ಸಂಪಾದಕೀಯ

# ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿ ಯೋಗದರ್ಶನ

## ಯೋಗ ಮತ್ತು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ

ಯೋಗದರ್ಶನವು ಮಾನವನ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಉಪಶಮನ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ವಿಧಾನಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆದು ಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ, ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ಸಿದ್ಧಪುರುಷನು ಗಳಿಸಿದ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯ ಅಧ್ಯಯನದ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ ಮತ್ತು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಮಾನವನ ಅಂತಃಕರಣವೇ ಅಧ್ಯಯನದ ವಸ್ತುವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರವರ್ತಕನೆಂದು ಹೆಸರಾದ ವಿಲಿಯಮ್ ಜೇಮ್ಸ್, ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಮಾನಸಿಕ ಜೀವಿತದ ವಿಜ್ಞಾನವೇ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವೆನ್ನು ತ್ತಾನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಂತರಂಗದ ಆಗುಹೋಗು ಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಜರುಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಗಳು –ಇವೆರಡನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗು ವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಭಾವನೆಗಳು, ಆಸೆಗಳು, ದರ್ಶನಗಳು, ವಿಚಾರಗಳು, ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಮುಂತಾಗಿ ಅಂತರಂಗದ ಆಗುಹೋಗುಗಳು ಹಲವು ವಿಧವಾಗಿವೆ.

> **"ಮಾನವನ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಆತನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಮಿದುಳು ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನ ದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವನ ಹೃದಯವು ಶಿಲಾಯುಗದ ಮಾನವನದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಬೆಳೆದಿಲ್ಲ. ಬಹತೇಕ ಜನರು ಇನ್ನೂ ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗುವ ಮನೋಪ್ರೌಢಿಮೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ, ವೈಚಾರಿಕತೆಯನ್ನಾಗಲೀ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠತೆ ಯನ್ನಾಗಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ."**
>
> **– ಎರಿಕ್ ಫ್ರೋಮ್**

ಇಂತಹ ಅಂತರಂಗವೊಂದರ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಾವು ನೇರವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನೂ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಆತನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅಂತರಂಗದ ಒಳನೋಟವನ್ನು ನಮಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಲಿಯಮ್ ಜೇಮ್ಸ್ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಎನ್ನುವ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ, ನಮ್ಮ 'ಅಹಂ' ವಿಭಜನೆ ಗೊಂಡು, ಒಂದು ಭಾಗ ವೀಕ್ಷಕನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ 'ಅಹಂ' ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಅದೇ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳ ಆಕರವೆನ್ನುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು **'ಅಹಂ' ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ (ego psychology)** ಎಂದು ಅವನು ಕರೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿರುವ ವಿಚಾರಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಭಾವನಾ ಶಕ್ತಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮನುಷ್ಯನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿಮಿತ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಶಕ್ತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಬೆಳೆದಾಗ, ಮಾನವ ಭಾವುಕನಾಗುತ್ತಾನೆ ಇಲ್ಲವೇ ಒಣ ಪಂಡಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಚಾರಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾಶಕ್ತಿಗಳೆರಡಕ್ಕೂ ಮೂಲ ನೆಲೆಯಾಗಿರುವ ಅಂತರಂಗದ ಮರ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಅವರೆಡನ್ನೂ ವಿವೇಕದ ಅಂಕುಶದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿ ನಡೆಯ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಆಧುನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಯೋಗದರ್ಶನ – ಇವೆರಡರ ಗುರಿಯೂ ಹೌದು, ಉದ್ದೇಶವೂ ಹೌದು.

ಮಾನವ ಜನಾಂಗವು ತಾನು ಮುಂದುವರಿದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡರೂ, ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಮಾನವ ಇತಿಹಾಸದುದ್ದಕ್ಕೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಶಿಲಾಯುಗದ ಮುಗ್ಧ ಆದಿಮಾನವನಿಗಿಂತ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದವರೇನೂ ಅಲ್ಲ; ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಅವನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೀಳು ಮಟ್ಟದ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಎರಡನೆಯ ಮಹಾಯುದ್ಧವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಈ ಬಗೆಯ ದಾನವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ಒಟ್ಟು ಮಾನವತೆಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಹಾನಿಯನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲುದು ಎಂದು ನಮಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು, ಆಧುನಿಕತೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಯೊಂದಿಗೆ, ಶಮನಗೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಇನ್ನೂ ಹೊಸ ಹೊಸ ಕರಾಳ ಮುಖಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಯೆತ್ತುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಶಮನಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಇಂದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನೇ ಆಧುನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಯೋಗದರ್ಶನಗಳೆರಡೂ ಕೈಗೊಂಡಿವೆ.

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ತನ್ನ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. **ಯೋಗಃ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ** ಎಂಬ ಸೂತ್ರವು **ಎಲ್ಲ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದೇ ಯೋಗ** ಎಂಬ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬರುವ **ಚಿತ್ತ, ವೃತ್ತಿ** – ಈ ಪದಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

### ಚಿತ್ತ

**'ಗುರುತು ಹಿಡಿಯುವುದು', 'ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು' ಮತ್ತು 'ಗ್ರಹಿಸುವುದು'** ಎಂಬ ಅರ್ಥಗಳಿರುವ **'ಚಿತ್'** ಧಾತುವಿನಿಂದ **ಚಿತ್ತ** ಎಂಬ ಪದವು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದೆ. ಈ ಪದವು ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ೨೨ ಸಲ ಪ್ರಯೋಗವಾಗಿದೆ. ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳಿಗಿರುವ ವ್ಯಾಸಭಾಷ್ಯಕ್ಕೆ ವಿವರಣೆ

ಯನ್ನು ಬರೆದಿರುವ ವಾಚಸ್ಪತಿ ಮಿಶ್ರರು, **ಚಿತ್ತಶಬ್ದೇನ ಅಂತಃಕರಣಂ ಬುದ್ಧಿಮ್ ಉಪಲಕ್ಷಯತಿ** – ಚಿತ್ತಶಬ್ದದಿಂದ ಅಂತಃಕರಣವಾದ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜಾರ್ಜ್ ಫ್ರೈಯರ್ಬೈನ್ ಎಂಬ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅಥವಾ ಅರಿವಿನ ಸಹಿತ ನಡೆಯುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವಾಗಲೆಲ್ಲ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಚಿತ್ತದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಬೇಕು (It is applied whenever psycho-mental phenomena connected with conscious activity are to be expressed). ಹೀಗೆ ಚಿತ್ತವೆಂದರೆ ಒಟ್ಟು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಇದು ಚಿತ್ತದ ವಿಶಾಲಾರ್ಥ. ಸಾಮಾನ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಚಿತ್ತವು ಒಂದು ಕರಣ. ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಬಾಹ್ಯ ಕರಣಗಳು ಅಥವಾ ಸಾಧನಗಳು. ಅದೇ ರೀತಿ ಚಿತ್ತವೂ ಆಂತರಂಗದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಸಾಧನ. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಾಧನಗಳು ತಮಗಾಗಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅಂಶಗಳಾದ ಅವು ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವುದು ಚೈತನ್ಯ ತತ್ತ್ವವಾದ ಪುರುಷನಿಗಾಗಿ.

ಆಂತರಂಗದಲ್ಲಿರುವ ಚಿತ್ತವು ಬಾಹ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಂತೆಯೇ ಒಂದು ಜಡ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಇದರಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳಂತೆ, ಮನಸ್ಸೂ ಕೂಡ ಒಂದು ಸಂಯುಕ್ತ ವಸ್ತು. ವ್ಯಾಸರು ತಮ್ಮ ಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ **ಚಿತ್ತಂ ಹಿ ಪ್ರಖ್ಯಾ–ಪ್ರವೃತ್ತಿ–ಸ್ಥಿತಿ ಶೀಲತ್ವಾತ್ ತ್ರಿಗುಣಮ್** ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಶ್ರೀ ವಾಚಸ್ಪತಿ ಮಿಶ್ರರು ಹೀಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ:

**ಏಕಮಪಿ ಚಿತ್ತಂ ತ್ರಿಗುಣನಿರ್ಮಿತತಯಾ ಗುಣಾನಾಂ ಚ ವೈಷಮ್ಯೇಣ ಪರಸ್ಪರ ವಿಮರ್ದ ವೈಚಿತ್ರ್ಯಾತ್ ವಿಚಿತ್ರ ಪರಿಣಾಮಂ ಸತ್ ಅನೇಕ ಅವಸ್ಥಾಮ್ ಉಪಪದ್ಯತೇ ಇತಿ**

ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ಚಿತ್ತವು ಸಾತ್ವಿಕಗುಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಪ್ರಸನ್ನತೆ, ಲಘುತ್ವ, ಪ್ರೀತಿಗಳನ್ನು, ರಾಜಸ ಗುಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯೆ, ಪರಿತಾಪ, ಶೋಕಗಳನ್ನು, ತಮಸ್ಸಿನ ಗುಣಗಳಾದ ಭಾರ, ಆವರಣ, ದೈನ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರೂ ಗುಣಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು, ವಿಚಿತ್ರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದೋ ಆ ಗುಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಚಿತ್ತವು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಭಾಗವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ಅಖಂಡವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ತವು ತ್ರಿಗುಣಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವಂತೆಯೇ ಹಲವಾರು ಭೂಮಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಕೆಯೆಂದರೆ ಚಿತ್ತದ ವಿವಿಧ ನೆಲೆಗಳು. ಅವು ಹೀಗಿವೆ: ಚಂಚಲವಾದ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಗೆ **ಕ್ಷಿಪ್ತ**ವೆಂದು ಹೆಸರು. ಮೋಹದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು **ಮೂಢ**; ಚಂಚಲವಾಗಿದ್ದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿ **ವಿಕ್ಷಿಪ್ತ**; ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ **ಏಕಾಗ್ರ**; ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಉಳಿದು, ಉಳಿದ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಶಮನವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ **ನಿರೋಧ**.

**ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಸರೋವರದಂತೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯೂ ಅದರ ಮೇಲಿರುವ ಅಲೆ. ಹೇಗೆ ಸರೋವರದಲ್ಲಿ ಅಲೆಗಳು ಮೇಲೆದ್ದು ಬಿದ್ದು ಮಾಯವಾಗಿ ಹೋಗುವುವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸೆಂಬ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನಾ ವೃತ್ತಿಗಳು ಎದ್ದು ಬೀಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಮಾಯವಾಗಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುವುವು. ಆದರೆ ಅವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಅಲ್ಲಿವೆ. ಪುನಃ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಮೇಲೆದ್ದು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ.** –ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ

## ವೃತ್ತಿ

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ಅಂತರಂಗಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ಒಬ್ಬನು ಪ್ರಪಂಚದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅವನೇ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ದ್ರಷ್ಟಾರನೂ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಅವನು ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ಚೈತನ್ಯರೂಪಿಯಾದ ಪುರುಷ ಅಥವಾ ಆತ್ಮವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ 'ಅಹಂ', ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಭಜನೆಗೊಂಡು ದ್ರಷ್ಟಾರನೂ ಆಗಬಲ್ಲದು, ಅದರ ಮುಂದೆ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗುವ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ವಿಭಾಗವೂ ಆಗಬಲ್ಲುದು ಎಂದು ಅವನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಇದು ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಅಷ್ಟು ಸರಿಯೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪೀಕ್ಷಿಸುವ 'ಅಹಂ' ಭಾಗವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವವರು ಯಾರು? ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು 'ಅಹಂ' ಅನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನವಸ್ಥಾ ದೋಷ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿರಪೇಕ್ಷವಾದ, ಕೇವಲ ದ್ರಷ್ಟೃ ಮಾತ್ರವಾದ ತತ್ತ್ವವೊಂದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಜಡವಾಗಿರುವ ಪ್ರಕೃತಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಲೇಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯು ದೃಶ್ಯವಾಗಬಲ್ಲುದೇ ಹೊರತು ದ್ರಷ್ಟವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜಡಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅಂತಹ ಅರಿವಿನ ನೆಲೆಯಾದ, ಅನುಭವಿಸುವ, ನೋಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳ ತತ್ತ್ವವನ್ನೇ ಯೋಗದಲ್ಲಿ **ಪುರುಷ**ನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಮನವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ **ಸಮಾಧಿ**. ಆಗ ದ್ರಷ್ಟೃವಾದ ಪುರುಷನು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆತನಿಗೆ ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಾಧಿಗಿಂತ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷನು ಮನಸ್ಸಿನ ವೃತ್ತಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾದಾತ್ಮ್ಯಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನೇ **ವೃತ್ತಿಸಾರೂಪ್ಯಮಿತರತ್ರ** ಎಂಬ ಸಮಾಧಿ ಪಾದದ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸೂತ್ರವು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ವೃತ್ತಿಗಳೆಂದರೇನು? 'ಸುತ್ತುವುದು', 'ಸುತ್ತಲೂ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವುದು' ಎಂಬ ಅರ್ಥಗಳಿರುವ 'ವೃತ್' ಧಾತುವಿನಿಂದ **ವೃತ್ತಿ** ಎಂಬ ಪದವು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದೆ. ಭೋಜನು 'ರಾಜಮಾರ್ತಾಂಡ' ಎಂಬ ತನ್ನ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ **ವೃತ್ತಯಃ ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಪರಿಣಾಮವಿಶೇಷಾಃ** ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಚಿತ್ತದ ಸ್ವರೂಪ ಪರಿಣಾಮ

(ವಿಕಾರ) ಅಥವಾ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳೇ ವೃತ್ತಿಗಳು ಎಂದು ಇದರರ್ಥ. ಇಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಚಿತ್ತವೇ ತಾನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುವಿನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಭಾವಿಸಿದಂತೆ, ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಭಜನೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪುರುಷನಿಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಅರಿವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು ಇದೇ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾವು ಒಂದು ರೈಲುಗಾಡಿಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಚಿತ್ತವು ರೈಲುಗಾಡಿಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ವೃತ್ತಿಯೆಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಈ ನಿದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವುದು ರೈಲುಗಾಡಿಯ ವೃತ್ತಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೃತ್ತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆಗೆ ಚಿತ್ತವು ಒಂದೇ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಮೂಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ, ಚಲನಚಿತ್ರದಂತೆ, ಒಮ್ಮೆಗೇ ಹಲವಾರು ಅನುಭವಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೆ.

**ಏಕಮೇವ ದರ್ಶನಂ ಖ್ಯಾತಿರೇವ ದರ್ಶನಂ**– ಪುರುಷನಿಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗುವುದು ಈ ವೃತ್ತಿಗಳ ಮೂಲಕವೇ. ಅದೊಂದೇ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಅನುಭವಕ್ಕಿರುವ ಏಕಮಾತ್ರ ಸಾಧನ ಎಂದು ಪಂಚಶಿಖಾಚಾರ್ಯರೆಂಬ ಪ್ರಾಚೀನ ಆಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. **ಖ್ಯಾತಿ** ಎಂದರೆ ವೃತ್ತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಬರುವ ಜ್ಞಾನ. ಅದೊಂದೇ ಪುರುಷನಿಗೆ ದರ್ಶನ ಅಥವಾ ಅನುಭವ ಮಾಡಿಸಬಲ್ಲುದು. ಬೇರೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಅನುಭವ ಪುರುಷನಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜಾರ್ಜ್ ಫ್ಯೂಯರ್ಸ್ಟೈನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಮನಸ್ಸು ಎನ್ನುವುದು ಜಡ ಇಂದ್ರಿಯ ಗ್ರಾಹ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರೆ, ಚಿತ್ತ ಶಬ್ದವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅದರೊಂದಿಗಿನ ಚೈತನ್ಯಶಕ್ತಿಯ ಅವಿನಾಭಾವ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲ ವೃತ್ತಿಗಳು ನೋವಿನ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು; ಕೆಲವು ಮಾಡದೇ ಇರಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ **ಕ್ಲಿಷ್ಟ** ಮತ್ತು **ಅಕ್ಲಿಷ್ಟ** ಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. 'ಕ್ಲೇಶ' ಎಂಬ ಪದವು ಕ್ಲಿಷ್ ಎಂಬ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾದುದು. ಇದು, 'ಯಾತನೆಯಲ್ಲಿರುವುದು', 'ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದು' ಮುಂತಾದ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಐದು ಬಗೆಯ ವೃತ್ತಿಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ವೃತ್ತಿಗಳೂ ಈ ಐದು ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವೆಂದರೆ, **ಪ್ರಮಾಣ, ವಿಪರ್ಯಯ, ವಿಕಲ್ಪ, ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಸ್ಮೃತಿ**. ಪ್ರಮಾಣವೆಂದರೆ, ಜ್ಞಾನಗ್ರಹಿಕೆಗೆ ಸಾಧನಗಳಾದ **ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ, ಅನುಮಾನ, ಆಗಮ**ಗಳು(ಶಾಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ಆಪ್ತವಾಕ್ಯ). **ವಿಪರ್ಯಯ**ವೆಂದರೆ, ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಬೇರೊಂದು ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದು. **ವಿಕಲ್ಪ**ವೆಂದರೆ ಭ್ರಮೆ. ಏನೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಅನುಭವವಾಗಿ ತೋರುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ **ನಿದ್ರೆ**. ಅಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸು ವೃತ್ತಿಗಳ ಮೂಲಕ 'ಏನೂ ಇಲ್ಲ' ಎಂಬ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೆ ಪಡೆದ ಅನುಭವವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲದಂತೆ, ಮರುಆವರ್ತಿಸಿಕೊಡುವ ವೃತ್ತಿಯೇ **ಸ್ಮೃತಿ**. ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಕ್ಕಿಂತ ಕಡಮೆ ಅಥವಾ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೆನಪು ಹುಟ್ಟಬಹುದೇ ಹೊರತು, ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ನೆನಪಿನ ವೃತ್ತಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾರದು.

> **ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಜ್ಞಾನವೂ ಇಂದ್ರಿಯಗ್ರಾಹ್ಯತೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವುದು. ಅರ್ಥೈಸುವ ಕಡೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆಯುವುದು, ನಂತರ ವೈಚಾರಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಸಮಾಪ್ತಿಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದೇನನ್ನೂ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಾಧಿಸಲಾರೆವು.**
> – ಇಮ್ಯಾನುಯೆಲ್ ಕ್ಯಾಂಟ್

### ಕ್ಲೇಶ ವೃತ್ತಿ

ವ್ಯಾಸರು ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ವೃತ್ತಿಗಳೂ 'ಕ್ಲೇಶ'ವನ್ನೇ ಕೊಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: **ಸರ್ವಾಶ್ಚೈತಾ ವೃತ್ತಯಃ ಸುಖದುಃಖ ಮೋಹಾತ್ಮಿಕಾಃ, ಸುಖದುಃಖಮೋಹಾಶ್ಚ ಕ್ಲೇಶೇಷು ವ್ಯಾಖ್ಯೇಯಾಃ, ಏತಾಃ ಸರ್ವಾ ವೃತ್ತಯಃ ನಿರೋದ್ಧವ್ಯಾಃ**– ಈ ವೃತ್ತಿಗಳು **ಸುಖ, ದುಃಖ, ಮೋಹ**ಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂರೂ ಅನುಭವಗಳು, ಪುರುಷನು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ನೆಲೆನಿಂತಿರುವ ಕೈವಲ್ಯಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕ್ಲೇಶಕಾರಕಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿರೋಧಿಸಬೇಕು ಎಂದು ವ್ಯಾಸರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಹೆಚ್. ಜಿಮ್ಮರ್ ಎಂಬ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಮಾನವನ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಯಾವುದೇ ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶವು, ಅದರ ನೈಜ ಸ್ವರೂಪದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ; ಅದನ್ನೇ ಕ್ಲೇಶ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ನೈಜ ಮಾನವ ಸ್ವರೂಪವೆಂದರೆ 'ಪುರುಷ', ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ವೃತ್ತಿಗಳು. ಆ ವೃತ್ತಿಗಳ ಶಮನದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಮಾನವನ ನೈಜ ಸ್ವರೂಪವು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುವುದು. ಅದನ್ನೇ ಯೋಗ ದರ್ಶನದಲ್ಲಿ **ಕೈವಲ್ಯ**ವೆಂದು ಹೇಳುವರು.

ಎಲ್ಲ ವೃತ್ತಿಗಳೂ ಕ್ಲೇಶದಾಯಕಗಳಾದರೂ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕ್ಲೇಶವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುವ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಾಧನಪಾದದಲ್ಲಿ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಹೀಗೆ ವಿಭಾಗಿಸಿದ್ದಾರೆ: **ಅವಿದ್ಯಾ–ಅಸ್ಮಿತಾ–ರಾಗ–ದ್ವೇಷ–ಅಭಿನಿವೇಶಾಃ ಪಂಚ ಕ್ಲೇಶಾಃ** (ಸಾಧನಪಾದ : ೩)

**ಅವಿದ್ಯಾ:** ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದಾದ ಅವಿದ್ಯೆಯೇ ಅಂದರೆ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೇ ಮುಂದಿನ ಎಲ್ಲ ಕ್ಲೇಶಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಪುರುಷನು ಪ್ರಕೃತಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ ಎನ್ನುವುದೇ ತಿಳಿವಳಿಕೆ. ಪುರುಷನು ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯ ಹೊಂದಿರುವುದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕ್ಲೇಶಗಳೆಂಬ ಫಸಲು ಬೆಳೆಯಲು ಬೇಕಾದ ಹೊಲವೇ ಅವಿದ್ಯೆ ಎಂದು ಪತಂಜಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. **ಅವಿದ್ಯೆ** ಎಂದರೆ, ಅನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವನ್ನು, ಅಶುಚಿಯಲ್ಲಿ ಶುಚಿಯನ್ನು, ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಸುಖವನ್ನು ನೋಡುವುದು ಹಾಗೂ ಅನಾತ್ಮ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಭಾವವನ್ನು ತಳೆಯುವುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮಗೆ ದುಃಖವನ್ನೇ ತರುತ್ತವೆ.

**ಅಸ್ಮಿತಾ:** ಪುರುಷನು ತಾನು ನೋಡುತ್ತಿರುವ ದೃಶ್ಯವನ್ನೇ

**ರಾಜಯೋಗವು ಅಂತರಂಗದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಮಾರ್ಗವೊಂದನ್ನು ನಮಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ, ಅದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಅವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಒದಗಿಸುವುದು. ... ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗೆ ಇದೊಂದೇ ದಾರಿ. –ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ**

ತಾನೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿಯೇ ತನ್ನ 'ಅಹಂ' ಅನ್ನು ಕಾಣುವುದನ್ನು **ಅಸ್ಮಿತಾ** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬೇರೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಪೋಷಕರೇ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ; ಅವರೇ ಮಕ್ಕಳ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರಮೇಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರ ಪಾತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ, ಅದನ್ನೇ ಹೋಲುವ 'ಅಹಂ' ನ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಪೋಷಕರು ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ ರಕ್ಷಕ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಫ್ರಾಯ್ಡ್ 'ಅಧಿಜ್ಞಾತೃ ಅಥವಾ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಹಂ (Super ego)' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅದು 'ಅಹಂ' ಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ, ನೈತಿಕ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ 'ಅಹಂ' ಕೈಗೊಂಡ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಟೀಕಿಸುತ್ತದೆ, ಕಠಿಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಯಾಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನೈತಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡ 'ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಹಂ'ನ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಅಧಿಕವಾದಾಗ, 'ಅಹಂ' ಕಳೆಗುಂದುತ್ತದೆ. ಆಗಲೇ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಯಾವಾಗ 'ಅಹಂ', ಬರಿಯ ಊಹೆಯಾದ 'ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಹಂ' ನ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಂದು, ತನ್ನ ಪರಿಧಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು, ತನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ವ್ಯಾಪಕಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೋ ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ 'ಅಸ್ಮಿತಾ' ಮತ್ತು 'ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಹಂ' – ಇವೆರಡೂ 'ಅಹಂ' ನ ತಪ್ಪು ತಾದಾತ್ಮ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದ್ದು, ಮನುಷ್ಯನ ಕ್ಲೇಶಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುವು. ಯೋಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ನೈಜ 'ಅಹಂ' ಎಂದರೆ ಚೈತನ್ಯರೂಪನಾದ ಪುರುಷನಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಯಲ್ಲ.

**ರಾಗ**: ಸುಖದ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತಂದುಕೊಡುವ ಸಾಧನಗಳ ಅಭಿಲಾಷೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಕೂಡ ಕ್ಲೇಶವನ್ನೇ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪತಂಜಲಿ. ಅದನ್ನೇ **ರಾಗ** ವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

**ದ್ವೇಷ**: ದುಃಖದ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತಂದುಕೊಡುವ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರತಿರೋಧ ಭಾವನೆಯೇ **ದ್ವೇಷ**. ಇದೂ ಕೂಡ ಕ್ಲೇಶದಾಯಕವೇ.

**ಅಭಿನಿವೇಶ**: ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ, ತಿಳಿವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವರಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುವ ಮರಣಭಯವೇ **ಅಭಿನಿವೇಶ**. ಈ ಭಯವು ಎಲ್ಲ ಜನರನ್ನೂ ನೆರಳಿನಂತೆ ಕಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಈಡು ಮಾಡುವ ವೃತ್ತಿಗಳ ಪ್ರಸ್ತಾಪವನ್ನು ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ **ಅಂತರಾಯವೂ** ಒಂದು. ಅಂತರಾಯವೆಂದರೆ, ಸಾಧನೆಗೆ ಅಡಚಣೆಗಳಾದ **ವ್ಯಾಧಿ, ಸ್ತ್ಯಾನ, ಸಂಶಯ, ಪ್ರಮಾದ, ಆಲಸ್ಯ, ಅವಿರತಿ, ಭ್ರಾಂತಿ ದರ್ಶನ, ಅಲಬ್ಧಭೂಮಿಕತ್ವ, ಅನವಸ್ಥಿತತ್ವ** ಮುಂತಾದವು. ಅವು ಚಿತ್ತವನ್ನು ಚಂಚಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. **ವ್ಯಾಧಿ**ಯೆಂದರೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪಿತ್ತ, ಕಫ ಮತ್ತು ವಾಯುಗಳೆಂಬ ಮೂರು ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿನ ಏರುಪೇರಿನಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು, **ಸ್ತ್ಯಾನ**ವೆಂದರೆ ಚಿತ್ತದ ಜಡತೆ, **ಸಂಶಯ**ವೆಂದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಡೋಲಾಯಮಾನ ಸ್ಥಿತಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಫಲತೆಯೇ **ಪ್ರಮಾದ**, **ಆಲಸ್ಯ**ವೆಂದರೆ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಭಾರವೆನಿಸುವುದು, **ಅವಿರತಿ**ಯೆಂದರೆ ವಿಷಯ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಆಸಕ್ತಿ ಕುಂದದಿರುವುದು, **ಭ್ರಾಂತಿದರ್ಶನ**ವೆಂದರೆ, ಇಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಇರುವಂತೆ ಕಾಣುವ ಮಿಥ್ಯಾ ಅನುಭವ, **ಅಲಬ್ಧಭೂಮಿಕತ್ವ**ವೆಂದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗದೆ ಇರುವುದು, **ಅನವಸ್ಥಿತತ್ವ**ವೆಂದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಯೂ ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲಾಗದೇ ಇರುವುದು. ಇವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಕಷ್ಟ ಕೊಡುವ ವೃತ್ತಿಗಳು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳ ಮತ್ತು ಕ್ಲೇಶಗಳ ಹಂದರವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಕ್ಷೀಣಗೊಳಿಸುತ್ತ, ಅವು ನಿಶ್ಶಕ್ತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶ.

(ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು: ಕರ್ಮಾಶಯ, ಸಂಸ್ಕಾರ)

## ಪ್ರಸನ್ನ ಚಿತ್ತ

**ಸಾಕ್ರಟೀಸ್ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಜ್ಞಾನಿ. ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಕುರೂಪಿ. ಅವನ ಸತಿ ಝಾಂತಿಪೆ ಅತಿ ಸುಂದರಳು. ಅಷ್ಟೇ ಕಲಹಪ್ರಿಯಳು. ಒಂದು ದಿನ ಝಾಂತಿಪೆಗೆ ಅವಳ ಗೆಳತಿಯರು ಹೇಳಿದರು, "ನೀನು ಇಂಥ ಕುರೂಪಿ ಗಂಡನನ್ನು ಏಕೆ ಕೈಹಿಡಿದೆ?" ಝಾಂತಿಪೆ ಹೇಳಿದಳು, "ನನ್ನ ಗಂಡ ಕುರೂಪಿಯಲ್ಲ. ಅವನ ದೇಹ ಮಾತ್ರ ಕುರೂಪ!" ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿ ಪತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾತನಾಡಿದಳು. ಮುಂದುವರಿದು ಅವಳು ಹೇಳಿದಳು, "ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯಂದಿರ ಸೌಂದರ್ಯ ಇಂದಿಲ್ಲ ನಾಳೆ ಮಾಸಬಹುದು. ಆಗ ನಿಮಗೆ ನಿರಾಶೆ ಕಾದಿರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಪತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಂತ. ಆತನ ಸೌಂದರ್ಯ ನಿತ್ಯನೂತನ."**

**ಸಾಕ್ರಟೀಸನಿಗೂ ಕೆಲವರು ಕೇಳಿದರು, "ನೀವು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಇಂತಹ ಕಲಹಪ್ರಿಯ ಹೆಂಗಸನ್ನೇಕೆ ಮದುವೆಯಾದಿರಿ?" ಸಾಕ್ರಟೀಸ್ ಹೇಳಿದ, "ಅವಳು ಕಲಹಪ್ರಿಯಳು ನಿಜ. ಆದರೆ ನನ್ನನ್ನು ಜ್ಞಾನಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದವಳು ಅವಳೇ!" ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಜನರು, "ಅದು ಹೇಗೆ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಸಾಕ್ರಟೀಸ್ ಹೇಳಿದನು, "ಅವಳು ನಿತ್ಯವೂ ನನ್ನನ್ನು ನಿಂದಿಸಿದಳು. ಅದರಿಂದ ಈ ನಶ್ವರ ದೇಹದ ಅಭಿಮಾನ ಕಡಿಮೆ ಆಯಿತು. ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನ ದೊರಕಿತು."**

**–ಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು**