ಪ್ರಾಣೋಪಾಸನೆ

ದಿನ ಎಂಬ ಮಾತಿಗೆ 'ಹಗಲು' ಎಂಬುದೇ ಅರ್ಥ. ಸೂರ್ಯನಿಗೆ 'ದಿನಮಣಿ' ಎಂದು ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಆದರೆ, 'ರಾತ್ರಿ' ಎಂಬುದು ಹಗಲಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದುದೇನೊ ಹೌದು. ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಗಳೆರಡೂ ಸೇರಿದಾಗಲೇ 'ದಿನ' ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥ. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸುಖದ ಕ್ಷಣಗಳೂ ಉಂಟು; ದುಃಖದ ಕ್ಷಣಗಳೂ ಉಂಟು. ಆದರೆ, ಸಹಜವಾಗಿ ನಾವು ಸುಖಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಮನೆಯೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸುಖಕೊಡುವುದೂ ಉಂಟು; ಅದೇ ಮನೆ ದುಃಖದ ರಾಶಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದೂ ಉಂಟು! ಇಲ್ಲಿ 'ಪರಿಣಾಮ' ಎಂಬ ಮಾತು ಬಂದದ್ದು ಸರಿಯಷ್ಟೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹಲಕೆಲವು ಪರಿಣಾಮಗಳ ಮೇಲೆ ನೆಲೆನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದದ್ದೇನೊ ಸರಿ. 'ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಸರಿಯಿಲ್ಲ' ಎಂತಲೊ 'ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಏನಾಗಿದೆ' ಎಂದಾಗಲೊ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಭ್ರಮತೆಗೂ ಅದು ಪಡೆಯುವ ಸುಖಕ್ಕೂ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಬಗೆಯ ನಂಟಿದೆಯೆಂದು ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು ಹಗಲು ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು. ನಮಗೆ ರಾತ್ರಿಯೂ ಬೇಕು; ಹಗಲೂ ಬೇಕು. ಹಗಲಿನ ದೇವತೆ ಸೂರ್ಯ; ರಾತ್ರಿಯ ದೇವತೆ ಚಂದ್ರ. ಒಂದು ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಬಲಗಣ್ಣು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸಿದರೆ; ಎಡಗಣ್ಣು ಚಂದ್ರನನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣೋಪಾಸನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡಕ್ಕೂ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವುಂಟು.

ಪ್ರಾಣೋಪಾಸನೆ ಎಂಬ ಮಾತು ಬಂದದ್ದು ಸರಿಯಷ್ಟೆ. 'ಪ್ರಾಣ' ಎಂಬ ಮಾತು ಬಲು ಮುಖ್ಯ. ದೇಹವು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರುವವರೆಗೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ. ಅದು ಕೊರಡಾದಾಗ ಎಂದಿಗೂ ಬೆಲೆಯಿಲ್ಲ. 'ಗತಪ್ರಾಣ' ಎಂಬ ಮಾತೊಂದುಂಟು. 'ಪ್ರಾಣವು ಶರೀರದಿಂದ ಹೋಯಿತು' ಎಂದು ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥ. ಪ್ರಾಣ ಇದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಆಟಾಟೋಪಗಳಿಗೂ ಗಮ್ಮ. ಅದು ನಿಂತಾಗ ಲೋಕದ ವ್ಯಾಪಾರವೇ ಸ್ಥಗಿತ! ಪ್ರಾಣೋಪಾಸನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಸ್ಥಭಾವದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಸುಖದ ವ್ಯಾಪಾರವೂ ಇರಕೂಡದು; ದುಃಖದ ವ್ಯಾಪಾರವೂ ಇರಕೂಡದು! ಮನುಷ್ಯ ಸುಖದ ಅಮಲೇರಿದಾಗ ವರ್ತಮಾನಭವಿಷ್ಯತ್ತುಗಳ ಪರಿವೆ ಅವನಿಗೆ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ! 'ಪ್ರಾಣ'ವು ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬೌದ್ಧ ಮತ್ತು ಜೈನ ಪರಿವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣೋಪಾಸನೆಗೆ ಬೆಲೆ ಇದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ ಕುಡಿದಾಗ ಅವನ ಪ್ರಾಣವು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಲಿನತೆಯು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನ ಉದಾನ ವ್ಯಾನ ಸಮಾನ ಎಂದು ಐದು ಬಗೆಯಷ್ಟೆ. ಈ ವಿಷಯದ ಬಗೆಗೆ 'ಷಟ್‌ಚಕ್ರ' ಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ ವಿವರಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. 'ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿ' ಎಂದು ಅಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ಕೆಟ್ಟಗಾಳಿ ಕುಡಿದರೆ ಮನುಷ್ಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾನೆ. 'ಪ್ರಾಣ'ದ ಶುದ್ಧಿಕ್ರಿಯೆಯು ಮನೋದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಪಾರದ ಮೇಲೆ ಅಪಾರವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕುವೆಂಪು ತಮ್ಮೊಂದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಕುರಿತ ಕವಿತೆಯಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿಯ ಹೊಳೆ ಹರಿಯಿಸಿ ರವಿ ದಯಮಾಡುವನು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣ ಎಂಬುದು ಸಮಸ್ತ ಜಡ ಜಂಗಮಾತ್ಮಕವಾದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲೂ ಉಂಟು. ಪ್ರಾಣ, ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿ, ಪ್ರಾಣೋಪಾಸನೆ, ಪಂಚಪ್ರಾಣ ಇಂಥ ಮಾತುಗಳು ಬೇರೆಬೇರೆ ಕಡೆ ಬರುವುದುಂಟು.

'ಪ್ರಾಣೋಪಾಸನೆ' ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಒಂದು 'ವೈದಿಕ ಕ್ರಿಯೆ' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿರುವವರು ನಮ್ಮಲ್ಲುಂಟು. ಆದರೆ, ಇದಕ್ಕೆ ವೈದಿಕಕ್ರಿಯೆ ಎಂಬುದಾಗಲಿ, ಅವೈದಿಕಕ್ರಿಯೆ ಎಂಬ ಮಾತಾಗಲಿ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣದ ಉಪಾಸನೆಗೆ ಲಿಂಗಭೇದವೂ ಇಲ್ಲ; ಜಾತಿವರ್ಣಗಳ ಭೇದವಂತು ಮೊದಲಿಗೇ ಇಲ್ಲ! ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ 'ಉಪಾಸನಾಕ್ರಿಯೆ'ಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ. ಇದು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಪ್ರಾಣೋಪಾಸನೆ ಮಾಡಿದವರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಮನೋದಾರ್ಢ್ಯದಿಂದಲೂ ಶರೀರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದಲೂ ಇದ್ದವರುಂಟು. ಇದಕ್ಕೆ ಜೀವಂತ ಉದಾಹರಣೆ ಮಲ್ಲಾಡಿಹಳ್ಳಿಯ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಬಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ 'ಪ್ರಾಣೋಪಾಸನೆ'ಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದುಂಟು. ಇದು ಒಂದು ಕಡೆ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಆಯುರ್ವೇದಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೂ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ದೇಹದ ವಾತ–ಪಿತ್ತ–ಕಫಗಳ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗುವ ದೇಹಬಾಧೆಗಳನ್ನೂ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು 'ಪ್ರಾಣೋಪಾಸನೆ' ದಿವ್ಯವಾದ ಔಷಧವೆಂದು ರಾಘವೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಆ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅನುಭವ ಪಡೆದ ಸಾಧಕರು! ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಪರಿಮಿತವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇನೊ ಉಂಟು. ಆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಎಚ್ಚರವನ್ನು ಪ್ರಾಣೋಪಾಸನೆಯ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯಬಹುದೆಂದು ಪ್ರಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಅವರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ, ಸ್ವಾಮಿ ಯೋಗಾನಂದ, ರಮಣಮಹರ್ಷಿ, ಮಹರ್ಷಿ ಅರವಿಂದ ಮುಂತಾದವರು ಪ್ರಾಣದ ಉಪಾಸನೆಯ ಮೂಲಕ ವಾಕ್‌ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಸಂಗತಿ ರಹಸ್ಯವಾಗಿಯೇನೂ ಉಳಿದಿಲ್ಲ!

ದೇಹಕ್ಕೆ ಗುರುತ್ವ ಲಘುತ್ವಗಳುಂಟು. ಲಾಘವ ಸೌಷ್ಠವ ಎಂಬ ಮಾತುಗಳು 'ಯುದ್ಧಕ್ರೀಡೆ'ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಿವೆ. ಆದರೆ, ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತ ಹೋಗಿವೆ. ಆದರೆ, ಟಿಬೆಟ್, ಜಪಾನ್, ಸಿಂಹಳ ಮುಂತಾದ ಕಡೆ 'ಪ್ರಾಣೋಪಾಸನೆ' ಸ್ವರಕ್ಷಣೆಯ ಸಾಧನವಾಗಿ ಈಗಲೂ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕುಂಗ್‌ಫೂ ಮುಂತಾದ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮೂಲಸ್ಥಾಯಿ ಪ್ರಾಣೋಪಾಸನೆಯ ತಂತ್ರಸಾಧನವೆಂಬುದನ್ನು ಅವರು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟ 'ಪ್ರಾಣೋಪಾಸನಾ' ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ನಾವು ದೂರಸರಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ, 'ಯೋಗ'ದ ವ್ಯಷ್ಟಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಇದು ಹೇಗೊ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. 'ಪ್ರಾಣೋಪಾಸನೆ'ಯು ಆಕಾಶದಷ್ಟು ವಿಶಾಲವಾದುದು; ಸಮುದ್ರದಷ್ಟು ಗಭೀರವಾದದ್ದು. ಈ ಪ್ರಾಣೋಪಾಸನೆಯು ದೇಶ, ಕಾಲ, ವರ್ಣಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ್ದು. ಗೀತೆಯು 'ಊರ್ಧ್ವಂ ಗಚ್ಛನ್ತಿ ಸತ್ತ್ವಸ್ಥಾಃ' ಎಂದು ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಹಿತವಾಗಿರುವ ಈ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ, ಲೋಕಕ್ಕೂ ಕ್ಷೇಮವುಂಟು; ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಜಗತ್ತಿಗೂ ದಾರಿಯುಂಟು.

■ ಪುರಂಜೀವಿ

ಮಾತೇ ಮುತ್ತು

- ಎಂಥ ಹಿರಿದೆನಿಸುವ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯವೂ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ.

—ಮೆಕಾಲೆ

- ಒಂದು ಜನಾಂಗವು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಲು ಆ ಜನಾಂಗದ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಪುರುಷರು ಯಾವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿರುವರೆಂಬುದೇ ಒರೆಗಲ್ಲು.

—ಸ್ವಾಮಿವಿವೇಕಾನಂದ

- ಹೆಂಗಸರು ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತರು, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

—ಜೇಮ್ಸ್ ಸ್ಟೀಫನ್ಸ್

- ಮನುಷ್ಯರಿಗಿಂತ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನಾನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು.

—ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಬೇಕನ್

- ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹಾಗೂ ಮಾತೆಯರು ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮಹಾಪುರುಷರು ಜನ್ಮವೆತ್ತುವುದಿಲ್ಲ.

—ಇಂಗರ್‌ಸಾಲ್

- ಹೊಗಳಿಕೆಗೆ ಹೇಸಿ ತೆಗಳಿಕೆಯನ್ನೂ ನಗೆಮೊಗದಿಂದ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ನಿಲ್ಲುವುದೇ ಸಹನೆಯ ಪರಿಪಕ್ವತೆ.

—ಸಿಂಪಿ ಲಿಂಗಣ್ಣ