



ಯೋಗ ದರ್ಶನ

ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯು ಜೂನ್ 21 ಅನ್ನು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲು ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಯೋಗ ಭಾರತದ ಬ್ರಾಂಡ್ ಆಗಿದೆ (ಕರಾಚಿ ಅಥವಾ ಸುಮೋ ಜಪಾನಿನ ಬ್ರಾಂಡ್ ಆಗಿರುವ ಹಾಗೆ). ವಿಶ್ವದ ಪ್ರಮುಖ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಪ್ರೈವೇಟಿಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸರ್ಕಾರವೂ ಅತಿ ಚುರುಕಾಗಿ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖವಾಗಿದ್ದು 'ಯೋಗವು ಸಕಲ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ' ಎಂದು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕೇಂದ್ರದ ಆಯುಷ್ ಮಂತ್ರಾಲಯವು 'ಸಾಮಾನ್ಯ ಯೋಗ ಸಮಯಾಚಾರ' (Common Yoga Protocol) ವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದೆ. ಯೋಗವೆಂದರೆ ಆಸನಗಳೇ ಮೇಲುಗೈ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಯಾವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆಯನ್ನೂ ನೀಡದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಆಸನದ ವಿವರಣೆಯ ನಂತರ ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು (Benefits) ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಲಾಗಿದೆ! ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕನ್ನಡದ ವೈದ್ಯ ಲೇಖಕರೊಬ್ಬರು ಸುಮಾರು 40 ವರ್ಷಗಳ (1975-2014) ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 23 ಬೇರೆಬೇರೆ ದೇಶಗಳ ತಜ್ಞರು ಮಂಡಿಸಿದ 366 ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಯೋಗವು ಯಾವುದೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಫಲ ನೀಡುವುದೆಂಬ ಸುಳಿವು ನೀಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕುತೂಹಲದ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯ ಔತಮಹನೆಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಚರಕನ ಚರಕಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಯೋಗದ ಪ್ರಸ್ತಾವವಿಲ್ಲ!

ಪ್ರಾಚೀನವೆನುವ ಷಡ್ಧರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗವೂ ಒಂದು. ಪತಂಜಲಿಯ ಯೋಗಸೂತ್ರವು ಕ್ರಿ.ಶ. 450 ರಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಯೋಗಸೂತ್ರವು ದೇವರ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಸಾಂಖ್ಯ ದರ್ಶನದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು 'ಸೇಶ್ವರ ಸಾಂಖ್ಯ' ಎಂತಲೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗವು ಪತಂಜಲಿಯ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರವೇನಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಿಂಧೂ ಕಣಿವೆ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಮೂರ್ತ ಪಳೆಯುಳಿಕೆಗಳ ಕೆಲವು ಕಲ್ಲಿನ ಮೂರ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಮೊಹರುಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಕ್ರಿಯೆಯ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕೆತ್ತಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಕ್ರಿ.ಪೂ. ಮೂರು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಹಿಂದೆಯೇ ಈ ಆಚರಣೆಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಿದ್ದವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳು ಶೈವ ಮತ್ತು ಶಾಕ್ತ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿವೆ. ಹಠಯೋಗವು ಶಾಕ್ತಮಾರ್ಗದ ಒಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಕ್ರಿಯೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒಂದು ತರಹದ ಅವ್ಯಕ್ತ ಮತ್ತು ಬದ್ಧಜಾಲಿಕ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದೆಂದೂ, ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಇತರ ನಿಸರ್ಗಾತೀತ ಶಕ್ತಿಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆಂದೂ ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಂತ್ರ ಮತ್ತಿತರ ಆರಾಧನಾ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಧನೆಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಮಹತ್ತರವಾಗಿದೆ. ಜೈನ ಧರ್ಮದ ಕೊನೆಯ ಪ್ರವಾದಿ ಭಗವಾನ್ ಮಹಾವೀರ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿದ್ದ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಜೈನ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಬುದ್ಧನೂ ಸಹ

ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಆರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕಠಿಣ ವ್ರತಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಚರಣೆಯೂ ಒಂದು. ಆ ನಂತರ ಅವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದು ಆತ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತೊರೆದ, ತನ್ನದೇ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ.

ಬುದ್ಧನ ಪರಿನಿರ್ವಾಣದ ಏಳುನೂರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಪತಂಜಲಿಯ ಆಗಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಪತಂಜಲಿಯು ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸವೇನೆಂದರೆ ವಿಭಿನ್ನ ತರಹದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕಡೆ ಕಲೆಹಾಕಿ ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವಿಚಾರಸರಣಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪೋಷಿಸಿ, ಸಾಂಖ್ಯ ದರ್ಶನ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಕಸಿಮಾಡಿ ಈಗ ಲಭ್ಯವಿರುವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ್ದು ಎಂದು ದಾಸಗುಪ್ತ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪತಂಜಲಿಯು ಹೇಳುವ ಯೋಗಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಂಬುವುದಾದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪವನ್ನು ಪಡೆದು ಅದೃಶ್ಯನಾಗಿಬಿಡಬಹುದು. ಇಚ್ಛಾಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲಿಗೆಬೇಕಾದರೂ ಸಾಗಬಹುದು. ಬೇರೆಯವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಕ್ಕು ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವುಗಳ್ಯಾವವೂ ಇದುವರೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಸದ್ಯದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಗುವ ಸೂಚನೆಗಳೂ ಇಲ್ಲ.

ವ್ಯಾಸನ ಯೋಗಭಾಷ್ಯ ಮತ್ತು ವಾಚಸ್ಪತಿಯ ಯೋಗವನ್ನು ಕುರಿತ ಟೀಕೆಗಳು, ಸಮಾಧಿಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬೌದ್ಧದ 'ಝಾನ' ದಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಯೋಗದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ 'ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ'. ಬೌದ್ಧರ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ನಿಬ್ಬಾಣ. ನಿಬ್ಬಾಣದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅದೂ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಬೌದ್ಧ ಸಂಘಗಳ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿದ್ದ ಪತಂಜಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಆಸ್ತಿ ಕವಾದೀ ಸೂತ್ರವೊಂದನ್ನು (Matrix) ಕೊಡಲು ಬಯಸಿದ್ದ. ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗೆಂದು ಎಂಟು ಅಂಶಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ. ಅವು ಹೀಗಿವೆ: ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ. ಯಮ, ಜೈನರ ಪಂಚಾನುವ್ರತ ಅಥವಾ ಬೌದ್ಧರ ಪಂಚಶೀಲಕ್ಕೆ ಸಮನಾದುದು. ನಿಯಮ, ಶೌಚಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಚಾರ. ಆಸನ ಎಂದರೆ ವಿವಿಧ ದೈಹಿಕ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಉಸಿರಿನ ವ್ಯಾಯಾಮವಷ್ಟೆ. ಬೌದ್ಧರಲ್ಲಿ ಅದು ಆನಪಾನಸತಿ ಎಂದಿದೆ, ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಉಸಿರಿಗೆ ತ್ರಾಸವಿಲ್ಲ. ಕೇಂದ್ರಗಮನವು ಉಸಿರೇ ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಧಾರಣವನ್ನೂ ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು. ಬುದ್ಧ ನಲವತ್ತು ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಸಮಾಧಿ ಧ್ಯಾನದ ಚರಮ ಸ್ಥಿತಿ. ಅಷ್ಟಾಂಗಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಾತ್ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಹೊಂದುವುದೇ ಬುದ್ಧನ ಸಂದೇಶವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪತಂಜಲಿ ಎಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದನೋ ಅಲ್ಲಿಂದ ಬೌದ್ಧವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರಾಜ್ಞರ ಅಂಬೋಣವಾಗಿದೆ.

ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದೆನ್ನುವಂತಹ ಐಹಿಕ ಪ್ರಲೋಭನೆಯಿಂದ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಾದಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಯೋಗದ ಮೆರೆಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಯಶಸ್ವೀ ಜಾಗತಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಆದರೂ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಜನ್ಯವಾಗುವ ಮೃದು ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ.

■ ಮೂಜಿ

<p>★ ನಿಷ್ಕಯೋಜಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೇವಲ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬದುಕುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.</p> <p>-ಸಾಕ್ರೆಟಿಸ್</p>	<h3>ಮಾತೇ ಮತ್ತು</h3> <p>★ ಮುಗ್ಧರ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಮೋಸಗಾರರ ಬಲವಾದ ಆಯುಧ.</p> <p>-ಸ್ಪೀಫನ್ ಕಿಂಗ್</p>	<p>★ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೀವು ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಆಹ್ಲಾಸಿಸಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ, ಹುಚ್ಚು ಅಪಾಯಗಳನ್ನಲ್ಲ.</p> <p>-ಸರ್ಗಿ ಬುಬ್ಬಾ</p>
<p>★ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಜೊತೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.</p> <p>-ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್</p>	<p>★ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ರೆಕ್ಕೆಗಳಿಲ್ಲದ ಹಕ್ಕಿಯಂತೆ.</p> <p>-ಸಾಲ್ವಡೋರ್ ಡಾಲಿ</p> <p>★ ದುಃಖದ ಮೌನ ಭಾಷೆಯೇ ಕಣ್ಣೀರು.</p> <p>-ವಾಲ್ಟೇರ್</p>	<p>★ ಯಶಸ್ಸು ಸದಾ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ವಿನಯದಿಂದಿರಿ. ಕೀರ್ತಿ ಅಥವಾ ಹಣ ತಲೆಗೆ ಹತ್ತದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.</p> <p>-ಎ.ಆರ್. ರೆಹಮಾನ್</p>