

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 ಸ್ತವಿಸುವ 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 ಉಂಟಾದ 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. ಉಂಟಾದ 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.