



ಎಲ್ಲ ಯೋಗಾನುಶಾಸನಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಉನ್ನತಿಯ ಸಾಧನೆಗೂ, ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇರುವ ಎರಡು ಉಪಕರಣಗಳು ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು. ಒಂದು ಬಹಿರಂಗ, ಮತ್ತೊಂದು ಅಂತರಂಗ. ಈ ಎರಡು ಉಪಕರಣಗಳೂ ಸದಾ ಉಪ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಿರಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವು ಉತ್ತಮ ಸಾಧನಗಳಾಗಿರಬೇಕು. ಶರೀರವು ಸಬಲವೂ ಸುದೃಢವೂ ಮತ್ತು ನಿರೋಗಿಯೂ ಆಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ, ಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಂಡಿತ ಸುಧಾಕರ ಚತುರ್ವೇದಿಯವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನವಜೀವನದ ಚತುರ್ವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳಾದ ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷಗಳಿಗೆ ಆಧಾರಭೂತ ವಾದುದು ಈ ಶರೀರ. ಲೌಕಿಕ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ—ಈ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಸುಖಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೂ ಶರೀರವೇ ಮೂಲ. ವೇದಗಳ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ: “ಎಂಟು ಚಕ್ರಗಳಿಂದಲೂ, ಒಂಭತ್ತು ದ್ವಾರಗಳಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರುವ ಈ ಶರೀರ, ದೇವತೆಗಳ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಗಳ ನಗರವಾಗಿದೆ.” ಇದು ‘ಅಯೋಧ್ಯೆ’ ಎಂದರೆ ಅಹಿಂಸನೀಯ ವಾದುದು. ಇದನ್ನು ದುರ್ಗತಿಗೆ ಈಡುಮಾಡಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ನಗರದಲ್ಲಿಯೇ ಹಿತಕಾರಿಯೂ, ಶೋಭಾನ್ವಿತನೂ, ಸುಖಪ್ರದನೂ, ಪ್ರಕಾಶಮಯನೂ ಆದ ಪರಮಾತ್ಮನ ನಿವಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಕ್ಷಾತ್ ದೇವಮಂದಿರವೂ, ‘ಅಯೋಧ್ಯೆ’ ಎಂದರೆ ಸದಾ ಪೋಷಣೀಯವೂ ಆದ ಈ ಶರೀರವೆಂಬ ‘ಪುರ’ವನ್ನು ನಾನಾ ರೋಗಗಳ ಗೂಡಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದು ಮಹಾಪಾಪವೇ ತಾನೆ? ನಮ್ಮ ಋಷಿ-ಮುನಿಗಳು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ಅನಂತ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಶ್ಮಾ ಭವತು ತೇ ತನೂ:- ಎಂದರೆ “ನಿನ್ನ ಶರೀರ ಕಲ್ಲಿನಂತೆ ದೃಢವಾಗಿರಲಿ; ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರಲಿ.” ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಬಸವಣ್ಣ ನವರೂ ಶರೀರವೇ ದೇಗುಲವೆಂದು “ಉಳ್ಳವರು ಶಿವಾ ಲಯವ ಮಾಡುವರು” ಎಂಬ ವಚನದಲ್ಲಿ ಅರುಹಿದರು.

ವೈದಿಕ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ವೇದದ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೂ ಈ ಶರೀರವೇ ಆಧಾರಭೂತವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಅರ್ಥವಾಣಿ ಹೀಗಿದೆ: “ಜಗದೀಶ್ವರ! ಎಲ್ಲ ಶರೀರದ ರೋಗಗಳಿಂದ

ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ಊನ, ಕ್ಷತ, ವಿಕೃತಗಳಿಲ್ಲದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಸುಹೃದಯರೂ, ಸತ್ಕರ್ಮವಂತರೂ ಆಗಿ ಎಲ್ಲ ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೋ, ಆ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ತಂದೆತಾಯಿಗಳನ್ನು, ಮಕ್ಕಳು ಮರಿಗಳನ್ನು ಕಾಣುವಂತಾಗಲಿ.” ಅರ್ಥ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಇದು ರೋಗ ರಹಿತರೂ ದೃಢಾಂಗರೂ ಆದ ಒಂದು ಜನಾಂಗ ಉತ್ತಮ ವಾದ ಹೃದಯವನ್ನೂ, ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ರೂಢಿಸಿ ಕೊಂಡು ಇದೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೇ ಪಡೆಯಬಯಸುವ ಆನಂದದ ಸ್ಥಿತಿ.

ಭೋಗದ ಮಾರ್ಗ ಅಪವ್ಯಯದ ಮಾರ್ಗವಾದರೆ, ಯೋಗದ ಮಾರ್ಗ ಸಂಚಯದ ಮಾರ್ಗ. ಭೋಗಾಸಕ್ತ ನಾದವನು ತನ್ನ ಶರೀರದ ಬಲವನ್ನು ಪರಿಣಾಮತಃ ಮನೋ ಬಲ-ಬುದ್ಧಿಬಲಗಳನ್ನು ಅಪವ್ಯಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದುರ್ಗತಿ ಗೀಡಾಗುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗಾಸಕ್ತನಾದವನು ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧದ ಮೂಲಕ ಸರ್ವಸಂಯಮದ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬಲಗಳನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿಕೊಂಡು, ಸದ್ಗತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಯೋಗಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಇರುವ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಯಮವಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ—ಅಯೌಗಿಕ ವೃತ್ತಿಯೇ—ಇಂದಿನ ಶಾರೀರಿಕ ದುಃಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೇತುವಾಗಿದೆ. ಸ್ವತಃ ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತಲಿದೆ: “ದೇವದೇವ! ನಾವು ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಮಿತವರಿತು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವವರಾಗಿ, ರೋಗರಹಿತರಾಗಿ, ಪೃಥ್ವಿಯ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪಥದಲ್ಲಿ ಆಸೀನರಾಗಿ, ಆಹಾರಾದಿಗಳಿಂದ ಆನಂದಿಸುತ್ತ, ಅಖಂಡವಾದ ನಿನ್ನ ಅಹಿಂಸಾದಿ ವ್ರತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತ, ಮೃತ್ಯುಭಯತಾರಕನಾದ ನಿನ್ನ ಸುಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸೋಣ.”

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹೇಗೋ ಹಾಗೆಯೇ ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಾಸವೂ ಸಂಯಮದಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ. ಇದನ್ನೇ ಯೋಗೇಶ್ವರ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಹೀಗೆ ಸಾರಿದ್ದಾನೆ: “ಅತಿಭೋಜನ, ಅತಿನಿದ್ರೆ, ಅತಿಜಾಗರ, ಅತಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಯೋಗಸಾಧನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಆಹಾರವು ಯುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಉಂಡರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಿತವಾಗುವುದೋ, ಎಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ, ಜಾಗರ ಮಾಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದವಾಗುವುದೋ ಅಷ್ಟೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಧನ ಶರೀರವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕ್ಲೇಶವಾಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಮಾಧಿ ಸಾಧಿಸಲಿಕ್ಕಾಗದು. ನಿಯಮಿತವಾದ ಕ್ರಮದಿಂದ ಸಾಧಿಸಿದಲ್ಲಿ ದುಃಖನಾಶವಾದ ಯೋಗವು ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು.” ಸಾಧನಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲವಾದರೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾರವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಸ್ಥಜೀವನ, ಸುದೃಢ ಶರೀರವನ್ನು ಬಯಸುವವರು ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಿತ ಹಾಗೂ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಶರೀರ ಶಾಸ್ತ್ರಾಚಾರ್ಯರು, “ಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮಮೋಕ್ಷಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮೂಲ” ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಚರಕ ಮಹರ್ಷಿಯು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ: “ಬೇರೆಲ್ಲ ವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಶರೀರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.” ಏಕೆಂದರೆ ಅದಿಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ದೇಹಧಾರಿಗಳ ಬಳಿ ಏನಿದ್ದರೂ ಏನೂ ಇಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಸರಿ.

ಚರಕ ಮಹರ್ಷಿಯು ತಮ್ಮ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಸುಖೀ ಜೀವನವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ: “ಯಾರನ್ನು ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಪೀಡಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ಯಾರು ರಹಿತನಾಗಿರುತ್ತಾನೋ, ಯಾರ ಬಲ, ವೀರ್ಯ, ಯಶಸ್ಸು, ಪೌರುಷ ಮತ್ತು ಪರಾಕ್ರಮಗಳು ಅವನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುತ್ತವೋ, ಯಾರ ಶರೀರವು ನಾನಾ ಬಗೆಯ ವಿದ್ಯೆ, ಕಲಾಕೌಶಲ್ಯ—ಮೊದಲಾದ ವಿಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೋ, ಯಾರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಸ್ಪಷ್ಟವೂ, ಬಲಯುತವೂ ಆಗಿದ್ದು ಇಂದ್ರಿಯ

ಜನ್ಯ ಭೋಗಾನುಭವಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತವೋ, ಯಾರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ನಿರ್ಬಲತೆಯೂ ಇಲ್ಲವೋ, ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನವೇ ನಿಜವಾಗಿ ಸುಖಿ ಜೀವನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.”

ದರ್ಶನಕಾರರು ಹೇಳಿರುವುದು ಹೀಗೆ: ಚೇಷ್ಟೇಂದ್ರಿಯಾ-ರ್ಥಾಶ್ರಯಃ ಶರೀರಂ—ಎಂದರೆ “ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಆಶ್ರಯಭೂತವಾದುದು ಶರೀರ.” ಸರ್ವಭೋಗಗಳಿಗೂ ಮೂಲಭೂತವೆಂದು ಯಾವುದನ್ನು ಅವರು ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೋ, ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಿದಾಸ ನಂತಹ ವಿಚಾರಶೀಲರು ಶರೀರಮಾದ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮ ಸಾಧನಂ — ಶರೀರವೇ ಪ್ರಥಮ ಧರ್ಮ ಸಾಧನ ಎಂದು ಸಾರಿದ್ದರೋ, ಸ್ವತಃ ವೇದವೇ ಯಾವುದನ್ನು “ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಗಳ ಆಯೋಧ್ಯಾನಗರಿ”— ಎಂದು ಕರೆದಿದೆಯೋ ಅಂತಹ ಶರೀರವು ಸಾಧನೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದದ್ದು. ಅದನ್ನು ದೃಢವಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಎಲ್ಲರ ಪ್ರಥಮ ಕರ್ತವ್ಯ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ಮೈಸೂರು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮದ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದ ಕೆಲವು ದೃಶ್ಯಗಳು (೧೯-೨೬, ಫೆಬ್ರವರಿ, ೨೦೦೭)



ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಜಯಂತಿಯಂದು ಪಿರೇಷ ಪೂಜೆ, ಹೋಮ



ಕಾವ್ಯವಾಚನ-ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ: ಕಾರವಾಹಿಪ್ಪ, ಮಾರ್ಕಂಡೇಯ ಆವಳಾ



ಹಾಸ್ಯನಟರಾದ ಅಮರೇಂದ್ರ ಉಪಾಧ್ಯಾಯ



ಮಂಗಳೂರಿನ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಠದ ಬಾಲಕಾರವಿದ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ