



ಧ್ಯಾನದ ಕುರಿತು

ಜಗತ್ತಿಗೆ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಕೊಡುಗೆ ಏನು? ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಕೊಡಬಹುದಾದ ಮೊದಲ ಉತ್ತರ ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ 'ಧ್ಯಾನ' ಎಂದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಯೋಗ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳು ಪಾಲನೆಗೊಳ್ಳುವುದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೊಳ್ಳದೆ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಗಳ ಬೋಧನೆ ಫಲ ನೀಡಲಾರದು. ಹಡಗು ಸಾಗುವುದು ಸಮುದ್ರದ ಮೇಲೆಯೇ. ನೀರು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರಯಾಣ ಸುಲಭ. ರಭಸದ ಅಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಉಬ್ಬರವಿಳಿತಗಳಲ್ಲಿ ಹಡಗು ತೇಲಲಾರದು, ಮುಳುಗಲೂಬಹುದು. ಮನಸ್ಸೂ ಒಂದು ಸಾಗರದ ಹಾಗೆ. ಏರಿಳಿತಗಳಿಗೆ ಪಕ್ಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಿರುಗಾಳಿಗೆ ತತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನವೆಂಬ ಕಲೆ.

ಮನಸ್ಸೆಂದರೆ ಚಿತ್ತಗಳ ಸರಣಿ. ಒಮ್ಮೆ ಒಂದು ಚಿತ್ತ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಮರುಕ್ಷಣವೇ ಮತ್ತೊಂದು ಚಿತ್ತ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ಇಂದ್ರಿಯಜನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳೇ ಆಹಾರ. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ವಿಷಯಗಳು ಸತತವಾಗಿ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ನೆನಪಿನ ಬುತ್ತಿಯಿಂದ ತನ್ನದೇ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ (ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಬೌದ್ಧ ತಾತ್ವಿಕವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರನೆಯ ಇಂದ್ರಿಯ ಎಂದು ಕರೆದಿದೆ). ಹೇಗಾದರೂ ಸರಿ ಅದು ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೊಂದನ್ನು ಜಗಿಯುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಗುಣವಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಭೂತ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ಚಾಳಿ. ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಭೂತದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಚಂಚಲಗೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುವುದು ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಅಸಂಭಾವ್ಯ ಕನಸುಕಾಣುತ್ತಿರುವುದು. ಇವೆರಡೂ ಸುಖದಾಯಕವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವರ್ತಮಾನಕ್ಕೆ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ತರಬೇತಿ ಬೇಕು. ಬುದ್ಧ ಹೇಳುವುದು ಗಾಣದ ಎತ್ತನ್ನು ಗೂಟಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುವ ಹಾಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೂಟಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಆ ಗೂಟ ಯಾವುದು ಎಂದರೆ ಉಸಿರು. ಇದು ಬುದ್ಧರ ಸಂಶೋಧನೆ. ಗಾಣದತ್ತಿಗೆ ಸುತ್ತುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾದಮೇಲೆ ಗೂಟ ಕಳಚಿಟ್ಟರೂ ಅದು ಅಲ್ಲೇ ಸುತ್ತುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ತರಬೇತಿಗೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಮಂತ್ರ ಜಪಿಸುವುದು, ದೇವತಾ ಸ್ತುತಿ. ಉರಿಯುವ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸುವುದು, ಉಸಿರಿನ ಎಣಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಮನಸ್ಸು ಭೌತಿಕ ಶರೀರವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತದೆ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅದರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನೆಲೆ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಿದೆ ನೆಲೆ? ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳು ಹೃದಯಮೂಲವೆಂದು

ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೆಡೆ ಯಕ್ಯತ್ತನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ವಿಚಾರವನ್ನು, ತರ್ಕವನ್ನು ಬುದ್ಧಿಗೆ ಆರೋಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೌದ್ಧ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನಗಳಿವೆ. ಸಮತಾ ಮತ್ತು ವಿಪಸ್ಸನ. ಸಮತಾ ಎಂದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು. ವಿಪಸ್ಸನ ಎಂದರೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೋಡುವುದು, ಒಳನೋಟ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದೆಂದರೆ ಗಮನವನ್ನು ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು. ಚಿತ್ತ ಅತಿಶ್ರದ್ಧೆ ಚಲಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸಮಾ ಸತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ (mindfulness). ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ದೇಹ ಹಗುರವಾಗುವ, ಚಿತ್ತ ಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ತೀರಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಿತ್ತಗಳ ಸರಣಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಬುದ್ಧ 89 ರೀತಿಯ ಚಿತ್ತಗಳಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಿತ್ತವೂ ಚೇತಸಿಕಗಳೆಂಬ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 52. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲ ಭಾವಸ್ವರಣೆ ಚೇತಸಿಕಗಳು ಎಂದಾಯಿತು. ಈ ಚಿತ್ತ ಮತ್ತು ಚೇತಸಿಕಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವು; ಕುಶಲ (ಒಳ್ಳೆಯ) ಅಕುಶಲ (ಕೆಟ್ಟ) ಮತ್ತು ತಟಸ್ಥ (ಒಳ್ಳೆಯದೂ ಅಲ್ಲ ಕೆಟ್ಟದೂ ಅಲ್ಲದ). ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಚಿತ್ತವನ್ನು ಒಂದು ಕಾರು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಚೇತಸಿಕಗಳೆಂದರೆ ಅದರ ಬಿಡಿಭಾಗಗಳು. ಬುದ್ಧನ ಈ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಲು 2500 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಹುಟ್ಟಿ ಬರಬೇಕಾಯಿತು ಎಂದು ಇಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ತ್ರಿಪಿಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಅಭಿಧಮ್ಮ ಪಿಟಕವನ್ನು ಕುರಿತು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಿಂದ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಇದುವರೆಗೆ ಯಾರೂ ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆದಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನದ ಫಲ ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು. ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಅವು ಮತ್ತೆ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ತರಬೇತಿಗೊಳಗಾಗದ ಮನಸ್ಸು ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಚಿತ್ತಗಳ ದಾಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಕ್ಷೋಭೆಗೆ ಈಡಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನೆ ಬುದ್ಧ ದುಃಖ ಎಂದು ಕರೆದಿರುವುದು. ದುಃಖವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಒತ್ತಡ, ಅಸಂತೋಷಕರ, ಅತ್ಯಪ್ಪಿಯ ಭಾವ. ಅದು ಸತತವಾಗಿ ಕಾಡಿದಾಗ ಶರೀರದಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ವಿಪಸ್ಸನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇರುವುದನ್ನು (ಸತ್ಯವನ್ನು) ಇರುವ ಹಾಗೆಯೇ ನೋಡುವ ಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವಿಷಯ ಬಹಳ ಗಹನವಾಗಿದೆ. ಅಂಕಣದ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಿ ವಿರಮಿಸುತ್ತೇನೆ.

■ ಮೂಚಿ

- ★ ದುಃಖಿಸಬೇಡಿ. ನೀವು ಕಳೆದುಕೊಂಡದ್ದು ಇನ್ನೊಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮೆದುರು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. —ಜಲಾಲುದ್ದೀನ್ ರೂಮಿ
- ★ ಅನುಭವವೆಂದರೆ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಕಲಿಯುವುದು. —ಬಿಲ್ ಆಕ್ಲೆನ್
- ★ ದಾರಿ ಗೊತ್ತಿರುವವನು, ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವನು ಮತ್ತು ದಾರಿ ತೋರಿಸುವವನೇ ನಿಜವಾದ ನಾಯಕ. —ಜಾನ್ ಮ್ಯಾಕ್ಸ್‌ವೆಲ್

- ### ಮಾತೇ ಮತ್ತು
- ★ ಆಡಳಿತ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಯಕತ್ವ ಸರಿಯಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. —ಪೀಟರ್ ಡ್ರೆಕರ್
 - ★ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಡಿ; ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ. —ಹೆನ್ರಿ ಫೋರ್ಡ್
 - ★ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕದೆ ಕುಳಿತವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ತೂತು ಕೊರೆಯಲು ಸಮಯವಿರುತ್ತದೆ. —ಜೀನ್ ಪಾಲ್ ಸಾರ್ತ್ರ್

- ★ ನೀವು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದಾಗ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳೂ ಸುಲಭ. ನೀವು ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸವೂ ಕಷ್ಟ. —ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ
- ★ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಅಶೀರ್ವಾದದಂತೆ ಬರುತ್ತಾರೆ; ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಪಾಠದಂತೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. —ಮದರ್ ತೆರೆಸಾ
- ★ ಕಣ್ಣೆದ್ದು ದೂರದೃಷ್ಟಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಕುರುಡರಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕೆಟ್ಟದ್ದು. —ಹೆಲನ್ ಕೆಲ್ಲರ್