

ಧ್ಯಾನ

ಮೂಲ ಹಿಂದೀ : ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮೇಶಾನಂದ

ಅನುವಾದ : ಮಾತಾ ತ್ಯಾಗಮಯೀ

ಭಾಗ ೩

ವೇದಾಂತ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿ

೧) ಸಚ್ಚಿದಾನಂದವು ಒಂದು ವಿಶಾಲವಾದ ಸಾಗರ. ಜೀವಾತ್ಮನಾದ ನಾನು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೀನಿನಂತೆ ಈಜುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

೨) ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಬ್ರಹ್ಮವು ಆಕಾಶದಂತೆ ನಿರಾಕಾರ. ಜೀವಾತ್ಮನಾದ ನಾನು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಿಯಂತೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಾರುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

೩) ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮನೆಂಬ ಘಟ ಮುಳುಗಿದೆ. ಅದರ ಒಳಹೊರಗೆ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆ ಘಟ ಒಡೆದು ಹೋಯಿತೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ನೀರೇ ನೀರು.

೪) ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮರು ಉದಕ ಬುದ್ಬದಗಳು. ಅದರಲ್ಲಿನ ವಿರಾಟ್ ಅಲೆಯ ಪರಮಾತ್ಮ.

೫) ಪರಮಾತ್ಮನು ಸರ್ವತ್ರ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಖಂಡ ಜ್ಯೋತಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮನೂ ಒಂದು ಬೆಳಕಿನ ಕಿಡಿ. ಎಲ್ಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳು ಒಂದೊಂದು ಬೆಳಕಿನ ಕಿಡಿ.

ಶಾಸ್ತ್ರವಾಕ್ಯಗಳ ಧ್ಯಾನ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅರ್ಥವಿದೆ. ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಅರ್ಥ ವಿಭಿನ್ನ. ಒಂದು ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಅರ್ಥಗಳಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕೆಲವು ಶಬ್ದಗಳ ತಾತ್ಪರ್ಯ ಅರ್ಥ ಬೇರೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಅರಿಯಲು ಆ ಶಬ್ದವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ, ತತ್ತ್ವಮಸಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಹಾವಾಕ್ಯಗಳ ವಾಚ್ಯಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ್ಯಾರ್ಥವನ್ನು ನಾವು ಧ್ಯಾನಿಸಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸ್ವಾಮಿ ತುರಿಯಾನಂದರು ಗೀತೆಯ ಒಂದೊಂದು ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಕುರಿತು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಆ ಶ್ಲೋಕದ ಗೂಢಾರ್ಥದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಜೈನ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಭಗವಾನ್ ಮಹಾವೀರನ ಉಪದೇಶಗಳ ಧ್ಯಾನ, ಕ್ರೈಸ್ತ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಸ್ತನ ವಾಣಿಗಳ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಗುರಿ-ಧ್ಯೇಯ ವಿಷಯದ ಅರ್ಥ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ. ಧ್ಯಾನವು ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಲಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಧಿ ಎಂದರೆ, 'ತದೇವಾರ್ಥಮಾತ್ರನಿರ್ಭಾಸಂ ಸ್ವರೂಪಶೂನ್ಯಮಿವ ಸಮಾಧಿಃ' -ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರತ್ಯಯವು ಮರೆಯಾಗಿ ಅದರ ಅರ್ಥದ ದೃಷ್ಟಿ ಗೋಚರವಾಗುವಿಕೆ.

ಶಬ್ದದ ನೆರವಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನವು ಮಂತ್ರಯೋಗ ಅಥವಾ ನಾಮಜಪಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದ್ದು.

ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಧ್ಯಾನ

ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯಜ್ಞಾನವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ನಿವೃತ್ತವಾಗಿ ಸ್ವಪ್ನ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅಚೇತನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜಾಗ್ರದವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗಲಾರದ ಜ್ಞಾನವು ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಸ್ವಪ್ನದ ಭಾಷೆ ಸಾಂಕೇತಿಕ ಭಾಷೆ. ಜಾಗೃತನ ಭಾಷೆಯಲ್ಲ. ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಧ್ಯಾನಪ್ರತ್ಯಯವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಾದ ದೇವದೇವಿಯರ, ಮಹಾಪುರುಷರ ದರ್ಶನವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ದೇವದೇವಿಯರ ದರ್ಶನವಾಗದಿದ್ದರೂ, ಜಾಗೃತನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದ ಅಪಾರವಾದ ಆನಂದವನ್ನು, ಗಾಢವಾದ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದ ಸ್ವಪ್ನವನ್ನು ಕುರಿತೂ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಅಂತಹ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಿರ್ಮುಖಿರಾಹಿತ್ಯದಿಂದ ಲಭಿಸಿದ ನಿರಾಳ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ನಿದ್ರಾಜ್ಞಾನಾಲಂಬನ ಧ್ಯಾನ

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಮೃತಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲ. ಇವೆರಡರಿಂದ ರಹಿತನಾದ ಜೀವಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಲೀನನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಆ ಅರಿವು. ಆ ಅನುಭವ ಅವನಿಗಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆಯ ಶೂನ್ಯಭಾವವನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅದು ಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯಂತೆ ಮನಸ್ಸು ಶೂನ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಆತ್ಮ ಪ್ರತ್ಯಯ (ಆತ್ಮನ ಅರಿವು) ಇರುತ್ತದೆ.

ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಯೋಗಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಪ್ನ ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆಯ ಸ್ಮೃತಿಯನ್ನಾಧರಿಸಿದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಪ್ರಕಾರ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳು

ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಬಹಳ

ಸಾಹಿತ್ಯವಿದೆ. ಕೆಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಧಾರಣದ ವಿಧಾನಗಳು

ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ರಚನೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಮಿತಾಭ ಬುದ್ಧನ ಮೂರ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಪತಾಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನವಸ್ತುವನ್ನು ಗುರು ತೀರ್ಮಾನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬಾಹ್ಯ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಕಾಮಜಯಿಯಾಗಲು ಹೋರಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಆಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮನುಷ್ಯನ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಪತಾಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪತಾಕೆಗಳು, ಚಕ್ರ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

ಕೋಆನ್ (Koan) ಚಿಂತನ

ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಝೆನ್ ಶಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿದೆ. ಗುರು ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಸಂಗತ, ಅರ್ಥಹೀನ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಚಿಂತನೆಗೈಯಲು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ತರ್ಕಕ್ಕೆ ಅತೀತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಬೇಕೆಂಬುದು ಅದರ ಉದ್ದೇಶ. ಸತ್ಯವು ವಾಕ್ಯ, ಮನಗಳಿಗೆ ಅತೀತವಾದುದು. ಕಾರ್ಯಕಾರಣವಾದ, ಯುಕ್ತಿಯುಕ್ತವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧನಾಗಿರುವ ಸಾಧಕನು ಅಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಅರ್ಥವನ್ನು ಊಹಿಸಲೆತ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಯುಕ್ತಿಯಿಂದ, ತರ್ಕದಿಂದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲಾಗದು ಎಂದು ಅರಿತಾಗ ಅವನು ಸತ್ಯಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೇಝನ್ (Zenan) ವಿಧಾನ

ನಾವು ನಿಲ್ಲುವುದು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಡೆಯುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು, ತಿನ್ನುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲೋ ಓಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರ-ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧಕ ಪೂರ್ಣ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮೊದಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವನ ಶರೀರ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನಾವ ವಿಚಾರ ಬರಬಾರದು. ಇದು ಬಹಳ ಸುಲಭವೆನ್ನಿಸುವ ಕೆಲಸವಾದರೂ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಹೀಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕು ಸಾಕಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು

ಚಂಚಲಚಿತ್ತ ಸಾಧಕನು ಧಾರಣದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಏರಬೇಕಾದ ವಿವಿಧ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವುದಾದರೆ:

೧. ಧಾರಣ-ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟಚಿಂತನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಇಷ್ಟದ ಲೀಲಾಚಿಂತನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು.
೨. ರೂಪಧ್ಯಾನ-ಇಷ್ಟದ ರೂಪವಿಶೇಷವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಜ್ಯೋತಿಯ ಧ್ಯಾನ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟದ ಭೌತಿಕ ರೂಪವೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
೪. ಚೈತನ್ಯದ ಧ್ಯಾನ-ಚೈತನ್ಯದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ರೂಪ ಲಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಇಷ್ಟದ ಚೈತನ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ.
೫. ಸ್ವರೂಪ ಧ್ಯಾನ-ಸಾಧಕ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಚೈತನ್ಯವೆಂದು ಬಗೆಯುತ್ತಾನೆ. ತಾನು ಇಷ್ಟದಿಂದ ಅಭಿನ್ನ ಎಂದು ಬಗೆಯುತ್ತಾನೆ.

೬. ಸಾಧಕ ಇಷ್ಟವನ್ನು ಅಖಂಡ ಚೈತನ್ಯವೆಂದು ಬಗೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಈಗ ರಾಮನಾಮ ಸಂಕೀರ್ತನೆಯ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮೇಲಿನ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸಿ ನೋಡೋಣ. ಸಾಧಕ ಮೊದಲು ೧೦೮ ನಾಮಗಳಿಂದ ರಾಮನ ಜೀವನ ಲೀಲೆಯನ್ನು ಮೊದಲಿನಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ಚಿಂತನೆಗೈಯುತ್ತಾನೆ, ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪರಿಪಕ್ವನಾದಾಗ ರಾಮನ ಯಾವುದಾದರೊಂದು



ಪಟ್ಟಾಭಿಷಿಕ್ತ ರಾಮನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಈ ರೂಪವು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಚಿತ್ರಮಾತ್ರವಾಗಿರದೆ ಜೀವಂತ ಚೈತನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ದಿವ್ಯಗುಣಗಳು ಒಂದೊಂದಾಗಿ-ಧೈರ್ಯ, ಮಾಧುರ್ಯ, ಕಾರುಣ್ಯ, ಕೃಪೆ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಗೋಚರವಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಗುಣ ಮತ್ತು ರೂಪವು ಗೌಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಆನಂದಮಯ ಚೈತನ್ಯ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಆ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಾಣುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ತಾನು ಆ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಅಭಿನ್ನನೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೊನೆಯ ಎರಡು ಹಂತಗಳು ಸ್ವರೂಪಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು.



ಕೊನೆಯ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಪುಣ್ಯಾತ್ಮರಾದ ಕೆಲ ಕೆಲವೇ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಹೆಚ್ಚಿನವರು ರೂಪಧ್ಯಾನದ ವರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂದೆ ಹೋಗಲಾರರು. ಅಂಥವರು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅಧಿಕ ಸಮಯವನ್ನು ಕೊಡಲಾರರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪಾವಿತ್ರ್ಯ, ಸಂಯಮ, ಸಮಚಿತ್ತ ಇವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧಕ ಇಷ್ಟರೂಪವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಲ್ಲವನಾದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಆನಂದ ಸಿಗುವುದಾದರೆ, ಅವನು ಭಾಗ್ಯಶಾಲಿ ಎಂದು ಬಗೆಯಬೇಕು.

ಸಾಧಕನು ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ದಾಟಿಹೋಗಬೇಕೆಂದು ನಿಯಮವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಧ್ಯಾನವಿಧಾನಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನಗಳಿರುವಂತೆ, ಧ್ಯಾನಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಗತಿಯ ಸೋಪಾನಗಳನ್ನು ಹೀಗೆಯೇ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಪ್ರತ್ಯಯದ ಆಯ್ಕೆ, ಧ್ಯಾನವಿಧಾನ, ಪ್ರಗತಿಯ ಸೋಪಾನಗಳು ಇವನ್ನು ಶಿಷ್ಯ ಗುರುವಿನಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಕೇಳಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಗುರುವಿನ ನೆರವಿಲ್ಲದೆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೋ ಹಾಗೆ ಪುಸ್ತಕಜ್ಞಾನದಿಂದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಿಪಡೆಯಲಾಗದು. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕುರಿತು ಕೆಲವು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ, ಅಷ್ಟೆ.

ಉಪಸಂಹಾರ

ಈ ಲೇಖನದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕುರಿತು ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಬೌದ್ಧಿಕ ಅರಿವಿಗೂ, ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಲಭಿಸಿದ ಅನುಭವಕ್ಕೂ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಲೇಖನವನ್ನು ಓದಿ ಸಾಧಕನು ತಾನು ಧ್ಯಾನ ಕುರಿತು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ತಪ್ಪು.

ಇನ್ನೊಂದು ಮಾತು. ಧ್ಯಾನ, ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಗತಿ ಕುರಿತು ಇಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಖಂಡಿತ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆರು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ಆರು ವಾರದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗದು. ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ದಿನದಿನವೂ ನಿಷ್ಕೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ದೃಢ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ತಾಳಿ ಮುಂದಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ಎರಬೇಕು.

ಇನ್ನೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತು. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಲೇಖನವನ್ನು ಓದಿದಾಗ ತಾನು ಎಲ್ಲಿದ್ದೇನೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಮುಂದಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳಾವುವು ಎಂಬುದರ ಸೂಚನೆಯೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ತಾನೇ ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಬಹಳ ವಿನಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಹಂಕಾರಿ ಜೀವಿ ತಾನು ಕೆಳಗಿನ ಸ್ತರದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಲಾರನು. ಧ್ಯಾನಜೀವನವನ್ನು ಕೇವಲ ಹವ್ಯಾಸ ಎಂದು ಬಗೆಯುವವರು, ಫ್ಯಾಷನ್ ಎಂದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕುತೂಹಲದ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವವರು ಧ್ಯಾನ ಲೇಖನದಲ್ಲಿರುವ ಧ್ಯಾನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವನ್ನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ನಿಷ್ಕಾವಂತ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಸಾಧಕ ತನಗೆ ತಾನೇ ಹೀಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅವನು, ತಾನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸಾಧನೆಯ ಉನ್ನತ ಹಂತಗಳನ್ನು ತಲುಪಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ತಾನು ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಯಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಬಲ್ಲ. ಅವನು ವಿನಮ್ರವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಿದ್ಧನಿರಬೇಕು. ವರುಷ ವರುಷಗಳ ಸಾಧನೆಯ ತರುವಾಯವೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಧಕರಿಗೆ ನಡುವಡುವೆ ಆಪರೂಪಕ್ಕೆ 'ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥಿತ ತದ್ಗತೇನ ಮನಸಾ' ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ಅಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರ ವಿಚಾರ ಬಿಡಿ. ಸಾಧಕನ ಪಾಲಿಗೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಸಮಗ್ರ ಜೀವನದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತ ಹೇಗೆಂದರೆ ಹಾಗೆ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಾಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದಿನೇ ದಿನೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸದೆ ಧ್ಯಾನಶೀಲ ಮನೋಭೂಮಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

(ಮುಕ್ತಾಯ)