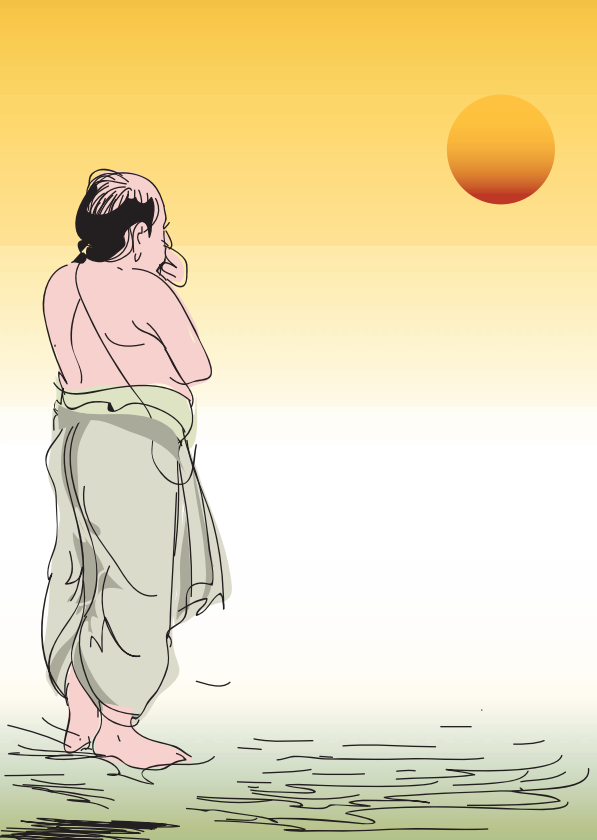


ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಮತ್ತು ಅಂತರಂಗ ಹಾಗೂ ಬಹಿರಂಗ ಶುದ್ಧಿಯ ಒಂದು ಹಿತವಾದ ಕೊಲಾಬೋರೇಷನ್.

ಶುಚಿತ್ವ: ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೆ ಬೆಳಗಿನ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಎಂಬ ನಿಯಮವಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಥಮ ಕಿರಣಗಳು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಬೆಳಗಿನ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮ ಇರುವುದರಿಂದಲೂ, ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡುವವರು ನಸುಕಿನಲ್ಲೇ ಎದ್ದು, ತಮ್ಮ ಪ್ರಾತರ್ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಶುಭ್ರವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಗೆ ಅಣಿಯಾಗಿರಬೇಕಿತ್ತು. ಈ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಎಳುವುದು, ಬೇಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ರೂಢಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಂತರ, ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ನದಿ, ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಂದು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಗೆ ತೊಡಗುವುದು ಹಿಂದಿನ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿತ್ತು; ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಕೈಕಾಲು ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಶುಚಿತ್ವ ಕೈಕಾಲು ಮುಖದ ಮಟ್ಟಕ್ಕಾದರೂ ಇಳಿದು ಉಳಿಯಿತು. ಹೀಗಾಗಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡುವವರು ಶುಚಿಯಾಗಿರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವೂ, ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯವೂ ಆಗಿ, ಶ್ರಮಪಡತನ ದೂರ ಸರಿಯಿತು. ಇದು ಬಹಿರಂಗಶುದ್ಧಿಯಾದರೆ, ಅಂತರಂಗ ಶುದ್ಧಿಗೆ (ಇಲ್ಲಿ ಅಂತರಂಗ ಎಂದರೆ ದೇಹದ ಒಳಭಾಗ; ಆತ್ಮದ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಈ ಲೇಖನಕ್ಕೂ ದೂರವೇ) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ಎಷ್ಟೋ ಪುರೋಹಿತರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದರೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಮೂಗು ಹಿಡಿದು ಕುಳಿತು, ಮಂತ್ರ ಹೇಳುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ ಅಥವಾ ಹಾಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ರೀತಿ ಹೀಗಿದೆ:- ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ತರ್ಜನಿಯಿಂದ ಅದುಮಿಹಿಡಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಚ್ಚಾಸದ ನಂತರ



ಹೆಚ್ಚೆರಳಿನಿಂದ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಹೀಗಾದ ನಂತರ ಉಚ್ಚಾಸವನ್ನು ಎಡದಿಂದ, ನಿಶ್ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಲದಿಂದ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನೂ, ವಾಯುನಾಳವನ್ನೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಬಹುದಲ್ಲದೆ ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದರೆ ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ತತ್ಸಂಬಂಧಿತ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಮೂಲಕ ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ: ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಯೋಗದ ಹಲವಾರು ಆಸನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದೇ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ. ನಂತರ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕಾದಾಗ ಮಂಡಿಕಗಳನ್ನು ಮಡಚದೆ, ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ, ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇಡೀ ಮೈ ಬಾಗಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು, ಡೊಳ್ಳುಹೊಟ್ಟೆ ಬರುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ನೆಟ್ಟಗೆ, ಬೆನ್ನು ಬಾಗಿಸದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಕೆಲವರು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನೂ ಮಾಡುವುದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಷ್ಠ ಲಲಿತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ: ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಘಟ್ಟ ಗಾಯತ್ರೀಜಪ. ನನ್ನ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸು ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಂತ್ರವನ್ನು 36ರಿಂದ 108 ಬಾರಿ ಜಪಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮ. ಇದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಪವನ್ನು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವರಷ್ಟೆ. ಈ ಜಪ ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ಯಾವುದೇ ಚಂಚಲತೆಗೆ ಒಳಗಾಗದೆ, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ 'Concentration' (ಚಿತ್ತೈಕ್ಯಾಗತೆ) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇವಲ್ಲದೆ ಮಂತ್ರಪಠನದಿಂದ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ, ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಪದಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದನಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಭೀರತೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಎಂದರೆ ಬೆಳಕನ್ನು ವಂದಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಸೂರ್ಯ ಹುಟ್ಟುವ ಕಾಲಕ್ಕೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ ಮುಳುಗುವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಎಳೆಯ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳು ಮೈಯನ್ನು ಸೋಕುವುದರಿಂದ ರಿಕ್ಟೋನಂತಹ ರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹ, ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಇಷ್ಟಿಷ್ಟೇ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಉದರದಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲತೆಯನ್ನು ತೊಲಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರೂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಗಳಾದ ನಂತರ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ (ಬೆಳಗಿನ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ನಂತರ ಉಪಾಹಾರ, ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕದ ನಂತರ ಊಟ, ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ನಂತರ ಊಟ ಇದು ಅಂದಿನ ಕಾಲದ ಅಭ್ಯಾಸ; ಈಗ ಸಂಜೆಯ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಗೂ, ರಾತ್ರಿಯ ಊಟಕ್ಕೂ ಸಮಯದ ಅಂತರ ಬಹಳವೇ ಇರುತ್ತದೆ) ಉದರದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲತೆ ತೊಡೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ವಿಶ್ವದ ಹಲವಾರು ಕಡೆಗಳಂತೆಯೇ ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಸೂರ್ಯ ಮಾನವನು ದೇವರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ ಮೊದಲ ದೇವನೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ಕಂಡರೆ ಇರುವ ಭಯವೇ ಬೆಳಕನ್ನು, ಹಾಗೂ ತನ್ಮೂಲಕ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಕವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದೇ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಮೂಲ ಧ್ಯೇಯ. ಅದರ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದತ್ತ ಗಮನವಿತ್ತು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಕ್ರಮ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ರೂಢಿತವಾಗಿದೆ.

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು, ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಿಗಳನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಕಡಿಮೆ ಎಂದರೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಬೇಕು. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಕೇವಲ ಭಯ ಅಥವಾ ಕಾಟಾಚಾರಕ್ಕೆ ಮಾಡಿದುದಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದ ಪ್ರಯೋಜನ ದೇಹಕ್ಕಾಗಲಿ, ಮನಸ್ಸಿಗಾಗಲಿ ಇಲ್ಲ. ಇಂದಿನ ಆತುರದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆ ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯಯ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಾತಲ್ಲ. ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕಕ್ಕೆ ಗುಡ್‌ಬೈ ಹೇಳಿದರೂ, ಒಂದು ಗಂಟೆ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಗೆ ಮೀಸಲಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವುದು ಉಚಿತ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಇದೂ ಎಡವಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ, ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳೂ ಎಡವಟ್ಟಾಗುತ್ತವೆ.

■ ವೈ-ಚಾರಿ