



ಮೂರು ಲೋಕದ ಧೀರ ನಿಧ್ರಾಂಗನೆ/
ಎಲ್ಲರನೂ ಹಿಂಡಿ ಹೀರಿ
ಪ್ರಾಣಾಕರ್ಷಣೆಯ ಮಾಡಿ./ ಕಟ್ಟಿ ಕೆಡಹಿದಳಲ್ಲಾ!
ಇವಳ ಗೆಲುವ ಧೀರನಾರುವನೂ ಕಾಣೆ/ ಇವಳ
ಬಾಣಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿ/ ಏಳುತ್ತ ಬೀಳುತ್ತಲಿದ್ದರು
ಎಲ್ಲರೂ ಗುಹೇಶ್ವರಾ.

ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭು ಸಮಾಜ
ವಿಜ್ಞಾನಿಯೂ ಶರೀರ ವಿಜ್ಞಾನಿಯೂ ಆಗಿದ್ದನು
ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಈ ವಚನ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. ಶರೀರ
ಇದ್ದವರಲ್ಲರಿಗೂ ಹಸಿವು, ನಿದ್ರೆ, ಮೈಥುನಗಳು
ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇವು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶರೀರದ
ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಆಗಿವೆ. ಹೊತ್ತು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹಸಿವು,
ನಿದ್ರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಸಿವು
ಸಂಕಟವನ್ನು ಅಶಕ್ತನವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಿದರೆ
ನಿದ್ರೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮುಜುಗರವನ್ನು ಉಂಟು
ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ವ್ಯಂಗ್ಯವಾಗಿ ಧೀರ
ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಅಲ್ಲಮ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಧೀರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ,
ಮೂರು ಲೋಕದ ಧೀರ ಅವಳು. ಸ್ವರ್ಗ, ಮರ್ತ್ಯ,
ನರಕಾದಿಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಧೀರ ಎಂದು ಹೇಳುವಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ
ಜೀವಿಗೂ ನಿದ್ರೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂದು ನಾಟಿಸುವ
ಇರಾಡೆ. ನಿದ್ರೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ
ಕಷ್ಟ. ಮನುಷ್ಯರು ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳ ಪರಿಧಿಯಲ್ಲಿ
ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿಗೆಂದು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.
ಜಾಗತೀಕರಣವು ಈ ಪರಿಧಿಗಳನ್ನು ದೂಳೆಬ್ಬಿಸಿ
ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಈಗ ಬಹು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳಲ್ಲಿ
ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ತಂತ್ರಜ್ಞರಿಗೆ ಹಗಲು, ರಾತ್ರಿ
ಎಂಬ ಮಾನದಂಡಗಳಿಲ್ಲ.

ಕಾಲ್‌ಪೆಂಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಕ್ಕಳು
ಇಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಿದ್ದಾಗಲೂ ಗ್ರಾಹಕರ ದೇಶದಲ್ಲಿ
ಹಗಲು ಇರುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ರಾತ್ರಿಯನ್ನು
ಹಗಲು ಮಾಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ
ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಹಗಲು
ರಾತ್ರಿಗಳ ಹಂಗಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ನಿಧ್ರಾ
ಸಮಯವನ್ನು ಪಲ್ಲಟಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ
ಈ ಕುರಿತು ತುಸು ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳಗಾಗದೆ ಇರದು.
ಅಂತೂ ಒಂದು ಅವಧಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬೇಕು.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ. ನಿದ್ರೆ
ಬರಿಸಲೆಂದೆ ತರತರದ ಮಾತು, ಥರಪಿಗಳು
ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆಯಷ್ಟೆ. ಅಲ್ಲಮ ಇಲ್ಲಿ
ನಿದ್ರೆ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವ ನಿದ್ರೆ ಬಡುಕರನ್ನು
ಗಮನಿಸಿ ಈ ಮಾತು ಹೇಳಿದಂತಿದೆ. ನಿದ್ರೆ ಒತ್ತರಿಸಿ
ಬಂತೆಂದರೆ ಸಭೆ ಇರಲಿ, ಸಮಾರಂಭವಿರಲಿ,

ನಿದ್ರೆಯೆಂಬ ಮಾಯಾಂಗನೆ

ಕಿಕ್ಕಿರಿದ ಜನಜಂಗುಳಿಯ ಇರಲಿ, ಅದೆಂಥ
ಪ್ರತಿಕೂಲ ವಾತಾವರಣವೇ ಇರಲಿ, ನಿದ್ರೆ
ಯಾರ ಮಾತನ್ನೂ ಕೇಳದು. ನಮ್ಮ ರಾಜಕೀಯ
ನಾಯಕರನೇಕರು ವೇದಿಕೆ ಮೇಲೆ ನಿಧ್ರಾವಶರಾಗಿ
ಟೀಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇವಷ್ಟೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ
ಅದೊಂದು ರೋಗವೆಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ
ಅದರ ಅವಾಂತರವನ್ನು ನೋಡಲಾಗದು.
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವಾಗ
ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ನಿಧ್ರಾಬಡುಕರು ತಾವು
ಇಳಿಯಬೇಕಾದ ಸ್ಥಾನ ಬಿಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ
ಫಜೀತಿ ಪಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ನಿಧ್ರಾದೇವಿ
ಎಂಥೆಂಥವರನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹಿಪ್ಪೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ.
ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಬರಬಾರದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಬಂದು
ಆಯತಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದು ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರು
ಇದ್ದಾರೆ. ನಿದ್ರೆಯಿಂದಾಗಿ ಸುವರ್ಣ
ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡವರು ಇದ್ದಾರೆ.
ವಿಪರೀತ ನಿದ್ರೆ ಬರದಂತೆ ಔಷಧೋಪಚಾರ
ಮಾಡಿಕೊಂಡವರು ಉಂಟು.

ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ನಿದ್ರೆಯ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ
ಬೀಳಬಾರದು. ಮೈಗಳಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಜಾಸ್ತಿ.
ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿಯೂ
ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹಗಲಾದರೂ ನಿದ್ರೆ
ಮಾಡದೆ ಜಾಗರವಾಗಿದ್ದರೆ ಬದುಕು ಸಾರ್ಥಕ.
ಕಡಕೋಳ ಮಡಿವಾಳಪ್ಪನವರು ತಮ್ಮೊಂದು
ತತ್ವಪದದಲ್ಲಿ: ಆಯುಷ್ಯ ಹತ್ತು ರಾತ್ರಿಗೆ ಐವತ್ತು
ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಇಪ್ಪತ್ತು, ಪ್ರಾಯಜ ಫಾಯಕ್ಕೆ
ಮುವತ್ತು

ವಾಯುಗಿಲ್ಲೊ ಹೊತ್ತು| ನೀ ತಿಳಿಯೋ ವ್ಯಾಳಕ್ಕೆ
ಗೊತ್ತು|| ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆಯುಷ್ಯ ಹತ್ತು ಎಂದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ
ಸರಾಸರಿ ಆಯಸ್ಸು 10 ಗುಣಲೆ 10 ಹಿಡಿದರೆ
100 ಆಗುತ್ತದೆ. ನೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಐವತ್ತು
ವರ್ಷಗಳು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇನ್ನು
ಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷ
ಹುಚ್ಚಾಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತೇವೆ. 50+20= 70
ವರ್ಷಗಳು ಆಯ್ತಲ್ಲ ಮುಪ್ಪು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮುಪ್ಪು ಬಂದಾಗ ಮಹತ್ತರವು

ಸಾಧಿಸುತ್ತೇನೆಂಬ ಭ್ರಮೆ ಬೇಡ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ
ಮಡಿವಾಳಪ್ಪ.

ಅರಿವು ಮೂಡಲು ವಯಸ್ಸು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ.
ಸಾಧನೆ ಮುಖ್ಯ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆಯುಷ್ಯ
ಕಳೆಯುವುದು ಅದಷ್ಟು ಮೂರ್ಖತನ
ಎಂಬುದನ್ನು ಮೇಲಿನ ವಚನದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಮ
ನಿದ್ರೆಯ ಉಪಟಳವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತ
ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಧ್ರಾದೇವಿ ಮಹಾಮಾಯಾವಿ.
ಇವಳ ಬಾಣಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ಅನೇಕರು ಏಳುತ್ತ ಬೀಳುತ್ತ
ಕ್ಷತಿಗ್ರಸ್ತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವಳ ಕ್ರೂರ ಆದರೆ
ಮೋಹಕ ಬಾಣದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ
ಇಲ್ಲವೇ? ಇದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಅಸಲಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಏಕೆ
ಅಟ್ಟಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾರಿಗೆ
ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ವಚನದಲ್ಲಿ
ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಕಬ್ಬು ಬೆಳೆಯುವುದಯ್ಯಾ ಕರಿಯ
ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ/ ಉಬ್ಬುಬ್ಬಿ ಬೆಳೆಯುವುದಯ್ಯಾ
ಜಲ ಪ್ರಮಾಣವಿದ್ದಲ್ಲಿ/ ದಾರಿದ್ರ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ
ಬೆಳೆಯುವುದಯ್ಯಾ/ ನಮ್ಮ ಶಿವನ ಸಲೆ ಸಂದ
ಹಿರಿಯರಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳೆಯುವುದಯ್ಯಾ.

ಹೀಗೆ ವಚನ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.
ಕಬ್ಬು ಎಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಲೇ
ಅದಕ್ಕೆ ಉಪವ್ಯಂಭಕವಾಗಿ ಹೇಳಿದ ದಾರಿದ್ರ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ
ನಿದ್ರೆ ಬೆಳೆಯುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು
ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ದರಿದ್ರ ಎಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಬಡವ ಅಥವಾ ನಿರ್ಧನಿಕ
ಅಂತಲ್ಲ. ದರಿದ್ರ ಎಂದರೆ ಸೋಮಾರಿ. ಕೈಲಾಗದ
ಹೇಡಿ. ಮಾತಿನ ಮಾಲೆ ಕಟ್ಟಿ ಇತರರ ಮೇಲೆ
ಕುಳಿತು ತಿನ್ನುವ ಪರೋಪಜೀವಿ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ.
ನಿದ್ರೆ ಎಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯವಾದರೂ
ಹಿತ ವಿತವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಶರೀರವನ್ನು ಸದಾ
ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ
ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ದಿಸಿಯೇ ಕಳೆದವರು ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ.
ಅಂಥವರು ಭೂಮಿಗೆ ಭಾರ. ಸಂಸಾರಗಳಿಗೆ
ಕಂಟಕ. 'ದರಿದ್ರಗ ಎಬ್ಬಿಸಂಗಿಲ್ಲ ದೈವಾನಗ
(ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರು) ಮನಗಸದವು ಇಲ್ಲ' ಎಂದು
ಗಾದೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ವೇದ
ಸುಳ್ಳಾದರೂ ಗಾಡೆ ಸುಳ್ಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು
ನಮ್ಮ ಜನಪದರ ಆಚಲ ವಿಶ್ವಾಸವಾಗಿದೆ.

■ ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಬಾಳಿ

- ಅಧಿಕಾರ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ವಿಚಾರಣೆಯ
ಭಯವೇ ಮೈಗಾವಲು.

—ಡಿವಿಜಿ

- ತಪ್ಪು ದಾರಿಯಿಂದ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡ
ಅಧಿಕಾರದಿಂದ ಒಳಿತನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು
ಶಕ್ತವಾಗದು.

—ಆಲ್‌ಫ್ರೆಡ್ ಟೆನಿಸನ್

- ಹಿಂಸೆಯ ಆಶ್ರಯವನ್ನು ಪಡೆದ ಬಳಿಕ
ಬಲಿಷ್ಠರಲ್ಲಿ ಬಲಿಷ್ಠನು ಕೂಡ ಸದಾ ಭಯ

ಮಾತೇ ಮತ್ತು

ಪೀಡಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅಹಿಂಸೆಗೆ
ಭಯವೆಂಬ ಶಬ್ದವೇ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ.

—ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ

- ಅನುಭವ, ಅಭ್ಯಾಸಗಳೆರಡರ ಕೊರತೆಯನ್ನು
ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ತುಂಬಲಿಕ್ಕಿಸುವುದು
ವಿವೇಕಿಗಳಿಗೆ ತರವಲ್ಲ.

—ಅನಕ

- ಅನ್ಯದಾನಗಳಿಗಿಂತ ಮುನ್ನ ದಾನಗಳಿಲ್ಲ/
ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಮಿಗಿಲು ಇನ್ನಿಲ್ಲ ಜಗದೊಳಗೆ/
ಅನ್ನವೇ ಪ್ರಾಣ ಸರ್ವಜ್ಞ.

—ಸರ್ವಜ್ಞ

- ಅಸೂಯೆ ಅಜ್ಞಾನದ ಕೂಸು.

—ಹ್ಯಾಜ್ಜಿಟ್

- ಅಹಂಕಾರ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಹತ್ತುವ
ರೋಗ.

—ತರಾಸು