



ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಕಠೋರ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡುವ ಋಷಿಮುನಿಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು ಕಣ್ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಸಮಯದ ಪರಿವೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಅನ್ನಾಹಾರ ತೊರೆದು ಮಾಡುವ ತಪಸ್ಸು ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನವೇ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿರುವುದು. ಈ ಧ್ಯಾನ ಸರಳವಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು, ಅದನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಮಾಡಬಹುದು! ಸರಳ ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠ ಸಮಯದ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಲಾಭ ಕೂಡ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಲ್ಲವೇ?

ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವ ಪದ ನಮಗೆ ಹೊಸದಲ್ಲ. ಕಳೆದ ಐದಾರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಧ್ಯಾನದ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿಸಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಡಾಕ್ಟರ್, ಯೋಗ ಮಾಸ್ಟರ್, ಇಲ್ಲವೇ ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು — ಯಾರಾದರೂ ಇರಬಹುದು. ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರಿಗಂತೂ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಬಗೆಗೆ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಯನ್ನೂ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಅಭಿಭಾಷ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದ ಧ್ಯಾನ ಇದೀಗ ಹೊಸ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿದೇಶಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಜಗತ್ತಿಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸಿ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ಜನಜೀವನ ರೂಪಿತವಾಗಿದ್ದ ದೇಶ ನಮ್ಮದು.

ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಇದು ನರಮಂಡಲದ 'ನಾನು' ಎಂಬ ಭಾಗವನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಕೋಪ, ಭಯ, ಉದ್ವೇಗ, ಆತಂಕಗಳು ಉಂಟಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರುವುದು, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು, ಮಾತು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದು — ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಧ್ಯಾನ, 'ನಾನು' ನರಮಂಡಲದ ಸಂವೇದನೆಯ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತ ಮಿದುಳಿನ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಭಾಗವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿಯೂ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿಯೂ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರುವುದು, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು, ಮಾತು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಕ್ರಮೇಣ ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ನಮ್ಮನ್ನು ವಿಚಲಿತಗೊಳಿಸುವ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ತಡೆಗೋಡೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಯಾವುದು ಮುಖ್ಯವೋ ಅದರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸು ಮಗ್ನವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಜಕ್ಕೂ ಧ್ಯಾನ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನೇನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ನಿಂತು,

ಬೇರೆಯವರಂತೆ ನೋಡುವುದು ಕೂಡ ಧ್ಯಾನದ ಒಂದು ಕ್ರಮ. ಉಸಿರಾಟವನ್ನೇ ಗಮನಿಸುವುದು ಕೂಡ ಧ್ಯಾನವೇ! ಏನನ್ನೂ ಚಿಂತಿಸದೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶೂನ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಧ್ಯಾನ! ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಅವು ಶಾಶ್ವತವಾದವು ಎಂಬುದನ್ನು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಶೋಧನಾಕಾರರು ಪ್ರಮಾಣಿಸಿದ್ದಾರೆ! ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅನುಕೂಲಗಳ ಕೊರತೆ ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ!

ಕೆಲವರು ಧ್ಯಾನದ ವಿಷಯ ಬಂದಾಗ ಸಮಯದ ನೆಪವೊಡ್ಡಿ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆಂದು ಮೀಸಲಿಡಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿ ಖಂಡಿತಾ ವಿಶ್ವದ ಯಾವ ಮಾನವನಿಗೂ ಇರಲಾರದು. ದಿನಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಾವು ಪಡೆಯುವ ಲಾಭ ಅಪಾರ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂರಿ. ಐದಾರು ಸಲ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ. ನಂತರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ. ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು

ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಿ. ಉಸಿರಾಟದ ಏರಿಳಿತವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಿರಿ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಕ್ರಮೇಣ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಿ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟ ದೇವತೆಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಷ್ಟವಾದ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಿಮ್ಮದೇ.

ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಅರಿವು ನಿಷ್ಕಂಠೆಯವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದಲ್ಲ. ಇಲ್ಲವೇ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಬದಲಾಯಿಸುವುದೂ ಅಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಅದ್ಭುತವಾದ, ಉನ್ನತವಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೂ ಅಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವುದು ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಮೀಯುವುದು.

■ ಪ್ರೊ. ಎಸ್.ಜಿ. ಶಿವತಂಕರ್



ಕನಿಷ್ಠ ಧ್ಯಾನ! ಗರಿಷ್ಠ ಲಾಭ!

ವಿಪರ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗದಂತೆಯೇ ಆಮದಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಾಲು. ಧ್ಯಾನ ಇಂದು ಬಹುವಾಗಿ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಂದ. ನಿಗದಿತವಾಗಿ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರು ಕೂಡ ಆನೇಕ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: ಏಕಾಗ್ರತೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ವಿಕಸಿತವಾಗುವ ಮನಸ್ಸು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಧ್ಯಾನದ ಬಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಧ್ಯಾನ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದು ವಿಜ್ಞಾನ ಕೂಡ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ರುಜುವಾತುಪಡಿಸಿವೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭ ಕ್ಷಣಿಕವಾದದ್ದಲ್ಲ, ಅದು ಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೂಡ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಕಂಡುಕೊಂಡಿವೆ. ವಿಜ್ಞಾನ ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದೆ?

ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಡೆ 'ನಾನು' ಎನ್ನುವ ಮೀಡಿಯಾ ಟ್ರೀಫೋರಂಟ್ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್, ಎನ್ನುವ ಭಾಗವಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನರಮಂಡಲದ ಸಂಕೀರ್ಣ ಜಾಲ ಸದಾ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಮಗೆ ಭಯವಾದಾಗ, ತೀವ್ರ