

ಧ್ಯಾನ

ಮೂಲ ಹಿಂದೀ : ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮೇಶಾನಂದ

ಅನುವಾದ : ಮಾತಾ ತ್ಯಾಗಮಯೀ

ಭಾಗ ೨

ಲೀಲಾಚಿಂತನ

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಗುರುವೇ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲನು. ಅಥವಾ ಸಾಧಕ ಇಷ್ಟದ ಜೀವನ ಲೀಲೆಯನ್ನು ಆರಂಭದಿಂದ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಕಾರಾಗೃಹದಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣನ ಜನ್ಮ, ವೃಂದಾವನದ ಬಾಲ್ಯಲೀಲೆಗಳು, ಕಂಸವಧೆ, ಜರಾಸಂಧನ ಭಯದಿಂದ ಪಲಾಯನಗೈದದ್ದು, ಕಾಲಯವನ ಸಂಹಾರ, ದ್ವಾರಕಾಲೀಲೆ, ಗೀತೆಯ ಉಪದೇಶ, ಲೀಲಾಸಂವರಣ — ಈ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದು ಚಿತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ, ತನಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾದ ರೂಪವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಭಕ್ತರು ಅವರ ಜೀವನದ ಒಂದು ಘಟನೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬಹುದು. 'ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ವಚನವೇದ'ದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಸ್ಟರ್ ಮಹಾಶಯ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಚಲನವಲನ, ಅವರ ಮಾತುಕತೆಗಳು, ಭಜನೆ, ಸಂಕೀರ್ತನೆ, ಸಮಾಧಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಬರೆದಿರುವನು. ಅವನ್ನು ಚಿಂತನೆಗೈಯುವುದೇ ಒಂದು ಧ್ಯಾನ. ಭಕ್ತ ತಾನೂ ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಂದಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದ್ದಾನೆ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಚಿಕ್ಕ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಭಕ್ತ ಭಜನೆಯನ್ನು ಹಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಸಮಾಧಿಸ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ಮರಳಿ ಬಂದು ನರ್ತನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭಕ್ತ ತಾನೂ ಭಕ್ತರೊಡಗೂಡಿ ಅವರ ಸುತ್ತ ನರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಭಕ್ತನ ದೃಷ್ಟಿ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿದೆ. ಸಂಕೀರ್ತನೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಪಂಚವಟಿಯ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭಕ್ತನೂ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಹೀಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು.

ರಾಮನಾಮ ಸಂಕೀರ್ತನೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನ

ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಠದ ಪ್ರತಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ರಾಮನಾಮ ಸಂಕೀರ್ತನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೋತ್ತರ ಶತನಾಮ (೧೦೮) ಗಳಲ್ಲಿ ರಾಮಲೀಲೆಯನ್ನು ಸ್ತುತಿಸಲಾಗಿದೆ. 'ಶುದ್ಧಬ್ರಹ್ಮಪರಾಶರ ರಾಮ..' ದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ರಾಮನ ಜನ್ಮ, ತಾಟಕಾ ವಧೆ, ಸ್ವಯಂವರ, ವನವಾಸ, ವಾಲಿವಧೆ, ರಾವಣವಧೆ, ಆಗಿ 'ನಿತ್ಯಾನಂದ ಪದಸ್ಥಿತ ರಾಮ..' ಮೂಲಕ ರಾಮಲೀಲೆ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುರ ಧ್ವನಿ, ರಾಗ, ತಾಳ, ಲಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ ರಾಮನಾಮ ಭಜನೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ತಾನಾಗಿಯೇ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕ ಹಾಡುತ್ತ ರಾಮಧ್ಯಾನ

ವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ದೇವದೇವಿಯರೆಲ್ಲ ಅರ್ಚಿಸುತ್ತಿರುವ ಶೇಷ ಶಾಯಿ ಭಗವಂತನೇ ದಶರಥನಂದನನಾಗಿ ಅವತರಿಸುವವನು. ತನ್ನ ಬಾಲ್ಯಲೀಲೆಗಳಿಂದ ತಾಯಿ ಕೌಸಲ್ಯೆಗೆ ಆನಂದ ನೀಡುತ್ತಿರುವನು. ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರರು ಪ್ರಭುವನ್ನು ಕಾಡಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವನು, ಪ್ರಭು ತಾಟಕಾಸಂಹಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅಹಲೈಯ ಶಾಪ ವಿಮೋಚನೆಗೈದು ಅವಳನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತಹ ಮೂರು ಲೀಲಾಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಧಾರಣೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಸಾಧಕ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತ ಸಾಧಕ ತನ್ನ ಇಷ್ಟದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೂಪವಿಶೇಷದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೆಡುತ್ತಾನೆ. ಆ ರೂಪವನ್ನು ಹೃದಯಪದ್ಮದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಾಧಕನ ಗುರಿ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಿಂದ ಲೀಲಾರಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಆ ಆನಂದಮಯ ಸದ್ವಸ್ತುವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. 'ಕೌಸಲ್ಯಾಸುಖವರ್ಧನ ರಾಮ' ನಿಗೂ, 'ಘೋರ ತಾಟಕಾಘಾತಕ' ರಾಮನಿಗೂ ರೂಪ, ಕ್ರಿಯೆ, ಭಾವಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದ್ದರೂ ಅವೆರಡೂ ಒಬ್ಬನೇ ರಾಮನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವುಗಳು. ಯಾವ ರೂಪ ಅಥವಾ ಭಾವದ ನೆರವಿನಿಂದಲಾದರೂ ಸರಿ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾವ-ರೂಪಕ್ಕೆ ಅತೀತವಾದ ಚೈತನ್ಯ ಹಾಗೂ ಆನಂದಮಯನಾದ ರಾಮನ ಸತ್ಯತ್ವದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವುದು ಸಾಧಕನ ಗುರಿ.

ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ ಇವು ಚಿತ್ತವನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವ ಮೂರು ಅಂಗಗಳು. ಈ ಮೂರು ಒಂದು ಇನ್ನೊಂದರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಲ್ಲ, ಒಂದು ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಂಯಮ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇಷ್ಟದ ಲೀಲಾಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ, ಅವನ ರೂಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತ, ಆ ರೂಪದ ಹಿಂದಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸಶ್ವವಸ್ತುವನ್ನು ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧನೆಯ ಗುರಿ.

ಸಾಧಕರಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಇಷ್ಟದ ಪೂರ್ಣ ರೂಪ ಧ್ಯಾನದೃಷ್ಟಿಗೆ ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ಶ್ರೀಮುಖದ ದರ್ಶನವಾದರೆ ಶ್ರೀಚರಣದ ದರ್ಶನವಾಗದು. ಶ್ರೀಚರಣಗಳ ದರ್ಶನವಾದರೆ ಶ್ರೀಮುಖ ಗೋಚರಿಸದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಇಷ್ಟದ ಭಾವಚಿತ್ತವನ್ನು ೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷ ಕಣ್ಣೆರೆದು ನೋಡಬೇಕು. ಆಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆ ರೂಪ ನೆಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟವನ್ನು ಚಿತ್ರ ಅಥವಾ ರೂಪ ಅಥವಾ ಮೂರ್ತಿ ಎಂದು ಬಗೆಯದೆ ಜ್ಯೋತಿ, ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಅವರು ನಮ್ಮಂತೆ ಜೀವಂತವಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪರು ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ನಮಗೆ ಇದನ್ನು ಭಾವಿಸಲು ಬರದಿದ್ದರೆ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವು ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯವಾಗಿದೆ. ಆ ಜ್ಯೋತಿಯೇ ಘನೀಭೂತವಾಗಿ ಇಷ್ಟದೇವನ ರೂಪ ತಾಳಿದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟದ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ ರೂಪಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕಾದದ್ದು.

ಗುಣಧ್ಯಾನ

ರೂಪಧ್ಯಾನದ ಮುಂದಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಗುಣಧ್ಯಾನ. ಕರುಣೆ, ದಯೆ, ನಿರಹಂಕಾರ, ಪಾವಿತ್ರ, ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞತ ಮುಂತಾದ ಅಮೂರ್ತ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗುಣಗಳನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಸಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ್ನು ನಾವು ಮಹಾಪುರುಷರ ಜೀವನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಆಗಿ ಕಂಡಾಗಲೀ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆವು. ಕರುಣೆಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಲು, ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಬಲಿಕೊಡಲು ಹೊರಟ ಕುರಿಮರಿಯ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಕೊಡಲು ಮುಂದೆ ಬಂದ ಬುದ್ಧನ ಕರುಣೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಲು ಬುದ್ಧನು ಬೋಧಿವೃಕ್ಷದಡಿ ಕುಳಿತು,

“ಈ ದೇಹವು ಇದೇ ಆಸನದ ಮೇಲೆ ಒಣಗಿಹೋಗಲಿ, ಮೂಳೆ-ಮಾಂಸಗಳು ಕರಗಿ ಹೋಗಲಿ, ಒಂದು ಯುಗವೇ ಕಳೆದು ಹೋಗಲಿ, ಸತ್ಯ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುವವರೆಗೆ ಈ ದೇಹವು ತನ್ನ ಆಸನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಏಳುವುದಿಲ್ಲ” ಎಂದು ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕು.

ಕೃಷ್ಣನ ಪಾರ್ಥಸಾರಥಿ ರೂಪವು ಅವನ ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞತ ಮತ್ತು ಅನಾಸಕ್ತಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆ. ಉಭಯ ಸೇನೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಅರ್ಜುನ ವಿಚಲಿತನಾದರೂ ಅವನು ಯತ್ಕಿಂಚಿತ್ ವಿಚಲಿತನಾಗಲಿಲ್ಲ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಹಾನ್ ತ್ಯಾಗವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಲು ನರೇಂದ್ರನು ಅವರ ಹಾಸಿಗೆಯಡಿ ನಾಣ್ಯವನ್ನಿಟ್ಟು ಅವರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಘಟನೆ ಯನ್ನು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರ ಪ್ರೇಮಾನಂದಮಯ ರೂಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅವರ ಸಮಾಧಿಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಘಟನೆಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯಗುಣಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿ, ಕ್ರಮೇಣ ಈ ಬಗೆಯ ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸವಾದಂತೆ ಘಟನೆ ಅಥವಾ ರೂಪಗಳನ್ನು ಗೌಣವಾಗಿಸಿ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಇದನ್ನು ‘ವೀತರಾಗವಿಷಯಂ ವಾ ಚಿತ್ತಂ’ ಎಂಬ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ವೀತರಾಗರಾದ ಮಹಾಪುರುಷರ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಎಂದರೆ ಅವರ ನಿಷ್ಕಾಮ, ರಾಗದ್ವೇಷ ರಹಿತ ಶಾಂತ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು.

ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಭಾಷ್ಯಕಾರರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:

೧) ನಮ್ಮ ಪುಣ್ಯವಿಶೇಷದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಮಹಾತ್ಮರ ಅಥವಾ ಸಂತಪುರುಷರ ಸತ್ಸಂಗಲಾಭವು ನಮಗೆ ದೊರೆತರೆ ಅವರ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ, ನಿಶ್ಚಿಂತೆ, ಆಶಾರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.

೨) ಭಗವಂತನ ವಿರಾಟ್ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಆದರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಲಯಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಶಿವನ ಶಾಂತ-ಇಚ್ಛಾರಹಿತ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತಾಯಿ ದುರ್ಗಯ ಧೀರ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಲಯಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೩) ತನ್ನ ಚಿತ್ತವನ್ನು ರಾಗದ್ವೇಷರಹಿತವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸಂಕಲ್ಪ ರಹಿತವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ದೊರೆತರೂ ಅದರ ಸ್ಮೃತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.

೪) ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ‘ನಾನು ಬುದ್ಧ’, ‘ನಾನು ಮಹಾವೀರ’ ‘ನಾನು ರಾಮಕೃಷ್ಣ’ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಯೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ತತ್ಪ್ರತಿಃ ನಾವು ಇಷ್ಟದಿಂದ ಬೇರೆಯಲ್ಲ. ಈ ಬಗೆಯ ಧ್ಯಾನವು ಕೆಲವರಿಗೆ ಸುಲಭವೆನಿಸಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಲೂ ಬಹುದು.

ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡೇ ಇಷ್ಟ ದೇವತೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕೆಂದೂ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟ ಅನಂತ ಸದ್ಗುಣಗಳ ಗಣಿ. ಇಷ್ಟದ ರೂಪಧ್ಯಾನ ಗಾಢವಾಗುತ್ತಲೇ ಇಷ್ಟದ ಗುಣಗಳು ಧ್ಯಾನದೃಷ್ಟಿಗೆ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಭಕ್ತರಿಗೆ ‘ಇಷ್ಟದ ಕರುಣೆ’ ಎಂಬ ಧ್ಯಾನ ಸುಲಭವಾದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ‘ಇಷ್ಟದ ನಿಷ್ಕಾಮತೆ’ ಧ್ಯಾನ ಸುಲಭವಾಗಬಹುದು. ಸಾಧಕನ ರುಚಿ ಬೇಧ, ಮಾನಸಿಕ ರಚನೆಯ ಬೇಧಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಸಹಜ.

ಜೈನ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಲ ಧಾರಣದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧಾರಣಕ್ಕೆ, ಕ್ರಮೇಣ ವಿಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯದ ಧ್ಯಾನದವರೆಗೆ ತಲುಪುವ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ:

ಸಾಧಕನು ಮೊದಲು ನೂರು ಯೋಜನ ಉದ್ದ ಅಗಲದ ವಿಶಾಲವಾದ ಕ್ಷೀರಸಾಗರವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಯೋಜನ ಎತ್ತರದ ಮೇರೂಪವರ್ತವಿದೆ. ಅದರ ಶಿಖರದ ಮೇಲೊಂದು ರತ್ನಖಚಿತ ಸಿಂಹಾಸನವಿದೆ. ಸಿಂಹಾಸನದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಸಾವಿರ ದಳದ ಕಮಲವಿದೆ. ತಾನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮಹಾಯೋಗಿಯಂತೆ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದನ್ನು ಪಾರ್ಥಿವೀ ಧಾರಣ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾದ ಬಳಿಕ ಮುಂದಿನ ಆಗ್ನೇಯೀ ಧಾರಣವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸಹಸ್ರದಳ ಪದ್ಮದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ಸಾಧಕ ತನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅಧೋಮುಖಿಯಾದ ಕಪ್ಪುವರ್ಣದ ಅಷ್ಟದಳ ಪದ್ಮ ಇದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಅದರ ಕೆಳಗೆ ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಊರ್ಧ್ವಮುಖಿ ರಕ್ತವರ್ಣದ ಪದ್ಮ ಇದೆ, ಅದರ ನಡುವೆ ಹ್ರೀಂ ಬೀಜಾಕ್ಷರ ಬರೆಯ

ಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಬೀಜಮಂತ್ರದೊಳಗೆ ಧೂಮರಹಿತ ಅಗ್ನಿ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅದು ಅಷ್ಟಕರ್ಮ ಬಂಧನಗಳ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಅಧೋಮುಖ ಪುಷ್ಪವನ್ನು ದಹಿಸಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಗ್ನಿಶಿಖೆಯ ಮಸ್ತಕದವರೆಗೆ ಹಾದು ಹೋಗಿ, ಎರಡು ಕವಲುಗಳಾಗಿ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ತಿರುಗಿ ಪಾದದವರೆಗೆ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಸಾಧಕನ ಸ್ಥೂಲ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರಗಳೆರಡು ಭಸ್ಮವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈಗ ಉಳಿದಿರುವುದು ವಿಶುದ್ಧ ಆತ್ಮ. ಮುಂದಿನದು ಮಾರುತೀ ಧಾರಣ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಳಯ ಮಾರುತ ಬೀಸುತ್ತಿದೆ, ಅದು ಅಗ್ನಿಯೇ ಧಾರಣೆಯಿಂದ ಆತ್ಮನನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ ಬೂದಿಯನ್ನು ಹಾರಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಮುಂದಿನ ವಾರಾಣೀ ಧಾರಣದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶವು ಮೋಡಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿದೆ. ಮೊದಲು ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ, ಬಳಿಕ ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ಮಳೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ವಿಶುದ್ಧ ಆತ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಮಾರುತೀ ಧಾರಣದಿಂದಲೂ ಉಳಿದ ಭೃಷೀಭೂತ ಕರ್ಮಗಳ ಬೂದಿ ತೊಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ಪರಮ ಪರಿಶುದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪರಮ ಪರಿಶುದ್ಧ ಆತ್ಮನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು.

ವಿಷ್ಣುಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಧ್ಯಾನವಿಧಿಯನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ: ಶೇಷಶಾಯಿಯಾದ ವಿಷ್ಣು, ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಅವನ ಪಾದಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವನು ಶಂಖ-ಚಕ್ರ-ಗದಾ-ಪದ್ಮಧಾರಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಇಂತಹ ಸರ್ವಾಲಂಕೃತ ಸುಶೋಭಿತನಾದ ವಿಷ್ಣುವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಅಲಂಕಾರರಹಿತನಾದ ಅವನ ದ್ವಿಭುಜ ರೂಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅವನ ನಿರಾಕಾರ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು.

ವಿವಿಧ ಧ್ಯಾನವಿಧಿಗಳು

ಜ್ಯೋತಿ ಧ್ಯಾನ

ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರತೀಕವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತ್ಮಿಸೂಕ್ಷ್ಮ, ಅಗೋಚರ ಚೈತನ್ಯಧ್ಯಾನ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜ್ಯೋತಿಯ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು, 'ವಿಶೋಕಾ ವಾ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಠತಿ' ಎಂಬ ಪಠಂಜಲಿ ಯೋಗಸೂತ್ರವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತ, "ಹೃದಯ ಕಮಲವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅದರ ಪಕ್ಕಗಳು ಅಧೋಮುಖವಾಗಿವೆ, ಅದರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಿದೆ. ನೀವು ರೇಚಕ ಮಾಡುವಾಗ ಕಮಲ ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿರಿ. ಊರ್ಧ್ವಮುಖಿಯಾದ ಕಮಲದ ನಡುವೆ ಮಹಾಜ್ಯೋತಿ ಬೆಳಗುತ್ತಿದೆ. ಆ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿ" — ಎಂದು ಹೇಳಿರುವರು.

ಅಥವಾ ಶಿರದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಮಲವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರತೆ ಇದೆ. ಅದು ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ನಾಳದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಅದರ ಎಂಟು ಪಕ್ಕಗಳು ಅಷ್ಟಸಿದ್ಧಿಗಳ ಪ್ರತೀಕ.

ಅದರೊಳಗಿನ ಕೇಸರಗಳು ತ್ಯಾಗದ ಪ್ರತೀಕ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಅಷ್ಟಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದಾಗ ಭಗವಂತ ಸಿಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕಮಲದೊಳಗೆ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯನಾದ ಸರ್ವಶಕ್ತನಾದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿ.

ಅಥವಾ ಹೃದಯಕಮಲದಲ್ಲಿ ಶೋಕರಹಿತ, ಧೂಮರಹಿತ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿರಿ. ಆ ಜ್ಯೋತಿ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮ. ಒಂದು ಜ್ಯೋತಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಿರವಾದ ಶ್ವೇತ ಜ್ಯೋತಿ ಇರುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರವಿರತೆಯೇ ಪರಮಾತ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ.

ನಮ್ಮ ಆತ್ಮ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ. ಆ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ ಆತ್ಮನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿರಿ. ಬಳಿಕ ಸರ್ವತ್ರ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯು ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಯೋತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾಗುವುದನ್ನು ಭಾವಿಸಿರಿ.

ನಾವು ಒಂದು ರೂಪವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಧ್ಯಾನಿಸುವಂತೆ, ಒಂದು ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ಧ್ವನಿಯ ನೆರವಿನಿಂದಲೂ ಧ್ಯಾನಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಸಲ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಹತ್ತಿರ ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಬಳಿಯಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಸೈರಸ್ ಶಬ್ದದಿಂದ ತಮಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ದೂರಿದರು. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಅವರಿಗೆ ಆ ಧ್ವನಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿದರು. ಕೆಲವರು ರೂಪಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಧ್ವನಿ ಪ್ರಿಯರು ಅಥವಾ ಶಬ್ದಪ್ರಿಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತ ಆದರ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೃದಯ ಅಥವಾ ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮಾಡದೆ ಇಷ್ಟಾದ ರೂಪಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ಶಬ್ದ, ಧ್ವನಿ ಅಥವಾ ಮಂತ್ರದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ವೇದಾಂತ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಗುರು ತೋತಾಪುರಿ ಮಹಾರಾಜ್ ಅವರಿಗೆ ನಿರ್ಗುಣ ಬ್ರಹ್ಮದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲು ಆದೇಶಿಸಿದರು. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಚಿರ ಆತ್ಮೀಯ ರೂಪವೇ ಮನಃಪಟಲದೊಂದು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬಂದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ತೋತಾಪುರಿ ಮಹಾರಾಜ್ ಗಾಜಿನ ಚೂರಿನಿಂದ ಅವರ ಭ್ರೂಮಧ್ಯವನ್ನು ಗಾಜಿನ ಚೂರಿನಿಂದ ಬಲವಾಗಿ ಒತ್ತಿದರು. ಮತ್ತು ಆ ನೋವಿನ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲು ಹೇಳಿದರು. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಇದೇ ಉಪಾಯವನ್ನು ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಉಗುರನ್ನು ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು, ಅಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿದರು. ನೋವಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸುಲಭವಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಧಾರಣಕ್ಕೆ ನೋವು ಒಳ್ಳೆಯ ವಸ್ತು. ನೋವಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತಲೇ ಅಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬಹುದು.

(ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಗೆ)