vishwavani.news
ಗುರುವಾರ 12.07.2018

ನಂಬಿಕೆ ಜಗದಂಬಿಕೆ

ಗುರು

ಅಹಂಕಾರವಿಲ್ಲದ ಮನುಷ್ಯ ಯಾವ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥವನ್ನೂ ಓದದೆ, ಯಾವ ಮಂದಿರವನ್ನೂ ಪ್ರವೇಶಿಸದೆ ಮೋಕ್ಷ ಪಡೆಯಬಲ್ಲ.
ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ

ಮಾನವನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸತ್‌ಸಂಸ್ಕಾರವೇ ಮನುಷ್ಯನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಆತ್ಯಂತಿಕ ಫಲ.
ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಅಂಬೇಡ್ಕರ್

ಗಾಂಧಿ ಬೇಧಿಸಿದ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ರಹಸ್ಯ

● ಶಶಿಧರ ಹಾಲಾಡಿ

ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಶಿಕ್ಷಣ ಉಚ್ಛ್ರಾಯದ ಪಥದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಘಟಿಸಿದ ಒಂದು 'ಪುನರ್ಜನ್ಮ'ವು ಇಡೀ ದೇಶದ ಗಮನ ವನ್ನು ಸೆಳೆಯಿತು ಎನ್ನಬಹುದು. ಅದು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆಯಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಂಗ್ರಾಮದ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಇದು ಬಂದು, ಅದರ ಕುರಿತು ತನಿಖೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವಂತೆ ಸ್ವತಃ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರೇ ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡಿದ್ದು.

ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಎಂಬುದು ಇದೆಯೆ – ಈ ರೀತಿಯ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಜನ್ಮ ಜನ್ಮಾಂತರ ಹೊಂದಿಯೇ ಮೋಕ್ಷ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸವೆಸುತ್ತಿರುವರು ಎಂದು ನಂಬಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದ ನಾಡು ಇದು. ಚಾರ್ವಾಕರಂತಹ ತೀಕ್ಷ್ಣಮತಿಗಳು ಪುರಾಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿನ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ್ದರೂ, ಒಟ್ಟೂ ಪರಂಪರೆಯ ಬುಡವನ್ನು ಅಲುಗಿಸಲು ಅವರು ಮುಂದಾಗಲಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ. ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದ ಟಿಸಿಲುಗಳು ಎಂದೇ ಬಿಂಬಿತವಾಗಿರುವ ಜೈನ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮಗಳು ಸಹ, ಪುನರ್ಜನ್ಮವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಲಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಅಂತಹ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಂತಹ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದವು.

ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಪತಿ ಕೇದಾರನಾಥ್

ತನ್ನ ಹೆತ್ತವರೊಂದಿಗೆ ಬಾಲಕಿ ಶಾಂತಿದೇವಿ

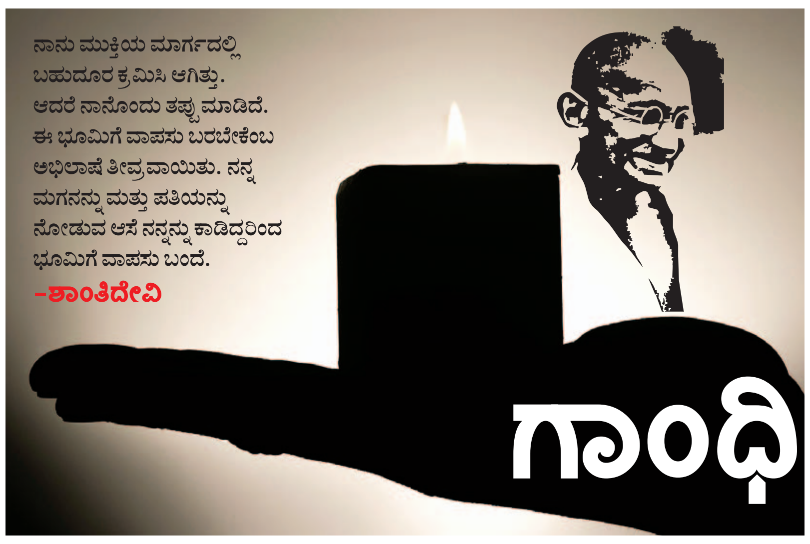
'ಪುನರ್ಜನ್ಮ'ದ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ನಿಕಷಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿದ್ದು ವಸಾಹತು ಕಾಲದ ಭಾರತ. ಯುರೋಪಿನ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳು ವಿಚಾರವಾದಕ್ಕೆ ಬುನಾದಿ ಹಾಕಿದರು. ವಸಾಹತುಕಾಲದ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಕಲಿತ ಭಾರತೀಯರು ಸಹ ಯುರೋಪಿಯನ್ ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿದ್ದು, ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಪುನರ್ಜನ್ಮವು ಸುಳ್ಳು ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದರು. ಆ ನಂತರದಲ್ಲಿ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಕಲಿತ ಬಹುಪಾಲು ಜನರು ಪುನರ್ಜನ್ಮವನ್ನು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ಸಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಅದರ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆಯನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರು ಎನ್ನಬಹುದು. ಯುರೋಪಿಯನ್ ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿ, ಅವರ ರೀತಿಯೇ ಚಿಂತನಾಕ್ರಮವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ಭಾರತದ ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿಚಾರವಾದಿಗಳು ಪುನರ್ಜನ್ಮದಂತಹ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ವಿರೋಧಿಸಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿದೆ.

ಗಾಂಧಿಯ ಗಮನಕ್ಕೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮ

ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಶಿಕ್ಷಣ ಉಚ್ಛ್ರಾಯದ ಪಥದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಘಟಿಸಿದ ಒಂದು 'ಪುನರ್ಜನ್ಮ'ವು ಇಡೀ ದೇಶದ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯಿತು ಎನ್ನಬಹುದು. ಅದು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆಯಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಂಗ್ರಾಮದ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಇದು ಬಂದು, ಅದರ ಕುರಿತು ತನಿಖೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವಂತೆ ಸ್ವತಃ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರೇ ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡಿದ್ದು. 1930ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದ ಈ ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ವಿದ್ಯಮಾನವು ದೇಶದ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆದದ್ದಂತೂ ಸುಳ್ಳಲ್ಲ.

ದೆಹಲಿಯ ಶಾಂತಿದೇವಿ (ಜನನ 11.12.1926) ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಬಾಲಕಿ, ಒಮ್ಮೆಗೇ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡತೊಡಗಿದಾಗ ಅವರ ಹೆತ್ತವರು ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿಯಾದರು. ಶಾಂತಿದೇವಿಯು ಶಾಂತಿಯಿಂದ, ಯಾವುದೇ ಗೊಂದಲ ಇಲ್ಲದೇ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿಮಿತದಿಂದಲೇ ಹೇಳತೊಡಗಿದಳು 'ನಾನು ಈ ಮುಂಚೆ ಮಥುರಾ ನಗರದಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ನನಗೆ ಮದುವೆ ಆಗಿದೆ. ನನ್ನ ಗಂಡನ ಹೆಸರು ಕೇದಾರ ನಾಥ್. ನನ್ನ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಹತ್ತು ದಿನಕ್ಕೆ ನಾನು ಸತ್ತು ಹೋದೆ. ಆಗ ನನ್ನ ಹೆಸರು ಲುಗ್ಡಿದೇವಿ' ಮನೆಯವರು ಈ ಪುಟ್ಟ ಪಾಪುವಿನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕುತೂಹಲದಿಂದ, ಅಚ್ಚರಿಯಿಂದ ಕೇಳಿ, ಪಾಪ, ಮಾತು ಈಗ ತಾನೆ ಕಲಿತ ಹುಡುಗಿ ಏನೇನನ್ನೋ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಮುದಗೊಂಡರು. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಆಕೆ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಮಥುರಾಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೂ ಉಂಟು. ಮುಂದಿನ ನಾಲ್ಕಾರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗಲೂ ಶಾಂತಿ ದೇವಿಯು ಇದೇ ಕಥೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಬಳಿ ಹೇಳತೊಡಗಿದಳು. ಅವಳ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಕುತೂಹಲಗೊಂಡ ಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರು, ಮಥುರಾದಲ್ಲಿದ್ದ ತನ್ನ ಗೆಳೆಯರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೇದಾರ ನಾಥ್ ಎಂಬ ವ್ಯಾಪಾರಿಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರು. ಆತನ ಹೆಂಡತಿಯು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತೀರಿಕೊಂಡ ವಿಚಾರ ಆ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರ ಕುತೂಹಲ ಕೆರಳಿಸಿತು. ಕೇದಾರನಾಥನನ್ನು ಶಾಂತಿದೇವಿಯ ಮನೆಗೆ ಕರೆಸಿದರು. ಆತನನ್ನು ಕಂಡ ಕೂಡಲೆ ಶಾಂತಿದೇವಿಯು ಅವನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಈತನೇ ತನ್ನ ಗಂಡ ಎಂದದ್ದಲ್ಲದೆ, ಲುಗ್ಡಿದೇವಿಯ ಮಗನನ್ನು ಸಹ ಗುರುತಿಸಿದಳು. ಈ ವಿಚಾರ ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಅವರು ಆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಭೇಟಿ ಯಾಗಿ, ಈ 'ಪುನರ್ಜನ್ಮ'ದ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಪರಿ ಶೀಲಿಸಲು ಅವರು ಒಂದು ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿದರು.

ಈ ಸತ್ಯಶೋಧನ ಸಮಿತಿಯು ಶಾಂತಿದೇವಿಯನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು 15.11.1935ರಂದು ಮಥುರಾ ತಲುಪಿ, ಕೇದಾರನಾಥನ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿತು. ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಬಹುಪಾಲು ಜನರನ್ನು ಶಾಂತಿದೇವಿಯು ಗುರುತಿಸಿದ್ದರ ಜೊತೆ, ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸಹ ಹೇಳಿದಾಗ, ಸಮಿತಿಗೆ ಅಚ್ಚರಿ. ಅಲ್ಲಿಂದ ತನ್ನ ಹೆತ್ತವರ ಜೊತೆ ಶಾಂತಿದೇವಿಯು ದೆಹಲಿಗೆ ವಾಪಸಾದಳು. ಇದು ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ಒಂದು ಘಟನೆ ಆಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ಸತ್ಯಶೋಧನ ಸಮಿತಿಯು ವರದಿ ನೀಡಿತು.



ಅವಿವಾಹಿತಳಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಳು

ತನಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಕೇದಾರ ನಾಥನೊಂದಿಗೆ ಮದುವೆ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಬಲವಾಗಿ ನಂಬಿದ್ದ ಶಾಂತಿದೇವಿ, ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಆಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ನಂತರ ಹಲವು ಬಾರಿ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಕಥನದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಆಕೆ ಹೇಳಿದ್ದಳು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಎಂದರೆ 1986ರಲ್ಲಿ ಕೆನಡಾ ಮೂಲದ ಇವಾನ್ ಸ್ಟೀವನ್‌ಸನ್ ಎಂಬ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಈಕೆಯ ಕಥನಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲದೆ, ಆಕೆ ಸಾಯುವ ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳ ಮುಂಚೆ ಸಹ ಆಕೆಯ ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡಿದ್ದರು. 'ಮಗನ ಮೇಲಿದ್ದ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯು ಗರ್ವದಿಂದ ಮತ್ತು ದುರಾಸೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರೀತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನನ್ನ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಆಯಿತು' ಎಂದು ಬಲವಾಗಿ ನಂಬಿದ್ದ ಶಾಂತಿ ದೇವಿ, 27.12.1987ರಂದು ತೀರಿಕೊಂಡಳು. ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಇದೆಯೇ, ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬ ಚರ್ಚೆಗೆ ಶಾಂತಿದೇವಿಯ ಬಾಳು ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ನಂಬಿಕೆ ಹ್ರಾಸವಾಗಿದ್ದಂತೂ ನಿಜ.

ಸತ್ಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಯ ಶ್ರೀರಕ್ಷೆ

● ಫಣೀಂದ್ರ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಮ್

ನಮ್ಮ ಆಸ್ತಿ, ಮನೆ, ಒಡವೆ, ವಸ್ತ್ರ, ಹಣ ಇವುಗಳು ಸಹ ಅಸತ್ಯವೇ. ಇವಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಆರಂಭವಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಅಂತ್ಯವೂ ಇದೆ. ಇದಲ್ಲೆವನ್ನು ಮೀರಿದ ಒಂದು 'ಪರಿಪೂರ್ಣ ಶಕ್ತಿ' ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಲ್ಲಿದೆ. ಅದು ಸೃಷ್ಟಿ-ಸ್ಥಿತಿ-ಲಯಗಳನ್ನ ತನ್ನ ಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆ ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಗೆ ಆದಿ-ಅಂತ್ಯಗಳಿಲ್ಲ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವೇ ನಾಶವಾದರೂ ಆ ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದೇವರ ಕೃಪೆಯೊಂದಿಗೆ ಬದುಕನ್ನ ಸತ್ಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಕಾರ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಯೋಚನೆ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೇ, ಪ್ರತಿ ಮಾತಿನಲ್ಲೂ ಸತ್ಯ ಬೆರೆತು ಹೋಗಬೇಕು. ಸದಾ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿ ಸತ್ಯವಂತರಾಗಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಆ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಗಳು ಬಲವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ತನ್ನೊಳಗಿರುವ ದೇವರ ಹುಡುಕದೆ ಹೊರಗಿನ ವೇಷಗಳನ್ನ ತೊಡುವುದರಲ್ಲೆ ಜೀವನ ಕಳೆವ ಮಾನವರು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಹತ್ತಿರವೂ ಸುಳಿಯಲಾರರು. ಆಸೆ, ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆಗಳೆಂಬ ಮಾನವ ಸಹಜ ದುರ್ಗುಣಗಳನ್ನ ಸುಟ್ಟನಂತರವೇ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ರಂಗಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಸಾಧಕನಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಾಧಕ ಎಂದರೆ, ಬದುಕಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಸೆ ಲಾಲಸೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನೆ ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನೆ ಬದುಕಿನ ಆದ್ಯತೆ ಎಂಬಂತೆ ಅಂತಸತ್ವದ ಹುಡುಕಾಟ ಮಾಡುವವ. ಸಾಧಕನಿಗೆ ಸದಾ ಸತ್ಯನ್ವೇಷಕ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಅಸತ್ಯಗಳ ತ್ಯಜಿಸುತ್ತ ಸತ್ಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಿಸುತ್ತ, ಬೇರೆ ದಾರಿಗಳ ಹಿಡಿಯದೆ, ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತ ನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಕೆಲವು ಕಠಿಣ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದೇವರಿದ್ದಾನಾ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಅವನಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ-ಮಮಕಾರವೆಂಬುದಿದೆಯಾ? ನಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬರುವನೆ ಎನ್ನುವ ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿದರ್ಶನ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಇದು ಭಾರತದ ಗುಜರಾತಿನ ಅಹಮದಾಬಾದಿನಲ್ಲಿ 2014ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನೆ.

ಅಹಮದ ಬಾದಿನಲ್ಲಿ ಬಲು ಮೇಧಾವಿಯಾಗಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಯುವಕ ತನ್ನ ಈ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೆ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸಿ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲೆ ಬಲು ಶ್ರೀಮಂತನಾಗಿದ್ದ. ಅವನ ಈ ದಿಢೀರ್ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡ ಅವನ ಹಿತಶತೃಗಳು ಅವನ ವಿರುದ್ಧ ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಕತ್ತಿ ಮಸೆಯತೊಡಗಿದರು. ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೋಸವಾಗುತ್ತ ಹೋಯಿತು. ಹೀಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಯುವಕನ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಅವನು ಬಹಳಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ವ್ಯಥಾ ವ್ಯಯವಾಗಿರುವುದು, ಆತನಿಗೆ ಯಾರೋ ಮೋಸ ಮಾಡಿರುವುದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂತು. ಹೀಗಾಗಿ ಮಗನ ಮೇಲೆ ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹಾಕಿದರು.

ತನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಆಗಿದ್ದ ಅನ್ಯಾಯದಿಂದ ಯುವಕ ಬೀದಿಗೆ ಬಿದ್ದ. ಹೀಗೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅತಿಯಾದ ಆಯಾಸ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇಲ್ಲದ ದೇಹ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವಂತಾಯಿತು. ದಾರಿ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೆ ಇದ್ದ ಒಂದು ಹೋಟೆಲ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಇದ್ದ ಚೂರು ಪಾರೂ ಹಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬೇಕೆ ನ್ನುವಷ್ಟರಲ್ಲೇ, ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕಷಾಯ ವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಗು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಅವನ ಬಳಿ ಬಂದು 'ಇಲ್ಲಿ ದೊರೆವ ಆಹಾರ ಗುಣ ಮಟ್ಟ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ವಾದೀತು' ಎಂದರು. ಆಗ ಅವನು 'ನನ್ನ ಬಳಿ ಇರುವ ಹಣಕ್ಕೆ ಇದೆ ಆಹಾರ ಸಿಗುವುದು' ಎಂದನು. ಕಷಾಯ ವಸ್ತ್ರಧಾರಿ ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತ 'ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಬಾ, ನಿನಗೆ ರುಚಿಯಾದ,ಶುಚಿಯಾದ ಆಹಾರ ನೀಡುವೆ' ಎಂದ. ಆ ಸನ್ಯಾಸಿ ಈತನನ್ನು ಕಾಳಿ ಮಂದಿರದೆಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದ. ಅಲ್ಲಿ ರುಚಿಯಾದ ಊಟವೂ ದೊರೆಯಿತು. ಸಂಜೆಯಾಗುವ ತನಕ ಇಬ್ಬರೂ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ಕೂತರು. ಸಂನ್ಯಾಸಿ, 'ಎಲ್ಲಿ ತಂಗಿರುವೇ?' ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ, ಯುವಕ, 'ನಾನಿಲ್ಲಿ ಹೊಸಬ' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದ. ಸಂನ್ಯಾಸಿ 'ಸರೀ, ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಬಾ..ನಿನಗೆ ತಂಗಲು ಸ್ಥಳ ನೀಡುವೆ' ಎಂದ. ಇಬ್ಬರೂ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ನಡೆದರು. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಊಟ ಮಾಡಿ ತನಗಾಗೇ ಮೀಸಲಿಟ್ಟ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಯುವಕ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರಿದ ಸೂರ್ಯೋದಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಯುವಕ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬಂದ. ಅಪರಿಚಿತನೊಬ್ಬ ಆಶ್ರಮದ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಬಂದದ್ದನ್ನ ಕಂಡ ಕಾವಲು ಗಾರ ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಂಡು, 'ನೀನು ಯಾರು? ಇಲ್ಲೇನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆ?' ಎಂದಾಗ ಯುವಕ, 'ನನ್ನನ್ನು ಸನ್ಯಾಸಿಯೊಬ್ಬರು ಕರೆತಂದು, ಊಟ, ವಿಶ್ರಮಿಸಲು ಸ್ಥಳ ನೀಡಿದರು' ಎಂದ. ಕಾವಲು ಗಾರನಿಗೆ ಕೌತುಕ ವೆನಿಸಿತು. 'ಅದೋ ಅಲ್ಲೆ ಇದೆ ಯಲ್ಲ ಭಾವಚಿತ್ರ, ಅದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ನನ್ನನ್ನಿಗೆ ಕರೆತಂದದ್ದು'. ಕಾವಲು ಗಾರನಿಗೆ ನಂಬಲಾ ಗಲಿಲ್ಲ. ಗಾಬರಿ, ಆತಂಕ, ಭಯ ಎಲ್ಲವೂ ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾವರಿಸಿಕೊಂಡು 'ಅವರು ಮರಣಹೊಂದಿ 6 ವರ್ಷಗಳೆ ಕಳೆದು ಹೋಗಿದೆ' ಇಬ್ಬರು ದಿಗ್ಭ್ರಾಂತ ರಂತೆ ನಿಂತರು. ಅಷ್ಟರೊಳಗೆ ಯುವಕನೊಳಗೆ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯು ಸಂಚರಿಸಿದಂತಾಯಿತು. ಇದಾದ ಬಳಿಕ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿ. ಯಶಸ್ವಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದ. ಮುಂದೆ ದೈವಭಕ್ತನಾಗಿ ಯೋಗಾನಂದರ ದಾರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ. ಈ ಅಪರೂಪದ ನೈಜ ಘಟನೆ ದೇವರ ಹಾಗೂ ಗುರಿವಿನ ಕೃಪೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೂ ನಮ್ಮನ್ನೂ ರಕ್ಷಿಸುವವರು ಯಾರೋ ಬರು ವರು ಎಂದು ಕಾಯುತ್ತ ಕೂರುವುದಲ್ಲ. ಸತ್ಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದರೆ ಆ ಶಕ್ತಿಯೇ ರಕ್ಷೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲು ತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಈ ಸನ್ನಿವೇಷವೇ ಸಾಕು. ದೇವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಸದಾ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕಾಳಜಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತ ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನ ಪೂರೈಸುವ ತಾಯಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ನಿಸರ್ಗದ ಸಾಂಗತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅದಮ್ಯ ಚೇತನ

● ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಅರ್ಕ

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನವು ಅತ್ಯಂತ ಕೃತಿಮವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚಕ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವರು ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಮರ್ಥರಿದ್ದರು. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಕೂಡ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಜೀವನಕ್ರಮದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆಯೇ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬದುಕಿದಾಗಲೇ ನಮ್ಮ ಏಳ್ಗೆ ಸಾಧ್ಯ.

● **ನೈಸರ್ಗಿಕ ಲಯಗಳು:** ಕತ್ತಲು ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದು, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಸಕಾಲಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ. ಹಸಿವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಲ್ಲದು.

● **ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಾಲಕ್ಷೇಪ:** ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಹೊರಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಬಹುತೇಕ ಸಮಯವನ್ನು ಕಟ್ಟಡಗಳ ಒಳಗೇ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಹೊರಗಡೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ, ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಸೈಕಲ್ ಬಳಸುವ ಅಥವಾ ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಸೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೇರಲು ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

● **ಆಹಾರ:** ಈಗ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ನೈಸರ್ಗಿಕತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು-ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು, ಅತಿಯಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮತ್ತು ಆ್ಯಡಿಕ್ಟೀವ್‌ಗಳನ್ನು (ಬಣ್ಣ, ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ರುಚಿ ಮುಂತಾದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಕೊಂಚ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವ ದ್ರವ) ತಿನ್ನದೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

● **ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು:** ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಾವು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಉಡುಪುಗಳಿಗೆ ಕೃತಕ ವಸ್ತ್ರಗಳಿಗಿಂತ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾದವನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಯುಕ್ತ. ರಾಸಾಯನಿಕಯುಕ್ತ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಸಾಧನಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಗಿಂತ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದವು ಉತ್ತಮ. ನೀವು ತಡವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿ, ತಡವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಿದ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ನೀವು ದೇಹದ ಶಿಸ್ತು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸು ತ್ತೀರಿ. ಪ್ರಕೃತಿ ಇದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಸುಕ್ಕುಗಳ ಮೂಲಕ ಸಹಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಅಂತಹ ಒಂದು ಸಹಿಯನ್ನು ಅಳಿಸಿಹಾಕಲು ನೀವು ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಲಾಲನೆ-ಪಾಲನೆ ಮಾಡ ಬೇಕು.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ: ಇಂದಿನ ತರಾತುರಿಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಶಕ್ತಿಗುಂದಿದಾಗ, ಉತ್ಸಾಹವೂ ಬತ್ತಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದಾಗ, ಅದು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ – ಸಂಗ್ರಹಿತ ಕೊಬ್ಬು, ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜಗಳೂ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ಲೂಕೋಸ್- ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲಜನಕದ ಬಳಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಯಾಕ್ಸೈಡ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಲಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾಜಾ ಗಾಳಿಗಾಗಿ ತಹತಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲವು ಬರಿದಾದಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಹಸಿವು ಅದರ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

● **ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸೇವನೆ:** 'ನೀವು ಏನನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೀರೋ ಅದೇ ನೀವು' ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ನೀವು ಏನನ್ನು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರೋ ಅದೂ ಕೂಡಾ ನೀವು. ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಆ ಹೊತ್ತಿನ ಊಟಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಆ ಆಹಾರ ನಿಮಗೆ ಸಿಗಲು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಕಾರಣ ವಾದ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆಹಾರ ಕೇವಲ ಪೌಷ್ಠಿ ಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಪುಟ 4

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಾ?

● ಸದಾಶಿವ್ ಸೊರಟೂರು

ದೇಹಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಎಲ್ಲೋ ಒಂದು ಕಡೆ ಲಿಂಕ್ ಇದೆಯಾದರೂ ಮುಪ್ಪು ಅಡರುವ ವಿಷಯಕ್ಕದು ಸರಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ! ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ ಚರ್ಮ, ಬಿದ್ದ ಹಲ್ಲು, ಇನ್ನು ನನ್ನಿಂದ ಆಗದು ಎಂಬ ಸುಸ್ತು ಇದೆಯಲ್ಲ ಇದು ನಿಮಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ ಅಂತ ತೋರಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೆ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಒಂದು ಮುಪ್ಪು ಅಡರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾ?

ದೇಹ ಹಣ್ಣಾದಂತೆ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಹಣ್ಣಾಗಬಹುದೇನೊ ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಮುಪ್ಪು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಲಾಜಿಕ್ ನ್ನು ನೀವು ನಂಬಿದ್ದರೆ ಅದು ಸುಳ್ಳು. 111 ವಸಂತಗಳನ್ನು ದಾಟಿದ ಸಿದ್ದಗಂಗಾ ಶ್ರೀಗಳ ಮನಸ್ಸು ಈಗಲೂ ಕೂಡ ಪುಟಿಯುವ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿದೆ. ಅವರದು ಈಗಲೂ ಅದೆಂತಹ ಲವಲವಿಕೆ! ಮೊನ್ನೆ ಮೊನ್ನೆ ತೀರಿ ಹೋದ ನನ್ನ ತಾತ ಸಾಯುವ ಹಿಂದಿನವೂ ಕೂಡ ಅದೆಷ್ಟು ಖುಷಿಖುಷಿಯಾಗಿ ಚಟ್ ಪಟ್ ಅನ್ನುವಂತೆ ಕಳೆದಿದ್ದರು. ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗಿರಲಿಲ್ಲ!

ಈಗೀಗ ಕೆಲವು ಇಪ್ಪತ್ತರ ತರುಣರು ಜೋಲು ಮುಖ ಹೊತ್ತು ಕೊಂಡು ತಿರುಗುತ್ತಾರೆ. ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಉಳಿದು ಹೋಗುವ, ಸಲ್ಲದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಕೋಪ ಅಸಹನೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ, ನಿರಂತರವಾದ ದುಡಿಯುವ ಚೈತನ್ಯವಿದ್ದರೂ ಯಾವುದೊ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡು ಕೂತು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ತರುಣನೊಬ್ಬ ಜಪ ಮಾಡುತ್ತ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋದರೆ ಹೇಗೆ? ಅದು ತಪ್ಪು ಅನ್ನುವುದು ನನ್ನ ವಾದವಲ್ಲ! ಆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಆತ ದುಡಿಯಬೇಕು ಅದೇ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಲಕ್ಷಣ ಅದರ ಬದಲು ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಅಂತ ಕೂತು ಬಿಟ್ಟರೆ? ಮನಸ್ಸು ಮುಪ್ಪು ಕಳಚುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ದೇಹದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಬಿಡಿ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಯಂಗ್ ಆಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಮುದಿತನ ವಕ್ಕರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಕತ್ತಲೆಯ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯಲು ಬಿಡದೆ ನಿತ್ಯ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಿಳಿಯುವ ಆಟ ಗಾರನಂತೆ ದುಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಹೀಗೆ ಅಂತ ಯಾವುದೇ ರೆಡಿಮೆಡ್ ಥಿಯರಿಗಳಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟದ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವ, ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವ, ಸದಾ ನಗು ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಹೊರ ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾ ಗುವ, ನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶಿಸ್ತು ರೂಢಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ, ಸದಾ ಹೊಸತನ್ನು ಕಲಿಯುವ ತುಡಿತ ಹೊಂದುವ, ಪುಟ 3