

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮ

ಕುರ್ಮನೇವೇಹ ಕರ್ಮಾಣಿ ಜೀವಿವೇಶ್ ಶತಂ ಸಮಾಃ—
“ಕುರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ನೂರು ವರ್ಷ ಬದುಕಲು ಬಯಸಬೇಕು” ಎಂದು ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಕುರ್ಮ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ ಎಂಬುದು ಸನಾತನ ವಿವೇಕ. ತಮ್ಮ ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸಿನ ರಹಸ್ಯವೇನು ಎಂದು ಶತಾಯುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಬಹುಮಂದಿಯ ಉತ್ತರ “ಪರಿಶ್ರಮ” ಎಂಬುದು.

ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ನಾಗರಿಕತೆ ದೈಹಿಕಶ್ರಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ತೀರ ಹಸ್ತಗೊಳಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಯಂತ್ರಗಳಿಗೆ ವಹಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲಿನ ಕಾರ್ಯಭಾರವೇ ಅಧಿಕವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ೨೦ ಲಕ್ಷ ಜನ ಸಾಕಷ್ಟು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಮ್ಮ ಕರ್ನಾಟಕದ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂತ್ರಿಗಳು ತಿಳಿಸಿರುವರು. ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ, ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜುಸಂಬಂಧ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ ೨೦೨೦ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡ ೭೦ ಸಾವುಗಳು ಇಂತಹ

ದ್ವೇಷಬಿತ್ತನೆ

“ನಾವು ಶಾಂತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಯುದ್ಧದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವೆವು, ಜೀವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕೊಲ್ಲುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ” ಎಂದು ಜನರಲ್ ಒಮರ್ ಬ್ರಾಡ್ಲೀ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಹೇಳಿಕೆಯ ಸತ್ಯತೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಾಕಿಸ್ತಾನದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧೦,೦೦೦ ಮದ್ರಾಸಾಗಳಿರುವಂತೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೦ ಲಕ್ಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿ ಜಿಹಾದಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು “ಜಿಹಾದ್ ಕಾರ್ಖಾನೆ” ಎಂದೇ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ತಾಲಿಬಾನ್‌ಗಳೆಲ್ಲ ಈ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನರಾದವರೇ. ಗಲ್ಫ್ ದೇಶಗಳಿಂದ ಇವುಗಳಿಗೆ ಹಣ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಕ್ಕಾನ್‌ಯಾ ಎಂಬ ಒಂದೇ ಮದ್ರಾಸಾದಲ್ಲಿ ೨೮೦೦ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಇಸ್ಲಾಂ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಆಧುನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲ. ಇತರ ಧರ್ಮಾನುಯಾಯಿಗಳನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುವುದೇ ಈ ಶಾಲೆಗಳ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅವರು ಯಹೂದಿಗಳನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಅಮೆರಿಕವನ್ನು ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಯಹೂದಿಗಳು ಇಸ್ಲಾಂ ವಿರುದ್ಧ ಯುದ್ಧ ಹೂಡಿದ್ದಾರೆ, ಅದ್ದರಿಂದ ಅಮೆರಿಕವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಬೇಕು. (ನೋಡಿ : Readers' Digest, Feb 2002).

ರೋಗಗಳಿಂದಲೇ ಆಗುವ ಸಂಭವವಿದೆಯೆಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ವರದಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿರಲು ದಿನಕ್ಕೆ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಕೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. “ರೀಡರ್ಸ್ ಡೈಜೆಸ್ಟ್”, ಫೆಬ್ರವರಿ ೨೦೦೨ ಸಂಚಿಕೆಯ ಒಂದು ಲೇಖನದ ಪ್ರಕಾರ ಕಡಿಮೆ ವೇಳೆಯ ತೀವ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಿಂತ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ದೈಹಿಕ ಕೆಲಸ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ. ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಕಸ ಗುಡಿಸುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು, ಸ್ವಲ್ಪ ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಸರಳ ದೈಹಿಕ ಕೆಲಸಗಳು ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ “ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ” ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯ ಔಚಿತ್ಯ ಮನವರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ನಮಗೆ ಸಮೀಪವಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗುವೆವು. ಹೀಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಕ್ರಮೇಣ ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡಮೇಲೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಅತಿಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವರೂ ಆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸದವಕಾಶವೂ ನಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಬರುವುದು.” (ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಿರ್ಮಾಣ, ಪು. ೪೮)

“ಸತ್ಯಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವೇ ಧರ್ಮ” ಎಂದರು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು. ಆದರೆ ನಾವು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಧರ್ಮ ನಮ್ಮನ್ನು ಸತ್ಯದಿಂದ ದೂರ ತಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಸತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಮತೀಯ ಭಾವನೆಗಳೇ ಮುಖ್ಯ. ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯ. ಅದನ್ನು ಏತಕ್ಕಾಗಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಚಿಂತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಧರ್ಮ ನಮಗೇನು ಕೊಡುತ್ತಿದೆ? ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೇ, ಸಂಪತ್ತನ್ನೇ, ಸ್ವರ್ಗಸುಖವನ್ನೇ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಉನ್ನತಿಯನ್ನೇ ಅಥವಾ ಮೋಕ್ಷವನ್ನೇ? ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮತಕ್ಕಾಗಿ ಹೊಡೆದಾಡುವ ಈ ರಕ್ತಪಿಪಾಸುಗಳಿಗೆ ಈ ಯಾವದೂ ಸಿಕ್ಕದಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯ ಮತಾಂಧತೆಗಿಂತ ನಾಸ್ತಿಕರಾಗಿರುವುದೇ ಲೇಸನಿ ಸುತ್ತದೆ. ಪರಹಿತಚಿಂತನೆಯೇ ಧರ್ಮದ ಸಾರ. ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಎಲ್ಲ ಹಿತಚಿಂತನೆಯ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಭಾವನೆಯ ಸಂಕೇತ ಪದವೇ ‘ನಾನಲ್ಲ, ನೀನು’ ಎಂಬುದು. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚವಿದೆ. ಅದು ದುಃಖದಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಬುದ್ಧನಂತೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ದುಃಖವನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ ಆ ಮಹಾಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕೊಡಿ.” ಇದರ ಬದಲು ಧರ್ಮ ಮತಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಇತರರನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಮತಾಂಧರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಭರ್ತ್ಸಹರಿಯು ಯಾರನ್ನು ಕುರಿತು “ತೇ ಕೇನ ಜಾನೀಮಹೇ” ಎಂದನೋ ಇವರು ಅವರಿಗಿಂತ ಕೀಳುವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರು.