ಯೋಗ–ಧ್ಯಾನ

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ– ಧಾರಣ–ಧ್ಯಾನ

ಸ್ವಾಮಿ ಜಗದಾತ್ಮಾನಂದ

ಮರ್ಕಟ ಮನಸ್ಸು

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ತಮ್ಮ ಉಪನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಒಂದು ಹಾಸ್ಯಭರಿತ ಕಥೆ ಇದು. ಒಂದು ಚಪಲ ಮಂಗ ಇತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾರೋ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೆಂಡವನ್ನು ಕುಡಿಸಿಬಿಟ್ಟರು. ಅಷ್ಟು ಸಾಲದೆಂದು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚೇಳು ಕಡಿದುಬಿಟ್ಟಿತು. ಪಾಪ, ಆ ಬಡಪಾಯಿಯ ಅವಸ್ಥೆ ಹೇಳತೀರದು. ಇದೂ ಸಾಲದೆಂದು ಒಂದು ದೆವ್ವವೂ ಅದನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿಬಿಟ್ಟಿತು. ಇನ್ನಿದರ ದುರವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಲೂ ಅಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೂ ಕೂಡ. ತಳಮಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಮನಕ್ಕೆ ದಂಭ ದರ್ಪವೆಂಬ ಅಮಲನ್ನು ಏರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ನಂತರ ಪರರ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಲುಬುವ ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆಗಳೆಂಬ ಚೇಳು ಕಡಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದೂ ಸಾಲದೆಂದು ಅಹಂಕಾರವೆಂಬ ಪ್ರೇತವೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿದು ಬೇಕಾದಂತೆ ಕುಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮರ್ಕಟ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಳಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಶಾಂತವಾಗಿರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಾವು ಅಮೃತಶಿಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆತ್ತಿದರೂ ಕಡೆಗೆ ಅದು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ; ನಾವು ತಾಮ್ರದ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೊರೆದರೂ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಮಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ದೇವಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿದರೂ ಅವುಗಳು ಧೂಳಾಗಿ ಬಿದ್ದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಅಮೃತವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಉದಾತ್ತ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿದರೆ, ಅದು ಎಂದಿಗೂ ಅಳಿಸಿಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಎಲ್ಲ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಬೆಳಗುತ್ತ ಇರುತ್ತದೆ. – ಡ್ಯಾನಿಯಲ್ ವೆಬ್‌ಸ್ಟರ್

ಈ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಅತಿಶಯವಾಗಿರುವ, ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವ, ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದರೂ ಏನು? ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧ **'ತನ್ಹಾ'** ಅಥವಾ ತೃಷ್ಣೆಯೇ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ನೇರವಾಗಿ ಮನಸ್ಸೇ ಸಂಸಾರಬಂಧನಕ್ಕೂ, ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದುಃಖಕ್ಕೂ ಮೂಲ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ; ಮನೋನಿಗ್ರಹವೇ ಪರಮಾನಂದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ಆದೇಶಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ನಿರ್ದೇಶನವನ್ನು ಸೂತ್ರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗವೆಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿಗಳ ರಾಜಯೋಗವು ಇಡೀ ದಾರ್ಶನಿಕ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅನರ್ಘ್ಯ ರತ್ನ. ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಮೊದಲ ಎರಡು ಸೋಪಾನಗಳು **ಯಮ** ಮತ್ತು **ನಿಯಮ**. ಕೇವಲ ರಾಜಯೋಗಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಉಳಿದ ಜ್ಞಾನ, ಭಕ್ತಿ, ಕರ್ಮ ಯೋಗಗಳಿಗೂ ಇವು ಪ್ರಥಮ ಸೋಪಾನವೇ ಆಗಿವೆ. ಯಮನಿಯಮಾದಿಗಳು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಸಾಧನೆಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನಿಖರವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮದ ಮುಖ್ಯ ತತ್ತ್ವವೆಂದರೆ ಮಾನವನ ನಡವಳಿಕೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಚಾರ ವ್ಯವಹಾರ ಮತ್ತು ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ (human conduct, righteous behaviour, reflection or meditation). ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನವು, ಆಧುನಿಕ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಿ ಸ್ವಾನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಮ, ನಿಯಮಗಳ ನಂತರ ಬರುವುದು **ಆಸನ** ಮತ್ತು **ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ**ಗಳು. ಇವು ದೇಹವನ್ನು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಸುಸ್ಥಿರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸನ್ನದ್ಧರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಂತರವೇ ನಾವು ಧ್ಯಾನದ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ಹತ್ತುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ

ನಂತರ ಬರುವುದೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ. ಐಷಾರಾಮದ ಜೀವನವು ನಮ್ಮನ್ನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ದಾಸರನ್ನಾಗಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಪಂಡಿತರಿಂದ ಪಾಮರರವರೆಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೈಗೆಟುಕುವ ಭೋಗವಸ್ತುಗಳ ನಡುವೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂಯಮವು ಪುರಾತನ ಕಾಲದಂತೆ ಸುಲಭದ ಮಾತಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ ಈ ಪಂಥಾಹ್ವಾನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಉದ್ದೇಶ.

ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಭಜಂತ್ರಿಗಳೊಡನೆ ಒಂದು ಮೆರವಣಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಅವನು ಹೋಗಿ ಕಿಟಕಿಯಲ್ಲಿ ಇಣುಕುವುದಿರಲಿ, ಆ ಭಾರೀ ಶಬ್ದದಿಂದ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸೆಳೆದುಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಯನದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಯಲ್ಲಿ, ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ನಿಗ್ರಹ ಶಕ್ತಿ ಖಂಡಿತ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಕೆಲವು ಅಡೆತಡೆಗಳಿಂದ ಕುಂಠಿತವಾಗಿದೆ, ಅಷ್ಟೆ. ಆದರೂ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಷಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿಸಿ, ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದನ್ನೇ **ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ** ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು.

ಇನ್ನೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೆಂಬ ಕಿಂಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಸತತವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿರುವ ಮನಶ್ಶಕ್ತಿಯ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಆತ್ಮವಸ್ತುವಿನ ಕಡೆ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವ

ಪರಮಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ತಮ್ಮ 'ಬದುಕಲು ಕಲಿಯಿರಿ' ಕೃತಿಯ ಮೂಲಕ ಪರಿಚಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ವಾಗ್ಮಿಗಳಾದ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಕೊಡಗಿನ ಪೊನ್ನಂಪೇಟೆಯ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾರದಾಶ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು.

ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನ. ನಾವೀಗ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿದ್ರೆ ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಯಂತ್ರವಂತಿದ್ದೇವೆ. ಹೇಗೆ ಯಂತ್ರವು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೇ ನಾವೂ ಕೂಡ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಯಾವುದೇ ನಿಗ್ರಹವಿಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳ ನಡುವೆಯೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಮರ್ಶಿಸಿ ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಭಗವಂತನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ನಾವದನ್ನು ಉಪೇಕ್ಷಿಸಿದ್ದೇವೆ, ಅಷ್ಟೆ.

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಎರಡು: **ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯ**. ಇಂದ್ರಿಯಗೋಲಕಗಳ ಮೂಲಕ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತಿರುವ ಮನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಇರುವ ಬಿರಡೆಗಳವು. ಒಂದು ಜಲಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟಿರುವ ನೀರು ತೂಬಿನ ಮೂಲಕ ಹರಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆ ತೂಬುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಇದು. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರೂ ಸಹ ಇಲಿ ಹೆಗ್ಗಣಗಳು ಮಾಡಿರುವ ರಂಧ್ರದಿಂದ ಬತ್ತದ ಗದ್ದೆಯ ನೀರು ಹರಿದುಹೋಗುವ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಮನಸ್ಸು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೂ ಆಗಿರಬೇಕು.

ಯದಾ ಸಂಹರತೇ ಚಾಯಂ ಕೂರ್ಮೋಽಂಗಾನೀವ ಸರ್ವಶಃ ।
ಇಂದ್ರಿಯಾಣೀಂದ್ರಿಯಾರ್ಥೇಭ್ಯಃ ತಸ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾ ॥
(ಭಗವದ್ಗೀತಾ ೨.೫೮)

ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆ ಗೊತ್ತಾದರೆ ಸಾಕು, ಹೇಗೆ ಆಮೆ ತನ್ನ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಸದಾ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು, ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕದಂತೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವನ ಬುದ್ಧಿಯು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ತವನ್ನು ಒಂದು ಸರೋವರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಅದು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಲ್ಲು ಬಿದ್ದರೂ ಅಲ್ಲಿ ಅಲೆಗಳು ಏಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಸರೋವರದ ತಳವು ಓರೆಕೋರೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಸುಳಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಭೋಗವಿಷಯಗಳಿಂದಲೂ, ಸುಖ ದುಃಖಗಳ ಸ್ಮೃತಿ ತರುವ ಭೋಗವಾಸನೆಗಳಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಕುಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದುಂಟಾಗುವ ರಾಗ ದ್ವೇಷಗಳಿಂದಲೂ ಸತತವಾಗಿ ಕ್ಷೋಭೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀಡುವೆವೋ ಆಗ ಅದು ಕಾಲುವೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಪ್ರವಾಹದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯು ಅನೇಕ ಕಾಲುವೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುವ ತೊರೆಯಂತಿದೆ. ನಾವು ಈ ಕಾಲುವೆಗಳ ದ್ವಾರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದಾಗ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಲುವೆಗಳು ಒಣಗಿದಂತೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೂಡ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅನೇಕ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಶಕ್ತಿಯು ಏಕಮುಖಿವಾಗಿ ನಮಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಬಹಿರ್ಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯಗೊಡದಂತೆ ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ **ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ**.

ಸ್ವವಿಷಯಾಸಂಪ್ರಯೋಗೇ ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಸ್ವರೂಪಾನುಕಾರ
ಇವೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಃ
(ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಸೂತ್ರ, **ಸಾಧನಪಾದ: ೫೪**)

ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಡಿದುಕೊಂಡಾಗ, ಚಿತ್ತದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೇ ಹೋಲುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ.

ತತಃ ಪರಮ ವಶ್ಯತೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ
(ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಸೂತ್ರ, **ಸಾಧನಪಾದ**: ೫೫)

ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ಎರಡು ಸೂತ್ರಗಳು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವರ್ಣಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ವಿವರಣೆ ಹೀಗಿದೆ:

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಂಯಮವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದು ಬಹಿರ್ಮುಖ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ವಿಮುಖವಾಗಿರಲು ಬಯಸಿ ಆತ್ಮವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಕಾತರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆ ಸಪ್ಪೆಯಾಗಿ ಅವು ಸತ್ತ್ವಹೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಆಗ ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಕಡೆಯದಾಗಿ ಮನಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊತ್ತು ತರುವ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ, ಎಲ್ಲಾ ಜೇನು ಗಳೂ ರಾಣಿ ಜೇನನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ, ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಉದ್ದೇಶ.

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹುಚ್ಚು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಧಾವಿಸುವುದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ತಡೆಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕುಳಿತ ಒಡನೆ ಧ್ಯಾನಮಗ್ನ ರಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಾಹ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದ ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು, ಭದ್ರಗೊಳಿಸಿ. ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಜಪ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಈ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಮಾಡಿದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಅತ್ತಿತ್ತ ಅಡ್ಡಾಡುವುದನ್ನು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. –ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಆವಶ್ಯಕತೆ

ಶ್ರೀವ್ಯಾಸರಾಜರು ಹೀಗೆ ಹಾಡಿದ್ದಾರೆ: **'ಮೊದಲೆ ತೋರುತಿದೆ ಮಧುರ ವಿಷಯ ಸುಖ, ಕಡೆಯಲಿ ದುಃಖ ಅನೇಕ.' ದುಃಖಮೇವ ಸರ್ವಂ ವಿವೇಕಿನಃ** – ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಕೂಡ ವಿವೇಕಿಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ಎಲ್ಲ ತೆರನ ಸುಖವೂ ದುಃಖವೇ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ದುಃಖಿಗಳು

ಮೂರು ವಿಧ: **ಪರಿಣಾಮ ದುಃಖ, ತಾಪ ದುಃಖ** ಮತ್ತು **ಸಂಸ್ಕಾರ ದುಃಖ.**

ನಮಗೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸುಖಾನುಭವವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಅದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಳುಕೂ ಜೊತೆಜೊತೆಗೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಗಳು ಸುಖದ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಕಹಿ ಬೇವಿನ ಉಂಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಸಿಗುವ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಪಡುವವನಂತೆ ಮನುಷ್ಯನು ಆಶೆ ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಬೇಳಿನ ಕಡಿತದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾವಿನ ಕಡಿತಕ್ಕೊಳಗಾದವನ ಸ್ಥಿತಿಯಂತೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಮಾತು ಬರುತ್ತದೆ:

ನ ಜಾತು ಕಾಮಃ ಕಾಮಾನಾಮ್ ಉಪಭೋಗೇನ ಶಾಮ್ಯತಿ ।
ಹವಿಷಾ ಕೃಷ್ಣವರ್ತ್ಮೇವ ಭೂಯ ಏವಾಭಿವರ್ಧತೇ ॥
(ಮಹಾಭಾರತ ಆದಿಪರ್ವ, ೮೫–೧೨)

ತುಪ್ಪದ ಹವಿಸ್ಸನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ, ಬೆಂಕಿ ಇನ್ನೂ ಉರಿಯುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ, ಕಾಮವನ್ನು ಭೋಗದಿಂದ ತಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಇದೇ **ಪರಿಣಾಮ ದುಃಖ.**

ಆಧಿಭೌತಿಕ, ಆಧಿದೈವಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮುಂತಾದ ತಾಪತ್ರಯಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ದುಃಖವೇ **ತಾಪದುಃಖ**. ಪುಣ್ಯಪಾಪಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಸುಖದುಃಖಗಳ ನೆನಪನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ, ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ಪುಣ್ಯಪಾಪಗಳ ಸಂಕೋಲೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದು **ಸಂಸ್ಕಾರದುಃಖ.**

ಈ ವಿಧವಾದ ದುಃಖಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಾಹಿಯಾಗಿ ಮೊದಲೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ, ಅನಾದಿಯಾದ ದುಃಖಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ತೇಲಿಹೋಗುವ ಬದಲು ಸುಜ್ಞಾನದ ದಡವೇರಿ ಪಾರಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಪ್ರಯೋಜನ.

ಸಂಯಮ

ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ – ಈ ಪಂಚ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗ ಸಾಧನೆಯೆಂದೂ, ಉಳಿದ **ಧ್ಯಾನ–ಧಾರಣ–ಸಮಾಧಿಗಳನ್ನು** ಸಂಯಮವೆಂದೂ, ಅಂದರೆ ಯೋಗದ ಅಂತರಂಗ ಸಾಧನೆಯೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವು ಅಂತರಂಗ ಮತ್ತು ಬಹಿರಂಗ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಕೊಂಡಿಯಂತಿದ್ದು ಅವೆರಡರ ನಡುವಿನ ಸೇತುವೆಯಂತಿದೆ.

ಧಾರಣ: ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಚಿತ್ತವು ವಿಷಯಗಳ ಬಿರುಗಾಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಲ್ಲಾಡದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದು ನಿರ್ವಾತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಾಡದೆ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ದೀಪದ ಕುಡಿಯಂತಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ವಸ್ತು, ವಿಷಯ ಅಥವಾ ಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಆ ಧ್ಯೇಯ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಮಗ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ **ಧಾರಣ** ಎನ್ನುವುದು. ಧಾರಣದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು, ವಿಷಯವನ್ನು, ಅಥವಾ ನಾಭಿ ಮುಂತಾದ ಷಟ್‌ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಧ್ಯೇಯವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೂ ಹೃದಯಪುಂಡರೀಕದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯವಾಗಿ ಬೆಳಗುತ್ತಿರುವ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯನ್ನೇ, ವೈದಿಕ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಧ್ಯೇಯವಸ್ತುವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. **'ದಹ್ರಂ ವಿಪಾಪಂ ಪರಮೇಶ್ವಭೂತಂ ಯತ್ ಪುಂಡರೀಕಂ ಪುರಮಧ್ಯ ಸಂಸ್ಥಮ್'** ಎಂಬ ಮಂತ್ರವು ಈ ಮಾತನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯೇಯವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಗ್ನವಾಗದೆ ಆಗಾಗ ಚಂಚಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸಲು ಸಾಧಕನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಆಗಾಗ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ **ಧಾರಣ** ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಧ್ಯಾನ: ಧಾರಣದಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಣಾತನಾದ ಸಾಧಕನು ಧ್ಯೇಯ ವಸ್ತುವಿನೆಡೆಗೆ ಚಿತ್ತಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಅಡೆತಡೆಯಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಹರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ ಅದು ಧ್ಯಾನವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಧಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ವಸ್ತುವಿನ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಅಲ್ಲಿ ಇತರೆ ವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ ಆಗಾಗ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಒಂದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಧಾರಣೆಯ ಪರಿಪಕ್ವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ **ಧ್ಯಾನ**. ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಧ್ಯಾತೃ ಧ್ಯೇಯಗಳೆಂಬ ತ್ರಿಪುಟಿ ಎಂದರೆ ಮೂರು ಸಂಗತಿಗಳ ಸಮಾನ ವೃತ್ತಿಯು ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. **ಚಿತ್ತವು ಸಮಾನ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.** ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಗಾಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಧಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಹನಿ ಬೀಳುವಂತೆ ಎಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅದು ತೈಲ ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಧಾರೆಯಂತಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಧ್ಯೇಯವಸ್ತುವೇ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಸರಿಸುತ್ತದೋ ಆಗ ಮನಸ್ಸು **ಸಮಾಧಿಯನ್ನು** ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ತ್ಯಾಗ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯಗಳು ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತ ಹೋಗಿ, ಜೀವನವು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ತಪೋಮಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನವು ಕಲ್ಮಷವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಆತ್ಮದ ಬೆಳಕನ್ನು ಸೂಸುವ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಧ್ಯೇಯವಸ್ತುವೇ ಬೆಳಗುವ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಮಮಕಾರಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸಿ, ಉನ್ನತ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಅನುಭವಗಳಿಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸಿದ್ಧಿಗಳಲ್ಲೂ ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ತಾಳಿದಾಗ ಸರ್ವದೋಷಗಳ ಕಾರಣವಾದ ಅವಿದ್ಯೆಯೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸಿ ಸಾಧಕನು ಕೃತಾರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಓರಿಯ ಕ್ರೈಸ್ತ ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳೊಬ್ಬರು ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಹೇಳಿದರು: ನಿನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಅಥವಾ ಭಗವಂತನ ಸೇವೆಯೆಂದು ನೀನು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀನು ಮೌನಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗು. ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಯಾವ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡ. ಧ್ಯಾನಸ್ಥನಾಗಿರು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ನಿನಗೆ ಕೆಡುಕು ಉಂಟಾಗದು.