

# ಯೋಗ

ಸಿ.ಎಂ. ರಾಮಕೃಷ್ಣ

ಯೋಗ ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದವು ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯ "ಯುಜ್" ಎಂಬ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಆನೀತವಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಐಕ್ಯತೆ, ಪರಿಶ್ರಮಶೀಲತೆ, ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ, ಅದೃಷ್ಟ, ಲಾಭ, ಲಗ್ನ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವಾರು ಅರ್ಥಗಳುಂಟು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಸಂಗಿಕ. ಯೋಗವು ಪರಿಶ್ರಮಶೀಲತೆ; ಏಕೆಂದರೆ, ಯೋಗಾರ್ಥಿಯು ತನ್ನ ಗುರಿಯಾದ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸತತವಾಗಿ ಪರಿಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗವು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯೂ ಹೌದು; ಏಕೆಂದರೆ, ಯೋಗಾನ್ವೇಷಿಯು ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಕೈಲಾದಮಟ್ಟಿಗೂ ಉತ್ತಮದರ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆ ಕರ್ತವ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಜಯವಾದರೆ ಹಿಗ್ಗದೆಯೂ, ಸೋಲಾದರೆ ಕುಗ್ಗದೆಯೂ, ಸಾಧಕನು ಸ್ಥಿರಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಆದರ್ಶಸೂತ್ರವು ಸದಾ

**ಮಾಡುವೆನು ಕರ್ತವ್ಯಮಂ ಅದು ನಿಜ ಉತ್ತಮಂ**

**ಮಾಡೆನು ಚಿಂತೆಯಂ ಕುರಿತು ಮಿಕ್ಕಾವುದನಂ.**

ಸಾಧಕನು ಯಾವ ಸನ್ನಿವೇಶವಾದರೂ ಸರಿ, ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಸರಿ ತನ್ನ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯನ್ನು ಸರ್ವಥಾ ಅನುಪಾಲಿಸುತ್ತಾನೆ; ಜೀವನದ ಯಾವ ತೆರನಾದ ಏರು ಪೇರುಗಳೂ ತನ್ನನ್ನು ಎಳ್ಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರವೂ ಅವಮರ್ದಿಸಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮುಖ್ಯ ಧ್ಯೇಯ. ಪರಬ್ರಹ್ಮವು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ ವೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು, ಆ ಜ್ಞಾನೋದಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸರ್ವಸಮತಾಭಾವನೆಯಿಂದ ನಿರಂತರ ಶಾಂತಿ, ಸಂತೋಷವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೇ ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಗುರಿ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳು ನಾನಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ನಾನಾ ಆಕೃತಿ, ಗಾತ್ರ, ಘನತೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ, ಪ್ರತಿ ವಸ್ತುವಿನ ಮೂಲವೂ ಪರಬ್ರಹ್ಮವೇ ಆಗಿರುವುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ "ಸರ್ವಂ ಬ್ರಹ್ಮಮಯಂ" ಎಂದರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ "ಎಲ್ಲವೂ ಪರಬ್ರಹ್ಮದಿಂದ ತುಂಬಿರುವುದು" ಎಂದು ಹೇಳುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ವೇದದಲ್ಲಿ ಪರಬ್ರಹ್ಮವು "ಅಣೋರಣೀಯಾನ್ ಮಹತೋಮಹೀಯಾನ್" ಎಂದರೆ ಪರಬ್ರಹ್ಮವು "ಅಣುವಿಗೂ ಅಣೀಯ, ಮಹತ್ತಿಗೂ ಮಹೀಯ" ಎಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅದರ ಅರ್ಥ: ಪರಬ್ರಹ್ಮವು ಅಲ್ಪಿಷ್ಠಕ್ಕೂ ಅಲ್ಪತರ ಮತ್ತು ಬೃಹತ್ತಮಕ್ಕೂ ಬೃಹತ್ತರ (smaller than the smallest and larger than the largest). ಈ ಸ್ವವಿರುದ್ಧ ವಾಕ್ಯದಿಂದಲೇ ಸಾಕು, ಜೊತೆಗೆ "ಸರ್ವಂ ಬ್ರಹ್ಮಮಯಂ" ಎಂಬ ನುಡಿಯನ್ನೂ ಅವೇಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ಪರಬ್ರಹ್ಮವು\* ಅಲ್ಪಿಷ್ಠಪರಮಾಣು ಅಥವಾ ಪರಮಾಮಿಶ್ರಕಣ ( the most elementary particle ) ಎಂದು ಸೂಚಿತವಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ, ಪರಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು "ಅಸ್ತಿತ್ವಸಾರ" ( Essence of Existence ) ಅಥವಾ "ಅಸ್ತಿತ್ವಮಾನ" ( Unit of Existence ) ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಕಲ ಸಚರಾಚರ ವಸ್ತುಗಳ ಆವಶ್ಯಕ ಐಕ್ಯತೆ ಅಥವಾ ಅನನ್ಯತೆಯು ಸಾಧಕನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಗೋಚರವಾಗಿ ಕಡೆಗೆ ಜ್ಞಾನ ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಈ ತತ್ವಜ್ಞಾನ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಜ್ಞಾನಿಯು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಮೇಲು-ಕೀಳು, ಶುಭ-ಅಶುಭ, ಪವಿತ್ರ-ಅಪವಿತ್ರ ಎಂಬ ಯಾವ ಭೇದಭಾವನೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ, ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಬ್ರಹ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಿರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ, ಅವನು ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗ, ಅಸಹನೆ,

ದ್ವೇಷ, ಸ್ವಾರ್ಥತೆ, ಅನ್ಯಭಾವನೆ, ವಿಷಾದ -- ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಲೇಶ, ವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ವಿಮುಚ್ಛನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಪ್ರೇಮವೂ ಕರುಣೆಯೂ ತುಂಬಿರುವುದು. ಈ ಅವ್ಯಾಜ ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಜೀವನದ ನಿಜಸೌಂದರ್ಯವು ಅರಿವಾಗಿ, ಅದರಿಂದ ಸಾಧಕನು ಶಾಶ್ವತಾನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿಯೂ ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನಿಗೆ

ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ನೇಹ  
ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಸೌಂದರ್ಯ  
ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷ.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಸಾಧಕನ ಜೀವನದೃಷ್ಟಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ಒಂದು ಹಿತಕರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಜೀವನದ ಯಾವ ತೆರನಾದ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನೂ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನಗಳಾದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವೂ, ಮನೋದಾಢ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಯಾವ ಕಷ್ಟವೇ ಬರಲಿ, ಎಂತಹ ಕಠಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಒದಗಲಿ, ಯೋಗಿಗೆ ಅದಾವುದೂ ಪರಿಹರಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದುದಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟಗಳೂ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಜೀವನದ ಅಂಶಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಯಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಅವನಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವುದು. ತಾನೇ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿನಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಇತರರು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿನಿಂದಲೇ ಆಗಲಿ ತನಗೊದಗಿದ ಯಾವ ತೆರನಾದ ಕಷ್ಟವನ್ನೂ ಯೋಗಿಯು ಧೈರ್ಯದಿಂದಲೂ, ಸ್ಥೈರ್ಯದಿಂದಲೂ ಎದೆಗುಂದದೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಈ ತೆರನಾದ ಜ್ಞಾನಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು "ರಾಜಯೋಗ" ಎಂಬ ಶಿಸ್ತುಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಸಾಧನಮಾರ್ಗದಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು. ರಾಜಯೋಗಕ್ಕೆ "ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ" ಎಂದೂ ಹೆಸರು, ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಹಂತಗಳಿವೆ. ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಎಂಟು ಹಂತಗಳನ್ನು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ತಮ್ಮ "ಯೋಗ ದರ್ಶನ" ಅಥವಾ "ಯೋಗ ಸೂತ್ರ"ದಲ್ಲಿ ವಿಶದವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಎಂಟು ಹಂತಗಳು:

೧. ಯಮ: ಇದು ಸರ್ವತೋಮುಖವಾದ ನೀತಿ ಶಿಕ್ಷಣ. ಸಾಧಕನು ಪರರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ನಡೆದು

ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸುವ ಸೂತ್ರ; ಜಾತಿ-ಮತ-ಜನಾಂಗ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಇತರರೆಲ್ಲರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸರ್ವ ದೇಶಕಾಲದಲ್ಲೂ ಅನ್ವಯಿಸುವಂತಹುದು. ಯಾರನ್ನೂ ಯಾವುದನ್ನೂ ಹಿಂಸಿಸದಿರುವುದು, ಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯುವುದು, ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಸಂಯಮದಿಂದಿರುವುದು, ಮತ್ತು ಲೋಭವಿಲ್ಲದಿರುವುದು -- ಈ ಐದು ನೀತಿಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವುದು ಯಮ. ಇಲ್ಲಿ ಅಹಿಂಸೆಯು ದೈಹಿಕಹಿಂಸೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕಹಿಂಸೆಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವುದು. (ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಇತರರಿಗೆ ಕೇಡನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಬಯಸುವುದು ಹಿಂಸೆ.)

೨. ನಿಯಮ: ಇದು ಸ್ವಯಂ ಶಿಕ್ಷಣ ಸೂತ್ರ. ಸಾಧಕನಿಗೆ ಸ್ವತಃ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಿದ್ದು. ಮನೋವಾಕ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ

ಪರಿಶುದ್ಧನಾಗಿರುವುದು, ಸದಾ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದಿರುವುದು, ನೇಮನಿಷ್ಠೆಯಿಂದಿರುವುದು, ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದಿರುವುದು, ಮತ್ತು ನಮ್ರಶಾಲಿಯಾಗಿರುವುದು ನಿಯಮ.

೩. ಆಸನ: ಇದು ಯೋಗರೀತಿಯ ಅಂಗಸಾಧನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾನಾ ವಿಧವಾದ ಅಂಗವಿನ್ಯಾಸ ಶಿಕ್ಷಣವಿರುವುದು:

ಮಂದದೀರ್ಘಶ್ವಾಸ, ಶುದ್ಧ ಶರೀರವಿನ್ಯಾಸ, ನಮನ ಮತ್ತು ವಿತನ್ವನ ( bending and stretching ), ಮತ್ತು ಸಮೀಕರಣ ( Balancing ).

**೪. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:** ಶ್ವಾಸ ಸಂವಿಧಾನ. ಉಸಿರಾಡುವುದನ್ನು ಇಚ್ಛಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕ್ರಮಪಡಿಸಿ ಹತೋಟಿಗೆ

ತರುವುದು. ಕ್ರಮದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿಯೂ, ದೀರ್ಘವಾಗಿಯೂ ಉಸಿರಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವುದು.

**೫. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ:** ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಅಥವಾ ಸಂಯಮ ಶಿಕ್ಷಣ. ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯ (ಕಣ್ಣು,

ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಗೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ) ಗಳನ್ನು ವಿಷಯ ಚಾಪಲ್ಯಕ್ಕೆ ಬಿಡದಂತೆ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.

**೬. ಧಾರಣ:** ಏಕಾಗ್ರತೆ. ಚಂಚಲವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು.

**೭. ಧ್ಯಾನ:** ತಲ್ಲೀನತೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ನಾಶವಾಗುವುದು. ಧ್ಯಾನಿಗೂ ಧ್ಯೇಯಕ್ಕೂ ಇರುವ

ಭೇದಭಾವವು ಹೊಗಿ ಏಕತ್ವದ ಅರಿವಾಗುವುದು.

**೮. ಸಮಾಧಿ:** ಈ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಧ್ಯೇಯದ ನಿಲುವಿಕೆಯೂ ಅತಿಕ್ರಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಸಿದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

ಇದು "ತನ್ನಂತೆ ಪರರೆಲ್ಲರ ಬಗೆವ" ಆತ್ಮೀಯಕರಣ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಮೇಲೆ, ಸಾಧಕನು ಸರ್ವಸಮತಾ ಜ್ಞಾನೋದ್ದೀಪನೆಯಿಂದ ಕಾಮ ಕ್ರೋಧಾದಿ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗರಹಿತನೂ, ಗುಣಾತೀತನೂ, ದ್ವಂದ್ವಾತೀತನೂ ಆಗಿ ಸರ್ವದಾ ಸಂತೋಷಚಿತ್ತವುಳ್ಳವನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಯೋಗವರ್ಣನೆಯಿಂದ "ಪರಬ್ರಹ್ಮವು ಏನು" ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬರುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ, "ಸರ್ವಂ ಬ್ರಹ್ಮಮಯಂ" ಎಂಬ ನುಡಿಯ ಯಥಾರ್ಥತೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದೂ ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ. ಆದರೂ, ಆ ಸರಳ ವಾಕ್ಯದ ನಿಜತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷೀಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಸತತವೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆ ತತ್ವವನ್ನು ಅನುಸರಣೆಗೆ ತರುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಅದಕ್ಕೆ, ಸಾಧನೆಯು ಬಹು ಅಗತ್ಯ. ಆ ಸಾಧನೆಗೆ ಸುಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡುವುದು 'ರಾಜಯೋಗ.'

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕವೂ, ಸಾರ್ವಲೌಕಿಕವೂ ಆಗಿರುವುದು. ಮತ-ಜಾತಿ-ಕುಲ-ಲಿಂಗ-ಜನಾಂಗ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿ ಯುಕ್ತವಾದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮಿತಾಚಾರವು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಯೋಗಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆತಿಶಯಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದವೇ ಇಲ್ಲ. ಔದ್ಧತ್ಯ, ಅಸಹನೆ, ಮಿಥ್ಯಾಭಕ್ತಿ, ಸ್ವಮತನಿಷ್ಠೆ, ಆತ್ಮಶುದ್ಧತೆ - ಇವುಗಳಿಗೆ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಎಡೆಯಿಲ್ಲ. ನಮ್ರತೆಯೇ ಯೋಗಿಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗುಣ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪವಾಡವಾಗಲೀ, ಜಾಲ ರಹಸ್ಯಗಳಾಗಲೀ ಯಾವುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಯಮಾನುಸಾರವಾಗಿ ನಿಶ್ಚಿತದಿಂದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನೂ, ಆತ್ಮಸಂಯಮವನ್ನೂ ಗಳಿಸಿ ಜಯಶೀಲರಾಗಬಹುದು.

## ಯೋಗಾಸನ

ಈಗ ಇಲ್ಲಿ, ರಾಜಯೋಗದ ಮೂರನೆಯ ಹಂತವಾದ "ಆಸನ" ವನ್ನು ಕುರಿತು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶದವಾಗಿ ವಿಮರ್ಶಿಸಲಾಗುವುದು.

ರಾಜಯೋಗವು ಶಾರೀರಯೋಗ್ಯತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುವುದು, ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ವಸ್ಥತೆಯು ಅಸಾಧ್ಯ. ದೇಹಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ವಸ್ಥ್ಯ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಕಾರ್ಯಸಾಧನೆಯೂ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ, ನಿಯತ, ನಿಶ್ಚಿತ ಆಸನಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅಂಗವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲತೆಯೂ, ಅದರಿಂದ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವೂ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಮಹಾಯೋಗಿ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮರು ತಮ್ಮ "ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆ"ಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:

ವಪುಃ ಕೃಶತ್ವಂ ವದನೇ ಪ್ರಸನ್ನತಾ ನಾದಸ್ಫುಟತ್ವಂ ನಯನೇ ಸುನಿರ್ಮಲೇ |

ಅರೋಗತಾ ಬಿಂದುಜಯೋಽಗ್ನಿದೀಪನಂ ನಾಡೀವಿಶುದ್ಧಿಹಠಯೋಗಲಕ್ಷಣಂ ||

(೨-೨೮)

"ತೆಳುವಾದ ದೇಹ, ಪ್ರಸನ್ನವಾದ ಮುಖ, ಸ್ಫುಟವಾದ ಧ್ವನಿ, ಕಾಂತಿಯುತ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಶರೀರ, ವೀರ್ಯ ಸಂಯಮ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ, ಮತ್ತು ಶುದ್ಧವಾದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು -- ಇವು ಹಠಯೋಗದಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಫಲಗಳು."

ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ತೀವ್ರ ಚಲನೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ದೀರ್ಘವಾದ ಶ್ವಾಸನಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಸಮುಚಿತ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೊಡಗೂಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನವಲನಗಳೂ ನಿಧಾನವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಆನುಕ್ರಮಿಕವಾಗಿಯೂ ಇರುವುವು. ಹೃದಯವು ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಳ್ಳುವುದೇ ಹೊರತು ಶ್ರಮ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕಾರಣದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅಭಾವವೇರ್ಪಡದೆ ಮೇಲುಸಿರು ಬಿಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಮೇಯವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಾಂಗವನ್ನೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ತಲುಪಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸರಬರಾಯಿ ಮಾಡುವುದು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಿಷ್ಕೆಯಿಂದ ಯಥಾನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಯೋಗಸನಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತೆಯು ಕಾಪಾಡಲ್ಪಡುವುದು, ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜುಗಳ ಮತ್ತು ಸ್ನಾವುಗಳ ಕೋಮಲತೆಯು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುವುದು, ಸ್ನಾಯುದಾರ್ಢ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಾಂಗವೂ ಯುಕ್ತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಬಲಪಡುವುವು.

### ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಮೂಲ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳಿವೆ:

ಮಂದದೀರ್ಘಶ್ವಾಸ - ನಿಧಾನವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಆಳವಾಗಿಯೂ ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲ

ಜನಕವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಯು ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸದಿಂದ, ಕೊಬ್ಬು ದಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ದೇಹಭಾರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಬಲಪಡುವುವು.

ಯುಕ್ತ ಶರೀರವಿನ್ಯಾಸ - ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಸಮೀಕರಿಸುವುದು. ಕಶೇರುವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಿ, ಅದರ ಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು

ಕಾಪಾಡುವುದು. ಭಾರಸಮೀಕರಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಯಾವ ಅಂಗಾಂಗಗಳೂ ಪರಿಶ್ರಮಕ್ಕೊಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ.

**ನಮನ ಮತ್ತು ವಿತನ್ವನ** - ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಚಾಚಿ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ

ದೃಢತೆಯು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜುಗಳ ಮತ್ತು ಸ್ನಾವುಗಳ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತೆ ಮತ್ತು ಕೋಮಲತೆಯು ಕಾಪಾಡಲ್ಪಡುವುದು. ಗ್ರಂಥಿಗಳ ನಮನೀಯತೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ದೇಹವು ಲಘುವಾಗಿಯೂ, ತೇಜೋವಂತವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು.

**ಸಮೀಕರಣ** - ಸಮೀಕೃತ ಅಂಗವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಅನುಸರಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುವು ಮತ್ತು ಶರೀರದ

ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುವುವು.

"ನಿಧಾನ" ಮತ್ತು "ನಿಷ್ಠೆ" -- ಇವೆರಡೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಧ್ಯೇಯ ವಚನಗಳು.

ಆರಂಭಕರಾಗಲೀ, ಅನುಭವಿತರಾಗಲೀ ಆಸನಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಅವಸರ ಪಡಬಾರದು. ಅವಸರ ಪಟ್ಟರೆ, ಇಲ್ಲವೇ, ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಯೋಗಾಸನದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವ ಬದಲು ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಯಾಗುವುದು. ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಲೂ, ನಿಯಮನಿಷ್ಠೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದಲೂ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಸೂಕ್ತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಂಗವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಆಸ್ವಾದಪದ್ಧತಿಯು ಅಂಗಸಾಧನೆಯಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾದುದು.

ನಿಜವಾಗಿಯೂ, ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸ್ವಾದನಶೀಲವು ಅಂಗಸಾಧನೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವೆಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಾಗಲಾರದು. ಊಟದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಗುಣ, ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಕಾಲನಿಷ್ಠೆ -- ಇವು ಮೂರೂ ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ಭುಜಿಸಬೇಕಾದುದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿಯೇ ಹೊರತು ನಾಲಗೆಯ ರುಚಿಯಾಸೆಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವೆಂದೂ ಮರೆಯಬಾರದು.

**ಭುಜಿಸುವುದು ಬದುಕಿಗಾಗಿಯೇ ಹೊರತು ಬದುಕು ಭುಜಿಸುವುದಕ್ಕಲ್ಲ.**

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಅಶನಪದ್ಧತಿಯಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಆಸನಾಭ್ಯಾಸವು ದೇಹವನ್ನು ದೃಢವಾಗಿಯೂ, ನಮ್ಯವಾಗಿಯೂ ಇಡುವುದು; ಯೌವನವನ್ನು ದೀರ್ಘೀಕರಿಸುವುದು; ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಉನ್ನತ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯರೋಗ, ಸಂಧಿವಾತ (arthritis), ಮಧುಮೂತ್ರ (diabetes), ಕರ್ಕಟ ಅಥವಾ ಅರ್ಬುಡ ವ್ಯಾಧಿ (cancer) -- ಇವೇ ಮುಂತಾದ ದುರ್ಬಲಿಸುವ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಂತಕರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ದೇಹವು ಈಡಾಗುವುದನ್ನು ಬಹು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನವೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಫಲವನ್ನು ತರುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: **ಪದ್ಮಾಸನ** - ಇದು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕಾರಿನ್ಯವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು. ಬೆನ್ನಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನವನ್ನು ತರುವುದು.

**ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ** - ಈ ಆಸನದಿಂದ ಉದರೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸಂಕುಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಬಲಪಡುವುವು; ಪ್ಲೀಹ ಮತ್ತು

ಪಿತ್ತಾಶಯವು ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳ್ಳುವುವು; ಅಲ್ಲದೆ, ಕುಕ್ಷಿಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸೇರುವುದಕ್ಕೆ

ಆಸ್ಪದವಿರದಂತಾಗುವುದು

**ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ** - ಇದು ಕಶೇರುವಿಗೂ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಗಸಾಧನೆ.  
ಉನ್ನತ

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ.

**ಹಲಾಸನ** - ಈ ಆಸನದಿಂದ ಉದರೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿ ಬಲಪಡುವುವು.

ಗಲ್ಲಮುದ್ರೆಯಿಂದ

ಥೈರಾಯಿಡ್, ಪಾರಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉತ್ತೇಜಿಸಲ್ಪಡುವುವು.

**ಶೀರ್ಷಾಸನ** - ಇದು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಸನ. ಆಸನಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ತಿಲಕಪ್ರಾಯವಾದುದು.

ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು

ರಕ್ತವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ, ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಮತ್ತು ಪಿನ್ಯೀಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದು. ಸಾಧಕನ ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಇದು ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೇ ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಸನ. ಶೀರ್ಷಾಸನದಿಂದ ದೊರಕುವ ಮತ್ತೊಂದು ಲಾಭವೇನೆಂದರೆ, ತಲೆಕೂದಲು ಬಹುಕಾಲ ಉದುರದೆ ತನ್ನ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

**ಯೋಗನಿದ್ರಾಸನ** - ಈ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕಶೇರುವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲ್ಪಡುವುದು.

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೂ, ಉದರೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸಂಕುಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಬಲಪಡುವುವು.

ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು, ಪ್ಲೀಹ, ಪಿತ್ತಜನಕ, ಕರುಳು, ಪಿತ್ತಾಧಾರ, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಮತ್ತು

ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉತ್ತೇಜಿಸಲ್ಪಡುವುವು.

**ಬಕಾಸನ** - ಈ ಆಸನದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಚಲನೆಯು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಕಶೇರುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವು

ಸರಬರಾಯಿಯಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನರಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಶರೀರವು

ದೃಢೀಕರಿಸಲ್ಪಡುವುದು.

**ಇತ್ಯಾದಿ.**

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನದಿಂದಲೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೆಲವಾರು ಉಪಯೋಗವಿರುವಂತೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಾಧಿಗೂ ಕೆಲವಾರು ಆಸನಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

**ಕೆಳಬೆನ್ನಿನ ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ** ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ, ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಮರೀಚ್ಯಾಸನ, ಶಲಭಾಸನ, ಪಾಶಾಸನ, ಧನುರಾಸನ ಮುಂತಾದುವು ಉಪಯೋಗಕರವು.

**ಉನ್ನತ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ** ಪದ್ಮಾಸನ, ಜಾನು ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಹಲಾಸನ, ಅರ್ಧಬದ್ಧಪದ್ಮ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ವೀರಾಸನ, ಸಿದ್ಧಾಸನ ಮುಂತಾದುವು ಉಪಯುಕ್ತ ಆಸನಗಳು.

**ಕೆಳಬೆನ್ನುಬೇನೆಗೆ** ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಸುಪ್ತ ಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನ, ಜಾನು ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಮರೀಚ್ಯಾಸನ, ಪಾಶಾಸನ, ಶಲಭಾಸನ, ಚಕ್ರಾಸನ, ಇತ್ಯಾದಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುವು.

ಮಧುಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಜಾನು ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಶಲಭಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ನಾವಾಸನ, ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಜಾನು ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಮರೀಚ್ಯಾಸನ, ಮುಂತಾದ ಆಸನಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವು.

ಇತ್ಯಾದಿ.

ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಬಹುಕಾಲ ನಮ್ಯವಾಗಿಯೂ, ಲಘುವಾಗಿಯೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಥೋಚಿತ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮನಿಯಮದಿಂದ ವಂಶಕ್ರಮಾಗತ (hereditary) ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನಾಗಲೀ, ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನಾಗಲೀ ಜಯಿಸಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬಹುದು. ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿದಿನದ ಯೋಗಾಸನಾಭ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ತರ್ಕಸಮ್ಮತಮೇಧಾಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅದರಿಂದಂಟಾಗುವ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಿಕಾಸದಿಂದ ಸಾಧಕನು ಪಡೆಯುವ ಮನಶ್ಚಾಂತಿಯನ್ನೂ, ಆನಂದವನ್ನೂ ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸಬಹುದೇ ಹೊರತು ವರ್ಣಿಸಲಸದಳ. ಆಗ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ "ಆತ್ಮನೈವಾತ್ಮನಾ ತುಷ್ಠಃ ....." ಎಂಬ ನುಡಿಯ ಸತ್ಯವು ಅರಿವಾಗಿ ಸಾಧಕನ ಜೀವನವೇ ಸೌಂದರ್ಯಮಯವಾಗುವುದು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವೂ, ಆನಂದವೂ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇರುವುದು.

ಸರ್ವರೂ ಸುಜನರಾಗಲಿ

ಸರ್ವರೂ ಸುಖಿಗಳಾಗಲಿ

ಓಂ ತತ್ಸತ್

-----  
\* ಪರಬ್ರಹ್ಮದ ಪ್ರಕಾಶನವು (discovery) ಮಾನವವರ್ಗದ ಬೃಹತ್ತಮ ಸಾಧನೆ. ಅದು "ಡಾಲ್ಬನ್ಸ್ ಅಟಾಮಿಕ್ ಥಿಯರಿ"ಯನ್ನು ಅಧಿಕತರವಾಗಿ ಪ್ರವೇಕ್ಷಿಸಿತು. ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು "ಕ್ವಾರ್ಕ್" ಎಂಬ ಪರಮಾಣುವೇ ಅಲ್ಪಿಷ್ಠಪರಮಾಣು ಇರಬಹುದು ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ಸರಿಯೆಂದು ನಿರ್ಣಯವಾದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ "ಕ್ವಾರ್ಕ್"ಅನ್ನು "ಪರಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂದು ಪುನರ್ನಾಮಕರಿಸಬೇಕು.

ಸಿ.ಎಂ.ಆರ್.

ಓದುಗರು, ದಯವಿಟ್ಟು, ತಮ್ಮ ಈ ಲೇಖನಕುರಿತ ಟೀಕೆಯನ್ನೂ, ಗುಣದೋಷವಿಮರ್ಶೆಯನ್ನೂ ಕೆಳಗಿನ ಎ-ಅಂಚೆ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೋರಿಕೆ.

( cmrk1ATjuno.com ),

ಧನ್ಯವಾದಗಳು.