

ಯೋಗ : ಒಂದು ಭಿನ್ನದೃಷ್ಟಿ

ಸ್ವಾಮಿ ಸುನಿರ್ಮಲಾನಂದ

“ಯಾವುದರಿಂದ ದುಃಖವಿಯೋಗವಾಗುವುದೋ ಅದೇ ಯೋಗ” ಎಂದು ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಅರ್ಥವನ್ನು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಯೋಗದ ಒಂದು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೀಡಿರುವ ಸ್ವಾಮಿ ಸುನಿರ್ಮಲಾನಂದರು “ಪ್ರಬುದ್ಧ ಭಾರತ” ಅಂಗ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಈಗ ಬೇಲೂರು ಮಠದ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಆಶಾಚಾರ್ಯರಾಗಿರುವರು.

ಯೋಗ : ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ

“ಆ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಯೋಗ ಮಾಡ್ತಾರೆ. ಆದ್ರೂ ಅವರಿಗೆ ರೋಗ ಯಾಕೆ ಬಂತು?”—ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಹಿರಿಯ ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳೊಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ್ದರು. “ನಮ್ಮ ಮಗ ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಬಹಳ ಧಾರ್ಮಿಕ. ಅವನು ಯೋಗ ಕ್ಲಾಸುಗಳನ್ನು ಮಿಸ್ಸೇ ಮಾಡೋ ದಿಲ್ಲ,” ಎಂದೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದ್ದರು. “ಸುಲಭದ ಕಂಠುಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ,” “ಯೋಗ : ಸಹಜ, ಸರಳ ಉಪಾಯ,” “ಯೋಗ ಮಾಡಿ, ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ,” ಎಂದೆಲ್ಲ ನಾವು ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ.

ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಲ್ಲ, ಎರಡಲ್ಲ—ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು ತುಂಬಿಹೋಗಿವೆ. ಕೆಲವು ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ದರೇ ಯೋಗ ಮಾಡಿದಂತಾಯಿತು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ವಿಶ್ವ ದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿದೆ. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಹಿಂದೆ ವಿಶ್ವವಿಖ್ಯಾತ Time (Asia) ಪತ್ರಿಕೆಯ ಮುಖಚಿತ್ರವೇ “ಯೋಗ”ದ ಬಗ್ಗೆ. ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ, “ಯೋಗವು ಭಾರತದ ಕೊಡುಗೆ” ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಎಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಸಮ್ಮಾನ ನೀಡಬೇಕಾಗುವುದೋ ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ “ಏಶಿಯಾದ ಕೊಡುಗೆ,” ಎಂದೇ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅದೇನೇ ಇರಲಿ, ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಿದೇಶೀ ಸಿನಿಮಾತಾರೆಯರೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯೋಗ ಬಹಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ.

ಏಕೆ ಯೋಗ ?

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಯೋಗದ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಓಡುವುದು ಈ ಕೆಲವು ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ: ನಮ್ಮ ಶರೀರ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯವಾದ ವಸ್ತು.

ನಾವೇನೇ ವೇದಾಂತ ಹೇಳಲಿ, ಎಷ್ಟೇ ಉದಾರ ಮನೋಭಾವದವರು ಎಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಪ್ರಿಯ ವಸ್ತುವೊಂದೇ—ನಮ್ಮ ಶರೀರ. ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಆದರ್ಶ. ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ “ಆಹಾ! ಓಹಾ!” ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಮೆಚ್ಚಿಗೆ ಪಡೆಯುವ ಇಚ್ಛೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ದುರ್ಭಾಗ್ಯವೋ ಏನೋ, ನಮ್ಮ ಶರೀರ ನಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನೇ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲ. ಅದೇನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೊಂದು ಕೊರತೆ, ಡೊಂಕು, ನೋವು, ರೋಗ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದರೂ, ಹಳಿದರೂ, ಹಂಬಲಿಸಿದರೂ ರೋಗ ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಬಿಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಉಪಾಯವೇನು? “ಆ ಯೋಗಿಗಳ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ! ಅವರು ಯೋಗ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟು ಅಥವಾ ಯೋಗದ ಬಲದಿಂದ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.” ಹಾಗಾಗಿ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಯೋಗ!

ಶರೀರದ ಮತ್ತೊಂದು ಭಯಂಕರ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ವಯಸ್ಸು. ಕಾಲೇಜಿನ ಯುವಕಯುವತಿಯರು ಸ್ವಪ್ನ ಕಾಣುತ್ತ ಕಾಣುತ್ತಲೇ ವಯಸ್ಸರಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ನಿನ್ನೆ ತಾನೇ ಯುವಕನಾಗಿ ಸುಖದ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಾತ ಆ ಕನಸು ನನಸಾಗುವ ಮುನ್ನವೇ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖನೋಡಿ ಬೆಚ್ಚಿತ್ತಾನೆ. ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ವಯಸ್ಸಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? “ಯೋಗ ಮಾಡಿ! ಯೋಗದಿಂದ ಜಾನ್‌ಗಾದ ಪರಿಣಾಮ ತಿಳಿಯದೇ? ಮೇರಿಗಾದ ಅದ್ಭುತ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೇ?” ಆದ್ದರಿಂದಲೇ, ಮುಪ್ಪನ್ನೆದುರಿಸಲು ಯೋಗ! ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ—ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ—ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಡಿಮಾಂಡ್. ಎಲ್ಲರೂ ಯೋಗಾಚಾರ್ಯರೇ. ಹಠಯೋಗ ಯಾವುದು, ಪತಂಜಲ ಯೋಗ ಯಾವುದು—ಈ ವಿಚಾರ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕು? ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತರೇ ಯೋಗಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಯೋಗ ಬಹಳವೇ ಜನಪ್ರಿಯ.

ಯೋಗದ ಜನಪ್ರಿಯತೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣ ಅದರಿಂದ ಬರುವ ಸಿದ್ಧಿಗಳು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ಸಿದ್ಧಿಗಳ ಮಾತು ಹೆಚ್ಚು ಕೇಳದಿದ್ದರೂ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ “ದೊಡ್ಡ ಯೋಗಿಗಳು” ಎಂದರೆ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವುದು, ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಚಿನ್ನ ಮಾಡುವುದು, ಹಕ್ಕಿಯಂತೆ ಹಾರುವುದು—ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಪವಾಡ ಮಾಡುವವರು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಆದರೆ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು

ಯೋಗದಿಂದ ಬರುವ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಳಕಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಅವುಗಳ ಬೆಲೆ ಹೊಲಸಿರುವಷ್ಟೇ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಗಳ ಆಸೆಯ ಹಿಂದೆ ದಾರಿದ್ರ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯ ಮೋಹವೂ ಒಂದು. ಅಂದರೆ ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ ಒಂದು ಹವ್ಯಾಸ. ಯೋಗ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೂ ಯೋಗಾಸನ ಕಲಿಸುವ ಜೀವನಶೈಲಿ ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ ಯೋಗದ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೋಟಿಪತಿಗಳಾಗುವ ಇಚ್ಛೆ ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ.

ಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶವೇನು?

ಯೋಗ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಕಸರತ್ತಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಶರೀರದ ಕಸರತ್ತಿನಿಂದ ರೋಗಗಳು ದೂರಾಗಬಹುದು, ನಿಜ. ನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವೂ ನೀರೋಗಿಯೂ ಆಗುತ್ತಾನೆ, ನಿಜ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನದೊಂದು ಅರ್ಥವಿದೆ, ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ ಯೋಗಕ್ಕೆ. ಜನರು ಯೋಗವೆಂದರೆ ಬರಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರದೇ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಯೋಗಿಗಳೆಂದೇ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ; ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಯಾರು ನಿಜವಾದ ಯೋಗಿಗಳೋ, ಅವರೇನಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪಗೋ ದುರ್ಬಲವಾಗಿಯೋ ಆಗಿದ್ದರೆಂದರೆ “ಅವರೆಂಥಾ ಯೋಗಿಗಳು!” ಎಂದು ತಮಾಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗ ಒಂದು ಪರಮಾಧ್ಯುತ ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಹಸ್ರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಜಗತ್ತಿಗೆ ನೀಡಿದ ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಕೊಡುಗೆ. ಯೋಗದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತ್ರ ಗಮನಾರ್ಹ: ಸಹಸ್ರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬ ಋಷಿ ಎಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗ ಬಹುದಾದ ಪರಿವರ್ತನೆ, ಚಿಂತನೆ, ಯೋಚನೆ, ಭಾವನೆ—ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಹನವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಕೇವಲ ೨೦೦ರಷ್ಟು ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತವಾದ ಮನೋನಿಯಂತ್ರಣ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾನೆ! ಈ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಏನೇನು ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಬಹುದೋ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿ ಸರಿಯೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ.

ಯೋಗವೆಂದರೇನು?

ಈ ಯೋಗ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥವೇನು? ಒಂದು ಲೋಟ ಸಮುದ್ರದ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ಲೋಟದಲ್ಲಿನ ನೀರನ್ನು ಸಮುದ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ “ನೀರು ಕೊಡು” ಎಂದರೆ ಲೋಟದ ಸಮೇತ ನೀರು ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ಲೋಟ ಮತ್ತು ಅದರೊಳಗಿರುವ ನೀರು—ಎರಡನ್ನೂ ನೀರು ಎಂದು ಕರೆದರೂ “ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಕೊಡು” ಎಂದು ಯಾರೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ಲೋಟದ ನೀರನ್ನು ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಿದಾಗ? ಪುಟ್ಟ “ನಾನು” ಬೃಹತ್ತಾದ “ನಾನು”ವಿನಲ್ಲಿ, ಬ್ರಹ್ಮದಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದೇ ಯೋಗ. ಇದು ವೇದಾಂತದ ಕಲ್ಪನೆ.

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮದ ಕಲ್ಪನೆಯಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ಜೀವಿಗಳಿದ್ದೇವೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಪುರುಷರಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪುರುಷರೇ ಚೇತನವಸ್ತುಗಳು. ಇನ್ನೇನೆಲ್ಲಾ ಇದೆಯೋ, ಎಲ್ಲವೂ ಜಡ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಿಯವಾದ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಈ ಜಗತ್ತು, ಈ ವಿಶ್ವ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ, ಎಲ್ಲವೂ ಜಡವಸ್ತುವೇ—ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ. ಒಂದೇ ತ್ರಿಗುಣಾತ್ಮಿಕಾ ಪ್ರಕೃತಿ ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಪುರುಷರ ಭೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಾಂಖ್ಯ-ಯೋಗಿಗಳು. ಜಡವನ್ನೇ ಚೇತನ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಮೂರ್ಖತನ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚೇತನವಸ್ತುವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಚೇತನವಸ್ತುವನ್ನು ಜಡವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ತಿಳಿಯುವುದೇ ಯೋಗ.

ಈ ಚೇತನವಸ್ತುವನ್ನೇ “ನಾವು” ಎಂದು ಅರಿತರೆ ಆಗುವ ಲಾಭವೇನು? ಆತ್ಮಂತಿಕ ದುಃಖ ನಿವೃತ್ತಿ ಎಂಬ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಶಬ್ದವಿದೆ. ನಾವೆಷ್ಟೇ “ಸುಖವಾಗಿದ್ದೇವೆ” ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡರೂ ನಮ್ಮ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲ. ದೈನಂದಿನ ದುಃಖಗಳೊಂದಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವುದೇ ದುಃಖ, ಜೀವಿಸುವುದೇ ದುಃಖ, ಸಾವೆಂಬುದೇ ದುಃಖ. ಈ ಎಲ್ಲ ದುಃಖಗಳ ಮೂಲ, ಮೂರ್ಖತನ—ಜಡವಸ್ತು, ಚೇತನವಸ್ತು ಇವೆರಡರ ನಡುವಿನ ಭೇದ ತಿಳಿಯದಿರುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಯೋಗವೆಂದರೆ ಬಿಡುಗಡೆ, ಜಡವಸ್ತುಗಳ ದಾಸ್ಯದಿಂದ, ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ.

ಯೋಗದ ಸೋಪಾನಗಳು

ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ, ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯರು—ಈ ಮೂವರೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಹೇಯ, ಹೇತು, ಹಾನ ಮತ್ತು ಹಾನೋಪಾಯದ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಅನುಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೂವರೂ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಕಾರಣವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧ ಮತ್ತು ಪತಂಜಲಿ ಯಂತೂ ದುಃಖನಿವಾರಣೆಯನ್ನೇ ಪ್ರಧಾನ ಉದ್ದೇಶವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರ ಉಪದೇಶದ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಅದೇ ರೀತಿಯದಾಗಿತ್ತು. ನಾವು ಯೋಗವನ್ನು ಈ ಪದ್ಧತಿಯಂತೆಯೇ ಓದಿ ನೋಡೋಣ.

ಹುಟ್ಟು-ಸಾವುಗಳ ನಿರಂತರ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿರುವ ನಾವು ಜೀವನ, ಸುಖ, ಆನಂದ, ಸುಂದರಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾವಿರಾರು ಸ್ವಪ್ನಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ “ಬಾಳ ಮೋಹವು ಮರು ಮರೀಚಿಕೆ ಮಾಯ ಕೆತ್ತಿದ ಪುತ್ಥಳಿ.” ಏಕೆಂದರೆ ಈ ವಿಶ್ವದಿಂದ ಸಿಗುವುದೊಂದೇ: ದುಃಖ. ನಾವು ಈ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಹೆಸರಿಟ್ಟರೂ ದುಃಖ ದುಃಖವೇ. ಈಗ ಬಂದಿರುವ ಅಥವಾ ಈಗ ನಾವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ದುಃಖವೇ ಸಾಕಾಗಿದೆ. ಇನ್ನು ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಮಗಾಗಿ ದುಃಖದ ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಪತಂಜಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ಹೇಯಂ

ದುಃಖಂ ಅನಾಗತಂ (2.16) “ಇನ್ನೂ ಬಂದಿಲ್ಲದ ದುಃಖದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.” ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ, ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಆಗುತ್ತಿರುವ ನಿರಂತರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಫಲವಾಗಿ ವಿವೇಕಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ದುಃಖಮಯವಾಗಿಯೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಕಾರಣ ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು. ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳ ಫಲ. ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಜನ್ಮ, ದೀರ್ಘಾಯು ಅಥವಾ ಅಲ್ಪಾಯು ಮತ್ತು ಸುಖ ದುಃಖಾನುಭವ. ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮತ್ತೂ ಒಂದು ಕಾರಣ ತಾಪ ಅಥವಾ ಸಮಾಜ ಜೀವನದ ನಿರಂತರ ತಿಕ್ಕಾಟ.

ಈ ಎಲ್ಲ ದುಃಖಗಳೂ ಹೇಯ, ಎಂದರೆ ತ್ಯಜ್ಯ. ಅರ್ಥಾತ್ ದುಃಖವೇ ನಮಗಿರುವ ಮೂಲರೋಗ. ಈ ದುಃಖ ಸಾಧಾರಣ ವಿಧಿಗಳಿಂದ ದೂರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ದುಃಖ ಜೀವದೊಂದಿಗೆ ಬರುವ ದುಃಖ, ಅರ್ಥಾತ್ ಅಸ್ತಿತ್ವದ (existential) ದುಃಖ. ನಮಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ರೋಗರುಜಿನಗಳು, ದುಃಖ ದುಮ್ಮಾನಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಈ ಜೀವ-ದುಃಖದ (existential ದುಃಖದ) ಸ್ಥೂ ಸ್ಥೂ ಲಕ್ಷಣಗಳು (symptom) ಮಾತ್ರ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿದ್ದರೆ ಕೈಯಲ್ಲೋ, ಕಾಲಲ್ಲೋ ವ್ರಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ರಣವೇ ರೋಗವಲ್ಲ, ವ್ರಣ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರ.

ದುಃಖದ ಕಾರಣವೇನು?

ದ್ರಷ್ಟೃದೃಶ್ಯಯೋಃ ಸಂಯೋಗಃ ಹೇಯಹೇತುಃ (2.17) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ. ದ್ರಷ್ಟೃ ಎಂದು ನಿಜವಾದ “ನಾನು”—ಆತ್ಮ. ದೃಶ್ಯ ಎಂದರೆ ಈ ಜಗತ್ತು, ನಮ್ಮ ಶರೀರ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಕಲ ಅನಾತ್ಮವಸ್ತುಗಳು. ಈ ಎರಡರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಲೇ ದುಃಖ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಪರ್ಕವೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಒಂದನ್ನು ಮತ್ತೊಂದಾಗಿ ತಪ್ಪು ತಿಳಿಯುವುದೇ ಮೂರ್ಖತನ. ಶರೀರವೇ “ನಾನು” ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅದರ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಪಡುವ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಕೊನೆಯಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಅಜ್ಞಾನ. ಇದೇ ದುಃಖದ ಹೇತು. ಈ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಎಂದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತೋ ತಿಳಿಯದು. ಆದರೆ ನಾವು ನೆರಳನ್ನೇ ಬೆಳಕು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಕತ್ತಲನ್ನೇ ಸೂರ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವುದಂತೂ ಚಿರಸತ್ಯ. ಈ ಭಾವನೆಯೇ ಅಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಅವಿದ್ಯೆ. ತಸ್ಯ ಹೇತುಃ ಅವಿದ್ಯಾ (2.24) “ಹೇಯವಾದ ದುಃಖದ ಹೇತು ಭ್ರಾಂತಿ. ಈ ಹೇತುವಿನ ಹೇತು ಅವಿದ್ಯಾ” ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಮಹರ್ಷಿಗಳು. ಬುದ್ಧದೇವನೂ ಇದನ್ನೇ ಹೇಳಿದುದು.

ಈ ನಮ್ಮ ಮೌಢ್ಯ ಹೋಗುವುದು ಹೇಗೆ? ಚರ್ಮದ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ ಅದರೊಳಗೆ ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತ ನಾನೇ ಈ ಚರ್ಮದ ಚೀಲ ಎಂಬ ಮೂರ್ಖತನ

ಹೋಗುವುದೆಂದು? ಅಜ್ಞಾನ ನಾಶವಾದಾಗ. ತದಭಾವಾತ್ ಸಂಯೋಗಾಭಾವಃ ಹಾನಂ ತದ್ವಶೇಃ ಕೈವಲ್ಯಂ—“ಅವಿದ್ಯೆ ಅಥವಾ ಅಜ್ಞಾನ ನಾಶವಾದಾಗ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಅನಾತ್ಮಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಕೈವಲ್ಯ ಎಂದು ಹೆಸರು.” ಈ ರೀತಿ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೇ ನಿಜವೆಂದು ತಿಳಿದಿರುವ ನಮ್ಮ ಭ್ರಮೆ ನಾಶವಾದಾಗ ನಾವು ಚಿರಸ್ಥಾಯಿಯಾದ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದೇ ಯೋಗದ ತಳಹದಿ.

ವೃತ್ತಿನಿರೋಧ

ಹೇಯವಾದುದು ದುಃಖ, ಈ ದುಃಖದ ಕಾರಣ (ಅಥವಾ ಹೇಯ ಹೇತು) ಅಜ್ಞಾನ, ಹಾನ (ಅಥವಾ ರೋಗದ ಔಷಧಿ) ನಾನು ಆತ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು. ಇದು ಸರಿ. ಆದರೆ ನಾನು ಆತ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಅರ್ಥಾತ್ ಹಾನೋಪಾಯ ವೇನು? ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಹಾನೋಪಾಯವಾಗಿ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ನೀಡಿದರು. ಈ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವ ಮುನ್ನ ಯೋಗದ ಒಂದೆರಡು ವಿಶೇಷ ಶಬ್ದಗಳ ಪರಿಚಯ ಬೇಕು.

ವೃತ್ತಿ : ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮುಂತಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೆಂಬ ಅಂತರಿದ್ರಿಯ—ಇವುಗಳಿವೆ ಎಂಬ ಕಾರಣ ದಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ಜಗತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ಗಿಡವನ್ನು ನೋಡಿದಿರಿ. ಆ ಗಿಡದ ಚಿತ್ರ ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂತು. ಮನಸ್ಸು ಅದನ್ನು ಗಿಡ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೇ ವೃತ್ತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು, ವಿಷಯ ಅಥವಾ ಅನುಭವದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನ ಸಿಗಬೇಕಾದರೂ ಅದು ವೃತ್ತಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಸಿಗುವುದು. ವೃತ್ತಿ ಸಮುದ್ರದ ಅಲೆಯಂತೆ. ಈ ಅಲೆಗಳು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಏಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದೇ ಯೋಗ.

ಪ್ರತ್ಯಯ : ನಿಮಿಷ-ನಿಮಿಷಕ್ಕೂ ಸಹಸ್ರ ಸಹಸ್ರ ವೃತ್ತಿಗಳು ಏಳುತ್ತಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಯಾವ ವೃತ್ತಿಗಳು ಒಳಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುವಿಷಯಗಳ ಜ್ಞಾನ ನೀಡುವವೋ ಅವೇ ಪ್ರತ್ಯಯಗಳು. ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರತ್ಯಯ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಏಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಸಮಾಧಿ : ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸಮಾಧಿ. ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ಕೈವಲ್ಯ. ಒಂದೇ ಪ್ರತ್ಯಯ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಗಭೀರತಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಪ್ರತ್ಯಯವೂ ನಾಶವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಬಾಲಿಯಾಗಿ ಹೋದಾಗ ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಯೋಗ. ಇದೇ ಪರಮಗುರಿ. ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ

ಸುವಿತರ್ಕ (ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಪರಮ-ವಿಕಾಗ್ರತೆ), ಸುವಿಚಾರ (ವಸ್ತುವಿನ “ವಿಷಯ: ಅರ್ಥಾತ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪರಮ-ವಿಕಾಗ್ರತೆ), ನಿರ್ವಿತರ್ಕ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಿಚಾರ ಎಂದೆಲ್ಲ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಂತಗಳಿವೆ. ಅರ್ಥಮಾತ್ರ ನಿರ್ಭಾಸಾ, ಅಂದರೆ ಕೇವಲ ಧೈಯ ವಸ್ತುವಿನ ಬಗ್ಗಿನ ಆಲೋಚನೆಯೊಂದೇ ಇದ್ದು ಉಳಿದುದೆಲ್ಲ —“ನಾನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ” ಎಂಬ ವಿಚಾರವೂ ಇಲ್ಲವಾಗುವ ಅವಸ್ಥೆಯೇ ಸಮಾಧಿ.

ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ

ಈಗ ಹಾನೋಪಾಯ. “ನಾನು ಶರೀರಾದಿಯಲ್ಲ, ಆತ್ಮ” ಎಂದು ಒಳಗಿನಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದೇ (ಕೇವಲ ನಂಬುವುದಲ್ಲ) ಹಾನೋಪಾಯ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿವೇಕಖ್ಯಾತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇಳುವ ಕೊಟ್ಟಂತರ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮತ್ತು ಬೇಡದ ವಸ್ತುಗಳ ಆಸೆ ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ವಿಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವುದರಿಂದ, (ಅಭ್ಯಾಸ ವೈರಾಗ್ಯಾಭ್ಯಾಂ ತನ್ನಿರೋಧಃ 1.12) ಮತ್ತು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಆತ್ಮನಿಗಾಗಿ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಪಡುವುದರಿಂದ (ತೀವ್ರ ಸಂವೇಗಾನಾಂ ಆಸನ್ಯಃ 1.21) ಆತ್ಮದರ್ಶನ, ತನ್ಮೂಲಕ ಕೈವಲ್ಯ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧತೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಈ ಸಿದ್ಧತೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನೇ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಈ ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ : ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ.

ಯಮ ಎಂದರೆ ಅಹಿಂಸಾ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ (ಪರರ ವಸ್ತುಗಳಿಗಾಗಿ ಆಸೆಪಡದಿರುವುದು) ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ಅಪರಿಗ್ರಹ(ಇತರರಿಂದ ಏನನ್ನೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸದೇ ಇರುವುದು) ಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ. ಈ ಐದು ಯಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದನಂತರ ಪತಂಜಲಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ಶೌಚ-ಸಂತೋಷ-ತಪಃ-ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ-ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನಾನಿ ನಿಯಮಾಃ | (2.22) ಶೌಚ ಅಥವಾ ಶುಚಿತ್ವ, ಸಂತೋಷವೆಂದರೆ ಸಂತೃಪ್ತಿ, ತಪಸ್ಸೆಂದರೆ ಶರೀರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುವುದು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವೆಂದರೆ ಶಾಸ್ತ್ರಾಧ್ಯಯನ ಅಥವಾ ಮಂತ್ರಜಪ ಮತ್ತು ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನವೆಂದರೆ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಶರಣಾಗುವುದು. ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ಯಮ, ನಿಯಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೇ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು, ಒಂದಾದಮೇಲೆ ಒಂದರಂತೆಲ್ಲ. ಮೂರನೆಯ ಅಂಗವೇ ವಿಶ್ವವಿಖ್ಯಾತವಾದ ಆಸನ. ಆಸನದಿಂದ ದ್ವಂದ್ವ ಅನುಭವಾತಃ (2.48) ಶೀತ-ಉಷ್ಣ, ದುಃಖ-ದುಮ್ಮಾನ, ಸುಖ-ಕಷ್ಟ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಸಂಖ್ಯ ಶಾರೀರಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಪೀಡೆಗಳಿಂದ ಜಯಗಳಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಇದು ಆತ್ಮಂತಿಕ ದುಃಖ ನಿವೃತ್ತಿಯಲ್ಲ. ಸಾಧನೆಯ ವಿಘ್ನಗಳಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿಯಷ್ಟೇ. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಅಂಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಯೋಗ್ಯರಾದ ಯೋಗಿಗಳಿಂದ ಕಲಿಯದೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ

ಹುಚ್ಚುಹಿಡಿಯುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ. ಇದರಿಂದ ಧಾರಣಾಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಹೋಗದಂತೆ ತಡೆದು ಅದನ್ನು ಧೈಯ ವಸ್ತುವಿನ ಕಡೆ ಹರಿಸುವುದು. ಮುಂದಿನ ಯೋಗಾಂಗ ಧಾರಣಾ. ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಗಳಿಗೆ ಸಂಯಮ ಎಂದು ಹೆಸರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ ಪತಂಜಲಿ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕಲ್ಪನೆಯೇನೆಂದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನವೆಂದರೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು. ಧ್ಯಾನ ಸಹಜವಲ್ಲ. ಯಮಾದಿಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಲಾಭವಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನದ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಧಾರಣಾ.

ಧಾರಣಾ ಎಂದರೇನು? ದೇಶಬಂಧಃ ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಧಾರಣಾ (3.1). ಯಾವುದೇ ಒಂದು “ದೇಶ” ಅಂದರೆ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಧಾರಣಾ. ವಸ್ತು ಒಳಗಿನದಿರಬಹುದು, ಹೊರಗಿನದಿರಬಹುದು. ಇದರ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯಾನಯೋಗ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತತ್ರ ಪ್ರತ್ಯಯ-ವಿಕತಾನತಾ ಧ್ಯಾನಂ, ಅಂದರೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಂದೇ ಪ್ರತ್ಯಯ-ವೃತ್ತಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳುತ್ತಲಿದ್ದರೆ ಅದೇ ಧ್ಯಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಶೇ100ರಷ್ಟು ವಿಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನಿಸುವುದೇ ಸಮಾಧಿ. ಎಂದರೆ ತದೇವಾರ್ಥಮಾತ್ರನಿರ್ಭಾಸಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮಹರ್ಷಿಗಳು. ಹಾಗೆಂದರೇನು? ಮೊದಮೊದಲು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದು ಧೈಯವಸ್ತು ಇರುತ್ತಿತ್ತು, ಧ್ಯಾನಮಾಡುವ ಕ್ರಮ ಅಥವಾ ಪ್ರಯತ್ನ ಇರುತ್ತಿತ್ತು, ಮತ್ತು “ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ” ಎಂಬ ಅರಿವಿತ್ತು. ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಧೈಯ ವಸ್ತುವಿನ ಅರಿವು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೇನೂ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಸಮಾಧಿ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಕಾಗ್ರತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಆಗಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇತರ ಸಾಧಾರಣ ಸಮಾಧಿಗೂ (ತನ್ಮಯತೆ, rapture) ಮತ್ತು ವಿಕಾಗ್ರತಾಪರಿಣಾಮವಾದ ಸಮಾಧಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಷ್ಟೇ: ಇಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ಇಳಿದ ಯೋಗಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಲೋಕ(ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಬೆಳಕು)ದಿಂದ ತುಂಬಿದವನಾಗುತ್ತಾನೆ. “ನಾನು ಆತ್ಮನೇ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಈ ನಾಟಕಕ್ಕೂ ನನಗೂ ಏನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ” ಎಂದು ಒಳಗಿನಿಂದ ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಇತರ ಸಾಧಾರಣ ಸಮಾಧಿಗಳಿಂದ ಅಜ್ಞಾನಿ ಅಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಮೂರ್ಛೆಯೂ ಇಂತಹ ಒಂದು ಜಡ ಅವಸ್ಥೆ.

ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಘ್ನಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ನಕಾರಾತ್ಮಕ (ಆಲಸ್ಯ, ಚಿಂತೆ ಇತ್ಯಾದಿ); ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ (ಸಿದ್ಧಿಗಳು, ಅಲ್ಪತೃಪ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿ).

ಆದರೆ ಯಾರು “ನಡೆ ಮುಂದೆ ನಡೆ ಮುಂದೆ ನುಗ್ಗಿ ನಡೆ ಮುಂದೆ, ಜಗ್ಗದೆಯೆ ಕುಗ್ಗದೆಯೆ ಹಿಗ್ಗಿ ನಡೆ ಮುಂದೆ” ಎಂದು ನಡೆಯುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೇ ಜಯ. *