

ಕೀರ್ತನೆ

ನಾರದ ಕೀರ್ತನಶಿರೋಮಣಿ. ಯಾವತ್ತೂ ಭಗವಂತನ ಲೀಲಾಕಥನದಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಲವನ್ನು ಕಳೆಯುವವನು. ಅಂಥವನ ಅನುಭವವನ್ನು ಕೇಳೋಣ:

ಪ್ರಗಾಯತಃ ಸ್ವವೀರ್ಯಾಣಿ ತೀರ್ಥಪಾದಃ ಪ್ರಿಯತ್ರವಾಃ |
ಅಮೂತ ಇವ ಮೇ ಶೀಘ್ರಂ ದರ್ಶನಂ ಯಾತಿ ಚೇತಸಿ || (೧:೬:೩೪)

“ಭಗವಂತನು ತೀರ್ಥಪಾದನು (ಪವಿತ್ರತೆಯ ಪ್ರತಿರೂಪ). ಪ್ರಿಯತ್ರವನು (ತನ್ನ ಗುಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧನು). ಅವನ ಉದಾತ್ತ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕರೆಸಿಕೊಂಡವ ನಂತೆ, ಅವನೇ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ; ಶೀಘ್ರವೇ ದರ್ಶನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ.”

ಹೀಗೆ ಅನವರತವೂ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕೊಂಡಾಡುವುದರಿಂದ ಅಂತ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಭಗವಂತನ ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಉಂಟಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮದೇವನೇ ಭಗವನ್ನಾಮ ವನ್ನು ದೇಹಾವಸಾನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸುವುದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಜಾಮಿಳನ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಭಾಗ ವತ ಹೀಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ:

ಮ್ರಿಯಮಾಣೋ ಹರೇರ್ನಾಮ ಗೃಣನ್ ಪುತ್ರೋಪಚಾರಿತಮ್ |
ಅಜಾಮಿಲೋಪ್ಯಗಾತ್ ಧಾಮ ಕಿಂ ಪುನಃ ಶ್ರದ್ಧಯಾ ಗೃಣನ್ ||

(೬:೨:೪೯)

“ಅಜಾಮಿಳನು ತನ್ನ ಪುತ್ರನನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತ ಹರಿಯ ನಾಮ ವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿದನು. ಅಂಥವನೂ ಪರಂಧಾಮವನ್ನು ಪಡೆದು ಕೊಂಡನು. ಇನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಭಗವಂತನ ನಾಮವನ್ನು ಕೀರ್ತನೆ ಮಾಡುವವರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದೇನಿದೆ?”

ಭಾಗವತದ ಆವೃತ್ತಿಗಳು:

1. ಶ್ರೀಮದ್ಭಾಗವತ ಮಹಾಪುರಾಣ, (ಸಂಸ್ಕೃತ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಹಿಂದೀ ಅನುವಾದ), ಗೀತಾ ಪ್ರೆಸ್, ಗೋರಖ್‌ಪುರ
2. ಶ್ರೀ ಭಾಗವತ ಮಹಾಪುರಾಣ (ದಿ. ಮೋಟಗನಹಳ್ಳಿ ರಾಮಶೇಷಶಾಸ್ತ್ರಿ ಇವರ ಕನ್ನಡಾನುವಾದ, ಟೀಕಾತಾತ್ಪರ್ಯ ಸಹಿತ, 8 ಸಂಪುಟಗಳಲ್ಲಿ) ಶ್ರೀವಿದ್ಯಾಗಣಪತಿ ಪ್ರಕಾಶನ, 76, 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ತ್ಯಾಗರಾಜನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು 560028
3. ಶ್ರೀಮದ್ಭಾಗವತ, (ಮೂಲದೊಡನೆ ಸರಳ ಕನ್ನಡಾನುವಾದ - 9 ಸಂಪುಟಗಳಲ್ಲಿ) ಭಾರತ ದರ್ಶನ ಪ್ರಕಾಶನ, ಭಾರತ ದರ್ಶನ ಮುದ್ರಣಾಲಯ, 163, ಮಂಜುನಾಥ ರಸ್ತೆ, 2ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ತ್ಯಾಗರಾಜನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು 560 028, ಫೋನ್: 26765381
4. ವಚನ ಭಾಗವತ, (ಸರಳ ಸಂಗ್ರಹ ಕನ್ನಡ ಗದ್ಯರೂಪದ ಭಾಗವತ ನಿರೂಪಣೆ), ತ. ಸು. ಶಾಮರಾಯ, ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮ, ಯಾದವಗಿರಿ, ಮೈಸೂರು 570 020, ಫು. 380, ಬೆಲೆ: ರೂ.130/-



SSES

SREE SIDDAGANGA EDUCATION SOCIETY®

Sree Siddaganga Math, Tumkur - 572 104, Karnataka , India.

Ph: 2282411, 2282211 E-mail: sses_swamigalu@yahoo.co.in Website: www.sses.org.in
Sree Siddaganga Education Society, Sree Siddagangamath was established on 17th July 1963 with an Object to promote Education and Culture by Establishing, maintaining or mananging Colleges, Schools, Institutions, Training Centres, Medical Colleges, Hospitals, Research Centers, Libraries, Hostels etc.

Sree Siddaganga Education Society is running about 128 Institutions as on date right from Nursery to Engineering and Post Graduate Courses. It is being run under the blessings and able guidance of Dr. Sree Sivakumara Swamigalu the Hon'ble President of Sree Siddaganga Education Society, Sree Siddagangamath.

A Free Boarding & Lodging Home for 9000 Students is also being run at Sree Siddagangamath by His Holiness Dr. Sree Sree Sivakumaraswamigalu the Revered President of Sree Siddaganga Education Society.



Sd/
T.K. Nanjundappa
Secretary



ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ

‘ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗ ಸೂತ್ರ’ವೆಂಬುದು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಯ ಸಮಕಾಲೀನ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೂ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಯಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಂತಹ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಸಾರ. ಇದು ಅತಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಅದರ ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಸೂತ್ರಸಾಹಿತ್ಯ.

‘ಯೋಗಸೂತ್ರ’ ಮಾನವನ ಮುಖ್ಯ ಉಪಕರಣವಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅರಿತು ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ನಮಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಗ್ರಂಥ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧಕರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಿಂತ ಮೊದಲೇ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಉಗಮವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಂಪರೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿತ್ತು. ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಯು ಅವುಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ತಲಸ್ವರ್ತಿಯಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, ಸಮನ್ವಯೀಕರಿಸಿ

‘ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗ ದರ್ಶನ’ದ ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗ

ಸ್ವಾಮಿ ಮುಕ್ತಿದಾನಂದ

‘ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗ ದರ್ಶನ’ವು ಭಾರತೀಯ ಷಡ್ದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಯೋಗದರ್ಶನದ ಆಧಾರಗ್ರಂಥವಾಗಿದ್ದರೂ, ಸಾಧನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಇದರ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ದರ್ಶನಗಳ, ಎಲ್ಲ ಪಂಥಗಳ ಅಚಾರ್ಯರೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಿರುವುದು ಈ ಕೃತಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿರುವ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಮೈಸೂರು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು. ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಹಾಸಂಘದ ವಿಶ್ವಸ್ತ ಮಂಡಲಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುವ ಅವರು ಉತ್ತಮ ಚಿಂತಕರೂ, ಪ್ರವಚನಕಾರರೂ, ಲೇಖಕರೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ.

ಅದರ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೂತ್ರರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯ ಪಕ್ಷಿನೋಟ :

ಯೋಗಸೂತ್ರವು ಸಾಂಖ್ಯತತ್ವವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಯೋಗದ ಆತ್ಯಂತಿಕ ಗುರಿಯೇ ಪ್ರಕೃತಿ-ಪುರುಷರ ವಿಯೋಗ ಮತ್ತು ತನ್ಮೂಲಕ ಕೈವಲ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.

ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ* ನಿರೋಧದ ಮೂಲಕ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ನಿರೋಧವೆಂದರೆ ಕ್ಲೇಶ-ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕ್ಲೇಶವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದು; ಇದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ‘ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ತನೂಕರಣ’ ವಾಗಬೇಕೆಂದು ಯೋಗಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಯೋಗ ಶಬ್ದದ ಮೂಲ ಧಾತುವಾದ ‘ಯುಜ್’ನ ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆಯಾದ ‘ಯುಜ್ ಸಮಾಧೌ’ ಎಂಬುದು ಯೋಗಸೂತ್ರದ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಯುಜಿರ್ ಯೋಗೇ ಎಂಬುದು ಯುಜ್ ಧಾತುವಿನ ಇನ್ನೊಂದು ವಿವರಣೆ ಜೀವಾತ್ಮ-ಪರಮಾತ್ಮರ ಐಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಇತರ ಯೋಗಮಾರ್ಗಗಳ ಆಧಾರ. ಯೋಗಮಾರ್ಗವು ಪ್ರಕೃತಿ ಆಶ್ರಯವುಳ್ಳದ್ದಾದರೆ, ವೇದಾಂತವು ಪುರುಷ ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿರುವಂತಹದು.

* ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವವಾಗುವ ಚಿಂತನೆಯ ಅಲೆಗಳಿಗೆ ‘ವೃತ್ತಿ’ಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಶ್ರೀಶಂಕರರು ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಯ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಏಕುವ ವೃತ್ತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯಗಳ ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳ ಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪಂಚಶಿಖಾಚಾರ್ಯರು ‘ಏಕಮೇವ ದರ್ಶನಂ ವೃತ್ತಿರೇವ ದರ್ಶನಂ’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ವೃತ್ತಿಜ್ಞಾನವನ್ನೇ ‘ಖ್ಯಾತಿ’ಯೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಜ್ಞಾನಗಳಿಗೂ ‘ಖ್ಯಾತಿ’ ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಮನುಷ್ಯನ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿದ್ದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಷ್ಟಾಂಗಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಲೇಶ-ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದು, ಅಂದರೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯಾಗಿಸುವುದು - ಇದು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಘಟ್ಟವಾಗಿದೆ. ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯದಿಂದ ಕೂಡ ಮನಸ್ಸಿನ ವೃತ್ತಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ವಾದ ಅವಿದ್ಯಾಜನಿತ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತವಾದ ಮತ್ತು ಅವಿದ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿವಿಧ ಸ್ತರಗಳ ಕೋಟಿಯನ್ನು ಭೇದಿಸಿ, ಪುರುಷನ ಎಂದರೆ ಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಎಂಬ ಸಮಾಧಿಯ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೂಲಕ ಕೈವಲ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಪರಮಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧದ ಮೂಲಕ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಂಯೋಗವನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿದಾಗ ಯೋಗ ಸೂತ್ರವು ಹೇಳುವಂತೆ, 'ತದಾ ದ್ರಷ್ಟುಃ ಸ್ವರೂಪೇ ಅವಸ್ಥಾನಮ್' - ಅಂದರೆ, ಪುರುಷನು ಮಾತ್ರ ತಾನು ತಾನಾಗಿಯೇ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆನಿಂತಾಗ ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವವಾಗುವುದು.

ಕೈವಲ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು 'ಯೋಗಸೂತ್ರ'ವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಸಾಧನಾಪ್ರಣಾಳಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕ್ರಿಯಾಯೋಗ ಮತ್ತು ಪರವೈರಾಗ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲ ಕವೂ ಕೂಡ ಕ್ಲೇಶ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ತನೂಕರಣಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ತನೂಕರಣಗೊಂಡ ನಂತರ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೂಲಕ ವಿವೇಕ ಖ್ಯಾತಿ ಎಂಬ ಪ್ರಜ್ಞಾವೃತ್ತಿಯು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು. ಈ ಅನುಭವದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜನಿತವಾದ ಪ್ರಸಂಖ್ಯಾನಾಗ್ನಿಯು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಧಗ್ಗಬೀಜವಾಗಿಸಿ ಪುನಃ ಅವುಗಳು ಅಂಕುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ತೀವ್ರವಾದ ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸ್ಥಿತಿಯ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಬೆಳಕಾದ, ಪ್ರಸಂಖ್ಯಾನಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಸಮಸ್ತ ಸಂಸ್ಕಾರವೂ ನಾಶವಾಗಿ, ಯೋಗಿಯು ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಎಂಬ ಉನ್ನತ ಸಮಾಧಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೂಢನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಯೋಗಸಾಧಕನು ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಯ ಮೂಲಕ ಪುರುಷ-ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಯೋಗ ಹೊಂದಿ ಕೈವಲ್ಯ ಪದವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಹೀಗೆ 'ಯೋಗಸೂತ್ರ'ದಲ್ಲಿ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಸಾಧನಾಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಒಂದು ಪಕ್ಷಿನೋಟವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

೧. ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ: ಇದು ಯೋಗ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಚಲಿತವಾದ ಸಾಧನ ಪ್ರಣಾಳಿ.

೨. ಕ್ರಿಯಾಯೋಗ: ಇದು ಮಧ್ಯಮಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ. ಯೋಗ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸಂಸ್ಕಾರವುಳ್ಳವರು ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಪಥ.

೩. ಪರವೈರಾಗ್ಯದ ಪಥ: ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉತ್ತಮಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ.

೧. ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ:

'ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗಸೂತ್ರ'ದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಚಲಿತ. ಇದು ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ - ಎಂಬ ಎಂಟು ಹಂತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಪಾತಂಜಲ ಮಹರ್ಷಿಯ ಸಮಕಾಲೀನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾದ ಎಲ್ಲ ಸಾಧನ ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸಮುಚ್ಚಯಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ರಚನೆ, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ, ಸಂಸ್ಕಾರ, ಜೀವನ ಕ್ರಮ, ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುವ ದೈವೀ ಚೈತನ್ಯ (ಪುರುಷ) ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಆತ್ಮಂತಿಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವೂ, ಸ್ಪಷ್ಟವೂ ಆದ ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗ. ಎಲ್ಲ ಆವಶ್ಯಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಅವುಗಳನ್ನು ಎಂಟು ಹಂತಗಳನ್ನಾಗಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸುಲಭವಾಗುವಂತೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ ಇದು. ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ ಸಾಂಖ್ಯಯೋಗ, ಕರ್ಮಯೋಗ, ಭಕ್ತಿಯೋಗ, ಧ್ಯಾನಯೋಗ, ಜ್ಞಾನಯೋಗ, ಮೊದಲಾದ ವಿವಿಧ ಯೋಗ ಮಾರ್ಗಗಳ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಾರವನ್ನು ಈ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಜವಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವ ಸಾಧಕರು ಪಾತಂಜಲ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಧನೆಯ ಪಥ ಸುಗಮವಾಗುವುದು. ಸಾಧನೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಮನೋನಿಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇದರಿಂದ ದೊರಕುವುದು.

ಯಮ-ನಿಯಮದಿಂದ ಸಮಾಧಿಯವರೆಗೆ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತ, ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ - ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಲೆಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಸ್ತಬ್ಧೀಕರಿಸಿ, ಮತ್ತು ಕ್ಲೇಶ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಮನಗೊಳಿಸಿ ಯೋಗಿಯು ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳು:

ಯಮನಿಯಮಾಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಧಾರಣಾಧ್ಯಾನ ಸಮಾಧಯೋಃಷ್ಠಾಂಗಮಾನಿ (ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗಸೂತ್ರ, ೨.೨೯)

ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಇವು ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳು.

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಮೊದಲನೆಯ ಸಾಧನ ಕ್ರಮದ ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಜೀವನದ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಯಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳಾಗಿವೆ. ಇವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸೂಕ್ತ ತಳಹದಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಇವು ವಿಶ್ವಮಾನ್ಯವೂ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವೂ ಆದ ನೈತಿಕ ಆಚಾರ ಸಂಹಿತೆಯಾಗಿದೆ; ಇವುಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಯೋಗದ ಸೌಧವನ್ನು ಸುಭದ್ರವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದು.

ಯಮ:

ಅಹಿಂಸಾಸತ್ಯಾಸ್ತೇಯಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾಪರಿಗ್ರಹಾ ಯಮಾಃ |

(ಪಾ.ಯೋ., ೨.೩೦)

ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ಅಪರಿಗ್ರಹ ಇವುಗಳು ಯಮ ಎನಿಸುತ್ತವೆ. ಯಮ ಎಂಬುದು ಸಾಧಕನು ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಬಾಹ್ಯ ನಿಯಮಗಳು.

ಅಹಿಂಸೆ: ಇಲ್ಲಿ ಅಹಿಂಸೆ ಎಂದರೆ ಇತರ ಜೀವರಾಶಿಗಳಿಗೆ, ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಹಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡದೇ ಇರುವುದು. ಅಹಿಂಸೆಯು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ನಾದವನ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಸಾಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೂರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೂಡ ವೈರತ್ಯಾಗವನ್ನು ಮಾಡಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತವೆ - ಬುದ್ಧದೇವನ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರೂರಿಯಾದ ಅಂಗುಲಿಮಾಲನು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡಂತೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಒಂದು ಹುಲಿ ಶಾಂತಗೊಂಡಂತೆ. ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಅಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಚಳವಳಿ ಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾಗದ ಬಲಿಷ್ಠ ಮತ್ತು ಕ್ರೂರ ರಾಜಕೀಯ ಶಕ್ತಿ ಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವು ಕ್ರಮೇಣ ತನ್ನ ರಾಜ್ಯ ಭಾರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅಹಿಂಸಾ ಚಳವಳಿಯ ನಾಯಕತ್ವಕ್ಕೆ ಮಣಿದಂತೆ.

ಅಹಿಂಸಾಪ್ರತಿಷ್ಠಾಯಾಂ ತತ್ಸನ್ನಿಧೌ ವೈರಾತ್ಯಾಗಃ | (ಪಾ., ೨.೩೫)

ಸತ್ಯ: ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ವಚನದಲ್ಲಿ ಯಥಾರ್ಥತೆಯೇ ಸತ್ಯ. ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿದ್ದವನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾಧನಾಕ್ರಿಯೆಯೂ ಅತಿಶಯವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅವನನ್ನು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳಿಸುವುದು. ಸತ್ಯ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭೂತಿಯ ಪಥದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಬಹುಬೇಗ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಸತ್ಯಮ್‌ಗಳು ಶೀಘ್ರ ಫಲಪ್ರದವಾಗಿ ಅವನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

ಸತ್ಯಪ್ರತಿಷ್ಠಾಯಾ ಕ್ರಿಯಾಫಲಾಶ್ರಯತ್ವಮ್ ಅಸ್ತೇಯಃ |

(ಪಾ., ೨.೩೬)

ಅಸ್ತೇಯ: ಅಸ್ತೇಯವೆಂದರೆ ಇತರರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಯಸದೆ ಹಾಗೂ ಅವಲಂಬಿಸದೆ, ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ನ್ಯಾಯ ಸಮ್ಮತವಾಗಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಒದಗಿ ಬಂದ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತನಾಗಿರಬೇಕು. ಅಸ್ತೇಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ನಿಂತ ಯೋಗಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ವಸ್ತುಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ:

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಯಾಂ ವೀರ್ಯಲಾಭಃ | (ಪಾ., ೨.೩೮)

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತನಾದ ಮೇಲೆ ಅವನಿಗೆ ವೀರ್ಯಶಕ್ತಿಯ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಆಧಾರ. ಇದು ಅಂತಃಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸದ್ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬುದ್ಧಿ ಬಲವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೂ ಸ್ಮೃತಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೂಡ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸ್ಮೃತಿಯಲ್ಲಿ ಧರಿಸಿ ಅದರಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು, ಸಂತ ರಾಮ ತೀರ್ಥರು ಮೊದಲಾದ ನೂರಾರು ಸಂತಶ್ರೇಷ್ಠರು ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸಂದೇಶದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಪಾಲನೆಯಿಂದ ಹೀಗೆ ಅಸಾಧಾರಣ ಮೇಧಾಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಮೃತಿಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಅಪರಿಗ್ರಹ:

ಅಪರಿಗ್ರಹಸ್ವೈರ್ಯ ಜನ್ಯಕಥಂತಾಸಂಬೋಧಃ | (ಪಾ., ೨-೩೯)

ಅಪರಿಗ್ರಹವೆಂದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಂದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದೇ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಇತರರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಯಸದೆ ಇರುವುದು. ಈ ಗುಣದಲ್ಲಿ ನೆಲೆನಿಂತವನಿಗೆ ಅವನ ಪೂರ್ವ ಜನ್ಮದ ಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪುನರ್ಜನ್ಮವು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಯಿತು ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಉಂಟಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಲು ಬೇಕಾದ ಮುಕ್ತಿ ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮವು ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಸ್ಪಷ್ಟ ವಿವೇಕವು ಸಾಧಕನಿಗೆ ದೊರಕುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಸಾಧಕನು ಪಾರಾವಲಂಬನೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿ ಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಅಪರಿಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಅವನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತನಾದ ಮೇಲೆ ಅವನ ಜನ್ಮಗಳು ಏಕೆ? ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಎಂಬ ಜ್ಞಾನವು ಅವನಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ನಿಯಮ:

ಇವು ಯೋಗಿಯು ಆಂತರಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು.

ಶೌಚಸಂತೋಷತಪಃಸ್ವಾಧ್ಯಾಯೇಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನಾನಿ ನಿಯಮಾಃ |

(ಪಾ., ೨.೩೨)

‘ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಈಶ್ವರನಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ ಇವು ನಿಯಮಗಳು.’

ಶೌಚ:

ಶೌಚದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸತ್ತ ಶುದ್ಧಿ (ಮನಶುದ್ಧಿ), ಸೌಮನ್ಯ (ಪ್ರಸನ್ನ ಮನಸ್ಸಿತಿ) ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಇಂದ್ರಿಯ ಜಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯತೆ - ಇವು ಕೂಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ತನ್ನ ಶರೀರದ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಕನು ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಸ್ವಾಂಗ ಜುಗುಪ್ಸೆ ಮತ್ತು ಜನ್ಮ ಮೃತ್ಯು ಜರಾವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಇತರ ಶರೀರಗಳ ಸಂಗದ ಜುಗುಪ್ಸೆಯು ಉಂಟಾಗುವುದು; ಏಕಾಂತದ ಬಯಕೆಯು ತೀವ್ರವಾಗುವುದು. ಅಸಂಪರ್ಕ ಅಥವಾ ನಿಸ್ಸಂಗತ್ವವು ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು. ಅವನು ಸದ್ಗುಣ ಸಂಪನ್ನತೆಯಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಆಂತರಿಕವೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ ಆದ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಆನಂದ ದಲ್ಲಿ ನೆಲೆನಿಂತಾಗ, ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಇರುವ ಹಂಬಲ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಸಂತೋಷ:

ಸಂತೋಷಾದನುತ್ಪಮಃ ಸುಖಲಾಭಃ | (ಪಾ., ೨.೪೨)

‘ಸಂತೋಷದಿಂದ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸುಖಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.’

ಯೋಗ ಸಾಧಕನು ಮಾನಸಿಕ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ವಿಷಯಸುಖ, ಕೀರ್ತಿಸುಖ, ಸ್ವರ್ಗಸುಖಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅತಿಶಯವಾದ, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ ಸತತ ಸುಖವನ್ನು ಯೋಗ ಜೀವನವು ಸಾಧಕನಿಗೆ ಕೊಡುವುದು. ಸಂತೋಷದ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮುಂದೆ ಅಪರಿಮಿತ ದೈವೀ ಆನಂದ ವನ್ನು ಧರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ತಪಸ್ಸು:

ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನವನ್ನು ಮುಂದೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಯೋಗದ ವಿವರಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ ವಿವರಿಸಿದೆ. ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಶುದ್ಧಿಯು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಶರೀರ - ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ:

ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದಿಂದ ಅಂದರೆ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಮಹಾಪುರುಷರ ಜೀವನ - ಸಂದೇಶಗಳ ನಿಯಮಿತವಾದ ಶ್ರದ್ಧಾಪೂರ್ಣ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ, ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿ, ಮನಸ್ಸು ಉದ್ವೇಗಾಮಿಯಾಗುವುದು. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದಿಂದ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ದರ್ಶನವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಈಶ್ವರನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಮಾಧಿಯು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ತತ್ಪರ ನಾದವನಿಗೆ ಸಂತರು, ಸಿದ್ಧಪುರುಷರು ದರ್ಶನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅವನು ಸಾಧನಾಪಥದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುವಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈಶ್ವರನಿಗೆ ಸರ್ವಭಾವವನ್ನೂ ಅರ್ಪಿಸುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ

ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಈಶ್ವರನ ಆವಿರ್ಭೂತ ಸತ್ಯಗಳ ಅರಿವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅವನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಭಗವಂತನ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಾದಿಷ್ಟದೇವತಾಸಂಪ್ರಯೋಗಃ | (ಪಾ., ೨.೪೪)

ಸಮಾಧಿಸಿದ್ಧಿರೀಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನಾತ್ | (ಪಾ., ೨.೪೫)

ಆಸನ:

ತತ್ತ್ವಸ್ಮಿರಸುಖಮಾಸನಮ್ | (ಪಾ., ೨.೪೬)

‘ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಸುಖವಾಗಿರುವ ಶರೀರದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆಸನ.’

ವಿವಿಧ ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಯೋಗಿಯು ಏಕಾಸನದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಯೋಗಾಸನ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ನುರಿತವರಿಂದ ಕಲಿತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಸನವು ಸಿದ್ಧಿಸಿದಾಗ ಶರೀರದ ಅಡಚಣೆಗಳ ಬಾಧೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಶರೀರವು ಸಾಧಕನ ಕಠಿಣ ಸಾಧನೆಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

ತಸ್ಮಿನ್ ಸತಿ ಶ್ವಾಸಪ್ರಶ್ವಾಸಯೋರ್ಗತಿವಿಚ್ಛೇದಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ |

(ಪಾ., ೨.೪೯)

‘ಅನಂತರ ಶ್ವಾಸ ಪ್ರಶ್ವಾಸಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.’

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಬಾಹ್ಯ, ಆಂತರಿಕ ಅಥವಾ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಗುರು ಮುಖೇನ ಕಲಿತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೂ ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ನಾವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ:

ಸ್ವವಿಷಯಾಸಂಪ್ರಯೋಗೇ ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಸ್ವರೂಪಾನುಕಾರ

ಇವೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಃ | (ಪಾ., ೨.೪೯)

ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸ್ವವಿಷಯಗಳಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದಾಗ ಅವು ಮನಸ್ಸನ್ನೇ ಹೋಲುತ್ತವೆ; ಇದೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ.

ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ನಿರುದ್ಧವಾದಾಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಕೂಡ ನಿರುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹತೋಟಿ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಂತರ್ಮುಖಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ಬಾಹ್ಯವಿಷಯಗಳ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ತಾಳದೆ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಶುದ್ಧವಾದ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಿಂತಿರುಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ಧಾರಣೆ:

ದೇಶಬಂಧುತ್ವ ಸ್ವಾಧೀನಾಃ | (ಪಾ., ೩.೧)

ಧಾರಣೆ ಎಂದರೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ ಚಿತ್ತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.

ನಾಭಿಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಕಮಲದಲ್ಲಿ ತಲೆಯ ಜ್ಯೋತಿ ಯಲ್ಲಿ, ನಾಸಿಗ್ರದಲ್ಲಿ, ನಾಲಗೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ - ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಯೋಗ್ಯ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತದ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಧಾರಣೆ ಎನಿಸುವುದು. ನಾಮಜಪ ಸಾಧನೆ, ಮಾನಸ ಪೂಜೆ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ತ್ರಾಟಕದ ಅಭ್ಯಾಸ, ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಧಾರಣಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ:

ತತ್ರ ಪ್ರತ್ಯಯೈಕತಾನತಾ ಧ್ಯಾನಮ್ | (ಪಾ., ೩.೨)

(ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಪ್ರತ್ಯಯವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉಳಿಯುವಿಕೆ).

ಧಾರಣೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ತಲುಪುತ್ತೇವೆ. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಧ್ಯೇಯ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರವಾದ ಮತ್ತು ಏಕರೀತಿಯ ಪ್ರತ್ಯಯಗಳ ಪ್ರವಾಹ. ಈ ಪ್ರವಾಹವು ಅನ್ಯ ಪ್ರತ್ಯಯಗಳಿಂದ ಬಾಧಿತ ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಪ್ರಕಾರವಾದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವೃತ್ತಿಗಳು ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಧ್ಯಾನ. ಇಂತಹ ಏಕಪ್ರಕಾರದ ಧ್ಯಾನದ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಶ್ರೀ ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರು 'ಅನುವೃತ್ತಿ' ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಏಕರೂಪದ ಅನುವೃತ್ತಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಉದಯಿಸುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನವು ಸಿದ್ಧಿಯಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಆನಂದದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವುದು ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ಸಮಾಧಿ ಮಗ್ನವಾಗುವುದು.



ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೂಪವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನಿರಂತರ ವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಚಿತ್ರ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.



ಸಂಸ್ಕಾರ - ಅನುವೃತ್ತಿ ಇಷ್ಟದೇವತಾ ಸ್ವರೂಪ

ಧ್ಯಾನವೆಂಬುದು ಉನ್ನತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಲಯದ ಒಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಸಾಧನಾಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಧ್ಯಾನವು ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧಕರನ್ನೂ ಒಗ್ಗೂಡಿಸುವ ಒಂದು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇದು ಪರಮಸತ್ಯದ ಅನ್ವೇಷಣೆಗೆ ಎಲ್ಲ ರಿಗೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯೆನಿಸಿದೆ. ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿಯು ಹೇಳಿದ ಯಮ, ನಿಯಮಾದಿ ಏಳು ಹಂತಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿದ, ನೇರ

ವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಕ್ರಮವನ್ನೇ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವ ಹೊಸ ಪರಂಪರೆ ಗಳು ಈ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇದು ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ. ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಸಂಸ್ಕಾರ ವಂತ ಯೋಗ್ಯ ಸಾಧಕನು ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು; ಅದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯ ಬಹುದಾದರೂ, ಧ್ಯಾನದ ನಿಜವಾದ ಉತ್ತುಂಗ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆ ಯಲು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಏಳು ಹಂತಗಳನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸು ವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇದರಿಂದ ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಆಡಳಿತಗಳಿಲ್ಲದೆ ಯಥಾರ್ಥವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು. ಸಮಾಧಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡ ಬಲ್ಲ ಪ್ರತ್ಯಯಗಳು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ (ಉನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞಾವೃತ್ತಿಯ ಜ್ಞಾನ) ಸ್ಥಿರವಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿಯು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ, ಕ್ಲೇಶನಿವೃತ್ತಿ, ಮತ್ತು ಏಕಪ್ರಕಾರದ ದಿವ್ಯ ವೃತ್ತಿಯ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಚಿತ್ತೇಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯದೆ ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಅಸಂಭವ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸೇ ಶುದ್ಧ ಆತ್ಮ. ವ್ಯಾಕುಲತೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಪವಿತ್ರತೆ - ಈ ಮೂರೂ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಯು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು; ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭೂತಿಯ ದೊರಕುವುದು.

ಸಮಾಧಿ:

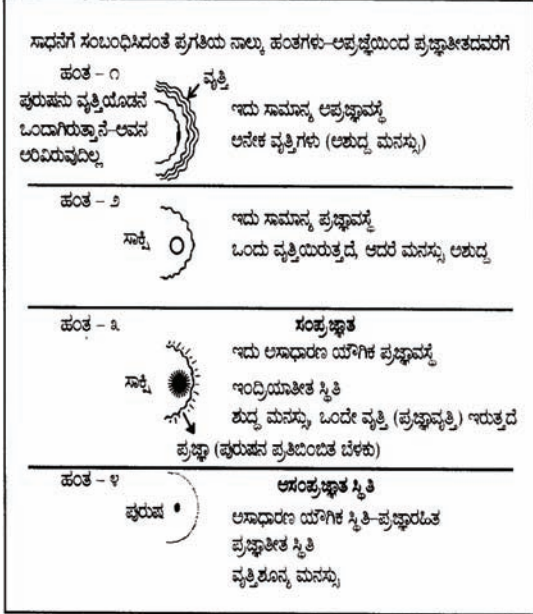
ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅದೇ ಧ್ಯೇಯವಸ್ತುವೊಂದೇ ಬೆಳಗುತ್ತಿದ್ದು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅದು ಸಮಾಧಿ.

ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಎಲ್ಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧಕರೂ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತಲುಪಬಹುದಾದ ಪರ ಮೋಕ್ಷ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಗಳ ಉತ್ತುಂಗ ಶಿಖರ.

ಯೋಗಸೂತ್ರವು ಇದನ್ನು 'ತದೇವಾರ್ಥಮಾತ್ರ ನಿರ್ಭಾಸಂ ಸ್ವರೂಪ ಶೂನ್ಯವಿವ ಸಮಾಧಿಃ' (೩.೩) ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಗತಿಯ ಅಂತಿಮ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಧ್ಯೇಯವಸ್ತು ವೊಂದೇ ಬೆಳಗುತ್ತಿದ್ದು, (ಚಿತ್ತವು) ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಳೆದು ಕೊಂಡಾಗ ಅದನ್ನು ಸಮಾಧಿ ಎನ್ನಲಾಗುವುದು.

ಅವಿದ್ಯೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಆಶ್ರಯ ದಲ್ಲಿದ್ದ ದೇಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪುರುಷನಿಂದ (ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ) ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಗೊಳಿಸುವುದೇ (ಪ್ರಕೃತಿ-ಪುರುಷ ವಿಯೋಗ) ಪತಂಜಲಿ ಸೂಚಿ ಸಿದ ಯೋಗಮಾರ್ಗಗಳ ಉದ್ದೇಶ. ಅವಿದ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಅನಿತ್ಯ ದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯಬುದ್ಧಿ, ಅಶುಚಿಯಲ್ಲಿ ಶುಚಿ ಬುದ್ಧಿ, ಅನಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಬುದ್ಧಿ, ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಸುಖಬುದ್ಧಿ. ಪ್ರಕೃತಿ-ಪುರುಷ ವಿಯೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ಮೊದಲು ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸಾಧನಾಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯ ಗಳಿಂದ 'ವಿವೇಕಖ್ಯಾತಿ' ಎಂಬ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು

ಪಡೆದು ತನ್ಮೂಲಕ ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮುಂದೆ ಸಾಧಕ ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರೆದು ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತವು ಅಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಜ್ಞಾತೀತ ಯೋಗಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ವೃತ್ತಿಶೂನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬೇರೆಬೇರೆ ಯೋಗಮಾರ್ಗಗಳ ಹಂತಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ರೇಖಾಚಿತ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವುದು.



ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತವೆಂಬ ಸಾಧನೆಯ ಮಜಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾರದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪತಂಜಲಿ ವಿವಿಧ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ - ಸವಿಚಾರ ಸಮಾಧಿ, ನಿರ್ವಿಚಾರ ಸಮಾಧಿ, ಸವಿತರ್ಕ ಸಮಾಧಿ, ನಿರ್ವಿತರ್ಕ ಸಮಾಧಿ, ವಿವೇಕ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಠಿತಿ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಪ್ರಕಾರದ ಸಮಾಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು 'ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಸೂತ್ರ'ದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ಸಾಧಕನು ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ವಿವೇಕ ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿನಿರೋಧವನ್ನು ಹೊಂದಿ,

ಸಬೀಜ ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ತದನಂತರ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಜನಿತವಾದ ಪ್ರಸಂಖ್ಯಾನ ಅಗ್ನಿ ಎಂಬ ಅಂತರಿಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಅವನ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ದಹಿಸಿ, ಅವನು ನಿರ್ಬೀಜ ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅವಯವಗಳಾದ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಪ್ರತಿಪ್ರಸವ ಹೊಂದಿ - ಅಂದರೆ ಅವು ತಮ್ಮ ಮೂಲಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದಾಗ ಸಾಧಕನು ಕೈವಲ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ 'ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಸೂತ್ರ'ವು ಒಬ್ಬ ಸಾಧಕನು ಯೋಗಮಾರ್ಗದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಟುವ ಮೂಲಕ ಉತ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಹೇಗೆ ಕೈವಲ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಾಧನ ತತ್ತ್ವದ, ಪಥದ ಮತ್ತು ಗುರಿಯ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಇತರ ಯಾವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಸಾಧನೆಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಇಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬುದ್ಧಿಗ್ರಾಹ್ಯವಾಗುವಂತೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದು ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

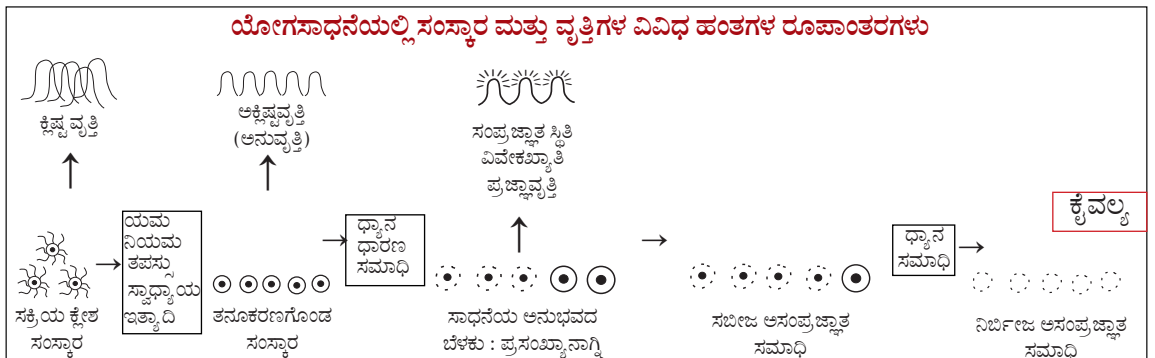
೨. ಕ್ರಿಯಾಯೋಗ:

'ಕ್ರಿಯಾಯೋಗ'ವೆಂಬುದು ಯೋಗಸೂತ್ರದ ಎರಡನೆಯ ಭಾಗವಾದ ಸಾಧನಪಾದದಲ್ಲಿ ಮೊತ್ತಮೊದಲಿಗೆ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನ ವಿಧಾನ.

ತಪಸ್ವಾಧ್ಯಾಯೇಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನಾನಿ ಕ್ರಿಯಾಯೋಗಃ | (ಪಾ., ೨.೨)

'ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನ - ಇವು ಕ್ರಿಯಾಯೋಗ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.'

ಇದು ಮಂದಮಧ್ಯಮಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಸುಲಭ ಉಪಾಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಾಧನೆಯ ಕೇವಲ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೇರವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ಸಾರಯುಕ್ತ ಸಾಧನಾ ಪ್ರಣಾಳಿ ಇದು. ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನ ಇವುಗಳು ಎಲ್ಲ ಸಾಧಕರೂ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಸಾಧನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳಾಗಿವೆ. ಇವು ನೇರವಾಗಿ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಯೋಗವೆಂದು



ಹೆಸರಿಸಿದ್ದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಕ್ರಿಯಾಯೋಗವು ಕರ್ಮಯೋಗದಂತೆ ನೇರವಾಗಿ ಯೋಗಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನನ್ನು ತೊಡಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಯಾಯೋಗದಿಂದ ಕೂಡಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ಲೇಶಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಿದ್ಯೆ, ಅಸ್ಮಿತೆ, ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಅಭಿನಿವೇಶಗಳೆಂಬ ಪಂಚ ಕ್ಲೇಶಗಳು ನಿವಾರಣೆಗೊಂಡು, ಅಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಮೂಲ ಅವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಸಾಧಕನು ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವಿದ್ಯೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿರುವ ಪ್ರಸುಪ್ತ, ತನು, ವಿಚ್ಛಿನ್ನ ಮತ್ತು ಉದಾರ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಲೇಶಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಯೋಗವು ಹೊಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕ್ರಿಯಾಯೋಗವೆಂಬುದು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ, ಸಮರ್ಥ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ.

ತಪಸ್ಸು:

ತಪಸ್ಸು ಇಲ್ಲದವನಿಗೆ ಯೋಗವು ಸಿದ್ಧಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ವ್ಯಾಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವ್ಯಾಸರ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹೇಳಿಕೆ. ಮನಸ್ಸು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಜನ್ಮಜನ್ಮಾಂತರದ ಕರ್ಮಪರಿಣಾಮದ ಕ್ಲೇಶಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳ ಜಾಲ ಅದನ್ನು ಆವರಿಸಿ ಬಂಧಿಸಿದೆ. ತಪಸ್ಸಿಲ್ಲದೆ ಈ ಜಟಿಲವಾದ ಅಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಕಾರದ ಪದರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಅಸಂಭವ. ತಪಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಆಂತರಿಕ ಕ್ಲೇಶ-ಸಂಸ್ಕಾರದ ತಡೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಿ ಜಯಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಸುಗಮವಾಗಿ ಯೋಗಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ತಪಸ್ಸಿನ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಅನೇಕವಾಗಿವೆ. ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಯೋಗ್ಯತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸದ್ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ:

ವ್ಯಾಸರ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಣವ ಉಚ್ಚಾರಣೆ, ನಾಮಜಪ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಧ್ಯಯನವೇ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಕೂಡ ಮೋಕ್ಷಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಧ್ಯಯನವೇ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ. ಶಾಸ್ತ್ರಸಾರ ಗ್ರಹಣವು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಯನದ ನಂತರ ಅದರ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಚಿಂತಿಸಿ, ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಅಧ್ಯಯನವು ಸಾರ್ಥಕವಾಗುವುದು. ಅನಂತರ ಈ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಆಳವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಿ ಸದ್ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಂತೆ ಅದನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ, ಸಾಧನೆ ಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಬೇಕು; ಮೂಲಭೂತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನ:

ನಮ್ಮ ಸಕಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ, ಕರ್ಮಗಳನ್ನೂ ಪರಮಗುರುವಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಫಲಶ್ರುತಿಯನ್ನು ಮಾಡುವುದೇ ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನ ಎಂಬುದು ವ್ಯಾಸರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

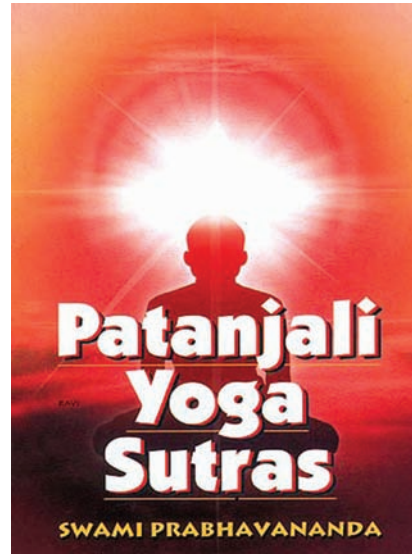
ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು, ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ, ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಸಕಲ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಇಷ್ಟದೇವತೆಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿ ದೈವೀಕೃತೆಗೆ ಪಾತ್ರನಾಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಿಯಾಯೋಗದಿಂದ ಕ್ಲೇಶಸಂಸ್ಕಾರಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧಗಳು ತೊಡೆದುಹೋಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಬೀಜರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಸಂಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಗಳು ನಿಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಈ ನಿಗ್ರಹದಿಂದ ಕ್ಲೇಶಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡು ಮನಸ್ಸು - 'ಸಮಾಧಿಭಾವನಾರ್ಥಃ ಕ್ಲೇಶ ತನೂಕರಣಾರ್ಥಶ್ಚ' (ಪಾ., ೨.೨) ಎಂಬಂತೆ ಸಮಾಧಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.

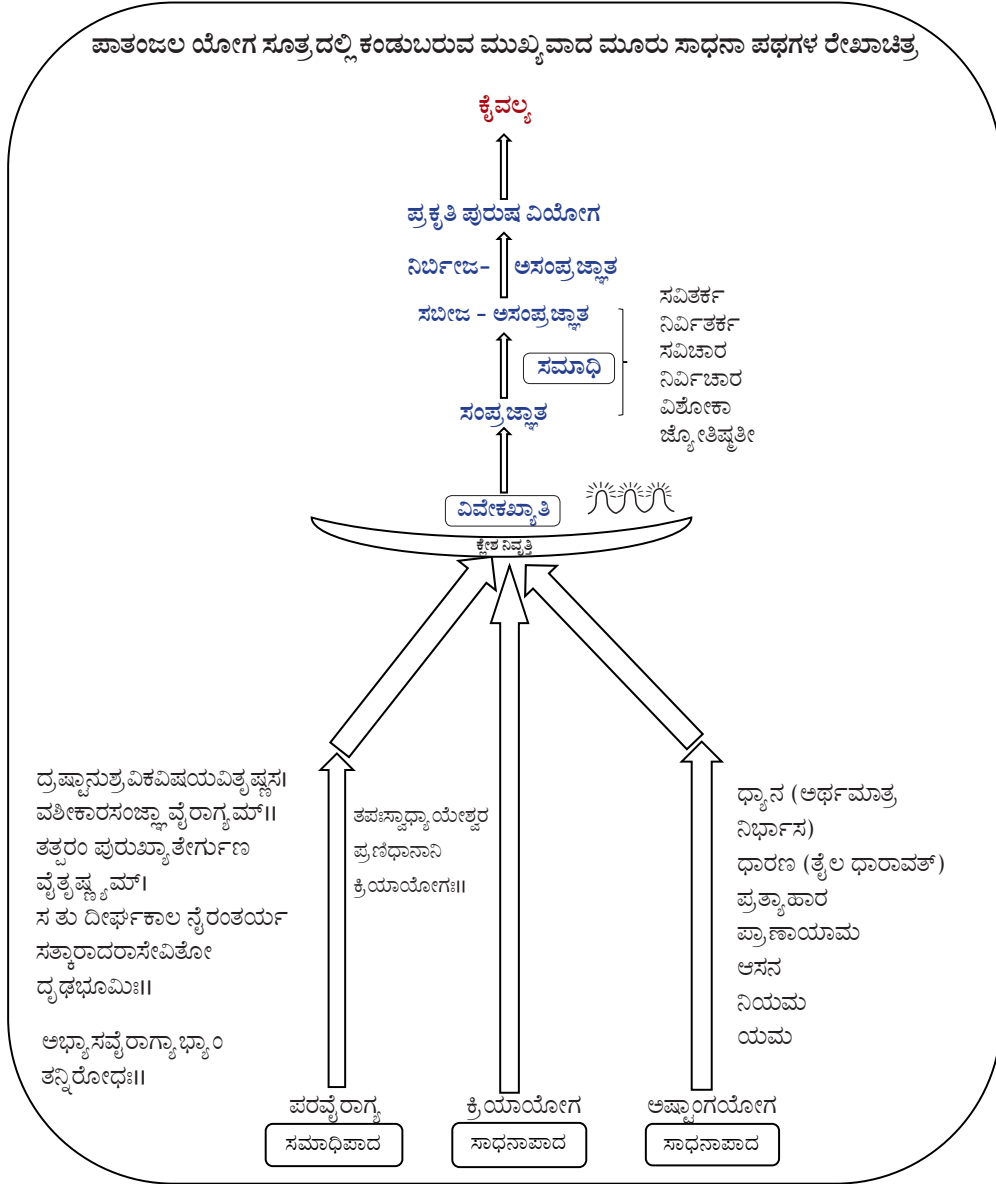
೨. ಪರವೈರಾಗ್ಯದಪಥ:

ತೀವ್ರ ವೈರಾಗ್ಯದ ಸಂಸ್ಕಾರವಿದ್ದು, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯ ಲವಲೇಶವೂ ಇಲ್ಲದ, ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದ ಉತ್ತಮಾಧಿಕಾರಿ ಸಾಧಕರ ಸಹಜ ಮಾರ್ಗವಿದು. ಕೇವಲ ತೀವ್ರ ವೈರಾಗ್ಯದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ತನೂಕರಿಸಿ, ಪರ ವಿರಾಗಿಯು ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ವಿವೇಕಶ್ರುತಿ*ಯ ಮೂಲಕ ಗುಣಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅನಾಸಕ್ತಿಯುಂಟಾದರೆ ಅದು ಪರವೈರಾಗ್ಯವೆನಿಸುವುದು ಎಂದು ಪಠಂಜಲಿಯು ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ:

'ತತ್ಪರಂ ಪುರುಷಶ್ಚಾತೇರ್ಗುಣ ವೈತತ್ಸರ್ಯಮ್' (ಪಾ., ೧.೧೬)

* ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಇವೆರಡೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇಂಬ ಅನುಭವಾತ್ಮಕವಾದ ಪೂರ್ಣಜ್ಞಾನವೇ 'ವಿವೇಕಶ್ರುತಿ.' ಯೋಗಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಮೂರೂ ಸಾಧನಮಾರ್ಗಗಳು ಕ್ಲೇಶಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿ, ಸಾಧಕನಿಗೆ ಮನಃಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದರೆ, 'ವಿವೇಕಶ್ರುತಿ' ಎನ್ನುವ, ಆತ್ಮನ ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಪ್ರಜ್ಞಾವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅವನನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಪುರುಷನ (ಆತ್ಮದ) ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಬೆಳಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟ, ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವವಾಗುವ ಜ್ಞಾನವೃತ್ತಿಗೆ 'ವಿವೇಕ ಶ್ರುತಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.





ಯೋಗಸೂತ್ರದ ಸಾಧನಾಮಾರ್ಗಗಳ ಪಕ್ಷಿನೋಟವನ್ನು ಕೊಡುವ ಮೇಲಿನ ರೇಖಾಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವಂತೆ, ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯ ಮೂರು ವಾಹಿನಿಗಳಾದ ೧) ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ, ೨) ಕ್ರಿಯಾಯೋಗ ಮತ್ತು ೩) ಪರವೈರಾಗ್ಯಪಥಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಾಧಕನಿಗೆ ವಿವೇಕಖ್ಯಾತಿಯು ಲಭಿಸಿ, ತನ್ಮೂಲಕ ಅವನು ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸ್ಥಿತಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಯೋಗಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ ಸಮಿತರ್ಕ, ನಿರ್ವಿತರ್ಕ, ಸವಿಚಾರ, ನಿರ್ವಿಚಾರ, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಮತೀ ಎಂಬ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಗೆಯ ಸಮಾಧಿಯ

ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸಮಾಪತ್ತಿಗಳು ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಯೋಗಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯುವ ಸಾಧಕನು ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಕ್ಲೇಶಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ - ಕ್ಲೇಶನಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಯೋಗಸೂತ್ರದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧನೆಯ ಸಾರವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಬಹುದು: ಕ್ರಿಯಾಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ - ತಪಃ,