



ವೈರಾಗ್ಯವೆಂದರೇನು?

ಕಾಶೀಯಾತ್ರೆಗೆ ಹೋದವರು ಹಿಂತಿರುಗುವ ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಪ್ರಿಯವಾದ ತಿನಿಸನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಅಂದರೆ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ವಿಶ್ವೇಶ್ವರನ ಮುಂದೆ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡಿ ಬರಬೇಕು. ಇದು ಮೋಹವನ್ನು ತೊರೆಯುವುದರ ಸಂಕೇತ ಮಾತ್ರ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ವೈರಾಗ್ಯಭರಿತ ಜೀವನದತ್ತ ಮುಖಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಇದರ ಹಿಂದಿನ ಆಶಯ.

ಅಂದರೆ ವೈರಾಗ್ಯದ ಅರ್ಥ ತೊರೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಬಿಡುವುದು ಎಂದಾಯಿತು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಬಿಡುವುದಾದರೂ ಏನನ್ನು? ಕೇವಲ ಊಟ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನೇ? ಅಥವಾ ಇತರ ಸುಖದ ಸಾಧನಗಳನ್ನೇ?

ಮೋಹವನ್ನು ತೊರೆದಾಗ ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಧರ್ಮ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಮೋಹ ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸತಿ-ಸುತರ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೊರೆಯುವುದೇ ಮೋಹವನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮಂಥ

ಸಾಕಷ್ಟು ವೃದ್ಧರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರುವುದು ಇಲ್ಲಿಯೇ. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಏರುಪೇರು ಆಗುತ್ತಿರುವವರಂತೂ ಅದರ ಬಗೆಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾ ಇತರ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗೆಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಜೀವನದಿಂದ ವಿಮುಖರಾಗುವವರು ಬೇಗನೆ ಸಾವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗದಿದ್ದರೂ ಅಂತವರು ಬದುಕಿರುವಷ್ಟು ದಿನ ಸುಖಿಗಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಮಾತ್ರ ನಿಜ. ತ್ರಿಯಾಶೀಲ ಮೆದುಳು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಇರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಸಹನೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಎಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಅವರವರ ಆಸಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

★ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನಾದರೂ ಒಬ್ಬರೇ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಮಾನ ಮನಸ್ಸು ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಮನುಷ್ಯ ಸಂಪರ್ಕ ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯುಕ್ತವಲ್ಲ, ದೇಹದ ನೋವುಗಳಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಮದ್ದಾಗಬಲ್ಲದು.

★ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡೂ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಇದ್ದಷ್ಟೂ ಅವುಗಳ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಳೆದ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಟೀವಿಗಳು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಟೀವಿ ನೋಡುವಾಗ ದೇಹವು ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿರುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಏನಾನ್ನಾದರೂ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಒಳಗೊಂಡಾಗ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಗಿಡಗಳಿಗೆ ನೀರುಣಿಸುವಾಗ, ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಆಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ತ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆ ಎಂದರೆ ನಾವು ಟೀವಿ ನೋಡುವಾಗ ತೂಕಡಿಸಬಹುದೇ ಹೊರತು

ಲಾಫ್ಟರ್ ಕ್ಲಬ್, ಡಾನ್ಸ್ ಕ್ಲಬ್ ಗೆ ಸೇರಿದರೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು ಕಠಿಣವಲ್ಲ.

