



ಅಜಪಾಯೋಗ

ಭಾರತವು ಈಗ ಯೋಗಾನುಸಂಧಾನದ ಕಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಯೋಗವು ಬಾಹ್ಯಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕಶಕ್ತಿಯ ಉಜ್ಜೀವನ ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿದೆ. 'ಪಾತಂಜಲಯೋಗ' ಎಂಬ ಮಾತು ಬಲು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಷ್ಟೆ. ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು 'ಯೋಗಸೂತ್ರ' ಬರೆದು ಚಿತ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ವಿವಿಧ ಬಗೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದರು. ಅವರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'ಚಿತ್ರದ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು' ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಾಗಿ ಎತ್ತಿಹಿಡಿದರು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಾಹ್ಯವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ ಆಂತರಿಕವೃತ್ತಿಗಳ ಕಡೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು ಯೋಗಸೂತ್ರದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು. ಜೈನ-ಬೌದ್ಧರಲ್ಲೂ ಯೋಗದ ನೆಲೆಗಳುಂಟು. ಅವು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಂತರಿಕಸ್ಥಿತಿಯ ವಿವಿಧ ನೆಲೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತದ್ದವೇ ಆಗಿದ್ದವು. ಇಲ್ಲಿ ವೈದಿಕ ಮತ್ತು ಅವೈದಿಕ ಎಂಬಂಥ ಗೋಜಲುಗಳಿಲ್ಲ. ಯೋಗದ ಹಲವು ಶಾಖೆಗಳು ಭಾರತಾದ್ಯಂತ ಉಂಟು. ಇವು ಆಯಾ ಶಾಖೆಗಳ ಅನುಭವ ಪ್ರಾಮಾಣ್ಯವನ್ನು ಆಧರಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಸಾಧಕರು ಎರಡು ಬಗೆಯವರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿದ್ದೂ ಸಂಸಾರವನ್ನು ತೊರೆಯದೆ ನೀರಿನ ಮೇಲಿನ ಕಮಲದಲೆಯಂತೆ ಇರುವವರು ಒಂದು ಬಗೆಯವರಾದರೆ; ಸಂಸಾರದಿಂದ ವಿಮುಖರಾಗಿ ಸದಾ ಅಲೌಕಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಿರುವವರು ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯವರು!

ಯೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಾಗಿ 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೇ' ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನ. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ 'ಪೂರಕ' ಎಂಬ ಸಂಜ್ಞೆ ಉಂಟು. ಹಾಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡ ಉಸಿರನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ 'ಕುಂಭಕ' ಎಂಬ ಸಂಜ್ಞೆ. ಬಂಧಿಸಿರುವ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ 'ರೇಚಕವೆಂಬ ಸಂಜ್ಞೆ ಉಂಟು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಪಟುತ್ವಕ್ಕೆ ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ; ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಸಮಾಧಾನ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಂದೊದಗಿಸುತ್ತವೆ. 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ' ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವವರು ಯಾರಾದರೊಬ್ಬ ಯೋಗಗುರುವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಅವರ ನೆರವಿನಿಂದ 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ' ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದು ಉಚಿತ. ಪೂರಕ ಕುಂಭಕ ರೇಚಕಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವು ಸಂಚರಿಸುವಾಗ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಕಾಲದ ಪ್ರಮಾಣ

ಕೂಡಿರಬೇಕೆಂಬ ಅರಿವು ಸಾಧಕರಿಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 'ರಾಜಯೋಗದ' ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವರ ಉಸಿರಿನ ಪ್ರಮಾಣವೇ ಬೇರೆ. ಹಠಯೋಗದ ಪಥದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವವರು ಸಾಧಿಸುವ ಉಸಿರಿನ ಬಗೆಯೇ ಬೇರೆ. ಇನ್ನು ಶೈವವೈಷ್ಣವ-ಶಾಕ್ತ ಶಾಖೆಗಳ ಸಾಧಕರು ನಡೆಸುವ 'ಯೋಗದ' ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿವೆ. ಅದ್ವೈತದರ್ಶನದ ಸಾಧಕರು ನಡೆಸುವ ಯೋಗದ ಉಪಕ್ರಮ ಮತ್ತೊಂದು. ವೇದಾಂತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಸೋಪಾಸಕರು, ಪರಮಹಂಸೋಪಾಸಕರು ಎಂಬ ಭೇದಗಳುಂಟು. ಇವರು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಉಚ್ಚಾಸ-ನಿಶ್ಚಾಸಗಳ ಎಣಿಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರು ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೊಂದು ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುವುದುಂಟು. ಸಾಧಕರು ಕ್ರಮಶಃ ಉಸಿರನ್ನು ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿನಿಂದ ಎರಡು ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಮುಂದುವರಿದು ಉಸಿರಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಿದರೆ, ಆಯಸ್ಸಿನ ವೃದ್ಧಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಯೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿತ್ತು ಹೇಳಬಹುದು. ಅಂಥವರು ಹದಿನೆಂಟು ಹತ್ತೊಂಬತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರು. ತಪಸ್ವಿಜಿ ಮಹಾರಾಜ್, ಅರವಿಂದರು, ಪರಮಹಂಸ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಯೋಗೀಶ್ವರ, ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸ ಮೊದಲಾದವರು ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನೀಡಿದರು. ಅವರು ಮುಂದೆ 'ಯೋಗಿಗಳಾಗಿ' ಪರಿಣಮಿಸಿದರು. ಉಚ್ಚಾಸನಿಶ್ಚಾಸಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೇಲೆ ಯೋಗದ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟೆಂದು ಯೋಗಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವದ ವಿಶೇಷವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿರುವುದುಂಟು. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪ್ರಾಚೀನಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಯೋಗಕ್ರಮಗಳು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿರುವುದುಂಟು. ಆಯಾ ಕೃತಿಕಾರರು 'ಯೋಗಸಾಧನೆಯ' ಫಲಿತಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಥ ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ 'ಅಜಪಾಯೋಗ' ಎಂಬುದೂ ಒಂದು. ಇದು ಉನ್ನತಸಾಧಕರು ಸಾಧಿಸುವ ಯೋಗಕ್ರಮ. 'ಅಜಪಾ ಎಂದರೆ

ಮಂತ್ರವಿಲ್ಲದ ಜಪ. ಇಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಮಂತ್ರಗಳಂತೆ ಜಪ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಉಚ್ಚಾಸನಿಶ್ಚಾಸ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜಪಿಸುವ ಮಂತ್ರವೆಂದು ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ. ಈ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ 21,600 ಉಚ್ಚಾಸನಿಶ್ಚಾಸಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗಿಗಳು ಇದನ್ನು 'ಹಂಸವೆಂದು' ಕರೆಯುವುದುಂಟು. 'ಸೋಹಂ ಹಂಸಃ' ಎಂಬುದೇ ಹಂಸಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ. ಸಾಧಕನು ಪ್ರಾಣಾಪಾನಗಳ ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡುವಾಗ 'ಸೋಹಂ ಹಂಸಃ ಎಂದು ನುಡಿಯದಿದ್ದಾಗಲೂ ಇದು ಜಪಿಸಿದಂತೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಅಜಪಾ ಗಾಯತ್ರಿ' ಎಂದೂ 'ಹಂಸಗಾಯತ್ರಿ' ಎಂದೂ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಹೊರನೋಟವು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಒಳನೋಟವಾಗುವುದುಂಟು. ಮುಂಬಯಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ ಕಳೆದ ಶತಮಾನದ ಮಹಾಯೋಗಿಗಳಾದ ಸ್ವಾಮಿ ನಿತ್ಯಾನಂದ ಮಹಾರಾಜ್ 'ಅಜಪಾಯೋಗದ ನಿತ್ಯಾನುಸಂಧಾನದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಇರುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ಅವರ ಶಿಷ್ಯರು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಅರವಿಂದರು 'ಯೋಗಸಮನ್ವಯ' (Synthesis of Yoga) ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಆಂತರಿಕ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಮನಂಬುಗುವಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗದ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಸಿದ್ಧಿಯು ಈ ನೆಲದ ಸಾಧಕರಲ್ಲೂ ಅದು ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದೆಂಬ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದರು 'ಪೂರ್ಣಯೋಗದ' ಮೂಲಕ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, 'ಯೋಗ' ಎಂಬುದು ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಸ್ವತ್ತಾಗಿದೆ! ಯೋಗದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಈಗ ಕೈಕಾಲು ಕಸರತ್ತುಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ 'ಯೋಗವು' ಅವರವರ ನಿತ್ಯಾನುಸಂಧಾನದ ಫಲ. ತ್ರಿಯಾಯೋಗ, ಕರ್ಮಯೋಗಗಳು 'ಅಜಪಾಯೋಗದ ಅಣ್ಣ-ತಮ್ಮಂದಿರು. ನಾವು 'ಯೋಗಾಯೋಗದ' ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು 'ಕೊರೊನಾ' ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಜನ ತಮತಮಗೆ ಒಗ್ಗುವ 'ಯೋಗಕ್ರಮಗಳನ್ನು' ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ! 'ಯೋಗಃ ಕರ್ಮಸು ಕೌಶಲಂ' ಎಂದಿಲ್ಲವೇ ಆ ಗೀತೆಯ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ.

ಪುರಂಜೀವಿ

<ul style="list-style-type: none"> • ಮೊದಲ ಪ್ರೇಮ ಎನ್ನುವ ಅದ್ಭುತ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ವಿವರಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?! ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್ 	<h3>ಮಾತೇ ಮತ್ತು</h3>	<ul style="list-style-type: none"> • ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದವನ/ ತುದಿಬೆರಳ/ ಸ್ಪರ್ಶದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನರಕವಿದೆ —ಪಿ. ಲಂಕೇಶ್
<ul style="list-style-type: none"> • ಸುಳ್ಳನ್ನು ನೂರಾರು ಜನರು ಸಮರ್ಥಿಸಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅದು ಸತ್ಯ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಸತ್ಯವನ್ನು ಯಾರೂ ಸಮರ್ಥಿಸದಿದ್ದರೂ ಕೂಡಾ ಅದು ಸುಳ್ಳಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. —ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ 	<ul style="list-style-type: none"> • ದೇವರು ನನಗೆಷ್ಟು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆಂದರೆ, ನನಗೇನು ಕೊರತೆಯೆಂದು ಚಿಂತಿಸಲು ನನ್ನಲ್ಲಿಗ ಸಮಯವೇ ಉಳಿದಿಲ್ಲ! —ಹೆಲನ್ ಕೆಲ್ಲರ್ • ನಾವು ಬಿಡುಗಡೆ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪಡೆಯಬೇಕಾದದ್ದು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ, ಅಧರ್ಮದಿಂದ. —ಬಿ.ಎಂ.ಶ್ರೀ. 	<ul style="list-style-type: none"> • ಅನ್ಯರನ್ನು ಆಳು ಮಾಡದೆ, ತನ್ನ ತಾನಾಳಿದರೆ ಅದೇ ಬಿಡುಗಡೆ. —ದ.ರಾ.ಬೇಂದ್ರೆ • ಸ್ವಾರ್ಥವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ನಿಜವಾದ ಸುವಿವು ಅಡಗಿದೆ. —ಗೌತಮ ಬುದ್ಧ