವಂತದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಕ್ಕಬಹುದು; ಹಲವಾರು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕಬಹುದು. ಆದರೆ, ಕೇವಲ ಇದರಿಂದ ಮೂಲಭೂತವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಜ್ಞಾನ-ಭಕ್ತಿ-ಪ್ರೇರಾಗ್ಯಗಳು ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ; ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಒಮ್ಮುಖವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಮುಕ್ತಿಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಕಾತರತೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾಗವತವು ಹೇಳುವಂತೆ, ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೆಲ್ಲ ಭಸ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಹೋಮದಂತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಗವಂತನ ಚಿಂತನೆಯೇ ಧ್ಯಾನದ ಏಕಮಾತ್ರ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಗುರಿಯಾಗಬೇಕು. ಸರಿ, ಇನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡೋಣವೇ? *