ಪ್ರಾಣಾಯತನ

ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಉಪಾಸನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಜ್ಞಾನಕ್ಕೂ ಉಪಾಸನೆಗೂ ನಂಟುಂಟು. ಜ್ಞಾನವು ಪೂರ್ವರೂಪವಾದರೆ; ಉಪಾಸನೆ ಉತ್ತರರೂಪ. ನಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿದೆ. ಭೌತಿಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಗಳುಂಟು. ಈ ಪ್ರಾಣಗಳು ಬ್ರಹ್ಮನಿಗೆ ಅಧೀನ ಆಗಿವೆ. ಬ್ರಹ್ಮವು ಹೃದಯದಲ್ಲಿದೆ. ದೇಹವು ಚೈತನ್ಯವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಾಣಗಳು ಇದ್ದೇ ತೀರಬೇಕು. ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಾಣ' ಎಂಬುದು ಏಕವಚನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುವುದುಂಟು. ಆದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಂಚಬ್ರಹ್ಮ ಪುರುಷರು ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವಾಗಿರಿಸಿದ್ದಾರೆ! ಅವರು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವುದರಿಂದ ಆಚಾರ್ಯ ಶಂಕರರ ಪ್ರಕಾರ 'ಪ್ರಾಣಾಯತನ' ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಒಂದು ವಿಶೇಷ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಮಹತ್ವ ಉಂಟು. ಅದೇ ರೀತಿ ಭೌತಿಕಾರ್ಥದಲ್ಲಿಯೂ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆಯುಂಟು. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನವಾದರೆ ಸಾವು ಸಮೀಪವೇ ಸರಿ. ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕಿರುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯಕ್ಕೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲೂ ನೆಲೆಯುಂಟು. ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಲು ಐವರ ಸಹಾಯ ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರನ್ನು 'ಪಂಚಬ್ರಹ್ಮಪುರುಷರು' ಎಂದು ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿಗಳು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಪಂಚಬ್ರಹ್ಮಪುರುಷರ ಉಲ್ಲೇಖ ಛಾಂದೋಗ್ಯೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದ ಹದಿಮೂರನೇ ಖಂಡವು ಪಂಚಬ್ರಹ್ಮಪುರುಷರ ಅಥವ ಪ್ರಾಣಾಯತನ ತತ್ವವನ್ನು ಕುರಿತಿದೆ. ಇವರು ವಾಯುಸ್ವರೂಪರೇ ಹೌದು. ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ ಇವರೇ ಪಂಚಬ್ರಹ್ಮಪುರುಷರು. ಇವರು ಹೃದಯದ ರಕ್ಷಕರು. ಬ್ರಹ್ಮ ರಾಜನಾದರೆ; ಪಂಚಬ್ರಹ್ಮಪುರುಷರು ಅವನ ರಕ್ಷಕಭಟರು. ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ನಾವು ತಲುಪಬೇಕಾದರೆ ಈ ಐವರ ನೆರವು ನಮಗೆ ಬೇಕು. ಇಂಥ ಐವರ ನೆರವು ಸಿಕ್ಕರೆ ಹೃದಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮನ ದರ್ಶನ ನಮಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಬ್ರಹ್ಮಪುರುಷನ ಸ್ವರೂಪ, ವೃತ್ತಿ, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ತತ್ವಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸೋಣ. ಮೊದಲನೆಯ ಬ್ರಹ್ಮಪುರುಷನೇ 'ಪ್ರಾಣ'. ನಮ್ಮ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವ ವಾಯುವೇ ಪ್ರಾಣ. ಇದು ವೃತ್ತಿಯೂ ಹೌದು. ಈ ಪ್ರಾಣವೆಂಬ ವೃತ್ತಿ ಹೃದಯವೆಂಬ ಸ್ವರ್ಗಲೋಕದ ಪೂರ್ವದ್ವಾರದ ದ್ವಾರಕಪಾಲಕ. ಪ್ರಾಣವೃತ್ತಿಗೂ ಚಕ್ಷುರಿಂದ್ರಿಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ಉಂಟು. ನಮ್ಮ ಮುಖದ ಪ್ರದೇಶವೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣವೃತ್ತಿಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಿರುವ ಪ್ರದೇಶ. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಆದಿತ್ಯನಿಗೂ ಸಂಬಂಧ ಉಂಟು. ನಮ್ಮ ಚಕ್ಷುರಿಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಅಧಿಷ್ಠಾತೃ ದೇವತೆ ಆದಿತ್ಯ. ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವಂತೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ, ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ, 'ಪ್ರಾಣವೃತ್ತಿ' ಬಲು ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಪ್ರಾಣವೃತ್ತಿ, ಚಕ್ಷುರಿಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಆದಿತ್ಯ ಈ ಮೂರು ವಸ್ತುಗಳಿಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಉಪಾಸಕರು ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಎರಡನೆಯದಾದ 'ಅಪಾನ'ದ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಈಗ ತಿಳಿಯೋಣ. ಇವನು ಎರಡನೆಯ ಬ್ರಹ್ಮಪುರುಷ. ಇವನು ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಆಹಾರವು ಪಶ್ಚಿಮದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಪಾನ ಬ್ರಹ್ಮಪುರುಷನು ಪಶ್ಚಿಮದ ದ್ವಾರಪಾಲಕ. ಅಚ್ಚರಿಯ ವಿಷಯವೆಂದರೆ: ಅಪಾನಕ್ಕೂ ವಾಗಿಂದ್ರಿಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ಉಂಟು. ಅಪಾನವಾಯು ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಧ್ವನಿ ಹೊರಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಗಿಂದ್ರಿಯಕ್ಕೂ ಅಗ್ನಿಗೂ ಸಂಬಂಧ ಉಂಟು. ಅಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯು ವಾಗಿಂದ್ರಿಯದ ಅಧಿಷ್ಠಾತೃ ದೇವತೆ ಎಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಪಾಸಕರಾದವರು ಅಪಾನ, ವಾಕ್ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಗಳನ್ನು ಏಕೀಕರಿಸಿ ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂರನೆಯ ಬ್ರಹ್ಮಪುರುಷ 'ವ್ಯಾನ'. ಇವನು ದೇಹದ ದಕ್ಷಿಣದ್ವಾರದ ಪಾಲಕ. ವ್ಯಾನವು ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ವ್ಯಾನವು ಹೃದಯದ ದಕ್ಷಿಣಭಾಗದ ರಂಧ್ರದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತದೆಂದು ಬಲ್ಲಿದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಾನಕ್ಕೂ ಕಿವಿಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧ ಉಂಟು. ಶ್ರೋತ್ರೇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೂ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಎಂಟು ದಿಕ್ಕಿನ ದೇವತೆಗಳು ಶ್ರೋತೇಂದ್ರಿಯದ ಅಧಿಷ್ಠಾತೃ ದೇವತೆಗಳೆಂದು ಪ್ರಖ್ಯಾತಿ.

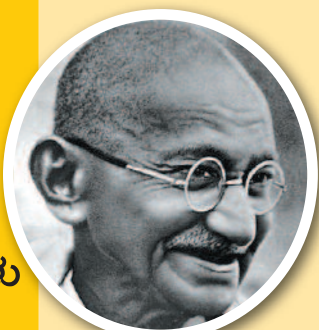
ನಾಲ್ಕನೆಯ ಬ್ರಹ್ಮಪುರುಷ 'ಉದಾನ'. ನಾವು ಸಾವಿನೊಡನೆ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಇದರ ಅನುಭವ ನಮಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯದಿಂದ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಹೊರಟಿರುವ ವಾಯು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಇದನ್ನು ಊರ್ಧ್ವದ್ವಾರದ ದ್ವಾರಪಾಲಕನೆಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಕರೆದಿದೆ. ಉದಾನಕ್ಕೂ ಆಕಾಶಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ಉಂಟು. ಹೊರಗಿರುವಂಥ ವಾಯುವು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿಹೋತ್ರದಲ್ಲಿ ಉದಾನವಾಯುವಿಗೆ ಆಹುತಿ ನೀಡಿದರೆ ತ್ವಗಿಂದ್ರಿಯ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶಗಳಿಗೆ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಆಗುವುದೆಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಬಿಡಿಸಿ ಹೇಳಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಉಪಾಸಕರು ಮೇಲಿರುವ ಮೂರನ್ನು ಸೇರಿಕೊಂಡೇ ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಕೊನೆಯದು 'ಸಮಾನ.' ಇಲ್ಲಿ 'ಸಮಾನ' ಎಂಬ ಮಾತು ಉಂಟಷ್ಟೆ. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪಚನಗೊಂಡು ರಕ್ತ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ 'ಸಮಾನ'ವು ಹೃದಯದ ಉತ್ತರದ್ವಾರದ ದ್ವಾರಪಾಲಕ. ಸಮಾನಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಸಂಬಂಧ ಉಂಟು. ಉಪನಿಷತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಪರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ಇದೆಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಮಳೆ ಸುರಿಯುವಾಗ ಮಿಂಚು ಬರುವುದುಂಟಷ್ಟೆ. ಅದು ವಿದ್ಯುತ್ತೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಸಿಡಿಲು ಮಿಂಚುಗಳ ಜತೆ ಮಳೆ ಇಳೆಗೆ ಅವತರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪಾಸಕರು ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಏಕೀಕರಿಸಿ ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇವು ಐದು ಪ್ರಾಣಾಯತನ. ಪ್ರಾಣ+ಆಯತನ ಎಂದು ವಿಭಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡಿದರೆ 'ಆಯತನ' ಎಂಬುದರ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ ನಮಗೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಸರಿಯಾದ ವೃತ್ತಿಗೆ ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾನಗಳು ಬೇಕು. ಇದು ದೇಹಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಪ್ರಾಣೋಪಾಸನೆ ಮಾಡುವ ಉಪಾಸಕರಿಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ, ಛಾಂದೋಗ್ಯೋಪನಿಷತ್ತು 'ಪಂಚಬ್ರಹ್ಮಪುರುಷ'ರೆಂದು ರೂಪಕೋಕ್ತಿ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕರೆದಿದೆ. ಇವು ಐದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸಿದರೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದ ಒಳಗಿನ ಅರ್ಥದ ಪದರು ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಆಧುನಿಕರು ತೀವ್ರವೇಗದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ

■ **ಪುರಂಜೀವಿ**

ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ನುಡಿ ಮುತ್ತುಗಳು



- ಪ್ರೀತಿಯಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದಿಯಾದ ಶಕ್ತಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ.
- ಸುಖದ ಅಪೇಕ್ಷೆಯು ಮನುಷ್ಯನ ಸಹಜವಾದ ಗುಣ. ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹತ್ತಿಕ್ಕುವುದು ಯಾರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಕಷ್ಟದ ನೊಗಕ್ಕೆ ಹೆಗಲು ಕೊಡುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಾಗ ಹೇಡಿಯಂತೆ ನಿರಾಕರಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.
- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವೂ ಧಾರ್ಮಿಕವೂ ಆಗಿರುವುದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಹೆಂಗಸರು ವಿಶಿಷ್ಟ ರಕ್ಷಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ.
- ಹೆತ್ತವರನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬಲ್ಲ ಆಯುಧವೆಂದರೆ ಪ್ರೀತಿ. ಅದಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ.
- ಮುಂದಕ್ಕೆಂದು ಕೆಲವರು ಕೂಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇತರರ ಬಡತನಕ್ಕೆ ಮೂಲ.
- ವಶಳಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಾಯುವುದಾದರೂ ಮೇಲು ಎಂಬ ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪವಿದ್ದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಲು ಯಾವ ರಾಕ್ಷಸನಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ಆಸಕ್ತಿ ತಿಳಿದು ಮಾತನಾಡುವುದು ಮಧುರ ಬಾಂಧವ್ಯಕ್ಕೆ ಬುನಾದಿ.