

ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗದರ್ಶನ

ಆರ್. ಮಾಧವರಾವ್

ಮನಸ್ಸಿನ ಆಗಾಧವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾನವಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ ಬಳಸುವಲ್ಲಿ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಗೆ ನೆರವಾದೀತು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಿರುವ ಶ್ರೀಯುತ ಮಾಧವರಾವ್ ಅವರು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಹಮ್ಮಿ ಕೊಳ್ಳಲಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿಕಸನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಪ್ರಮುಖ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿ.

ಪಾತಂಜಲಿಯ ಯೋಗದರ್ಶನ ಕ್ರಿ.ಪೂ. ೨ನೇ ಶತಮಾನದ ಆಸುಪಾಸಿನದೆಂದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ. ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿ ಶ್ರೇಷ್ಠರು ಯಾವ ಕಾಲದವರೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಅವರು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಬರೆದಿರುವ ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಾಕುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂವೇದನೆಯೂ (ಪುನರಾವರ್ತಿತವಲ್ಲದಿದ್ದರೆ) ಒಂದು ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಸಂವೇದನೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನೇ ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಬರುವವರೆಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನಾ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಮಗುವಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ಅಗತ್ಯ. ಮಗುವಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತು, ಒಳ್ಳೆಯ ದೃಶ್ಯ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ(ತೀಕ್ಷ್ಣ ಸಂವೇದನೆ ಯನ್ನುಂಟುಮಾಡದ), ಪ್ರೀತಿ, ಪರಿಮಳಗಳಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂವೇದನಾ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಕಠೋರಮಾತು, ಕರ್ಕಶಸಂಗೀತ, ಜಗಳ ಮಾಡುವ/ಹೊಡೆಯುವ ದೃಶ್ಯಗಳು, ಅಹಿತಕರ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಆಹಾರ, ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಡೆಯುವುದು ಇವು ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಹಿತಕರ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ನೆಲೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನರಿತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವುದರ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಈಗ ಮಗುವಿಗೆ ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಬಂದನಂತರ ನಡೆಯುವ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸೋಣ. ಇದು ಬೆಳೆದವರ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನಾ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಪತಂಜಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಇದು ಯೋಗಿಗಳಾದವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದವರಲ್ಲಿ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪತಂಜಲಿ ಸರ್ವಾರ್ಥತೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ. ಒಂದೇ ಶಬ್ದ, ಒಂದೇ ದೃಶ್ಯ, ಬಹು ಜನರಲ್ಲಿ ಬಹು ವಿಧವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ ಸಂವೇದನೆಯು ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಟ್ಟಿದಾಗ ಅವರವರ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಂಸ್ಕಾರ ಮೇಲೆದ್ದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಸಂಸ್ಕಾರ ಯಾವಾಗ ಯಾವ ಸಂವೇದನೆಯಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಘಟನೆ, ಮಾತು, ನೋಟದಿಂದ ವಿಚಿತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೇಲೆದ್ದು ಮನುಷ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಇತರರಿಗೆ ಎನ್ನಿಸಬಹುದು. ಸಾಧಾರಣ ಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಅಸಾಧಾರಣ ಪ್ರತಿ ಕ್ರಿಯೆ ಇವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವುದು ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೇ.

ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ಸಂವೇದನೆಯಿಂದ ಏಳುವುವು, ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುವು ಅಥವಾ ಇರುವ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುವು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವು ಕ್ರಿಯೆಗೂ ಪ್ರೇರೇಪಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನವಾಗದಿರುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಪ್ರೇರೇಪಣೆಗಳೇ ಅವರನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ತಡೆ ಇಲ್ಲದಲ್ಲಿ, ಕ್ರಿಯೆಗಳೇ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಾಗಿ ಬಲಗೊಂಡ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಭಾಗವೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಮನುಷ್ಯ ಕೇವಲ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ದಾಸ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನಾಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿ ಈ ಪ್ರೇರೇಪಣೆಯನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ (ಅದು ಕೆಟ್ಟ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಣೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ). ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ತನಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆ, ಪ್ರೇರಣೆಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಭಾವತಃ ಚಂಚಲ. ಹುಚ್ಚು ಕುದುರೆಯಂತೆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿ ಯೋಚಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ಪತಂಜಲಿ ಹೇಳುವ ಏಕಾಗ್ರತೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ಅಥವಾ ಸರ್ವಾರ್ಥತೆ ಕ್ಷಯವಾದಾಗ (ಕಮ್ಮಿ ಯಾದಾಗ) ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಬಿಡದೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಗುರಿ.

ಯೋಗವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನಾ ತರಂಗ

ಗಳಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುವುದು (ಯೋ.ಸೂ. ೧.೨). ಇದು ಅಭ್ಯಾಸ ವೈರಾಗ್ಯಗಳಿಂದ ಬರತಕ್ಕದ್ದು (ಯೋ.ಸೂ. ೧.೧೨). ಇದು ಸಾಧ್ಯವೇ? ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಖಂಡಿತಾ ಸಾಧ್ಯ. ಯೋಗ ಸೂತ್ರ ೧೦ರಲ್ಲಿ ಹೇಳುವಂತೆ ಪ್ರತ್ಯಯಗಳಿಲ್ಲದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ ನಿದ್ರೆ. ಪ್ರತ್ಯಯವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲೋಚನಾ ತರಂಗದಿಂದ ಬರುವ ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ತಿಳುವಳಿಕೆ. ಎಂದರೆ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನಾ ತರಂಗಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ಆಗುವಂತಹುದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಯೋಗ.

ಅಭ್ಯಾಸ ಎಂದರೆ ಏನು? ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಅಭ್ಯಾಸ (ಯೋ.ಸೂ.೧.೧೩.) ಚಿತ್ತ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ನಾನಾ ಬಗೆಯನ್ನು ಪತಂಜಲಿ ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:

೧. ಸುಖೇ, ದುಃಖೇ, ಪ್ರಣಾತ್ಮಾ ಮತ್ತು ಪಾಪಾತ್ಮಾ ಇವ ರೊಂದಿಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸ್ನೇಹ ಕರುಣೆ ಹರ್ಷ ಉಪೇಕ್ಷೆ— ಈ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಚಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯ (ಯೋ.ಸೂ. ೧.೩೩).

೨. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯ (೧.೩೪).

೩. ಒಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ದಿವ್ಯ ಅನುಭವದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ (೧.೩೫).

೪. ರಾಗದ್ವೇಷಗಳನ್ನು ಮೀರಿದವರ ಬಗ್ಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ (೧.೩೬).

೫. ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಪ್ನಗಳ ಜ್ಞಾನದಿಂದಲೂ ಇದು ಸಾಧ್ಯ.

೬. ತನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಧ್ಯಾನಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ (೧.೩೯).

ಚಿತ್ತ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರಲು ಬೇಕಾದ ಇತರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಏನೆಂದರೆ, ಮನಸ್ಸು ದುಃಖ ವಿಷ್ಣೋತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು (೧.೩೧). ಕಾಯಿಲೆ ಸಂಶಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಇರಬಾರದು (೧.೩೦). ವಿವೇಕಾನಂದರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಸುದೃಢ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುದೃಢವಾದ ಮನಸ್ಸಿರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ಅಥವಾ ಚಿತ್ತ ವಿಕ್ಷೇಪಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದ ನಂತರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯತ್ತ ತಿರುಗಿಸಬಹುದು. ಇದು ಒಂದೆರಡು ದಿನದ ಮಾತಲ್ಲ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಚಿತ್ತಪ್ರಶಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ (೧.೧೪).

ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಪಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ

ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ವಿಷಯದತ್ತ ತಿರುಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳು ಬಿಡದೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬಹುದು.

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳು ಬಂದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಪತಂಜಲಿ ಹೇಳುವಂತೆ ಅವುಗಳ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಎಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಯೋಚನೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳತ್ತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. (ಸಾಧನವಾದ, ಸೂತ್ರ ೨೨). ಚಿತ್ತವನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶ/ದೃಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶ/ಜಾಗದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ದೂರಹೋಗುವುದೂ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವಾಗಬಹುದು. ಇದು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ದಮನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯ. ದಮನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಆ ಆಲೋಚನೆ ಪ್ರಸುಪ್ತವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬಹುದು; ನಂತರ ಪುನಃ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪತಂಜಲಿ ಅಭ್ಯಾಸವೈರಾಗ್ಯಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಾಗಿಯೇ ಹೇಳಿರುವುದರ ಉದ್ದೇಶ ವೈರಾಗ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಬರಿಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಯಾವ ಸಾಧನೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಹೊರಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದೇ ಹೊರತು ಒಳಮನಸ್ಸನ್ನಲ್ಲ. ಒಳಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ತುಂಬಿವೆ. ಅವು ಒಳಗಿನಿಂದಲೇ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಬಾಹ್ಯ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಹತ್ತಿಕ್ಕಿದಾಗಲೂ ಸಹ ಈ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿರುವ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಆಲೆಗಳನ್ನು (ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು) ಎಬ್ಬಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವೈರಾಗ್ಯ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಾಡಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೋಮ ಮಾಡಿದಂತೆ.

ವೈರಾಗ್ಯ ಎಂದರೆ ಏನು? ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉದಾರ, ಪ್ರಸುಪ್ತ ವಿಚಿನ್ನ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಲೇಶಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿಡುವುದು. ಅವಿದ್ಯಾ, ಅಸ್ಮಿತಾ, ರಾಗ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಅಭಿನಿವೇಶ ಇವು ಪಂಚಕ್ಲೇಶಗಳು (೨.೩). ಅವಿದ್ಯೆಯು ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಕ್ಲೇಶಗಳಿಗೆ ಭೂಮಿಯಿದ್ದಂತೆ— ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಕ್ಲೇಶಗಳೂ—೧. ಉದಾರ-ಎಂದರೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿ. ೨. ತನು - ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಎಂದರೆ ದುರ್ಬಲ ಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಪ್ರಸುಪ್ತ - ಹುದುಗಿ ಹೋಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ. ೪. ವಿಚಿನ್ನ -ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಬಲ ಕ್ಲೇಶದಿಂದ ಒತ್ತಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ—ಈ ನಾಲ್ಕರಲ್ಲೊಂದು ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ವಿರಾಗಿಗಳಾಗಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ಭಯ ಅಥವಾ ಜೀವನಕ್ಕಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ

ರಾಗದ್ವೇಷಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆಗಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ (೨.೧೧). ಜೊತೆಗೆ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಈಶ್ವರನಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ ಇವೂ ಅವಶ್ಯಕ. ಇದನ್ನೇ ಪತಂಜಲಿ ಕ್ರಿಯಾಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ತಪಸ್ಸು, ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಈಶ್ವರನಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ ಇವುಗಳಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕ್ಲೇಶಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ(೨.೨). ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಿಮುಖವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಇರುವ ಕ್ಲೇಶ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತನುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತವೆ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಥಾನದ ಅಥವಾ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ ಧಾರಣೆ (೩.೧). ನಂತರ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ, ಅದೇ ಆಲೋಚನೆ, ದೃಶ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದೇ ಧ್ಯಾನ (೩.೨). ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ಏಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಧ್ಯಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಅರಿವೇ ಇಲ್ಲದಂತಿದ್ದರೆ ಅದೇ ಸಮಾಧಿ (೩.೩). ಈಗ ಸಮಾಧಿಗೂ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಗೂ ಇರುವ ಹೋಲಿಕೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ:

	ಗಾಢನಿದ್ರೆ	ಸಮಾಧಿ
ದೇಹದ ಅರಿವು	ಇಲ್ಲ	ಇಲ್ಲ.
ಪ್ರತ್ಯಯ	ಇಲ್ಲ	ಅರ್ಥವೊಂದೇ ಇರುತ್ತದೆ. (ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತದಲ್ಲಿ ಅದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.)
ಮನಸ್ಸಿನ ಅರಿವು	ಇಲ್ಲ ನಿದ್ರೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ ನಿದ್ರೆಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ.	ಇಲ್ಲದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಸಮಾಧಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಬರುವಂತಹದು. ಹೊರ ಹಾಗೂ ಒಳ ಮನಸ್ಸಿನ ವೃತ್ತಿಗಳ ನಿರೋಧದಿಂದ ಬರುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಯೋಗದಿಂದ ಬರುವ ಸ್ಥಿತಿ ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಗಿಂತಲೂ ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಜ್ಞಾನದ ಬಲದಿಂದಲೇ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಗತಿ, ಔದ್ಯೋಗೀಕರಣ ಕ್ರಾಂತಿ, ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ಪ್ರಗತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಲಭಿಸಿವೆ. ಬರೀ ಹೊರ ಮನಸ್ಸೇ ಇಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿರುವೇಕಾದರೆ, ಸೃಷ್ಟಿ, ಸಂಸ್ಕಾರರಹಿತ ಮನಸ್ಸು ಇನ್ನಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿರುವೇಕು?

ಪಾತಂಜಲಿ ಯೋಗದರ್ಶನದ ಉದ್ದೇಶ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ ಎಂದು ನೋಡಿದೆವು. ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ ಕೊನೆಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಮನಸ್ಸಿನ

ಹೊರ ಚಂಚಲತೆ (ವೃತ್ತಿಗಳು) ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಒಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಜ್ಞಾನದ ಬಾಗಿಲುಗಳು ತಾವೇ ತಾವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಣ್ಣ ಅಣುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ವಸ್ತುವಿನವರೆಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ (೧.೪೦). ಮನಸ್ಸು ಪಾರದರ್ಶಕ ಮಣಿಯಂತೆ ವಸ್ತು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇದ್ದಂತೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನಸ್ಸಾದರೂ ಸೃಷ್ಟಿವಾಗಿಡದ ಕನ್ನಡಿ ಅಥವಾ ಕದಡಿದ ಕೊಳದಂತೆ ವಸ್ತು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧನೆ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಮನಸ್ಸು ಪೂರ್ಣ ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆಯೇ ವಸ್ತು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಂತರ್ಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಪತಂಜಲಿ ಹೇಳುವ ಋತಂಭರ ಪ್ರಜ್ಞೆ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇದು (೧.೪೮ ಮತ್ತು ೧.೪೯) ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಜ್ಞಾನಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದುದು, ಅದಕ್ಕೆ ಅತೀತವಾದದ್ದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ತಲುಪಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂದರೆ ಒಳಮನಸ್ಸು ಪ್ರಕಟವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಿಯಾಯೋಗದಿಂದ ಸ್ವೈತಿ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಅದು ಪುರುಷನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನೇ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ತಮಸ್ಸು ನಾಶವಾದಾಗ ಸತ್ಯವೊಂದೇ ಉಳಿದು ಸತ್ಯಕ್ಕೂ ಪುರುಷನಿಗೂ ಶುದ್ಧಿಯು ಸಮಾನವಾದಂತಾಗಿ ಮುಂದೆ ಕೈವಲ್ಯಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ (೩.೫೫).

ಗ್ರಂಥ ಋಣ:

1. Yoga : Depth Psychology, Dr. C.T. Kenghe Vol.1 & II
2. The Yoga of Patanjali, M.R. Yardi
- 3 ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆ, ಸ್ವಾಮಿ ಭಜನಾನಂದ.

ಆಶ್ರಮದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮೇ 2003

ಶ್ರೀಬಸವ ಜಯಂತಿ	ಸೋಮವಾರ	5
ಶ್ರೀಶಂಕರ ಜಯಂತಿ	ಮಂಗಳವಾರ	6
ಶ್ರೀರಾಮಾನುಜ ಜಯಂತಿ	ಮಂಗಳವಾರ	6
ವಿಕಾದಶಿ	ಸೋಮವಾರ	12
ಶ್ರೀಬುದ್ಧ ಜಯಂತಿ	ಶುಕ್ರವಾರ	16
ವಿಕಾದಶಿ	ಸೋಮವಾರ	26