

ವಿಶ್ವದ ಬೃಹತ್ ವಿಷ್ಣು ದೇವಾಲಯ, ಕಾಂಬೋಡಿಯ ಕಾಂಬೋಡಿಯ ಪ್ರವಾಸ.... ಒಂದು ಅನನ್ಯ ಅನುಭವ

ಕಾಂಬೋಡಿಯ ದೇಶದ ಸಿಮ್ ರಾಜ್ ಎಂಬಲ್ಲಿನ 'ಆಂಗ್ಕೋರ್ ವಾಟ್' ದೇವಾಲಯವಿದೆ. ಇದು ಒಂಭತ್ತು ಶತಮಾನಗಳಿಗೂ ಪುರಾತನವಾದ ಭವ್ಯ ದೇವಾಲಯ. 'ಆಂಗ್ಕೋರ್' ಎಂದರೆ ದೇವಾಲಯ. 'ವಾಟ್' ಎಂದರೆ ನಗರ. ಇಡೀ ಕಾಂಬೋಡಿಯ ದೇಶದ ಪ್ರಮುಖ ಆಕರ್ಷಣೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಹಿಲ್ಟನ್ ವಿಶ್ವಯುಗಲಕ್ಷಣದಾದ ಇದು ಯುನೆಸ್ಕೋದ ವಿಶ್ವ ಪರಂಪರೆಗೆ ಸೇರಿದೆ. ಕಾಂಬೋಡಿಯ ದೇಶದ ರಾಜ್ಯದ್ರವ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿನ ಕರಸ್ತಿ ನೋಟನ ಮೇಲೆ ಕೂಡ ವಿರಾಜಮಾನ. ಜೀನಾ ದೇಶದ ಮಹಾಗೋಡೆಯಂತೆ (ಗ್ರೇಟ್ ವಾಲ್ ಆಫ್ ಚೈನಾ) ಚಂದ್ರನ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ನೋಡಬಹುದಾದ ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಅದ್ಭುತ ರಚನೆಗಳ ಪೈಕಿ 'ಆಂಗ್ಕೋರ್ ವಾಟ್' ಸಹ ಒಂದು. ಕಾಂಬೋಡಿಯಾದ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ನದಿಗಳಾದ ಮೆಕಾಂಗ್ ಮತ್ತು ಸ್ವಪೊಕ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಫಲವತ್ತಾದ ಮಣ್ಣನ್ನು ತಂದು ಹಾಕಿ ಬೇಸಾಯವನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿಸಿವೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಸಿಹಿ ಅನ್ನದ ರುಚಿ ಪ್ರವಾಸಿಗರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ವಿಶಾಲ ಸಿಹಿನೀರಿನ ಸರೋವರ. 'ಟೋನ್ಲಿ ಸ್ಟಾಪ್' ಕಾಂಬೋಡಿಯಾದಲ್ಲಿದೆ.



'ಆಂಗ್ಕೋರ್ ವಾಟ್' ವಿಷ್ಣು ದೇವಾಲಯವನ್ನು ಹನ್ನೆರಡನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಖಮೇ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಆರಸ ಎರಡನೇ ಸೂರ್ಯವರ್ಮ ಕಟ್ಟಿಸಿದ. ಈ ದೇವಾಲಯ ಹಿಂದೂ ದೇವತೆಗಳ ನೆಲೆಯಾದ ಮೇರು ಪರ್ವತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಜಲಾವೃತ ಪ್ರವೇಶದ ಕಂದಕದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ದ್ವೀಪದಂತೆ 'ಆಂಗ್ಕೋರ್ ವಾಟ್' ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸುತ್ತ ಮೂರೂವರೆ ಕಿ.ಮೀ. ಉದ್ದದ ಗೋಡೆಯಿದೆ. ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಪುರಾಣ, ಇತಿಹಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆತ್ತನೆಗಳಿವೆ. ಒಂದೆಡೆಯಂತು ಡೈನಾಸರ್ ಮುಂತಾದ ದೈತ್ಯ ಸರೀಸೃಪಗಳ ಕೆತ್ತನೆಗಳು ಗಾಢವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕುತೂಹಲ ಕೆರಳಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದಾನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಅವ್ಯುಳಿಗೊಂದಿಗೆ ಸಹಜಾಳಿ ನಡೆಸಿದ್ದನೆ ಎಂಬ ಛಾವನೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ದ್ರಾವಿಡ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿರುವ 'ಆಂಗ್ಕೋರ್ ವಾಟ್' ಮೂರು ಆಯಾಕಾರದ ಗ್ಯಾಲರಿಗಳಿವೆ. ಗ್ಯಾಲರಿಯನ್ನು ದೈತ್ಯ ಸರ್ಪ ಸುತ್ತುವರಿದಂತಿವೆ. ದೇಗುಲದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಗೋಮುರಗಳ ಪಂಚಕ ವಿನ್ಯಾಸ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರವಾಸಿಗರನ್ನು ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಮೀಪದಲ್ಲೇ 12-13ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಏಳನೇಯ ಜಯವರ್ಮ ಕಟ್ಟಿಸಿದ ಬಯಾಪ್ ದೇವಾಲಯ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಅದರ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ 54 ಗೋಪುರಗಳಿವೆ, 216 ಬೃಹತ್ತಾದ ಮಾನವ ಮುಖಗಳುಳ್ಳ ಶಿಲೆಗಳಿವೆ. ಈ ಮುಖಗಳು ಅವಲೋಕಿತೇಶ್ವರನದೋ ಅಥವಾ ಸ್ವತಃ ದೊರೆ ಜಯವರ್ಮನದೋ ಚರ್ಚಾಸ್ಪದವಾಗಿದೆ. ಸ್ಮಾರಕಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಿಫಿಲಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲೆಂದೇ ಹೆಮ್ಮರಗಳು ಅವನ್ನು ತೂಲಿ ಬೆಳೆದಿವೆ. ಹೆಮ್ಮರದೊಳಗೆ ದೇಗುಲವೋ, ದೇಗುಲದೊಳಗೆ ಹೆಮ್ಮರವೋ ಎಂಬ ಛಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಎತ್ತ ನೋಡಿದರೂ ನಯನ ಮನೋಹರವಾದ ಶಿಲ್ಪಾವಶೇಷಗಳಿವೆ.



ಕಾಂಬೋಡಿಯ ದೇಶವು ಲಾವೋಸ್, ಮಿಯಾನ್ಮಾರ್ ಥಾಯ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಈ ಮೂರೂ ದೇಶಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿದೆ. ಕಾಂಬೋಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ತಂಗಲು ಸುಸಜ್ಜಿತವಾದ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳು ಸಾಲು ಸಾಲಾಗಿವೆ. ಈ ದೇಶಕ್ಕೆ ಪ್ರವಾಸ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಪಾಸ್ ಪೋರ್ಟ್ ಮತ್ತು ವೀಸಾ ಅಗತ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಬಲು ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು ಸೊಗಸಾಗಿದೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲೇ ವಿವರಣೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ನಟಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯ ಬಳಕೆ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಸಂಗತಿ.

ಪ್ರವಾಸಿಗರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಥಾಯ್ ಶೈಲಿಯ ನೃತ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯ ಮಸಾಜ್ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳು ವಿಮಲವಾಗಿವೆ (ಹೇರಳವಾಗಿವೆ). ಈ ಪ್ರವಾಸವು ಪ್ರಾಚೀನ ವೈಭವದ ಛಾವನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

Orchid Travel & Tours

Recognized by
Department of Tourism
Government of Karnataka
Karnataka
Tourism Authority

98, 1st Floor, D.V.G. Road, Basavanagudi, Bangalore - 560 004.

Tel : 26670646, 26621983, Mob. 9880079588

www.orchidtravels.net

ರಾಜಯೋಗದ ರಮಣೀಯ ಮಾರ್ಗ

ಸಂಪಾದಕೀಯ



ಸ್ವಾ ಮೀಜಿಯವರ ನಾಲ್ಕು ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ 'ರಾಜಯೋಗ' ಅತ್ಯಂತ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದುದು. ಇದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ. ಮನಸ್ಸೇ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆ; ಮನಸ್ಸೇ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಕರ್ತೃ; ಮನಸ್ಸೇ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗದ ವಸ್ತುವೂ ಕೂಡ. ಮನಸ್ಸಿನ ಅಂತರಾಳದ ಅಗಾಧಶಕ್ತಿಯ ಅನಾವರಣವೇ ಇದರ ಉದ್ದೇಶ. ರಾಜಯೋಗಕ್ಕೆ ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳೇ ಅಧಿಕೃತವಾದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ. ಇದನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಏಳು ಅಧ್ಯಾಯಗಳು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮೊದಲನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರೇ ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳಿಗೆ ಬರೆದ ಸರಳ ಭಾಷ್ಯವು ಎರಡನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ನಾವೀಗ ಮೊದಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರವಚನಗಳ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ರಾಜಯೋಗದ ಕಾರ್ಯ

ಜ್ಞಾನವೆನ್ನುವುದು ಅನುಭವದ ಮೇಲೆ ಆಧರಿಸಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ಧರ್ಮಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿವೆ. "ಆ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಈಗ ಪಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಹೀಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಪಡೆದವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಂಬಬೇಕು" ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಇದನ್ನು ಖಂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಧಾರ್ಮಿಕನೆಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ, ಅನುಭವ ಬೇಕು. ಧರ್ಮದ ಅನುಭವ ಪಡೆಯದೆ ಇರುವವರೆಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಬರಿದೆ ಮಾತನಾಡಿ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಈ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಡುವ ಶಾಸ್ತ್ರವೇ 'ಯೋಗ'.

ಮಾನವನಿಗೆ ಸತ್ಯ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅನುಷ್ಠಾನಯೋಗ್ಯವಾದ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ರಾಜಯೋಗವು ಮಾನವನ ಮುಂದಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅದರದೇ ಆದ ಸಂತೋಷನಾ ಮಾರ್ಗವಿದೆ.

ಅದು ಅಂತರಂಗದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನಮಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸೇ ಉಪಕರಣ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖ ಮಾಡಿ, ಆ ಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅದರ ಗತಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು ಜ್ಞಾನಯೋಗದ ಸಂತೋಷನಾ ವಿಧಾನ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು? ಜ್ಞಾನವೇ ಇದರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಜನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸ್ವಾಮೀಜಿ. ಜ್ಞಾನವು ದುಃಖ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ಮಾನವನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಸ್ತುವಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ಅನುಭವದಿಂದ ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಪೂರ್ಣಾನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಇರುವ ರಾಜಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ. ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮಿತಿ ಯೆಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಅದು ಏಕಾಗ್ರವಾದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಸ್ತುಗಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆವು. ಆ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆವು. ರಾಜಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ; ಆ ಮೂಲಕ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳ ದರ್ಶನವನ್ನೂ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಿಲ್ಲ ಏಕಾಗ್ರತೆಯೇ ಸಾಧನ.

ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು

ರಾಜಯೋಗದಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ **ಯಮ** ಮತ್ತು **ನಿಯಮ**ಗಳು ನೈತಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ತಳಹದಿ ಇಲ್ಲದೆ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅನಂತರದ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಆಸನ. ರಾಜಯೋಗದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಾಧನೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ಆಸನ ಜಯ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ, ನೇರವಾಗಿ

ಎದೆ, ಕತ್ತು, ತಲೆ - ಈ ಮೂರನ್ನು ಒಂದು ಸರಳರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಮೂರನೆಯದು **ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ**. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಮುಂದೆ ವಿಶದವಾಗಿ ತಿಳಿ ಹೇಳುವರು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೊದಲ ಹಂತ ನಾಡೀಶುದ್ಧಿ. ಉಸಿರು ಈ ದೇಹವೆಂಬ ನಮ್ಮ ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಚಲನಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಚಕ್ರದಂತೆ ಇದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೂ ಕ್ರಿಯೋತ್ಪೇಜಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಚಕ್ರವೇ 'ಉಸಿರು'. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

ಈ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ, ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಧನೆಗೆ ಮೊದಲು, ಎಲ್ಲರ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಸಾಧನೆಯ ಅಂತಿಮ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಸ್ವಾಮೀಜಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುವರು: "ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಅಂತ್ಯಗುರಿ, ಬಂಧನದಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮನ ವಿಮೋಚನೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾಧೀನತೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಕಡಮೆಯಾಗ ಕೂಡದು. ಇದೇ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕು. ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಗುಲಾಮರಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಆಳುವವರಾಗಬೇಕು. ದೇಹವಾಗಲಿ ಮನಸ್ಸಾಗಲಿ ನಮ್ಮ ಯಜಮಾನನಾಗಬಾರದು. ದೇಹ ನನ್ನದು, ನಾನು ದೇಹದ ಆಳಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಕೂಡದು."

ಪ್ರಾಣ

ಮುಂದಿನ ಮೂರು ಅಧ್ಯಾಯಗಳು ಪ್ರಾಣದ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾಗಿವೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣದ ನಿಗ್ರಹ. ಪ್ರಾಣವೆಂದರೇನು? ಇದನ್ನು ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಬಹು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲವೂ ಎರಡು ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಯೋಗ ದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಕಾಶ. ಆಕಾಶವೆಂದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲ ಆಕರ. ಆಕಾಶವೇ ಈ ಜಗತ್ತಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಅದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಅದನ್ನು 'ಪ್ರಾಣ' ಅಥವಾ 'ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. "ಹೇಗೆ ಆಕಾಶವು ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಅನಂತವೂ ಸರ್ವ ವ್ಯಾಪಿಯೂ ಆದ ಮೂಲವಸ್ತುವಾಗಿರುವುದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಪ್ರಾಣ ಕೂಡ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಹಿಂದಿರುವ ಅನಂತಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ." ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದ ವಿಧವಿಧವಾದ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಮೂಲಗಳ ಮೂಲರೂಪಕ್ಕೇ ಪ್ರಾಣವೆಂದು ಹೆಸರು. ಹೀಗಾಗಿ, ಆಲೋಚನೆಯ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿರುವ ಸ್ಥೂಲಶಕ್ತಿಯ ತನಕ ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಸೃಷ್ಟಿಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶವು ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದಿದಂತೆ ಪ್ರಾಣವೂ ಕೂಡ ಭಿನ್ನಭಿನ್ನ ಶಕ್ತಿಗಳ ರೂಪವನ್ನು ತಳೆಯುವುದು. ಇಂತಹ ಪ್ರಾಣದ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನೇ **ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ** ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು.

ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದು ಮೂಲತತ್ವಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬಹುದು. ಆ ಮೂಲತತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವರು ಇಡೀ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಂಡಿರುವರು. ಇದು ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ವಿಚಾರ. ಹಾಗೆಯೇ, ಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಾಣ ಎಂಬ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಕ್ತಿಗೆ ಇಳಿಸಬಹುದು. ಆ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳೆರಡೂ ಮಿಳಿತವಾಗಿವೆ. ಯಾರು ಈ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾಗುವರೋ, ಅವರು ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರ ದೇಹಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣವೇ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ? ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಇದ್ದು ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತಿರುವ, ಕಿರಿದಾದ ಶಕ್ತಿತರಂಗವನ್ನು (ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಣವೆಂಬ ಹೆಸರಿನ ಶಕ್ತಿ) ನಾವು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಇಡಿಯ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಇದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಾನ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಮತ್ತು ಅತಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕ್ರಿಯೆಯೆಂದರೆ ಆಲೋಚನೆ. ಪ್ರಾಣದ ಕ್ರಿಯೆಯು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವಾಗ, ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಕಾಶವನ್ನೇ ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಅಂದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಾಣಸ್ವಂದನದಲ್ಲಿರುವ ಆಕಾಶವೇ ಮನಸ್ಸು. ಆ ನೆಲೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಭಾವನಾಮಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬರುವುದು. ಹೀಗೆ ಆಲೋಚನಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಐಕ್ಯತೆ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಆಚೆಗಿನದು ಆತ್ಮ. ಇದು ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ವಂದನಗಳೆರಡೂ ಇರುವುದು. ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಕೂಡ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಯ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತ ಒಂದೇ ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅದು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿದೆ: ೧. ಗುಪ್ತವಾಗಿ, ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದು. ೨. ಬಹು ವಿಧದ ಶಕ್ತಿಧಾರಣೆ ಮಾಡಿರುವುದು. ಈ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಪ್ರಾಣದ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಚಲನೆಯ ಸ್ವಾಧೀನತೆ. ಈ ಚಲನೆಗೂ ಉಸಿರಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಮೊದಲು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಚಲನಾಶಕ್ತಿಯಾದ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡುವುದೇ ಇದನ್ನು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಧೀನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ದೇಹವನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಧೀನಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು. ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬಲ್ಲ ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಅತಿ ಮೇಲಿನ ಸ್ವಂದನಕ್ಕೆ ತರಬಲ್ಲರು. ಶಕ್ತಿಯ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗುವುದು ಈ ಪ್ರಾಣದ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದಲೇ. ವಿವಿಧ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಅದರ ಕಾರ್ಯವನ್ನು

ನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದನ್ನು ಬೋಧಿಸುವುದೇ ರಾಜಯೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಈ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೊಂದಬಹುದೆಂದು ರಾಜಯೋಗ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು. ಭೌತವಿಜ್ಞಾನವಿರಲಿ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ವಿರಲಿ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೇ ಎಂದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಾಣದ ಬಾಹ್ಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಾಹ್ಯ ಸಾಧನದ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು 'ಭೌತವಿಜ್ಞಾನ'; ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕಶಕ್ತಿಯಾಗಿರುವ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು 'ರಾಜಯೋಗ.'

ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಾಣ

ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ 'ಇಡಾ' ಮತ್ತು 'ಪಿಂಗಳ' ಎಂಬ ಎರಡು ನರಗಳ ಪ್ರವಾಹವಿದೆ. ಅವುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಟೊಳ್ಳು ನಾಳವೇ 'ಸುಷುಮ್ನಾ'. ಇಡಾ ನಾಡಿಯು ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಮೆದುಳಿಗೆ ಒಯ್ಯುವುದು. ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯು ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಆಯಾಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ತರುವುದು. ಒಂದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ, ಇನ್ನೊಂದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ. ಒಂದು ಕೇಂದ್ರಾಕರ್ಷಕ, ಇನ್ನೊಂದು ಕೇಂದ್ರಾಪಕರ್ಷಕ. ಈ ರೀತಿ ಎಲ್ಲ ಚಲನೆಗಳೂ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸಂವೇದನೆಗಳೂ ಈ ನರ ತಂತುಗಳ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ಕಾಲುವೆ ಇದೆ. ಆ ಕಾಲುವೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹರಿಸಿದರೆ, ಯಾವ ನರತಂತುಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಎಲ್ಲ ಜ್ಞಾನವೂ ಒದಗಿಬರುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ಕಾಲುವೆಯ ಸ್ವಾಧೀನತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ.

ಮಿದುಳುಬಳ್ಳಿಯ ಅಂದರೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ಕಾಲುವೆಯ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಇರುವ ಅನೇಕ ನರಗ್ರಂಥಿಗಳು ಯೋಗಿಯು ತನ್ನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಳಗಿರುವುದು 'ಮೂಲಾಧಾರ.' ಅತ್ಯಂತ ಮೇಲೆ ಇರುವುದು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ 'ಸಹಸ್ರಾರ.' ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಸಮೀಪ ಇರುವ ಚಕ್ರವನ್ನು 'ಮಣಿಪೂರ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ದೀರ್ಘ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಮೂಲಕ ಮೂಲಾಧಾರವಿರುವ ಭಾಗ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯು ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖವಾಗಿ, ಮೇಲು ಮೇಲಕ್ಕೆ, ಒಂದು ಚಕ್ರದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತ ಪ್ರಚಂಡ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಭಗವಂತನ ಮೇಲಿನ ಭಕ್ತಿ, ಸಿದ್ಧಪುರುಷರ ಕೃಪೆ ಅಥವಾ ವಿಚಾರಶಕ್ತಿ - ಇವುಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಈ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನೇ ರಾಜಯೋಗದಲ್ಲಿ 'ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ ರಾಜಯೋಗವು ಒಂದು ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಶಾಸ್ತ್ರ ಎನ್ನುವುದು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಾಣದ ಸ್ವಾಧೀನತೆ

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸ್ವಾಧೀನಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಹಂತ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೊದಲ ಹಂತ ನಾಡೀಶುದ್ಧಿ. ಇದನ್ನು ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, "ಇವನ್ನು ಪರಿಣತ ಯೋಗಾಚಾರ್ಯರಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಕಲಿಯಬೇಕು" ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯು ತನ್ನ ಜ್ಞಾನಭಂಡಾರವನ್ನು ತೆರೆದಿಡುತ್ತದೆ. ಅಂಥವನ ಮನಸ್ಸೇ ಅವನಿಗೆ ಅನಂತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಗ್ರಂಥವಾಗುವುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲಾ ಉತ್ತಮವಾದುದು ಓಜಸ್ಸು. ಅದು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವುದು. ಅದು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದೋ ಅಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮನುಷ್ಯನು ಬುದ್ಧಿವಂತನಾಗಿರುವನು, ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವನು, ಬಲಾಡ್ಯನಾಗಿರುವನು. ಈ ಶಕ್ತಿಯು ಸಾಧಾರಣ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಲಾಗುವುದು. ಯೋಗಿಯು ಇದನ್ನು ತಡೆದು ಮೆದುಳಿನ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ವ್ರತ. ರಾಜಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ.

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಮತ್ತು ಧಾರಣ

ಮುಂದಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ. ಅದನ್ನು ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೀಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ: ನಮಗೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಜ್ಞಾನ ಬರುವುದು ಹೇಗೆ? ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಅಂತರೀಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು - ಇವು ಕಲೆತು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುವಿನೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ, ಆ ವಸ್ತು ನಮಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯೆಂದರೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಮ್ಮ ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದುಕೊಂಡು, ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಕಡೆ ಹರಿಸುವುದು. ಇಂಥ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಗ್ರಹದ ಫಲವೇನು? ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಆಯಾ ಇಂದ್ರಿಯಕೇಂದ್ರಗಳೊಡನೆ ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ, ನಮ್ಮ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛೆಗಳೆರಡೂ ನಮ್ಮ ವಶದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಶಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನ ಗುರಿಯೆಂದು ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಜಡ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಯ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು; ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಕೃತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು; ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು; ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಂಕೋಲೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು. ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯಗಳತ್ತ ಧಾವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಡೆದು