ಯೋಗ–ಧ್ಯಾನ

ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಗಾಗಿ ಯಮ ನಿಯಮಗಳ ಆಚರಣೆ

ಡಾ. ಪಿ. ಎಮ್. ದಿನೇಶ್

ಪತಂಜಲಿಯ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ ಮತ್ತು ಇನ್ನುಳಿದ ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯಮ ನಿಯಮಗಳ ಆಚರಣೆ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಎರಡು ಯೋಗಾಂಗಗಳು ಸಾಧಕನಿಗೆ ನೈತಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡು ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಸಾಧಿಸದೆ ಮುಂದಿನ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ, ಯೋಗದ ನಿಜವಾದ ಪ್ರಯೋಜನ ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಮ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಯೋಗಿಗಳೇ ಪಾಲಿಸಬೇಕೆಂಬ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಈ ಯಮ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಿದ್ಧಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನೈತಿಕ ಬಲ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಯಮನಿಯಮಗಳ ಆಚರಣೆ ನಮಗೆ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಯಮ : ತ್ರಿಶಿಖಿಬ್ರಾಹ್ಮಣೋಪನಿಷತ್, ವರಾಹೋಪನಿಷತ್, ದರ್ಶನೋಪನಿಷತ್ ಮತ್ತು ಶಾಂಡಿಲ್ಯೋಪನಿಷತ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ದಯೆ, ಆರ್ಜವ, ಕ್ಷಮೆ, ಧೃತಿ, ಮಿತಾಹಾರ, ಶೌಚ ಎಂಬ ೧೦ ವಿಧವಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪತಂಜಲಿ ತನ್ನ ಯೋಗಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ೫ ಯಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಪತಂಜಲಿಯು ಮಹಾವ್ರತವೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾನೆ. ಅವೆಂದರೆ, **(೧) ಅಹಿಂಸೆ (೨) ಸತ್ಯ (೩)ಅಸ್ತೇಯ (೪) ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು (೫) ಅಪರಿಗ್ರಹ**.

(೧) ಅಹಿಂಸೆ – ಹಿಂಸೆ ಮಾಡದಿರುವುದೇ ಅಹಿಂಸೆ. ಇದು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಮತ್ತು ಮಾತಿಗೂ ಕೂಡ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಸಾಧಕನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಮಾತಿನಿಂದಾಗಲಿ ತೊಂದರೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸಲೂ ಬಾರದು. ಹಿಂಸೆಯು ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿದೆ (೧) ಕಾಯಿಕ (೨) ವಾಚಿಕ (೩) ಮಾನಸಿಕ. ಈ ಮೂರೂ ರೀತಿಯ ಹಿಂಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದೇ ಅಹಿಂಸೆ. ಈ ಅಹಿಂಸೆಯು ತ್ರಿಕರಣ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ತ್ರಿಕರಣಶುದ್ಧಿಯೆಂದರೆ ದೇಹದ ಶುದ್ಧತೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆ, ಮಾತಿನ ಶುದ್ಧತೆ.

ಅಹಿಂಸೆಯ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾತ್ವಿಕ ಸ್ವಭಾವದವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನಲ್ಲಿ ಸರಳತೆ, ಮೃದುತ್ವ, ನಮ್ರತೆ ಮುಂತಾದ ಸದ್ಗುಣಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅಹಿಂಸೆಯ ಆಯಾಮವು ಅತ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ. ಅಹಿಂಸೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಾಧಕನು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಆತನೊಡನೆ ಸ್ವಭಾವತಃ ವೈರತ್ವವಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಸಹಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸುತ್ತವೆ.

ಲೇಖಕರು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಎಸ್.ಜೆ.ಎಂ.ವಿ.ಎಸ್. ಮಹಿಳಾ ಕಾಲೇಜಿನ ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

೨) ಸತ್ಯ: ಸತ್ಯ ವಚನವು ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯವು ಮಾನವನ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗೌರವವನ್ನು ಅದು ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಎಂತಹ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದರೂ ಸಹ ಧೃತಿಗೆಡದೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯ ಬಾರದು.

೩) ಅಸ್ತೇಯ : ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಪಹರಿಸದಿರುವುದೇ ಅಸ್ತೇಯ. ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ವಾಕ್ ಶುದ್ಧಿಗೆ ಅಸ್ತೇಯದ ಪರಿಪಾಲನೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಯಾವಾಗ ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆಯೋ, ಆಗ ಸ್ತೇಯ (ಕದಿಯುವ) ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರಾಗುತ್ತೇವೆ.

೪) ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ : ಮಾನವನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲೇಬೇಕು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಸರ್ವಸಿದ್ಧಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಶಾಂಡಿಲ್ಯೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು, ಮಾತು ಮತ್ತು ಕರ್ಮರೂಪದ ಮೈಥುನಗಳನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವುದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ೧) ನೈಷ್ಠಿಕ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ೨) ವೈವಾಹಿಕ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದ ಶರೀರವು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಬುದ್ಧಿ, ವರ್ಣ, ಕಾಂತಿ ಮತ್ತು ತೇಜಸ್ಸು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

೫) ಅಪರಿಗ್ರಹ : ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡದಿರುವುದೇ ಅಪರಿಗ್ರಹ. ಸಾಧಕನು ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಬಾರದು. ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಗಳೆಂಬ ಕ್ಲೇಶಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಪರಿಗ್ರಹದ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಇರುವುದೇ ಅಪರಿಗ್ರಹ. ಭೌತಿಕ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ, ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವುದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವಿಷಮತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಸುಖ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಪರಿಗ್ರಹ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿ ಅಪರಿಗ್ರಹವೆಂಬ ವ್ರತವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿಗ್ರಹವನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಧಕನಾದ ಗೃಹಸ್ಥನು ಎಷ್ಟು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ನಿಯಮ : ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸದೇ ಸಾಧಕನ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಲಾರದು. ನಿಯಮಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಸಾಧಕನ ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಂಡು, ಅಂತಃಕರಣವು ನಿರ್ಮಲ ಮತ್ತು ನಿಸ್ಸಂಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನದ ಪವಿತ್ರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಚಿತ್ತದ ಚಂಚಲತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಚಿತ್ತವು ಮಾನಸಿಕ ವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ ವಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಗಳ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಅಂತಃಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಕ್ರೋಧ, ಮಾನ, ಅಪಮಾನ, ಲೋಭ, ಅಸೂಯೆ, ಭಯ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಮುಂತಾದ ಕಲ್ಮಶಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಅಂತಃಕರಣ ನಿರ್ಮಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಡಿತ

ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಪತಂಜಲಿಯ ಪ್ರಕಾರ ನಿಯಮಗಳು ಹೀಗಿವೆ: **೧) ಶೌಚ ೨) ಸಂತೋಷ ೩) ತಪಸ್ಸು ೪) ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ೫) ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ.**

೧) ಶೌಚ (ಶುಚಿತ್ವ) : ಶೌಚವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದರೂ, ಇದು ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಕೂಡಾ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಸ್ನಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ, ದೇಹದ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಷಟ್‌ಕ್ರಿಯೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಬೋಧನೆಯ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಶೌಚದಿಂದ ಅಂತಃಕರಣ ಶುದ್ಧಿ, ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಸನ್ನತೆ, ಚಿತ್ತದ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಶ, ತನ್ನ ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ವೈರಾಗ್ಯ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಲಾಭಗಳುಂಟು.

೨) ಸಂತೋಷ : ಸಾಧಕನು ಇದ್ದುದರಲ್ಲಿಯೇ ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟರೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಸಂತೋಷವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಸಂತೋಷವುಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಛಲ, ಕಪಟ ಮುಂತಾದವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅತೃಪ್ತಿ ಮೊದಲಾದ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಯಾವನಿಗೆ ಆಸೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವನಿಗೆ ಅತೃಪ್ತಿ ಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅವನಂತಹ ಸುಖಿ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ.

೩) ತಪಸ್ಸು: ತನ್ನ ವರ್ಣ, ಆಶ್ರಮ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಯೋಗ್ಯತಾನುಸಾರ ಸ್ವಧರ್ಮದ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಬರುವ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ತನ್ನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದನ್ನೇ **ತಪಸ್ಸು** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಇರಿಸುವುದು ಕೂಡ ತಪವೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ತಪದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಅಶುದ್ಧಿಯು ನಾಶವಾಗಿ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಗ್ರಹ ಲಭಿಸಿ, ಅವನಿಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ತಪವಿಲ್ಲದೆ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಪದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶರೀರವು ಉಷ್ಣ, ಶೀತ ಮುಂತಾದ ದ್ವಂದ್ವಗಳಿಂದ ವಿಚಲಿತಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ತಪದಿಂದ ಮನದ ಚಂಚಲತೆ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತದ ವಿಕಾರಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ, ಅಶುದ್ಧಿಗಳು (ಕ್ಲೇಶ) ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ, ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಜಯವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

೪) ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ: ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಮಾಡುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಚಿಂತನವೇ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ. ಇದರಿಂದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಶರೀರ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯೆಂಬ ಪರಮಾರ್ಥಜ್ಞಾನವು ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೫) ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನ : ಯಾವಾಗಲೂ ಭಗವಂತನ ಆರಾಧನೆ ಮಾಡುವುದೇ ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನ. ಈಶ್ವರನ ಉಪಾಸನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಮನೋವಾಕ್ಕಾಯಗಳಿಂದ ಅವನ ಸ್ತುತಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನೂ ಈಶ್ವರನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವರ ಪ್ರಕಾರ ಈಶ್ವರನೆಂದರೆ ಇಷ್ಟದೇವತೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನನ್ನು ಈಶ್ವರನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನದಿಂದ ಲೌಕಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಅನಾಸಕ್ತಿ ಭಾವವು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಪಂಚಕ್ಲೇಶಗಳಾದ ಅವಿದ್ಯಾ, ಅಸ್ಮಿತಾ(ಅಹಂಕಾರ), ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಅಭಿನಿವೇಶ (ಮರಣ ಭಯ) – ಇವುಗಳಿಂದ ಸಾಧಕನು ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಹೀಗೆ ಯಮನಿಯಮಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾರ್ವಭೌಮಿಕ ವ್ರತಗಳೆಂದು ಪತಂಜಲಿಯು ಕರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ, ಈ ವ್ರತಗಳನ್ನು, ಎಲ್ಲ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಎಲ್ಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಮುಂದಿನ ಆಸೆ ಯಾವುದು?

ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರೀಸ್‌ನ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಡಯೋಜಿನಿಸ್ ಒಮ್ಮೆ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರನ ಆಂತರ್ಯದ ಆಸೆಯನ್ನು ಛೇಡಿಸಿದ ರೀತಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಸ್ಮರಣೀಯ.

ಡಯೋಜಿನಿಸ್ : ಅಥೆನ್ಸ್ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗೆದ್ದ ನಂತರ ನಿನ್ನ ಯೋಜನೆ ಏನು?

ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ : ಪರ್ಷಿಯಾದ ಮೇಲೆ ದಂಡಯಾತ್ರೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ.

ಡಯೋಜಿನಿಸ್ : ಪರ್ಷಿಯಾ ಆದ ಮೇಲೆ ಮುಂದಿನ ಆಲೋಚನೆ?

ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ : ಈಜಿಪ್ಟ್ ದೇಶವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಡಯೋಜಿನಿಸ್ : ಸರಿ, ಅದೂ ಕೈಗೂಡಿದ ನಂತರ ಮುಂದೆ ?

ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ : ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ನನ್ನ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಡಯೋಜಿನಿಸ್ : ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ?

ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ : ಅನಂತರ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತೇನೆ.

ಡಯೋಜಿನಿಸ್ : ಸರಿ, ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಈಗಲೇ ಮಾಡಲು ನೀನೇಕೆ ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ?

> ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯಂತೆ ಇರುವೆವು. ಆದಕಾರಣ ನೀವು ಏನನ್ನು ಯೋಚಿಸುವಿರೋ ಅದರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜೋಪಾನವಾಗಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯೂ ನಮ್ಮ ದೇಹವೆಂಬ ಕಬ್ಬಿಣದ ಮೇಲೆ ಕೊಟ್ಟ ಒಂದು ಸುತ್ತಿಗೆಯ ಪೆಟ್ಟಿನಂತೆ. ಇದರಿಂದ ನಾವೇನು ಆಗಬೇಕೆಂದಿರುವೆವೋ ಅದಾಗುವೆವು. –ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ