

ಧ್ಯಾನ

ಮೂಲ ಹಿಂದೀ : ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮೇಶಾನಂದ

ಅನುವಾದ : ಮಾತಾ ತ್ಯಾಗಮಯೀ

ಭಾಗ ೧

ಟಿ.ವಿ., ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿರುವಂತೆ, ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗಗಳು ಆಕರ್ಷಣೆಯ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಯುಗದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಹೊಸ ವಸ್ತು ಜನಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಯೋಗದ ಕಡೆಗೂ ಒಲವೂ ಇಂದಿನ ಸಭ್ಯ, ಶಿಷ್ಟ, ಆಧುನಿಕ ಜನದ ಫ್ಯಾಷನ್ ಆಗಿದೆ.

ಭಾರತದ ಪ್ರಾಚೀನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿ ಅಥವಾ ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಜನಗಳ ಧ್ಯಾನದ ಒಲವಿನಿಂದ ಕುತೂಹಲಗೊಂಡು, ಅತ್ಯಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಬಯಸಿ, ಅಥವಾ ಆಧುನಿಕ ಜಗದ ಯಾಂತ್ರಿಕ ದಿನಚರಿಯಿಂದ ರೋಸಿ, ಅಥವಾ ಜೀವನದ ದಿಟವಾದ ಅರ್ಥ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನರಿಯಬಯಸಿ ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ — ಅಂತೂ ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜನರು ಧ್ಯಾನದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತಾಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಿನ ಭಾಗವನ್ನಾಗಿಸಬಯಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಾಧಕರು ಪೂರ್ಣ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ದೃಢ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನಜೀವನವನ್ನೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಧ್ಯಾನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಸಾರ. ನಿಜವಾದ ಸಾಧಕ ತನ್ನ ಧ್ಯಾನಶೀಲ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬಾಧಕವಾಗದಂತೆ ತನ್ನ ದಿನಚರಿಯನ್ನು, ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಲೇಖನ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬಯಸುವವರಿಗೂ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೇನು?

ವಿವಿಧ ಆಚಾರ್ಯರು ಧ್ಯಾನದ ವಿಭಿನ್ನ ಪರಿಭಾಷೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುವರು.

ಜೈನ ಆಚಾರ್ಯ ಉಮಾ ಸ್ವಾತಿಯವರ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ನಿರುದ್ದಗೊಳಿಸುವುದು ಧ್ಯಾನ.

ಏಕಾಗ್ರ ಚಿಂತನಾನಿರೋಧಃ ಧ್ಯಾನಮ್ |

ಇನ್ನೊಂದು ಪರಿಭಾಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಧ್ಯಾನ. ಮನಸ್ಸಿನ ಅಸ್ಥಿರ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಚಿತ್ತ.

ಕೆಲವು ಆಚಾರ್ಯರು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಹಳ ವಿಶಾಲವಾದ, ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡಿರುವರು:

ಅಭಾವೋ ವಾ ನಿರೋಧಃ ಸ್ಯಾತ್ ಸ ಚ ಚಿಂತಾಂತರಾವ್ಯಯಃ |

ಏಕ ಚಿಂತಾತ್ಮಕೋ ಯದ್ವಾ ಸ್ವನವಿಚಿಂತಯೋಜ್ಜಿತಾ ||

ಎಂದರೆ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳ ನಿರೋಧ ಅಥವಾ ಅಭಾವ ಒಂದೇ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಿತವಾದ ಚಿತ್ತ ಅಥವಾ ಚಿಂತಾರಹಿತ ಸ್ವಯಂ ಸಾಕ್ಷಿ ಭಾವ — ಇವನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವು ಋಷಿಗಳು ಸಾಕ್ಷಿಭಾವ ಅಥವಾ awareness ಎಚ್ಚರ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಸಂಖ್ಯ ವಿಚಾರಗಳು, ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕರ್ಷಾತವಾಗಿ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ನೋಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನೇ ಬೌದ್ಧ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಯ ಮತ್ತು ಜೈನ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳು ಪಶ್ಯನಾ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಲವರು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚೆ ಮುಂದುವರಿದು ಯತ್ತಿಂ ಚಿತ್ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಯಿರುವವರೆಗೂ, ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿನಿರೋಧಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಲಯವಾಗಿರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿನಿರೋಧಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಬದಲು ರಾಗ-ದ್ವೇಷ ರಹಿತ, ಸಂಕಲ್ಪ-ವಿಕಲ್ಪರಹಿತ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ಧ್ಯಾನ. ಜ್ಞಾನಯೋಗ (ವೇದಾಂತ)ದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬದಲು ನಿರಿದ್ಯಾಸನ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಬರುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟ ಸಾಧನೆ ಶ್ರವಣ-ಮನನ-ನಿರಿದ್ಯಾಸನ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಮಹಾವಾಕ್ಯವನ್ನು ಗುರುಮುಖದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಶ್ರವಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಶ್ರವಣದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರಸಮ್ಮತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನನ ಮಾಡಬೇಕು. ಮನನದಿಂದ ಲಭಿಸಿದ ನಿರ್ಣಯ ಅಥವಾ ಅರ್ಥವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನ, ಅಥವಾ ನಿರಿದ್ಯಾಸನ.

ವಿಚಾರೀಯ ದೇಹಾದಿಪ್ರತ್ಯಯರಹಿತಾದ್ವಿತೀಯ-ವಸ್ತು ಸಚಾರೀಯ ಪ್ರತ್ಯಯಪ್ರವಾಹೋ ನಿರಿದ್ಯಾಸನಮ್ |

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಪರಿಭಾಷೆಗಳು ಒಂದು ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಸಾಕ್ಷಿಭಾವವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪತಂಜಲಿ ಧಾರಣ-ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳಿದ ಪರಿಭಾಷೆ ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಮಾನ್ಯವಾದುದು.

ದೇಶಬಂಧಚಿತ್ತಸ್ಯ ಧಾರಣಾ | ೩.೧

ತತ್ರ ಪ್ರತ್ಯಯೈಕತಾನತಾ ಧ್ಯಾನಮ್ || ೩.೨

ಎಂದರೆ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು ಧಾರಣೆ. ಅದೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಯದ ಏಕತಾನತೆಯೇ ಧ್ಯಾನ.

ದೇಶ(ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಾನ) ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯಯ (ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತು) ಭೇದದಿಂದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಇವೆರಡು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವೆರಡೂ “ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು?” ಮತ್ತು “ಯಾರ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು?” ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಧ್ಯಾನದ ಸಿದ್ಧತೆ: ಧಾರಣ

ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗಸೂತ್ರದ ೮ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ೫ ಅಂಗಗಳು ಬಹಿರಂಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟರೆ, ಕೊನೆಯ ಮೂರು ಅಂಗಗಳು ಅಂತರಂಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವುಗಳು. ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ — ಇವು ಐದು ಬಹಿರಂಗ ಸಾಧನೆಗಳು. ಇವು ಸಾಧಕನನ್ನು ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ ಎಂಬ ಮುಂದಿನ ಅಂತರಂಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ ಇವು ಮೂರು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಉಳ್ಳವುಗಳು ಒಂದು ಇನ್ನೊಂದರಲ್ಲಿ ಲಯವಾಗುತ್ತವೆ — ಧಾರಣ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ, ಧ್ಯಾನ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಅದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹಿಂದೆ ಹಿಂದೆ ಓಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದೃಶ್ಯ ಕಾಣಿಸಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ, ಕಣ್ಣು ಅದರ ಹಿಂದೆ ಓಡುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಕಣ್ಣಿನ ಹಿಂದೆ ಓಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಧ್ವನಿ ಕಿವಿಗೆ ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಮನಸ್ಸು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಓಡಿ ಆಯಿತು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸು ತಾನಾಗಿಯೇ ಅಘೋಸು, ಮಾರ್ಕೆಟ್ನು, ಮುಂಬಯಿ, ಕಲ್ಕತ್ತಾ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅಲೆಯುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು ಸಾಧಕನ ಮೊದಲ ಕೆಲಸ. ಇದನ್ನು ಧಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು ಎಲ್ಲಿ? ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಮನುಷ್ಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಚಕ್ರಗಳಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿವೆ. ತಂತ್ರಗಳು ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಗುದದ್ವಾರ (ಮೂಲಾಧಾರ) ದಿಂದ ಮಸ್ತಕ (ಸಹಸ್ರಾರ)ದವರೆಗೆ ಒಟ್ಟು ಏಳು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ, ಕಂಠ ಮತ್ತು ಭ್ರೂಮಧ್ಯಗಳು ಧಾರಣಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಸ್ತ ತಾಣಗಳು. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೃದಯ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ. ಸಾಧಕ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳ ತಮ್ಮ ಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಸರು ಧ್ಯಾನದೇಶವಾಗಿ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲದೆ, ನಾಸಿಕಾಗ್ರ, ಜಿಹ್ವಾಗ್ರ, ಜಿಹ್ವಾಮೂಲ, ತಾಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನೂ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ದಿವ್ಯಗಂಧ, ದಿವ್ಯಶಬ್ದ, ದಿವ್ಯರಸಗಳ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಾಧಕನ ಶ್ರದ್ಧೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಕ್ತಿಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಇಷ್ಟದ ಲೀಲಾಚಿಂತನೆಯೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಧಾರಣ. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಭಕ್ತರು ಅವನ ವೃಂದಾವನ ಲೀಲೆಗಳನ್ನು ಮನನ ಮಾಡುತ್ತ ಅಲ್ಲೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೇಶ-ಕಾಲ, ನಾಮರೂಪಗಳಿಗೆ ಬಂಧಿತವಾದ ಮನಸ್ಸು

ವಿವಿಧ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಲೀಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿಸುತ್ತ, ಅವನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವಿಧ ದೇಶ-ಕಾಲಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತ ಅವನ ನಾಮ ರೂಪಗಳ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸುತ್ತಾಡಲು ಇಷ್ಟು ಸಾಲದೆ? ಈ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಅಥವಾ ನಾಸಾಗ್ರದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅದನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖವಾಗಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಸದಾ ಬಹಿರ್ಮುಖವಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅದೇನೂ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮನಸ್ಸು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಂದರೂ ಅದು ಅಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಗುದ-ಲಿಂಗ-ನಾಭಿ ಇವು ಭೋಗ ಪ್ರಧಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳು. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಅವು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದ್ದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೊರೆಯದೆ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದು ಸಾಧಕನಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಧಾರಣ-ಧ್ಯಾನ-ಸಮಾಧಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ಯಮ-ನಿಯಮ-ಆಸನ-ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮನಸ್ಸು, ಹೃದಯ ಅಥವಾ ಉನ್ನತ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಏರಬಹುದು. ಆಗಲೂ ಅದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸ್ಥಾನ: ಹೃದಯ

ಭಕ್ತನ ಹೃದಯ ಭಗವಂತನ ಭೈರಕ್‌ಖಾನೆ ಎಂದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಜಮೀನ್ದಾರನು ತನ್ನ ಎಸ್ಟೇಟಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಿದ್ದರೂ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವನು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ತನ್ನ ಭೈರಕ್‌ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಅಂತೆಯೇ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾದ ಭಗವಂತನ ಪ್ರಕಾಶವು ಹೃದಯದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುವಂತೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರಶಸ್ತವಾದ ಸ್ಥಾನ ಹೃದಯ. ಆತ್ಮನ ವಾಸಸ್ಥಾನ ಹೃದಯವೆಂದೂ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕೆಂದೂ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

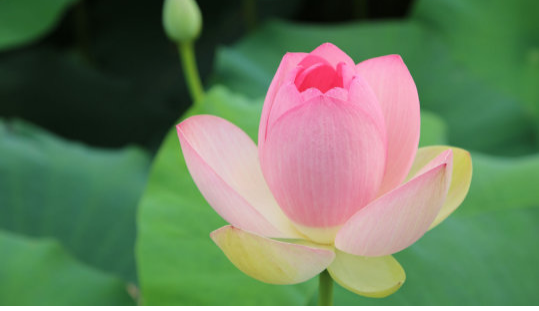
ಯಃ ಸರ್ವಜ್ಞಃ ಸರ್ವವಿತ್ ಯಸ್ಯೈಷ ಮಹಿಮಾ ಭುವಿ |
ದಿವ್ಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಪುರೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವ್ಯೋಮಾತ್ಮಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಃ ||
ಮನೋಮಯಃ ಪ್ರಾಣಶರೀರನೇತಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತೋಽನೇ
ಹೃದಯಂ ಸನ್ನಿಧಾಯ || (ಮುಂಡಕೋಪನಿಷತ್ ೨.೨.೨)

ಹೃದಯವೆಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಮಾಂಸದ ಮುದ್ದೆಯಲ್ಲ. ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಸ್ಥಾನವಿದು. ನಾವು ಮಾತುಕತೆಯಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೃದಯದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ನನ್ನ ಹೃದಯ ಆನಂದತುಂದಿಲವಾಯಿತು, ನನ್ನ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಘಾಸಿ

ಯಾಯಿತು ಇತ್ಯಾದಿ. ವಿಷಾದ, ಹರ್ಷ, ಸಂತಸ, ವೃಥೆ ಇವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವಂಥದ್ದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹೃದಯ. ಈ ಹೃದಯವನ್ನು ನಾವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹೃದಯಕಮಲ

ಹೃದಯದೇಶದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಮಲವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ಶ್ವೇತ ಅಥವಾ ರಕ್ತವರ್ಣದ್ದಾಗಿದ್ದು ಲ ಅಥವಾ ೧೨ ದಳಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಎಂದೂ



ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಹೃದಯಕಮಲದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದಾದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಮುಂದಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು ಸುಲಭ.

ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಹೃದಯಾಕಾಶ

ಹೃದಯದ ಒಳಗೆ ಆಕಾಶವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಆಕಾಶವೆಂದರೆ-ಅವಕಾಶ-ಖಾಲಿ ಜಾಗ ಎಂದು ಊಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ಸ್ಥೂಲ ವಸ್ತುವಿನೊಳಗೂ ಆಕಾಶವಿದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸುವುದು ನಮಗೆ ಕಷ್ಟವಿದೆ. ಆದರೆ ದಿಟ ವಿಷಯ ಆಕಾಶವು ಸರ್ವತ್ರ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿದೆ. ಅದು ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲೂ ಇದೆ, ಸ್ಥೂಲ ವಸ್ತುವಿನೊಳಗೂ ಇದೆ. ಆಕಾಶವು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಧ್ಯಾನಗೈಯುವ ಹೃದಯದಲ್ಲೂ ಆಕಾಶ ಇದೆ. ಈ ಆಕಾಶವು ರಕ್ತಮಾಂಸದ ಪಿಂಡದೊಳಗಿದ್ದರೂ ಅದು ರಕ್ತ ಮಾಂಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದುದಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದುದು. ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶವನ್ನು, ಬಯಲನ್ನು, ಶೂನ್ಯವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶವನ್ನು ಅಥವಾ ಪದ್ಮವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಧಾನ ಹಂತ. ಈಗ ನಾವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದಂತಾಯಿತು. ಈಗ ಯಾರನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಧ್ಯಾನವಸ್ತುವಿನ ಆಯ್ಕೆ

ಧ್ಯಾನವಸ್ತುವನ್ನು ಯೋಗದ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಯ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಧ್ಯಾನ ವಸ್ತುವು ಜ್ಯೋತಿಯ ಕುಡಿ, ಸೂರ್ಯ, ಪುಷ್ಪ ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ಥೂಲವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಘಂಟೆಯ ಧ್ವನಿ, ಮಂತ್ರ, ಸುಖಾನುಭವ, ದುಃಖ, ದಯೆ, ಕರುಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾವನೆಗಳೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರತಿ

ಯೊಂದು ವಸ್ತುವೂ ಧ್ಯಾನವಸ್ತುವಾಗಬಲ್ಲದು. ಪ್ರತ್ಯಯ ಭೇದದಿಂದ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಧ್ಯಾನಗಳಿವೆ, ಅವುಗಳ ಫಲವೂ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಸೂತ್ರದ ಮೂರನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ ವಿಭೂತಿಪಾದದಲ್ಲಿ ಕಾಯರೂಪ, ಮೈತ್ರಿ, ಹಸ್ತಿ ಬಲ, ಸೂರ್ಯ ಚಂದ್ರ, ನಕ್ಷತ್ರಾದಿ ಸ್ಥೂಲವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ, ಸಂಸ್ಕಾರ ಸಮೂಹ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮತತ್ವಗಳನ್ನೂ ಧ್ಯಾನಿಸುವುದರಿಂದ ಲಭಿಸುವ ವಿಭೂತಿ ಗಳನ್ನು ವಿಶದವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಅಭಿರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸ್ವಭಾವ, ಪೂರ್ವಸಂಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಮನೋರಚನೆಗಳು ಧ್ಯಾನವಸ್ತುವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಅನೇಕರಿಗೆ ನಿರಾಕಾರ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಿಯವಾದರೂ ಅವರು ನಿರಾಕಾರ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಜ್ಯೋತಿಯ ಧ್ಯಾನ ಮನವೊಪ್ಪಿಗೆಯಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮನುಷ್ಯ ರೂಪ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರಿಯವಾಗಬಹುದು. ಯಾವ ಧ್ಯಾನವಸ್ತು ಯಾರಿಗೆ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವವನು ಗುರು. ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿಲ್ಲದೆ ನಾವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗಬಹುದು. ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತಹ ಧ್ಯಾನವಿಧಿಗಳನ್ನು, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಪ್ರವಚನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಧ್ಯಾನವಿಧಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಚಿತ್ತ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಧ್ಯಾನವಸ್ತುವನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಧ್ಯಾನವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಧ್ಯಾನಿಸಲೆತ್ತಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಧ್ಯಾನವಸ್ತುವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಬದಲಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನವಸ್ತುವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬದಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗಲಾರದು. ನಾವು ಬಾವಿಯನ್ನು ಒಂದೇ ಕಡೆ ತೋಡಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಜಾಗವನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀರು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಧ್ಯಾನವಸ್ತುವನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸಿದ್ಧಿಯಾಗಲಾರದು.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕುರಿತು ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದ ಗುರಿ ಏನು? ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಶಾರೀರಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿಗೆ, ಲೌಕಿಕ-ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಮುನ್ನತಿಗಾಗಿ ನಾವು ಯಾವ ಧ್ಯಾನವಸ್ತುವನ್ನಾದರೂ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಕಾರಗಳು

ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಸೂತ್ರದ ಮೊದಲ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಧ್ಯಾನಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ:

- ೧) ವಿಶೋಕ ಜ್ಯೋತಿಯ ಧ್ಯಾನ
- ೨) ವೀತರಾಗ ಮಹಾಪುರುಷರ ಧ್ಯಾನ
- ೩) ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸಿದ ಜ್ಞಾನದ ನೆರವಿನಿಂದ ಧ್ಯಾನ

ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮೂರು ಬಗೆಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ: ೧) ರೂಪಧ್ಯಾನ ೨) ಗುಣಧ್ಯಾನ ೩)

ಸ್ವರೂಪಧ್ಯಾನ. ಸಾಧಕನ ಧ್ಯಾನ ರೂಪಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಗುಣಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತ ಸ್ವರೂಪಧ್ಯಾನವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಜೈನ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತಾ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಅದು ಶುಭ ಚಿಂತನೆಯಾಗಲಿ, ಅಶುಭ ಚಿಂತನೆಯಾಗಲಿ — ಅದನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ದುಃಖ, ವಿಷಾದ, ಕ್ರೋಧ, ಹಿಂಸಾದಿ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ರೌದ್ರ ಅಥವಾ ಆರ್ತ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದ್ದು ಅಂತಹ ಧ್ಯಾನ ಸಲ್ಲದು ಮತ್ತು ಧರ್ಮ ಧ್ಯಾನ, ಶುಕ್ಲಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು. ಧರ್ಮಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಶುಕ್ಲಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ.

ಮಹಾಪುರುಷರ ಧ್ಯಾನ

ಮಹಾಪುರುಷರ, ಅವತಾರಗಳ, ದೇವದೇವಿಯರ, ಭಗವತ್ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಂತಿರುವ ಮಾನವರನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು ಬಹಳ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿರುವ ಪದ್ಧತಿ. “ವೀತರಾಗವಿಷಯಂ ವಾ ಚಿತ್ತಮ್” ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೇ ಹೇಳಿರುವುದು. ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆರಂಭದ ಸಾಧಕನಿಂದ, ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸಾಧಕನವರೆಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ನಮ್ಮ ತರಬೇತಿ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥೂಲ ಮನಸ್ಸು ಚಿಂತನೆಗೆ ಸ್ಥೂಲ ವಿಷಯವನ್ನು, ಸ್ಥೂಲ ರೂಪವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸ್ಥೂಲ, ಭೌತಿಕ, ಪ್ರತ್ಯಯ (ಧ್ಯಾನವಸ್ತು)ಗಳಾದ ಹೂವು, ಪ್ರಕೃತಿ ದೃಶ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಬದಲು ಇಷ್ಟದೇವನ ರೂಪ, ಸಂತರ, ಅವತಾರ ಪುರುಷರ ತೇಜಸ್ವಿ ಮೂರ್ತಿಗಳನ್ನು ಏಕೆ ನೀಡಬಾರದು? ಈಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದೈವೀ ಸದ್ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಚಿರಂತನ ಸತ್ವಸ್ತುವಿನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವು ದೊರೆತಂತಾಗಿ ಅದು ಪವಿತ್ರವೂ ಆಗುತ್ತದೆ, ತರಬೇತಿಗೂ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನವು ರೂಪಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಗುಣಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸ್ವರೂಪ ಧ್ಯಾನದ ವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟಧ್ಯಾನ

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೇವವಿಗ್ರಹ ಅಥವಾ ಸಿದ್ಧಪುರುಷನನ್ನು ಇಷ್ಟವೆಂದು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಭಗವಂತನ ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಪ್ರೇಮ, ಅದರ ಬುದ್ಧಿ ಇದೆಯೋ ಆ ರೂಪವನ್ನು ಇಷ್ಟದೇವನೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಪೂಜಿಸುವ ದೇವನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಣೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಬಾಹ್ಯ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಪ್ರಭಾವವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಶಿವನನ್ನು ಕುಲದೇವರಾಗಿ ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ರಾಮಕಥಾ ಶ್ರವಣ, ರಾಮಭಕ್ತರ ಸಹವಾಸದಿಂದ ರಾಮನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಅನುರಕ್ತಿ ಉದಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಇಷ್ಟದೇವನನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ಜಟಿಲವಾಗಿದೆ. ಒಂದೆಡೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಪರಂಪರೆಗಳು ಕ್ಷೀಣವಾಗಿವೆ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಭೋಗವಾದ, ಜಡವಾದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ದೇವ

ದೇವಿಯರಲ್ಲಿನ ಶ್ರದ್ಧೆ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಯುಗಚಿಂತನೆಯ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ದೇವದೇವಿಯರಲ್ಲಿನ ಭಕ್ತಿಯ ಬದಲು ರಾಮ, ಕೃಷ್ಣ, ಬುದ್ಧ, ಮಹಾವೀರ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಹಾಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮ ಆದರಭಾವ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇಂತಹ ಕ್ಷಿಪ್ರ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟದೇವತೆ ಯಾರು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ನಮ್ಮ ಭಾವದ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಅರಿತ ಗುರುವಿನಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಸದ್ಗುರು ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ದೇವರ ವಿಗ್ರಹ ಅಥವಾ ಸಿದ್ಧಪುರುಷನನ್ನು ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟವನ್ನಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಮಹಾಪುರುಷರೂ, ದೇವದೇವಿಯರೂ ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಒಂದೊಂದು ಅಂಶಗಳೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ತನ್ನ ಇಷ್ಟವೇ ಸರ್ವದೇವದೇವೀ ಸ್ವರೂಪ ಎಂದು ದೃಢಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ತಾಳಿದರೆ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ನಿರ್ಧಾರದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಮಗೆ ಇನ್ನೂ ಇಷ್ಟದೇವತೆ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವಾದರೆ ನಾವು ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ದೇವರನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಕೆಲದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಆ ಎಲ್ಲ ದೇವದೇವಿಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನೇ ದೇವನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಅನುರಾಗ ತಾಳಬಹುದು. ಅಥವಾ ಇಂದು ರಾಮನನ್ನು, ನಾಳೆ ಕೃಷ್ಣನನ್ನು, ನಾಡಿದ್ದು ಬುದ್ಧನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸೋಣ. ಅವರೆಲ್ಲ ಒಬ್ಬನೇ ಪರಮಾತ್ಮನ ಭಿನ್ನರೂಪಗಳೆಂದು ನಂಬಿಕೆ ತಾಳೋಣ. ಅವರು ತತ್ತ್ವತಃ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯೋಣ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತ ಕೊನೆಗೆ ಒಬ್ಬನ ಇಷ್ಟದೇವನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಸಾಂಸಾರಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಭಗವತ್ ಚಿಂತನೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವಾದುದು, ಪುಣ್ಯಕರವಾದುದು, ಅದರಿಂದ ಯಾವತ್ತೂ ಹಾನಿಯಾಗದು. ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಇಷ್ಟದೇವನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾದಾಗ ತನ್ನ ಇಷ್ಟ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ದೇವದೇವಿಯರೆಲ್ಲ ಭಿನ್ನರೆಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅನುಭವತಃ ನಮಗೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬಹುದು. ಇದು ಆಧುನಿಕ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗುವ ವಿಚಾರ.

ರೂಪಧ್ಯಾನ

ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟದೇವ ತೀರ್ಮಾನವಾಗುತ್ತಲೇ ಮೊದಲು ರೂಪ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತವಾದುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೃಷ್ಣ ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟ ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಈಗ ಕೃಷ್ಣನ ಯಾವ ರೂಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಅವನ ಅನೇಕ ಬಾಲ್ಯ ಲೀಲೆಗಳಿವೆ: ಬೆಣ್ಣೆ ಕದಿಯುವ ಕೃಷ್ಣ, ಬಾಲಮುಕುಂದ, ಕಾಲಿಯ ಮರ್ದನ ಮಾಡುವ ಕೃಷ್ಣ, ರಾಸಲೀಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೃಷ್ಣ, ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ರೂಪಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಕೃಷ್ಣನ ರೂಪವೇ ಆದರೂ, ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಂತೂ ಇದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೂಪಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೂಪವನ್ನು ಇಷ್ಟಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನಪ್ರತ್ಯಯವೆಂದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು?