



ಆರೋಗ್ಯದ ಕಲಿಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನ



ಎಂ. ಗೌರಿ

ಯೋಗವೆಂಬ ಪದವು ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧ. ವಿದೇಶಗಳಿಂದಲೂ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಬೇಡಿಕೆಯಿದೆ. ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ, ನಮ್ಮದಿ ಸಾಧ್ಯವೆಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗವೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮಸ್ಥಿತಿ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಪರ್ಯವಸಾನಗೊಳ್ಳುವ ಯೋಗವೇ ಉತ್ತಮ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಯೋಗಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿರುವ ಲೇಖಕಿ.

‘ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ’ ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಚಿರ ಪರಿಚಿತವಾದುದು. ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಬದುಕನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಹಿರಿಯರು ಕಿರಿಯರಿಗೆ ಶತಮಾನಂ ಭವತು, ನಿನಗೆ ‘ಆಯುರಾರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯ ಲಭಿಸಲಿ’ ಎಂದು ಆಶೀರ್ವಾದ ಮಾಡುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಬಹುಶಃ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಅಂದಿನಿಂದಲೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೇ ಅಧಿಕ ಮಹತ್ವವನ್ನಿತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ಮೇಲಿನ ವಾಕ್ಯಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಸುದೃಢವಾದ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಯುಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಸಕಲ ಭಾಗ್ಯಗಳ ಒಡೆಯನಾಗುತ್ತಾನೆಂದು ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತಿದ್ದರು. ವಿಶ್ವದ ಜನತೆಗೆ ಭಾರತವು ನೀಡಿರುವ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆಯೇ ಯೋಗವೆಂದರೆ ಉತ್ತೇಕ್ಷೆಯಾಗಿ ಲಾರದು.

ಆರೋಗ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತ

ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸುಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ರೋಗ ರಹಿತವಾಗಿರುವಿಕೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರಾದ ವೈದ್ಯ ಋಷಿಗಳು, “ಪ್ರಸನ್ನವಾದ ದೇಹ, ಆತ್ಮ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಉಳ್ಳವನನ್ನೇ ನಿಜವಾದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ” ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅವಯವಗಳೂ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸಮತೂಕವಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತಾ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆಗಳು ತೋರಿಬರದೆ, ನಮ್ಮ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಚುರುಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹ, ಬುದ್ಧಿ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಉದ್ದೇಗ, ಆವೇಶಗಳಿಗೊಳಗಾಗದೆ, ಪ್ರಸನ್ನಚಿತ್ತನಾಗಿ, ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತನಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಸಮತೆಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುವಾತನನ್ನು ನಿಜವಾದ ಆರೋಗ್ಯವಂತನೆನ್ನುವರು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳು ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನಾವು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆಗೆ ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ‘ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ’ ಅಂದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾತ್ರ ‘ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತ’ನೆನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗ

ಯೋಗದ ಅರ್ಥ ಬಹಳ ವಿಸ್ತಾರವಾದುದು. ಯೋಗ ಶಬ್ದವು ‘ಯುಜ್’ ಎಂಬ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಅರ್ಥಗಳಿವೆ. ‘ಜೋಡಣೆ’ (ಯುಜಿರ್ ಯೋಗೇ) ಹಾಗೂ ‘ಸಮಾಧಿ’ (ಯುಜ್ ಸಮಾಧೌ). ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದಾದ ‘ಜೋಡಣೆ’ ಶಬ್ದವನ್ನು ‘ಯೋಗಾ ಯೋಗ’ವೆಂದು ನಾವು ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಸಮಾಧಿ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಲೌಕಿಕ ಪ್ರಪಂಚದ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದ ಜನ್ಯವಾದ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಳಚಿಕೊಂಡು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವಿಕೆ.

ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನವು ೨೨೦೦ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಪುರಾತನವಾದುದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಇದನ್ನೊಂದು ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಯೆಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಮಾನವನ ಶರೀರರಚನೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನದ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರುವ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಜನತೆಗೆ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ನೀಡಿ ಉಪಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಆಗುಹೋಗುಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೇ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ದೇಹದಿಂದ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಚಂಚಲವಾದುದು. ನೂರು ಕಡೆ ಹರಿದು ಓಡುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ, ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದೇ ಯೋಗದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ. ಮನಸ್ಸು ಗಾಳಿಪಟದಂತೆ ಮೇಲೆ ಮೇಲೆ ಹಾರುತ್ತದೆ, ಸಾಗರದಂತೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಏಳುವ ಅಲೆಗಳಿಂದ ಸರಿದಾಡುತ್ತದೆ. ಸುಖದಲ್ಲಿ ಹಿಗ್ಗುವುದು, ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವ. ಇಂತಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಶ್ಚಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿ, ಸದಾ ಶಾಂತಿ-ಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಇರುವ ಏಕೈಕ ಉಪಾಯ, ಸಾಧನವೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ. ಇಂತಹ ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ತನ್ನ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಕಸನಗೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು.

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನವಿಧಾನದಿಂದ ಇಂದಿನ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಅನೇಕ ಒತ್ತಡಗಳ ಕಾವುನೋವುಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲೆಡೆ ಜನರಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ದುಃಖಗಳು ಮನೆಮಾಡಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣ ಗಡಿಬಡಿಯ ಜೀವನ, ಜೀವನಾಸಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ, ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ, ಹೊಸ ಹೊಸ ವ್ಯಾಪಾರ ವ್ಯವ

ಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಸ್ಪರ್ಧಾಮನೋಭಾವ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು, ಎಡೆಬಿಡದ ವಿಶ್ರಾಂತಿರಹಿತ ಅವಸರದ ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವುಗಳಿಂದ ಸಮಾಜದ ಶಾಂತಿ ಹದಗೆಡುವುದಲ್ಲದೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಮಾನಸಿಕ ಅಶಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ದ್ವೇಷ, ಆಸೂಯೆ, ಗೊಂದಲ, ತಳಮಳಗಳು ಹೆಚ್ಚಿ, ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಸ್ವಭಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುವ ವಿಧವಿಧವಾದ ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಗಾಢ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಿ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿವೆ.

ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಾನವ ಮೊದಮೊದಲು ಅದಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ, ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಅಂಕೆ ಮೀರಿ ಹೊರಗಿನ ಅಶಾಂತಿಯ ಪ್ರಭಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದು. ಒಂದು ಹಂತದವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಇದ್ದರೂ, ಮನಸ್ಸು ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸದೆ ಹೋದರೆ, ಮನೋದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸುವುವು. ಮೊದಮೊದಲು ಕೋಪ, ಆವೇಶ, ನಿಶ್ಚಕ್ತಿ, ಹಸಿವು, ನಿದ್ರೆಗಳ ತೊಂದರೆ ಮುಂತಾದುವೆಲ್ಲ ತೋರಿಬರುವುವು. ಇದನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಡೆಗಟ್ಟದಿದ್ದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಉಬ್ಬಸ, ಮನೋವೈಕಲ್ಯ, ಆತಂಕ, ತಲ್ಲಣ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳೆಲ್ಲ ಕಾಣಬರುತ್ತವೆ. ಇಂದಿನ ಎಲ್ಲ ಮನೋದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಮಾನವನ ಸಂಕಲ್ಪರಹಿತವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಬದುಕಿಗೊಂದು ಗುರಿಯೇ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ನಮ್ಮಷ್ಟು ಅನುಕೂಲವಂತ ರಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಮಗಿರುವಷ್ಟು ಮೂಲಭೂತ ಸೌಲಭ್ಯಗಳೂ ಅವರಿಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗಿನ್ನೂ ಯಂತ್ರಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರವಾಗದೆ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ತಾವೇ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಪುರುಷರು ಕಛೇರಿ, ಕಾರ್ಖಾನೆ, ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳಿಗೆ ದೂರದೂರ ನಡೆಯುವ ಹಾಗು ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ದುಡಿಯುವ ಪರಿಪಾಠವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಇತ್ತ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಮನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು—ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು, ನೀರು ಸೇರುವುದು, ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೀಸುವುದು, ಕುಟ್ಟುವುದು ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಸಮಸ್ತ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಚಲನೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಸದಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿದ್ದ ಅವರು 'ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯದ' ಒಡೆಯರಾಗಿದ್ದರು. ಸಂತೃಪ್ತಿ, ಶಾಂತಿ, ಸಮಾಧಾನಗಳು ಅವರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದವು. ಶ್ರಮದಿಂದ ದಣಿದು ಸುಖವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ವೃಥಾ ಹರಟೆ, ಕಾಲಹರಣಗಳಿಗೆ ಸಮಯವಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲರೂ ಜೊತೆ ಯಾಗಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಹಬಾಲ್ಯ ಸಹಜವಾಗಿ ರೂಢಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನೂ ಒತ್ತಡದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಗರದ ಜಂಜಾಟಗಳಿಂದ ದೂರ ಓಡಿ ಕಾಡಿನ ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೇನು? ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವುದು ಸುಲಭ ವಲ್ಲವಲ್ಲ!

ಅದಕ್ಕಿರುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಗ ಯಾವುದೆಂದರೆ, ನಗರದ ಗೊಂದಲಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದೂ ಸಹ ಕಾವು-ನೋವುಗಳ ದುಷ್ಟಪರಿಣಾಮ ಮಾನವನಿಗೆ ತಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪರಿಹಾರೋಪಾಯವಾಗಿ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾದ ಹಲವು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾ ಬರುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ನವಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾ ಬರಬಹುದು.

ಮಾನವನು ದೇವನೊಡನೆ ಒಂದಾಗುವುದನ್ನೇ ಯೋಗ ವೆಂದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು. "ಮೂಲತಃ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ದೈವತ್ವ ಅಡಗಿದೆ. ಈ ದೈವತ್ವವನ್ನು ಪ್ರಕಟಮಾಡುವುದೇ ಜೀವನದ ಪರಮ ಉದ್ದೇಶ. ತನ್ನ ಅಂತರ್ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕಾರಕ್ಕೊಳಪಡಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಈ ದೈವತ್ವ ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದು. ಈ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಕರ್ಮ ಯೋಗ, ಜ್ಞಾನಯೋಗ, ಭಕ್ತಿಯೋಗ ಮತ್ತು ರಾಜಯೋಗ (ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ) ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಗುರಿಮುಟ್ಟಬಹುದು" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು. ಮಹರ್ಷಿ ಅರವಿಂದರು "ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಕ್ಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಕೊಂಡು ಮಾನವನು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು", ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲರ ಉದ್ದೇಶವೂ ಒಂದೇ—ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ. ನಮಗಾಗಿ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಎಂಟು ಹಂತಗಳಿರುವ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಉಪದೇಶಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ,

೧. ಯಮ ೨. ನಿಯಮ ೩. ಆಸನ ೪. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ೫. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ೬. ಧಾರಣ ೭. ಧ್ಯಾನ ೮. ಸಮಾಧಿ.

ಯಮ :

ಚಿತ್ತವನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡುವುದೇ ಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶ ವಾದ್ದರಿಂದ ಪರಿಸರದಿಂದ, ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿ-ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕ್ಷೋಭೆ-ಚಿಂತೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಬಾಹ್ಯ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಯಮದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವನು. ಯಮವಿಲ್ಲದೆ ನಿಯಮ ಫಲಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಯಮವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಐದು ಗುಣಗಳಿರಬೇಕು: ಅ) ಅಹಿಂಸೆ ಅ) ಸತ್ಯ ಇ) ಅಸ್ತೇಯ ಈ) ಅಪರಿಗ್ರಹ ಉ) ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ.

ಅಹಿಂಸೆ : ನಮ್ಮ ಮಾತು ಅಥವಾ ಕೃತಿಯಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದಿರುವುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಹಾನಿಯಾಗುವಂತಹ ಭಾವನೆ, ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬಾರದು ಎಂದೂ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಸತ್ಯ : ನಾವು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಶೀಲರಾಗಿರಬೇಕು. ಇತರರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾಗುವಂತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ನುಡಿಯಬೇಕು.

ಅಸ್ತೇಯ: ನಮ್ಮದಲ್ಲದ, ಇತರರ ವಸ್ತುಗಳ ಆಶೆಯನ್ನು ತೊರೆದು ತನಗೆ ದೊರೆತಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ಸಮಾಧಾನ. ತೃಪ್ತಿಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತ, ಅಸೂಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದು.

ಅಪರಿಗ್ರಹ : ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ನಿತ್ಯಜೀವನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗಿಂತ ಅತಿಯಾಗಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡದಿರುವುದಕ್ಕೆ 'ಅಪರಿಗ್ರಹ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇತರರಿಂದ ನಾವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಯಸಿದಾಗ ಅವರ ಮುಂದೆ ನಾವು ಸಣ್ಣವರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅಂತೆಯೇ ನಮಗೆ ಕೈಚಾಚಿ ಕೇಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ನೀಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದಾಸರಾಗಿ, ಅವರ ಋಣಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನೆಗಳೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬಾಧಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ: ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಪವಿತ್ರತೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಉತ್ತಮವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಧೈರ್ಯಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಯು ಎಂತಹ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ನಿಯಮ:

ಬಾಹ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದ ನಂತರ ಮನಸ್ಸಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವಲ್ಲಿ ನಿಯಮ ಸಹಕಾರಿ.

ಯೋಗಿ ಆಗಬಯಸುವವನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಐದು ರೀತಿಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಅವು (ಅ) ಶೌಚ (ಆ) ಸಂತೋಷ (ಇ) ತಪಸ್ಸು (ಈ) ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು (ಉ) ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನ.

ಶೌಚ: ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂತರ್ ಬಾಹ್ಯ ಶುದ್ಧಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವನ್ನೀಯುತ್ತಾ ಶುಭ್ರವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ಸತ್ವಯುತ ಆಹಾರಸೇವನೆ, ಸರಳಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕು. ಅಂತಃ ಶತ್ರುಗಳಾದ ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮಾತ್ಸರ್ಯಗಳೆಂಬ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕದಡದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕಲಿತರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವುಗಳ ನಿಗ್ರಹದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಸಂತೋಷ : ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳು, ಅತಿಯಾದ ದುಃಖ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಂತೋಷವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ತೃಪ್ತಿಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದೇ ಈ ಸ್ಥಿತಿ.

ತಪಸ್ಸು : ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಯು ತನ್ನ ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ, ಆತ್ಮವಿಕಾಸದ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತನ್ನ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ-ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ವಿನೋದ-ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶಿಸ್ತು ಹಾಗೂ ಸಂಯಮದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು. ಉತ್ತಮವಾದುದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಈ ಕಠೋರತೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ: ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಹಾಪುರುಷರ ವಿಚಾರಧಾರೆಗಳನ್ನು ಪವಿತ್ರ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾತ್ಮನ ಕುರಿತ ಅಮೂಲ್ಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಕಠಿಣ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನ : ಇದು ಯಮ, ನಿಯಮಗಳ ಕೊನೆಯ ಹಂತ. ಈ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಯೋಗಿಯು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಶರಣಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಸಕಲ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ಭಗವಂತನಿಗೇ ಅರ್ಪಿತವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಾನು ನನ್ನದು ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರ, ಮಮಕಾರಗಳನ್ನು ಮರೆತು ಸರ್ವರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ದಯೆ, ಸಹನೆ, ಕ್ಷಮೆ, ಔದಾರ್ಯ ಮುಂತಾದ ಸದ್ಗುಣಗಳಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಸರ್ವ ಸಮರ್ಪಣಾಭಾವದಿಂದ ಒಂದಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಯಮ-ನಿಯಮ ಎಂಬ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ಮಾನವನು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ

ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರವೇ ಮುಂದಿನ ಯೋಗವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

೩. ಆಸನ : ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಶ್ವಾಸ-ನಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಆಸನದ ಉದ್ದೇಶ. ಲೋಕರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅಂಗ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಆಸನಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯು ಸುದೃಢವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನರಗಳಲ್ಲೂ ರಕ್ತಸಂಚಾರದ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅವಯವಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಚೈತನ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಂಡು, ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮರೆಯಾಗುವವು. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿನ ನರಮಂಡಲಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಸಂಚಾರವು ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗುವುದರಿಂದ ಇಂದಿನ ಬಾಹ್ಯ ವಾತಾವರಣ ದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡ, ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

೪. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: ಪ್ರಾಣವೆಂದರೆ ಉಸಿರು. ನಿಧಾನವಾಗಿ, ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಬಿಡುವುದು—ಇಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆನ್ನುವರು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಶ್ವಾಸ ನಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳಿನ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನರಕೋಶಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರಜನಕ ದೊರಕುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಚುರುಕಿನಿಂದ, ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳಿಂದ ದೇಹವು ದೃಢವಾದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಹಂ ಅಳಿದು, ಆತ ನಿರ್ಭಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮುಂದಿನ ಹಂತವಾದ 'ಧಾರಣ'ಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

೫. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ : ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಪಾತ್ರವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಇದೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಚಾರ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಗೂ, ವಸ್ತುವಿಗೂ ಅದರದೇ ಆದ ಸ್ವಭಾವವಿರುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಗೆ ಬೀಸುವ, ಬೆಂಕಿಗೆ ಸುಡುವ, ನೀರಿಗೆ ಹರಿಯುವ ಸ್ವಭಾವವಿದ್ದಂತೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹರಡುವ, ಚೆದುರುವ, ನಾನಾ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದುಹೋಗುವ ಸ್ವಭಾವವಿದೆ. ಇಂತಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ, ಸ್ಥಾಪನೆಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ, ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ

ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕಟ್ಟಡವಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಆದರೆ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

೬. ಧಾರಣ : ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಮ್ಮ ಧಾರಣಾಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದೂ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಇದನ್ನೇ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಎನ್ನುವರು. ಈ ರೀತಿ ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟದೈವ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಹರಿಸಬಹುದು. ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳದ್ದು. ಇಂತಹ ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಒಂದು ಸರ್ಚ್‌ಲೈಟಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದ್ದರು. ಈ ರೀತಿ ಯೋಗಸಾಧಕನು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯ ರಹಸ್ಯವನ್ನರಿತು, ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅನೇಕ ರಚನಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

೭. ಧ್ಯಾನ : ಧ್ಯಾನವು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಹಂತ. ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುವುದು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಪ್ರಥಮ ಹಂತವೇ ಧ್ಯಾನ. ನಾವು ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವೆವೋ ಆ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವಿಷಯ ಜೀವಂತವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುವುದು. ವಿಗ್ರಹವು ಚಿನ್ನಯವಾಗಿ ತೋರುವುದು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆನಂದದ ಅನುಭವವೂ ಇರುತ್ತದೆ.

೮. ಸಮಾಧಿ: ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸು, ಅದ್ಭುತ ಧ್ಯಾನಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿ ಬಾಹ್ಯಪ್ರಪಂಚದ ಪರಿಜ್ಞಾನವನ್ನೆಲ್ಲ ದೂರಗೈದು ಕೇವಲ ಆಂತರಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲೇ ಗಾಢವಾಗಿ ಮುಳುಗಿ ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೆ ನಿಂತರೆ ಇದನ್ನೇ 'ಸಮಾಧಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವುದು. ಯೋಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಯು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಯೋಗಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಯೋಗತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನಿಶ್ಚಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದ ಒತ್ತಡದ ನೋವುಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿ, ಪ್ರಶಾಂತ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉನ್ನತ ಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ನವಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದು ಒಂದು ಯಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವೆಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾರ್ಥಕ, ಸುದೀರ್ಘ ಹಾಗೂ ಸುಖಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಋಷಿಗಳು ನಮಗೆ ನೀಡಿರುವ ವರಪ್ರಸಾದವೆಂದು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

