

ಸ್ವಾಮೀಜಿ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಇದು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ತುಂಬ ಆಯಾಸವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿತು. ಇದನ್ನು ಅವರು ಶ್ರೀಮತಿ ಹೇಲ್ ಅವರಿಗೆ ಬರೆದ ತಮ್ಮ ಪತ್ರವೊಂದರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ತೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ: “ನನಗೇನೋ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಭಗವಂತನ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಬಂದಿಲ್ಲವೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಗ್ರೀನ್‌ವಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾನು ಸರಾಸರಿ ಏಳರಿಂದ ಎಂಟು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಮಾತನಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಬಹುಶಃ ನನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಎಂಬುದು ಇದ್ದರೆ ಅದೇ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದುದೆಲ್ಲ ಭಗವಂತನ ಬಗ್ಗೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದೇ ನನಗೆ ನವಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತಿತ್ತು.”

ಛಾಯಾಚಿತ್ರ - ೩೫

ಈ ಚಿತ್ರ ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ೩೬, ೩೭ - ಈ ಎರಡೂ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದದ್ದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ನಗರದ ೩೧, ಯೂನಿಯನ್ ಚೌಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಪ್ರಿನ್ಸ್ ಸ್ಟುಡಿಯೋ ದಲ್ಲಿ. ಸ್ವಾಮೀಜಿ ೧೮೯೫ರ ಜನವರಿಯ ವೇಳೆಗೆ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಮಹಾನಗರದಲ್ಲಿ ವೇದಾಂತ ಪ್ರಸಾರ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಆ ಕಾರ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭಗೊಂಡರೂ, ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಯವರ ಕೊಠಡಿ ಇದ್ದುದು ಎರಡನೆಯ ಅಂತಸ್ತಿನಲ್ಲಿ. ಆ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಹಾಜರಿರುತ್ತಿದ್ದ ಮಿಸ್ ಸಾರಾ ವಾಲ್ಡೋ ಹೇಳು ವಂತೆ, ಅಲ್ಲೊಂದು ರಮ್ಯವಾದ ದೃಶ್ಯ ಏರ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು. ಭಾರತೀಯ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗಿ, ಕೊಠಡಿ ತುಂಬಿ ತುಳುಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರೆಲ್ಲ ಯಾವ ಬಿಗುಮಾನವನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಅಲ್ಲಿನ ಅನನುಕೂಲತೆ ಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪರಿಗಣಿಸದೆ, ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಬಾಯಿಂದ

ಚಿತ್ರ : ೩೫



ಹೊರಬೀಳುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದೊಂದು ಶಬ್ದವನ್ನೂ ಕಾತರದಿಂದ ಆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಶಿಸ್ತಿನ ಸಿಪಾಯಿಗಳು, ಮೇಲ್ವರ್ಗದವರು, ಅದರಲ್ಲೂ ಬುದ್ಧಿವಂತರೂ ಆದ ಈ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ಇಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿನಮ್ರತೆಯನ್ನೂ ವಿಶ್ವಾಸ ವನ್ನೂ ತೋರಿಸಿದರೆಂದರೆ, ಅದೊಂದು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿಯೇ ಸರಿ. ●

ವಿವೇಕಾನಂದ ಘಟನಾವಳಿ

ಒಂದು ಸಲ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಚಿಕಾಗೋ ನಗರಕ್ಕೆ ಪಶ್ಚಿಮದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಊರಿನಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಹೋದರು. ಅಲ್ಲಿದ್ದವರೆಲ್ಲ ದನ ಕಾಯುವವರು. ಅಲ್ಲಿನ ಜನ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ವೇದಿಕೆ ತಂದಿಟ್ಟರು. ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಕೆಲವರು ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರನ್ನು ಅಂಜಿಸಬೇಕೆಂದು ದೂರದಿಂದಲೇ ಬಂದೂಕಿನಿಂದ ಹಲವು ಬುಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಅವರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಹಾರಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಬಿಟ್ಟರು. ಆದರೆ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರು ತಾವು ಮಾತನಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ತನ್ಮಯರಾಗಿದ್ದರು. ಅನಂತರ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಆ ಜನರು ಕೊಂಡಾಡಿದರು.

ಸ್ವಾಮೀಜಿ ರಾಜಾಸ್ಥಾನದ ಅಲ್ವಾರ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಅನೇಕ ಶ್ರೀಮಂತರು ಅವರನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಮೊದಲು ಒಬ್ಬ ಬಡ ವೃದ್ಧ ಮಹಿಳೆಯ ಆಹ್ವಾನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರು. ಆಕೆ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಪರಿವ್ರಾಜಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಊಟವಿತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಕೆಯ ದಯೆಯನ್ನು ಅವರು ಮರೆತಿರಲಿಲ್ಲ. ತಾವು ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಿಂದಂತಹ ದಪ್ಪನಾದ ಚಪಾತಿಯನ್ನೇ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಅವಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕಳಿಸಿದರು.

ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ದೇಶವನ್ನು ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಒಬ್ಬ ಆಂಗ್ಲೀಯ ಶಿಷ್ಯರು ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಅವರನ್ನು, “ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ನಾಲ್ಕು ವರುಷಗಳು ಭೋಗಭೂಮಿಯನಿಸಿದ, ಬಲಾಢ್ಯವಾದ ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದ ಬೀಗುತ್ತಿರುವ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಈಗ ಭರತಖಂಡದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ?” ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೀಗೆ ನುಡಿದರು: “ನಾನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಭಾರತ ದೇಶವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ಭರತಖಂಡದ ಧೂಳು ಕೂಡ ನನಗೆ ಪವಿತ್ರವಾಗಿದೆ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಬೀಸುವ ಗಾಳಿ ಪವಿತ್ರವಾಗಿದೆ. ಈಗ ಅದು ಪುಣ್ಯಭೂಮಿಯಾಗಿದೆ, ತೀರ್ಥಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿದೆ.”

(ಆಧಾರ: ಎಚ್ಚತ್ತ ಚೇತನ)

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲೂ ಸುಖವಾಗಿರಬಹುದು, ಹೇಗೆ?

ರಮೇಶಚಂದ್ರಜೀ ಬಾದಲ್



ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಬಾಳಿನ ಸಂಜೆಯ ಕಾಲ. ಅದನ್ನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಸಂತೋಷವಾಗಿ, ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿ ಕಳೆಯುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಈ ಲೇಖನ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಗೋರಖ್‌ಪುರದ ಗೀತಾಪ್ರಸಾದ್ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವ ಹಿಂದೀ ಭಾಷೆಯ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯಾದ 'ಕಲ್ಯಾಣ್' ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದಿಸಿದರು ಮೈಸೂರು ಆಶ್ರಮದ ಭಕ್ತರಾದ ಸಿ.ಎಸ್. ಮಂಗಳಮ್ಮ ಅವರು.



ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸುಖ ವನ್ನೇ ಬಯಸುವುದು ಸಹಜವಾದುದು. ದುಃಖ ಹಾಗೂ ಕಷ್ಟದ ಜೀವನವನ್ನು ಯಾರೂ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಸುಖ-ದುಃಖಮಿಶ್ರಿತ ಜೀವನವನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಇದು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ನಿಜ. ಸುಖ-ದುಃಖಗಳು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ, ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಸುಖವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಭೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಗಳು ಮಾತ್ರ ದುಃಖವನ್ನು ಎದುರಿಸಬಲ್ಲರು. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸುಖ-ದುಃಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲೇ ಬೇಕೆಂದಾಯಿತು. ಮಾನವ ಜೀವನದ ನಾಲ್ಕು ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯದಾದದ್ದು ಹಾಗೂ ಕಷ್ಟಕರವಾದದ್ದು ಎಂದರೆ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಅಥವಾ ಮುದಿತನ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಶಿಥಿಲ ವಾಗುತ್ತವೆ, ದುರ್ಬಲತೆಯ ದೆಶೆಯಿಂದ ಶರೀರ ನಾನಾ ರೋಗಗಳ ಗೂಡಾಗುತ್ತದೆ. ಬದುಕಿರುವ ತನಕ ಪರಾವಲಂಬಿ ಆಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನ ತ್ರಾಸದಾಯಕವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಕ ತೊಂದರೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕುಟುಂಬದವರ ಉಪೇಕ್ಷೆ ಯನ್ನೂ ಸಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಧನನಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕ್ಲೇಶ. ಈ ತೆರನಾದ ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆ ಶಾರೀರಕ ಹಿಂಸೆಗಿಂತ ಸಹಿಸಲಶಕ್ತವಾದದ್ದು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಕ ಹಿಂಸೆಗಳಿಂದ

ಮುಕ್ತರಾಗಿರಲು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ನೆಮ್ಮದಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿದುರನೀತಿ ಹೀಗೆ ತಿಳಿಸು ತ್ತದೆ: **ಪೂರ್ವೇ ವಯಸಿ ತತ್ಕುರ್ಯಾದ್ ಯೇನ ವೃದ್ಧಃ ಸುಖಂ ವಸೇತ್** - 'ಪೂರ್ವವಯಸ್ಸಿನ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೇಗೆ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವು ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡಬೇಕು.' ಅಂದರೆ ಬದುಕಿನ ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇತರರ ಮುಂದೆ ಜೀವನಾವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗಾಗಿ ಕೈಚಾಚದಂತೆ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿಯೂ ಮುಂಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು: ಮೊದಲನೆಯದು **ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.** (ಬೆಳಗಿನ ವಾಯುವಿಕಾರ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ) ಎರಡನೆಯದು, **ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಆಪದ್ಧನವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರ ಬೇಕು.** ಇದು ಅನುಭವಿಸಿ, ಅರಿತುಕೊಂಡವರ ಮಾತು. ಹೀಗೆ ಸುಖಕ್ಕೆ ಸೂತ್ರಗಳು ಎರಡುಂಟು: ೧. ಸ್ವಸ್ಥ ಶರೀರ, ೨. ಪುಟ್ಟ ಹಣದ ಗಂಟು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸುಖಕರವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವು ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟೇ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿ ಗಾಗಲಿ, ಸೊಸೆಯಂದಿರಿಗಾಗಲಿ ಅವರಾಗಿಯೇ ಕೇಳದೆ,

ಯಾವ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಕೊಡಬಾರದು. ಅವತ್ತು ವರ್ಷ ಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಮನೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಕಡೆಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹೊರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಎಚ್ಚರ! ನಿಮ್ಮ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ. ಯಾರಲ್ಲಿಯೂ ಬೇಡುವಂತಾಗಬಾರದು. ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಸೂತ್ರಗಳ ಕಡೆ ಗಮನವಿಡಿ: **ಉಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ; ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ.** ಮಿತಾಹಾರದಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಾತು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ (ಸಹನ ಶೀಲತೆ) ಸ್ನೇಹಶೀಲನಾಗಿರಬಹುದು.

ಆಹಾರ - ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತ-ಮಿತವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬುದು ಆಚಾರ್ಯ ಚರಕರ ಆದೇಶ. ಇಂಥವರು ಮೂವತ್ತಾರು ಸಾವಿರ ಹಗಲಿರುಳುಗಳನ್ನು (ಶತಮಾನ) ಕಾಣಬಲ್ಲ ಭಾಗ್ಯವಂತರು! ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಬಲ್ಲ ಸಸ್ಯಾಹಾರ, ಹಾಲು, ಮಜ್ಜೆಗೆ ಯಂಥ ದ್ರವಾಹಾರ, ಚೊತೆಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಸೇವನೆಗೆ ಯೋಗ್ಯ. ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು, ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು.



ಶರೀರಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂತಹ ಬೆಳಗಿನ ವಾಯು ಸಂಚಾರ (ಕಾಲ್ಮಡಿಗ್ಗೆ), ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮುಂತಾದವು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರುವಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿಗೂ, ಶರೀರಕ್ಕೂ ಹಿತವಾಗುವಂತಹ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುವುದು ಒಳ್ಳಿತು. ತೋಟಗಾರಿಕೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ/ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳ ಅಧ್ಯಯನ, ಬರವಣಿಗೆ, ಕರಕುಶಲ ಕೆಲಸ, ಚಿತ್ರರಚನೆ, ಬಣ್ಣ ಹಾಕುವುದು (ಪೇಂಟಿಂಗ್), ಸತ್ಯಂಗ, ಸಮಾಜಕಲ್ಯಾಣದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಶಾರೀರಕ ಶ್ರಮದಿಂದಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ನಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ, ಮೆದುಳು ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿಗೆ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಚಿಂತೆಯ ಬೀಡಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ! 'ಶಾಲಿ ತಲೆ ಪಿಶಾಚಿಗಳ ತವರೂರು' ಎನ್ನುವ ಮಾತುಂಟು.

ಒಂದು ಕಬ್ಬಿಣದ ತುಂಡು ಸಹ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ, ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಮನುಷ್ಯನೂ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯನಾಗಿದ್ದರೆ ನಾನಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದಿರುವಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗಿರಬೇಕು. ಜೀವನ ಎಂದರೆ ಚಲಿಸುವಿಕೆ; ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ ಎನ್ನುವುದು ಮೃತ್ಯುವಿಗೆ ಕರೆಕೊಟ್ಟಂತೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಮಹಾನ್ ಆಚಾರ್ಯರಾದ ವಾಗ್ಭಟರನ್ನು ಅಶ್ವಿನಿ ದೇವತೆಗಳು ಕೇಳಿದರು, "ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾರು?" ಎಂದು. ಅದಕ್ಕೆ ಆಚಾರ್ಯರು ಉತ್ತರಿಸಿದರು: '**ಹಿತಭುಕ್ ಮಿತಭುಕ್**' - '**ಹಿತವಾದುದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.**'

ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ. ಹರ್ನ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗ ದಷ್ಟನ್ನೂ ಸಹ ನಾವು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ." ಡಾ. ವಿಲಿಯಂ ಟೆಂಪಲ್ ತಮ್ಮ 'ಲಾಂಗ್ ಲೈಫ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ, "ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬದುಕಬೇಕಾದರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಗುರವಾಗಿರುವಂತೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ" ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. 'ಮಿತಾಹಾರ ಶ್ರೇಷ್ಠ' ಎಂಬ ಮಾತು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಉಂಟು.

ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗಿಂತ ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಸಹಿಸುವುದೇ ಕಷ್ಟಕರ. ಶರೀರದ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉಂಟು, ಆದರೆ ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಶರೀರ ಕುಂದಿದರೂ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿರುತ್ಸಾಹದಾಯಕವಾದ ಕ್ರೋಧ, ದುಃಖ, ಸಂತಾಪ, ಅಶಾಂತಿ-ಇವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ದೂರವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

'ಅಪೇಕ್ಷೆ' (ಬೇಕು) ಎನ್ನುವುದೇ ಅಶಾಂತಿಗೆ ಮೂಲ. ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಏನನ್ನೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಆದರೆ ಮಾನವ ಸ್ವಭಾವ ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದದ್ದು. ಯಾವಾಗ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಈಡೇರುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಆಗ ಮನಸ್ಸು ವ್ಯಗ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು, ದೇವರ ಇಚ್ಛೆ ಇದ್ದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಿರ್ಲಿಪ್ತ ಸ್ವಭಾವ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ.

ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ತಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳಿತು. ಹಿಂದಿ ನಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲವೂ ನಡೆಯಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. 'ಗಾಳಿ ಬಂದಂತೆ ತೊರಕೊಳ್ಳಬೇಕು.' ಕುಟುಂಬದವರೊಡನೆ ವೃದ್ಧರು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಾಗ, ತಕ್ಕ ಗೌರವ, ಆದರಗಳು ಅವರಿಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ದೊರಕುತ್ತವೆ.

'ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವೆನ್ನುವುದು ಚಿಂತೆಗಳ ಗೂಡು' ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಮಟ್ಟಿಗೂ ಮೂರು 'ಮ' ಗಳಿಂದ ಅಂದರೆ,