

ISSN 2277 - 5730
AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY
QUARTERLY RESEARCH JOURNAL

AJANTA

Volume - VIII

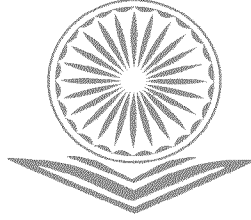
Issue - I

Kannada

January - March - 2019

Peer Reviewed Refereed
and UGC Listed Journal

Journal No. 40776



ज्ञान-विज्ञान विमुक्तये

IMPACT FACTOR / INDEXING
2018 - 5.5
www.sjifactor.com

❖ **EDITOR** ❖

Asst. Prof. Vinay Shankarrao Hatole

M.Sc (Maths), M.B.A. (Mktg.), M.B.A. (H.R.),
M.Drama (Acting), M.Drama (Prod. & Dir.), M.Ed.

❖ **PUBLISHED BY** ❖



Ajanta Prakashan

Aurangabad. (M.S.)

೨. ಯೋಗ - ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ - ಆರೋಗ್ಯ- ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ

ಡಾ.ಜಯರೇವಣ್ಣ.ಎಂ.ವಿ

ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷಾ ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯ,
ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ,
ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಯೋಗವು ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಒಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ದಿವ್ಯಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಕಡೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ಯೋಗ.

ಯೋಗವು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ದರ್ಶನ ಅದೊಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದ್ದು, ಆಚಾರ-ವಿಚಾರಗಳು ಸಮಾನವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಜ್ಞಾನ, ಭಕ್ತಿ, ಕರ್ಮ ಮುಂತಾದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ಯೋಗದ ವಿಚಾರ ವಾಹಿನಿಯೂ ವಿಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ ಎಂಬೆರಡಕ್ಷರಗಳು ಸಂಸ್ಕೃತದ 'ಯುಜ್' ಧಾತುವಿನಿಂದ ಯೋಗವೆಂಬ ಪದ ಹುಟ್ಟಿದೆ. 'ಯುಜ್ಯತೇ ಅನೇನ ಇತಿಯೋಗಃ'- ಇದು ಯೋಗ ಶಬ್ದದ ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿ. ಜೋಡಿಸುವುದು, ಹೊಂದಿಸುವುದು, ಕೂಡಿಸುವುದು, ಒಂದಾಗಿಸುವುದು, ಸೂಕ್ತವಾದುದು, ಯುಕ್ತವಾದುದು ಮುಂತಾದ ಅರ್ಥಗಳಿವೆ.

ಏನನ್ನು ಜೋಡಿಸುವುದು ಎಂದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರವನ್ನು ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಯನ್ನು ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಜೋಡಿಸಬೇಕು.

ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ತನ್ನ ಪಾತಂಜಲಿ ಯೋಗ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. 'ಯೋಗಶ್ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿನಿರೋಧಃ'

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಅಲೆಗಳ ನಿರೋಧವೇ ಯೋಗ. ಚಿತ್ತಚಾಂಚಲ್ಯದಿಂದ ವೃತ್ತಿಗಳ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದುಃಖ, ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಂತರೆ ಅದೇ ಸುಖ ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯವೇ ಯೋಗ. ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠದಲ್ಲಿ ವಸಿಷ್ಠ ಮಹರ್ಷಿರವರು- 'ಮನಃ ಪ್ರಶಮನೋಪಾಯಃ ಯೋಗ ಇತ್ಯಭಿಧೀಯತೇ' ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಉಪಾಯವೇ ಯೋಗ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ- 'ಸಮತ್ವಂ ಯೋಗ ಉಚ್ಯತೇ' ಸಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಯೋಗ.

ಜಯ-ಅಪಜಯ, ಸುಖ-ದುಃಖ, ಮೌನ-ಅಪಮಾನ, ರಾಗ-ದ್ವೇಷ, ಇಚ್ಛೆ-ಅನಿಚ್ಛೆ ಮುಂತಾದ ದ್ವಂದ್ವ ಭಾವದಲ್ಲೂ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಯೋಗ.

'ಯೋಗಃ ಕರ್ಮಸು ಕೌಶಲಮ್'

ಕಾರ್ಯಕುಶಲತೆಯೇ ಯೋಗ

'ತಾಂ ಯೋಗ ಮಿತಿ ಮನ್ಯಂತೇ ಸ್ಥಿರಾಮಿಂದ್ರಿಧಾರಣಾಮ್'

ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸ್ಥಿರತೆ ಸಾಧಿಸಿ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದೇ ಯೋಗ. ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ತರಗಳೆಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಯೋಗವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅರವಿಂದರು.

ತನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಕಾಸವು ಒಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲ ಅಥವಾ ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲ ಕೆಲವೇ ಘಂಟೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮಾನವನು ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಧನವೇ ಯೋಗ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು.

ಯೋಗವೆಂಬುದು ಶರೀರವನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸುವುದಲ್ಲ, ಕೇವಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸುವುದು, ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲಗೊಳ್ಳದೇ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದದ್ದು ಏನು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಮರ್ಕಟದಂತೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ವಸ್ತು ಮತ್ತೊಂದು ಯಾವುದಿಲ್ಲ.

ನದಿಯು ಏಕಮುಖವಾಗಿ ಹರಿದರೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ ಅನುಕೂಲ ಅತ್ಯಾಧಿಕ. ಆದರೆ ಉಭಯ ಮುಖವಾಗಿ ಹಲವಾರು ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಚ್ಚೆದ್ದು ಹರಿದಾಗ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಕಂಟಕಪ್ರಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೋದರೆ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಹೋದರೆ ಮನಸ್ಸು ಅಲ್ಲೋಲಕಲ್ಲೋಲವಾಗಿ ಹೋಗಿ ತನ್ನನ್ನು ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಚಿಂತೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆ ಮಾಡಲು ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗ ಅದರ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಲು ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಚಿಂತನೆ(ಯೋಜನೆ) ಮಾಡುವುದು ಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

“ಮನಃ ಏವ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಕಾರಣಬಂಧಮೋಕ್ಷಯೋಃ” ದುಃಖಮೂಲದಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದೇ, ಮನಸ್ಸಿನ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಶಮನಗೊಳಿಸುವುದೇ, ಬುದ್ಧಿ, ಮನಸ್ಸು, ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳ ಒಂದು ಸಂಯಮವೇ ಹಾಗೂ ಸಮನ್ವಯವೇ ಯೋಗ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎಂದರೇನು?

ಈ ಶರೀರವೆಂದರೆ ಜೀವವಿರುವ ವಸ್ತು. ಜೀವವೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಿದ್ದರೆ ಅದು ಜೀವ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಶವ. ಈ ಪ್ರಾಣವಿರುವಂತಹ ಶರೀರವು ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟಿದೆ.

ಈ ಜೀವ-ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿರುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಜಗತ್ತು ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಜೀವಿಗಳು ಸಹ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದಾಗಿದೆ.

ಪಂಚಭೂತಗಳು ಜಗತ್ತು ಜೀವಿ

ಅ. ಭೂಮಿ	ಆ. ಶರೀರ(ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಮಾಂಸ)
ಆ. ನೀರು	ಆ. ರಕ್ತ
ಇ. ಅಗ್ನಿ	ಇ. ಜಠರ
ಈ. ವಾಯು	ಈ. ಮೂಗು (ಉಸಿರಾಟ)ಗಾಳಿ
ಉ. ಆಕಾಶ	ಉ. ನರಮಂಡಲ

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಾವಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಎಲ್ಲವು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿದೆ. ಆಗಾಗಿ ಜೀವಿ-ಜಗತ್ತು ಆಗಿದ್ದರೆ ಈ ಜೀವಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಆಗಿರುವಂತದ್ದು. ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಆಗಿರುವ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಜೊತೆ ಜೋಡಿಸುವುದು.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಾವು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಾದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮನಸ್ಸಿನ

ಕ್ರಿ.ಪೂ. ೫ ರಿಂದ ೮ ಶತಮಾನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಈ ದರ್ಶನೋದಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಈ ದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಆಸ್ತಿಕ ದರ್ಶನ ಮತ್ತು ನಾಸ್ತಿಕ ದರ್ಶನವೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. “ಆಸ್ತಿ ಇತಿವಾದಿನಃ ಆಸ್ತಿಕಾಃ”, “ನಾಸ್ತಿ ಇತಿವಾದಂತಃ ನಾಸ್ತಿಕಾಃ” ಇದೆ ಎನ್ನುವರು ಆಸ್ತಿಕರು ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವವರು ನಾಸ್ತಿಕರು. ವೇದ ಪ್ರಾಮಾಣ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪುವವರು ಆಸ್ತಿಕರು ಒಪ್ಪದವರು ನಾಸ್ತಿಕರು. ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವೇದ ಪ್ರಾಮಾಣ್ಯಕ್ಕೆ ಉಚ್ಛ್ರಯವನ್ನು ಇರುತ್ತದೆ. ಲೋಕಾಂತರ ಜನ್ಮಾಂತರಗಳಿಗೆ, ಧರ್ಮಾಧರ್ಮಗಳಿಗೆ ಈಶ್ವರಾಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಮೋಕ್ಷ ಸ್ವರೂಪ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ವೇದಗಳೇ ಪ್ರಧಾನ ಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲವೇ? ಆಸ್ತಿಕ ದರ್ಶನಗಳು ವೇದಪ್ರಾಮಾಣ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತವೆ. ಈ ಆಸ್ತಿಕ ದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ೬ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಎರಡರಂತೆ ಕೂಡಿಸಿ ಮೂರರಲ್ಲೇ ಅಡಕ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಷಡ್ದರ್ಶನಗಳ ಎನ್ನುವರು.

ಅ. ಸಾಂಖ್ಯ ದರ್ಶನ- ಕಾಪಿಲ

ಆ. ಯೋಗ ದರ್ಶನ- ಪತಂಜಲಿ

ಇ. ನ್ಯಾಯ ದರ್ಶನ- ಗೌತಮೀ

ಈ. ವೈಶೇಷಿಕ ದರ್ಶನ - ಘಾತ

ಉ. ಪೂರ್ವಮೀಮಾಂಸಾ- ಜೈಮಿನಿ

ಊ. ವೇದಾಂತ ದರ್ಶನ- ಬಾದರಾಯಣ

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಯೋಗದರ್ಶನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಪತಂಜಲಿಗಿಂತ ಮುನ್ನ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅನೇಕರು ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ಪತಂಜಲಿಯವರು ಕ್ರಿ.ಶ. ೨ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿದ್ದರು. ೧೬೬ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬೇರೆಯವರ ಗ್ರಂಥಗಳು ನಮಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ತ್ರಿಸಂಧಿಯಲ್ಲಿ ರೇವಣ್ಣ ಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಅಗಸ್ತ್ಯರಿಗೆ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಬೋಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದರು ಎಂಬುದು (೪೫ ಕಾಗದ ಪ್ರತಿ - ೪೫೮-೧-೨೭ ಮೂರು ಸಾವಿರ ಮಠ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ) ತಿಳಿಯುತ್ತೆ.

ಪತಂಜಲಿ :- ಪತಂಜಲಿಯವರು, ಅಂಜಲಿ-ಬೋಗನೆ, ತಾಯಿ-ಗೋಣಿಕಾ ಮಾತೆ, ತಪಸ್ವಿನಿ, ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರ ಸಲ್ಲಾಪದಲ್ಲ ಕೇವಲ ಲೌಕಿಕ ಮಾತುಗಳೇ ಅಲ್ಲ ಭಾವಬಂಧನವನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ವಿಚಾರಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಯೋಗಾದ್ಯುಕ್ತನಾದ ಶಿವನನ್ನು ಪಾರ್ವತಿಯು ವಿವಾಹದ ನಂತರದಲ್ಲಿ ನನಗೂ ಕೂಡ ಯೋಗವನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಒಂದು ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಸಿ ಯಾರು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬೋಧನೆ ಮಾಡಲು ನದಿ ತೀರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಬೋಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದರ್ಥ ತಲ್ಲೇನಳಾದ ಪಾರ್ವತಿ ನಿದ್ರೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಮತ್ತವು ಅವಳಂತೆ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಶಿವನ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶಿವನಿಗೆ ಅನುಕರಣೆ ಕೇಳಿ ಅನುಮಾನದಿಂದ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೆರೆದು ನೋಡಿದಾಗ ನೀರಿನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲ ಮತ್ತವು ತಕ್ಷಣ ನೀನು ಭೂಮಿಯಲ್ಲೇ ಆದಿಶೇಷನಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವೆಂಬ ಶಪ/ಹಲವಾರು ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಇದು ನೀನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರವನ್ನು ಭೂಲೋಕದಲ್ಲ ತಿಳಿಸು ಎಂದು ವರಾನು ಕೊಟ್ಟ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಒಂದು ದಿನ ಗೋಣಿಕಾ ಸಾಧ್ವಿಯೊಬ್ಬಳು ಎಂದಿನಂತೆ ಸೂರ್ಯಾಪಾಸನೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಒಬ್ಬ ತಪಸ್ವಿಯು ಅವಳ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರುಹೋಗಿ ನಿನಗೆ ಏನು ವರಬೇಕು ಕೇಳು ಕೊಡುವೆ ಎಂದಾಗ ಸಾಧ್ವಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಹೊರಟಾಗ ನಿನಗೆ ಮಹಾನ್ ತೇಜಸ್ವಿಯಾದ ಪುತ್ರ ಜನಿಸಲ ಎಂದನು. ನದಿಯ ನೀರಲ್ಲಳಿದು ಭಗಂತನಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸುವಾಗ ಆಕೆಯ

ಅಂಜಲಗಳಲ್ಲಿ ಹಸುಗೂಸೊಂದು (ಆರ್ಥಶರೀರ ಮನುಷ್ಯ +೧/೨ ಹಾವಿನ ರೂಪದಲ್ಲತ್ತು) ಬದ್ಧಿತ್ತು. ಮಹಾ ತೇಜಸ್ವಿಯೂ ಭಗವಾನ್ ಆದಿಶೇಷನ ರೂಪದಿಂದಲೂ ಇದ್ದ ಆ ಕೂಸನ್ನು ಕಂಡು ಗೋಣಿಕಾ ವಿಸ್ಮಿತಳಾದಳು. 'ಬೋಗಸೆ'ಗೆ (ಅಂಜಲ) 'ಬದ್ಧವನು' (ಪತ್) ಆದ್ದರಿಂದ ಆತನಿಗೆ ಪತಂಜಲ ಎಂದೇ ಹೆಸರಾಯಿತು.

ಈ ಆದಿಶೇಷನ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಪತಂಜಲಯು ಅಖಂಡ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ವ್ರತವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದನು. ಶರೀರದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ವಾಕ್ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ವ್ಯಾಕರಣ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ರಚಿಸಿದನು. ಈ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಶಿಷ್ಯ ಪರಂಪರೆಗೂ ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟನು.

ಮಹಾತೇಜಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದನು, ಈತನ ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಎದುರು ನಿಂತು ನೋಡುವ ಶಕ್ತಿಯು ಯಾರಿಗೂ ಇರಲಿಲ್ಲವಂತೆ ಹಾಗಾಗಿ ಈತನು ತೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ಕುಳಿತು ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಬೋಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ ಗುರುಕುಲದಲ್ಲ ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಶಿಷ್ಯರು ಹೋದರಂತೆ, ಒಮ್ಮೆ ಪತಂಜಲಯು ತನ್ನ ಕೆಲವು ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಬೋಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಒಬ್ಬ ತುಂಟ ಶಿಷ್ಯ ಉದ್ವಿಗತನದಿಂದಲೋ ಏನೋ ಆ ತೆರೆಯನ್ನು ಸರಿಸಿಬಿಟ್ಟನಂತೆ, ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಆಸಮಯದಲ್ಲಿದ್ದವರು ಸುಟ್ಟು ಭಸ್ಮವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರಂತೆ ಮುಂದೆ ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದ ಶಿಷ್ಯರು ನೋಡಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾದಾಗ ಗುರುಗಳ ಆಜ್ಞೆ ಮೇರೆಗೆ ಪತಂಜಲಯ ಯೋಗ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿರುವ ವಿಚಾರವೇ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲವೆ.

ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜೀವ -ಪರಮಾತ್ಮರ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಶರೀರವು ಸಾಧನೆಗೆ ಮೂಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ವಿಚಾರ ಮಂಥನ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಶರೀರವೇ ರಥ, ಆತ್ಮವೇ ಇದರಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರಥಿಕ, ಬುದ್ಧಿಯೇ ರಥದ ಸಾರಥಿ ಹೇಳಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕಾದರೆ ಔಚಿತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಕರ, ಶ್ವೇತಾಶ್ವರತರ, ಶಿಶುಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲವೆ.

ಒಂದನೇ ಲೋಕ (ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು)	ಎರಡನೇ ಲೋಕ (ಪಂಚಕೋಶ)	ಮೂರನೇ ಲೋಕ (ಪಂಚಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ)
೧. ಉದಾನ	೧. ಅನ್ನಮಯಕೋಶ	೧. ನೇತ್ರ- ಕಣ್ಣು - ವಸ್ತುಗಳು
೨. ಪ್ರಾಣ	೨. ಪ್ರಾಣಮಯಕೋಶ	೨. ನಾಸಿಕ-ಮೂಗು - ವಸ್ತುವಿನ ಸ್ಥಿತಿ
೩. ವ್ಯಾನ	೩. ಮನೋಮಯಕೋಶ	೩. ವಾಕ್-ನಾಲಗೆ - ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ
೪. ಅಪಾನ	೪. ವಿಜ್ಞಾನಮಯಕೋಶ	೪. ಶ್ರವಣ-ಕಿವಿ - ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ ತತ್ವ
೫. ಸಮಾನ	೫. ಆನಂದಮಯಕೋಶ	೫. ಸ್ಪರ್ಶ-ತ್ವಚ್ಚಿ - ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅರ್ಪಿಸುವ ಗುರಿ

ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ- ಅವುಗಳು

ಅ. ಕರ್ಮಯೋಗ- ಕರ್ಮಯೋಗವು ಯೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ.

ಆ. ಭಕ್ತಿಯೋಗ, ಇ. ಜ್ಞಾನಯೋಗ, ಈ. ರಾಜಯೋಗ,

ಕರ್ಮಯೋಗ: ಕೆಲಸವೇ ಕರ್ಮ, ಉದಾ: ಅಜೀತ್ ಕುಮಾರ್‌ರವರು ಬಸವಣ್ಣ.

ಭಕ್ತಿಯೋಗ- ಶ್ರದ್ಧೆಯ ಕೆಲಸವೇ ಭಕ್ತಿ, ಉದಾ: ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿ, ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ.

ಜ್ಞಾನಯೋಗ- ಭಕ್ತಿಯ ಅನುಭವವೇ ಜ್ಞಾನ, ಉದಾ: ಸ್ವಾಮಿವಿವೇಕಾನಂದರು.

ರಾಜಯೋಗ- (ಜ್ಞಾನದ ಅರಿವೇ ಅನುಭವವೇ) ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ.

ಅ-ಅಕ್ಷರ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲ, ನು-ನುರಿತು, ಭ-ಭಗವಂತನ ಸಂಗಡ, ವ-ವರ್ತಮಾನ ಕಾಲವನ್ನು ವರ್ತಮಾನವಾಗಿಟ್ಟು ವರ್ತಿಸುವುದೇ ಅನುಭವ.

ತ್ರಿಲೋಕ ಜ್ಞಾನವೆಂದರೇನು?

ಮೂರು ಲೋಕ ಜಗತ್ತಿನ ವಿವರವನ್ನು ಅರಿಯುವ ವಿಷಯವೇ ತ್ರಿಲೋಕಜ್ಞಾನ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಯೇ ದೇವರು ಮೂರು ಲೋಕವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯುವ ವಿಷಯವೇ ತ್ರಿಲೋಕ ಜ್ಞಾನ,

ಒಂದನೇ ಲೋಕ (ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು)	ಎರಡನೇ ಲೋಕ (ಪಂಚಕೋಶ)	ಮೂರನೇ ಲೋಕ (ಪಂಚಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ)
೧. ಉದಾನ	೧. ಅನ್ನಮಯಕೋಶ	೧. ನೇತ್ರ- ಕಣ್ಣು - ವಸ್ತುಗಳು
೨. ಪ್ರಾಣ	೨. ಪ್ರಾಣಮಯಕೋಶ	೨. ನಾಸಿಕ-ಮೂಗು - ವಸ್ತುವಿನ ಸ್ಥಿತಿ
೩. ವ್ಯಾನ	೩. ಮನೋಮಯಕೋಶ	೩. ವಾಕ್-ನಾಲಗೆ - ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ
೪. ಅಪಾನ	೪. ವಿಜ್ಞಾನಮಯಕೋಶ	೪. ಶ್ರವಣ-ಕಿವಿ - ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲ ಅಡಗಿದ ತತ್ವ
೫. ಸಮಾನ	೫. ಆನಂದಮಯಕೋಶ	೫. ಸ್ಪರ್ಶ-ತ್ವಚೆ - ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅರ್ಪಿಸುವ ಗುರಿ

೧೯೬ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ 'ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗಸೂತ್ರ'ವು ನಾಲ್ಕು ಪಾದಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಸಮಾಧಿ ಪಾದ, ಸಾಧನ ಪಾದ, ಕೈವಲ್ಯ ಪಾದ, ಮತ್ತು ವಿಭೂತಿ ಪಾದ ಎಂದು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂಥ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಪತಂಜಲ ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ಯೋಗವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

ಯಮ	: ನಿಷೇಧಗಳು (ಮಾಡಬಾರದ್ದು)
ನಿಯಮ	: ವಿಧಿಗಳು (ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು)
ಆಸನ	: ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿಗಳು (ಅಂಗವಿನ್ಯಾಸ)
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	: ನಿಗ್ರಹ ಶಕ್ತಿ (ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಂಯಮ)
ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ	: ನಿಗ್ರಹ ಶಕ್ತಿ (ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಂಯಮ)
ಧಾರಣಾ	: ಏಕಾಗ್ರತೆ (ಮನಸ್ಸಿನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ)
ಧ್ಯಾನ	: ವಿಕೇಂದ್ರೀಕರಣ (ವೈಶಾಲ್ಯ)
ಸಮಾಧಿ	: ಐಕ್ಯತೆ (ಅತಿಮಾನಸ ಪ್ರಜ್ಞೆ)

ಯಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮ ಯೋಗಿಯ ಕಾಮ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಇತರರೊಡನೆಗೆ ಸಮರಸವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಸನ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಬಲತರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಪ್ರಕೃತಿಯೊಡನೆ ಸಮರಸವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮೊದಲ ಮೂರು ಹಂತಗಳು ಬಹಿರಂಗ ಸಾಧನೆಗಳು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಕ್ರಮಗೊಳಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಹತೋಟಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಇದು ವಿಷಯೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ಅಂತರಂಗ ಸಾಧನೆಯ ಅಂಗಗಳು. ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ ಇವು ಆತ್ಮನ ಅಂತರಂಗದೊಳಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತಗಳು ಅಂತರಾತ್ಮ ಸಾಧನಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಸಮಾಧಿ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಕೊನೆಯ ಘಟ್ಟ. 'ತದಾ ದ್ರಷ್ಟುಃ ಸ್ವರೂಪವೇ ಅವಸ್ಥಾನಮ್' ಎಂಬ ಮೂರನೆಯ ಸೂತ್ರದಲ್ಲ ಹೇಳಿದಂತೆ ಆಗ ನಾವು ಮೂಲ 'ಸ್ವರೂಪ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ' ತಲುಪುತ್ತೇವೆ. ಇದೇ ಕೈವಲ್ಯ.

ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಸಂಕಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಮನಸ್ಸಿನ (ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಕ್ರವರ್ತಿ) ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಯೋಗ. ಚಿತ್ತ ಚಾಂಚಲ್ಯವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಸಾಧಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು ಯೋಗ ಮಾರ್ಗದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಉಪಸಂಹಾರ

ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಇವೆರಡರ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಗಾಢವಾದದ್ದು. ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಸಂವರ್ಧನೆಯೆಲ್ಲ ಯೋಗದ್ದು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡರೆ ಇವುಗಳ ನಡುವೆ ಸೇತುವೆ ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ. ಅಂದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿಯುವುದು, ಅರಿತದ್ದನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರುವುದು ಎರಡೂ ಸುಲಭ. ಯೋಗವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಾಹ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುವಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಆಂತರಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಸುಖದ ಮೂಲವಾದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ದುಃಖದ ಮೂಲ. ದುಃಖ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೆ ತಾನೆ ಬೇಕು? ಎಲ್ಲರೂ ಬಯಸುವುದು ಸುಖವನ್ನೇ. ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ದುಃಖದ ಮಡುವಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಂತೆ. ಹೀಗೆ ಬಿದ್ದವನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಎದ್ದು ಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನದ ಮಾರ್ಗವೇ ಯೋಗವಾಗಿದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅನೇಕ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದೂ ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೂರು ಆಯಾಮಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಎರಡನೆಯದು ಬಂದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು, ಹೀಗೆ ಮೂರು ಮಗ್ಗಲುಗಳನ್ನು ಉಳ್ಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪದ್ಧತಿ ಬೇರಾವುದೇ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಯೋಗವನ್ನು ಕೇವಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಮೃದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಯೋಗ ಆರೋಗ್ಯದ ವರ್ಧಕ, ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಯೋಗ ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ರೋಗವು ಬಾರದಂತೆ ನಿಗಾವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕವಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಇವೆರಡರ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಗಾಢವಾದದ್ದು. ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಸಂವರ್ಧನೆಯೆಲ್ಲ ಯೋಗದ್ದು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡರೆ ಇವುಗಳ ನಡುವೆ ಸೇತುವೆ ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ. ಅಂದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿಯುವುದು, ಅರಿತದ್ದನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರುವುದೂ ಯೋಗ ಮಾರ್ಗದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

