

# YOGA TEACHERS WORKSHOP

ಯೋಗ-ಆರೋಗ್ಯ-ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣ  
ನನಗಾಗಿ-ನಮಗಾಗಿ-ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗಾಗಿ

By

Yogacharya

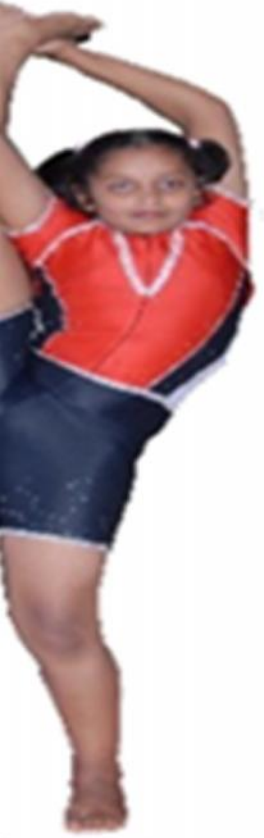
Dr. Ganesh Kumar

ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ

ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ & ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ನನಗಾಗಿ-ನಮಗಾಗಿ-ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗಾಗಿ



ಡಾ॥ ಗಣೇಶ್ ಕುಮಾರ್. ಸಿ.ಎನ್

ಫೂನ್: 94486 00581

ಅಪ್ಪಣ್ಣ್ ಯೋಗ್  
ಅಂತರಂಗ ಯೋಗ್

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ

ಅಂತರಂಗ ಯೋಗ

- **ಧಾರಣ** : ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ-ಮನಸ್ಸಿನ ಶಿಕ್ಷಣ.
- **ಧ್ಯಾನ** : ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತ ಶಿಕ್ಷಣ.
- **ಸಮಾಧಿ** : ಆತ್ಮ ಸಹಜಾಠಾ (ಅನುಭವ)

# 6 ಧಾರಣ

ಚಂಚಲಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದನ್ನು 'ಧಾರಣ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ

ಧ್ಯಾನದ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ನಂತರದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ "ಧಾರಣ". ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಷಯಕಾರದ ಚಿತ್ತವನ್ನು ತಡೆ ಹಿಡಿದರೆ, ಧಾರಣದಲ್ಲಿ ತಡೆಹಿಡಿದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಕಾರ್ಯವು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ತಲ್ಲೀನತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಧಾರಣದ ಉದ್ದೇಶ.

# 7 ಧ್ಯಾನ

ರಣದ ನಂತರದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಧ್ಯಾನ.

ರಣ ಪಕ್ಕಗೊಂಡಾಗ ಮನಸ್ಸು ಅಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ಆನಾಯಾಸವಾಗಿ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನೆಲೆಸುತ್ತವೆ, ಇದೇ ಧ್ಯಾನ.

ರಣದಲಿ ನಿಂತ ಮನಸ್ಸು ತೈಲಧಾರೆ ಯಂತೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ರತೆಯನ್ನು ಪಡೆದರೆ ಅದನ್ನು 'ಧ್ಯಾನ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಷಯಂ ಧ್ಯಾನಂ' ಅಂದರೆ ಏನನ್ನೂ ಚಿಂತಿಸದಿರುವುದೇ 'ಧ್ಯಾನ' ಎಂದರ್ಥ.

ನಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನರಹಿತವಾದ ಒಂದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಯೋಚನೆಯ ಪ್ರವಾಹವೇ ಧ್ಯಾನ.

ಮನಸ್ಸು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ, ಅಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನೆಲೆಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಧ್ಯಾನ.

# ಧ್ಯಾನಮಗ್ನವಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೀಗಿರುತ್ತವೆ.

- **ಪೂರ್ಣ ಎಚ್ಚರ**– ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯಾನವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಎಚ್ಚರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದ ನಿಶ್ಚಲತೆಯಾದುದರಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಆಯಸ್ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಹೌದು.
- **ಶಾಲಿತೆ**– ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೈಶಾಲ್ಯದ ಅನುಭವ ಕಂಡೆಯುತ್ತದೆ.
- **ಕಾಗ್ರತೆ** ಎಂದರೆ ಒಂದೆಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕೀಕರಣ ಮಾಡುವುದು, ಧ್ಯಾನ ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ಕೇಂದ್ರಗುರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- **ಆನಂದ**: ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸು ಅಸೀಮ ಆನಂದದ ನೆಲೆಯೂ ಹೌದು.
- **ವೈಧಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿ** – ಇಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

# ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

. ಆಸನ :- ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿರಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ ಅಥವಾ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ. ಬೆನ್ನು, ಕತ್ತು, ತಲೆಯನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಬೆನ್ನು, ಕತ್ತು, ತಲೆಯು ಜಾಗೃತ -ಏಕಾಗ್ರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿರವಾದ ಆಸನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳಲು ಅನುವಾಗುತ್ತದೆ.

. ಉಸಿರಾಟ :- ಯೋಗಿಕ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಒಳಗೆ - ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಇತರ ಯೋಚನೆಯಿಂದ ವಿಮುಖಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



**ಮನಸ್ಸು :-** ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಚಂಚಲತ್ವವನ್ನು  
ಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು  
ತಗೊಳಿಸುವ ಕಲೆ -ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಉಪಕ್ರಮಿಸಬೇಕು.

**ಆಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ :-** ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ  
ಮಾಡುತ್ತಾ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆಂಬ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೇಹದ ಆಂತರ್ಯದಡೆಗೆ ತರುವ  
ವಿಧಾನವನ್ನು ನೆರಂತರವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

**ಆಲೋಚನಾ ಕ್ರಮ :-** ಮೌನದ ಆಚರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ  
ತಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬರುವ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ  
ಮನಸ್ಸು ಸದ್ವಿಚಾರ ಚಿಂತನೆ, ಆತ್ಮಾವಲೋಕನದೊಡನೆ ತರುತ್ತಾ ಆಲೋಚನಾ ಲಹರಿಯನ್ನು  
ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

**ಮಧ್ಯ ಎಲ್ಲಿಯೋ ಆಲೋಚನೆಯ ಮೂಲಕ ಸುತ್ತಾಡುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪುನಃ  
ಪ್ರಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾ ಕ್ರಮೇಣ ಆಲೋಚನಾ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಲು  
ಶಕ್ತರಾಗಬೇಕು.**

# ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧ

ಸ್ಥೂಲ ಧ್ಯಾನ

ಜ್ಯೋತಿ ಧ್ಯಾನ

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧ್ಯಾನ

**ಸ್ಥೂಲ ಧ್ಯಾನ :-**

ಇಷ್ಟ ದೇವತಾ ಅಥವಾ ಕುಲದೇವತಾ ಜಪದ ಕ್ರಿಯೆಯೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸ್ಥೂಲ ಧ್ಯಾನವನ್ನು  
ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

# 1. ಸ್ಥೂಲ ಧ್ಯಾನ

ಇಷ್ಟ ದೇವತಾ ಅಥವಾ ಕುಲದೇವತಾ ಜಪದ ಕ್ರಿಯೆಯೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸ್ಥೂಲ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಜಪದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಳ ಪ್ರಪಂಚ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯವಾದ ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಾ

ಪ್ರಕೃತಿಯ ರಮ್ಯತೆ, ಪಂಚಭೂತ ಯುಕ್ತವಾದ ಪ್ರಪಂಚ, ಭೂಮಿ, ಗುಡ್ಡ-ಬೆಟ್ಟಗಳು, ಗಿಡ-ಮರಗಳು, ಹರಿಯುವ ನದಿ, ಸೂರ್ಯ ಉದಯ, ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿರುವ ಬೆಳಕು, ಶಾಖ, ಬೀಸುವ ಗಾಳಿ, ಆಕಾರ, ದಿಗಂತ, ದಿಗಂತದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ.

ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಭಗವತ್ ಸ್ವರೂಪ ಕಲ್ಪನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥೂಲ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಾ, ಆರಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ತದಾತ್ಮತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು

## 2. ಜ್ಯೋತಿ ಧ್ಯಾನ

ಭಗವಂತನನ್ನು ಜ್ಯೋತಿ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಭ್ರೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾನೆ.

ನಾನು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಜ್ಯೋತಿರ್ವಲಯ, ಪರಮ ಪುರುಷನು ಅನಂತ - ಅಖಂಡ ಜ್ಯೋತಿರ್ವಲಯ.

ಆ ಅಖಂಡ ಜ್ಯೋತಿಯು ಎಲ್ಲೆಡೆಯು ಬೆಳಗುತ್ತಿರುವುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಧ್ಯಾನಿಸಲು ಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಬೇಕು.

### 3. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧ್ಯಾನ

ಮು ದೇಹದೊಳಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಷಡ್‌ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಆತ್ಮನ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಮು ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯು ಭೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ ಅದರ ಅಖಂಡತೆ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆತ್ಮ ತತ್ವವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾ ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಅನಂತ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸುವೆ, ಮೇನ್ವಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ದೇಹ ಭಾವೆ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವ ಭಾವವನ್ನು ವೇಕೀಕರಿಸುತ್ತಾ ಸಾಗಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಒಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಭಾಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಸತತವಾದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರಿವು ಬಾಡುವುದು, ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ, ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ತರರನ್ನು ಸಾಧನೆಯ ಪಥದಲ್ಲಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುವಂತೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಸ್ಥೂಲ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜ್ಯೋತಿ ಧ್ಯಾನವು ನೂರುಪಟ್ಟು ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು. ಜ್ಯೋತಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಿಂತಲೂ**

**ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧ್ಯಾನವು ಸಾವಿರಪಟ್ಟು ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು.**

**ಈಗ ಓಂ ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡೋಣ**

## 8. ಸಮಾಧಿ

ಸಮಾಧಿ ಎನ್ನುವುದು ಸಾಧಕನ ಅಂತ್ಯಗುರಿ.

ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯ ಅತ್ಯಂತ ತುತ್ತ-ತುದಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಮಾಧಿ ಎನ್ನುವರು. ಇದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಆನಂದದ ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಪರಮಾನಂದದ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಅಂತಿಮಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾನ್ವಿತ ಧ್ಯೇಯಾಕೃತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿ, ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ಸಬ್ಧಗೊಂಡು, ನಿರ್ವಿಕಾರವೂ, ನಿರಾಕಾರವೂ, ಪ್ರಕಾಶಮಾನವೂ ಆದ ಚಿದಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮ ಲೀನವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ.

# ಧನ್ಯವಾದಗಳು

