

ಸಾಧನೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲ...

ಯೋಗಮಾರ್ಗ

ಮಾನಸಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆ

ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದುಃಖವೆಂಬುದು ಅವಿನಾಭಾವ ಅಂಗವಾಗಿದೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಪುಣ್ಯಪುರುಷರು, ಅದೃಷ್ಟ ಶಾಲಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಎಲ್ಲರೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಕಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೈತೊಳೆದವರೇ. ಲಕ್ಷ ಲಕ್ಷ ಜನ ದುಃಖದ ಭಾರವನ್ನು ತಾಳದೆ ಮರುಗುತ್ತಾರೆ, ಸೊರಗುತ್ತಾರೆ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ; ವಿವೇಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ; ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತಿದೆ: **-ಚಿತಾ**

ದಹತಿ ನಿರ್ಜೀವಂ ಚಿಂತಾ ದಹತಿ ಜೀವಿತಂ

- ಚಿಂತೆಯು ಮನುಷ್ಯನು ಸತ್ತಮೇಲೆ ಸುಡುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆಯು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಜೀವಂತವಿರುವಾಗಲೇ ಸುಡುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಇದ್ದಂತೆ ಅವನ ದೇಹವೂ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾದ ಹೃದಯದ ಬೇನೆ ಮತ್ತಿತರ ಭಯಾನಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಏರುಪೇರುಗಳು ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು ಎಂದು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಇಷ್ಟಾದರೂ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ಭೋಗವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಮುಗಿಬೀಳುವ ನಾವು, ಈ ಅಭೀಪ್ಸೆಯು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಘೋರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಸುತ್ತಲಿನ ಭೀಕರ ಸಂಗತಿಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ನಾವೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡಂಥವು. ಇದರಿಂದಾಗಿ, ಯಾವುದರ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ನಾವು ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದೋ ಅಂಥ ಮನಸ್ಸು ವಿಕೃತಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಸುಖವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿಹೊರಟು ಸುಖಸಂವೇದನೆಯ ನೆಲೆ ಅಥವಾ ಆಶ್ರಯವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನೇ ವಿಕೃತಿಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ; ಆ ಮೂಲಕ ಸುಖಪಡುವ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದ ಘೋರ ದುರಂತ ಇದು. ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ, ಶರೀರಸುಖವನ್ನೇ ಜೀವನದ

ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡದ್ದರ ಭೀಕರ ಪರಿಣಾಮ ಇದು. ಅದನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೇ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. **ಖಿನ್ನತೆ, ಹತಾಶ ಮನೋಭಾವ, ಕುಟುಂಬಕಲಹ, ಕೋಪ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಮಾನಸಿಕವ್ಯಾಧಿಗಳು** - ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ತಗುಲಿರುವ ಕೆಲವು ಅಭಿಶಾಪಗಳು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೇ ನಮಗೆ ಶತ್ರುವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿರುವುದೇ ಇವುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಕಾರಣ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತುಲಿತ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಮಾನಸಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. - **ಅಶಾಂತಸ್ಸ ಕುತಃ ಸುಖಂ?** -

ಅಶಾಂತನಾದವನಿಗೆ ಸುಖವೆಲ್ಲಿಯದು? ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಉನ್ನತ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಸುವುದು - ಇವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದಂಥವು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಿಯು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೂ ಮಾನಸಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣವೇ ಆಧಾರಭೂತವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಖ, ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಖ. ಯಾರಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಜೀವನ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಪಂಚ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸುಂದರವಾಗಿರುವುದು. ಯಾರು ಏನನ್ನೂ ಆತಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಪ್ರಪಂಚದೊಡನೆ ಬೆರೆತುಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅನಂತ ವಿಕೃತಿಗಳು ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರತೆಯ ಅನಂತ ದೃಶ್ಯಗಳಾಗುವವು.

- ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ

ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸು ತನಗೆ ಎದುರಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು, ವಕ್ತಿಗಳು ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಲುಕಿ ಬೇಗನೆ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವ ಏಕಾಗ್ರ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಸ್ತಿಮಿತವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಶಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಾವು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಶಕ್ತರಾಗುವವೋ, ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒದಗಿ ಬರುವ ದುರ್ಭರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು, ವಿಪರೀತ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಈಡಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಕಂಡಂತೆಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಜೀವನವೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಹ್ಯವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ; ಸಂತೋಷಮಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದರು. ವರ್ತಮಾನ ಜೀವನವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಳುವುದಷ್ಟೇ ಅವರ

ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯೇ ಅವರ ಜೀವನದ ಪರಮೋದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಅನಿವಾರ್ಯವಾದ ಸಾಧನ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕಂದೇ **ಲೌಕಿಕ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆ** - ಈ ಎರಡಕ್ಕೂ ಅವಶ್ಯವಾದ ಮನೋನಿಯಂತ್ರಣದ ಹಲವಾರು ವಿಧವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅವರು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿದರು. ಇವನ್ನೇ ನಾವು **ಯೋಗ** ಎಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯುವುದು.

ಅಭ್ಯಾಸ-ವೈರಾಗ್ಯ

ಯೋಗದರ್ಶನವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಶಾಸ್ತ್ರ. ಪತಂಜಲಿಯು ತನ್ನ ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತಾತ್ವಿಕ ಅಂಶಗಳ ಜೊತೆಜೊತೆಗೇ ಮನಸ್ಸಿನ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನೂ ಬೋಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ **ಅಭ್ಯಾಸ** ಮತ್ತು **ವೈರಾಗ್ಯ**ಗಳು ಇರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಅಭ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಪ್ರಯತ್ನ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಸನ್ನಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡುವ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಾಧನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಇರುವುದೇ ವೈರಾಗ್ಯ ಅಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಮುಂದೆ ಕಾಣುವ ಹಾಗೂ ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿ ಇವೆಯೆಂದು ನಂಬುವ ಭೋಗವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಜುಗುಪ್ಸೆಯ ಭಾವ. **ಅಭ್ಯಾಸವು ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ; ವೈರಾಗ್ಯವು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.** ಇವೆರಡನ್ನೂ ಯಾವುದೇ ಸಾಧನಾವಿಧಾನದ ಮೂಲಾಂಶಗಳೆಂದು ನಾವು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಲೌಕಿಕ ಯಶಸ್ಸಿಗೂ ಬೇಕಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಅನಿವಾರ್ಯ ಅಂಶಗಳೇ ಇವು. ಅಭ್ಯಾಸ-ವೈರಾಗ್ಯಗಳಿಲ್ಲದ ಜೀವನ ದಿಕ್ಕುದಿಸೆಯಿಲ್ಲದ್ದಾಗುತ್ತದೆ, ಅತಂತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಪರಿಪುಷ್ಕವಾದ ಬಾಳು ಮಾತ್ರವೇ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಾಯ ಪ್ರತ್ಯಯ

-ಶ್ರದ್ಧಾವಾನ್ ಲಭತೇ ಜ್ಞಾನಂ - ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದಲೇ ಜ್ಞಾನವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಯೋಗದರ್ಶನಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುವಂಥ ಬೋಧನೆ. ಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸಾಧನೆ. ಅದು **ಶ್ರದ್ಧೆ, ವೀರ್ಯ, ಸ್ಮೃತಿ, ಸಮಾಧಿಪ್ರಜ್ಞೆ** ಮುಂತಾದ ಯೋಗಸಾಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗುವುದು ಎಂದು ಪತಂಜಲಿಯು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ **ಉಪಾಯ ಪ್ರತ್ಯಯ** ಎಂದು ಭಾಷ್ಯಕಾರರಾದ ವ್ಯಾಸರು ಹೆಸರು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. **ಶ್ರದ್ಧೆ** ಎಂದರೆ ಚಿತ್ತದ ಪ್ರಸನ್ನತೆ. ಚಿತ್ತದ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯು ಯೋಗಿಯನ್ನು ತಾಯಿಯಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಶ್ರದ್ಧೆಯುಳ್ಳ ಸಾಧಕನಿಗೆ **ವೀರ್ಯ** ಅಂದರೆ "ಸರ್ವಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಲೂ ನಾನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತೇನೆ" ಎಂಬ ಉತ್ಸಾಹ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಉತ್ಸಾಹಶಾಲಿಯಾದ ಯೋಗಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಸಾಧನಗಳಾದ ಯಮ, ನಿಯಮ ಮುಂತಾದ ಯೋಗಾಂಗಗಳ ಸ್ಮೃತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಯೋಗಾಂಗಗಳ ಸಾಧನೆಯಿಂದ



ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ

ಸಮಾಧಿಪ್ರಜ್ಞೆ ಎಂದರೆ ಪುರುಷ, ಪ್ರಕೃತಿ - ಈ ಎರಡೂ ತತ್ವಗಳ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಭೇದದ ಸ್ಪಷ್ಟಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಶ್ವರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಪ್ರಯತ್ನದ ಮೇಲೆಯೇ ಒತ್ತುಕೊಡುವ ಯೋಗದರ್ಶನವು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಭಗವದ್ಭಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಒಂದು ಉಪಾಯವನ್ನಾಗಿ ಬೋಧಿಸಿರುವುದು ಸ್ಮಾರಸ್ಮಕರವಾದ ವಿಷಯ. ಈ ಬಗೆಯ ವಿಶೇಷರೂಪದ ಭಕ್ತಿಯನ್ನೇ **ಈಶ್ವರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ** ಎಂದು ಪತಂಜಲಿಯು ಕರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಸಾಧಕನ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತನಾದ ಭಗವಂತನು ಅವನಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಇಚ್ಛಾಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಅನುಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಪತಂಜಲಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇದರ ಬಗೆಗಿನ ಎರಡು ಸೂತ್ರಗಳ ವಿವರಣೆ ಹೀಗಿದೆ:

ತಸ್ಯ ವಾಚಕಃ ಪ್ರಾಂವಃ : ಈಶ್ವರನ ವಾಚಕವು ಪ್ರಣವ. ವಾಚಕ ಎಂದರೆ ಯಾವುದು ಸೂಚಿಸುವುದೋ ಅದು. ಯಾವುದನ್ನು ವಾಚಕವು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೋ ಅದು ವಾಚ್ಯ. ಈಶ್ವರ ವಾಚ್ಯ. ಪ್ರಣವ ಅಥವಾ ಓಂಕಾರ ವಾಚಕ. ಓಂಕಾರ ಅಥವಾ ಪ್ರಣವದಿಂದ ಯಾವುದು ಸೂಚಿತವಾಗುವುದೋ, ಆ ಪುರುಷನನ್ನೇ ಈಶ್ವರನೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.

ತಜ್ಜಪ್ತದರ್ಥಭಾವನಮ್: ಪ್ರಣವವನ್ನು ಜಪಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದರ ಅರ್ಥವನ್ನೂ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಓಂಕಾರವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಿರುವ

ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೆ, ಅದರಿಂದ ಸೂಚಿತವಾದ ಈಶ್ವರನನ್ನು ಕೂಡ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪ್ರಣವವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಅದರ ವಿಷಯವಾದ ಈಶ್ವರನನ್ನು ಭಾವಿಸುತ್ತಿರುವ ಯೋಗಿಗೆ ಚಿತ್ತದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಷ್ಣುಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ: “ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದ (ಮಂತ್ರಜಪ) ಮೂಲಕ ಯೋಗ ವನ್ನು (ಅಂದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು) ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಮಂತ್ರಜಪ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಗಳು ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಪರಿಪಕ್ವಗೊಂಡಾಗ ಅಂಥ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಪರಮಾತ್ಮನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ.”

ಪರಿಕರ್ಮ

ಅಭ್ಯಾಸ-ವೈರಾಗ್ಯ ಮತ್ತು ಈಶ್ವರಪ್ರೇರಣೆಗಳಲ್ಲದೆ, ಉತ್ತಮ ನಡವಳಿಕೆಗೂ ಪತಂಜಲಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ **ಪರಿಕರ್ಮ** ಎಂದು ಹೆಸರು. ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯು ಹೀಗಿರಬೇಕು: **ಅ.** ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ಮೈತ್ರಿ ಇರಲಿ. ಇದರಿಂದ ಅಸೂಯೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. **ಆ.** ದುಃಖಗಳಲ್ಲಿ ಕರುಣೆ ಇರಬೇಕು. ಇದು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಅಪಕಾರ ಮಾಡುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. **ಇ.** ಪುಣ್ಯದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಕಂಡು ಸಂತೋಷಪಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಅಸೂಯೆಯ ಭಾವನೆ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. **ಈ.** ಪಾಪಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಉದಾಸೀನ ಭಾವನೆ ಇರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಬಗೆಗೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ದ್ವೇಷವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇಂಥ ಪರಿಶುದ್ಧ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸತ್ತಭಾವದಿಂದ ತುಂಬಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಚಿತ್ತವು ಪ್ರಶಾಂತಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಿಯಾಯೋಗ

ಇದುವರೆಗೂ ಹೇಳಿದ ಸಾಧನೆಗಳು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಣಾತನಾದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಹೇಳಿದ ಸಾಧನೆಗಳು. ಆದರೆ ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳ ಸಾಧಕನೂ ಕೂಡ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ, ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಭಗವದ್ಭಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ **ಕ್ರಿಯಾಯೋಗ** ಎಂಬ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಸಾಧನಾಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪತಂಜಲಿಯು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಮತ್ತು ಈಶ್ವರಪ್ರೇರಣೆ ಇವು ಒಟ್ಟು ಸೇರಿ **ಕ್ರಿಯಾಯೋಗ** ಅನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಾಧಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂಡ ಕ್ಷೇತಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಮಾನಸಿಕ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.

೧. ತಪಸ್ಸು: - **ನ ಅತಪಸ್ವಿನಃ ಯೋಗೋ ಸಿದ್ಧತಿ** - ತಪಸ್ವಿಯಲ್ಲದವನಿಗೆ ಯೋಗವು ಸಿದ್ಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಂದಿರುವ ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇತಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಅಶುದ್ಧಿಯು

ತಪಸ್ವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಚಿತ್ತದ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯು ಕಲಕದಿರುವಂತೆ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. **೨. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ:** ಪವಿತ್ರವಾದ ಹಿಂಕಾರವೇ ಮೊದಲಾದ ಮಂತ್ರಗಳ ಜಪ ಅಥವಾ ಮೋಕ್ಷೋಪದೇಶವನ್ನು ಮಾಡುವ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಅಧ್ಯಯನ. **೩. ಈಶ್ವರಪ್ರೇರಣೆ:** ಪರಮಗುರುವಾದ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಅರ್ಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಂಥ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಫಲವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು.

ಹೇಯ-ಹೇತು-ಹಾನ-ಹಾನೋಪಾಯ

ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗ: ೧. ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ್ದು ಅಂದರೆ **ಹೇಯ**, ೨. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ **ಹೇಯಹೇತು**, ೩. ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ, **ಹಾನ**, ಮತ್ತು ೪. ಅದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗ ಅಥವಾ ಉಪಾಯ, **ಹಾನೋಪಾಯ**.

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ದುಃಖವೇ **ಹೇಯ**. ದ್ರಷ್ಟಾ-ದೃಶ್ಯಗಳ ಸಂಯೋಗವೇ **ಹೇಯಹೇತು**. ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಪುರುಷನೇ **ದ್ರಷ್ಟಾ** (ನೋಡುವವನು) ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣ ಬರುವ ಎಲ್ಲವೂ **ದೃಶ್ಯ**ಗಳು. ಇಂಥ ಸಂಯೋಗವೇ ಬಂಧನ. ಇದೇ **ಹೇಯಹೇತು**. ದ್ರಷ್ಟಾ ಮತ್ತು ದೃಶ್ಯಗಳ ಅಥವಾ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯರ ನಡುವಣ ಭೇದವನ್ನು ನೋಡುವ ಮನಃ ಪಕ್ಷತೆಯೇ **ವಿವೇಕಖ್ಯಾತಿ**. ಇದೇ **ಹಾನೋಪಾಯ** ಅಂದರೆ ದುಃಖವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಏಕಮೇವ ಉಪಾಯ.

ಸಾಧನೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವಿವೇಕಖ್ಯಾತಿಯು ಸಿದ್ಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. **ಸಾಧನೆ ಎಂದರೆ ಯೋಗಾಂಗಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನ**. ಯೋಗಾಂಗಗಳು ಎಂಟು: **ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ**. ಇವುಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶುದ್ಧಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಂತೆಲ್ಲ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶವೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕಡೆಗೆ ಅದು ವಿವೇಕಖ್ಯಾತಿಯಲ್ಲಿ ಪರ್ಯವ ಸಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯರ ನಡುವಣ ತಪ್ಪು ತಾದಾತ್ಮ್ಯವೇ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಭೇದವನ್ನು ಕಾಣುವ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೇ **ವಿವೇಕಖ್ಯಾತಿ**.

ಯಮ

ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಅಪರಿಗ್ರಹ - ಇವು ಯಮಗಳು. **೧. ಅಹಿಂಸೆ** : ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದಲ್ಲಿಯೂ ಯಾವ ಜೀವಿಗೂ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡದಿರುವುದು ಅಹಿಂಸೆ. ಇತರ ಯಮ-ನಿಯಮಗಳು ಅಹಿಂಸೆಯನ್ನೇ ಮೂಲವಾಗಿ ಹೊಂದಿವೆ. **೨. ಸತ್ಯ** : ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಯಥಾರ್ಥತೆಯೇ ಸತ್ಯ. **೩. ಅಸ್ತೇಯ** : ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಹಣವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಸ್ತೇಯ. ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿರುವುದೇ ಅಸ್ತೇಯ. **೪. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ**: ಗುಪ್ತ ಇಂದ್ರಿಯದ ಸಂಯಮ. **೫. ಅಪರಿಗ್ರಹ**: ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಪಾದನೆ, ರಕ್ಷಣೆ, ನಾಶ ಮತ್ತು

ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಆಸಕ್ತಿ - ಇವೆಲ್ಲವೂ ದೋಷಗಳು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕಾರ ಮಾಡದಿರುವುದು.

ನಿಯಮ

ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಈಶ್ವರಪ್ರೇರಣೆ - ಇವು ನಿಯಮಗಳು. ೧. **ಶೌಚ:** ಶೌಚವು ಎರಡು ವಿಧ. ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ. ನೀರು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಾಹ್ಯ ಶೌಚ. ಮನಸ್ಸಿನ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಂತರಿಕ ಶೌಚ. ೨. **ಸಂತೋಷ :** ಈಗ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಆಶಿಸದಿರುವುದೇ ಸಂತೋಷ. ೩. **ತಪಸ್ಸು :** ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಶೀತ, ಉಷ್ಣ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಹಲವು ಬಗೆಯ ವ್ರತಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು. ೪. **ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ:** ಮೋಕ್ಷಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಪ್ರಣವಜಪ. ೫. **ಈಶ್ವರ ಪ್ರೇರಣೆ:** ಪರಮಗುರುವಾದ ಈಶ್ವರನಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಣಾಭಾವ.

ವಿತರ್ಕಬಾಧನೇ ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಭಾವನಂ

ಅಹಿಂಸೆ ಮೊದಲಾದ ಯಮ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವಾಗ, ಅವುಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು? ಇದಕ್ಕೆ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಮಂಜಸವಾದ ಉಪಾಯವೊಂದನ್ನು ಪತಂಜಲಿಯು ನಮಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಯಾವ ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆಯೋ, ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹಿಂಸೆಯ ಭಾವನೆ ಬಂದಾಗ, ಅಹಿಂಸೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಂದುಕೊಂಡು, ಆ ಮೂಲಕ ಹಿಂಸೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಚ್ಚರದಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಇರಬೇಕು.

ಆಸನ

-ಸ್ಥಿರಸುಖಮಾಸನಮ್- ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವೇ ಆಸನ. ಆಸನವು ಶರೀರ ಕಂಪವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬೇಕು; ಹಾಗೆಯೇ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದೆ ಸುಖವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಆಸನಸಿದ್ಧಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. ಶ್ವಾಸವೆಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪ್ರಶ್ವಾಸವೆಂದರೆ ದೇಹದ ಒಳಗಿರುವ

ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳುವುದು. ಈ ಎರಡನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಇವನ್ನೇ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪೂರಕ, ರೇಚಕ ಮತ್ತು ಕುಂಭಕ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪತಂಜಲಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ವಿವೇಕಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮುಸುಕಿಕೊಂಡಿರುವ, ಸಂಸಾರ ಬಂಧನವಾದ ಕರ್ಮವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ, ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ

ಮನಸ್ಸು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೂಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ವಿಷಯಗಳ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಎನ್ನುವುದು. ಉದಾಹರಣೆ, ಜೇನುಹುಳುಗಳು ತಮ್ಮ ರಾಣಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಗೂಡಿನಿಂದ ಹೊರಹೋಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸು ಬಾಹ್ಯಾಸಕ್ತವಾದರೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೂಡ ಹೊರಹೋಗುತ್ತವೆ. ಯಾವಾಗ ಮನಸ್ಸು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಆಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೂಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಷಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಆ ಮೂಲಕ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಕೂಡ ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಉಪಾಯವೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ.

ಸಂಯಮ

ಯಮ, ನಿಯಮ ಮುಂತಾದ ಐದು ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗಸಾಧನೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೆ ಹೇಳುವ ಧಾರಣ-ಧ್ಯಾನ-ಸಮಾಧಿಗಳನ್ನು ಸಂಯಮ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಯೋಗದ ಅಂತರಂಗ ಸಾಧನೆಗಳು.

೧. **ದೇಹಬಂಧಶ್ಚಿತ್ತಸ್ಥ ಧಾರಣಾ:** ಧಾರಣೆ ಎಂದರೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಅಂಥ ಸ್ಥಾನಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ ನಾಭಿಚಕ್ರ, ಹೃದಯಕಮಲ, ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನ ಜ್ಯೋತಿ, ನಾಸಿಕಾಗ್ರ ಅಥವಾ ನಾಲಗೆಯ ತುದಿ ಮುಂತಾದವು.

೨. **ತತ್ರ ಪ್ರತ್ಯಯೈಕತಾನತಾ ಧ್ಯಾನಮ್:** ಪ್ರತ್ಯಯವೆಂದರೆ ಜ್ಞಾನ. ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಹರಿಯುವ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯಯ ಏಕತಾನತಾ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆಗಳು ವಸ್ತುವಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಮಗೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ, ವೃತ್ತಿಗಳು ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆಯ ಅಲೆಗಳ ಪ್ರವಾಹವನ್ನೇ ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರವಾಹ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಜ್ಞಾನವೇ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಧಾರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ, ಧ್ಯೇಯವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲೇ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಹರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಹೆಸರು.

-ತೈಲಧಾರಾವತ್ ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನ ಪ್ರವಾಹ:- ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ



ಇನ್ನೊಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸುರಿದಾಗ, ಅದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯೇಯ ವಸ್ತುವಿನಡೆಗೆ ಹರಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಗಾಳಿಬೀಸದಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ದೀಪಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಥ ಕಡೆ ದೀಪದ ಬೆಳಕು ಅತ್ತಿತ್ತ ಅಲ್ಲಾಡದೆ, ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ತಿತ್ತ ಹರಿದಾಡದೆ, ಧ್ಯೇಯವಸ್ತುವಿನ ಕಡೆಗೆ ಯಾವ ಅಡತಡೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಹರಿದರೆ ಅದು ಧ್ಯಾನವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಆರು ಯೋಗಾಂಗಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಅವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಆಲೋಚನಾ ತರಂಗಗಳು ಒಂದೇ ಬಗೆಯದಾಗಿರಬೇಕು. ಬೇರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಸೋಂಕು ಕೂಡ ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಧ್ಯಾನವೆಂಬುದು ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ಏಕರೀತಿಯ ಆಲೋಚನಾಪ್ರವಾಹ.

ಸಮಾಧಿ

-ತದೇವಾರ್ಥಮಾತ್ರನಿರ್ಭಾಸಂ ಸ್ವರೂಪಶೂನ್ಯಮಿವ ಸಮಾಧಿಃ-
ಧ್ಯಾನವು ಪರಿಪಕ್ವವಾದಾಗ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವನು ತನ್ನ ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಭಾವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ತಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಅರಿವೂ ಅಳಿಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಧ್ಯೇಯವಸ್ತು ಮಾತ್ರವೇ ಬೆಳಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸಮಾಧಿ. ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತದ ತುಂಬ ಧ್ಯೇಯವಸ್ತುವೇ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ, ಧ್ಯಾತೃಧ್ಯಾನಗಳ ಪರಿವೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಧಾರಣೆ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ - ಒಂದೇ ಧ್ಯೇಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ಗುರಿಯನ್ನಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇವುಗಳ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ **ಸಂಯಮ** ಎಂದು ಹೆಸರು. ಸಂಯಮದ ಸಿದ್ಧಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಉನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥರಗಳಿಗೆ ಸಾಧಕನು ಮೇಲೇರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಹಂತಗಳನ್ನು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಉಪಸಂಹಾರ

ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದ ಗುರಿ ಕೂಡ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯಾದರೂ, ಅದು ನೈತಿಕತೆ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗಳಿಂದ ವಿಮುಖವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವೆಂಬುದು ಮರೀಚಿಕೆಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಈಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವ ಹಠಾಶ ಭಾವನೆಗೆ

ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಯೋಗದರ್ಶನವು ಮಾನವತೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಭೆಗೆ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸೌಧವನ್ನು ಕಟ್ಟಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ತಥ್ಯವನ್ನು ನಮಗೆ ಮನಗಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು 'ಏಕಾಗ್ರತೆ' ಯೆಂಬ ರಾಮಬಾಣವನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ದಶಕಗಳಿಂದ, ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ 'ಯೋಗ' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸೀಮಿತ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುವ ಗುರುಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ನಮಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುವುದಾದರೂ, ಜೀವನದ ಸಾರ್ಥಕತೆಯ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯಲಾರದು. ನಿಜವಾದ ಕೃತಕೃತ ಉಂಟಾಗುವುದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಾಧನಗಳು. ಅವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಿ ಯೋಗದರ್ಶನದ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಲೌಕಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಶಾಂತಿ, ಆನಂದಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ, ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕಗಳೆಂಬ ಕೃತಕ ವಿಭಾಗಗಳು ವಿಭಜನೆಗೊಂಡು, ಬಾಳನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಭಾವಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ನಾವು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದರಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತತ್ವವನ್ನು ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತತ್ವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗಬೇಕು. ಇದೇ ಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶ. ಇದೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಲಕ್ಷ್ಯವೂ ಆಗಿರಬೇಕಲ್ಲವೇ?

