

# ಸಂಧ್ಯಾಶಕ್ತಿ

ನಾವು ನಮ್ಮ 'ಶಕ್ತಿ'ಯನ್ನು ಬಹಿಷ್ಕಾರದಲ್ಲೇ ಲೀನಗೊಳಿಸಿದ್ದೇವೆ. ನಮಗೆ ಹೊರಗಿನ ಚಾಪಲ್ಯವೇ ಹೆಚ್ಚು. ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಗಿನ ಬೆಡಗಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಬಾಗುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣು ಹೊರಗಿನ ಸ್ವರೂಪ-ಕುರೂಪಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕಿವಿಯು ಬೇಕಾದ್ದು- ಬೇಡವಾದ್ದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಸುವಾಸನೆಯೊ ದುರ್ವಾಸನೆಯೊ ಇವುಗಳನ್ನು ಮೂಗು ತೂರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಾಲಗೆಯು ಕಹಿಯನ್ನೂ ಸಿಹಿಯನ್ನೂ ಸ್ವಾದಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ತ್ವಗಿಂದ್ರಿಯವು ಸ್ಪರ್ಶ-ಅಸ್ಪರ್ಶಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಭೌತಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳು. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಂಯೋಗವನ್ನು ಬಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಕಂಡಿದ್ದರು. ಬಾಹ್ಯ ಕರ್ಮಗಳು ನಮಗೆ ಬೇಕೆಂಬುದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ, ಅದೇ ಗಂತವ್ಯ ಆಗಿರಬಹುದು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಅಂತಃಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ ಆಧುನಿಕ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಇಮ್ಯೂನಿಟಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ನಾವು ಬಾಹ್ಯ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾದ್ದು ಅವಶ್ಯಕ.

ನಾವು ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿಗಳ ನಡುವೆ ಬಾಳೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹ-ಬುದ್ಧಿ-ಮನಸ್ಸುಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಎಚ್ಚರ-ಕನಸು-ನಿದ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದುಕಿರುವುದು ಸರಿಯಷ್ಟೆ. ನಮ್ಮ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗಾಧವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಸಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಇದರಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಃಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಬೇಕಾದರೆ 'ಅಂತರ್ಮುಖ'ದ ನೆಲೆಯನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ-ಮಧ್ಯಾಹ್ನ-ಸಂಜೆ ಈ ಮೂರು ಕಾಲಗಳನ್ನು ನಾವು ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲ ಎಂಬ ಸಂಜ್ಞೆಯಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಎಂಟು ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲ, ಅದೇ ರೀತಿ ಸಂಜೆ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯಿಂದ ಎಂಟರವರೆಗೂ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲ. ಇವು ಸೂರ್ಯನ ಉದಯ ಮತ್ತು

ಅಸ್ತಮಾನದ ಕಾಲಗಳಷ್ಟೆ. ಪೂರ್ವಿಕರು ರಜೋಗುಣ, ತಮೋಗುಣ, ಇವೆರಡು ಈ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಸುಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ-ಸಂಜೆ ಪ್ರಶಸ್ತವಾದ ಕಾಲ. ಈ ಕಾಲವು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. 'ತ್ರಿಸಂಧ್ಯೆ' ಎಂದು ಪ್ರಾಚೀನರು ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಸೂರ್ಯ ಹುಟ್ಟುವ ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಮಹೂರ್ತ, ಸೂರ್ಯ ಪ್ರತಿರೋಧಿಗಳ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಶಮನಗೊಳ್ಳುವ ಸಂಜೆ ಇವು ಮೂರನ್ನು 'ತ್ರಿಸಂಧ್ಯೆ' ಎಂದೇ ಕರೆದರು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸುಗಳ ಪಟುತ್ವಕ್ಕೆ ಪ್ರಶಸ್ತವೆಂದು ಪ್ರಾಚೀನ ಮನಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾರುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಪುಲ್ಲಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕಶ್ಲಗಳು ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳುವ ಕಾಲವೂ ಹೌದು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಭೂತಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಆರ್ಜಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲವೂ ಹೌದು. ಈ ಕಾಲವನ್ನು ಸಂಗೀತಗಾರರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಲಕ್ಷಾಂತರ 'ಜ್ಞಾನತಂತು'ಗಳು ಸರಭಸತೆಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಆರ್ಜಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸಂಧ್ಯಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ಕಾಲವು ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳ ವಿಕಾಸ ಕಾಲವೂ ಹೌದು. ಸ್ಮೃತಿಗೆ ಬಲವತ್ತರತೆ ಬರುವುದು, ಧೀಶಕ್ತಿ ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುವುದು ದ್ವಿಸಂಧ್ಯಾ ಕಾಲದಲ್ಲೇ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಸಂಧ್ಯಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಾಯತ್ರೀದೈವತ್ವದ ಮೂಲಕ ಸಮುಚಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಪ್ರಕೃತಿ ಪ್ರಸನ್ನಗೊಂಡು ದೇಹ-ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂತುಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತ ಸಂಧ್ಯಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಯೋಗ, ಕಲೆ, ಶಾಸ್ತ್ರ, ಜ್ಞಾನ-ವಿಜ್ಞಾನ ಇವುಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾನಾಸಕ್ತರು ಈ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಆರ್ಜಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದು ಅವರ ಮನಃಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಪಟುತ್ವ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಸ್ಮೃತಿಶಕ್ತಿಯು ಗರಿಗಿದರುತ್ತಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಹಿರೀಕರು ಸಿದ್ಧಾಂತ-ಪ್ರಯೋಗ-ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು

ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಅವಲೋಕಿಸುತ್ತಿದ್ದದ್ದು ಉಂಟು. ಈ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುವ ಕಾಲ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿದ್ದು ಬೆಳಗಿನ 'ಮೌನ' ಸಂಜೆಯ ಮೌನ ಪೂರಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪರೆ ಸಂಧ್ಯಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪ್ರಶಮನಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಅವಶ್ಯವಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಈಗಿನ ಬದುಕು ತೀವ್ರತರವಾದ ವೇಗದಲ್ಲಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಸಾವಯವ ಸಂಬಂಧಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಅಂತಃಶಕ್ತಿ ಹಾಸಗೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆಗ ದೇಹ ನಿಶ್ಚಕ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ವಿಕಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಕಾರಗಳು ಬಾಹ್ಯದ ಒತ್ತಡದೊಂದಿಗೆ ಇಲ್ಲದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಪ್ರಾಚೀನ ಆರ್ಯವೇದಶಾಸ್ತ್ರವು ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿತ್ತು. ಔಷಧಿಯ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಪಟುತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಸಂಧ್ಯಾಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಅಂತಃಶಕ್ತಿಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಇದೇ ಗಾಯತ್ರಿ ಉಪಾಸನೆ. ನಾವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಔಷಧಿಯು ಬೇಡವೇ? ಅದು ಸಂಧ್ಯಾಶಕ್ತಿಯ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆಯ ಸಾತ್ವಿಕ ರೂಪದ ಸಂಧ್ಯಾ ಉಪಾಸನೆಗೆ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಟಿಪೆಟಿನ ಬೌದ್ಧಲಾಮಗಳು ದೇಹ-ಮನಸ್ಸುಗಳ ಸಾವಯವ ಗುಣವನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಅದು ಪ್ರಾಚೀನ ಐಗುಪ್ತರಿಗೂ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಗ್ರೀಕ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರಾಚೀನ ಶಿಲ್ಪಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥಿತ ಚಿತ್ರಗಳು ಇವೆ. ಭಾರತೀಯರ ಈ ಸಂಧ್ಯಾಶಕ್ತಿಯು ಗ್ರೀಕ್ ಐಗುಪ್ತ, ಚೀನಾ, ಟಿಪೆಟ್ ಮತ್ತು ಜಪಾನ್ ಮುಂತಾದ ಕಡೆ ಪಸರಿಸಿತ್ತೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಹತ್ತಾರು ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿವೆ. ಆದರೆ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಎಡಬಿಡಂಗಿತನದ ಭರಾಟೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಮೃತಿಭ್ರಂಶರಾಗಿ ಕುಳಿತಿಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿ, ಮನಸ್ಸತ್ತದ ಪ್ರಕೃತಿ ಇವುಗಳ ಅವಿಗಲಿತ ಸಂಬಂಧವನ್ನು 'ಸಂಧ್ಯಾಶಕ್ತಿ'ಯ ಮೂಲಕ ಅರಿತು ನಾವು ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

## ಪುರಂಜೀವಿ

### ಮಾತೇ ಮತ್ತು

- ಸುಳ್ಳು ನಂಬಿಕೆಯೇ ನರಕ, ಸತ್ಯದ ಅರಿವೇ ಸ್ವರ್ಗ. —ಬೀಚಿ
- ಪದಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಶಬ್ದಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಬೀಳುವ ಕಾವ್ಯವೇ ಸಂಗೀತ. —ಪ್ರೇಮ್‌ಚಂದ್
- ಸ್ತ್ರೀಯರ ಹಟದ ಮುಂದೆ ಯಾರದೂ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. —ಪ್ರೇಮ್‌ಚಂದ್

- ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಆಳಿನಂತೆ ಆಟದ ಸಾಮಾನಿನಂತೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸಮಾಜದ ದುಸ್ಥಿತಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. —ಎಸ್. ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್
- ಮನುಷ್ಯನ ವಿಚಾರ ಸಾಗಿದಂತೆ ಅವನು ತಯಾರಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕಾರಣ ಯಾವಾಗಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠತರವಾದ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. —ಟಿ.ಎಸ್. ಎಲಿಯಟ್

- ರಾಜಕೀಯ ವಿಚಿತ್ರ ಸ್ನೇಹಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. —ಹರ್ಬರ್ಟ್ ಸ್ಪೆನ್ಸರ್
- ಕೇಳಿಸುವ ಸಂಗೀತ ಮಧುರವಾದದ್ದು, ಕೇಳಿಸದಿರುವ ಸಂಗೀತ ಇನ್ನೂ ಮಧುರ, —ಜಾನ್ ಕೀಟ್ಸ್
- ನಿಜವಾದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಜೀವಂತವಾದದ್ದು, ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಉಳ್ಳದ್ದು, ಪ್ರಯೋಗಶೀಲವಾದದ್ದು. —ಪಿ. ಲಂಕೇಶ್