



# International Journal of **Kannada** Research

www.kannadajournal.com

ISSN: 2454-5813

IJKR 2021; 7(4): 44-49

© 2021 IJKR

[www.kannadajournal.com](http://www.kannadajournal.com)

Received: 28-08-2021

Accepted: 30-09-2021

ಡಾ. ವಿಘ್ನೇಶ್ವರ ಭಟ್ಟ

ಉಪನ್ಯಾಸಕರು

ಅಮೃತವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಪೀಠಂ

ಮೈಸೂರು

Corresponding Author:

ಡಾ. ವಿಘ್ನೇಶ್ವರ ಭಟ್ಟ

ಉಪನ್ಯಾಸಕರು

ಅಮೃತವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಪೀಠಂ

ಮೈಸೂರು

## ವಿಶ್ವಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಯೋಗೋದಯ

ಡಾ. ವಿಘ್ನೇಶ್ವರ ಭಟ್ಟ

ಪೀಠಿಕೆ

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವು ಒಡಾಟ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವು ಹುಡುಕಾಟ ಪ್ರತಿಗಳಿಗೆಯಲ್ಲು ಏನೋ ಒಂದು ರೀತಿಯ ತಳಮಳ, ನಗರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೆಂತು ವತ್ತಡದ ಬೇಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದು ಬಸವಳಿದ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಅಯ್ಯೋ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಶೇಕಡಾ ೮೦ ಪ್ರತಿಶತ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗಿರದ ಅರಿವು, ನಮ್ಮಜೀವನದ ಮೂಲೋದ್ದೇಶವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಕಾಲವನ್ನು ಯಾಪಿಸುತ್ತಿರುವುದು. ಭವಿಷ್ಯತ್ತನ್ನರಿತ ನಮ್ಮ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ಈ ಎಲ್ಲಾಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ಅದ್ವೈತಕಾಲದಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ನಮ್ಮ ತಳಮಳಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡ ಬೇಕಷ್ಟೆ. ಆರು ಭಾರತೀಯ ಆಸ್ತಿಕ ದರ್ಶನಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ಯೋಗವು ಸರ್ವರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದು. ಎಲ್ಲಿನೋಡಿದರು ಯೋಗದ ಮಾತು ಕೇಳಿಬರುತ್ತದೆ.. ಅದೇಷ್ಟೋಜನ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಭಗವತ್ತಗೀತೆಯಲ್ಲೂ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಪರಮಾತ್ಮ ಯೋಗವು ದುಃಖನಿವರಕವೆಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ (ಯೋಗೋಭವತಿ ದುಃಖಹಾ). ಭಾರತವು ಅದರಲ್ಲೂ ಸನಾತನಧರ್ಮವು ಯೋಗದ ಉಗಮಸ್ಥಾನ. ಅದಲ್ಲದೇ ಯೋಗದಿನದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಇಡಿವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಯೋಗಸಂದೇಶವನ್ನು ಸಾರುವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಾವಿದ್ದೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಾರತೀಯರಾದ ನಾವು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನರಿಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಯೋಗದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವೇನು? ಎಷ್ಟುಪ್ರಮುಖವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಯೋಗವು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ. ಸಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಯೋಗವೆಂದರೆ ದೇಹರಕ್ಷಣೋದ್ದೇಶದಿಂದ ಅಭ್ಯಸಿಸಲ್ಪಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವಿಶೇಷಗಳೆಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಅದು ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥವೆ ಸರಿ, ಆದರೆ ಯೋಗ ಕೇವಲ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ ಇದು ಏಂಟು ಪ್ರಮುಖ ಮೆಟ್ಟಿಲಿಂದಕೂಡಿದೆ. ಜೀವಬ್ರಹ್ಮರನ್ನು ಐಕ್ಯಮಾಡುವ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. "ಸಂಯೋಗೋ ಯೋಗ ಇತ್ಯಾಹುಃ ಜೀವಾತ್ಮಪರಮಾತ್ಮನೋಃ" ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಸ್ವತಿಯೋಂದು ಸಾರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಚರದೂರವಾಣಿಯ ವಿದ್ಯುತ್ ಕೋಶವು ಕ್ಷೀಣಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಲು ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಅದೇರೀತಿ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುವ ಅಪೂರ್ವಸಾಧನವನ್ನು ಯೋಗವೆನ್ನಬಹುದು.

### ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ

ಯೋಗದ ಎಂಟು ಸೋಪಾನಗಳನ್ನು ಪತಂಜಲಿಯು ತನ್ನ ಯೋಗದರ್ಶನದ ಎರಡನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದ ೨೯ ನೇ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ "ಯಮ-ನಿಯಮ-ಆಸನ-ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ-ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ-ಧಾರಣ-ಧ್ಯಾನ-ಸಮಾಧಯೋಽಷ್ಟಾವಂಗಾನಿ" ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಯೋಗದ ಪರಮೋದ್ದೇಶ ಮನಸ್ಸಿನ ತೊಳಲಾಟವನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದರಮೂಲಕ ಆತ್ಯಂತಿಕ ಆನಂದವನ್ನು ಹೊಂದುವುದಾಗಿದೆ ("ಯೋಗಶ್ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ" ಪಾತಂಜಲಯೋಗದರ್ಶನ ೧/೨.). ಆತ್ಯಂತಿಕ ಆನಂದವನ್ನು ಹೊಂದ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಯಿಂದ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಎಂಟು ಸೋಪಾನಗಳನ್ನೇರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಪತಂಜಲಿಪ್ರಣೀತವಾದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಯೋಗದ ಮೆಟ್ಟಿಲು ತನ್ನದೆ ಆದ ಅತಿಗಂಭೀರವಾದ ಅರ್ಥದಿಂದಕೂಡಿದೆ. ಒಂದೊಂದು ಸೋಪಾನವು ಬಹು ವಿಸ್ತೃತಾರ್ಥದಿಂದಕೂಡಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದೇಸೋಪಾನಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ. -

**ಮೊದಲನೆಯದು "ಯಮ":** ಯೋಗಸಾಧನೆಗಾಗಿ ವರ್ಜಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವನ್ನು ಯಮವೆನ್ನುವರು. ಅಹಿಂಸಾ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ಅಪರಿಗ್ರಹ ಇವು ಐದು ಯಮಗಳು.

**ಮೊದಲನೆಯ ಯಮ ಅಹಿಂಸಾ:** "ನಹಿಂಸ್ಯಾತ್ ಸರ್ವಾಭೂತಾನಿ" "ಅಹಿಂಸಾ ಪರಮೋಧರ್ಮಃ" ಎಂಬವಾಕ್ಯಗಳು ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಸದಾದೂರವಿರಬೇಕೆನ್ನುವುದಾಗಿ ಸಾರುತ್ತವೆ. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಜನ್ಮವನ್ನು ಪಡೆದ ಸಕಲಜೀವರಾಶಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಗೌರವದಿಂದದಕಾಣಬೇಕು, ಭೌತಿಕವಾಗಿಯೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಕೂಡ ಹಿಂಸಿಸಬಾರದು. ನಮ್ಮಜೀವವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದವಸ-

ಧಾನ್ಯ-ಸಸ್ಯ-ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ ಅದನ್ನು ಹೊರತಾಗಿ ಮನೋರಂಜನೆಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದು ಯೋಗಸಾಧನೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

**ಎರಡನೆಯ ಯಮ ಸತ್ಯ:** "ವಾಚೋ ಮನಸಶ್ಚ ಯಥಾರ್ಥತ್ವಂ ಸತ್ಯಂ" ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಪಾತಂಜಲದರ್ಶನದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾಕಾರರಾದ ಅಭ್ಯಂಕರರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಶುದ್ಧಿಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮಾತನ್ನು ಸತ್ಯವೆನ್ನಬಹುದು. ಸದಾಸತ್ಯವನ್ನೇನುಡಿಯುವುದು ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಅಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯದೇಯಿರುವುದು ಸತ್ಯವ್ರತವೆಂಬುದಾಗಿ ಕರೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಬೇರೆಯವರಮನೋಯಿಸದರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಕಹಿಯಾದಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯದೇಯಿರುವುದು ಕೂಡ ಯೋಗಸಾಧನೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

**ಮೂರನೆಯ ಯಮ ಅಸ್ತೇಯ:** ಪರದ್ರವ್ಯಲಾಲಸೆಯಿಂದಮುಕ್ತವಾಗಿರುವುದು, ಪರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಾಮಿಸದೇಯಿರುವುದನ್ನು ಅಸ್ತೇಯವೆನ್ನುವರು.

**ನಾಲ್ಕನೆಯ ಯಮ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ:** ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗೆ ಹಾಗೂ ಅರ್ಜಿತವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅತಿಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದೇಷ್ಟೋವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಉನ್ನತ ವ್ಯಾಸಾಂಗಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತಮವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಿಗೆ ಸೇರಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ವಿದ್ಯಾಲಯವನ್ನು ಸೆರಿರುವರೆಲ್ಲರ ಮೂಲೋದ್ದೇಶ ಅಧ್ಯಯನವೇ ಆಗಿರಬೇಕಲ್ಲವೇ, ಆದರೆ ಪ್ರಾರಬ್ಧವಶಾತ್ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ವರಿಸಲೆಂದು ವಿದ್ಯಾಲಯವನ್ನು ಸೇರಿದ ಅದೇಷ್ಟೋ ಜನ ತರುಣಿಯನ್ನು/ತರುಣನನ್ನು ಮೋಹಿಸಿ ತನ್ನಪ್ರಸ್ತುತಕಾರ್ಯವಾದ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ವೈಫಲ್ಯವನ್ನನುಭವಿಸಿದ್ದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯಕಾರಣ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಕೊರತೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಎಂಟುವಿಧವಾದ ಅಂಶಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಓದುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಸ್ತುತವಸ್ತುವೆಂದರೆ ತರುಣ/ತರುಣಿ ಎಂಬುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ. ಹಾಗೆಯೆ

ಪ್ರಸ್ತುತವಸ್ತುವೆಂದರೆ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯೆಂದರಿಯಿರಿ. ೧) ಸ್ಮರಣ - ಅಪ್ರಸ್ತುತವಸ್ತುವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವುದು, ೨) ಕೀರ್ತನಂ - ಅಪ್ರಸ್ತುತವಸ್ತುವನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುವುದು, ೩) ಕೇಲಿಃ - ಅಪ್ರಸ್ತುತವಸ್ತುವಿನೊಂದಿಗೆ ಕಾಲಯಾಪನಮಾಡುವುದು, ೪) ಪ್ರೇಕ್ಷಣ - ಅಪ್ರಸ್ತುತವಸ್ತುವನ್ನು ಸದಾವೀಕ್ಷಿಸುವುದು, ೫) ಗುಹ್ಯಭಾಷಣ - ಅಪ್ರಸ್ತುತವಸ್ತುವಿನೊಂದಿಗೆ ತನ್ನಸಕಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ೬) ಸಂಕಲ್ಪ - ಅಪ್ರಸ್ತುತವಸ್ತುವನ್ನೇ ಪ್ರಸ್ತುತವೆಂಬುದಾಗಿ ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು, ೭) ಅಧ್ಯವಸಾಯಃ - ಪ್ರಸ್ತುತವಸ್ತುವನ್ನು ಮರೆತು ಅಪ್ರಸ್ತುತವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಸದಾ ರಮಿಸುವುದು, ೮) ಕ್ರಿಯಾನಿವೃತ್ತಿಃ - ಪ್ರಸ್ತುತವಸ್ತುವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು ಹಾಗೂ ಅಪ್ರಸ್ತುತವಸ್ತುವನ್ನೇ ತನ್ನ ಜೀವನದ ಗುರಿಯೆಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿದು ಸ್ವಯಂ ಮೋಹಕ್ಕೆ ವಳಗಾಗುವುದು. ಈ ಎಂಟು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವವ್ರತವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆನ್ನ ಬಹುದು.

ಕೊನೆಯದಾದಯಮ ಅಪರಿಗ್ರಹಃ ಬೆರೆಯವರಿಂದ ಕೊಡಲ್ಪಟ್ಟ ಅನವಶ್ಯಕವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳದೆಯಿರುವುದನ್ನು ಅಪರಿಗ್ರಹವೆನ್ನುವರು. ಬಯಕೆಯಸಾಗರವೇ ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಿ ಅನಾವಶ್ಯಕವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದಿರುವುದೇ ಅಪರಿಗ್ರಹ. ಈ ಐದು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮೊದಲಮೆಟ್ಟಿಲಾಗಿದೆ.

ನಿಯಮವು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ದ್ವಿತೀಯಸೋಪಾನಃ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಮವೆನ್ನುವರು. ಯೋಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನ ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಐದು ಬಗೆಯನಿಯಮಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು.

ಮೊದಲನೆಯನಿಯಮ ಶೌಚಃ ಶೌಚವೆಂದರೆ ಶುದ್ಧಿ ಎಂದರ್ಥ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕಾಯಿಕಶುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕಶುದ್ಧಿ ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಶೌಚವು ದ್ವಿವಿಧ. ಬಾಹ್ಯಶುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಅಂತಃಶುದ್ಧಿ ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಕಾಯಿಕಶುದ್ಧಿಯು ಪುನಃ ಎರಡು ವಿಧ. ದೇಹದಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಕಾಯಿಕ ಶುದ್ಧಿಯೆನ್ನುವರು. ಸ್ನಾನಾದಿಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಬಾಹ್ಯಭಾಗವು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ

ಪಶ್ಚಿಮವ್ಯಾಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಅಂತಃಶುದ್ಧಿಯು ಮಾಡಲ್ಪಡುವುದು. ಸಕಲಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರೇಮಭಾವನೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತ ತ್ಯಾಗಾದಿಗಳಿಂದ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ರಾಗದ್ವೇಷಾದಿಗಳನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕಶುದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುವುದು.

ಎರಡನೆಯ ನಿಯಮ ಸಂತೋಷಃ ದೇವತಾನುಗ್ರಹದಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಭಾವನೆಯನ್ನು ಸಂತೋಷವೆನ್ನುವರು. ಮಾನವನು ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಸುಖಿಸುವ ಬದಲು ತನ್ನಲ್ಲಿರದವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತ ತನ್ನ ಅಮೂಲ್ಯಜೀವನವನ್ನು ತಾನೆದುಃಖಮಯವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಹಾಗೆಯೇ ತನ್ನ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಪರರುಕಾರಣವೆಂದು ಶಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಿ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ಅಂಶವನ್ನು ಸಂತೋಷವೆನ್ನುವರು.

ಮೂರನೆಯ ನಿಯಮ ತಪಸ್ಸುಃ ಮನಸ್ಸಿನ ತುಮುಲತೆಯನ್ನು ಬಂಧಿಸಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಉಪವಾಸವ್ರತಾದಿಗಳನ್ನು ತಪಸ್ಸೆನ್ನುವರು.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ನಿಯಮ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಃ ನಾನು ಯಾರು? ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದೆ? ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವೇನು? ನಾನು ಪುನಃ ಎಲ್ಲಿ ಸೇರಬೇಕು? ತೊರಿಕೆಯಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸತ್ಯ ? ಯಾವುದು ಅಸತ್ಯ ? ಜೀವನದ ಪರಮೋದ್ದೇಶವೇನು? ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೊಂದಬೇಕು? ಈರೀತಿಯಾದ ತನ್ನವಿಷಯಕಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ತತ್ವದರ್ಶನಗಳ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವೆನ್ನುವರು.

ಐದನೆಯ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯ ನಿಯಮ ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನಃ ಯೋಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಈಶ್ವರನೆಂದರೆ ಜಗತ್ತನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಗೋಚರ ಶಕ್ತಿ ಎಂದರ್ಥ. ನಮ್ಮಿಂದಾಚರಿಸಲ್ಪಡುವ ಸಕಲಕರ್ಮಗಳೂಕೂಡ ಆ ಶಕ್ತಿಯ ಅಧೀನದಲ್ಲಿದೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿಯೂಕೂಡ ಆ ಅಗೋಚರ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಕಲ್ಪವಿಲ್ಲದೆ ಹುಲ್ಲುಕಡ್ಡಿಯೂಕೂಡ ಸಂಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ (ತೇನ ವಿನಾ ತೃಣಮಪಿ ನ ಚಲತಿ) ಎಂಬುದಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮಿಂದಾಚರಿಸಲ್ಪಡುವ

ಸಕಲಕರ್ಮಗಳೂಕೂಡಾ ಆ ಅಗೋಚರಶಕ್ತಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಈಶ್ವರಪ್ರಣಿಧಾನವೆನ್ನುವರು. ಈ ಐದು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಎರಡನೆಯಮೆಟ್ಟಿಲಾಗಿದೆ.

**ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮೂರನೆಯಮೆಟ್ಟಿಲು ಆಸನ:**  
ದೇಹದಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಆಸನವು ಅತಿಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪತಂಜಲಿಯು "ಸ್ಥಿರಸುಖಮಾಸನಮ್ " ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಆಸನವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾನೆ (ಸ್ಥಿರಂ ನಿಶ್ಚಲಂ ಸುಖಾವಹಂ ಚ ಯತ್ತದಾಸನಂ - ದರ್ಶನಾಂಕುರವ್ಯಾಖ್ಯಾ ೧೫/೧). ಯಾವಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಸ್ಥಿರತೆಯಲ್ಲಿಡಲುಸಾಧ್ಯವೋ ಆಭಂಗಿಯನ್ನು ಆಸನವೆನ್ನುವರು. ಆ ಸನಗಳು ಇಷ್ಟೇ ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಹೇಳುವುದು ಸುಲಭದ ಮಾತಲ್ಲ. "ಆಸನಾನಿ ಚ ತಾವಂತಿ ಯಾವತ್ಯೋ ಜೀವಜಾತಯಃ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವು ಆಸನಗಳ ಬಗೆಗಳು ಅನಂತವೆಂಬುದಾಗಿ ಸಾರುತ್ತದೆ. ಆಸನಗಳ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ವರ್ಣಿಸುತ್ತ ಹರಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾಕಾರನು - "ಕುರ್ಯಾತತ್ಪಾಸನಂ ಸ್ಥೈರ್ಯಂ ಆರೋಗ್ಯಂ ಚಾಂಗಲಾಘವಂ " (ಹರಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ ೧/೧೯) ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಅಂದರೆ ಆಸನವನ್ನು ಶರೀರದಸ್ಥೈರ್ಯತೆಗೆ, ಆರೋಗ್ಯಸಿದ್ಧಿಗೆ ಮತ್ತು ಶರೀರದಲಘುತ್ವಸಿದ್ಧಿಗೋಸ್ಕರ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು ಎಂದರ್ಥ.

**ಯೋಗದನಾಲ್ಕನೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:**  
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ನಾಸಿಕಾಪೀಡನದಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವಷ್ಟೇಅಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆಯೂ ಅನೇಕರೋಗೋತ್ಪತ್ತಿಯೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವು ಸಾರುತ್ತದೆ.ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ನಿಲ್ಲಿಸುವಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆನ್ನುವರು (ತಸ್ಮಿನ್ ಸತಿ ಶ್ವಾಸಪ್ರಶ್ವಾಸಯೋರ್ಗತಿವಿಚ್ಛೇದಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ - ಪಾತಂಜಲಯೋಗಸೂತ್ರ ೨/೪೯). ಶ್ವಾಸವೆಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪ್ರಶ್ವಾಸವೆಂದರೆ ದೇಹದ ಒಳಗಿನವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವುದು. ಈ ಎರಡು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕ್ರಮೇಣನಿಲ್ಲಿಸಿ ವಾಯುವನ್ನು

ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಸಾಧನೆ ಎನ್ನುವರು. ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ನಿರೋಧದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಎಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಹರಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ (ಚಲೇ ವಾತೇ ಚಲಂ ಚಿತ್ತಂ ನಿಶ್ಚಲೇ ನಿಶ್ಚಲಂ ಭವೇತ್ - ಹರಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ ೨/೧). ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವುಸರ್ವ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಮಧ್ಯ ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಹರಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇನಯುಕ್ತೇನ ಸರ್ವರೋಗಕ್ಷಯೋಭವೇತ್ - ಹರಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ ೨/೧೬).

**ಯೋಗದ ಐದನೆಯಸೋಪನ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ:** ಬಹಿರ್ಮುಖವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಸೆಳೆದುಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸಿನ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನೀಡೆರಿಸಲು ಮುಖ್ಯಸಾಧನಗಳಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ. ಇದೇ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯನ್ನರಸಲು ಹೊರಡುವಸ್ಥಿತಿ. ಮಾನವನು ಸಮಸ್ತಜಗತ್ತನ್ನು ತನ್ನಹತೋಟಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲನು ಆದರೆ ತನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಹತೋಟಿಗೆ ತೆಹೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭದ ಕಾರ್ಯವಲ್ಲ. ತನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವು ಬಹುಮುಖ್ಯಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

**ಯೋಗದ ಆರನೆಯ ಸೋಪಾನ ಧಾರಣ:** ಧಾರಣೆ ಎಂದರೆ ಒಂದು ನಿಷ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ ಚಿತ್ತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು (ದೇಶಬಂಧಶ್ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಧಾರಣಾ - ಪಾತಂಜಲಯೋಗಸೂತ್ರ ೩/೧). ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಕ್ರಮದಿಂದ ನಿಗ್ರಹಿಸಿದಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯಸುಖಗಳ ಸವಿಯನ್ನು ಕಂಡ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಷಯವೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದುನಿಲ್ಲಲಾರದೆಂಬ ರಹಸ್ಯವನ್ನರಿತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಂತಃಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಯೋಗಸಾಧನೆಗೆ ಬೇಕಾದವಿಷಯಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದೇ ಧಾರಣೆ. ಈ ಒಂದು ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಆಂತರಾಳಿಕವಾಗಿ ದೂರಶ್ರವಣ ದೂರದೃಷ್ಟಿ ವಾಕ್ಸಿದ್ಧಿ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕಸಿದ್ಧಿಗಳು ಲಭಿಸುವುದಾಗಿ ಯೋಗದರ್ಶನವು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗದ ಎಳನೆಯ ಸೋಪಾನ ಧ್ಯಾನಮ್: ಧ್ಯೇಯವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟದೇವತೆ ಅಥವಾ ಗುರು ಇನ್ನಿತರ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಿಷಯದಮೇಲೆ ಧ್ಯೇಯವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಹೊರತಾದ ಮತ್ತಿತರ ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರಗಳ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಹೊರತಾದ ಚಿತ್ತದ ಧ್ಯೇಯವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲಿನ ನಿರಂತರ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಧ್ಯಾನವೆನ್ನುವರು. ಧ್ಯಾನವು ಸಗುಣ ಮತ್ತು ನಿರ್ಗುಣವೆಂಬುವುದಾಗಿ ಎರಡುವಿಧ. ಸಗುಣಧ್ಯಾನವು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತುವಿನ ಆಕಾರದ ನಿರಂತರ ಚಿಂತನೆ ಯಾದರೆ ನಿರ್ಗುಣಧ್ಯಾನವು ಆಕರರಹಿತವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಾಗಿರುವುದು. ಇದು ಅನೇಕ ಸಿದ್ಧಿಗಳಮೂಲಕ ಜೀವವನ್ನು ಭಗವಂತನಡೆಗೆ ಒಯ್ಯುವ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಯೋಗದ ಗದ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮಾಧಿ: ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪರಮಧ್ಯೇಯವಾದ ಕೋನೆಯಗದ್ಯಗೇ ಸಮಾಧಿ. ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಜೀವದ ಅನನ್ಯಭಾವನೆಯೇ ಸಮಾಧಿ. ಅಂದರೆ ಆತ್ಯಂತಿಕವಾದ ಆನಂದವೇ ಸಮಾಧಿ. ಈ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಗುರೂಕ್ತಧ್ಯಾನಗಳಿಂದಲೂ, ಉಚಿತವಾದ ಜನ್ಮಾಷ್ಠಿಮಂತ್ರತಪಸ್ಸುಗಳಿಂದಲೂ, ನಿರ್ಗುಣಧ್ಯಾನದಿಂದಲೂ, ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದೆ ಪರರಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ, ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಅನನ್ಯಭಕ್ತಿಯನ್ನಿಡುವುದರಿಂದಲೂ ಹೊಂದಬಹುದೆಂಬುವುದಾಗಿ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ಸಾರುತ್ತದೆ.

### ಉಪಸಂಹಾರ

ಸಂಪೂರ್ಣಯೋಗವನ್ನು ಒಂದುವ್ಯಕ್ತವೆಂದು ತಿಳಿದರೆ - ಆ ಯೋಗವ್ಯಕ್ತಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸೇ ಭೂಮಿ, ಯಮನಿಯಮಗಳೇ ಬೀಜ ಆಸನಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಅಂಕುರೋತ್ಪತ್ತಿ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಪುಷ್ಪವನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಅಂತರಂಗಸಾಧನೆಗಳಾದ ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಗಳಿಂದ ಫಲದಯಕವಾಗುವುದು.

ಯೋಗದರ್ಶನವು ನಮ್ಮ ಇತಿಹಾಸಪುರಾಣವೇದಶಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಪತಂಜಲಿಮುನಿಪ್ರಣಿತವಾದುದರಿಂದಲೂ ಸನಾತನಧರ್ಮದ ಮೂಲವಾಗಿರುವ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗವು ವಿಷದಪಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಯೋಗವು

ಸನಾತನಧರ್ಮದಕೊಡುಗೆ ಎಂಬುವುದು ಅವಿವಾದ. ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಔಷಧವು ಮುಖ್ಯವೇ ಹೊರತಾಗಿ ಔಷಧಮಾರುವ ಅಂಗಡಿಯವನಧರ್ಮವಲ್ಲ. ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ವಾಹನವು ಯಾವಧರ್ಮದವನಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದುವೇಳೆ ಹಾಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆತನಿಂದ ಉದ್ವಿಷ್ಟಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಯೋಗವು ವಿಶ್ವಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಸರ್ವಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಋಷಿಮುನಿಗಳಿಂದ ಕೊಡಲ್ಪಟ್ಟ ರತ್ನವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗವು ಸರ್ವಸೇವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಯೋಗದಿನವೆಂದು ಒಂದು ದಿನ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಮಾರನೆಯದಿನದಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ತಿಲಾಂಜಲಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಯೋಗದಿಂದ ನಾವೆನನ್ನೂ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ನಿರಂತರವಾಗಿರಬೇಕು. ಅದೇರೀತಿ ಆಸನಕ್ಕೆಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗದೆ ಅಹಿಂಸಾ ಸತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದೊಳಗೊಂಡ ಸರ್ವಾಂಗವೂ ಕೂಡ ಅಭ್ಯಸಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು ಆಗ ಮಾತ್ರ ಯೋಗವು ವಿಶ್ವಶಾಂತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೇವಲ ಆಸನವನ್ನು ಮಾತ್ರಯೋಗವೆಂದರಿತು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ದೇಹಿಕಸ್ಥೈರ್ಯತೆಯು ಲಭಿಸುವುದು. ಅದೇ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳು ಯೋಗವೆಂದು ತಿಳಿದು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಡಿ ವಿಶ್ವವೇ ಸ್ಥೈರ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗ ಕೇವಲ ಮೈಮನದ ಶಾಂತಿಗಿಷ್ಟೆಯಿರುವುದಲ್ಲ ಹೊರತಾಗಿ ಸಮಸ್ತವಿಶ್ವಶಾಂತಿಗೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ನಾವರಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

### ಗ್ರಂಥಖಣ

1. ಯೋಗಸೂತ್ರಂ - ಸಂಸ್ಕೃತಂ, ರಾಜಮಾರ್ತಂಡ, ಪ್ರದೀಪ, ಮಣಿಪ್ರಭಾ, ಚನ್ನಿಕಾ, ಯೋಗಸು ಧಾರಕ ವ್ಯಾಖ್ಯಾಸಹಿತಂ ಚೌಕಾಂಭಾ ಸಂಸ್ಕೃತಸಂಸ್ಥಾನ ವಾರಣಾಸೀ - ೧೯೦೦೧
2. ಹರಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ - ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮ, ಸಂಸ್ಕೃತ ಮತ್ತು ಆಂಗ್ಲವ್ಯಾಖ್ಯಾ ಅನುವಾದಕರು ಬೈನ್ ದಾನಾ ಅಕೇರ್ಸ್, ಯೋಗವಿದ್ಯಾ ಡಾಟ್ ಕಾಮ್
3. ಯೋಗೋಪನಿಷತ್ - ಸಂಪಾದಕರು ಪಂಡಿತ್ ಮಹದೇವಶಾಸ್ತ್ರೀ ದಿ ಅದ್ಯಾರ್ ಲೈಬ್ರರಿ ಎಂಡ್ ರಿಸೆರ್ಚಸೆಂಟರ್

4. ಈಶಾದಿದಶೋಪನಿಷದಃ - ಶಂಕರಭಾಷ್ಯಸಹಿತಂ  
ಮೊತಿಲಾಲ್ ಬನರಸಿದಾಸ್.
5. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಯ ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳು - ಸಂಸ್ಕೃತ  
ಮೂಲ ಕನ್ನಡ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಸಹಿತ, ಸ್ವಾಮಿ ಹರ್ಷಾನಂದ  
ರಾಮಕೃಷ್ಣಶ್ರಮ, ಯಾದವಗಿರಿ ಮೈಸೂರು.
6. ಸಾಂಖ್ಯಶೋಶಃ - ಆಚಾರ್ಯ ಕೇದಾರನಾಥ ತ್ರಿಪಾರೀ  
ಸಂಸ್ಕೃತಂ ವಾರಣಾಸೀ