# ಯೋಗಸಾಧನೆ

✸ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಂತರ್ಯದಲ್ಲೋ, ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೋ, ನಿಬಿಡ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲೊ ಮಾಡಬೇಕು. ಸತತ ಸದಸದ್ವಿಚಾರ ಮಾಡು ತ್ತಿರಬೇಕು — ಭಗವಂತನೊಬ್ಬನೇ ಸತ್, ನಿತ್ಯ ವಸ್ತು; ಉಳಿದುದೆಲ್ಲಾ ಅಸತ್, ಅನಿತ್ಯವಸ್ತು ಎಂದು. ಹೀಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತ ಅನಿತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲಿನ ಅನುರಾಗವನ್ನು ಕೊನೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕಿತ್ತೊಗೆಯಬೇಕು. *(ಶ್ರೀರಾಮ ಕೃಷ್ಣ ವಚನವೇದ, ಸಂಪುಟ ೧, ಪು. ೨)*

✸ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗದ ಹೊರತು ಯೋಗಾ ವಸ್ಥೆ ಬಾರದು. ಸಂಸಾರದ ಗಾಳಿ ಮನಸ್ಸೆಂಬ ದೀಪ ವನ್ನು ಸರ್ವದಾ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆ ದೀಪ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಗಿ ಅಲ್ಲಾಡದೆ ಇತ್ತು ಅಂದರೆ ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ಯೋಗಾವಸ್ಥೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. *(ಅಲ್ಲೇ, ಪು. ೪೨)*

✸ ಯೋಗಿಗಳ ಮನಸ್ಸು ಸರ್ವದಾ ಭಗವಂತನ ಅಡಿ ದಾವರೆಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತದೆ — ಸರ್ವದಾ ಆತ್ಮಸ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಖ ನೋಡಿದರೇ ಗೊತ್ತಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣೇನೋ ತೆರೆ ದಿರುತ್ತದೆ, ದೃಷ್ಟಿ ಮಾತ್ರ ಬಹಿರ್ಜಗತ್ತಿನ ಕಡೆಗೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಕ್ಕಿ ಕಾವಿಗೆ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಅದರ ಇಡೀ ಮನಸ್ಸು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಸಿ ಅದರ ಕಣ್ಣು ಮಾತ್ರ ಸುಮ್ಮನೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೋಡುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. *(ಅಲ್ಲೇ, ಪು. ೪೨)*

✸ ಹಗಲೂ ಇರುಳೂ ಯಾರು ಭಗವಂತನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಾನೊ ಆತ ಭಗವಂತನನ್ನು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ದೀಪದ ಕುಡಿಯ ಕಡೆ ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ಬಳಿಕ ಯಾವ ಕಡೆ ತಿರುಗಿ ನೋಡಿದರೂ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ದೀಪದ ಕುಡಿಯೇ ಕಾಣುವ ಹಾಗೆ. *(ಅಲ್ಲೇ, ಪು. ೫೦)*

✸ ಕಿರುಮನೆಯೊಳಗಿಟ್ಟಿರುವ ರತ್ನ ನೋಡಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ, ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ಬೀಗದ ಕೈ ವಿಚಾರಿಸಿ ತಂದು ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಳಿಕ ರತ್ನವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ, ಬೀಗ ಹಾಕಿದ ಬಾಗಿಲಿನ ಮುಂದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಂತು ಕೊಂಡು 'ಈಗ ಬೀಗ ತೆಗೆದಿದ್ದೇನೆ. ಸಂದೂಕದ ಬೀಗವನ್ನು ಮುರಿದಿದ್ದಾಯಿತು. ಈಗ ರತ್ನ ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದಿದ್ದೇನೆ' ಎಂಬು ದಾಗಿ ಭಾವಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಏನು ತಾನೆ ದೊರೆತೀತು? ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು. *(ಅಲ್ಲೇ, ಪು. ೬೪)*

✸ ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ — ಬಹೂದಕ, ಕುಟೀ ಚಕ. ಯಾವ ಸಾಧು ಇನ್ನೂ ತೀರ್ಥಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾನೊ, ಯಾರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಶಾಂತಿ ಎಂಬುದು ನೆಲೆಸಿಲ್ಲವೋ ಆತನೇ ಬಹೂದಕ. ಆದರೆ ಯಾರು ಎಲ್ಲಾ ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೊ ಆತನೇ ಕುಟೀಚಕ. ಆತ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಟೀರ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಇದ್ದುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತೆ ಅವನು ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಹೊರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲೇ ಆತ ಆನಂದದಿಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಆತನಿಗೆ ಇನ್ನು ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಯ ಆವಶ್ಯಕತೆ ತೋರಿಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಆತ ತೀರ್ಥ ಯಾತ್ರೆಗೆ ಹೋದರೂ ಅದು ಕೇವಲ ಉದ್ದೀಪನಕ್ಕಾಗಿಯೇ. *(ಅಲ್ಲೇ, ಪು. ೬೪)*

✸ ಯೋಗಿಯೂ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಪಡೆಯಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಗುರಿ ಜೀವಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮರ ಐಕ್ಯ. ಆತ ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೆಳೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮೊದಮೊದಲು ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಸ್ಥಿರ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಅನನ್ಯಮನಸ್ಕನಾಗಿ, ಧ್ಯಾನ, ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. *(ಅಲ್ಲೇ, ಪು. ೨೨)*

✸ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಬಂಧನ, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಮುಕ್ತಿ. 'ನಾನು ಮುಕ್ತಪುರುಷ. ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ತಾನೆ ಏನು, ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ತಾನೆ ಏನು, ನನಗೆಲ್ಲಿಯದು ಬಂಧನ? ನಾನು ಭಗವಂತನ ಮಗು; ರಾಜಾಧಿರಾಜನ ಮಗು. ನನಗಾವುದರ ಬಂಧನ ?' ಎಂಬುದಾಗಿ ಯಾರು ಸತತ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾನೊ, ಆತ ಮುಕ್ತನಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಹಾವೇನಾದರೂ ಕಡಿದರೆ 'ನನ್ನನ್ನು ವಿಷ ಏನೂ ಮಾಡಲಾರದು' ಎಂಬುದಾಗಿ ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬಿದರೆ ಆಗ ಅದರಿಂದ ಪಾರಾಗಿಬಿಡಬಹುದು. ಹಾಗೆ 'ನಾನು ಬದ್ಧನಲ್ಲ, ಮುಕ್ತ' ಎಂಬುದಾಗಿ ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬಿದರೆ ಹಾಗೇ ಆಗಿಬಿಡಬಹುದು – ಮುಕ್ತನೇ ಆಗಿಬಿಡಬಹುದು. *(ಅಲ್ಲೇ, ಪು. ೨೮)*

✸ ಅಭ್ಯಾಸಯೋಗದಿಂದ ಕಾಮಕಾಂಚನಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆಂದು ಹೇಳಿದೆ: ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಅಸಾಧಾರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂಯಮ ಮಾಡಲು–ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿಗಳನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. *(ಅಲ್ಲೇ, ಪು.೧೩೨)*

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ವಚನವೇದದಿಂದ