



ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾಮಾವಲಿ

ಪ್ರಾಣ ಚೈತನ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಬೆಳಕು.
ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯುವ ಒಂದು ತಾತ್ವಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ.

■ ಅರವಿಂದ ಕೆ.

ಜಾನಾರ್ಜನಗೆ ಮೊದಲಿದೆಯೇ ಹೊರತು ಕೊನೆಯಿಲ್ಲ. ಕಲಿತಷ್ಟೂ ಮುಗಿಯದ ಮಹಾಸಾಗರವು ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಬೇರೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ಹುಟ್ಟುಗುಣದ ಮುಖಾಂತರ ಬದುಕಿದರೆ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಹುಟ್ಟುಗುಣದ ಜೊತೆಗೆ ತಾನು ಕಲಿತ ಗುಣಗಳನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಮನುಷ್ಯನು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುವ ಮಾರ್ಗವೇ "ವಿಜ್ಞಾನ" ಅಂದರೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಜ್ಞಾನ.

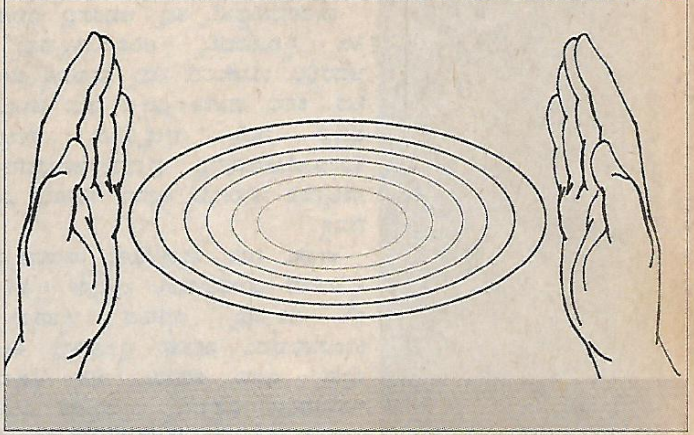
ಕೋರ್ಪೊಕಸನು ಸೂರ್ಯನ ಸುತ್ತಲೂ ಭೂಮಿ ತಿರುಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವ ತನಕ ಆ ದೇಶದ ಜನರು ಸೂರ್ಯನು ಭೂಮಿಯ ಸುತ್ತ ತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಕೋರ್ಪೊಕಸನು ತನ್ನ ವಿಚಾರಗಳಿಂದಾಗಿ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಕೂಡ ಒಳಗಾಗಿದ್ದನು. ಆದರೆ ಆತನ ವಿಚಾರವು ನಂತರದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಗೆಲಿಲಿಯೋ ಮುಂತಾದವರಿಂದ ನಿಜವೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಯಿತು. ಕಾಂತೀಯ ಹಾಗೂ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣಾ ಬಲಗಳು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದರ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಇಂದು ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಶಾಖೆಯೇ ಇದೆ.

ಇದರಿಂದ ಏನು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆಂದರೆ. ವಿಶ್ವದ ತತ್ತ್ವಗಳು ಸದಾ ಒಂದೇ ತರನಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಯಾರು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಿ ಅಥವಾ ಬಿಡಲಿ. ವಿಶ್ವವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಬಲಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದು ಮೊದಲು ಕೂಡ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣ ಶಕ್ತಿ ಇತ್ತು. ಬೆಂಜಮಿನ್ ಫ್ರಾಂಕ್ಲಿನ್ನನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಮೊದಲು ಕೂಡ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರು. ಇದೇ ವಿಚಾರವು ಮನುಷ್ಯದೇಹಕ್ಕೆ ಕೂಡಾ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾರು ನಂಬಲಿ ಅಥವಾ ಬಿಡಲಿ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ತತ್ತ್ವಗಳು ಅಥವಾ ಪಂಚಭೂತಗಳಾದ ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಭೂಮಿ ಹಾಗೂ ಗಗನ ತತ್ತ್ವಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನಾನುಭವ ಹಾಗೂ ವೈಚಾರಿಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಇತರ ಎಲ್ಲ ದೇಹಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಕೂಡ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಅರಿವಾಗದಂತಹ ಒಂದು ಚೈತನ್ಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪುರಾತನ ಋಷಿಗಳು "ಪ್ರಾಣ" ಎಂದು ಕರೆದರು. ಈ ಪ್ರಾಣವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇದರ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತಿಯೇನು ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಆದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಆಳವಡಿಸಿದ್ದರು.

ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಆಚರಣೆಯಿಂದಾಗಿ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಸಾಮರಸ್ಯವಿಂದಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಬಾಳುವ ನಡೆಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ 'ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಯುಗ' ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಇಂದಿನ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿಗೆ 'ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಹಮ್ಮುಸ ಕೆಲವೊಂದು ಜನರಿಗಿದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು ಅವುಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ಮೂಲಭೂತ ಚೈತನ್ಯದ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ 'ಸೈನಸ್' ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಶ್ವತ್ಥ ವೃಕ್ಷಕ್ಕೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಬರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕವು ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಜಪ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವುದು ಭೌತಿಕ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ; ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಗಳು ಬೇರೆಯೇ ಇವೆ. ಇಂತಹ ನೂರಾರು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಸನಾತನ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿವೆ. ಅವುಗಳ ಮಹತ್ತ್ವ ಹಾಗೂ ವಿಶಿಷ್ಟತೆ ಅರಿವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಅರಿತು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಒಮ್ಮೆ ಕವಿ ಹೆದರನು ರಾಜನ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತನಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ತಾನು ಕುಳಿತಿಟ್ಟ ಜಾಗದಿಂದ ಎದ್ದು ನಿಂತನು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕಿತ್ತಿ, ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಬಹು ರಭಸದಿಂದ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಉಜ್ಜಿದನು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು



ತೆರೆದು ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡನು. ಏನಾಯಿತೆಂದು ರಾಜನು ಕೇಳಿದಾಗ 'ದೇಗುಲದಲ್ಲಿ ದೇವರ ಮುಂದಿನ ಪರದೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ತಗುಲಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ನಾನು ಅರಿಸಿದೆ' ಎಂದನು. ನಂತರ ದೇಗುಲದಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸಿ ನೋಡಲಾಗಿ ಅದು ನಿಜವೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂತು. ಪರದೆಗೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಬೆಂಕಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅರಿ ಹೋಯಿತೆಂದು ಅರ್ಚಕರು ಹೇಳಿದರು.

ಮತ್ತೊಂದು ಘಟನೆ ನೋಡಿ:ಮೊಗಲ್ ರಾಜ ಬಾಬರನ ಮಗ ಹುಮಾಯೂನ್‌ನಿಗೆ ಆನಾರೋಗ್ಯವಂಟಾಗಿ ಮರಣ ಶಯ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದನು. ಯಾವ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೂ ಅವನ ರೋಗವು ವಾಸಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಬಾಬರನು ಬಹಳ ಚಿಂತಿತನಾಗಿ ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದನು- 'ದೇವರೇ, ನನ್ನ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಅವನನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿ' ಎಂದು. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಅತೀ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಕ್ರಮೇಣ ಹುಮಾಯೂನ್‌ನು ಗುಣಮುಖನಾಗಿ ಬಾಬರನು ರೋಗ ಖೀಡಿತನಾದನು. ಮಗನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದ ನಂತರ ತಂದೆಯು ಮೃತನಾದನು. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಹುಮಾಯೂನ್‌ನ ಮಗ ಅಕ್ಬರನು ಲೋಕಪ್ರಸಿದ್ಧನಾದ ಚಕ್ರವರ್ತಿಯಾದನು.

ಬೈಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾವು ಯೇಸುಕ್ರಿಸ್ತನು ನಡೆಸಿದ ಪವಾಡಸದೃಶ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿದ್ದೇವೆ. ತನ್ನ ಸೃಶ್ವ ಮಾತ್ರದಿಂದ ಕಷ್ಟರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಆತನ ನಿಲುವುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದಲೇ ಆನಾರೋಗ್ಯ ಖೀಡಿತರು ಗುಣಮುಖರಾದ ಬಗ್ಗೆ ಲಿಖಿತ ಘಟನೆಗಳಿವೆ. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಘಟನೆಗಳು ಗೌತಮ ಬುದ್ಧ, ಆದಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಮುಂತಾದವರ ಜೀವನದ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅನೇಕಾನೇಕ ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳು ಹಾಗೂ ಕಥೆಗಳು ನಮಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಬಹಳ ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ಕಥೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಪನಂಬಿಕೆ ಕೂಡಾ ಮೂಡಬಹುದು.

ಇಂದಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟನೆಯೂ ಕೂಡ ಅದರ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪರಿೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಜೀವನವನ್ನು ಆಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಗೆ ಮೀರಿದ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನಂಬುವುದು ಹಾಗೂ ಪರಿೀಕ್ಷಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುವುದು ಅದು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ. ಇತರರು ಏನೇ ಹೇಳಿದರೂ ಕೂಡ. 'ವೈಜ್ಞಾನಿಕ'ವೆಂದು ಕರೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬುದ್ಧಿಯು ಪವಾಡಗಳನ್ನು ನಂಬಲು ಎಡೆಗೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ. ದೈವಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ದೇವರು ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟೇ ವಿವರಣೆಗಳು ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಸಹ ನಮಗೆ ಆ ಶಕ್ತಿಯ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗುವುದು ನಮ್ಮ ಜೀವನಾನುಭವದಿಂದ. ದೈವದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದವರು ಅಸ್ತಿಕರಾಗುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಅನುಭವ ಪಡೆಯದೇ ಇರುವವರು ನಾಸ್ತಿಕರನ್ನೆಸೆಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ವಿಚಾರಧಾರೆಗಳಿಂದ. ತಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಮಾತ್ರ ದೈವಶಕ್ತಿಯ ಕೃಪೆಗೆ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವಂತಹ 'ಅರ್ಥ ಅಸ್ತಿಕರು' ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ

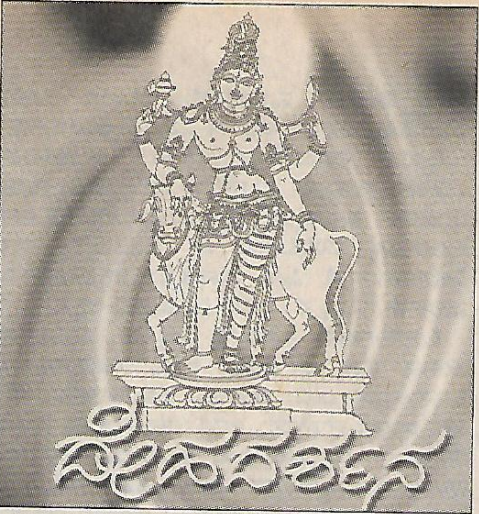
ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ತಪ್ಪು ಅವರದಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ದೈವದ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಅವರಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ. ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಿದ್ಧ. ಕನಸು ಹಾಗೂ ಎಚ್ಚರ ಎಂಬ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕನೇ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕೊಂಡುಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೈವದ ಅನುಭವವಾಗುವುದು ಈ ನಾಲ್ಕನೆಯ 'ತುರಿಯ' ಅಥವಾ 'ಸಮಾಧಿ' ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ.

ಅಂದರೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ನಾಲ್ಕನೇ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿಸಿದಾಗ ಈ ವಿಶ್ವವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವವು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಸನಾತನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನೇ 'ಬ್ರಹ್ಮ' ಎಂದು ಕರೆದರು. ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮವು ಇರುವುದರಿಂದ ವಿಶ್ವವನ್ನು 'ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ' ಎಂದೂ. ಮನುಷ್ಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಈ ಚೈತನ್ಯವು ಇರುವುದರಿಂದ 'ಪಿಂಡಾಂಡ' ಎಂದೂ ಕರೆದರು. ಮನುಷ್ಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈ ಚೈತನ್ಯವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹ. ಪ್ರಾಣ. ಮನಸ್ಸು. ಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮ- ಈ ಐದು ಅಂಗಗಳು ಬ್ರಹ್ಮ ಚೈತನ್ಯದ ಮುಖಾಂತರ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಅದ್ವಿತ ಮನುಷ್ಯ ದೇಹದ ಬಗೆಗೆ ಓದುಗರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದೇ ಈ ಕೃತಿಯ ಉದ್ದೇಶ.

ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮವು ಇರುವುದರಿಂದಲೇ 'ದೇವರು ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ' ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಈ ಪರತತ್ತ್ವ ಚೇತನವನ್ನು ವೇದಗಳಲ್ಲಿ 'ಬ್ರಹ್ಮ' ಎಂದೂ. ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ 'ವಿಷ್ಣು' ಎಂದೂ. ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ 'ಶಿವ' ಎಂದೂ ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ದೈವೀ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗೆ ಬ್ರಹ್ಮದ ಅನುಭವ ಪಡೆದಂತಹ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಪುಣ್ಯ ಭೂಮಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬಂದಷ್ಟು ಪ್ರಪಂಚದ ಬೇರಿನ್ನಾವ ದೇಶದಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ಮಹಾಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ದೈವೀ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣಾರ್ಥವಾಗಿ ಗ್ರಂಥಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಟ್ಟರು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯರುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದರು. ಈ ಧರ್ಮ ಗ್ರಂಥಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಶಯಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಇಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ದೈವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ: ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ವಾಗದೇ ದೈವ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದೀತು? ಮೊದಲು ನಾವು ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧನಾಫಲವು ತನ್ನಂತಾನೇ ನಮ್ಮನ್ನು ದೈವ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು

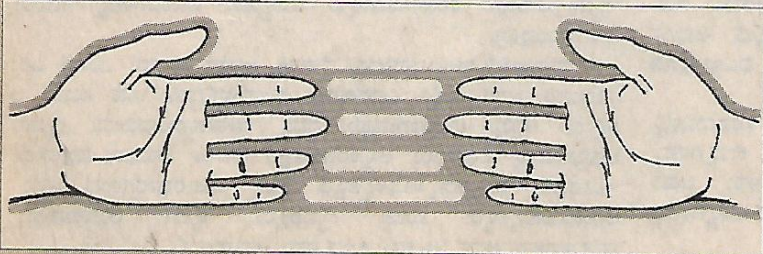


ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರಿದಾಗಿ ದೇಹದ ನೋವು ಹಾಗೂ ನಲಿವುಗಳ ಅನುಭವ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕನಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ಕನಸಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಎಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ಎಚ್ಚರವಾಗ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜಾಗೃತ ಹಾಗೂ ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಥಿತಿಗಳೆರಡು ನಮ್ಮ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದರೂ ಸಹ ಸುಷುಪ್ತಿ. ಅಂದರೆ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಯು ನಮಗೆ ಸ್ಮರಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ನಾವು ದೇಹವೂ ಅಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸೂ ಅಲ್ಲ- ಇವೆರಡನ್ನೂ ಮೀರಿದ ಚೇತನ.

ಈ ಚೇತನವನ್ನೇ ಮಹಾಪುರುಷರು 'ಆತ್ಮ' ಎಂದು ಕರೆದರು. ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಚೇತನವನ್ನು 'ಜೀವಾತ್ಮ' ಎಂದೂ. ಪರತತ್ತ್ವ ಚೇತನವನ್ನು 'ಪರಮಾತ್ಮ' ಎಂದೂ ಹೆಸರಿಸಿದರು. ಜೀವಾತ್ಮದ ಬಗೆಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡದ ಪರಮಾತ್ಮದ ಅರಿವು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಜೀವಾತ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ. ಮಹಾಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪವಾಡ ಸದೃಶ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ. ಅಪ್ರತಿಮ ಭಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಿಂದ ಜೀವಾತ್ಮನ ಮೊರೆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ತಲುಪಿ ದೈವೀ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಪವಾಡಗಳು ನಡೆಯಬಹುದು. ಬಾಬರನು ತನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ಹುಮಾಯೂನನನ್ನು ಬದುಕಿಸಿದ್ದು ಹೀಗೆ.

ಪ್ರಯೋಗ: 1. ಈ ವಿಚಾರಧಾರೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಡೆಸೋಣ. ನಿಮ್ಮ ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಸುಮಾರು 2 ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಅಂಗೈಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ. ಈಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ತನ್ನಿ. ಹೀಗೆ ಹತ್ತಿರ ತರುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ಅಂಗೈಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ತರಹದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಮಾಡಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಹಸ್ತಗಳು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಗಮನದ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಂತೆ ಅಂಗೈಗಳ ನಡುವಿನ ಒತ್ತಡ ಕೂಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಓನನ್ನೋ ಯೋಚಿಸಿಕೊಂಡು ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ತಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಒತ್ತಡದ ಅನುಭವವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.





ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಮೀರಿದ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮಾತ್ರ ವೇದ್ಯವಾಗುವ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಚೈತನ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ತಿಳಿದಂತಾಯಿತು. ಈ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಾಣ ಚೈತನ್ಯ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹರಿಹರನು ತನ್ನ ಪ್ರಾಣ ಚೈತನ್ಯದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ದೇಗುಲದ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿದನು. ಯೇಸುಕ್ರಿಸ್ತನು ತನ್ನಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ರೋಗಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸಿ ಅವರು ಗುಣಮುಖರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದನು. ಮಹಾಪುರುಷರು ಅಶೀರ್ವದಿಸುವಾಗ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಅಭಯ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಆಗ ಅವರು ಪ್ರಣಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಣ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪರಿಯುಕ್ತಾರೆ. ಇದು ಸದ್ಯದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತತ್ವಗಳಿಗೆ ನಿಲುಕದ ಹಾಗೂ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ನಿಲುಕುವ ವಿಷಯ.

ಪ್ರಯೋಗ: 2. ಈಗ, ಮೇಲಿನ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಿಸಿ, ನೀವು ಯಾವ ಕೈಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೀರೋ ಆ ಅಂಗಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳ ಹತ್ತಿರ ತನ್ನಿ. ಆದರೆ ಆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ. ಈ ಭಾಗಗಳ ಹತ್ತಿರ ಅಂಗಿಯನ್ನು ತರುವಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕಾಂತಿಯು ಚೇತನದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಚೈತನ್ಯವು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಇದೇ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನೀವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೂ, ಗಿಡಗಳ ಮೇಲೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಯಾ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗಿಡಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ, ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಯೋಗವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಾಧನೆಯು ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಯಶಸ್ಸು ಖಚಿತ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೈಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಮೈ ಈ ಚೇತನವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಶಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ನಂತರ, ಒಂದು ಸ್ಥಳವನ್ನು ನಾವು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅಲ್ಲಿನ ಚೇತನದ ಪ್ರಭಾವವು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ತಿರುಪತಿಯ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸಾವಿರಾರು ಜನ ಬರಲು ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಿಫಲ ಹಾಗೂ ಪವಿತ್ರ ಪ್ರಾಣ ಚೈತನ್ಯವು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದವರಿಗಿಲ್ಲಾ ಅಪೂರ್ವ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಆ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನಮ್ಮ ಮೈ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಪಕ್ವವಾಗಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಇಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕೈ ಹಾಗೂ ಮೈಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮುಖಾಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಉಪಕರಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಗುರುಗಳು ಅಶೀರ್ವಾದ ಮಾಡುವಾಗ ಕೈಗಳನ್ನು ಉಪಕರಣವಾಗಿ ಉಪ

ಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡದೇನೇ ಕೇವಲ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣದ ಹರಿವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. 'ಚೆಲಿಕ್ಲೆನಿಸಿಸ್' ಎಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ಮಾತ್ರದಿಂದ ಚಮಚಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ವಾಖ್ಯಾಳಾಗಿದೆ. ಇದು ಭೌತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾದರೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮಹಾಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪವಾಡ ಸದೃಶ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನ್ನೇ ಆಡದೆ, ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತವರ ಮನಸ್ಸಿನ ಯೋಚನೆ ಯನ್ನು ತಿಳಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ.

ದೇಹವು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ, ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮದಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಜ್ಞಾನವು ದೈಹಿಕ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ್ದಾದರೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನವು ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಮೀರಿದ್ದು. 'ನಾನಂದರೆ ಈ ದೇಹ' ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಇಂತಹ ಪವಾಡಗಳ ಬಗೆಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಸ್ವಾನುಭವದಿಂದ ಸಿಗಬೇಕೇ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಉತ್ತರಗಳಿಂದ ಅವರು ತೃಪ್ತರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ 'ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ' ಕ್ಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ಮಾನವ ಜನ್ಮದ ಉದ್ದೇಶ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ 'ಮಾನವ ಜನ್ಮ ದೊಡ್ಡದು, ಅದ ಹಾನಿ ಮಾಡಲು ಬೇಡಿ. ಹುಚ್ಚುಪ್ಪಗಳಿರಾ' ಎಂದು ಪುರಂದರದಾಸರು ತಮ್ಮ ಕೀರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂದರೆ, ಪವಾಡಸದೃಶ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪ್ರಾಣದ ಹರಿವಿನಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಾವೀಗ ತಿಳಿದಂತಾಯಿತು. ಆದರೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಮಗೆ ಹೊಸತೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಇದರ ಅರಿವು ಎಲ್ಲಾ ದೇಶ ಹಾಗೂ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದರ ಅರಿವು ವೇದಗಳ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಇದೆ.

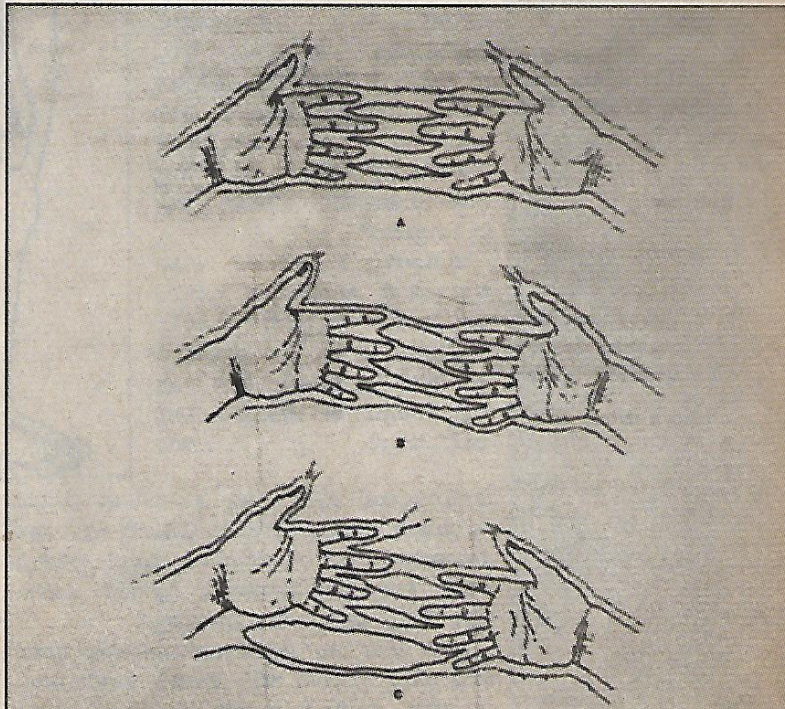


Figure 7-14: Aura Around Fingertips

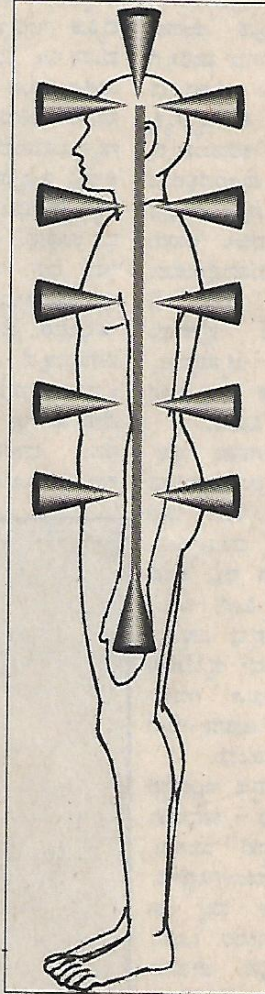
'ಭಾ' ಎಂದರೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸು ಹಾಗೂ 'ರತ' ಎಂದರೆ ಆಸಕ್ತಿ. ಅಂದರೆ 'ಪ್ರಕಾಶಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ' ಇರುವ ದೇಶ ನಮ್ಮದು. ಇಲ್ಲಿದ್ದ ಸನಾತನ ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಹೆಸರು ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿದೆ. ವೇದಗಳ ಕಾಲವು ಸುಮಾರು ಕ್ರಿ.ಪೂ. 5000 ಎಂದು ಇತಿಹಾಸ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಗ್ರಂಥಗಳ ರಚನೆಯು ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಆಗಿರಬೇಕಾದರೆ, ಅಂದಿನ ಕಾಲ ಹೇಗಿರಬೇಡ!

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಾಣ' ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಚೇತನವನ್ನು ಚೈನಾದಲ್ಲಿ 'ಚಿ' ಎಂದೂ, ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ 'ಕಿ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರಿ.ಶ. 1911 ರಲ್ಲಿ ವಾಲ್ಟರ್ ಕಿಲ್ಲರ್ ಎಂಬ



ವೈದ್ಯನು ತನ್ನ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಚೇತನವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಅದನ್ನು 'ಆರಾ' (aura) ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದನು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅದನ್ನು 'ಪ್ರಭಾವಲಯ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಾಣ ಚೇತನವು ನಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ದೇಹದ ಸುತ್ತಲೂ ಏರ್ಪಡಿಸಿರುವ ಕವಚವೇ ಈ ಪ್ರಭಾವಲಯ. ದೇವರ ಹಾಗೂ ಮಹಾಪುರುಷರ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ತಲೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಬೆಳಕಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಭೆಯು ಅವರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಯ ಸಂಕೇತ. ಯೇಸುಕ್ರಿಸ್ತನ ಪ್ರಭಾವಲಯವು 50 ಮೀಟರುಗಳಷ್ಟು ಇತ್ತೆಂದೂ, ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನ ಪ್ರಭಾವಲಯವು 2 ಮೈಲಿಗಳಷ್ಟು ಇತ್ತೆಂದೂ ವದಂತಿಗಳಿವೆ! ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದು ಸುಮಾರು ಒಂದು ಅಡಿಯಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಚೇತನದ ಶೇಖರಣೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಂತೆ, ಪ್ರಭಾವಲಯದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಿಸಿದರೆ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕೂಡ ಮಹಾಪುರುಷರಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು! ಜನ್ಮಾಂತರಗಳ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಒಂದು ದಿನ ನಾವು ಮಹಾಪುರುಷರಾಗಲೂ ಬಹುದು!! ಅದೇ 'ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ'.

ಪ್ರಯೋಗ: 3. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಈಗ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬದಲಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಒಂದೇ ಅಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಅವಕಾಶದಲ್ಲಿ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಚಲಿಸಿ. ಆಗ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಈ ಚೇತನವನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದು



ದೃಷ್ಟಿ ತೆಗೆಯುವುದು. ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ತೆಗೆಯುವುದು ಮುಂತಾದವು ಇಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮಹತ್ವ ಮುಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಅವುಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ಮಹತ್ವವನ್ನೂ ಅನೇಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಗ್ರಂಥ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಮೊದಲಾಗಿ ಬರುವವರು ಜಪಾನಿನ ಮಿಕ್ಕಾವೋ ಉಸುಯಿ ಹಾಗೂ ನಂತರ ಬರುವವರು ಫಿಲಿಪ್ಪೀನ್ಸ್‌ನ ಮಾಸ್ಟರ್ ಚೋವಾ ಕೋಕ್ ಸುಯಿ. ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಕೂಡ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯರ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದರು. ಮಿಕ್ಕಾವೋ ಉಸುಯಿಯವರು ತಮ್ಮ ವಿಧಾನವನ್ನು 'ರೇಕಿ' (Reiki) ಎಂದೂ, ಮಾಸ್ಟರ್ ಚೋವಾ ಕೋಕ್ ಸುಯಿಯವರು ತಮ್ಮ ವಿಧಾನವನ್ನು 'ಪ್ರಾಣ ಚೈತನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' (Pranic healing) ಎಂದೂ ಕರೆದರು. ಈ ಎರಡೂ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ರೋಗಿಯ ಪ್ರಭಾವಲಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸಿ ಅದರಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿಯು ಗುಣಮುಖನಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ನನ್ನನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದ 'ಬ್ರಾಂಕಿಯಲ್ ಆಸ್ಮಮಾ' ರೋಗದಿಂದ 'ಪ್ರಾಣ ಚೈತನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ'ಯ ಮುಖಾಂತರ ನಾನೀಗ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದ ನಂತರ ನನ್ನ ಜೀವನದ ಶೈಲಿಯೇ ಬೇರೆಯಾಗಿದೆ. ಇಂದು ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಬರೆಯುವಷ್ಟು ಜ್ಞಾನವು ನನಗೆ

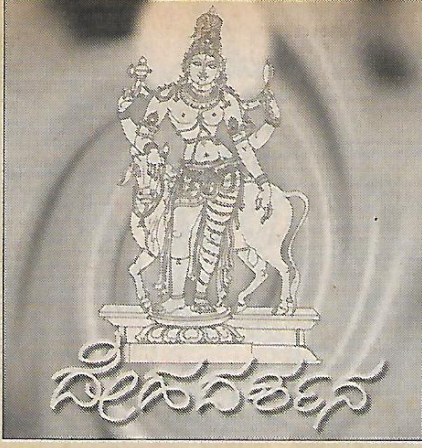
ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣ ಚೈತನ್ಯ. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಭೂಮಿಗೆ ಈ ಚೇತನವು ಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ಸಕಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನನ್ನು 'ಭಗವಾನ್' ಎಂದೂ, ಭೂಮಿಯನ್ನು 'ತಾಯಿ' ಎಂದೂ ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾಣ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿತು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿವೆ. ಅಶೀರ್ವಚನ, ದೇವಸ್ಥಾನ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ, ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ತೀರ್ಥ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸಾದಗಳ ಸೇವನೆ, ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಮೆಣಸಿನಿಂದ

ಗಳಿಕೆಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಅದರ ಮೊದಲ ಮಟ್ಟಿಲಾಗಿ ಪ್ರಾಣ ಚೈತನ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮವಿದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನವೇ ನಂತರ 'ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನ'ದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿದೆ.

3. ಪ್ರಭಾ ವಲಯ

ಪ್ರಭಾ ವಲಯ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ದೇಹವನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಪ್ರಾಣ ಚೈತನ್ಯದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಎಂದು ಈ ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಅದನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಅನುಭವಿಸುವ ವಿಧಾನವು ಕೂಡ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. 'ಕಿರ್ಲಿಯನ್ ಕ್ಯಾಮೆರಾ' ಎಂಬ ಉಪಕರಣದ



ಮುಖಾಂತರ ಪ್ರಭಾ ವಲಯದ ವರ್ಣಚಿತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದು, ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರವಹನ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಜಾಸ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಸದ್ಯದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನೇ ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಪ್ರಯೋಗ: 4. ಮಂದವಾದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ, ಬಿಳಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿರುವ ಕಡೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ಕೈಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಅಡಿ ಇರಲಿ ಹಾಗೂ ಕೈಬೆರಳುಗಳು ಕಣ್ಣುಗಳ ನೇರಕ್ಕೆ ಇರಲಿ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ಈಕ್ಷಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಬಣ್ಣ ರಹಿತ ಆವರಣವೊಂದು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೆರಳುಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಾಣ ಚೈತನ್ಯ, ಪ್ರಖರವಾದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಇದು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ, ಹೊರಗಿನ ಬೆಳಕಿನ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕಿಂತ, ಪ್ರಾಣ ಚೈತನ್ಯವು ಪ್ರಖರವಾಗಿದ್ದರೆ ಆಗ ಅದು ದೈನಂದಿನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಭಾವಲಯವನ್ನು ನೋಡಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡೋಣ.

ಪ್ರಯೋಗ: 5. ನೀವು ಯಾರ ಪ್ರಭಾವಲಯ ನೋಡಬೇಕೆಂದು ಇದ್ದೀರೋ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು, ಬಿಳಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿರುವ ಕಡೆ, ಗೋಡೆಯಿಂದ ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ಅಡಿ ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ ಅಥವಾ ಕುಳಿರಿಸಿರಿ. ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಂದವಾದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನೀವು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಸುಮಾರು ಆರು ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಡಿ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗದ ಗೋಡೆಯತ್ತ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಲೆಯ ಸುತ್ತ ಅಥವಾ ದೇಹದ ಸುತ್ತ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಆ ಬೆಳಕು ಯಾವ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿಯೂ ಇರಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಬಣ್ಣದ ಬೆಳಕು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಪಲಂಬಿಸಿದೆ.

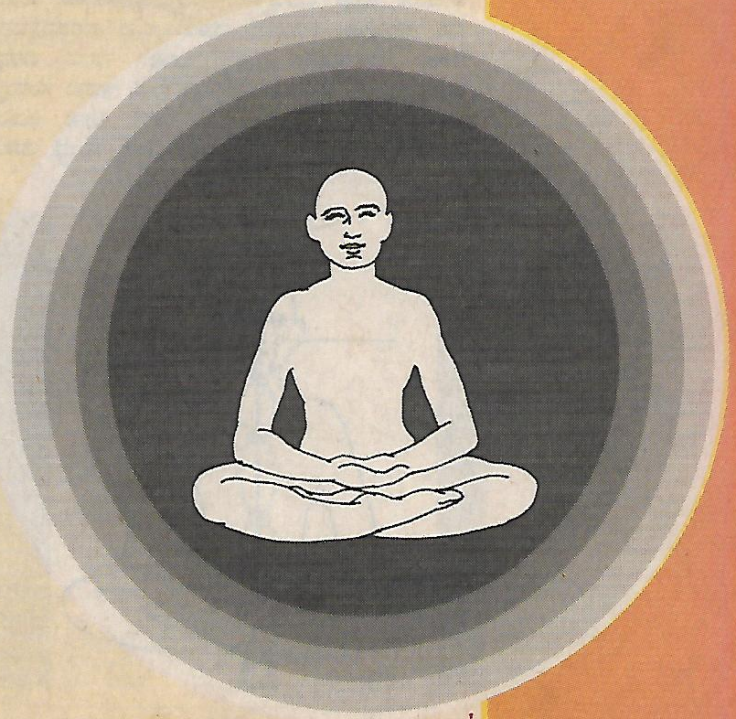
ನಾನು ಮೊದಲ ಮೊದಲು ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಬಹಳ ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಕೂಡ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಾರಿ ನೋಡುವ ಕಲೆಯು ಕರಗತವಾದ ಮೇಲೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ತುಂಬ ಸುಲಭವಾಯಿತು. 3-ಡಿ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಅಭ್ಯಾಸಮೆರುವವರಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಂಜುಗಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೋಡುವವರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ನಂತರ ನಮಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಪ್ರಭಾವ ವಲಯವು ತನ್ಮಂತಾನೇ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ಒಂದು ಬಿಸಿನೆಸ್ ಸೆಮಿನಾರ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ

ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಹಳ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತನ್ನ ವಿಷಯವನ್ನು ಮಂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಆಗ ಆತನ ದೇಹದ ಚಲನೆಯು ಜೊತೆಗೆ ಆತನ ಪ್ರಭಾವಲಯವು ಕೂಡ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದುದು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಖರ ಬೆಳಕಿದ್ದುದರಿಂದಾಗಿ ಯಾವ ಬಣ್ಣಗಳೂ ಕಾಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನನ್ನ 'ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನ' ಗುರುಗಳಾದ ಎ.ಎನ್. ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ ಅವರು ಯೋಗದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗೆಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅವರ ತಲೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ನೀಲಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಬೆಳನೆಯ ಬೆಳಕನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ.

ಪ್ರಭಾ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಬಣ್ಣಗಳ ಬಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರವನ್ನು ತಿಳಿಯಲಿಚ್ಛಿಸುವವರು ಲೆಡ್‌ಬೀಟರ್ ಬರೆದಿರುವ **Man - Visible and invisible** ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಕ್ ಸ್ಪಿತ್ ಬರೆದಿರುವ **Auras** ಎಂಬ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನಾವು ಪ್ರಭಾವಲಯದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣ ಚೈತನ್ಯದತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸೋಣ.

ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರದ ತತ್ತ್ವಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವೂ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಬರ್ಟ್ ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್‌ನು ತನ್ನ **E = mc²** ಎಂಬ ಸಮೀಕರಣದ ಮೂಲಕ ಇದೇ ವಿಚಾರವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದನು- ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಅಥವಾ ನಾಶಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಅದನ್ನು ಒಂದು ರೂಪದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ರೂಪಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ- ನಾವು ವಿದ್ಯುದ್ದೀಪನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ, ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿಯು ಶಾಖ ಹಾಗೂ ಬೆಳಕಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ, ವಿದ್ಯುದ್ದೀಪವು ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿಯ ಶಾಖ ಹಾಗೂ ಬೆಳಕಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಮೂಲವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಹೊರಟರೆ ಅದು ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಚಲನಾ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಪಚಯಲ್ಲಿರುವ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ವೇಗ, ಇಷ್ಟೂ ಅಲ್ಲವಾದರೆ ಪರಮಾಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ



ಅಂತರ್ಚೈತನ್ಯ- ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮೂಲಗಳಿಂದ ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಚೈತನ್ಯವು ಒಂದು ರೂಪದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ರೂಪಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಕೂಡ ಈ ತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಹೊರತಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ನಿಸರ್ಗದಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ, ಉಳಿದ ಚೈತನ್ಯವು ನಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಚೈತನ್ಯವು ಉಷ್ಣದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮಲ್ಪಡುತ್ತದೆ- ಅದರಿಂದಾಗಿ ಜೀವಂತ ದೇಹವು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣವು ಸ್ಥೂಲ ರೂಪದ ಚೈತನ್ಯವಾದರೆ ಪ್ರಾಣವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪದ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೃತದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವೇ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಉಷ್ಣವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಮೃತದೇಹದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯದ ಪರಿವರ್ತನೆ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ, ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ರೂಪವಾಗಿ ಪ್ರಾಣ ಚೈತನ್ಯವಿದೆ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ಪ್ರಾಣಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯ ಸಾಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ನಿಲ್ಲುವುದು ಪ್ರಾಣ ಚೈತನ್ಯದ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು 'ರಾಜಯೋಗ' ಎಂಬ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ನಾನು ಕೇಳಿದ ಕತೆಯೊಂದನ್ನು ಓದುಗರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ತಾಯಿಗೆ ಇಬ್ಬರು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರು. ದೊಡ್ಡವನು ಹೊಲದಲ್ಲಿ ದುಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕವನು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ತಾಯಿಯು ದೊಡ್ಡವನಿಗೆ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಹಾಗೂ ಸಾರು ಮಾತ್ರ ಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಚಿಕ್ಕವನಿಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಬಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಲು ಹಾಲು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇಂತಹ ಪುಷ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರ ತಿಂದರೂ ಕೂಡ ಚಿಕ್ಕವನು ಸಣಕಲನಾಗಿಯೇ ಇದ್ದನು. ಬರೀ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ತಿಂದರೂ ಕೂಡ ದೊಡ್ಡವನು ದಷ್ಟಪುಷ್ಟನಾಗಿದ್ದನು. ಒಂದು ದಿನ, ತಾಯಿಯು ಊಟದಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿ ದೊಡ್ಡವನಿಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬಂತು. 'ನಾನು ದಿನವೂ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಮೈ ಮುರಿದು ದುಡಿಯುತ್ತೇನೆ; ಇವನು ಸುಮ್ಮನೆ ಪುಸ್ತಕ ಹಿಡಿದು ಓದುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ, ನೀನು ಅವನಿಗೆ ರುಚಿಕಟ್ಟಾಗಿ ಊಟ ಹಾಕುತ್ತೀ; ನನಗೆ ಮಾತ್ರ ಮುದ್ದೆ, ಎಸರು

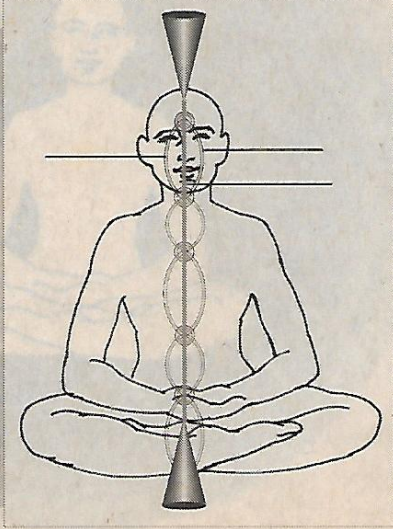


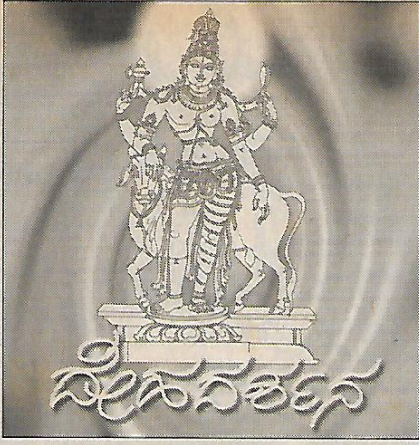
ಇಕ್ಕುತ್ತೀ' ಎಂದು ಅವನು ತಾಯಿಗೆ ಹೇಳಿದನು. ಆಗ ತಾಯಿಯು ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕರೆದು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕ ಮಲಗಿಸಿದಳು. ಇಬ್ಬರ ಎದೆಯ ಮೇಲೂ ದೊಡ್ಡ ಬೆಣ್ಣೆಯ ಮುದ್ದೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟಳು. ಚಿಕ್ಕವನ ಎದೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಬೆಣ್ಣೆಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕರಗಿ ಹೋಯಿತು. ದೊಡ್ಡವನ ಎದೆಯ ಮೇಲಿನ ಬೆಣ್ಣೆಯು ಕರಗದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇತ್ತು.

ನಂತರ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎಚ್ಚಿಸಿ ತಾಯಿಯು ದೊಡ್ಡವನಿಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದಳು- 'ಮಗನೇ, ನೀನು ಹೊಲದಲ್ಲಿ ದುಡಿದು ಬಂದು ತಿಂದು ಮಲಗುತ್ತೀಯೆ. ನಿನ್ನ ತಲೆಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬರೀ ಮುದ್ದೆ, ಎಸರು ತಿಂದರೂ ನಿನಗೆ ಮೈಗೆ ಹತ್ತುತ್ತದೆ. ಇವನು ಓದುವ ಹುಡುಗ. ದಿನವಿಡೀ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ನಿನ್ನ ಹಾಗೆಯೇ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಲಿ ಎಂದು ನಾನು ದಿನವೂ ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ತಿನ್ನಿಸಿದರೂ ಕೂಡ, ಅದು ಅವನ ಮೈಗೆ ಹತ್ತುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪುಷ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅವನು ಇಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಇದ್ದಾನೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಸಣ್ಣಗಾಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈ ಉತ್ತರದಿಂದ ಹಿರಿಯವನ ಸಂತೆಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಯಿತು ಹಾಗೂ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ತಮ್ಮನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಉಂಟಾಯಿತು.

ಈ ಕತೆಯು ಚಿಕ್ಕದಿದ್ದರೂ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ತತ್ತ್ವ ಬಹಳ. ಇದನ್ನು ನನಗೆ ಹೇಳಿದವರು ತುಮಕೂರಿನ ನನ್ನ ಗೆಳೆಯ ಗಂಗಾಧರನ ತಂದೆಯವರು. ಈ ಕತೆಯಿಂದ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಂಶವೇನೆಂದರೆ, ದೊಡ್ಡ ಮಗನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚೈತನ್ಯದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ- ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವನು ಜಾಸ್ತಿ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕವನ ಮನಸ್ಸು ಸತತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚೈತನ್ಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಚೈತನ್ಯವು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತೆಂದರೆ ಅದು ದೇಹದಿಂದ ಪೂರೈಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಚೈತನ್ಯವು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತೆಂದರೆ ಅದು ಆಹಾರದಿಂದ ಪೂರೈಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕವನಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಚೈತನ್ಯದ ಅಗತ್ಯ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಅವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯದ ಪರಿವರ್ತನೆ ಕೂಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣವು ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನ ಎದೆಯ ಮೇಲಿನ ಬೆಣ್ಣೆ ಕರಗಿಹೋಯಿತು. ದೊಡ್ಡವನಿಗೆ ಚೈತನ್ಯವು ದೈಹಿಕ ಅಗತ್ಯ ಮಾತ್ರವಾದುದರಿಂದ ಅವನಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣವು ಜಾಸ್ತಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ದೇಹಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಎಂಥ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ನಿರೂಪಿಸಲು ಈ ಕತೆಯು ಉತ್ತಮ ನಿದರ್ಶನ.

ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಚೈತನ್ಯ ತತ್ತ್ವದ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈಗ ತಿಳಿಯೋಣ. ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಿವೆ: ಸ್ಥೂಲ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ಕಾರಣ.





ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಗೆ, ಚರ್ಮಗಳೆಂಬ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ, ಗಂಧಗಳೆಂಬ ತನ್ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ, ಕೈಗಳು, ಕಾಲುಗಳು, ಬಾಯಿ, ಗುದ ಹಾಗೂ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳೆಂಬ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯ ನಿರತವಾಗುವ ಭೌತಿಕ ದೇಹವು 'ಸ್ಥೂಲ ದೇಹ' ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲಕ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಭೌತಿಕ ದೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ದೇಹವು 'ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹ' ಸ್ಥೂಲ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಈ ಎರಡೂ ದೇಹಗಳಿಗೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾದಂಥ ಆತ್ಮದ ಚೈತನ್ಯವೇ 'ಕಾರಣ ದೇಹ'. ಸ್ಥೂಲ ದೇಹವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಗೋಚರ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗೋಚರ ಹಾಗೂ ಕಾರಣ ದೇಹವು ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತನಗೆ ತಾನೇ ಗೋಚರ! ಅದೇ 'ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ'. ಅಂದರೆ ದೇಹವು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡೂ ಆತ್ಮದಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಜೀವ X ತನು + ಮನ + ಆತ್ಮ, ಎಂಥ ಅದ್ಭುತ ಜ್ಞಾನವಲ್ಲವೇ ನಮ್ಮ ಯೋಗಿಗಳದು!

ಸ್ಥೂಲ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ಕಾರಣ- ಈ ಮೂರೂ ದೇಹಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಸಮತೋಲ ನದಲ್ಲಿರಾಗ ನಾವು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಅಸಮತೋಲನ ದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಭೌತಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕ; ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ಮೂರು ದೇಹಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಿಲ್ಲ; ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದರೊಡನೊಂದು ಮಿಳಿತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಡೆಸುತ್ತಿವೆ. ಇವು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗುವುದು ಭೌತಿಕ ದೇಹವು ಮರಣ ಹೊಂದಿದಾಗ ಮಾತ್ರ.

ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ಪಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವದ ವಿವರವನ್ನು ಪಂಚಕೋಶಗಳ ತತ್ತ್ವವೆಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಸ್ಥೂಲ ದೇಹವನ್ನು ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶವೆಂದೂ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ, ಮನೋಮಯ ಕೋಶ ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶಗಳ ಸಂಘಟನೆಯೆಂದೂ, ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಕಾರಣ ದೇಹವನ್ನು ಆನಂದಮಯ ಕೋಶವೆಂದೂ ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶವು ಘನ, ದ್ರವ, ಅನಿಲಗಳೆಂದಂಥಾಗಿ ಭೌತಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿದೆ. ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳು ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತವಾದ ಚೈತನ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿದೆ. ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದ ಚೈತನ್ಯವು, ಈ ಓಂದೆ ನಡೆಸಿರುವ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದಾಗಿ, ಈಗಾಗಲೇ ಓದುಗರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿರಬಹುದು. ಉಳಿದ ಮೂರು ಕೋಶಗಳ ಅನುಭವ

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶವು ಭೌತಿಕ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿದರೆ, ಆನಂದಮಯ ಕೋಶವು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ 'ಅಂತಃಚಕ್ಷುಷಿ' ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಂಡಿರುವಂತಹ ಯೋಗಿಗಳು, ಇದು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ದೇಹವನ್ನು ಅವರಿಸಿವೆಯೆಂದೂ, ಹಾಗೂ ಇದು ಚಿನ್ನದ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿವೆಯೆಂದೂ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬಹುಶಃ ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ, ಸಂಸ್ಕೃತ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ 'ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭ' ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಅನೇಕ ಸಾರಿ ಬಳಸಿರಬಹುದು.

ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕ ಚೈತನ್ಯವಿದೆ. ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಚೈತನ್ಯವಿದೆ. ಮನೋಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಚೈತನ್ಯವಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧಿಕ ಚೈತನ್ಯವಿದೆ ಹಾಗೂ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಿಕ ಚೈತನ್ಯವಿದೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಾಣವು ಜೋಡಿಸುತ್ತದೆ; ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವನ್ನು ಬುದ್ಧಿಯು ಜೋಡಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಕೊಂಡಿಯು ಕಳಚಿಕೊಂಡಾಗ ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಮರಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇತರರು 'ಪ್ರಾಣ ಹೋಯಿತು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಮರಣವು ಭೌತಿಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹವು ಆಮೇಲೆ ಕೂಡ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ- ಇತರ ನಾಲ್ಕು ಕೋಶಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ. ನಮಗೆ ನಿಜವಾಗಿ ಮರಣ ಉಂಟಾಗುವುದು ಈ ನಾಲ್ಕು ಕೋಶಗಳು ಇಲ್ಲವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ. ಇದನ್ನು ಯೋಗ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಮುಕ್ತಿ' ಅಥವಾ 'ಮೋಕ್ಷ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಜೀವಾತ್ಮವು ಪರಮಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿ ಹೋಗುವುದೇ ಮೋಕ್ಷ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಹೋದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಂತೆ, ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ಜೀವಾತ್ಮವು ಪುನಃ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಗಹನವಾದ ವಿಚಾರಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಣೆ ಇಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪಸ್ತುತ. ವೈಚಾರಿಕ ಜಿಜ್ಞಾಸುಗಳಿಗೆ ಲೆಡ್‌ಬೀಟರ್ ಬರೆದಿರುವ 'Astral plane' ಹಾಗೂ ಆನಿ ಬೆಸೆಂಟ್ ಬರೆದಿರುವ 'Man and his bodies' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು. ಪಂಚಕೋಶಗಳ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಕೋಷ್ಠಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ:

ದೇಹ	ಕೋಶ	ಚೀತನ
ಸ್ಥೂಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮ	ಅನ್ನಮಯ ಪ್ರಾಣಮಯ ಮನೋಮಯ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಆನಂದಮಯ	ಭೌತಿಕ ಪ್ರಾಣ ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿ ಆತ್ಮ

ಈಗ, ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರವಹನೆಯ ಕುರಿತು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನ ಹರಿಸೋಣ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ, ನಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ದೇಹವು ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರ, ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ತತ್ತ್ವಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಯು ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರದ ತತ್ತ್ವ, ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಪಚನವಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುವುದು ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅಣುಗಳಾಗಿ ವಿಭಜನೆಯಾಗುವುದು ರಸಾಯನಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರದ ತತ್ತ್ವ. ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರುವ ಆಮ್ಲಜನಕವು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅಣುಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿ ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಈ ಶಕ್ತಿಯು ದೇಹದ ಇತರ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ

ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವುದು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ತತ್ತ್ವ. ಇದರ ಸಮೀಕರಣ ಹೀಗಿದೆ:

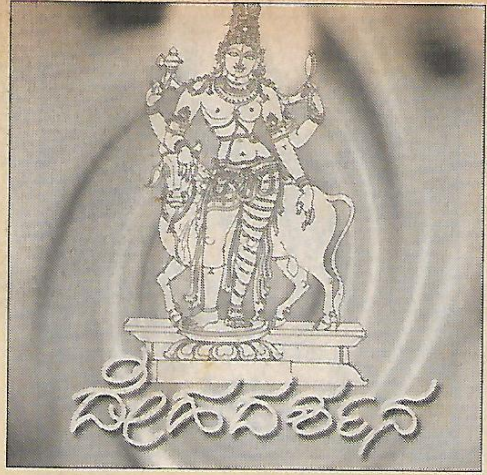


ಅಂದರೆ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ರೂಪವು ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈಗ ತಿಳಿದಂತಾಯಿತು.

ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಭೂಮಿ. ಗಗನಗಳೆಂಬ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಈ ದೇಹವು ತನ್ನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದಲೇ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕದಿಂದ ಚೈತನ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಈ ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಆಹಾರದ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ದ್ರವ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ನೀರು ಕೂಡ ನಮಗೆ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ. ನಂತರ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಅತೀ ಅಗತ್ಯ. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಖಾ ಹಾಗೂ ಬೆಳಕು ಎರಡೂ ಸಮೀಕೃತವಾಗಿವೆ- ಒಂದರಿಂದ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಇದು ಬೆಂಕಿಯ ತತ್ತ್ವವೆಂದಾಯಿತು. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಸೂರ್ಯ ರಶ್ಮಿಯು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ದೇಹದೊಳಗೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಯು ಸಂಸ್ಕೃತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ, ಮೊದಲಿನ ನಾಲ್ಕು ತತ್ತ್ವಗಳಿಂದಲೂ ಚೈತನ್ಯವು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ಐದನೆಯದಾದ ಗಗನ ತತ್ತ್ವದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯೇನು?

ಗಗನವೆಂದರೆ ನಮಗೆ ಕಾಣಿಸುವ ನೀಲಾಕಾಶವಲ್ಲ; ಗಗನವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಅವಕಾಶ. ಈ ಅವಕಾಶದಿಂದ ಕೂಡ ಚೈತನ್ಯವು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದ ಪ್ರಯೋಗ -2 ರಲ್ಲಿ ಈ ಚೈತನ್ಯದ ಅಂಶವನ್ನು ನೀವೀಗಾಗಲೇ ಅನುಭವಿಸಿರುತ್ತೀರಿ. ಪೂರ್ವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ತಿಂಗಳಾನುಗಟ್ಟಲೆ ನಿರ್ದಾಹಾರಗಳಿಲ್ಲದೆ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅವರ ದೇಹವು ಸುತ್ತಲಿನ ಅವಕಾಶದಿಂದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು; ಈ ಚೈತನ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಅವರ ದೇಹವು ನಶಿಸದೇ ಉಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂತಹ ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇಂದಿನ ಯುಗದಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಯೋಗ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸದೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿದ ಇಬ್ಬರು ಮಹಾನ್ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರು ತಮ್ಮ 'Autobiography of a yogi' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ತರಹದ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರವೇಶ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಇಲ್ಲಿಯೇ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ನಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹ. ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಭೂಮಿ, ಬೆಳಕುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಚೈತನ್ಯವು ಸ್ಥೂಲ ದೇಹಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ, ಆಕಾಶ ಚೈತನ್ಯವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹದ ಮುಖಾಂತರ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ; ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು 'ಚಕ್ರಗಳು' ಅಥವಾ 'ಪದ್ಮಗಳು' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶಂಕುಮಿನಾಕಾರದ ಕಮಲದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುವ ಈ ಚಕ್ರಗಳು ಪಂಚಕೋಶಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ. ಹೇಗೆ ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಚಿತವಾಗಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ರಹಿತ ಆಹಾರವು ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದೋ, ಹಾಗೆಯೇ, ಆಕಾಶ ಚೈತನ್ಯವು ಚಕ್ರಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹವನ್ನು



ಸೇರಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ವಿಸರ್ಜಿತ ಚೈತನ್ಯವು ಚಕ್ರಗಳ ಮುಖಾಂತರವೇ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹವು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವು ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಹಾಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಯಂ ಚಾಲಿತ ಯಂತ್ರದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ! ಐದು ಕೋಶಗಳ ನಡುವೆ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರವಹನ ಉಂಟಾಗುವುದು ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕವೇ.

ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಚಕ್ರಗಳಿದ್ದರೂ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೆಸರಿಸಬೇಕಾದ ಚಕ್ರಗಳು ಏಳು ಇವೆ. ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೂಲಾಧಾರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ, ಮಣಿಪೂರ, ಅನಾಹತ, ವಿಶುದ್ಧ, ಅಜ್ಞಾ ಹಾಗೂ ಸಹಸ್ರಾರ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವು ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ನೇರದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರವಹನೆಯ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಿವೆ. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಕೆಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವುದು ಮೂಲಾಧಾರ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವುದು ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ, ಹೊಕ್ಕಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವುದು ಮಣಿಪೂರ, ಎದೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರವಿದೆ. ಗಂಟಲಿನ ನಡುವೆ ಇರುವುದು ವಿಶುದ್ಧ, ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವುದು ಅಜ್ಞಾ, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನೆತ್ತಿಯ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವುದು ಸಹಸ್ರಾರ.

ಪಂಚಕೋಶಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಸಿ ಸಮೀಕೃತ ಗೊಳಿಸಿರುವ ಈ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳಿವೆ. ಆಯಾಯ ಸ್ಥಾನದ ದೇಹಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿರುವ ನಿರ್ವಹಣೆ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಕ್ರದ ಚೈತನ್ಯವು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾವುದೊಂದು ಚಕ್ರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ದೇಹಭಾಗಗಳ ಕೆಲಸಗಳು ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರವು ಸರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸದಾ ತಲೆ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾ ಚಕ್ರವು ಘಾಸಿಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ನಮ್ಮ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು ಕೂಡ ಚಕ್ರಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡದೇ ಇರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ- ಸದಾ ಸಿಗರೇಟು ಸೇರುವುದರಿಂದ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರವು ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಡೆಬಿಡದೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಜ್ಞಾ ಚಕ್ರವು ಬಲಹೀನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಯಮವು ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ನಿಯಮವು ಹೇಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ? ಈ ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಚಕ್ರಗಳು ನಿರ್ಮಲ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಮಲ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡೂ ಕೆಲಸಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು- ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರವಹನಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಾಗಲೀ ಸ್ಕೂಲ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರವಹನಗೆ ಆತಂಕ ಉಂಟಾದರೆ ಚಕ್ರಗಳ ಕೆಲಸ ಒಂದ ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ; ಅಂದರೆ ಉಪಯೋಗಿ ಸಲ್ಲಟ್ಟು ಚೈತನ್ಯವು ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ರೋಗಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪದಿಂದ ಸ್ಕೂಲ ರೂಪಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿ ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶವನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು ಸ್ಕೂಲ ಔಷಧಗಳಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದಲೇ ಪರಿಹಾರ ಸಾಧ್ಯ. ಇದು ಈ ಲೇಖಕನ ಅನುಭವ.

ಆದ ಮೇಲೆ. ನನ್ನದೊಂದು ಅನುಭವವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುವುದು ಉಚಿತ. ಒಮ್ಮೆ ನನ್ನ ಪತ್ನಿಯ ಆನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಾನು 'ಹೀಲಿಂಗ್' ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿಯೇ 5 ವರ್ಷದ ನನ್ನ ಮಗ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದ. 'ಹೀಲಿಂಗ್' ನಡೆಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಲೂ ನಿಶ್ಚಲವಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಾನು ಅವಳ ಸಹಸ್ಮಾರ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ. ನನ್ನ ಮಗನು ಹಠಾತ್ತನೆ ಆಟದ ಸಾಮಾನಿನಿಂದ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡಿದ. ಆಗ ಅವಳ ಸಹಸ್ಮಾರದ ಮೇಲೆ ಇದ್ದ ನನ್ನ ಬಲಗೈಯ ಒತ್ತಡವು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಸತತ. ಅನುಭವದಿಂದಾಗಿ. ನನ್ನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಭಂಗಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಶಬ್ದದಿಂದಾಗಿ ನನ್ನ ಪತ್ನಿಯ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಭಂಗಗೊಂಡಿತು ಹಾಗೂ ಅವಳಿಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಕೂಡ ಬಂದಿತ್ತು; ಅವಳು ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅವಳ ಮುಖಭಾವದಿಂದ ಅದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಒಂದು ಕ್ಷಣದ ಆತಂಕದಿಂದಾಗಿ ಅವಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಹಸ್ಮಾರದ ಮುಖಾಂತರ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರವಹನ ಜಾಸ್ತಿಯಾಯಿತು ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದಾಗಿ ನನ್ನ ಕೈ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು.

ಕೇವಲ ಒಂದು ಕ್ಷಣದ ಆತಂಕದಿಂದ ಇಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಚೈತನ್ಯದ ಏರು ಪೇರಾದರೆ. ದಿನವಿಡೀ ಆತಂಕದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವವರ ಪಾಡು ಹೇಗಿರಬೇಡ! ಬಹುಶಃ ಅಂತಹವರ ಸಹಸ್ಮಾರ ಹಾಗೂ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮತ್ತು ಆತಂಕವು ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಅವರು ಮನೋರೋಗಿಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಮನುಷ್ಯರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆಯ ಅಗತ್ಯ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು 'ತಾಳುವಿಕೆಗಿಂತ ನನ್ನ ತಪವು ಇಲ್ಲ'. 'ತಾಳಿದವರು ಬಾಳಿಯಾರು' ಎಂಬಂತಹ ನಾಣ್ಯಡಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದರು.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ 6 ರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ-

ಅಲ್ಲದೇ ದಾತೃನಾತ್ಮನು ನಾತ್ಮಾನಮವತಾದಯೇತ್ /

ಆತ್ಮೈವ ಹ್ಯಾತ್ಮನೋ ಬಂಧುರಾತ್ಮೈವ ರಿಪುರಾತ್ಮನಃ//

ಅಂದರೆ. ತನ್ನಿಂದಲೇ ತನ್ನನ್ನು ಸಂಸಾರ ಸಾಗರದಿಂದ ಉದ್ಧಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಅಧೋಗತಿಗೆ ತಳ್ಳಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ. ಈ ಜೀವಾತ್ಮನೇ ತನ್ನ ಮಿತ್ರನೂ ಹಾಗೂ ತಾನೇ ತನ್ನ ಶತ್ರುವೂ ಸಹ. ಆರ್ಥಾತ್ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಶತ್ರುಗಳಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಮಿತ್ರರಾಗಲೀ ಇಲ್ಲ. ಎಂತಹ ಸಾರ್ಥಕ ಮಾತುಗಳು!

4. ಸುಷ್ಪ ಶಕ್ತಿ

ಕರೋಪಸಿಷತ್ತಿನ ಮೂರನೆಯ ವಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಯಮನು ನಟಿಕೇಶನಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ-

ಆತ್ಮಾನಂ ರಥಿನಂ ವಿದ್ಧಿ ಶರೀರಂ ರಥಮೇವ ತು/



ಬುದ್ಧಿಂ ತು ಸಾರಥಿಂ ವಿದ್ಧಿ ಮನಃ ಪ್ರಗ್ರಹಮೇವ ಚ//

ಇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಹಯಾನಾಹುರ್ವಿಷಯಾಂಸ್ತೇಷು ಗೋಚ ರಾನ್ /

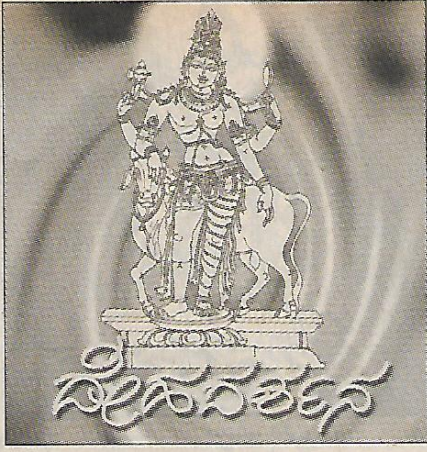
ಆತ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಮನೋಯುಕ್ತಂ ಭೋಕ್ತೇತ್ಯಾಹುರ್ಮನೀಷಣಃ//

ಅಂದರೆ. ಆತ್ಮನನ್ನು ರಥಿಯೆಂದು. ಶರೀರವನ್ನು ರಥವೆಂದು. ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾರಥಿ ಎಂದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಲಗಾಮೆಂದು ತಿಳಿ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಕುದುರೆಗಳೆಂದು ಹೇಳುವರು. ವಿಷಯಗಳೇ ಆವುಗಳ ಮಾರ್ಗ. ಆತ್ಮ. ಇಂದ್ರಿಯ. ಮನಸ್ಸು ಇವುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದವನನ್ನು ಸಂಸಾರಿ ಎಂದು ವಿವೇಕಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪಂಚಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಇಂದ್ರಿಯ. ಮನಸ್ಸು. ಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬಹು ಸುಂದರವಾಗಿ ಮೇಲಿನ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಗಮನವು ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸುಖದಿಂದ ನಮಗೆ ದೈಹಿಕ ಆನಂದವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಗಮನವು ಮನೋಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತ ಸುಖದಿಂದ ನಮಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆನಂದವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಗಮನವು ಆನಂದಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವದಿಂದ ನಮಗೆ 'ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವು' ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಯೋಗ 6: ನಾವು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಎದ್ದೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 'ಅಲಾರಂ'ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ರೂಢಿ. ಈ ಸಾರಿ. ನೀವು ಬೇಗ ಎಳಬೇಕೆಂದರೆ 'ಅಲಾರಂ' ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ನಿಜವಾಗಿ ಬರುವ ಮೊದಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ಗಂಜಿಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರೋ ಅದನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಯೋಚಿಸಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತನ್ನಂತಾನೇ ಅಷ್ಟೇ ವೇಳೆಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ!

ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು? ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದಲ್ಲೊಂದು ಗಡಿಯಾರವಿದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ನಮಗೆ ನಾವು ಅಂದುಕೊಂಡ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು. ಆದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈ ಗಡಿಯಾರ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರ ವಿವರಣೆ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಈ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ. ನಮಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜಾಗೃತ. ಸ್ವಪ್ನ. ಸುಷುಪ್ತಿ ಎಂಬ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳಿವೆ. ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಭೌತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದಲೂ. ಮನಸ್ಸು ಆಲೋಚನಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದಲೂ ದಣಿದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ದಣಿದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪರಮಾತ್ಮವು 'ನಿಢ್ಢೆ' ಎಂಬ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರೇಪಣೆಗೆ ಇರಿಸಿದೆ. ನಿಢ್ಢೆಯಲ್ಲಿನ ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುಷುಪ್ತಿ ಎಂಬ ಗಾಢ ನಿಢ್ಢೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ. ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮವು ಸದಾ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ನೀವು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವೇ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ. ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹ. ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡೂ ಆತ್ಮದಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವಂತಹ ಉಪಕರಣಗಳು ಅಷ್ಟೆ. ಆತ್ಮದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರಿತು ವಿಕಾಸವಾಗುವುದೇ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ.

ಪ್ರಯೋಗ 7: ಈಗ. ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರವಹನೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳೋಣ. ಪ್ರಯೋಗ- 1 ನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗಗಳ ನಡುವೆ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾದಾಗ. ನಡುವಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡ ಹಾಯಿಸಲು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ. ಹೀಗೆ ವಸ್ತುಗಳು ಅಂಗಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಚಲಿಸುವಾಗ ನೀವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಭಂಗ ಬರುವುದೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ. ಬೇರಾವ ವಸ್ತುಗಳೆಂದೂ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಭಂಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ. ನಿಮ್ಮ ಎರಡು ಅಂಗಗಳ ನಡುವೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರವಹನೆಗೆ ಚರ್ಮದ ವಸ್ತುವು ಅಡ್ಡಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. 'ದೃಷ್ಟಿ' ತೆಗೆಯುವಾಗ ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು. 'ದೃಷ್ಟಿಯಾಗುವುದು' ಎಂದರೆ ಋಣಾತ್ಮಕ- ಅಂದರೆ ನಮಗೆ ಬೇಕಿಲ್ಲದ ಚೈತನ್ಯವು ನಮ್ಮ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು. ಬೆಂಕಿಯು ಈ ಋಣಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಧನಾತ್ಮಕ- ಅಂದರೆ ನಮಗೆ ಬೇಕಿರುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕೂಡ ನಾಶ ಮಾಡಬಹುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ತನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸುಡುವುದು ಬೆಂಕಿಯ ಗುಣ. ಆದರೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೆಲ್ಲ; ಅದು ಋಣಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರವಹನೆಗೆ ಮಾತ್ರ ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ನಮಗಿ ಗರಿಗೂ ಇದೇ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಮನೋವಿಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗಿಗಿಂತ ಚಾಮರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ. ಚರ್ಮವು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರವಹನೆಗೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತದೆ- ಅಂದರೆ. ಚರ್ಮವು ಪ್ರಾಣದ ನಿರ್ವಾಹಕ. ಇದಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ ಸ್ನಾನಮಿಗಳ ನಡವಾಡುವಾಗ ಚರ್ಮದ ಚಿಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ತರಹ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಜಿಂಕೆಯ ಅಥವಾ ಹುಲಿಯ ಚರ್ಮದ ಆಸನದ ಮೇಲೆ ಕೂರುತ್ತಾರೆ- ಯಾಕೆಂದರೆ. ಆಗ ನಿರ್ವಾಹಕದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವ ಚೈತನ್ಯವು ಭೂಮಿಯಿಂದ ಹೀರಿ ಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡಬಾರದು ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕೃಷ್ಣಾಜನ. ದರ್ಭೆಯ ಚಾಪೆ ಅಥವಾ ಮಡಿಬೆದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಆಸನವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ 6 ರಲ್ಲಿ

ಹೇಳುತ್ತಾನೆ-

ಶುಚೌ ದೇಶೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪ್ಯ ಸ್ಥಿರಮಾಸನಮಾತ್ಮನಃ/

ನಾಶ್ಯುಚ್ಚೈತಂ

ನಾಶಿನೀಚಂ

ಚೈಲಾಜಿನಕುಕೋತ್ತರಮ್//

ಉಪ್ಪು. ಚರ್ಮಗಳ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಈ ತರಹವಾದರೆ ಸ್ವಟಿಕ. ರುದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇನ್ನೊಂದು ತರ. ಈ ಮಣಿಗಳಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಚೈತನ್ಯವಿದೆ ಹಾಗೂ ಈ ಮಣಿಗಳ ಧಾರಣೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರವಹನೆಯು ಪ್ರಬಲವಾಗುವುದು. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈ ಮಣಿಗಳ ಹಾರವನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಯೋಗ- 2ರ ಮುಖಾಂತರ ಈ ಮಣಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀವು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲೂ ಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಹಾರವನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಈಗ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ.

1. ಪ್ರಭಾವಲಯವನ್ನು ನೋಡುವ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಬಣ್ಣಗಳು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದವು?
2. ಚೈತನ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ವಿವರಣೆಯಿರುವುದು: ಈ ಚೈತನ್ಯದ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪವೇನು?
3. ಹರಿಹರನಿಗೆ ದೂರದ ದೇಗುಲದಲ್ಲಿನ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಆರಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು?

ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದಲ್ಲಿ ರಾಡ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಕೋನ್‌ಗಳು ಇವೆ. ರಾಡ್‌ಗಳು ಮಂದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕೋನ್‌ಗಳು ಉಜ್ವಲ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ನಾಗರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಮಂದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿದ್ದು ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲ; ಏನಿದ್ದರೂ ಉಜ್ವಲವಾಗಿ ಉರಿಯುವ ದೀಪಗಳ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾದಾಗ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ನಮಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗಿರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮತಯನ್ನು ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಾಗೆಲ್ಲ; ಅವುಗಳ ಹುಟ್ಟು ಗುಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಅವುಗಳು ಇಂದಿಯಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಾಯಿ. ಬೆಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ದೂರದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದವಾದರೂ ಕೂಡ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕಣ್ಣು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಕೂಡ ಮಂದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ; ಆದರಿಂದಾಗಿ ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿಯೂ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಈ ಹಿಂದೆಯೇ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಾವು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನೋಡುವುದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ರಾಡ್‌ಗಳು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ; ಆದರಿಂದಾಗಿ ನಮಗೆ ಮುಂದೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶವು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಚಕ್ರಗಳ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ನಮಗೆ ಒಂದು ಬಣ್ಣ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬಣ್ಣದ ಬೆಳಕು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ತೇಜಸ್ಸು ಇರುವಂಥದ್ದಾದ್ದರಿಂದ. ದೈನಂದಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯೋಗಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮಹಾತ್ಮರಲ್ಲಿ ಅವರ ಚಕ್ರಗಳಿಂದ ಹೊಮ್ಮುವ ಬೆಳಕಿನ ತೇಜಸ್ಸು ಚಾಸ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ದೈನಂದಿನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೇಂದೇ ಯೋಗಿಗಳ ಹಾಗೂ ದೇವರುಗಳ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಸುತ್ತಲೂ ಒಂದು ಬೆಳಕಿನ ರೂಪವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಮಗೆ ಒಂದೇ ಬಣ್ಣ ಯಾಕೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಚಕ್ರಗಳ ಬಣ್ಣಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಯಾಕೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ?

ಯಾಕೆಂದರೆ, ಚಕ್ರಗಳ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಒಟ್ಟು ಚೈತನ್ಯವು ಬಣ್ಣದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನೋಡುವುದು ಭೌತಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯ; ಆದರೆ ಚಕ್ರಗಳನ್ನೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೋಡಲು 'ಅತೀಂದ್ರಿಯ ದೃಷ್ಟಿ' ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

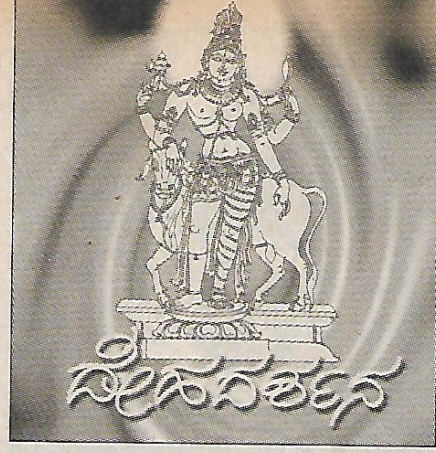
ಚಕ್ರಗಳ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಸಲು ನಮ್ಮ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪದಲ್ಲಿ 'ನಾಡಿಗಳು' ಎಂಬ ತಂತುಗಳು ಇವೆ. ಹೇಗೆ ಸ್ಥೂಲ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿಯು ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೋ ಅದೇ ತರಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಚೈತನ್ಯವು ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. 'ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆ'ಯು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ 72,000 ನಾಡಿಗಳಿವೆಯೆಂದೂ, 'ಶಿವ ಸಂಹಿತೆ'ಯು 3,50,000 ನಾಡಿಗಳಿವೆಯೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಬಹುಶಃ ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ನಾಡಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿರಬಹುದು. ಶಿವಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಪಂಚಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಇರುವ ನಾಡಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಿರಬಹುದು.

ನಾಡಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಷ್ಟೇ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಅದರಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅತೀ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದವು ಕೇವಲ ಮೂರು- ಆಡಾ, ಪಿಂಗಳ ಹಾಗೂ ಸುಷುಮ್ನ. ಇಡಾ ಹಾಗೂ ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಗಳು ಏಳು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಸುತ್ತವರಿದುಕೊಂಡು ಚಲಿಸಿದರೆ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯು ಈ ಚಕ್ರಗಳ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ, ಮೂರು ನಾಡಿಗಳು, ಐದು ಕೋಶಗಳು ಹಾಗೂ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಈ ದೇಹವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ 'ದೇಹದರ್ಶನ'.

ಈ ಮೂರು ನಾಡಿಗಳು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಿಂದ ಹೊರಟು ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳನ್ನೂ ಹಾದುಕೊಂಡು ಅಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಜ್ಞಾ ಚಕ್ರವನ್ನು 'ತ್ರಿಕೂಟ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಾವುಗಳು ಒಂದು ಶೂಲವನ್ನು ಸುತ್ತವರಿದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಆ ಎರಡು ದಾವುಗಳು ಇಡಾ, ಪಿಂಗಳಗಳ ಸಂಕೇತ ಹಾಗೂ ಶೂಲವು ಸುಷುಮ್ನದ ಸಂಕೇತ. ಶಿವನ ಕೈಯ ತ್ರಿಶೂಲವು ಕೂಡ ಈ ಮೂರು ನಾಡಿಗಳ ಸಂಕೇತವೇ. ಅದೇ ತರಹ ವಿಪ್ರರು ಧರಿಸುವ ಜನಿವಾರವು ಈ ನಾಡಿಗಳನ್ನೇ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜನಿವಾರದಲ್ಲಿರುವ ಗಂಟು 'ಬ್ರಹ್ಮಗ್ರಂಥಿ'ಯ ಸಂಕೇತ. ಇದನ್ನು ಮುಂದೆ ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಇಡಾ ನಾಡಿಯು ನಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲೂ ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯು ಬಲಭಾಗದಲ್ಲೂ ಹರಿಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರವಹನೆಯು ಇಡಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೀತವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ನಾಡಿಯನ್ನು 'ಚಂದ್ರ ನಾಡಿ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರವಹನೆಯು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ನಾಡಿಯನ್ನು 'ಸೂರ್ಯ ನಾಡಿ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವೆರಡೂ ನಾಡಿಗಳು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಶೀತೋಷ್ಣಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬದಲಾಗಿ, ಯಾವುದೇ ಒಂದು ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರವಹನೆ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ, ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಪ್ರಾಣವು ಆಮ್ಲಜನಕದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ಮುಖಾಂತರ ಪ್ರವೇಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣದ ಒಂದು ಮೂಲವು ಉಸಿರಾದುದರಿಂದ, ಉಸಿರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ, ಪ್ರಾಣವು

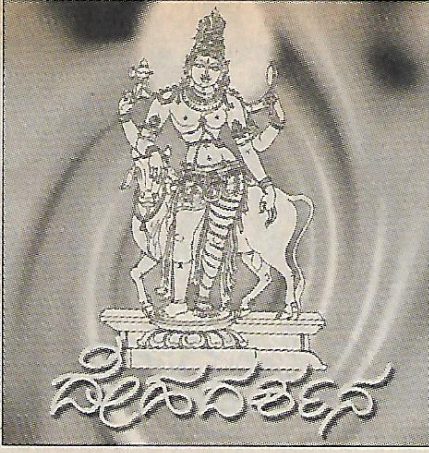


ಕೂಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ತರಹ ಇರುವುದಿಲ್ಲ; ಒಂದು ಹೊಳ್ಳೆಯು ಸರಾಗವಾಗಿದ್ದಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ಹೊಳ್ಳೆಯು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಈ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯು ಅದಲು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಆನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾದಾಗ ಈ ಅದಲು ಬದಲಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತಹ ಕ್ರಿಯೆ. ಇದರ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ- ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚಳಿ ಹಾಗೂ ಶೀತ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೇ ಉಸಿರಾಡಿ. ಪ್ರಾಣವು ಪಿಂಗಳದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ತರಹ, ತುಂಬಾ ಉರಿ ಹಾಗೂ ಉಷ್ಣ ಉಂಟಾದಾಗ, ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೇ ಉಸಿರಾಡಿ. ಪ್ರಾಣವು ಇಡಾದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನುಭವವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮಾಣ.

ಈ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿಯೇ ಸನಾತನ ಯೋಗಿಗಳು 'ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ' ಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದರು: ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಅರ್ಧ ತಾಸು ಈ ಕ್ರಮದ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಭೌತಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಎಷ್ಟು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಮಹತ್ವವನ್ನರಿತು ಮಾಡಿದರೆ ತಾನೇ ಅದರ ಫಲ ದೊರಕುವುದು? ಇಂದಿನ 'ಬಿಜಿ' ಯುಗದಲ್ಲಿ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ಅವರವರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ - ತಕ್ಕಂತೆ ತಿರುಚಲ್ಪಟ್ಟು ಅನುಕೂಲ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಅನುಕೂಲ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಆಚರಣೆಗಿಂತ ಸುಮ್ಮನಿರುವುದೇ ಮೇಲು: ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಮೌಲ್ಯ ಕೆಡುವುದಾದರೂ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ಸನಾತನ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ 'ಕರದರ್ಶನ' ಎಂಬ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂಪ್ರದಾಯವಿದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಕಣ್ಣು ಬಿಡುವ ಮೊದಲು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಿಕೊಂಡು, ನಂತರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ 'ಕರಾಗ್ರೇ ವಸತೇ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಕರಮಧ್ಯೇ ಸರಸ್ವತಿ/ ಕರಮೂಲೇ ಸ್ಥಿತೇ ಗೌರೀ ಪ್ರಭಾತೇ ಕರದರ್ಶನಮ್ // ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕವು ಕೂಡ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಸಂಪ್ರದಾಯವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ 'ನಮಾಜ್' ಮಾಡುವಾಗ ಇಸ್ಲಾಂ ಧರ್ಮೀಯರಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ.



ಇದರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ಈಗ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಮೊದಲನೇ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ: ನಾವು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮಸೂರುಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಹೊರಗಿನ ಉಜ್ವಲ ಬೆಳಕಿನಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮಸೂರುಗಳು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ನರಗಳು ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷಮತೆಗೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಅಗದಂತೆ ಮಾಡಲು, ಮೊದಲು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಆ ಬೆಳಕಿಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೊಂದಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಹೊರಗಿನ ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡಿ ದರಾಯಿತು.

ಎರಡನೇ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ: ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನಿರಬಹುದು ಎಂಬುದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗಲೇ ನಮಗೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೇಳಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ದೇಶವು ಕಣ್ಣುಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ನಾವು ಮಲಗಿರುವಾಗ, ಕೆಟ್ಟ ಕನಸುಗಳು ಬಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಯೋಚನೆಗಳು ಇದ್ದರೆ, ನಮಗೆ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಕೂಡ ಅದೇ ಮನಸ್ಸುತಿ ಇರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟು ತಕ್ಷಣ ಯಾರನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೋ ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ 'ದೃಷ್ಟಿ' ಬೀಳಬಹುದು.

ಇದರ ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿಯೂ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅಂದರೆ ಭೌತಿಕ ದೇಹವು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದುದರಿಂದಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಮನೋಮಯ ಕೋಶವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಅವರ 'ದೃಷ್ಟಿ'ಯು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು.

ಈ ಎರಡೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು 'ಕರ ದರ್ಶನ'ದ ಕ್ರಿಯೆಯು ಉಚಿತ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ದೇವರ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡುವ ಪದ್ಧತಿಯಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಕೆಟ್ಟ ದೃಷ್ಟಿಯು ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ದೈವಶಕ್ತಿಯು ನಿವಾರಿಸಲು ಹಾಗೂ ದೈವ ಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬರಲಿ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲಿಯ ನಂಬಿಕೆ. 'ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಯಾರ ಮುಖ ನೋಡಿದನೋ' ಎಂದು ಬೈದುಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ದೇವರ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೇ?

ಮೂರನೇ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ: ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ ನಮ್ಮ ಕೈಬೆರಳುಗಳು. ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೋ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. 'ಕರದರ್ಶನ'ದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕೈಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ

ಅಂಗೈಯ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮೂಡುವುದರಿಂದಾಗಿ ಆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಫಲವಹಿಸಿ ಸುಲಲಿತವಾಗುತ್ತದೆ; ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವು ಅಮೃಜನಕದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ.

'ಕರದರ್ಶನ'ದ ಬಗೆಗೆ ನನಗೆ ತೋರಿಬಂದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ತಿಳಿಯದೇ ಇರುವ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು ಇನ್ನೂ ಇರಬಹುದು. ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಇಷ್ಟು ವಿಷಯ ತಿಳಿದ ನಂತರ, ಓದುಗರು ಇಂತಹ ಒಂದು ಸರಳ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಎರಡನೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾದ 'ಚೈತನ್ಯದ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪ'ವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಯತ್ನಿಸೋಣ. ಮೂಲತಃ ಈ ಚೈತನ್ಯವು ಭೂಮಿಯ ಕಾಂತ ಶಕ್ತಿಯ ಅಂಶ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಾವು ಇದನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಾಗ ನಮಗೆ ಎಳೆತದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ತ ಭೂಮಂಡಲವು ಈ ಶಾಂತ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಈ ಶಕ್ತಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಲೇ ಬಂಧತ್ತು ಗ್ರಹಗಳು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಸುತ್ತುತ್ತಿವೆ. ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರ ಉಕ್ಕೇರುವುದಕ್ಕೂ ಚಂದ್ರನ ಕಾಂತ ಶಕ್ತಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂಬುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಾಧಾರ. ಹೀಗೆ ಈ ಕಾಂತ ಶಕ್ತಿಯು ಸರ್ವವನ್ನೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವಾಗ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸಕಲ ಜೀವಜಗತ್ತು ಈ ಕಾಂತ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೂ ಭೂಮಿಯ ಕಾಂತ ಶಕ್ತಿಗೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದಂತಾಯಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆಗಳೂ ಇವೆ.

ಭೂಮಿಯ ಕಾಂತೀಯ ಚೈತನ್ಯವು 8 ಹರ್ಟ್ಸ್ ಆವರ್ತ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಿವಿಧ ಉಪಕರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಈ ಆವರ್ತ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಅಲೆಗಳಿಗೆ 'ಶೂಮನ್ ಅಲೆಗಳು' ಎಂದು ಹೆಸರಿಡಿದರು. ಧ್ಯಾನಾಸಕ್ತರಾಗಿರುವ ಅಥವಾ 'ಹೀಲಿಂಗ್' ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಯೋಗಿಗಳ ದೇಹದ ಇ.ಇ.ಜಿ.ಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಅದು ಕೂಡ 8 ಹರ್ಟ್ಸ್ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ರಾಬರ್ಟ್ ಬೆಕ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾನೆ. ಡಾ. ಪುಪಾರಿಬ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯು 'ಹೀಲಿಂಗ್' ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರ, ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಅರ್ಧದಲ್ಲಾದರೆ ಅಶೀರ್ವಚನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರ, ಅಂಗೈಗಳಿಂದ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟೋ ಮೀಟರ್‌ನಿಂದ ಅಳಿದು ಅದು ಕೂಡ 8 ಹರ್ಟ್ಸ್ ಕಂಪನದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಜಾನ್ ಜಿಮ್ಮರ್‌ಮನ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯು ಈ ಎಲ್ಲ ಸತ್ಯಗಳನ್ನೂ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಯೋಗಿಗಳ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಈ ಸತ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಯೋಗಿಗಳ ಮೆದುಳಿನ ಬಲಭಾಗ ಹಾಗೂ ಎಡ ಭಾಗಗಳೆರಡೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿ 8 ಹರ್ಟ್ಸ್ ಕಂಪನದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತವೆಂದು ತಿಳಿದನು. ಈ ಎಲ್ಲ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಜಿಜ್ಞಾಸುಗಳು ಬಾರ್ಬರಾ ಆನ್ ಟ್ರೆನ್ಸನ್ ಬರೆದ **Light Emerging** ಎಂಬ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವಂತೆ, ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಎಡಭಾಗವು ಯೋಚನೆಗಳಿಗೂ ಹಾಗೂ ಬಲಭಾಗವು ಭಾವನೆಗಳಿಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಯೋಚನೆಗಳು, ಚಿಂತನೆಗಳು, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾತಿನ ಚಾತುರ್ಯಗಳಿಗೆ ಎಡ ಮೆದುಳು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು, ವಕೀಲರುಗಳು, ಅಭಿಯಂತರರುಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ಗದ ಜನರಲ್ಲಿ ಎಡ ಮೆದುಳಿನ ಉಪಯೋಗವೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಆದರೆ, ಬಲ ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ಅದು ಆತೀಂದ್ರಿಯ ಜ್ಞಾನ, ಯೋಚನಾರಹಿತ ಸೃಷ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಕರುಣೆ ಮುಂತಾದ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

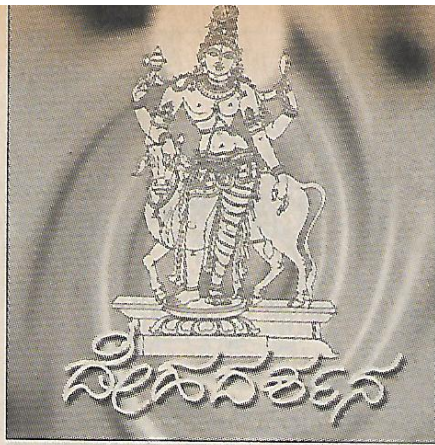
ಚಿತ್ರಕಾರರು. ಸಂಗೀತಗಾರರು ಹಾಗೂ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ದೃಷ್ಟಿ ಉಳ್ಳವರಲ್ಲಿ ಬಲ ಮೆದುಳಿನ ಉಪಯೋಗವೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡಸರು ಎಡ ಮೆದುಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಹೆಂಗಸರು ಬಲ ಮೆದುಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಮ್ಯಾಕ್‌ವೆಲ್ ಕೇಡ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾನೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಮೆದುಳಿನ ಎರಡೂ ಭಾಗಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆದರಿಂದಾಗಿ ಯೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಆತನ ಆವಿಷ್ಕಾರ.

ಈ ಆವಿಷ್ಕಾರವು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಮೊದಲೇ ಭಾರತದ ಯೋಗಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೇ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿವನನ್ನು ಅರ್ಧನಾರೀಶ್ವರನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಿವನು ಪುರುಷನ ಸಂಕೇತ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ವತಿಯು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಂಕೇತ. ಉಸಿರು ಎಡ ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಇಡಾ ನಾಡಿಯು ಅಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಿಂದ ಬಲಭಾಗದ ಮೆದುಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ, ಬಲಭಾಗದ ಮೆದುಳು ಕಾರ್ಯ ನಿರತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಬಲ ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಪಿಂಗಲ ನಾಡಿಯು ಅಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದ ಮುಖಾಂತರ ಎಡಭಾಗದ ಮೆದುಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರಿಂದ, ಎಡಭಾಗದ ಮೆದುಳು ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಎಡ ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ಚಲಿಸುವಾಗ ನಮಗೆ ಭಾವನೆಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಹಾಗೂ ಬಲ ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ಚಲಿಸುವಾಗ ನಮಗೆ ಯೋಚನೆಗಳು ಜಾಸ್ತಿ. ಯೋಗದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವೇ ಪುರುಷ, ಪ್ರಕೃತಿಯರ ಸಮ್ಮಿಲನ; ಅಂದರೆ ಇಡಾ, ಪಿಂಗಲಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರವಹನೆಯ ಸಮರಸ; ಅಂದರೆ ಯೋಚನೆ, ಭಾವನೆಗಳ ಜೋಡಣೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೇ ಅರ್ಧನಾರೀಶ್ವರನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ, ಶಿವನನ್ನು ಬಲಭಾಗದಲ್ಲೂ, ಪಾರ್ವತಿಯನ್ನು ಎಡಭಾಗದಲ್ಲೂ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ- ಪಿಂಗಲ ಹಾಗೂ ಇಡಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರವಹನೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿ. ಯೋಗಿಯು ಇಡಾ, ಪಿಂಗಲಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರವಹನೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದ ನಂತರ ಪ್ರಾಣದ ನಿಗ್ರಹವು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ; ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣವು ಸಂಪುಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ-

ಸ್ಥಿತಿ	ಇ.ಇ.ಜಿ. ಅಲೆಯ ಹೆಸರು	ಆವರ್ತ ಸಂಖ್ಯೆ
ಕೋಮಾ	ಡೆಲ್ಟಾ	1-4
ಸುಷುಪ್ತಿ	ತೀಟಾ	4-7
ಸ್ವಪ್ನ	ಆಲ್ಫಾ	7-14
ಜಾಗೃತ	ಬೀಟಾ	14-21
ಧ್ಯಾನ	ತೂಮನ್	8

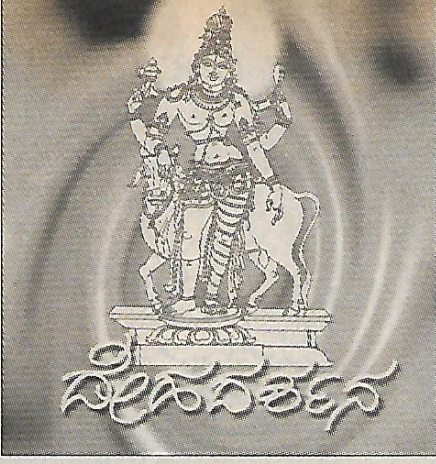
ಧ್ಯಾನಿಸುವಾಗ ಯೋಗಿಯ ಮೆದುಳಿನ ಅಲೆಗಳ ಕಂಪನಗಳು ಭೂಮಿಯ ಚೈತನ್ಯದ ಅಲೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಮ್ಮಿಲಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ. ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾ ಯೋಗಿಯು ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೂ ಮೀರಿದ 'ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ'ಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಯೋಗಗಳ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯೇ ಈ ಸ್ಥಿತಿ; ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವು ಸಾಧ್ಯ. ಇದು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ



ಕೊನೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲು. ಇನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ - ಹರಿಹರನಿಗೆ ದೂರದ ದೇಗುಲದಲ್ಲಿನ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಆರಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೆಂದು. ಇಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ 'ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಪ್ರಯಾಣ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಯು ಸ್ಥೂಲ ದೇಹದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹದ ಮುಖಾಂತರ ತಾನು ಇಚ್ಛಿಸಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾನೆ. ಹರಿಹರನಿಗೆ ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಿಗಳಿದ್ದುದರಿಂದಾಗಿ ದೇಗುಲದಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿದುದು ಆತನಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಯೋಗ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಆರಿಸಿದನು. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೈವಾರದ ನಾರಾಯಣ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ತಿರುಪತಿ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಕೊಂಡ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿದರು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು 'ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಪ್ರಯಾಣ' ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತಹ 'ಪರಕಾಯ ಪ್ರವೇಶ' ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಪಡೆದಿದ್ದರು ಎಂಬುದು ಅವರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಿದ್ಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಲೆಡ್‌ಬೀಟರ್ ಬರೆದಿರುವ **Invisible helpers** ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಂಟು ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ- ಅಣಿಮಾ, ಮಹಿಮಾ, ಲಘಿಮಾ, ಗರಿಮಾ, ಪ್ರಾಪ್ತಿ, ಪ್ರಾಕಾಮ್ಯ. ಈಶತ್ವ ಹಾಗೂ ವಶಿತ್ವ. ಅಣಿಮಾ ಎಂದರೆ ಅಣುವಿನಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಾಗುವುದು; ಮಹಿಮಾ ಎಂದರೆ ಮಹತ್ವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಲಘಿಮಾ ಎಂದರೆ ಹುಲ್ಲಿನಂತೆ ಹಗುರವಾಗುವುದು; ಗರಿಮಾ ಎಂದರೆ ಕಬ್ಬಿಣದಂತೆ ಭಾರವಾಗುವುದು. ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಎಂದರೆ ಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸಂಚಾರ ಮಾಡುವುದು; ಪ್ರಾಕಾಮ್ಯ ಎಂದರೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಈಶತ್ವ ಎಂದರೆ ದೈವತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು; ವಶಿತ್ವ ಎಂದರೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ದೂರದರ್ಶನ, ದೂರಶ್ರವಣ, ಕಾಮರೂಪ, ಇಚ್ಛಾಮೃತ್ಯು, ತ್ರಿಕಾಲಜ್ಞಾನ ಮುಂತಾದ ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕರಗತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರಿದ ಮಹಾಸಿದ್ಧಿಯೇ ಮೋಕ್ಷ ಎಂದು ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಹೇಗೆ ಕರಗತವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಈ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಡಗಿರುವ ಅನೇಕ ಸುಪ್ತವಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗಿನ್ನೂ ಅರಿವಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಮೆದುಳಿನ ಬಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಿನ್‌ಯಿಲ್ ಎಂಬ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಯು ಯಾವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.



ಯಾಕೆಂದರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಈ ಗ್ರಂಥಿಯು ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ! ಇದರ ಕೆಲಸ ಉಂಟಾಗುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಮಾತ್ರ; ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಚೈತನ್ಯದ ಹರಿವು ಒಂದೇ ಕಡೆ ನೆಲೆ ನಿಂತಾಗ ಪಿಸಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಪರಿಮಿತವಾದ ಭೌತಿಕ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಯೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಿಸಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೋ ಆ ಯೋಗಿಗೆ ಭೌತಿಕ ಅಹಾರದ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ 'ಅಮೃತ' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ: ಪಿಸಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಪೀಯೂಷ ಗ್ರಂಥಿಯೆಂದೂ, ಶಿವನೇತ್ರ ಬಿಂದು ಎಂದೂ ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಜೀವನಿಗೆ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಉಂಟಾಗಬೇಕೆನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಪರಮಾತ್ಮನು ಮನುಷ್ಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈ ಗ್ರಂಥಿಯ ರಚನೆಯನ್ನು ಇರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯ ಜನ್ಮ ಶ್ರೇಷ್ಠ!

ಇದೇ ತರಹ. ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಮಹಾಶಕ್ತಿಯು ಅಡಗಿದೆ. ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ಬಳಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ 'ಕುಂಡಲಿನಿ' ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಜಡವಾಗಿರುವ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹರಿಸಿ, ವಿವಿಧ ಚಕ್ರಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಕಾಯಿಸಿ, ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯ ಉದ್ದೇಶ. ಇದುವೇ ಯೋಗದ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಅಥವಾ 'ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ'.

ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಮೂರು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಉರ್ಧ್ವ ಮುಖ ಹರಿವಿಗೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತವೆ. ಮೂಲಾಧಾರದ ಬಳಿ ಬ್ರಹ್ಮ ಗ್ರಂಥಿಯಿದೆ ಎಂದೂ, ಅನಾಹತದ ಬಳಿ ವಿಷ್ಣು ಗ್ರಂಥಿಯಿದೆ ಎಂದೂ ಹಾಗೂ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದ ಬಳಿ ರುದ್ರ ಗ್ರಂಥಿಯಿದೆ ಎಂದೂ ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಈ ಮೂರು ಗಂಟುಗಳನ್ನೂ ಭೇದಿಸಿ ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು. ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಮೂಲಾಧಾರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ, ಮಣಿಪುರಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಅನಾಹತದಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ನಿಂತರೆ - ಅಂತರ- ಸಾಧಕನನ್ನು 'ಪರಿಪ್ರಾಜಕ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ತದನಂತರ ಅದು ವಿಶುದ್ಧದಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ನಿಂತರೆ ಅಂತಹ ಯೋಗಿಯನ್ನು 'ಕೀಟೇಚಕ' ಎಂದೂ, ಆಜ್ಞಾದಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ನಿಂತರೆ ಆ ಯೋಗಿಯನ್ನು 'ಹಂಸ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಯೋಗಿಯನ್ನು 'ಪರಮಹಂಸ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರದಿಂದ ಮೇಲೆ ಬ್ರಹ್ಮದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನಗೊಳಿಸುವ ಯೋಗಿಯು 'ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ; ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ. ಈತನು

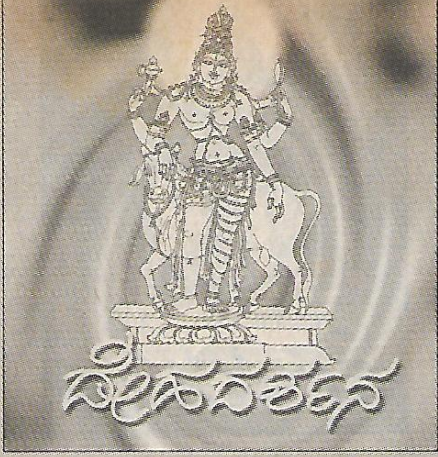
ಜೀವನದಿಂದ ಮುಕ್ತ. ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ನಿರ್ಲಿಪ್ತ ಹಾಗೂ ಪರಮಾತ್ಮನ ದರ್ಶನದಿಂದ ಸಂತೃಪ್ತ. ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಈತನು ಮರ್ತ್ಯ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬಹುದು; ಬೇಡವಾದರೆ ಬಿಟ್ಟು ಬ್ರಹ್ಮ ಲೋಕವನ್ನು ಸೇರಬಹುದು.

ಎಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಯಂತ್ರ ನಮ್ಮ ಮನುಷ್ಯ ದೇಹ! ಈ ದೇಹವನ್ನೇ ದೇಗುಲವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಇದರಲ್ಲೇ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಪೂಜಿಸಿದ್ದಾರೆ ಸನಾತನ ಧರ್ಮದ ಮಹಾನ್ ಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ದೇಹದ ಗಹನವಾದ ತತ್ತ್ವಗಳು ಅರ್ಥವಾಗಲಿ ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ದೇವಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ದೇಹ ರಚನೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಕಟ್ಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದೇವಸ್ಥಾನದ ಮುಂದಿನ ಗರುಡ ಗಂಬವು ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಸಂಕೇತ; ಇದರ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗರುಡನನ್ನೂ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂಜನೇಯನನ್ನೂ ಕೆತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಸರ್ಪಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜಡಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸರ್ಪವು ಭುಸ್ಸನೆ ಮೇಲೆದ್ದು ಹಡೆಯೊಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರಿಂದ. ಸರ್ಪವನ್ನು ಗರುಡ ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುತ್ತದೆ; ಆದ್ದರಿಂದ ಗರುಡನು ಹಲ ಸಾಧನೆಯ ಸಂಕೇತ. ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಹಲ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವವರು ಕೆಲವರಾದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂಜನೇಯನು ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣ; ಆದ್ದರಿಂದ ಆತನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಂಕೇತ.

ದೇವಸ್ಥಾನದ ಮುಖ್ಯದ್ವಾರ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ಸಂಕೇತ. ಇಲ್ಲಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮ ಎಡಭಾಗದತ್ತ ಅಂದರೆ ದೇವರ ಬಲಭಾಗದತ್ತ ಚಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ ಗರ್ಭ ಗುಡಿಗೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಬರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಬಲಭಾಗದತ್ತ ಅಂದರೆ ದೇವರ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿ ಗರ್ಭಗುಡಿಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುತ್ತೇವೆ. ಈ ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ, ಎಡಭಾಗದ ಮಿದುಳು ಯೋಚನೆಯನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಬಲಭಾಗದ ಮಿದುಳು ಭಾವನೆಯನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ದೇವಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಾಗ ನಾವು ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತೇವೆ; ಬರುವಾಗ ನಾವು ಭಕ್ತಿಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ಬರುತ್ತೇವೆ. ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ನಿಷಿದ್ಧ; ಯಾಕೆಂದರೆ ಯೋಗಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವೇ ಹೊರತು ಯೋಚನೆಗಲ್ಲ.

ಗರ್ಭ ಗುಡಿಯ ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ ನಿಂತು ನಾವು ತೀರ್ಥ. ಪ್ರಸಾದಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಗರ್ಭ ಗುಡಿಯ ಬಾಗಿಲು ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದ ಸಂಕೇತ ಹಾಗೂ ಒಳಗಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನು ಸಹಸ್ರಾರು ಚಕ್ರದ ಸಂಕೇತ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನು ನಿರಾಕಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ದೇವಸ್ಥಾನದ ಗರ್ಭ ಗುಡಿಯಲ್ಲಿ ಆತನು ಸಾಕಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ; ಯಾಕೆಂದರೆ. ಸಾಕಾರದಿಂದ ನಿರಾಕಾರದ ಜ್ಞಾನ ಸಾಧ್ಯ. ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಾವು ನಿರಾಕಾರ, ನಿರ್ಗುಣ, ನಿರ್ಮಿತಿ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೂಪಗಳನ್ನೂ, ಅಲಂಕಾರಗಳನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟು ಆತನನ್ನು ಸಾಕಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪೂಜಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರು 'ಸಾಕಾರ, ನಿರಾಕಾರ ಎರಡೂ ಸತ್ಯ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ತೀರ್ಥ, ಗಂಧ, ಪ್ರಸಾದಗಳು ಇನ್ನೂ ವಿಶಿಷ್ಟ, ವೈದಿಕ ವಿಧಿಯಂತೆ ಗರ್ಭ ಗುಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂರ್ತಿಯಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಾಣ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೆ' ಎಂಬ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದಾಗಿ ಆ ಮೂರ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಚೈತನ್ಯವು ಆವಿರ್ಭವಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮೂರ್ತಿಗೆ ಅಭಿಷೇಕ ಮಾಡಿದ ನೀರು ತೀರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ; ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೂರ್ತಿಯ ಪ್ರಾಣ ಚೈತನ್ಯದ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಸತತವಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಭಕ್ತಿ ಪೂಜಾ ವಿಧಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ಚೈತನ್ಯವು ಸುತ್ತಲಿನ



ಪರಿಸರವಲ್ಲೂ ಪ್ರಸರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭ ಗುಡಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಈ ಚೇತನದ ಶೇಖರಣೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರವು ಪ್ರಸಾದವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಸ್ಮವು ವಿಭೂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಹಾಕಿಯು ಮೇಲೆ ಧರಿಸಿದಾಗ ಅದರ ಚೈತನ್ಯವು ನಮ್ಮ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯದ ಜೊತೆ ಸುವಾಸನೆಯೂ ಇರಲಿ ಎಂದು ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನೂ ತೇಯ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದಿನ ಸಾರಿ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ಇತ್ತಾಗ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ಹಾಗೂ ಛಕ್ತಿ ಭಾವದ ಜೊತೆಗೆ ಮರಳಿ ಬನ್ನಿ.

ಸನಾತನ ಧರ್ಮವು ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದಲೂ ಸ್ವಾತಿತವಾದುದಲ್ಲ: ಅದು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಂತಹ ಜೀವನ ಶೈಲಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಧರ್ಮವೆಂದು ಕರೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದೇ ಸರಿ. ಸಿಂಧೂ ನದಿಯನ್ನು ದಾಟಿ ಬಂದ ಪರಕೀಯರು ನಮ್ಮೀ ಭಾರತ ದೇಶವನ್ನು 'ಇಂಡಿಯಾ' ಎಂದು ಕರೆದರು ಹಾಗೂ ಇಲ್ಲಿನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು 'ಹಿಂದೂ' ಎಂದು ಕರೆದರು. ಸಿಂಧೂ ಮುಖ ಹೆಸರು ಅವರ ಬಾಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಅಪಭ್ರಂಶವಾಯಿತು. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಜ್ಞಾನದ ಉತ್ತುಂಗ ಶಿಖರವನ್ನೇರಿದ ಅನೇಕ ಮಹಾಪುರುಷರು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ ಈ ಉಜ್ವಲ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ 'ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ. ಇಂತಹ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಜಗತ್ತಿಗೆ ನೀಡಿದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಕೊಡುಗೆಯೇ 'ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನ'. ಈ ಅದ್ಭುತ ಜ್ಞಾನವರ್ತನದ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯೋಣ.

5. ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನ

ಮನುಷ್ಯರಾಗಿ ನಾವು ಹುಟ್ಟುತ್ತೇವೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಬದುಕುತ್ತೇವೆ. ಬದುಕುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮನಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆಸ್ತಿ, ಅಂತಸ್ತು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣ ಸಂಪಾದನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ, ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲೇ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಆಸ್ತಿಯ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕಾಗಿ ಹಣದ ಸಂಪಾದನೆ: ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ಸಂಸಾರದ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ, ಮಾನ, ಗೌರವ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲೇ ನಾವು ಲೀನರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಜೀವನವೆಂದರೆ ಇಷ್ಟೇಯೇ? ಸಂಸಾರದ ಸುಖ, ದುಃಖಗಳ ಕೆಸರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ತೇಲಾಡಿ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು

ವ್ಯರ್ಥಗೊಳಿಸುವುದೇ ಈ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶವೇ? ಮಿಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅಲ್ಲ: ಎಷ್ಟೇ ಹಣವನ್ನು ಅಥವಾ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಗಳಿಸಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ನಮ್ಮ ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಾವು ಹೊರಡುವಾಗ ಈ ಭೌತಿಕ ಪಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಬರುವುದು ನಾವು ಗಳಿಸಿದ ಜ್ಞಾನ ಮಾತ್ರ: ಯಾಕೆಂದರೆ ದೇಹ ಸಾಯುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಮನಸ್ಸು ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಸಾಯುವುದು ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆತಾಗ ಮಾತ್ರ.

ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಹಣವು ನಮಗೆ ಬೇಡವೇ? ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಮಿಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಹಣ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕು; ಹೇಗೆ ಆಹಾರವು ಜಾಸ್ತಿ ತಿಂದರೆ ಅರ್ಜೀ ಣವಾಗುತ್ತದೋ ಹಾಗೆ ಹಣವು ಕೂಡ ಜಾಸ್ತಿ ಗಳಿಸಿದರೆ ಅರ್ಜೀಣವಾಗುತ್ತದೆ- ಈ ಅರ್ಜೀಣವು ಬೇರೆಯೇ ಧರ. ಹಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಬೆಲೆ ಕೊಡಬಾರದು; ಕೊಟ್ಟಿವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಪುಷ್ಟ ಭಾಗದ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಣವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಜೇಬಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಮ್ಮ ತಲೆಗೇ ಬರುತ್ತದೆ- ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಈ ಜನ್ಮದ ಯೋಗ! ಇಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಹಣವು ನಮ್ಮ ದಾಸನಾಗಿದ್ದರೆ, ಈಗ ನಾವು ಹಣದ ದಾಸರಾಗಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಜನ್ಮ ಪೂರ್ತಿ ಹಣದ ಉನ್ನತತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ ಹಣ ಸಂಪಾದನೆ, ಸಂಸಾರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕೇ? ಮಿಂಡಿತಾ ಇಲ್ಲ. ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವವರು ವಿರಾಗಿಗಳು. ನಾವು ವಿರಾಗಿಗಳಾಗುವುದು ಬೇಡ. ಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗೋಣ. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ - 5 ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ-

ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಾಧಾಯ ಕರ್ಮಾಣಿ ಸಂಗಂ ತ್ಯಕ್ತ್ವಾ ಕರೋಮಿ ಯಃ/

ಲಿಪ್ಯತೇ ನ ಸ ವಾಪೇನ ಪದ್ಮಪತ್ರಮಿವಾಂಭ ಸಾ//
ಅಂದರೆ, ಯಾರು ಕರ್ಮಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಕರ್ಮ ಮಾಡುತ್ತಾನೆಯೋ ಅವನು, ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ತಾವರೆ ಎಲೆಯಂತೆ, ಪಾಪದಿಂದ ತೇವಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಕರ್ಮವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ; ಕರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ, ಈ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆತಿಯಾದ ಆಸೆ ಬೇಡ: ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ಆಸೆ ಇರಲಿ ಎಂಬುದಾಗಿ. ಆತಿಯಾದ ಆಸೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ನನಗೊಂದು ಕಾರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಆಸೆ. ಆದರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ನೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಈ ಆಸೆಯು 'ಕಾಮ'. ನಿಮಗಿನ್ನೂ ಒಂದು ಕಾರು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯು ಹಂಗೆಸಿದರೆ ಆಗ ನನಗೆ ನನ್ನ ಮೇಲೂ ಹಾಗೂ ಅವಳ ಮೇಲೂ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು 'ಕ್ರೋಧ'. ಈ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ನಾನು ಸಾಲ ಮಾಡಿಯಾದರೂ ಸರಿ. ಒಂದು ಕಾರನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಹೀಗೆ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೊಂಡುಕೊಂಡ ಕಾರನ್ನು ನಾನು ದಿನವೂ ಒರಸಿ ಇಡುತ್ತೇನೆ ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ಯಾರಿಗೂ ನಾನು ಕಾರನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸಂಸಾರದವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾರನ್ನೂ ನಾನು ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು 'ಲೋಭ'. 'ಅಹಾ, ಈಗ ನಾನು ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುತ್ತೇನೆಲ್ಲಾ, ನಾನು ಯಾರಿಗೆ ಏನು ಕಡಿಮೆ' ಎಂದು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರ ಮೂಡಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸದಾ ನನ್ನ ಕಾಲಿನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ನಾನು ಯೋಚಿಸಲು ತೊಡಗುತ್ತೇನೆ.

ಇದು 'ಮೋಹ'. ನಾನು ಯಾರಿಗೇನೂ ಕಮ್ಮಿ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೂಡಿ. ನನ್ನ ವರ್ತನೆಯೂ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಕಾರನ್ನು ಓಡಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಒಬ್ಬ ವೃದ್ಧ ರಸ್ತೆಯನ್ನು ದಾಟಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಗ ನಾನು ಅವಳಿಗೆ ಬಯ್ಯುತ್ತೇನೆ. 'ಏ ಮುದುಕಿ, ಬೇಗ ದಾಟಿ ಸಾಯಿ' ಎಂದು. ಇದು 'ಮದ'. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಆದ ಮೇಲೆ, ಒಂದು ದಿನ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ, 'ನಿಮ್ಮದು ಬರೇ ಮಾಮೂಲಿ ಕಾರು, ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರು ನೋಡಿ. ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ವಿದೇಶೀ ಕಾರನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದು. ಆಗ ನನಗೆ ನನ್ನ ಕಾರಿನ ಮೇಲೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರ ಮೇಲೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು 'ಮಾತ್ಸರ್ಯ'.

ಹೀಗೆ, ಒಂದು ಆಸೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಇದ್ದರೆ ಆ ಆಸೆಯು ತನ್ನ ನೆಂಟರಾದ ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮಾತ್ಸರ್ಯ ಎಂಬ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನು 'ಆಸೆಯೇ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮೂಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಅಶಿಸುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ, ಆದರೆ 'ಆತಿ ಆಸೆ ಗತಿಗೇಡು' ಎಂಬುದು ನೆನಪಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಜೀವನದ ಸತ್ಯಗಳು ತುಂಬಾ ಸರಳ; ಆದರೆ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಹಾಗೆ ತಿರುಚಿ ಈ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಸಂಕೀರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಹಣ ಸಂಪಾದನೆಯೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಕೂಡ ಹಣ ಸಂಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನೋಪಾಯದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಹಣದಿಂದ ಸುಖ, ಸಂತೋಷ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯರ ಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿದೆ.

ಇದು ನಿಜವೇ? ಇದು ನಿಜವಾಗಿದ್ದರೆ, ಶ್ರೀಮಂತರು ಸುಖವಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಹಣ ಸಂಪಾದನೆ ಆಗುವವರೆಗೆ ಹಣವಿಲ್ಲವಲ್ಲಾ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ, ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ, ಜೀವನವಿಡೀ ಈ ಚಿಂತೆಯು ಸಂತಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೇ ಗಮನಿಸಿ.

ತುಂಬಾ ಬಡವರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ; ಅವರಿಗೇನಿದ್ದರೂ ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಭೇದಿ ಮುಂತಾದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಜಾಸ್ತಿಯೇ ಹೊರತು ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅವರು ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರು ಅಷ್ಟು ಯೋಚಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ತುಂಬಾ ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ತೊಂದರೆ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ತೊಂದರೆ ಮುಂತಾದ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಖಾಯಿಲೆಗಳೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಅವರು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಎರಡನ್ನೂ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ; ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಯೋಚನೆಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನೂ ದೂಷಿಸುವುದು ಲೇಖಕನ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ; 'ಯೋಗ ಮಾರ್ಗ'ದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿನ ಉದ್ದೇಶ.



ಹಣದಿಂದ ಸಂತೋಷ ಸಿಗುವುದೇ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ-

ಸಂತೋಷ

ಹಣ

ರೋಗ

ಕೆಲಸ

ಉದ್ವೇಗ

ಹಣದಿಂದ ಸಂತೋಷ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ಅಂದುಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸದಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉದ್ವೇಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಹೆಚ್ಚಿನ ಉದ್ವೇಗವು ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಂತರ, ನಾವು ಸಂಪಾದಿಸುವ ಹಣದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಈ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನವಿಡೀ ಈ ವಿಷವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ನಾವು ನರಳುತ್ತೇವೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಹಣದಿಂದ ಸಂತೋಷ ದೊರೆಯುವುದೆಂದು ನಾವು ತಪ್ಪು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಹಣದಿಂದ ಸುಖ ಮಾತ್ರ ಸಿಗಬಹುದು; ಸಂತೋಷ ಸಿಗುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಒಳಗಿನಿಂದ. ನಮ್ಮ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಹೊರಗಿನ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ವಾತಾವರಣ ಎರಡನ್ನೂ ನಾವು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ದ್ವಂದ್ವಗಳು ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ನಾವು ಕಾರಣರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಇನ್ನಾದರೂ ನಾವು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ಹಣದ ಸಂಪಾದನೆ ಸಾಕು; ಉಳಿದ ಸಮಯವನ್ನು ಜ್ಞಾನದ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ಮೀಸಲಿಡೋಣ. ಜ್ಞಾನದ ಸಂಪಾದನೆಯ ಕ್ರಿಯೆಯೇ 'ಯೋಗ'.

ಯೋಗವೆಂದರೆ ಏನು? ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿದೆ; ಯೋಗದ ಅಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನೇ ಅವರು ಯೋಗವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗದ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥ ಬೇರೆಯೇ ಇದೆ.

'ಯುಜ್' ಎಂದರೆ ಜೋಡಿಸುವುದು; ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗವೆಂದರೆ ಜೋಡಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ.

ಯಾವುದನ್ನು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸುವುದು? ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ವಿಷ್ಣು ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಇದೆ-

ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಸರ್ವಾಣಿ ನಿಗೃಹ್ಯ ಮನಸಾ ಸಹ/
ಏಕತ್ರ ಭಾವನಾ ಯೋಗಃ ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ ಪರಮಾತ್ಮನೋ//

ಅಂದರೆ, 'ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಗೃಹಿಸಿ ಮಾಡುವ ಜೀವ ಪರಮಾತ್ಮರ ಏಕತ್ರ ಭಾವನೆಯೇ ಯೋಗ'. ಅಂದರೆ, ಜೀವವು ಪರಮಾತ್ಮನೊಡನೆ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ಯೋಗ.

ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಯು ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವರದನೇ ಸೂತ್ರವು 'ಯೋಗಶ್ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, 'ಯೋಗವೆಂದರೆ ಚಿತ್ತದ ವೃತ್ತಿಗಳ ನಿರೋಧ' ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಚಿತ್ತವು ಪ್ರತೀ ಕ್ಷಣವೂ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಾ, ಬೆಳೆಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತದ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾಗಿ ಜೀವವು ಬ್ರಹ್ಮದೊಡನೆ ಸಂಯೋಗ ಹೊಂದುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಈ ಸೂತ್ರದ ವಿಸ್ತೃತ ಅರ್ಥ.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ -2 ರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ-

ಯೋಗಸ್ಯಃ ಕುರು ಕರ್ಮಾಣಿ ಸಂಗಂ ತ್ಯಕ್ತ್ವಾ
ಧನಂಜಯ/
ಸಿದ್ಧಸಿದ್ಧೋ ಸಮೋ ಭೂತ್ವಾ ಸಮತ್ವಂ ಯೋಗ
ಉಚ್ಯತೇ//

ಅಂದರೆ, 'ಎಲೈ ಧನಂಜಯ! ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಹಾಗೂ ಸಿದ್ಧಿ ಅಸಿದ್ಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವನಾಗಿ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡು. ಈ ಸಮತ್ವ ಭಾವವೇ ಯೋಗವೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಯೋಗ ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸಿದ್ಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನವಿಡದೆ, ಸಿದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಅಸಿದ್ಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು, ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುವುದೇ ಯೋಗ ಎಂದು ಇದರ ವಿಸ್ತೃತ ಅರ್ಥ.

ಇಂತಹ ಯೋಗದ ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗವೇನು? ಈ ಸಾಧನೆಗೆ 1.25.000 ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ ಎಂದು ಆದಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು 'ಯೋಗ ತಾರಾವಳಿ'ಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶಿವಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ- ಮಂತ್ರಯೋಗ, ಲಯಯೋಗ, ಹಠಯೋಗ ಹಾಗೂ ರಾಜಯೋಗ. ಮೃದು ಸಾಧಕರಿಗೆ ಮಂತ್ರಯೋಗವೂ, ಮಧ್ಯಮ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಲಯಯೋಗವೂ, ಉತ್ತಮ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಹಠಯೋಗವೂ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಯೋಗಗಳೂ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ದೀಕ್ಷಾಬದ್ಧರಾಗಲು ಯೋಗ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಮಂತ್ರ ಯೋಗವು ಮಂತ್ರಗಳ ಪುರಶ್ಚರಣೆ ಹಾಗೂ ಮಂತ್ರ ಸಿದ್ಧಿಯ ಸಾಧನಾ ಕ್ರಮ. 'ಮನಸಾತ್ ತಾಯತೇ ಇತಿ ಮಂತ್ರಃ' ಎಂಬ ಸೂಕ್ತಿಯಿದೆ. ಅಂದರೆ ಮಂತ್ರವು ಮನನ ಮಾಡುವವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಮಂತ್ರಗಳ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಉಚ್ಚಾರದಿಂದಾಗಿ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮತರ ಕಂಪನವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಂಪನದಿಂದಾಗಿ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳು ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯದ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು



ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಪರಮಾತ್ಮನತ್ತ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.

ಲಯಯೋಗವು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಚಿತ್ತದ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಲಯ ಮಾಡುವ ಸಾಧನಾ ಕ್ರಮ. ಚಿಂಚಲವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇರೆಯೇ ಕೆಲಸ ಕೊಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಬಂದೇ ಕಡೆ ನೆಲೆಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಧ್ಯಾನ ಕ್ರಮ. ಓಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿಸಿದ ಮನಸ್ಸಿನ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಿದಾಗ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಲಯ ಹೊಂದಿ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಠಯೋಗವು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಮುದ್ರಾ ಹಾಗೂ ಬಂಧಗಳಿಂದ ಹಠಪೂರ್ವಕ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧನಾ ಕ್ರಮ. ಈ ರೀತಿಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಉತ್ತಮ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ, ಭಲ ಹಾಗೂ ತಾಳ್ಮೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ಯೋಗ ಕ್ರಮವನ್ನು ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಆಸನವಾಗಲೀ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಗಲೀ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಠಯೋಗದ ಸಾಧನೆಯಿಂದಾಗಿ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳು ಉಜ್ವಲವಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ತನ್ನಂತಾನೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ, ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾ ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಉತ್ಥಾಪನೆ ಹಾಗೂ ಉದ್ದಿಕ್ರತ ಉಂಟಾಗಿ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ರಾಜಯೋಗವು ಅರಿವಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾರ್ವಭೌಮತ್ವವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಸಾಧನಾ ಕ್ರಮ. ಅಂದರೆ, ರಾಜನಂತೆ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಆಳುವ ಹಾಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಬಂಧತನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಉಪದೇಶವನ್ನು ರಾಜಯೋಗದ ಕ್ರಮ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕ್ರಮ ಪಾಲನೆಯಿಂದ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಿ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗದ ಈ ನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲದೆ ಜ್ಞಾನಯೋಗ, ಭಕ್ತಿಯೋಗ, ಕರ್ಮಯೋಗ ಎಂಬ ಉಪವಿಭಾಗಗಳು ಇವೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ 4, 12 ಹಾಗೂ 3 ರಲ್ಲಿ ಇವು ಕ್ರಮವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ನಾದಯೋಗ, ಕ್ರಿಯಾಯೋಗ, ತಂತ್ರಯೋಗ ಮುಂತಾದ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಧಾನಗಳೂ ಇವೆ. ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳಿಂದ ನಿರೂಪಿತವಾದ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಯೋಗ ಕ್ರಮಗಳ ಸಾರಸರ್ವಸ್ವವಿದೆ. ಈ ಯೋಗ ಕ್ರಮದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಅವರವರ ಅನುಕೂಲಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅರ್ಹತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಯೋಗದ ವಿಭಾಗಗಳು ಎಷ್ಟೇ ಇರಲಿ, ಪ್ರತೀ ವಿಭಾಗದ ಉದ್ದೇಶವು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವೇ ಆಗಿದೆ. ನದಿಗಳು ಎಷ್ಟೇ ಇರಲಿ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಗರವನ್ನು ಸೇರುವಂತೆ, ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗಳ ಫಲವು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಜೀವವನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಿವೆ- ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಿ. ಯಮವು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುಚಿಗೂ, ನಿಯಮವು ದೇಹದ ಶುಚಿಗೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿವೆ. ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಆಸ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಪರಿಗ್ರಹ- ಇವು ಯಮ ಎಂದು ನಿರೂಪಿತವಾಗಿದೆ. ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಹಾಗೂ ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ- ಇವು ನಿಯಮ ಎಂದು ನಿರೂಪಿತವಾಗಿವೆ.

ನಂತರ ಬರುವುದು ಆಸನ. ಇದು ವಿವಿಧ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಅನ್ಯಮಯ ಕೋಶದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಕ್ರಮ. ತದ ನಂತರದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಉಸಿರಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಕ್ರಮ. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವು ಒಮ್ಮುಖವಾಗಿರುವ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಸಿ ಮನೋಮಯ ಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಕ್ರಮ.

ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಗಮನವನ್ನು ಒಂದೇ ಕಡೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಧಾರಣ. ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಧ್ಯಾನವು ತನ್ನಂತಾನೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸಮಾಧಿಯು ತನ್ನಂತಾನೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹನ್ನೆರಡು ಕ್ಷಣಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಗಮನವನ್ನು ಒಂದೇ ಕಡೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಅದು ಒಂದು ಧಾರಣವೆಂದೂ, ಇಂತಹ ಹನ್ನೆರಡು ಧಾರಣಗಳು ಒಂದು ಧ್ಯಾನವೆಂದೂ, ಇಂತಹ ಹನ್ನೆರಡು ಧ್ಯಾನಗಳು ಒಂದು ಸಮಾಧಿಯೆಂದೂ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಮೊದಲ ಐದು ವಿಭಾಗಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ

ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿವೆ. ನಂತರದ ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲಿನ ಐದನ್ನು 'ಒಬ್ಬರಂಗ ಸಾಧನ' ಎಂದೂ, ನಂತರದ ಮೂರನ್ನು 'ಅಂತರಂಗ ಸಾಧನ' ಎಂದೂ ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಸಕಲ ರೀತಿಯ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನೇ 'ರಾಜಯೋಗ' ಎಂದು ಕೂಡ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಸಮರ್ಥ ಗುರುವಿನ ಆಶೀರ್ವಾದ, ಉಪದೇಶ ಹಾಗೂ ಬೆಂಬಲ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಗುರು ಸಿಗುವುದು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿ ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅನುಮಾನ. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ, ಧಿಯಾಸಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತಿದೆ- 'ಶಿಷ್ಯನು ತಯಾರಾದಾಗ ಗುರುವು ದೊರೆಯುತ್ತಾನೆ' ಎಂದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲು ನಾವು ಯೋಗವನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ದೈವವನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸೋಣ. ದೈವದ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಹಾಗೂ ಅದೃಶ್ಯ ಸಹಾಯಗಳಿಂದ ದೃಶ್ಯ ಗುರುಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಸಿ ಬೆಸೆಂಟರು ತಮ್ಮ **Man and his bodies** ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ- 'ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 4 ಗಂಟೆಗೆ ಎದ್ದು ಹೋದರೆ ಹಣ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ ನಾವು ಪ್ರತೀ ದಿನವೂ 4 ಗಂಟೆಗೆ ಎದ್ದು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲು ಆಗದಂತಹ ಅನರ್ಘ್ಯ ಸಂಪತ್ತು ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ 4 ಗಂಟೆಗೆ ಎದ್ದು ಯೋಗ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ ಆಗ ನಾವು ಎದ್ದೇಳಲು ತಯಾರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ' ಇದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚುಚ್ಚುವಂಥ ಮಾತಲ್ಲವೆ! ಈ ಮಾತನ್ನೇ ನಾವು ಪಂಥವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣವೇ? □

