

ಕಲಿತಿದ್ದೇವೆ. ಕೊಳ್ಳುಬಾಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಿಂತ, ಅವನ ಬಳಿ ಇರುವ ಹಣಕ್ಕೆ ಸಂಪತ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮರ್ಯಾದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಆದ ಮೇಲೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿದು ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಮೊದಲು ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಆಮೇಲೆ ಸ್ವಚಿಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಇರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲ ಸಲಹೆಗಳು:

1. ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಸ್ನಾನ ಮುಗಿಸಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದೀವಲ್ಲ ಎಂದು ಯಾವುದೇ ಹಳೆ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡದೆ ಅಂದವಾಗಿ ಶುಭವಾದ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಬೇಕು. ಅದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ತಂದು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

2. ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೂ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಟಿವಿ ನೋಡಬಾರದು. ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಣೆ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಮಯವನ್ನು ತಿಂದು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕೊಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರಬೇಕು.

3. ಮನೆಗೆಲಸ ಆದ ಮೇಲೆ ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಗಂಟೆಯಾದ್ರೂ ಏನನ್ನಾದರೂ ಕಲಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದಾ: ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕೋರ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯೋಗ ತರಗತಿ, ಶ್ಲೋಕ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬಹುದು, ಹೊಸ ಭಾಷೆ ಕಲಿಯಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

4. ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಬೇರೆಯವರ ಜತೆ ಹೋಲಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ. ಕೇವಲ ನಮಗೆ ಆಗಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ನೆನಪು ಸದಾ ಕಾಲ ದೇವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಬೇಕು.

5. ಹಳೆಯ ಗೆಳತಿಯರನ್ನು ಮರೆಯದೆ ಆಗಿಗೇ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಕಷ್ಟ ಸುಖ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮದುವೆ ಬದುಕಿನ ಮುಂದುವರೆದ ಭಾಗ.. ಹಿಂದಿನ ಬದುಕಿನ ಜನರನ್ನು ತೊರೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಗೆಳತನ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಒಟ್ಟಾರೆ ನಾವು ಜೀವನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಇರುವ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಜತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಋಷಿ ನೀಡುತ್ತಾ ನಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಇರುವುದೇ ಗುರಿಯಾಗಿ ಬೇಕು. ಆಗ ಖಿನ್ನತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದವರು ಅದರಲ್ಲೂ ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಇದ್ದವರು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಯೋಗದಿಂದ ಅಂತಃಶಕ್ತಿಯ ಉದ್ದೀಪನ

ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು, ಪ್ರಾಣಿಯಾಮವನ್ನು ಕಲಿತ ಯಾರೂ ಯೋಗಿಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಯಾಮಗಳು ನಮ್ಮ ಲೌಕಿಕ ಬದುಕಿಗೆ ಅನೇಕ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಎಸ್.ಬಿ.ಶಿವಶಂಕರ್

ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತಿರುಚಿ, ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸುವ ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ನಿಲ್ಲುವ, ಕೂರುವ ಇಲ್ಲವೇ ಬಾಗುವ ಕಸರತ್ತನ್ನು ಯೋಗ ಎಂದು ಬಹಳ ಜನರ ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ. ಯೋಗ ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ವಿದ್ಯೆ. ದೇಹ, ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳ ಸಮನ್ವಯ ಸಾಧಿಸುವ ಅದ್ಭುತವಾದ ವಿದ್ಯೆ. ಯೋಗದ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿನ ಕೊನೆಯ ಹಂತವಾದ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕ ವಿಶ್ವಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅದು ಸತ್ತ ನಂತರ ಪಡೆಯುವ ಮುಕ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಬದುಕಿರುವಾಗಲೇ ಮುಕ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು.

ಯೋಗ ಬರಿಯ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತಲ್ಲ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ತಿಳಿದಿರುವ ಯೋಗ ಕೇವಲ ಯೋಗದ ಒಂದು ಭಾಗವಾದ ಆಸನಗಳು.

ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು, ಪ್ರಾಣಿಯಾಮವನ್ನು ಕಲಿತ ಯಾರೂ ಯೋಗಿಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಯಾಮಗಳು ನಮ್ಮ ಲೌಕಿಕ ಬದುಕಿಗೆ ಅನೇಕ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಇನ್ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಾಡಿಸುವ ಮೈಗ್ರೇನ್, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಸಂಧಿಮಾತಗಳಂಥ ನೂರಾರು ದೈಹಿಕ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಸಹಸ್ರಾರು ಜನರು ಇಂತಹ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಯೋಗದ ಕ್ರಿಯೆ ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳನ್ನು ಶೃತಿ ಮಾಡುವುದು. ವೈಣಿಕರು ತಮ್ಮ ವೀಣೆಯನ್ನು ಶೃತಿ ಮಾಡುವಂತೆ ಯೋಗ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳನ್ನು ಶೃತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸಮನ್ವಯ ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ನಮ್ಮ ರೀತಿ ನೀತಿಗಳು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದುವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ತುಂಬ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಅತಃಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಈ ಅತಃಶಕ್ತಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಂದೇ ತೆರನಾದ ಸಾಂದ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯಾಗಲೇ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವಾಗಲಿ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬಾರದು. ನಾವು ಕೆಲವು ದಿನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸದಿದ್ದರೂ, ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕುಂದು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂತೋಷ ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಿತಿಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅತಃಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸಿ ಅದು ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಯೋಗ.

ಯೋಗ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕೆಲವರು. ನಿಜಕ್ಕೂ ಯೋಗ ಆಧ್ಯಾತ್ಮವೂ ಹೌದು ಜೊತೆಗೆ ಅದು ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಹೌದು. ಯೋಗವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದವರು ಕೆಲವು ದಿನ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಅವರ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕೊರತೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಲೋಪವನ್ನಾಗಲಿ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದ ಅಮೆರಿಕದಂತಹ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದು. ಯೋಗದ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಲಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೊಂದಿದರೆ ನಾವು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಮೀರಿದ ಆನಂದದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ಎಲ್ಲ ನೋವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ಇಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದಾದರೆ ಅದನ್ನು ಸಮರ್ಥರಾದವರಿಂದ, ಸರಿಯಾಗಿ, ಕಲಿತು ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಜಾಣತನವಲ್ಲವೇ?

