

**ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ** - ಯೋಗದ ಈ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲೆರಡು ಅಂಗಗಳೆಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿದಷ್ಟೂ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಗತಿ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಯಮ:** ಇದು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗಮಾರ್ಗದ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಪಡೆಯಲು ಕೆಳಗಿನ ಐದು ಅಂಶಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.

**೧. ಅಹಿಂಸೆ:** ಯಾರನ್ನೂ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಹಿಂಸಿಸದಿರುವುದೇ ಅಹಿಂಸೆ. ಇದನ್ನು ಕಾಯಾ ವಾಚಾ ಮನಸಾ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಇತರರಿಗೆ ನೋವುಂಟುಮಾಡದಿದ್ದರೂ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಇತರರಿಗೆ ಶಾಪ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಅಹಿಂಸೆ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಬೂಟಾಟಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ದೂರದ ಮಾತು. ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆಗಳಿರುವ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಾರಂಭವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

**೨. ಸತ್ಯ:** ಇದು ಎರಡನೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲು. ಎಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳದಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲ. 'ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವೇ ತಪಸ್ಸು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ್ದು ಮುಖ್ಯ. ಅಂದರೆ ನಡೆ, ನುಡಿ, ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಸತ್ಯನಿಷ್ಠರಾಗಿರಬೇಕು. ಅತ್ತ ಸುಳ್ಳೂ ಅಲ್ಲ, ಇತ್ತ ಸತ್ಯವೂ ಅಲ್ಲ ಎಂಬಂತಹ ಚಾಲಾಕಿತನದ ಮಾತನ್ನಾಡುವ ಕಿಲಾಡಿಗಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಾಡಿದ ಹುಸಿಮಾತು ಅವರ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನೇ ಹುಳುಕಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಹುಸಿಯಾದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ, ಸರಿಯಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮೂಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

**೩. ಅಸ್ತೇಯ:** ಅಸ್ತೇಯ ಎಂದರೆ ಕದಿಯದಿರುವುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಚಾರಗಳು. ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಇದರ ಮಹತ್ವ ಮನವರಿಕೆಯಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಕದಿಯುವುದಕ್ಕೂ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೂ ಎಲ್ಲಿಗೆಲ್ಲಿಯ ಸಂಬಂಧ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು. ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಗ್ರಹಿಸಲಾರದ್ದನ್ನು ಋಷಿ, ಮುನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅರಿಯಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವರು ಇಂಥ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಶಗಳತ್ತ ಗಮನಕೊಡಲು ಸಮರ್ಥರಾದರು. ಅದನ್ನೇ ನಮಗೂ ಕರುಣೆಯಿಂದ ಬೋಧಿಸಿದರು. ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಸ್ತು ಕಳುವಾಗಿರುತ್ತದೋ ಅವನು ಸಂಕಟಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನ ವೇದನೆ ಕದ್ದವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದು ರಾಚುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕದ್ದವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮೂಡಲಾರದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಕದ್ದಂತವನು, ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವ ಮೂಲೆಯಲ್ಲೇ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ, ಅಲ್ಲೇ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಹುಳುಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಹುಳುಕಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ

ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹುಳುಕಿನ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯೆಲ್ಲ ತೊಲಗಿ, ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳವಾದಾಗಲೇ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಹಾಗಲ್ಲದೆ, ನಡತೆ, ನಿರ್ಮಲತೆಗಳಿಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೂ ಸಂಬಂಧವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋಗಿದ್ದರೆ, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ರುವ ಎಲ್ಲ ಕಳ್ಳಕಾರರು ಕೂಡ ಯೋಗಿಗಳಾಗಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು!

**ಅಸ್ತೇಯ** ಎಂಬುದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸ್ವರದವರೆಗೂ ಹಬ್ಬಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಾಧುಸಂತರು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ವಸ್ತುವೊಂದನ್ನು ಕೇವಲ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬಯಸಿದರೂ ಅದು ಕದ್ದಂತೆಯೇ. ಇದನ್ನೇ ಈಶಾವಾಸ್ಯೋಪನಿಷತ್ತು, '**ಮಾ ಗೃಧಃ ಕಸ್ಯಪ್ಪಿದ್ಧನಮ್**' - 'ಯಾರ ಹಣವನ್ನೂ ಬಯಸಬೇಡ' ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಬಯಸುವುದು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಿದಂತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಸ್ತೇಯವನ್ನು ಮನೋವಾಕ್ಯಾಯಗಳಿಂದ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

**೪. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ :** ಇದೊಂದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ವ್ರತ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಅನಂತಶಕ್ತಿಸಂಪನ್ನನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಂತೆ. ಆ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಜೀವಿಯು ಸಂಭಾಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಮನಸ್ಸು, ಮಿದುಳುಗಳು ತುಂಬ ಬಲಿಷ್ಠವೂ ದೃಢವೂ ಆಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೊರಗಿನ ಯಾವ ಔಷಧ-ಟಾನಿಕ್-ಲೇಹ್ಯಗಳೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ದೈವದತ್ತವಾದ ಟಾನಿಕ್! ಈ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡದ್ದರಿಂದಲೇ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸಿದರು, ತತ್ಪಲವಾಗಿ ಅಮೃತಾನಂದವನ್ನೇ ಸೂರೆಗೊಂಡರು. ಸಾಧನೆಯ ಅವಧಿಯೆಲ್ಲಂತೂ ಈ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಬಲ ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕ. ಏಕೆಂದರೆ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಾವೇ ಕಡೆಗೊಲಿನಿಂದ ಕಡೆದಂತೆ, ಜನ್ಮ ಜನ್ಮಾಂತರಗಳ ವಿಚಿತ್ರ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಿದಂತೆ! ಈ ಹೋರಾಟದ ತಿಕ್ಕಾಟವನ್ನು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಬಲ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಮೊದಲಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದೆ, ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಲು ತೊಡಗಿದರೆ, ತಲೆನೋವು ಮುಂತಾದ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬಾಧೆಗಳು ತಲೆದೋರತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಅಮೃತ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನು ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡನೆಂದರೆ ಅದು ಅವನ ಹೆಡ್ಡತನ, ಎಚ್ಚರಗೇಡಿತನಗಳಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನು? ಇಂತಹ ವಿಪತ್ತಿಗೆ ತುತ್ತಾಗದಿರಬೇಕಾದರೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತು ಮಾಡಬೇಕು, ತೆರಬೇಕಾದ ಬೆಲೆಯನ್ನು ತೆತ್ತು ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ **ಅರಿತು ಮಾಡುವುದು** ಎಂದರೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ನುರಿತ ಗುರುಹಿರಿಯರಿಂದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು; **ಬೆಲೆ**