

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು

ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್.ಉಮಾರಂಕರ

ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವ

ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಗಳೆಂಬ ಮೂರು ಆಧಾರ ಸ್ತಂಭಗಳ ಮೇಲೆ ಶರೀರವೆಂಬ ಕಟ್ಟಡ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದೆ. 'ನಿದ್ರೆ' ಮತ್ತು 'ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ'ಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನಾವು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶವಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದೋ ಅದಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಲ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ವರ್ಣ ಮತ್ತು ಕಾಂತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಸೂರ್ಣಾಯುಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಆಹಾರಕ್ಕೆ 'ಅನ್ನ' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ. "ಅನ್ನಾದ್ ಭವಂತಿ ಭೂತಾನಿ ಪರ್ಜನ್ಯಾತ್ ಅನ್ನ ಸಂಭವಃ" - ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲ ಜೀವಜಂತುಗಳೂ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಅನ್ನವು ಮೋಡಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮಳೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯ ಇರುವಿಕೆಗೆ ಅನ್ನ (ಆಹಾರ) ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಅನ್ನವಿಲ್ಲದೆ ಜೀವನವಿಲ್ಲ.

ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವಂತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೂ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮದಿ, ಧೈರ್ಯ, ತೃಪ್ತಿ, ಸಂತೋಷ - ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮದಿ ತೃಪ್ತಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶರೀರವು ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ರೀತಿ-ನೀತಿ-ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ; ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಕೇವಲ ಬಲವಂತದ ಅಥವಾ ಕಾಟಾಚಾರದ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗದೇ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಶ್ರದ್ಧೆಯ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳ ಆಚರಣೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಆಶಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಭೋಜನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪೂಜೆಯೆಂದೂ, ಸೇವಿಸುವ ಅನ್ನವನ್ನು ಪೂಜಾರ್ಹದ್ರವ್ಯವೆಂದೂ ಗೌರವಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮ ವೇದ, ಪುರಾಣ ಮತ್ತಿತರ ಧಾರ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಇಂತಹ ಗುಣಾತ್ಮಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಾಹಿತಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲದರ ಉದ್ದೇಶವು ಒಂದೇ - ಆದ್ದಂದರೆ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದರೆ ಸಾಲದು, ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎರಡೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮನುಷ್ಯ ಚತುರ್ವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳನ್ನು (ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷ) ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪುರುಷಾರ್ಥವಾದ ಮೋಕ್ಷಪ್ರಾಪ್ತಿಯೇ ಮಾನವನ ಪರಮಗುರಿ.

ಲೇಖಕರು ಮೈಸೂರಿನ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜಿನ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಮತ್ತು ಬರಹಗಾರರು.

ಮನಸ್ಸು ಎಂದರೇನು?

ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಕೃತಿ, ರಚನೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಹ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನೇ ನಾವು 'ಮನಸ್ಸು' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆಗೋಚರವಾದ, ಅಮೂರ್ತವಾದ 'ಮನಸ್ಸು' ದೇಹ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದೆ ಎಂಬ ದಾರ್ಶನಿಕರ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದುದು. ಮನಸ್ಸು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದ್ದು, ಚಂಚಲ ಸ್ಥಾವರವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲ ಸ್ವಭಾವದಿಂದಲೇ ನಾವು ಕೇವಲ ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮರ್ಕಟಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶಿರಸ್ಸು ಮತ್ತು ತಾಲು (ಬಾಯಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ)ಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ನೆಲೆಗೊಂಡಿದೆ ಎಂಬ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಇಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿವರಣೆ ತಾಳಿಯಾಗದು. ಮನಸ್ಸು ಕೇವಲ "ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ಭಾವ" ವಾದುದರಿಂದ ಇದರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗದಿದ್ದರೂ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದರಿಂದ, ಮಿದುಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಾನವೆಂದು ತರ್ಕಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬೆಸೆಯುವುದೇ ಮನಸ್ಸು. ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ಮನೋ ನಾಥಃ - ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸೇ ಒಡೆಯ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೆ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಂಟಾಗುವವು, ಮನಸ್ಸು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವುದು. ಅಂತೆಯೇ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಸಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಪಟುತ್ವ ವೃದ್ಧಿಸಿ, ಅದು ರೋಗವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣ ಕೃಗಿಯೇ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು.

ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರವರ್ತಕರಾದ ಚರಕ ಮತ್ತು ಸುಶ್ರುತಾದಿ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಉಪಸ್ಥಿತಿ, ಅವುಗಳ ಗುಣಗಳು, ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ, ಕಾರ್ಯಫಲ, ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು - ಇವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿಶದವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿರುವ ರೀತಿಯು ನಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಚೀನತೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದರಲ್ಲಾ ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದ ವಿಧಗಳು

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸತ್ವ, ರಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ತಮಸ್ಸು ಎಂಬ ಮೂರು ಗುಣಗಳಿವೆ. ಸತ್ವಗುಣವು ಉತ್ತಮವೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವೂ ಆಗಿದೆ. ರಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ತಮಸ್ಸಿನ ಗುಣಗಳು ವಿಕೃತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಸತ್ವಗುಣವು ಪ್ರಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆರೋಗ್ಯವೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಚನೆಗಳು, ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಉದಾತ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸತ್ವಗುಣವು ಪ್ರಬಲವಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಸತ್ವಯುತವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಆಧರಿಸಿಯೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಸಾತ್ವಿಕ, ರಾಜಸಿಕ ಮತ್ತು ತಾಮಸಿಕ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

೧. ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ : ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು ವುದೋ ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕಾಳುಗಳು, ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ಗೆಡ್ಡೆ ಗೊಸುಗಳು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾದ ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು - ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ಮೋಷಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಉಲ್ಲಾಸ, ನೆಮ್ಮದಿ ಕೂಡ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದು. ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ 'ಸಿಹಿ'ಯಾಗಿರುವುದು ವಿಶೇಷ. ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣಗಳಾದ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಯಾರನ್ನೂ ನೋಯಿಸದ ಮನೋವೃತ್ತಿ, ತೃಪ್ತಿಯ ಭಾವನೆ, ವಿಶಾಲ ಮನೋಭಾವ ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳು ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಯುಕ್ತವಾಗಿರುವ ದೇಹವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ರಾಜಸಿಕ ಆಹಾರ: ಹುಳಿ, ಖಾರ, ಒಗರು ರಸಗಳೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ, ಹುರಿದ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸೇವಿಸಿದಾಗ ದಾಹವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ, ಸೀದುಹೋಗಿರುವ, ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿ ಇರುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ರಾಜಸ ಆಹಾರಗಳು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದರೂ, ತದನಂತರದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಉದರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಹುಣ್ಣು ಈ ತರಹದ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಂದು ನಿದರ್ಶನ. ಶರೀರದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಕೆಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬೇರೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ತಾಮಸಿಕ ಆಹಾರ: ಅರ್ಧ ಬೆಂದ, ಒಣಗಿದ, ತಂಗಳಾದ, ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುವ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಾಮಸಿಕ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ತಮಸ್ಸು ಮನಸ್ಸಿನ ಉತ್ಸಾಹ ಉಲ್ಲಾಸಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತಾಮಸಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜಡತ್ವವುಂಟಾಗಿ, ಲವಲವಿಕೆಯು ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು. ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದ ವಿರೋಧಿ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು ಹೀಗೆಯೇ.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳು

ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹಿತಭುಕ್, ಮಿತಭುಕ್ ಮತ್ತು ಋತು ಭುಕ್ ಎಂಬ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲೇ ಬೇಕೆಂಬ ನಿರ್ದೇಶವನ್ನು ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯರು ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಸಕಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ 'ಅನ್ನ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಅನ್ನವನ್ನು ಪೂಜ್ಯಭಾವನೆಯಿಂದ ನೋಡುವುದು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಪೂಜನೀಯ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದು, ಸೇವನೆಯ ವಿಧಿಯನ್ನು 'ಪೂಜೆ' ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ದೇವಪೂಜೆಗೆ ಹೇಗೆ ವಿವಿಧ ಆಚರಣೆ, ಕ್ರಿಯೆಗಳಿವೆಯೋ ಅದೇ ರೀತಿ 'ಭೋಜನ' ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿಯೂ ವಿವಿಧ ರೀತಿ ರುವಾಜಗಳನ್ನು ವಿಧಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು

ಆಚಮನಾದಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಅನ್ನದ ಮೇಲೆ ಶ್ರದ್ಧಾಭಕ್ತಿಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ; ಅದರಿಂದ ಸೇವಿಸಿದ ಅನ್ನವು ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ತನ್ನ ಹಿರಿಯರು, ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಿರುವ ಪಶು ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ತೃಪ್ತಿಯಾದರೆ ಮೇಲೆಯೇ ತಾನು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅತೀ ವೇಗದಿಂದಾಗಲೀ, ಅತೀ ನಿಧಾನದಿಂದಾಗಲೀ ಊಟಮಾಡ ಬಾರದು. ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಜೋರಾಗಿ ಮಾತನಾಡದೆ, ಜೋರಾಗಿ ನಗದೆ ಶಾಂತಚಿತ್ತದಿಂದ ಉಣ್ಣಬೇಕು. ಇವು ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು.

ಹಿತಭುಕ್ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವಾಗುವಂತೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ಪೂರ್ವದಿಕ್ಕಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಇಷ್ಟ ದೇವತಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನೂ ಆಚಮನವನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಮುದವಾದ ಮಂದದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತ ಇಷ್ಟಜನರ ಜೊತೆಗೆ ರುಚಿಯಾದ ಭಕ್ಷ್ಯಭೋಜ್ಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ರೂಢಿಗೆ ತಂದಿದ್ದು, ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತನೀಡಿ ಶರೀರಕ್ಕೂ ಹಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಿತಭುಕ್ ಎನಿಸಿದೆ.

ಮಿತಭುಕ್ ಎಂದರೆ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿರದೆ ಇರಬೇಕೆಂಬ ಸೂಚನೆ. ಉದರದ ಅರ್ಧ ಭಾಗವನ್ನು ಆಹಾರದಿಂದ, ಕಾಲುಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿಸಿ, ಉಳಿದ ಕಾಲುಭಾಗವನ್ನು ವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು.

ಋತುಭುಕ್ - ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಆರು ಋತುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಆರೂ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಹವಾಮಾನವು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದು. ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಶೀತ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣಕಾಲಗಳೆಂದು ಎರಡು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಉಷ್ಣಗುಣ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನೂ, ಉಷ್ಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶೀತಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅತಿಶೀತ ಮತ್ತು ಅತಿಉಷ್ಣಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಕಾಲಮಾನಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಋತುಭುಕ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಮಧುರ(ಸಿಹಿ), ಆಮ್ಲ(ಹುಳಿ), ಲವಣ (ಉಪ್ಪು), ಕಟು(ಖಾರ), ತಿಕ್ತ(ಕಹಿ), ಕಷಾಯ(ಒಗರು)ಗಳೆಂಬ ಆರು ರಸಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕಾದುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ. ಮಧುರ, ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಲವಣ ರಸಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದವನ್ನು, ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಮೊದಲು ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಮಧುರ ರಸಗಳಿರುವ ವ್ಯಂಜನಾದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಮಿಕ್ಕ ರಸಗಳುಳ್ಳ ವ್ಯಂಜನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇಂದಿನ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್, ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ನಮ್ಮ

ಹಿಂದಿನ ಆಚಾರ್ಯರು ಬೋಧಿಸಿದ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾಗಿವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ, ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಾವೇ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿದಂತಾಗಿದೆ.

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ

ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಹೊಂದುವುದು. ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ವವಿಸುವ ಜೀರ್ಣ ಪಾಚಕ ರಸಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಆಹಾರವು ಬಂದು ಸೇರುವ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಅನೇಕ ಶಾಖೆಗಳು ಪಸರಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಬಂದುಸೇರುವ ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರದ ಸಾರಭಾಗವು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೀರಲ್ಪಡಬೇಕಾದರೆ, ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಿರಬೇಕು. ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುವ ನರತಂತುಗಳಿಂದ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಆ ಎರಡು ಕಾರ್ಯಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಪಾಚಕ ರಸದ ಸ್ರಾವ, ಮತ್ತೊಂದು ಆಹಾರದ ಸಾರಭಾಗದ ಹೀರುವಿಕೆ. ನರ ತಂತುಗಳ ಈ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ, ಮನಸ್ಸು ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಿತವಾಗಿದೆ. ಆಶ್ರಯದಾತನಾದ ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದ ಮನಸ್ಸು - ಈ ಎರಡರ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಕರುಳಿಗೆ ಬರುವ ಆಹಾರ ಸತ್ತ್ವಾಂಶಗಳು ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು ರಕ್ತ ಮುಂತಾದ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮನ್ವಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದಾಗ ಪಾಚಕ ರಸ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಉಲ್ಲಾಸಿತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ

ಸಹಕಾರಿಯಾದ ಅನೇಕ ರಸಗಳು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಆಗ ದೇಹದ ಪೋಷಣೆ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಮ, ಕೋಪ, ಭಯ, ಚಿಂತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾಗ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣವುಂಟಾಗಿ ಆಮದೋಷದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ನರಳುತ್ತಾನೆ. ಭೋಜನದ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಿಯವಾದ ಹಿತಕರವಾದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸಬೇಕು. ಉಂಟವಾದ ಮೇಲೆ ಪರಿಮಳದ ಆಸ್ವಾದನೆ, ನೂರು ಗಜ ದೂರದಷ್ಟು ನಡಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ.

ಇಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಒತ್ತಡಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೇ ಬದುಕುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಗಳಿಂದ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಚರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾವು ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮನಸ್ಸು ತುಮುಲತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ - ಇದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗ - ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಹೀಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವಿಷವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಪಾರಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಬೇಕು. ಇಷ್ಟದೇವತಾ ಧ್ಯಾನ, ಪೂಜೆ, ಉತ್ತಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆ, ಭಗವದ್ಗೀತಾ ಪಾರಾಯಣ, ಭಗವಾನ್ಮನಸ್ಕರಣೆ, ವೇದಾಧ್ಯಯನ ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ದೋಷರಹಿತವಾದ ಮನಸ್ಸಿದ್ದಾಗ ಸೇವಿಸಿದ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶರೀರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ದೇಶ ಕಟ್ಟುವ ಕೆಲಸ ಸಾಧ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ "ಯುವಕರೇ ಬಲಾಢ್ಯರಾಗಿರಿ" ಎಂಬ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಮಾತನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಇಂದಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿದೆ.

ವಿನೋದದಿಂದ

ವೇದಾಂತ

ಜನರು ತಾವು ಬುದ್ಧಿವಂತರು, ಮಾಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತವರನ್ನು ಮೂರ್ಖಪಂಡಿತರು ಎಂದು ಕರೆಯೋಣವೇ? ಭಗವಂತನ ಕರುಣೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಮಾಯೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಒಬ್ಬರು ಮೇಷ್ಟ್ರು ೨೦ ಜನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸಭೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿದ್ದರು. ಭಾಷಣ ಆರಂಭವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಬಿಸಿಲೋ ಬಿಸಿಲು. ಮೇಷ್ಟ್ರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಐಸಕ್ರೀಂ ಕೊಡಿಸಿದರು. ಕೈ ಹೇಗೆ ಒರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು? "ಮುಂದೆ ಕುಳಿತಿದ್ದಾನಲ್ಲ, ಅವನ ಷರ್ಟ್ ಒರಸೋ" ಎಂದರು ಮೇಷ್ಟ್ರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, "ಛೇ, ಬೇಡಿ ಸಾರ್, ಪಾಪ ಅವನ ಷರ್ಟ್ ಹಾಳಾಗುತ್ತೆ" ಎಂದ. ಆಗ ಮೇಷ್ಟ್ರು, "ಒರಸೋ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಈಗ ನೋಡು, ನಾನು ನನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ನಿನ್ನ ಷರ್ಟ್‌ಗೆ ಒರಸಿಲ್ಲವೇ? ಒರಸೋ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ." ಎನ್ನಬೇಕೇ?

ಜನರು ಸ್ವಭಾವತಃ ಲೋಭಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಣದ ಮುಂದೆ ಎಲ್ಲವೂ ಬಗ್ಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಣದ ಪ್ರಭಾವ ಅಷ್ಟೊಂದು! ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ಪ್ರಧಾನಿ ಚರ್ಚಿಲ್ ರೇಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ಭಾಷಣ ಮಾಡಲು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ಕೂಡ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ತುಂಬ ಕಾದಮೇಲೆ ಕಡೆಗೂ ಒಬ್ಬ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿಯವನು ಸಿಕ್ಕಿದ. "ನಾನು ಚರ್ಚಿಲ್ ಅವರ ಭಾಷಣ ಕೇಳಬೇಕು. ಬರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ." ಎಂದು ಹೇಳಿದ. ಚರ್ಚಿಲ್ ಏನೂ ಮಾತನಾಡದೆ, ಹತ್ತು ಪೌಂಡಿನ ನೋಟನ್ನು ಅವನ ಕೈಯಲ್ಲಿಟ್ಟರು. ತಕ್ಷಣವೇ ಅವನು, "ಹತ್ತಿ ಸ್ವಾಮಿ, ಚರ್ಚಿಲ್ ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಬೊಗಳಿಕೊಳ್ಳಲಿ" ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊರಟ!

ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ನಾವೇ ಕಾರಣ. ಆದರೆ ದೂರುವುದು ಬೇರೆಯವರನ್ನು. ಅಂತಃವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ನಮ್ಮ ದುಃಖಗಳಿಗೆ ನಾವೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಗ ನಿಧ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಗುರುಗಳು ಪಕ್ಕದ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಎಬ್ಬಿಸಲು ಹೇಳಿದರು. ಆಗ ಆ ಹುಡುಗ ಹೇಳಿದ: "ನೀವೇ ಎಬ್ಬಿಸಿ. ನೀವೇ ತಾನೇ ಅವನಿಗೆ ನಿಧ್ರೆ ಬರಿಸಿದ್ದು!"

ಸ್ವರ್ಗ, ನರಕ - ಇವೆರಡೂ ಒಬ್ಬನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳಷ್ಟೇ. ಪುಣ್ಯಕರ್ಮದ ಫಲವೇ ತೃಪ್ತಿ, ಸಂತೋಷ. ಅದೇ ಸ್ವರ್ಗ. ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದುದೇ ನರಕ. ಚರ್ಚಿನ ಪ್ರಧಾನ ಗುರುಗಳು ಕಿರಿಯ ಪಾದ್ರಿಗಳಿಗೆ ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರು: "ಸ್ವರ್ಗದ ವೈಭವವನ್ನು ವಿವರಿಸುವಾಗ, ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇನ್ನು ನರಕದ ವಿಷಯ. ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಈಗ ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು!

ಪಂಡಿತರ ವಿದ್ವತ್ತು ಇಷ್ಟೇ. ಒಬ್ಬರ ಕೃತಿಯಿಂದ ಕದ್ದರೆ ಕೃತಿಚೌರ್ಯ. ಹತ್ತು ಜನರಿಂದ ಕದ್ದರೆ ಪಿ.ಎಚ್.ಡಿ. ಪ್ರಬಂಧ. ನೂರಾರು ಜನರಿಂದ ಕದ್ದರೆ ವಿದ್ವತ್ತು.