

ಭಾರತೀಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ

Indian psychology

ಇಂದಿರಾ ಜೈಪುಕಾಶ್

ಭಾರತೀಯ ಉಪಖಂಡದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮಾನವ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳೆದುಬಂದಿರುವ ಚಿಂತನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಗಮನಗಳನ್ನು 'ಭಾರತೀಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ' ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಭಾರತೀಯರ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಭಾರತದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸುವ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ 'ಭಾರತೀಯ' ಎನ್ನುವ ಪದ ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದ ತತ್ವಗಳು, ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಅನ್ವೇಷಣಾ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಚೇತನವನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಗೌರವಿಸುವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಬಳಕೆಯಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಚಾರಧಾರೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜಿಜ್ಞಾಸೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ "ಆಧುನಿಕ" ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಹೋಲುವುದನ್ನು ಆರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಗುಂಪು, ಗ್ರಂಥ ಅಥವಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಪಂಥವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಚಾರವಾಹಿನಿಗಳಿದ್ದು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಹಿಂದೂ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧ ಎಂದು ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದಲ್ಲೂ ವೇದಗಳು, ಉಪನಿಷತ್‌ಗಳು, ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಎಂದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮೂಲಗಳಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯವಿಷಯಗಳ ಸಾರಾಂಶ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ, ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮತ್ತು ಭೌದ್ಧ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ.

ಆಧುನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆದಿದ್ದು ಯೂರೋಪ್ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ತರ ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಅವರ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ. ಆಧುನಿಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳಷ್ಟೇ 'ವೈಜ್ಞಾನಿಕ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಸುಳ್ಳು. ಕ್ರಿ.ಪೂ 200 ರಿಂದ 400 ರಲ್ಲಿ ಇದ್ದನ್ನೆನ್ನಲಾದ ಪತಂಜಲಿ ವೇದಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿ ಯೋಗಸೂತ್ರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದನು. ಅನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಸಂಭವ ಎಂಬ ಬೌದ್ಧಮುನಿ ಟಿಬೆಟ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಧರ್ಮಬೋಧನೆಯಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದ. ಮಧ್ಯಯುಗದಲ್ಲಿ ರ್ಜೆಸ್ ಎಂಬ ಪರ್ಶಿಯಾದ ವೈದ್ಯ ಮದ್ಯಸಾರ ಮತ್ತು ರಂಜಕಗಳನ್ನು ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ್ದ. ಅವಿಸೆನ್ನ ಎಂಬುವವನು ಬರೆದಿದ್ದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥ 500 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ವೈದ್ಯರುಗಳ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವಾಗಿತ್ತು.

ಏಶಿಯಾ, ಆಫ್ರಿಕಾ, ಮುಂತಾದ ಖಂಡಗಳ ಪ್ರಾಚೀನ ನಾಗರಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಯೂರೋಪಿಯನ್ನರ ಆಕ್ರಮಣ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಭೌಮತ್ವದಲ್ಲಿ ಮೂಲೆಗುಂಪಾಯಿತು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಪ್ರಚಲಿತವಿದ್ದ ಸಮಗ್ರಾತ್ಮಕ ಸಂಕಲ್ಪನೆಗಳು ಬ್ರಿಟೀಶರಿಂದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ ಎನಿಸಿದವು. ಅಲ್ಲದೆ ಅವು 'ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ' ಎಂಬ ತಲೆಬರಹದಡಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ವೇದಗಳು, ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಅವುಗಳ ವಿಧಾನಗಳು ಆಂತರಿಕ ಜಗತ್ತನ್ನು ಅರಿತು, ಅದರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳು ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸನ್ನೇ ಸಲಕರಣೆಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತವೆ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನಲ್ಲ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಆಲೋಚನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಅತಿಭೌತಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣತೆ ಹೊಂದಿದ್ದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಿಗೆ ಅಪರಿಚಿತವಾಗಿದ್ದವು.

ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರೀಕರು ಆತ್ಮ (ಸೈಕೆ)ದ ಅಧ್ಯಯನ (ಲೋಗೊ) ಎಂದು ಕರೆದದ್ದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಜ್ಞರ ಅಲೋಚನೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿತ್ತು. ವೇದಗಳು, ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು, ಬೌದ್ಧ ಗ್ರಂಥಗಳು ತರ್ಜುಮೆಯಾಗಿ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪಂಡಿತರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿದವು. ಅನೇಕ ಯೂರೋಪಿಯನ್ ಚಿಂತಕರು ಈ ದರ್ಶನಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾದರು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ-ಪೌರ್ವಾತ್ಯ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದೇಶ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ಸೇರಿದ್ದು ಸಾಮಾನ್ಯೀಕರಣ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಆದರೂ ಈ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳ ನಡುವೆ ಕೆಲವು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತವೆ. ಯೂಂಗನ ಪ್ರಕಾರ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಬಹಿರ್ಮುಖಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಪರ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ. ಪೌರ್ವಾತ್ಯ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಅಂತರ್ಮುಖಿ, ಸಮೂಹಪರ ಮತ್ತು ರಹಸ್ಯಾತ್ಮಕ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರು ಭೌತಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪೌರ್ವಾತ್ಯರು ಹೊರಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಕೊಡದೆ, ಭೌತಾತೀತ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಜೀವನದ ಮೂಲಭೂತ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತ್ಯತೀತ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಆಸ್ತಿತ್ವವಾದಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನವತಾವಾದಿಗಳು ಬೇರೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ೨೦ರ ದಶಕದಿಂದಾಚೆ ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ರೈನ್ ಮುಂತಾದವು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಚಾರ ಪಡೆದವು. ಇತ್ತೀಚಿನ ಕೆಲವು ದಶಕಗಳಿಂದ ಭಾರತೀಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಚೀನಾ, ಜಪಾನ್ ಮತ್ತು ಇಸ್ಲಾಮ್ ಪ್ರಧಾನ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರೂಢಿಗತವಾಗಿದ್ದ ಸಂಕಲ್ಪನೆಗಳ ಪುನರ್ವಿಮರ್ಶೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅತಿ ಪ್ರಾಚೀನವಾದ ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಮನೋವೇಗ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಕುತೂಹಲಗಳು, ಮೇಧಾಶಕ್ತಿ (ಬುದ್ಧಿ) ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳು, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು

ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಚಿಕ್ಕಿತ್ನೆ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಚೀನರಿಗೆ ಅರಿವಿದ್ದು ಅಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ದೇಹವನ್ನು ನಾಶಮಾಡದಿರಲಿ ಎಂಬ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಿವೆ. ಋಗ್ವೇದ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ವಾಕ್ ಎಂದು ಮೂರು ಘಟಕಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸಂಕಲ್ಪ, ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನ, ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತು ವಿಷಯಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅಧರ್ವಣ ವೇದದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ಉಪಕರಣದಂತೆ ಬಳಸಬಹುದು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂವೇಗ, ಚೇತನಗಳ ವಿವರಣೆಯಲ್ಲದೆ ಸಉನ್ಮಾದ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತ, ಸುಷುಪ್ತ, ಸ್ವಪ್ನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಎಂದು ನಾಲ್ಕು ಚೇತನದ ಅವಸ್ಥೆಗಳ ವರ್ಣನೆ ಇದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ, ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳು, ವೇದನ, ಸ್ಮರಣ, ಭಾವನ, ಮನೀಷಾ, ಧಾರಣ ಮತ್ತು ಸಂಕಲ್ಪ ಎಂಬ ಆರು ಶಕ್ತಿಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಭಾರತೀಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಐದು ಕೋಶಗಳು ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಯ ಪದರಗಳು ಆವರಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಕಂಪಿಸುವ ಈ ಶಕ್ತಿಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೋಶ ಎಂದರೆ ಹೊದಿಕೆ ಅಥವಾ ಆವರಣ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಐದುಕೋಶಗಳು- ಅನ್ನಮಯ, ಪ್ರಾಣಮಯ, ಮನೋಮಯ, ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಮತ್ತು ಆನಂದಮಯ. ಅನ್ನಮಯಕೋಶ ಆಹಾರದಿಂದ ಪೋಷಿಸಲ್ಪಡುವ ದೇಹ. ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಾಣಮಯಕೋಶ ಸತ್ವ ಅಥವಾ ಜೀವಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಜೀವಕ್ಕೆ ಮೂಲವಾದ ವಾಯು ಮತ್ತು ಐದು ಕಾರ್ಯೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಇದು ಜೀವಿಯನ್ನು ಸಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಾಂದ್ರವಾದ ಕಂಪನಗಳು. ಮನೋಮಯಕೋಶ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನವಾಗಿದ್ದು ಇದು 'ನಾನು' , 'ನನ್ನದು' ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸ್ವ-ಕಲ್ಪನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಮಯಕೋಶ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಜೊತೆ, ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಣ, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ವಿವೇಕಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಇದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಆನಂದಮಯಕೋಶ ಆನಂದವೇ ಸತ್ವವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ಪದರ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಇದನ್ನು 'ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಕಾಯ (ಕಾಸಲ್ ಬಾಡಿ)' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮನಸ್ಸು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಭಾಗವಿದೆ. ಮನೋಮಯಕೋಶ ಬುದ್ಧಿ, ಸ್ಮೃತಿ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಕೆಳಗಿನ ಹಂತದ ಮನಸ್ಸು, ವಿಜ್ಞಾನಮಯಕೋಶ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದ್ದು ಅಂತರ್ದೇಹ ಮತ್ತು ಉಚ್ಚಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮನಸ್ಸು. ಆನಂದಮಯಕೋಶ ಶುದ್ಧಬೆಳಕು ಮತ್ತು ವರ್ಣಿಸಲಾಗದ ಪರಮ ಹರ್ಷದ ಸ್ಥಿತಿ. ವ್ಯಕ್ತಿ ದೈಹಿಕಮೂಲಕೋಶಗಳಿಂದ ಆನಂದಮಯದ ಕಡೆ ಚೇತನವನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿದಾಗ ಆತ್ಮದ ಅನುಭವ ಸಾಧ್ಯ. ಭಾರತೀಯ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಆತ್ಮ, ಚೇತನ ಮತ್ತು ಅತೀತವಾದ ಚೇತನ ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ಶಕ್ತಿಯ ಆಗರಗಳು. ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಮುಂತಾದ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸೀಮಿತ ಚೇತನ ಅಸೀಮವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಚೇತನದೊಳಗೆ ವಿಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಭಾರತೀಯ ಸಂಕಲ್ಪನೆಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸಾಧಾರಣವೋ (ಆವರೇಜ್) ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ (ನಾರ್ಮಲ್), ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಆದರ್ಶವೋ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಜೀವನದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಸಮಾಯೋಜನೆಗಿಂತ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ.

ಸಾಂಖ್ಯ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಎರಡು ವಿಭಿನ್ನ ಆದರೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಯಥಾರ್ಥಗಳಿದ್ದು ಅವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಪುರುಷ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅಂತರಾಳದ ಕೇಂದ್ರವಾದ ಪುರುಷನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ (ಬುದ್ಧಿ, ಮನಸ್ಸು, ದೇಹ) ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಮೂಲ. ಪುರುಷ-ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಡುವಿನ ಅಂತರಾನುಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಅಹಂಕಾರ ಮುಂತಾದವು ಹುಟ್ಟಿ ಮಾನವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ರಜಸ್, ತಮಸ್ ಮತ್ತು ಸತ್ವ ಎಂಬ ಮೂರು ಗುಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಸತ್ವ ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಪೂಜ್ಯ, ರಜಸ್ ಸಕ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಪೂರಿತ, ತಮಸ್ ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಜಡತೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳು ಇದ್ದು ಯಾವುದು ಮೇಲುಗೈ ಪಡೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣ ಲಘುವಾಗಿ, ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿದ್ದು ಸಂತೋಷ, ತೃಪ್ತಿ, ಹರ್ಷ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ರಾಜಸಿಕ ಗುಣ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದು ತಾನೂ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಸತ್ವ ಮತ್ತು ತಮಸ್ಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಮಸಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಆಲಸ್ಯ, ವಿಷಾದ, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮುಂತಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮೂರು “ವೃತ್ತಿ” ಗಳಿದ್ದು ಅವು ಸಮತ್ವವಿರುವ ‘ಶಾಂತ’ (ಸತ್ವ), ಕೋಪಮೂಲವಾದ ಘೋರ (ರಜಸ್) ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾದ, ಆಲಸ್ಯಗಳ ‘ಮುದ’ (ತಮಸ್) ವೃತ್ತಿಗಳು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಈ ಗುಣಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಲು “ಕರ್ಮ” ಸಂಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಜೀವಿಯೂ ತನ್ನ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ

ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು (ಮೂಲಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು) ಆಶೆ, ಅಭಿಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು (ವಾಸನಾ) ಹೊಂದಿದ್ದು ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಕರ್ಮದ ಫಲ ಮರುಹುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುಣವನ್ನು ಪ್ರಮುಖ ಮಾಡಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ “ಸ್ವಭಾವ” ವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಭಾವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅಡಿಪಾಯವಿದ್ದಂತೆ. ಈ ತ್ರಿಗುಣಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿತವರು ‘ಗುಣಾತೀತರು’ .

ಚರಕಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ರಜಸ್, ತಮಸ್, ಮತ್ತು ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿ ೭ ಸಾತ್ವಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳು ಹಿಂದೂಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ದೇವರುಗಳ ಹೆಸರಾಗಿದ್ದು ಅವರಿಗೆ ಆರೋಪಿತ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪ್ರಕಾರಗಳು. ಅವು: (1) ಬ್ರಹ್ಮ-ಶುದ್ಧ ಜ್ಞಾನಿ, ಸತ್ಯವಂತ; (2) ಋಷಿ- ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಅಧ್ಯಯನಗಳೆಡೆ ಒಲವು; (3) ಇಂದ್ರ-ಧೈರ್ಯವಂತ, ಪ್ರಭೆಯುಳ್ಳ, ಧನ, ಸಂಪತ್ತು ಗಳಿಸುವ; (4) ಯಮ -ಅಧಿಕಾರಯುತ, ನಿಷ್ಕಾಮಿ, ನಿರ್ಲಿಪ್ತ; (5) ವರುಣ- ಶುಚಿ, ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾಪ್ರಿಯತೆ (6) ಕುಬೇರ-ಅಂತಸ್ತು, ಗೌರವ, ಸಂಪತ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ; (7) ಗಂಧರ್ವ- ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ ಮುಂತಾದ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತ. ರಾಜಸಿಕದಲ್ಲಿ 6 ಪ್ರಕಾರಗಳು. ಅವು: (1) ಅಸುರ- ವೀರ, ಅಧಿಕಾರಮೋಹಿ, ಹೆದರಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವ; (2) ರಾಕ್ಷಸ- ಕ್ರೂರ, ನೀಚಬುದ್ಧಿ, ಕೂಳುಬಾಕ ಮತ್ತು ಅಸಹನೆಯುಳ್ಳ, (3) ಪಿಶಾಚ- ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ, ಕೊಳಕ, ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಅಸಕ್ತಿಗಳುಳ್ಳ; (4) ಸರ್ಪ- ಅಸಹನೆ, ಭೀತಿಹುಟ್ಟಿಸುವ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೋಹ; (5) ಪ್ರೇತ- ಮತ್ಸರ, ಕೊಳಕುತನ, ವಿಚಿತ್ರ ವ್ಯವಹಾರ, ಸ್ಮಶಾನದಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಟ; ಮತ್ತು (6) ಶಕುನ- ಏನನ್ನೂ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದ, ಸದಾ ತಿನ್ನುವ, ಚಂಚಲ ಸ್ವಭಾವ. ತಾಮಸಿಕ ಗುಣದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ (1) ಪಶ್ಚ- ಬುದ್ಧಿಹೀನತೆ, ಕಾಮಗಳ ಪೂರೈಕೆ ಮತ್ತು ಆಲಸೀ ಸ್ವಭಾವ; (2) ಮತ್ಸ್ಯ -ಹೇಡಿತನ, ಆಹಾರ ಚಪಲತೆ, ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಮೋಹ, ಕಾಮಾತುರತೆ; (3) ವನಸ್ಪತ್ಯ- ಜಡತೆ, ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕತನ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ. ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು 16 ರೀತಿಯ ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ.

ಅಭಿಪ್ರೇರಣೆಗಳು ನಾಲ್ಕುವಿಧ-ಕಾಮ, ಅರ್ಥ, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷ. ಮೊದಲರೆಡು, ಜೀವಿಯ ಉಳಿವಿಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದವು. ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷ ಜೀವಿಯನ್ನು ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದಡೆಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಕಲ್ಪನೆಯ ವಿಶಿಷ್ಟತೆ ಎಂದರೆ, ಕೆಳಗಿನ ಅಭಿಪ್ರೇರಣೆಗಳೂ ಧರ್ಮದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು. ಮೋಕ್ಷದ ಕಲ್ಪನೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಸ್ವಯಂ-ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಿಂತ ಉಚ್ಚವಾದ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗಿದೆ. ಮಾನವ ದೇಹ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾವಿನವರೆಗೂ ಆರು

ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಅವು- ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಜೀವನ (ಅಸ್ತಿ), ಜನನ(ಜಾಯತೆ), ಬೆಳವಣಿಗೆ (ವರ್ಧತೆ); ಬೆಳೆದ ದೇಹದ ಮಾರ್ಪಾಡು (ವಿಪರಿಣಮತಿ); ನಿಧಾನವಾದ ಇಳಿಮುಖ (ಅಪಕ್ಷೀಯತೆ) ಮತ್ತು ಸಾವು (ವಿನಷ್ಟತಿ). ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಗಾರ್ಹಸ್ಥ್ಯ, ವಾನಪ್ರಸ್ಥ ಮತ್ತು ಸಂನ್ಯಾಸ ಎಂದು ನಾಲ್ಕು ಆಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆಶ್ರಮಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೈವಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಳಗೆ ಅಳವಡಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಆತ್ಮವಿಕಾಸಕ್ಕೂ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಮಾರ್ಗ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಅಸಾಧಾರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ಬೇಕಾಗುವ ಕೌಶಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಗೃಹಸ್ಥನಾಗಿ ತನ್ನ ಸಹಜ ಲೈಂಗಿಕ ಮತ್ತು ಆತ್ಮೀಯತೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ದುಡಿಮೆ, ಸಂಸಾರ, ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆ, ಹಿರಿಯರ ರಕ್ಷಣೆ ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಪೂರ್ಣವಾದಾಗ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಗೋಜಲುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಲು ಸಿದ್ಧನಾಗಿ ವಾನಪ್ರಸ್ಥಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಿಂದೆ ವನಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಪಸ್ಸು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಹದ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಇತ್ತು. ನಂತರ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಪಕ್ವವಾದಾಗ ಭೌತಿಕವಾದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟು ಸಂನ್ಯಾಸಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಮಾನವಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ಪೂರೈಕೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮೋನ್ನತಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಲು ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಪೂರಕವಾಗಿತ್ತು.

ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು 'ವೃತ್ತಿಧಾರ' -ಯೋಚನೆಗಳ ಧಾರೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಐದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಐದು ಪ್ರಾಣಗಳು, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತ ಇವಿಷ್ಟೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವಾಗಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿ ಸ್ಥೂಲಶರೀರವಿರುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಶರೀರ ಸ್ಥೂಲಶರೀರದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಪಂಚದ ಜೊತೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥೂಲಶರೀರದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಊಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮರಣದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಶರೀರ ಸ್ಥೂಲಶರೀರದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಸಂವೇಗ ಮತ್ತು ಅಲೋಚನೆಗಳ ಸ್ಥಾನ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂಬತ್ತು ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳು (ನವರಸ) ಇರುವುದಲ್ಲದೆ, ಮಾಹಿತಿ ಹೊರಗೆ ಒಳಗೆ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಶಯಗಳು, ಚಿಂತೆಗಳು ಸಹಜ. ಬುದ್ಧಿ ವಿವೇಕ, ವಿವೇಚನೆ, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆ ಮುಂತಾದ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು. ಅಹಂಕಾರ ಎಂದರೆ ಅಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ "ನಾನು" ಎನ್ನುವ ಗುಣ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ 'ನನ್ನದು' ಎನ್ನುವ ಮಮಕಾರವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಹಂಕಾರ ಇದು ನಾನು, ನನ್ನದು ಎಂದು ತನ್ನನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಹಂನೋಳಗೆ ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವುದು (ಕಷಾಯ) ಶೇಖರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನಗಳು

ಸ್ವತ್ತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತವೆ. ವೇದಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಜೀವಿ ಸತ್-ಚಿತ್ ಮತ್ತು ಆನಂದದ ಸ್ವರೂಪ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಭಾರತೀಯ ಚಿಂತಕರು ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಬದಲು ಚೇತನ(ಪ್ರಜ್ಞೆ)ಯನ್ನು ವಾಸ್ತವತೆಯ ಆಧಾರ ಎಂದು ತಿಳಿದರು. ಚೇತನದ ಅವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸದಲ್ಲದೆ ಅತಿಭೌತಿಕ ಚೇತನವನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿದರು. ವಿದೇಶೀಯರ ಸಂಕುಚಿತ ಸಂಕಲ್ಪನೆಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ವಿಶಾಲ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ ಮಾನವ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲದೆ, ಬ್ರಹ್ಮನ ಮಹಾನ್ ಚೇತನದಿಂದ ಭೌತಿಕವಸ್ತುಗಳ 'ಅವಚೇತನದಂತೆ' ಕಾಣುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಶ್ರೇಣೀಕರಣವೇ ಇದೆ. ಮಾಯಾವಾದಿಗಳು ಚೇತನವೇ ಸತ್ಯ. ಭೌತಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಪರಿಮಿತದ ನಿರ್ಮಲ ಚೇತನದ ಮೇಲೆ ಹೇರಲಾಗುವ ಭ್ರಮೆಗಳು. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚದ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳೆಲ್ಲಾ ಮಿಥ್ಯೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಭೌತವಾದಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡುವುದು ಮಾತ್ರ ನಿಜ. ಚೇತನ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮ ಮಾತ್ರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವೇದಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರಕೃತಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಹಾನ್ ಚೇತನ ಸ್ವ(ಪುರುಷ) ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಎಂದು ಬೇರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಚ್ಚಮಟ್ಟದ ಚೇತನದ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಮತ್ತು ಪರಮಚೇತನದ ಐಕ್ಯತೆಯ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿವರಣೆ ಇದ್ದು ಅವುಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಐದು ಗುಣಗಳಿವೆ. ಅವು- ಚೇತನ-ಅವಚೇತನ; ಸ್ವ-ಅನನ್ಯತೆ; ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಓಜಸ್ಸು; ಕ್ಷೇತ್ರದ ಗುಣಗಳು; ಮತ್ತು (ಆತ್ಮದ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದರಿಂದ) ಅಭೌತಿಕತೆ. ಆಧುನಿಕರ ಮನೋದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಜ್ಞಾನ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ನಿರಂತರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದು, ದೇಹ ಸಾಂದ್ರ ಅಥವಾ ಗಾಢ, ಮನಸ್ಸು ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಮನಸ್ಸು ಮೊದಲು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಇದು ದೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಗಳಾದ ಕೋಪ, ಈರ್ಷ್ಯೆ, ದುಃಖ ಮುಂತಾದವು ದೇಹದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಮನೋದೈಹಿಕವಾದದ್ದು. ಧಾರ್ಮಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಣೆಗಾರನಾಗುತ್ತಾನೆ. ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯ ಏಕೆಂದರೆ ಆತ್ಮ ತನ್ನ ಸಂಗ್ರಹಿತ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಫಲವಾಗಿಯೇ ಜೀವ ತಳೆಯುವುದು. ಆಯುರ್ವೇದ "ಆಯಸ್ಸು ವರ್ಧಿಸುವ" ವಿಜ್ಞಾನ "ರೋಗವಿಮುಕ್ತಿ" ವಿಜ್ಞಾನವಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿಯದವರೂ ಕೂಡಾ 'ಯೋಗ' ಎನ್ನುವ ಪದ ಕೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗ ಎಂದರೆ 'ಸೇರಿಸುವುದು' 'ಕೂಡಿಸುವುದು' ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಅತಿ ಉಚ್ಚ ಚೇತನದ ಸ್ಥಿತಿ ಪಡೆಯಲು ಯೋಗ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿದ್ದು ಪತಂಜಲಿ 'ಯೋಗ ಸೂತ್ರ' ದಲ್ಲಿ ರಾಜಯೋಗದ 'ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ' ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಯಮ (ಸತ್ಯ, ಅಹಿಂಸೆ ಮುಂತಾದ ನೈತಿಕ ಆಚರಣೆ); ನಿಯಮ (ಶುಚಿ, ಅಧ್ಯಯನ ಮುಂತಾದ ಆಚರಣೆಗಳು); ಆಸನ (ದೇಹದ ಕೆಲವು ಭಂಗಿಗಳು); ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಉಸಿರಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ); ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ (ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಗ್ರಹ); ಧಾರಣ (ಏಕಾಗ್ರತೆ); ಧ್ಯಾನ (ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು); ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ (ಅತೀತವಾದ ಚೇತನದ ಸ್ಥಿತಿ, ಆನಂದದ ಅನುಭವ)- ಇವು ಯೋಗದ ಎಂಟು ಭಾಗಗಳು. ಇದಲ್ಲದೆ ಫಲದ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ (ನಿಷ್ಕಾಮ) ಕರ್ಮಯೋಗ, ದೈವೀಶಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನನ್ನೇ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಭಕ್ತಿಯೋಗ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಶೋಧಿಸುವ ಜ್ಞಾನಯೋಗ ಎಂಬ ವಿಧಗಳು ಇವೆ.

ಚೇತನ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿನಿಷ್ಠವಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಸಂಶೋಧಕರಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಚೇತನ ವೈಯುಕ್ತಿಕವೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರಿಂದ ದೊರೆತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅದೇ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಂದ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ. ಒಬ್ಬರ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯೂ ತಪ್ಪು. ಬೇರೆಯವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಸಂಕಟಕಾಲದಲ್ಲಿ, ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಬಹಳ ಮಂದಿಗಿದೆ. ಈ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸಾಧ್ಯ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಆತ್ಮವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನು 'ಸಾಕ್ಷಿ ಭಾವ' ದಿಂದ ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ವಿಧಾನ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಇರುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ವೇದಗಳ ಜ್ಞಾನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂತರಂಗವನ್ನೇ ಬದಲಿಸುವ ಪರವರ್ತನಕಾರಿ ವಿಧಾನ. ಅಸೀಮ ಆನಂದವನ್ನು ಯಥಾರ್ಥತೆಯ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿಸುವ ವೇದಗಳ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಎನ್ನಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತ್ಯತೀತ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇಂತಹ ಅತೀತ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಯತ್ನಗಳು ಪ್ರಬಲಗೊಂಡಿವೆ.

