

body and injures the eyesight) ಇಲ್ಲಿ 'ಸುಳ್ಳು' ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತೃತವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಇದು ನಿಜವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಅಥವಾ ಅಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿಸರ್ಗದ ನಿಯಮಗಳಿಂದ ವಿಮುಖವಾಗುವುದಿದೆಯಲ್ಲ - ಅದನ್ನು 'ಸುಳ್ಳು' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ನಿಯಮಗಳಿಂದ ಅಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ವಿಮುಖವಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ವಿಮುಖವಾದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ನೈತಿಕತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದೂ ಎರಡೂ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕಂತೂ ಗಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದವರ ವಾದವೇನೆಂದರೆ, ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಗೀತೆ ಕೂಡ ಈ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿಮರ್ಶೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಲೋನಾವಾಲದ ಕುವಲ್ಯಾನಂದ ಅವರು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಶಿಳ್ಳೆ ಹೊಡೆಯುವಾಗ ತುಟಿಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ತಣ್ಣಗಿನ ಅನುಭವ ನಿನಗಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಕೊಂಡಾಗ ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ವಿಸ್ತರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ನಿನ್ನ ಉಸಿರಾಟದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಇಡೀ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹಿತವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ದೇಹವನ್ನು ಹಲಗೆಯಂತೆ ನೇರವಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕಾಲುಚಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕಾದ ಆತಂಕ-ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಿದ್ರೆಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದುದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಹಲಗೆಯಂತೆ ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಾಲು ಚಾಚಿ ಕುಳಿತು ನಿಡಿದಾದ ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ. ನಾನು ಹೇಳಿದ ಈ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಯಾವತ್ತೂ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ, ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕಾರಣ ಪತ್ರವನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಯಿತು. 25 ನಿಮಿಷಗಳ ಬ್ರೇಕ್ ನಂತರ 4.35ಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಬರೆಯುವುದನ್ನು ಆರಂಭ ಮಾಡಿದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಉಳಿದಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಅರ್ನಾಲ್ಡ್ ಅವರ ಅನುವಾದ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. 'Abstemious' (ಮಿತಾಹಾರ) ಎಂಬುದು ತಪ್ಪು ಪದ ಬಳಕೆ. 'Spare diet' (ಬಿಡುವಿನ ಆಹಾರ) ಎನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. 'ಅಲ್ಪ' ಎಂದರೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಸಾಕು ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಊಹೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಚಾರ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮದೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿತ್ರಣ. ಮನುಷ್ಯ ಯಾವತ್ತೂ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರಸನ್ನಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲೇ ಮಗ್ನನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿತ ಸತ್ಯವಂತನಾದ ಮನುಷ್ಯ ಆ ಭೋಗಾಪರತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ತನಗೆ ಸಾಕು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುಬೇಕು ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ; ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಆತ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರವೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ್ದಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಆಗಾಗ ಮಿತಾಹಾರ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವಲ್ಲ. ಅದೇ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿ ಯಾಕೆ ದುರ್ಬಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ ಅವರು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದೇ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಅದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅದ್ಭುತ. ಎಷ್ಟು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೋ ಅಷ್ಟು ಉತ್ತಮ.

ಕಸ್ತೂರಿಬಾ ನಿನ್ನೊಂದಿಗೆ ಸುಧಾರಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತು ನೀನು ಹಿಂದಿಯನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವುದು ಹಾಗೂ ನೀನು ಎಲ್ಲರೂ ಭಜನೆಗಳನ್ನು ಹಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕೇಳಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ನನಗೆ ಖುಷಿಯಾಯಿತು.

ನನ್ನ ದೇಹದ ತೂಕ ಈಗ 104 ಪೌಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ