

ಯೋಗ ಪರಿಜಯ

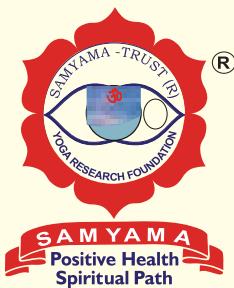
(ಯೋಗದ ಸ್ವಧಾರಣಿಕ ಅಂಶಗಳು)

ಭಾಗ - 1

ಮೂಲ ಲೇಖಕರು: ಆತ್ಮಪ್ರೀತಮ್

ಡಾ. ಧನ್ಯಂತರಿ ಎಸ್. ಹಡೆಯರ್

ಅನುವಾದಕರು : ಪ್ರೌ.ಎಚ್.ಎ.ಜಿಕ್ಲಾವತೀಮರ



ಸಂಯಮ ಯೋಗ ಪ್ರಕಾಶನ

ನಂ 18, 11ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಗಾಯತ್ರಿ ಬಡಾವಣ
ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦೦೭೯





ಯೋಗ ಪರಿಚಯ (ಯೋಗದ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಅಂಶಗಳು) ಭಾಗ - 1

ಮೂಲ ಲೇಖಕರು :	ಆತ್ಮಪ್ರೇಮ್
	ಡಾ. ಧನ್ವಂತರಿ ಎಸ್. ಒಡೆಯರ್
ಅನುವಾದಕರು :	ಪ್ರೌ.ಹೆಚ್.ಎ.ಇಕ್ಷಾವತೀರ್ಥಮಾಠ
ಹಕ್ಕುಗಳು :	ಮೂಲ ಲೇಖಕರು ಆತ್ಮ ಪ್ರೇಮ್ ಡಾ. ಧನ್ವಂತರಿ ಎಸ್. ಒಡೆಯರ್
ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ :	ಜನವರಿ 2023
ಪುಟಗಳು :	XV+132=147
ಬೆಲೆ :	200/-
ಪ್ರತಿಗೆ ಶ್ಲಘನೆ :	2000
ಬಳಸಿದ ಕಾಗದ :	70ಜಿ.ಎಸ್.ಎಂ. ಮಾರ್ಗಾಳ್‌ತೊಂಡ
ಮುಖ ಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ :	ಹಂತಿ / ಶರತ್
ಪ್ರಕಾಶಕರು :	ಸಂಯಮ ಯೋಗ ಪ್ರಕಾಶನನಂ 18, 11ನೇ ಕ್ರಾನ್, ಗಾಯತ್ರಿ ಬಂಡಾವಣೆ ಬಸವೆಶ್ವರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560079 ಮೊ : 9741045015 / 9480616488
ಮುದ್ರಕರು :	ಆಹನ ಪ್ರೀಟಿಂಗ್ಸ್, ಮೈಸೂರು

Yoga Parichaya (Theoretical Aspects of Yoga) Part-1

Original Author : **Atma Prem Dr. Dhanvanthri S Wodeyer**

Translation : **Prof. H. A. Bhikshavartimath**

Credits : Original Author Atma Prem

First Edition: January 2023

Pages: XV+132=147 Price : 200/- | Copies : 2000

Paper Used : 70gsm Maplito

Cover Design : **Hamshi / Sharat**

Publisher : **Samyama Yoga Prakashana**

18, 11th Cross, Gayatri Layout, Basaveshwarnagar,

Bangalore-560079 Mo : 9741045015 / 9480616488

Printers : **Ahana Printers, Mysore**



ನಮಹಣಂ



ಪೂಜನೀಯರಾದ ತಂದೆ-ತಾಯಿ

ಶ್ರೀಮತಿ ಡಾ. ಗಂಗಾಂಜಕೆ

ವೈದ್ಯ ವಿದ್ವಾನ್, ವೇದ ಬ್ರಹ್ಮ

ಶ್ರೀ ಡಾ. ಎನ್. ಎಂ. ಎಂ. ಬಸವರಾಜು ಶಾಸ್ತ್ರೀಜಿ

ಇವರಿಗೆ

- ಭಕ್ತಿಮೂರಡಕವಾಗಿ





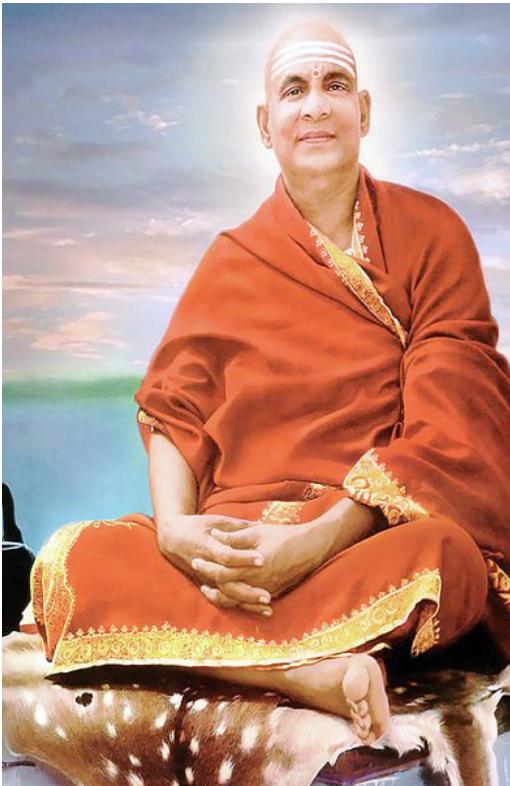
ಯೋಗ ಪರಿಷಯ

ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗ ಸಾಧನೆಯೊಂದಿಗೆ ಯೋಗವು
ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಸಾಧಕನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ
ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರುವ ಮೂಲಕ ಜಾಗ್ರತ್ತೆ ಉಂಟುಮಾಡಿ
ತನೆಷ್ಠಿಂದಿಗೆ ತಾನು ಒಂದಾಗುವ ಭಾವವನ್ನು ಶೋಧಿಸುವ
ವಿಜ್ಞಾನವೇ ಯೋಗ.

-ಆತ್ಮಪ್ರೇಮ

ಡಾ. ಧನೇಂತರಿ ಎಸ್. ಒಡೆಯರ್





ಯೋಗವು ದೇಹ/ಮನಸ್ಸು/ಆತ್ಮವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಫಿಷ್ಟ್ಸ್ ಅಥವಾ ಸೌಂದರ್ಯ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋಗವು ನಮ್ಮ ದುಃಖದ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು-ಅದರಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಲು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

- ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದ



ಶತ್ತಿಯೇ ಜೀವನ -ದೌಬಂಳ್ಯವೇ ಮರಣ
ವಿಸ್ತಾರವೇ ಜೀವನ- ಸಂಕುಚಿತವೇ ಮರಣ
ಶ್ರೀತಿಯೇ ಜೀವನ -ದೈಂಡವೇ ಮರಣ

- ನ್ಯಾಷ್ಟಿ ವಿವೇಕಾನಂದ



ತೈಕ್ಕಣವನೆ...



ಶೈಕ್ಕಣವು ಕಾಲಕೆಯನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ, ಕೌಶಲ್ಯ, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಕು, ನಂಜಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.. ಮುದ್ರೇದದ ಪ್ರಕಾರ, “ಶೈಕ್ಕಣವು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸ್ವಾವಲಂಬ ಮತ್ತು ನಿಸ್ವಾಧನನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ”. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, “ಶೈಕ್ಕಣವು ಈಗಾಗಲೇ ಮನುಷ್ಯನೆಲ್ಲ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಅಭಿವೃತ್ತ ಪಡಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ”. ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ, “ಶೈಕ್ಕಣವು ಅಂತಿಮ ಉತ್ಸನ್ನ ಮೋಕ್ಷವಾಗಿದೆ”.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಶೈಕ್ಕಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಪ್ರಾಚೀನ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಆಶಯವನ್ನು ಪೂರ್ವಿಸುವಂತೆ ತೋರುತ್ತಿಲ್ಲ, ಅಂದರೆ, ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಸಮಗ್ರ ವಿಕಸನವೇ. ಶೈಕ್ಕಣ. ಆದರಿಂದ ಶೈಕ್ಕಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲ ಯೋಂಗವನ್ನು ಪರ್ಯಾಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಮೇಲನ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ-ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಜೀವನದ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸರ್ವತೋಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಯೋಂಗ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಿರು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಯೋಂಗವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದ್ದರೂ, ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಅಷ್ಟೀಯ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಸಿಂಧುತ್ವ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವದಿಂದಾಗಿ ಇದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ಆಯೋಂಗ್ ನಿರ್ವಹಣಾ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ತಡೆಗಟ್ಟಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ ಜಿಕ್ಕೆಗಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಯೋಂಗವು ಒಂದು ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ, ಮತ್ತು ಇದು ಅಲ್ಲದೆ ರೋಗಸಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಳಿಸುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು, ದೃಹಿಕ, ಜೈತನ್ಯ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಸ್ನೇಹಿತೆ, ಸಂಬಂಧಗಳ ಉನ್ನತ ಗುಣಮಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದು ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ.

ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬದುಕಿನ ವಾಸ್ತವತ್ತೆಯ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ವಿಕಸನಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಯೋಂಗವು ಆರೋಗ್ಯ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮೆದಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಜೀವನದ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಯೋಂಗವು 5000 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯದಾದ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದ್ದು, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ/ಸಾಂಘಿಕ ಜೀವಿಯಾಗಿ ಸಾಮರಸ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗಳಕ್ತು ಸಾಗಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಯೋಂಗದ ವಿಜ್ಞಾನವು ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಯೋಂಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಬೃಹತ್ ಜ್ಞಾನದ ಮೂಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಯೋಂಗದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಯೋಂಗದ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಮೂಲ, ಯೋಂಗದ ಜಿಂತನಾಧಾರಿಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ, ಮಂತ್ರದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ, ಯೋಂಗದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಂಗದ ಜೀವನ ವಿಧಾನದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಂಗದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಾರ್ಥಿಗಳಾಗಿ ಮೂಲಕ್ಕಿಳಿಯಲು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಯೋಂಗ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯೋಂಗದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಲಯುವಾಗ, ಸಮಧಿ ಯೋಂಗ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಂಗ ಸಾಧಕರು ಅಥವಾ ಯೋಂಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಬೇಕು.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕನಂದ ಯೋಂಗ ಅನುಸಂಧಾನ ಸಂಸ್ಥಾನ (S-VYASA) ಯೋಂಗ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕುಲಪತಿಗಳಾದ ನೆಮ್ಮೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಗುರುಜಿ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಡಾ॥ ಹೆಚ್. ಆರ್. ನಾಗೇಂದ್ರವರ ಆಶೀರ್ವಾದ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಪತಂಜಲ ಯೋಂಗಾಶ್ರಮ ಟ್ರಾಸ್ಟ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀ ಪ್ರಕಾಶ್ ಯೋಂಗ ಗುರೂ-ಜಯವರ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ಪ್ರಾಣಿರುವುದು ನನ್ನ ಸೌಭಾಗ್ಯ.



ನನ್ನ ಈ ಕೃತಿಯ ರಚನೆಗೆ ಸ್ವಾತಿತ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ತುಂಬು ಹೃದಯದಿಂದ ಸಹಕರಿಸಿದ ನನ್ನ ಧರ್ಮಪತ್ನಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಸುಮತಾರಾಣಿ ಕೆನಾಂಟಕ ಸೆಕಾಂರದ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಜಿಕ್ಷೆಯ ಸಲಹಾ ಮಂಡಳಿಯ ಮಾರ್ಜ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಸಂಯುಕ್ತ ಸಮೂಹ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ನಿದೇಶಕರು ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಸುಪುತ್ರರಾದ ಡಾ.ಉತ್ತಂಗ ಎನ್. ಒಡೆಯರ್, ಷಟಾಸ್ಥಲ ಜಕ್ಕವರ್ತಿ ಇವರಿಗೆ ನನ್ನ ವಿಶೇಷ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು...

ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚನೆಯಾದ ಸಂಯುಕ್ತ ಯೋಗ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ನಾವು ಮುಖ್ಯಾಗಿದ್ದೇವೆ. ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳನಿತ್ತ ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಪ್ರಸಾದ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಅಸಿಲ್‌ರವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು

ಅಕ್ರಷ್ಯೇಮ್ ಡಾ. ಧನ್ಯಂತರ ಎನ್. ಒಡೆಯರ್

ಎಂ.ಎಸ್. (ಯೋಗ), ಹಿಹೆಜ್.ಡಿ.,(ಯೋಗ)

ಎಂ.ಎ., ಡಿ.ಎ.ಇ., ಡಿ. ಫಾರ್ಮ್





ಮುನ್ಮೂಲಿ...



ಯೋಗವು ಆರ್ಥಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಕಸನಗೊಂಡಿದೆ, ಇದು ದೇಹ, ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮಸ್ಯೆಯಗೊಳಿಸಲು ಮನಸ್ಸು-ದೇಹದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಂಕ್ರಾಂತಿಕ ಪ್ರಾಚೀನ ಅಷ್ಟಾರ್ಥಿಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟಿದ್ದಿಕೆ, ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಪುನರ್ವಿನಿತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ, ಯೋಗವು ಶುದ್ಧ ಪ್ರೌಢಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆದು ಸಂಶೋಧನೆ ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಸಾಜಿತಾಗಿದೆ. ಕಳೆದ ಎರಡು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢನಿಕ ಸಂಶೋಧಕರು ಯೋಗ ಜಿಕ್ಕಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಜೀವನಶೈಲಿಯೊಂದಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಗೆ ತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ, ಯೋಗವು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಂಶಗಳಿಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗದ ಮೂಲ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಅದರ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಯೋಗದ ವಿವಿಧ ಶಾಖೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಾರ್ಥಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಯೋಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಯೋಗವು 5000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತು, ಈಗ ಅದು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹತ್ತಿಯೋಗ, ರಾಜಯೋಗ, ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ, ಮತ್ತು ಕರ್ಮ ಯೋಗ ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ಶಾಖೆಗಳಿಂದ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಯೋಗದ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಾರ್ಥಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧಕನಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ, ಇದನ್ನು ಲೇಖಕರು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಯೋಗದ ಮೂಲಭೂತ ಮತ್ತು ಅದರ ಶಾಖೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ



ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸರಳವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲ ಅಥವಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಯೋಗದಲ್ಲ ಉನ್ನತ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯುಕ್ತವಲ್ಲ, ಯೋಗ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಯೋಗವನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲ ಅಥವಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ವಹಣಾದ ಪಠ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಆತ್ಮಪ್ರೇಮರ್ ಎಂಬ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹೆಸರಿನ ಡಾ. ಧನ್ಯಂತರಿಷಾರ್ ಒಡೆಯರ್ ಅವರು ಈ ಕೃತಿಯ ಲೇಖಕರು. ಎಸ್.-ವ್ಯಾಸ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದು, ವೇದಾಂತ ಮತ್ತು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲ ಯೋಗ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ, ಯೋಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗಾಸಕ್ತರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಕೃಷಿಡಿಯಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಸಂಪಾದಕಿರುತ್ತಿರುವ ತಂಡವನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಲೇಖಕರು ಇಂತಹ ಉಪಯುಕ್ತ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲಾಗಿ ಹಾರ್ಡ್‌ಸ್ಟ್ರೀಲ್ ಡಾ॥ ಹೆಚ್. ಆರ್. ನಾಗೇಂದ್ರ
ಕುಲಪತಿಗಳು
ಎಸ್.-ವ್ಯಾಸ ಯೋಗ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ

ಹಂಡ್‌ಸ್ಟ್ರೀಲ್ ಡಾ॥ ಹೆಚ್. ಆರ್. ನಾಗೇಂದ್ರ

ಕುಲಪತಿಗಳು

ಎಸ್.-ವ್ಯಾಸ ಯೋಗ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ

ತ್ರಿಕಾಶಕರ ನುಡಿಗಳು...

ಡಾ.ಧನ್ಯಂತರಿ ಎನ್‌. ಒಡಯೆರ್ ಅವರು ಮೂಲತಃ ತುಮಕೂರು ಜಲ್ಲೀಯ ಹೆಬ್ಬಾರಿನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹೋಮಿಯೋಎ ಮತ್ತು ಅಯುವೇದದ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ. ಶ್ರೀಮತಿ ಗಂಗಾಂಜಕೆ ಹಾಗೂ ಡಾ. ಎನ್‌.ಹೆಚ್‌.ಎಂ.ಬಸವರಾಜ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಇವರ ತೃತೀಯ ಪ್ರತ್ಯ. ಕನಾಡಟಕ ಸಕಾರದ ಸಾರಿಗೆ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲ ಹಿರಿಯ ವಾಹನ ನಿರಿಳಕ್ಕಿರಾಗಿ ಕಾಯ್ದ ನಿವಂಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಗಿತ, ಕಲೆ ಹಾಗೂ ನಾಟಕ ಅಭಿನಯದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರೆಂಟ್ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಕನಾಡಟಕ, ಭಾರತ ಹಾಗೂ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಸಾವಿರಾರು ಯೋಗಾಸಕ್ತರಿಗೆ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಂಪಲ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಾಮಾಜಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ನಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಳಿಪಳಯ ಮನಸ್ಥಿತಿಯವರಾಗಿದ್ದು ಅನೇಕ ನಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ನಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸೇವೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಸೇವೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸಕಾರ ಹಾಗೂ ನಾವಂಜಿನಿಕ ಸಂಖೆಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಯೋಗಾಭಾಯ, ಪತೆಂಜಲ ಯೋಗನಿಧಿ, ಯೋಗರತ್ನ, ಮಹಂತ್ರೀ, ನಾಡಪ್ರಭು ಕೆಂಪೆಗೌಡ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಸಾಲಮರದ ತಿಮ್ಮಕ್ಕೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಹಲವಾರು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿ ಗೌರವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇವರೊಬ್ಬ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧಕರು ಮತ್ತು ಜಿಂತಕರು ಎಂಬುದು ವಿಶೇಷ. ಇಂತಹ ಯೋಗ ಸಾಧಕರು ರಜಿಸಿದ “ಯೋಗ ಪರಿಜಯ” ಕೃತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಂಯಮ ಪ್ರಕಾಶನದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ತರುತ್ತಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಸೌಭಾಗ್ಯ. ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಡಾ.ಧನ್ಯಂತರಿ ಒಡಯೆರ್ ಅವರು ಅಂಗ್ರೇ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ರಜಿಸಿದ್ದು, ಸದರಿ ಕೃತಿಯನ್ನು ಪ್ರೌ.ಎಚ್.ಎ.ಇಕ್ಕಾವತೀಕುಮರ್ ಅವರು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದಿಸಿಕೊಟ್ಟಿ ಆಶೀರ್ವಾದದಸಿದ್ದಾರೆ ...

ಪ್ರೌ. ಎಚ್.ಎ.ಇಕ್ಕಾವತೀಕುಮರ್ ಅವರು ಹರಿಹರದ ಎನ್‌. ಜೆ.ವಿ.ಪಿ.ಕಾಲೇಜನಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿ ಸೇವೆ ನೆಲ್ಲಾಗೆ ಈಗ ರಾಜೀಬನ್ನೂರಿನ್ ಜ.ಎ.ಜೆ.ಎನ್. ಎನ್. ಮಹಾ



ವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅತಿಥಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಉಪನ್ಯಾಸಕರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸೆಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಹಿತಿಗಳಾಗಿ, ಇಂತಕರಾಗಿದ್ದು, ಇವರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅನೇಕ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹಲವಾರು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟು ಸನ್ಮಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಪ್ರೇರಣೆಯಾದ ಸಂಯುಕ್ತ ಯೋಗ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ನಾವು ಖಚಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಹಾಗೂ ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಸಕ್ತಿವಹಿಸಿ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಸಹಕರಿಸಿದ ಶ್ರೀ ಹ.ಮ.ಶಿವಲಂಗಯ್ಯ (ಹಂಶಿ) ಅವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಮತ್ತೇನ ಸಲ್ಲಾಸಲ..?

ಕೃತಿಗೆ ಅಂದವಾದ ಮುಖ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದ ಹಂಶಿ / ಶರತ್ ಇವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಶ್ರೀಮತಿ ಸುಮತ್ರಾಣಿ

ಕನಾಡಾಕ ಸರ್ಕಾರದ ಯೋಗ ಮತ್ತು
ಪ್ರಕೃತಿ ಜಿಕ್ಷೆಯ ಸಲಹಾ ಮಂಡಳಯ ಮಾಜಿ ಸದಸ್ಯರು
ಸಂಯುಕ್ತ ಸಮೂಹ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ನಿರ್ದೇಶಕರು

ಸಂಯುಕ್ತ ಯೋಗ ಪ್ರಕಾಶನ

ನಂ. 18, 11ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಗಾಯತ್ರಿ ಲೇಬೆಲ್,
ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦೦೭೯

ವಿಶೇಷ ಸೂಜನೆ:-

ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಯೋಗಪರಿಜಯದ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯಗಳನ್ನು (ಪರ್ಯಾವರಣೆ) ಲೇಬಕರ ಅಜಾತ ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವರಿತಿಲ್ಲ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದೆಲ್ಲ ಕಾನೂನು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು.



ಹಲವಿಡಿ

1. ಯೋಗ-ಅಥವ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ಯಾನ...
2. ಯೋಗದ ಮೂಲ, ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ
3. ಯೋಗದ ಮಾರ್ಗಗಳು
4. ಹರಯೋಗ - ಶುದ್ಧಿಕರಣದ ಮಾರ್ಗ.
5. ಜ್ಞಾನ ಯೋಗ - ಜ್ಞಾನದ ಮಾರ್ಗ
6. ರಾಜಯೋಗ - ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗ.
7. ಕರ್ಮ ಯೋಗ - ಕ್ರಿಯಾ ಮಾರ್ಗ
8. ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ - ಭಕ್ತಿ ಮಾರ್ಗ
9. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ
10. ಮಂತ್ರದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ
11. ಆಯೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾಯಲೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ
12. ಯೋಗ ಒಂದು ಜೀವನ ವಿಧಾನ
13. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ
ಗ್ರಂಥಭರಣ....



ಹಲಿಜಯ...

ಯೋಗವು ಭಾರತೀಯ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದ್ದು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಕರಿಸುವ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ಯೋಗಕ್ಕೇಮವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ, ಇದನ್ನು ಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಯೋಗವು ಅಕ್ಷರಶಃ “ಒಕ್ಕೂಟ” ಎಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗವು ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದ್ದು ಇದು ಮನಸ್ಸು-ದೇಹದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭಂಗಿಗಳು, ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಯೋಗವು ಪ್ರಾಜೀನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ 5,000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಯೋಗಕ್ಕೇಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಪ್ರಭಲ ಸಾಧನವಾಗಿ ಪಾಣಿಪಾಠ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರ-ರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಮನ್ಯಾಂಶೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ, ಯೋಗ ಒಂದು ಧರ್ಮವಲ್ಲ. ಯೋಗವು ಕೆಲವೋಮೈ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮ ಅಥವಾ ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದಂತಹ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಯತ್ತದೆಯಾದರೂ. ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಈ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಜಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವ ಅಗತ್ಯವೂ ಕೂಡ ಇಲ್ಲ.

ಮಹಂತ ಪತಂಜಲಯ ಪಕಾರ, ಯೋಗವು ಒಬ್ಬರ ಸ್ವಂತ ವೃತ್ತಿತ್ವದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ (ಅಥಾ ಯೋಗ ಅನುಶಾಸನ PY-1). ಈ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ನಂತರ ಒಬ್ಬರು ಪ್ರಜ್ಞಿಯ ಪ್ರವಾಹಗಳಾದ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿಬಂಧಿಸುವ ಅಥವಾ ಜಾನಲ್ / ವಾಹಕ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವನ್ನು ಪಡೆಯಲಬಹುದು. (ತದಾ ದೃಷ್ಟಃ ಸ್ವರೂಪೇ ಅವಸ್ಥಾನಂ (PY-1:2), ವೃತ್ತಿತ್ವವು ವೃತ್ತಿಯ ಗುಣ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ; ವೃಯತ್ತಿಕೆ ಅಸ್ತಿತ್ವವು ಎಲ್ಲಾ ವರ್ತನೆಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಒಟ್ಟು



ಮೋತ್ತವಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನನ್ಯ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಯೋಗವು ಒಂದು ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸ್ವಯಂ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸಲು, ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಒಂದು ಕೋಣ್ಣಾರ್ಥ ಪರಿಷ್ಕಾರ ಪ್ರಣಿದಾನದೊಂದಿಗೆ ಸತತ ನಾಧನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ನಾಧ್ಯ. ಮತ್ತು ಇದು ಅನುಭವ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಿರುವುದು.

ಮನುಷ್ಯ ದಿನಸಿಗ್ಯಾದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ದೃಷ್ಟಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಘರ್ಷ ಮತ್ತು ಸಂಕಟಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಅಸಮರ್ಪಳಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಘರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅನುಮತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಅಸಮರ್ಪಳಿಕೆಯನ್ನು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಘರ್ಷವು ಒಬ್ಬನ್ನು ಇನ್ನಿತೆಗೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯೇ ಯೋಗವು ಅಸಮರ್ಪಳಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಂತರಿಕ ಸ್ವಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಾಧನವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಯೋಗದ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಒಬ್ಬರು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲಬಹುದು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಬಹುದು.

ಈ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ನಾಧನಲು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಯೋಗದ ಅನೇಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳವೆ. ಹತ್ತೆಯೋಗವು ದೃಷ್ಟಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. ಕರ್ಮಯೋಗವು ಜೀವನದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಒಳಹರಿವುಗಳಿಂದ ಕ್ರಿಯೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ

◆ ರೋಗ ಕರಿಕರು



ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. ಭಕ್ತಿ ಯೋಗವು ಸ್ವಯಂ ಆಂತರಿಕ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಆವಿಷ್ಠಾರಕ್ಕೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುವ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ರಾಜಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿಪ್ರಭೀಯ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಜ್ಞಾನ ಯೋಗವು ಅತ್ಯಂತ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟಿ ಅಹಂತೆಯನ್ನು (ಸಾಧನ ಜತುಷ್ಟಯ) ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ವಿಜ್ಞ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಒಬ್ಬರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಆವಿಷ್ಠಾರದ ಕಡೆಗೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಿಂಗಾಗಿ, ಯೋಗವು ನಿರಂತರ ಆವಿಷ್ಠಾರದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಯೋಗವು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಅಥವಾ ಹಗ್ಗದ ತಂತ್ರವಲ್ಲ. ಇದು ಕೇವಲ ಯೋಗಾಸನಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನಗಳ ಒಂದು ಗುಂಪಲ್ಲ, ಆದರೆ ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಪತ್ತು, ಆನಂದ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ, ಸಾಮರಸ್ಯ ಮತ್ತು ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಹೊಲ್ಯೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಮರ್ಪಿತವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ಯೋಗವು ಭಾರತೀಯ ಉಪಭಂಡದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಪುರಾತನ ಮನಸ್ಸು/ದೇಹದ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಒಬ್ಬರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಕೇಮಾನನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

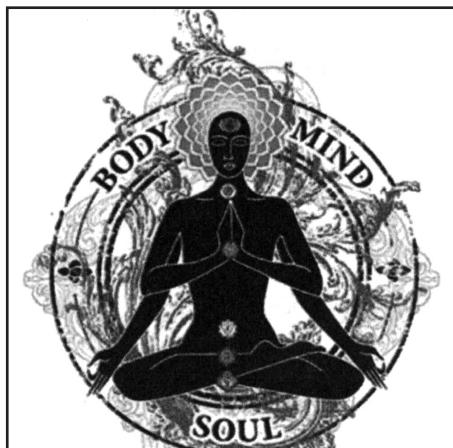
ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲ, ಯೋಗದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಮೂಲಕ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ.



1. ಯೋಗದ -ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ

ಯೋಗ ಎಂಬ ಪದವು ಸಂಸ್ಕೃತದ ಧಾತು ಪದವಾದ ಯುಜ್‌ ಎಂಬ ಶಬ್ದದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ ಇದರಫೆ “ಸೇರುವುದು” ಅಥ ವಾ “ಒಗ್ಗೂಡಿಸುವುದು”. (ಯುಜ್‌ತೇ ಅನೇನ ಇತಿ ಯೋಗಃ).

ಅಕ್ಷರಶಃ ಯೋಗವು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೀಹವನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಯೋಗವು ಜೀವಾತ್ಮೆ (ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ) ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು (ವಿಶ್ವಪ್ರಜ್ಞೆ) ಒಂದುಗೂಡಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ.



ಯುಜ್ ಶಬ್ದ ತ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ:

ಯುಜರ್ ಯೋಗಿ – ಅಂದರೆ ಒಂದುಗೂಡಿಸುವುದು

ಯುಜ್ ಸಮಾದ್ರೋ – ಅಂದರೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಕಾರ್ತೆ

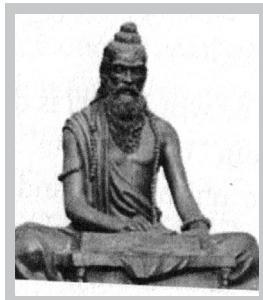
ಯುಜ್ ಸಂಯಮೆ – ಎಂದರೆ ಸ್ವಯಂ ಸಂಯಮ

ಯೋಗ ಪದವು :– ‘ಯುಜರ್ ಯೋಗಿ’ ಎಂಬ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಪೂರ್ವನ್ನವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ‘ಒಗ್ಗೂಡಿಸು’ ಎಂದರ್ಥ. ಇದು ‘ಯುಜ್ ಸಮಾದ್ರೋ’ ದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದರೆ, ‘ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಹಕಾರ್ತೆ’ ಎಂದರ್ಥ. ಈ ಎರಡನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಹಕಾರ್ತಯ ಕಲೆ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ. ಇದು



ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾರ್ಥಕನು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಜೀವಾತ್ಮವನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಒಂದುಗೂಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು, ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬನು ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವ ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನಸ್ಥ ಪ್ರಜ್ಞೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು, ಇದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದೊಂದು ರೀತಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಕನ್ನಡಿಯನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಗೊಳಿಸಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನೋಡಿಕೊಂಡಂತೆ.

ಯೋಗದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು



ಮಹಾನ್ ಮಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದ ಮಹಣಿ ಪತಂಜಲಿಯು ಯೋಗದ ಅಗತ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು “ಪತಂಜಲ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳ್” ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಯೋಗವನ್ನು ‘ಯೋಗಃ ಜಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋದಃ’ (PYS 1:2) ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅಥವಾ ಹತೋಽಣಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶವೂ ಆಗಿದೆ.

ಮಹಣಿ ವಸಿಷ್ಠರು ಯೋಗವನ್ನು ‘ಮನಃ ಪ್ರಶ್ನಮನೋಽಪಾಯಃ ಯೋಗ ಇತ್ಯಜಿಧಿಽಯತೇ’ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ – ಯೋಗವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಪೂರ್ವ ವಿಧಾನ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.



ಸ್ವಾಮಿ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮ ಹೇಳುವಂತೆ ಹರಯೋಗವು ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರರ ಮಿಲನ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳ ಮಿಲನವಾಗಿದೆ. ಹರಯೋಗ ಎಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಯೋಗವಲ್ಲ; ಇದು ಭೌತಿಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸೌರ



ಶತ್ಕಿಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಮರಸ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತರುವ ತಂತ್ರಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ.

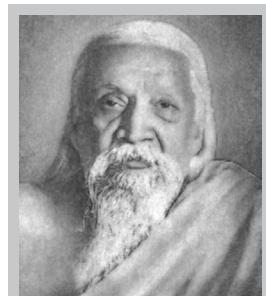
ಕರ್ಮಾಧನಿಷ್ಠತ್ವ : ಕರ್ಮಾಧನಿಷ್ಠತ್ವ ಹೇಳುವಂತೆ ‘ತಾಂ ಯೋಗಮಿತಿ ಮನ್ಯಂತೇ ಸ್ಥಿರಮಿಂದಿಯಧಾರಣಂ’ (2.6.11) ಅಂದರೆ ಇಂದಿಯಿಗಳ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಯೋಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಗವಾನ್ ಕೃಷ್ಣನು ತನ್ನ ಬೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ‘ಯೋಗಃ ಕರ್ಮಾನು ಕೌಶಲಮ್’ ಶ್ರೀಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಕೌಶಲ್ಯಪು ಶ್ರೀಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅರಿವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲುಪುದರಲ್ಲದೆ. ಶಾಂತ ಶ್ರೀಯೆಯು ಪ್ರಶ್ರೀಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಕೆಲನ ಅಥವಾ ಶ್ರೀಯೆಯಲ್ಲಿ ದ್ವಿಕ್ಷತೆಯು ಒಂದು ಘಟತಾಂಶವಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಘಟದ ಆಸೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೃದಯದ ಶುದ್ಧಿಕರಣವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಆತ್ಮದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಸರ್ ಅರಜಿಂದೊಂದರವರು ಯೋಗವನ್ನು ದೃಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭೌದ್ಧಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಂಟ್ಪಗಳಲ್ಲಿ ಸವಾಂಗಿಣಿಣಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ-ಯನ್ನು ವೇಗಗೊಳಿಸಲು ಇದು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಪ್ರಶ್ರೀಯೆಯಾಗಿದೆ.



ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಮನುಷ್ಯನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ಕಾರಣವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದರೆ ಸವಾಂಗಿಣಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

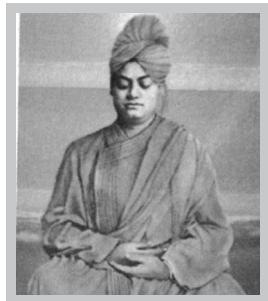
ಹತಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾ ಲೇವಕ ಸ್ವಾಮಿ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮರು, ರಾಜಯೋಗದ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ, ಅಂದರೆ ಸಮಾಧಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು



ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಹರಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬರು.

ಹರಯೋಗ (ಶುದ್ಧಿಕರಣದ ಯೋಗ) ಯೋಗದ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳ ಶುದ್ಧಿಕರಣ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೀಹವನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಣಿ ನಗೊಳಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥಾಪಿ **ವಿವೇಕಾನಂದರೆ:**
 ಉಪನಿಷತ್ತು-ಗಳು, ಭಗವದ್ಗೀತೆ
 ಮತ್ತು ಹತೆಂಜಲ ಯೋಗ ಸೂತ್ರದಲ್ಲ
 ಉಲ್ಲೇಖನಲಾದ ಯೋಗವನ್ನು
 ವ್ಯಾಪ್ತಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.
 ಆತ್ಮದ ಸ್ವತಂತ್ಯದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ
 ಯೋಗದ ನಾಲ್ಕು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು
 ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಅವು ಯಾವುವು ಎಂದರೆ :

- ಕರ್ಮಯೋಗ (ಪರಿಪೂರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯ ಯೋಗ)
- ಭಕ್ತಿಯೋಗ (ಪರಿಪೂರ್ಣ ಭಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಪೂಜೆಯ ಯೋಗ)
- ಜ್ಞಾನಯೋಗ (ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಯೋಗ)
- ರಾಜಯೋಗ (ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಯೋಗ)

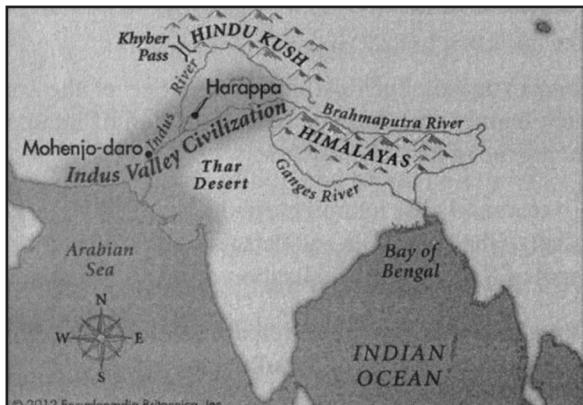
ಹೀಗೆ ಯೋಗವೆಂಬುದು ಮಾನವನ ಸಂಕುಚಿತ ಮತ್ತು ಅಹಂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಿಂದ ವಿಶಾಲವಾದ ಅನಂತವಾದ ಶಾಷ್ಟಿತ ಪರಮಾನಂದದಡಿ ನಡೆಯುವ ಯಾತ್ರೆ ಎನ್ನಬಹುದು.



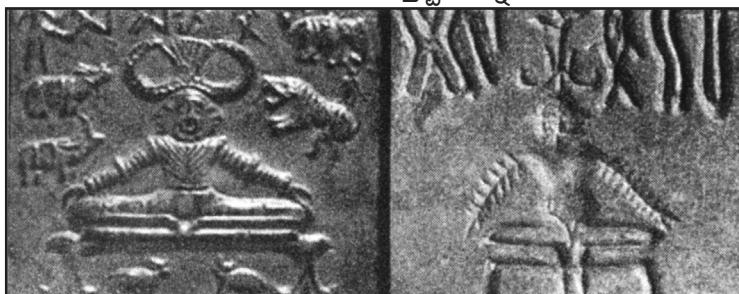
2. ಯೋಂಗದ ಉಗಮ, ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಬೆಳೆವಣಿಗೆ

ಯೋಂಗದ ಉಗಮ

ಯೋಂಗವು ಸುಮಾರು ४००० ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯದಾದ ಭಾರತೀಯ ನಂಷ್ಠಾತಿಯ ನಾಂಬ್ರ್ಯ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮೂಲವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಯೋಂಗವು ಸಿಂಧೂ ಸರಸ್ವತಿ ಕಣಿವೆಯ ನಾಗರಿಕತೆಯು ‘ಅಮರ ಸಾಂಷ್ಠಾತಿಕ ಪರಂಪರೆ’ ಎಂದು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಬ್ಬಾಗಿ. ಮಾನವೀಯತೆಯ ವಸ್ತು ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿ ಎರಡನ್ನೂ ಪೂರ್ವೇನುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕ್ರಿ.ಪ್ರೊ 2700 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ನಾಜಿಲುಪದಿಸಿದೆ.



ನಾಬಾನು ಕಲ್ಲನ ಮುದ್ರೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆತ್ತಲಾದ ಯೋಗಿಯ ಅಕೃತಿಗಳು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪುರಾತತ್ವ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಯೋಂಗದ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.





ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನವು ಧರ್ಮ ಅಥವಾ ನಂಬಿಕೆ, ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವ ಮುಂಬೆಯೇ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಶಿವನನ್ನು ಆದಿಯೋಗಿವಂದು ಮತ್ತು ಮೋದಲಗುರು ಎಂದು ತಿಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಪಾರ್ವತಿ ಶಿವನ ಮೋದಲ ಶಿಷ್ಯೇ. ಭಗವಾನ್ ಶಿವನನ್ನು ಸರ್ವೋಽಜ್ಞ ಪ್ರಜ್ಞೀಯ ಸಂಕೀರ್ತ ಅಥವಾ ಸಾಕಾರ ಎಂದು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾರ್ವತಿಯು ಸರ್ವೋಽಜ್ಞ ಜ್ಞಾನ. ಇಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ತ್ರಯಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಾಳೆ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣಾಗಿದ್ದಾಗಿ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂಡಲಿನ ಶಕ್ತಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ವಿಶ್ವ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಂಧನದಿಂದ ವಿಮೋಚನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಮತ್ತು ಪರಮ ಪ್ರಜ್ಞೀಯೋಂದಿಗೆ ಬಹ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪಾರ್ವತಿಯನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ತಾಯಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮವು ಮೂರ್ತಿರೂಪದಲ್ಲಿದೆ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ರೂಪದ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಬಂಧಿತವಾಗಿದೆ, ಅವಳ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಪರಮ ಪ್ರಜ್ಞೀಯೋಂದಿಗೆ ಬಹ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಂಧನದಿಂದ ವಿಮೋಚನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲನ ಟ್ರೇತಿ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ, ಪಾರ್ವತಿ ದೇವಿಯು ತಂತ್ರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಿಯ ರಹಸ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾಗಿ. ಯೋಗಿದ ವಿಜ್ಞಾನವು ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮೂರ್ಲವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಶಿವ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯಂತೆ ಯೋಗ ಮತ್ತು ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ

ಯೋಗದ ಇತಿಹಾಸ

ಯೋಗದ ಸಂಪ್ರದಾಯವು ಪುರಾತನವಾದದ್ವು ಮತ್ತು ವ್ಯಾದಿಕ ಯುಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಇಂದು ನಮಗೆ ತಿಂಡಿರುವ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳು ತಾಂತ್ರಿಕನಾಗರಿಕೆತೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಅಭಿಪೂರ್ಣ ಹೊಂದಿದ್ದ ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿತ್ತು. ಈಗ ಆಧುನಿಕ ಪಾಠಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಹರಿಷ್ಮಾ ಮತ್ತು ಮೋಹಿಂಜೋದಲ್ಲಿನ

ಸಿಂಹೂ ಕಣಿವೆಯಲ್ಲ ಮಾಡಿದ ಪುರಾತತ್ವ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಭಗವಾನ್ ಶಿವ ಮತ್ತು ಹಾವಣತಿಯನ್ನು ಹೊಳೆಲುವ ದೇವತೆಗಳೇ, ವಿವಿಧ ಆನನ್ದಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಅನೇಕ ಪ್ರತಿಮೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಹೌರಾಣಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಪ್ರಕಾರ ಶಿವನು ಯೋಗದ ಸ್ಥಾಪಕ ಮತ್ತು ಹಾವಣತಿ ಅವನ ಮೊದಲ ಶಿಷ್ಯೇ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಗವಾನ್ ಶಿವನನ್ನು ಪರಮ ಪ್ರಜ್ಞೇ ಮತ್ತು ಹಾವಣತಿಯನ್ನು ಸರ್ವೋರಜ್ಜ ಜ್ಞಾನದ ಸಂಕೀರ್ತವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಾನವನ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತು. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವನ್ನು ಮೊದಲು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಅಭವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಕಸನಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದನು. ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನವು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತದ ಪ್ರಾಜೀನ ಮಣಿಗಳಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಿಕಸನಗೊಂಡಿತು ಮತ್ತು ಅಭವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಮಾನವನ ನಾಗರಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಉಗಮದೊಂದಿಗೆ ಯೋಗವು ಬೆಳೆದು ಬಂದಿತು ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿ ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ.

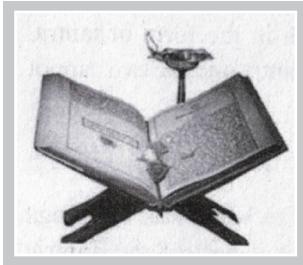
ಕೆಲವು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಯೋಗವು ದೈವತ್ವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಮಾನವಕುಲಕ್ಕೆ ದೈವಿಕ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗದ ಆರಂಭವನ್ನು ನಿಬಿರವಾಗಿ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಇದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನದು ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಯೋಗವು ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯದು ಎಂದು ಉಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಯೋಗದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವಿಭಾಗಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬಹುದು:

1. ವೇದಕಾಲ
2. ಪೂರ್ವ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅವಧಿ
3. ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅವಧಿ
4. ನಂತರದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅವಧಿ



ವೇದಕಾಲ (ತ್ರಿ.ತ್ವ. 3000 ಲಂಡ ತ್ರಿ.ತ್ವ. 800)



ಪ್ರೇರಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲ, ಲೌಕಿಕ-
ತೆಯಂದ ಹಾರಮಾಧಿಕ ಅರಿವಿಗೆ/
ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು
ಯೋಗವನ್ನು ವಿಧಿವತ್ತಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ
ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ
ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆಚರಣೆಗಳು
ಯೋಗದ ಶಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸ-

ಗಳಿಗಂತ ಇನ್ನವಾಗಿತ್ತು.

ಪ್ರೇರಿಕ ಅವಧಿಯ ಆಚರಣೆಗಳು ಯೋಗದ ವ್ಯಾಪ್ಯಾನಕ್ಕೆ
ಹತ್ತಿರವಾಗಿವೆ: ಅಂದರೆ ಸರ್ವೋಽಜ್ಞ ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ
ಜೀವಾತ್ಮದ ಮಿಲನವೇ ಯೋಗ. ವೇದಗಳು ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳು
ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಹಕ್ಕಿಯ ಗ್ರಂಥಗಳಾಗಿವೆ.

ವೇದ ಎಂದರೆ “ಜ್ಞಾನ” ಎಂದಥ್ರ. ವೇದಗಳು ನಾಲ್ಕು:-

1. ಖ್ಯಾತ
2. ಯಜುವೇದ
3. ಸಾಮವೇದ
4. ಅಧ್ಯವನವೇದ

ಖ್ಯಾತ : ಖ್ಯಕ್ ಎಂದರೆ “ಹೋಗಳಕೆ”, ವೇದ ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನ. ಹೀಗೆ ಖ್ಯಾತದವು ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುವ ಸ್ತೋತ್ರಗಳ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದೆ. ಇತರ ಮೂರು ವೇದಗಳಿಂದರೆ

ಯಜುರ್ ವೇದ (ಯಜ್ಞದ ಜ್ಞಾನ), ಸಾಮವೇದ (ಕಿಂತನನೆಗಳ ಜ್ಞಾನ) ಮತ್ತು ಅಧ್ಯವನವೇದ (ಅಧ್ಯವನ ಖ್ಯಾತಿ ನೀಡಿದ ಪ್ರಾಪ್ತಂಜಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಜ್ಞಾನ). ವೇದಕಾಲದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಿಂದ ಖ್ಯಾತಿಗಳಿಗೆ ಬಹಿರಂಗವಾದ ಜ್ಞಾನವೇ ಉನ್ನತ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಾಧನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಮೂರು ಯೋಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ - ಮಂತ್ರಯೋಗ. ಇಲ್ಲ

ಮಂತ್ರದ ಶಕ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನನೆಯ ಸಾಧನವಾಗಿ ಶಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಯೋಗ - ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ - ಧ್ಯಾನ ಪದಪು “ಧಿ” ಮತ್ತು ಯಾನ ಎಂಬ ಮೂಲ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ.

“ಧಿ”ಎಂಬುದು ಮನಸ್ಸಿನ (ಮನಸ್) ಉನ್ನತ ಮತ್ತು ಅಂತರಿಕ ಭಾಗವಾಗಿದೆ, ಇದು ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ನಮಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ತಾರತಮ್ಯದ ಮುಖ್ಯ ವಿಭಾಗವಾದ ಧಿ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಯ ಯೋಗ, ವೇದಾಂತ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನಪು ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋಜಿಸುವ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಜಂಜಸುವ ಮಾರ್ಗ ಅಥವಾ ಒಂದು ಹಕ್ಕಿಯೆ.

ಪೂರ್ವ-ಶಾಸ್ರೀಯ ಅವಧಿ (ಕ್ರಿ.ಪೂ 800 ರಿಂದ ಕ್ರಿ. ಪೂ. 250)



ಉಪನಿಷತ್ತುಗೆ ಮತ್ತು ಮಹಾಭಾರತದ ಮತ್ತು ಭಗವದ್ಗೀತೆಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಹಲವಾರು ಉಲ್ಲೇಖಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಮೈತ್ರೀ-ಯಣಿ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ; ಯೋಗವನ್ನು ಷಡಂಗ-

ಯೋಗ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಪೂರ್ವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ತು ಮತ್ತು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಅಳವಡಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಮೈತ್ರೀಯಣಿ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಷಡಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ

1. ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣ (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ),
2. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಣಿ, (ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ)
3. ಧ್ಯಾನ (ಧ್ಯಾನ),
4. ಏಕಾಗ್ರತೆ (ಧಾರಣ),
5. ಮರುಪಡೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಪರಿಣ್ಯಾಸ (ತರ್ಕಣ), ಮತ್ತು
6. ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸ್ಥಿತಿ (ಸಮಾಧಿ).



ಯೋಗವು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಸೋಧುವ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ, ಅಂದರೆ, ಕರ್ತೊಳಪನಿಷತ್ (2.5.4) ನಲ್ಲಿ ಜಿತ್ತಿಸಿದಂತೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲನ ಪ್ರಭುತ್ವದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಸಮಾಧಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮಂಜು, ಹೋಗೆ, ಸೂರ್ಯನ ಬೀಳಕು, ಗಾಳಿ, ಹರಳಂಗಕು ಮುಂತಾದ ವಿವೇಚನಾರಹಿತ ಅನಿಸಿಕೆಗಳಂದ ಮುಂಜಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಶೈತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ 2.11).

ಕ್ರಿಸ್ತಪೂರವ 500 ರ ಸುಮಾರಿಗೆ ರಚಿತವಾದ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯು ಅರ್ಥಂತ ಮಹಿಳನ್ನಿತವಾದ ಯೋಗ ಗ್ರಂಥ - ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಪರಮಾತ್ಮನೋಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ನಾಲ್ಕು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪರಿಪೂರಣ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಯೋಗ (ಕರ್ಮಯೋಗ), ಪರಿಪೂರಣ ಭಕ್ತಿಯ ಯೋಗ (ಭಕ್ತಿಯೋಗ), ಪರಿಪೂರಣ ಜ್ಞಾನದ ಯೋಗ (ಜ್ಞಾನಯೋಗ), ಮತ್ತು ಇಛ್ಯಾ ಶಕ್ತಿಯ ಯೋಗ (ರಾಜಯೋಗ) ಎಂದು ಗೊತ್ತುಹಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆ 18 ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

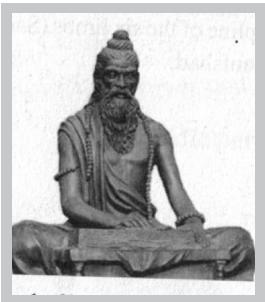
ಪ್ರತಿಯೋಂದು ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಯೋಗದ ಒಂದು ರೂಪ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೋಂದು ಅಧ್ಯಾಯವು ಅರ್ಥಂತ ವಿಶೇಷವಾದ ಯೋಗವಾಗಿದ್ದು, ಅಂತಿಮ ಸರ್ವದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಹಾದಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯು ಮಾನವನ ನಿಜವಾದ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ತಿಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮದ ಅಮರತ್ವ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನೋಂದಿಗಿನ ನಮ್ಮ ಶಾಶ್ವತ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನವು ಜ್ಞಾತ್ವಾತ್ಮಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ವರ್ಗಾಂತಿತವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ವಿನಾಯತಿ ಇಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮಿಲ್ಲ ಪ್ರತಿಯೋಭ್ರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅವಧಿ - (ಕ್ರಿ.ಪೂ.184 ರಿಂದ ಕ್ರಿ.ಪೂ.148)

ಪತಂಜಲಿಯ ಯೋಗ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಯೋಗದ ಅಡಿಪಾಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.



ಶಾಸ್ತ್ರಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲ ಅಂದರೆ
ಸುಮಾರು ಎರಡನೇ ಶತಮಾನದ
ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪತಂಜಲ ಮಹಣಿಯು
ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಯೋಗ
ಸೂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.
ಇವು 196 ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.
ಮಾನವನ ಜೀವನದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ
ಮುಕ್ತಿ ಅಥ ವಾ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಹೊಂದಲು
ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದ
ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಮುಕ್ತಿ ಸಾಧನಗೆ ಈ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವನ್ನು
ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಪತಂಜಲ ಮಹಣಿಯವರ ಅಷ್ಟಾಂಗ
ಯೋಗವನ್ನು ರಾಜಮಾರ್ಗವೆಂದು ಕೂಡ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.



ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ 8 ಮುಣ್ଡಲುಗಳು

- ಯಮ - ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಿಸ್ತ.
- ನಿಯಮ - ಸ್ವಯಂ ಶಿಸ್ತ.
- ಆಸನ - ದೃಹಿಕ ಭಂಗಿಗಳು
- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣ)
- ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ - ಇಂದಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು
- ಧಾರಣ - ಪಕಾರ್ತ್ರತೆ.
- ಧ್ಯಾನ - ಧ್ಯಾನ.
- ಸಮಾಧಿ - ಜ್ಞಾನೋದಯ.

ಈ ಅವಧಿಗೆ ಕೆಲವು ಶತಮಾನಗಳ ಮೊದಲು ಬದುಕಿದ್ದ ಗೌತಮಬುದ್ಧನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕೆಲಸಿದನು. ವಿಪಾಸನಾ ಭಾರತದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು 2500 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಗೌತಮಬುದ್ಧನು ಪುನರುಜ್ಞವನಗೊಳಿಸಿದನು. ವಿಪಾಸನ ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇರುವಂತೆಯೇ



ನೋಡುವುದು. ಇದು ಸ್ವಯಂ ಅವಲೋಕನದಿಂದ ಸ್ವಯಂ ಶುಧಿಕರಣದ ಪ್ರತೀಯಿಂದಾಗಿದೆ.

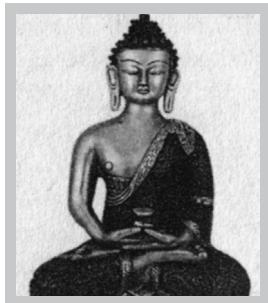
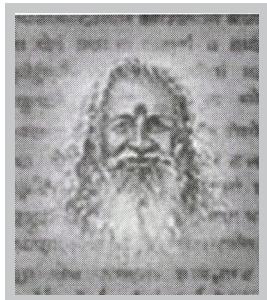
ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ನಹಜ ಉಸಿರಾವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಸತ್ಯದ ಅರಿವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಮತ್ತು ಜಿಂತನ (ಜಿಂತನೆ) ಜೈನ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು.

ಶಾಸ್ರೀಯ ನಂತರದ ಅವಧಿ—

(ಕ್ರ.ಶ 800 ನಿಂದ ಕ್ರ.ಶ. 1700 ವರೆಗೆ)

ಶಾಸ್ರೀಯ ಕಾಲದ ಕೆಲವು ಶತಮಾನಗಳನಂತರ, ಯೋಗ ಗುರುಗಳು ದೇಹವನ್ನು ನವತಾಯಣಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾದ ಅಭ್ಯಾಸದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿದರು. ಭೌತಿಕ ದೇಹ ಮತ್ತು ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿತು ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹವು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ವಾಹಕವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.



ತಂತ್ರ ಯೋಗವು ಕ್ರಾಂತಿಕಾ-ರಿಯಾಗಿದ್ದ ಇದು ಮಾನವನ ಶಾರಿರಿಕ ಮಾನಸಿಕ ರಚನೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಶುಧಿಕರಣ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತುನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇದು ಪ್ರಜೀಯ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ ದೇಹ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ದೃಹಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಪರ್ಕಗಳು ಹತ್ಯೋಗದ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು.



ಗೌತಮಬುದ್ಧ (ಸುಮಾರು ಕ್ರಿಶ. 6 ನೇ ಶತಮಾನ) ಇಡೀ ಉಪಲಂಡದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದನು.

ಆದಾಗ್ಯೈ, ಯಾರೇ ಆದರೂ ತತ್ತ್ವಣ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಿನ್ನಭಿಪ್ರಾಯವಿತ್ತು. ಸಾಧಕನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕ್ರಿ.ಶ. ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ, ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಪ್ರಭಾವವು ಕ್ಷೀಣಿಸಿದಾಗ, ಮತ್ತೇಂದ್ರನಾಥ ಮತ್ತು ಗೋರಕ್ಣಾಥ ರಂತಹ ಮಹಾನ್ ಯೋಗಿಗಳು ದೈಹಿಕ ವರ್ಜನೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧಿಸುತ್ತಿರು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹತಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಮುಖ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳಿಂದರೆ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮರ ಹತಯೋಗ ಪ್ರದಿಷಿಕಾ, ಫೇರಾಂಡ ಮುಸಿಗಳ ಫೇರಾಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ ಸಂಭಾಷಣಾ ಗ್ರಂಥ, ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಯೋಗಿಯ ಹತರತ್ವಾವಳಿ (ಇದು ಯೋಗದ ಜೋತೆಗೆ ಆಯುವೇದವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತದೆ) ಶಿವ ಸಂಹಿತೆ, ನಿತ್ಯನಾಥನ ಸಿದ್ಧ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಪದ್ಧತಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಗುರುಗೋರಕ್ಣಾಥರು ನಾಥ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಸ್ಥಾಪಕರು ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಒಂಬತ್ತು ನಾಥರು ಮತ್ತು 84 ಸಿದ್ಧರು ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹರಡಲು ಯೋಗದ ಅಜವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ರಚಿಸಲಾದ ಮಾನವ ರೂಪಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಯೋಗಿಗಳು, ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಧಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಯ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರು. ಗುರು ಗೋರಕ್ಣಾಥರು ಗೋರಕ್ ಸಂಹಿತೆ, ಗೋರಕ್ ಗಿಂತ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಜಿಂತಾಮಣಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ/ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.





ಯೋಗದ ವಿಕಾಸ - ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯೋಗ (ಕ್ರಿ.ಶ 1700 ನಂತರ)

ಯೋಗದ ಆಧುನಿಕ ಯುಗವು 19 ನೇ ಶತಮಾನದ ಹೊನೆಯ ಭಾಗದಿಂದ ಮತ್ತು 20 ನೇ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ನಡುವೆ ನಾಮುರಸ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅಜವ್ಯಾದಿಪದಿನಲಾಗಿದೆ. ಯೋಗವನ್ನು ಕೆಲವು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಯೋಗ ಸಾಧಕರು ಪಾಠ್ಯಮಾತ್ರ್ಯ ದೇಶಕ್ಕೆ ಪ್ರರಿಜಯಿಸಿದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖರು ಸ್ವಾಮಿವಿವೇಕಾನಂದರು 1970ರ ದಶಕದಿಂದ ಆಧುನಿಕ ಯೋಗವು ಪ್ರಪಂಚದ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿತು, ಭಾರತ-ದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ದಂತಕಥಗಳ ಪ್ರವರ್ತಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಅದರ ಸಂಪ್ರದಾಯವು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಸ್ಥಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು.

ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದ ಯೋಗ ಸಾಧಕರು :-

1. ಐ ಕೃಷ್ಣಮಾಚಾರಿ - ಅಷ್ಟಂಗ ಯೋಗ
2. ಜಿಕೆನ್ಸ್ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ - ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಯೋಗ
3. ಕೆ ಪಟ್ಟಾಭಿ ಜೋಯಿನ್ಸ್ -ವಿನಾಯನ ಯೋಗ
4. ಉಕೆವಿ ದೇಶಿಕಾಚಾರ್ - ವಿನಿ ಯೋಗ
5. ಸ್ವಾಮಿ ಶೀವಾನಂದ - ಶೀವಾನಂದ ಯೋಗ
6. ಯೋಗೇಂದ್ರ ಜಿ-ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥೆ.
7. ಸ್ವಾಮಿ ಕುವಲ್ಯಾನಂದಜಿ-ಕೃವಲ್ಯಾಧಾಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೆಂಶೋಧನೆ
8. ಸ್ವಾಮಿ ಸತ್ಯಾನಂದ - ಜಹಾರ ಯೋಗ
9. ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮ, ಮಹಣ್ಣ ಮಹಣ್ಣ ಯೋಗಿ
10. ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ರವಿಶಂಕರ್-ಆರ್ಬ್ರ ಆಫ್ ಅವಿಂಗ್
11. ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮದೇವ್-ಪತಂಜಲ ಯೋಗ
12. ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಡಾ. ಎಚ್.ಆರ್.ನಾಗೇಂದ್ರ - ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ
13. ಜಗ್ಗಿ ವಾಸುದೇವ್ ಜಿ- (ಸದ್ಗುರು) ಶಂಶಯೋಗ
14. ಶ್ರೀ ಅರಜಂದೋ - ಸಮಗ್ರಯೋಗ



ಸ್ತುತಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ವೇದಾಂತದ ಬೊಂಧನೆಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನನಂತೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ:

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆತ್ಮವು ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿ ದೃವಿಂಕವಾಗಿದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಎರಡೂ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಈ ದೃವತ್ವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

ಇದನ್ನು ತೀಯೆಯಂದ (ಕರ್ಮಯೋಗ) ಅಥವಾ ಆರಾಧನೆ (ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ), ಅಥವಾ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣ (ರಾಜ ಯೋಗ) ಅಥವಾ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ (ಜ್ಞಾನಯೋಗ)-ಒಂದರಿಂದ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನವರ್ಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಇವೆಲ್ಲವರ್ಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಿ. ಇದೇ ಇಡೀ ಧರ್ಮದ ಸಾರಾಂಶ. ಮಿಕ್ಕಲ್ಲಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು, ದೇವಾಲಯಗಳು, ಮಸ್ತಕಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಂತರದವು.



ಯೋಗದ ಸ್ವೇಧಾಂತಿಕ ಹಿನ್ನಲೆ

ಯೋಗವು ಭಾರತದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಹಳೆಯ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಪೂರ್ವವಾದ ವಿಜ್ಞಾನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ, ಇದು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಯಲು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಯೋಗವು ಪರಿಪೂರ್ವ ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಶಾಖೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹರಯೋಗ ಪರ್ಯಾಪ್ತಾಂದರ ಪ್ರಕಾರ, ಯೋಗವು ನಾಗರಿಕತೆಯ ಬೇಳವಣಿಗೆಯೋಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಹರಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಕಾ ಪ್ರಕಾರ, ಶಿವನು ಯೋಗದ ಮೊದಲ ಗುರು, ಆದರೆ ಭಗವದ್ವಿಂತೆ ಹೇಳುವಂತೆ, ಭಗವಾನ್ ಕೃಷ್ಣನು ಯೋಗದ ಮೊದಲ ಗುರು.

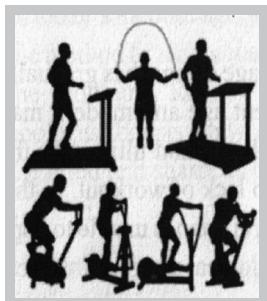
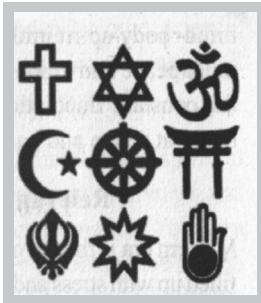
ಭಾರತೀಯ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಪ್ರಕಾರ ವೇದವನ್ನು ವಾಸ್ತವದ ಜ್ಞಾನದ ವಿಶ್ವಾಸಾಹ ಮೂಲವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಶಾಲೀಗಳು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉನ್ನತ ಅಧಿಕಾರದಿಂದ ರವಾಸಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ತಾತ್ತ್ವಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧರಿಸಿದೆ. ವೇದಗೆಳ ಕಾಲದೇಶ ಯೋಗ ಇತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ಕೆಲವು ಬಿಂಬಿಕಾಸಿಕ ಸಂಶೋಧಕರು ನಾಜಿತುಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅರ್ಥದೆಲ್ಲ ಯೋಗವು ಭಾರತೀಯ ತಾತ್ತ್ವಿಕ ಸಂಪೂರ್ಣಾಯಿದಿಂದ ಬೇಂಬಡಿಸಲಾಗಿದು, ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು “ಯೋಗ ದರ್ಶನ” ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೋ, ವೇದಗಳು ಯೋಗದ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ವೇದಗಳ ಅವಧಿಯ ನಂತರ, ಮಹಾಷ ಪತಂಜಲ ಎಂಬ ಮಹಾನ್ ಸಂತರು ಯೋಗ, ಅದರ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ‘ಪತಂಜಲ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳು’ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ತಂತ್ರಗಳ (ಸೂತ್ರಗಳು) ಮೂಲಕ ಕೈಗೊಂಡಿರುವ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥಿತಗೊಳಿಸಿದರು. ಪತಂಜಲಯ ನಂತರ, ಅನೇಕ ಖುಷಿಗಳ ತಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ನಾಹಿಕ್ಯದ ಮೂಲಕ ಯೋಗ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಮಹತ್ತರವಾದ ಕೊಡುಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಾರೆ. ಯೋಗದ ವಿವಿಧ ಸಂಪೂರ್ಣಾಯಗಳು ಬೌದ್ಧ, ಜ್ಯೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಧರ್ಮದಂತಹ ಇತರ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.



ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು

➤ ಯೋಗ ಎಂಬ ಪದವು ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕೆಲವು ವರ್ಗದ ಜನರು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಧರ್ಮವೆಂದು ಅಥವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಯೋಗವು ಒಂದು ಜೀವನ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇದು ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಯೋಗವು ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಅಥವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಂತಸದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಕಳಸುತ್ತದೆ.



➤ ಕೆಲವರು ಯೋಗವನ್ನು ಭಾರತೀಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಒಂದು ರೂಪವೆಂದು ಅಥವ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ, ಇದು ದೇಹದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಂಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಆದರೆ, ಯೋಗವು ದೈಹಿಕ ಭಂಗಿಗಳಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ದೇಹದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮೀರಿದೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆಯ ಕೊಳೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯೋಗವು ಮೂಲತಃ ಯೋಗದ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ದೇಹವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ದೈಹಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.



➤ ಕೆಲವರು ಯೋಗವನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಂತಿ ತಂತ್ರವೆಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅಧ್ಯುಂಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲ, ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಂತಿ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯನಲಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವು ಕೇವಲ ಇದಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಯೋಗವು ಪ್ರಾಣ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮೀರಿದೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅಥವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

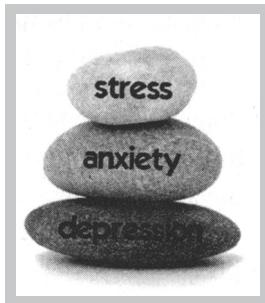
◆ ಯೋಗ ಕಲಿಕಟ್ಟಿ



- ಯೋಗ ಜಿಕ್ಕೆಕರು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಜೀವತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಪರ್ಯಾಯ ಜಿಕ್ಕಿತ್ವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎಂದು ಅಥವ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಯೋಗವು ಮನೋಧೈಹಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ಗುಣಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ಜೀವನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವನನ್ನು ಅಥವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಒಂದು ಹೆಚ್ಚೆ ಮೀರಿದೆ.
- ಯೋಗವು ಒಂದು ಮಾಟ ಅಥವಾ ತಂತ್ರವಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಅಥವಾ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ ಯೋಗವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬವಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಎಂಬುದು ತಪ್ಪಿ ಕಲ್ಪನೆ.
- ಯಾರಾದರೂ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭಿಖ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಯೋಗದ ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಯೋಗವು ಮೇಲನವುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿದೆ, ಇದು ಮನಸ್ಸು-ದೇಹ-ಆತ್ಮವನನ್ನು ಒಂದು ಸಾಮರಸ್ಯದ ಸಮರ್ಗವಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗವು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಿರಂತರ ಪರಿಷತ್ಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಬದುಕುವ ಮೂಲಕ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯನಿಕ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಯೋಗದ ಪ್ರಸ್ತುತತೆ

ಅಧ್ಯನಿಕ ಯುಗವು ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಯುಗವಾಗಿದೆ, ಇಂದು ಮಾನವನ ಬದುಕು ದೃಷ್ಟಿಕೆವಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡಿದಿಂದ ತುಂಜಡಿ. ಮಾನವರು, ಈ ಒತ್ತಡಿದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು, ಸ್ವಯಂ ಅಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಜೀವನದ ತಪ್ಪಿ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಇದರಿಣಿ ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಜೀವನವು ತುಂಬಾ ಅತಂಕ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಿದ ಕೂಡಿದೆ.





ಕಾಲ ಬದಲಾದಂತೆ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನವು ಪ್ರಸ್ತುತ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಸಾಧಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಮಾನವ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಗುಲಾಮನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಹೊರತೆಯಂದಾಗಿ ದುಬಳಗೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಸ್ವಫ್ಂಯ ಯುಗದಲ್ಲಿ, ಜೀವನವು ತುಂಬಾ ಕರಿಣ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನು ಮಾನೋಽದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ದಾರ್ಶನಿಕರು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಯೋಂಗದ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ಮಾನವರಿಗೆ ಇದರ ಅರಿವಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂದು ಮನುಕುಲವೇ ಮಾನಸಿಕ-ದೈಹಿಕ ಅಪ್ರಸ್ಥಿತಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದೆ, ಇದು ಪ್ರಮುಖ ಜಾಗತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಭಾರತವು ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಎರಡರಲ್ಲಿ ನಾಯಕನಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿದೆ. ಯೋಂಗವು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಗಿಕ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಯೋಂಗವು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ, ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಚೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

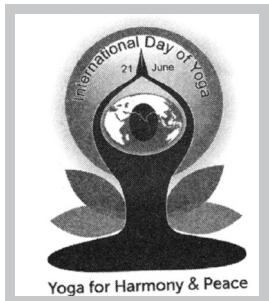
ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯೋಂಗದ ಪ್ರಮುಖತೆಯನ್ನು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಬಹುದು. ಯೋಂಗವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ವಿಜ್ಞಾನವು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋಂಗವು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಒಕ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸರ್ವತೋಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಂಗದ ಗುರಿ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ



ಸಾಮರ್ಪ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು. ಇದು ಆಂತರಿಕ ಯಾತ್ರೆಯಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರಯಂ ಅರಿವು ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಕೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯಂ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗವು ಯೋಗಾಸನಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳಂತಹ ವಿಭಿನ್ನ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಗುಪ್ತ ಸಂಭಾವ್ಯೆ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು, ದೇಹ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಮಾನವರು ತಮ್ಮ ಜಡುವಿಲ್ಲದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯೋಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉಸಿರಾಟದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸಹ ಮರೆತಿದ್ದಾರೆ, ಇದು ಹಲವಾರು ಮಾನಸಿಕ ಅಪ್ಸಂಕ್ಷತೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ನಾಲ್ಕನೇ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ, ಯೋಗವನ್ನು ಜೀವನ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಮಾನವಕುಲಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಸ್ಥಾತೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ, ದೇಹದ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಶ್ವಾಂತೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



ಯೋಗವು ಬಹು ಆಯಾಮದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಯೋಗವು ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ವರವಾಗಿದೆ, ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಾರಿಸಲು ತಡೆಗಟ್ಟಿದೆ, ಗುಣಪಡಿಸುವ ಬೌಷಧವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದೆ. ಈಗ, ಯೋಗವು ಸೌಹಾದರತೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಬೇಕಾಗಿ ಆಚ್ಚ ರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗವನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಅದರ ಸದ್ಯಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರನ್ನು ತಲುಪುವ ತುರ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

3. ಯೋಗದ ಮಾರ್ಗಗಳು

ಯೋಗ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರವು ಭಾರತೀಯ ಆರು ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿನ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳ ವಿಜಿನ್‌ವಾರ್ಯಾನಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿಜಿನ್ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ಯೋಗದ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವಿಜಿನ್ ಶಾಲೀಗಳಿವೆ. ಭಾರತೀಯ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಕಲ್ಪನೆಯು ಸ್ವಯಂ-ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗಿದೆ, ಇದನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಅಂತೆಯೇ, ಯೋಗದ ಜೀವಂತ ವಿಜಾನವು ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ವಿಜಿನ್ ಮಾರ್ಗಗಳು ಅಥವಾ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿ ಸಂಘಟಿತವಾಗಿದೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಾನವರು ಯೋಗ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಬ್ಧಿ ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಏದು ಭಾರತದ ಪ್ರಾಚೀನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿವೆ.

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಯೋಗ ಮಾರ್ಗಗಳು

ಯೋಗದಲ್ಲಿ ವಿಜಿನ್ ತತ್ವಗಳು, ಪಂಶಾವಂತಿಗಳು, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಗುರು-ಶಿಷ್ಯ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಕೆಲಸುವ ವಿವಿಧ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಶಾಲೀಗಳಿವೆ. ವಿವಿಧ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಯೋಗ, ಭಕ್ತಿಯೋಗ, ಕರ್ಮಯೋಗ, ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗ, ಕುಂಡಲನಿಯೋಗ, ಹರಿಯೋಗ, ಧ್ಯಾನಯೋಗ, ಮಂತ್ರಯೋಗ, ಲಯಯೋಗ, ರಾಜಯೋಗ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಪ್ರತಿಯೋಂದು ಮಾರ್ಗವು ತನ್ನದೇ ಆದ ಬೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅದು ಅನೇಕರನ್ನು ಅವರ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿವೆ

ಹರಿಯೋಗ – ಶುದ್ಧಿಕರಣದ ಮಾರ್ಗ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವ ಯೋಗ.

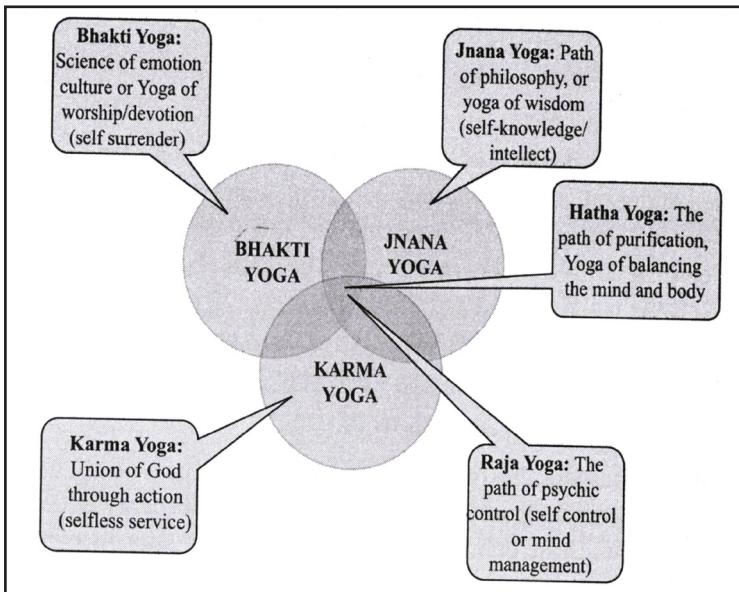
ಜ್ಞಾನಯೋಗ – ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಮಾರ್ಗ, ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಪಂತಿ-ಕೆಯ ಯೋಗ.

ರಾಜಯೋಗ – ಅತಿಂದ್ರಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮಾರ್ಗ (ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿವಂಹಣೆ).



ಕರ್ಮಯೋಗ - ಕರ್ಮಗಳ ಮೂಲಕ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕೂಡುವುದು (ಸಿಸ್ತಾಧ್ಯಂಸೇಂಪೆ)

ಭಕ್ತಿಯೋಗ - ಭಾವನೆಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯ ಯೋಗ



ಯೋಗದ ಈ ಏದು ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಜಿತ್ತ, ಜ್ಞಾನದ ಸಾಧನಗಳು, ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಯೋಗವು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಮೇಲಾನ ವಿಧಾನಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಹಾರಂಪರಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕೊನೆಯೆಲ್ಲ ಬಂಧವಿಮುಕ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನ ಜನರ ಮನೋಧರ್ಮದ ಪ್ರಕಾರ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಜನರು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ಹುಂಡಲನಿಯೋಗ, ಮಂತ್ರ ಯೋಗ, ಜಪ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಲಯ ಯೋಗದಂತಹ ಯೋಗದ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು ಯಾವುದೇ ಇತರ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗಗಳ ಭಾಗಗಳಾಗಿವೆ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಕ್ರಮಪಲ್ಲಟನೆ ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಯೋಗದ ಎಲ್ಲಾ ಮಾರ್ಗಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂಡು ಪೂರ್ಕವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮೆಗಳಿಗೆ



ದ್ಯೇವ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಅರಿವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.
ಇದು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸಾರವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ
ವಿವಿಧತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆಯ ಮೂಲ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿಚೇಕಾನಂದರು ಯೋಗದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಧಾರ,
ಸಾರ ಮತ್ತು ಧಾರೇಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಫೋಂಷನ್‌ಯಲ್ಲಿ ಸಾಂದ್ರಿಕ-
ರಿಸಿದರು.

ಪ್ರತಿ ಆತ್ಮವು ಸಂಭಾವ್ಯವಾಗಿ ದ್ಯುವಿಕವಾಗಿದೆ; ಭಾಹ್ಯ ಮತ್ತು
ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಈ ದ್ಯುವಕ್ಕವನ್ನು
ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕರುಂದಿಂದ ಅಥವಾ
ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಅತಿಂದ್ರಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ, ಅಥವಾ
ಹೆಚ್ಚಿನ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದ ಇವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದರ
ಮೂಲಕ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.



4. ಹರಯೋಗ - ಶುಭ್ರಾತ್ಮಕರಣ ಮಾರ್ಗ

ಹರಯೋಗವು ಮಾನವನ ಶರೀರವನ್ನು ಆದ್ಯಾತ್ಮ ಜಾಗೃತಿಗಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೋಬ್ಧಿರೂ ತಮ್ಮ ಸಾಮಧ್ಯಾರ್ಥಕ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಹರ ಎಂಬ ಪದವು ಹಂ ಮತ್ತು ಠಂ ಎಂಬ ಎರಡು ಭಿಜ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಹೂಡಿದೆ. ಈ ಎಂದರೆ 'ಸೂರ್ಯ' ಮತ್ತು ಈ ಎಂದರೆ 'ಜಂದ್ರ'. ಹರಯೋಗವೆಂದರೆ ಮಾನವನಲ್ಲಿನ ಈ ಎರಡು ಶಕ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಸಮರ್ಪಣೆಯನ್ನು ಹರ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ದೇಹದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಅರಿವಿನ ನಾಧನೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಹರವು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ ಅಥವಾ ಜ್ಯೌತಿಸ್ಯದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಸಿಧಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಜಂದ್ರನು ಜಿತ್ತದ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯಾದರೆ ಸೂರ್ಯನು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿ. ಈ ಎರಡು ಅಂತರ್ಮುಖ ಮತ್ತು ಬಹಿಮುಖತೆಯ ತುದಿಗಳನ್ನು ಸ್ನಾಫಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಹರ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದ್ದು, ಈ ಎರಡು ಶಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಏರಿಜಿಟಗಳು ಸಾಮರಸ್ಯ ಮತ್ತು ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಏಕೀಕರಣಗೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಹರಯೋಗದಲ್ಲಿ, ಇಡ್ಡಾ (ಜಂದ್ರ ನಾಡಿ) ಮುಣಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿ, ಪ್ರಜ್ಞೀಯ ಹರಿವನ್ನು ಪ್ರತಿಸಿಧಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಹಿಂಗಳಾ (ಸೂರ್ಯ ನಾಡಿ) ಧನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿ, ಪ್ರಮುಖ ಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವನ್ನು ಪ್ರತಿಸಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಷುಪ್ತಿ ನಾಡಿ ತಣಷ್ಟ ಶಕ್ತಿ, ಆದ್ಯಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವನ್ನು ಪ್ರತಿಸಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹರಯೋಗವು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಿಲನ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇದರಭ್ರಂ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಮಿಲನವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸುಷುಪ್ತಿ ನಾಡಿಯೋಂದಿಗೆ ಇಡ್ಡಾ ಮತ್ತು ಹಿಂಗಳಾ ನಾಡಿಗಳ ಮಿಲನವೇ ಹರಯೋಗ.

ಹರ ಯೋಗವನ್ನು “ಬಲವಂತದ ಯೋಗ” ಎಂದೂ ಅಧ್ಯಂಗಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಾ ಯೋಗ ಮಾರ್ಗಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಇದು ದೃಷ್ಟಿಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು



ನಿಂದುತ್ತಾ ಇದು ದೈಹಿಕ ಭಂಗಿಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೇಲೆ ಕೇಳಂದಿರುತ್ತದೆ - ರಿಸುತ್ತದೆ (ಆಸನಗಳು) ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ) ಮಾನವನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಾಹಿನಿಗಳನ್ನು (ನಾಡಿಗಳು) ಜೀವಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಹರಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶವು ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಕರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮತ್ತು ಮೆದುಳನ ನಡುವೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಎಂದು ಸ್ವಾಚಿ ಸ್ವಾತಾರಾಮ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರಾಜಯೋಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಹರಯೋಗವು ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗ - ವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸಾಧಕನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧನೆಗೆ ಈ ಹರಯೋಗವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.



ಹರಯೋಗದ ವಿಜ್ಞಾನ

ಹರಯೋಗವು ಹೆಚ್ಚು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದ ದೈಹಿಕ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞೀಯ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಮತ್ತು ಉನ್ನನಿ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು (ಮನೋನ್ನನಿ ಅವಸ್ಥೆ) ತಲುಪಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ದೇಹವನ್ನು ಮೊದಲು ಶೋಧನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧಿಕರಣ ಮಾಡಿ ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗಗಳು ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆಸನಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಮುಕ್ತವಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಬಂಧಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಲು ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಕುಂಡಲಯನ್ನು ಜಾಗ್ರೂತ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಹರಯೋಗದ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಹರಯೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ ಶುದ್ಧಿಕರಣ. ಮನಸ್ಸನ್ನು



ಶುದ್ಧಿಕರಿಸಲು, ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಕರಿಸಬೇಕು, ಕೇವಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಶುದ್ಧಿಕರಣವಲ್ಲ ಆದರೆ ಆಯ ವಿಭಿನ್ನ ಕಲ್ಪಗಳಾಗಿ ಆಯ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲ, ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಕರಿಸಿದಾಗ ನಾಡಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಬಂಧನಗಳು (ಭಾಗಕ್ಕು) ಇಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳಗೆ ಬಲವಾಗಿ ಜೆಳನುವ ಭೌತಿಕ ರಚನೆಗಳಿಗಿನ ನಾಡಿಗಳಾದ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿ ಜೆಳನುತ್ತವೆ.

ಭೌತಿಕ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮರ್ಪಾಲನವನ್ನು ಸ್ವಾಷಿಸುವುದು ಹತ್ತ ಯೋಂಗದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಮರ್ಪಾಲನವನ್ನು ಪಡೆದಾಗ, ಮಾನವ ಪ್ರಜ್ಞಿಯ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಕೇಂದ್ರ ಶಕ್ತಿಯಾದ ಸುಷುಪ್ತಿ ನಾಡಿ ಜಾಗ್ರೂತ್ತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹತ್ತ ಯೋಂಗವನ್ನು ಅನೇಕ ವರ್ಣಗಳಿಂದ ಉನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞಿಯ ಸಿದ್ಧತೆಗಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾ-ಗುತ್ತಿತ್ತು, ಆದರೆ ಈಗ ಹತ್ತ ಯೋಂಗದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಸೀಮಿತ ಅಥವಾ ಉಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹತ್ತ ಯೋಂಗ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಿಜವಾದ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ ದೃಷ್ಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅಜ್ಞವ್ಯಾದಿಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹತ್ತ ಯೋಂಗದ ಉದ್ದೇಶವು ಕೇವಲ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವುದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಂಧನದಿಂದ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವುದು. ಹತ್ತ ಯೋಂಗದ ಗುರಿಯು ತನೆನ್ನಿಂದಿನ ಸಾರ್ಥಕ ಜ್ಯೋತಿಂಜಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅನುಭವಿಸುವುದು ಆಗಿರುವುದೇ ಹೊರತು ಕೇವಲ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಅಥವಾ ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಅಥವಾ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ದೇಹವನ್ನು ವಯಸ್ಸಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಲ್ಲ.

ಹತ್ತ ಯೋಂಗವನ್ನು ತಂತ್ರ, ರಾಜಯೋಂಗ, ಕುಂಡಲಿನಯೋಂಗ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಯೋಂಗದಲ್ಲಿ ಯಜಸ್ಸಿನ ಪ್ರಾಧಿಕ ಅಭ್ಯಾಸವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.



ಹರಯೋಗದ ಇತಿಹಾಸ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಣಿಗಳ ನೇರೆ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಹರಯೋಗದ ಅವಧಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದ್ದು ಆದಾಗ್ಯೋಗಿ, ಹರಯೋಗವು ಅಮೆರಿಕದ ಪೂರ್ವ-ಕೊಲಂಜಿಯನ್‌ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೇಗಳಿವೆ, ಹರಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಜಿತ್ತಿಸುವ ದೊಡ್ಡ ಕಲ್ಪನೆ ಆಕೃತಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೆತ್ತನೆಗಳಿವೆ. ಹರಯೋಗದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಭಾರತ, ನೇರಪಾಠ ಮತ್ತು ಬಿಬೇಧಿಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪಂಥಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡವು.

ಬುದ್ಧನ ನಂತರ ಸುಮಾರು ೫೦೦ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ, ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದ ಜನಸ್ತಿಯತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವವು ಕುಸಿಯಿತು ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ಪಂಥಗಳು ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಗಳು ಕುಸಿದವು.

ಮತ್ತೇಂದ್ರನಾಥ **ಮತ್ತು** **ಗೋರವನಾಥರಂತಹ**
ಕೆಲವು ಮಹಾನ್ ಯೋಗಿಗಳು ಹರಯೋಗ ಮತ್ತು ರಾ-
ಜಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿದರು.
ಅವರು ತಂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರದ ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಉದಾತ್ಮ
ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಆಯ್ದು ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಬುದ್ಧ
ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವನ ಬೋಧನೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ
ಅನುಭವಗಳಾಗಿ ಉಂಟಿದವೇ.

ಧ್ಯಾನದ ಸರಿಯಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮರು ಪರಿಜಯನಲು
ಹರ ಯೋಗವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಯಿತು. ಮತ್ತೇಂದ್ರನಾಥರು ನಾಥ
ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು, ಅದು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು
ಮಾಡುವ ಮೌದಲು, ದೇಹ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಂಶವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಕೆ-
ರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಹರಯೋಗದ ಪರಂಪರೆ

ಪುರಾಣಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಮಾನವನು ಹರಯೋಗದ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು
ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಅಹಂಕಾರಿರುತ್ತಾನೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು, ಕ್ಷತ್ರಿಯರು,
ವೈಶ್ಯರು ಮತ್ತು ಶೂದ್ರರು ಎಲ್ಲರೂ ಹರಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ
ಮಾಡುವ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಾಥಕರ
ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಆನಂದವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.



ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತಂತ್ರ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ಪ್ರಚೆಲನಾಗಿದ್ದ ಕಳಸೆಯ ಶತಮಾನದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಾಥ ಪಂಥವು ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಿತೆಂದು ಸಂಬಲಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಹೇಯ ಆಚರಣೆಗಳಿಂದ ಸಮಾಜವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ನಾಥ ಪಂಥ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಾಗಿ ಆದಿನಾಥನು ಆದಿಗುರು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ನಾಥ ಪಂಥದ ಮೊದಲನೆಯವನು. ಯೋಗದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲು ಮತ್ತೊಂದುನಾಥ ಮತ್ತು ಗೋರವನಾಥರು ಸಂತರ ಬಂದವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖರು.

ಸಂಸ್ಕೃತದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಗೋರವನಾಥರು ರಚಿಸಿದ ಹರಯೋಗವನ್ನು ಸ್ವಾಮಿ ಸ್ವಾತಾರಾಮರು ಗೋರವನಾಥರ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರು ಮೂಲತಃ ಹರಯೋಗವು ಗರ್ಭ ಮತ್ತು ಕಾವ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿತ್ತು. ಸ್ವಾಮಿ ಸ್ವಾತಾರಾಮ ಹರಯೋಗದ ಸಿದ್ಧರ ವಂಶಾವಳಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಯಶಃ ಸ್ವಾತಾರಾಮನ ಗುರುವಾಗಿದ್ದ ಗೋರವನಾಥನು ನಾಥ ಪಂಥ ಎಂಬ ಜನಪ್ರಿಯ ಯೋಗ ಪಂಥಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವನು. ನಾಥ್ ಎಂದರೆ ‘ಯಜಮಾನ’ ಎಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪದ. ನಾಥಪಂಥದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ “ಕಂಘ ಯೋಗಿಗಳು” ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಂಘ ಎಂದರೆ ‘ಸಿಂಹದಕ್ಷಿಣಿ’ ಎಂದಫ್ರೆ. ಮತ್ತು ಬೃಹತ್ ಕಿವಿಯೋಳಿಗಳ ಅಳವಡಿಕೆಗಾಗಿ ಕಿವಿಗಳ ಮೃಡಣಿ ಅನ್ನು ಜುಜ್ಜುವ ಯೋಗಿಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಭಾವನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದಿನಾಥನ ನೇತೃತ್ವದ ನಾಥನ ವಂಶವು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಿವನೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿರುವ ಮತ್ತೊಂದುನಾಥನಿಂದ ಮುಂಜಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೂಲತಃ ವಂಶಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖವಾಗಿರುವಂತೆ (ಪಟ್ಟಿಯ ತಲೆಯಲ್ಲಿ) ಅವರ ಹೆಸರಿನೊಂದಿಗೆ, ಪಂಥದ ಮೂಲವನ್ನು ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಎಂಬನಾದ ಭಗವಾನ್ ಶಿವನೊಂದಿಗೆ ತಳಕು ಹಾಕಬಹುದೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಿವನು ಹಾರುತ್ತಿಗೆ ಸಮುದ್ರತಿಲರದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ರಹಸ್ಯ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ದೊಡ್ಡ ಮೀನು ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೇಳುತ್ತಿತ್ತು ಮತ್ತು ಈ ಮೀನಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಂದುನಾಥನು ಜನಿಸಿದನು ಎಂದು ಪುರಾಣಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದುನಾಥರ



ಶೈಷ್ವರಾಗಿದ್ದ ಗೋರವನಾಥರು ಹರಯೋಗದ ಸ್ಥಾಪಕರಾದರು ಮತ್ತು ನಾಥ ಪಂಥದ ಸ್ಥಾಪಕರಾದರು.

ನಾಥ ಯೋಗಿಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿತ್ತು. ಮತ್ತು ನಾಥ ಪಂಥದ ಪ್ರಭಾವವು ಭಾರತ ಮತ್ತು ನೇಪಾಳದಾದ್ಯಂತ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗೋರವುರ ಮತ್ತು ನೇಪಾಳ ಗಡಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡಿತ್ತು. / ಹಜ್ಜಿತ್ತು

ಸ್ವಾಮಿ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮರವರು ಹರಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾ ಲೇಖಕರಾಗಿದ್ದು ಗೋರವನಾಥರ ಶಿಷ್ಯರು. ರಾಜಯೋಗದ ಅತ್ಯನ್ತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ, ಅಂದರೆ ಸಮಾಧಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಏಕೈಕ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಹರಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದರು.

ಮಹಾಸಿದ್ಧಿಗಳು ಸಾಧನೆಯ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಮೂಲಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮಹಾನ್ ಜೀವಿಗಳು. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಸಾಧನ ಎಂದರೆ “ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು”, ಸಾಧನ ಎಂದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ, ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಯತ್ನವಲ್ಲ. ಇದು ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಮೀರಿದ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ. ಸಾಧನವು ವಿಕಸನದ ಹೆಚ್ಚು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಸ್ವತಃ ವಿಕಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧನವು ಅಂತ್ಯವಲ್ಲ ಆದರೆ ಒಂದು ಸಾಧನವಾಗಿದೆ.

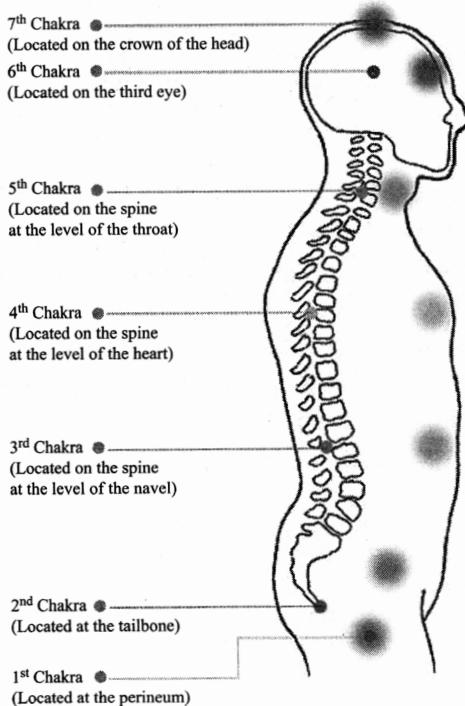
ಒಬ್ಬ ಸಾಧಕನನ್ನು “ಸಾಧಕ” ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು “ಸಾಧನ” ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧನೆ ಪಕ್ಷಗೊಂಡಾಗ, “ಸಿದ್ಧಿಗಳು” ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಫಲತಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಜಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರ, ಸಿದ್ಧಿ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನ ಎಂದರೆ ಬರಬಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು.

ಒಬ್ಬ ಸಾಧಕನನ್ನು ಸಿದ್ಧ ಎಂದು ಕರೆಯಲು ಎಂಟು ಪ್ರಮುಖ ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಕರಗತವಾಗಬೇಕು.



ಅಷ್ಟ ಸಿದ್ಧಿಗಳು:-

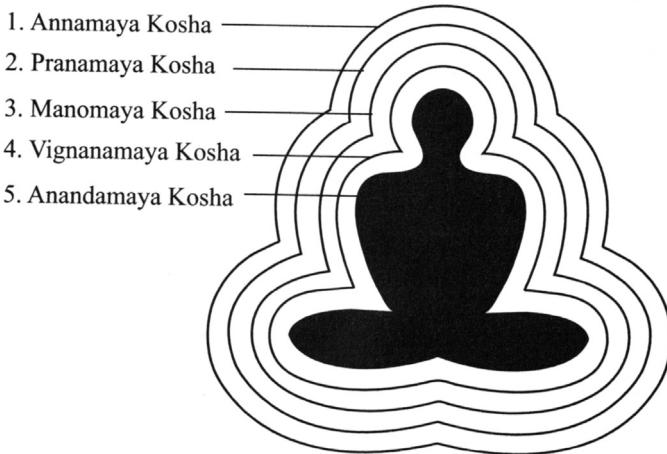
- ಅನಿಮಾ - ಪರಮಾಣವಿನಷ್ಟು ಜಿಕ್ಕದಾಗುವ ನಾಮಧ್ಯಂ.
- ಲಭಿಮಾ - ತೂಕವಿಲ್ಲದವರಾಗುವ ನಾಮಧ್ಯಂ.
- ಮಹಿಮಾ - ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗುವ ನಾಮಧ್ಯಂ.
- ಗರಿಮಾ - ಭಾರವಾಗುವ ನಾಮಧ್ಯಂ.
- ಪ್ರಾತಿ - ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಲುಪುವ ನಾಮಧ್ಯಂ.
- ಪ್ರಾಕಾಮ್ಯ - ನೀರಿನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವ ಮತ್ತು ದೇಹ ಮತ್ತು ಯೌವನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಾಮಧ್ಯಂ.
- ವಶಿಷ್ಠ - ಸಾವಯವ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞೆವಿಕೆ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದುವ ನಾಮಧ್ಯಂ.
- ಈಶಿಷ್ಠ - ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮತ್ತು ನಾಶ ಮಾಡುವ ನಾಮಧ್ಯಂ.





ಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರ, ಮಾನವ ದೇಹವು ಇದು ಕವಚಗಳ ಪಂಚಕೋಶ (ಪಂಚ ಕೋಶ) ಒಕ್ಕೂಟವಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ಇದು ದೇಹಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲವೇ:

1. ಅನ್ವಯಮಯ ಕೋಶ (ದೈಹಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ದೇಹ)
2. ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ (ಶಕ್ತಿಯ ದೇಹ)
3. ಮನೋಮಯ ಕೋಶ (ಮನಸ್ಸಿನ ದೇಹ)
4. ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ (ಉನ್ನತ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ದೇಹ)
5. ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ (ಆನಂದದ ದೇಹ)



ಹತ ಯೋಗವು ದೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮತ್ತು ಮನೋದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಣಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿವಂತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಮಿ ಸ್ವಾತಾರಾಮ ಅವರು ಯಿಮು (ಸ್ವೇತಿಕ ಸಂಹಿತೆಗಳು) ಮತ್ತು ನಿಯಿಮು (ಸ್ವಯಂ ಸಂಯಿಮು)ಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡೆದುಹಾಕಿದ್ದಾರೆ, ಇದು ಬೌದ್ಧರು ಮತ್ತು ಜ್ಯೇಂಧ್ರವರ್ಣಗಳು ಮತ್ತು ಪತಂಜಲಿ ರಾಜಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತಗಳಾಗಿವೆ.



ಹತ ಯೋಗವು ದೈಹಿಕ ಸಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಮಗಳ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೆಳಗಿನವುಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತದೆ

1. ಷಟ್ಕಂಪ (ದೇಹದ ಶುದ್ಧಿಕರಣದ ಆರು ಕಾರ್ಯಗಳು)
2. ಆಸನ (ಸ್ಥಿರ ಭಂಗಿ)
3. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಪ್ರಾಣ)
4. ಮುದ್ರೆಗಳು (ಮುದ್ರೆ)
5. ಬಂಧಗಳು (ಬಂಧನ)
6. ಹಕಾರ್ತೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು.

ಹತ ಯೋಗದ ಪಠ್ಯಗಳು

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಹತ ಯೋಗದ ಪಠ್ಯಗಳು
1.	ಹತಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾ
2.	ಯೋಗಾಸನ ಮಾಲಾ
3.	ರುದ್ರಾಯ ಮಾಲಾ
4.	ಹತ ರತ್ನಾವಚ
5.	ಕಪಾಲ ಕೂರಂತಕ ಹತ ಅಭ್ಯಾಸ ಪದ್ಧತಿ
6.	ಹತ ಸಂಕೀರ್ತ ಜಂಡಿಕಾ
7.	ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಜಂಡಿಕಾ
8.	ಫೇರಾಂಡಾ ಸಂಹಿತಾ
9.	ನಾರದ ಪುರಾಣ
10.	ಯೋಗ ಪ್ರದೀಪ್ಯಕ (ಹಿಂದಿ)

ಹಲವಾರು ಹತಯೋಗ ಪಠ್ಯಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ, ನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಜನಪ್ರಿಯ ಪಠ್ಯಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

- ಹತಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾ - ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮು
- ಫೇರಾಂಡಾ ಸಂಹಿತಾ - ಫೇರಾಂಡಾ
- ಹತ ರತ್ನಾವಚ - ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಯೋಗಿ
- ಶಿವ ಸಂಹಿತಾ - ಭಗವಾನ್ ಶಿವ ಮತ್ತು ಪಾರವಿಯ ನಡುವಿನ ಸಂಭಾಷಣೆ.



1. ಸ್ವಾಮಿ ಗೋರುಪನಾಥರ ಶಿಷ್ಯರಾದ ಸ್ವಾಮಿ ಸ್ವಾತಾರಾಮ ಅವರ ಹತಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾವನ್ನು 15ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಮಿ ಸ್ವಾತಾರಾಮರ ಹತಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾವನ್ನು ಜಡುರಂಗ ಯೋಗ, (ನಾಲ್ಕು ಅಂಗಗಳ ಯೋಗ) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗಗಳು: ಆಸನಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಮುದ್ರೆಗಳು, ಮತ್ತು ಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ನಾಧಾನುಸಂಧಾನ.

2. 17 ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಫೇರಾಂಡಾ ಅವರ ಫೇರಾಂಡಾ ಸಂಹಿತಾ ಹತ ಯೋಗದ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ಪರ್ಯಾಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಫೇರಾಂಡಾ ಸಂಹಿತಾ ಯೋಗದ ಕೈಟಿಡಿಯಾಗಿದ್ದು, (ಫೇರಾಂಡ ಮುಸಿಗಳ ಶಿಷ್ಯರಾದ ಜಂಡ್ರಕಪಾಲಗೆ/ಕ ಈ ಯೋಗವನ್ನು ಭೋಧಿಸಿದರು) ಈ ಯೋಗವನ್ನು ಸಪ್ತಾಂಗ ಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಪುಗಳೊಂದರೆ ಷಟ್ಕಮುಂ, ಆಸನಗಳು, ಮುದ್ರೆಗಳು, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ.

3. ಕ್ರಿ.ಶ. 1625 ಮತ್ತು 1695ರ ನಡುವೆ ಬರೆದ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಯೋಗಿಯವರ ಹತ ರತ್ನಾವಚಿ. ಈ ಪರ್ಯಾಪ್ತ ಮುದ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು 84 ಆಸನಗಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

4. ಶಿವ ಸಂಹಿತೆಯು ಶಿವ ಮತ್ತು ಹಾವಣತಿಯ ನಡುವಿನ ಸಂಭಾಷಣೆಯಾಗಿದೆ. (ಲೇಖಕರು ತಿಳದಿಲ್ಲ.) ಇದು ವಿವಿಧ ತಾತ್ತ್ವಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಆಸನಗಳು, ಧ್ಯಾನಗಳು, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಗುರುವಿನ ಮಹತ್ವ, ಯೋಗದ ನಾಲ್ಕು ಮಾರ್ಗಗಳು, ಬಂಧ ವಿಮುಕ್ತಿಯ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ವಿಮೋಚನೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿನ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಾರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು.

ಹತ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ಮತ್ತು ವೈಷ್ಣವ

ಯೋಗದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು :

ಹತ ಯೋಗದ ವಿಜ್ಞಾನಪು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಫಿಫ್ಸುಸ್ಕಾರಿ ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾದ ದೈಹಿಕ ಅಭಾಷಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮುಲ್ಲಿನ



ಪ್ರಮುಖ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು (ಪ್ರಾಣ, ಜ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಕುಂಡಲನಿ ಶಕ್ತಿ) ಜಾಗ್ನಿತ್ಯಗೊಳಿಸಲು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಹತೆ ಯೋಗವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಯೋಗದ ಅಡಿಪಾಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಾತ್ಮಾಮರ ಹತೆಯೋಗದ ನಿಜವಾದ ಉದ್ದೇಶ ಸ್ವಯಂ-ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ದ್ವಾರವನ್ನು ತೆರೆಯುವುದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿ ಹೊಂದಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಅಲ್ಲಾಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಮುಕ್ತಮಾಡುವ ತೆರೆದಿಡುವ ಸಾಮಧ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಯಶಸ್ವನ್ನು ಸಾಧಕತ್ವ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹತೆಯೋಗದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿನ ತತ್ವಗಳು

1. ಉತ್ಸಾಹ (ಉತ್ಸಾಹ) – ಧನಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆ
2. ಪರಿಶ್ರಮ (ಧೈಯು) – ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಏನೇ ಆಗಲ, ಆದರೆ ಸಾಧನವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ತಾರತಮ್ಯ (ತತ್ತ್ವ ಜ್ಞಾನ)
4. ಅಚೆಲವಾದ ನಂಜಕೆ (ಸಿಳ್ಳಿಯ)
5. ಧೈಯು (ಸಾಹಸ) – ಆಂತರಿಕ ಭಯವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು
6. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಸಹವಾಸವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು.

ಈ ಆರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ಬೇಕಾದರೂ ಬೆಳೆಸಬಹುದು, ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ನಗರದಲ್ಲ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರಲ ಅಥವಾ ಒಂಟ ಯಾಗಿ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರಲ, ಗೃಹಸ್ಥನು ತನ್ನ ಜೀವನಶೈಲಾಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹತೆಯೋಗದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ವೈಫಲ್ಯದ ಕಾರಣಗಳು

1. ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು (ಅತ್ಯಾಹಾರ)
2. ಪರಿಶ್ರಮ (ಪ್ರಯಾಸ)
3. ಅತಿಯಾದ ಮಾತು (ಪ್ರೇಜಾಲ್ವ)
4. ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಬಧ್ಯವಾಗಿರುವುದು (ನಿಯಮಗ್ರಹ)

5. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಸಹವಾಸ ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕ(ಜನಸಂಭ)

6. ಜಂಜಲ ಮನಸ್ಸು (ಲೌಲ್ಯ)

ಎಲ್ಲ ಈ ಆರು ಅಂಶಗಳು ಶಕ್ತಿಯ ನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಹತ್ತಿ ಯೋಗದ ತತ್ವಗಳು ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗ ಸಾಧಕನು ಈ ವೈಫಲ್ಯದ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ವೈಫಲ್ಯದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬಾಧಕ ತತ್ವ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದಿನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಹತ್ತಿಯೋಗವು ಯೋಗದ ಅರ್ಥಂತ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾದ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ತಪ್ಪಾಗಿ ಅಧ್ಯೇತಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಜನಮನದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆಸನಗಳು ಸಮಾನಾರ್ಥಕವಾಗಿವೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ಹತ್ತಿಯೋಗವನ್ನು ಅಪರೋಲ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಬಹಳ ವೈದಿಕ್ಯಮಯ ಮತ್ತು ಆಚರ ವೈವರ್ಣ್ಯಯಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಹತ್ತಿ ಯೋಗದ ವಿಜ್ಞಾನದ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಪ್ರಾಣ ಅರ್ಥವಾ ನಾಡಿಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡೆ, ದೇಹದ ನಮ್ಮೆತೆ ಮತ್ತು ಫಿಬ್ರಿಸ್ಟಾಗಿ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಕೆ ತಂತ್ರಗಳಾಗಿ ಕಲಾಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಹತ್ತಿಯೋಗವು ಯೋಗದ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳಿಗೆ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅಭ್ಯಾಸಕಾರನು ಪ್ರಾಪಂಜಿಕ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಡೆಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳಿತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹತ್ತಿಯೋಗವು ಕೇವಲ ದೃಷ್ಟಿಕ ಅಭ್ಯಾಸವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲ ಯಶಸ್ವಿನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ದೃಷ್ಟಿಕ ಆಶೀರ್ವಾದವಾಗಿದೆ. ಪರಿಪೂರ್ಣ ದೇಹವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುವ ಸಾಧನವಾಗಿದ್ದರೂ, ಹತ್ತಿಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬರು ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಬಹುದು. ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲ, ಸಮಾಧಿಯು ಶುದ್ಧ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಹಾದುಹೊಂಗುತ್ತದೆ. ಹತ್ತಿ ಯೋಗವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾಯಲೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಕಿರಣ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು



ದೇವರ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು (ಅತ್ಯ-ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ) ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, (ಇದು ಅಣ್ಣಂಗ ಯೋಗದ ಎಂಟನೇ ಅಂಗವಾಗಿದೆ.) ಆದ್ದರಿಂದ, ಹರ ಯೋಗವು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಮಧ್ಯಂವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಎಲ್ಲಾ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲ ಅಭಾವನವಾಗಿದೆ.



ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತತ್ವ ಕಲ್ಪನೆಗಳು

ಮತ್ತೆ	ಸತ್ಯೆ
ಯೋಗ ಒಂದು ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ	ಯೋಗ ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ಶಿಸ್ತ
ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು, ನಮ್ಮೆತೆ (ದೇಹ ಭಾಗುವಿಕೆ) ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ	ಸಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ನಮ್ಮೆತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಯೋಗವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸತ್ಯೆ
ಯೋಗ ಗಂಭೀರಿಯಿರಿಗೆ ಅಲ್ಲ.	ಗಂಭೀರವಣಿಯಲ್ಲ ಆಯೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಗಂಭೀರಿಯಿರಿಗೆ ಯೋಗವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲ ಒಂದಾಗಿದೆ.
ಮತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.	ಯೋಗ ತಜ್ಞರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಯೋಗ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.
ಯೋಗಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.	ಯಾವುದೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕುಜಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಜಿತು ಅಲ್ಲಾವಧಿಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು



ಯೋಗವು ಒಂದು ಧರ್ಮ ಅಥವಾ ಹಿಂದೂ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾಗಿದೆ.	ಯೋಗವು ಯಾವುದೇ ಜಾತಿ, ಬಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹಂಥದ ಫೀದವಿಲ್ಲದೆ ಸಿದ್ಧರಿರುವ ಯಾವುದೇ ವೈಕ್ಯಾಯ ಅದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ತಂತ್ರಜ್ಞನವಾಗಿದೆ.
ಯೋಗ ಜಿಕ್ಕೆಯು ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ	ಎಸ್ತವವಾಗಿ, ಯೋಗವು ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬ ವಿಜ್ಞಾನ ಇದು ಕೆಲವು ರೋಗಗಳ ಸಂದರ್ಭಗಳೆಲ್ಲ ಕೆಲವು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಜಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಲೆಗಳಗೆ ರಾಮಬಾಣವಲ್ಲ.
ಯೋಗವು ಒಂದು ಮೌಜಿಕ್ ಅಥವಾ ಹಗ್ಗದ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ	ಯೋಗವು ಒಂದು ಜೀವನ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.
ಯೋಗವು ಆರ್ಥಾತ್ತಿಕ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಭೌತಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ	ಯೋಗವು ಆರ್ಥಾತ್ತಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.
ಯೋಗವು ಮುಂಜಾನೆಯ ನಿಯಮವಾಗಿದೆ	ಯೋಗವು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಲ್ಲ. ಅದು ಶೀಸ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.

ಯೋಗವು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿಗೂ ಒಂದೇ ಯೋಗವು ಎಲ್ಲಾರಿಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು	ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮನೋಧರ್ಮವಾಗಿದೆ, ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸಬಹುದು (ಆಸನಗಳು).
--	--

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

I. ಜಟಿ ಸ್ಥಳ ತುಂಜರಿ

1. ಯೋಗವು ಸಂಸ್ಕೃತದ ಮೂಲ _____ ಥಾತು ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ
2. _____ ಮಹಣಗಳು ಯೋಗವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ವಿಜ್ಞಾನ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ.
3. ಯೋಗವು ಶ್ರಯಿಯಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ: ಕೌಶಲ್ಯವು _____ ಮತ್ತು _____ ಅನ್ನ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಯೋಗ-ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ವಿಧಾನವೆಂದು _____ ಹೇಳಬಾರು
4. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳ ಒಕ್ಕೂಟವು _____ ಯೋಗವಾಗಿದೆ
5. _____ ರವರು ಸಮಗ್ರ ಯೋಗವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದಾರೆ
6. ಯೋಗವು ಒಂದು _____ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಿಂದ _____ ನಿಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕೊಂಡುಯ್ದುವರು
7. ಯೋಗವು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ _____ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮೂಲವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ
8. _____ ರವರನ್ನು ಯೋಗಿ ಅಥವಾ ಆದಿ ಯೋಗಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು
9. ಪೇದ ಎಂದರೆ _____
10. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ _____ ರಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ



II ಹಂಡು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ

1. ಯೋಗ ಮತ್ತು ಅದರ ಅರ್ಥವೇನು?
2. ಮಹಿಳೆ ಪತಂಜಲ ಪ್ರಕಾರ ಯೋಗವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ
3. ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯ
4. ಯೋಗದ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶ
5. ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದ ಯಾವುದೇ 6 ಯೋಗ ಗುರುಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ
6. ಯೋಗದ ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ
7. ಯೋಗದ ವಿವಿಧ ಶಾಖೆಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ

III. ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ

1. ಯೋಗದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಅರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ.
2. ಯೋಗದ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಇತಿಹಾಸ
3. ಸಮರ್ಗ ಯೋಗ / ಮಹಿಳೆ ಅರವಿಂದರ ಸಮರ್ಗಯೋಗ
4. ಯೋಗದ ತಪ್ಪೆ ಕಲ್ಪನೆಗಳು
5. ಸ್ಥಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಯೋಗವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ
6. ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪ್ರಸ್ತುತತೆ

5. ಜ್ಞಾನ ಯೋಗ-ಜ್ಞಾನದ ಮಾರ್ಗ

ಜ್ಞಾನ ಯೋಗವು
ಆತ್ಮ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ
ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ, ಇದನ್ನು
ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಯೋಗ
ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗು-
ತ್ತದೆ. ಇದು ಅವಾಸ್ತವ
ಅಥವಾ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ
ಸ್ವೇಚ್ಛತೆಯನ್ನು ವಿವೇಚಿ-
ಸುವ ಮೂಲಕ

ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿ-ಸುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ
ಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ “ಬುದ್ಧಿ” ಎಂದಧೇ.



ಜ್ಞಾನ ಯೋಗವು ಅತ್ಯಂತ ಧ್ಯಾನಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಧನವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದಿನಾಂಕಿಸಿದೆ. ಜ್ಞಾನ ಮಾರ್ಗವು ದೈವಿಕತೆಯ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಜ್ಞಾನ. ಇದು ಎರಡನ್ನೂ ಜ್ಞಾನ ನೀಡುತ್ತಾ ಅಜ್ಞಾನದ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಲೌಕಿಕ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಅಜ್ಞಾನ > ಬಂಧನ > ದುಃಖ

ಆತ್ಮವು ತನ್ನ ಸ್ವೇಚ್ಛ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ಯದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡ ನಂತರ ಅಜ್ಞಾನವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ಆತ್ಮದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಕಾರಣದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವು ಆತ್ಮ ಅಥವಾ ಆತ್ಮದ ಅಮರತ್ವ, ದೈವತ್ವ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ಯದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನ ಯೋಗದ ಗುರಿ ಸ್ವಯಂ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು.

ಜ್ಞಾನ ಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶ

ಜ್ಞಾನ ಯೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಮೂಲಕ ಬುದ್ಧಿಯ ತಂತ್ರದಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.



ಇದು ಬೌದ್ಧಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಜ್ಞಾನ ಯೋಗದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಬೇಕಿರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು:

- ನಿಸ್ವಾರ್ಥತೆ (ಕರ್ಮಯೋಗ)
- ದೇವರ ಸ್ತುತಿ (ಭಕ್ತಿಯೋಗ)
- ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿ (ರಾಜಯೋಗ)

ಆದ್ದರಿಂದ, ದೇವರ ಅನ್ವೇಷಕ ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನ ಯೋಗದ ಸಾಧಕರು ಜ್ಞಾನ ಯೋಗದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಮೇಲನ್ನು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಇರಬೇಕು.

ಜ್ಞಾನ ಯೋಗವು ಕಟ್ಟಣಿಬಣಾಗಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲದ (ಅಧ್ಯೈತವೇದಾಂತ) ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ, ಅದು ಯೋಗಿಯನ್ನು ಅವಾಸ್ತವದಿಂದ ನೈಜ-ತೆಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಅಲ್ಲದರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಆನಾತ್ಮದ (ಪರಮಾತ್ಮ) ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವುವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯೈತ ವೇದಾಂತ ತತ್ತ್ವಾಸ್ತರ ಪ್ರಕಾರ, ಶ್ರೀ ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಶ್ರೀ ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರು ತಮ್ಮ ವಿಶಿಷ್ಟಾಧ್ಯೈತ ತತ್ತ್ವದಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಭಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲ (13.3), ಕೃಷ್ಣನು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ಷೇತ್ರ (ಜೆಬುವಣಕೆ ಕ್ಷೇತ್ರ - ಅದು ದೇಹ) ಮತ್ತು ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ (ದೇಹವನ್ನು- ಅಂದರೆ ಆತ್ಮ) ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನವು ಪರಮಾತ್ಮನ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು



ದೇಹವನ್ನು ಆತ್ಮ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನಮಾರ್ಗವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಾ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವೇ ಆತ್ಮ ಎಂಬ ತಪ್ಪ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತಾ ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನ ಅರಿವಿಕೆಗೆ ಮೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜ್ಞಾನ ಯೋಗದ ಗುರಿ

ಜ್ಞಾನ ಯೋಗದ ಮೂಲಭೂತ ಗುರಿಯು ಮಾಯಾ (ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು) ಭೂಮೆಯ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ವಿಮೋಳನೆಗೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವನದ (ಬ್ರಹ್ಮನ್) ಏಕತೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಂತರಿಕ ಆತ್ಮದ (ಆತ್ಮ) ಏಕ್ಯತೆಯನ್ನು ನಾಧಿಸುವುದು.

ಜ್ಞಾನ ಯೋಗದ ತಂತ್ರಗಳು

ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ತಂತ್ರಗಳಿಂದರೆ ಜಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ.

ಸಾಧನಾ ಚರ್ಚಣೆಯ - ಜ್ಞಾನ ಯೋಗದ ಮೂಲ ಅಹಂತೆಗಳು, ಸಾಧನಾ ಚರ್ಚಣೆಯ ನಾಲ್ಕು ಮೂಲಭೂತ ಶಿಸ್ತಗಳು ಅಥವಾ ಅಹಂತೆಗಳು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛೆಯು ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ವೇದಾಂತದ ಅಧ್ಯಾತ್ಮನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ವಿದ್ಯಾಧಿರ್ಘಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧನಾ ಚರ್ಚಣೆಯವು ವೇದಾಂತ ಆಚವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಅರಿವಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ತತ್ತ್ವಭೋಧ ಮತ್ತು ವಿವೇಕ ಚೂಡಾಮಣಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಜ್ಞಾನಯೋಗ ಸಾಧನೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ಮೂಲ ಅಹಂತೆಗಳು:-

1. ವಿವೇಕ

2. ವ್ಯುರಾಗ್ಯ



4. ಮುಮುಕ್ಷುವ್

ವಿವೇಕ - ಸಾಧನಾ ಚರ್ಚೆಯದ ಎಲ್ಲಾ ಇತರ ಮೂರು ಅಂಶಗಳಿಗೆ ವಿವೇಕವೇ ಅಧಾರವಾಗಿದೆ. ಬುದ್ಧಿಯೇ ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು, ಸ್ವೇಚ್ಛ ಮತ್ತು ಅವಾಸ್ತವ, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಸೋಧವು, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಅವಮಾನ, ಶಾಶ್ವತ ಮತ್ತು ಅಶಾಶ್ವತಗಳ ನಡುವೆ ವ್ಯಾತಾಸವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾತಾಸವು ಒಬ್ಬನು ಹಡೆದ ಜ್ಞಾನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ (ಜನಾಂಗ, ಜಾತಿ, ವಸ್ತು, ಸಂಪತ್ತು). ವೇದಾಂತವು ಶಾಶ್ವತ ಮತ್ತು ಅಶಾಶ್ವತಗಳ ನಡುವೆ ವ್ಯಾತಾಸವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ; ಬ್ರಹ್ಮವೋಂದೇ ಶಾಶ್ವತ ಮತ್ತು ಹೋರತಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ (ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ, ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ) ನಿಶ್ಚರ ಅಥವಾ ತಾತ್ಕಾಲಕ ಎಂಬ ತಿಳಿವಳಕೆಯೇ ವಿವೇಕ.

ವೈರಾಗ್ಯ - ಸಾಧನಾ ಚರ್ಚೆಯದ ಎರಡನೇ ಅಂಶವೆಂದರೆ ವೈರಾಗ್ಯ ಅಥವಾ ನಿರಾಸಕೀ. ವೈರಾಗ್ಯ ಎಂದರೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಬಯಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಅಂದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಲೌಕಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮೂನಿಸಿಕ ನಿರಾಪತ್ತತೆ. ವಿವೇಕ ಬಲಶಾಲಯಾದಾಗ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮವಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲವೂ ತಾತ್ಕಾಲಕವಾದಾಗ ವೈರಾಗ್ಯವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗೆ ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅನಂತ ಅನಂದವನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋಂ ಆಗ ಅದು ಆತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಸೀಮಿತ ಸಂತೋಷವು ಸೋಧವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜಡುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವೇಕವಿಲ್ಲದೆ ವೈರಾಗ್ಯವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇವೆರಡೂ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಷಟ್ ಸಂಪತ್ತ್: (ಆರು ಸದ್ಗುಣಗಳು) ಆರು ಸದ್ಗುಣಗಳು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಫೀರಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಜಿಂತನಾಶೀಲ ಧಾರ್ಯದ ಆಳವಾದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

a. ಶಮ (ಶಾಂತಿ ಅಥವಾ ಶಾಂತತೆ) - ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಪಂಚದ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಓಡಿದಂತೆ ತಡೆಯುವುದನ್ನು ಶಮ ಎಂದು



ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಆಲೋಚನೆಗಳ ನಿರಂತರ ಹರಿವು. ಇದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಂತಮುಂಜಯಿನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು, ಇದರಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೋಕ ಸುಖಗಳ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸ್ವರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಷ್ಟವಾದಾಗ ಈಮವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತದೆ.

ವಿಶಾಲವಾದ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಲ್ಲಿ, ಆಸೆಗಳು ಅಥವಾ ಕಂಡಿಂಷನಿಂಗ್ (ನಿಬಂಧಿತ) ಆಗಿರುವ ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತರಬಹುದು. ಈಮ ಎನ್ನುವುದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನಿರ್ಗತವೆಲ್ಲ. ಇದು ದೀಂಘಣ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಅಭಿಜ್ಞಾನದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಆಂತರಿಕ ತರಬೇತಿಯಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ನಾಧಿಸಬೇಕು.

b. ಧಮ (ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅಥವಾ ತರಬೇತಿ)- ಧಮ ಎಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಉಪಯುಕ್ತ ದಿಕ್ಷುಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಸ್ವರೂಪ. ಇದು ರಾಜಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಕೆ ಅನುರೂಪವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಗಹಿಸುವುದಲ್ಲ, ಆದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು.

c. ಉಪರತಿ (ಲೋಕ ಜಟಿವಣಕೆಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು)- ಉಪರತಿ ಎಂದರೆ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಮಾಧಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಬದಲು ಜಾಗ್ರತ್ತ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ನೋಡುವ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಸೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡುವುದು. ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯು ಜಾಗ್ರತ್ತಗೊಂಡಾಗ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ದೋಷಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಂತರಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಶಾಶ್ವತ ಮತ್ತು ಬದಲಾಗದ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪೂರ್ವೇನಲ್ಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಉಪರತಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾದಾಗ, ಒಬ್ಬನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವ-ಕೇಂದ್ರಿತನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಕುಲತೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಒಬ್ಬನು ಬಾಧಿತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

d. ತಿತಿಕ್ಷಾ (ಸಹಿಷ್ನುತ್ತೆ ಅಥವಾ ಸಹನೆಯ ಶಕ್ತಿ) - ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ವಿರುದ್ಧ ಜೋಡಿಗಳಾದ ಶಾಲ ಮತ್ತು ಶೀತ, ನೋವು



ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ, ಅವಮಾನ ಮತ್ತು ಮಾನ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ನೋವು, ನೆಲವು, ಅವಮಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ತಮ್ಮ ದಾಪುಗಾಲಡುವ ಮನಸ್ಸಿತಿಗೆ ತಿತ್ಕಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸು ಬಂದು ನಿದಿಂಷ್ಟು ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಾಗ, ಅದು ಎಲ್ಲಾ ಸವಾಲುಗಳು, ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಎದುರಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದು ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು, ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕೊರಗು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

e. ಶ್ರಧ್ಣ (ಗ್ರಂಥಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾತುಗಳಲ್ಲ ನಂಜಕೆ) ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲ ನಂಜಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ, ನಂಜಕೆ ಎಂದರೆ ಆಜವಾದ ತಿಳುವಳಕೆ, ಕುರುಡು ನಂಜಕೆ ಎಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ತರು ಅಥವಾ ತಿಳುವಳಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

f. ಸಮಾಧಾನ (ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ) - ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ, ಸಮತೋಲಣತ ಆಂತರಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸದಾ ಶುದ್ಧ ಬ್ರಹ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬುದ್ಧಿಯ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಾಗಿದೆ, ಇದನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ನೇಲೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಧಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರಿಕಿಸುವುದು.

ಮುಮುಕ್ಷುತ್ವ - ವಿಮೋಜನೆಗಾಗಿ ತೀವ್ರವಾದ ಹಂಬಲ. ತಾರತಮ್ಯ, ತ್ಯಜಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಇದು ನಿಜವಾದ ವೃತ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಬಂಧಿಸುವ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವು ಅದರ ಸ್ವೇಜ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮರೆತುಜಡುವ ವಿಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಇದರಲ್ಲ ಎಂಟು ಬಂಧಗಳವೇ:

- ಅವಮಾನ
- ದ್ವೇಷ
- ಭಯ



- d. ಜಾತಿಯ ಅಹಂಕಾರ
- e. ಪರಂಪರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಹಂಕಾರ
- f. ಉತ್ತಮ ನಡವಳಕೆಯ ಹೆಮ್ಮೆ
- g. ದುಃಖ
- h. ಗೌಪ್ಯತೆ

ಬಂದ ವಿಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ತೀವ್ರವಾದ ಹಂಬಲದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಒಬ್ಬನು ಎಲ್ಲಾ ಬಂಧನಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಬಹುದು.

ಸಾಧಕನ ಅರ್ಥ-ತೆಗಳು :

1. ಪ್ರಣಿಪಾತ: ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗತಿ (ಅಹಂ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಜಯನುಪುದು)

2. ಪರಿಪ್ರಶ್ನ: ಆಜವಾದುದನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದು (ವಿಧೇಯತೆಯಿಂದ ವಿಚಾರಿಸುವುದು)

3. ಸೇವೆ- ಗುರುಭಕ್ತಿ

ತದ್ಬಾ ವಿಧಿ ಪ್ರಣಿಪಾತೇನ ಪರಿಪ್ರಶ್ನೈನ ಸೇವಯಾ

ಉಪದೇಶ್ಯಂತಿ ತೇ ಜ್ಞಾನಂ ಜ್ಞಾನಿನಾನ್ ತತ್ತ್ವ-ದರ್ಶನಃ:

ಭಗವದ್ಗೀತೆ - ಅಧ್ಯಾತ್ಮ 4: 34

ಅರ್ಥ: ಅತೀಂದ್ರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಿದರೆ, ಶರಣಾಗತಿಯ ಮೂಲಕ (ಪ್ರಣಿಪಾತೇನ) ಅಥವಾ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅಥವಾ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಸಮೀಕಣಿಸುವ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲಿರಿ ಎಂದು, ಕೃಷ್ಣ ಅಜ್ಞಾನಸಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ, ಯಾವುದೇ ಜ್ಞಾನಯೋಗ ಅನ್ವೇಷಕನ ಅಗತ್ಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಅಥವಾ ಗುಣಗಳು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಯ್ದಿ ಮಾಡಬೇಕು, ಅಲ್ಲ ಒಬ್ಬರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡ ಗುರುಗಳಿಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಸ್ವಯಂ ಶರಣಾಗಬಹುದು.

ಕೇವಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರುವನ್ನು ಸಮೀಕಣಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಲಾಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅವನನ್ನು ವಿಧೇಯತೆಯಿಂದ



ವಿಚಾರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವನಿಗೆ ಸೇವೆ ನೆಲ್ಲಾಗಿ. ಸ್ವಯಂ-ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಗೊಂಡ ಆತ್ಮಪು ಸತ್ಯವನ್ನು ಸೋಂಡಿದ್ದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡೆಬಹುದು.

ಗುರುವಿನ ಅರ್ಥ-ತೆಗಳು

ಜ್ಞಾನ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕನು ಎಲ್ಲಾ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಜೆನಾಗಿ ತಿಂಡಿರಬೇಕು, ಅಂದರೆ, ಸ್ವೇಧಾಂತಿಕ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸತ್ಯದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಅಥವಾ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಜ್ಞಾನಯೋಗದ ಸಾಧನೆಗೆ ಅಡಚಣೆಗಳು:-

ತತ್ತ್ವಬದ್ಧ ಮತ್ತು ತಾತ್ಕೃತಿಕ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನ್ವೇಷಕರಿಗೆ ಜ್ಞಾನಯೋಗ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಹಾದಿ. ಇಂತಹ ಅನ್ವೇಷಕರು ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರಿಗೆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಅಡೆತಡೆಗಳಿನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ವಾದ: ಅನ್ವೇಷಕನು ತಾರತಮ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ವಾದಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಯಾಳ್ಯಾವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಾದೆ, ಇದು ಅವರನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅನಹಂಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅನ್ವೇಷಕನು ಕೇಳಿದ ಹೊರತು ಅವನ/ಅವಳ ತಾತ್ಕೃತಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋಣಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿರಲು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಹಂಭಾವ: ಅಹಂಕಾರವು ಒಂದು ಅಡಚಣೆಯಾಗಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಯೋಗದ ಹಾದಿಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಹಂಕಾರಿ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನಿಲಂಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ದೊಂಡಂಗಳವೇ ಮತ್ತು ಅದು ಅವಮಾನಕರವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಯೋಗಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯ ಸಂಕೇತ ಎಂದು ಅವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಫಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ನಂಜಕೆಯ ನಷ್ಟಿ: ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಂಜಕೆಯ ನಷ್ಟಿವು ಬಂದು ಅಡಚಣಿಯಾಗಿದ್ದು, ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕ್ರಮೀಳಿ ತ್ಯಜಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಆಚರಣೆಯಲ್ಲ ನಂಜಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯೇ

ಬೌದ್ಧಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ: ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನ್ವೇಷಕರು ಆತ್ಮವನ್ನು ಬೌದ್ಧಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಾದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಇದು ಮಾಯೆ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮಯೆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಆತ್ಮವನ್ನು ನಿಜವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬವರೆಗೆ ಸಾಧಕನು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು

ಸ್ವಾರ್ಥಿ: ಅನ್ವೇಷಕರು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಸಂಪೇದನಾಶೀಲರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಮಾನವ ಭಾವನೆಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಅಭಿವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಶತ್ರುಗಳಿಂದು ತಿರಸ್ತಿರಿಸುತ್ತಾರೆ (ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ). ಆದ್ದರಿಂದ ಕರ್ಮಯೋಗ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನಾಲ್ಕು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಡಚಣೆಗಳು:-

- ಜಡತ್ವ (ಮಂದತೆ ಅಥವಾ ಸೋಮಾರಿತನ ಅಥವಾ ಆಲಸ್ಯ)
- ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಕೊರತೆ
- ಸಮಾಧಿಯ ಕೆಳ ಹಂತಗಳನ್ನು ಉನ್ನತ ಹಂತಗಳಿಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವುದು
- ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವತಃ ಜಗ್ನಪೇ

ಮೇಲನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಅಡಚಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರಿವು ಶ್ರದ್ಧೆ ತಾಳ್ಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗ ಸಾಧಕನು ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುಲು ನಾಧ್ಯ. ಪುರಾತನ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳುವಂತೆ “ನಾನು ನಿಮುಳ, ಪ್ರಶಾಂತ, ಶುಧ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಗಿಂತ ಇನ್ನು ಎನ್ನುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮರೆಮಾಡಿ ಮಾಯೆಯ ಮನುಕಿನಿಂದ ಮೋನಗೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿತು ಕೊಂಡರೆ ನಾವು ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇತರರಲ್ಲ ದೈವಿಕ ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲ ನಾನು ಬ್ರಹ್ಮಯಿಂದ ಮೋನಗೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.” ಒಮ್ಮೆ



ನಾವು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ, ನಾವು ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇತರರಲ್ಲಿ ದೈವಿಕ ಬೀಳಕನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಜ್ಞಾನಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂರು ಹಂತಗಳು:-

ಅರಿವುಳ್ಳ ಗುರುವಿನ ಅಡಿಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ವೇದಾಂತದ ಅಧ್ಯಯನವು ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ: ಶ್ರವಣ, ಮನನ ಮತ್ತು ನಿಧಿದ್ಯಾಸನ. ನಾಥನಾ ಜತುಷ್ಪಯವು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛೆಯ ಸಿದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಅಂತಹ ಸಿದ್ಧತೆಯೊಂದಿಗೆ, ನಾಥಕ (ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು) ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಶ್ರವಣ: ಜ್ಞಾನ ಯೋಗದಲ್ಲಿ, ಮೌದಲ ಹಂತವು ಶ್ರವಣ. ಉಪನಾಯಕ ಕೇಳುವುದು ಅಥವಾ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದು ಅಥವಾ ವಿಡಿಯೋ ಸೋಂಡುವುದು ಎಲ್ಲವೂ ಶ್ರವಣದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ

ಮನನ: ಉಪನಾಯಕವನ್ನು ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪುನರಾವರ್ತನೆಸುವುದು, ನಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಗೆ ಅದನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದು ಮನನ.

ನಿಧಿದ್ಯಾಸನ: ನಿಧಿದ್ಯಾಸನ ಅಥವಾ ಜಿಂತನ - ವಿವರಿಸಿದ ಮತ್ತು ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಸತ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವುದು ಇದು ಜ್ಞಾನ ಯೋಗದ ಸಾಥನ ಅಥವಾ ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನ.

ಜ್ಞಾನದ ಏಳು ಹಂತಗಳು:-

1. ಸುಭೀಳ್ಜ್ಞ (ಶುಭದ ಅನೆ)
2. ಆತ್ಮ ವಿಜಾರ (ಆತ್ಮದ ವಿಜಾರಣೆ)
3. ತನು ಮಾನಸಿ (ಆಕರ್ಷಣೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತ)
4. ಸತ್ಯಪತಿ (ಶುದ್ಧತೆಯ ಮಾಲ್ಯಾಕ)
5. ಅಸಮಶಕ್ತಿ (ಅಸಮಾನ್ಯ ಶಕ್ತಿ)
6. ಪದಾರ್ಥ ಭಾವನಾ (ಸತ್ಯದ ಜ್ಞಾನ)
7. ತುರಿಯಾ (ಅತಿ-ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಶಕ್ತಿ)

ಶ್ರದ್ಧವಾನ್ ಲಭತೇ ಜ್ಞಾನಂ ತತ್ತ್ವ-ಪರಃ ಸಂಯತೇಸ್ಮಿಯಃ ॥

ಜ್ಞಾನಂ ಲಭ್ಯ ಪರಾಂ ಶಾಂತಿಂ ಅಜರೀಣಾಧಿಜ್ಞತಿ

ಭಗವದ್ದಿಂತ - ಅಧ್ಯಾತ್ಮ 4 : 39

ಅರ್ಥ: ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲ ಮಗ್ನಾದ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಗತಿಸುವ ಒಬ್ಬ ನಿಷ್ಠಾವಂತ ಮನುಷ್ಯನು ಅತ್ಯಂತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತೆರಿತವಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರುವಿನ ವೈಧಿಕ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮತ್ತು ಪೂಜಾ ಹೈದರಿಗಿಂದ, ವೈಧಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಂಬುವ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರುವ ವೈಕ್ಯಿಕ ನಂಜಕೆಯಿಂಳು ವೈಕ್ಯಿಕಿ: ಅಂತಹ ವೈಕ್ಯಿಕ್ಯ ಮಾತ್ರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಅಲ್ಲ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತ ಅರ್ಥವಾ ಮುಕ್ತನಾದ ನಂತರ, ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. (ರುದ್ರ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀಧರ ಸ್ವಾಮಿಗಳ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ)

ಜ್ಞಾನಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು:-

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ

1. ಇಂದ್ರಿಯ ನಿರ್ಗತ
2. ಸಹಸ್ರ
3. ಬಂದುದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಧೈಯು
4. ಸ್ವಾತಂತ್ಯಕ್ಷಾಗಿ ತೀವ್ರವಾದ ಹಂಬಲ
5. ಜ್ಞಾನ ಮಾತ್ರವೇ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣದ್ದ

ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದ ಸಾಧಕನ ಆತ್ಮದ ಲಕ್ಷಣವು ಸತ್ಯ-ಜಿತ್ತ-ಅನಂದ (ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನಂದ)ವಾಗಿರುತ್ತದೆ



ಉಪಸಂಹಾರ

ಜ್ಞಾನ (ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನ) ಯೋಗವು ಇತರೆ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಕರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಜ್ಞಾಶತ್ತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧಿಶತ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶತ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನ ಯೋಗದಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ತನ್ನದೇ ಆದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ವಿಜಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಗುರುತನ್ನು ಅದರ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಮೀರಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನ ಯೋಗದ ಮೂಲಭೂತ ಗುರಿಯು ಮಾಯಾ (ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು) ಔಮೆಯ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ವಿಮೋಚನೆಗೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವನದ (ಬ್ರಹ್ಮನ್) ಏಕತೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಂತರಿಕ ಆತ್ಮದ (ಆತ್ಮ) ಐಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು. ಜ್ಞಾನದ ನಾಲ್ಕು ಸ್ತಂಭಗಳಲ್ಲಿ (ಸಾಧನ ಚತುಷ್ಪಾಯ - ವಿವೇಕ, ಚೈರಾಗ್ಯ, ಷಟ್ ಸಂಪದ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಕ್ಷತ್ತ) ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾದ ಸ್ವಯಂ-ಪ್ರಶ್ನೆ, ಪ್ರತಿಜಂಬ ಮತ್ತು ಜಾಗ್ರತ್ ಪ್ರಕಾಶದ ಮಾನಸಿಕ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಬಹುದು.

ಜ್ಞಾನಿಯು ಬ್ರಹ್ಮವೇಂದೇ ಸತ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಉಳಿದೆಲ್ಲವೂ ವಿಧ್ಯ ಮತ್ತು ತಾನು ಬ್ರಹ್ಮನಿಗಿಂತ ಇನ್ನನಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಅಮರತ್ವವು ಸರಿಯಾಗಿ ತನಗೆ ಸೇರಿದ್ದ ಮತ್ತು ಅವನು ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಆತ್ಮನಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವು ಉದಯಿಸಿದ ಕ್ಷಣಿದಲ್ಲಿ, ಮನುಷ್ಯನು ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಸಾಧಕನನ್ನು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಜೀವನಾರ್ಥ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

I. ಎಂಬ ಜಾಗವನ್ನು ಭೇಡ ಮಾಡಿ

1. ಶ್ರವಣ, ಮನಸ್, _____

2. _____ ಬಂಧನ, ದುಃಖ ಮೂಲ ಕಾರಣ



3. ಜ್ಞಾನ ಯೋಂಗವು ಕಟ್ಟುಸಿಟ್ಟಾಗಿ _____ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ
4. ಜ್ಞಾನ ಯೋಂಗದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ತಂತ್ರಗಳು ಜಿಂತನೆ ಮತ್ತು _____.
5. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಗುಣಗಳು-ಪ್ರಣಿಹಾತೆ _____, ಸೇವಾ

II. ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ

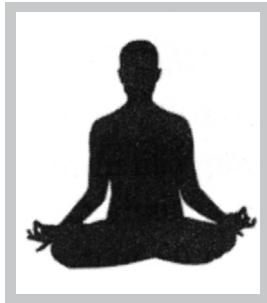
1. ಜ್ಞಾನ ಯೋಂಗದ ಗುರಿ ಏನು?
2. ಜ್ಞಾನ ಯೋಂಗದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಯಾವುವು?
3. ಜ್ಞಾನ ಯೋಂಗದ ನಾಲ್ಕು ಮೂಲಭೂತ ಅಹಂತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ..
4. ಗುರುವಿನ ಗುಣಗಳು ಯಾವುವು?
5. ಜ್ಞಾನ ಯೋಂಗದ ಮೂರು ಹಂತಗಳು ಯಾವುವು?

III. ವಿವರವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ

1. ಜ್ಞಾನ ಯೋಂಗದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿನ ಅಡಚಣೆಗಳು
2. ಜ್ಞಾನದ ಏಳು ಹಂತಗಳು
3. ನಾಧನಾ ಜತುಷ್ಟಯವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ
4. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಪ್ರಕಾರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ
5. ಸ್ತುತಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಪ್ರಕಾರ ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು



6. ರಾಜಯೋಗ- ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗ



ರಾಜಯೋಗವು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಸ್ಥಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳಿದಂತೆ, “ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಹಣೀಬರಹವನ್ನು ತಾನೇ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಬೀಕಾದ ತಂತ್ರಗಳು ರಾಜಯೋಗದ ತಿರುಂಗಾಗಿದೆ”

ಉದ್ಧರೇದ್ರ ಆತ್ಮನಾತ್ಮಾನಂ ನಾತ್ಮಾನಂ ಅವಸಾದಯೀತ್
ಆತ್ಮೈವ ಹೈ ಆತ್ಮನೋ ಬಂಧುರ್ ಆತ್ಮೈವ ರಿಪುರ್ ಆತ್ಮನಃ

ಭಗವದ್ಗೀತೆ – ಅಧ್ಯಾತ್ಮ 6:5

ಅಧ್ಯ: ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಬೀಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಕಿಳಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಮತ್ತು ಮಾನವನು ತನಗೆ ತಾನೇ ಶತ್ರು ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಉನ್ನತಿಗೆ ಅಧಿವಾ ಅವನತಿಗೆ ನಮಗೆ ನಾವೇ ಜವಾಬ್ದಾರರು. ನಮಗೆ ನಾವೇ ದೇವರ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂತರು ಮತ್ತು ಗುರುಗಳು ನಮಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ನಾವು ಅವರು ತೋರಿದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕು.

ಮಹಾರಾಜ ಪತಂಜಲ ಅವರು ಯೋಗದ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಅನ್ವೇಷಕನಿಗೆ ಎಂಬು ಅಂಗಗಳ ಅಭಾಗಾನವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಣ್ಣಿನಿಟ್ಟಾದ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೂಲಕ ಸ್ವೀಕಿಕ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ವೋದಲ ಏರಡು ಅಂಗಗಳು ಯಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮ. ಮೂರನೆಯ ಅಂಗವು ಆಸನವಾಗಿದ್ದು, ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಯೋಗದ ಭಂಗಿಗಳಿಗೆ ನಿದೇಶನಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕನೇ ಅಂಗವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗಿದೆ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಯೋಗಿಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜಾಗ್ರತ್ತಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯೋಜನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಐದನೇ ಅಂಗವು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಇದು ಇಂದಿಯ



ವನ್ನುಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ರಾಜಯೋಗದ ಆರನೇ ಅಂಗವೆಂದರೆ ಧಾರಣ ಅಥವಾ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಇದು ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೇಹದ ಒಂದು ನಿದಿಂಜ್ಞ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅಂಗವೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ರಾಜಯೋಗದ ಎಂಟನೇ ಅಂಗವೆಂದರೆ ಸಮಾಧಿ, ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸ ಧ್ಯಾನದ ವನ್ನುವಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಳಂಬ-ವಾಗಬೇಕು.

ರಾಜಯೋಗವನ್ನು ‘ರಾಯಲ್ಯಾಯೋಗ’ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪತೆಂಜಲಾಯ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ‘ಅತಿಶ್ಯೇಷ್ಟ ಯೋಗ’ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಹಕೆಂದರೆ ಯೋಗದ ಎಲ್ಲಾ ಇತರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ತಮ್ಮ ಮೂಲಭೂತ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪತೆಂಜಲಾಯ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಒಂದಿಗೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜಿಸಿವೆ.

ಹರಯೋಗವು ಭೌತಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವು ಮಾನಸಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಗುರಿಯಿತ್ತು ಸಾಗುತ್ತವೆ.

ರಾಜಯೋಗದ ಗುರಿ

ರಾಜಯೋಗವು ಮಹಣ್ಣ ಪತೆಂಜಲಾಯವರು ತಮ್ಮ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದಂತೆ ಯೋಗವು ಅರಿವುನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಪತೆಂಜಲಾಯ ಯೋಗವು ಮನಸ್ಸ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವು ಅದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಯೋಗದ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೀರಿದ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಅನುಭವವಿರುವ ಉನ್ನನಿಂದ ಅಥವಾ ಮನೋನ್ನನಿಂದ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ಹೋಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಹಣ್ಣ ಪತೆಂಜಲಾಯ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ,

ಯೋಗಃ ಜಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಃ ನಿರೋದಃ

ಪತೆಂಜಲ ಯೋಗ ಸೂತ್ರ - (ಅಧ್ಯಾಯ 1 – ಸೂತ್ರ 2.)

ಅಥ: ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಯೋಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಾಣುವನು.



ತದಾ ದೃಷ್ಟಃ ಸ್ವರೂಪೇ ಅವಸ್ಥಾನಮ್

(ಪತಂಜಲ ಯೋಗ ಸೂತ್ರ - ಅಧ್ಯಾಯ 1 - ಸೂತ್ರ 3)

ಪತಂಜಲಯ ರಾಜಯೋಗ ಅಥವಾ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವು ಮಾನಸಿಕ ಮಾಪಾಡುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ನಿರ್ಗಹಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮವು ಅದರ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಗೆ ಮರಳುತ್ತದೆ.

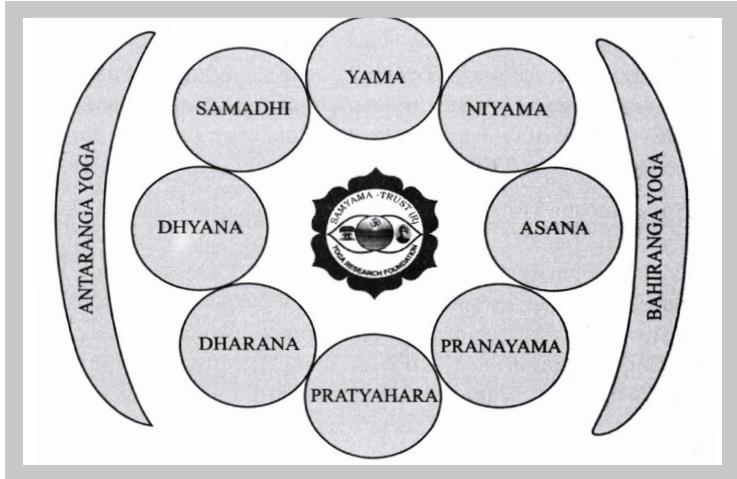
ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ರಾಜಯೋಗದ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ

ರಾಜಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶ

ರಾಜಯೋಗದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ ಮಾನವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದೊಳಗಿನ ಸುಷ್ಟು ಸಾಮಧ್ಯಂವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು. ರಾಜಯೋಗವು ಮಾನವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಅದರ ಜೌಕಣನೊಳಗೆ ಆಳವಾದ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಮಧ್ಯಂವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗುರುತಿಸಿದೆ. ಈ ಸಾಮಧ್ಯವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಲುಪಬಹುದಾದ ನಿದಿಂಷ್ಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಬಹುದು

ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ; ರಾಜಯೋಗವನ್ನು ಪತಂಜಲ ಮಹಾರ್ಷಿಯವರು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಈ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿವೇಕಾನಂದರು ರಾಜಯೋಗವೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ ಎಂದರೆ- ಅಷ್ಟ ಎಂದರೆ ಎಂಟು ಮತ್ತು ಯೋಗವೆಂದರೆ ಒಂದುಗೂಡಿಸುವುದು. ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗವನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುವಬಹುದು

ಹಂದು; ಬಹಿರಂಗಯೋಗ (ಬಾಹ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ) ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯದು ಅಂತರಂಗ ಯೋಗ (ಆಂತರಿಕ ಅಭ್ಯಾಸ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ). ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತದೆ.



ಒಹಿರಂಗ ಯೋಗ

ಬಹಿರಂಗ ಯೋಗವು ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ: ಯುಮು, ಸಿಯಮು, ಆಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮು. ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞಾನದನೀಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸರದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುವ ವೃತ್ತಿಗಳು ಅಥವಾ ಮಾಹಾಂಡುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನಾಧ್ಯವಾಗುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಪಂಚದ ಪರಸ್ಪರ ಶ್ರಯಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬಾಹ್ಯ ವೃತ್ತಿತ್ವ, ನಡವಳಕೆ ಮತ್ತು ಶ್ರಯಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಾಹ್ಯ ಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

I ಯುಮು: ರಾಜಯೋಗದ ಮೊದಲ ಅಂಶವೇಂದರೆ ಯುಮು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು “ಸ್ನೇತಿಕ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆ” ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಣ್ಣ ಪತೆಂಜಲರವರ ಸೂತ್ರಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಯುಮು ಎಂದರೆ –

॥ ಅಹಿಂಸಾ ಸತ್ಯ ಅಸ್ತೀಯ ಬ್ರಹ್ಮಜಯ ಅಪರಿಗ್ರಹ: ಯುಮು: ॥

ಇದು ಯುಮಗಳು (ಬಾಹ್ಯ ಶಿಸ್ತಗಳು) – ಅಹಿಂಸೆ (ಅಹಿಂಸೆ), ಸತ್ಯ (ಸತ್ಯತೆ), ಅಸ್ತೀಯ (ಪ್ರಾಣಾಣಿಕತೆ), ಬ್ರಹ್ಮಜಯ (ಬ್ರಹ್ಮಜಯ) ಮತ್ತು ಅಪರಿಗ್ರಹ (ಸ್ವಾಧಿಂಸರಹಿತತೆ)

1. ಅಹಿಂಸೆ ಅಹಿಂಸೆಯು ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ



ಕೇವಲ ಬಾಹ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ. ಮಾನವನ ಗ್ರಹಿಕೆ (ಭಾವನೆ, ಆಲೋಚನೆ, ಬಯಕೆ, ಭಾವನೆ, ಪ್ರೇರಣೆ ಅಥವಾ ಮಹತ್ವಕಾಂಕ್ಷೆ) ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅರಿವನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಹಿಂಸೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ತಮನ್ ಅಥವಾ ಅಜ್ಞಾನದ ಗುಣವಾಗಿದೆ. ಅಹಿಂಸೆ ಎಂದರೆ ಆಲೋಚನೆ, ಮಾತು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಜೀವಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಹರೋಕ್ಕಾವಾಗಿ ಹಾಸಿ ಅಥವಾ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಹಿಂಸೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ತಾಮಸಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

2. ಸತ್ಯ, ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹರಣರ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ನಡವಳಕೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಜಂಜಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯದ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಬಧ್ಯರಾಗಿ, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿಸಿಕರಿಸಲು ಮತ್ತು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲ ಸತ್ಯವು ಯಾವುದು ಸರಿ, ಮತ್ತು ಯಾವುದು ಸತ್ಯ ಎಂಬುದರ ಅರಿವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯವು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಮಾತುಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅಭಾವಸವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸತ್ಯವಾದವು ಕೇವಲ ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ನೋವು ಅಥವಾ ಗಾಯವಾಗದಂತೆ ಸತ್ಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು.

ಸತ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮಯಾತ್ - ಶ್ರಿಯಾಂ ಬ್ರಹ್ಮಯಾತ್

ನ ಬ್ರಹ್ಮಯಾತ್ - ಸತ್ಯಂ ಅಹಿಯಂ

ಶ್ರಿಯಂಜ ನಾನ್ಯಂತಂ ಬ್ರಹ್ಮಯಾತ್

ಹಷ ಧರ್ಮಃ ಸನಾತನಃ

(ಮನುಸ್ಕೃತಿ)

ಸತ್ಯವಾದ ಉದ್ದೇಶವು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಕಲಾಜ್ಞಾನವಾಗಿರಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಹಿತಕರವಾದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮಾತನಾಡಬಾರದು, ಮಾತು ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯೆಯ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಹಾಸಿ ಮಾಡಬಾರದು.



3. ಅಸ್ತೇಯ ಪ್ರಮಾಣೀಕರೆ ಎನ್ನುವುದು ವಸ್ತುವಾಗೆಲ್ಲ, ಸವಲತ್ತು ಅಥವಾ ಅವಕಾಶವಾಗೆಲ್ಲ ಇನ್ನೊಬ್ಬಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೇರಿದ ಯಾವುದನ್ನೂ ಸ್ವಾಧಿಂಸಬಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ.

4. ಬ್ರಹ್ಮಜಯವು ಸಂಯುದ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲ ಸದ್ಗುಣಗಳಿಗಿಂತ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಉನ್ನತ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಾಜಾರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಜಯ ಎಂದರೆ ಉನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

5. ಅಪರಿಗ್ರಹ ಎಂದರೆ ಮೋಹಕ ಸಂಕೋಳಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಸ್ವಾಧಾರ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವಿಕೆ, ಬಾಂಧವ್ಯ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಣ ಇದ್ದಾಗ, ನನ್ನದು, ನನಗೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಮ್ಯಾಂಶವು ಅಹಂ ಅಥವಾ ಸ್ವಾಧಿ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗೆಬಾರದು. ಸ್ವಾಮ್ಯಾರಹಿತತೆಯ ಗುಣವನ್ನು ಬೇಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರೆ ಅಂಟದಂತೆ ಇರುವುದು. ಬಾಂಧವ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಎಂದರೆ ಏನು ಸಂಭವಿಸಿದರೂ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಯಾದರೂ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುವುದು.

॥ನಿಯಮ: ನಿಯಮ ಎಂದರೆ “ಆಂತರಿಕ ಶಿಸ್ತು”. ಯಂತೆ ಒಬ್ಬರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಸಂಪರ್ಕನಗಳನ್ನು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ನಿಯಮಗಳು ಒಬ್ಬರ ಆಂತರಿಕ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತಿನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಮಹಣಿ ಪತಂಜಲ ನಿಯಮವನ್ನು ಹೀಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ

॥ಶೌಚ ಸಂತೋಷ ತಪಸ್ಯ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಶಿಷ್ಯರ ಪ್ರಣಿಧಾನಾನಿ ನಿಯಮಃ॥

ನಿಯಮವು ಏದು ಸಂಪೂರ್ಣಯಲ್ಲದೆ, ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಶೌಚ (ಶುಚಿತ್ವ), ಸಂತೋಷ (ತೃಪ್ತಿ), ತಪಸ್ಯ (ತಪಸ್ಸ), ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ (ಸ್ವ-ಅಧ್ಯಯನ) ಮತ್ತು ಶಿಷ್ಯರ ಪ್ರಣಿಧಾನ (ದೇವರ ಆರಾಧನೆ).

1. ಶೌಚ: ಎಂದರೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುಚಿತ್ವ. ದೇಹದ ಶುಚಿತ್ವದ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿಸಬಹಿಸುವುದು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು



ಸ್ವಷ್ಟ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಜಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಸಂಘರ್ಷಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಸರಣಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

2. ಸಂತೋಷ: ಎಂದರೆ ಪರ್ವತಮಾನದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಹನನ್ನು ಹಂಬಲಸದೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸದೆ ಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದಿಸುವುದು. ಸ್ವಯಂ ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವೇನುವಿಕೆಯ ನಿರಂತರ ಸ್ಥಿತಿಯ ನಿರ್ವಹಣೆ. ತೃಪ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಡುಬಯಕೆ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಯಾತನೆಗಳಿಂದ ವಿಮುಕ್ತನಾಗಿ ಮತ್ತು ಪುರುಷನ ಶುದ್ಧತೆಯಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ತೃಪ್ತಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

3. ತಪಸ್ಸು: ಎಂದರೆ ಸಂಯಮ, ಇದು ಉತ್ತಮ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ರೂಪಾಂತರದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ರೋಗದಲ್ಲಿ, ತಪಸ್ಸಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕಲ್ಪಿತಗಳನ್ನು ದಹಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ನಿಜವಾದ ಸಾರಪು ಸ್ವಂತಃ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ತಪಸ್ಸು ದುಃಖಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ಸಾಧಕನ ಗುರಿಯ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಲುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಾಜಯೋಗಿಯು ಹತಾಶಿ, ಹೋಪ ಅಥವಾ ಜನ್ಮತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಬದಲು ಜೀವನದ ಕೆಲೋರ ವಾಸ್ತವಗಳನ್ನು ಥಾಂತತೆಯಿಂದ ಎದುರಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಾಲಗೆಯ ರುಚಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಬಣಾರಾಮಿ ಬದುಕನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವುದು, ಪೌನವಾಗಿರುವುದು, ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಜಟಿವಣಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಸಮಯವನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸುವುದು ಕೆಲವು ತಪಸ್ಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು. ಒಬ್ಬರ ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ತಪಸ್ಸು ಅತ್ಯಗತ್ಯ, ಮತ್ತು ಅಜಾಗರೂಕ ಜೀವನದಿಂದ ಒಬ್ಬರು ಬೇಕಿಸಿಕೊಂಡ ಹಾಸಿಕಾರಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸುಷ್ಠು ಬೂದಿ ಮಾಡುವ ಬೆಂಕಿಗೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗಿದೆ.

4. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ: ಹವಿತ್ರ ಪರ್ವತ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ-ಅಧ್ಯಯನದ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವು ನಮ್ಮ ಜೀವನವು ತೆರೆದ ಪುಸ್ತಕದಂತಿರಬೇಕು ನಾವು



ಯಾರೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುಣಗಳು, ಸಾಮಧ್ಯಂ ಗಳು ಮತ್ತು ದೌಬಂಜ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದು. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದ ಪರಿತ್ರೇ ಹೆಡ ಅಥವಾ ಮಂತ್ರದ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಯೋಗಿಯು ತನ್ನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮಂತ್ರದ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಶುದ್ಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತಾ ಅಭ್ಯಾಸವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

೫. ತಳ್ಳರ ಪ್ರಣಿಧಾನ: ಇದು ನಂಜಕೆಯ ಕೃಷಿಯಾಗಿದೆ, ಆಳವಾದ ನಂಜಕೆ ಎಂಬುದು ಸತತವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಬೇಸಾಯವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದನ್ನು “ದೇವರಿಗೆ ಶರಣಾಗತಿ” ಎಂದೂ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವರ ಆರಾಧನೆಯು ಸಾಧಕನು ಆಯ್ದಿರುವಾದಿದ ಆದರೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಬೇಕೆನಲ್ಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

III. ಆಸನ: ಆಸನದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ: ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ, ಆಸನವು ಅಙ್ಗರಳಿಂದ “ಸಾಫಾನ” ಅಥವಾ ‘ಭಂಗ’ ಅಥವಾ ‘ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ’ ಎಂದರೆ.

ರಾಜಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರ, ಮಹಡಿ ಪತಂಜಲಾಯವರು ಆಸನವನ್ನು ಹೀಗೆ ವಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ ||ಫಿರಂ ಸುಬಂ ಆಸನಂ|| (ಪತಂಜಲ ಯೋಗ ಸೂತ್ರ 2.46) ಎಂದು ವಾಖ್ಯಾನಿಸಿದಾರೆ

ಇದರಫಂ ‘ಸ್ಥಿರವಾದ, ಆರಾಮದಾಯಕ ಭಂಗ’. ಇದು ದೈಹಿಕ ಭಂಗಿಯಾಗಿದ್ದು, ಬುಝಿಯ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ದೀಘಾಂಶವಧಿಯವರೆಗೆ ಒಂದು ಸಾಫಾನದಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮಧ್ಯಂ ಇದು.

ಹತ ಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರ, ಆಸನವು ಶಕ್ತಿಯ ನಾಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು (ಚಕ್ರಗಳು) ತೆರೆಯುವ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಾಫಾನವಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಾಮಿ ನಿರಂಜನಾನಂದರ ಪ್ರಕಾರ – ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತುಡ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ನೋವು ಇಲ್ಲದ ಸಾಫಾನದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆಸನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.



ಆಸನದ ಗುರಿ: ||ಸ್ಥಿರಂ ಸುಖಂ ಆಸನಂ|| ಸ್ಥಿರಂ ಎಂದರೆ ಸ್ಥಿರತೆ, ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಕ್ಕೆ ನಡುವಿನ ಸಾಮರ್ಪ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಸಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಖಂ ಎಂದರೆ ಆನಂದ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ನಡುವಿನ ಸಾಮರ್ಪ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಸಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆನಂದ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಒಬ್ಬರು ದೃಷ್ಟಿಕೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಆಸನದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ದೇಹ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಾಮರ್ಪ್ಯ. ಸಮತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದು ದೇಹದ ಮೇಲನ ವ್ಯಾಮೋಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎರಡರಲ್ಲಿ ಸಮಚತ್ತದ (ಸಮತ್ವ) ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೇ ಆಸನದ ಗುರಿಯಾರಿವುದು.

ಆಸನದ ಉದ್ದೇಶ: ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದಾಗ ಉನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಆರಂಭಿಕ ಉದ್ದೇಶವು ಈ ಅಡಜಣಿಗೆಕು ಮತ್ತು ಬಾಧೀಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು.

ಪ್ರಾಜಿನ ಹರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸನದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ: ಆಸನದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಇರುವುದು, ಇದು ಒಬ್ಬರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞನ್ನರ ರೂಪಿಸಿ ಸಾಮರ್ಪ್ಯದ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

IV ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ನಾಲ್ಕನೇ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಮಹಣೆ ಹೆತಂಜಲ ಅವರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಹೀಗೆ ವ್ಯಾಪ್ತಾನಿಸುತ್ತಾರೆ-

॥ತಸ್ಮಿನ್ ಸತಿ ಶ್ವಾಸ ಪ್ರಶ್ವಾಸ ಯೋಃ ಗತಿಃ ವಿಷ್ಣೇಧಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ॥

ಆಸನದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ನಂತರ, ಕುಂಭಕದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಉಸಿರಾಟದ ಮೂರಕ ಮತ್ತು ರೇಜಕದ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗಿದೆ ಇದರ ಅಧ್ಯ ಉಸಿರಾಟ, ಉಸಿರು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ಜಡುವ ನಡುವೆ ಇರುವ ಗತಿಯನ್ನು (ಗ್ಯಾಬ್) ಕುಂಭಕ ಅಧ್ಯವಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು (ಮೂರಕ) ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಜಡುವುದು (ರೇಜಕ) ನಡುವೆ ಉಂಟಾಗುವ



ಸಹಜ ನಿಲುಗದೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಕುಂಭಕ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಉಸಿರಾಟವು ದೇಹದೊಳಗಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ತುಲವಾದ ಪ್ರಾತಿನಿಧಿವಾಗಿದೆ.

ಪತಂಜಳಯ ನಾಲ್ಕು ವಿಧದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ:

1. ಪೂರಕ; ಲಯಬಧ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು

(ಇಷ್ಟಲೇಷನ್)

2. ರೇಜಕ; ಧಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ನಿಶ್ಚಯ

3. ಅಂತರ ಕುಂಭಕ; ದೇಹದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ತಡೆಯಲು

4. ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕ; ದೇಹದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ತಡೆಯಲು

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಕಲ್ಯಾಂಗಳ ಮುಸುಕನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ, ಸತ್ತ್ವ ಗುಣವು ಪೂರಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಂಥಿತವಾಗಿ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಇಡೀ ಮಾನವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವು ನಿರ್ಕಂಧಿತವಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಲುಪಲು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆಯಿಂದ, ಕಲ್ಯಾಂಗಳ ಮುಸುಕನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಡೀ ಮಾನವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾದ್ಯಂತ ಗರಿಷ್ಠ ಸತ್ತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಮೂಲ ರಚನೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವ ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಆಸನದ ಸರಿಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅದರ ಕಾರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದು ನಂತರ ಪ್ರಾಣಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣೆ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



V ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ: ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವು ಅಷ್ಟಂಗ ಯೋಗದ ಬಿದನೇ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗಗಳು ಬಹಿರಂಗ ಯೋಗಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿರುವುದು. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಬಹಿರಂಗ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಅಂತರಂಗ ಯೋಗಗಳ ಸಂಧರ್ವ ಸೇತುವೆ ಇದ್ದಂತೆ. ವಿಷಯ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲನ (ಮನಸ್ಸನ್ನ)ವ್ಯಾಮೋಹವನ್ನು ಹತೋಣಿಗೆ ತರುವುದು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ.

ಮಹಾರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಯವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:-

॥ಸ್ವ ವಿಷಯ ಸಂಪೂರ್ಣೋ ಜಿತ್ತಸ್ವರೂಪಾನುಕಾರ ಇವೆಣಿಯಾಣಂ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಃ ॥

ಲೌಕಿಕ ಅಥವಾ ಬಂದಿಯಾ ಮೂರೆಯನ್ನು ಕಂಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಅನುಕರಣೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೆದುಳನ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ, ವಿವೇಚನೆಯಿಂಳು ಮನಸ್ಸ ಏರಿಜಿಟಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಲೋಭನೆಗಳಂಡ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವು ಭಾಷ್ಯ ಪೂರೆಗಳಂದ ದಾಟಲು ಸೇತುವೆಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಅಂತರಿಕ ಕವಚಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಫೀರಿತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಯತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ತೆಯ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ದೋಷ ಅಡಜಣಿಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಒಟ್ಟಂಗ ಯೋಗದ ಸಾರಾಂಶ

ಯಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಭಾವನೆಗಳಂದಾಗುವ ಸ್ವಭಾವದ ಸ್ವೀಕಿಕ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆಸನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಭೌತಿಕ ಶರೀರದ ಅಡಜಣಿಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಪ್ರಾಣ

ಪ್ರೋರೆಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರಮುಖ ಶಕ್ತಿಗಳ ಅನಿಯಮಿತ ಹರಿವು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅಡಜಣಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕೆಬಹುದು. ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಇಂದಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಬರುವ ಅಡಜಣಿಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಬಹುದು ಹಂತಗಳು - ಯಾಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಬಾಹ್ಯ ರೂಪ ಅಥವಾ ಬಹಿರಂಗ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಈ ಬಹುದು ಅಂಗಗಳ ಪ್ರಭುತ್ವದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಯಂತಹ ಮುಂದಿನ ಹಂತಗಳ ಹಾದಿಯನ್ನು ಚೆಲುವಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ; ಈ ಮೂರು ಅಂಗಗಳು ಅಂತರಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಂತರಂಗ ಯೋಗ

ಅಂತರಂಗ ಯೋಗವು ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ, ಇವುಗಳು ಯೋಗದ ಆಂತರಿಕ ಅಥವಾ ಅಂತರಂಗ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ, ಪತಂಜಲ ಮಹಣಿಗಳು ಮೂರನ್ನೂ ಒಂದಾಗಿಸಿ ಸಂಯುಕ್ತ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. “ತ್ಯಯಮೀಕ್ಷತ ಸಂಯಮಃ” (3.4-3-6)

ಧಾರಣ: ಮಹಣಿ ಪತಂಜಲ ಸೂತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ, ವಿಭೂತಿ ಪಾದದ, ಮೋದಲ ಸೂತ್ರ. (3.1)

॥ದೇಶಃ ಬಂಧಃ ಜಿತಸ್ಯ ಧಾರಣ ॥

ಧಾರಣದ ಅಥ: ಬಾಹ್ಯ ಅಥವಾ ಆಂತರಿಕ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಧಾರಣ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ

ಧಾರಣ ಎಂದರೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕೇಂದ್ರಿಕಿಸಿ ಪ್ರಾಣವುದು ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಇಷ್ಟ ದೇವತೆಯ (ಉದಾ. ಭಗವಾನ್ ಹರಿ, ರಾಮ, ಶಿವ ಅಥವಾ ಜಿನಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಅಥವಾ ಗುರುವಿನ ಸ್ವರೂಪದ ಯಾವುದೇ ಜಿತುದ ಮೇಲೆ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಚಕ್ರ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ



ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದ ನಂತರ, ಒಬ್ಬರು ಧಾರಣಾಗಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು.

ಧಾರಣದ ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಜಿಂತನಶೀಲ ಗಮನವನ್ನು (ಧಾರಣ) ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು, ನಂತರ ಆ ಗಮನವನ್ನು ದೀರ್ಘಾಗೊಳಿಸುವುದು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಲಂಬಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪತಂಜಲ ಯೋಗ ಸೂತ್ರ (3.2) ಪ್ರಕಾರ ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ:-

॥ ತತ್ತ್ವ ಪ್ರತ್ಯ್ಯಯೈಕತಾನತಾ ಧ್ಯಾನಮ್ ॥

ಪತಂಜಲಯು ಧ್ಯಾನವನ್ನಃ:- ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಜಿಂಭಿಸಲು ನಿರಂತರವಾದ, ಏಕೀಕೃತ ಗಮನ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ಮೂಲಕ ತರುವ ವಿಧಾನ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿದೆ; ಅನುಭವವನ್ನು ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ನಿರ್ಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿರ್ಹಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಾಧಕನು ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಸಮಾಧಿ: ॥ ತದೇಷಾಧ್ಯಮಾತ್ರಸಿರಂ ಸ್ವರೂಪಶಂಸ್ಯಾಪಿವ ಸಮಾಧಿಃ ॥(3.4)

ಸಮಾಧಿ ಎಂದರೆ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ. ವಿಷಯ ಮತ್ತು ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಣ್ಣಲೆಯಾದಾಗ, ಇದನ್ನು ಸಮಾಧಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುವಿನ ಸಾರದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಲಂಬಗೊಳಿಸುವುದು.

ಸಮಾಧಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಸಮಾಧಿಯು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಬಾಧೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಮಾಧಿಯ ಬಹಿರಂಗ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ.

ರಾಜಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಡಚಣೆಗಳು (ಅಂತರಾಯ)

॥ ವ್ಯಾಧಿ ಸ್ಥ್ವನ ಸಂಶಯ ಪ್ರಮಾದಾಲಸ್ಯ ಅವಿರತಿ ಭ್ರಾಂತಿ-



ದರ್ಶನ ಅಲಬ್ಜು-ಭೂಮಿಕತ್ವ ಅನವಸ್ಥಿತತ್ವ ಜಿತ್ತೆ ವಿಕ್ಷೇಪ ತೇ
ಅಂತರಾಯ || [ಹಿ.ವೈ.ಎನ್ - 1.30]

ಮಹಡಿ ಪತ್ರಂಜಲಯವರು ರಾಜಯೋಗದ ಹಾದಿಯಲ್ಲ
ಒಂಭತ್ತು ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

1. ಯೋಗ
2. ಮಾನಸಿಕ ಸೋಧಮಾರಿತನ
3. ಅನುಮಾನ
4. ಉತ್ತಾಹದ ಕೊರತೆ
5. ಆಲಸ್ಯ
6. ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳಿಗೆ ಅಂಟಕೊಳ್ಳುವುದು
7. ತಪ್ಪು ಗೃಹಿಕೆ
8. ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ
9. ನಾಧಿಸಿದಾಗ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಇವು ರಾಜಯೋಗದ ನಾಧನೆಯಲ್ಲ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ
ತೋಡಕುಗಳು||

॥ ದುಃಖ ದೌರ್ಮಾನಸ್ಯ ಅಂಗಮೇಜಯತ್
ಶ್ವಾಸ ಪ್ರಶ್ವಾಸ ವಿಕ್ಷೇಪ ಸಹಬುವಕ || (ಹಿ.ವೈ.ಎನ್ 1.31)

1. ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೃಹಿಕ ಸೋಧು
2. ದುಃಖ ಮತ್ತು ಹತಾಶ
3. ದೇಹದ ಅಸ್ಥಿರತೆ
4. ಅನಿಯಮಿತ ಉಸಿರಾಟ

ಮೇಲನವುಗಳ ಜೋತಿಗೆ, ರಾಜಯೋಗದ ಹಾದಿಯಲ್ಲ ಇನ್ನೂ
ಹಲವಾರು ಸಣ್ಣ ಅಡಿತಡಿಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ

1. ಯೋಗ ಶಕ್ತಿಗಳ ಆಕರ್ಷಣಿಗೊಳಗಾಗುವುದು



2. ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಗ್ರಹಿಕೆ.
3. ಯೋಗದ ಕೆಲವು ಅಂಗಗಳ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತು ಅಥವಾ ಅತಿ ಸರಳತರಣ
4. ಮನಸ್ಸಿನ ತೀಕ್ಷ್ಣ ತಿರುವುಗಳು
5. ಅನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸ
6. ಮನಸ್ಸಿನ ಅಷ್ಟಿರತೆ ಮತ್ತು ಅಲೆದಾಟ
7. ಅಹಂಕಾರ.

ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಪ್ರಕಾರ ರಾಜಯೋಗಿಯು ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸೋಮಾರಿತನದಿಂದ ಒಳದಾರಿಯಲ್ಲ ಹೋಗದೆ ಎಜ್ಜರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕನಾಗಿಬೇಕು ಸಾಧಕನು ಯೋಗದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಟೇಯಿಂದ ಉಂಡರೆ, ಅವನು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ಹಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಶಿಸ್ತುಬಧವಾಗಿ ರಾಜಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮಹಡಿ ಪತಂಜಲಿಯು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು (ಅಭ್ಯಾಸ) ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಲೌಕಿಕ ವಸ್ತುಗಳ (ಪೈರಾಗ್ಯ) ಮೋಹದಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಈ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳದ್ದಾರೆ

॥ ಅಭ್ಯಾಸ ಪೈರಾಗ್ಯಭ್ಯಾಂ ತಸ್ಮಿ ರೋಧಃ ॥ (ಹಿಂಪೈಸ್-1.12)

ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪೈರಾಗ್ಯಗಳು ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಅಡಿಪಾಯ ತತ್ವಗಳಾಗಿವೆ. ಅಭ್ಯಾಸ ಎಂದರೆ ಸಾಧನೆ ಪೈರಾಗ್ಯ ಎಂದರೆ ನಿರಾಸಕಿ ಈ ಎರಡೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನದ ಸಾಧನೆಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಅಭ್ಯಾಸ: ಬಲವಾದ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೇಕೆಸಿಕೊಳ್ಳಲುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಸ್ಥಿರವಾದ ಶಾಂತಿಯ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ



ಕ್ರಿಯೆ, ಮಾತು ಮತ್ತು ಅಲೊಂಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಆಯ್ದಿ ಮಾಡುವ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನ.

ಪೈರಾಗ್ಯ; ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಕಲಾರ್ಥವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಭಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪೈರಾಗ್ಯ ಸಾಧಕರನ್ನು ಒಬ್ಬಗಿ ಸಾಧನೆಯ ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೊಂಡೊಯ್ದುತ್ತದೆ ಸಾಧನೆಯ ಹಾದಿ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೂ ಬರುವ ನೋವು ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿದೆ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

॥ತತ್ತ್ವ ಪ್ರತಿಷ್ಠೇಧ ಅಥಂ ಏಕ ತತ್ತ್ವ ಅಭ್ಯಾಸಃ ॥ [ಹಿಂದ್ರೇವನ್-1.32]

ಹಕಾರ್ಗ ಮನಸ್ಸೆ ಎಲ್ಲಾ ಅಡೆತಡಿಗಳಿಗೆ ಜೀವಧಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರಾಜಯೋಗದ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಕೈವಲ್ಯ ಸಾಧನೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನು ಜಿವನದ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಸ್ವಾತಂತ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಪತಂಜಲ ಮಹಾರ್ಷಿ ಯೋಗವು ಮನಸ್ಸಿನ ನಿರ್ವಹಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೈವಲ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಉಪಸಂಹಾರ

ರಾಜಯೋಗವು ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಳಂದ್ರಿಯ-ರಿಸುವ ಕಲೆಯಾಗಿದೆ. ಇಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭ,



ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರ, ರಾಜಯೋಗದ ಮೊದಲ ವಿಧಿ ಅಂಗಗಳು (ಯೆಮು, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಪ್ರೇತಾಧಿಕಾರ) ದೇಹ, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶುದ್ಧಿಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉಂದಿಗೆ ಮೂರು ಅಂಗಗಳು (ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ), ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿಕರಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮೂರು ಅಂಗಗಳು ಯೋಗದ ಆರ್ಥಾರವಾಗಿದೆ. ಅಂತರಂಗ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಯೋಗಿಗಳು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಂಯುಕ್ತ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

I. ಖಾಲ ಜಾಗವನ್ನು ಭರಿಸ ಮಾಡಿ

1. ರಾಜಯೋಗವು _____ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ
2. ಮನಷ್ಯನು ತನ್ನ ಜೀವನದ _____ ತಾನೆ ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಾನೆ.
3. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಮೂರನೇ ಅಂಗ _____
4. ಧಾರಣ, _____
5. ಹರ ಯೋಗವು _____ ಅಂಶವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ;
6. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವು _____ ಅಂಶವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ

II. ಒಂದು ಅಥವಾ ಏರಡು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ

1. ರಾಜಯೋಗದ ಗುರಿ ಏನು ?
2. ಪತಂಜಲ ಮಹಿಂಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಆಸನದ ವ್ಯಾಪ್ಯಾನ ?
3. ಪತಂಜಲಯ ಪ್ರಕಾರ ಸಂಯು ಎಂದರೆನು ?
4. ಆಸನದ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶವೇನು ?
5. ಸಮಾಧಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು ?



III. ವಿವರವಾಗಿ ಬರೆಯಲಿ

1. ಅಂತರಂಗ ಮತ್ತು ಬಹಿರಂಗ ಯೋಗದ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ
2. ರಾಜಯೋಗದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿನ ಅಡಚಣೆಗಳು?
3. ಪ್ರತಿಂಜಲಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ?
4. ರಾಜಯೋಗದ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ?
5. ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ರಾಜಯೋಗವು ಹೇಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿದೆ. ?



7. ಕರ್ಮ ಯೋಗ - ತ್ರಿಯಾ ಮಾರ್ಗ



ಕರ್ಮಯೋಗವು-ತ್ರಿಯಾ ಮಾರ್ಗ.

ಈ ಮಾರ್ಗವು ತ್ರಿಯೀಯ ಫಲಗಳಿಗೆ ನಿರ್ಣಯ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ತ್ರಿಯೀ-ಯನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಬಲವಾದ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಜಡುಗಡೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು

ತರುತ್ತದೆ, ಯಾವಾಗ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶವು ಕೆಳಕಾಯಿಗಳಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಗ ಸಮತ್ವ ಅಥವಾ ಸಮಚಿತ್ವವು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

॥ ಸಮತ್ವಂ ಯೋಗ ಉಜ್ಜ್ವಲೆ ॥ (ಭಗವದ್ಗೀತೆ - 2.8)

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಕರ್ಮಯೋಗವನ್ನು ಕೆಲಸದ ಮೂಲಕ ದೇವರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸುವುದು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕರ್ಮಯೋಗವು ಪರಮಾತ್ಮನ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ಫಲತಾಂಶಗಳನ್ನು ಅಪಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

ಇತರ ಯೋಗಗಳಿಂತೆ - ಮೋಕ್ಷ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತಕರವೇ ಕರ್ಮಯೋಗದ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಕರ್ಮ ಎಂದರೆ ಇದು ಕೆಲವಲ ಕೆಲಸವಲ್ಲ, ಕೆಲವಲ ಕರ್ಮವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದರ ಫಲಾಫಲಗಳ ಬಂಧನವಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕರ್ಮಯೋಗದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಕರ್ಮದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಬೆಳೆದಿದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಕರ್ಮದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕರ್ಮಯೋಗದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯವಾಗಿದೆ.

ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಸಾರ

॥ ನ ಹಿ ಕಳ್ಳಿತ್ತು ಕ್ಷೇಣಮಹಿ ಜಾತು ತಿಷ್ಠತ್ಯಕರ್ಮಕೃತ್ತು

ಕಾಯಂತೇ ಹ್ಯವಶಾಃ ಕರ್ಮ ಸವಾಃ ಪ್ರಕೃತಿಜ್ಯೇರ್ ಗುಣ್ಯಃ ॥

ಭಗವದ್ಗೀತೆ 3.5



ಅಧ್ಯಾ: ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಶ್ರಯೀಯನ್ನು ಮಾಡದೆ ಯಾವುದೇ ಬಳ್ಳಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಕ್ಷೇತ್ರವೂ ಇರಲಾರನು. ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಭೌತಿಕ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಗುಣಗಳಿಂದ ಶ್ರಯೀಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾನೆ. (ನತ್ತೆ-ರಜನ್ಸು-ತಮನ್ಸು.)

ಶ್ರಯೀ ಎಂದರೆ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಪರ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜಟಿವಟಕೆಯನ್ನು ಕರುಣೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತಿನ್ನುವುದು, ಕುಡಿಯುವುದು, ಮಲಗುವುದು, ವಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಮಾಡಲು ಗುಣಗಳು (ನತ್ತೆ, ರಜನ್ಸು ಮತ್ತು ತಮನ್ಸು) ತನ್ನದೇ ಆದ ರಚನೆಯಿಂದ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು-ಬುದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಷ್ಪಿಯತೆಯು ಒಂದು ಕ್ಷೇತ್ರವೂ ಅನಾಧ್ಯಾವೆಂದು ಭಾಗವಾನ್ ಕೈಷ್ಟನು ಅಜುಂನನಿಗೆ ಹೇಳಿತ್ತಾನೆ.

ಈ ಜಟಿವಟಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ, ಫಲತಾಂಶವು ಸಂತೋಷ ಅಥವಾ ಸೋಷು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೋಷವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷವನ್ನು ತರುವ ಶ್ರಯೀಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಸುಖ ದುಃಖ ಒಂದು ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳಿಂತೆ. ಸುಖವು ಯಾವಾಗಲೂ ದುಃಖದೊಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಾವಿನವರೆಗೂ ಶ್ರಯೀಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಡೊಯ್ದುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮುಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಶ್ರಯೀಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ, ಹೊಸಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕರ್ಮಗಳು ಜನ್ಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಜನ್ಮಗಳು ಮುಂದಿನ ಶ್ರಯೀಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ, ಇದು ಜಕ್ಕಿದಂತೆ ಹೊಗುತ್ತದೆ. ಜನನ ಮತ್ತು ಮರಣ ಜಕ್ಕಿದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಆತ್ಮ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಆತ್ಮ ಒಮ್ಮೆ ಕೆಣ್ಣ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಮುಖವಾಡ ಅಥವಾ ನಿರ್ಗಳಿಸಿದ ನಂತರ ದೇಹದ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡಗುತ್ತಾನೆ,



ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ನೋವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ತನ್ನ ಅಗತ್ಯ ದೈವಿಕ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮರೆತುಜಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಜ್ಞಾನ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕರ್ಮಗಳು ಹೂಡ ಕೆಟ್ಟ ಕರ್ಮಗಳಿಂತೆಯೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂತೋಷವನ್ನು ತರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಕರ್ಮಗಳು ಸಂತೋಷವನ್ನು ತರುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ನೋವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧಿಸಲಬ್ಬಿರುವುದರಿಂದ ಆತ್ಮವು ದೇಹದ ಗುಲಾಮನಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ನಾರ.

ಕರ್ಮಾಣಂ ಹೃಷಿ ಬೋಧವ್ಯಂ ಬೋಧವ್ಯಂ ಜ ವಿಕರ್ಮಣಃ
ಅಕರ್ಮಣಾಂ ಜ ಬೋಧವ್ಯಂ ಗಹನಾ ಕರ್ಮಾಣಂ ಗತಿಃ॥

ಭಗವದ್ವಿಂತಿ 4.17

ಅಥ: ಕರ್ಮದ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ ಆಧರಿಂದ ಕ್ರಿಯೆ (ಕರ್ಮ), ನಿರಾಪತ್ತ ಕ್ರಿಯೆಯ (ಅಕರ್ಮ) ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಸಿಂಗಳಿತ ಅಥವಾ ತಪ್ಪಿ ಕ್ರಿಯೆಯ (ವಿಕರ್ಮ) ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಜೀವನವು ಅನುಭವಗಳ ಸರಣಿಯಾಗಿದೆ, ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಅಲೋಚನೆಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆ (ದೃಕ್), ವಿಳಕ್ಕಿರುತ್ತಿರುವ ಅಥವಾ ಜಿಂತಕ (ದೃಷ್ಟಿ) ಮತ್ತು ವಿಳಕ್ಕಣಿ ಅಥವಾ ಜಿಂತನೆ (ದೃಶ್ಯ). ಈ ಮೂರಿರ ಒಕ್ಕೂಟವು “ತ್ರಿಪುರಣ” ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಕರ್ಮದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಉಂಟು-ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವವಾದಂತೆ, ಹೆಚ್ಚು ಅಡಜಣಿಗಳು, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ದುಖಃಕ್ಕೆ ಪರಿತಾಂಶವು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದ್ರಿಯ ಜಟಿವಣಕೆಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಕಣ್ಣಗಳು ನೋಡುವುದನ್ನು, ಕಿವಿಗಳು ಕೇಳುವುದನ್ನು, ಮೂಗು ವಾಸನೆಯನ್ನು ವಾಸಿಸುವುದನ್ನು, ನಾಕಿಳಭಾವದೊಂದಿಗೆ ನೋಡಬೇಕೆಂದು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ವಿಳಕ್ಕಿರುತ್ತಿರುವ ಅಥವಾ ಜಿಂತಕ (ಪ್ರಜ್ಞೆ) ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅದರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ (ಕರ್ಮ) ನಿಷ್ಪಿಯವಾಗಿರಬೇಕು (ಅಕರ್ಮ). ಆದರೆ ವಿಳಕ್ಕಿರುತ್ತಿರುವ ಅಥವಾ ಜಿಂತಕನ (ಪ್ರಜ್ಞೆ) ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಬೇರೆತಾಗ, ವಿಕರ್ಮ

ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಮೂರನೇ ಮಹಾನ್ ಶತ್ಸಿ ‘ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ’ ಸ್ವಾಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ವೀಕ್ಷಕ ಅಥವಾ ಸಾಕ್ಷಿಬಾಪುಕನ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೂಲವಾಗಿದೆ.

ಫಲಾಫಲಗಳ ನಿರೀಕ್ಷಿಗಳು ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಅಕರ್ಮದ ಒಕ್ಕೂಟದಿಂದ ರಚಿಸಲಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಜೊಳದನೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು, ಪ್ರಜ್ಞಿಯ ಪ್ರಜೊಳದನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಯೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬೇಕು. ‘ಮಾ ಫಲಿಷ್ಟು ಕದಾಚನ’ ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ಫಲತಾಂಶವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸದೇ ಇರುವುದನ್ನು ಕಲಾಯಬೇಕು ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿರಲು ಕಲಾಯರಿ ಈ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಅಭಾವಾನವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜ್ಞಾನಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕರ್ಮದ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಮುಖ ನಿಯಮಗಳು

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಪ್ರಕಾರ,

- ಕರ್ತವ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞಿಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ
 - ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅಂಟಕೊಳ್ಳಿದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ
 - ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಫಲತಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡಲು ಎಂದಿಗೂ ಅನುಮತಿಸಬೇಡಿ
 - ವ್ಯಘಟ್ಯ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವನ್ನು ಸಮಜಿತೆದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ
- ಕರ್ಮಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅಡಬಣಿಗಳು**

ಕರ್ಮ ಯೋಗದ ಅಭಾವಾನವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಸುವ ಹಲವಾರು ಅಡಬಣಿಗಳವೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅಡಬಣಿಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದರೆ:

- ಬಂಧನ
- ಸುಳ್ಳ ಯಶಸ್ವ
- ಸರಿಯಾದ ಗ್ರಹಿಕೆಯ ನಷ್ಟ
- ಅಹಂಭಾವ
- ಧ್ಯಾನಫಲ ಸಮರ್ಪಣೆಯ ನಷ್ಟ



ಕರ್ಮಯೋಗದ ಸಾರ: ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಮೂರನೇ ಅಧ್ಯಾಯ
-3.5 ರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ,

“ಪ್ರಕೃತಿಯ ತ್ರಿಗುಣಗಳಾದ ಸತ್ಯ, ತಮಸ್ಸ ಮತ್ತು ರಜಸ್ಸಿನಿಂದ ನಡೆಸ್ಟಿದುವ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದನ್ನು ಮಾಡದೆ ಯಾರೂ ಈ ಭೋಮಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಕರ್ಮಗಳು ಅನಿವಾಯಿ. ಈ ಅನಿವಾಯವಾದದ್ದನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕರ್ಮಯೋಗ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ನಾವು ಜೀವನವನ್ನು ಧೈಯರಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಮತ್ತು ನಾವು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ-ಬೇಕವಣಿಗೆ, ಸ್ವಯಂ-ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸಾಧನವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಇದು ನಮಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

॥ ಕರ್ಮಣ್ಯೇವಾಧಿಕಾರಣ್ಯೇ ಮಾ ಫಲೀಷು ಕದಾಚಿನ
ಮಾ ಕರ್ಮ ಫಲ ಹೇತುಭೋಃ ಮಾತೇ ಸಂಗೋಧಸ್ತ ಕರ್ಮಣ ॥

ಭಗವದ್ಗೀತೆ 2-47

ಅಥ: ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಹಕ್ಕಿದೆ, ಆದರೆ ಅದರ ಫಲಾಫಲಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಕ್ಕುಗಳಲ್ಲ. ಫಲಾಫಲಗಳ ಮೊಹಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬೇಕಿ. ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ-ಯಂದಲೂ ದೂರವಿಡಬೇಕಿ.

ಈ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ನಾಲ್ಕು ಹೇಳಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ ನಾವು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಮಾತ್ರ ಹಕ್ಕನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಮಾನವನು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯಾಧಿಕಾರಣನ್ನು ಮಾಡದೆ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಅಥದಲ್ಲ, ಕ್ರಿಯೆಯು ಅನಿವಾಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಎರಡನೇ ಹೇಳಕೆಯಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳ ಫಲಗಳ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಕ್ಕು ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಫಲತಾಂಶದ ರೂಪದಲ್ಲ ಯಾವುದೇ ಪ್ರೇರಣೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಏಕೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉಂಟಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ



ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಅಧ್ಯಾಯ 18, ಶ್ಲೋಕ 14 (BG 18-14) ನೆಲ್ಲ ಕಾಣಬಹುದು.

॥ ಅಧಿಸ್ಥಾನಂ ತಥಾ ಕರ್ತಾಃ ಕಾರಣಂ ಜ ಪ್ರಯಗ್ರಿದಂ
ವಿವಿಧಜ್ಞ ಹೃಧಜ್ಞಾಣ ದೈವಂ ಜ್ಯೋತಾತ್ ಹಂಜಮೂರ್ ॥

ಅರ್ಥ: ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಏಡು ವಿಷಯಗಳು ಬೀರಿಕಾಗುತ್ತವೆ ಅವು ಭೌತಿಕ ದೇಹ, ಜ್ಯೋತಿಂಜ್ಯ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೀರಣೆ ಆದರೆ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು ದೈವ. ಮಾನವ ದೇಹವು ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹವು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲು ಹುರುಪು ಅಶ್ವಗಂತ್ಯ. ಜಾನಾದ ಅಂಗಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರೀರಣೆಯನ್ನುತ್ತವೆ; ಈ ತಿರುಪು ಕ್ರಿಯೆಯ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಪ್ರೀರಣೆಯನ್ನುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹಾತವನ್ನು ವಹಿಸುವ ಈ ನಾಲ್ಕನ್ನು ಮೀರಿ ಕೆಲವು ಅಮೂರ್ತ ಅಂಶ ಇರಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮಣನು ದೈವ ಅಧಿವಾ ವಿಧಿ ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖನುತ್ತಾನೆ. ಬದನೇ ಅಂಶವನ್ನು ಪ್ರಾರಭಿ ಕರುವ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕರ್ಮವು ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿದೆ –

a. ಸಂಚಿತ ಕರ್ಮ; ಅಂದರೆ ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದ ಅವನ ಹಿಂದಿನ ಜೀವನದ ಸಂಜಯವಾಗಿದೆ.

b. ಪ್ರಾರಭಿ ಕರ್ಮ; ಪ್ರಾರಭಿ ಕರ್ಮವು ಸಂಚಿತ ಕರ್ಮದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಸ್ತುತ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಇದು ಹಿಂದಿನ ತನ್ನ ಕರ್ಮಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕು ಕರ್ಮದ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ತೀರಿದೆ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಕರ್ಮದ ಸಾಲಗಳನ್ನು ಹಾರುತ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ

c. ಆಗಾಮಿ ಕರ್ಮಣ; ಆಗಾಮಿ ಕರ್ಮವನ್ನು ಕ್ರಿಯಮಾನ ಕರ್ಮ ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಸ್ತುತ ಕ್ರಿಯಗಳು ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಮತ್ತು ಸದ್ಗುಣಗಳ ಫಲವಾಗಿರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇದು ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕರ್ಮಗಳು.

ಕರ್ಮಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸಾರ್ಥಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಸ್ವೀಕಾರಕ್ಕಾಗಿ



◆ ರೀಂಗ ಕಲಿಕರು

ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವನನ್ನು ಪೇಡಾಂತದ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಆಕಾಂಕ್ಷಿಯಾಗಿ (ಅಧಿಕಾರಿ) ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕರ್ಮಯೋಗದ ಪ್ರಾಫಿಕ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಹಡೆಯದೆ ಜ್ಞಾನಯೋಗಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಗೆ ಜಿಗಿಯುತ್ತಾರೆ; ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲ ಅವರು ದಯನಿಯವಾಗಿ ವಿಫಲರಾಗಲು ಇದೇ ಕಾರಣ.

ಕರ್ಮ ಯೋಗದ ಅಭಾವಸದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳು ಅನಿವಾಯಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಾಗಿವೆ

a. ಕ್ರಿಯೆಯ ಫಲಗಳಿಗೆ ಅಂಟಕೊಳ್ಳುವುದು

b. ಶರಣಾಗತಿ ಮನೋಭಾವ - ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ

ಸಾರಾಂಶ

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯು ಕರ್ಮಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದೆ, ಇದು ಘರಾಪೇಷಕ್ಯಯಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ (ನಿಷ್ಠಾಮು ಕರ್ಮ) ಆದ್ದರಿಂದ ಕ್ರಿಯೆಯ ಫಲವು ಮಾಡುವವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಜಿರುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಕರ್ಮ ಯೋಗಾಭಾವಸದಲ್ಲಿ, ಕರ್ಮಯೋಗಿಯು ಕರ್ಮಗಳ ಫಲವನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಆಹಿಸಿದಾಗ, ಅವನು ಸಂಪತ್ತು, ಶಕ್ತಿ, ಸೌಂದರ್ಯ, ಸಂತೋಷ ಇತ್ಯಾದಿ ಭೋತಿಕ ಪ್ರಯೋಭನೆಗಳಿಂದ ಬೇರೆಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆಯನ್ನು ನಾಧಿಸಿದ ನಂತರ, ಜೀವನ್ ಮುಕ್ತಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಮೋಕ್ಷ ಅಥವಾ ಮುಕ್ತಿ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಜೀವನ ಮುಕ್ತಿಯಲ್ಲ, ಆತ್ಮವು ತನ್ನ ನೈಜ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು (ದೈವ) ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು



I. ಹಾಲ ಜಾಗವನ್ನು ಭೂತೆ ಮಾಡಿ

1. ಕರ್ಮ ಎಂದರೆ _____ ಯೋಗ ಎಂದರೆ _____
2. ಸಮಶ್ವಂ ಯೋಗ ಉಚ್ಛ್ರಾತೇ _____ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ-ಶೈಲಿಕೆ
3. ಸಂಚಿತ, ಪ್ರಾರಂಭ, _____
4. ಯೋಗಃ ಕರ್ಮನು _____
5. ಸತ್ಯ, ರಜನ್, _____

II. ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ

1. ಕರ್ಮ ಯೋಗ ಎಂದರೇನು?
2. ಕರ್ಮ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ 2 ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಯಾವುವು?
3. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಸ್ವಾಧನ ಸೇವೆ ಹೇಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ?
4. ಕೆಲವು ಕರ್ಮಯೋಗಿಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ

III. ವಿವರವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ

1. ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಸಾರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ
2. ಕರ್ಮದ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಮುಖ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ
3. ಕರ್ಮ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿನ ಅಡಜಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಪುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಜಯನ್ಮವುದು?
4. 3 ವಿಧದ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ
5. ಕರ್ಮ ಯೋಗದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಶೈಲಿಕವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ



8. ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ - ಭಕ್ತಿ ಮಾರ್ಗ

ಭಕ್ತಿ ಯೋಗವು ಭಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಪ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದಂತೆ, ಭಕ್ತಿ ಯೋಗವು ಎಲ್ಲದರ ಜೊತೆಗೆ ಒಕ್ತೆಯು ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸ್ವಯಂ-ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಭಕ್ತಿ ಎಂದರೇನು?

ಭಕ್ತಿ ಎಂಬ ಪದವು 'ಭಜ್' ಎಂಬ ಧಾತು ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ, ಇದರಫು ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವುದು'. ಭಜನೆ, ಪೂಜೆ, ಭಕ್ತಿ, ಅನುರಾಗ, ಪ್ರೇಮ, ಪ್ರೀತಿ ಇವು ಸಮಾನಾರ್ಥಕ ಪದಗಳು. ಭಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಪ್ರೀತಿಗಾಗಿ ಪ್ರೀತಿ. ಭಕ್ತನು ದೇವರು ಮತ್ತು ದೇವರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲ ಸ್ವಾಧ್ಯ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲ. ಭಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ಪರಮ ಪ್ರೇಮ ರೂಪ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಭಕ್ತನು ತನ್ನ ಇಷ್ಟಂ (ಬೋಧನಾ ದೇವತೆ) ಪ್ರೀತಿಯ ಸಾಗರ ಅಥವಾ ಪ್ರೇಮ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ, ನಂಬುತ್ತಾನೆ, ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಕಣಿಕೆಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಭಕ್ತಿಯು ಪ್ರೇಮ ಅಥವಾ ಪ್ರೀತಿಯ ತೆಳ್ಳಿಗಿನ ಎಳೆಯಾಗಿದ್ದು ಅದು ಭಕ್ತನ ಹೃದಯವನ್ನು ಭಗವಂತನ ಪಾದಕುಮಲಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಭಕ್ತಿಯು ದೇವರೊಂದಿಗಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಬಾಂಧವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಭಕ್ತಿಯು ದೇವರ ಮೇಲಾನ ಪರಮ ಪ್ರೀತಿ. ಇದು ಶುದ್ಧ, ನಿಸ್ವಾಧ್ಯ, ದೈವಿಕ ಪ್ರೀತಿ ಅಥವಾ ಶುದ್ಧ ಪ್ರೇಮ. ಇಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಜೌಕಾಸಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದರ ನಿರೀಕ್ಷೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ಉನ್ನತ ಭಾವನೆ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣನೆಗಳಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಭಕ್ತನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಭಕ್ತಿಯು ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ ಭಕ್ತರನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸುವ ಭವ್ಯವಾದ ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪವಿತ್ರವಾದ ಉನ್ನತ ಭಾವನೆಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರೀತಿ ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯತ್ತದೆ:- ಮೊದಲು ನಂಜಕೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಆಕಷಣೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ ನಂತರ ಆರಾಧನೆಯ



ಆರಾಧನೆಯು ಪ್ರಾಪ್ತಂಜಿಕ ಬಯಕೆಗಳ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪಲಾಂಶೆವು ಏಕ-ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶೃಂತಿ. ನಂತರ ದೇವರ ಕಡೆಗೆ ಬಾಂಧವ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವರದರಲ್ಲಿ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಅತ್ಯನ್ನತ ಭಕ್ತಿಯಲ್ಲ, ಅನಂದದ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದುವ ಎಲ್ಲಾ ಆಕರ್ಷಣಿ ಮತ್ತು ಬಾಂಧವ್ಯವು ಏಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿಯ ವಸ್ತುವಾದ ದೇವರಿಗೆ ವರಾಯಸಲ್ಪಿಡುತ್ತದೆ.

ಇದು ಭಕ್ತನನ್ನು ತನ್ನ ಪ್ರಿಯಕರನೊಂದಿಗೆ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಸಾಮರಸ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಏಕತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಲ್ಲಿದೆ.

ಭಕ್ತಿಯ ವಿಧಗಳು

ಭಕ್ತಿಯು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯದ್ವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವರ್ಗೀಕರಣವೆಂದರೆ ಸಕಾಮ ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಠಾಮ ಭಕ್ತಿ. ಸಕಾಮ ಭಕ್ತಿಯು ಭೌತಿ-ಕ ಲಾಭಗಳ ಬಯಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಭಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ರೋಗಗಳಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆದ್ವರಿಂದ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮೂರನೆಯವನು ಮಂತ್ರಯಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಈ ಗುರಿಯೊಂದಿಗೆ ಉಪಾಸನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಸಕಾಮ ಭಕ್ತಿ. ನಿಮ್ಮ ಭಕ್ತಿಯು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಅಂತರಾಳದಿಂದ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಭಗವಂತ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಬಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಿಂಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ನಿಂದು ಸಕಾಮ್ಯ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಪರಮ ಶೃಂತಿ. ಅಮರಂತ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯವು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಭಕ್ತಿ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಷ್ಠಾಮ ಭಕ್ತಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಭಗವಂತ ಈಗಾಗಲೇ ನಿನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧನ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ, ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ.



ಇವುಗಳಿಂದ ತ್ತೆಪ್ಪರಾಗಿರಿ. ನಿಷ್ಕಾಮ ಭಕ್ತಿಗಾಗಿ ಹಂಬಲಸಿ ನಿಮ್ಮು ಹೃದಯವು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಅನುಗ್ರಹ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆನಾವರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದಲ್ಲಿರಿ, ನಿಂದು ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗುತ್ತಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಂದು ಎಲ್ಲಾ ದೈವಿಕ ಬಳ್ಳಾಯಗಳನ್ನು (ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ತ್ಯಾಗ, ಶಕ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ಆನಂದಿಸುವಿರಿ. ಭಗವಂತನ ಎಲ್ಲಾ ವಿಭೂತಿಗಳನ್ನು (ಭಗವಂತನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುವ ವಿಶೇಷ ರೂಪಗಳು) ಅವನು ನಿಮಗೆ ಕೊಡುವನು. ಅವನು ನಿಮಗೆ ದರ್ಶನ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಆತನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಲು ಆತನು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವನು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವನು ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲಾ ದೈವಿಕ ಬಳ್ಳಾಯಗಳನ್ನು ಸಹ ನಿಂದುತ್ತಾನೆ.

ಭಕ್ತಿಯ ಇನ್ನೊಂದು ವರ್ಗಿಕರಣವೆಂದರೆ ಅಪರಾ-ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪರಾ-ಭಕ್ತಿ. ಅಪರಾ-ಭಕ್ತಿಯು ಆರಂಭಿಕ ಯೋಗ ಸಾಧಕರಿಗೆ. ಹರಿಕಾರನು ಹೂವುಗಳು ಮತ್ತು ಹೂಮಾಲೀಗಳಿಂದ ಜಿತ್ತುವನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸುತ್ತಾನೆ, ಗಂಟೆಯನ್ನು ಬಾರಿಸುತ್ತಾನೆ, ನೈವೇದ್ಯ (ಅಹಾರ-ಅಪರಣೆಗಳು), ತರಂಗ ದೀಪಗಳನ್ನು ನಿಂದುತ್ತಾನೆ ಭಗವಂತನು ಆಚರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಭಕ್ತನು ಭಗವಂತನನ್ನು ಪರಮಪುರುಷನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಆ ಜಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುವ (ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅಥವಾ ಅಂತರ್ಗತ) ಅಂತರ್ಯಾದ ಜಿತ್ತ ಜಾಂಜಲ್ಯಾದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಯಃ್ಕಿರ್ತ ಮಾಡಬಲ್ಲ.

ಅವನಿಗೆ ವಿನ್ಯಾಸ ಹೃದಯವಿಲ್ಲ. ಅವನು ಹಂಡಿಯ. ಇತರ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಪೂಜಿಸುವ ಇತರ ರೀತಿಯ ಭಕ್ತರನ್ನು ಅವನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ರಮೇಣ, ಅಪರಾ-ಭಕ್ತಿಯಂದ, ಭಕ್ತನು ಭಕ್ತಿಯ ಅತ್ಯಾನ್ವಿತ ರೂಪವಾದ ಪರಾ-ಭಕ್ತಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಭಗವಂತ ಮತ್ತು ಭಗವಂತನನ್ನು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ನೋಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವನ ಶಕ್ತಿಯು ಇಡೀ ವಿಶ್ವವಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. “ನಿನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿರುವೆ, ಯಾವ ಸಿಂಹಾಸನದ ಮೇಲೆ ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಕೂರಿಸಲಾ? ನಿನು ಪರಮ ಜ್ಯೋತಿ, ಯಾರ ಎರವಲು ಪಡೆದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ, ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಬೀಂಕಿ ಹೊಕೆಯುತ್ತದೆ;



ನಾನು ಈ ಜಿಕ್ಕೆ ದೀಪವನ್ನು ಅಥವಾ ಬೆಳಕನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕೇ?" - ಹೀಗೆ ಭಕ್ತನು ದೇವರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪರಾ-ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಒಂದೇ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಭಕ್ತನು ಅಪರಾ-ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭನಬೇಕು. ನಿಂದು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು, ಅದನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಣಿಸಿ ಆಹಾರವು ಶುಧಿವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಂದು ಹೂವಿನ ಉದ್ಘಾನದ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋದಾಗ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಜಿಯಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಅರ್ಣಿಸಿ. ನಿಂದು ಬಜಾರ್ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗುವಾಗ ಮತ್ತು ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಅಂಗಡಿಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಎಲ್ಲಾ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಸ್ನೇಹೇಂದ್ರ್ಯಾದಾಗಿ ಅರ್ಣಿಸಿ. ಇಂತಹ ಆಚರಣೆಗಳು ಪರಾ-ಭಕ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಗೌಣ-ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯ-ಭಕ್ತಿ ಎಂದು ವರಿಣಿಕ-ರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಗೌಣ-ಭಕ್ತಿ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯ-ಭಕ್ತಿಯು ಭಕ್ತಿಯ ಉನ್ನತ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿದೆ,

ಹಂತದಿಂದ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ. ತೋಣದಲ್ಲಿ ಹೂವು ಹೀಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ತೋಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಅಥವಾ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳ.

ಭಕ್ತಿಯ ಪ್ರಥಮ ಶರ್ತು ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ದುರಾಸೆ. ಎಲ್ಲ ಕಾಮ ಅಥವಾ ಬಯಕೆ ಇಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲ ರಾಮನೇ (ಭಗವಂತ) ಸ್ವತಃ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಯ ಶರ್ತುಗಳು ಕಾಮ, ಕ್ಷೋಧ ಮತ್ತು ಲೋಭ. ಕೊಣಪವು ನಿಮ್ಮ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಕ ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಂದಿಸಿದಾಗ, ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಿ. ರಕ್ತ ಕುದಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಸಿದಾಗ, ನಿಂದು ಉದ್ದೇಂಗಕ್ಕೆ ಬಲಯಾದರೆ ನಿಂದು ಜ್ಯೋತಿಂಜ್ಯವನ್ನು ಕಚೆದುಕೊಳ್ಳತ್ತಿರಿ.

ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಿಂದು ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೇವಲ ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆಯ ಹಂತವೆಂದು ಹರಿಗಣಿಸಿದರೆ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಇದು ಒಬ್ಬರ



ಇಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಿಸ್ತ ಮತ್ತು ತರಬೀತಿಯಾಗಿದೆ, ಸರ್ವಶಕ್ತಿನಾದ ದೇವರನ್ನು ಆತಸಿಗೆ ತೀವ್ರವಾದ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ವಾತ್ಸಲ್ಯದ ಮೂಲಕ ಅರ್ಥಗಳಿಂತ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಲಜಿತವಾದ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಇದು ನಾಮಾನ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ ವಿಗ್ರಹಾರಾಧನೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಆತಸೋಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಉಕ್ತೇಯ ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವರೂಪದವರಿಗೆ ವಾಸ್ತವತ್ಯಯ ನಿಜವಾದ ಜಾಞ್ಜನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಶ್ರೀ ರಾಮಾನುಜರು ಸೂಚಿಸಿದ ಹನ್ನೊಂದು ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಅವು ಅಭ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ದೇವರ ಸಿರಂತರ ಜಿಂತನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ; ವಿವೇಕ ಅಥವಾ ತಾರತಮ್ಯ; ವಿಮೋಕ್ಷಾ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಾ ಲೌಕಿಕ ಬಂಧಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದೇವರಿಗಾಗಿ ಹಂಬಾಸುವುದು; ಸತ್ಯಂ ಅಥವಾ ಸತ್ಯಸಂಧತೆ; ಆರ್ಚಂ ಅಥವಾ ನೇರತೆ; ಕ್ರಿಯಾ ಅಥವಾ ಇತರಿಗೆ ಒಳ್ಳಿಯದನ್ನು ಮಾಡುವುದು; ಕಲ್ಯಾಣ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಯೋಗಕ್ಕೇಮವನ್ನು ಬಯಸುವುದು;

ದಯಾ ಅಥವಾ ಕರುಣೆ: ಅಹಿಂಸಾ ಅಥವಾ ಹಿಂಸೆ (ಗಾಯವಾಗಿರುವುದು) ದಾನ ಅಥವಾ ದತ್ತಿ, ಮತ್ತು ಅನವಾಸದ ಅಥವಾ ಹಂಡಜಿತ್ತತೆ ಮತ್ತು ಆಶಾವಾದ.

ಜನರ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ: “ನಾವು ನೋಡದೆ/ ಕಾಣದ ದೇವರನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಪ್ರೀತಿಸಬಹುದು?”

ಸಂತರ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸು. ದೇವರ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಕೇಳು. ಹವಿತ್ರ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡು. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಆತನ ಹಲವಾರು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಆತನನ್ನು ಮೊದಲು ಪೂಜಿಸು. ಭಗವಂತನ ಅಥವಾ ಗುರುವಿನ ಯಾವುದೇ ಜಿತ್ರ ಅಥವಾ ಜಿತುವನ್ನು ಪೂಜಿಸಿ. ಅವನ ಹೆಸರನ್ನು ಪರಿಸಿ. ಆತನ ಮಹಿಮೆಗಳನ್ನು ಹಾಡಿರಿ. ಅಯೋಧ್ಯೆ ಅಥವಾ ಬೃಂದಾವನ, ಜಿರಾಕುಂಬ ಅಥವಾ ಪಂಢಾಪುರ, ಬನಾರಸ್ ಅಥವಾ ಆನಂದ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಣಂ ಉಂಟಿರಿ. ಆಗ ದೇವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಬೇಕೆಂದು ಬಹುದು.



ಭಕ್ತಿಯ ಭಾವವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೋಂದು ಕಾಯ್ದವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಪೂಜೆ ಕೊಳಣಿಯನ್ನು ಸ್ವಷ್ಟವಾಗಿ. ಕೊಳಣಿಯನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿ. ಧೂಪವನ್ನು ಹಾಕಿ. ದೀಪವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಿ. ಸ್ವಷ್ಟವಾದ ಅನನವನ್ನು ಇರಿಸಿ. ನಾನು ಮಾಡಿ. ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ. ವಿಭೂತಿ (ಹವಿತ್ರ ಭಸ್ಮ) ಅಥವಾ ಭಸ್ಮ ಮತ್ತು ಕುಂಕುಮವನ್ನು ಹಣಿಯ ಮೇಲೆ ಹಣಿ. ರುದ್ರಾಕ್ಷ ಅಥವಾ ತುಳಸಿ ಮಾಲೆ ಧರಿಸಿ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉನ್ನತಿಗೆ-ರಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಧರ್ಮನಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ನೀವು ಪೂಜಿಸಲು ಬಯಸುವ ದೇವರನ್ನು ಆವಾಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಭಾವ ಅಥವಾ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಅವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಸುಲಭವಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸನ್ನಾಗೆ, ಸತ್ಯಂಗ, ಜಪ, ಸ್ತುರಣ, ಕೀರತನೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಆರಾಧನೆ, ಸಂತರ ಸೇವೆ, ತೀರ್ಥಕ್ಕೆಳತ್ತಿಗಳೆಲ್ಲ ವಾಸ, ದೀನ-ರೋಗಿಗಳ ಸೇವೆ, ದೈವಿಕ ಭಾವದಿಂದ, ವಣಾಶ್ರಮ ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ಅನುಸರಣೆ, ಸಕಲ ಕರ್ಮಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಫಲಗಳನ್ನು ಅರ್ಹಿಸುವುದು. ಭಗವಂತನಿಗೆ, ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು, ಜಿತ್ತ ಅಮೂಹತತೆಯ / ನಿರಾಕರದ /ಶೂನ್ಯದ ದೃಶ್ಯದೊಂದಿಗೆ (ಮೇಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತ್ರಾಯಾಗುವ ಒಂದು ದೃಶ್ಯ ಔತಿಸಿದ್ದುವೆನ್ನ) ಮತ್ತು ಸಂತರ ಮುಂದೆ ನಾಷ್ಣಂಗ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು, ಏಹಿಕ ಭೋಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಪತ್ತನ್ನು ತ್ವಜಿಸುವುದು, ದಾನ, ತಪಸ್ಸ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಗಳು, ಅಹಿಂಸೆಯ ಅಭಾವ, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿಮಗೆ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೇಕಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಭಕ್ತಿಯ ಭಾವಗಳು

ಭಕ್ತನು ಭಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಿದಾಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಯಂ-ಮರೆವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಭಾವ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಭಾವವು ಭಕ್ತ ಮತ್ತು ಭಗವಂತನ ನಡುವೆ ನಿಜವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾವವು ನಂತರ ಮಹಾಭಾವವಾಗಿ ಬೆಳಿಯುತ್ತದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ



ಭಕ್ತನು ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ, ಜಲಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಪರಮ-ಪ್ರೇಮ, ಪ್ರೇಮದ ಸಾಧನಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಪರಮ ಪ್ರೇಮ.

ಭಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಏಡು ಬಗೆಯ ಭಾವಗಳವೆ. ಅವು ಯಾವುದೆಂದರೆ

- ಶಾಂತ
- ದಾಸ್ಯ
- ಸಖ್ಯ
- ವಾತ್ಸಲ್ಯ
- ಮಾಧುರ್ಯ

ಈ ಭಾವಗಳು ಅಥವಾ ಭಾವನೆಗಳು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಸಹಜ ಮತ್ತು ಇವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭ. ಮನೋಽಧಮ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ ಭಾವವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.

ಶಾಂತಭಾವ : ಶಾಂತ ಭಾವದಲ್ಲಿ, ಭಕ್ತ ಶಾಂತ ಅಥವಾ ಶಾಂತಿಯಿತ. ಅವನು



ಜಿಗಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸೃತ್ಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿಲ್ಲ. ಅವನ ಹೃದಯವು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದ ತುಂಜದೆ. ಉದಾಹರಣೆ ಇಂಷ್ಟ್ ಶಾಂತ ಭಕ್ತ.

ದಾಸ್ಯಭಾವ : ಶ್ರೀ ಹನುಮಂತನು ದಾಸ್ಯ ಭಕ್ತನಾಗಿದ್ದನು. ಅವರು ದಾಸ್ಯ ಭಾವ, ಸೇವಕ ಮನೋಭಾವ ಹೊಂದಿದ್ದರು, ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀರಾಮನನ್ನು ಪೂಜಣ ಹೃದಯದಿಂದ ಸೇವೆ ಮಾಡಿದರು. ತನ್ನ ಗುರುವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಪಡಿಸಿದರು. ಮತ್ತು ತನ್ನ ಗುರುವಿನ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಆನಂದವನ್ನು ಕಂಡುಹೊಂಡನು.





ಸರ್ವಭಾವ ; ಸರ್ವ ಭಾವದಲ್ಲಿ
ಭಗವಂತನು ಭಕ್ತನ ಮಿತ್ರ. ಅಜುಂನಿಸಿಗೆ
ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಕಡೆಗೆ ಈ ಭಾವವಿತ್ತು. ಭಕ್ತನು
ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ ಸಮಾನ ಪದಗಳಲ್ಲಿ
ಜೆಂಸುತ್ತಾನೆ. ಅಜುಂನ ಮತ್ತು ಕೃಷ್ಣ
ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತರಂತೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು,
ಪರಸ್ಪರ ಉಪೋಧಕಾರಗಳನ್ನು
ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ
ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ

ಅನ್ವೇಣ್ಯತೆಯಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.

ವಾಞ್ಛಲ್ಯ ಭಾವ : ವಾಞ್ಛಲ್ಯ ಭಾವದಲ್ಲಿ
ಭಕ್ತ ದೇವರನ್ನು ತನ್ನ ಮಗುವಿನಂತೆ
ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಯಶೋದೆಯು
ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನೊಂದಿಗೆ ಈ ಭಾವವನ್ನು
ಹೊಂದಿದ್ದಷ್ಟು. ಈ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಭಯವಿಲ್ಲ,
ಏಕೆಂದರೆ ದೇವರು ನಿಮ್ಮ ಮುದ್ರಿನ
ಮಗು. ಭಕ್ತನು ತನ್ನ ಮಗುವಿನ
ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಂತೆ ದೇವರಿಗೆ
ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ.



ಮಾಧುರ್ಯಭಾವ: ಕೊನೆಯದು
ಮಾಧುರ್ಯಭಾವ ಇದು ಭಕ್ತಿಯ
ಅರ್ಥನ್ವತ ರೂಪವಾಗಿದೆ.
ಭಕ್ತನು ಭಗವಂತನನ್ನು ತನ್ನ²
ಪ್ರೇಮಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ
(ರಾಧಾ ಮತ್ತು ಕೃಷ್ಣನ ನಡುವೆ
ಮಾಧುರ್ಯ ಭಾವ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ-
ತ್ತು.) ಇದು ಆತ್ಮಸಮರ್ಪಣ. ಪ್ರೇಮಿ
ಮತ್ತು ಶ್ರೀತಿಪಾತ್ರರು ಒಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಭಕ್ತ ಮತ್ತು ದೇವರು
ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ನಡುವಿನ ಶ್ರೀತಿಯ
ಆಂದ ಆನಂದವನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ಇನ್ನೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು
ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯಲ್ಲ ಏಕತೆ ಮತ್ತು
ಏಕತೆಯಲ್ಲ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ. ಗೌರಾಂಗ, ಜಯದೇವ, ಮಿರಾ ಮತ್ತು
ಆಂಡಾಳ ಈ ಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು.



ಒಂದು ಎಷ್ಟೆರಿಕೆ: ಮಾಥುಯೆ ಭಾವವು ಲೌಕಿಕ ಅನುಭವದ ಸಂಯೋಗಕ್ಕಿಂತ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇನ್ನುವಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರೆಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಭಾವಿಸಬಾರದು.. ಲೌಕಿಕ ದಾಂಪತ್ಯವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವಾಧಿಕರ್ಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಒಬ್ಬರ ಸ್ವೀಕಾರಕ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ನಂತೋಂಡವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಕೈಗೊಳಳುಗೊತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದೇವರ ಮೇಲನ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲ ಅದು ದೇವರಿಗೆ ಸಂತೋಂಡವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭಕ್ತನ ಸಲುವಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ದೈವಿಕ ಪ್ರೀತಿ ಸ್ವಾಧಾರಣೆ. ಅದು ಸತ್ಯದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಬಹಿಕ / ಲೌಕಿಕ ಕಾಮವು ರಜನ್ನ ಮತ್ತು ದೇಹಗಳ ಮೇಲನ ಮೋಹಕದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದೆ.

ಬಹಿಕ / ಲೌಕಿಕ ದಾಂಪತ್ಯವು ಅಹಂಕಾರದ ಸ್ವಯಂ-ಸಂಬಂಧಿತ ಅಹಂಕಾರದ ಭಾವನೆಯ ಫಲತಾಂಶವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ದೈವಿಕ ಸಹಭಾಗಿತ್ವವು ಅಹಂಕಾರವಿಲ್ಲದ ಇತರ-ಸಂಬಂಧಿತ ಭಾವನೆಯ ಫಲತಾಂಶವಾಗಿದೆ. ಬಲವಾದ ಸ್ವಾರ್ಥವು ಲೌಕಿಕ ಉತ್ಸಾಹದ ಮೂಲವಾಗಿದೆ; ದೈವಿಕ ಪ್ರೀತಿಯು ಅಹಂಕಾರದ ನಷ್ಟದ ಉತ್ಸಾಹವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕಾಮ (ಕಾಮ) ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಪ್ರೀತಿ (ಪ್ರೀಮೆ) ನಡುವಿನ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಾತಾಸವಾಗಿದೆ. ಕತ್ತಲೆಗೆ ಬೆಳೆಸಿರುವಂತೆ ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಬಹಿಕ / ಲೌಕಿಕ ವಾತ್ಸಲ್ಯದ ಯಾವುದೇ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಅದು ಎಷ್ಟೇ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೂ, ಒಬ್ಬನು ದೈವಿಕ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದ ಪರಮ ಸಂತೋಂಡಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ವಸ್ತುಗಳ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲ ಅಗೋಂಚರ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಾಗಿ ಕಾಮವು ಹೃದಯದಲ್ಲ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ. ದೈವಿಕ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ, ಇದು ಅಗೋಂಚರ. ಅವನು ಎಷ್ಟೇ ಧಾರ್ಮಿಕನಾಗಿದ್ದರೂ, ದೈವಿಕ ಪ್ರೀತಿಯ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾಯವರೆಗೂ ಮರುಷನು ಕೇವಲ ಮರುಷನಾಗಿಯೂ ಮಹಿಳೆ ಕೇವಲ ಮಹಿಳೆಯಾಗಿಯೂ ಆಗಿರುವವರೆಗೂ ಮಾತ್ರ ದೈವಿಕ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೂಡ ಪ್ರಯೋಜನಿಸಬಾರದು. ಮಾನವನನ್ನು ದೈವಿಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು ದೇವರ ಮೇಲನ ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ.

ನವವಿಧ ಭಕ್ತಿ

ದೇವರ ಮೇಲನ ಭಕ್ತಿ ಒಂಬತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಭಕ್ತನಲ್ಲಿ ಭವ ಪ್ರಥಾನವಾದ ಮೂಲಕ ದೇವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತವಾದ ಬಾಂಧವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಒಂಬತ್ತು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ತೀರ್ಪವಾದ ತೀರ್ತಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ದೇವರ ಮೇಲನ ವಿಶೇಷ ತೀರ್ತಿಯನ್ನು ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಎಲ್ಲ ಭಕ್ತರು ಪ್ರಪಂಚದ ಜೀವಜಾರಿಕರೆಗಳಿಂತ ಮೇಲದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಮಾನವ ಧರ್ಮದ ನಿಯಮಗಳಿಂದ ಅಸ್ತಿತ್ವರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ನೇಹಿತ್ಯ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿರುವ ಉತ್ತಮ ನಡವಳಕೆಯು ಶುದ್ಧ ಭಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಎಲ್ಲರೆ ಹೋದರೂ ಅದು ನಿಜವಾದ ಭಕ್ತನನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬನು ತನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ವರ್ಕನಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವನು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತೀರ್ತಿಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರೆ, ಅವನು ಆಕರ್ಷಕ ಪ್ರಪಂಚಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಪ್ರಲೋಭನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವನು ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ, ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಿದರೆ, ಅವನು ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಜೀನಾಗಿ ಬೆಳಸಲು ಬಯಸಿದರೆ, ಅವನು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಹೆಸರನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಬಯಸಿದರೆ, ಅವನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಶಾಶ್ವತವಾದ ವ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಬಯಸಿದರೆ, ಅವನು ಪ್ರಪಂಚದ ಆಕರ್ಷಕ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಭಾಗವಾಗಲು ಬಯಸಿದರೆ, ದೇವರಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಬೀಂಪಡುವಿಕೆ ನಿಜವಾದ ಭಕ್ತಿಗೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿದೆ. ವೈರಾಗ್ಯವು ದೇವರ ಮೇಲನ ನಿಜವಾದ ತೀರ್ತಿಯ ಉತ್ತನ್ನವಾಗಿದೆ.

ಜಗತ್ತಿನ್ನು ತೀರ್ತಿಸುವವನು ದೇವರನ್ನು ತೀರ್ತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಾಮ ಇರುವಲ್ಲಿ ರಾಮ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ರಾಮ ಇರುವಲ್ಲಿ ಕಾಮ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚದ ಮೇಲನ ತೀರ್ತಿ ಮತ್ತು ದೇವರ ಮೇಲನ ತೀರ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿರುದ್ಧವಾದ ವಿಷಯಗಳು. ಒಂದರ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.



ಭಕ್ತಿಯ ಒಂಬತ್ತು ರೂಪಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಪರಿಶ್ಯಾಗವನ್ನು ವೆಡೆಯಬಹುದು.

ಶ್ರೀಮದ್ ಭಾಗವತ ಮತ್ತು ವಿಷ್ಣು ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯ ಒಂಬತ್ತು ರೂಪಗಳು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ

1. ಶ್ರವಣ (ದೇವರ ಅಳಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಥೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು),

2. ಕಿರಣ (ದೇವರ ಮಹಿಮೆಗಳ ಗಾಯನ).

3. ಸ್ವರಣ (ದೇವರ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಉಪಸ್ಥಿತಿಯ ಸ್ವರಣೆ),

4. ಹಾದಸೀವನ (ಅವನ ಹಾದಗಳ ಸೀವೆ),

5. ಅಜಣನ (ದೇವರ ಆರಾಧನೆ),

6. ವಂದನ (ಭಗವಂತನಿಗೆ ಸಾಙ್ಕಾರಿಕ ನಮಸ್ಕಾರ),

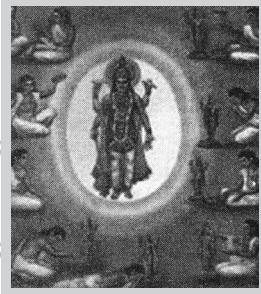
7. ದಾಸ್ಯ (ದೇವರೊಂದಿಗಿನ ಸೇವಕನ ಭಾವವನ್ನು ಬೇಳೆಸುವುದು),

8. ಸಂಖ್ಯಾ (ಮಿತ್ರನ ಭಾವ) ಮತ್ತು

9. ಆತ್ಮಸಿವೇದನ (ಸ್ವಯಂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗತಿ).

ಭಕ್ತನು ತನಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಭಕ್ತಿಯ ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಆ ಮೂಲಕ ಅವರು ದೈವಿಕ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ವೆಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

1. **ಶ್ರವಣ :** ಶ್ರವಣ ಭಗವಂತನ ಅಳಿಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು. ಮತ್ತು ದೇವರ ಸದ್ಗುಣಗಳು, ಮಹಿಮೆಗಳು, ಶ್ರೀಜೆಗಳು ಮತ್ತು ಆತನ ದೈವಿಕ ನಾಮ ಮತ್ತು ರೂಪಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಭಕ್ತನು ದೈವಿಕ ಕಥೆಗಳ ಶ್ರವಣದಲ್ಲಿ ಮುಖುಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆತನ ಮನಸ್ಸು ದೈವತ್ವದ ಜಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಲಂಬಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಅದು ದೈವಿಕ/ಲೌಕಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಜಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಜೀಲುವನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಭಕ್ತನು ಕನಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ದೇವರನ್ನು ಸೃಂಸುತ್ತಾನೆ.



ಭಕ್ತನು ಮಹಾನ್ ಸಂತನಾದ ವಿಧ್ವಾಂಸರ ಮುಂದೆ ಕುಂಡಲಿ ದೈವಿಕ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು. ಅವನು ಒಂಕೆ ಅಥವಾ ದೋಷ-ಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೀಯಲ್ಲದ ಪ್ರಮಾಣಿಕ ಹೃದಯದಿಂದ ಕೇಳಬೇಕು.

ಭಕ್ತನು ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸಿದ ಆದಶಂಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ತನ್ನ ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಸಂತರು ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಹವಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಶ್ರವಣ-ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಓದುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಅನುಮಾನಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಭಕ್ತನಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಅನುಭವಿ ನಾಥಕನು ಅವಶ್ಯಕ.

ರಾಜ ಪರಿಷತ್ತಾರವರು; ಶ್ರವಣ ಭಕ್ತಿಯ ಅನುಸರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದರು. ಅವರ ಹೃದಯ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಶುಕ್ತ ಮಹಿಂಗಣಗಳಿಂದ ದೇವರ ಮಹಿಮೆಗಳನ್ನು ಕೇಳದರು. ಪ್ರೇಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷ್ಣುವಿನ ವಾಸಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದು ಮುಕ್ತರಾದರು ಮತ್ತು ಪರಮ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು.

2. ಕೀರ್ತನೆ: ಕೀರ್ತನೆಯು ಭಗವಂತನ ಮಹಿಮೆಗಳ ಗಾಯನವಾಗಿದೆ. ಭಕ್ತನು ದೈವಿಕ ಭಾವನೆಯಿಂದ ರೋಮಾಂಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ದೇವರ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ಕಳೆದುಹೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಭಗವಂತನ ಮೇಲನ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅವನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗಾಬರಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ದೇವರ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಯೋಜಿಸುವಾಗ ಅವನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ದ್ವಾಸಿಯು ಉಸಿರುಗಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅವನು ದೈವಿಕ ಭಾವದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಾರುತ್ತಾನೆ. ಭಕ್ತನು ಯಾವಾಗಲೂ ಭಗವಂತನ ನಾಮದ ಜಪದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ದೇವರ ಮಹಿಮೆಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾರೂ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಎಲ್ಲಗೆ ಹೋದರೂ ಹಾಡಲು ಮತ್ತು ದೇವರನ್ನು ಸ್ತುತಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವರ ಕೀರ್ತನೆಗೆ ಎಲ್ಲಾರೂ ಸೇರಬೇಕೆಂದು ವಿನಂತಿಸುತ್ತಾರೆ, ಭಾವಪರವಶರಾಗಿ ಹಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸೃಂತ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇತರರನ್ನು ಸೃಂತ್ಯ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇತಿಸುತ್ತಾರೆ.



3. ಸ್ತುರಣ : ಸ್ತುರಣವೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಸ್ತುರಣ. ಇದು ಭಗವಂತನ ನಾಮ ಮತ್ತು ಸ್ತುರೋಪದ ಅಳಂಡ ಸ್ತುರಣ. ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಭಗವಂತನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಯೋಚಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮಗ್ನಾವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭಗವಂತನ ಮಹಿಮೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವನ ಗುಣಗಳು, ನಾಮಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾಪ ಅಥವಾ ಪ್ರಕಾಢನಂತೆಯೇ ದೇವರ ಸ್ತುರಣೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ವಿಷಯವನ್ನು ನಕ ಮರೆತುಜಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೂಡ ದೇವರ ಸ್ತುರಣ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಯ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ತುರಣೆಕೆಯು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕರ್ಭೇಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸುವುದು, ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ದೇವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಕಳಾಸುವುದು, ದೇವರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಕುರಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ತುರಣೆಗೆ ನಿದಿಂಷ್ಟ ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬನು ತನ್ನ ಪ್ರಜ್ಞೀಯನ್ನು ಅಖಂಡವಾಗಿ ಪಡೆದಿರುವವರೆಗೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿರಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಸ್ತುರಿಸಬೇಕು.

4. ಹಾದಸೇವನ: ಹಾದಸೇವನ ಎಂದರೆ ಭಗವಂತನ ಹಾದಸೇವೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇದು ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಅಥವಾ ಪಾವತಿಯಂದ ಮಾತ್ರ ನಾಧ್ಯ. ಭಗವಂತನು ಭೌತಿಕ ಕಣ್ಣಗಳಿಗೆ ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಈ ಭಕ್ತಿಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಭಾಗ್ಯ ಯಾವುದೇ ಮತ್ತೆ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಿಗ್ರಹಗಳಲ್ಲಿ ದೇವರ ಜಿತಣವನ್ನು ಪೂರ್ಣಸಲು ನಾಧ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ, ಇಡೀ ಮಾನವಿಂಯತೆಯನ್ನು ದೇವರಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಾದಸೇವನ. ರೋಗಿಗಳ ಸೇವೆಯೇ ಹಾದಸೇವನ. ಹಾದಸೇವನ ಎಂದರೆ ಇಡೀ ಮಾನವಿಂಯತೆಯ ಸೇವೆ. ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ವಿರಾಂ-ಸ್ವರೂಪ. ಲೋಕಸೇವೆಯೇ ಭಗವಂತನ ಸೇವೆ.

5. ಆಚರಣ: ಆಚರಣ ಎಂದರೆ ಭಗವಂತನ ಆರಾಧನೆ. ಪೂಜೆಯನ್ನು ಜಿತ್ರ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ರೂಪದ ಮೂಲಕ ಮಾಡಬಹುದು. ಜಿತ್ರವು ಆರಾಧಕನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವಂತಿ-

ರಬೀಕು. ಪೂಜೆಯನ್ನು ಭಾಷ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಆಂತರಿಕ ಭಾವ ಅಥವಾ ಬಲವಾದ ಭಾವನೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾಡಬಹುದು. ಎರಡನೆಯದು ಆರಾಧನೆಯ ಮುಂದುವರಿದ ರೂಪವಾಗಿದ್ದು, ಶುದ್ಧಿಕರಿಸಿದ ಬುದ್ಧಿಯ ಪುರುಷರು ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಭಗವಂತನನ್ನು ಮೆಜ್ಜಿಸುವುದು, ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ದೇವರ ಪ್ರೀತಿಯ ಶರಣಾಗತಿಯ ಮೂಲಕ ಹೃದಯವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಕರಿಸುವುದು ಪೂಜೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

6. ವಂದನೆ: ವಂದನೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ನಮನ. ದೇವರ ರೂಪದ ಮುಂದೆ ನಂಜಕೆ ಮತ್ತು ಗೌರವದಿಂದ ದೇಹದ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಿಂದ (ಸಾಷ್ಟಾಂಗ-ನಮಸ್ಕಾರ) ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ವೇಶಿಸುವ ವಿನಿಮ್ಯ ನಮನ. ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರವು ಏಕದೇವನ ರೂಪವೆಂದು ತಿಳಿದು, ಮತ್ತು ಅನೇವಾಗುವುದು. ಭಗವಂತನ ದೈವಿಕ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಅಥವಾ ವಂದನಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವರಿಗೆ ಭಕ್ತಿಪೂರ್ವಕವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ನಮನದ ಮೂಲಕ ಅಹಂಕಾರವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ದೈವಿಕ ಅನುಗ್ರಹವು ಭಕ್ತನ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಇದ್ದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ದೇವರಾಗುತ್ತಾನೆ.

7. ದಾಸ್ಯ: ದಾಸ್ಯ ಭಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಸೇವಕ-ಭಾವನೆಗಳ ಮೂಲಕ ದೇವರ ಪ್ರೀತಿ. ಭಗವಂತನ ದಾಸನಾಗಿ, ಪರಮ ಯಜಮಾನನೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಆತನ ಸದ್ಗುಣ, ಸ್ವಭಾವ, ರಹಸ್ಯ ಮತ್ತು ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಅರಿತು ದೇವರ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಆತನ ಇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೇರವೇರಿಸುವುದು ದಾಸ್ಯ ಭಕ್ತಿ.

ದೇವಾಲಯಗಳೆಲ್ಲ ಮೂಲತ್ವಗಳ ಸೇವೆ ಮತ್ತು ಪೂಜಿಸುವುದು, ದೇವಾಲಯದ ಆವರಣವನ್ನು ಗುಡಿಸುವುದು, ದೇವರನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು ಮತ್ತು ದಾಸರಂತೆ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ದೇವರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಸಂತರು ಮತ್ತು ಖಂಡಗಳ ಸೇವೆ, ದೇವರ ಭಕ್ತರ ಸೇವೆ, ದೇವರ ರೂಪವಾದ ಬಡವರು ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದು ಸಹ ದಾಸ್ಯಭಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದೆ.



ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು, ವೇದಗಳ ಕಣ್ಣಳಿಗಳನ್ನು ದೇವರ ನೇರ ಸುಡಿಗಳಿಂದ ಪರಿಗಳಿಸಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ದಾಸ್ಯ ಭಕ್ತಿ. ಪ್ರೇಮ ಅಮಲೀರಿದ ಭಕ್ತರ ಸಹವಾಸ ಮತ್ತು ಸೇವೆ ಮತ್ತು ದೇವರ ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳವರ ಸೇವೆ ದಾಸ್ಯ ಭಕ್ತಿ. ದಾಸ್ಯ ಭಕ್ತಿಯ ಹಂದಿನ ಉದ್ದೇಶವು ದೇವರಿಗೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಆತನ ದೈವಿಕ ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ಅಮರತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಸದಾ ಇರುವುದಾಗಿದೆ.

४. ಸಪ್ಯಃ ಸಪ್ಯ-ಭಾವವು ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಸ್ವೇಹ-ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೇಕಿಸುವುದು. ನಂದಗೋಪನ ಕುಟುಂಬದ ಕೃದಿಗಳು ಈ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಅಜುಂನನೂ ಕೂಡ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದನು.

ಸದಾ ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ ಇರುವುದು, ಆತನನ್ನು ತನ್ನ ಆತ್ಮೀಯ ಬಂಧು ಅಥವಾ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಸ್ವೇಹಿತನಂತೆ ಕಾಣುವುದು, ಸದಾ ಆತನ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು, ಆತನನ್ನು ತನ್ನಂತೆ ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ಭಕ್ತಿ-ಮಾರ್ಗದ ಸಪ್ಯ-ಭಾವ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವೇಹಿತರು, ನಿಜವಾದ ಸ್ವೇಹಿತರು, ಹೇಗೆ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ? ಅವರು ಪರಸ್ಪರರ ನಡುವೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ? ಅಂತಹ ಪ್ರೀತಿಯು ಮನುಷ್ಯನ ಕಡೆಗೆ ಬದಲಾಗಿ ದೇವರ ಕಡೆಗೆ ವಾಲುತ್ತದೆ; ದೈಹಿಕ ಪ್ರೀತಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರೀತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು. ಲೌಕಿಕವು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಯಾಹಾಂತರಗೋಳ್ಳತ್ತದೆ.

५. ಆತ್ಮನಿವೇದನ : ಆತ್ಮ-ಸಿವೇದನವು ಸ್ವಯಂ ಶರಣಾಗತಿ. ಭಕ್ತನು ತನ್ನ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲವನೂ ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ತನಗಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸಹ ಕಚೇದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ದೇವರಿಗಾಗಿ ತನ್ನ ಆತ್ಮವನ್ನು ಕೂಡ ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ದೇವರ ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ದೇವರು ಅವನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ದೇವರು ಅವನನ್ನು ತನ್ನಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಭಕ್ತನು ದುಃಖ, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ನೋವುಗಳನ್ನು, ದೇವರು ಕಳುಹಿಸಿದ ಉಡುಗೋರೆಗಳಿಂದ

ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ದೇವರ ಕ್ಷೇ-ಗೊಂಬೆ ಮತ್ತು ದೇವರ ಕ್ಷೇಯಲ್ಲರವ ಸಾಧನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಸ್ವಯಂ ಶರಣಾಗತಿಯ ದೇವರಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶ್ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಭಕ್ತನಲ್ಲಿ ಈಶ್ವರ ಪ್ರಜ್ಞೀಯ ಹೊರತು ಬೇರೇನೂ ಇಲ್ಲ. ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಇಟ್ಟಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿಯೂ ಸಹ ಭಕ್ತನು ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಇರುವಿಕೆಯ ನಿಯಮ. ಅತ್ಯಂತ ಸತ್ಯವೆಂದರೆ ನಿರಪೇಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವು ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾನವಾದಾಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವವರಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೀಯ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹರುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಶ್ರೀತಿಯ ಪರಾಕಾಷ್ಟೇಯಾಗಿದೆ.

ಭಕ್ತಿಯ ಘಳಗಳು

ಭಕ್ತಿಯ ಹೃದಯವನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಅನೂಯೆ, ದ್ವೇಷ, ಕಾಮ, ಕೈರಳಿ, ಮದ ಮಾತ್ರಯೇ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂತೋಷ, ದೈವಿಕ ಭಾವಪರವಶತೆ, ಆನಂದ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕಾಳ-ಜಿಗಳು, ಜಿಂತೆಗಳು ಮತ್ತು ಆತಂಕಗಳು, ಭಯಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಭಕ್ತನು ಜನನ ಮರಣಗಳ ಸಂಸಾರಿಕ ಚಕ್ರದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಶಾಶ್ವತವಾದ ಶಾಂತಿ, ಆನಂದ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಅಮರ ನಿವಾಸವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಭಕ್ತಿಯ ಘಳವೇ ಜ್ಞಾನ. ಜ್ಞಾನವು ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶಂಕರ, ಮಧುಸೂದನ ಮತ್ತು ಸುಕದೇವರಂತಹ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಹ ದೇವರೊಂದಿಗಿನ ಶ್ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧದ ಮಾಧುಯೇವನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ಭಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಸಾಕ್ಷತ್ವಾರದ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದರು.

ಭಕ್ತಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯು ತಾನಾಗಿಯೇ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಭಕ್ತಿಯು ದೇವರಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದಕರ, ಸುಗಮ, ನೇರ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಭಕ್ತಿಯು



◆ ರೋಗ ಕಲಿಕರು

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಮದ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಕ್ಷೀಳಣಿಸದ ಆನಂದವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ

ಭಕ್ತಿಯ ಒಂಭತ್ತು ವಿಧಾನಗಳು, ಭಕ್ತನ ಜೀವನದ ಪರಮ ಆದರ್ಶವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿವೆ ತಾನು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು ಮತ್ತು ಭಗವಂತನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಭಕ್ತಿ ಮಾರ್ಗವು ಎಲ್ಲಾ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂತ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ, ಭಕ್ತಿ ಯೋಗವು ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಭಕ್ತಿ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು :

I. ಖಾಲ ಜಾಗವನ್ನು ಭಂಗಿಸ ಮಾಡಿ

1. ಭಕ್ತಿ ಯೋಗವು _____ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ
2. ಭಕ್ತಿ _____ ಮೂಲ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ
3. ಭಕ್ತಿಯು _____ ರ ಪರಮೋಳಜ್ಞ ಪ್ರೀತಿ
4. ಶಾಂತ ಭಾವದಲ್ಲಿ _____ ಭಕ್ತ
5. ಭಕ್ತಿ = ಪ್ರೇಮ + _____

II. ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ

1. ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ ಎಂದರೇನು?
2. ಭಕ್ತಿ ಎಂದರೇನು? ಭಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ
3. ಭಕ್ತಿಯಲ್ಲ ಬದು ವಿಧದ ಭಾವಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ

III. ವಿವರವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ

1. ನವ ವಿಧ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ
2. ಭಕ್ತಿಯಲ್ಲ ವಿವಿಧ ಭಾವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ



3. ಭಕ್ತಿಯ ಫಲಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ
4. ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ ಹೇಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ?
5. ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೇಕೆನ್ನುವ ವಿಧಾನಗಳು



9. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ

ಕೇವಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೋಗವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯವಲ್ಲ ಯೋಗವು ಕೇವಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಜ್ಯೌತಿಸ್ಯವನ್ನು ಪರಿಗಳಿಸುವ ಬದಲು, ಅದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ, ಬಹು-ಆಯಾಮದ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕ ಜೀವಿ ಎಂದು ನೋಡುತ್ತದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ಈ ಆಯಾಮವನ್ನು ಒಂದು ದೇಹ ಅಥವಾ ಹಕ್ಕೊಳೆ ಎಂದು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ತೈತೀರಿಯ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಪ್ರಕಾರ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವು ಇದು ಹೊಳೆಗಳಿಂದ ರಚಿಸಲ್ಪಟದೆ. ಈ ಪಂಚಹಕ್ಕೊಳೆವನ್ನು ಅಧ್ಯೋಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಹಂಚ ಹೊಳೆ ವಿವೇಕ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭೌದ್ರಿಕ ದೇಹ-ವನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸುವ ಹೊಳೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ದೇಹ ಅಥವಾ ಜೀವಹಕ್ಕೊಳೆಗಳಿಂದ ಹೂಡಿದ ಹೊಳೆ (ಅನ್ವ). ಪ್ರಾಣಮಯ ಹೊಳೆವು ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಹೊಳೆವಾಗಿದೆ, ಇದು ಉಸಿರಾಟದ (ಪ್ರಾಣ) ಹಂಟಿಂಗ್ ಶ್ರಯೆಯಿಂದ ಬೌದ್ರಿಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜನಲಾದ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ದೇಹವನ್ನು ಜೀವ ಶಕ್ತಿ ದೇಹ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ದೇಹ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸೋಮಯ ಹೊಳೆವು ಜಿತ್ತ ಅಥವಾ ಜಾಗ್ರತ್ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಹೊಳೆವು ಅತಿ ಜಾಗ್ರತ್ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಉನ್ನತ ಮನಸ್ಸಿನ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ದೇಹವಾಗಿದೆ. ಆನಂದಮಯ ಹೊಳೆವು ಆನಂದದ ದೇಹ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ದೇಹವಾಗಿದೆ.

ಭೌತಿಕ ದೇಹವು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಮತ್ತು ಸಮಭಾವವನ್ನು ಪ್ರತಿಸಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಮತೋಲತ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲತವಾಗಿದೆ, ಅಂದರೆ ಉನ್ನತ ಆರ್ಥಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ. ಅನ್ವಯಿಸುವ ಹೊಳೆ ಇತರ ನಾಲ್ಕು ದೇಹಗಳಿಂದಿಗೆ ಅನಮರ್ಪಕವಾದಾಗ, ದೃಷ್ಟಿಕ ವಿಷಣವೆ ಅಥವಾ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಭಾರತೀಯ ವಿವಿಧ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ
ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಯೋಂಗದ ಪ್ರಕಾರ ಮನಸ್ಸು ಎನ್ನುವುದು
ಜಿಂತೆಗಳ ಗೂಡು, ಆಲೋಚನೆಗಳ ಸಮೂಹ. ಯೋಂಗ ಮತ್ತು
ಸಾಂಖ್ಯ ತತ್ವದ ಪ್ರಕಾರ ಮನಸ್ಸು ಎನ್ನುವುದು ದೇಹದ ಗಾತ್ರವಾಗಿದೆ.
ಅಧ್ಯತ್ಮ ವೇದಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಮನಸ್ಸು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಸ್ತು; ಅದು
ಪರಮಾಣು ಅಥವಾ ಅನಂತ ವಸ್ತುವಲ್ಲ (ದ್ರವ್ಯ). ಅಂತರಿಕ ಅಂಗ
ಅಥವಾ ಅಂತಃಕರಣ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಮನಸ್ಸು ಈ ಎಲ್ಲಾ
ಬದು ಅಂಶಗಳ ಸತ್ಯ ರೂಪದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂತಃಕರಣವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವಿಭಿನ್ನ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ
ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಹೆಸರುಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದರೆ -
ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಜಿತ್ತ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ. ಅರಿವಿನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು
ಮನಸ್ಸು ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಕಲ್ಪ
ಮಾಡಿದಾಗ ಅದು ಬುದ್ಧಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಸ್ವರಣೆಯಲ್ಲಿ
ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಜಿತ್ತ ಎಂದು
ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಹಂಭಾವವೆಂದರೆ ಅಹಂಕಾರ.

ಕಾಂದೊಂಗ್ಯೆ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ (6.5.1) ಪ್ರಕಾರ, ತಿನ್ನುವ
ಆಹಾರವನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಚಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ -
ಸ್ಥಾಲವಾದ ಭಾಗವು ಮಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಮಧ್ಯಮ ಅಂಶವು
ಮಾಂಸವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾಗವು ಮನಸ್ಸಾಗುತ್ತದೆ
(ಅಂತಃಕರಣ). ಬಂಧನಕ್ಕೂ ಮುಕ್ತಿಗೂ ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣ. ಸುಖ
ದುಃಖಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೋದೃಷ್ಟಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಸ್ವಭಾವ

ಅಧುನಿಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಯೋಂಗವನ್ನು ದೇಹದ
ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಸಮರ್ಪಕ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ,
ಇದು ಬಾಹ್ಯ ವಾತಾವರಣದ ಪಜೆಂಟ್‌ಜಾದ ಅಲಜಿಗಳು,
ಬಾಸಿನಿಗಳು ಅಥವಾ ಮಾಲನ್ಯಕಾರಕಗಳು ಅಥವಾ ಸಾಂಕ್ರಾಂತಿಕ
ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಂತಹ ವಿವಿಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದಾಗಿರಬಹುದು
ಅಥವಾ ಜನ್ಮಜಾತ ಅಥವಾ ದೋಷಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿರಬಹುದು.



ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ಮಾನಸಿಕ ತಲ್ಲಿಗಳು, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಉಲ್ಲಿಂಗಳು ಅಥವಾ ಭೌದ್ದಿಕ ಘಟಕಗಳಿಗೆ ಅಂತರಿಕ್ಷ ಅನಮೂಲೋಲನಗಳನ್ನು ಸಹ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಒತ್ತಡದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರ ರೋಗದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಯೋಗ ವಸಿಷ್ಟೆ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾ, ಮಧುಮೇಹ, ಆತಂಕ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮುಂತಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಆಧುನಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಆದಿಜ ವ್ಯಾಧಿಗಳು (ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ರೋಗಗಳು) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರ ರೋಗದ ಮೂಲವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಹೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದು ಸರಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದು ತಪ್ಪು ಎನ್ನಲು ದಕ್ಷಿಂತಬಲವಾದ ಇಷ್ಟ-ಅನಿಷ್ಟಗಳಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಅಂದರೆ ಯಾವುದು ಸರಿ ಯಾವುದು ತಪ್ಪು ಎನ್ನಲು ದರ ವಿರುದ್ಧ ಹೊಗುವುದು. ಆಯುವೇದದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಪರಾಧ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವುದು (ಒಳಗಿನಪ್ರಜ್ಞೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು) ಇದು ಮನೋಮಯ ಹೋಳದಲ್ಲಿ ಅನಮೂಲೋಲನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು “ಆದಿ” ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದಿ (ಮನಸ್ಸು ಅಥವಾ ಮನೋಮಯ ಹೋಳ) ನಿವಾರಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಪ್ರಾಣಮಯ ಹೋಳದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಅನಮೂಲೋಲನವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ವಾಸಿಯಂತ್ರಿತ ಅಂತಹಸ್ವಾಸಕ ಅನಮೂಲೋಲನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಧಿ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೀಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ಆದಿಜ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಾದಿಜ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಯೋಜಿತೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾ-



ರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುಬಹುದಾದ ದೈಹಿಕ ಸ್ವಭಾವದ ಸೋಂಕುಗೆಳು
ಮತ್ತು ಗಾಯಗೆಳಂತಹ ಕಾಯಲೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ಪರ್ಗಣವಾಗಿದೆ.
ಆದಿಜ ವ್ಯಾಧಿಗೆಳು ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ಸ್ವಭಾವವಲ್ಲ ಅವು ಬಹು
ಅಯಾಮದಪುಗಳಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಇಡೀ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಜಿಕಿತ್ಸೆ
ನಿಂಡಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಯೋಗ ಜಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಗ್ರ ವಿಧಾನ
.ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಂತಗೆಳಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು
ತಂತ್ರಗೆಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗೆಳು ಬದು ಕೊಳಳಿಗೆ
ಮಟ್ಟದಲ್ಲ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ತರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ,
ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸುಬಹುದು.



10. ಮಂತ್ರದ ಪರಿಶೀಲನೆ...

ಮಂತ್ರ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದ್ವಾನಿ ಕಂಪನ ಎಂದು ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಂತ್ರವು ಯೋಗ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ ಬದನೇ ಯೋಗವಾಗಿದೆ. ಮಂತ್ರದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅಥವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರ ಎಂಬ ಪದವು ಹಲವಾರು ಮೂಲಗಳಿಂದ ಬಂದಿದೆ.

॥ ಮನಸಾತ್ಮ ತ್ರಯತೇ ಇತಿ ಮಂತ್ರಃ॥

ಮನಸಾತ್ಮ – ಮನಸ್ಸಿನ ಬಂಧನ, ತ್ರಯತೇ – ಮುಕ್ತ ಅಥವಾ ಮುಕ್ತಿ, ಇತಿ – ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಹೀಗೆ, ಮಂತ್ರ – ಕಂಪನ ಶಕ್ತಿ

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದೇ ಮಂತ್ರ ಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರ, ಸ್ಥಾಲ ಮನಸ್ಸು ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಎರಡು ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು “ಮುಲ”, ಅಂದರೆ ಕಲ್ಲುಶಗಳು. ಜೀವನದ ತಾಮಸಿಕ ಮತ್ತು ರಾಜಸಿಕ ಅಂಶಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆಯೇ “ಮುಲ” ಅಥವಾ ಕಲ್ಲುಶ ಎರಡನೆಯದು - “ವಿಕ್ಷೇಪ”, ಅಂದರೆ ಪ್ರಸರಣ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಸ್ತುತ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾಧಾನದ ಭಾವನೆ “ವಿಕ್ಷೇಪ”. ಆದ್ದರಿಂದ ಶುದ್ಧವಾದ ಮನಸ್ಸು ಅಶುದ್ಧ ಕಲ್ಲುಶಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸನಲ್ಲಿ ಉಂಬಾಗುವ ಮನರಂಜನೆಯ ತರಂಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು ಮಂತ್ರದ ಉದ್ದೇಶ. ಮಂತ್ರವೆಂದರೆ ಕಂಪನ. ಅತ್ಯಾನ್ತ ಮಂತ್ರವೆಂದರೆ ಅನಾಹದ ನಾದ (ಶಭವಿಲ್ಲದ ದ್ವಾನಿ). ಮನಸ್ಸ ಮಂತ್ರ ಯೋಗದ ಒಂದು ಅಂಶವಾಗಿದೆ, ಅತೀಂದ್ರಿಯ ದೇಹವು ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ದ್ವಾನಿ ಕಂಪನವು ಮೂರನೇ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

ಮಂತ್ರದ ವಿಧಾಳು

ಎರಡು ರೀತಿಯ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ:

ಎ. ಸಾವಣತ್ರಿಕ ಮಂತ್ರ

ಜಿ. ಷೈಯಕ್ತಿಕ ಮಂತ್ರ



ಮಹಾ ಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ ದಿಂಡಂ ಸಾವಂತ್ರಿಕ ಮಂತ್ರಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಮಧ್ಯಂತರ ಉದ್ದೇಶ ಸಾವಂತ್ರಿಕ ಮಂತ್ರದ ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಂದರೆ ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ ಮತ್ತು ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ. ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಿರು ಸಾವಂತ್ರಿಕ ಮಂತ್ರಗಳೆಂದರೆ ಓಂ ಮತ್ತು ಸೋಽಹಂ ಹೈಯತ್ಸಿಕ ಮಂತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಹೈಯತ್ಸಿಕ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಷೇ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶಗಳಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಂದರೆ ಜಿಜ ಮಂತ್ರಗಳು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹ್ರಾಂ ಹ್ರಾಂ, ಹ್ರಿಂ) ಇದು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ತಾಂತ್ರಿಕ ಮಂತ್ರಗಳು (ಹ್ರಿಂ, ಹ್ರಿಂ ನಂತಹವು) ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಹೃಧಿಕ ಮಂತ್ರಗಳ ಶಕ್ತಿಯ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಯಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಮತ್ತು ತತ್ತ್ವಮಸಿ) ಪ್ರಜ್ಞೀಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮಧ್ಯಂಗಳನ್ನು ಆಂತರಿಕಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಣಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತವೆ.

ನೇರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿಲ್ಲದೆ ಯಾರಾದರೂ ಸಾವಂತ್ರಿಕ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರಕಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಜಾಗ್ರತ್ತಗೊಳಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಬದಲಾವಣೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಚೋದನನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಹೈಯತ್ಸಿಕ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣರಿಂದ ಆಕಾಂಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ?

ಮಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಜಪ ಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜಪ ಯೋಗವು ಮಂತ್ರ ಯೋಗದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಮಂತ್ರ ಜಪದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳವೇ.

1. ಹೈಯರಿ (ಅಥವಾ ಮೌಳಕ ಪುನರಾವರ್ತನೆ),
2. ಉಪಾಂಶ (ಅಥವಾ ಹಿನುಗುಟ್ಟುವ ದ್ವಿನಿ).



3. ಮಾನಸಿಕ ಜಪ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಪುನರಾವರ್ತನೆ

4. ಹರ ಅಥವಾ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಪುನರಾವರ್ತನೆ.

ವೈಬರಿ ಜಪ ಯೋಗದ ಆರಂಭಕ ಹಂತವಾಗಿದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪರಿಷತ್ತಗಳಲ್ಲದೆ ಸ್ಥಿರ ಪ್ರರೋಧಿಗೆ ನಿರಂತರ ಮೌಳಕ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ವೈಬರಿ ಜಪದಲ್ಲ, ಮಂತ್ರ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯನ್ನು ಪಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಗುಂಟಿನಲ್ಲಿ ಅಭಾವನ ಮಾಡಬಹುದು, ಅಂದರೆ ಅದೇ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು.

ಮಧ್ಯಮ ಅಥವಾ ಉಪಾಂಶು ಜಪವು ಎರಡನೇ ಹಂತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ದ್ವಾಸಿಯಲ್ಲದೆ ತುಟ ಚೆಲನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹಿನ್ನಗುಣ್ಣವಿಕೆಯೋಂದಿಗೆ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲ ಕೂಡ ಪರಿಸರಬಹುದು. ಮನಸ್ಸು ಅಂತಮುಖಿಯಾದಾಗ ಹಿನ್ನಗುಣ್ಣವಿಕೆಯು ಮಂತ್ರದ ಅರಿವನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಜಪವು ಮೂರನೇ ಹಂತವಾಗಿದೆ, ಇಲ್ಲ ಪಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಒಂದು ಯಂತ್ರ / ಮಂತ್ರ ಇಂಷ್ಟ್ ದೇವತೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜಪಿಸುವುದು ಹರ ಜಪವು ಕೊನೆಯ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಒಂದೇ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇದು ಅಜಪ ಅಥವಾ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದ ನಿರಂತರವಾದ ಮಂತ್ರ ಜಪ.



ಮಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅರ್ಥ

ಗುರುವಂದನೆ

ಪ್ರಣಮ್ಯ ಶ್ರೀ ಗುರುಂನಾಥಮ್ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮೇಣ ಯೋಗಿನಾ ಕೇಳಲಂ ರಾಜಯೋಗಾಯ, ಹರವಿದ್ಯೋಽಪದಿಷ್ಯತೇ ।

ಹರಯೋಗದ ಮೂಲಕ ರಾಜಯೋಗವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಹಾದಿ ತೋರಿಸಿರುವ ಯೋಗಿವರ್ಯ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನಿಗೆ ವಂದನೆಗಳು ॥

ಹ.ಯೋ.ಪ್ರ ॥

ಯೋಗ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಂತ್ರ
ಶಿಂ ಸಹನಾವವತು । ಸಹನೌಭುನಕ್ತು ।
ಸಹವಿಂಯಂ ಕರವಾವಹಕ್ಯೈ ।
ತೇಜಸ್ಸಿನಾವಧಿತಮಸ್ತು ।
ಮಾ ವಿದ್ವಿಷಾವಹಕ್ಯೈ ॥

ಶಿಂ ಶಾಂತಿ: ಶಾಂತಿ: ಶಾಂತಿ:

ಆ ಪರಮಾತ್ಮನು ನಮಿಬ್ರಹ್ಮನ್ನೂ ರಕ್ಷಿಸಲ. ನಮಿಬ್ರಹ್ಮನ್ನೂ ಪ್ರೋಷಣಿಸಲ ಅತನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಕೆಲವು ವಿಂಯವತ್ತಾಗಿ ನಡೆಯಲ. ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನವು ತೇಜಸ್ಸಿಯಾಗಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಬ್ರಹನ್ನೊಬ್ಬರು ದ್ವೇಷಿಸದೆಂತಾಗಲ.

ಸೂರ್ಯ ನಮಶ್ವಾರ ಮಂತ್ರ

ಹಿರಣ್ಯಯೀಣ ಪಾತ್ರೀಣ ಸತ್ಯನಾಃಫಿಹಿತಂ ಮುಪಮ್ ।
ತತ್ತಂ ಪೂಷನ್ ಪಾವುಣ ಸತ್ಯಧಮಾಯ ದೃಷ್ಟಯೀಂ
ಶಿ ಸೂರ್ಯ ಭಗವಾನ್. ಪಾತ್ರೀಯ ಮುಜ್ಜಿಂದಂತೆ (ಮಾಯಿಯಿಂಬ) ನಿನ್ನ ಹೋಸ್ತಿನ ಆವರಣವು ಸತ್ಯದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಮುಜ್ಜಿದೆ. ಸತ್ಯ ಧರ್ಮದ ದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಆವರಣನ್ನು ಸರಿಸು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಂತ್ರ

ಪ್ರಾಣಸ್ಯೇದಮ್ ವಶೀ ಸವಂತಾ ॥ ತ್ರಿದಿವೇ ಯತ್ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಮ್ ।
ಮಾತೇವ ಪ್ರತ್ಯಾನ್ ರಕ್ಷಣ್ ಶ್ರೀಷ್ಟ ಪ್ರಜಾಂಶ್ ವಿಧೇಹಿ ನ ಇತಿ ।



ಮೂರು ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣದ ವಶದಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣ ದಯವಿಟ್ಟು ತಾಯಿಯು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡು ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಸ್ನೇಹ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನೂ ದಯವಾಲಾಗು.

ಧ್ಯಾನ ಮಂತ್ರ

ಶನ್ಯಃ ಶನ್ಯೇರುಪರಮೀತಾ ಬುದ್ಧಾಂ ಧೃತಿಗೃಹಿತಯಾ ।

ಆತ್ಮ ಸಂಫಂ ಮನಸ್ಕೃತ್ವ ನ ಕಿಂಜಿದಷಿ- ಜಿಂತಯೀತಾ ॥

ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲನೆ ಧೈಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬುದ್ಧಿಯಂದ (ವಿಷಯಗಳಿಂದ) ಹಿಂತಿರುಗಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆತ್ಮನಲ್ಲ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಖನನ್ನೂ ಜಿಂತಿಸಬಾರದು.

ಆವತ್ಸನ ಧ್ಯಾನ ಮಂತ್ರ

ಲಯೀ ಸಂಬೋಧಯೀತಾ ಜಿತ್ತಂ । ವಿಕ್ಷಿಪ್ತಂ ಶಮಯೀತಾ ಪುನಃ ಸಕಶಾಯಂ ವಿಜಾನಿಯಾತಾ । ಸಮಪ್ರಾಪ್ತಂ ನ ಜಾಲಯೀತಾ ॥

ಮನಸ್ಸು ಜಡ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲವಾಗ ಪ್ರಜ್ಞಾನದಿನಿ ಎಜ್ಞಿಸಿ. ಜೆಂಡಲತೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಶಾಂತಸ್ಥಿತಿಗೆ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ಏನೂ ಮಾಡದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳ.

ಯೋಗಾಸನ ಮಂತ್ರ

ಯೋಗಿನ ಜಿತ್ತಸ್ಯ ಪಥೇನ ವಾಚಾಂ । ಮಲಂ ಶರೀರಸ್ಯ ಜ ವೈಧ್ಯಕೇನ ಯೋಗಾಕರೋಽತ್ತಂ ಪ್ರವರ್ತಂ ಮುನಿನಾಂ ಪತಂಜಲಂ ಪ್ರಾಂಜಲಾನತೋಸ್ಮಿ ॥

ಕಲುಷಿತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯೋಗದಿಂದಲೂ, ದೋಷಕ್ಷಯಕ್ಕು ಮಾತನ್ನು ವ್ಯಾಕರಣದಿಂದಲೂ, ರೋಗಿಷ್ಟ ದೇಹವನ್ನು ವೈಧ್ಯಕೀಯದಿಂದಲೂ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮುನಿಶೈಷಣ್ಯ ಪತಂಜಲಗೆ ಅಂಜಲಬದ್ಧನಾಗಿ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಶಾಂತಿ ಮಂತ್ರಗಳು

ಹಂ ಸವೀದ ಭವಂತು ಸುಖನಃ । ಸವೀದ ಸಂತು ನಿರಾಮಯಾ: ॥

ಸವೀದ ಭದ್ರಾಣಿ ಪಶ್ಯಂತು । ಮಾ ಕಶ್ಮಿತಾ ದುಃಖ ಖಾಗ್ಬವೇತಾ: ॥

ಹಂ ಶಾಂತಿ: ಶಾಂತಿ: ಶಾಂತಿ:



ಎಲ್ಲರೂ ಸುಖಮಯವಾಗಿರಲ, ಯಾರೂ ರೋಗದಿಂದ
ನರಕದಿರಲ ಎಲ್ಲರೂ ಓಟೆಯದನ್ನೇ ನೋಡುವಂತಾಗೆಲ,
ಯಾರಿಗೂ ದುಃಖ ಬಾರದಿರಲ.

ಹಂ ಅಸತೋ ಮಾ ಸದ್ಗಮಯ |
ತಮಸೋ ಮಾ ಜ್ಯೋತಿರ್ಗಮಯ |
ಮೃತ್ಯೋಮಾಂ ಅಮೃತಂಗಮಯ ||

ಹಂ ಶಾಂತಿ: ಶಾಂತಿ: ಶಾಂತಿ:

ಅನತ್ಯವಾದ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಸತ್ಯವಾದ ಪರಬ್ರಹ್ಮದೆಡೆಗೆ ನನ್ನನ್ನ
ನಡೆಸು. ಅಜ್ಞಾನದ ಕತ್ತಲೆಯಿಂದ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಹಾದಿತೋರು.
ಮೃತ್ಯುವಿನಿಂದ ಅಮೃತತ್ವಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗು.

ಹಂ ಪೂರ್ಣಮಂದಿ: ಪೂರ್ಣಮಿದಂ ಪೂರ್ಣಾತ್ಮ ಪೂರ್ಣಮಂದಜ್ಯೋತೀ |
ಪೂರ್ಣಸ್ಯ ಪೂರ್ಣಮಾದಾಯ ಪೂರ್ಣಮೇವಾಶಿಷ್ಯತೀ ||

ಹಂ ಶಾಂತಿ: ಶಾಂತಿ: ಶಾಂತಿ:

ಅವ್ಯಕ್ತವಾದುದೂ ಪೂರ್ಣವೇ. ವ್ಯಕ್ತವಾದುದೂ ಪೂರ್ಣವೇ
ಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮದಿಂದಲೇ ಈ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವವೂ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಇಡೀ
ವಿಶ್ವವೇ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೂ, ಬ್ರಹ್ಮವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೇ
ಉಂಟಿರುತ್ತದೆ.

ಹಂ ಭದ್ರಂಕಣೀಂಭಿ: ಶ್ಲೋಣಿಯಾಮ ದೇವಾ:
ಭದ್ರಂ ಪರ್ಯಾಮಾಙ್ಗಳಿಯಂಜತ್ರಾ; |
ಫೀರ್ಧರಂಗ್ರಿಃ: ಸ್ತುಪ್ಷುವಾಂ ಸತ್ಸುನೂಜಃ:
ವ್ಯಾಂಧಿಮ ದೇವಹಿತಂ ಯದಾಯು: |

ಹಂ ಶಾಂತಿ: ಶಾಂತಿ: ಶಾಂತಿ

ಕವಿಗಳಿಂದ ಶ್ರೀಂಷ್ಟವಾದುದನ್ನೇ ಕೇಳಿರೋಣ, ಕಣ್ಣಗಳಿಂದ
ಉತ್ತಮವಾದುದನ್ನೇ ಕಾಣಿರೋಣ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳೂ
ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಲ, ಆನಂದಮಯವಾದ ಧಿರಭಾಂಯುಷ್ಯದ
ಜೀವನ ನಡೆಸುವಂತಾಗಲ.



ಮಹಾ ಮೃತ್ಯುಂಡಯ ಮಂತ್ರ

ಶಿಂ ತ್ಯಂಬಕಂ ಯಜಾಮಹೇ ಸುಗಂಧಿಂ ಪುಷ್ಟಿವರ್ಥನಂ ।

ಉವಾರುಕಮಿವ ಬಂಧನಾತ್ ॥

ಮೃತ್ಯೋಮುಂಕ್ಷೀಯ ಮಾಮೃತಾತ್ ॥

ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸುಗಂಧವನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿದ
ಮೂರು ಕಣ್ಣಗಳುಳ್ಳ ಭಗವಂತನಿಗೆ (ಶಿವ) ನಮ್ಮ ನಮನಗಳು.
ಹಣ್ಣಾದ ಸೌತೆ ಕಾಯಿಯು ಹೇಗೆ ಪ್ರಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಬಳ್ಳಾಯಂದ
ಜಿಂಕುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಮೃತ್ಯುವಿನಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ
ಮಾಡು.

ಭೋಜನ ಮಂತ್ರ

ಅಹಂ ವೈಶ್ವಾನರೋಽಭೂತ್ವಾ ಪ್ರಾಣಿನಾಂ ದೇಹಮಾಶ್ರಿತः ।

ಪ್ರಾಣಾಪಾನ ಸಮಾಯುತ್: ಪಜಾಮ್ಯಾನ್ಂ ಜತುವಿಂದಧರ್ಮೋ ॥

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹವನ್ನು ಸಕಲ ಜಿಂಬರಾಶಿಗಳನ್ನೂ,
ಆಶ್ರಯಿಸಿಕೊಂಡು ನಾನು ವೈಶ್ವಾನರನಾಗಿ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು
ಅಪಾನಗಳಂದ ಕೂಡಿದವನಾಗಿ ಜತುವಿಂದಧರಾದ ಆಹಾರವನ್ನೂ
ಜಿಂಣವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಅನ್ನಪೂರಣೀ ಸದಾಪೂರಣೀ ಶಂಕರ ಪ್ರಾಣವಲ್ಲಭೀ ।

ಜ್ಞಾನವೈರಾಗ್ಯ ಸಿಂಹಧರ್ಮಂ ಜಿಕ್ಷಾಂ ದೇಹಿ ಜ ಹಾರ್ಷತೀ ॥

ಸದಾಕಾಲವೂ ಪ್ರಾಣವಾಗಿರುವಂಥ ಶಂಕರನ
ಪ್ರಾಣತ್ವಿಯಿಂದ ಅನ್ನಪೂರಣೀಯೇ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯಗಳ
ಸಿದ್ಧಿಗಾಗಿ ನಮಗೆ ಜಿಕ್ಷೆಯನ್ನು (ಆಹಾರವನ್ನು) ದಯವಾಲಾಗು.

ಶಿಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಪರ್ವತಂ ಬ್ರಹ್ಮಕವಿ: | ಬ್ರಹ್ಮಾ ಬ್ರಹ್ಮಾಪರ್ವತಮ್ ।

ಬ್ರಹ್ಮಾವ ತೇನ ಗಂತವ್ಯೇಂ ಬ್ರಹ್ಮಕಮುಸಮಾಧಿನಾ ॥

ಅಪರಣವು ಬ್ರಹ್ಮ, ಹವಿಸ್ಸು ಬ್ರಹ್ಮ, ಬ್ರಹ್ಮರೂಪವಾದ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲ
ಬ್ರಹ್ಮದಿಂದಲೇ ಹೋಽಮ ಮಾಡಲಿಟ್ಟತು. ಬ್ರಹ್ಮರೂಪವಾದ
ಕಮುದಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿಸ್ಥನಾದ ಪುರುಷನಿಂದ ಹೊಂದಬೇಕಾದದ್ದು
ಬ್ರಹ್ಮವೇ.



ದಕ್ಷಿಣಾಮೂರ್ತಿ ಸ್ತೋತ್ರ

ಓ ನಮಃ ಪ್ರಣವಾಧಾರಯ ಶುದ್ಧ ಜ್ಞಾನಕ ಮೂರ್ತಯೇ |
ನಿಮುಂಳಾಯ ಪ್ರಾಶಾಂತಾಯ ದಕ್ಷಿಣಾ ಮೂರ್ತಯೇ ನಮಃ
ಜಿಷ್ಟನಾಯ, ಮಹಂಶಾಯ ವಾತಮೂಲ ನಿವಾಸಿನೇ |
ಸಜ್ಜಿನಂದ ಸ್ವರೂಪಾಯ ದಕ್ಷಿಣಾಮೂರ್ತಯೇ ನಮಃ
ನಿಧಯೇ ಸರ್ವವಿದ್ಯಾನಂ ಜಿಷ್ಟೇ ಭವರೋಽಗಿನಾಂ |
ಗುರವೇ ಸರ್ವಲೋಕಾನಾಂ ದಕ್ಷಿಣಾಮೂರ್ತಯೇ ನಮಃ

ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ

ಓ ಭೂಭೂರಂಘಃ ಸ್ತಃ ತತ್ಸ್ವವಿತುವರೇಣ್ಯಂ |
ಭಗೋಽದ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ ಧಿಯೋ ಯೋಽನಃ ಪ್ರಬೋಽದಯಾತ್ |

(11 ಸಾರಿ ಜಹಿಸಬೇಕು)

ಶ್ರೀ ದುರ್ಗಾದೇವಿಯ 32 ನಾಮಗಳು :

ದುರ್ಗಾ ದುರ್ಗಾತಿಶಯನಿಂ ದುರ್ಗಾಪದ್ಮಿನಿವಾರಿಣಿ |
ದುರ್ಗಾಮಜ್ಞಿದಿನಿ ದುರ್ಗಾನಾಥಿನಿ ದುರ್ಗಾನಾಶಿನಿ ||
ದುರ್ಗಾತೋದಾರಿಣಿ ದುರ್ಗಾನಿಹಂತ್ರಿ ದುರ್ಗಾಮಾಪಹಾ |
ದುರ್ಗಾಮಜ್ಞಾನದಾ ದುರ್ಗಾದ್ವರ್ತ್ಯಲೋಕ ದವಾನಲಾ |
ದುರ್ಗಾಮಾ ದುರ್ಗಾಮಾಲೋಕ ದುರ್ಗಾಮಾತ್ಮಿ ಸ್ವರೂಪಿಣಿ |
ದುರ್ಗಾಮಾಗಂಪ್ರದಾ ದುರ್ಗಾಮಾವಿದ್ಯಾ ದುರ್ಗಾಮಾಶ್ರಿತಾ ||
ದುರ್ಗಾಮಾ ಜ್ಞಾನಾ ಸಂಸ್ಥಾನಾ ದುರ್ಗಾಮಾ ಧ್ಯಾನಭಾಸಿನಿ |
ದುರ್ಗಾಮೋಽಹಾ ದುರ್ಗಾಮಾಗಾ ದುರ್ಗಾಮಾಧ್ರಿ ಸ್ವರೂಪಿಣಿ ||
ದುರ್ಗಾಮಾ ಸುರಸಂಹಂತ್ರಿ ದುರ್ಗಾಮಾಯುಧಾಧಾರಿಣಿ |
ದುರ್ಗಾಮಾಂಗಿ ದುರ್ಗಾಮಾತಾ ದುರ್ಗಾಮಾಯಾ ದುರ್ಗಾಮೇಶ್ವರಿ ||
ದುರ್ಗಾಜಿಳಮಾ ದುರ್ಗಾಭಾಮಾ ದುರ್ಗಾಬಾ ದುರ್ಗಾಧಾರಿಣಿ |

(3 ಸಾರಿ ಜಹಿಸಬೇಕು)

(ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅಮರತ್ವವನ್ನು
ಹಡೆಯಲು. ಮೇಲನ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಜಹಿಸುವುದು)



ಪ್ರಾರ್ಥನೆ:

ಈ ಮನೋಜವಂ ಮಾರುತತ್ವಲ್ಯವೇಗಂ
ಜತೇಂದ್ರಯಂ ಬುಧಿಮತಾಂ ವರಿಷ್ಟಂ
ವಾತಾತ್ಮಜ ವಾನರಯೂತ ಮುಖ್ಯಂ
ಶ್ರೀ ರಾಮದೂತಂ ಶರಣಂ ಪ್ರಪದ್ಯ
ಈ ಹ್ರಾಂ ಅಂಜನೇಯಾಯ ನಮಃ
ಈ ತ್ರಿಂ ಮಹಾಬಲಾಯ ನಮಃ
ಈ ಹ್ರಾಂ ವಾಯುಪುತ್ರಾಯ ನಮಃ
ಈ ತ್ರೈಂ ಅಂಜನಿಪುತ್ರಾಯ ನಮಃ
ಈ ಹ್ರೌಂ ಹನುಮನಾಯ ನಮಃ
ಈ ತ್ರಃ ಮಹಾವಿರಾಯ ನಮಃ
॥ ಈ ನಮಸ್ತೇ ಅಸ್ತಿ ಮಹಾವಿರ ನಮಸ್ತೇ ವಾಯುನಂದನ
ವಿಲೋಕ್ಯ ಕೃಪಯಾ ನಿತ್ಯಂ ತ್ರಾಹಿಮಾಂ ಭಕ್ತವತ್ಸಲ ॥

ವೇದ ಮಂತ್ರ :

ಸಂಘರ್ಷಣಂ ಸಂಪದಣಂ
ಸಂ ಪ್ರೋಽ ಮನಾಂಸಿ ಜಾನತಾಂ
ದೇವಾ ಭಾಗಂ ಯಥಾ ಪೂರ್ವೇ
ಸಂಜ್ಞಾನ ಉಪಾಸತೇ ॥
ಸಂಜ್ಞಾನ ಉಪಾಸತೇ ॥
ಸಂಜ್ಞಾನ ಉಪಾಸತೇ ॥
ಸಮಾನೋ ಮಂತ್ರಃ ಸಮಿತಿಃ ಸಮಾನಿ
ಸಮಾನಂ ಮನಃ ಸಹಚಿತ್ತಮೇಷಾಮ್
ಸಮಾನಂ ಮಂತ್ರಭಿಮನಯೀವಃ ಸಮಾನೇನ ವಹನೇನ ॥
ಸಮಾನೋ ಮಂತ್ರಃ ಸಮಿತಿಃ ಸಮಾನಿ ಸಮಾನಂ ಮನಃ
ಸಹಚಿತ್ತಮೇಷಾಮ್



ಸಮಾನಂ ಮಂತ್ರಮಂತ್ರಯೇ ವಃ
ಸಮಾನೇನ ವೋ ಹವಿಷಾ ಜುಹೋಳಮಿ
ಸಮಾನಿ ವಾ ಆಕೂಟಃ ಸಮಾನ ಹೃದಯಾನಿ ವಃ ।
ಸಮಾನಮಸ್ತ ವೋ ಮನೋ ಯಥಾ ವಃ ಸುಸಹಾಸತಿ ।





11. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ

ಆರೋಗ್ಯವು ಕೇವಲ ರೋಗದ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲ ಅದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ವಹಣೆಯಾಗಿದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗದ ನಾಲ್ಕು ಅಂಶಗಳವೇ: ಜನನ, ರೋಗ, ವೃದ್ಧಾರ್ಥ ಮತ್ತು ನಾವು.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ತನಗೆ ಇಷ್ಟವಿರಲ, ಇಷ್ಟಪಡಿರಲ ಒಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರ ನಡುವೆ ಹುಟ್ಟು ನಾವು, ರೋಗ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾರ್ಥವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ನಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜನ್ಮ ಪಡೆದಿದ್ದನೇ ಮತ್ತು ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲ್ಪತ್ತಿದ್ದನೇ. ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ನಂತರ, ಇದು ರೋಗವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಬಧ್ಯವಾಗಿದೆ, ವೃದ್ಧಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಮರಣವು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ವಾಸ್ತವವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನವು ಯಾವುದೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ, ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಂದ ಯಾವತ್ತೂ ಬಳಲಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ: ಬದಲಗೆ ಅದು ಸ್ವೇಸರಿಕ ನಿಯಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದು:ಷ ಇರುತ್ತದೆ. ರೋಗವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ನಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ, ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ನಿರ್ವಹಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹತ ಯೋಗವು ಈ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ತರುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ನಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ ಇದು ಕೇವಲ ರೋಗ ಅಥವಾ ದೌಬಂಧಗಳ ಇಲ್ಲದಿರುವುದಿಕೆ ಅಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯವು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಬಹು ಆಯಾಮದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ವಷ್ಟವಾಗಿದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಾಧಿಸಲು ಪ್ರತಿ ಆಯಾಮವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಮಗೆ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನಾ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವು ಯೋಗದ ಜೀವನ ವಿಧಾನದ ಉತ್ತನ್ಸ್ವವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು,



ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಂತ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಂದು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಗುಣ ಇರುವವರೂ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಂದು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಆಯಾಮಗಳು

ಆರೋಗ್ಯವು ಬಹು ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ನಾಲ್ಕು ಆಯಾಮಗಳು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ

ಆರೋಗ್ಯದ ಭೌತಿಕ ಆಯಾಮವು ಬಹುಶಃ ಅಥವಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಮಾನಸಿಕ ಆಯಾಮವು ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲ, ಇದು ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮತೆ (ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಿ) ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಳನ ಪ್ರಪಂಚದ ನಡುವಿನ ಸಮರ್ಪಣೆಯನ್ನು ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರ ನಡುವೆ ಸಾಮರಸ್ಯ ಮತ್ತು ಏಕೀಕರಣಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶದ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಇದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೊಂದಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಮಟ್ಟಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಸದಸ್ಯನಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರಿಯಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಯಾಮವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದ ಅಥವಾ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ತಲುಪುವ ಮತ್ತು ಶ್ರಮಿಸುವ



ಭಾಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಮಗ್ರತೆ, ತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಯಗಳು, ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ

ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿದಿಂದ, WHO ವ್ಯಾಪ್ತಾನವು ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವು ಯೋಗಕ್ಕೇಮದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ನಿರಂತರ ಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವು ದೇಹದ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಸಮತೋಲನದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ - (ವಾತ, ಹಿತ್ತ, ಕಘ) ಇದರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಅಂಗಗಳು ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಒಬ್ಬನು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆರಾಮ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀವನದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಆರೋಗ್ಯವು ಹತಯೋಗದ ಮೂಲಭೂತ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ಪ್ರಗತಿಗೆ ರೋಗವು ಒಂದು ಅಡಜಣಿಯಾಗಿದೆ (PYS 1:30)

ಯೋಗದ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ, ಆರೋಗ್ಯವು ರೋಗದ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲ, ಆದರೆ ರೋಗದ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಆಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸೋಂಕಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರತಿರೋಧ, ರೋಗದ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಮ್ಮುತ್ತೆ, (ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿ) ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ, ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ನರಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಕ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಕಾಯುಸಿರ್ವಿಸುವ ರೀತಿ ಎಂದು ವ್ಯಾಪ್ತಾನಿಸಬಹುದು.

ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ

ಯೋಗವು ಮೌದಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮೋಕ್ಷ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಿದ್ದು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಾತಂತ್ಯ, ಮತ್ತು ದುಃಖದಿಂದ

ವಿಮೋಚನೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಜೀವನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಯೋಂದಿಗೆ ದೇಹ, ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸರಿಯಾದ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಸಾಧಿಸಲಾಗುವುದು.

ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬಾವನೆಗಳ ಶಕ್ತಿ. ಸಹజ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಧ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಕಾಯಲೆಯು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಯಲೆಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಗಳು ಶಾರೀರಿಕ ರಚನೆಯ ಅಸಮರ್ಪಾಲನದಿಂದ, ಅಂಗಗಳ ಅಸಮರ್ಪಕ ಶ್ರಯಿ ಮತ್ತು ನರ ಅಥವಾ ಹಾರೋನುಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿನ ಅಸಮರ್ಪಾಲನ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಪಾಲನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

1. ಶೈತಾಷ್ಟತರ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ (II-13) ಪ್ರಕಾರ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದರೆ ದೇಹದ ಹಗುರತೆ, ದಾಹರಿಸಿತ ಅಥವಾ ಕಾಮರಹಿತವಾದುದೇ ಆರೋಗ್ಯ, ಮೃಬಣ್ಣದ ಸ್ವಷ್ಟಿ, ಸುಂದರವಾದ ಛಾನಿ, ಮತ್ತು ಹಿತ ಮತ್ತು ಮಿತವಾದ ಮಾತು.

2. ಹರಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾ ಪ್ರಕಾರ, ತೆಳ್ಳಿನ ದೇಹ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹೊಳಪು, ಛಾನಿಯ ಸ್ವಷ್ಟಿ, ಕಣ್ಣಗಳ ಹೊಳಪು, ಯೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ, ವಿಧೀಯ ಸ್ವಲನದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಗ್ರಾಷ್ಕಿಕ್ ಶಾಪದ ಪ್ರಜ್ಞಾನದನೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ವಾಹಕಗಳ ಶುದ್ಧಿಕರಣ. (ಹರಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾ. II-78)

3. ಪತಂಜಲಯೋಗ ದರ್ಶನದ ಪ್ರಕಾರ, ಇದು ದೈಹಿಕ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ (ಕಾಯ ಸಂಪತ್ತ). ದೇಹದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯು ಸೌಂದರ್ಯ, ಜೀಲುವು, ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಣಗಳು (ಸ್ಥಿತಿ



ಪ್ರಜ್ಞ) ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲ ಈ ಕೆಳಗಿನನಂತಿವೆ:

- ಭಯ ಮತ್ತು ಕೊಳಪವನ್ನು ಮೀರಿದ ಸ್ಥಿತಿ
- ಸ್ವಾಮ್ಯಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು
- ದೃಢವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ
- ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ
ಸಿರತರಾಗಿರುವುದು.
- ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ಸ್ನೇಹಪರತೆ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿ
- ಶುದ್ಧ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ನಿರಾಪೇಕ್ಷವಾದ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು
ಸಹಕಾರ

ಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರ ಆರ್ಥಾತ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಣಗಳು:
ಭಗವದ್ಗೀತೆಯು ಆರ್ಥಾತ್ತಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ
ಗುಣಗಳನ್ನು ಸಹ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ:

- ನಿಖಂಯತೆ
- ಆಂತರಿಕ ಶುದ್ಧತೆ
- ಜ್ಞಾನದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ
- ದಯೆ ದಾನ
- ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ
- ತಾಣಗಮಯತೆ
- ಸ್ವಯಂ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ
- ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ
- ಸರಳತೆ
- ಅಹಿಂಸೆ
- ನರ್ತನಿಷ್ಠೆ
- ಕೊಳಪದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ



- ತ್ಯಾಗ ಬುದ್ಧಿ
- ಶಾಂತಿ
- ಮಾನಾಪಮಾನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಪೇಕ್ಷತೆ
- ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ
- ದುರಾಸೆಯಲ್ಲಿದಿರುವಿಕೆ
- ಸೌಮ್ಯತೆ
- ನಮ್ಮತೆ
- ಹುರುಪು
- ಕ್ಷಮೆ
- ದೃಢತೆ
- ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಜ್ಞತೆ
- ಧೈರ್ಯ ರಹಿತ ಮನಸ್ಸು
- ನಿರಹಂಕಾರ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಯೋಗ ಚಿವನಶೈಲಿಯ ಅಂಶಗಳು

1. **ಆಹಾರ** - ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ, ಸಾಕಷ್ಟು ತಾಜಾ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ, ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿ ತ್ವಿತ್ವಿ ಯಂದ ಬಡಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ.
2. **ವಿಹಾರ** - ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿ (ಯೋಗ ನಿದ್ರೆ), ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮನರಂಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ನಿಸ್ಫಾರ್ಥ ಸೇವೆ (ಕರ್ಮ ಯೋಗ).
3. **ಆಚಾರ**, - ಸರಿಯಾದ ನಡವಳಕೆ, ಸರಿಯಾದ ನಡತೆ.
4. **ವಿಜಾರ**, - ಜೀವನಪ್ರೇಮ, ಸದ್ಗುರು, ಸದ್ಗುರಿನ ಮತ್ತು ಸದಾಚಾರ, ಸ್ವೇತಿಕ ನಿಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವೇತಿಕ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು (ಯಾಮ ಮತ್ತು ನಿಯಾಮ).



5. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜನರೋಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ವಾತ್ಸಲ್ಯದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು

ರೋಗದ ಪ್ರಕಾರ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ

ಅನಾರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ದೇಹದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕಾಯಣಿವರಹಣೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ ಅಥವಾ ಹಾನಿಗೊಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ರೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪತೆಂಜಲ ಮಹಣಿ ಯೋಂಗಾಭಾಯಸದಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನು ಮೊದಲ ಅಡಜಣೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಮೂಲವಾದ ಐದು ಕ್ಲೇಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಅಜ್ಞಾನ, ಅಹಂಕಾರ, ಬಯಕೆ, ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಭಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅಜ್ಞಾನವೇ ಎಲ್ಲ ಮೋಹಕ್ಕೂ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಆ ಮೋಹವೇ ರೋಗಕ್ಕೂ ಕಾರಣ.

“ಆದಿ” ಯೋಗ ವಸಿಷ್ಠ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ರೋಗದ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಮನಸ್ಸು. ಈ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆದಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವುದು ಈ ಆದಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಆದಿಯನ್ನು ಘ್ರಾರಂಭಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವುದು

“ಆದಿ” ಎಂಬ ರೋಗವು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿದೆ:

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆದಿ, ಸಾರಾ ಆದಿ,

ಸಾಮಾನ್ಯ – ಸಾಮಾನ್ಯ

ಸಾರಾ – ಅಗತ್ಯ/ ನಿತ್ಯಿತ

ಸಾಮಾನ್ಯ, ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗವನ್ನು “ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ಕಾಯಿಲೆ” ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿನ ಸಂವಹನಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ (ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷಗಳು) ಉತ್ತತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮನೋಽದ್ವೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾ: ಜನ್ಮ ಪುನರ್ಜಿಣನ್ನು ಜಕ್ಕುದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ “ಕಾಂಜೆಸ್ಟಿಯಲ್ ಡಿಸಿಸ್” (Congenital Diseases) ಜನ್ಮಜಾತರೋಗ



ಎಂದು ಅಧ್ಯೇತಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವವರೆಗೆ ಸಾರಾ ಕಾಯಲೀಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ

“ವ್ಯಾಧಿ” ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿದೆ:

ಅದಿಜವ್ಯಾದಿ: ಆದಿಜವ್ಯಾದಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಲೀಗಳು, ಅಸ್ತಮಾ, ಹೃಷಿರೋಟಿಸ್ತನ್ನು, (ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ) ಮಧುಮೇಹ, ಸಂಧಿವಾತ ಜರರದುರಿತ, ಚೆಮ್ಮೆ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಮುಂತಾದವರ್ಗಳಂತಹ ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಯಲೀಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಯೋಗ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಮರ್ಪ ಯೋಗ ಜಿಕ್ಷೆ ವಿಧಾನ (IAYT) ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು.

ಅನಾದಿಜ ವ್ಯಾಧಿ - ಬಾಹ್ಯ ಗಾಯಗಳು, ನೋಂಕು ಮತ್ತು ವಿಷಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡವಲ್ಲದ ಕಾಯಲೀಗಳು, ಈ ಕಾಯಲೀಗಳಗೆ ಜಿಕ್ಷೆ ನೀಡಲು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಯೋಗ ಜಿಕ್ಷೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ

ಯೋಗ ಜಿಕ್ಷೆ ಎನ್ನಲ್ಲದು ಯೋಗದ ಬೋಧನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಅಷ್ಟಯಿದ ಮೂಲಕ ಸಶಕ್ತ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಕೇಮದ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಯೋಗ ಮತ್ತು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಪ್ರಕಾರ, ಮನುಷ್ಯನು ಪಂಚ ಕೋಶಗಳಿಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಬದು ದೇಹಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ ಎಂಬ ಭೌತಿಕ ದೇಹವು ಮೊದಲ ಮತ್ತು ಅಗ್ರಗಣ್ಯವಾಗಿದೆ, ಮುಂದಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹವು ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯದಿಂದ ವೈಶಿಷ್ಟಗೊಳಿಸಿದ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶವಾಗಿದೆ.

ಮನೋಮಯ ಕೋಶವು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾಯುಗಳಾದ ಗ್ರಹಿಕ, ವಿಶ್ಲೇಷಣಿ, ಸ್ವರಣಿ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಿರುವ ಅತಿಂದಿಯ ದೇಹವಾಗಿದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶವು ತಾರತಮ್ಯ ಮತ್ತು ನಿಣಯನುವ



ನಾಮಧ್ಯಂದಿಂದ ಸಿರೂಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ನಾಲ್ಕನೇ ಕವಚವಾಗಿದೆ, ಇದು ಮಾನವ ನಡವಳಕೆಯನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ನಾಗಿನುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ, ಅಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಾಮರಸ್ಯ, ಆನಂದ ಮತ್ತು ಭಯದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾದ ಫೀತಿ.

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಪಠ್ಯಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಒತ್ತಡದ ಮೂಲ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಮನೋಭಿಂದಿಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಅಸಮರ್ಪಾಲನ ಇದು ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿಯನ್ನು ಏರು ಹೇರು ಮಾಡಿ ದೇಹದ ಅನ್ವಯ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ಪ್ರೇರಿತ ರೋಗಗಳು ಅಥವಾ ಕಾಯಲೀಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲ (ದೃಷ್ಟಿಕ, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು) ಅಸಮರ್ಪಾಲನವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಇದು ರೋಗಿಗೆ ತನ್ನ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ ಮತ್ತು ಆನಂದಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು. ಅಸಮರ್ಪಾಲನವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಮಗ್ರ ಯೋಗ ಜಿಕಿಂತೆಯ ವಿಧಾನ (IAYT) ಈ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುವ ಯೋಗ ತಂತ್ರಗಳ ಒಂದು ಗುಂಪಾಗಿದೆ.

ವಿವಿಧ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರ ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

1. ಅನ್ವಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

- > ಆರೋಗ್ಯಕರ ಯೋಗ ಆಹಾರ
- > ಶ್ರಯಾಗಳು / ಸಡಿಲಜ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು
- > ಯೋಗಾಸನಗಳು

2. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

- > ಸರಿಯಾದ ಉಸಿರಾಟ
- > ಶ್ರಯಾಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

3. ಮನೋಭಿಂದಿಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು



> ಧಾರಣ / ಧ್ಯಾನ / ಸಮಾಧಿ

> ಭಾವನೆಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣೆ: ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ - ಪ್ರಾದುರ್ಬಂಧನೆ, ಪರಣ,
ಭಜನೆ, ನಾಮಾವಳಿ

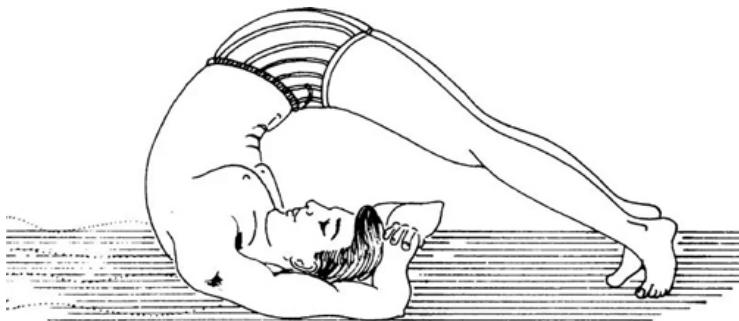
4. ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೊಲಳದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

> ಆನಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ - ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳ ತಿದ್ದುಪಡಿ

5. ಆನಂದಮಯ ಕೊಲಳದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

> ಕರ್ಮ ಯೋಗ - ಕ್ರಿಯೆಯ ರಹಸ್ಯ.

ಯೋಗವು ಸಮರ್ಪ ಮನಸ್ಸಿನ ದೇಹದ ಔಷಧದ ಒಂದು ರೂಪವಾಗಿದೆ, ಯೋಗಾಸನಗಳು (ದೈಹಿಕ ಭಂಗಿಗಳು), ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಉಸಿರಾಟದ ತಂತ್ರಗಳು), ಧ್ಯಾನ (ಧ್ಯಾನ) ಯೋಗ ನಿದ್ರೆ, (ವಿಶ್ವಾಂತಿ ತಂತ್ರ) ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿ ನಿವಂತಣೆಯು ಮನೋಽದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯಲೇಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.





12. ಯೋಗ-ಒಂದು ಜೀವನ ವಿಧಾನ

ಯೋಗವು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಟ್ಟಿಂದ ಹರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೇಕಿಯಲು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅದು ಅವನ ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗವು ಜೀವನಶೈಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಜೀವನ ತತ್ವವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಯೋಗವು ಒಂದು ತಂತ್ರ, ಜೀವನ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಿದೆ. ಯೋಗದ ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಸಾಧಕನು ಮಾಡುವ ವ್ಯೇಯಕ್ತಿ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ.

ಯೋಗವು ಕೇವಲ ಅನೆನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಕುಂಡಲಿ ತಂತ್ರಗಳು, ಹಲಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಷಟ್-ಕರ್ಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವಲ್ಲ, ಇದು ಯಾವ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು, ಭಾವನೆಗಳು, ಹಾತೆ, ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಉನ್ನತಿಕ್ರಿಯೆ-ರಿಸುವ ಕೆಲವು ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಅನುಸರಣೆಯನ್ನು ಯಾವ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಯಾವ ಮತ್ತು ನಿಯಮವು ಮಾನವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಹಾತ್ವವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಹಾತ್ವವನ್ನು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜಂಜಿಸಿದಾಗ (ಹೈಲ್ಯೂಟ್) ಅದು ಅಭಿವೃತ್ತಿ, ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾದಿಕೊಳ್ಳಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದೆ. ನಡವಳಕೆ, ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಭಾಗವಾಗುತ್ತದೆ - ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗವು ಕೇವಲ ಒಂದು ತಂತ್ರವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯಾಗಿದೆ, ಇದನ್ನು ಯೋಗ ಜೀವನಶೈಲಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗದ ಜೀವನ ವಿಧಾನವು ಆದಶಂ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣ-ಕ್ಷಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಸ ತಿಳಿವಳಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಜೀವನ ವಿಧಾನವು ಒಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಗಳ ಬುದ್ಧಿವಂತ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಲ್ಲದೇ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಾಲ ಹರಿವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಧಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಜೀವನ ವಿಧಾನವು ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಾನವನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಕೆಲ್ಲಮತ್ತು.



ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯ ಮತ್ತು

ಶಾಂತಿಗೆ ಒಂದು ಆದರ್ಶ ಸಮಾಜವನ್ನು ರೂಪಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂದು ನಾಜಿತಾಗಿದೆ.

ಯೋಗದ ಪ್ರಮುಖತೆ

ಯೋಗವು ಅಭ್ಯಾಸದ ಕಲೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಕಲೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು, ದೇಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯೋಗವು ಪರದಾನವಾಗಿದೆ. ಯೋಗವು ವಿಶ್ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯತ್ತ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗವು ನಮ್ಮತೆ, ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲವಿಕೆ ನಾನುಯಿಗಳ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಹಿಷ್ನುತ್ತೆಯನ್ನು ಹೇಜ್ಜಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇಂದಿನ ಅಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ, ಯೋಗವನ್ನು ಜೀವನ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲವು ಮತ್ತು ವಿಧಾನ ಅಥವಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

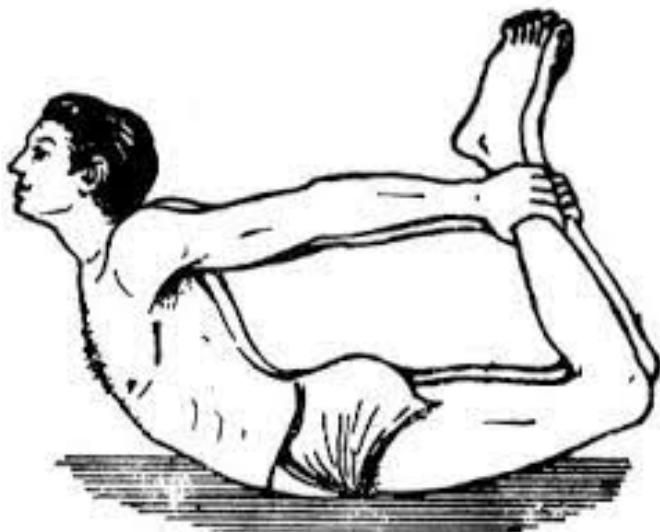
ನಿಯಮಿತ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಷ್ಟಿತೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ದೇಹದ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಹೇಜ್ಜಿಸುತ್ತದೆ, ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೇಜ್ಜಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗವು ಬಹು ಆಯಾಮಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನಗಳ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಯೋಗವು ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಅಧುನಿಕ ಯುಗದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಜಿಕ್ಷೆಯಾಗಿ ಜೀಷಧವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಯು ಮೂಲತಃ ದಿವ್ಯವೇ ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಿಕ್ಷ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಸುಭ್ರವಾಗಿರುವ ಆ ದಿವ್ಯತ್ವವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಅಭವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದೇ ಜೀವನದ ಗುರಿ. ಕೆಮೆಟ ಯೋಗ, ಭಕ್ತಿಯೋಗ, ರಾಜಯೋಗ ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನಯೋಗ ಯಾವುದಾದರು ಒಂದು ಅಧ್ಯವಾ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಗುರಿಯನ್ನು ನಾಧಿಸಿ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.



ಯೋಗವು ಮೃಗ ಮಾನವನನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮಾನವ ಮಹಾ ಮಾನವ ಮತ್ತು ದೇವಮಾನವನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಒಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸೀಮಿತ ಸಂಕುಚಿತ ಸ್ಥಾಧ್ರೆ ಜಿಂತನೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಹೊಂದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೊಂಡ ಸಮಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿ ಪಡೆದು ನಿಸ್ಥಾಧ್ರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ / ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಗೊಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಭಾಷ್ಯದಿಂದ ಪರದ ಪರಮೋಜ್ಜ್ವಲೆ ಅನುಭಾವದ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗುತ್ತದೆ.





13. ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ



ಸಾಮರಸ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಯೋಗ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 27, 2014 ರಂದು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಭೆಯಲ್ಲ (UNGA) 69 ನೇ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ. ಭಾರತದ ಗೌರವಾಸ್ತಿತ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ನರೇಂದ್ರಮೋದಿಯವರು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ವಿಶ್ವ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರು. ಡಿಸೆಂಬರ್ 11, 2014 ರಂದು, UNGA ಯು 193 ಸದಸ್ಯರ ಒಮ್ಮುತ್ತದ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಯನ್ನು 177 ಸಹಕಾರ ದೇಶಗಳ ದಾಖಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಅನುಮೋದಿಸಿದರು, ಜೂನ್ 21 ಅನ್ನು “ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ” ಎಂದು ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ನಿರಂಯವನ್ನು ಮಾಡಿದರು.

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ಮಹತ್ವ

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಜೂನ್ 21 ರಂದು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತದ ಜನರಿಗೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಈ ದಿನವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದೆ.



ಯೋಗವು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ಶಿಸ್ತ ಮತ್ತು ಮಾನವಿಳಿಯತೇಗೆ ಪ್ರಾಜೀನ ಭಾರತೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಆಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಯೋಗ, ಅಕ್ಷರಶಃ “ಒಗ್ನಾಡಿಸು” ಎಂದಧ್ರ, ಇದು ಸಂಸ್ಕೃತದ ಮೂಲ ದಾತು ಪದವಾದ “ಯುಜ್ಞ” ಎನ್ನುವ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. “ಯುಜ್ಞ”ಪದದ ಅಧ್ರ ಸೇರಿಸು ಎಂದು. ಯೋಗವು ಇವುಗಳ ಒಕ್ಕೊಟವನ್ನು ನಾಕಾರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ:

- . ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ.
- . ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಶ್ರಿಯಿ.
- . ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಫಲ.
- . ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನ ನಡುವಿನ ಸಾಮರಣ್ಯ (ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಪುರುಷ).
- . ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಕೆಂದು.

ಯೋಗವು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ, ತನ್ಮೌಂದಿಗೆ ಏಕತೆಯ ಭಾವವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಆಗಿದೆ. ಯೋಗವು ಒಂದು ಜೀವನ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗವು ಒಹು ಆಯಾಮದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಯೋಗವು ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ, ಇದು ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ತಡೆಗಟ್ಟಿದ್ದ ಜಿಕಿಣಿಗೆ ಹೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೂನ್ 21 ರಂದು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ ಏಕೆ?

ಜೂನ್ 21 ಉತ್ತರ ಗೋಳಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಉದ್ದೇಶ ದಿನವಾಗಿದೆ, ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಈ ದಿನವನ್ನು ಬೇಸಿಗೆ ಅಯನ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹಾಯಲ್ಲ, ಈ ದಿನದ ಅವಧಿಯು ಸುಮಾರು



14 ಗಂಟೆಗಳರುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯ ಅಯನ ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಗೋಳಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿದಿಂಷ್ಟೆ ಪ್ರದೇಶವು ಸ್ಪೀಕರಿಸುವ ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಸ್ಥಳದ ಅಕ್ಷಾಂಶದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಜೂನ್ 21ನ್ನು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗದ ಮೊದಲ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಿನ

ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯವು 2015 ರ ಜೂನ್ 21 ರಂದು ಸವದೆಹಲಾಯ ರಾಜ್ಯಪಾಠ್ಯಲ್ಲಿ ಒಂದನೆಯ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಿದೆ ಇಂದು ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ನೂರಾರು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ವಿಷಯಗಳು:

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳವೆ.

- 2015: ಸಾಮರಸ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಯೋಗ.
- 2016: ಯುವಕರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ
- 2017: ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ.
- 2018: ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಯೋಗ.
- 2019: ಹೃದಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ.
- 2020: ಮನಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಯೋಗ.
- 2021: ಯೋಗಾಷ್ಟೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ.
- 21 ಜೂನ್, 2022 “ಮಾನವಿಂಯತೆಗಾಗಿ ಯೋಗ”
- 2023 : ವಸುದ್ವೇಶ ಕುಟುಂಬಕಂ



ಗ್ರಂಥಾಮೂಲಃ...

1. ಯೋಗ ದರ್ಶನ, ಸ್ವಾಮಿ ನಿರಂಜನಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ, ಇಹಾರ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಯೋಗ, 1993
2. ನಾಲ್ಕು ಯೋಗಿಗಳು, ಸ್ವಾಮಿ ಆದಿಶ್ವರಾನಂದ, ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಠ, ಬೆನ್ನೈ, 2018
3. ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಹಿತ್ಯೋಽಮಾ. ಶಿಕ್ಷಕರ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಂಡಳ, ಜೂನ್ 2013
4. ಯೋಗ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ, ಡಾ. ಆನಂದ ಬಾಲಯೋಗಿ ಭವಾನಿ, ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥೆ, ಲೋನಾವಾಲಾ
5. ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪ್ರಸ್ತುತತೆ, ಮಲ್ಲಕಾ ಪಟ್ಟಾಜ್ಞರಾಮನ್, 2012-13
6. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಮಹತ್ವ, ಯೋಗದ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಜನರಲ್, ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಧೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಬೆಂಗಳೂರು ಅಬೆರಾ ಬೆಸ್ಪೇಸ್‌ಮಾ, ನೆಪ್ಪೆಂಬರ್ 2017
7. ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ, ಇಂಡಾನ್ಯಾಷಣ್ಣನಲ್ ಜನರಲ್ ಆಫ್ ಫಿಸಿಕಲ್ ಎಜ್ಯುಕೇಶನ್, ಸ್ಮೃತಿಭ್ರಂಂ ಅಂಡ್ ಹೆಲ್ಟ್, ಮೋನಿಕಾ ವರ್ಮಾ, ಜರಣ್ ಸಿಂಗ್, ರಾಜೀವ್, 2015
8. ಯೋಗ ವೃತ್ತಿಪರರ ಅಧಿಕೃತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಣ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ, ಆಯುಷ್, ಡಿಸೆಂಬರ್ 2016
9. ಕರ್ಮ ಯೋಗ, <https://www.speakingtree.in>
10. ಭಗವದ್ಗೀತೆ, <https://www.holy-bhagavad-gita.org/>
11. ಹತಂಜಲ ರಾಜಯೋಗ ಅಷ್ಟಂಗ ಯೋಗದ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳು, <http://swamij.com/yoga-sutras.htm>
12. ವಿವೇಕ ಜೂಡಾಮನ್, ಶ್ರೀ ಆದಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ



13. ತತ್ವ ಬೋಧ, ಶ್ರೀ ಆದಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ
14. ಜ್ಞಾನ ಯೋಗ - ಸಾಧನ ಚತುಷ್ಪಯ - ತತ್ವರಿತ ಉಲ್ಲೇಖ, ಸ್ವಾಮಿ ಸೂರ್ಯದೇವಾನಂದ
15. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೃತಿಗಳು, ಅಂಧ್ರ ಆಶ್ರಮ, ಪ್ರಕಾಶನ ಇಲಾಖೆ, ಕೊಲ್ಲುತ್ತಾ, 2013
16. ಇಂಟರ್ವೆಂಟ್ ಅಪ್ಲೋಡ್ ಆಫ್ ಯೋಗಧಿರಹಿ ಫಾರ್ ಹಾಸಿಟ್ವ್ ಹೆಲ್ಟ್, ನಾಗರತ್ನ, ಆರ್, ನಾಗೇಂದ್ರ ಹೆಚ್.ಆರ್, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಜುಲೈ 2001
17. ಹರ ಯೋಗ ಪುಸ್ತಕ 7, ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ, ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿ ಸತ್ಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ, ಯೋಗ ಪೆಜ್‌ಕೆಂಪನ್ ಪ್ರಸ್ಸ್, ಮುಂಗೇರ್, ಜಹಾರ, ಭಾರತ, 2013.
18. ಲೈಬ್ ಆನ್ ಯೋಗ - ಯೋಗ ದಿಂಪಿಕಾ, ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಜಿ ಎನ್ (1976)
