

ಧ್ಯಾನ ವಾಹಿನಿ

ತೆಲುಗು ಮೂಲ
ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಬಾಬಾ

ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಸಂಕಲನ
ನಾ. ಕಸ್ತೂರಿ

ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ
ಆರ್. ಎಲ್. ಅನಂತರಾಮಯ್ಯ

ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್ಸ್ ಸೊಸೈಟಿ (ರೆ)
'ಸುಧಾಮ ಹೌಸ್', ಚಿಕ್ಕಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ೫೬೦೦೫೩
೨೦೧೮

Dhyana Vahini by Bhagavan Sri Sathya Sai Baba. Compiled by N. Kasturi. Translated into Kannada by R. L. Anantharamaiah. Published by Sri Sathya Sai Publications Society (R), 'Sudhama House', Chickpet, Bengaluru 560 053, India. Demy octavo, Pages [viii+76](#).

© 2018

Sri Sathya Sai Publications Society, Bengaluru, India

೦೬/೨೦೧೮ (೨೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು)

ಪುಟಗಳು : ೮೪

ಬೆಲೆ : ₹ 20

ಮುದ್ರಣ : ಪದ್ಮ ಶೇಖರ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, ಮೈಸೂರು; ☎ 98865 05878



ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಧರ್ಮಗಳೆಲ್ಲ ಇರಲಿ,
ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳೂ ವರ್ಧಿಸಲಿ,
ಭಗವಂತನ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೂ
ವಿವಿಧ ರಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಹಾಡಲಿ.
ಧರ್ಮ ಧರ್ಮಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ.
ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಬೆಳಕನ್ನು ನಂದಿಸದಿರುವ
ಧರ್ಮಗಳೆಲ್ಲ ಸತ್ವಯುತ ಎಂದು ಮನ್ನಿಸಿ.

ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಬಾಬಾ



ಓಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಕ್ಕೆ ಮೂಲವಾದ ಆದಿಮ ಶಬ್ದ.
ಓಂಕಾರವು ಅನಾಹತ ಶಬ್ದ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲೂ
ವಿಶ್ವದ ಹೃದಯದಲ್ಲೂ ಸದಾ ನಿನದಿಸುತ್ತಿರುವ ಅದನ್ನು
ಆಲಿಸಿರಿ.



ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ. ಅದು ಶಿಲುಬೆಯ ಮೇಲೆ
ಅಳಿದು ಹೋಗಲಿ. ನಮಗೆ ಅಮರತ್ವವನ್ನು ತರಲಿ.



ಕಾರಣ-ಪರಿಣಾಮ, ಕಾರ್ಯ-ಅದರ ಫಲ—ಇವುಗಳ
ಚಕ್ರವನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.



ಚಂದ್ರನಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯದ ನಕ್ಷತ್ರದ ಹಾಗೆ ನೀವೂ
ಭಗವಂತನಿಂದ ಅತ್ತಿತ್ತ ಅಲುಗದೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು
ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.



ಬದುಕಿನ ಕಹಿಯೆಲ್ಲವನ್ನು ಈ ಪವಿತ್ರಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ
ಸಮರ್ಪಿಸಿ ಭವ್ಯರಾಗಿ, ಮಹಾನ್ ಆಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿರಿ.

ಪರಿವಿಡಿ

ಸಂಪಾದಕರ ಮಾತು	vi
ಮುನ್ನುಡಿ	viii
೧ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಭಾವ, ಅದರಡೆಗೆ ಪಯಣ	೧
೨ ಮೂರು ಗುಣಗಳ ಧ್ಯಾನದ ಫಲ	೭
೩ ಧ್ಯಾನದ ಏಕಲಕ್ಷ್ಯ	೧೩
೪ ಸುಗುಣಗಳೇ ಧ್ಯಾನಿಯ ಪ್ರಥಮ ಲಕ್ಷ್ಯ	೧೮
೫ ಆತ್ಮಕೃಷಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಸೋಪಾನ	೨೪
೬ ನಿತ್ಯ ದೃಶ್ಯವು ಅನಿತ್ಯ, ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು ಧ್ಯಾನ	೨೮
೭ ನಾಮಧ್ಯಾನಗಳೇ ಬಂಧನರಾಹಿತ್ಯ ಸಾಧನ	೩೪
೮ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಚಿತ್ತೈಕಾಗ್ರತೆ ಪ್ರಧಾನ	೩೮
೯ ಧ್ಯಾನ, ಜಪಗಳ ಸಂಪತ್ತೇ ಸತ್ಸಗುಣ	೪೨
೧೦ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಒತ್ತಾಸೆ—ನಿಷ್ಕಪಟತೆ, ನಿರ್ಮಲತೆ, ವಿನಯತೆ	೪೭
೧೧ ವಾಸನ ನಾಶನವೇ ಧ್ಯಾನದ ಆಶ್ರಯ	೫೨
೧೨ ಮಲಿನ ವಾಸನ ನಿರ್ಮೂಲವೇ ಶುಭಸೂಚನೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ	೫೭
೧೩ ಮನಸ್ಸಿನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣವೇ ಧ್ಯಾನದ ಸಾರ	೬೨
೧೪ ಬ್ರಹ್ಮೈಕ್ಯತೆ	೬೭

ಸಂಪಾದಕರ ಮಾತು

೧೯೬೨ರಲ್ಲಿ ನಾ. ಕಸ್ತೂರಿಯವರ 'ಸತ್ಯಂ ಶಿವಂ ಸುಂದರಂ' ಎಂಬ ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಬಾಬಾರವರ ಅದುವರೆಗಿನ ಜೀವನ ವೃತ್ತಾಂತ ಪ್ರಕಟವಾಯಿತು. ಅದೇ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಅಧಿಕೃತವಾದ ಮೊದಲ ಪುಸ್ತಕ. ಅಂದಿನಿಂದ ಈವರೆಗೆ ಈ ಸಾಯಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ವಿಪುಲವಾಗಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿ, ಬೆಳೆದಿದೆ, ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕವೂ ನಿಸ್ತನೂತನವೂ ಆದ ಸನಾತನ ಧರ್ಮವನ್ನು ಪುನಃ ಚೇತನ ಗೊಳಿಸಲೆಂದೇ ಅದೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದಾಗ ತಾನೇ ಅವತರಿಸಿ ಬರುವುದಾಗಿ ಅಭಯ ವಚನವನ್ನಿತ್ತಿರುವ ಭಗವಂತ ಹಾಗೆ ಅವತರಿಸುವಾಗ ಸರ್ವಸನ್ನದ್ಧನಾಗಿ ಸಪರಿವಾರ ಸಮೇತನಾಗಿ ಈ ಲೋಕಕ್ಕಿಳಿಯುತ್ತಾನೆಂಬುದು ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ಭಕ್ತರಿಗೆ, ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ, ಸಂತರಿಗೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವತಾರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬೃಹತ್ ಯೋಜನೆ ಮೊದಲೇ ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ದ್ವರೂ ಭಗವತ್ಸಂಕಲ್ಪದಂತೆ ಅದರ ಒಂದೊಂದೇ ಕಾರ್ಯ, ಒಂದೊಂದೇ ಮಜಲು ಕಾಲಾನುಕ್ರಮವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಹೃದಯಗಳನ್ನೂ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ, ಎಲ್ಲರ ಮನ ವನ್ನೂ ಮುಟ್ಟಬೇಕಾದ ದಿವ್ಯ ಸಂದೇಶ ಪ್ರಸಾರವೂ ಒಂದು.

ಹೀಗೆ ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಜನ ಮಾನಸಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸಲು, ತನ್ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ೧೯೫೮ರಲ್ಲಿ ಶಿವರಾತ್ರಿಯ ಶುಭ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 'ಸನಾತನ ಸಾರಥಿ' ಎಂಬ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಶೀರ್ಷಿಕೆ ಹೊತ್ತ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಪತ್ರಿಕೆಯ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಸಂದೇಶವೊಂದರ ಮೂಲಕ ಸ್ವಾಮಿ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಸತ್ಯ, ಧರ್ಮ, ಶಾಂತಿ, ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಅಹಿಂಸೆ ಎಂಬ ಪಂಚ ಮೂಲಭೂತ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು, ದುರ್ಲಭವಾದ, ಆದರೆ ಕೃಪೆ ಹಾಗೂ ಪುಣ್ಯಬಲದಿಂದ ಲಭಿಸಿರುವ, ಮಾನವ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಹಾಗೆ ಆತ್ಮಜಾಗೃತಿ ಮಾಡುವುದೇ ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶ.

ಮಹಾಮಹಾಪಂಡಿತರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ವಿವರಣೆಗಳಿಂದ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಇಲ್ಲವೆ ಗೊಂದಲ ಮಯವಾಗಿರುವ ತತ್ವಗಳನ್ನು, ಅನುಷ್ಠಾನ ಸುಲಭವಾಗಿರುವ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ತಿಳಿಯುವ ಹಾಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಬಾಬಾ ಅವರು ಪ್ರೇಮ ವಾಹಿನಿ, ಉಪನಿಷತ್ ವಾಹಿನಿ, ಭಾಗವತ ವಾಹಿನಿ ಮುಂತಾದ ಹದಿನೈದು ವಾಹಿನಿಗಳಾಗಿ ಭಕ್ತರ ಹೃದಯಗಳಿಗೆ ಹರಿಸಿ ದಾಹವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ವಾಹಿನಿಗಳೂ ಸನಾತನ ಸಾರಥಿಯಲ್ಲಿ ಧಾರಾವಾಹಿ

ಯಾಗಿ ಬಂದು ನಂತರ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಪುಸ್ತಕಗಳಾಗಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಣಗೊಂಡಿವೆ.

ಈ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಧ್ಯಾನ ವಾಹಿನಿಯ ಮೂರನೆ ಮುದ್ರಣ ಇದು. ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವಿಧ ಪಂಥಗಳು, ಗುರುಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಧಾನ, ಕ್ರಮ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿರುವುದು ಸರ್ವವಿದಿತ. ಸಾಧಕರಿಗೆ ಯಾವುದು ಸರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಗೊಂದಲವಾಗಿದ್ದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲತತ್ವ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಇದನ್ನು ಧ್ಯಾನ ವಾಹಿನಿ ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನೋನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ನಿರ್ದೇಶಕ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನೂ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಚಿಂತನೆ, ಧ್ಯಾನ—ಈ ಮೂರರ ನಡುವೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನೂ ಸ್ವಾಮಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೂ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ತರುವ ನೂತನ ಯೋಜನೆಯ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿ, 'ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ರತ್ನ ಮಾಲಾ' ಎಂಬ ಕಿರು ಪುಸ್ತಕಗಳ ಮಾಲೆಯನ್ನು ೨೦೦೨ನೆಯ ಗುರುಪೂರ್ಣಿಮೆಯ ದಿನ 'ಪ್ರಶಾಂತಿ ನಿಲಯಂ (ಪುಟ್ಟಪರ್ತಿ)' ಮತ್ತು 'ವಾಕ್ಯ ವಿಭೂತಿ' ಎಂಬೆರಡು ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರಶಾಂತಿ ನಿಲಯಂನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮಿ ತಮ್ಮ ದಿವ್ಯ ಹಸ್ತದಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕೃಪೆಗಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಸಲಹಾ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲರೂ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಿರಿಯ ಸಾಯಿ ಬಂಧುಗಳಾದ ಶ್ರೀ. ವೈ. ಎನ್. ಗಂಗಾಧರ ಶೆಟ್ಟಿ, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್ಸ್ ಸೊಸೈಟಿ(ರೆ), ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ಇದರ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀ. ನಾಗೇಶ್ ಜಿ. ಧಾಕಪ್ಪ ಇವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜನ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಧನ್ಯವಾದ ರೂಪದ ಸಂತೋಷ ಭಾವದಿಂದ ನೆನೆಯುತ್ತೇನೆ.

ಸುಂದರವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿರುವ ಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರೆಸ್, ಮೈಸೂರು, ಸುಂದರವಾದ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮುಖಪುಟವನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ವಾಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಿದ ಓಂಕಾರ್ ಆಫ್ ಸೆಟ್ ಪ್ರೆಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಈ ಮಿತ್ರರಿಗೆ ಪ್ರಕಾಶನದ ಅನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಜುಲೈ ೨೦೦೫
ಮೈಸೂರು

ಕೆ.ಬಿ. ಪ್ರಭುಪ್ರಸಾದ್
ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಬಾಬಾ ಅವರ ಸಮಕಾಲೀನನಾಗಿ ಜೀವಿಸಿರುವುದೇ ಒಂದು ಅನ್ಯಾದೃಶವಾದ ಅವಕಾಶ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರದು ಭಗವಂತನ ಅಧಿಕೃತ ವಾಣಿ; ಅವರನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಸತ್ಪುರುಷರನ್ನೂ ದೈಹಿಕ ವಿಕಲತೆಯನ್ನೂ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗೊಂದಲವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಲು ಅವರು ಕಾತರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಅವತಾರದ ಉದ್ದೇಶವೇ ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಧರ್ಮವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಧಕರ ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯವನ್ನು, ಸಾಧು ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಪರಿಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು. ಅವರು ಈ ಮಹತ್ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ತಾವು ಶಿರ್ದಿಯ ಸಂತನೆಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಿಕೊಂಡರು. ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ತಾನು ಮಹಾಸಮಾಧಿ ಪಡೆದ ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿ ಶಿರ್ದಿಯ ಮಹಾತ್ಮನು ನೀಡಿದ್ದ ಭರವಸೆಯಂತೆ ಶ್ರೀ ಸಾಯಿಬಾಬಾ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಂಡರು. ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಬಾಬಾ ಅವರು ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿವಿಧ ವರ್ಗಗಳ ಅಳವಡಿಗೆ ಸಿಕ್ಕದ ಅದ್ಭುತಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ದೈವತ್ವವನ್ನು ಸಂದಿಗ್ಧಕ್ಕೆ ಎಡೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ, ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವರಗಳನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಮುಗ್ಧರನ್ನು ಸಾಧಕರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ನಡೆದು ತಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರೇ ಪರತತ್ವ, ಪರಮ ಲಕ್ಷ್ಯ. ಅವರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾತೂ ಬರೆದಿದ್ದಾಗಲಿ, ಆಡಿದ್ದಾಗಲಿ, ಒಂದು ಮಹಾವಾಕ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಅಧಿಕಾರ ಅವರಿಗಿದೆ. ಈಗ ಏಳನೆಯ ಆವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಈ ಪುಸ್ತಕವು, ಅವರು ಸಾಧಕರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನೀಡಿರುವ ಉಪ ದೇಶದ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷಾಂತರ. ಇದು ಮೊದಲು ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಸನಾತನ ಸಾರಥಿ ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಯಿತು. ಬಾಬಾ ಅವರ ತೆಲುಗು ತುಂಬ ಸಿಹಿ, ಸರಳ. ನೇರವಾಗಿ ಹೃದಯವನ್ನು ತಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷಿಗೆ ಅನುವಾದಿಸುವುದೆಂದರೆ ಅದರ ಮೂಲ ಅಮೃತದ ರುಚಿಯ ಬಹು ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದುಬಿಟ್ಟ ಹಾಗೆ. ಅದರ ತೆಲುಗಿನ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಅವರ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಇದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ದಾರಿ. ಅಂತಹ ಸಾಧಕರಿಗಾಗಿ ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿದೆ.

ಇದನ್ನು ಓದುವ ಹಾಗೂ ಬಾಬಾ ಅವರ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೆಲುವು ದೊರಕಲಿ, ಅವರ ಕೃಪೆಯಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ಭಗವಾನರ ಪವಿತ್ರ ಸನ್ನಿಧಿಗೆ ಬರುವಂತಾಗಲಿ.

ನಾ. ಕಸ್ತೂರಿ

೧ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಭಾವ, ಅದರಡೆಗೆ ಪಯಣ

ಮನುಷ್ಯನು ಎಚ್ಚರಗೊಂಡ ಕ್ಷಣದಿಂದ ನಿರ್ದಿಸುವ ಕ್ಷಣದವರೆಗೆ, ಅಂದರೆ ಜನನದಿಂದ ಮರಣದವರೆಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕರ್ಮವನ್ನಾಚರಿಸದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾರಿಗೇ ಆದರೂ ಈ ಸಂಕಟಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ತಾನು ನಿರತನಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಗಳಿವೆ:

೧. ಬಂಧಿಸುವ ಅಥವಾ ವಿಷಯ ಕರ್ಮಗಳು.

೨. ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವ ಅಥವಾ ಶ್ರೇಯೋಕರ್ಮಗಳು.

ಬಂಧಿಸುವ ಅಥವಾ ವಿಷಯ ಕರ್ಮಗಳು, ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಬೆಳೆದಿವೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ದುಃಖವೂ ಗೊಂದಲವೂ ಅಧಿಕಗೊಂಡಿವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಸಂತೋಷವನ್ನಾಗಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಶ್ರೇಯೋಕರ್ಮಗಳಾದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕವೂ ಅಧಿಕಾಧಿಕವಾಗುವ ಸಂತೋಷವನ್ನೂ ಮಂಗಳವನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಆನಂದವನ್ನು ಅಂದರೆ, ಆತ್ಮಾನಂದವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ಹೊರಗಿನ ಸಂತೋಷಕ್ಕೂ ಅವುಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಆಕರ್ಷಣೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಆಂತರಂಗಿಕ. ಇದೇ ಸರಿಯಾದ ದಾರಿ, ನೇರವಾದ ದಾರಿ.

ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿಷಯ ಕರ್ಮಗಳು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಫಲದ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಫಲಾಕಾಂಕ್ಷೆ ಎನ್ನುವುದು ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನದು ಎಂಬ ಜವುಗು ಭೂಮಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಾಮ ಮತ್ತು ಲೋಭಗಳೆಂಬ ರಕ್ತಸನ ಕಡೆಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಈ ದಾರಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದರೆ ಬೆಂಕಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿದ ಹಾಗೆ ದಿಢೀರನೆ ಭಾವಾವೇಶಗಳು ಭುಗಿಲೇಳುತ್ತವೆ. ಇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವುದೆಂದರೆ ವಿಷಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಕೊಟ್ಟ ಹಾಗೆ! ಆದರೆ

ಆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆ ಇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿರುವಾಗ ಫಲ ಅಥವಾ ಪರಿಣಾಮದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಆಗ 'ನಾನು', 'ನನ್ನದು' ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕಾಮ, ಲೋಭಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಆ ಗುಣಗಳಿಂದ ಬಹು ದೂರವಾಗಿರಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಅವನು ಎಂದಿಗೂ ಬಾಧಿತನಾಗದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ರೇಯೋಕರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವ ಕರ್ಮವಾದರೋ ಬಹು ಶುದ್ಧ, ದೋಷರಹಿತ, ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಅಚಂಚಲ. ಇದರ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ನಿಷ್ಕಾಮಕರ್ಮ, ಫಲದ ವಿಷಯವಾದ ಯಾವ ಯೋಚನೆ ಕೂಡ ಇಲ್ಲದ ಹಾಗಿರುವುದು ಎಂದು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಧನೆಯು ಸತ್ಯ, ಧರ್ಮ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೇಮಗಳ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ದಾರಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವಾಗ ಭಗವಂತನ ನಾಮ ಜಪವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡರೆ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಗಳಿಗೆ ಅದು ಖಚಿತವಾದ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಅದಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಲ್ಲೂ ಅವು ದೊರಕವು. ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ತೃಪ್ತಿ ಅದರಿಂದ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಈ ಪವಿತ್ರ ಪಥವನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಲು ಹೊರಟರೆ, ಭಗವಂತನು ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಹತೆಯಿರುವುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮನ ಶ್ಯಾಂತಿಯು ನೀಡುವುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನುಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದೇ ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆ ಯಿಲ್ಲದೆ ಸಮಸ್ತವನ್ನು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿರಿ; ಅದು ನೇರವಾಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ನಿಮಗೆ ತಂದು ಕೊಡುತ್ತದೆ; ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾದ ಮಾರ್ಗ. ಅಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುವುದಾಗಲಿ, ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಾಗಲಿ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ; ಸತ್ಯವನ್ನಾಡುವುದೂ ಧರ್ಮ ಪರವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದೂ ತುಂಬಾ ಸುಲಭ. ವಿಷಯ ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಮಾತಾಡುವುದು ಹಿತವಾದ ಕಾರ್ಯ; ಅದರ ಬಗೆಗೆ ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಅವನು ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಏನಿಲ್ಲವೋ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡಬೇಕಾ ದರೆ ಅನಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅವನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ! ಅದರಿಂದ ಭೀತಿ ಮತ್ತು ಭ್ರಮೆಗಳಿಗೆ, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಲ್ಲದ, ಚಿಂತೆ ತುಂಬಿದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅವನು ಬೀಳುತ್ತಾನೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನೂ ಆ ತೊಡಕುಗಳನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುವ ವಿಷಯ ಕರ್ಮಗಳ ಬದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶ್ರೇಯೋಮಾರ್ಗವನ್ನು, ಸತ್ಯವೂ ನಿತ್ಯವೂ ಆದ ಆತ್ಮಾನಂದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ದಾರಿ. ಇಂದು ಜನರು, ಹೊಸ ಹೊಸ ತೊಡಕಿನ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಜನರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಕೂಡ ವಾದ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅದರ ರುಚಿಯಾಗಲಿ, ಶುದ್ಧತೆಯಾಗಲಿ ತಿಳಿಯದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಟೀಕೆಗಳಾಗಲಿ ಸಿನಿಕ ನಗೆಯಾಗಲಿ ಕಾಣಬರುತ್ತಿರುವುದು. ಅಂತಹ ಜನರಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು ನನ್ನ ಈಗಿನ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನಿದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ನೋಡಿ! ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಎರಡು ಬಗೆಯಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ಬಾಹ್ಯ, ಇನ್ನೊಂದು ಆಂತರಿಕ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದೇ ಇದೆ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಇರುವ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂತೋಷವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆ ಲೌಕಿಕವಾದ ಅಡ್ಡಿಗಳಿಂದ ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಬಾಧಿತರಾದಾಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ಆಂತರಿಕದ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಒಂದು ಗಾಡಿಯ ವಿಚಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅದು ತನಗೆ ತಾನೆ ಚಲಿಸಲಾರದು ಅಲ್ಲವೆ? ಒಂದು ಜೋಡಿ ಎತ್ತುಗಳನ್ನು ಹೂಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಚಲಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಆ ಎತ್ತುಗಳಿಗೆ ಗಾಡಿಗಳನ್ನು ಎಳೆಯುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ತರಬೇತಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರವೆ, ಹಾಗೂ ಅವು ಹೋಗಬೇಕಾದ ದಾರಿಗೆ ಪಳಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರವೆ ಗಾಡಿಯು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಹೋಗಿ ತಲುಪುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲು, ಗಾಡಿಯೆಳೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಅವುಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ, ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡಿರುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದೇ ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಹೊರಗೇ ಬರದಿದ್ದರೆ, ಕಟ್ಟಿದ್ದ ಗೂಟದ ಸುತ್ತಲೂ ಸುಮ್ಮನೆ ತಿರುಗುತ್ತಲೇ ಇದ್ದುವಾದರೆ, ಆ ಪ್ರಯಾಣ ಮುಂದುವರಿಯುವುದಿಲ್ಲ! ಗಾಡಿಯೂ ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತದೆ!

ಹಾಗೆಯೇ ಅಂತಃಕರಣವು ತನಗೆ ತಾನೆ ಚಲಿಸಲಾರದು, ಬಹಿರಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಿರುವ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎಂಬ ಜೋಡಿ ಎತ್ತುಗಳನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಹೂಡಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಗಾಡಿಯು ಎತ್ತುಗಳ ನಡೆಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ಚಲಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯಾಣ ತೊಡಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಅಂತಃಕರಣವು ಹೋಗಿ ತಲುಪಲು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿರುವ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ದಾರಿಯು ಎತ್ತುಗಳಿಗೆ—ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ—ಪರಿಚಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗಲು ಅವಕ್ಕೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರಯಾಣವು ಸುಲಭವೂ ಕ್ಷೇಮಯುತವೂ

ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲು, ಆ ಎತ್ತುಗಳಿಗೆ ಸತ್ಯ ಧರ್ಮ, ಶಾಂತಿ, ಪ್ರೇಮಗಳ ಬಂಡಿ ಜಾಡು ಗೊತ್ತಿರದಿದ್ದರೆ, ಆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾರಿಯಾದರೂ ಅವು ಹೋಗಿಲ್ಲವಾದರೆ, ಅಂತಃಕರಣದ ಬಂಡಿಯು ಬಹು ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತದೆ. ಮುಂದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಎಷ್ಟೇ ಹುರಿದುಂಬಿಸಿದರೂ ಅವು ಗಾಡಿಯನ್ನು ತಮಗೆ ಪರಿಚಯವಿರುವ ಕಂಬದ ಕಡೆಗೆ, ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿರುವ ಗೊಂದಲದ, ಅನ್ಯಾಯ, ಕ್ರೌರ್ಯ, ಅಶಿಸ್ತು, ಸುಳ್ಳು ಇವುಗಳ ಉಸುಬಿಗೆ ಸೆಳೆದೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಆಮೇಲೆ ಪ್ರಯಾಣದ ಗತಿಯೇನು? ಆಗಮನ ಯಾವಾಗ? ಆದ್ದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬಂಡಿಯನ್ನು ಎಳೆಯುತ್ತಾ ಸ್ಥಿರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲು ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದಲೇ ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯನು ಹತಾಶೆ, ಸೋಲುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅಂತಃಕರಣದ ಚಂಚಲತೆ ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿರತೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಆ ಅಸ್ಥಿರತೆಗೆ ಅಂತಃಕರಣವು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ತನ್ನ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅವಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ದಾರಿ ತೋರಿಸಲು ತಕ್ಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇಲ್ಲದ್ದೇ ಕಾರಣ. ಆ ಎತ್ತುಗಳು ಧ್ಯಾನ ಜಪಗಳ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನೂ ಹಾಕಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೊದಲು ತರಬೇತಿ ಅಗತ್ಯ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೋಂಕಾಗಿ ಹತ್ತಿ ಮಲಿನಗೊಳಿಸಿರುವ, ಸದಾ ಘರ್ಷಿಸುವ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಶಮನಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯನು ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರದಿಂದ ತನ್ನೆಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ತಾನೇ ತನ್ನೆದುರು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಕಡೆಗೆ ಮತ್ತು ಆ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಯಾವುದೇ ಶಕ್ತಿಯು ಅವನನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸೆಳೆಯಲಾರದು. ಆಗ ಅವನಿಗೆ ಸಲ್ಲಬೇಕಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅವನು ಪಡೆಯಬಲ್ಲನು.

ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಹಾಯುವ ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭಗವಂತನ ನಾಮ ಜಪಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿಸಿದ್ದೇ ಆದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮವು ಸೂರೈಕರಣಗಳನ್ನು ಒಂದು ಭೂತಗನ್ನಡಿಯ ಮೂಲಕ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ. ಚದುರಿದ್ದ ಕಿರಣಗಳು ಈಗ ಜ್ವಾಲೆಯಾಗಿ, ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬುದ್ಧಿಯ ಅಲೆಗಳೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳೂ ಆತ್ಮವೆಂಬ ಭೂತಗನ್ನಡಿಯ ಮೂಲಕ ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡಾಗ ದಿವ್ಯ ಪ್ರಭೆಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಪಾಪವನ್ನು ಸುಟ್ಟು, ಆನಂದವನ್ನು ಬೆಳಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಶ್ರಮವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ

ಸುವುದರಿಂದ, ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ. ಅತ್ಯಲ್ಪವೆನಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದರೂ ಶ್ರಮವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೂ ದೃಢವಾದ ಪ್ರಯತ್ನದೊಂದಿಗೆ ಸೋಲಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಅನಂತ ಶಕ್ತಿಗಳಿವೆ. ಅವಿಲ್ಲದ ಯಾವನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲೋ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿದೆ, ಈ ಸತ್ಯವು ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ವಾದ್ದರಿಂದ. ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಅವನು ಮಹಾತ್ಮರ ಸಹವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು; ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು; ಜಪ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಅಡುಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಕಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಎಷ್ಟು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೇನು, ಅವುಗಳನ್ನು ಹದವಾಗಿ ರುಚಿಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸುವ ವಿಧಾನವು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ? ಹಾಗೆಯೇ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲೂ ಅವನ ಮೇಲೆಗೆ, ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಯೆಲ್ಲವೂ ತುಂಬಿದೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನವನು ಲಘುವಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾನೆ, ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಮನುಷ್ಯನು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಲು, ಅರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅದು ಅದ್ವಿತೀಯವಾದದ್ದು, ಅವನ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಜಗತ್ತಿನ ಅಸಂಖ್ಯ ವೈವಿಧ್ಯಯುತ ನಾಮರೂಪ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೂಲ ಆಧಾರವಾದದ್ದು. ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಕಾಲವೂ ಎತ್ತತ್ತಲೊ ಹಾರಿಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ತರಬೇತಿಕೊಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಧ್ಯಾನ.

ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಕುರಿತ ಧ್ಯಾನದ ಫಲವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೂ ಇಂದ್ರಿಯ ಜಗತ್ತಿನಿಂದಲೂ ವಿಮುಖಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧಿಯು ತನ್ನ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಮನಸ್ಸು ಮೂಲ ಆಧಾರ ವಸ್ತುವಿನ ಚಿಂತನೆಯ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಯಾವ ಭಾವನೆಗೂ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದಂತೆ ಆದೇಶಿಸಬೇಕು. ತನ್ನ ಮೂಲ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಂಡಾಗ ಮನಸ್ಸು ಮಾಯೆಯಿಂದ, ಅಸತ್ಯದಿಂದ, ಅಶಾಂತಿಯಿಂದ ಭ್ರಮೆಗೀಡಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಬದಲು, ಸತ್ಯ ಆನಂದಗಳ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತದೆ. ದುಃಖ ದುಮ್ಮಾನಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ತಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯೂ ಪ್ರಾಣವೂ ನಾಶರಹಿತವಾದವು, ಅಲ್ಲವೆ? ಹಾಗೆಯೇ ಅವೆರಡರ ಮಿಶ್ರಣದ ಫಲವಾದದ್ದು ಏನೇನಿದೆಯೋ ಆ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಹೊಸತೊಂದು ಮೌಲ್ಯವು ಸುಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಶುದ್ಧನಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತಿತನಾಗಿ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಅರಿತಾಗ, ಮಾನವನ ಬದುಕಿಗೆ ಉಜ್ವಲವಾದ ನೂತನ ಕಾಂತಿಯೊಂದು ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಹಣ್ಣಿನ ರುಚಿಯು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದು ಅದನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ನೋಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪವನ್ನೂ ಉಳಿಸದೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತಿಂದಾಗ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನುಷ್ಯನು ಎಲ್ಲಾ ಸಂದೇಹ, ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ತೊರೆದು ತನ್ನನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿ ಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಧ್ಯಾನದ ರುಚಿಯು ಅವನಿಗೆ ಹತ್ತುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ಈ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರಿ.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಲೂ ಪೂರ್ಣ ಶ್ರದ್ಧೆ ಎಚ್ಚರಗಳಿಂದಲೂ ವಿಧಿಸಿರುವ ನಿಯಮಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿಯೂ ಆಚರಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಸಮಸ್ತ ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನೂ ವಿಜಯವನ್ನೂ ನೀಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಭಗವಂತನ ದರ್ಶನ ಕೂಡ ಒದಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ವೇದಾಂತದ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೂ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದೆ. ಇವೆರಡೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುವುದು ಒಂದೇ ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ. ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವವರು ಬದುಕುವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ವೇದಾಂತದ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳೋ ಬದುಕಿನ ಮೂಲ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಈ ಎರಡಕ್ಕೂ ಬದ್ಧನಾಗಿದ್ದಾನೆ! ಪ್ರಕೃತಿಯು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಿದೆ; ವೇದಾಂತವಾದರೋ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಅಂತರಂಗ ಹಾಗೂ ಬಹಿರಂಗ ಜೀವನವನ್ನು ಭವ್ಯವಾದುದನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವುದಾದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಅವನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಧ್ಯಾನ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ—ಸ್ಥಳವು ನೆಲಮಟ್ಟದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರವಾಗಿರಬೇಕು; ಒಂದೋ ಎರಡೋ ಅಂಗುಲ ಎತ್ತರವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಅಲ್ಲಿ ದರ್ಭೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಚಾಪೆಯನ್ನು ಹಾಸಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕೃಷ್ಣಾಜಿನವನ್ನು ಹರಡಬೇಕು. ಅದರ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾದ ಬಿಳಿಯ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಹಾಸಬೇಕು. ಇದರ ಮೇಲೆ ಪದ್ಮಾಸನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಲ ಪಾದವು ಎಡಪಾದದ ಮೇಲೆ ಎಡಪಾದವು ಬಲ ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಬರಬೇಕು. ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳು ಅರ್ಧ ತೆರೆದಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ಪೂರ್ತಿ ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂದೇಶದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೊರಳು, ಭುಜಗಳು, ಕೈಗಳು, ಎದೆ, ಹಲ್ಲುಗಳು, ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೆರಳುಗಳನ್ನು, ಬೆನ್ನು, ತೊಡೆಗಳು, ಮಂಡಿಗಳು, ಮೀನಖಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದಾದ ಮೇಲೆ ತನಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಭಗವಂತನ ನಾಮ ರೂಪಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು, ಅದಕ್ಕೆ ಓಂ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ

ವಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಅಲೆದಾಟವಿರಬಾರದು, ಸ್ಥಿರವಾಗಿ, ಶಾಂತವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಕಳೆದುಹೋದ ಘಟನೆಗಳ ಆಲೋಚನೆಯಿಲ್ಲ, ಕೋಪ, ದ್ವೇಷಗಳ ಕುರುಹಿಲ್ಲ. ದುಃಖದ ನೆನಪು ಕೂಡ ಮಧ್ಯೆ ಹಾಯಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವು ನುಗ್ಗಿ ಬಂದರೂ ಅವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವನ್ನೇ ಕೊಡಕೂಡದು. ಹಾಗೆ ಬಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ವರ್ತಿಸಲು, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಮೊದಲಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವೆಂದು ತೋರಬಹುದು. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಸಮಯ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ೩ ಗಂಟೆಯಿಂದ ೫ ಗಂಟೆವರೆಗೆ. ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೆ ಏಳಬಹುದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಅಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ. ಕಾಲವನ್ನು ಬದಲಾಗದಂತೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಲಾರಂ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ೪ ಗಂಟೆಗೆ ಹೊಡೆಯುವಂತೆ ಅಣಿಪಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಏಳಬೇಕು. ಇನ್ನೂ ನಿದ್ರೆಯು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬಹುದು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿರಬೇಕಾದದ್ದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂದೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನಿದ್ರೆಯು ತೀರಾ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದು ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಪಥವನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದ್ದೇ ಆದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಬಹು ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಭಗವಂತನ ಕೃಪೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

೨ ಮೂರು ಗುಣಗಳ ಧ್ಯಾನದ ಫಲ

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಸಾಧಕರು ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗೇ ನಿರತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮೊದಲು ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳ ಉದ್ದೇಶವೇನೆಂಬ ಬಗೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆ ಪರಿಚ್ಛಾನವಿಲ್ಲದೆ, ಜನರು ಜಪ ಧ್ಯಾನಗಳು ವಸ್ತು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸೇರಿವೆ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಆಶೋತ್ತರಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವಾಗಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ವಿಷಯ ಲಾಭಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಅವುಗಳ ಅಮೂಲ್ಯತೆಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗತಃ ತೋರಿಸಲು ಅವುಗಳನ್ನು ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಗಂಭೀರವಾದ ದೋಷ. ಜಪ ಧ್ಯಾನಗಳು ಭಗವಂತನನ್ನು ಕುರಿತು ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇವೆ. ವಿಷಯ ಮೋಹಗಳನ್ನು ಕಳಚಿಕೊಂಡು, ಸಕಲ ವಸ್ತುಗಳ ಆಧಾರ ಯಾವುದಿದೆಯೋ ಅದರಿಂದ ಬರುವ ಆನಂದವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇವೆ. ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿಗೆ ವಿವೇಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲಾ

ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೂ ನೋಣದಂತೆ ಹಾರಾಡುತ್ತಿರಬಾರದು. ನೋಣವು ಮಿಠಾಯಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲೂ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ತಿಪ್ಪೆ ಕಸದ ಗಾಡಿಯ ಮೇಲೂ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ಬಗೆಯ ಮನಸ್ಸಿರುವ ನೋಣವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮೊದಲನೆಯ ಸ್ಥಳದ ಸಿಹಿಯನ್ನೂ ಎರಡನೆಯ ಸ್ಥಳದ ಕೊಳಕನ್ನೂ ಅದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಅದು ಮಿಠಾಯಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಕಸದ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಈ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದೇ ಧ್ಯಾನ.

ಬೇರೊಂದು ನಿದರ್ಶನ ನೋಡಿ. ಜೇನ್ನೋಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದು ಸಿಹಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಹೂವಿನಲ್ಲಿ ಮಕರಂದವಿದೆಯೋ ಆ ಹೂವಿನ ಬಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಎಡಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆ ಅದಕ್ಕಿಲ್ಲ, ಅದು ಅಲ್ಲಿಗೆಲ್ಲ ಹೋಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಕಡೆಗೆ ಅಸತ್ಯ, ಅಶಾಶ್ವತಗಳ ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಯ ಕಡೆಗೆ ಒಲವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆನಂದವನ್ನೂ ಮಾಧುರ್ಯವನ್ನೂ ಕೊಡುವ ಪವಿತ್ರ ವಸ್ತುಗಳ ಕಡೆಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಬೇಕು. ನಿಜ, ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ತಗಲುತ್ತದೆ. ಅದೆಷ್ಟು ಸಮಯ ಎನ್ನುವುದು ಕಾಯಾ ವಾಚಾ ಮನಸಾ ಮಾಡುವ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಆ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸುವ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವ ಬೆಲೆ ತೆತ್ತು ಭಗವಂತನನ್ನು ಸ್ತುತಿಸಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವುದಾಗಲಿ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವುದಾಗಲಿ ಅಲ್ಲ; ಅಥವಾ ಅವನು ಅನುಸರಿಸಿರುವ ನಿಯಮ ನಿಬಂಧನೆಗಳಾಗಲಿ, ಎಷ್ಟು ಸಾರಿ ಸ್ತೋತ್ರ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವುದಾಗಲಿ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎಂತಹ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ, ಎಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿನ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಫಲಕ್ಕಾಗಿ ಕಾದಿದ್ದಾನೆ, ಯಾವ ಬಗೆಯ ಏಕಾಗ್ರಮನಸ್ಕತೆಯಿಂದ ದಿವ್ಯಾನಂದಕ್ಕಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸಿದ್ದಾನೆ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕವಾದ ಸಂತೋಷವನ್ನಾಗಲಿ ದುಃಖವನ್ನಾಗಲಿ ಪರಿಗಣಿಸದೆ, ಗುರಿಯನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸದೆ, ಸ್ಥಿರ ಗಮನದಿಂದ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಮಮಕಾರಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ, ತಾನು ಸಾಧಿಸಿರುವ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ತಾನೇ ಅಳೆಯಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲು, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ, ವಿನಿಯೋಗಿಸಿದ ಕಾಲವನ್ನೂ ಮಾಡಿದ ವೆಚ್ಚವನ್ನೂ ಎಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ,

ಅಂತಹ ಧ್ಯಾನವು ವಸ್ತು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸಬಹುದು; ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಷ್ಠವೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವೂ ಆದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಬಹಿರಂಗ ಮಾನಕಗಳಿಂದ ನಿರ್ಣಯಿಸಬಾರದು, ಅವುಗಳ ಆಂತರಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳ ಸಾರವೇ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಅವು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುವುದು. ಆತ್ಮದ ಅಮರ್ತ್ಯಾನುಭವವನ್ನು ಈ ನಶ್ವರ ಜಗತ್ತಿನ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಬಾರದು. ಅಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಅವಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಅಸಹನೆ ಮತ್ತು ಅಲಸ್ಯಗಳ ನಡುವೆ ತೂಗಾಡಿದರೆ, “ಅದಿನ್ನೂ ಏಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ? ಅದಿನ್ನೂ ಏಕೆ ಬಹುದೂರವಿದೆ?” ಎಂದು ಆತಂಕಪಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಕೇವಲ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಧ್ಯಾನವಾಗುತ್ತದೆ, ಫಲಾಕಾಂಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಜಪವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಪ ಧ್ಯಾನಗಳ ಏಕೈಕ ಫಲ ಇದು: ಬಹುಮುಖವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು; ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ, ಒಳದೃಷ್ಟಿಯು ಆತ್ಮಾನಂದದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಈ ಪರಿವರ್ತನೆಗಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸದಾ ಕ್ರಿಯಾಪರನಾಗಿರಬೇಕು, ಆಶಾವಾದಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಸಮಯ ಎಷ್ಟು ಹಿಡಿಯಿತೆನ್ನುವುದಾಗಲಿ, ಎದುರಾದ ಕಷ್ಟಗಳಾಗಲಿ ಪರಿಗಣನೆಗೆ ಬರಬಾರದು. ಬೆಲೆ, ಕಾಲಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಕಷ್ಟವನ್ನಾಗಲಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕದೆ, ಭಗವಂತನ ಕೃಪೆಯು ಇಳಿದು ಬರುವುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕಾಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕಾಯುವುದೇ ಧ್ಯಾನದ ತಪಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಭಾಗ. ಸಂಕಲ್ಪಕ್ಕೆ ದೃಢವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದೇ ತಪಸ್ಸು.

ಸಾಧಕರು ಧ್ಯಾನದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಮೂರು ದಾರಿಗಳಿವೆ—ಸಾತ್ವಿಕ ಮಾರ್ಗ, ರಾಜಸಿಕ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ತಾಮಸಿಕ ಮಾರ್ಗ.

ಸಾತ್ವಿಕ ಮಾರ್ಗ ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜಪ ಧ್ಯಾನಗಳು ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಕೇವಲ ಒಂದು ಭ್ರಮೆ ಎಂದು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು ಎಲ್ಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲ ಕಾಲಗಳಲ್ಲೂ ಒಳಿತನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಸರ್ವರ ಒಳಿತನ್ನೂ ಅವನು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ, ಎಲ್ಲರ ಬಗೆಗೂ ಪ್ರೇಮಯುತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನವಾಗಿ ಭಗವಂತನ ಸ್ಮರಣೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲವನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳ ಫಲಕ್ಕಾಗಿ ಅವನು ಹಂಬಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಅವನು ಭಗವಂತನಿಗೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ.

ರಾಜಸಿಕ ಮಾರ್ಗ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಕರ್ಮದ ಫಲಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಫಲವು ದೊರಕದೆ ಹೋದರೆ, ಕ್ರಮೇಣ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಡಿಲುತ್ತದೆ, ಸಾಧಕನಿಗೆ ಬೇಸರವು ಮೆಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳು ಬತ್ತಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ತಾಮಸಿಕ ಮಾರ್ಗ ಇದು ಇನ್ನೂ ಕೀಳು. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಪಾಯ ಬಂದಾಗ, ಅಪಾರವಾದ ನೋವು ನುಡಿಕೆಗಳಾದಾಗ, ಭಾರೀ ನಷ್ಟವೋ ಹಾನಿಯೋ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಭಗವಂತನು ನೆನಪಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಜನರು ಸ್ತೋತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತೇನೆ, ಈ ಆಹಾರವನ್ನು ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಅಥವಾ ನಿನಗೆ ಈ ಬಗೆಯ ದೇವಾಲಯ ಕಟ್ಟಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದೆಲ್ಲ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ದೇವರ ಮುಂದೆ ಇರಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೋ ಅವನ ಪದಕಮಲಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಪಿಸಿದ ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನೋ ಗರ್ಭಗುಡಿಯ ಸುತ್ತ ಮಾಡಿದ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಗಳನ್ನೋ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ಅವಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಫಲವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ! ಧ್ಯಾನದ ಈ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಇಂದು ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಕೇವಲ ರಾಜಸಿಕ ಮತ್ತು ತಾಮಸಿಕ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜಪ ಧ್ಯಾನಗಳ ಉದ್ದೇಶವೇ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಬುದ್ಧಿ ಯನ್ನೂ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಮೊದಲನೆಯದಾದ ಸಾತ್ವಿಕ ಧ್ಯಾನವೇ. ಮನಸ್ಸೂ ಬುದ್ಧಿಯೂ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಅವು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದಿಂದ ತೊಳಗುತ್ತವೆ. ಯಾರಲ್ಲಿ ಈ ಅರಿವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅವನನ್ನು ಋಷಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ ಬ್ರಹ್ಮವ ಭವತಿ : ಆತ್ಮವನ್ನರಿತವನು ಆತ್ಮವೇ ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಬದುಕಿನ ಗುರಿಯಾದ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವೇ ಅಥವಾ ಜೀವದ ಮೂಲಾಧಾರವೇ ಬದುಕನ್ನು ಅರ್ಹವಾದುದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಜವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಭಾವನೆಗಳು ಅವನ ದೇಹದಿಂದಲೇ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ನಿಲುವು, ತೋರ್ಕೆಗಳು ಆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಿಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಿಗೂ ನಿಕಟವಾದ ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂಬುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ, ಅಂಗಿಯ ತೋಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ, ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮುಷ್ಟಿಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಪ್ರೇಮವನ್ನಾಗಲಿ ಭಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಂಡಿಯೂರಿ ಕುಳಿತು, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅರೆಮುಚ್ಚಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ, ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಕೋಪವನ್ನಾಗಲಿ, ದ್ವೇಷ, ಕ್ರೋಧಗಳನ್ನಾಗಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇನು? ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಜಪ ತಪಾದಿಗಳಿಗೆ ತೊಡಗುವಾಗ ದೇಹವು ಸೂಕ್ತವಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಅವರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ನಿಜ, ಪರಿಣತನಾದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಆಸನದಲ್ಲಿಯೂ ಧ್ಯಾನವು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಹೊಸಬನಿಗೆ ಇಂತಹ ದೈಹಿಕ ನಿಯಮಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಈ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸತ್ಯ ನಿತ್ಯ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಸಾಧನಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಮಾತ್ರ, ಮುಂದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಕನು ತೊರೆಯಬಹುದು. ಆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುವವರೆಗೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನವಾಗಿ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನದ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವವರೆಗೆ ಆಸನಗಳ ನಿಯಮವನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಪಾಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಗುರಿಯು ಸಾಧಿತವಾದ ಮೇಲೆ, ಅಂದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದು ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಹೇಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತೋ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲೋ ಬಂಡೆಯ ಮೇಲೋ ಚಲಿಸುವ ಗಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೋ ಅವನು ಧ್ಯಾನ ಮಗ್ನನಾಗಬಹುದು.

ಮೋಟಾರು ಸೈಕಲನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡ ನಂತರ ನೀವು ಅದನ್ನು ಹತ್ತಿಕೊಂಡು ಯಾವ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ಸವಾರಿ ಮಾಡಬಲ್ಲರಿ. ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ನಡೆಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮದೇ ಕ್ಷೇಮದ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಇರುವವರ ಕ್ಷೇಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಕಲಿಯಲು ಒಂದು ತೆರೆದ ಬಯಲನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ತತ್ವ

ಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಇದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುವವರು ಮೊದಲು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಾಜಸಿಕ ಹಾಗೂ ತಾಮಸಿಕ ರೂಪಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಎಂದೂ ಪರಿಗಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಸಾಧಕನು ಪೂರ್ಣ ಸಾತ್ವಿಕನಾದರೆ ಅದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

ಏನನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ; ಅದು ಕೇಳುವವನಿಗೆ ಬೇಸರ ವನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭ, ಹೆಚ್ಚು ಹಿತಕರ! ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಯೇ ಹಾಗೆಂದರೇನೆಂದು ಅರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಧ್ಯಾನದ ಬಗೆಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ. ನಾನು ಅದನ್ನು ಕುರಿತು ಬರೆಯುವುದಾಗಲಿ, ಅದನ್ನು ನೀವು ಓದುವುದಾಗಲಿ ಅದನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕರು ಅಜ್ಞಾನದ ಕವಚಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದೇ ಪದರವಾಗಿ ಕಿತ್ತು ಹಾಕಲು ಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ವಸ್ತು ವಿಷಯಾನುಭವಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹಿಂದೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪವಿತ್ರವಾದ ಈ ಶಿಖರಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಅರ್ಹವಾದದ್ದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಶಿಸ್ತು ಸಂಯಮಗಳು, ಉನ್ನತ ಆದರ್ಶಗಳಿಂದ ಸಜ್ಜುಗೊಂಡಿರಬೇಕು. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಕಡೆಗೆ ಪೂರ್ಣ ವಿರಕ್ತಿಯಿರಬೇಕು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎಂಥದೇ ಇರಲಿ, ಉತ್ಸಾಹ, ಸಂತೋಷಗಳಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏನನ್ನೇ ಮಾಡಲಿ, ಪೂರ್ಣ ಅರ್ಪಣ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಪಾಡಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಆತ್ಮಾನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿ. ಉತ್ತಮವಾದ, ಸುಖವಾದ ಒಂದು ಆಸನವನ್ನು ಅಥವಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ದೇಹದ ಬಿಗುವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ಹೊರೆಯಾಗಲಿ ಒತ್ತಡವಾಗಲಿ ಬೀಳದಂತೆ ಹಗುರಗೊಳಿಸಲು ಅದು ಅಗತ್ಯ. ಇದೀಗ ಸಾತ್ವಿಕ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲು ಅರ್ಹವಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸಿನ ಅನಪೇಕ್ಷಣೀಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಕಷ್ಟಗಳೂ ಅಡೆತಡೆಗಳೂ ಈಗಾಗಲೆ ವರ್ಣಿಸಿರುವ ನಿಯಮ ನಿಬಂಧನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾಯವಾಗುವವು. ಉಳಿಯುವುದೇನಿದ್ದರೂ ಅವನ್ನು ಸಾಧಕನು ವಾಸ್ತವ ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವುದು ಎಷ್ಟೋ ಅಷ್ಟೇ. ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದ ಔಷಧಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ರೋಗಿಯ ಹಾಸಿಗೆಯ ಬಳಿಗೆ

ತಂದ ಮಾತ್ರದಿಂದ ರೋಗವು ಗುಣವಾಗಿ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ರೋಗಿಯು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ, ಕ್ರಮ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ, ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಸೇವಿಸಿ ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅದು ಅರಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಔಷಧಿಯ ಶಾಮಕ ತತ್ವವು ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಗಾಗಲಿ ವೇದಾಂತಕ್ಕಾಗಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ದೋಷ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಫಲಿತಾಂಶವು ಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಾಧಕನು ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಮಿಥ್ಯಾ, ಅಲ್ಲ, ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನೂ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೂ ತೊರೆದು ವೇದಾಂತವೂ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳೂ ಕೊಡುವ ನಿಜವಾದ ಬೋಧನೆಯಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಹಾಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಅವನಿಗೆ ಫಲ ದೊರೆತೇ ತೀರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಯಶಸ್ಸಿನ ರಹಸ್ಯವು ಸಾಧಕನ ಅಂತರಂಗ ಜೀವನದ ಶುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಸಾಧಕನು ಋಜು ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಅಥವಾ ಸನ್ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯಕ್ಕೆ ಪರಿಮಾಣಾನು ಸಾರವಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಗೆಲುವು ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಯಶಸ್ಸಿನ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಹಕ್ಕು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೆಲುಕದನಿಯಲ್ಲಿ ಪಿಸುಗುಟ್ಟಿ ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ, ಘಂಟಾಘೋಷವಾಗಿ ಏರು ದನಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲಿ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಿ, ಮುಂದುವರಿಯಲಿ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಮುನ್ನಡೆಯಿರಿ! ಆತ್ಮವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ!

೩. ಧ್ಯಾನದ ಏಕಲಕ್ಷ್ಯ

ಮಾನವನ ಬದುಕು, ಅವನು ಜೀವನದ ಬಗೆಗೆ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಯಾವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಹಿತವೋ ಅಹಿತವೋ ಆಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ವಸ್ತುವು ಹೇಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಹಿತಕರವಾಗಿಯೂ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಹಿತಕರವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡಿ! ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದ ವಸ್ತುವೇ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಸಹನೀಯವಾಗಿ, ದ್ವೇಷಿಸುವಂತಾಗುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನು ಕಣ್ಣೆತ್ತಿ ನೋಡಲೂ ಇಚ್ಛೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಆಯಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯೇ ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರುವಂತೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಡಬೇಕು. ನದಿಯ ನೀರು ಪರ್ವತ ಶಿಖರಗಳಿಂದ

ಕೆಳಕ್ಕೆ ಕಣಿವೆಗೆ ಧುಮುಕಿ, ಕಂದರಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಉಪನದಿಯಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ನದಿಯ ನೀರು ಮಲಿನವಾಗುತ್ತದೆ, ಅದರ ಹರಿವು ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲೂ ವೇಗ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಏರುತ್ತದೆ, ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಏಳು ಬೀಳುಗಳು ಬದುಕಿನ ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಯಾರೂ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಅವು ಬದುಕಿನ ಪ್ರಾರಂಭದ ಲ್ಲಿಯೋ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿಯೋ ಅಥವಾ ಬಹುಶಃ ನಡುವೆಯೋ ಬರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ದೃಢವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು ಏನೆಂದರೆ, ಜೀವನವು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಏರು ಇಳುವುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅವುಗಳ ಬಗೆಗೆ ಹೆದರಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಚಿಂತಾಕ್ರಾಂತನಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಅವುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಅನುಭವ ರಾಶಿಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯೆಂದು ಸ್ವಾಗತಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಂದು ಆಲೋಚಿಸುವುದು ಮಾತ್ರ ವಲ್ಲ, ತನಗೆ ಏನೇ ಸಂಭವಿಸಿದರೂ ಅವನು ಸಂತುಷ್ಟನಾಗಿ, ಆನಂದದಿಂದ ಇರಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಆಗ ಎಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟ ಸಂಕಟಗಳು, ಅವು ಯಾವ ಸ್ವರೂಪದವೇ ಆಗಿರಲಿ, ಹಗುರವಾಗಿಯೂ ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿಯೂ ಹಾರಿಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸುವುದೀಗ ತೀರಾ ಮುಖ್ಯ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲೂ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಒಳಗಿನಿಂದಲೂ ಹೊರಗಿನಿಂದಲೂ ಪ್ರೇರಣೆಗಳು, ಆಕರ್ಷಣೆಗಳು ಮೂಡಿಬಂದು ಸಂಚಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಅವನು ಗಮನ ಕೊಡಲಾರನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಯಾವುದೋ ಅದರ ಕಡೆಗೆ ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಅವಧಾನ, ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು ಇದನ್ನೇ. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕಾದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅಗತ್ಯ. ಗಮನವನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಕಡೆಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನೆಲೆಗೊಳಿಸುವುದೇ ಏಕಾಗ್ರತೆ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ. ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು ಇವು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಶ್ರಮವನ್ನು ಹಾಯಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಏಕಾಗ್ರತೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ಸಕಲ ಯಶಸ್ವೀ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಆಧಾರವೆ ಅದು. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿಗೂ ಅಗತ್ಯ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೆಲಸ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಅವನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನೂ ಆತ್ಮಗೌರವವನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಅವನದೇ ಮನಸ್ಸಿನ

ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ಫಲ. ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟದ್ದರ ಕಡೆಗಾದರೂ ಒಲವು ತೋರಬಹುದು, ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನಾದರೂ ಒಲಿಯಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸತ್ ಪ್ರೇರಣೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆಸಕ್ತವಾಗಿರುವಂತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಒಂದು ಸತ್ಕಾರ್ಯದ ಗೆಲುವು ಸೋಲು ನಿಲ್ಲುವುದು ಈ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಮೇಲೆ.

ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕೌಶಲವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕದಡುವ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಹಂಬಲಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲದೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಈ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು, ಈ ಮನೋವಿಜಯವನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದು.

ಎರಡು ಬಗೆಯ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮನ್ನೇ ತಾವು ಪಾಪಿಗಳೆಂದು ನಿಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಮತ್ತು ತಾವು ಮಹಾಪುರುಷರೆಂದು ಹೊಗಳಿಕೊಳ್ಳುವವರು. ಎರಡು ಬಗೆಯ ಜನರೂ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಬವಣೆಗಳಿಂದ ಬಾಧಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ! ಅವರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿ. ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದು ಧ್ಯಾನದಿಂದ. ಏಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ವಿವೇಕ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಅಭಿರುಚಿಯನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಅದು ಬೇರೊಂದು ಹಂತವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಯಾವುದೇ ಒಂದು ತಡೆಯನ್ನು ಸಹಿಸದೆ ಹಂಬಲವಾಗಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಲು ಆಸೆಪಟ್ಟು ಅದರಿಂದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಸತ್ತುಹೋಗಿರುವ ಸಮೀಪ ಬಂಧುಗಳ ಮೃತದೇಹವನ್ನು ನೋಡಿ ದುಃಖಪಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಹಂಬಲವು ಹಿತ ಹಾಗೂ ಅಹಿತ ಪರಿಣಾಮಗಳೆರಡನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಹಂಬಲವು ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾಗುವಷ್ಟು ಬಲವನ್ನು ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹಂಬಲವೆನ್ನುವುದು ಸುಪ್ತ ಪರಿಶ್ರಮ. ಪರಿಶ್ರಮವಾದರೋ ಕ್ರಿಯೋನ್ಮುಖವಾದ ಹಂಬಲ ಅಷ್ಟೆ. ಹಂಬಲವು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವಾಗ ಪರಿಶ್ರಮವು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬಲವಾಗಿದ್ದಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವು ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನೂ ಯಶಸ್ಸನ್ನೂ ತಂದೀಯುತ್ತದೆ.

ಮಹಾಪುರುಷರೂ ಋಷಿಮುನಿಗಳೂ ತಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡು, ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾತ್ವಿಕ ಪಥದಲ್ಲಿ ಹಾಯಿಸಿ ಸದಾಕಾಲವೂ

ಭಗವಂತನನ್ನು ಕುರಿತ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮನ್ನು ನೆಲೆಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕೊನೆಗೆ ಪರಮಪುರುಷನೊಂದಿಗೆ ಐಕ್ಯ ಸಾಧಿಸಿದ್ದು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ. ಮೊದಲು ಹಂಬಲ, ಆಮೇಲೆ ಲಕ್ಷ್ಯದ ಆಯ್ಕೆ, ಆಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಮನೋವಿಜಯ.

ಮನುಷ್ಯನು ಐಹಿಕ ಸುಖಗಳಿಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುವುದನ್ನೂ ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಾ ಸಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಬಿಡಬೇಕು. ಈಗ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ ಸುಳ್ಳು ಹೆದರಿಕೆಗಳನ್ನು, ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಆಸೆಗಳನ್ನು, ದುಃಖ ಕಳವಳಗಳನ್ನು ಕೃತಕ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಅವನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಅವನು ವಿವೇಚನೆ ಬಳಸಬೇಕು. ಬಾವಿಯೊಳಗಿರುವ ಭೂತದಂತೆ ಎಲ್ಲವೂ ಭ್ರಮೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಈ ಸ್ವಯಂ ಶಿಕ್ಷಣವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಆವಶ್ಯಕ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಶೋಚನೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣ ಈ ಶಿಕ್ಷಣವಿಲ್ಲದ್ದೇ. ಧ್ಯಾನವು ಈ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಅನಿತ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿಯೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕನಸೆಂದೂ ಮಿಥ್ಯೆಯೆಂದೂ ತೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಭವ್ಯವಾದ ಸ್ವರ್ಗಸುಖ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವೊಂದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ಮರಣೆಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿಯೂ ಶಾಂತವಾಗಿಯೂ ನಿರತನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿಯೂ ಶಾಂತಿದಾಯಕವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಅನುಭವದ ಪಥವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೂತನ ಅರಿವು ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ. ಧ್ಯಾನದ ಎತ್ತರಗಳನ್ನು ಏರಿದಾಗ ಈ ಅರಿವು ಎಷ್ಟು ಬಲವಾಗುತ್ತದೆಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೀಚ ಸ್ವಭಾವವು ನಾಶವಾಗಿ ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ 'ನೀನು' ಉಳಿಯುವುದು. ಸಮಸ್ತ ಸೃಷ್ಟಿಯೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಭ್ರಮೆ. ಇರುವುದು ಒಬ್ಬನೇ; ಸತ್ಯಂ, ಭಗವಂತ, ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ, ಪರಮಾತ್ಮ, ಶಿವೋಹಂ, ಏಕೈಕ.

ಸತ್ಯವು ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದದ್ದು, ಎಷ್ಟು ಶಾಮಕವಾದದ್ದು ಎಂದರೆ ಅದನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದಾದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನವೂ ಇಲ್ಲ, ಧ್ಯಾತೃವೂ ಇಲ್ಲ; ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದು ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವ ಬೆಳಗಿನ ಅನುಭವ. ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಶುದ್ಧ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದು ಜ್ಞಾನಿಯು ಆತ್ಮಾನುಭವವೊಂದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸವಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಪರಮಲಕ್ಷ್ಯ, ಅಮೃತತ್ವ ಫಲ. ಆತ್ಮಾನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದು ಯೋಗಿಯು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿ ದಿವ್ಯ ಪ್ರಭೆಯಿಂದ ತೊಳಗುತ್ತ ಜನರ ನಡುವೆ

ಓಡಿಯಾಡುತ್ತಾನೆ! ವೇದಗಳು ಅವನಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅವನು ಪರಿಶುದ್ಧ ಜೀವಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಕಾಲದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಮೇಲೇರುವಂತೆ ಹಾಗೂ ತಾನೇ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಸೃಷ್ಟಿ ಕರ್ತನೋ ಎಂಬಂತೆ ಅದೇ ಸಮಚಿತ್ತದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಿದೆ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವೇ ಇದೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಜೀವಿಯು ಲಕ್ಷ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆಯತೊಡಗಿದನೆಂದರೆ, ತನ್ನೊಳಗೆ ನಿಂದಲೇ ಅವನು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ, ತನ್ನಲ್ಲೇ ಆನಂದದ ನೆಲೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದುವರೆಗೆ ಜೀವಿಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಹಂಬಲಿಕೆಗಳು ಹಾತೊರೆ ತಗಳು, ಕಾಮನೆಗಳು ಭ್ರಮೆಗಳು ಮಿಥ್ಯೆಗಳು, ಪಾಶವಿ ಅಗತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ವಿಕಾರಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವು ಸಮಸ್ತವನ್ನೂ ಸಮನಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಜೀವಿಯು ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಒಳಗಿನ ದಿವ್ಯತಾ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಜವಾಗಿ ಮಹಾತ್ಮ, ಅವನೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ. ಪೂರ್ಣತೆಯೇ ಆನಂದ, ಆನಂದವೇ ಶಾಂತಿ. ವಿಚಾರ ಮಾರ್ಗವನ್ನು, ಅಂದರೆ ವಿವೇಚನೆಯ ಪಥವನ್ನು ಬಿಡದವರು ಭಗವಂತನ ಕೃಪೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಆತ್ಮವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸ್ವಪ್ನ ಸಹಜ ಭ್ರಮೆಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ನಿತ್ಯ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅವರು ಸದಾ ಕಾಲವೂ ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಚದರಿ ಚಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿಯಾಗಿ ಹರಿಹಾಯುವ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ರೋಗದ ಮೂಲಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಕಸರತ್ತುಗಳನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಲಿ. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಗಳ ಹುಚ್ಚು ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಅಣೆಕಟ್ಟು ಹಾಕಿರಿ. ಆಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಳವಳವಾಗಲಿ, ಕಾತರವಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಹಂಬಲವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಬೇಕಾದರೆ ಭಗವಂತನ ನಾಮಜಪ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ದುಃಖಗಳನ್ನೂ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನೂ ಅದು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಳಿಸದೆ ಹೋದರೆ ಜ್ಞಾನವು ಉದಿಸಿ ಲಾರದು. ಯಾರು ಇದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾನೋ ಅವನಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧಕನು ಮೊದಲು ಅಂತರ್ಮುಖವಾದ ದೃಷ್ಟಿ, ಅಂತರಂಗದ ಕಡೆಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ ನೋಟಗಳ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಗಮನವನ್ನು ಕಿತ್ತು ಒಯ್ಯಬೇಕು.

ಒಳ ಜಗತ್ತಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಇದುವರೆಗೆ ಕೇಳಿರುವುದೆಲ್ಲ ಅತ್ಯಲ್ಪ. ಈ ಅಂತರ್ಮುಖೀ ಜೀವನ ವಿಧಾನವೇ ದಿವ್ಯ ಜೀವನ. ಮಗುವು ಗಮನಿಸಲು, ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೊದಲು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ, ಆಮೇಲೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ತಿತ್ತ ಸರಿದಾಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಧಕನು ಅಂತರಂಗ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸರಿದಾಡಲು, ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ತೊಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಯಾದ ಶಿಶುವು ಗೋಡೆಯ ಮೇಲಿರುವ ದೀಪವನ್ನು ನೋಡಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕೈಕಾಲು ಬಡಿಯುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನೂ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿ ಬದುಕಿನ ತೊಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುತ್ತಾ ಅಂತರಂಗ ಜಗತ್ತನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅಪಾರ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುತ್ತಾನೆ.

ಜೊತೆಗೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾತೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೃತಿಯೂ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೇ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಅಲೆದಾಡದೆ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಂತರಂಗ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ. ಇದೇ ಅಂತರ್ದರ್ಶನ. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಉಪಕರಣ ಧ್ಯಾನ.

ಸಾಧಕನು ಅಂತರಂಗ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಆತ್ಮಪರೀಕ್ಷಣವೆಂಬ ಬಾಗಿಲ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಿನಯ ಶ್ರದ್ಧೆಗಳಿಂದ ಮುನ್ನಡೆದಿರುವ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಆ ಬಾಗಿಲು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಹಾಗೂ ಅತಿ ಪವಿತ್ರ ನೆಲೆಗೆ ಸ್ವಾಗತ ಕೋರುತ್ತದೆ.

೪ ಸುಗುಣಗಳೇ ಧ್ಯಾನಿಯ ಪ್ರಥಮ ಲಕ್ಷ್ಯ

ಆತ್ಮಾನಂದದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವು ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದು ಧ್ಯಾನಿಯು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾನೆ; ಆದರೆ ಜಗತ್ತಿನ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾದ ಗುರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅವನು ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ, ವಾಚಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹತ್ತು ಬಗೆಯ ಪಾಪಗಳಿವೆಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮೂರು ದೈಹಿಕವಾದವು, ನಾಲ್ಕು ಮಾತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವು ಮತ್ತು ಮೂರು ಮಾನಸಿಕವಾದವು.

- ದೈಹಿಕ ಪಾಪ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು—ಜೀವ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದು, ಅನೈತಿಕ ಕಾಮ ಹಾಗೂ ಕದಿಯುವುದು.
- ಮೌಖಿಕವಾದ ಪಾಪಗಳು—ಹುಸಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ, ಕ್ಷೂರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹೊಟ್ಟಿಚಿಚ್ಚಿನ ಮಾತು ಮತ್ತು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು.
- ಮಾನಸಿಕ ಪಾಪಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು—ಲೋಭ, ಮಾತ್ಸರ್ಯ ಹಾಗೂ ದೈವ ನಿರಾಕರಣೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಬಯಸುವ ಸಾಧಕನು ಈ ಹತ್ತು ಶತ್ರುಗಳು ಅವನ ಬಳಿ ಸುಳಿಯದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊರೆಯಬೇಕು. ಪ್ರಗತಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ಅಗತ್ಯ ಅವನಿಗಿದೆಯೇ ಹೊರತು ಅವನನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸೆಳೆಯುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲ.

ಅವನು ಶುಭವನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಮಾತನಾಡಬೇಕು, ಹಾಗೆಯೇ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಶುಭವೇ ಮಂಗಳ, ಮಂಗಳವೇ ಶಿವ; ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಹೇಳುವುದೂ ಇದನ್ನೇ. ಒಳಿತಾದದ್ದೇ ಶುಭವಾದದ್ದು, ಅದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂಥದು. ಮನುಷ್ಯನು ಶಿವದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಬೇಕಾದರೆ ಶುಭವು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಉಪಕರಣ. ಶುಭ ಅಥವಾ ಒಳಿತಿನ ಮೂಲಕ ಅವನು ಇಹಪರಗಳೆರಡನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲನು, ತನ್ನ ಹಿತವನ್ನೂ ಇತರರ ಹಿತವನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲನು. ಒಳಿತು ಜ್ಞಾನದ ಫಲ, ಕೆಡುಕು ಅಜ್ಞಾನದ ಫಲ. ಒಳಿತಿನ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ಶಾಂತಿ, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಮನುಷ್ಯನ ಮೂಲಕರ್ತವ್ಯ ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳ ಹಿತ. ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಪಡಿಸುವುದು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತನ್ನ ಕೊಡುಗೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು ಅವನಿಗೆ ವಿಹಿತವಾದ ಕಾರ್ಯ. ಈ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾ ಬದುಕನ್ನು ಕ್ರಮಿಸುವುದೇ ಪೂರ್ವನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿರುವ ದಾರಿ.

ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಬುದ್ಧಿಯು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಮಿತಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣಗೊಡುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುಗಳು ಅದರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಿ ಅದನ್ನು ಚೈತನ್ಯ ಅಥವಾ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನಾಗಿ ಎರಕ ಹೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳ ಮುದ್ರೆಗಳಿಂದ ನೇಯಲ್ಪಟ್ಟ ಬುದ್ಧಿಯೇ ಮಾಯೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾಯೆಯಿಂದ ಬಾಧಿತವಾಗದ ಚೈತನ್ಯದ ಮೇಲೆ ಜಗತ್ತು ಯಾವ ಮುದ್ರೆಯನ್ನೂ ಒತ್ತಲಾರದು. ಆ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವೇ ಈಶ್ವರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಶ್ವರ ಹಂತವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕೆಂದು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾಯೆಯಿಂದ

ಬಾಧಿತನಾಗಬಾರದು, ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಬಾಧಿತನಾಗದೆ ಇರುವುದು ಹೇಗೆ? ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ತರ್ಕ, ನಿರ್ಭೀತ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಶುದ್ಧ ವಿಚಾರಗಳ ಮೂಲಕ. ಈ ವಿವೇಕ ಅಥವಾ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಮಸ್ತ ಜೀವಿಗಳ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಅನಿತ್ಯ ಮೆರವಣಿಗೆಯಾದ ಈ ಜಗತ್ತು ಮಾಯೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ಮಿಥ್ಯೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜಗತ್ತಿನ ಮಿಥ್ಯತ್ವವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟರಿಂದ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅನೇಕ ಕೊರತೆಗಳಿವೆಯೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟರಿಂದ ಸಾಧಕನು ಉನ್ನತವಾದ ಪಥದಲ್ಲಿ ಪರಸತ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಬಹುದು ಎಂದು ಮಾತ್ರ ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಡಿ. ಸದ್ಗುಣಭರಿತವಾದ ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರವಿಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಅವನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮುಂದುವರಿಯಲಾರ. ಫಸಲು ಗದ್ದೆಯ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವ ಹಾಗೆ ಪ್ರಗತಿಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸದ್ಗುಣ ಮತ್ತು ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅರ್ಹತೆಯೆಂಬ ಫಲವತ್ತಾದ ಗದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಸದ್ಗುಣಗಳ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತಿರಿ; ವಿಚಾರ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗಳೆಂಬ ನೀರು ಹಾಯಿಸಿ ಕೃಷಿ ಮಾಡಿ; ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಫಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಸದ್ಗುಣಗಳೆಂಬ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತದ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಕಳೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ; ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ತೋಟವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದಾಗಿದ್ದ ಕಡೆ ಮುಳ್ಳು ಪೊದೆಗಳು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ದುರ್ಭೇದ್ಯವಾದ ಗೊಂದಲದ ಕಾಡನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಲೆಕೆಟ್ಟು ಅಥವಾ ಅಂಧಾಭಿಮಾನದಿಂದ ಅದುವರೆಗೂ ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸದೆ ಇದ್ದರೂ ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಈಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಬದುಕಿನ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವನು ಸವಿಯಲಾರದಾಗುತ್ತಾನೆ; ಅವನ ಬದುಕು ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಹತೆ ಸೊನ್ನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಈ ವಿರೋಧಿ ಶಕ್ತಿಗಳ ಬಲದಿಂದಾಗಿ ಮಿಥ್ಯಾ ಮೌಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳಿತಿಗಿಂದ ವಿಮುಖವಾದ ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸು ವರ್ಣಿಸಲಾಗದಂತಹ ಕೆಡುಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸಾಧಕನು ಅದುವರೆಗೆ ಸಾಧಿಸಿರುವ ಪ್ರಗತಿ ಸಮಸ್ತವನ್ನೂ ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಾಶ ಮಾಡಿಬಿಡಬಹುದು, ಕೇವಲ ಕ್ಷಣದ ಅಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ಸಿಡಿಮದ್ದಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳಿಸಿದ ಒಂದು ಕಿಡಿಯ ಹಾಗೆ!

ಗುಣರಹಿತರಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಕೆಲವರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಜೀವನ್ಮರಣ ವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಷ್ಟೆ. ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡ ಅವರ ಮುಖಗಳು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹವಾಗಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಾಗಲಿ ಇಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅವಿಚಾರಯುತ ಅವಸರದ ಫಲ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ನಿಜ, ಆದರೆ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಅವಸರಪಡ ಬಾರದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದು ಅನೇಕ ಸಾರಿ ಸಂದಿಗ್ಧಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಬಿಡಬಹುದು, ಅನೇಕರು ಅದನ್ನು ದೇಹಹತ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರದ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಈ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವತ್ತ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದಲೇ ಅನೇಕಾನೇಕ ಮಹಾನ್ ಸಾಧಕರು ದಾರಿ ತಪ್ಪಿ, ಎಷ್ಟೆಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳ ಪರಿಶ್ರಮದ ನಂತರವೂ ಮತ್ತೆ ಸರಿದಾರಿಗೆ ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಕೆಲವರು ತಾವು ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿರುವ ಜೌಗು ನೆಲಕ್ಕೇ ಬಿದ್ದು ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ!

ಆದ್ದರಿಂದ ಗುಣರಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಅನೇಕ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಕರ್ಮವಿಲ್ಲದೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬದುಕಿರಲಾರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ಅವನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ. ಆಸೆಗಳನ್ನು ಅಡಗಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮೊದಲು ಸ್ವತಂತ್ರನಾಗಬೇಕು. ಸದ್ಗುಣಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಮನಸ್ಸು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಇತರರ ಅಭ್ಯುದಯವನ್ನು ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು, ಶಮನಪಡಿಸಲು, ಪ್ರೋಫಿಸಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ತಾನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇತರರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುತ್ತದೆ ಕೂಡ. ಸುಳ್ಳಿನ ಕಡೆಗೆ ಅದು ಒಲಿಯುವುದಿಲ್ಲ; ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಆಡಲು ಕಾತರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಮ, ಲೋಭ, ಕ್ರೋಧ ಮತ್ತು ಮದಗಳಿಂದ ಮಲಿನಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಕಾಲವೂ ಜಗತ್ತಿನ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನವಾಗಿ ಪ್ರೇಮದ ಪ್ರವಾಹವು ಹರಿಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಮನಸ್ಸು ಬಲಿತು ಪಕ್ಷವಾದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ, ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಎರಡನೆಯದಿಲ್ಲದ ಏಕೈಕ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸವಿಯುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅವಕಾಶವು ಮನುಷ್ಯನಿಗಿದ್ದರೂ ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಅವನು ತನ್ನ ಜನ್ಮಸಿದ್ಧ ಹಕ್ಕಾದ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಗಳಿಗೆ ಇಂದು ಅಪರಿಚಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಆಸೆ, ಸಂದೇಹ, ಭೀತಿ, ಹತಾಶೆಗಳ ಅಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಅಲ್ಲೋಲಕಲ್ಲೋಲವಾಗುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಬದುಕಿನ ಮಹಾಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ರಕ್ಷಣೆಯ ನಡುಗಡ್ಡೆ ಧ್ಯಾನವೊಂದೇ.

ವಿಷಯ ಜಗತ್ತಿನ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಕೂಡ ವೇದಾಂತ ಸತ್ಯವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಲಕ್ಷಾಂತರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ಜಗತ್ತು ಹೇಗಿತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ. ಈ ಭೂಗೋಳದ ಮೇಲೆ ಆಗ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದದ್ದು ಎರಡೇ ಅಂಶಗಳು. ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿಗಳಿಂದಲೂ ನೆಲದ ಬಿರುಕುಗಳಿಂದಲೂ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಹೊರಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಭೀಕರ ಲಾವಾ. ಅದು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲ್ಮೈಯ ಮೇಲೆ ಭಾರೀ ಕಲೆಗಳನ್ನೇ ಉಂಟು ಮಾಡಿತು. ವಿನಾಶಕಾರಕವಾದ ಪ್ರವಾಹವು ಹರಿದು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಭೀತಿಯನ್ನೂ ಮೃತ್ಯುವನ್ನೂ ಹರಡಿದ್ದಿತು. ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಯಾದರೋ ಗಮನಿಸುವುದಕ್ಕೇ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುವ ಜೀವ ದ್ರವ್ಯದ ಕಣಗಳು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿದ್ದ ಅಥವಾ ಭೂಮಿಯ ಬಿರುಕುಗಳ ಪಕ್ಕದ ಬಂಡೆಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಗೋಚರ ಅಮೀಬಾ. ಇವು ಜೀವದ ಕಿಡಿಯನ್ನು ಕ್ಷೇಮವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇರಿಸಿದ್ದುವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಧಾರಭೂತ ಮತ್ತು ಉಜ್ವಲ; ಇನ್ನೊಂದು ಶಾಂತ, ಪ್ರತ್ಯೇಕಿತ. ಯಾವುದರ ಮೇಲೆ ನೀವು ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಿರಿ? ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭವಿಷ್ಯವು ಅಮೀಬಾ ಅಥವಾ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಪ್ರಾಣಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಯಾರೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಯೂ ನಂಬಲು ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಜೀವದ ಕಣಗಳು ಆ ಭೀಷಣ ಲಾವಾ ಪ್ರವಾಹ, ಸಮಸ್ತವೂ ಅಲ್ಲೋಲಕಲ್ಲೋಲವಾಗುವ ಭೂಕಂಪಗಳ ಹೊಡೆತದಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಯಾರು ತಾನೆ ಊಹಿಸಬಹುದಾಗಿತ್ತು? ಆದ ರೇನು, ಆ ಚೈತನ್ಯದ ಅಥವಾ ಜೀವ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಕಣಗಳೇ ಗೆದ್ದುವು. ಬೆಂಕಿ, ಬೃಹದಾಕಾರದ ಧೂಳಿನ ಹೊಡೆತ, ಸಮಗ್ರವನ್ನೂ ಹಾರಿಸಿ ಬಿಡುವ ಬಿರುಗಾಳಿ, ಕೊಚ್ಚಿ ಹಾಕುವ ಭೀಕರ ಪ್ರವಾಹ ಇವು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ತಗ್ಗದೆ, ಅಮೀಬಾ ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಜೀವತತ್ವದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಅರಳಿತು. ಒಳಿತಿಗಾಗಿ, ಶೀಲದ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ, ಕಲೆ ಸಂಗೀತಗಳಾಗಿ, ಹಾಡು ಕುಣಿತಗಳಾಗಿ, ವಿದ್ಯೆತ್ತು, ಸಾಧನೆ, ಹುತ್ತಾತ್ಮತೆಗಳಾಗಿ, ಸಂತತ್ವವಾಗಿ, ಕೊನೆಗೆ ಭಗವದವತಾರವಾಗಿ ಕೂಡ ವಿಕಾಸಗೊಂಡಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಇತಿಹಾಸವೇ ಅಡಗಿದೆ.

ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಮುಗಿಬೀಳುವ ಘಟನೆಗಳ ಗೊಂದಲದಿಂದಾಗಿ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಜನರು ಯಾರು ಜೋರಾಗಿ ಅಬ್ಬರಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿಡುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕೇವಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಖಾಯಂ ಆಗಿ ಉಳಿಯುವಂಥದಲ್ಲ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮನುಷ್ಯನು ಮಾಯಾರಹಿತ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಬಹುದು. ಅವನು ಮುಟ್ಟಬಹುದಾದ ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದ ನೆಲೆಯದು. ಅಲ್ಲಿ ಅವನು ಸವಿಯುವ ಶಾಂತಿಯು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದುದಕ್ಕಿಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಆ ನೆಲೆಗೆ ಅವನು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ವಿಚಾರದಿಂದ ನಿರ್ದೇಶಿತನಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮೇಲೇರಬೇಕು. ಈ ಆನಂದವು ಪೂರ್ಣವಾದಾಗ ಅದೇ ದಿವ್ಯಾನಂದ. ಎಲ್ಲರೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಲುಪಬೇಕೆಂದು ಹಂಬಲಿಸುವ ಗುರಿ. ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರ ಆಕರ್ಷಣೆ ಅವರಿಗೆ ಏನೇನೂ ತಿಳಿಯದು. ಧ್ಯಾನವು ಅದರ ಮೊದಲ ಹೊಳಹನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿ ಆನಂದದ ಕ್ಷಣವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಅದು ಈಗ ಯಾವುದನ್ನು ಪೊಳ್ಳು, ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಎಂದು ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ತಲುಪುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ವಜಾ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು. ಆದರೆ ಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಲೀನವಾಗುವ ಕ್ಷಣವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯ ಕ್ಷಣ ಎಂದು ಒಮ್ಮೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಯಿ ತೆಂದರೆ ಆಮೇಲೆ ಪರಿಶ್ರಮವು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸಾಧಕನು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಇದನ್ನು ಆದರ್ಶವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನವನ್ನೂ ಮಾನಸಿಕ ಜಪವನ್ನೂ ನಡೆಸಿರಿ. ಧ್ಯಾನದ ನಂತರದ ಹಂತವೇ ಸಮಾಧಿ. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು ಏಳನೆಯದು. ಆ ಪರಮಪವಿತ್ರ ಗುರಿಯತ್ತ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ರಾಜಮಾರ್ಗವಾದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕೈ ಬಿಡಬೇಡಿ. ಧ್ಯಾನವೇ ಸಮಸ್ತ ಸಾಧನೆಯ ಆಧಾರ.

೫) ಆತ್ಮಕೃಷಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಸೋಪಾನ

ಜನರು ಹಲವು ಬಗೆಯ ವ್ಯವಸಾಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕಾನುಭವದ ವ್ಯವಸಾಯವೇ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಬೇರೆಲ್ಲ ವ್ಯವಸಾಯಗಳೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೃಷಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿವೆ. ಅದು ಕೃಷಿಗಳ ರಾಜ. ರಾಜನು ಶಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಸ್ವತಃ ಅವುಗಳಿಗೆ ಅತೀತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಸರಿ ತಪ್ಪು, ಪಾಪ ಪುಣ್ಯ, ಸಂತೋಷ ದುಃಖ ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳ ವಿವಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕುರಿತ ಎಲ್ಲಾ ನಿಯಮ ನಿಬಂಧನೆಗಳು ಅನುಭವಿಯಾದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಕೊಡುವ ಜೀವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸುತ್ತವೆಯೇ ಹೊರತು ಆತ್ಮಕೃಷಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮಾನುಭವದ ಕೃಷಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದದ್ದು. ಶುದ್ಧವೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಪ್ಪಿತವೂ ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರಕವೂ ಆದ ದಿವ್ಯಾನುಭವವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಗತ್ಯ. ಅದು ಸುಲಭಗಮ್ಯವೂ ಹೌದು. ಏಕೆಂದರೆ ಆತ್ಮವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಾಯಿಯಿದ್ದ ಹಾಗೆ. ಆತ್ಮಕ್ಕಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುವುದು ತಾಯಿಗೋಸ್ಕರ ಮಗುವು ಹಂಬಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಮ; ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನ ಹಕ್ಕು. ನಾನು ಆತ್ಮಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅಷ್ಟು ಮಹತ್ವದ್ದೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲು ಇದೇ ಕಾರಣ. ಆತ್ಮವನ್ನೇ ಬ್ರಹ್ಮನ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಧ್ಯೇಯವಾಗಬೇಕು.

ಅಂತಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೆಲವು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅರ್ಹತೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ಅವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅರ್ಹರು. ವಿವೇಕ, ವೈರಾಗ್ಯ ಮತ್ತು ಷಟ್ ಸಂಪತ್ತಿಗಳು, ಅಂದರೆ, ವಿವೇಚನೆ ಮತ್ತು ವಿರಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಚಾರಿತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಆರು ಗುಣಗಳು, ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವನು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ಪಡೆಯುವ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಆರು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ—ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ, ಪರಿಪೂರ್ಣ ವೈರಾಗ್ಯ, ಪೂರ್ಣ ಸೌಂದರ್ಯ, ಪೂರ್ಣಕಾಂತಿ, ಎಂದಿಗೂ ಕುಗ್ಗದ ಕೀರ್ತಿ ಮತ್ತು ಎಂದಿಗೂ ಬತ್ತದ ಸಂಪತ್ತು. ಅವನ ಸ್ವರೂಪವೇ ಸತ್ (ಪೂರ್ಣ ಅಸ್ತಿತ್ವ), ಚಿತ್ (ಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ) ಮತ್ತು ಆನಂದ (ಪೂರ್ಣ ಆನಂದ). ಇವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮದ ಮೂಲಕ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಗುಣಗಳನ್ನೂ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೂ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಮಸ್ತ ಮಾನವತೆಗೂ ಹಕ್ಕಿದೆ.

ಅದು ಅವರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಈ ವಿಧ್ಯುಕ್ತ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಮಾನವನು ಆಚರಿಸದಿರುವುದೇ ಇಂದು ಜಗತ್ತು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಕ್ಷೇಶಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನು ಇಂದು, ಗೃಹಸ್ಥ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ವಿಧಿಸಿರುವ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ತೀರಾ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳೂ ಮನಸ್ತೃತಿಯೂ ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅವನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸತ್ಯವಂತಿಕೆಯು ಕಣ ಮಾತ್ರವೂ ಅವನಲ್ಲಿ ಇಂದು ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಸತ್ಯವು ಅತ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರವಾದ ಮೌಲ್ಯ. ಅವನು ಅನಾಗರಿಕ ಮಾದರಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಏರುಪೇರಾದರೂ ಸ್ಥಿಮಿತ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಬದುಕಿನ ಸಾಹಸವನ್ನು ಕೈಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮಿಥ್ಯಾ ವಿರಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವನು ಗೃಹಸ್ಥಜೀವನವನ್ನು ತೊಡಗಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅವನು ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಹೆದರಿ ಕಾಡಿಗೋ ಗುಹೆಗೋ ಓಡಿಹೋಗಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತನಗೆ ನಿಗದಿಯಾಗಿರುವ ಆಶ್ರಮ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಆಶ್ರಮ ಧರ್ಮಪಾಲನೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಭಗವದ್ಧ್ಯಾನವು ಮುಂದುವರಿಯತಕ್ಕದ್ದು. ಇದಕ್ಕೆ ಲೌಕಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನವಾಗಲಿ, ವಿದ್ವತ್ತಾಗಲಿ, ಗರ್ವವಾಗಲಿ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವು ಮಾನವನನ್ನು ದಿಕ್ಕು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತವೆ ಅಷ್ಟೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು, ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆಯ ಕೃಷಿ ಮಾಡುವುದು, ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇಯೆ.

ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರವು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಅಂದರೆ, ಎಲ್ಲ ದುರ್ಗುಣಗಳನ್ನೂ ಬೇರು ಸಹಿತ ಕಿತ್ತೊಗೆಯಬೇಕು. ಹೇಗೆ ಸೇನಾನಾಯಕನು ಸೋತಾಗ ಇಡೀ ಸೈನ್ಯವು ಧೈರ್ಯಗುಂದಿ ಶತ್ರುವಿಗೆ ಶರಣಾಗತವಾಗಿಬಿಡುವುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅಹಂಕಾರವು ನಾಶಗೊಂಡಾಗ ದುರ್ಗುಣಗಳ ಸೈನ್ಯವು ಕೈಜೋಡಿಸಿ ಶರಣಾಗತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವೆಲ್ಲ ಕೋಪದ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದಂಥವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲು ಆ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿದರೆ, ಸೈನಿಕರು ಮತ್ತೆ ತಮ್ಮ ತಲೆಯೆತ್ತಲಾರರು. ತನ್ನ ಆದೇಶದಂತೆ ಮುಂದೆ ನಡೆಯುವ ಒಬ್ಬ ಸೈನಿಕನೂ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ದಳಪತಿಯಾದ ಅಹಂಕಾರವು ಏನು ತಾನೆ ಮಾಡಿತು? ಆದ್ದರಿಂದ ಕ್ರೋಧದ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಸ್ತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಯಾವ ದಳಪತಿಯೂ ಯುದ್ಧದ ನಾಯಿಗಳ ಕಟ್ಟು ಕಳಚಿ ಬಿಡುವ ಸಾಹಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸಾಧಕನೂ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು

ಶಾಂತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸಾಧಕನೂ ಸದಾ ಕಾಲವೂ ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮನ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆದಿರಲಿ.

ರಾಜನನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪೂರ್ವಾಗತ್ಯವಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಕ್ಷೋಭೆಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದೇ ಅದು. ರಾಜನ ದರ್ಬಾರು ಸಭಾಂಗಣಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಎಂಟು ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ದಾಟಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಈ ಎಂಟು ಬಾಗಿಲುಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು. ಯುಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಇವೇ ಆ ಎಂಟು ಬಾಗಿಲುಗಳು.

ಈ ಎಂಟು ಸಾಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದುಕೊಂಡಾಗ, ಆಮೇಲೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಚ್ಛೆಯೇ ಭಗವಂತನ ಸ್ವರೂಪ. ಅದೇ ಭಗವಂತನು, ಸುಗ್ರೀವಾಜ್ಞೆ ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಗವಂತನು ಕೇವಲ ಇಚ್ಛಿಸುವುದರಿಂದ ಏನನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ತಕ್ಷಣವೇ ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲನು. ಆದರೆ ಮಾನವನು ತನ್ನ ಇಚ್ಛೆ ಅಥವಾ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರನು. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ನಿರ್ಣಯಕವಾದ ಅಂಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ಅಷ್ಟು ಬಲವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಆ ಶಕ್ತಿಯು ಬಂದಾಗ ಅದು ಭಗವಂತನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸುಮಾರು ಸಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಲಯ ಅಥವಾ ವಿಲೀನದ ಅರ್ಥ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಅಂತಹ ವಿಲೀನವು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಂಟು ಬಾಗಿಲುಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು ಏಳನೆಯದು, ಸಮಾಧಿ ಎಂಟನೆಯದು. ಧ್ಯಾನವೇ ಸಮಾಧಿಗೆ ರಾಜಮಾರ್ಗ.

ಕೆಲವರು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಗೂ ಆಸೆಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲವೆಂಬಂತೆ ಆ ಪದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ತೀರಾ ತಪ್ಪು. ಆಸೆಯು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ವಾಸನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇಚ್ಛೆಯಾದರೋ ಆತ್ಮದ ಮೂಲಭೂತ ಲಕ್ಷಣ. ಆಸೆ ಎನ್ನುವುದು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ; ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲೇಬೇಕೆಂಬ ನಿರ್ಧಾರ. ಎರಡೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೈತಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಆತ್ಮಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಇಚ್ಛೆ ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳೆರಡೂ ಭವ್ಯತೆಗೇರುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಲ್ಲದೆ ಇಚ್ಛೆ ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದವೆಂದರೆ ಏನನ್ನು ಬಯಸುವೆವೋ ಅದರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ದೋಷ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಮೇಲಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ನೋಡಬಹುದು, ಕೆಳಗಿನದರಿಂದ ಮೇಲಿನದನ್ನಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದೊಂದೇ ಮೆಟ್ಟಿಲಾಗಿ ಹತ್ತಲು, ಮೇಲುಮೇಲಕ್ಕೇ ರಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಆತ್ಮದ ಕೃಷಿಯಿಂದ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಕೃಷಿಯ ಕಡೆಗೆ, ಆಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ನೈತಿಕ ನಡವಳಿಕೆಯ ಸಂಸ್ಕರಣದತ್ತ. ಆಗ ಆತ್ಮಾನಂದದ ಅನುಭವವು ಸುಲಭವೂ ಸಹಜವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿಗೆ ನಡೆಯಲು ಇನ್ನೂ ಬರದಿದ್ದಾಗ ತಾಯಿಯು ಮನೆಯೊಳಗೇ ಒಂದೆ ರಡು ತಪ್ಪು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾಳೆ, ಆಮೇಲೆ ರಸ್ತೆಗೆ ಹೋಗಲು ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಮೊದಲೇ ಮಗುವನ್ನು ರಸ್ತೆಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಅದು ನಡೆಯಲು ಕಲಿಯುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಅಲ್ಲದೆ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಅಪಾಯಗಳು! ಹಾಗೆಯೇ ಮೊದಲು ಒಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ ನೈತಿಕ ವರ್ತನೆಯೇ ಮೊದಲಾದ ಹೊರಗಿನ ಅಂಶಗಳು ಸುಲಭವಾಗು ತ್ತವೆ. ಆಂತರಿಕ ಉದ್ಧಾರದ ಆಧಾರವಿಲ್ಲದೆ ನೈತಿಕ ವರ್ತನೆಗಳು ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಲಾರವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮದ ಅರಿವಿನ ಕೃಷಿ ಮೊದಲನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆ.

ಸಾಧನೆಯ ಗುರಿ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು, ಆಸೆ, ವಾಸನೆ ಅಥವಾ ಮೋಹ, ಫಲಕ್ಕಾಗಿ ಹಂಬಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಸಾಧಕನು ಹತಾಶೆಗಾಗಲಿ, ಸೋಲು ಸಂದೇಹಗಳಿಗಾಗಲಿ ಎಡೆಗೊಡಬಾರದು. ಅವನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಇದ್ದು ಎದುರಾದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧಕನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಚಟುವಟಿಕೆ, ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನದ ಮಹಾಫಲವನ್ನು ಕಣ್ಣೆದುರಿಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಅವನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಆಮಿಷಗಳನ್ನೂ ತೊರೆಯ ಬೇಕು. ಇವು ಅಲ್ಪಕಾಲಿಕವೂ ದುರ್ಬಲವೂ ಆದುದರಿಂದ ಅವನ್ನು ಸುಲಭವಾ ಗಿಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಗೆಲ್ಲಬಹುದು. ಸಾಧಕನು ಜಾಗರೂಕವಾಗಿಯೂ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಲೂ ಇರದೆ ಹೋದಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಯಶಸ್ಸು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಅಜಾಗರೂಕ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಧಕರು, ಯೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು ಒಂದು ಏಣಿಯನ್ನು ಹತ್ತಬೇಕು. ಅದರ ಮೆಟ್ಟಲುಗಳು ಸವಿತರ್ಕ, ನಿರ್ವಿತರ್ಕ, ಸವಿಚಾರ, ನಿರ್ವಿಚಾರ, ಸಮ್ಮತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಅಂದರೆ, ವಾದ ವಿವಾದ, ವಾದವೇ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಜಗತ್ತಿನ ಜ್ಞಾನವು ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನ ವಲ್ಲ. ಅದು ಸಾಪೇಕ್ಷವಾದ ಜ್ಞಾನ; ಸತ್ಯವಲ್ಲದುದರ ಜ್ಞಾನ. ನಿತ್ಯ ಪರವಸ್ತುವಿನ

ಜ್ಞಾನವೇ ಸತ್ಯವಾದ ಜ್ಞಾನ. ಇದನ್ನು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಯೋಗಗಳ ಬೆಂಕಿಯು ಮನಸ್ಸಿನ ಸತ್ಯರಹಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದಾದ ಮೇಲೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಸತ್ಯದ ಜ್ಞಾನವು ಥಳಥಳಿಸುವುದು. ಎಂದಿಗೂ ಕುಂದದ ಕಾಂತಿಯಿಂದ ಅದು ಕೋರೈಸುವುದು. ಅದು ಎಂದಿಗೂ ಆರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸತ್ಯವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವವರಿಗೆ ಭೂತ ಕಾಲವೆಂಬುದಿಲ್ಲ, ಭವಿಷ್ಯತ್ತೆಂಬುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವ ಅನುಭವದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕಾಲವೂ ಅವರಿಗೆ ವರ್ತಮಾನ ಕಾಲವೇ. ಈ ಹೊರ ದೇಹವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೋಪು ಹೇಗೆ ಆವಶ್ಯಕವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಒಳಗಿನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಲು ಜಪ, ಧ್ಯಾನ ಸ್ಮರಣ ಇವು ಅಗತ್ಯ. ದೇಹವನ್ನು ಬಲವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳು ಹೇಗೆ ಆವಶ್ಯಕವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಲ ಕೊಡಲು ಭಗವಂತನ ಧ್ಯಾನ, ಆತ್ಮವನ್ನು ಕುರಿತ ಚಿಂತನೆ ಆವಶ್ಯಕ. ಈ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳಿಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ತಿತ್ತ ತತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆ ಅಲೆಗಳು ಕಲಕಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀರಿನ ತಳವು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಆಸೆಯ ಅಲೆಗಳು ಮನಸ್ಸೆಂಬ ಜಲಾಶಯವನ್ನು ಕಲಕುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದರ ತಳದಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮವನ್ನು ನೋಡುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದೀತು? ತತ್ತರಿಸುವಿಕೆಯು ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಲೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಗವದ್ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಣಿಸಿ. ಆತ್ಮಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆ, ಇವೆರಡೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳವನ್ನೆಲ್ಲ ಶುಚಿಪಡಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುವವು. ಈ ಪರಿಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಬಲ ಇಲ್ಲದೆ ಆತ್ಮವು ದೂರ ಸರಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಶಾಂತಿಯು ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ದೂರ ಓಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ, ಅಶಾಂತಿಯು ಭದ್ರವಾಗಿ ನೆಲೆಯೂರುತ್ತದೆ.

೬ ನಿತ್ಯ ದೃಶ್ಯವು ಅನಿತ್ಯ, ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು ಧ್ಯಾನ

ಗೋಚರ ಜಗತ್ತು ಅ-ನಿತ್ಯ; ಇದನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ನೋಡಬಹುದು. ಒಂದು ಅಪರಿಚಿತ ನಾಡಿಗೆ ಹೋದವರು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಯಾರಾದರೂ ಬಂದು ಸರಿಯಾದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಕರೆದೊ ಯ್ಯುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದಾಗ ಅವನನ್ನು ಮೂದಲಿಸಿ ನಕ್ಕು ಅಗೌರವಿಸುವುದು ನ್ಯಾಯವಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ವಿನಾಶವಷ್ಟೇ. ಆದರೆ ಇಂದು ಮಾನವನ ಸ್ವಭಾವವೇ ಹಾಗಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತವನ್ನು ಚಾಚುವ

ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅರಿಯದ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಿರ್ಮಲ ಪ್ರೇಮ ಮೂರ್ತಿಗಳಾದ ಅವರಿಗೆ ವಿಷವಿಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಿಜ. ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ವಿನಾಶಗಳು ಒಂದೇ ಮೂಲದಿಂದ ಉದಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ! ರತ್ನಗಳನ್ನೂ ಚಂದ್ರ, ಅಮೃತ, ಲಕ್ಷ್ಮಿಯರನ್ನೂ ನೀಡಿದ ಸಮುದ್ರವೇ ವಿಶ್ವವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಹಾಲಾ ಹಲ ವಿಷವನ್ನೂ ನೀಡಿತು. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು ನಾರಾಯಣನಂತೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೂ ಮಂಗಳಕರವಾದುದನ್ನೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಅವನಿಗೆ ಅಮೃತವಾಗಲಿ, ಲಕ್ಷ್ಮಿಯಾಗಲಿ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿವನ ಹಾಗೆ ವೀರರು, ಸಾಹಸಿಗಳು ವಿಷವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು. ಈ ಬದುಕಿನ ಸಮುದ್ರ ಅಥವಾ ಸಂಸಾರವು ಸಂತೋಷ ದುಃಖಗಳೆಂಬ ಎತ್ತರದ ಕ್ಷುಭಿತ ಅಲೆಗಳಿಂದ ಅಲ್ಲೋಲಕಲ್ಲೋಲವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ದಾಟಬೇಕಾದರೆ ಹಿಂಜರಿಯದೆ ದಿವ್ಯ ಆನಂದಕ್ಕಾಗಿ ಆಸೆಪಡಬೇಕು, ಮಿಕ್ಕುವೆಲ್ಲ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗಲಿ.

ಪ್ರಕೃತಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಯಾರಲ್ಲೂ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ; ಅದು ಭಗವದನುಗ್ರಹದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮೊದಲು ಇದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಿಗೂ ಅಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದೇ. ಆ ಶಕ್ತಿ ಯಾರಲ್ಲಿರುತ್ತದೆಂದರೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವವರಲ್ಲಿ, ಯಾರ ಆದೇಶವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪಾಲಿಸುತ್ತದೋ ಅವರಲ್ಲಿ. ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ತದ ಆಧಾರ. ಅದು ಸೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿಗಳ ತಳಹದಿ. ಗಂಡಸರು ಹೆಂಗಸರು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಮರಗಳು ಗಿಡಗಳು—ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಕೃತಿ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಏನೇನು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೋ ಅದೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲಾಗದಂಥದ್ದೇ. ಈ ಕೊನೆಯಿಲ್ಲದ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಕ್ರಿಯಾಪರವಾದ ಅಂಶ, ಪುರುಷನೇ ಭಗವಂತ. ಸತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಜಾರಿ ಹೋಗದ ಹಾಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಧನೆಯು ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳೇ. ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಒಂದು ಸಾಗರದಂತಿದೆ; ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಂಡರೂ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಜೀವಿಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಮುದ್ರವು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿರುಸಾದರೆ ಸಾಕು ಹಡಗುಗಳು ಪೊಳ್ಳು ಕೊಳವೆಗಳ ಹಾಗೆ ಚೂರುಚೂರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ನೀವು ಈ ಮಹಾ ಸಾಗರವನ್ನು ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ದಾಟಲಾರಿರಿ, ಭಗವಂತನ ಕೃಪೆ ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ತಪ್ಪಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿರಿ. ಅದು ದೊರೆತಾಗ ರೆಪ್ಪೆಮಿಟುಕಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನೀವು ದಡ ಸೇರಿರುತ್ತೀರಿ.

ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವೂ ಅಶಾಶ್ವತ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಇದು ಇಂದು ಇಲ್ಲಿದೆ, ನಾಳೆ ಇಲ್ಲೇ ಇರದೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದಕ್ಕಾದರೂ ಹಂಬಲಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ, ವಿನಾಶವೇ ಇಲ್ಲದ ಭಗವಂತನಿಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲು ನೀವು ಸಂತಾನಕ್ಕಾಗಿ, ಸಂಪತ್ತಿಗಾಗಿ, ಸಕಲ ಸುಖಗಳಿಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತೀರಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತೊರೆದು ಹೊರಟು ಹೋಗಲು ಕರೆ ಬಂದಾಗ ಹೇಳಲಾರದಷ್ಟು ಸಂಕಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, "ಈ ವಸ್ತುವಿಗಾಗಿ ಇಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ಅಳುವುದಕ್ಕಾಗೇ ಇದನ್ನು ನಾನು ಅಷ್ಟು ಗಾಢವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸಿದ್ದೇನೆ?" ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅನಿತ್ಯವಾದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ದುಃಖಗಳು ಅನಿತ್ಯವಾದವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವಿನಾಶಿಯಾಗದ್ದನ್ನು ಅರಸುವುದರಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಪರಮೋನ್ನತವೂ ಶಾಶ್ವತವೂ ಆದುದನ್ನು ಮರೆಯುವುದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅವಮಾನಕರವಾದ ವಿಷಯ. ಮಾಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾದ ಮಾಧವನನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿ ಮಾಯೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಳಿಯುವುದು ನಿಷ್ಫಲವಾದದ್ದು. ಅದರಿಂದ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಒದಗುವುದು ದುಃಖ ಮಾತ್ರವೇ. ಇಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವಾದುದೆಂದು ಪೂಜಿಸಲು ಅರ್ಹವಾದದ್ದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ, ನೀವು ಯಾರನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿಸಿದರೂ ಆ ಪ್ರೀತಿಯು ಒಂದು ದಿನ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಅದೇ ಭಗವಂತ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತನಗೆ ಇಷ್ಟ ಬಂದಾಗ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ, ತನ್ನಿಷ್ಟದಂತೆ ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಅವನದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು ತನಗೆ ಸೇರಿದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮರಳಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಳುವುದು ಎಂಥ ಮೂರ್ಖತನ! ಆದ್ದರಿಂದ ಜ್ಞಾನಿಯು ಯಾರನ್ನು ಕುರಿತೂ ಅಳುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಯಾವುದರ ಬಗೆಗೂ ಮೋಹ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊರೆ, ಮೋಹಗಳೆರಡೂ ಭಗವಂತನಿಗಾಗಿ ಇರಲಿ. ಅವನೊಬ್ಬನೇ ನಿತ್ಯ; ಅವನೇ ಸಕಲ ಸಂತೋಷಗಳ ಮೂಲ. ಮಿಕ್ಕಂತೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಆ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸಿ, ಅಷ್ಟೆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮನುಷ್ಯನನ್ನಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸಿ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರೇಮಿಸಿದ್ದರೆ, ಅವರ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ ವಂಚಿತರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೆ. ನೀವು ಬಾಡಿಗೆಗೆ ಹಿಡಿದಿದ್ದ ಮನೆಯು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯೇ ಎಂದು ಕೇವಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ನೀವು ಆ ಸಂತೋಷಪಡಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಕಾಲಾವಧಿ ಮುಗಿದೊಡನೆ ಅದು ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ವಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ನಿಮಗೆ ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳು, ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿ, ಬಂಧು ಬಾಂಧವರು ಯಾರೂ ಬಹಳ ಕಾಲ ನಿಮ್ಮವರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಏನಿದ್ದರೂ ಬಹು ಅಲ್ಪಕಾಲದವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮವರು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ

ಅಶಾಶ್ವತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇಕೆ? ಲಕ್ಷಾಧೀಶ್ವರನಾದರೂ ಅವನು ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಿಡಿಸುವಷ್ಟನ್ನೇ; ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಪ್ರಯಾಣಿಕನು ರಾತ್ರಿಯಾದಾಗ ಒಂದು ಧರ್ಮಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಲು ಆಶ್ರಯಪಡೆಯುವ ಹಾಗೆ ಮನುಷ್ಯನು ಈ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ; ಬೆಳಗಾಗುತ್ತಲೇ ಅಲ್ಲಿಂದ ಅವನು ಹೊರಟುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಹೀಗೆಯೇ ಒಂದು ಧರ್ಮಶಾಲೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ತನ್ನ ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಬದುಕನ್ನು ಕುರಿತು ಹೀಗೆ ಆಲೋಚಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹಲವು ಕಾಲುಗಳಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹರಿದಾಡಬೇಕು; ಮನುಷ್ಯನಿಗಾದರೆ ಎರಡೇ ಕಾಲುಗಳಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಓಡಾಡಬಹುದು. ಕಾಲುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ ಬಂಧನ ಹೆಚ್ಚು, ಮಿತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಅವನು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆನ್ನೋಣ. ಆಗ ಅವನು ಚತುಷ್ಟಾದಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ; ಆಮೇಲೆ ಪುತ್ರ ಪುತ್ರಿಯರು, ಅಳಿಯಂದಿರು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಆಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಅವನು ಶತಪದಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ತೆವಳಿಕೊಂಡು ಸರಿದಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ! ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲೂ ಅವನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚಲನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಲೌಕಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಜವುಗಿನಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆವಳುತ್ತಾನೆ; ಅವನಿಗೆ ಭಗವಂತನ ಕೃಪೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಮಯವೂ ಇಲ್ಲ, ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಮೋಹಗಳೂ ಅಲ್ಪಕಾಲಿಕಗಳೇ. ಜನರು ಮೊದಲೂ ಅನೇಕ ಸಾರಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ, ಬದುಕುಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರೀತಿಸುವುದು, ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗುವುದು, ಇತರರಲ್ಲಿ ಮೋಹಿತನಾಗುವುದು ಇಷ್ಟೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವೆಲ್ಲ ಏನಾದುವು ಎಂಬುದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ತಿಳಿದಿದೆಯೇನು? ಆಗ ತಾನು ಪ್ರೇಮಿಸಿದ ಯಾರೊಬ್ಬರನ್ನು ಕುರಿತಾದರೂ ಈಗ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನೇನು? ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಆಗೀಗಲಾದರೂ ಅವರನ್ನು ನೆನೆಯುವನೇನು? ಇಲ್ಲ. ಇದೇ ಪ್ರೇಮ, ಇದೇ ಮೋಹಗಳು ಆಗಲೂ ಇದ್ದುವು; ಆದರೆ ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ ಎಲ್ಲವೂ ಮರೆತು ಹೋದವು. ಹಾಗೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಹೊರಟಾಗ, ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಅವನು ತಳೆದಿದ್ದ ಪ್ರೇಮ, ಸುಖ, ಸಂಕಟ, ಎಲ್ಲವೂ ಮರೆತು ಹೋಗುವವು. ಮಕ್ಕಳು ಆಡುವ ಆಟದ ಬಯಲಿನ ಹಾಗೆ ಮಾನವನ ಕರ್ಮೋದ್ರಿಯಗಳೂ ಇಲ್ಲಿಂದ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಬೇರೆಲ್ಲಿಗೋ ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅಭದ್ರವಾದ, ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಪ್ರೇಮದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಟ್ಟು, ಜನರು

ಶಾಶ್ವತ ದಿವ್ಯಾನಂದವನ್ನು ಈಯುವ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟಿರುವುದು ಎಂಥ ದುರಂತ!

ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಮಾನವನು ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯೂ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಸರಿಯೆ? ಸಾಯುತ್ತಿರುವ ಮನುಷ್ಯನ ಯಾತನೆಯನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹಿಂಸೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರೂರಿ ಯಾರಿದ್ದಾನು? ಆಗಲೆ ಸಮುದ್ರ ಬಿರುಸಾಗಿದೆ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಬಿರುಗಾಳಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬೀಸಬೇಕೆ? ಆದ್ದರಿಂದ ಹತಾಶರಾದವರ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಮುಗುಳ್ಳಗೆಯನ್ನು ಅರಳಿಸಲು ಕಲಿಯಿರಿ. ಮೊದಲು ನೀವು ನಗುತ್ತಿರಿ, ಇತರರನ್ನೂ ನಗಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಹತಾಶೆಯ ಮಾತುಗಳಿಂದ, ಗೋಳಾಟದಿಂದ, ಸಂಕಟದಿಂದ, ಆಗಲೇ ದುಃಖಿಯಾಗಿರುವ ಜಗತ್ತನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ದುಃಖಿಯನ್ನಾಗಿ ಏಕೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ದುಃಖವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರಿ; ಭಗವದನುಗ್ರಹವೆಂಬ ಸಾಗರದ ಶೀತಲ ತರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರಿ.

ಧರ್ಮಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತಂಗಿರುವ ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಬೆಳಗಾಗುತ್ತಲೇ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟು ಪ್ರಯಾಣದ ಮುಂದಿನ ಮಜಲು ತೊಡಗಲು ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ವ್ಯರ್ಥವಾದ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇರುಳನ್ನೆಲ್ಲ ಏಕೆ ಕಳೆಯಬೇಕು? ಈ ಹೋರಾಟದಿಂದ ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ರೆಯನ್ನೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನೂ ಅವರು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದಿನ ಪ್ರಯಾಣ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕವಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗೆಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಚಿಂತೆಯು ಅರ್ಥರಹಿತ ಅವಸರಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗಿ ಆಮೇಲೆ ಅದರಿಂದ ಸಮಯವು ಪೋಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಗವಂತನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಅದೇ ಸಮಯದ ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಜೀವಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಈ ರಂಗಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ನಟರು, ತೆರೆಯು ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ಮುಗಿದಾಗ ಅವರು ರಂಗದಿಂದ ನಿಷ್ಕ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ರಂಗಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬನು ಕಳ್ಳನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬನು ರಾಜನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿರಬಹುದು, ಮೂರನೆಯವನು ವಿದೂಷಕನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬನು ಭಿಕ್ಷುಕನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ನಾಟಕದ ಈ ಎಲ್ಲ ಪಾತ್ರಗಳಿಗೂ ಮಾತು ಹೇಳಿಕೊಡುವವನು ಒಬ್ಬನೇ ಒಬ್ಬ. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೇಳಿಕೊಡುವವನು ರಂಗದ ಮೇಲೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ

ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಅವನು ರಂಗದ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಪಾತ್ರಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರೆ ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರಸ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪರದೆಯ ಹಿಂದೆ, ರಂಗಮಂಚದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎಲ್ಲ ನಟನಟಿಯರಿಗೂ ಅವರ ಪಾತ್ರ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಸಂಭಾಷಣೆಯಿರಬಹುದು. ಭಾಷಣವಿರಬಹುದು, ಹಾಡಿರಬಹುದು, ಯಾವುದಕ್ಕೆ ನೆರವಿನ ತುರ್ತು ಅಗತ್ಯ ವಿದೆಯೋ ಅದರ ಜ್ಞಾಪಕ ಕೊಟ್ಟು ನೆರವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಭಗವಂತನು ಪ್ರಕೃತಿಯೆಂಬ ರಂಗ ಮಂಚದ ಹಿಂದೆ, ತೆರೆಯ ಮರೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ನಟರಿಗೂ ಅವರ ವಿವಿಧ ಪಾತ್ರಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪಾತ್ರಧಾರಿಯೂ ಮಾಯೆಯೆಂಬ ತೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ಅವನಿರುವುದನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು. ಅವನು ಕೊಡಬಹುದಾದ ಅತ್ಯಂತ ಪಿಸು ಮಾತಿನ ಸೂಚನೆಯನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸಲು ಕಾತರನಾಗಿರಬೇಕು, ಕಣ್ಣಿನ ಒಂದು ಕೊನೆಯಿಂದ ಸದಾ ಅವನ ಕಡೆಗೆ ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು, ಕಿವಿಗಳು ಅವನ ದನಿಗಾಗಿ ಕಾದು ನೆಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಾಟಕದ ವ್ಯೂಹವನ್ನಾಗಲಿ ಕಥೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಮರೆತು (ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿಗೆ ತಾನು ಏತಕ್ಕಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆತು) ಪರದೆಯ ಹಿಂದಿರುವ ಅವನನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ ಅಲಕ್ಷಿಸಿ, ರಂಗದ ಮೇಲೆ ಮೂಕನಂತೆ ನಿಂತರೆ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ಅವನ ಅವಿವೇಕಕ್ಕಾಗಿ ನಗುತ್ತಾರೆ, ನಾಟಕವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಬಯ್ಯುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚವೆಂಬ ರಂಗಸ್ಥಲದ ಮೇಲೆ ಮನುಷ್ಯನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಟನೂ ಮೊದಲು ತನ್ನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಯಿಪಾಠ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಪರದೆಯ ಹಿಂದೆ ಭಗವಂತನಿರುವುದನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತಾ ಅವನು ಕೊಡುವ ಆದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಗಮನ ಎರಡರ ಮೇಲೂ ಇರಬೇಕು; ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕಲಿತುಕೊಂಡಿರುವ ಮಾತುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ದೇಶಕನು ಕೊಡುವ ಸೂಚನೆಗಳ ಕಡೆಗೆ. ಈ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು, ಈ ಅರಿವನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವೇಯೆ.

೭ ನಾಮಧ್ಯಾನಗಳೇ ಬಂಧನರಾಹಿತ್ಯ ಸಾಧನ

ಮನುಷ್ಯರು ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿರುವ ತೊಡರು ಎಂಥದೇ ಇರಲಿ, ಭಗವಂತನ ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಮುಳುಗಿದರೆಂದರೆ, ಅದು ಆ ತೊಡರಿನಿಂದ ಅವರನ್ನು ಬಿಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅದರಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಿರಲು ಅಗತ್ಯವಾಗುವ ನಾಮ ಮತ್ತು ರೂಪಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಣು ಮಾತ್ರವೂ ಸಂದೇಹವಿರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಥವಾ ತಪಸ್ಸು ಈ ಸಾಧನೆಗಳು ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಎಡರುತೊಡರುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡಾಂತರಗಳು ತುಂಬಿವೆ. ಆದರೆ ಜಪ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ಸ್ಮರಣ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಗ್ಧರಿಸಿ ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಇಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಗಂಡಾಂತರವೂ ಇಲ್ಲ. ಮೊದಲಿನ ಬಗೆಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಜಾತಿ ಅಥವಾ ಧರ್ಮದ ಪ್ರಕಾರ ಆಚರಣೆಗಳು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಾಮ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಾದರೆ ಅಂತಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಕುರುಹು ಕೂಡ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿಂದೂಗಳು, ಮುಸ್ಲಿಮರು, ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನರು ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಭೇದ ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಭಗವಂತನ ನಾಮದ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಕೊಂಡಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೈಕ ಭಗವಂತನ ನಾಮವನ್ನು ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಭಾಷೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಬೇರೆಯಾಗಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತನ್ನ ನಾಲಗೆ ರೂಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಹಾಗೆ ನಾಮವನ್ನು ಪಠಿಸುತ್ತಾನೆ, ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾನೆ, ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಗತವಾದ ರೀತಿಯ ಜಪಮಾಲೆಯನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಸರಿಸುತ್ತಾ ಜಪ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಪ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ನಾಮಸ್ಮರಣೆಗಳ ಫಲಪ್ರದವಾದ, ಅಷ್ಟು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದ, ಅಷ್ಟು ಪವಿತ್ರವಾದದ್ದು ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ.

ಭಗವಂತನೂ ಅವನ ನಾಮವೂ ಒಂದೇ ಆದರೂ ನಾಮದ ಮಾಧುರ್ಯವು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಗುಲಾಬಿ ಎಂಬ ಹೂವಿನ ಹೆಸರನ್ನು ನೆನೆದೊಡನೆ ಅದರ ಮಧುರ ಪರಿಮಳ, ಅದರ ಮೃದುವಾದ ದಳಗಳು, ಅದರ ಗಾಢವಾದ ಬಣ್ಣ, ಇವು ನೆನಪಿಗೆ ನುಗ್ಗುತ್ತವೆ; ಅದರ ಮುಳ್ಳುಗಳಾಗಲಿ, ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪಟ್ಟ ಕಷ್ಟವಾಗಲಿ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಅದರ ಮೂಲ, ಹಿಂದಿನ ಚರಿತ್ರೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಹೊರಟರೆ, ಗಿಡ, ಅದರ ಎಲೆಗಳು, ಕೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವೂ ಸುಂದರವೂ ಅತ್ಯಂತ

ಆಕರ್ಷಕವೂ ಆದ ಹೂವು ಮರೆತು ಹೋಗಿ ಬರಿಯ ಗಿಡವನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸುವಂತಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನೇ ಇನ್ನೊಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿ. ಮಾವು ಎಂದು ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಿದೊಡನೆಯೇ ಎಣೆಯಿಲ್ಲದ ಸಿಹಿ ರುಚಿಯ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಒಂದು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನೇ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರೆ ಮೊದಲು ಅದು ಸಿಹಿಯಾಗಿದೆಯೋ ಹುಳಿಯೋ ಎಂಬ ಸಂದೇಹ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ; ಆಮೇಲೆ ಅದರ ಸಿಪ್ಪೆ, ನಾರು, ರಸ, ಓಟಿ, ತಿರುಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ನೋಡಲು ತೊಡಗುತ್ತೇವೆ. ಕೇವಲ ನಾಮವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿದಾಗ ಈ ಅಂಶಗಳೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಸಿಹಿಯು ಸ್ಮರಣೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಭಗವಂತನಿಗೂ ಭಗವನ್ನಾಮಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ! ನಾಮದಲ್ಲಿ ಮಧುರತೆಯ ಸಾರವಿದೆ. ರೂಪದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಭಯವೂ ಮಿಶ್ರವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಗುಣಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರೂಪಕ್ಕಿಂತ ಭಗವನ್ನಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಏಕೆ ಹಂಬಲಿಸ ಬೇಕೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಕಾರಣವಿದೆ, ಗಮನಿಸಿ. ನಾಮದ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಯೇ ಭಗವಂತನ ರೂಪ ಎಂಬ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೂ ಹಣ ಬೇಕು. ಸಂಪತ್ತನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದು. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಂಪತ್ತು ಮೇಲು ಎಂದಾಗುತ್ತದಲ್ಲವೆ? ಹಣವಿದ್ದರೆ ಯಾವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ನಾಮವೆಂಬ ಐಶ್ವರ್ಯವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ಯಾವ ಕಷ್ಟವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯ ಬಗೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷವಿದೆ. ಯೋಗದಿಂದಲೂ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಅನೇಕ ಮಂತ್ರಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಿದ್ಧಿಗಳು ದೊರೆತಾಗ ಭಗವಂತನನ್ನೇ ಮರೆತುಬಿಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಈ ಗರ್ವದಿಂದ ಕುರುಡಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ಗಳಿಸಿದ ಮೂಲಭೂತವಾದ ಯಶಸ್ಸನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡಬಹುದು. ನಾಮ, ಜಪ, ಧ್ಯಾನಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗಿಲ್ಲ. ಈ ಪಥಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರೇಮದ ಮೂಲಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆ ಮನಶ್ಶಾಂತಿಯು ದೊರಕಿತೆಂದರೆ, ಮಿಕ್ಕಿಲ್ಲವೂ ತಾವಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಯೋಗ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸುಗಳ ಮೂಲಕ ಅಸಾಧಾರಣಶಕ್ತಿ; ಸ್ಮರಣ, ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಅಸಾಧಾರಣ ಪ್ರೇಮ—ಇದೇ ಇವುಗಳಿಗಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ.

ಆದರೂ ಸಾಧನ ಪಥಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಿದವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸದಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ಅವನ ವನ ದಾರಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಯಾರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತೀರೋ ಅವರೇನಾದರೂ ಬೇರೊಂದು ಸಾಧನಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹಿಡಿದಿದ್ದರೆ, ಸಹಜವಾಗಿ ಯೇ ಅವರು ಜಪ ಧ್ಯಾನಗಳ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅವಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಗೌರವ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳೆಲ್ಲ ಇನ್ನೂ ಬಾಲ ಪಾಠವೋ ಎಂಬಂತೆ ಅವಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದವರು ಇನ್ನೂ ಶಾಲೆಗೆ ಅದೇ ತಾನೇ ಸೇರಿದವರು ಎಂಬ ಹಾಗೆ ಕೀಳುಗಣಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ತಾವೇ ಆರಿಸಿ ಕೊಂಡ ಸಾಧನಮಾರ್ಗದ ಫಲಪ್ರದತ್ವದ ಬಗೆಗೆ ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಸಂದೇಹವು ಮೂಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಸಂತೋಷವಿದ್ದ ಕಡೆ ಕಳವಳವೂ ಪ್ರೇಮವಿದ್ದ ಕಡೆ ಬೇಸರವೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎರಡು ಪಥಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ನೀವೇ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ಅಥವಾ ನಾಮಮೃತದ ರುಚಿಯನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಸವಿದಿರುವವರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅವರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರಿ. ಸಿಕ್ಕಿದವರೊಂದಿಗೆಲ್ಲಾ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಬೇಡಿ. ಈ ರೀತಿಯ ಶುಷ್ಕವಾದ ವಿವಾದಕ್ಕೆ ಪೋಲು ಮಾಡುವ ಸಮಯವನ್ನು ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಭಗವಂತನ ರೂಪದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಂತೋಷಪಡುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಮೇಲು. ಎರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ದೊಡ್ಡದು ಎಂದು ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ತೂಗಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತರೆ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಬಹು ಕಷ್ಟದಿಂದ ಸಾಧಿಸಿದ ಯಶಸ್ಸೆಲ್ಲವೂ ನಷ್ಟವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಪರಿಣತನಾಗುವವರೆಗೂ ಭಗವನ್ನಾಮವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಚಂಚಲಗೊಳ್ಳದ ಸ್ಥಿರ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅದನ್ನು ಜಪಿಸಿರಿ, ಒಬ್ಬರೇ ಕುಳಿತು ಜಪಿಸಿದರೂ ಸರಿ, ಭಕ್ತರೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತು ಹಾಡಿದರೂ ಸರಿ. ಆಗ ಯಾವುದೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಲಾರದು. ಮೀನನ್ನು ನೋಡಿ! ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅದೇ ತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮರಿಗಳನ್ನು ಶಾಂತವಾದ ಯಾವುದೋ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ; ಆಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ತೆರೆದ ಭಾರೀ ತಿಮಿಂಗಿಲಗಳಿರುವ ಸಾಗರಕ್ಕೆ ನೂಕುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಲ್ಲಿ ಅವು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯಬಲ್ಲವು. ಭೀತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲವು. ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲೇ ವಿಶಾಲಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಮರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಬೇರೆ ಮರಿ ಮೀನುಗಳೇ ಅವುಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದುವು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾಮ, ಜಪ, ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಬಹು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಯೋಜಿತ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸದೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಾಧಕರು ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟು ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಪಾಯಗಳು ತುಂಬಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಆಚರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹಾಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಚರಿಸಿದಾಗಲೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಗಳಿಸಿದ ಫಲವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಲೆಯನ್ನು ದಂಡೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತಡಕಾಡಿದರೆ ಬಲೆಗೆ ಮೀನು ಬೀಳುತ್ತವೇನು? ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಯೋಗ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗುವುದು, ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಮೀನು ಹಿಡಿಯಲು ಹೋಗುವಷ್ಟೇ ಅವಿವೇಕದ ಕೆಲಸ. ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಆಶ್ರಯವಾಗಿ, ಅವಲಂಬನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರೆ ಇವತ್ತಲ್ಲ ನಾಳೆ ಅದನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಸ್ತುವಿನ ಹೆಸರು ಮೊದಲು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೆ, ವಸ್ತುವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಹೆಸರೇ ತಿಳಿದಿರದಿದ್ದರೆ ಆ ವಸ್ತುವು ತನ್ನೆದುರಿಗೇ ಇದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅವನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ತೆರಪಿಲ್ಲದೆ ತಡವರಿಸದೆ ಭಗವಂತನ ನಾಮವನ್ನು ಜಪಿಸಿರಿ, ನಾಮದಿಂದ ಪ್ರೇಮವು ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಪ್ರೇಮದ ಮೂಲಕ ಭಗವದ್ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆಚರಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮವು ಆಳವಾಗಿ ಬೇರುಬಿಟ್ಟಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮಮೂರ್ತಿಯಾದ ಭಗವಂತನು ನಿಮ್ಮವನ್ನೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಭಗವತ್ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ದಾರಿಗಳು ಹಲವಾರು ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ಇದರಷ್ಟು ಸುಲಭವಾದ ದಾರಿಯು ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ: ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯು ಪ್ರಸಾರವಾಗಿದೆಯೆಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಲ್ಲ ಔಷಧಿಯೂ ಬೇರೆ ಕಡೆಗಳಿಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಶೋಧನೆ ಮಾಡಿದರೆ ದೊರಕಬಹುದಾದರೂ ಅದು ಅಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಅಷ್ಟು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯೆಂಬ ಈ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಿಯು ಈಗ ಈ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತಿದೆ! ಈ ಯುಗದಲ್ಲೇ ಅನ್ಯಾಯ, ಅಧರ್ಮ, ಸುಳ್ಳು, ಮೋಸ, ವಂಚನೆ ಇಂತಹ ಭಯಂಕರ ಪಿಡುಗುಗಳು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ಈ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲದೆ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಬೇರೊಂದು ದಾರಿಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಾರುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಇದೇ ಕಾರಣ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನಾಲ್ಕು ಯುಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುಗವು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು. ನಾಮ, ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳು

ಮಾನವ ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಡುಕನ್ನು ತೊಳೆದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂರೂ ಮಾನವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗ, ಯಜ್ಞ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಪರೀತ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಪಡೆಯುವ ಫಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯುವಂಥವು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದವುಗಳು.

೮ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಚಿತ್ತೈಕಾಗ್ರತೆ ಪ್ರಧಾನ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಲೌಕಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ಗುಣಗಳು, ಅರ್ಹತೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ತಪ್ಪು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವೆನ್ನುವುದು ಲೌಕಿಕದ ಶುದ್ಧೀಕೃತರೂಪ. ಎರಡರಲ್ಲೂ ಗೆಲುವು ಅಥವಾ ಸೋಲು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಇದೂ ಸಾಧನೆಯೇ. ಈ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಎರಡು ದಾರಿಗಳಿವೆ—ಗುರಿಯೇ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಹಲವು ಗುರಿಗಳಿರುವುದು. ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನ ಗುರಿಯೇ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಯು ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ತಮೋಗುಣವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಲವು ಗುರಿಗಳು ಎನ್ನುವುದು ರಜೋಗುಣದ ಫಲ. ತೆರೆದ ಕಣ್ಣುಗಳ ನೋಟವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಅದರ ದೃಶ್ಯಗಳ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಇವೆರಡನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು, ಈ ಎರಡೂ ಅತೀರೇಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಬೀಳದೆ, ಕಣ್ಣು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿನಂತೆ ಪೂರ್ತಿ ಮುಚ್ಚಿರದೆ, ಎಚ್ಚಿತ್ತಾಗಿನಂತೆ ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆದಿರದೆ, ಅರೆ ತೆರೆದು ಮೂಗಿನ ತುದಿಗೆ ಕೀಲಿಸಿದಾಗ ಸತ್ಯಗುಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಅಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ತುದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಸಾಕು ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ಆಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ನಾಮ ಮತ್ತು ರೂಪಗಳ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿರಿ, ಅದೇ ಧ್ಯಾನ.

ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಮೊದಮೊದಲು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಯೋಚನೆಗಳೂ ಸುಳಿಯಬಹುದು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳಿಂದ ಯಾವ ದೊಡ್ಡ ಅಪಾಯವೂ ಇಲ್ಲ. ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಸ್ಥಿರವಾದ ನಿರ್ಧಾರದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕಿದರೆ ಯಾವ ದೋಷವೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಟ್ಟಲಾರದು. ಜಪ ಮೊದಲಾದುವನ್ನು

ತೊಡಗುವಾಗ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರುವ ಕಡೆಗೆ ನಿಗಾ ವಹಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಔಪಚಾರಿಕ ಆಚರಣೆಗಳ ಅಗತ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ನಾಮವನ್ನೂ ಆ ನಾಮದ ರೂಪವನ್ನೂ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಾಮವೇ ಮಂತ್ರ. ಆ ನಾಮವು ಸದಾ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಸದಾ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅದೇ ಸರ್ವಸ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸೋ ಇಚ್ಛೆ ನಾಮರೂಪಗಳನ್ನು ಇವತ್ತು ಒಂದು ನಾಳೆ ಇನ್ನೊಂದು ಎಂಬಂತೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಡಿ. ಮೊದಲು ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿತೋ ಆ ನಾಮವನ್ನೂ ರೂಪವನ್ನೂ ಭದ್ರವಾಗಿ ಅತ್ತಿತ್ತ ಅಲುಗದೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅವು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ಬೇರು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆಮೇಲೆ ಎಲ್ಲವೂ ಅವನ ಅನುಗ್ರಹದಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಮಣ್ಣನ್ನು ಅಗೆ ಎಂದು ಆಜ್ಞೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆ ಆಳಿನ ಕೆಲಸ ಸುಮ್ಮನೆ ಮಣ್ಣನ್ನು ಅಗೆಯುವುದು. ಯಾವ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಆ ಮಣ್ಣನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು, ಹೇಗೆ ಹಾಕಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತೋಟಗಾರನು ಬಲ್ಲನು. ಹಾಗೆಯೇ ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಿ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮಗೆ ಆದೇಶ! ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವನೇ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ, ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂಬ ಬಗೆಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ನಾಮ ರೂಪಗಳ ಮೌಲ್ಯವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅವು ಕೊಡುವ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆಗಲೆ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಕುದುರೆಗೆ ಮತ್ತೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವ ಅಗತ್ಯವೇನಿದೆ? ತರಬೇತಿಯಿಲ್ಲದ ಕುದುರೆಯು ಅನೇಕ ಉಪಕರಣಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ಕುಸಿದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಜಪ, ಭಜನೆ, ಸ್ಮರಣೆ ಇವೆಲ್ಲ ಅಗತ್ಯವಾಗುವುದು ಅಂಕೆ ತಪ್ಪಿದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕುದುರೆಯು ದಿಕ್ಕಾಪಾಲಾಗಿ ಓಡುತ್ತದೆ. ಕಾಸ್ತಾರನು ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಕಡಿವಾಣವನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಮತ್ತು ಜಪಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗಲೂ ಮನಸ್ಸು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಹಲವು ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಹಾಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಹತಾಶರಾಗದೆ, ಕಾಶರಿಸದೆ, ಅನಿಶ್ಚಯಗೊಳ್ಳದೆ ಭದ್ರವಾಗಿ ನಾಮ ಎಂಬ ಕಡಿವಾಣವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಾತೂ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ನಿಮ್ಮ ಅಂಕೆಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಹಿಡಿದಿರುವ ಭಗವಂತನ ಹೆಸರನ್ನು ಮರೆಸಿ ಬಿಡುವ ಏನೊಂದೂ ಹತ್ತಿರ ಬರದಂತೆ ಮಾತ್ರ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಿರಿ. ಆ ನಾಮದ ಫಲವನ್ನು ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಸಸಿಯನ್ನು ನೆಟ್ಟ ಕೂಡಲೆ ಹಣ್ಣು ದೊರಕಬೇಕೆಂದು ಹಂಬಲಿಸಬೇಡಿ. ಎಲೆ ಯನ್ನೋ ಕುಡಿಯನ್ನೋ ಕಿತ್ತು ಜಗಿಯುತ್ತಾ ಅದರಿಂದ ಹಣ್ಣಿನ ರುಚಿಯನ್ನು

ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಆಶಿಸಬೇಡಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸವಿ ದೊರಕುವುದು ಹಾಗಿರಲಿ, ಸಸಿಯೇ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ನಾಮವೆಂಬ ಸಸಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸಂದೇಹಪಡಬೇಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಆರೋಪಿಸಿರುವ ಮಹಿಮೆಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅದರಲ್ಲಿವೆಯೋ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಆ ಸಸಿಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಒಂದು ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ನೀವು ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಿರುವ ಹಣ್ಣನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅದನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾದರೂ ನೀವು ಹಲವು ಸಾರಿ ಬದಲಾಯಿಸದೆ ಒಂದು ನಾಮಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ, ಅದರ ರೂಪವನ್ನು ಸದಾ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿದ ತೂತುಗಳಿರಬಾರದು, ಅಂದರೆ ತೆರಪಿಲ್ಲದೆ ಅದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ತೆರಪೇನಾದರೂ ಇದ್ದುಬಿಟ್ಟರೆ ಬಲೆಗೆ ಬೀಳುವ ಹಣ್ಣು, ಆ ಕಂಡಿಯ ಮೂಲಕ ಜಾರಿ ಹೋದೀತು! ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಅದೇ ಮೊದಲನೆಯ ಕೆಲಸ.

ಮನಸ್ಸು ತನಗಿಷ್ಟ ಬಂದ ಕಡೆ ಓಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ; ನೀವು ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಹೋಗದಂತೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ. ಅದೇಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತೇನೆಂದು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಅಲೆದಾಡಿ, ಬಳಲಿ ಬೆಂಡಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಏನೂ ತಿಳಿಯದ ಪುಟ್ಟ ಮಗುವಿನ ಹಾಗೆ. ತಾಯಿಯು ಕೂಗುತ್ತಾ ಹಿಂದೆಯೇ ಓಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ತನಗೆ ಇಷ್ಟ ಬಂದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಓಡಲು ಧೈರ್ಯಬರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ತಾಯಿಯು ಮಗುವನ್ನು ಹಂಬಲಿಸದೆ, ಸುಮ್ಮನೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಮಗುವು ತಾನಾಗೇ ತಾಯಿಯ ಬಳಿಗೆ ಓಡಿಬರುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯ ಬಗೆಗೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯವಾಗುವ ನಾಮ ರೂಪಗಳ ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನೂ ಧ್ಯಾನವನ್ನೂ ನಿಮಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿರುವ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಿರಿ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆಸೆಯನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಶುಚಿ ಅಶುಚಿ ವಿಷಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅಶುಚಿಯಾದದ್ದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಭಗವಂತನೇ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯೂ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲೂ ಅಂತರ್ಗತನಾಗಿರುವಾಗ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಸ್ತುವು ಅಶುಚಿಯಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಒಂದು ವಸ್ತುವು

ಅಶುಚಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ತೋರಿದರೂ ಕೂಡ ಭಗವನ್ನಾಮದ ಸಂಪರ್ಕ ಬಂದೊಡನೆಯೇ ಅದು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಇದೊಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ! ದೇಹಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಹೋಗಿರುವವನಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಧಿ ಕಾಣಿಸಿದರೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾನು ಅಶುಚಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆಂದು ಆ ನಿಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವನೇನು? ಶುಚಿ ಅಶುಚಿ ಎನ್ನುವುದು ಆಯಾ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಫಲ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹಣವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾದಾಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಯ, ಗಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಬಂದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಮಂಗಳಕರವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ! ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸೇ ಈ ಎರಡೂ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ.

ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ನಾಮದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೇಮವಿದ್ದರೆ, ಶುಚಿ ಅಶುಚಿಗಳ ಆಲೋಚನೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಲ್ಲದೆ ಏನೋ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಬಲಾತ್ಕಾರವನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಏನೋ ಅತ್ಯಪ್ರಿಯದ್ದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಸಾಧ್ಯ ಅಸಾಧ್ಯ ಅಡ್ಡಿಗಳು ಮನಸ್ಸಿನೆದುರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ನಾಮದ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಗತವಾದ ರೂಪದ ಅಲುಗಿಸಲಾರದ ಪಾವಿತ್ರವಾದ ಬಗೆಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವನ ನಾಮದಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಪವಿತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಚಿತವಾಗಿ ನಂಬಿರಿ.

ಭಗವಂತನನ್ನು ಕುರಿತು ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಅನಂತ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಕಬ್ಬಿಣದ ಸರಪಳಿಯನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ತುಂಡುತುಂಡಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ ಬಂಧಿಸಿರುವ ಪ್ರೇಮದ ಸರಪಳಿಯನ್ನು ತುಂಡರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕ್ರೂರವಾಗಿರುವ ಮೃಗದಲ್ಲೂ ಪ್ರೇಮವಿದೆ. ಇದೇ ಭಗವಂತನ ಮಾಯೆ. ಈ ಪ್ರೇಮದ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ನದಿಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆರೆಗಳಿಗೋ ಅಳಿವೆಗಳಿಗೋ ಬಿಡದೆ, ಭಗವಂತನ ಕೃಪೆಯೆಂಬ ಮಹಾ ಸಾಗರಕ್ಕೆ ಹರಿಯಿಸಿದರೆ, ಓಹ್! ಅದೆಂಥ ಪವಿತ್ರವಾದ ಕಾರ್ಯ! ಆಗ ಜೀವಿಯು ಬದುಕಿನ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದ ಮೋಕ್ಷ. ಆ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಭಗವಂತನ ನಾಮ ರೂಪಗಳ ಕಡೆಗೆ ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನವಾಗಿ ಹರಿಯುವಂತೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅದೇ ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನ. ಈ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನೆಲೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಶಾಶ್ವತವಾದ ವಾಸಸ್ಥಾನವೆಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿಯಬೇಡಿ. ಆಗಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ, ಅಲ್ಪಕಾಲಿಕ ದುರಂತಗಳಿಂದ ಎದೆಗುಂದಬೇಡಿ.

ಶಾಶ್ವತ ಪ್ರಭುವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿರಿ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವೂ ನಾಶ ಹೊಂದುವಂಥದ್ದೇ; ಇವತ್ತಲ್ಲ ದಿದ್ದರೆ ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ನಾಳೆ ಅದು ನಾಶವಾಗುತ್ತದಲ್ಲವೇ?

ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರಭುವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೇವಲ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಸಂಬಂಧವುಳ್ಳ ಈ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಭ್ರಮಿತನಾಗುವುದೂ ಯುಕ್ತವಲ್ಲ. ಆಗಲೇ ಬರೆದಿರುವ ಹಾಗೆ ಬಂಧುಗಳು ಮನೆಯ ಹೊರಬಾಗಿಲವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿಂದರೆ ಶೈಶಾನದವರೆಗೆ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ನಂಟು ಭಗವಂತನೊಬ್ಬನೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ, ಅವನು ಎಂದಿಗೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ದಾಟಿ ಬಂದಿರುವ ಜನ್ಮಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನೀವು ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು, ಪತ್ನಿಯರು, ಪತಿಯರು, ಪುತ್ರರು, ಪುತ್ರಿಯರು, ಮಿತ್ರರು ಮತ್ತು ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಅವರೆಲ್ಲ ಇಂದು ಉಳಿದಿದ್ದಾರೇನು? ಆ ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗಿನ ನಂಟು ನೆನಪಿದೆಯೇ? ನೀವೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಏನೂ ಅಲ್ಲ, ಅವರೂ ನಿಮಗೆ ಏನೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೂ ನಿಮಗೂ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಎಂದಿಗೂ ಬದಲಾಗದ ಬಂಧು ಭಗವಂತನೊಬ್ಬನಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅಂತಹ ಪ್ರಭುವನ್ನು ಮರೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆ ದುರಂತ ಯಾವುದಿದ್ದೀತು? ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ, ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗಿ, ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಒಲ್ಲೆನೆಂದಾಗ, ತಂದೆ ತಾಯಿ, ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳು, ನೆಂಟರಿಷ್ಟರು ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಕಡೆ ಗುಂಪುಗೂಡಿರಲು, ಮೃತ್ಯುವಿನ ದೂತರು ಬಂದು ಇನ್ನು ತಡ ಮಾಡದೆ ಪ್ರಯಾಣ ಹೊರಡು ಎಂದು ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಬಲಾತ್ಕರಿಸುತ್ತಿರಲು, ಈ ಕರೆ ಯಾವಾಗ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯಾರು ಬಲ್ಲರು? ಆ ಕ್ಷಣವು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಭಗವಚ್ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ, ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಿ.

೯ ಧ್ಯಾನ, ಜಪಗಳ ಸಂಪತ್ತೇ ಸತ್ವಗುಣ

ಮನುಷ್ಯನೊಂದಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಕಾಸದ ಮೂರು ಹಂತಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಮನುಷ್ಯನಾದ ಅನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಹಂತದ ಆಮೇಲೆ ಪರಿಶ್ರಮದ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಹಂತ; ಕೊನೆಯದು ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದ ಹಂತ. ಇವು ತಮಸ್, ರಜಸ್ ಮತ್ತು ಸತ್ವದ

ಹಂತಗಳು. ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತದಿಂದ ಎರಡನೆಯ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಹೆಜ್ಜೆಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳದೆ ಹೋದರೆ ಅದು ಅಸಹಜವೆಂದು ಭಾವಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಶೈಶವದಿಂದ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತೆಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹದಿವಯಸ್ಸು ಪ್ರಾರಂಭವಾದೊಡನೆ ಮನುಷ್ಯನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಮೊದಲನೆಯ ಮಸುಕಾದ ಅನಿಶ್ಚಿತ ಹಂತವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ, ಮತ್ತು ಅನೇಕ ನಿಷ್ಫಲ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಆಮೇಲೆ ಅವನು ಪಕ್ಷತೆಯನ್ನೂ ಬಲವನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಗೂ ನಿಶ್ಚಿತ ತೆಗೂ ನಡುವಣ ಹಂತ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಹಂತವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗಲೇ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸ ತೊಡಗಬೇಕು.

ತಪಸ್ಸಿಗೂ ನಿಯಮಗಳಿವೆ. ಅಲ್ಲೂ ಇದೇ ಸೂತ್ರ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಪೂಜೆಯು ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ; ಮುಂದಿನ ಹಂತದ ಪೂಜೆಯು ಶಿವನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಕಾಳಜಿಯಲ್ಲಿರ ಬೇಕಾದ ದಿನಗಳು ಮುಗಿದಿವೆ. ತಂದೆಯ, ವಿಶ್ವದ ನಿರ್ಮಾತ ಮತ್ತು ಪೋಷಕನಾದ ಶಿವನ ಕಾಳಜಿಯಿರಬೇಕಾದ ಅವಧಿ ಬಂದಿದೆ. ತಾಯಿಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಕೊಳಕು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ತಂದೆಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ರುವಾಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಮಧ್ಯಂತರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ (ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ) ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಅಪೇಕ್ಷಣೀ ಯವಲ್ಲದ ಕೆಲವು ಸಹಜ ಒಲವುಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅವನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವು ದುರಭಿಮಾನ, ತುಂಟತನ, ಉದ್ಧಟತನ, ಏನು ಏಕೆ ಎಂದು ಕೇಳುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಕಾಮ, ಲೋಭ, ಲಜ್ಜೆ, ಭೀತಿ, ಸೇಡಿನ ಮನೋಭಾವ, ಜುಗುಪ್ಸೆ ಮೊದಲಾದವು. ಇವು ಇರುವವರೆಗೂ ಶಿವನಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇವನ್ನು ಬೇರೂರಿಸಿ ಕಿತ್ತೆಸೆಯಬೇಕು ಅಥವಾ ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂತಹ ಸಾಧಕರು ಪ್ರವಾಹದ ಎದುರು ಈಜುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ವ್ಯತಿರೇಕ ಪ್ರವಾಹ ಗತಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆದುರಾಗಿ ಎಂದರೆ ಮೂಲವನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಪ್ರವಾಹದೊಂದಿಗೆ ತೇಲುವುದೆಂದರೆ ಗುರಿಯು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳ ದಂತೆ ಅದರಿಂದ ದೂರದೂರ ಹೊರಟು ಹೋಗುವುದು.

ನಿಜ, ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲುಮುಖವಾಗಿ ಈಜಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವೇ. ಆದರೆ ಬೀಸುವ ಒಂದೊಂದು ತೋಳೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೊಯ್ಯುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಅದರಿಂದ ದೂರಕ್ಕಲ್ಲ. ಬಳಲಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಧ್ಯಾನವೆಂಬ ತೆಪ್ಪವನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಬಳಲಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ದಿಕ್ಕುತಪ್ಪಿದ ವೇಗವನ್ನೂ ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಭಗವಂತನತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದಿಶಕ್ತಿಯಾದ ಆದಿಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಪಯಾಣವು ಸುಲಭವಾಗಿರಲಿ ಎಂದು ಪ್ರವಾಹದ ಜೊತೆಗೆ ತೇಲುತ್ತಾ ಹೊರಟರೆ ಮಾತ್ರ ಕೃಪಾಘನನು ಅವನತ್ತ. ಬೆನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ದೂರ ದೂರ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಆದಿಮೂರ್ತಿಯು ಕ್ರಮೇಣ ದೂರವಾಗಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಜನರು ಅಧಿಕಾಧಿಕ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ?

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ದುಷ್ಟ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳೇ ಈ ದುರಂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಅವುಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದಿದ್ದರೆ, ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನದಿಯ ಮೂಲವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ವೈಫಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಜಗತ್ತು ಸದ್ಗುಣಗಳಿರುವ ಸಜ್ಜನರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪ್ರೇಮಿಸುತ್ತದೆ; ದುರ್ಜನರನ್ನು ದೂರದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯವು ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಬಹುದು; ಸೌಶೀಲ್ಯದಿಂದ ಬರುವ ಆಂತರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವು ಪರಮಪ್ರಭುವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಅಗ್ಗದ ಅಭಿರುಚಿಗಳಿಂದ, ಜನರು ಕೊಡುವ ಅಗ್ಗದ ಗೌರವದಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಬೇಡಿ. ಭಗವಂತನ ಪವಿತ್ರ ಅನುಗ್ರಹ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಪರಿಶ್ರಮಿಸಿರಿ. ಮನುಷ್ಯರು ತೋರಿಸುವ ಪ್ರೀತಿಯು ಅಸ್ಥಿರವಾದದ್ದು; ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಅವರ ಇಚ್ಛೆ ಅನಿಚ್ಛೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಭಗವಂತನು ನಿಮಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರೇಮವಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಮಗೆ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ಮರಳಾದವರು ಆಗಾಗ ನಿರಾಶೆಗೆ, ದುಃಖಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸೌಂದರ್ಯವು ಸೌಶೀಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಹೊರತು ಬೇರಾವುದರಲ್ಲೂ ಅಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೋಹಕವಾದದ್ದು ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ.

ಸಜ್ಜನರು ಎಂದಿಗೂ ಇತರರ ಕೆಡುಕನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಅದು ಅವರನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ರುವ ಪ್ರಹ್ಲಾದ ಮೊದಲಾದವರ ಕತೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸದ್ಗುಣಗಳು ದೊರೆತು ಸರಿಯಾದ ದಾರಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾವಿತ್ತಿ

ಅನಸೂಯೆಯರ ಕತೆಗಳು ಕೆಡುಕನ್ನು ಬೇರು ಸಹಿತ ಕಿತ್ತು ಹಾಕಿ ಸೌಶೀಲ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ, ಇದಕ್ಕೆ ವಿವರಣೆಯೇನು? ಅವರು ಪವಿತ್ರ ಮೂರ್ತಿಗಳು, ಅವರ ಜೀವನ ದೋಷ ರಹಿತವಾದದ್ದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರ ಬದುಕನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸುವುದು ವಿಹಿತ, ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಇದೇ ವಿವರಣೆ. ಸಜ್ಜನರನ್ನು ಟೀಕಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಕೆಲವರು ಅವರನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲ. ಅವರು ನಿಜವಾಗಿ ಸಜ್ಜನರನ್ನು ಕೆಟ್ಟ ದಾರಿಗೆ ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಆ ಕೆಡುಕನ್ನು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆಯೇ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ; ತಾವೇ ದುರ್ಜನರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇತರರ ಕೆಟ್ಟತನವನ್ನು ಕುರಿತು ನೀವು ಎಂದೂ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ದಾರಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಲು, ಒಳ್ಳೆಯ ಸಲಹೆ ಕೊಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಿ. ಮನಶ್ಶಾಂತಿಯನ್ನು, ದಾನಶೀಲತೆಯನ್ನು, ಸಕಲರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಲು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇವು ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಸದ್ಗುಣವೇ ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ದೊರಕುವ ಸಂಪತ್ತು. ಸದ್ಗುಣಗಳು ಹೊರಗನ್ನು ಶುಚಿಪಡಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಒಳಗನ್ನೂ ಶುದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಅಲೆಗಳು ಮೇಲಿನ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಗಾಳಿಯೇ ಕಾರಣ. ಗಾಳಿಗೆ ಆ ಶಕ್ತಿಯಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಜ್ಞಾನಿಗಳಾದವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಚಿಂತನೆಗಳು, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಸೂಕ್ತವಾದ ವಾತಾವರಣವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಇವು ಮೇಲೆ ಹೊಮ್ಮಿ ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಂದಲೂ ಬರುತ್ತವೆ.

ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಭಗವಂತನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪೂಜಿಸುವ ಚಿತ್ರಪಟ ಅಥವಾ ವಿಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಚಿತ್ರ ಅಥವಾ ವಿಗ್ರಹದ ವಿಶೇಷ ಗುಣವೇನು? ಅಲ್ಲ. ಚಿತ್ರ, ಫೋಟೋ, ವಿಗ್ರಹ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಚಿತ್ರ, ಫೋಟೋ, ವಿಗ್ರಹ ಮೊದಲಾದುವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿರುತ್ತವೆ. ಭಕ್ತನ ಭಕ್ತಿಯ ಉತ್ಕಟತೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಭಗವಂತನು ಅವನಿಗೋಸ್ಕರ ಅಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಆ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವನು ರೂಪವನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಭಕ್ತನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವ ಶಿಲೆಯೋ ಮರವೋ ಕಾಗದವೋ ಯಾವುದೋ ರೂಪದಲ್ಲಿ

ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿ ಅನುಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಹ್ಲಾದನಿಗೋಸ್ಕರ ಅವನು ಒಂದು ಕಂಬದಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡನು!

ಆದರೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕುರಿತು ನೀವು ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತದಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಏಕಮನಸ್ಕತೆಯು ಬರುವುದು ಸತ್ವಗುಣದಿಂದ ಮಾತ್ರ. ಸತ್ವಗುಣವಾದರೋ ಧ್ಯಾನದ ಫಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ನೀವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯವರ ಸಹವಾಸವನ್ನು, ಸತ್ಸಂಗವನ್ನು ಬಯಸಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ನಿಜವಾದ ಜೊತೆಗಾರರು, ಯಾರಿಂದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀವು ಪಡೆಯುವಿರೋ ಅವರು, ಭಗವಂತನನ್ನು, ಸತ್ಯವನ್ನು, ಸೇವೆಯನ್ನು, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುವವರು. ಅವರ ಸಹವಾಸವೇ ಸಾಧು ಸಹವಾಸ, ಅವರೇ ನಿಜವಾದ ಸಾಧುಗಳು.

ದೇವರನ್ನು ಕುರಿತು ಎಂದೂ ಮಾತನಾಡದವರು, ದೇವರ ಬಗೆಗೆ ಅರಿವೇ ಇಲ್ಲದವರು, ಸಂಸಾರದ ಬಂಧನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಲಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರು, ಸುಳ್ಳು, ವಂಚನೆ, ಅನ್ಯಾಯ, ದಬ್ಬಾಳಿಕೆಗಳನ್ನೇ ಬೋಧಿಸುತ್ತಾ ಆಚರಿಸುತ್ತಾ ಇರುವವರು, ಧರ್ಮದ ದಾರಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬನ್ನಿರೆಂದು ನಿಮಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡುವವರು—ಇವರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರೆಂದು ಎಂದಿಗೂ ಭಾವಿಸಬೇಡಿ. ಎಂಥ ಬೆಲೆ ತೆತ್ತಾದರೂ ನಿವಾರಿಸಬೇಕಾದ ಜನರಿವರು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅವರ ಸಹವಾಸ ದುರ್ಜನ ಸಹವಾಸ, ದುಸ್ಸಂಗ. ಅಂಥವರೊಂದಿಗೆ ಸಹವಾಸ ಮಾಡುವುದು ನಿಮಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ದುರ್ವರ್ತನೆಗಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಡಬಾರದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುವಂತೆ, ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವಿನಾಶದತ್ತ ಕೆಳಮುಖ ಪ್ರಯಾಣ.

ಪಾಪಭೀತಿಯಾಗಲಿ, ದೈವಭೀತಿಯಾಗಲಿ ಇಲ್ಲದ ಜನರು ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಎರಡು ಭೀತಿಗಳಿರುವ ಜನರ ಸಹವಾಸವನ್ನೇ ಹಂಬಲಿಸಿರಿ. ಅದೇ ನಿಜವಾದ ಸತ್ಸಂಗ. ಒಂದು ಕಣದಷ್ಟಾದರೂ ಇವಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಹವಾಸವು ದುಸ್ಸಂಗ. ಅವರ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ನೀವು ಹೆದರಬೇಕು. ಸಾಧಕನು ಸದಾ ಕಾಲವೂ ಸತ್ಸಂಗಕ್ಕಾಗೇ ಹಾತೊರೆಯಬೇಕು. ಆ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿ ಲೋಭವು ಬೆಳೆಯುವ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಏನನ್ನಾದರೂ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತದೋ ಬಿಡುತ್ತದೋ ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ಸಂಗವನ್ನೇ ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿರಿ.

ಶಾಶ್ವತವಾದ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನೂ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನೂ ಬಯಸಿರಿ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ತೃಪ್ತಿಗೆ ಎಳಸಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ವಂಚಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರಿ.

ನಿಜವಾದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಳೆಯುವ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ. ನಾನೀಗ ಹೇಳಿದ ಬಗೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರು ದೊರಕದೆ ಹೋದರೆ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗೇ ಇರಿ, ಯಾವ ಗೆಳೆಯರೂ ಬೇಡ. ಹಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೇನೂ ನಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ದುಷ್ಟರ ಸಹವಾಸವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಯೋಚಿಸಲೂ ಬೇಡಿ. ಅವರ ಕುಯುಕ್ತಿ, ವಂಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶವಾದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಅವರ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ನೀವು ಬಲಿಯಾಗಬೇಡಿ. ಅವರಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡಬಾರದು. ಈ ಗುಣವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡದ್ದೇ ಆದರೆ ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಹು ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಫಲಗಳನ್ನು ನೀಡುವುವು.

೧೦ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಒತ್ತಾಸೆ—ನಿಷ್ಕಪಟತೆ, ನಿರ್ಮಲತೆ, ವಿನಯತೆ

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತರು ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ ದೀಪಸ್ತಂಭಗಳ ಹಾಗೆ. ಅಜ್ಞಾನದ ದಟ್ಟಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಅಸಹಾಯಕರಾಗಿ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೀಪಸ್ತಂಭಗಳು.

ಎಲ್ಲರೂ ಒಬ್ಬನೇ ಭಗವಂತನ ಗರ್ಭದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕೆರೆಯ ಒಳಗೆ ಅನೇಕಾನೇಕ ಬಗೆಯ ಮೀನುಗಳು, ನಳ್ಳಿಗಳು, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜಲಚರಗಳು ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ ಭಗವಂತ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಮಾನವ ಜೀವಿಗಳು ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದೊಂದು ದಿಗಿಲು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ದೃಶ್ಯ. ಕೆಲವರು ಬೆಳೆದಿಲ್ಲ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕೊರತೆ; ಲೋಭದಿಂದ, ಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ಅವು ಈಜುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಜ್ಞಾನಿ ಜೀವಿಗಳ ಸಂತೆಯ ನಡುವೆ ಎಲ್ಲೋ ಕೆಲವು ಜನ ಉನ್ನತ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪಡೆದ ಪವಿತ್ರಾತ್ಮರಾದ ಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಯೋಗಿಗಳು ಇದ್ದಾರೆ. ಇವರೂ ಆ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಮೂಹದೊಳಗೇ

ಬೆರೆತುಹೋಗಿರುವುದರಿಂದ ಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಇತರರಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವುದೇ ಕಷ್ಟ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಕಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಯಾರೆಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ವಿಶೇಷವಾದೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ, ಅದೇ ಧ್ಯಾನ.

ಈ ಸೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ಅಚ್ಚರಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ವಿಚಾರ. ಆದರೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಬೆಳಕಿಗಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವವರು, ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವವರು ಎಲ್ಲೋ ಕೆಲವರೇ ಕೆಲವರಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನನ್ನೋ ಇವನನ್ನೋ ಅನುಸರಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಬಳಸು ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗಿ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿ ಕಳೆದುಹೋಗಿಬಿಡುವ ಬದಲು, ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಇರಿಸಿ. ಅವನೇ ತಾಯಿ, ತಂದೆ, ಗುರು, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಎಂದು ಅವನನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ನೀವು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಎಂದೆಂದೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಪ್ಪು ದಾರಿಗೆ ಎಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಸ್ಥಿರವಾದ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನೂ ಅನುಭವವನ್ನೂ ಪಡೆಯಲು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕು. ಅದೊಂದೇ ಸರಿಯಾದ ದಾರಿ. ಪ್ರೇಮದಿಂದಲೂ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದಲೂ ನಾಮ ಮತ್ತು ರೂಪಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ನಿಮಗೆ ತುಂಬ ಇಷ್ಟವಾದ ನಾಮವನ್ನೂ ರೂಪವನ್ನೂ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವ ಗುಣವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಮಂದಹಾಸವಿರಬೇಕು. ಇದು ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ಜನರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಭಗವಂತನಿಗೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಗ್ಧತೆಯಿಂದ, ಶುದ್ಧಿಯಿಂದ, ವಿನಯದಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಿ. ಆಗ ನೀವು ಏನೇನನ್ನು ಆಸೆಪಡುವಿರೋ ಅದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಪಡೆಯುವಿರಿ. ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿಮಿತತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಎಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ, ಅವರ ಅಂತಸ್ತು ಏನೇ ಇರಲಿ, ಗೌರವಿಸಿ. ಆಗ ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕವಾದ ಪ್ರೇಮವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುವುದು. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಧ್ಯಾನವು ಮುಂದುವರಿಯುವುದು.

ಔಷಧಿಯ ಮೊರೆಹೋಗದೆ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಧ್ಯಾನವೊಂದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ವಿವೇಚನೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮೂಲಕ ಎಷ್ಟೇ ಗಂಭೀರವಾದದ್ದಾದರೂ ರೋಗವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು.

ಮನುಷ್ಯನು ಉಚ್ಚರಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಬ್ದಕ್ಕೂ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಅರ್ಥಗಳಿರುತ್ತವೆ. ವಾಚ್ಯವಾದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಸೂಚ್ಯವಾದ ಅರ್ಥ. ಒಂದು ಮೂಲ ಅರ್ಥ, ಇನ್ನೊಂದು ಗುಣಾತ್ಮಕವಾದದ್ದು. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಎರಡನೆಯದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವಿಸ್ತರಿಸಿ, ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಶಬ್ದಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮಧುರವಾಗಿ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ ಮತ್ತು ಅದೇ ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲೂ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಾಣಬೇಕೆಂದು ಕಾತರಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಮಾತಿನ ಮಾಧುರ್ಯವು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಮಿ, ಪ್ರಭು, ಒಡೆಯ ಇಂತಹ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗೌರವ, ವಿಶ್ವಾಸಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೃದುವಾಗಿ ಬಳಸಿದ ಇಂತಹ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಇತರರನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಂತೋಷಪಡಿಸಬಹುದು, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಹಗುರವಾಗಿ ಬಹುದು ನೀವೇ ಯೋಚಿಸಿ! ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಈ ಸಂತೋಷಕರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದರೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು!

ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಇತರರನ್ನು ಬಯ್ಯುವ, ಖಂಡಿಸುವ, ತಿರಸ್ಕರಿಸುವ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ನೀವೂ ಅಂಥವೇ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವಿರಿ. ಅವುಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕ್ಲುಬ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣವು ಮಲಿನಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಧ್ಯಾನದ ಉದ್ದೇಶವು ಈಡೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಸಂತೋಷಪಡಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುವಿರಾದರೆ, ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪೀಠಿಕೆಯಾಗಿ ಸಂತೋಷಕರವಾದ ಮಾತುಕತೆಗಳಲ್ಲೋ ಸಂತೋಷಯುತ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿಯೋ ನೆನಪುಗಳಲ್ಲಿಯೋ ನಿರತರಾಗಿರಿ. ಮಧುರವೂ ಮೃದುವೂ ಆದ ಸಂಭಾಷಣೆಯು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಳ್ಳೆಯ ಚಾರಿತ್ರ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರ್ಯ. ಮೌಲ್ಯಗಳೇ ಮನುಷ್ಯನ ಬಲ ಮತ್ತು ಮಹಿಮೆ; ಶೀಲವೇ ಶಕ್ತಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ, ಭಗವಂತನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗುರಿಯನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಲಾಭವಾಗಲಿ, ನಷ್ಟವಾಗಲಿ, ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿರಲಿ ನೀವು ತೃಪ್ತರಾಗಿರಬೇಕು. ಇದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ತೃಪ್ತಿಯು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ತೃಪ್ತ

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಜೀವನವು ಒಂದು ಕೊನೆಯಿಲ್ಲದ ಉತ್ಸವ. ಆಸೆಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತವಾದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಸೆಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅಸಾಧ್ಯ. ಆಸೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಬೆಂಕಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೂದಿ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಆರಿಸಲು ತೃಪ್ತಿಯೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಪ್ರಯಾಣಮಾಡಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಬಳಲಿ ಬೆವರು ಹರಿದು ಬಸವಳಿದಿರುವ ಪ್ರಯಾಣಿಕನಿಗೆ ಹೊಳೆಯ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೋ ಹಾಗೆ ಆಸೆ, ಲೋಭಗಳ ಸುಡು ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಸುಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಮನುಷ್ಯನು ತೃಪ್ತಿಯೆಂಬ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಪಥವನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ಜಗತ್ತಿನ ಕ್ಷುಲ್ಲಕವಾದ ವಸ್ತುಗಳಿಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಬದುಕನ್ನು ಮುಡುಪಾಗಿಡಬಾರದು. ಸಮಸ್ತವನ್ನೂ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ನಿಜವಾದ ತೃಪ್ತಿ. ಅದೇ ಮನಶ್ಯಾಂತಿ, ಸಂತೋಷ, ವಿವೇಚನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದರ ಫಲ. ಆಗಲೇ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವೂ ಸಾಧ್ಯ.

ಇವುಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಲು ಸ್ಮರಣ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಧನ. ಅವು ಮಾತ್ರವೇ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲವು. ಬೇರೆಲ್ಲೂ ಅವು ನಿಮಗೆ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಸಂತೋಷವೊಂದು ದೊರಕಿತೆಂದರೆ ಮಿಕ್ಕ ಎರಡೂ ತಾವಾಗಿ ಬಂದು ಕೂಡುತ್ತವೆ. ತೃಪ್ತಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭಕರವಾದದ್ದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಮೂರು ಲೋಕಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಸಂಪತ್ತು. ತೃಪ್ತನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಅವರ್ಣನೀಯವಾದ ದೈವ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಕಾಮಧೇನು ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವನಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ತನ್ನಲ್ಲೇ ತನ್ನನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿ ಆನಂದವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಅಂತರಂಗದ ಶಾಂತಿ ತೃಪ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಶಾಶ್ವತವಾದವು. ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ದೈಹಿಕ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸದಿರಿ.

ಈ ನಾಶಹೊಂದುವ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಮೋಹ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ, ದೇಹವನ್ನು ಒಂದು ಉಪಕರಣವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ನಾಶಹೊಂದುವ ಈ ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ನೀವು ಬೇರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನೀವು ಅವಿನಾಶಿಯಾದ ಆತ್ಮ. ನೀವು ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮನೆಯು ಹೇಗೆ

ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬೇರೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವ ಈ ದೇಹವೂ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬೇರೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ದುಃಖ, ಗಂಡಾಂತರ, ಗುಲಾಮಗಿರಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಬೇರು ದೇಹವೇ. ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ದೇಹವು ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೋ ಹಾಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ತಲೆಬಾಗಿ ಅದರ ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಠಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಡಿ. ಅದನ್ನು ಕಿತ್ತಸೆಯಲು ಸದಾಸಿದ್ಧರಾಗಿರಿ; ಅದನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಬಹು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು, ಗಮನಕೊಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಕೆಲವು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೇಹವನ್ನು ಒಂದು ಉಪಕರಣವಾಗಿ ಬಳಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬದುಕಿನ ಹೊಳೆಯನ್ನು ದಾಟುವ ದೋಣಿಯ ಹಾಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೆಂತು? ಇನ್ನೊಂದು ದಡವು ಸಿಕ್ಕುವವರೆಗೂ ಅಂದರೆ, ಪರಸತ್ಯವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಅದು ಹಾನಿಗೊಳ್ಳದಂತೆ, ಮುರಿದು ಹೋಗದಂತೆ, ತೂತು ಬೀಳದಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೋಣಿಯು ಒಡೆದು ಚೂರಾಗದಿರಲಿ, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಗುರುತುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸಿ; ದೇಹದ ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಅವೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾತ್ಮದತ್ತ ತಿರುಗಿಸಿದರೆ ಅದು ನಿಜವಾದ ಸಾಧನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ, ಸ್ಮರಣ, ಪೂಜೆ, ಭಜನೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಇದನ್ನೇ. ಈ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಆಮೇಲೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಬೇಕು, ಮಂಕಾಗಿರಬಾರದು. ಇದನ್ನು ಎಂದೂ ಮರೆಯದಿರಿ. ಬಳಲಬೇಡಿ, ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಕರಾಗಬೇಡಿ. ಸಾಧಕನಿಗೆ ಬಳಲಿಕೆಯುಂಟಾದರೆ ದಿನದ ಧ್ಯಾನ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಕೆಲವು ನೆಲಗಡಲೆ ಬೀಜಗಳನ್ನೋ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜಗಳನ್ನೋ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇವು ದೇಹವನ್ನು ತಂಪುಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ತೃಪ್ತಿಯೆಂಬ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತೃಪ್ತಿಯು ಒಂದು ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣ, ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸೋಮಾರಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ! ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ಮನಸ್ಸು ಭಗವಂತನ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಲು ಅನುಮತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ; ಅದು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ತನ್ನೊಬ್ಬನಿಗೇ ಲಾಭವಾಗುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು

ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ತೃಪ್ತನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾತ್ವಿಕನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಆಂತರಿಕವಾದ ಒಂದು ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಒಂದುಗೂಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೇ ಇಲ್ಲದೆ ಯಾವ ದೂರೂ ಇಲ್ಲದೆ ಮಾಡಬಲ್ಲನು. ಹಲವು ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ತೂಗಾಡುವ ಮನಸ್ಸಿನ ತರಂಗಗಳಿಗೆ ಆಗ ಒಂದೇ ಒಂದು ಗುರಿಯು ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ಋಷಿಗಳು, ಭಿಕ್ಷುಗಳು, ಮತ್ತು ಯೋಗಿಗಳು ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಬರುವ ಶಾಂತಿಯ ಮೌಲಿಕ ಜೀವನದ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಅದು ಸಾಧಕರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದಡೆಗೆ ಸಾಗುವ ಪಥವನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ. ತೃಪ್ತನಾದ ಸಾಧಕನು ಆ ಪಥದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಲಾಗುವ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನೂ ಆಪತ್ತುಗಳನ್ನೂ ಕಡೆಗಣಿಸಬಹುದು. ಈ ಬದುಕಿನ ಅಶಾಶ್ವತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಅವನು ವಿಷವೆಂಬಂತೆ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾನೆ; ಅವುಗಳನ್ನು ಕಸವೆಂಬಂತೆ ಅತ್ತ ನೂಕುತ್ತಾನೆ. ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ವಿವೇಚನೆ, ವೈರಾಗ್ಯ ಹಾಗೂ ವಿಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮನೋಧರ್ಮ ಇವು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೀರಾಳ ಕತೆ ಒಂದು ನಿದರ್ಶನ. ಹಾಗೆಯೇ ರಾಧೆ, ಜಯದೇವ ಮತ್ತು ಗೌರಾಂಗ ಇವರುಗಳ ಕತೆಗಳನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅವು ನಿಮಗೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ.

೧೧ ವಾಸನ ನಾಶನವೇ ಧ್ಯಾನದ ಆಶ್ರಯ

ಮಾನವ ಜೀವನದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯಿರುವುದು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದಲ್ಲಿ. ಈ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಾಸನೆಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದ ಬೇಕು. ಮೋಕ್ಷವು, ಆ ಪದದ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಈ ವಾಸನೆಗಳ ಬಂಧನ ದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ. ಈ ವಾಸನೆಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಎರಡು ಬಗೆ: ಲಾಭಕರವಾದವು ಮತ್ತು ಹಾನಿಕರವಾದವು. ಲಾಭಕರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಪವಿತ್ರತೆ ಯೊಂದಿಗೆ ಹರಳುಗಟ್ಟಿವೆ. ಹಾನಿಕಾರಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಂಕೆಗೆ ಸಿಲುಕದ್ದಾಗಿ, ಅಸ್ಥಿರವಾದುದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವು ವಸ್ತು ಭೋಗದ ಆಸೆಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಬಲಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಶುಭವಾಸನೆ ಅಥವಾ ಲಾಭಕರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಬೆಳೆಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅವು ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ದ್ವಿಗುಣಿಸುತ್ತಲೇ ಹೋಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಟ್ಟಿಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ.

ಅವು ಹುರಿದ ಬೀಜಗಳಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ, ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಶುಭ ವಾಸನೆಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡದ್ದೇ ಆದರೆ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯ ಬಹುದು. ಈ ವಾಸನೆಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು—ಮಹಾತ್ಮರ ಸಹವಾಸ, ಹಿರಿಯರನ್ನು ಕುರಿತು ಗೌರವ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಭಾಷಣೆ, ಅವರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆಯುವುದು, ದಾನ ಧರ್ಮಶೀಲತೆ, ಸಹನೆ, ಪ್ರೇಮ, ತಾಳ್ಮೆ, ಸತ್ಯ, ಧೈರ್ಯ, ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವು ಶುದ್ಧವಾದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು. ಅಶುದ್ಧ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಕೀಳು ಆಸೆಗಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆ ಕೊಡುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು (ಸಿನಿಮಾ ಚಿತ್ರಗಳಂಥವು) ನೋಡುವುದೇ ಮೊದಲಾದ ಪಾಪಗಳತ್ತ ಒಯ್ಯುತ್ತವೆ. ರಜೋಗುಣ ತುಂಬಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು (ಮೀನು, ಮಾಂಸ ಇತ್ಯಾದಿ) ತಿನ್ನುವುದು, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಅವು ಕ್ರೋಧ, ಮೋಹ, ಲೋಭ, ಅಹಂಕಾರ, ವಂಚನೆ, ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅಶುದ್ಧ ವಾಸನೆಗಳು ಮೂರು ಬಗೆ—ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಾಸನೆಗಳು, ವಿದ್ವತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಥವಾ ಬೌದ್ಧಿಕವಾದ ವಾಸನೆಗಳು ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ವಾಸನೆಗಳು. ಈ ಕೊನೆಯ ದೈಹಿಕ ವಾಸನೆಗಳು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾದ ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಬಲವಾದ ದೃಢವಾದ ಮೈಕಟ್ಟು, ಸುಕ್ಕುಗಳಿಂದಲೂ ಮುದ್ದೆ ಮುದ್ದೆ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದಲೂ ವಿರೂಪಗೊಳ್ಳದ ಮಿರುಗುವ ಚರ್ಮ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಯಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬೌದ್ಧಿಕ ವಾಸನೆಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ತಾನೊಬ್ಬ ಎಣೆಯೇ ಇಲ್ಲದ ವಿದ್ವಾಂಸನೆಂಬಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ತನ್ನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳನ್ನು ಸೋಲಿಸಲು ಹಂಬಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಾಸನೆಗಳು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ, ಅಧಿಕಾರ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಮತ್ತು ಗರ್ವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹಾತೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಸಾರದ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕುವ ವಾಸನೆಗಳು. ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಈ ಭಾರಿ ಮರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬೀಜಗಳಿವೆ. ಒಂದು ವಾಸನೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಾಣ. ಬೀಜವು ಮರವಾಗುತ್ತದೆ, ಮರವು ಬೀಜವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವು ಚಲಿಸುವುದು ವಾಸನೆಗಳಿಂದ, ವಾಸನೆಗಳು ವರ್ತಿಸುವುದು ಪ್ರಾಣದಿಂದಾಗಿ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ನಾಶವಾದರೂ ಇನ್ನೊಂದೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮೊದಲು ಮುಕ್ತವಾಗಬೇಕು. ಮೊದಲು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಆ ಅಜ್ಞಾನವು ಒಂಟಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಅದಕ್ಕೆ ಅಹಂಕಾರ, ಸ್ವಾರ್ಥ ಎಂಬ ಮಗನಿದ್ದಾನೆ. ಮತ್ತೆ ಆ ರಾಕ್ಷಸನಿಗೆ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು

ರಾಗ ಮತ್ತು ವಾಸನೆ. ಅಂದರೆ ಮೋಹ ಮತ್ತು ಹಂಬಲ. ಇವು ಪರಸ್ಪರ ನಿಕಟವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿವೆ. ರಾಗ ಹೇಗೋ ಆಸೆ ಹಾಗೆ. ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಸೋದರಿಯರು. ರಾಗ ಎಂದರೆ ಸೆಳೆತ, ಆಕರ್ಷಣೆ. ರಾಗದ ಮೂಲಕ ಮನುಷ್ಯನು ನಾನು ನನ್ನದು ಎಂಬ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆ ಭಾವನೆಗಳು ಆಸೆಗಳನ್ನು ಕಿರಳಿಸುತ್ತವೆ, ಆಸೆಗಳು ದುಃಖವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಮೊದಲು ರಾಗ ಮತ್ತು ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಅಜ್ಞಾನವು ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದರ್ಥ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಮೂಲೋತ್ಪಾಟನ ಮಾಡಲು ಅದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿ ಸುಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಅದೇ ಈಗಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಉತ್ತರ ಹೀಗಿದೆ: ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಅಜ್ಞಾನ, ಅಹಂಕಾರ, ರಾಗ ಮತ್ತು ವಾಸನೆಗಳ ಜಯವು ಜೀವಿಗೆ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾವೇಶಗಳಿಗೂ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಿಗೂ ಗುಲಾಮನಾಗಿರುವವನು ಜ್ಞಾನರಹಿತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅವನು ದುರ್ಬಲನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ ನಾನು ಭರವಸೆ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಅವನು ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಬೇರು ಸಹಿತ ಕಿತ್ತು ಹಾಕಿದ ಮೇಲೆ, ಅಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದಾಗಿ ತಾನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ ದಿವ್ಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸನೆಗಳು ಹೃದಯದ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲದ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಗತ ಅನುಭವಗಳ ನೆನಪನ್ನು ಕಲಕಿ ಸುಖಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಣೆಗೆ ತರುತ್ತವೆ. ಹಂಬಲಗಳು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೂ ತಮ್ಮ ನಾಯಕನಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಬಿರುಸಾದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುತ್ತವೆ; ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ತಾನು ಬಯಸುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಭೋಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದೆಲ್ಲ ರೆಪೆ ಹೊಡೆಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ವಾಸನೆಗಳು ಅಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿಯೂ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿಯೂ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಬೀಜದೊಳಗೇ ಮರದ ಕಾಂಡ, ಕೊಂಬೆಗಳು, ಎಲೆಗಳು, ಹೂವುಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಅಡಗಿರುವ ಹಾಗೆಯೇ ವಾಸನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ತವೂ ಸುಪ್ತವಾಗಿದೆ. ವಾಸನೆಗಳೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಕಾರಣ. ಅವು ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿ, ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವಿರುವಾಗ ಪರಿಶುದ್ಧಿಯೆಲ್ಲ ನಿರ್ನಾಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವು ಸತ್ಯದ ಆತ್ಮ ಹಾಗೂ ಅಮೃತತ್ವದ ಪಥದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಡ್ಡಿಗಳು. ವಾಸನೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಮನಸ್ಸು ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಮನಸ್ಸೇ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿಸರ್ಗ ಅಥವಾ ಪ್ರಕೃತಿಯು ವಾಸನೆಗಳ ಜಗತ್ತು. ಈ ಮೋಹವೆಂಬ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕಡೆಗೂ ಜಗತ್ತಿನ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಕಡೆಗೂ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ; ಹಲವು ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಚಿಂತಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ, ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಈ ವಾಸನೆಗಳ ಫಲ. ವಾಸನೆಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ವಸ್ತು ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯ ತುಂಡಿನ ಹಾಗೆ; ಅದು ಯಾವ ಬಣ್ಣ ಕಟ್ಟಿದರೂ ಅದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾತ್ವಿಕ ವಾಸನೆಗಳು ಆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ; ರಾಜಸಿಕ ವಾಸನೆಗಳು ಅದನ್ನು ಕೆಂಪಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ; ತಾಮಸಿಕ ವಾಸನೆಗಳು ಅದನ್ನು ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯಾವ ವಾಸನೆಗಳು ತುಂಬುವುವೋ ಅವಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ರೂಪವನ್ನು ಅದು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧ್ಯಾನ ಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ವಾಸನೆಗಳ ಒಂದು ಮೂಟೆ ಅಷ್ಟೆ.

ಕೆಲವು ಸಾಧಕರು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಸ್ಥಿರವಾದ ಸಾಧನೆಯಿದ್ದರೂ ಇನ್ನೂ ಧ್ಯಾನ ಧಾರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತೋರಿಸಿಕೊಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದಿಷ್ಟೆ, ಅವರು ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಬೇರು ಸಹಿತ ಕಿತ್ತು ಹಾಕಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲು ಅವರು ಈ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಶ್ರಮಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗಬೇಕು.

ಸಾಧಕನು ಆಗಾಗ ಅಶುದ್ಧ ವಾಸನೆಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತನಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತನ್ನ ಸಂಕಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದಲೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬೇಕು. ಜೀವನ್ಮುಕ್ತನು ತನ್ನ ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಹಾಕಿರುತ್ತಾನೆ, ಗೃಹಸ್ಥನಾದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ನಾಗರ ಹಾವಿನ ವಿಷದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ಹಾಕಿದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವೇ ಅದರಿಂದ ಏನೂ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ವಾಸನೆಗಳ ಬೇರುಗಳನ್ನೇ ಸುಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು. ಆಗಷ್ಟೇ ಮಾನವನು ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ನಿಜ, ಶುದ್ಧವಾಸನೆಗಳೂ ಬಂಧನವೇ. ಆದರೆ ಅವು ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಸಾಧನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಮುಳ್ಳನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಮುಳ್ಳಿನಿಂದ ತೆಗೆದು ಆಮೇಲೆ ಎರಡನ್ನೂ ಎಸೆದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಅಲ್ಲವೇ? ಹಾಗೆಯೇ ಶುದ್ಧ ವಾಸನೆಗಳ ಪ್ರಭಾವ ದಿಂದ ಅಶುದ್ಧ ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ ಆಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎರಡನ್ನೂ

ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರರ್ಥ ವಾಸನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶುದ್ಧವಾದ ಮೋಕ್ಷದ ಬಯಕೆಯೂ ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗಬೇಕು. ಆಗ ನೀವು ಅದಾಗಬಹುದು. ಕೈಕೋಳವು ಕೈಕೋಳವೇ; ಅದು ಕಬ್ಬಿಣದದ್ದಾದರೇನು ಚಿನ್ನದ್ದಾದರೇನು? ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎರಡರಿಂದಲೂ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಳಿತು ಕೆಡುಕು ಎರಡೂ ಆಕರ್ಷಿಸದ ಹಾಗೂ ವಿಕರ್ಷಿಸದ ಹಂತವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

ಭಗವತ್ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ದಮನ ಮಾಡಿ, ಮೂಲಭೂತ ತತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಈ ಯಾವುದೋ ದೊಂದೇ ಸಾಲದು. ಜೀವನ್ಮುಕ್ತನಲ್ಲೂ ವಾಸನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಹುರಿದ ಬೀಜಗಳ ಹಾಗೆ. ಅವು ಪುನರ್ಜನ್ಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೋಡಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹವು ಅಜ್ಞಾನ, ಮೌಢ್ಯದ ನೆಲೆ. ವಾಸನೆಗಳು, ರೂಢಿಗಳು, ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಅದು ಪರ್ಯಾಪ್ತವಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮವು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಅದು ಎಂದೆಂದೂ ಪರಿಶುದ್ಧ. ಅದು ಯಾವ ಲಿಂಗಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಲ್ಲ, ರೂಪವಿಲ್ಲ, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣವೂ ಇಲ್ಲ! ಅದು ಬದುಕಿದೆಯಿಂದಾಗಲಿ, ಸತ್ತಿದೆಯಿಂದಾಗಲಿ ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಅಂತಹ ಆತ್ಮವನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನವು ಶುದ್ಧವಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಬೆಳಕೂ ಕತ್ತಲೆಯೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಶುಚಿಯೂ ಅಶುಚಿಯೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದೆಡೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳೆಲ್ಲ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವು ಅತ್ಯಂತ ಅದ್ಭುತ ವಾದದ್ದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಭಗವಂತನ ನೆಲೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧಾರಗಳಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅಶುದ್ಧ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತುಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ, ಲಾಭಕರವಾದ ಆಸೆಗಳನ್ನು ರೂಪುಗೊಳಿಸಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ಹಾಕುವುದೀಗ, ಅತಿ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವಾದರೂ ಅದೇ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ.

ಬಹು ಆಳವಾಗಿ ಬೇರುಬಿಟ್ಟಿರುವ ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಬೇರು ಸಹಿತ ಕಿತ್ತು ಹಾಕುವುದು ಕ್ಷಿಂತ ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರ್ವತಗಳನ್ನು ಹಾರಿಸಿಬಿಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಂಕಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ, ವಿಶ್ವಾಸದ ಪೋಷಕ ಬಲದಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಹು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಕಿತ್ತು ಹಾಕಬಹುದು. ಎಂಥದೇ ನಷ್ಟವಾಗಲಿ, ಕಷ್ಟವಾಗಲಿ, ಅಡ್ಡಿ ಬರಲಿ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನೂ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನೂ ನೀವು ಬಿಡಬಾರದು ಅಷ್ಟೆ.

ನೆನಪಿಡಿ, ವಾಸನೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗೆದ್ದು ತಮ್ಮ ಗುಲಾಮನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಫೀಮು, ಬ್ರಾಂದಿಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಡಿಯಾಳಾಗಿ ಸಿಕ್ಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಭದ್ರವಾದ ಹಿಡಿತವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಆದರೆ ವಾಸನೆಗಳು ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶ ಈ ಅಗಾಧಶಕ್ತಿಯ, ಅಸಂಖ್ಯರೂಪದ ವಾಸನೆಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವುದು.

೧೨ ಮಲಿನ ವಾಸನ ನಿರ್ಮೂಲವೇ ಶುಭಸೂಚನೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ

ವಾಸನೆಗಳಿಂದಲೂ ಭಾವಾವೇಶಗಳಿಂದಲೂ ನಿರ್ದೇಶಿತರಾದವರು ಕುಡುಕರಂತೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಒಳಿತು ಕೆಡುಕು, ತಪ್ಪು ಸರಿ, ಸತ್ಯ ಸುಖಗಳ ವಿವೇಚನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪಾಶವೀ ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಎಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ವಶವರ್ತಿಯಾದರೆ ಎಂಥ ಪರಿಣಾಮವಾಗ ಬಹುದು ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ನಾಚಿಕೆಯಾಗಲಿ, ಭೀತಿಯಾಗಲಿ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸುಖ ಭೋಗಗಳನ್ನರಸುತ್ತಾ ಸುಖ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಡುತ್ತಾ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ವಾಸನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋದವರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಯು ಒಂದು ಅನುಪಯುಕ್ತ, ಕಾರ್ಯರಹಿತ ಆಸ್ತಿ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳನ್ನು ಅರಸುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ವಾಸನೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಆಳವಾಗಿ ಬಲವಾಗಿ ಬೇರುಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಫಲವನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ವಾಸನೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದೇ ಕಾರ್ಯದ ಫಲವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ. ಇದು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ವ, ಅಹಂಕಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಗರ್ವವನ್ನು ಅವರು ಇತರರ ಮುಖಕ್ಕೆ ತೂರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ವಾಸನೆಗಳಿಗೆ ಅವರು ಗುಲಾಮರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶ್ರೀಮಂತರಾಗಲು, ತಮ್ಮತ್ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಧನ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಲು ಎಷ್ಟು ನೀಚಮಟ್ಟದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಅವರು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಧನಪಿಶಾಚಿಯನ್ನೇ ತಮ್ಮ ದೈವವೆಂದು ಅವರು ಪೂಜಿಸತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಧನಕನಕಗಳು ಬೇಡವೆಂದಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಐಶ್ವರ್ಯ; ಚಿಂತೆ, ಕಾತರ, ಸಂಕಟಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸಂಪತ್ತು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯವಲ್ಲ. ಆ ಮಟ್ಟದವರಿಗೆ ಧನಕನಕಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು.

ಅಲ್ಲದೆ, ಇತರರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಇತರರ ಬಯ್ಯಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಲಿನ ಅಥವಾ ಅಶುದ್ಧ ವಾಸನೆಯಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಈ ಪ್ರಪಂಚವು ಕಾಗೆಗಳ ಒಂದು ಗೂಡು; ಕೆಲವು ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಿಂದ ಕೂಗುತ್ತವೆ, ಕೆಲವು ತಿರಸ್ಕಾರದಿಂದ. ಜನರು ಈ ಹೊಗಳಿಕೆ ಮತ್ತು ತೆಗಳಿಕೆಗಳೆರಡರಿಂದಲೂ ಮೇಲೆ ಏರಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಪ್ರಶಂಸೆಯನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ; ಇತರರು ಉಗಿದದ್ದು ಎಂಬಂತೆ ಅದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ. ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ನೀವು ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗುವಿರಿ. ಇನ್ನು ನಿನದೆಯ ವಿಷಯ. ಈ ಪ್ರಪಂಚವು ರಾಮ, ಕೃಷ್ಣ, ವಿಷ್ಣು, ಶಿವ ಮತ್ತು ಬಾಬಾರನ್ನೂ ಬಯ್ಯದೆ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ ನೋಡಿ, ದೇವರ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಕೆಟ್ಟದಾಗೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ದುರುದ್ದೇಶಗಳನ್ನೂ ಕುತಂತ್ರಗಳನ್ನೂ ಅವರಿಗೆ ಆರೋಪಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ!

ಇಂತಹ ಕೊಳಕು ಮನಸ್ಸಿನ ಜನರಿಂದ ಮನುಷ್ಯತ್ವದ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ? ನಿನದೇಗೆ ಅವರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಒಂದು ಸಾಕು. ಬಿಳಿಯನು ಕರಿಯನನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾನೆ, ಕರಿಯನು ಬಿಳಿಯನನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಶೈವನು ವೈಷ್ಣವನನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾನೆ, ವೈಷ್ಣವನು ಶೈವನ ಬಗ್ಗೆ ಅಪವಾದ ಹರಡಿ ತೇಜೋವಧೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತನ್ನ ಧರ್ಮ, ತನ್ನ ಹುಟ್ಟೂರುಗಳನ್ನು ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವಂತೆಯೇ ತನ್ನ ಪೂಜಾ ವಿಧಾನವನ್ನೂ ರೂಢಿ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ತನ್ನದೇ ಪಂಥವನ್ನು ಹೊಗಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತರರನ್ನು ತೆಗಳುವುದು ಈ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಬ್ಬನು ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ನಂಟಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುವುದಾದರೂ ಅಂತಹ ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಮಲಿನ ಅಥವಾ ಅಶುದ್ಧ ವಾಸನೆಗಳೆಂದೇ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪರ್ಯಾಪ್ತವಾದ ಅಂತಹ ಅಲ್ಪ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು. ಆಗ ಸೀಮಿತವಾದ ಭಾವನೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ, ಪವಿತ್ರ ಪರಿಶುದ್ಧ ವಾಸನೆಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಲಿನ ವಾಸನೆಗಳ ದಾರಿ ಹಿಡಿದು ನೋವು, ಸಂಕಟ, ಕ್ಲೇಶಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆಯಲು ತನ್ನೆಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏಕೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದೀಗ ಆಶ್ಚರ್ಯದ ಸಂಗತಿ. ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ಭ್ರಮಾಶಕ್ತಿ ಹಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಾನು ಹಿಡಿದಿರುವ ದಾರಿ ಸರಿಯಾಗಿದೆ, ಸಂತೋಷದ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ತಾನು

ತಲುಪುತ್ತೇನೆ ಎಂದೇ ಅವನು ಭ್ರಮಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವುಗಳನ್ನು ತೊರೆಯಲು ಅವನು ಹಿಂದೆಗೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅಷ್ಟು ಭದ್ರವಾಗಿ ಆ ವಾಸನೆಗಳಿಗೆ ಅವನು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಇದೇ ಕಾರಣ. ಕೆಲವು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಅವನು ಓದಿದರೆ ಅವನ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಬೆಳಕಾಗಬಹುದು. ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಸಾರವನ್ನು ಅವನು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಅಸಂಖ್ಯಾತವಾಗಿವೆ. ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಓದಲು ಮನುಷ್ಯನಿಗಿರುವ ಕಾಲಾವಕಾಶ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು. ಸುಮ್ಮನೆ ಅರ್ಥ ರಹಿತವಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ, ದವಡೆ ಸೋಲುವಷ್ಟು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಪಠಿಸುವುದರಿಂದ, ಭಕ್ತಿಯ ವಿಧಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ, ಅವುಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೇನು? ಅದೆಲ್ಲ ನಿಷ್ಫಲ ಪ್ರಯತ್ನ. ಆಚರಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದಿನವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದನ್ನೂ ಕೂಡ ಮಲಿನ ವಾಸನೆಯೆಂದೇ ತಿರಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

ಕೇಳಿ! ಭಾರದ್ವಾಜನು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಮೂರು ಜನ್ಮಗಳ ಕಾಲ ವೇದಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದನು. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಮತ್ತೆ ಓದಲು ತೊಡಗಿದನು! ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂದ್ರನು ಅವನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಬೋಧಿಸಿದನು, ಮೋಕ್ಷದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟನು. ಆಗ ಭಾರದ್ವಾಜನು ತನ್ನ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ವಿರಾಮ ಕೊಟ್ಟು ಕಠಿಣವಾದ ಏಕಾಗ್ರಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾದನು, ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಪಡೆದನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆಚರಿಸದೆ ಹೋದರೆ ಅಧ್ಯಯನವು ಗುರಿಯೇ ಇಲ್ಲದ ಕಸರತ್ತು ಅಷ್ಟೆ. ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕೆಂಬ ದುರಾಸೆಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೇನಲ್ಲ. ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ದುರ್ವಾಸ ಮುನಿಯು ಬಂಡಿಗಟ್ಟಲೆ ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಹೇರಿಕೊಂಡು ಶಿವನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದನು. ನಾರದನು ಅವನನ್ನು ಭಾರಹೋರುವ ಕತ್ತೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದನು. ಪುಸ್ತಕಗಳ ಬಗೆಗೆ ಅತಿಯಾದ ಮೋಹವೂ ತನಗೆ ತಾನೆ ಒಂದು ದುರ್ವಾಸನೆಯೇ ಅನಪೇಕ್ಷಣೀಯ ಅಭ್ಯಾಸವೇ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜ್ಞಾನದ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಖೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿರಬಹುದು, ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವನು ಓದಿಯೂ ಇರಬಹುದು. ಆದರೂ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಾನುಭವದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಹೊರತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬೋಧನೆಯು ಅವನ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಓದುವುದರ ಗರ್ವವೂ ಒಂದು ಮಲಿನ ವಾಸನೆ. ಈ ಬುದ್ಧಿಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ ದುರ್ವಾಸನ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಿತು. ಆ ಎಲ್ಲ ಗ್ರಂಥಗಳ ಹೊರೆಯನ್ನು ಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ ಎಸೆದವನೇ ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ

ಮುಳುಗಿದನು. ಪೂರ್ಣಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಧ್ಯಾನವು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಹೇಗೆ ಋಷಿಗಳು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ ನೋಡಿ!

ಆತ್ಮಸತ್ಯವನ್ನು ಹಲವು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದಾಗಲಿ, ವಿದ್ವತ್ತಿನ ಗಳಿಕೆಯಿಂದಾಗಲಿ, ಬುದ್ಧಿಯ ನಿಶಿತತೆಯಿಂದಾಗಲಿ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಚರ್ಚೆಗಳಿಂದಾಗಲಿ ತಿಳಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಈ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದು. ಉದ್ದಾಲಕನ ಮಗ ಶ್ವೇತಕೇತುವು ದೊಡ್ಡ ಪಂಡಿತನಾಗಿದ್ದನು. ಒಂದು ದಿನ ಅವನ ತಂದೆಯು ಅವನನ್ನು ಬಳಿಗೆ ಕರೆದು, “ಶ್ವೇತಕೇತು, ಯಾವ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕಲಿತರೆ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೂ ಕಲಿತಂತಾಗುವುದೋ ಅದನ್ನು ನೀನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವೆಯಾ?” ಎಂದು ಕೇಳಿದನು. ಮಗನು ಅಂಥದೊಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವು ತನಗೆ ತಿಳಿಯದೆಂದೂ ತಾನದನ್ನು ಕಲಿತಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಹೇಳಿದನು. ಉದ್ದಾಲಕನು ಅವನಿಗೆ ಅಸಮಾನವಾದ ಆತ್ಮಸತ್ಯವನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡುವ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದನು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಮೊದಲು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ವಿಚಿತ್ರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನೂ ಅದರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಹತೋಡಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ತನ್ನ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ, ಸಂಕಲ್ಪ ಹಾಗೂ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವುದೂ ಅವನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಂಚಲತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಹಜ ಲಕ್ಷಣ. ಅದು ಗಾಳಿಯ ಹಾಗೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅರ್ಜುನನು ಅದನ್ನು ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಹೀಗೆಂದು ವಿವರಿಸಿದನು:

ಚಂಚಲಂ ಹಿ ಮನಃ ಕೃಷ್ಣ
ಪ್ರಮಾಥಿ ಬಲವತ್ ದೃಢಂ |
ತಸ್ಯಾಹಂ ನಿಗ್ರಹಂ ಮನೈ
ವಾಯೋರಿವ ಸುದುಷ್ಕರಂ ||

“ಕೃಷ್ಣ, ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಾ ಚಂಚಲವಾದದ್ದು, ಅದು ಬಹು ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಬಹಳ ಬಲವಾದದ್ದು ಕೂಡ. ಅದನ್ನು ಅಂಕೆಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹು ಕಠಿಣ.” ಅದಕ್ಕೆ ಕೃಷ್ಣನು ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟನು, “ಅರ್ಜುನ, ನೀನು ಹೇಳಿದ್ದೇನೋ ಸರಿ. ಆದರೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.” ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ

ತೊಡಗಿರಿ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೆ ವಾಸನೆಗಳನ್ನೂ ಆಸೆಗಳನ್ನೂ ಅಡಗಿಸಬೇಕು. ಆಸೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆರಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹುಚ್ಚು ಹುಚ್ಚಾಗಿ ಓಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ನಾಯಿಯು ತನ್ನ ಒಡೆಯನ ಹಿಂದೆ ಓಡುವ ಹಾಗೆ. ಬಡಪಾಯಿ ಜೀವವು ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಸುಖಾನ್ವೇಷಿಯಾದ ಮನಸ್ಸೂ ಸೇರಿ ನೇಯ್ದು ಮಾಯೆಯ ಬಲೆಯೊಳಗೆ ಬಿದ್ದುಬಿಡುತ್ತದೆ! ಈ ಸಂಕಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತೊಡಗಬೇಕು, ಆಸೆಗಳ ಮುಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ದಾಸ್ಯ ದಿಂದಲೂ ತನ್ನನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜಪವನ್ನೂ ಧ್ಯಾನವನ್ನೂ ಬಿಡದೇ ಮಾಡಿರಿ. ಆಗ ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಕಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಆಲೋಚನೆ ಯನ್ನೂ ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ವಿಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಾಗಲಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸುವುದಾಗಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ವಿಧಾನಗಳೂ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾದವು, ಮದಿಸಿದ ಆನೆಯನ್ನು ತೆಳುವಾದ ಒಂದು ದಾರದಿಂದ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಹಾಗೆ! ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಲು ಧ್ಯಾನವು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲು ಆಸೆಗಳು ಹಾಕಿರುವ ಕಟ್ಟನ್ನು ಕಳಚಿ ಹಾಕಿರಿ. ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಗೃಹಸ್ಥರು ಕೆಲವು ಆಸೆಗಳನ್ನು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಭೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಮಿಕ್ಕವನ್ನು ತೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಧಾರಣ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವರಿಗೂ ಕೂಡ ಕೆಲವು ಆಸೆಗಳನ್ನು ತೊರೆಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಅವರ ಶಕ್ತಿಯು ವ್ಯಯವಾಗಿ ತಾವು ತೊಡಗಿರುವ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಲಾರದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೊಂದು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಹತ್ತಿದ್ದ ಏಣಿಯಿಂದ ಜರನೆ ಜಾರಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಅಸ್ಥಿರತೆಯ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಧ್ಯಾನವು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಂದಲೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ ಸಾಲದು, ಎಲ್ಲದರ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭುತ್ವ ಪಡೆಯಬೇಕು. ನಿಜ, ಇದು ಬಹು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಇಡೀ ಹೋರಾಟವನ್ನೇ ಕೈಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ಅನ್ನಿಸುವುದೂ ಉಂಟು. ಆದರೆ ಎಂದಿಗೂ ಎದೆಗುಂದಬೇಡಿ. ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ, ಪಟ್ಟು ಹಿಡಿದು ಶ್ರಮಪಡಿರಿ, ಅಂತಿಮವಾದ ಗೆಲುವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಿಮ್ಮದೇ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಾಧಕರು ಮಾಡುವ ಹಾಗೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದಷ್ಟು ಯಶಸ್ಸು ಸಿಕ್ಕುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಅನ್ನಿಸಿದೊಡನೆ ಸಾಧನೆಯ ಪಥವನ್ನು ತೊರೆದು ಬಿಡಬೇಡಿ, ಸಹನೆಯಿಂದಿರಿ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವಿರಿ.

೧೩. ಮನಸ್ಸಿನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣವೆ ಧ್ಯಾನದ ಸಾರ

ಚಂಚಲವಾದ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ತ ಇತ್ತ ಹೊಯ್ದಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ, ಅವಿರತವಾದ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಒಂದು ಖಚಿತವಾದ ಬಿಂದುವಿಗೆ ಅದನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದೇ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಅದನ್ನೇ ಏಕಮನಸ್ಕತೆ ಅಥವಾ ಧಾರಣೆ ಎಂದೂ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ತೈಲವು ಇನ್ನೊಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಏಕಧಾರೆಯಾಗಿ ಸುರಿಯುವುದನ್ನು ಧಾರಣವೆಂಬ ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹೋಲಿಕೆಯಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಸಾಧನೆಗೆ ಹೊಸಬರಾದವರು ಧಾರಣವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಬಹು ಕಷ್ಟವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಗತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಡುವುದುಂಟು. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಮೊದಲೇ ಅವರು ಅದನ್ನು ತೊರೆದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧನೆ ಮಾಡದೆ ಹೋದ ದಿನ ಅವರಿಗೆ ಮನಶ್ಯಾಂತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವರು ಕೈಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಧಾರಣವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ದಿವ್ಯಾನಂದವನ್ನೂ ಅಳತೆಗೆ ಮೀರಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನೂ ಆಳವಾದ ಸತ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಒಳನೋಟವನ್ನೂ, ಸ್ವಷ್ಟತರವಾದ ಅರಿವನ್ನೂ ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ ಐಕ್ಯವನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಧನೆಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ಮೂರು ಲೋಕಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಅದ್ಭುತವಾದದ್ದು.

ಮನಸ್ಸು ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಕಾರ್ಯಗಳ ಯೋಜನೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಅತಿ ವಿಶಾಲವಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಮಿಟುಕಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ, ಊಹಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಟವಾಡುತ್ತದೆ. ಬಹು ಬೇಗನೆಯೇ ಇನ್ನೊಂದು ಆಕರ್ಷಕ ವಸ್ತುವಿನ ಕಡೆಗೆ ನುಗ್ಗಿ ಹಿಂದಿನದನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೊಸದರ ಬಗೆಗೆ ಕಳವಳಿಸ ತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಬಗೆಗೆ ಸದಾ ಜಾಗರೂಕನಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಅದು ಹಾರಿದಾಗ, ಅವನು ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಗೆ, ಸರಿಯಾದ ವಸ್ತುವಿನ ಕಡೆಗೆ ಅದನ್ನು ಪ್ರಯಾಸದಿಂದ ಎಳೆದು

ತರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನೆ, ಧಾರಣ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳ ಪಥ. ಸಾಧಕನು ಈ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಹೋರಾಡದೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಹೋದ ಹೋದಲಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮರ್ಕಟ ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ನಿಜವಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಬಹಳ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಾದದ್ದು.

ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಧಾರಣ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆದಾಟವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಳಿಸಿ ಅದು ಒಂದು ಕಡೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಆ ನಿಶ್ಚಿತ ಬಿಂದುವಿಗೆ ಅದನ್ನು ಕೇಲಿಸಿ ಬಹು ಧೀರ್ಘ ಸಮಯ ಅವನು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಅವನು ಪಡೆಯುವ ಶಾಂತಿಗಾಗಲಿ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಲಿ ಮಿತಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ನಿದರ್ಶನಕ್ಕೆ, ಒಂದು ಮೇಜಿನ ವಿಷಯವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿದಿರನ್ನಿ, ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯು ಮೇಜಿಗೆ ಬಳಸಿರುವ ಮರ, ಅಳತೆ, ಗಾತ್ರ, ವಿನ್ಯಾಸ, ತಯಾರಿಸಿರುವ ರೀತಿ ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹರಿದಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬೇರೆಯ ಯಾವ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಲೋಚನೆಯೂ ಹತ್ತಿರ ಬರಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಮನಸ್ಸು ಮಂಚದ ಕಡೆಗೆ ಹಾಯ್ದರೆ, ಮೇಜಿನ ವಿಚಾರ ಮಸುಕಾಗುತ್ತದೆ; ಮಂಚವನ್ನೂ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡೂ ಕೂಡಿ ಗೊಂದಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯು ಏಕಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಭಗವಂತನ ರೂಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಲು ತೊಡಗಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಆ ರೂಪದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗದ ಮೇಲೆ, ಅದರ ಸೌಂದರ್ಯದ ಮೇಲೆ, ಕಾಂತಿಯ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಸಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲ ಒಂದುಗೂಡಿ ಒಟ್ಟು ಚಿತ್ರವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇದೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ. ಎಡೆಬಿಡದೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೂಪವು ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೂಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ನೋಡುತ್ತಾ ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ನೋಡುತ್ತಾ ನೋಡುತ್ತಾ ಕೊನೆಗೆ ಆ ರೂಪವೂ ಮಾಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನೀವು ಮರೆತುಬಿಡುವ ಒಂದು ಹಂತವು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸಮಾಧಿಯ ಹಂತ. ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾವನೆ ಉಳಿದಿದ್ದರೆ ಅದು ಸವಿಕಲ್ಪ ಸಮಾಧಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಭಾವನೆಯೂ ಉಳಿಯದಿದ್ದರೆ ಅದು ಪತಂಜಲಿಯು ರಾಜ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಭಾವನಾಶನ, ಭಾವನೆಯ ಕೊನೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಜಡ. ಇನ್ನೊಂದು ಜಡವಸ್ತುವಾದ ನೀರು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಾಗ ಫಳಫಳನೆ ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಆತ್ಮದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಎರವಲು

ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಚೈತನ್ಯ ಅಥವಾ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿದೆ ಎಂಬಂತೆ ತೋರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಯು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸೂ ಬುದ್ಧಿಯುಕ್ತ ವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೆ. ಅದರ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪ ಅಜ್ಞಾನ. ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶ ಮಟ್ಟದಲ್ಲ, ಆತ್ಮದ ಹಾಗೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾಂತಿ ಏನಿದ್ದರೂ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಮಿಣುಕು ಹುಳುಗಳ ಕಾಂತಿಯ ಹಾಗೆ. ಆತ್ಮವಾದರೋ ಸೂರ್ಯನ ಸೂರ್ಯ, ಅದು ಎಲ್ಲ ಕಾಂತಿಗಳ ಕಾಂತಿ, ಅದೇ ಪರಮೋನ್ನತವಾದ ಬೆಳಕು, ಪರಂಜ್ಯೋತಿ, ಅದು ಸ್ವಯಂ ಜ್ಯೋತಿ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ಅತ್ತಿತ್ತ ಹಾಯ್ದು ಹೋಗಲು ಆಸ್ವದ ಕೊಡಬಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ದೂರ ಹೋದರೆ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ರೂಪದ ಕಡೆಗೆ ಅದನ್ನು ಸೆಳೆದು ತರಬೇಕು. ಕೊನೆಗೆ, ನೀವು ಬಯಸಿದರೆ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಆ ರೂಪದಲ್ಲೇ ಅಡಗಿಸಿಬಿಡಬಹುದು. ಏನೇ ಇರಲಿ, ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂದು ರೂಪದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ದಿನದಿನವೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೂಪಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಾರದು. ಮತ್ತೆ, ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದ, ನಿಮಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಅಲುಗಿಸುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗೆಗೆ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಾರದು. ಅಂಥವೇನಾದರೂ ಇಣುಕಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಅವುಗಳನ್ನೂ ಲಾಭಕರವಾದವೆಂದೇ ಸ್ವಾಗತಿಸಲು ಕಲಿಯಿರಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೆಡುಕಿನ ಬದಲು ಒಳಿತನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.

ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ತಮಗೆ ತಾವೆ ಏನೂ ಮಾಡಲಾರವು. ಅವು ಸ್ವತಂತ್ರವಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಂಕಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೂ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ತಿಮಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಾಧನೆಯ ವಿಚಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾದ ಸಾಧನೆ ಆಸೆಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು. ಕಾವಲುಗಾರರು ಎಷ್ಟೇ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದರೂ ಒಬ್ಬ ಜಾಣನಾದ ಢಕಾಯಿತನು ನೂರು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನೀವು ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟರೂ ಮನಸ್ಸು ಅವುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆದು ತನ್ನ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಯು ಎಷ್ಟೆ ಉಗ್ರ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಅವನಿಗೆ ಆಮಿಷವಾಗಿ ಇಂದ್ರನು ಕಳಿಸಿದ ಅಪ್ಸರೆಯನ್ನು ನೋಡಿದೊಡನೆ ಮರುಳಾಗಿಬಿಟ್ಟನಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಹೊರಗಿನ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಒಳಗಿನ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಅಗಳಿ ಹಾಕಿ

ಭದ್ರಪಡಿಸದೆ ಹೋದರೆ ಗಂಡಾಂತರ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟಿದ್ದು, ಆದರೆ ಹೊರಗಿನ ಒಳಗಿನ ಬಾಗಿಲುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಭದ್ರವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಅಗಳಿ ಹಾಕಿಬಿಟ್ಟರೆ, ನೀವು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಹುದು; ಯಾವ ಕಳ್ಳನೂ ಅವನಷ್ಟೇ ಚತುರನಾಗಿರಲಿ, ಒಳನುಗ್ಗಿ ನಿಮಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಲಾರನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧಕನು ಬಾಹ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು, ಆಮೇಲೆ ವಿಷಯಗಳ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಸ್ತು ಸಂಬಂಧ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯದ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಜವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ, ಆತ್ಮವನ್ನು ಅದರ ನಿಜಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಕೃಷ್ಣನು ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಹೇಳಿದನು, “ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವರು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.” ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಭಾವತಃ ಬಹಿರ್ಮುಖವಾದವು. ಅವು ಬಹಿರಂಗ ಸಂಪರ್ಕಗಳಿಗಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಅಜ್ಞಾನಿಯಾದವನನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿವೇಚನೆ, ವೈರಾಗ್ಯ ಇರುವ ಸಾಧಕನು ಅವು ಹೊರ ಹಾಯುವ ದಾರಿಗಡ್ಡಲಾಗಿ ತಡೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು, ರಥಿಕನು ಚಾವಟಿಯನ್ನೂ ಕಡಿವಾಣವನ್ನೂ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಓಡುತ್ತಿರುವ ಕುದುರೆಗಳಿಗೆ ಮಾಡುವ ಹಾಗೆ. ಹತೋಟಿಯಿಲ್ಲದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಬಹಳ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದವರು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ಷಣಕಾಲವೂ ತೊಡಗಿರಲಾರರು.

ರೂಪವು ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಧಾರಣೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲಾಧಾರ. ನಿಮ್ಮೆದುರಿಗೆ ರೂಪವಿಲ್ಲದೆ ಹೋದಾಗಲೂ ಅದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ನಿಮಗಿರಬೇಕು. ಧಾರಣವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ಅಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸವೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಮೊದಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ಸರಿಯಾದ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಧಾರಣವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಅಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನದ ಕುರುಹು. ಧಾರಣಕ್ಕೆ ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣವು ಆಧಾರವಾಗಿರಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ಸಚ್ಚರಿತ್ರಿತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧಾರಣವು ಈ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಬರಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸದೆ ಮಾಡುವ ಧಾರಣವೆಲ್ಲ ಬರೀ ಸಮಯದ ಪೋಲು ಅಷ್ಟೆ. ಅನೇಕ ಮಹಾಪುರುಷರು ಸದಭ್ಯಾಸಗಳ ಸಾಧನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮೊದಲಿಗೇ ಧಾರಣವನ್ನು ಬಯಸಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮತ್ತೆ, ಧಾರಣದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಗ್ಗದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಸ್ತುವು ನುಸುಳಿ ಬರದಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಮನಸ್ಸು ಅದರ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕೊಡುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ತುದಿಗೆ ಕೀಲಿಸಿರಿ. ಮೊದಲು ಒಂದು ನಿಮಿಷ, ಆಮೇಲೆ ಮೂರು ನಿಮಿಷ; ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಆರು ನಿಮಿಷ, ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಕಳೆದು ಒಂಬತ್ತು ನಿಮಿಷ; ಹೀಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಅವಸರಪಡದೆ ಕ್ರಮೇಣ ಬಲಪಡಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಕೆಲಕಾಲ ಕಳೆದ ನಂತರ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮಾತ್ರ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಡಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಸ್ಥಿರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಧಾರಣಶಕ್ತಿಯೂ ತಾನಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಧಾರಣವನ್ನು ಪಡೆದು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನೀವು ಶ್ರಮಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಕೀಲಿಸಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ತರದಿಂದ ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಸ್ಥಾನಾಗಿರುವ ಭಗವಂತನ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದೇ ನಿಜವಾದ ಗುರಿ, ಅದೇ ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಫಲ.

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಧಾರಣ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿರುವುದು, ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಚಂಚಲತೆಯಿಲ್ಲದ್ದು. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿರುವುದು ಧಾರಣಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವೇ. ಅದರ ಸ್ವರೂಪವೇ ಏಕಾಗ್ರತೆ; ಅದರ ಶಕ್ತಿಯು ಹಿಂಜರಿಕೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ; ಅದಕ್ಕೆ ಆನಂದವು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ನಾಮವು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ, ಏಕೆಂದರೆ ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಭರವಸೆ ಕೊಡಬಲ್ಲಂಥದು ಅದೊಂದೇ. ಬೇಗನೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶ್ರದ್ಧೆಯು ಬರದೆ ಹೋದರೂ ಅದನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬಾರದು ಅಥವಾ ಬದಲಾಯಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅಭ್ಯಾಸವು ಗೆಲುವನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಯೂ ತಂದೀಯುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬಲ, ಅದು ಭವರೋಗವನ್ನು, ಸಂಸಾರವೆಂಬ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡುವ ಬಲ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಪಥದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ತಡೆಗಳನ್ನು, ಕೋಪ, ಗರ್ವ, ಅಹಂಕಾರ,

ದೋಷಾನ್ವೇಷಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ದುಷ್ಟತನ ಇಂಥವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಇವು ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ, ಸಾಗರದಡಿಯ ಪ್ರವಾಹಗಳ ಹಾಗೆ.

ಸಾಧಕನು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ತಾಳ್ಮೆಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಅವನ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ತಡೆದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅವನು ಎಲ್ಲರ ಬಗೆಗೆ ಪ್ರೇಮವನ್ನೂ ನಯವರ್ತನೆಯನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಅನಪೇಕ್ಷಣೀಯ ಅಂಶಗಳು ಅವನಿಂದ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕೋಪವೇ ಎಲ್ಲಾ ದುರ್ನಡತೆಯ ತಂದೆ. ಅದು ಯಾರನ್ನು ಯಾವ ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಕೆಟ್ಟ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿಬಿಡಬಹುದು, ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಾದರೂ ಇರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೇರಿಸ ಬೇಕು. ಯಾರಾದರೂ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ದೋಷವನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ ಅದನ್ನು ಅವನು ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಬೇಕು, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹಾಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟವರ ಬಗೆಗೆ ಅವನು ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿರಬೇಕು. ಅವರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗೂ ಮತ್ತರಗ್ರಸ್ತ ನಾಗಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಒಳಿತನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವಷ್ಟೇ ಕೆಟ್ಟದ್ದು. ಒಳಿತನ್ನು ಪ್ರೇಮಿಸಿ ಕೆಡುಕನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು, ನೆನಪಿಡಿ, ಕೆಡುಕನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸಬಾರದು. ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು, ತೊರೆಯಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲರು.

೧೪ ಬ್ರಹ್ಮಕೃತೆ

ಅಹಂಕಾರ, ಅಸೂಯೆ, ತನ್ನ ಮೇಲೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರಾಜಸಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಕೋಪ, ಇತರರ ದೋಷ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನೂ ವಿಫಲತೆಗಳನ್ನೂ ಕುರಿತು ತನಗೇ ತಾನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಂಬಲ, ವಂಚನೆ ಇವೆಲ್ಲ ಧ್ಯಾನದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿನ ತಡೆಗಳು. ಇವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿತವಾಗಿರದಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಸುಪ್ತವಾಗಿದ್ದು ತಪ್ಪು ದಾರಿಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಪ್ರೇರಿಸುತ್ತವೆ. ಬಹಳ ಕಾಲ ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚಿರುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಧೂಳು ತುಂಬಿ, ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದೊಡನೆ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಬರುವಂತೆ; ಸಾಕಷ್ಟು ಗುಡಿಸಿ, ತೊಳೆದು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ವಾಸಯೋಗ್ಯವಾಗುವಂತೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಸಾಧಕನು ಅಂತರ್ವೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಅದರ ಒಳಗಿರುವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಸೂಕ್ತವಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಧೂಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ

ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಹಂಕಾರ ಬಹಳ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ರಾಜಸಿಕ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೂ ಕೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಹರಡಿ ಬೆಳೆದು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲಕಾಲ ಅದು ಒಣಗಿದೆ ಅಥವಾ ಸತ್ತೇ ಹೋಗಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿದರೂ ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಚಿಗುರಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವು ದೊರೆತೊಡನೆಯೇ ಹೆಡೆಯೆತ್ತುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧಕನು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಜಾಗರೂಕನಾಗಿರಬೇಕು.

ಕೋಪವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಸಾಧಕನು ತನ್ನನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವಂತಹ ಅತ್ಯಲ್ಪ ವಿಷಯಗಳ ಬಗೆಗೆ ಕೂಡ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಜಾಗರೂಕನಾದರೂ ಪ್ರಗತಿ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಮುಂದುವರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವಿನಯದ, ಪ್ರೇಮದ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳು ತಾವಾಗಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ, ಒಡನೆ ವಿಪರೀತ ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಂತರ್ಯಷ್ಟಿಯುಳ್ಳವನಾಗಿರಬೇಕು. ಅವನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಲ್ಲೋ ಹೊರಗೆ ಅಲೆದಾಡಲು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ತನ್ನ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅವನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ವವು ಅಂತರ್ಯಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನಿಗೆ ಯಶಸ್ಸುಗಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯಕೆಯಿದ್ದರೆ, ಅವನು ತನ್ನ ದೋಷಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುವ ವರಿಗೆ ಶಿರಬಾಗಿ ವಂದಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ಧ್ಯಾನದ ಪಥದಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುವ ರೀತಿ.

ಗರ್ವ, ಅಹಂಕಾರಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಬಹು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಈ ಬದುಕನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಇಚ್ಛೆ ಬಂದ ಕಡೆ ಹರಿಯುವಂತೆ ಯುಗಯುಗಾಂತರಗಳಿಂದ ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ರೂಢಿಯಾಗಿರುವ ದಾರಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಈಗ ಅದನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು ಬಹು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವೇ ಸರಿ. ಅಹಂ ತುಂಬಿರುವ ಮನಷ್ಯನು ಇತರರ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಚಲಾಯಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ. ಇತರರ ಮಾತನ್ನು ಅವನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ಅವನಿಗೆ ಪರಾಧೀನತೆಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ತಾನು ಮಂಡಿಸಿದ ಮಾತುಗಳಲ್ಲವಷ್ಟೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಅಂಥವರು ಸ್ವಾರ್ಥ, ಸ್ವಹಿತವೆಂಬ ಹೊಗೆ ಹಿಡಿದ ಗಾಜಿನ ಮೂಲಕವೇ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. 'ನನ್ನ ಮಾತುಗಳು

ಸರಿ', 'ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸರಿ', 'ನಾನು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಸರಿ—ಹೀಗೆ ಭಾವಿಸಿ ಕೊಂಡೇ ಅವರು ದಿನಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಯು ಸಾಧಕರಿಗೆ ಬಹು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದವು. ಯಾರಿಂದಲೇ ಆಗಲಿ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದಲೇ ಆಗಲಿ ತನ್ನ ಮೇಲೆ, ಉತ್ತಮಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆ, ಟೀಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಬೇಕು.

ಅಲ್ಲದೆ ಸಾಧಕನು ಚರ್ಚೆ, ವಾದವಿವಾದಗಳನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ವೈರಭಾವನೆಯು ಮೊಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದವಾಗುತ್ತದೆ, ಕ್ರೋಧತಪ್ಪು ಮಾತುಗಳಿಗೆ, ಸೇಡು ತೀರಿಸುವ ಕಾದಾಟಗಳಿಗೆ ಎಡೆಗೊಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಗೌರವವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೋರಾಡಬೇಡಿ. ಜಗತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಅರ್ಹತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸದೆ ಹೋದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಪಮಾನವಾಯಿತೆಂದು ಭಾವಿಸದಿರಿ ಅಥವಾ ಕುಪಿತರಾಗದಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಜಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಇಚ್ಛೆಯಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಹೊಗಳಿದಾಗ ಸಂತೋಷಪಡಬೇಡಿ, ಭಯಾನಕವಾದ ಬೋನು ಅಲ್ಲಿ ಕಾದಿದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಾದಿ ತಪ್ಪಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೂ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ಸುಧಾರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇತರರಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ನೋವು ಉಂಟು ಮಾಡದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇತರರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಅಪಮಾನವನ್ನೂ ಟೀಕೆಯನ್ನೂ ನಿಮಗೆ ದೊರೆತ ಪುರಸ್ಕಾರಗಳು ಎಂಬಂತೆ ಪರಿಗಣಿಸಿರಿ. ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ಅವರ ಸ್ವಭಾವ, ನಡವಳಿಕೆ ಏನೇ ಇರಲಿ ಸ್ನೇಹದಿಂದಿರಿಲು ಶ್ರಮಿಸಿ.

ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಧಾರಣೆಗಳು ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕಾದರೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಬೇಕಾದದ್ದು ಅವಶ್ಯ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳು ಆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನಿಮಗೆ ವಂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ತಡೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ನೀವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪುರಶ್ಚರಿಸುವುದು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೃಷ್ಣನು ದ್ವಾಪರ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದನು, "ಮಚ್ಚಿಂತನಾತ್ ಸರ್ವ ದುರ್ಗಾಣಿ ಮತ್ಪ್ರಸಾದಾತ್ ತರಿಶ್ಯತಿ." ಅಂದರೆ ನೀನು

ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಲು ತೊಡಗಿದಾಗ ನಿನ್ನನ್ನು ಕ್ಷೋಭೆ ಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನನ್ನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.”

ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಒತ್ತರದಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಹೋಗಬೇಕು, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆಯೇ ಸಾಧನೆ. ಸಾಧನೆ, ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ, ಸ್ಥಿರಗತಿ, ಇವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಅಂಶಗಳು. ಸಾಧಕನು ಇವುಗಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಭವರೋಗಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಸಂಸಾರವೆಂಬ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಧ್ಯಾನವು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಔಷಧಿಯನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ತೃಪ್ತಿ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯಿದ್ದಾಗ ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಮೋಕ್ಷ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಗಳ ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ ಮೂವರು ಕಾವಲುಗಾರರಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಅರ್ಹತೆ, ಸ್ಥಾನಮಾನಾದಿಗಳನ್ನು ಅವರು ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮೂವರೇ ಶಾಂತಿ, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ವಿಚಾರ; ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ, ಸಂತೋಷ; ತೃಪ್ತಿ, ಶಾಂತಿ, ವಿಚಾರಶಕ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಕಾವಲುಗಾರನು ನಿಮಗೆ ಗೆಳೆಯನಾದರೂ ಸಾಕು, ಇನ್ನಿಬ್ಬರೂ ಒಳಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಅನುವುಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು ಸಂತೋಷ. ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷ ವಿದ್ದರೆ ತೃಪ್ತಿಯೂ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ, ತೃಪ್ತಿಯೇ ಸಂತೋಷದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮೂಲ. ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದ ಆಸ್ತಿ, ಅದೇ ಒಂದು ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಹಾಗೆ.

ತೃಪ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ, ಕಾಮ ಮತ್ತು ಲೋಭಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರಮಾಣ ವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ, ವಿಚಾರಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಅಡಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆಸೆಯು ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿ ಲೋಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಲೋಭವು ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜಿವಣುತನ ಮತ್ತು ಕಾಮಗಳಿಗೆ ಎಡೆಗೊಡುತ್ತದೆ. ಹುಚ್ಚುಹುಚ್ಚಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖವನ್ನರಸುತ್ತಾ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಹಾರಾಡುವಂತೆ ಅವು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಜನರು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಹೇಗೆ? ಧ್ಯಾನವಿಲ್ಲದೆ ದೈವವಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಭಗವಂತ ನನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಲವು ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೀಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಮಾತು ಹೇಳಿ, “ಎಲೆ ಮನಸ್ಸೇ! ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿಬಿಡಬೇಡ, ಇಂದ್ರಿಯಸುಖ ಭೋಗಗಳ ಪಥದಲ್ಲಿ ಸೆಳೆಯಬೇಡ, ನನ್ನ ಬದುಕನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಬೇಡ. ಭಗವಂತನ ಬಳಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯು. ದಯವಿಟ್ಟು, ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸು.” ಇತರ ಎಲ್ಲ

ಆಸೆಗಳನ್ನು ತೊರೆದು, ಸದಾ ತೃಪ್ತನಾಗಿ, ಅವನ ನಾಮ ರೂಪಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಸವಿಯಿರಿ. ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದೊಂದೇ ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿ, ಅಸಲಿಯಾದ ಸಂತೋಷ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ತೃಪ್ತಿಯು ಯಾರೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಸೋಮಾರಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ನಿಜವಾದ ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣದ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣ. ಅದು ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಭಗವಂತನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾರ್ಥವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಅಲೆಗಳ ಕ್ಷೋಭೆಯಿಂದ ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಉದ್ಧಾರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ. ತೃಪ್ತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸತ್ಯವಂತನೂ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ, ಬಳಲಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಅವನು ಧ್ಯಾನನಿರತನಾಗಿರಬಲ್ಲನು. ಸಾವಿರ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಹಾಯುವ ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಧ್ಯಾನವೊಂದೇ, ಬೇರೆ ವಿಧಾನ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ.

ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಅರ್ಹತೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ನೀವೇ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಅದು ಹೇಗೆ ಓಡಾಡುತ್ತದೆ, ಎಂಥ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಯುತ್ತದೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಅದು ತಟಸ್ಥವಾಗಿರದೆ, ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಮಗಿರುವ ಅತ್ಯಪ್ತಿಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನೀವು ಇರುವ ಸ್ಥಳವು ಹಲವು ಕೊರತೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಪಲಾಯನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೇ ತರಬೇತಿ ಕೊಟ್ಟು ಆ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಭಗವಂತನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ. ತನ್ನ ಆಲೋಚನೆ ತನ್ನ ದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಅವನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತುಂಬಲಿ. ಸನ್ನಿವೇಶದ ದೋಷಗಳನ್ನು ನೀವು ಅಲಕ್ಷಿಸುವಂತಾಗಲಿ. ಸುಖವನ್ನು ಬಯಸಬೇಡಿ, ಸುಖವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹಿತವಲ್ಲದಿರಬಹುದು, ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿರಲು ಕಲಿಯಿರಿ, ಅದು ಉತ್ತಮ. ಎಲ್ಲಿದ್ದೀರೋ ಅಲ್ಲೇ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಿ, ಅದೇ ನಿಜವಾದ ದಾರಿ. ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಆರಿಸಿಕೊಂಡ ಭಗವಂತನನ್ನು ಪೂಜಿಸಿರಿ. ನಿಸರ್ಗದ ಹಾಗೂ ಮಾನವ ಸಹಜ ಪರಿಸರದ ದೋಷಗಳೆಲ್ಲದ ರಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಿ. ಅಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸ್ಥಳವೂ ನಿಮಗೆ ಇರಿಸುಮುರಿಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅಸಹ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಗರ್ವವೊಂದು ಮಹಾ ಪಾಪ. ಆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಸೂಚನೆ ಬಂದೊಡನೆಯೇ ಏಕಾಂತವಾದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಧ್ಯಾನಮಗ್ನನಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ತಡ ಮಾಡುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ವಿಳಂಬವಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಗಾದೆಯಿದೆ. ಇದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಚುರುಕಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿ. ಧ್ಯಾನವು ಕ್ಷೋಭೆಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸಿ ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಯೂ ಸಂತೋಷಭರಿತವಾಗಿಯೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅನೇಕರು, ವಿದ್ಯಾವಂತರಾದವರೂ ಕೂಡ ತಮ್ಮ ನಿಗದಿತ ಬದುಕಿನ ಅವಧಿಯನ್ನು ಆದರ್ಶಗಳ ಪಾಲನೆಗೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರ ಬದುಕು ಬಿರುಗಾಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಸಾಗರ ಮಧ್ಯದ ಹಡಗಿನಂತೆ ತತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಲಂಗರೂ ಇಲ್ಲ, ದಿಕ್ಕೂಚಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ವಿರುದ್ಧ ಆದರ್ಶಗಳು ಮತ್ತು ಗುರಿಗಳ ನಡುವೆ ಅದು ಹರಿದು ಚೂರಾಗಿದೆ. ಅವರ ಬದುಕು ವ್ಯರ್ಥ. ಅವರು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದೊಂದು, ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಭೀತಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಾಡುವುದೇ ಬೇರೊಂದು. ಧ್ಯಾನವು ಅವರಿಗೆ ಖಚಿತವಾದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನೂ ಧೈರ್ಯವನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ, ವಿವೇಕವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಸಾತ್ವಿಕ, ರಾಜಸಿಕ, ತಾಮಸಿಕ ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ರಾಜಸಿಕ ತಾಮಸಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನಂತೂ ಬೇರು ಸಹಿತ ಕಿತ್ತೆಸೆಯಬೇಕು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನವೇ ಸರಿಯಾದ ಉಪಕರಣ.

ಧ್ಯಾನಮಾರ್ಗವು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಲೀನಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ, ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮೈಕ್ಯತೆ.

ಧ್ಯಾನ ವಾಹಿನಿ

ಓ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಧ್ಯಾನ ವಾಹಿನಿ

ಓ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್ಸ್ ಸೊಸೈಟಿ (ರೆ)

'ಸಾಯಿ ಗೀತಾಂಜಲಿ', ಜೇ.ಪೀ. ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು ೫೬೦ ೦೭೮ ☎ +91 94488 08670

ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು

#	ಶೀರ್ಷಿಕೆ	₹	#	ಶೀರ್ಷಿಕೆ	₹
1	ಸತ್ಯಂ ಶಿವಂ ಸುಂದರಂ - ಭಾಗ ೧	120	38	ಶ್ರೀ ಸಾಯಿ ಸಂಕೀರ್ತನ	10
2	ಸತ್ಯಂ ಶಿವಂ ಸುಂದರಂ - ಭಾಗ ೨	72	39	ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಎಜುಕೇರ್	10
3	ಸತ್ಯಂ ಶಿವಂ ಸುಂದರಂ - ಭಾಗ ೩	25	40	ಭಕ್ತರಿಗೆ ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಎಜುಕೇರ್	10
4	ಸತ್ಯಂ ಶಿವಂ ಸುಂದರಂ - ಭಾಗ ೪	26	41	ಬಾಲ ವಿಕಾಸ - ೧	80
5	ಸತ್ಯಂ ಶಿವಂ ಸುಂದರಂ - ಭಾಗ ೫	65	42	ಬಾಲ ವಿಕಾಸ - ೨	55
6	ಸತ್ಯಂ ಶಿವಂ ಸುಂದರಂ - ಭಾಗ ೬	105	43	ಬಾಲ ವಿಕಾಸ - ೩	70
7	ಸತ್ಯಂ ಶಿವಂ ಸುಂದರಂ - ಭಾಗ ೭	130	44	ಬಾಲ ವಿಕಾಸ ೧-೩ರ ಅನುಬಂಧ	20
8	ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ವಾಣಿ - ಭಾಗ ೧	35	45	ಬಾಲವಿಕಾಸ ಗುರುಗಳ ಕೈಪಿಡಿ	15
9	ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ವಾಣಿ - ಭಾಗ ೨	35	46	ಈಶ್ವರಮ್ಮ	40
10	ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ವಾಣಿ - ಭಾಗ ೩	30	47	ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ - ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ	40
11	ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ವಾಣಿ - ಭಾಗ ೪	46	48	ಸಾಧನಾ, ಅಂತರ್ಮುಖಿ ಯಾತ್ರೆ	38
12	ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ವಾಣಿ - ಭಾಗ ೫	53	49	ಭರವಸೆಯ ಹೊಂಗಿರಣ	32
13	ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ವಾಣಿ - ಭಾಗ ೬	25	50	ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಹೃದಯಸ್ಥಾಯಿ	30
14	ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ವಾಣಿ - ಭಾಗ ೭	30	51	ಪ್ರಶಾಂತಿ ನಿಲಯಂ	8
15	ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ವಾಣಿ - ಭಾಗ ೮	35	52	ವಾಕ್ಯ-ವಿಭೂತಿ	10
16	ಸತ್ಯಸಾಯಿ ವಾಹಿನಿ	55	53	ಸ್ವಾಮಿಯೆಡೆಗೆ ತಡೆಯೋಟ	8
17	ವಿದ್ಯಾ ವಾಹಿನಿ	20	54	ಹೆತ್ತವರ-ಪಾಲಕತ್ವದ ಪಾತ್ರ	10
18	ಜ್ಞಾನ ವಾಹಿನಿ	15	55	ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣ	15
19	ಉಪನಿಷತ್ ವಾಹಿನಿ	20	56	ಸಾಯಿಶ್ರೀ	30
20	ಧ್ಯಾನ ವಾಹಿನಿ	20	57	ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಅಷ್ಟೋತ್ತರಶತ ರತ್ನಮಾಲೆ	18
21	ಪ್ರೇಮ ವಾಹಿನಿ	20	58	ಜ್ಯೋತಿರ್ಧ್ಯಾನ	13
22	ಪ್ರಶಾಂತಿ ವಾಹಿನಿ	20	59	ಭಗವಲ್ಲೀಲಾ	35
23	ಪ್ರಶೋತ್ತರ ವಾಹಿನಿ	20	60	ಚಮತ್ಕಾರ ವಾಣಿ	15
24	ಧರ್ಮ ವಾಹಿನಿ	25	61	ಕೋಟಹಂ ? ಸೋಟಹಂ!	15
25	ಸಂದೇಹ ನಿವಾರಿಣಿ	25	62	ನೀತಿ ಪಾಠಗಳು	30
26	ಸೂತ್ರ ವಾಹಿನಿ	20	63	ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ ವಿಧಿ	10
27	ಲೀಲಾ ಕೈವಲ್ಯ ವಾಹಿನಿ	10	64	ಭಜನೆಗಳು	10
28	ಭಾಗವತ ವಾಹಿನಿ	60	65	ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಹೃದಯಸ್ಥಾಯಿ (ಸಾರ ಸಂಗ್ರಹ)	11
29	ಗೀತಾ ವಾಹಿನಿ	50	66	ಆತ್ಮವಲೋಕನ	10
30	ರಾಮಕಥಾರಸ ವಾಹಿನಿ	120	67	ಆವತಾರ ಘೋಷಣೆ	12
31	ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಆನಂದವಾಯಿ	50	68	ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಪೂಜಾ ವಿಧಿ	21
32	ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಆರಾಧನಾ ಸ್ತೋತ್ರ ಸೌರಭ	12	69	ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಬಾಬಾ	20
33	ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಸಂಸ್ಥೆ (ಭಾರತ) - ನಿಯಮ ಮತ್ತು ನಿಬಂಧನೆಗಳು	40	70	ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ರಾಮಾಯಣ	16
34	ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ದೃಷ್ಟಾಂತ ಸೌರಭ	15	71	ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮಹಾಭಾರತ	17
35	ಸೂಕ್ತ ಸೌರಭ - ಭಾಗ ೧	10	72	ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಭಾಗವತ	17
36	ಸೂಕ್ತ ಸೌರಭ - ಭಾಗ ೨	25	73	ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಭಗವದ್ಗೀತೆ	9
37	ಸಾಯಿ ಭಜನೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಸೂತ್ರಗಳು	10	74	ತ್ವಮೇವ ಮಾತಾ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ ...	20

ಪ್ರತಿಗಳ ಲಭ್ಯತೆಯನ್ನು ಸೊಸೈಟಿಯ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸುವುದು.

ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್ಸ್ ಸೊಸೈಟಿ (ರೆ)

'ಸಾಯಿ ಗೀತಾಂಜಲಿ', ಜೇ.ಪೀ. ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು ೫೬೦ ೦೭೮ ☎ +91 94488 08670

ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು

#	ಶೀರ್ಷಿಕೆ	₹	#	ಶೀರ್ಷಿಕೆ	₹
75	ನನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದಿನಚರಿ	10	97	Sri Sathya Sai,	
76	ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯೆಡೆಗೆ ನನ್ನ ವಿಕಾಸ	8		The Indweller	15
77	ಅಮರಪುರಿಯ ಆನಂದ ಯಾತ್ರೆ	10	98	Guidelines for Sai Bhajans	10
78	ಪರಮ ವೈದ್ಯ	28	99	Balavikas - 1	75
79	ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಪರಮಸುಖಿದಾಯಿ	45	100	Balavikas - 2	70
80	ಯುಗಾವತಾರಿ ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ	60	101	Balavikas - 3	*
81	ನನ್ನ ನೆಚ್ಚಿನ ಬಾಬಾ	45	102	Supplement to Balavikas 1	10
82	ಸೇವೆಯೇ ಸಾಧನೆ	31	103	Supplement to Balavikas 2	10
83	ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಗೀತೆ	36	104	Supplement to Balavikas 3	10
84	ವಿದ್ಯಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ನೈತಿಕ ವಿದ್ಯೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ	10	105	Sri Sathya Sai Educare	10
85	ವೇದ ಮಂಜರಿ	60	106	Sai Educare for Devotees	10
86	ವೇದ ಮಂತ್ರಗಳು (ಬಾಲವಿಕಾಸ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ)	30	107	Sandhyavandana Vidhi	10
87	ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಸೂತ್ರಗಳು	25	108	Sainama Kirtana Kaliyuga Sadhana	100
88	ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಮಧುರ ಸ್ವಪ್ನಿ	60	109	Educare, Veda of Twenty First Century	60
89	ಭಾರತದ ಸಂತರು	50	110	Namo Namah Sri Guru Padukabyam	60
90	ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಮುರುಗನ ಕರುಣಾಮೃತ	40	111	Sri Sathya Sai Balvikas: The Pathway to Excellence-2	*
91	ದಿವ್ಯ ಪಥ ಭಾಗ - ೧	50	112	Brindamrutam	225
92	ಹರಿ ಭಜನ ಬಿನಾ	30	113	Sri Sathya Sai Madhura Smrithi	90
93	ಒಂದು ದಿವ್ಯ ಜೀವನ	63	114	Bhagavallila	35
94	ದಿವ್ಯ ತಪ	40			
95	ಬಾಲ ವಿಕಾಸ ಮಕ್ಕಳ ನಾಟಕಗಳು	65			
96	ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಈಗಲೂ ಇದ್ದಾರೆ	105			

ಪ್ರತಿಗಳ ಲಭ್ಯತೆಯನ್ನು ಸೊಸೈಟಿಯ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸುವುದು.