



॥ श्रीमद्भगवद्गीता अर्धविषेचने मत्तु व्वाख्यान ॥

अध्याय 6: अत्तसंयमयोरग

2/4 (श्लोक 11-23), शनिवार, 02 सप्टेम्बर 2023

विषेचनकाररु: गीता विशारद श्री श्रीनिवास वर्णकर ज

YouTube लिंक: <https://youtu.be/bcy7iQ4p38>

अभ्यास, ध्यान मत्तु अत्तद अनुसंधान

संप्रदायदंतु भगवन्नाम सुरणे मरुडि, दिरप बेंगुव मूलक इंदिन विषेचन सत्तनु पारंभ मरुडलयितु. कर्तव्य कर्मद मरुत्त मत्तु संन्यासद मरुत्त वरुडनु भगवंतनु तिलद अरुननिगे, ए वरुडरलि तानु अनुसरिसुवुदु यरुवुदु? वरुडरलि यरुवुदु श्रेषु? वंब पश्रे करुडितु. इदनैय अध्यायवु अरुनन ए पश्रेयुंदिगे पारंभवरुगुत्तु.

**संन्यासं कर्मणाम् कृष्ण पुनर्योगं च शंससि /
यज्ञैर्यु एतयोरैकं तन्मै बरुहि सुनिश्चितम् ॥**

इदके भगवंतनु, "इवरुडु अदरदर दुषुयलि श्रेषुवरुदु. मत्तु वरुडर पुरिणाम अंतुदलि वुंदै अरुत्तु" वंदु विवरुने नीरुतनु. अदरु कर्मयुंरुवु सारुन्यरु कुरुडर सुलभवरु अरुने मरुडबलुदुधुंदि इदु वलरुगु विहितवरुदु वनुतनु भगवंत. हिगे विवरुने नीरुतनु भगवंतनु युंरु मत्तु संन्यासि कुरुडर वुंदै धुंयवनु हुंदिरुतरु वंदु मुंदुवरिसुतनु.

हुडुदु पशुरुंदु रीवियु तनु कर्मवनु मरुडलैरु. युंरुगे कुरुडर कर्तव्य कर्मरु इदु इरुत्तु. कर्मद लैपविलुदु यरु कुरुडर युंरुयारु सारुदुविलु विहित कर्मरुनु अनुसरिसि नंतरु युंरुगुरुदुनरु कडे नमु चित्तु हुंरुवु, वंब विषुयंरुनु नरुवु तिलदुकरुडु. मुंदु युंरुगुरुदुनरु ध्यानसुनरु बरुंरु अरुनेरु अरुशुतुयनु भगवंत विवरिसुतनु. बरुंरु कर्मरु अरुनेयुंदि मरुत्तुसुमरुदु सितियनु तलुपलु सारुदु वंबुदनु अपारुं युंरु सारुधनैयलियु हुंरुलरुगिदु. "यु, नियु, असन, पारुणरुयाम, पशुरुकरु, धरुण, ध्यान मत्तु सुमरुदु" - इवु अपारुं युंरुद वंठु अंरुंरु.

इवुंरुलियु, नियु, असन, पारुणरुयाम मत्तु सुलु मरुडुगे पशुरुकरु - इवु बरुंरुवरुदु युंरु सारुधनेंरु. इवुंरुनु सारुधिसद हुंरुतु मुंदिन हुंतंरुनु तलुपलु सारुदुविलु ध्यान

(meditation) ಮಾಡಲು ಮೊದಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ ತಾನೇ? ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಸುಖವಾಗಿ ತುಂಬಾ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಕ್ಕೆ 'ಆಸನ' ಎಂದು ವಿವರಣೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಯಮ-ನಿಯಮಗಳನ್ನು (ನೀತಿ-ನಿಯಮಗಳು) ಅನುಸರಿಸಿ, ಆಸನಗ್ರಹಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಯೋಗ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೂಲಾದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವ ಎಂಟು ವಿಧಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಸೂಲವಾದ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಹಲವು ಕರ್ಮಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಉದ್ದೇಶ. ಸರಿಯಾದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಪಾಣಾಯಾಮದ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತ್ತೊಟಗಿ ತರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಂಡು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿರಂತರವಾದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹತ್ತೊಟಗಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅಂತರಂಗದ ಸ್ಥಿರತೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನದ ಪಕ್ರಿಯೆ ಪಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕರ್ಮಯೋಗದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಯೋಗಾರೂಢನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಮೊದಲು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಯೋಗಾರೂಢನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಂತಹ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಭಗವಂತನು ಈ ಮುಂದಿನ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

6.11

ಶುಚೌ ದೇಶೇ ಪ್ರತಿಪಾಪ್ಯ ಸ್ಥಿರಮಾಸನಮಾತ್ಮನಃ | ನಾತ್ಯುಚ್ಚಿತ್ತಂ(ನ್) ನಾತಿನೀಚಂ(ಇಂ), ಚೈಲಾಜಿನಕುಶೋತ್ತರಮ್ ||11||

ಶುದ್ಧವಾದ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕುಶಲ, ಮೃಗಚರ್ಮ ಮತ್ತು ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಬಹಳ ಎತ್ತರವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮತ್ತು ಬಹಳ ತಗ್ಗಿಲ್ಲದಂತೆ ತನ್ನ ಆಸನವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಸಾಪನೆ ಮಾಡಿ ,

ಶುಚೌ ಎಂದರೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ, ಶುದ್ಧವಾದ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರವಾದ ಸ್ಥಳ ಎನ್ನಬಹುದು. ಈ ಮೂರೂ ಇದ್ದಾಗ ಆ ಪದ್ಧೇಶವು 'ಶುಚಿ'ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನೇಶ್ವರ್ ಮಹಾರಾಜರು 'ಸಂತ ನಿರ್ಮಿತ'ವಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಶುಚಿಯಾದ ಸ್ಥಾನ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

"ತೇ ಸಂತ ನಿರ್ಮಿತ ಅಸಾವೇ ಸ್ಥಾನ" - ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಜ್ಞಾನೇಶ್ವರ್ ಮಹಾರಾಜರು. ಈ ಮೊದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂತ ಮಹಾ ಪುರುಷರು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ಜಾಗವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ. ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಾಡಿದ ಸಾಧನೆಯ ಅನುಭವದ ಫಲಮು ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಬಹುಬೇಗ ಸಮಾಧಾನಗೊಂಡು ವೈರಾಗ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪಶಾಂತವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಳವು ಯಾವುದೇ ಕಪಟ ಮನಸ್ಸಿನವನಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಾ ಒಮ್ಮೆ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಮಾಡುವ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಸನವು ತೀರಾ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರಬಾರದು. ತೀರಾ ತಗ್ಗಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇರಬಾರದು. ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಶರೀರವು ವಾಲಿ ಬೀಳುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ತೀರಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತರೆ ಕೀಟ ಜಂತುಗಳು ಕಚ್ಚುವ ಭಯವಿರುತ್ತದೆ.

'ಚೈಲಾಜಿನಕುಶೋತ್ತರಮ್' - ದರ್ಭೆ ಹುಲನ್ನು ಹರಡಿ, ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಕಾರಣದಿಂದ ಮರಣಹೊಂದಿದ ಪಾಣಿಯ ಚರ್ಮವನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಶುಭವಾದ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವುಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಶುಭವಾದ, ಸುಖವಾದ, ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಕೊಡುವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ತಯಾರಾಗಬೇಕು.

6.12

ತತ್ತ್ವಕಾಗ್ರ(ಮ್) ಮನಃ(ಖ್) ಕೃತ್ವಾ ಯತಚಿತ್ತೇಂದ್ರಿಯಕಿರಿಯಃ | ಉಪವಿಶ್ವಾಸನೇ ಯುಂಜ್ಯಾದ್, ಯೋಗಮಾತ್ಮವಿಶುದ್ಧಯೇ ||12||

ಆ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಚಿತ್ತ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಿರಿಯಗಳನ್ನು ವಶದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ, ಅಂತಃಕರಣ ಶುದ್ಧಾಗಿ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಸ್ಥಿರವಾದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಚಿತ್ತ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಿರಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಚಂಚಲವಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲವೂ 'ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ'ದಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಪಶಿ + ಆಹಾರ = ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ. ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಿಗುವ ಪಶಿಯೊಂದು ಆಹಾರವನ್ನೂ ಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಿಗುವ ಆಹಾರವೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿದೆ. ಕಣ್ವಿನ ಆಹಾರ ನೋಡುವುದು. ಕಿವಿಯ ಆಹಾರ ಕೇಳುವುದು. ಚರ್ಮವು ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಆಸೆ ಪಡುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ ಭಗವಂತನಲ್ಲೆ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯಗಳು ಯಾವುವೂ ಬೇಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರ ಪಪಂಚದ ವಿಷಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತೊಡೆದು ಹಾಕಿ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ, ಯೋಗಾರೂಢನು ಧ್ಯಾನಾಸಕ್ತನಾಗಲು ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟಂತೆ.

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಪತಂಜಲಿ ಮಹಾಮುನಿಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಐದು ಅವಸ್ಥೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. "ಮೂಢ, ಕಿಷ್ಟ, ವಿಕಿಷ್ಟ, ಏಕಾಗ್ರ ಮತ್ತು ನಿರುದ್ಧ" ಇವು ಐದು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳು.

* ಮೂಢ - ಏನೂ ತಿಳಿಯದ ಮನಸ್ಸು.

* ಕಿಷ್ಟ - ಅತಿ ಚಂಚಲವಾದ ಮನಸ್ಸು.

* ವಿಕಿಷ್ಟ - ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಸ್ಥಿರವಲ್ಲ.

* ಏಕಾಗ್ರ - ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮನಸ್ಸು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯಮತವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಾಯು ತತ್ತ್ವದ ಜೊತೆ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯಮತವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ಪಾಮುಖ್ಯತೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಉಸಿರನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಾಯು ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಧಾನ. ಹೀಗೇ ಮನಸ್ಸು ವಾಯು ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಹಾಗೆ, ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯಗಳು ಮರೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

"ವಿಷಯಾಂಜಾ ವಿಸರು ಪಡೇ / ಇಂದ್ರಿಯಾಂಚೀ ತಳಮಳ ಮೋಡೇ //" - ಎಂದು ಪೂಜ್ಯ ಜ್ಞಾನೇಶ್ವರ್ ಮಹಾರಾಜರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ, ವಿಷಯಗಳೇ ಮರೆತು ಹೋದರೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಚಡಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಕೂಡಾ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರ ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯಾನದ ಮುಂದಿನ ಸಿದ್ಧತೆಯಾಗಿದೆ.

6.13

ಸಮಂ(ಜ್) ಕಾಯಶಿರೋಗ್ರಿವಂ(ನ್), ಧಾರಯನ್ನಚಲಂ(ಮ್) ಸ್ಥಿರಃ | ಸಂಪ್ರೇಕ್ಷ್ಯ ನಾಸಿಕಾಗ್ರ(ಮ್) ಸ್ಪಂ(ನ್), ದಿಶಶ್ಚಾನವಲೋಕಯನ್ ||13||

ಶರೀರ, ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಚಲವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ತನ್ನ ಮೂಗಿನತುದಿಯಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನೋಡದೆ ,

ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಅತ್ಯಂತ

ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಶ್ಲೋಕ ಇದಾಗಿದೆ. ಯಾವತ್ತೂ ಮನುಷ್ಯನು ಶಿಸ್ತಾಗಿ ಇದೆ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ತಲೆ ನೇರವಾಗಿರುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದು ಕೇವಲ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ, ಮನುಷ್ಯನು ಸದಾ ಇದೇ ಆಸನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಬೆನ್ನುಹುರಿಯನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಓದುವಾಗ, ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಂಠಸ್ಥ ಮಾಡುವಾಗ, ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಬೇಕು. ಬೆನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆ, ತಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಎಂತಹ ಕಠಿಣ ವಿಷಯವನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಕಂಠಪಾಠ ಮಾಡುವವರು ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಂಠಸ್ಥ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಶಿರ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶರೀರ ಅಲಾಢಬಾರದು. ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೂಡಾ ಬೇರೆ ಏನನ್ನೂ ನೋಡದೇ ಮೂಗಿನ ತುದಿಗೆ ನೋಡಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬಾರದು. ಮೂಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆರೆದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹಣೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗ ಅಂದರೆ ಭೂಮಧ್ಯವನ್ನೂ ಸಹ ನಾಸಿಕಾಗ್ರ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಅಂತಃಚಕ್ಷುಷಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಭೂಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಅರ್ಥವೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಮೂಗಿನ ಹೊರ ತುದಿಯೆಂದರೆ ಬಾಹ್ಯ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡಾ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಎರಡೂ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಅರ್ಧ ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಅರ್ಧ ಮುಚ್ಚಿದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗಬೇಕು.

6.14

ಪಶಾಂತಾತ್ಮಾ ವಿಗತಭೀಃ(ರ), ಬಹ್ವಚಾರಿವತ್ರೇ ಸ್ಥಿತಃ | ಮನಃ(ಸ) ಸಂಯಮ್ಯ ಮಚ್ಚಿತ್ತೋ, ಯುಕ್ ಆಸೀತ ಮತ್ತರಃ ||14||

ಬಹ್ವಚಾರಿವತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತನಾಗಿದ್ದು, ಭಯರಹಿತನಾಗಿ, ಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಶಾಂತವಾದ ಅಂತಃಕರಣವುಳ್ಳ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯುಳ್ಳ, ಯೋಗಿಯು ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಡೆದುಕೊಂಡು ನನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಚಿತ್ತವುಳ್ಳವನಾಗಿ, ಮತ್ತು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಪರಾಯಣನಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೆಲವು ವೃತ್ತಗಳ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಿರ್ಭೀತನಾಗಿ ಶಾಂತವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಭಯ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬಾರದು. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನಾನಾರೀತಿಯ ಭಯ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಯ ಮನೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಚಿತ್ತವು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಭಯವನ್ನೂ ತೊರೆಯಬೇಕು.

ಭೋಗೇ ರೋಗಭಯಂ ಕುಲೇ ಚ್ಯುತಿಭಯಂ ವಿತ್ರೇ ನೃಪಾಲಾಭಯಂ, ರೂಪೇ ಜರಾಲಾಭಯಂ, ಶಾಸ್ತ್ರೇ ವಾದಭಯಂ... ಸಾರಾ ಸಂಸಾರ ಭಯಾನಿ ತಮ್... ವಿಷ್ಣೋ ಪದಂ ನಿರ್ಭಯಂ //

ಹೀಗೇ ನಾನಾರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಯವು ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಅತಿಯಾದ ಭೋಗ ಜೀವನ ನಡೆಸುವವನಿಗೆ ರೋಗದ ಭಯ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರು ಗಳಿಸಿದವನಿಗೆ, ಆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಿಗೆ ಚ್ಯುತಿ ಬರುವ ಭಯವಿರುತ್ತದೆ. ತುಂಬಾ ಹಣ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಿದವನಿಗೆ ರಾಜನ (ಟ್ಯಾಕ್ಸ್) ಭಯವಿರುತ್ತದೆ. ಸುಂದರ ರೂಪ ಹೊಂದಿದವನಿಗೆ ಮುಪ್ಪಿನ ಭಯ, ಸಕಲ ಶಾಸ್ತ್ರಪಾರಂಗತನಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ವಾದವಿವಾದದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಸಿದರೆ ಎಂಬ ಭಯ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಭಯ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತನ್ನು ಭಯ ಆವರಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಭಗವಂತನ ಪಾದಕಮಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಭಯವಿದೆ. ಯಾರು ಭಗವಂತನ ಶರಣು ಹೋಗುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಭಯಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಧ್ಯಾನಾಸಕ್ತನಾಗಲು ಬಹ್ವಚರ್ಯ ವ್ರತವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. **ಬಹ್ವಚಾರಿ** ಎಂದರೆ **ಬಹ್ವಣೀ ಚರತಿ ಸಹ**

ಬಹ್ಲಚಾರಿ. ಕೇವಲ ವಿವಾಹವಾಗದೇ ಇರುವವನು ಬಹ್ಲಚಾರಿಯಲ್ಲ, ಗೃಹಸ್ಥನಾಗಿ ಕೂಡಾ ಬಹ್ಲಚರ್ಯ ಪಾಲನೆ ಸಾಧ್ಯ, ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನ ಚಿತ್ತವು ಸದಾ ಪರಬಹ್ಲ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅವನೂ ಕೂಡಾ ಬಹ್ಲಚಾರಿ. ಗೃಹಸ್ಥನಾದವನಿಗೆ ಹಲವು ಚಿಂತೆಗಳಿರುತ್ತದೆ. ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಭಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಹೊರತಾಗಿ ಕೂಡಾ ನಿರಂತರ ಭಗವಂತನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತನಾದವನು ಬಹ್ಲಚಾರಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು.

ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಭಯವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಪ್ರಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ, ಬಹ್ಲಚರ್ಯ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಚಿತ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಕೇವಲ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಧ್ಯಾನಾಸಕ್ತನಾಗಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಶೇಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನೇಶ್ವರ ಮಹಾರಾಜರು ಸುಂದರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮನಸ್ಸು ಎಂಬುದು ಬಹು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದದ್ದು, ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಓಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಅದನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ, ಒಂದು ವಿಷಯದ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಯಾವತ್ತೂ ಅದನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸು ಯಾವುದನ್ನು ಯೋಚಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಮನಸ್ಸು ಭಗವಂತನನ್ನೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ಭಗವಂತನ ಜೊತೆ ಸೇರಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಚಿತ್ತ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ, ಭಗವಂತನನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

6.15

ಯುಂಜನ್ನೇವಂ(ಮ್) ಸದಾತ್ಮಾನಂ(ಮ್), ಯೋಗೀ ನಿಯತಮಾನಸಃ | ಶಾಂತಿಂ(ನ್) ನಿರ್ವಾಣಪರಮಾಂ(ಮ್), ಮತ್ಸಂಸಾಘ್ರಮಧಿಗಚ್ಛತಿ ||15||

ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಯೋಗಿಯು ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಪರಮೇಶ್ವರಸ್ವರೂಪನಾದ ನನ್ನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸುತ್ತ ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಪರಮಾನಂದದ ಪರಾಕಾಷ್ಠರೂಪಿಯಾದ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳಿಸಿದ ಯೋಗಿಯು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. 'ಸದಾ' ಅಥವಾ 'ನಿರಂತರ' ಪದದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಪರಮಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮಿ ಜನಾರ್ದನ ಸ್ವಾಮಿ ಮಹಾರಾಜರು ಒಂದು ಸುಂದರ ಮಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

**ಸಮಾಧಾನಾಯ ಸೌಖ್ಯಾಯ ನೀರೋಗತ್ವಾಯ ಜೀವನೇ /
ಯೋಗಮೇವಾಭ್ಯಾಸೇ ಪಾಙ್ಕ್ಯು ಯಥಾಶಕ್ತಿ ನಿರಂತರಮ್ //**

ಸುಖ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ರೋಗಮುಕ್ತರಾಗಿ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ಒಗೂಡಿಸಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯು ಸಾರವಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಒಗೂಡಿಸಿ, ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನ ಎಂಬುದು ಯಾವಾಗಲೋ ಒಮ್ಮೆ ಸಂಭವಿಸುವ ಘಟನೆಯಲ್ಲ, ಇದು ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ. ನಿರಂತರ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಹೇಗೆ ಕರ್ಮವು ನಿರಂತರವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನ ಕೂಡಾ ನಿರಂತರ. ಭಕ್ತಿಯೋಗವಿರಲಿ, ಧ್ಯಾನಯೋಗವಿರಲಿ, ಎಲ್ಲವೂ ನಿತ್ಯ ನಿರಂತರ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

ತುಕಾರಾಂ ಮಹಾರಾಜರು ಪಾಂಡುರಂಗನಲ್ಲಿ ಏಕತಿಶ್ರದಾದರೂ ಅವರು ಪಾಂಡುರಂಗನನ್ನು ಭಜಿಸುವುದು ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲ, ಅವರ ಭಜನೆ ನಿರಂತರ ಸಾಗಿತ್ತು ಭಗವಂತನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಯಿತು ಎಂದು ಭಕ್ತಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ, ಭಕ್ತಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಗಿತ್ತು ಧ್ಯಾನವೂ ಕೂಡಾ ಹಾಗೆಯೇ. ಅದು ಕೂಡಾ ನಿತ್ಯ ನಿರಂತರ.

ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಯೋಗಿಯು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಮಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅಥವಾ

ಪರಮಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಪರಂಧಾಮವನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾನೆ.

ಹೀಗೆ ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಿಯ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ ಭಗವಂತನು ಮುಂದೆ ಏನನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿದಾನೆ.

6.16

**ನಾತ್ಯಶ್ಚತಸ್ತು ಯೋಗೋಽಸ್ತಿನ ಚೈಕಾಂತಮನಶ್ಚತಃ |
ನ ಚಾತಿಸ್ವಪ್ನಶೀಲಸ್ಯ ಜಾಗ್ರೋ ನೈವ ಚಾರ್ಜುನ ||16||**

ಹೇ ಅರ್ಜುನಾ! ಈ ಯೋಗವು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವವನಿಗೂ, ಸರ್ವಥಾ ತಿನ್ನದಿರುವವನಿಗೂ, ತುಂಬಾ ಮಲಗುವ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳವನಿಗೂ, ಅಥವಾ ಸರ್ವಥಾ ಮಲಗದೇ ಇರುವವನಿಗೂ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವವನಿಗೆ ಮತ್ತು ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನದವನಿಗೆ ಯೋಗವು ಸಿದ್ಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೂ ಅತಿಯಾಗಬಾರದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಿತಿಯಿರಬೇಕು. **ಅತಿ ಸರ್ವತ್ರ ವರ್ಜಯೇತ್ - ಅತಿ ಎನಿಸುವ ಎಲ್ಲವೂ ವರ್ಜ್ಯ.**

ಇದರಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಕೂಡಾ ಸೇರಿದೆ. ಅತಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಜಾಗರಣೆ ಕೂಡಾ ಯೋಗೀ ಪುರುಷನಿಗೆ ಸಾಧನೆಯ ಹಂತದ ಬಾಧ್ಯತೆಗಳೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಅವಶ್ಯಕ.

6.17

**ಯುಕ್ತಾರವಿಹಾರಸ್ಯ ಯುಕ್ತಚೈಷ್ವಸ್ಯ ಕರ್ಮಸು |
ಯುಕ್ತಸ್ವಪ್ನಾವಬೋಧಸ್ಯ ಯೋಗೋ ಭವತಿ ದುಃಖಹಾ ||17||**

ದುಃಖಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಈ ಯೋಗವಾದರೋ ಯಥಾಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಯಥಾಯೋಗ್ಯವಾದ ಚೈಷ್ವಮಾಡುವವನಿಗೆ ಮತ್ತು ಯಥಾಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವವನಿಗೆ ಹಾಗೂ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವವನಿಗೇ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯುಕ್ತ ಎಂಬ ಸುಂದರ ಶಬ್ದವನ್ನು ಭಗವಂತ ಬಳಸಿದಾನೆ. ಅಂದರೆ ಸೂಕ್ತವಾದ, ಹಿತ-ಮಿತವಾದ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರಗಳಿರಬೇಕು. ಆಹಾರ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವಲ್ಲ, ಸರ್ವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಆಹಾರ. ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಬಾಯಿಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕೈ ಕಾಲುಗಳಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರವು ಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡುವುದಕ್ಕೂ ಮಿತಿಯಿರಬೇಕು.

ಆಹಾರ-ವಿಹಾರಗಳೆಲ್ಲ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ನಮಗೆ ವಿಧಿಸಿದ ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಸೂಕ್ತ ಮಿತಿಯಿರಬೇಕು. ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ಯೋಗಿಯ ದುಃಖವೆಲ್ಲ ನಾಶವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

6.18

**ಯದಾ ವಿನಿಯತಂ(ಇ) ಚಿತ್ತಮ್, ಆತ್ಮನೈವಾವತಿಷ್ಠತೇ |
ನಿಸ್ಪ್ರಹಃ(ಸ) ಸರ್ವಕಾಮೇಭ್ಯೋ, ಯುಕ್ತಇತ್ಯುಚ್ಯತೇ ತದಾ ||18||**

ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾದ ಚಿತ್ತವು ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ, ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ಥಿತವಾಗಿರುತ್ತದೋ, ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪ್ರಹಾರಹಿತನಾದ ಪುರುಷನು ಯೋಗಯುಕ್ತನಾಗಿದ್ದಾನೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೋ ಜಿಹ್ವೆಚಾ ಅಂಕಿತ ಝಾಲಾ /
ಜ್ಯಾನೇ ನಿದ್ರೆ ಚ ಜೀವ ವಿಕಲಾ /
ತೋ ಅಧಿಕಾರೀ ನಸೇ ಯೆತಲಾ /
ಝಾಣಪಾವೇ //

ಇದು ಪೂಜ್ಯ ಜ್ಯಾನೇಶ್ವರ್ ಮಹಾರಾಜರ ಉಕ್ತಿ. ತನ್ನನ್ನೇ ನಿದ್ರೆಗೆ ಮಾರಿಕೊಂಡವನು, ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿದ್ರೆಯ ವಶದಲಿರುವವನು ಯೋಗಿಯಾಗಲು ಅನರ್ಹನು. ನಿದ್ರೆಯ ಜೊತೆಗೆ, ಆಹಾರ, ನಡೆ-ನುಡಿಗಳೆಲ್ಲದರಲ್ಲಿ ಸಂಯಮವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ, ಸೂಕ್ತವಾದ ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡವನು ಮಾತ್ರ ಯೋಗದ ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

ವಿನಿಯತ - ಎಂದರೆ 'ವಿಶೇಷ ನಿಯಂತ್ರಣ' ಎಂದು.

ಇಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಅರ್ಥ, ನಾವು ಚಿತ್ತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದಲ್ಲ, ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನೂ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತಂದಾಗ ನಮ್ಮ ಚಿತ್ತಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ತಂತಾನೆ ಏಕಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಒಮ್ಮೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದ ಚಿತ್ತಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಯಾವತ್ತೂ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಬಾಹ್ಯ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಪಂದಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಚಿತ್ತಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಕೇವಲ ಅಂದರೆ ಕೇವಲ ಭಗವಂತನನ್ನು ಮಾತ್ರ ಜಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಮ ಧ್ಯೇಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ಮನುಷ್ಯನು ಯೋಗಿಯುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಮುಂದಿನ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನು ಯೋಗಿಯುಕ್ತಪುರುಷನ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಸುಂದರ ಉಪಮಾಲಂಕಾರದಿಂದ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

6.19

**ಯಥಾ ದೀಪೋ ನಿವಾತಸ್ತೋ, ನೇಂಗತೇ ಸೋಪಮಾ ಸ್ಮೃತಾ |
ಯೋಗಿನೋ ಯತಚಿತ್ತಸ್ಯ, ಯುಂಜತೋ ಯೋಗಮಾತ್ಮನಃ ||19||**

ಯಾವ ಪಕ್ಕಾರವಾಗಿ ವಾಯುರಹಿತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತವಾದ ದೀಪವು ಚಲಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಉಪಮೆಯನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಯೋಗಿಯ ಗೆದ್ದಿರುವ ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಗಾಳಿಯು ಚಲನೆಯೇ ಇಲ್ಲದ (ನಿರ್ವಾತ) ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ದೀಪವು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಲುಗಾಡದೆ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಶ್ಚಲವಾದ ದೀಪದಂತೆ, ಪರಮಾತ್ಮನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾದ ಮನುಷ್ಯನ ಚಿತ್ತವೂ ಕೂಡಾ ದೃಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವನ ಚಿತ್ತವು ಆತ್ಮದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

6.20

**ಯತೋಪರಮತೇ ಚಿತ್ತಂ(ನ್), ನಿರುದ್ಧಂ(ಮ್) ಯೋಗಸೇವಯಾ |
ಯತ್ರಚೈವಾತ್ಮನಾತ್ಮಾನಂ(ಮ್), ಪಶ್ಯನ್ನಾತ್ಮನಿ ತುಷ್ಯತಿ ||20||**

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ವಶಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಚಿತ್ತವು ಯಾವ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉಪರತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೋ ಮತ್ತು ಯಾವ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಶುದ್ಧವಾದ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಬುದ್ಧಿಯ ಮೂಲಕ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸಾಕಾತ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದಘನನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ ಸಂತುಷ್ಟನಾಗಿರುತ್ತಾನೋ ,

ನಿತ್ಯ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಜನ್ಮಜನ್ಮಾಂತರಗಳಿಂದ ಯೋಗದ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಾಗ ಚಿತ್ತವು 'ನಿರುದ್ಧ' ವಾಗುತ್ತದೆ. ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಹೇಳಿದ, ಮನಸ್ಸಿನ ಕೊನೆಯ ಅವಸ್ಥೆಯು ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಧನೆಯು ಒಂದು ಎರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವಂಥದಲ್ಲ, ಇದಕ್ಕೆ ಜನ್ಮಜನ್ಮಾಂತರಗಳ ಸಾಧನೆ,

ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಗತ್ಯ.

ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ, ಶುದ್ಧವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಧ್ಯಾನವು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸಚ್ಚಿದಾನಂದಭವನ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿಸಿ, ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹೊಂದಿದ ಮನುಷ್ಯನು, ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನೇ ಕಂಡು ಸಂತುಷ್ಟನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮವೇ ಪರಮಾತ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನೊಳಗಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮ ತತ್ತ್ವದ ದರ್ಶನವಾಗಿ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಮಜ್ಞಾನದ ಪಾಪಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

"ಪಹಾಣೇ ಆಪಣಾ ಸೀ ಆಪಣಯಾನಾ ವ ಜ್ಞಾನ (ನನ್ನನ್ನೇ ನಾನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಜ್ಞಾನ)" - ಎಂದು ಸಮರ್ಥ ರಾಮದಾಸರು ಜ್ಞಾನದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನಲ್ಲೇ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡುವುದು, ನನ್ನಲ್ಲೇ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ನೋಡುವುದು, 'ಆತ್ಮವೇ ಪರಮಾತ್ಮ' - ಎಂಬ ಅನುಭೂತಿಯಾಗುವುದು ಆತ್ಮದ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ.

ಭಗವಾನ್ ಆದಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು,

**ಮನೋ ಬುದ್ಧ್ಯಹಂಕಾರ ಚಿತ್ತಾನಿಹಮ್
ನ ಚ ಶ್ರೋತ್ರಜಿಹ್ವೇ ನ ಚ ಘ್ರಾಣನೇತ್ರೇ |
ನ ಚ ವೈಶ್ರಮ ಭೂಮಿರ್ನತೇಜೋ ನ ವಾಯುಃ
ಚಿದಾನಂದ ರೂಪಃ ಶಿವೋಹಂ ಶಿವೋಹಮ್ ||**

ಎಂದು ತಮ್ಮ ಆತ್ಮಪಟಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

"ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿ ಅಹಂಕಾರ, ಚಿತ್ತವೂ ನಾನಲ್ಲ, ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ ಮುಂತಾದ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯವೂ ನಾನಲ್ಲ, ಆಕಾಶ, ಭೂಮಿ, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು ಮುಂತಾದ ಪಂಚಭೂತಗಳೂ ನಾನಲ್ಲ, ಆನಂದಸ್ವರೂಪನಾದ ಸದಾಶಿವನೇ ನಾನಾಗಿದ್ದೇನೆ."

ಧ್ಯಾನದ ಪರಮೋನ್ನತ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯಾದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆ ಆತ್ಮವು ಅನುಭವಿಸುವ ಸುಖವು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?

ಮುಂದೆ ತಿಳಿಯೋಣ -

6.21

**ಸುಖಮಾತ್ಯಂತಿಕಂ(ಮ್) ಯತಧ್ವ, ಬುದ್ಧಿಗಾಹ್ಯಮತೀಂದ್ರಿಯಮ್ |
ವೇತ್ತಿಯತ್ರನ ಚೈವಾಯಂ(ಮ್), ಸ್ಥಿತಶ್ಚಲತಿ ತತ್ತ್ವತಃ ||21||**

ಹಾಗೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಅತೀತವಾದ ಕೇವಲ ಶುದ್ಧವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯ ಮೂಲಕ ಗ್ರಹಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಯಾವ ಅನಂತವಾದ ಆನಂದವಿದೆಯೋ; ಅದನ್ನು ಯಾವ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೋ ಮತ್ತು ಯಾವ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತನಾದ ಈ ಯೋಗಿಯು ಪರಮಾತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪದಿಂದ ಎಂದಿಗೂ ವಿಚಲಿತನಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲವೋ,

ಇಂದ್ರಿಯ ಮಾತಕ್ಕೆ ನಿಲುಕದ ಸುಖದ ಪಾಪಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವು ಪರಮಾನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಸುಖಕ್ಕೆ ಮಿತಿಯಿದೆ. ಅದು ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳ ಜೊತೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳ ಜೊತೆ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾದಾಗ ಸಿಗುವ ಸುಖವು ಆತ್ಯಂತಿಕವಾದದ್ದು. ಅಂತಃವಿಲ್ಲದ್ದು. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಏಕತನಾಗಿ ಪರಮಾನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ ಯೋಗಿಯು ಎಂದಿಗೂ ವಿಚಲಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆ ಯೋಗಿಯು ಪರಮಾನಂದ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಅವನೇ ಪರಮಾತ್ಮನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಈಗ 'ನರ'ನಲ್ಲ, ಅವನೇ 'ನಾರಾಯಣ'. ನರನೇ ನಾರಾಯಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಯೋಗದ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ.

6.22

**ಯಂ(ಮ್) ಲಬ್ಧ್ವಾ ಚಾಪರಂ(ಮ್) ಲಾಭಂ(ಮ್), ಮನ್ಯತೇ ನಾಧಿಕಂ(ನ್) ತತಃ |
ಯಸ್ಮಿನ್ ಸ್ಥಿತೋ ನ ದುಃಖೇನ, ಗುರುಣಾಪಿ ವಿಚಾಲ್ಯತೇ ||22||**

ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನ ಪಾಪಿರೂಪಿ ಯಾವ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾದ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಲಾಭವನ್ನು ಮನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನ ಪಾಪಿರೂಪಿ ಯಾವ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತನಾದ ಯೋಗಿಯು ಭಾರೀ ದೊಡ್ಡ ದುಃಖದಿಂದಲೂ ಕೂಡ ವಿಚಲಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ,

ಈ ಪರಮೋನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ಉನ್ನತವಾದದ್ದು ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ, ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮಾನ್ಯವಾದದ್ದು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ, ಈ ಪರಮೋನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ ಯೋಗಿಯು ಎಷ್ಟೇ ದೊಡ್ಡ ದುಃಖ ಬಂದರೂ ವಿಚಲಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಸ್ಥಿತಪಜ್ಞನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಸ್ಥಿತಪಜ್ಞನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಎರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನು ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಸುಖ-ದುಃಖಗಳ ಪರ್ವತವೇ ಅವನ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದರೂ ಅವನು ವಿಚಲಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಪರಮಾತ್ಮನ ಧ್ಯಾನದ ಪರಮೋನ್ನತ ಆನಂದದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುವ ಸ್ಥಿತಪಜ್ಞನಿಗೆ ಸುಖ-ದುಃಖಗಳೆರಡೂ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ, ಸುಖಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧ ಪದವಿದೆ - ಸುಖ x ದುಃಖ. ಆದರೆ ಆನಂದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧ ಪದವೇ ಇಲ್ಲ, ಸ್ಥಿತಪಜ್ಞನು ಆ ಪರಮಾನಂದದಲ್ಲಿ ಲೀನನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಉಳಿದ ಯಾವುದೂ ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಮನುಷ್ಯನು ನಿತ್ಯವೂ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿರಬೇಕು. ಕರ್ಮಯೋಗ, ಜ್ಞಾನಯೋಗ, ಅಪ್ಪಾಂಗಯೋಗಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಪಾರಾಯಣವೂ ಕೂಡಾ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯನ್ನು 'ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ' ಎಂದೂ ಹೇಳಿದಾರೆ. ನಾವೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವಲ್ಲ, ಪ್ರತಿ ಅಧ್ಯಾಯದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪುಷ್ಪಿಕಾವನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ "ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯಾಯಾಂ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರೇ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಶ್ರೀಮದ್ಭಗವದ್ಗೀತೆಯೂ ಕೂಡಾ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.

6.23

**ತಂ(ಮ್) ವಿದ್ಯಾದ್ ದುಃಖಸಂಯೋಗ, ವಿಯೋಗಂ(ಮ್) ಯೋಗಸಂಜ್ಞಿತಮ್ |
ಸ ನಿಶ್ಚಯೇನ ಯೋಕವ್ಯೋಃ, ಯೋಗೋಽನಿರ್ವಿಣ್ಣಚೇತಸಾ ||23||**

ಯಾವುದು ದುಃಖರೂಪಿ ಸಂಸಾರದ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ರಹಿತವಾಗಿದೆಯೋ, ಹಾಗೂ ಯಾವುದರ ಹೆಸರು ಯೋಗವೆಂಬುದಾಗಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆ ಯೋಗವನ್ನು ಬೇಸರಿಸದೆ ಅರ್ಥಾತ್ ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಚಿತ್ತದಿಂದ ನಿಶ್ಚಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾಗಿ 'ಯೋಗ'ದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

"ದುಃಖಸಂಯೋಗವಿಯೋಗಂ" - ದುಃಖದ ಜೊತೆ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು.

ಭಗವಂತನು ಇದನ್ನು 'ಯೋಗ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ 'ಯೋಗ'ದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಕೂಡಾ ಒಂದು. "ಸಮತ್ವಂ ಯೋಗ ಉಚ್ಯತೇ" ಎಂದು ಎರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ. 'ಸಮತ್ವವೇ ಯೋಗ' - ಎಂದು ಭಗವಂತನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ದುಃಖದ ತ್ಯಾಗದಿಂದ ಸಿಗುವುದೇ 'ಯೋಗ'. ಈ 'ಯೋಗ'ವನ್ನು

ನಿತ್ಯವೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಲಿಯಬೇಕು? ಎಂಬ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತರದಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ದೃಢ ಚಿತ್ತದಿಂದ, ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ, ಯಾವ ಬೇಸರವೂ ಇಲ್ಲದೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಪರಮ ಪಾವನ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಕಲ್ಪಬದ್ಧರಾಗೋಣ. ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡೋಣ.

ಪರಮ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ನಮಗೆಲ್ಲ ಮೂರು ಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನು (ಗೀತೆ ಕಲಿಯಿರಿ, ಕಲಿಸಿರಿ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ) ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಂಕಲ್ಪ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ನಿತ್ಯ ನಿರಂತರ ಶ್ರಮಿಸೋಣ. "ಭಗವದ್ಗೀತೆಯೆಂಬ ತಾಯಿಯು ನಮಗೆ ಈ ಸಂಕಲ್ಪ ಸಾಧನೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಲಿ" ಎಂದು ಬೇಡುತ್ತಾ ವಿವೇಚಕರು ಇಂದಿನ ವಿವೇಚನ ಸತತವಿರಾಮ ನೀಡಿದರು.

ಪಶ್ಚೋತ್ತರಗಳು

ಪಶ್ಚಿಮಾಡಿದವರು : ಅನಂತ ವಿಜಯ ಜೀ

ಪಶ್ಚಿಮ: ಐದನೇ ಅಧ್ಯಾಯದ ಇಪ್ಪತ್ತೆಳನೇ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನವನ್ನು ಸಮೀಕರಿಸುವುದು ಎಂದು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಹೇಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಒಂದೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಇದರ ಅರ್ಥವೇನು?

ಉತ್ತರ : ಸಮೀಕರಣ ಎಂದರೆ ದೇಹದ ವಾಯುತತ್ವದ ಅನುಪಾತವು ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಅನುಪಾತಕ್ಕೆ ಭಂಗ ಬಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಪಶ್ಚಿಮ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಾಯುತತ್ವವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲು, ಪಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಪಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಈ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಮನುಷ್ಯನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಪಾಣದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಹೃದಯವು ಸಹ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಪಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ಗುರುಗಳಿಂದಲೇ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾದ ಪಾಣಾಯಾಮವು ತಪ್ಪು ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಪಶ್ಚಿಮಾಡಿದವರು : ಊರ್ಮಿಳಾ ಜೀ

ಪಶ್ಚಿಮ: ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದನೆಯ ಶ್ಲೋಕದ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ?

ಉತ್ತರ : ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದುಃಖ ಇರುತ್ತದೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂತೋಷ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೋಲು ಮತ್ತು ಗೆಲುವು ಎರಡರಲ್ಲೂ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯೋಗಿ. ಈ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಿರಾಶಾವಾದದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯನು ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಬೇಸರವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪಶ್ಚಿಮಾಡಿದವರು : ಊರ್ಮಿಳಾ ಜೀ

ಪಶ್ಚಿಮ: ಮಹಾಭಾರತ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನ ರಥದ ಕುದುರೆಗಳ ಹೆಸರೇನು?

ಉತ್ತರ : ಕಲ್ಪನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ, ಈ ರಥದ ಕುದುರೆಗಳು ನಮ್ಮ ಇಂದಿರುಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಕುದುರೆಗಳು ಓಡುವಂತೆ ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ ಮುಂತಾದ ಇಂದಿರುಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಓಡುತ್ತವೆ. ಇಂದಿರುಗಳ ಹೆಸರುಗಳು ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು.

ಪಶ್ಚಿಮಾಡಿದವರು : ಪೂನಂ ಜೀ

ಪಶ್ಚಿಮ: ಆತ್ಮ ಎಂದರೇನು?

ಉತ್ತರ : ಆತ್ಮವು ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ. ಇದು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿದೆ. ಅದು ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಗೊಂಡಾಗ ಅದನ್ನು ಜೀವಾತ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಮರಣದ ನಂತರ ಅದು ಶರೀರದ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸುಖ-ದುಃಖಗಳು ಆತ್ಮದ

ಜೊತೆ ಶೇಷವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ಯೋಗದಿಂದ ಆತ್ಮವು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಸೇರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಪಶ್ಚಿಮಾಡಿದವರು : ಗೌರಿ ಜೀ

ಪಶ್ಚಿಮ: ಏಕಾಗ್ರತೆ ಎಂದರೇನು?

ಉತ್ತರ: ಸದಾ ಸರ್ವದಾ ಮನಸ್ಸು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುವುದನ್ನು 'ಏಕಾಗ್ರತೆ' ಎನ್ನಬಹುದು.



ಅರ್ಥ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ನಮ್ಮ ಈ ರಚನೆ ನಿಮಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಿಡಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ದಯಮಾಡಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೊಂಡಿ ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ವಿನಂತಿ.

<https://vivechan.learngeeta.com/feedback/>

ಈ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಓದಿದವರಿಗೆ ನಿಮಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು

ಅರ್ಥ ವಿವೇಚನೆಯ ಈ ಬರಹವನ್ನು ನೀವು ಆನಂದಿಸಿರುವರೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬರಹದಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳು ನುಸುಳಿದಂತೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೂ, ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ತಪ್ಪುಗಳಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಳೆಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ಸಹಕರಿಸಬೇಕೆಂದು ವಿನಂತಿ.

ಜೈ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ!

ಸಂಕಲನ : ಗೀತಾ ಪರಿವಾರದ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಬರವಣಿಗೆಯ ತಂಡ

ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗೀತೆ, ಪ್ರತಿ ಕರದಲ್ಲಿ ಗೀತೆ !

ಗೀತಾ ಪರಿವಾರದ ಧೈಯವನ್ನು ಪಸರಿಸಲು ನಾವೆಲ್ಲಾ ಒಂದಾಗೋಣ. ನಮ್ಮ ಬಂಧು-ಮಿತ್ರರಿಗೆ ಗೀತಾ ತರಗತಿಗಳ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ನೀಡೋಣ.

<https://gift.learngeeta.com/>

ಗೀತಾ ಪರಿವಾರ ಹೊಸ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಹಿಂದಿನ ಎಲ್ಲ ಅರ್ಥ ವಿವೇಚನೆಗಳ ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ವೀಡಿಯೋಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಪಿಡಿಎಫ್ ಆವೃತ್ತಿಯ ಬರಹಗಳನ್ನು ಓದಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಳಗಾಣಿಸಿದ ಲಿಂಕ್ ಬಳಸಿರಿ.

<https://vivechan.learngeeta.com/>

ಗೀತೆ ಕಲಿಯಿರಿ, ಗೀತೆ ಹರಡಿರಿ, ಗೀತೆ ಜೀವಿಸಿರಿ

|| ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು ||