

ಏಕಾಂತವಾಸ ಮತ್ತು

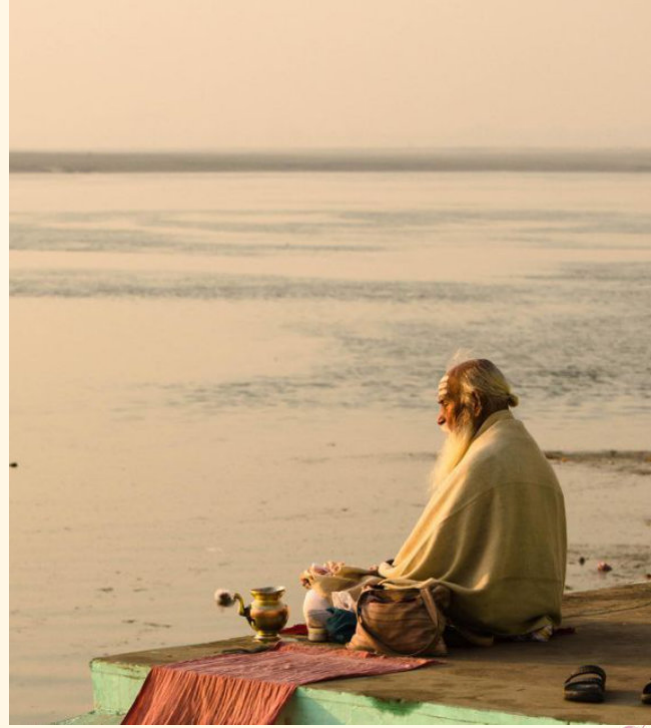
ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ

ಮೂಲ ಹಿಂದೀ : ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮೇಶಾನಂದ

ಅನುವಾದ : ಮಾತಾ ತ್ಯಾಗಮಯೀ

ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಆಗಾಗ ಏಕಾಂತವಾಸ, ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವರು. ಅವರು, “ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿದರೆ ಅದರು ಬೆರತು ಒಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಾಲಿಗೆ ಹೆಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಜನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕಡೆದರೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆ ಬೆಣ್ಣೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತದೆ” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ಭಗವತ್ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಸಾಧ್ಯವೇನು? ಎಂದು ಶಿಷ್ಯರು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ ಅವರು “ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಮೊದಲು ಆಗಾಗ ಏಕಾಂತವಾಸ ಮಾಡಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.” ರಾಜ ಜನಕ ನನ್ನು ತಮ್ಮ ಆದರ್ಶವೆಂದು ಬಗೆಯುವವರಿಗೆ ಅವರು “ರಾಜ ಜನಕ ಮೊದಲು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತನಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ ವಾಯಿತು” ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಂಧಿತರಾದ ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನಿರ್ಜನ ವಾಸ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಅವರು ಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಒಂದು ದಿನವಾದರೂ ಸರಿ, ೩ ದಿನ ಅಥವಾ ೭ ದಿನವಾದರೂ ಸರಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಏಕಾಂತವಾಸ ದಲ್ಲಿದ್ದು ಭಗವತ್ ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮನೆಗೆ ಹತ್ತಿರ ದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ, ಅಂತಹ ಒಂದು ಜಾಗವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳೂ ಏಕಾಂತಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿವೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ೧೩ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ “ವಿವಿಕ್ತ ದೇಶ ಸೇವಿತ್ವಂ” ಮತ್ತು “ಅರತಿರ್ಜುನಸಂಸದಿ” ಎಂದು ಏಕಾಂತವಾಸ ಮತ್ತು ಜನಸಮೂಹದಿಂದ ದೂರವಿರುವಿಕೆ ಯನ್ನು ಜ್ಞಾನಮಾರ್ಗ ಸಾಧನೆ ಎಂದು ಕರೆದಿರುವರು. ‘ಶ್ರೇಷ್ಠ ಯೋಗಿಯು ವಿವಿಕ್ತಸೇವಿ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ’ ಎಂದೂ ಹೇಳಿದೆ. ಕ್ರೈಸ್ತ, ಸೂಫಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಪಂಥಗಳಲ್ಲೂ ಇದೇ ಮಾತು ಇದೆ. ಇಡೀ ಸಂತ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಬಾರಿ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಸಾಧನಾನಿರತನಾಗದ ಒಬ್ಬನೇ ಒಬ್ಬ ಸಾಧುವು ಸಿಗಲಾರ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಜನಸಮೂಹದ ನಡುವೆ ಇದ್ದು ಧರ್ಮಪ್ರಸಾರ ಅಥವಾ ಸೇವಾಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತ



ನಾಗಿರುವ ಸಂತ, ಮಹಾತ್ಮ ಅಥವಾ ಸಿದ್ಧಪುರುಷರು ಒಂದೋ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಕರ್ಮನಿರತರಾಗಿರುವ ಸಾಧಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಅಥವಾ ಭಗವತ್ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಲೋಕಕಲ್ಯಾಣಕಾರ್ಯ ದಲ್ಲಿ ನಿಯುಕ್ತರಾಗಿರುವ ಸಿದ್ಧರೋ, ಮಹಾಪುರುಷರೋ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ಏಕಾಂತವಾಸವು ಸಾಧನೆಯ ಅನಿವಾರ್ಯ ಅಂಗ. ಏಕಾಂತವಿಲ್ಲದೆ ಸಾಧನೆಯು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದರೂ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಾಗಲಾರದು. ಇದು ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯೆನ್ನಿಸಿ ದರೂ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮನಗಾಣಿಸಲು ಈ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಏಕಾಂತವಾಸದ ಮಹಿಮೆ ಏನು? ಸಾಧನೆಗೆ ಮನೋ ನಿಗ್ರಹ ಅವಶ್ಯಕ. ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು ಅದರ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ಸದೆಬಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗಲು ಕಾರಣಗಳು ಎರಡು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಲಭಿ ಸಿದ ಬಾಹ್ಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಒಂದು. ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ

ರುವ ಪೂರ್ವ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಮೇಲೇಳುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣ. ಇಂದ್ರಿಯಗ್ರಾಹ್ಯ, ಬಾಹ್ಯ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಅವು ಚಿತ್ತವನ್ನು ವಿಕ್ಷಿಪ್ತಗೊಳಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಕೆದಕಿ ಹೊಸ ಭೋಗಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಸಂಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿಡಬೇಕು - ಎಂದರೆ ಅದನ್ನು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಹಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಚಂಚಲತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಮಾಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಏಕಾಂತ ಬೇಕು. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು, “ವನದಲ್ಲಿ, ಮನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೋಣೆಯ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ” ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ವನ ಅಥವಾ ಕೋಣೆಯ ಮೂಲೆ ಏಕಾಂತವನ್ನೇ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಜನ ಸ್ಥಾನವು ಧ್ಯಾನದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇತರ ಹಲವು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಸಾಧನೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದುದು.

ಆಸಕ್ತಿ ತ್ಯಾಗ

ತ್ಯಾಗ, ವೈರಾಗ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಮಾತೇ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಲವು ಸಾಧಕರು ಸಂನ್ಯಾಸವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಸಂಸಾರ, ವಿಷಯಾಸಕ್ತ ಕರ್ಮಗಳು ಮತ್ತು ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ತೊರೆದು ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅನನ್ಯಭಾವದಿಂದ ಭಗವತ್ ಚಿಂತನೆ ಗೈಯುತ್ತ ಜೀವನಯಾಪನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಮಗೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಾದರೂ ವಿಷಯಗಳ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಏಕಾಂತ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಂತದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಭೋಗಗಳನ್ನಾದರೂ ಬಿಡಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಪ್ರತಿಕ್ರೇ, ಜಗತ್ತಿನ ವಿಷಯಗಳ ಹರಟೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ದಿನನಿತ್ಯದ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ, ನಮ್ಮ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿ, ಪಾತ್ರ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಒಂದು ೫-೬ ದಿನ ಹೊಸ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವಾದರೆ ಈ ಕಡೆ ನಮ್ಮ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯೂ ಕುಟುಂಬವು ಚೆನ್ನಾಗಿರಲೇ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರ, ಮಮಕಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅಹಂಕಾರ ಮಮಕಾರ ತ್ಯಾಗಕ್ಕೆ ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಉಪದೇಶ ವಾಣಿಯಂತೆ, “ಹೇ ಪ್ರಭೂ, ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ನಿನ್ನ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ” ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮನಸ್ಸಿನ ಅಧ್ಯಯನ

ಏಕಾಂತವಾಸದ ಇನ್ನೊಂದು ಉಪಯೋಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ನಮಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಗಲಾಟೆಯ ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಾಸನೆಗಳು, ಇಚ್ಛೆಗಳು, ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಹುದುಗಿದ್ದು, ನಿರಂತರ ಕರ್ಮಶೀಲತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವು ಚಂಚಲವಾದ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಧಿ-ನಿಷೇಧಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ದುರ್ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಸದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಸಂತರು, ಒಳ್ಳೆಯವರು ಎಂದು ಬಗೆದು ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ನಿರ್ಜನಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವಾಗ, ಧೈನಂದಿನ ಕರ್ತವ್ಯಕರ್ಮಗಳಲ್ಲೂ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಸುಪ್ತ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹೆಡೆ ಬಿಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅನೇಕಾನೇಕ ಅಸಂಬದ್ಧವಾದ, ಶುಭ ಅಶುಭ, ಹಳೆಯ-ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳು ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನುಗ್ಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಜಾಗರೂಕನಾದ ಸಾಧಕನು ಅವನ್ನು ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿ, ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಆದರೆ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಇದು ಅಪಾಯಕರವಾಗಬಹುದು. ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಕೆಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲಾಗದೆ ಸಾಧಕ ಕೆಳಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ವಿಚಾರಗಳ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಅವನ ಬುದ್ಧಿ ವಿಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಏಕಾಂತವಾಸ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನಿಗಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಅವನು ಶಾಂತ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಾಧುಸಂಗವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಅಪಾಯ, ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಮೋಗುಣಕ್ಕೆ ಜಾರಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಬದಲು ನಿರ್ದಿಸಿಯೇ ಸಮಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಬಿಡಬಹುದು. ಸತ್ವಗುಣ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ ಏಕಾಂತದ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಲ್ಲನು.

ಭಗವಚ್ಚಿಂತನೆ

ಏಕಾಂತದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆಗಳಿಂದ ಓತಪ್ರೋತಗೊಳಿಸುವುದು. ಗಡಿಬಡಿಯ, ಗಲಾಟೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಭಗವಚ್ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಬಿಡದಿರುವಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಭಗವಂತ ಸದಾ ನಮ್ಮ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಗಡಿಬಡಿಯ ಬಾಹ್ಯಜೀವನದ ಗಲಾಟೆಯ ಭರದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅವನ ಕ್ಷೀಣ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಹ್ಯ ಗಲಾಟೆಗಳು, ಒಳಗಿನ ಗಲಾಟೆಗಳು ಕೊನೆಗೊಂಡಾಗ ಪ್ರಭುವಿನ ಧ್ವನಿ, ಅವನ ಕರೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತರ್ಮುಖ

ನಾಗಲು ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣವೂ ಆವಶ್ಯಕ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಅವನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸ ವನ್ನು ಮತ್ತು ಸಾಧನಾನಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಏಕಾಂತವಾಸದ ವಿಧಾನ

೧) ಏಕಾಂತಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಂತಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜು ಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲದಿನಗಳು ಮೊದಲಿನಿಂದ ಜಪ-ಧ್ಯಾನದ ಅವಧಿಯನ್ನು, ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿದ್ದರೂ ಸ್ಥಿರ ವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುವಂತಹ ನಿವೃತ್ತಿಪರವಾದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕ್ರಮೇಣ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

೨) ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಏಕಾಂತವಾಸ ಮಾಡ ಬಾರದು. ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರು ವವರು ೩ ದಿನ, ೫ ದಿನ ಅಥವಾ ೭ ದಿನ ಏಕಾಂತವಾಸದ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹೀಗೇ ನಿಯಮವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗದು. ಅದು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಕೆಲವರು ಸದಾಕಾಲ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಿದ್ದೂ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮನ ಸ್ಸಿನ ಸಂತುಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲರು, ಏಕಾಂತದ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಲ್ಲರು. ಇದು ಕೇವಲ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತು.

೩) ಏಕಾಂತಕ್ಕೆ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿರ್ಜನ ಆಶ್ರಮ ಅಥವಾ ದೇವಸ್ಥಾನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಂದರೆ ಸತ್ವ ಗುಣಾಧಿಕ್ಯವಿರುವ ವಾತಾವರಣವನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸತ್ಪುರುಷರ ಸಹವಾಸ ಸಿಗುವಂತಾದರೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಾವು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಮಾತನಾಡ ದಿದ್ದರೂ ಇಂತಹ ಸಹವಾಸವಿದ್ದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಂದು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

೪) ಏಕಾಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಲೇ ಬಹಳ ಜಪ-ಧ್ಯಾನ ಮಾಡು ವುದಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಪೂಜೆ, ಭಜನೆ, ಕೀರ್ತನೆ, ಸೇವೆ — ಹೀಗೆ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡು ಉನ್ನತ ಮನಃ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಶುಷ್ಕತೆ ಅಥವಾ ಅರುಚಿ ಹುಟ್ಟುವ ಅಪಾಯ ವಿರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಆಗ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಬೇಸರವನ್ನಿಸಿದರೆ ಆಶ್ರಮದ ಯಾವುದೇ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಧು-ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳಾದರೆ ಮಧುಕರಿ ಭಿಕ್ಷೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥವಾಗದಂತೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

ಈ ರೀತಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಏಕಾಂತವಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಕ್ರಮೇಣ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ೧೫ ದಿನ ಅಥವಾ ೧ ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ಣ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯ ಬಹುದು. ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರವೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುರಿಯೆನ್ನುವು ದಾದರೆ ಈ ಬಗೆಯ ಪೂರ್ಣ ಧ್ಯಾನದ ದಿನಚರಿಯು ಕಷ್ಟವಾಗದು.

ಕೆಲಕಾಲ ಏಕಾಂತವಾಸ ಸಾಧನೆಯ ತರುವಾಯ ಕರ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಮರಳಬೇಕು. ಏಕಾಂತದಿಂದ ಜಗತ್ತಿನ ಗೊಂದಲಗಳು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸುಖ ವಿದೆ. ನಿರ್ಜನವಾಸ ಅಥವಾ ಏಕಾಂತವಾಸ — ಇದೇ ಸಾಧನೆಯ ಗುರಿಯಲ್ಲ. ಅದು ಮಾರ್ಗವಷ್ಟೇ. ನಾವು ನಿರ್ಜನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲೂ, ಜನಸಮೂಹದ ನಡುವೆಯೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಇರ ಬಲ್ಲೆವು ಎಂಬ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲೂ, ಕರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಏಕಪ್ರಕಾರ ವಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಬೇಕು. ಹಿಮಾ ಲಯದ ಕಂದರದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನನಿಮಗ್ನನಾಗಿ ಕುಳಿತ ಯೋಗಿಯ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಂಡ ಲೋಕಸಂಗ್ರಹ ಕರ್ಮಗಳು ನಡೆಯುತ್ತ ಅವನು ಮಹಾನಗರದ ಪ್ರಚಂಡ ಗಡಿಬಿಡಿ, ವ್ಯಸ್ತತೆಯ ನಡುವೆ ಇರುವಾಗ ಬ್ರಹ್ಮನಿಷ್ಠ ಋಷಿಯ ಶಾಂತಿ, ಗಾಂಭೀರ್ಯ, ನಿರ್ಲಿಪ್ತಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು.

ಕರ್ಮಣ್ಯಕರ್ಮ ಯಃ ಪಶ್ಯೇತ್ ಅಕರ್ಮಣಿ ಚ ಕರ್ಮ ಯಃ |
ಸ ಬುದ್ಧಿಮಾನ್ ಮನುಷ್ಯೇಷು ಸ ಯುಕ್ತಃ ಕೃತ್ ಕರ್ಮಕೃತ್ ||

(ಗೀತೆ. ೪-೧೮) ❖

ನಿಜವಾದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ

“ಹಕ್ಕಿ ಹೇಗೆ ತನ್ನ ಎರಡು ರೆಕ್ಕೆಗಳಿಂದ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹಾರಿಹೋಗುವುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ವಿಚಾರ-ವೈರಾಗ್ಯಗಳೆಂಬ ಎರಡು ರೆಕ್ಕೆಗಳಿಂದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ದಿವ್ಯ ಭವನವನ್ನೇರಬೇಕು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಬ್ಬನು ವಿಚಾರ, ವೈರಾಗ್ಯ, ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅವನು ಸುರಕ್ಷಿತನಾಗಿರುವನು. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮನುಷ್ಯನು ಮರೀಚಿಕೆಯ ಬಳಿಗೆ ಓಡಿ ಹೋಗುವನು? ಒಮ್ಮೆ ಭ್ರಾಂತಿ ನಿರ್ನಾಮವಾದರೆ ಸಾಕು, ಯಾರೂ ನೀರಿ ಗಾಗಿ ಮರೀಚಿಕೆಯ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸತ್ಯಾಂಶ ವೇನೆಂದರೆ, ಯಾರನ್ನು ಜಗನ್ಮಾತೆ ತನ್ನ ಕೈಯಿಂದಲೇ ಹಿಡಿದು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವಳೋ ಅಂಥವರು ಮಾತ್ರ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು”

— ಸ್ವಾಮಿ ತುರಿಯಾನಂದ