ಸಾಧನ ಶರೀರ- ಯೋಗದರ್ಶನ -೨

ಡಾ. ಕೆ. ರಾಘವೇಂದ್ರ ಆರ್. ಪೈ

(ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರಿದುದು)

ನಾಯಮಾತ್ಮಾ ಬಲಹೀನೇನ ಲಭ್ಯಃ- ಎನ್ನುವ ಉಪನಿಷತ್ ವಾಕ್ಯದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ದೌರ್ಬಲ್ಯವೇ ಮರಣ, ಶಕ್ತಿಯೇ ಜೀವನ." ಪರಮಾರ್ಥ ಸಾಧನೆಗೂ ಮೊದಲು ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಸುದೃಢ ಶರೀರದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಸಾಧನಶರೀರವು ನಮಗೆ ಉಪಕರಣವಿದ್ದಂತೆ. ಅದನ್ನು ಸತ್ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಲ್ಲದೆ, ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿ ಕೇವಲ ಅದಕ್ಕೆ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತ, ಅದರ ಪೂಜೆಯಲ್ಲೇ ಕಾಲ ಕಳೆಯಬಾರದು. ಅದರ ರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಪೋಷಣೆಗೆ ಒಂದು ಅರ್ಥ, ಉದ್ದೇಶ ಇರಬೇಕು. ದೇಹದ ಪೋಷಣೆ-ರಕ್ಷಣೆ ಅವಶ್ಯವಾದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಿತಿ ಇದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೇವಲ ಶರೀರದಲ್ಲೇ ಮನಸ್ಸು ನೆಲೆನಿಂತುಬಿಡುತ್ತದೆ.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ದುರ್ಬಲನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತೇ ಶತ್ರುವೆಂದು ತೋರುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪನಿಷತ್ಕಾರರು **ಬಲಮುಪಾಸ್ವ** —ಬಲವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೋ ಎಂದು ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದುರ್ಬಲನು ತನಗೆ ತಾನೇ ಶತ್ರುವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತಾನೆ. ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ನುಡಿದ ಮಾತೇ ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉಲ್ಲೇಖವಾಗಿದೆ: "ಯಾವನು ಸಂಯಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾನೋ ಅವನಿಗೆ ಅವನೇ ಬಂಧು, ಭೋಗಾಸಕ್ತನಾದವನು ತನಗೆ ತಾನೇ ಶತ್ರು." ಆದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಸುಖದ ಮೂಲಸ್ರೋತಸ್ಸಾದ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿ ಹಾಗೂ ದೃಢವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಎಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಸಾಧನಶರೀರವಾಗಿ ಕಾಪಿಟ್ಟು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಥೂಲ ಭಾಗವೇ ಆತನ ಶರೀರ. ಇದಲ್ಲದೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ, ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ, ವಿಸ್ತೃತವೂ ಆದ ಇನ್ನೂ ನಾಲ್ಕು ಅಸ್ತಿತ್ವಗಳು ಅವನಿಗೆ ಉಂಟೆಂದು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ, ಕಾರಣ ಶರೀರ, ಮಹಾಕಾರಣ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಕೈವಲ್ಯಶರೀರವೆಂಬುದಾಗಿ ಇವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಸಾಧಕರ ಮನೋದೈಹಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಯ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮ ಸೂರಿ ಎಂಬ ಹಠಯೋಗಿಯು ತನ್ನ 'ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆ' ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ:

ವಪುಃ ಕೃಶತ್ವಂ ವದನೇ ಪ್ರಸನ್ನತಾ
ನಾದಸ್ಫುಟತ್ವಂ ನಯನೇ ಸುನಿರ್ಮಲೇ ।
ಅರೋಗತಾ ಬಿಂದು ಜಯೋಗ್ನಿದೀಪನಂ
ನಾಡೀವಿಶುದ್ಧಿಃ ಹಠಸಿದ್ಧಿ ಲಕ್ಷಣಮ್ ॥

ಕೃಶವಾದ (ಅಂದರೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡಂತಹ, ಚುರುಕಾಗಿರುವ) ಶರೀರ, ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮುಖ, ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿ, ಯಾವುದೇ ರೋಗವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ವೀರ್ಯ ಸಂಚಯ, ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ತೇಜಸ್ವಿಯಾಗಿರುವುದು, ಅಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲ ನಾಡಿಗಳ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು—ಇವೇ ಹಠಯೋಗ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದವನ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಹಾಗಾದರೆ ಇದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ಏಕೆ ಸಾಧಿಸಲಾರೆವು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳುವುದು.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ವಾಣಿಯಿದು:

ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಸಹಸ್ರೇಷು ಕಶ್ಚಿದ್ಯತತಿ ಸಿದ್ಧಯೇ ।
ಯತತಾಮಪಿ ಸಿದ್ಧಾನಾಂ ಕಶ್ಚಿನ್ಮಾಂ ವೇತ್ತಿ ತತ್ತ್ವತಃ ॥

"ಸಾವಿರಾರು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೋ ಒಬ್ಬ ಭಗವಂತನ ಕುರಿತ ಜ್ಞಾನಸಂಪಾದನೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ಸಿದ್ಧರಲ್ಲಿಯೂ ಯಾವನೋ ಒಬ್ಬ ಪುಣ್ಯವಂತನು ನನ್ನನ್ನು ಯಥಾರ್ಥವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ." ಇಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವೇನು? ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಪಾಮರ, ವಿಷಯಿ, ಸಾಧಕ, ಸಿದ್ಧ ಎಂದು ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಮರ ಮತ್ತು ವಿಷಯಿಗಳಿಗೆ ದೇಹವೇ ದೇವರು, ಭೋಜನವೇ ಭಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಮರಣವೇ ಮುಕ್ತಿ. ಇವರಿಗೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಒಲವಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಯ ಸಿದ್ಧಪುರುಷನು ಆಗಲೇ ಗುರಿಮುಟ್ಟಿದವನಾದ್ದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಇನ್ಯಾವುದೇ ಉಪದೇಶ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅಂದಮೇಲೆ ಎಲ್ಲ ಉಪದೇಶಗಳೂ ಸಾಧಕನಿಗಾಗಿಯೇ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುವು. ಅಲ್ಲದೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವೇ ಹೊರತು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಲ್ಲ. ಅವುಗಳದು ಭೋಗಶರೀರ, ಮಾನವನದು ಸಾಧನಶರೀರ ಎಂದು ಪಂಡಿತ ಸುಧಾಕರ ಚತುರ್ವೇದಿಯವರೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಮೂರು ವಿಧಗಳನ್ನು ಹೇಳುವರು: ಜನ, ಮನುಷ್ಯ ಹಾಗೂ ನರ. 'ಜನ' ಎಂದರೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಜನಿಸಿದ್ದಾನೆ ಅಷ್ಟೆ. 'ಮನುಷ್ಯ' ಎಂದರೆ ಮನನಶೀಲ, ನಿತ್ಯಾನಿತ್ಯವಿವೇಕ ಇರುವವನು. 'ನರ' ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನಿ. ಮನುಷ್ಯನಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ತಿಳಿದಾಗ, ಅವನು 'ನರ'ನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವಿಭಾಗ ಮಾಡಿರುವರು. ಜಡಮಾನವ, ಪಶುಮಾನವ, ಮಾನವ, ಜ್ಞಾನಿಮಾನವ. ಜಡಮಾನವನೆಂದರೆ ಕೇವಲ ತನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಹೋಗಿರುವವ. ಪಶುಮಾನವನೆಂದರೆ ತನ್ನ ದೇಹಸಂಬಂಧಿಗಳು, ಜಾತಿಬಾಂಧವರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪ್ರೀತಿಸುವವ. ಇವನು ಸಂಬಂಧಿಗಳು, ಪರಿಚಿತರು ಅಲ್ಲದವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅವರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪಶುವಿನಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮಾನವ ಎಂದರೆ "ತನ್ನಂತೆ ಪರರು" ಎಂದು ತಿಳಿಯುವವ. ಜ್ಞಾನಿಮಾನವನೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲೆಡೆ ಭಗವಂತನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಾಣುವವ, ಸಮದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳವ. ಇಂಥವರು ದುರ್ಲಭರೆಂಬುದು ಗೀತೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ದೇಹಧಾರಿಯಾದ ಜೀವನು 'ಕ್ಷೇತ್ರ', ನಿಜವಾದ 'ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ' ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಎಂಬುದು ಭಾರತೀಯ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೂಲ ಸಿದ್ಧಾಂತ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಚೈತನ್ಯ ಅಥವಾ ಭಗವದಂಶವೇ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಚಾಲಕಶಕ್ತಿ. ದೇಹವೇ ನಾನು, ದೈಹಿಕ ಬಂಧುಗಳೇ ನನಗೆ ಸಹಾಯಕರು, ಆಪ್ತರು ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುವುದು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ. ಈ ಜಡ ದೇಹ 'ನಾನು' ಆಗುವುದು ಹೇಗೆ? 'ನಾನು' ಎಂಬ ನಿರಂತರ ಭಾವನೆಯನ್ನು, ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನೀಡುವ ಜೀವನು ಚೈತನ್ಯರೂಪಿ. ದೇಹವು ಜಡ, ನಾಶವಾಗುವ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು. ಇದು ಹಾಗೆ ನಾಶವಾಗುವಾಗ ದೇಹಸಂಬಂಧಿಗಳು ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆಯೇ? ಅವರೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಅದನ್ನು ಕಳೇವರವೆಂದು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾರೆ, ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ದೇಹವೇ ನಾನು, ನಾನೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವವನು ನಾನಾ ಯಾತನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರಂದರದಾಸರು ದೇಹವನ್ನು ಹೊಲಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿ ಇಂತು ಹಾಡಿದ್ದಾರೆ:

ನಾರಾಯಣನೆಂಬೊ ನಾಮದ ಬೀಜವ ನಾಲಿಗೆ ತುದಿಯಿಂದಲಿ ಬಿತ್ತಿರಯ್ಯ ॥ಪ॥

ಹೃದಯ ಹೊಲವ ಮಾಡಿ । ಮನವ ನೇಗಿಲ ಮಾಡಿ। ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವ ಎರಡೆತ್ತು ಮಾಡಿ । ಜ್ಞಾನವೆಂಬೊ ಹಗ್ಗ ಕಣ್ಣಿಯ ಮಾಡಿ । ನಿರ್ಮಲವೆಂಬ ಕುಂಟಲಿ ಹರಗಿರಯ್ಯ ॥೧॥

ಮದ ಮತ್ಸರಗಳೆಂಬ ಮರಗಳ ಕಡಿದು । ಕಾಮ ಕ್ರೋಧವೆಂಬೊ ಕಳೆಯ ಕಿತ್ತಿ । ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯವೆಂಬೊ ಮಂಚಿಕೆಯನೆ ಹಾಕಿ। ಚಂಚಲವೆಂಬ ಹಕ್ಕಿಯ ಹೊಡೆಯಿರಯ್ಯ ॥೨॥

ಕ್ಷೇತ್ರ ಹಾಗೂ ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞನ ಕುರಿತು ಅತ್ಯಂತ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕೃಷಿಕರೇ ಆಗಬೇಕು. ಉತ್ತಮವಾದ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಬಿತ್ತಿ ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ಇದರ ಸಾರಾಂಶ.

ದೇಹವು ದೇವನ ದೇಗುಲವೆಂದು ತಿಳಿದು ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಸಿ ತಾನು ಆ ದೇವರನ್ನೇ ಹೊತ್ತು ತಿರುಗುವವನೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ದೇವಾಲಯದ ಹೊರಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಹೊರಗೆ ಕಂಡರೆ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿನ ಚರಂಡಿ ಕಾಣಿಸುವುದು. ಒಳಗೆ ತಿರುಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಗರ್ಭಗುಡಿಯ ದೇವರು ಕಾಣಿಸುವನು. ಹಾಗೆಯೇ ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾದರೆ ಈ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಾಣಬಲ್ಲೆವು. ಬಹಿರ್ಮುಖವಾದರೆ ದೊರೆಯುವುದು ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳು. ದೇಹ ಇಂದ್ರಿಯಾದಿಗಳು ಜೀವನಿಗೆ ಪರಮಾರ್ಥಸಾಧನೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ 'ಅಧ್ಯಾತ್ಮ' ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಮಧುಕರ ಭಿಕ್ಷೆ

ಕಾವ್ಯ ಪ್ರಭ

ಸಿರಿಕೃಷ್ಣನಿಗೊಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮೋಜು ನೋಡಿ
ಭಕುತರನು ಪರಿಕಿಸುವ ಮರುಳು ಮಾಡಿ
ಏನೇನೊ ಮಾಡುವನು ಕೈತವಕ ಮೋಡಿ
ಭಕುತರು ಸೋಲುವರೆ? ಪುಚ್ಚು ಕೋಡಿ!

ಪುರಂದರದಾಸರು ನಿತ್ಯ ದಿನಚರಿಯಂತೆ
ತೋಳಿನಲಿ ಜೋಳಿಗೆ ಕರದಲ್ಲಿ ತಂಬೂರಿ
ಪಿಡಿದು, ನಡೆದರು ಮಧುಕರ ಭಿಕ್ಷೆಗಾಗಿ
ಹರಿನಾಮ ಸ್ಮರಣೆಯಲಿ ಭಕ್ತಯೋಗಿ.

ಬಾಗಿಲನು ತೆರೆದಿಲ್ಲ ಬೀಗವೇನಿರಲಿಲ್ಲ
ಆದರೂ ಬರಲಿಲ್ಲ ಯಾರೂ ಹೊರಗೆ
ದಾಸರು ಸಾಗಿದರು ಬೀದಿ ತುದಿವರೆಗೆ
ಕೊನೆ ಮನೆಯ ನಾರಿ ತೊಳೆದ ಅಕ್ಕಿಯ ನೀರ
ಚೆಲ್ಲಿದಳು ಹೊರಗೆ.

ದಾಸರದನೆ 'ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣ'ವೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ನಡೆದರು ನದಿಯ ಕಡೆಗೆ
ಮಿಂದು ಮಡಿಯುಟ್ಟು ಸ್ಮರಣೆಯಲಿ ಬರುತಿರೆ ಮನೆಯ ಕಡೆಗೆ
ಕೃಷ್ಣಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ನೆರೆದಿದೆ ನೋಡಿ ಜನರ ಸಂತೆ
ಯಾರಿಂದಲೇನೋ ಭಕ್ತವತ್ಸಲನಿಗೆ ಅಪಚಾರವಂತೆ.

ಇಣಿಕಿ ನೋಡಿದರು ದಾಸರು ದುಗುಡದಿ ಗುಡಿಯ ಒಳಗೆ
ತೊಳೆದ ಅಕ್ಕಿಯ ನೀರು ಬರುತಿದೆ ಕೃಷ್ಣನ ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಗೆ
"ಅಪರಾಧಿ ನಾನಲ್ಲ; ಅಪರಾಧವೆನಗಿಲ್ಲ
ಅಪರಿಮಿತ ಗುಣಿ ಸ್ವಾಮಿ ನೀನೆ ಹೊಣೆ"ಯೆನಲು;

"ಅಪರಾಧಿ ನೀನಲ್ಲ; ಅಪರಾಧ ನಿನದಲ್ಲ, ಸೋಲು ನನದಲ್ಲ"
ಎಂದು; ನಕ್ಕು ನುಡಿದನು ನೋಟ ತುಂಟ ಪೋರ!

— ಟಿ ಕೆ [illegible]