ಸಂಪಾದಕೀಯ

# ಜಪ-ಧ್ಯಾನ

ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳೂ ಮಾನವನನ್ನು ಭಗವಂತನೆಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಭಗವಂತನೆಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಕೊಂಡೇ ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳೂ ನಿಂತಿವೆ; ಜನರಿಗೆ ಭಗವಂತನ ಅರಿವನ್ನು ನೀಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ವಿವಿಧ ತತ್ತ್ವ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಚರಣೆಗಳು ರೂಪಿತವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಜನರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಮಹಾ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಾಧನೆಗಳು ಯಾವುವು? ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಹಿಂದೂಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೂ, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವೂ, ವ್ಯಾಪಕವೂ ಆದ ಸಾಧನೆಗಳೇ ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ.

## ಸಾಧನೆಯ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ

ಒಂದು ಮಗು ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿಯತ್ತ ನೆಗೆದು ಪಾಸಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಒಮ್ಮೆಲೇ ಯಾರೂ ಎವರೆಸ್ಟ್ ಶಿಖರವನ್ನು ಏರಲಾಗದು. ಹಂತಹಂತವಾಗಿ, ಹಲವು ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅನೇಕ ಏಳುಬೀಳುಗಳನ್ನು ಹಾದುಹೋಗಿ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲೇ ಒಂದು ಮಹಾಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಇಷ್ಟೊಂದು ಕಷ್ಟ. ಹೀಗಿರುವಾಗ, ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ಮೀರಿದ, ಅಲೌಕಿಕ ಸತ್ಯವಾದ ಭಗವಂತನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಇನ್ನೆಷ್ಟು ಕಠಿಣವಾಗಿರಬೇಕು! ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಹಾದಿಯನ್ನು 'ಕ್ಷುರಸ್ಯ ಧಾರಾ'(ಅಂದರೆ, 'ಕತ್ತಿಯ ಅಲಗಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆದ ಹಾಗೆ') ಎಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆದರೆ ನಡೆಯುವವನು ಶಿಷ್ಯನೇ. ಹಿಂದಿನ ಪರಂಪರೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳು ಹಾಗೂ ಗುರು 'ದಾರಿ ಇದು' ಎಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಡಬಲ್ಲರು, ಅಷ್ಟೆ. ನಡೆಯುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಏಳುವ ಮತ್ತು ಬೀಳುವ ಅಥವಾ ಗುರಿ ತಲುಪುವ ಅನುಭವ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಧಕನಾದ ಶಿಷ್ಯನದು. ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಗುರಿ ತಲುಪಲು, ಏನೂ ಅರಿಯದ ಶಿಷ್ಯನನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಸಲು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಂಪರೆ ಕೆಲವೊಂದು ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿವೆ. ಶ್ರವಣ, ಮನನ, ನಿದಿಧ್ಯಾಸನ — ಅಂದರೆ 'ಮೊದಲು ಕೇಳಬೇಕು, ನಂತರ ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು, ಕೊನೆಗೆ ಅದನ್ನು ಕುರಿತು ಆಳವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು' — ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಘಟ್ಟ. ಮುಂದಿನ ಹಂತವನ್ನು ಸಾಧಕನೇ ತಿಳಿದು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಹಂತಹಂತವಾದ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವೂ, ಖಚಿತವೂ, ಶ್ರೇಷ್ಠವೂ ಆದ ಸಾಧನೆಯು ಜಪದಿಂದ ಆರಂಭಗೊಂಡು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ; ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕಾಲ ಮತ್ತು ದೇಶಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧವಾದ ಈ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ, ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಿ ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಸಬೇಕಾದ ಸಾಧಕರು ಕೂಡ, ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲ-ದೇಶಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡಬೇಕು. ಜಪ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಇವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಮಾಡಬೇಕು? ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು? ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಗುರು ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಇನ್ನೂ ಪಳಗಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಚಾಂಚಲ್ಯವೂ ಅಧಿಕ — ಅಂಥ ವೇಳೆ ನಿಯಮಿತ ಕಾಲಾವಧಿ, ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಳ-ಪರಿಸರ ಇವೆಲ್ಲ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಭಾವಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಮುಂದುವರಿದಂತೆಲ್ಲ ಬಾಹ್ಯ ವಿಚಾರಗಳ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಹೋಗಲಾರದು; ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಜಪ-ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ವಸ್ತು(ಅಂದರೆ ಭಗವಂತ) ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕಾಲಮಿತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಾದರೂ ಜಪ-ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು; ಸ್ಥಳವೂ ಅಷ್ಟೆ — ಎಲ್ಲೇ ಕುಳಿತರೂ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳುವುದು. ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯುವುದು.

## ಜಪದ ಮಹತ್ವ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಆರಂಭದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಜಪಸಾಧನೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಎಲ್ಲ

ಪಂಥಗಳಲ್ಲೂ, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಜಪಸಾಧನೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿಧಿಸಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವೈದಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರ, ಯೋಗಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಓಂಕಾರ, ಅದ್ವೈತ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಾವಾಕ್ಯಗಳು, ವೈಷ್ಣವ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾ ದೇವತೆಯ ಮಂತ್ರ(ಶಿವ, ವಿಷ್ಣು, ದುರ್ಗೆ, ರಾಮ ಇತ್ಯಾದಿ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಆಯಾ ಮಂತ್ರಗಳಿವೆ; ಅವುಗ ಳನ್ನೇ ಜಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ), ಶಾಕ್ತ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬೀಜ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹಲವು ಮಂತ್ರ — ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಜಪ ಸಾಧನೆಗೆ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಇತಿಹಾಸ, ಪುರಾಣಗಳ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಜಪಸಾಧನೆಯನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಂಡ ಅನೇಕ ನಿದರ್ಶನಗಳಿವೆ. ವಾಲ್ಮೀಕಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳಿಗೆ 'ಮರಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರವೇ ರಾಮನ ಮಂತ್ರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ, ಭಗವತ್ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿತು. ಅದೇ ರೀತಿ ಧ್ರುವ, ಪ್ರಹ್ಲಾದರ ಸಾಧನೆಯೂ ಜಪದ ಮೂಲಕವೇ. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಅಲೌಕಿಕ ಪ್ರೇಮದಲ್ಲಿ ಮಿಂದೆದ್ದ ಗೋಪಿಕೆಯರು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕೃಷ್ಣ ನಾಮವನ್ನೇ ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತ ಸಮಾಧಿಯ ಹಂತವನ್ನೇರುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ! ತುಳಸೀದಾಸ, ಮೀರಾಬಾಯಿ, ತ್ಯಾಗರಾಜ, ಚೈತನ್ಯ ಮಹಾಪ್ರಭು ಮುಂತಾದವರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಸದಾಕಾಲ ಇಷ್ಟಮಂತ್ರ ಜಪವಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೇನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ಭಗವಂತನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ತನಕ ಕರೆದೊಯ್ದುದೇ ಜಪಸಾಧನೆ.

'ನಾಮ–ನಾಮಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಭೇದವಿಲ್ಲ', 'ಭಗವಂತ ಹಾಗೂ ಅವನ ನಾಮ ಎರಡೂ ಒಂದೇ', 'ಭಗವನ್ನಾಮ ಜಪದಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಪರಿಶುದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು. ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಕೃಷ್ಣಕಿಶೋರನ ಕಥೆ ಅತ್ಯಂತ ರೋಚಕವಾಗಿದೆ:

''ಕೃಷ್ಣಕಿಶೋರನದು ಎಂಥ ಶ್ರದ್ಧೆ! ಒಬ್ಬ ಕೀಳುಜಾತಿಯವ ಆತನಿಗೆ ಬಾವಿಯಿಂದ ನೀರು ಸೇದಿಕೊಟ್ಟ. ಕೃಷ್ಣಕಿಶೋರ ಆತನಿಗೆ ಹೇಳಿದ:'ನೀನು 'ಶಿವ' ಅಂತ ಹೇಳು.' ಆತ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮರುಯೋಚನೆಯನ್ನೇ ಮಾಡದೆ ನೀರು ಕುಡಿದುಬಿಟ್ಟ. ಆತ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ:'ಭಗವನ್ನಾಮೋಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ದುಡ್ಡು ಖರ್ಚುಮಾಡಿ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೆ? ಇದು ಎಂಥ ತಿಳಿಗೇಡಿತನ!' ಜನ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಭಗವಂತನಿಗೆ ತುಳಸಿ ಅರ್ಪಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಆತನಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿತು. ಈ ಸ್ನಾನಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆತ ನಮಗೆ ಹೇಳಿದ: 'ಶ್ರೀರಾಮನ ಪವಿತ್ರನಾಮೋಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತ ನಾನು ನನ್ನ ದಿನಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುವ ಹಾಗೆ ನೀವೆಲ್ಲರೂ ನನಗೆ ಆಶೀರ್ವಾದ ಮಾಡಿ.' (ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ವಚನವೇದ, ಸಂ.೧, ಪು.೨೯)

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ನೇರ ಶಿಷ್ಯರಾದ ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ''ಜಪ ಮಾಡುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೆ ದೇವರ ಹೆಸರನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವುದು. ಮನೋಜಪವೆ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ. ಮಾಲೆ ಹಿಡಿದು ಜಪ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು; ಕೈಬೆರಳು ಎಣಿಸಿ ಜಪಮಾಡುವುದು ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಜಪಮಾಡುವುದು ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ. ಭಕ್ತಿ ಒಂದಿದ್ದರಾಯಿತು, ಉಳಿದುದಾವುದನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಪ್ರೇಮಭರದಿಂದ ಅವನ ನಾಮವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಜಪಿಸಿದರೂ ಸಾಕು ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಾಣ ಆನಂದಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರೇಮಸಹಿತವಾಗಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಾರಿ ಅವನ ಹೆಸರು ಹೇಳಿದರೂ ಸಾಕು, ಲಕ್ಷಲಕ್ಷ ಬಾಯಿ ಜಪಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ.'' ('ಗುರುವಿನೊಡನೆ ದೇವರಡಿಗೆ', ಪು ೧೨೯, ೨೦೧೦ರ ಆವೃತ್ತಿ)

ಜಪಸಾಧನೆಯಿಂದ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲ ಮಹಾತ್ಮರೂ ಸಾರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಜಪಿಸುವುದರಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿ ಹೇಗಾಗುವುದು? ಪತಂಜಲಿಯ ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸಲಾದ ತತ್ತ್ವಗಳು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಿಶದವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಚೆದುರಿದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಕಾಲದಿಂದ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವ ನಾವು ಸದಾ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಬಯಕೆಗಳಿಂದ, ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ಸುಖವನ್ನು ಅರಸಿ ಹೋಗುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ, ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಸುಖ–ದುಃಖಕರವಾದ ವಿವಿಧ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟೊಂದು ಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರೆ, ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟಲು ನಮಗೆ ಮನಸ್ಸಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲೇ ತೃಪ್ತರಾಗಿದ್ದು, ಈ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೇ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವವರು ಬಹುಪಾಲು ಜನರು; ಅವರ ವಿಷಯ ಹಾಗಿರಲಿ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ನಶ್ವರತೆಯನ್ನರಿತು, ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯವಾದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗುವ ಕೆಲವೇ ಜನರಿಗಾದರೂ ಈ ಪ್ರಪಂಚದ, ಸಂಸಾರದ ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದಾದ ಪ್ರಧಾನ ಶತ್ರುವೇ ಮನಸ್ಸು. ಪ್ರಪಂಚ ಜೀವನದ ಪ್ರಭಾವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಏಕಾಗ್ರವಾಗಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಸಾಧನೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು?

ಮನಸ್ಸು ಎಂದರೆ — ವೃತ್ತಿಗಳು (ಅಥವಾ 'ಪ್ರತ್ಯಯ'ಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು) ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಬಂದು ಹೋಗುವುದು. ಕೊನೆಯಿಲ್ಲದ ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹತ್ತು, ನೂರು, ಸಹಸ್ರ ಬಗೆಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸಿ, ಒಂದೇ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವುದೇ ಏಕಾಗ್ರತೆ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಸಾಧ್ಯವೆಂದೇ ಹಲವರ ಅನುಭವ. ಅನೇಕರಿಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವರಿಗೆ ಅರಿವಿದ್ದರೂ, ಇಚ್ಛಾಪೂರ್ವಕವಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೋ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ (ಕತೆ, ಕಾದಂಬರಿ, ಸಿನಿಮಾ, ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಏಕಾಗ್ರತೆ ಉಂಟಾಗು

ವುದು. ಆದರೆ ಇಚ್ಛಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ತಾನು ಬಯಸಿದ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಕುರಿತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಚಿಂತಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ, ಹಲವು ಬಾರಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಅಭ್ಯಾಸ, ವೈರಾಗ್ಯಗಳಿಂದ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ತಾನೇತಾನಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನ ಜಪಸಾಧನೆ. ಕರಜಪ, ಜಪಮಾಲೆಯ ಜಪ, ಮನೋಜಪ — ಇವೆಲ್ಲ ಸಹಾಯಕ ಅಂಶಗಳು. ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಅಂತರವಿಲ್ಲದೆ ಚಿಂತಿಸುವುದೇ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಲಕ್ಷಣ. ಹೀಗೆ 'ತೈಲಧಾರೆಯಂತೆ', ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನವಾಗಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನ; ಅದು ಸಾಧಕನನ್ನು ಸಮಾಧಿ-ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದತ್ತ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು. ಅದು ಸಿದ್ಧಿಸಿದಾಗ ಸಾಧಕನು ಮೈಮರೆಯುವನು, ಬಾಹ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುವನು. ಇದೇ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ.

### ಅನುಭೂತಿಯ ದಾಖಲೆಗಳು

ಹೀಗೆ ಜಪದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಸಾಧನೆಯು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಂಡು, ಸಾಧಕನು ಕಾಲ-ದೇಶಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪರಮಾನಂದಕರವಾದ ಈ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನೇ 'ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ', 'ತುರೀಯ' 'ಸಮಾಧಿ' ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲೂ, ಮಹಾತ್ಮರ ವಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ ಮಾತುಕತೆಯಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಎರಡು ಅರ್ಥಗಳಲ್ಲೂ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ತನ್ನೆದುರಿಗೆ ಭಗವಂತ ಕುಳಿತಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಭಕ್ತನು ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಕೇವಲ ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲ; ಏಕೆಂದರೆ ತಾತ್ತ್ವಿಕವಾಗಿ ಭಗವಂತ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ; ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಅವನು ಇರುವವನಾದರೆ ತನ್ನೆದುರೂ ಇರಲೇಬೇಕಲ್ಲ! ಆದರೆ ಭಗವಂತನ ದರ್ಶನವಾಗುವವರೆಗೂ ಭಕ್ತನದು ಏಕಮುಖಿಯಾದ ಮಾತುಕತೆ; ಭಗವಂತನ ಕಡೆಯಿಂದ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಮಂದಿ ಸಾಧು-ಸಂತರು ಹೇಳುವಂತೆ, ಭಗವಂತ ಭಕ್ತನ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನೆಯನ್ನೂ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧಕನು ಆಡುವ ಮಾತನ್ನೆಲ್ಲ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು ತಾನೆ! ಭಕ್ತನು ತನ್ನ ಅಂತರಂಗವನ್ನೆಲ್ಲ ಭಗವಂತನೆದುರು ತೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥ: ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ವಿವಿಧ ದೇವತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ — ನಾವೆಲ್ಲ ಪರಸ್ಪರ ಮಾತನಾಡುವಂತೆ. ಭಗವಂತನ ಲೀಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯ, ಭಗವಂತ ಸರ್ವಶಕ್ತ ಎನ್ನುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇಕೆ?

### ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಕಾಮವಾಗಿರಲಿ, ನಿಷ್ಕಾಮವಾಗಿರಲಿ, ಭಗವಂತ ಅದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ, ಪ್ರೇಮ, ವೈರಾಗ್ಯ, ವಿವೇಕ, ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಇವುಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು. ಒಡವೆ, ವಸ್ತು, ಮಡದಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರೂ ಭಗವಂತ ಅವುಗಳನ್ನು ಕರುಣಿಸುತ್ತಾನೆ; ಆದರೆ ರಾಜನೆದುರು ಚಿಕ್ಕಾಸಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದರಿಂದ ಏನು ಲಭಿಸೀತು? ಭಗವಂತನ ಬಳಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದಾದ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರಿದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಬೇಡಿಕೊ — ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು. ಇಂಥ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ವ್ಯಾಕುಲತೆ, ಭಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾನಗಳು ಲಭಿಸುವುವು.

ಜಪ, ಧ್ಯಾನ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿರಂತರ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ ; ಸಾಧಕನು ಆರಂಭದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅವನ ಶ್ರಮ ಇನ್ನಷ್ಟು ಫಲದಾಯಕವಾಗುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಭಕ್ತಿಗಾಗಿ, ಶ್ರದ್ಧೆಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ; ಸಾಧನೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ-ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡು ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ; ಭಗವಂತನ ದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಎಲ್ಲ ವಿಘ್ನಗಳಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡು ಎಂಬ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ — ಹೀಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ತನ್ನ ಅಂತರಂಗವನ್ನೆಲ್ಲ ನಿರ್ವಂಚನೆಯಿಂದ ಭಗವಂತನೆದುರು ತೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅವನ ಕೃಪೆಗಾಗಿ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.

ಜಪ, ಧ್ಯಾನಗಳು ಎಲ್ಲ ಪರಂಪರೆಗಳಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುವ, ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧನೆಯ ವಿಧಾನ; ಆದರೆ ಇವೆರಡರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹಾಗೂ ಶರಣಾಗತಿಯ ಭಾವ ಭಕ್ತಿಪರಂಪರೆಯ ವಿಶೇಷತೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿ-ಭಾವಗಳ ಸಂಗಮವಿದೆ. ಅಂತರಂಗ-ಬಹಿರಂಗಗಳೆರಡೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸಾಧಕನನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆ, ತತ್ತ್ವ-ದರ್ಶನ, ದೇಹ-ಮನಸ್ಸುಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಭಾವಪೂರಿತವಾದ ಆತ್ಮನಿವೇದನೆ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಜಪ, ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಸಾಧನೆಗಳು ಸಾಧಕನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ಸಮಶ್ರುತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ✿

### ಏಪ್ರಿಲ್ ತಿಂಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

| | | |
|---|---|---|
| ೨ | ಗುರುವಾರ | ಶ್ರೀ ರಾಮನವಮಿ |
| ೪ | ಶನಿವಾರ | ಏಕಾದಶಿ |
| ೧೮ | ಶನಿವಾರ | ಏಕಾದಶಿ |
| ೨೬ | ಭಾನುವಾರ | ಶ್ರೀ ಬಸವ ಜಯಂತಿ |
| ೨೮ | ಮಂಗಳವಾರ | ಶ್ರೀ ಶಂಕರ ಜಯಂತಿ |
| | | ಶ್ರೀ ರಾಮಾನುಜ ಜಯಂತಿ |