ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಯೋಗ

ಇ.ಆರ್. ರಾಮಚಂದ್ರನ್

ಈ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಜೂನ್ ೨೧ರಂದು 'ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ'ವನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದೆಲ್ಲೆಡೆ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ — ಈ ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲೂ ಯೋಗ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಬೆಳಗಬೇಕು, ಇದೇ ಈ ಆಚರಣೆಯ ಹಿಂದಿರುವ ಉದ್ದೇಶ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಯೋಗವನ್ನು ಕುರಿತು ಇಲ್ಲಿ ಹಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಲೇಖಕರು ಮೈಸೂರು ನಿವಾಸಿ; ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪರಿಣತರು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಲೇಖಕರು.

ಭಾರತದ ಅನೇಕ ಕೊಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೊಡುಗೆ ಯೋಗ. ಸಂಗೀತ, ಆರ್ಯುವೇದ ಮತ್ತು ಖಗೋಳ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಹಲವಾರು ದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಮುನ್ನಡೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದೆ. ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಅದನ್ನು ಅವರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶ್ಲಾಘಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ದೇಹದ ಸಮಾನವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಸನವು ಇದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಯೋಗವು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳ ಹಲವಾರು ಪ್ರತಿಭಾಶಾಲಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಅವರ ಕಸುಬು-ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯವಾಯಿತು ಎಂದು ಈಗ ನೋಡೋಣ.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಯೆಹೂದಿ ಮೆನುಹಿನ್ ಪಿಟೀಲು ವಾದ್ಯ ನುಡಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿದ ಕೈ. ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಅವರು, ಪಿಟೀಲು ವಾದ್ಯವನ್ನು ಇಡೀ ಯೂರೋಪಿನಲ್ಲಿ ನುಡಿಸಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದರು. ವೈಯೊಲಿನ್ ವಾದ್ಯದಲ್ಲಿ ಜಗತ್‌ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದರು.

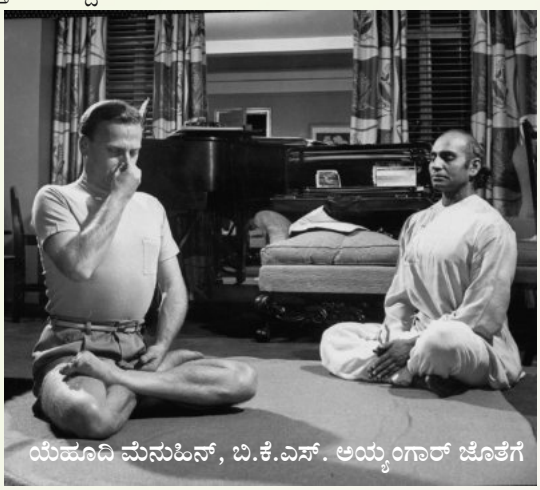
ಕ್ರಮೇಣ ಅವರ ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ನೋವು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಪಿಟೀಲಿನ ಕಮಾನನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕೂ ಮೆನುಹಿನ್ನರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಯಿತು. ಯೂರೋಪಿನ ಎಲ್ಲಾ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದರೂ ನೋವು ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಹತಾಶರಾಗಿ ವಯೊಲಿನ್ ನುಡಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾಗುವುದೋ ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರು ಮೆನುಹಿನ್.

ಅವರು ಒಂದು ದಿವಸ ಒಬ್ಬ ಮೂಳೆತಜ್ಞರನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋಗಿ, ಅವರ ಸರದಿಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯುತ್ತಾ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಕಾಲ ಕಳೆಯಲು ಅಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಸ್ ಪೇಪರ್ ಮತ್ತು ಹಳೆಯ ವಾರಪತ್ರಿಕೆ, ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಇದ್ದವು. ಒಂದನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ತಿರುವಿ ಹಾಕುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿತ್ತು ಭಾರತದ ಯೋಗದ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಬರೆದ ಒಂದು ಲೇಖನ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಸನ ಹೇಗೆ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುವುದು ಎಂದು ಬರೆದು, ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದ ಯೋಗ ಗುರು ಬಿ.ಕೆ.ಎಸ್ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಅವರ ಚಿತ್ರ, ಹಾಗೂ ಅವರು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಯೋಗದ ಕೆಲವು ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದ್ದರು.

ಅದರಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬರೆದುಕೊಂಡು ಅಯ್ಯಂಗಾರರ ಫೋನ್ ನಂಬರನ್ನು ಬರೆದುಕೊಂಡು, ಡಾಕ್ಟರನ್ನೂ ನೋಡದೆ ಮೆನುಹಿನ್ ಹೊರಗೆ ನಡೆದರು.

ಮೆನುಹಿನ್ ಅವರಿಗೆ ಭಾರತದ ಪ್ರಧಾನಿಯಾಗಿದ್ದ ಜವಹರ್‌ಲಾಲ್ ನೆಹರು ಸ್ನೇಹಿತರು. ನೆಹರು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮೆನುಹಿನ್ ಅವರ ಗುರುತಾಗಿ, ಇಬ್ಬರೂ ಬಹಳ ಬೇಗ ಸ್ನೇಹಿತರಾದರು. ಆಮೇಲೆಯೂ ಪತ್ರ, ದೂರವಾಣಿಯ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ನೆಹರು ಅವರಿಗೂ ಯೋಗದ ಪರಿಚಯ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಅವರೂ ಬಿ.ಕೆ.ಎಸ್. ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಅವರ ಹತ್ತಿರ ಶೀರ್ಷಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಕಲಿತು, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಲೂ ಇದ್ದರು.



ಯೆಹೂದಿ ಮೆನುಹಿನ್, ಬಿ.ಕೆ.ಎಸ್. ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಜೊತೆಗೆ

ಮೆನುಹಿನ್ ನೆಹರು ಅವರಿಗೆ ಫೋನ್ ಕರೆಮಾಡಿ ತನ್ನ ಬಲಗೈ ನೋವು ಮತ್ತು ತಾನು ನೋಡಿದ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಅವರ ಯೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದಾಗ ನೆಹರು ಅವರನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದರು. ಅಯ್ಯಂಗಾರರ ಹತ್ತಿರ ಮಾತ ನಾಡುವುದಾಗಿ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು.

ಬಿ.ಕೆ.ಎಸ್. ಐಯಂಗಾರ್ ಪುಣೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಯೋಗ ಶಾಲೆಯನ್ನು ತೆರೆದಿದ್ದರು. ಮೆನುಹಿನ್ ಅಲ್ಲಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಇದ್ದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕೈ ನೋವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣ ವಾಯಿತು. ಸ್ವದೇಶಕ್ಕೆ ವಾಪಸ್ಸು ಹೋಗಿ ಸಂಗೀತದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿ, ವಯೊಲಿನ್ ನುಡಿಸಲು ಪಾರ್ರಂಭಿಸಿದರು. ಮತ್ತೆ ಅವರ ಅದ್ಭುತ ವಯೊಲಿನ್ ವಾದನ ಜನಗಳಿಗೆ ಸಿಗಲು ಸಾಧ್ಯ ವಾಯಿತು.

ಅವರ ಆತ್ಮಚರಿತ್ರೆಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮೆನುಹಿನ್ ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಂದು ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಮೀಸಲಾಗಿಟ್ಟು, ಅದರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆದು, ಬಿ.ಕೆ.ಎಸ್. ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಅವರ ಗುಣಗಾನ ಮಾಡಿ ಹೇಗೆ ಯೋಗಾಸನ ತಮ್ಮ ಪಿಟೀಲು ವಾದನಕ್ಕೆ ಮರುಜನ್ಮ ಕೊಟ್ಟಿತು ಎಂದು ಸ್ಮರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅವರು ಶೀರ್ಷಾಸನ ಮಾಡುವ ಭಂಗಿಯ ಚಿತ್ರವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ದ್ದಾರೆ.

* * *

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಿಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಿಯ ವಾದ ಆಟ. ಅದರಲ್ಲಿ ಆಡುವವರು ಒಂದು ಘಂಟೆ ಕಾಲ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಓಡಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ ಐದೇ ಜನ ಆಡುವ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿಯ ತಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಗೆ ಬಾಲನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು, ಮತ್ತೆ ಹಿಂದೆ ಓಡಿಬಂದು ತಮ್ಮ ಎದುರಾಳಿ ಕಡೆಯವರು ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಮಾಡದಂತೆ ತಡೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಮುಂದೆ ಹಿಂದೆ ಓಡಾಟದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಸುಸ್ತಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಅದಕ್ಕೆ ಆಡುತ್ತಿದ್ದ ಆಟಗಾರನನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ವಾಪಸ್ಸು ಕರೆಸಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಆಡಲು ಕಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಲ್ಯು ಆಲ್ಸಿಂಡರ್ ಅನ್ನುವ ಆಟಗಾರ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟ ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಟಗಾರನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸ ಲಾಗಿತ್ತು. ಅವನ ಆಟದ ದಾಖಲೆಗಳು ಈಗಲೂ ಶಾಶ್ವತ ವಾಗಿದೆ. ಅವನು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕ ದೇಶದ ಪರವಾಗಿ ಆಡಿ ಆ ದೇಶದ ಅನೇಕ ಗೆಲುವಿಗೆ ಕಾರಣ ವಾಗಿದ್ದನು. ಅವನು ಮುಸ್ಲಿಂ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿ ಕರೀಂ ಜಬ್ಬಾರ್ ಎಂದು ಹೆಸರು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ವಿಯೆಟ್ನಾಂ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕ ತನ್ನ ದೇಶದ ವಯಸ್ಕ ಹುಡುಗರನ್ನು ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಭರ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಮುಸ್ಲಿಂ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿ ದ್ದವರು – ಈ ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಧರ್ಮ ಒಪ್ಪುವು ದಿಲ್ಲ; ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊ ಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಧರ್ಮಪ್ರೇರಿತ ಧೋರ ಣೆಗೆ ಅಮೆರಿಕದ ಉಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಂಗ ತನ್ನ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿತ್ತು.

ಕರೀಂ ಜಬ್ಬಾರ್, ಪಟ್ಟಾಭಿ ಜೋಯಿಸ್ ಅವರೊಂದಿಗೆ

ಲ್ಯು ಆಲ್ಸಂಡರ್ ಮುಸ್ಲಿಮ್ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತನೆ ಗೊಂಡಿದ್ದ; ಇದರಿಂದಾಗಿ ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಹೋಗದೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ.

ಕರೀಂ ಜಬ್ಬಾರನ ಆಟ ಎಷ್ಟು ಬಿರುಸಾಗಿತ್ತು ಎಂದರೆ ಅವ ನನ್ನು ಆಟದಲ್ಲಿ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವನ ಕೀರ್ತಿ, ಗಳಿಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಶರವೇಗದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು.

ಆದರೆ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಅವನ ಓಡುವ ವೇಗ ಕುಂದುತ್ತಾ ಬಂತು. ಚೆಂಡಿನ ಎಸೆತದಲ್ಲೂ ಗುರಿ ತಪ್ಪುತ್ತಾ ಬಂತು. ಎಲ್ಲಾದಕ್ಕೂ ಮೇಲಾಗಿ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಶುರು ವಾಯಿತು. ಅವನ ಆಟ ಮುಗಿಯುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಯಿತು.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಲಾಸೆಂಜಲಿಸ್‌ನ ಹಾಲಿವುಡ್ ನಗರ ದಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರಿನ ಯೋಗದ ಗುರು ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಪಟ್ಟಾಭಿ ಜೋಯಿಸ್ ಅವರಿಂದ ಅನೇಕ ಸಿನಿಮಾ ತಾರೆಯರು ಯೋಗಾ ಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅವರ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗವಾಯಿತು. ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲರಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಅವರು ನೋಡಲು ಇನ್ನೂ ಚೆಲುವೆಯರಾಗಿ ಲವಲವಿಕೆ ಯಿಂದ ಇದ್ದರು.

ಕರೀಂ ಜಬ್ಬಾರ್ ಅವರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ತನ್ನ ಆಟದ ವೇಗದ ಕ್ಷೀಣತೆ ಹಾಗೂ ಸುಸ್ತಾಗುವುದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡನು. ಯಾವ ಆಧುನಿಕ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ್ದನ್ನು ಪಟ್ಟಾಭಿ ಜೋಯಿಸರು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದರು. ಸತತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ದಿಂದ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕರೀಂಗೆ ಆಯಾಸವನ್ನು ಹೋಗಿಸಿ ದರು ಜೋಯಿಸ್. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಅವನ ಉಸಿರಾ ಟವೂ ಹತೋಟಿಗೆ ಬಂತು. ಕರೀಂನ ಆಟದ ಜೀವನವನ್ನು ಮತ್ತೆ ೫ ವರ್ಷ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿದರು ಪಟ್ಟಾಭಿ ಜೋಯಿಸರು. ಯೋಗಾ

ಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಹೇಗೆ ಪಟ್ಟಾಭಿ ಜೋಯಿಸರು ತನಗೆ ಕನಿಷ್ಟ ಪಕ್ಷ ೫೫ ವರ್ಷ ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಆಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು ಎಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಕರೀಂ ಜಬ್ಬಾರ್.

* * *

ಸ್ವಲ್ಪ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಆಫ್ರಿಕಾ ದೇಶದಿಂದ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಗಾಂಜಾ ಮತ್ತು ಅಫೀಮಿನ ಕಳ್ಳ ಸಾಗಣಿಕೆ ಬಿರುಸಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿನ ದೇಶದ ತರುಣ, ತರುಣಿಯರಿಂದ ಇವುಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಬೇಡಿಕೆ ಇತ್ತು. ದುಡ್ಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ಜಾನ್ ಎಂಬಾತ (ಹೆಸರು ಬದಲಾಯಿಸಿದೆ, ದೇಶ ಬೇಡ) ಈ ಕಳ್ಳ ಸಾಗಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಡಾಲರ್ ಅನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದ. ಒಂದು ಸರ್ತಿ ಸಾಗಾಣಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಪೋಲೀಸರು ಅವನನ್ನು ಹಿಡಿದರು. ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೇಸಾಗಿ ಅವನು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥನೆಂದು ತೀರ್ಪಾಗಿ ಜೀವವಾಧಿ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದ. ಇನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಜಾನ್ ಈ ಒಂದು ತಪ್ಪು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನ ಜೀವನ ಹೇಗೆ ಮಾರ್ಪಾಡಾಯಿತು ಎಂದರೆ ಅದು ಬಹಳ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಸಂಗತಿ.

ಜೈಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಲೈಬ್ರರಿ ಇತ್ತು. ಜೈಲಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕೈದಿಗಳಿಗೆ ಮೈ ಮುರಿಯುವ ಕೆಲಸ ಹಾಕಿದ್ದರು. ಸಂಜೆ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಕೈದಿಗಳು ಸೀದಾ ಮಲಗಲು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೈಯಲ್ಲಿ ಹುಷಾರಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ರಜೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಜಾನ್ ಒಂದು ಸರ್ತಿ ಜೈಲಿನ ಲೈಬ್ರರಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಅವನಿಗೆ ಯೋಗದ ಪುಸ್ತಕವೊಂದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನದ ಚಿತ್ರಗಳು ಇತ್ತು. ಅದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ, ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಯೋಗದ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ ಜಾನ್. ಜ್ವರ ವಾಸಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಶುರು ವಾಗುತ್ತಲೇ ಲೈಬ್ರರಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಹೋಗಲು ಶುರುಮಾಡಿದ. ಜೈಲಿನಲ್ಲೂ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ದಾಸನಾಗಿದ್ದ ಜಾನ್ ಕ್ರಮೇಣ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸಲು ಶುರುಮಾಡಿದ. ಅವನ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬಂತು.

ಜಾನ್ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪರಿಣತಿ ಹೊಂದಿದ್ದ ಎಂದರೆ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ವಲಸೆ ಬಂದಿದ್ದ ಯೋಗದ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅವನು ಮಾಡಿದ ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಆಶ್ಚರ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಅವರು ಜೈಲಿನ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಹತ್ತಿರ ಮಾತನಾಡಿ ಅವನ್ನು ಜೈಲಿನಿಂದ ಬಿಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರು.

ಸ್ವಲ್ಪ ದಿವಸವಾದ ಮೇಲೆ ಜಾನ್ ಅನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದರು. ಅವನ ಇಚ್ಛೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಅವನ ಊರಿನ ಕೇರಿಯ ಬಳಿ ನೂರಾರು ಹುಡುಗರು ಡ್ರಗ್ ಸಾಗಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಸರ್ಕಾರದ ಉತ್ತೇಜನದಿಂದ ಅವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿದನು. ಅವರನ್ನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಆಕರ್ಷಿಸಲು, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಜಮಖಾನವನ್ನು ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಉಚಿತವಾಗಿ ಕೊಡಿಸಿದನು. ಜಾನ್‌ನ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ, ಸರ್ಕಾರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಫೀಮು, ಗಾಂಜಾ ಕಳ್ಳಸಾಗಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಿತ್ತೊಗೆದರು.

ಹೀಗೆ ಯೋಗದಿಂದ ಅನೇಕ ಜನರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಯಿತು. ಸಮಾಜವನ್ನು ಅವ್ಯವಹಾರದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಹಾಗೂ ಅವರನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಲು ಇದರಿಂದ ಸಹಾಯವಾಗಿದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ನಾಗರಿಕರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಯೋಗ ಅಡಿಗಲ್ಲಾಗಿ ನಿಂತಿದೆ. ✽

ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರ ಉಪದೇಶಗಳು

✽ ನಹಬತ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಾನು ರಾತ್ರಿಹೊತ್ತು ಗಂಗಾನದಿಯ ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರನ ಬಿಂಬವನ್ನು ನೋಡಿ, ಅಳುತ್ತ ಭಗವಂತನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ — ''ಚಂದ್ರನಲ್ಲೂ ಕಳಂಕವಿದೆ ; ಆದರೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಯಾವುದೇ ಕಳಂಕವಿಲ್ಲದಿರಲಿ'' ಅಂತ.

✽ **ಶಿಷ್ಯ :** ಅಮ್ಮಾ, ಆಸನ-ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆ?

ಶ್ರೀಮಾತೆ : ಆಸನ-ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಜನರನ್ನು ಮಾರ್ಗಭ್ರಷ್ಟರನ್ನಾಗಿಸುವುದು.

✽ **ಶಿಷ್ಯ :** ಸಾಧುಗಳು ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತ ಅಲೆದಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆ?

ಶ್ರೀಮಾತೆ : ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆ ಮಾಡುವ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೇನಿದೆ?

✽ ಧ್ಯಾನ ಜಪ ಮಾಡು. ಧ್ಯಾನ ಜಪ ಮಾಡುತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದೆಂದರೆ, ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಬಿಡಲು ಮನಸ್ಸಾಗದು. ಎಂದು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂದು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಅಂದು ಕೇವಲ ಪ್ರಣಾಮ ಮಾಡಿ ಮೇಲೆದ್ದರೂ ಸಾಕು. ಧ್ಯಾನ ಯಾವಾಗ ತಾನಾಗಿಯೇ ಆಗುವುದೋ, ಆಗ ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು.

'ಶ್ರೀಶಾರದಾದೇವಿ ವಚನವೇದ', ಪು.೩೧೭-೧೮