



ಆರೋಗ್ಯ-ಯೋಗ-ಅಧ್ಯಾತ್ಮ



ಡಾ. ಮಂಜುನಾಥ ಐತಾಳ

ಬಿಜಾಪುರದ ನಿವಾಸಿಗಳಾದ ಲೇಖಕರು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು. ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್., ಎಂ.ಡಿ. ಹಾಗೂ ಪಿಎಚ್.ಡಿ. ಪದವೀಧರರು. ಮಾನವನ ಎಲ್ಲ ಆಯಾಮಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಗಹನವಾದ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕ ನಿಯತ ಕಾಲಿಕಗಳಲ್ಲಿ, ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇವರ ಲೇಖನಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ.

ಬದುಕು ಸಾಂಗವಾಗಿ ಸಾಗಿಬರಬೇಕಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 'ಆರೋಗ್ಯ' ಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ—ಎಂದರೆ ಏನು ಅನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಈ ರೀತಿಯಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ: Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely an absence of disease/infirmity. (WHO 1948 Definition)—ಕೇವಲ ರೋಗಮುಕ್ತನಾಗಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಚಿಹ್ನೆಯಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಿತದ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ 'ಆರೋಗ್ಯ'ದ ಚಿತ್ರಣವು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುವ ಹಿಮಗಡ್ಡೆಯಂತಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು—ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಗೋಚರವಾದುದೇ ಜಾಸ್ತಿಯಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಅದೆಷ್ಟೋ ಆಯಾಮಗಳು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶ್ರದ್ಧೆಯುಳ್ಳವನೂ ದೃಢತೆಯುಳ್ಳವನೂ ಬಲಿಷ್ಠನೂ ಆಗಿರಬೇಕೆಂದು, ಅಂತಹ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ಥಕ ಬಾಳ್ವೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೇದ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಒಂದೆಡೆ ಮನುಷ್ಯನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಅವನಿಗೆ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ವಿಧಿವತ್ತಾದ ಆಹಾರಸೇವನೆಯ ಔಚಿತ್ಯ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು ಎಂದು ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿನ ನಾಣ್ನುಡಿಯೊಂದನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, “ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ; ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ”.

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡಲಾರವು. ಬದಲಾಗಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು 'ಎಪ್ಪು ಸೇವಿಸಬೇಕು', 'ಹೇಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು', 'ಯಾವಾಗ ಸೇವಿಸಬೇಕು' ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಹತ್ತು ಹಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಆಹಾರಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ (Balanced diet) ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಸಮರ್ಪಕ ಹಸಿವು ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ—ಇವುಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಪುಷ್ಟೀಕರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಬದಲಾಗಿ, ಕೇವಲ ಪೊಟ್ಟಿ

ತುಂಬಬಲ್ಲ ಆಹಾರವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾರದು. ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಭದ್ರವಾದ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ಉದ್ಯೋಗ, ಜೀವನಶೈಲಿ ಮುಂತಾದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಂತೆ, ಬಯಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೈ-ಮನಗಳು ಚುರುಕಾಗಿರಬಲ್ಲವು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ 'ಬಂಡೀಭೀಮನ' ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಪದ್ಧತಿಯು ಸಮಂಜಸವಲ್ಲ. ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದೆಡೆ 'ಜಠರದ ಮೂರನೇ ಒಂದರಷ್ಟು ಭಾಗವನ್ನು ಫನ ರೂಪದ ಆಹಾರಕ್ಕೂ, ಮತ್ತೊಂದು ಮೂರನೇ ಒಂದರಷ್ಟು ಭಾಗವನ್ನು ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರಕ್ಕೂ, ಉಳಿದ ಮೂರನೇ ಒಂದರಷ್ಟು ಭಾಗವನ್ನು ವಾಯುವಿಗೂ (ಖಾಲಿ ಇಡುವುದು) ಮೀಸಲು ಇಡಬೇಕು" ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಏಕಾದಶಿಯ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ನಿರಾಹಾರಿಯಾಗಿರುವುದೂ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಎನಿಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕೊಂಚ ತಗ್ಗಿಸಲು ಹಾಗೂ ತಗ್ಗಿದ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಚೇತನಗೊಳಿಸಲು ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವಲ್ಲಿ ವಿಧಿವತ್ತಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೂ ಅವಶ್ಯಕ ಎನ್ನಿಸಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಅದೆಷ್ಟೋ ವೇಳೆ, 'ಅನಾರೋಗ್ಯ'ಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹುಡುಕಿ, ಕೊನೆಗೆ ಬೇಸತ್ತು ಇದೆಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೌದು, ನಿಜಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸೇ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಕಾರಣ. ಇಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಬೇಡ. ಯಂತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವ ಇಂದಿನ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ತೀರಾ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಈ ತೆರನಾದ ನಮ್ಮ ಬಾಳ್ವೆ ಹತ್ತು-ಹಲವು ಖಿನ್ನತೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಆವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವುಗಳನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿವೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆಯಿಂದ ಬೈಗಿನವರೆಗಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಣನಾತ್ಮಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ಅಂದವಾಗಿ ಕಂಡರೂ, ಶಿಥಿಲ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಧವಿಧದ ವ್ಯಾಧಿ-ವ್ಯಸನಗಳಿಗೆ ಒಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡುಬರಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು 'ಜ್ಞಾನಕೃಷಿ'ಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಆಪ್ಯಾಯಮಾನವಾದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಾಗಬರಬೇಕು. ಅಂತಹ ವಿಶೇಷ ಕಲಿಕೆಯಿಂದ ಮನೋವಿಕಾರಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೀಡಿಸಲಾರವು. ತತ್ಪಲಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢನಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಅಂಗಸಾಧನೆ, ಮುಂಜಾನೆಯ ನಿಯಮಿತ ಓಟ (ಓಡಾಟ) ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಅವಶ್ಯಕ. ಮೈಮನಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲಾಸ ತುಂಬಲು ಹಿತವಾದ ಸಂಭಾಷಣೆ (ಹರಟೆ), ಸುಮಧುರ ಸಂಗೀತಶ್ರವಣ, ಮಂತ್ರಪಠಣ, ಧ್ಯಾನ ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ನಾವೇನೂ ವಿರ್ಚುಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಜೊತೆಜೊತೆಯಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವಲ್ಲಿ ಅವುಗಳು ಅಸಾಧಾರಣ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಬಲ್ಲವು. ಮನಸ್ಸು ನಿರಂತರ ಸಂತುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವೂ ಸಂತೋಷ ವನ್ನೇ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಹಾಗಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಪೋಷಣೆಗೆ ಯಾವ ಅಡಚಣೆಯೂ ಉಂಟಾಗಲಾರದು.

ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ 'ರೋಗ'ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಭಯಂಕರವಾದ ಯಾತನೆಯನ್ನು 'ಅನಾರೋಗ್ಯ' ಎಂಬ ಪದಮಾತ್ರವೇ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಹಾಗಾಗಿ, ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿನ ರೋಗವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಹೆಸರಿಸುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧೋಪಚಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ವೈದ್ಯನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸ ಬೇಕು. ಒಟ್ಟಾರೆ, ವೈದ್ಯನು ಎಂದೆಂದೂ ಅವಸರದ ನಿರ್ಣಯ ಗಳಿಗೆ ಬರಬಾರದು. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹಗಳಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನಾಹುತಗಳು ಅನಗತ್ಯವೆನಿಸುವ ಚಿಂತೆ, ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಚಿಂತೆಯು ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬದಲಾಯಿಸಬಲ್ಲದು. ಅದ

ರಿಂದಾಗಿ, ವಿಧಿವತ್ತಾದ ಔಷಧೋಪಚಾರ ನಡೆದಿದ್ದರೂ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರದಿರ ಬಹುದು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅವರಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ವಿಪತ್ತು ಆಪತ್ತುಗಳು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ.

ಜೀವನವು ನಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಸಾಗಿ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಯೋಗದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರಿತಿರುವುದು ಉಪ ಯುಕ್ತ. 'ಯೋಗ' ಎಂಬ ಪದವು ಸಂಸ್ಕೃತ ಮೂಲಧಾತು ವಾದ 'ಯುಜ್' ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ 'ಕೂಡಿಸು' ಅಂದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನ ಉದ್ದೇಶದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು, ಯೋಗದಿಂದ ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆ (೬:೧೬-೧೭)ಯಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ಸಮತೋಲನದ ಬದುಕೆಂಬುದನ್ನು ಬಹಳ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ: "ಮಿತಿಮೀರಿ ತಿನ್ನುವವನಿಗೆ, ಅತಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವವನಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆಯನ್ನೇ ಮಾಡದವನಿಗೆ ಯೋಗ ನಿಲುಕದ ಮಾತು. ಬದಲಾಗಿ, ಕಾರ್ಯಾನುಷ್ಠಾನ, ನಿದ್ರೆ, ಜಾಗೃತಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡವನಿಗೆ ಯೋಗವು ಕೈಗೂಡುವುದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ದುಃಖದುಮ್ಮಾನ ಗಳು ಬಾಧಿಸಲಾರವು."

ಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶ ಆತ್ಮನಿಗ್ರಹ. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ: ಅವುಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದರೆ: (ಅ) ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ (ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆಯ ಮೂಲಕ) ಕರ್ಮಯೋಗ; (ಆ) ಭಾವನಾಪರ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ (ಪ್ರೀತಿಯ ಮೂಲಕ) ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ ಹಾಗೂ (ಇ) ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಜ್ಞಾನಯೋಗ. ಇವಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇರುವ ರಾಜಯೋಗವೂ ಇದೆ. ಈ ಸ್ಥಿಷ್ಟಕರವಾದ ಸಾಧನೆ ಯನ್ನೇ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸುವುದನ್ನು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮ ವಿರಚಿತ 'ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆ'ಯಲ್ಲಿ ಹಠಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪತಂಜಲಿಯ ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನ ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕೆಯು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವನ್ನೂ ಬೋಧಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ರಾಜಯೋಗ ಹಾಗೂ ಹಠಯೋಗಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕ ತತ್ವ ಗಳಾಗಿವೆ. ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯ ಒಂದನೇ ಅಧ್ಯಾಯ ದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆನ್ನಲಾಗಿದೆ:

ಯುವಾ ವೃದ್ಧಃ ಅತಿವೃದ್ಧಃ ವಾ ವ್ಯಾಧಿತಃ ದುರ್ಬಲೋಽಪಿ ವಾ
ಅಭ್ಯಾಸಾತ್ ಸಿದ್ಧಿಮಾಪ್ನೋತಿ ಸರ್ವಯೋಗೇಷ್ವತಂದ್ರಿತಃ॥

ಕ್ರಿಯಾಯುಕ್ತಸ್ಯ ಸಿದ್ಧಿಸ್ಸಾತ್ ಅಕ್ರಿಯಸ್ಯ ಕಥಂ ಭವೇತ್ ।

ನ ಶಾಸ್ತ್ರಪಾಠಮಾತ್ರೇಣ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿರ್ಪ್ರಜಾಯತೇ ॥

ನ ವೇಷಧಾರಣಂ ಸಿದ್ಧೇರ್ಕಾರಣಂ ನ ಚ ತತ್ಕಥಾ ।

ಕ್ರಿಯೈವ ಕಾರಣಂ ಸಿದ್ಧೇಃ ಸತ್ಯತತ್ ನ ಸಂಶಯಃ ॥

(ಶ್ಲೋಕ. ೬೪-೬೬)

‘ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಯುವಕರೂ, ವೃದ್ಧರೂ, ಅತಿ ವೃದ್ಧರೂ ರೋಗಿಗಳೂ ಹಾಗೂ ಅಂಗವಿಕಲರೂ ಪರಿ ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಅಭ್ಯಾಸ ಶೀಲನಿಗೆ ಯಶಸ್ಸು ದೊರಕುವುದೇ ಹೊರತು ಆಲಸಿಗೆ ಅಲ್ಲ. ಓದುವುದರಿಂದ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ದೊರಕು ವುದಿಲ್ಲ, ಯೋಗಿಯ ಉಡುಗೆ ಧರಿಸಿದರೆ, ಕೇವಲ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯೋಗಿಯಾಗಲಾರ. ಜಯದ ಗುಟ್ಟು ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಸರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ.”

ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುವಾತನು ಮುಂದುವರಿದು ‘ನಾನು ಯಾರು’ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರವೇ ದಿವ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಬಲ್ಲುದು ಎಂದು ಬಲ್ಲವರು ಬಣ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮನುಷ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ‘ಜೀವಾತ್ಮ’ ತನ್ನ ಆದಿ-ಅಂತ್ಯ ಹಾಗೂ ಇಹ-ಪರಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಾತ್ಮನ ಮುಂದೆ ಇದೊಂದು ಕರ್ತವ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಬದುಕಿನ ಕುರಿತಾಗಿ ಪರಿ ಪೂರ್ಣ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲೇಬೇಕು. ಏನನ್ನೂ ತಿಳಿಯದ ಹಂತದಿಂದ ಆರಂಭಗೊಂಡ ಈ ಜೀವಕ್ಕೆ ‘ಜೀವನ’ ಎಂಬ ಶಿಕ್ಷಣವು ಅರ್ಥ ತುಂಬುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಥಾ ಯೋಗ್ಯ ಗೌರವ ದೊರೆಯಲೇಬೇಕು. ಜೀವನದ ಮರೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿ ಕುಳಿತ ‘ಸತ್ಯ’ದ ಬೆಳಕನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಮನಗಾಣಬೇಕು. ಬದುಕಿನ ಪೂರ್ವಾರ್ಧ ಹಾಗೂ ಉತ್ತರಾರ್ಧಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ತತ್ತ್ವನಿಷ್ಠ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ ಅಧಿ-ಆತ್ಮ ಅಥವಾ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಈ ಚೇತನದ ವೈಶಾಲ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜಿಜ್ಞಾಸು ಏನ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಅಧ್ಯಾತ್ಮವನ್ನು ಅದೆಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ‘ಧರ್ಮ’, ‘ದೇವರು’ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಪದಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಕಾಮ ಕರ್ಮಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಎಂದೆಂದೂ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನ ಮಾನ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಬಯಸದೆ, ಸೇವೆಯ

ಮೂಲಕ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಳ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ ‘ತನ್ನಂತೆ ಪರರನ್ನು ಕಾಣುವ’ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಮನ್ನಣೆ ದೊರಕಿದೆ.

ಧರ್ಮೋ ಏವ ಹತೋ ಹಂತಿ, ಧರ್ಮೋ ರಕ್ಷತಿ ರಕ್ಷಿತಃ ।
ತಸ್ಮಾತ್ ಧರ್ಮೋ ನ ಹಂತವ್ಯಃ

ಮಾ ನೋ ಧರ್ಮೋ ಹತೋಽವಧೀತ್॥

“ಯಾವನು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತಾನೋ ಅವನೇ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ, ಧರ್ಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವವನು ಸುರಕ್ಷಿತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡಬಾರದು. ನಮ್ಮಿಂದ ಧರ್ಮವು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗದಿರಲಿ”

ಹೀಗೆಂದು ಮನುಸ್ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಹೇಳಿಕೆಯ ಒಳಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಕುಂದು ಬರದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಅಂಗವೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಹದವರಿತ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣವು- ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆವಶ್ಯಕ. ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳು ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ತೆರನಾದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೂ, ಕಾರ್ಯವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನಮಾನ ನಿಗದಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳು, ಹೃದಯ, ಯಕೃತ್ತು, ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗ ಇತ್ಯಾದಿ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿ, ಕೈಜೋಡಿಸಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಜೀವಿಯ ‘ಜೀವನ’ ಸಾಗಿಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ತತ್ಪಲವಾಗಿ, ವಿರಸ-ನೀರಸಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ‘ಸಮರಸದ ಬದುಕು’ ನಮ್ಮದಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ತರ್ಕಿಸಿದರೂ, ವಿಶ್ವದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚರಾಚರ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲೂ ಅಗೋಚರವಾದ ಆಸಾಧಾರಣ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಿದೆ. ಹೆಸರಾಂತ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಐನ್‌ಸ್ಟೈನ್‌ನ $E=mc^2$ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿಯೂ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ E =ಅಗಾಧ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ M =ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕ ಹಾಗೂ C =‘ಅಗೋಚರ’ ಶಕ್ತಿಯ ನೆರವು ಎಂದು ತಿಳಿಯೋಣ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲೂ ಅಗಾಧ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಡಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇದನ್ನೇ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದೋ ಏನೋ: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲೂ ಅಪರಿಮಿತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬಿ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಾಲೆ ಆಟ ಆಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಗಮ್ಯ ಚೇತನವೇ ‘ದೇವರು’ ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟೋ (ಅಸಂಖ್ಯಾತ) ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ದಿನಂಪ್ರತಿ ನಡೆಯುತ್ತಾ

ಇರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರಿವಿಗೆ ಅವು ಎಂದೆಂದೂ ಬರಲಾರವು. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಸಾಗಿಬರುವ ಈ ಕ್ರಿಯಾ ಸಮುಚ್ಚಯವನ್ನು ನಾವು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ನೋಡಬೇಕು. ಈ ಗೌರವದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಾಗಿ ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಹತ್ತುಹಲವು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡನು. ಆ ವೇಳೆಗೇ 'ವೇವರು' ಎಂಬ ಚಿಂತನೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಕುರಿಸಿತು ಎನ್ನ ಬಹುದು. 'ನಾನು', 'ನನ್ನದು' ಎಂಬ ಬಾಲಿಶ ವಾದಗಳ ಪಿಂದೆ ಎಂದೆಂದೂ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲ 'ಶಕ್ತಿ' ಒಂದಿದೆ ಎಂದು ಮಾನವ ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬತೊಡಗಿದ. ಅಂತಹ ಶಕ್ತಿಯ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಧಕನು ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಅಂತರಂಗದ ಪ್ರಾಂಗಣ ದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅವಲೋಕನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮವು ಕಸುವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ 'ನಾನು' ಅನ್ನುವುದರ ಒಳ ಅರ್ಥ ತಿಳಿಯುವಂತಾಗಬೇಕು. ತತ್ಪಲವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಶಾಶ್ವತ

ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನದ ಹೊಂಬೆಳಕಿನಿಂದ ಒಂದೆಡೆ ನಶ್ವರತೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಶಾಶ್ವತತೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ರೂಪುಗೊಂಡ 'ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಜೈವಿಕ ಸರಪಳಿ'ಯ ಅಸ್ತಿತ್ವವು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರು ತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ನಿಸ್ವಾರ್ಥತೆಯಿಂದ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡು ತ್ತಾನೋ ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಶಾಶ್ವತತೆಯನ್ನು ಅರಿಯಬಲ್ಲ. ಪಂಚಭೂತ ಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ಈ ಬದುಕು ಸದಾ ಕಾಲವೂ ಷಡ್ವೈರಿಗಳಿಗೆ ಭಾಜನವಾದರೆ ಅಂತಹ ಬಾಳ್ವೆ ನಿರರ್ಥಕ ವಾಗುತ್ತದೆ. ತತ್ಪಲವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ 'ವ್ಯಾಧಿ' ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬದಲಾಗಿ, ಕೊಳದಲ್ಲಿನ ತಾವರೆಯಂತೆ ಈ ಜಗತ್ತಿ ನಲ್ಲಿ ಇದ್ದೂ ಇರದಂತೆ ಬದುಕಿದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶವೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಹಾಗೂ ಅವನ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮಿಷ ನಿಮಿಷಕ್ಕೂ ಸುಧಾರಿಸ ಬಲ್ಲದು.



ಅಲಕ್ಷ್ಯ ತಂದ ಅನಾಹುತ

ವೇಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಐರ್ಲೆಂಡ್ ದೇಶಗಳ ನಡುವೆ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಡಗನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಸಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿದ್ದ. ಅವನ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದುರ್ಘಟನೆಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಹಡಗನ್ನು ಚಲಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ದುರ್ಬೀನಿನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತ, ಎದುರಿಗಿದ್ದ ಕೈವಾರದ ಮೇಲೂ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಟ್ಟು ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಇದೇ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿದ್ದ ಅವನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಭಯವಾಗಲಿ, ಸಂದೇಹವಾಗಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ದೊಡ್ಡ ಸಪ್ಪಳವಾಗಿ ಸಮುದ್ರದ ತಳದಲ್ಲಿದ್ದ ಬಂಡೆಗಳಿಗೆ ಹಡಗು ಉಜ್ಜಿ ನುಚ್ಚುನೂರಾಯಿತು. ಸರಕುಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನೀರುಪಾಲಾಗಿ ಅಪಾರ ಹಾನಿಯಾಯಿತು. ಹೀಗಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು ಎಂದು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ವಿಷಯ ತಿಳಿದು ಬಂತು. ಕೈವಾರವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಲು ಕೆಲಸದಾಳು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬ್ಲೇಡನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದ. ಅದರ ಒಂದು ತುಂಡು ಅದರಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮುರಿದುಹೋಗಿತ್ತು. ಆ ಕಬ್ಬಿಣದ ತುಂಡು ಕೈವಾರದ ಚಲನೆಯನ್ನು ವಿಚಲಿತಗೊಳಿಸಿ ಅನಾಹುತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು! ರಸ್ತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಹಿತಿಯಿದ್ದು ಪಳಗಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಕೂಡ ಈ ಸಣ್ಣ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿದ್ದ. ಒೀಗೆಯೇ ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ, ಅಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನಷ್ಟಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಕೆಟ್ಟವರು ಯಾರು?

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಗೋಣಗುತ್ತಲೇ ಇದ್ದ. "ಇಂತಹ ದುಷ್ಟ ಜನರನ್ನು ನಾನು ಬೇರೆಯೋ ನೋಡಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರಲ್ಲ ನೀಚರು, ಲೋಭಿಗಳು, ಬೇಜವಾಬ್ದಾರರು. ಸದಾ ಇತರರ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನೇ ಬಯಸುವವರು..." ಇತ್ಯಾದಿ.

ಒಮ್ಮೆ ಅವನು ನಡೆದುಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ದೇವತೆಯೊಬ್ಬ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷನಾಗಿ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆಹಾಕಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಈತ ಊರಜನರನ್ನು ಹಳಿಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದ. "ನೀನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದೆಲ್ಲ ನಿಜವೇ?" ಎಂದು ದೇವತೆ ಕೇಳಿದ. ಈತ ಮತ್ತಷ್ಟು ಉದ್ದೇಗದಿಂದ ಹೇಳಿದ, "ನಿಜವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತಿನ್ನೇನು? ನೋಡಿ, ಎದುರಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು. ಅವನ ಕಣ್ಣುಗಳೇ ಹೇಳುತ್ತವೆ ಏನೋ ಕುತಂತ್ರ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಅಂತ. ತೀಕ್ಷ್ಣ ನೋಟ, ಬಾಗಿರಿದ ಭುಜಗಳು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅತ್ತಿತ್ತ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವ ರೀತಿ—ಇವೆಲ್ಲ ದುಷ್ಟತನದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ. ಈತ ನನಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ಹೆಸರು ನೆನಪಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಅಷ್ಟೆ!" "ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸಿದ ನೀನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬುದ್ಧಿವಂತನೇ! ಆದರೆ ನಿನಗೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ!" ಎಂದ ದೇವತೆ. "ಏನದು?" ಎಂದು ಈತ ಕೇಳಿದ. "ಏಕೆ! ನೀನು ಮುಂದೆ ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದು ದೊಡ್ಡ ಕನ್ನಡಿಯನ್ನು! ಅಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲ!" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತ ದೇವತೆ ಅದೃಶ್ಯವಾದ.

