ವಾರ್ತಾ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ

ಇಪ್ಪತ್ತನೇ ಶತಮಾನದ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೆಂದರೆ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಹಳೆಯದರ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ ಎಂಬುದು ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇಂತಹ ಹಳೆಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೊಂದು ಧ್ಯಾನ. ಇತ್ತೀಚಿಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಈಗ ಧ್ಯಾನವು ಒಂದು ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ನಿಶ್ಚಿತ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವು ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನೂ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ಉಸಿರಾಟವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ, ನರ ಮತ್ತು ಮಾಂಸದ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅದ್ಭುತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲಾದರೂ ಜನರು ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯವೇ. ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ಅವರಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಒಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು, ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೇಳದೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಹಾಗೆಯೇ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೇಳದೆ ರಾಜಕೀಯ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಎಂದು. ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳ ಜಾಡ್ಯ ಈಗ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಿಗೂ ಹರಡಿವೆ.

ಈಗ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಭೌತಿಕ ಪ್ರಯೋಜನದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೆ ಅವರಿಗೆ ದೇವರೂ ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೆ ದೇವಸ್ಥಾನಗಳ ಮತ್ತು ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಉತ್ತಮ ನೈತಿಕ ಜೀವನದ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಳಹದಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಆಗ ಜನರು ಬಹುಶಃ ಹೆಚ್ಚು ನೀತಿವಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳದೆ ಕೇವಲ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಿದರೆ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಸತ್ಯವಂತರಾಗುತ್ತಿದ್ದರೇನೊ! ❧

ಭಾರತದ ಜನಸಂದಣಿ

ಭಾರತ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ರಾಷ್ಟ್ರ. ಇದು ಹಿಂದೆ ಧನಸಮೃದ್ಧವಾಗಿತ್ತು, ಜ್ಞಾನ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿತ್ತು, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿತ್ತು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿತ್ತು— ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಇದು ಬಡತನ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ, ಜನ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಮೇ ಹನ್ನೊಂದರಂದು ಇಲ್ಲಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಒಂದು ಬಿಲಿಯನ್ ಅಂದರೆ ೧೦೦ ಕೋಟಿ ಮುಟ್ಟಿತು. ಆನೆ, ಹುಲಿ, ಸಿಂಹ ಮುಂತಾದ ಸಸ್ತನಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಕಾಸದ ನಿಯಮದ ಪ್ರಕಾರ ಅವುಗಳೆಲ್ಲ ಈಗ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾನವರಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರಬಹುದೆ? ಈಗ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹಿಂಸಾಚಾರವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಹೌದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕ್ರೂರಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಹಾಗಿರಲಾರದು ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂತೂ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ವೃದ್ಧಿ ಅಷ್ಟೇನೂ ಹಿತಕರವಾದ ಸಂಗತಿಯಲ್ಲ. ಹಿಂದೆ ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಸಂತೋಷಪಡುವ ಕಾಲವೊಂದಿತ್ತು. ಈಗ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆದರೂ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಬಡತನಕ್ಕೂ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೂ ತುಂಬ ನಂಟಸ್ತನವಿರುವಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬಡ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲೇ ಮಕ್ಕಳು ಜಾಸ್ತಿ, ಬಡದೇಶದಲ್ಲೇ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕ. ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯನ್ನು ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಯಕೆ ಇರಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಬಹುದಾದರೂ ಬಡವರು ತಮ್ಮ ಬಡತನವು ಹಾಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ಜನರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು, ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಆಗ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗುತ್ತದೆ—ಯಾವ ಕುಟುಂಬಯೋಜನೆಯ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮಲ್ಲೇನೂ ಇಲ್ಲದ ಬಡವರಿಗೆ ತಮ್ಮದಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ದಕ್ಕುವಂತಹವರು ಮಕ್ಕಳು. ಅವರ ಸೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತರಬೇತಿ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಶಿಕ್ಷಣ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಬಡವರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿದರೆ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಬಹುದು. ❧