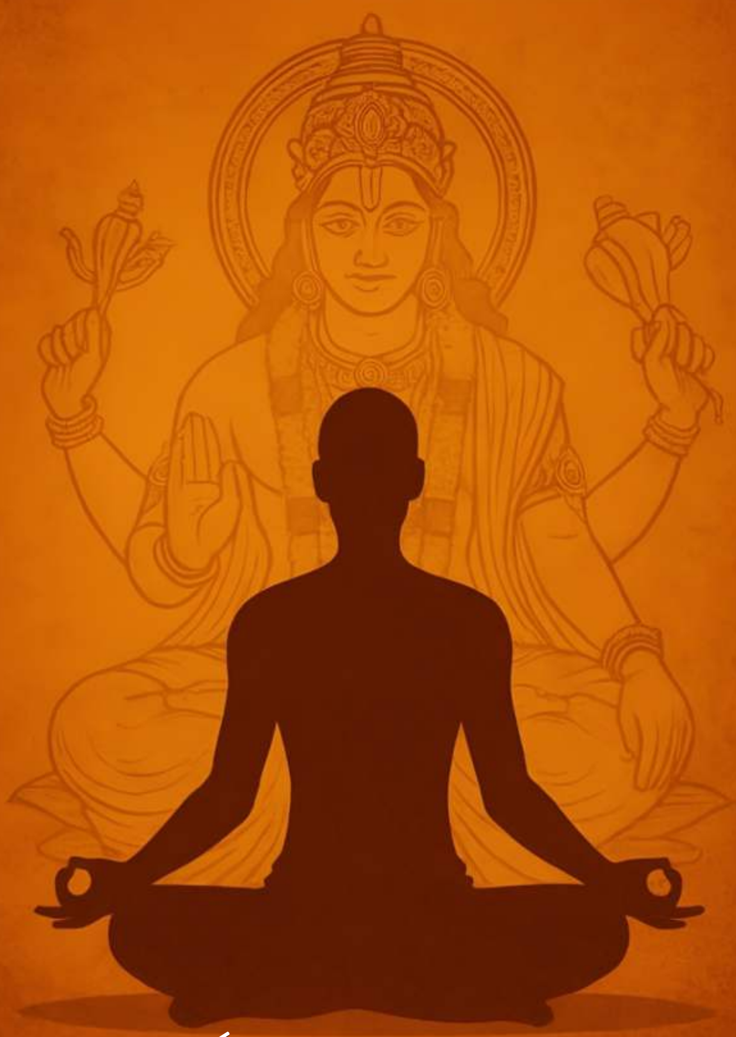
ಏಕಾದಶೀ

ಉಪವಾಸದ ಉಪಯೋಗಗಳು



ಯೋಗೀಂದ್ರ ಭಟ್, ಉಳಿ

ಏಕಾದಶೀ

ಉಪವಾಸದ ಉಪಯೋಗಗಳು

✍ ಯೋಗೀಂದ್ರ ಭಟ್ ಉಳಿ

ಏಕಾದಶೀ

ಉಪವಾಸದ ಉಪಯೋಗಗಳು

ಲೇಖಕರು	**ಯೋಗೀಂದ್ರ ಭಟ್ ಉಳಿ**
ಹಕ್ಕು	ಲೇಖಕರದ್ದು
ಪುಟ	208+4
ಪ್ರತಿಗಳು	1000
ವರ್ಷ	2025 (ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ) 2026 (ಎರಡನೇ ಮುದ್ರಣ)
ಮುದ್ರಣ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ	**ಸುಗುಣ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್** ಶ್ರೀಪುತ್ತಿಗೆ ಮಠ ರಥಬೀದಿ, ಉಡುಪಿ – 576101 ದೂರವಾಣಿ **0820–2531300**

ಪರಿವಿಡಿ

ವಿಷಯ	ಪುಟ
ಗುರ್ವನುಗ್ರಹ ೧	**05**
ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಸುಗುಣೇಂದ್ರತೀರ್ಥ ಶ್ರೀಪಾದರು	
ಗುರ್ವನುಗ್ರಹ ೨	**07**
ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಸುಶ್ರೀಂದ್ರತೀರ್ಥ ಶ್ರೀಪಾದರು	
ಗುರ್ವನುಗ್ರಹ ೩	**10**
ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ವಿದ್ಯಾಪ್ರಸನ್ನತೀರ್ಥ ಶ್ರೀಪಾದರು	
ಗುರ್ವನುಗ್ರಹ ೪	**12**
ಡಾ। ಶತಾವಧಾನಿ ಉಡುಪಿ ರಾಮನಾಥ ಆಚಾರ್ಯರು	
೧. ಉಪವಾಸ ಯಾಕೆ ಮಾಡಬೇಕು?	**29**
೨. ಉಪವಾಸದಿಂದ ಮನಃಶುದ್ಧಿ	**31**
೩. ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸ ಯಾರು ಮಾಡಬೇಕು?	**34**
೪. ಉಪವಾಸ ರೋಗನಿರೋಧಕ	**39**
೫. ಏಕಾದಶಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ	**44**
೬. ಉಪವಾಸದಿಂದ ಉಳಿತಾಯ!	**51**
೭. ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸದಿಂದ ತೆರೆಯುವುದು ನಮ್ಮ ಒಳಗಣ್ಣು	**54**
೮. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಏಕಾದಶೀ	**59**
೯. ಏಕಾದಶೀ ಎಂಬ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಪರ್ವಕಾಲ	**68**
೧೦. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಅದ್ಭುತ ವ್ರತ ಏಕಾದಶೀ	**74**
೧೧. ಲಕ್ಷ್ಮೀಪ್ರದ ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತ!	**79**
೧೨. ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಏಕಾದಶೀ	**87**
೧೩. ಏಕಾದಶೀ ಎಂಬ ಮಹಾಯಜ್ಞ	**92**
೧೪. ವೈಕುಂಠ ಏಕಾದಶೀ	**98**

೧೫. ಏಕಾದಶಿಯಂತೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಜಯಂತಿಯಂದೂ ವಿಹಿತ
ಉಪವಾಸ ವ್ರತ! 105
೧೬. ಉಪವಾಸ ಮತ್ತು ಗುಣದೋಷ 115
೧೭. ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳು ಮತ್ತು ಪಿತೃಗಳೂ
ಉಪವಾಸ! 120
೧೮. ಸರ್ವ ದೇವತೆಗಳು ಮತ್ತು ಪಿತೃಗಳ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿರುವ
ಏಕೈಕ ವ್ರತ ಏಕಾದಶೀ 125
೧೯. ಶ್ರೀ ಪುರಂದರದಾಸ ಪ್ರಶಂಸಿತ ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತ 131
೨೦. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೂ ವಿಹಿತ ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತ 137
೨೧. ಸಾತ್ವಿಕ ತಪಸ್ಸು, ಏಕಾದಶೀ 143
೨೨. ಅಹಿಂಸೆ, ದಾನ, ಸತ್ಯವಚನಾದಿ ಸದಾಚಾರಗಳಿಗಿಂತಲೂ
ಮಿಗಿಲಂತೆ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸ! 148
೨೩. ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? 156
೨೪. ಏಕಾದಶಿಯಂದು ತಿಂದವನಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ,
ತಿನ್ನಿಸಿದವನಿಗೂ ನರಕವಂತೆ ! 161
೨೫. ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸ, ಇನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿ
ಪುಣ್ಯವಂತರಾಗಿ 165
೨೬. ಮಹಾ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ, ಏಕಾದಶೀ 170
೨೭. ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸ – ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ,
ಮಾಡಿಸಿದರೂ ಅಪಾರ ಪುಣ್ಯ! 175
೨೮. ಅಶಕ್ತರು ಹೇಗೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು ? 179
೨೯. ಏಕಾದಶಿಯಿಂದ ಗ್ರಹಚಾರ ದೂರ 183
೩೦. ಏಕಾದಶೀ ಮತ್ತು ಭೌತವಿಜ್ಞಾನ 188
೩೧. ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಏಕಾದಶೀ ಪೂರ್ಣತೆಯ ಪ್ರತೀಕಗಳು 192
೩೨. ಸರ್ವಸಮ್ಮತ ಉಪವಾಸ ವ್ರತ 198
೩೩. ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಾಗಲಿ 204

ಗುರ್ವನುಗ್ರಹ – ೧

ಬಡತನಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಪಿಡುಗು ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕತನ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲೂ ಉಪವಾಸವೆನ್ನುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸಾಧನ.

ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣ 'ಯುಕ್ತಾಹಾರವಿಹಾರಸ್ಯ ಯೋಗೋ ಭವತಿ ದುಃಖಹಾ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮತ್ತೆ 'ವಿಷಯಾ ವಿನಿವರ್ತಂತೇ ನಿರಾಹಾರಸ್ಯ ದೇಹಿನಃ' ಎಂದು ಉಪವಾಸದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಕೀಲಿಕೈ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ, ಭೌತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲವೂ ಹೊಟ್ಟೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಬೌದ್ಧಿಕ, ಭೌತಿಕ ಎರಡರ ಮೂಲನಿಯಂತ್ರಕವಾಗಿ ಸರ್ವನಿಯಂತ್ರಕವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ತಲೆ, ಕಾಲು, ಬೆನ್ನು ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾದರೂ ಔಷಧ ತಿನ್ನುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಹೊಟ್ಟೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹವೂ ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸೂ ಶುದ್ಧ. ಉದರ ಮನುಷ್ಯನ ಉತ್ ಕೃಷ್ಟ ಅಂಗ. ಅದರ ಶುದ್ಧಿ, ಸಮರ್ಥತೆ, ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷಮತೆ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಉದರವೇ ಉದಾರತೆಯ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯದ ಜ್ಞಾಪಕವೂ ಕೂಡ.

ಇಂತಹ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಉದರದ ಶುದ್ಧಿ, ವಿಶುದ್ಧಿ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಪಾತ್ರೆಯ ಶುದ್ಧಿ ಹೇಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವೋ ಹಾಗೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು ದಿವಸಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಉದರದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಜೀರ್ಣವಾದ ಅಥವಾ ಅಜೀರ್ಣವಾದ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಲೇವರಿಗಾಗಿ ಹಿಂದಿನವರು ಜ್ಯೌತಿಷಶಾಸ್ತ್ರದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಂತೆ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸಗಳ ವಿಧಿಯನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ಯೋಜಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ವಿಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗಾಗಲೀ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಾಗಲೀ

ಪುನಶ್ಚೈತನ್ಯ ಪಡೆಯಲು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೆಂಬುವುದು ಬೇಕೇಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯ, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಜಡ ಯಂತ್ರಗಳಿಗೂ ಪುನರೂರ್ಜಿತವಾಗಲು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೆಂಬುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಮನುಷ್ಯನ ಹೊಟ್ಟೆಯೆಂಬ ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಕೊನೆತನಕವೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ? ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಡತನಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕತನವೇ ಆಗಿದೆ ನೋಡಿ!

ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡೇ ಸರ್ವಶಾಸ್ತ್ರಗಳೂ, ಮತಗಳೂ 'ಲಂಘನಂ ಪರಮೌಷಧನಮ್' ಎಂದು ಉಪವಾಸದ ಬಹು ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಕಂಡು ಉಪವಾಸವಿಧಿಗೆ ಅಧಿಕ ಒತ್ತುಕೊಟ್ಟದ್ದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ನಮ್ಮ ಯೋಗೀಂದ್ರ ಭಟ್ ವಿಶೇಷ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿ, ಅಪೂರ್ವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ Ph.D ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಅಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಸಮಯೋಚಿತ. ಅಭಿನಂದನೆ.

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಸುಗುಣೇಂದ್ರತೀರ್ಥ ಶ್ರೀಪಾದರು
ಜಗದ್ಗುರು ಶ್ರೀಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯ ಮೂಲಮಹಾಸಂಸ್ಥಾನ
ಪರ್ಯಾಯ ಶ್ರೀಪುತ್ತಿಗೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಮಠ, ಉಡುಪಿ.

ಗುರ್ವನುಗ್ರಹ - ೨

ಏಕಾದಶೀ

ಆಚಾರ್ಯಮಧ್ವರ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕೊಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತವೂ ಒಂದು. ಅನೇಕ ಆಚಾರ್ಯರ ನಡುವೆ ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತದ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ದೃಢಪಡಿಸಿದವರು ಆಚಾರ್ಯ ಮಧ್ವರು. ಈ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತದ ಆಚರಣೆಯು ಕೇವಲ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಅನೇಕರ ಭಾವನೆ. ಶ್ರೀ ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು ಈ ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಇದು ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಆಚರಿಸಲ್ಪಡುವಂತದ್ದು, ಜಾತ್ಯತೀತವಾಗಿ, ವರ್ಣಾತೀತವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಆಶ್ರಮದವರೂ ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕಾದ ನಿತ್ಯ ವ್ರತಾನುಷ್ಠಾನ ಇದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೆ 'ಕೃಷ್ಣಾಮೃತಮಹಾರ್ಣವ'ದಲ್ಲಿ ಇದರ ಆಚರಣೆಯ ಕುರಿತಾಗಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಶೇಷವಾದ 'ನಾರಾಯಣಪ್ರೀತಿ' ಇದರಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾದಶಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುವಾಗ 'ಎಲ್ಲ ವ್ರತಗಳು ಏಕಾದಶಿಯ ಹಿಂದೆ' ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಅದರ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಸಾರಿದ್ದಾರೆ. ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಂಬರೀಷನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕತೆಯು ಕೂಡ ಏಕಾದಶಿಯ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಸಾಧನೆಗಂತೂ ಏಕಾದಶಿಯ ಆಚರಣೆಯು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕೇಬೇಕು.

ಪ್ರಸಕ್ತ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಾವು ತಿಳಿದಂತೆ ಏಕಾದಶಿಯ ಆಚರಣೆ ಅತಿ ವಿರಳವಾಗಿ ಸಡೆಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಕಾರಣ, ಅದರ ಕುರಿತಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಜಾಗ್ರತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಸಿಹೇಳಿದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅನೇಕರು ಇದನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆ.

ಶ್ರೀಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು ಮಾತ್ರ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟ ವೇದವ್ಯಾಸರ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಒಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವರು ಮಾತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಅಸೂಯಾದಿ ದೋಷಗಳೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ಅಧ್ಯಾತ್ಮವನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು, ಏಕಾದಶಿಗೆ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಆಧುನಿಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಅದರಿಂದ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಲಾಭಗಳಿರುವುದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಏಕಾದಶಿಯ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಗುವ ಒಳಿತುಗಳು ಹಲವು. ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸದಿಂದ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ 'ಶರೀರಮಾದ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಂ' ಎಂಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಮಾತು ಬಂದಿದೆ ಎಂದರೆ ಅದು ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯೆನಿಸದು. ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸದಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಶೈಲಿಯ ಉಪವಾಸಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ನಾವು Biweekly ಮಾಡುವ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸವು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಇದರಿಂದಾಗಿ rejuvenate ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಅಧ್ಯಾತ್ಮಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ ಬಾಯಿಚಾಪಲ್ಯಾದಿ ದೋಷಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಕರ ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸದಿಂದ ಬಾಯಿ ಚಾಪಲ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬಹುದು. ಮತ್ತು ಅದರಿಂದಾಗಿ ವೈರಾಗ್ಯವೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ವೈಯ್ಯಕ್ತಿಕವಾಗಿಯೂ ಏಕಾದಶಿಯು ವಿಶೇಷವಾದ ದೇಹಪುಷ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಸಾಧನೆಗೆ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾನುಗ್ರಹವೂ ಈ ವ್ರತದ ಮುಖೇನ ನಮಗೆ ಲಭಿಸಿದೆ ಎಂಬುವುದಾಗಿ ನಾವು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ.

ಏಕಾದಶಿಯನ್ನು ನಾವೂ ಮಾಡೋಣ ನಮ್ಮವರಿಂದಲೂ ಮಾಡಿಸೋಣ. ಏಕಾದಶಿಯ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿಯು ವಿಶೇಷ ರೂಪದಿಂದ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಂದಿ ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆದಂತಾದೀತು.

ಶ್ರೀ ಯೋಗೀಂದ್ರ ಅವರು ವಿಶೇಷರೂಪದಲ್ಲಿ ಏಕಾದಶಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅನೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು Ph.D Subject ಅನ್ನು ಕೂಡ ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡದ್ದು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಇವರಿಗೂ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಆರಾಧ್ಯಮೂರ್ತಿಯಾದ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅನುಗ್ರಹಿಸಲಿ. ಅವರ ಕೈಯಿಂದ ಏಕಾದಶೀವ್ರತದ ಆಂದೋಲನವೇ ನಡೆಯಲಿ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳಿತಾಗಲಿ. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾನುಗ್ರಹವಾಗಲಿ.

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಸುಶ್ರೀಂದ್ರತೀರ್ಥ ಶ್ರೀಪಾದರು
ಜಗದ್ಗುರು ಶ್ರೀ ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯ ಮೂಲ ಮಹಾಸಂಸ್ಥಾನ
(ಕಿರಿಯ ಪಟ್ಟ)
ಪರ್ಯಾಯ ಶ್ರೀ ಪುತ್ತಿಗೆ, ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಮಠ, ಉಡುಪಿ

ಗುರ್ವನುಗ್ರಹ – ೩

ಶರೀರವನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವ ಉಪವಾಸ

ಭೌತಿಕ ದೇಹದ ಸಹಜ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳಾದ ಆಹಾರ ನಿದ್ರೆ ಭೋಗ ಎಂಬ ಕೆಲವೇ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿ ಬಾಳುವ ಜೀವರಾಶಿ ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ಈ ದೇಹ ಅಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗದೆ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನದ್ದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. 'ಈಶರೀರ ಸಾಧನ ಶರೀರ' ಎಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೊಂದಿಗೆ ಬದುಕನ್ನು ಬಾಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಈ ಮಾನವ ಶರೀರ ಸಾರ್ಥಕ.

ಈ ದೇಹವೊಂದು ಭಗವಂತ ನೀಡಿದ (ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹಕ್ಕಿಂತಲೂ) ಬಹಳಷ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಹೊಂದಿದ ಉಪಕರಣ. ಇದರಿಂದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಭೌದ್ಧಿಕ ಶಕ್ತಿ, ಸಮರ್ಥವಾದ ಮನಸ್ಸು ಭಗವಂತ ಮನುಷ್ಯಜೀವಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟದ್ದು. ಈ ಶರೀರದಿಂದ ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಈ ಬದುಕು ಪಾರಲೌಕಿಕ ನಡೆಗೂ ಸಾಧನವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ಯೋಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಾಗಿದರೆ ಅವನು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಚಿಂತಕ.

ಇಹ ಪರಗಳೆರಡರ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಈ ಶರೀರದ ಯೋಜನೆಗಳಿರಬೇಕು. ಬದುಕಿನ ನಡೆ ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯೂ ಮುಖ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಆಚರಣೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಉಪವಾಸವೂ ಬಹಳ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಾಧನ.

ದೇಹದ ಬಹುಭಾಗಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಕ್ಕಿದರೂ ಜೀರ್ಣಾಂಗವು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಾಂಗಕ್ಕೂ ಒಂದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಉನ್ನತಗತಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಉಪಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೆಡೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದಾದ ಭಯಂಕರ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಜಾಡ್ಯವನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಿ ಭಗವತ್ಪರವಾದ ಚಿಂತನೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಸುವ

ಉಪಕರಣವೇ ಉಪವಾಸ.

ಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ಅಲೌಕಿಕ ಉಭಯ ಮುಖಗಳಿಂದ ಉಪವಾಸದ ಮಹತ್ವವೇನು ಎಂಬುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಿದವರು ಯೋಗೀಂದ್ರ ಭಟ್ ಉಳಿ ಇವರು. ತನ್ನ ಗುರುಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜನಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆದೊಯ್ಯುತ್ತಿರುವ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ರಾಯಭಾರಿ ಅವರು.

ವಿಸ್ತೃತವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಚಿಂತನೆಗಳ ಫಲವಾಗಿ *(Fasting and Spiritual progress A philosophical and experiential study)* ಉಪವಾಸ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗೆಗೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಧ್ಯಯನ' ಎಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅವರು Ph.D ಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಮಂಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು ತಿಳಿದು ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಅವರಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕೊಡುಗೆಗಳು ಸಾಧಕ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಸಿಗಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತಾ ಅವರಿಗೆ ಶ್ರೇಯೋಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಕರುಣಿಸಲೆಂದು ನಮ್ಮ ಆರಾಧ್ಯಮೂರ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಇತಿ ಸಪ್ರೇಮ ನಾರಾಯಣ ಸ್ಮರಣೆಗಳು

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ವಿದ್ಯಾಪ್ರಸನ್ನತೀರ್ಥ ಸ್ವಾಮೀಜಿ
ಜಗದ್ಗುರು ಶ್ರೀ ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯ ಮಹಾಸಂಸ್ಥಾನಂ
ಶ್ರೀ ಸಂಪುಟ ನರಸಿಂಹಸ್ವಾಮಿ
ಶ್ರೀ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಮಠ, ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ.

ಗುರ್ವನುಗ್ರಹ - ೪

Diet ದಿನ ಏಕಾದಶೀ

ನಾವಿಂದು ಮುಂದುವರಿಯುವ ಭರದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಗಳಿಗೂ ವೈಭವದ ಪೂರಣೆಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅಳತೆ ಮೀರಿದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ ಸೊತ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಕೃತಿಗೊಳಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಈ ಶರೀರ ಹೊಸ ಹೊಸ ರೋಗಗಳ ಅವತಾರಕೇಂದ್ರವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕಣ್ಣು-ಕಿವಿ-ಮೂಗು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸಶಕ್ತತೆಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ Diet ತುಂಬ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ದೇಹದೆಲ್ಲ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸತ್ವಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಬಾಹ್ಯದ ಹತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು - ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳೈದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳೈದು ಸೇರಿ ಒಳಗಿನ ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸೂ ದೋಷರಹಿತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಆಹಾರದ ನಿಯಂತ್ರಣ ತುಂಬ ಸಹಕಾರಿ. ಆಹಾರ ದೇಹಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಡಿಯ ದಿನದ ಉಪವಾಸವು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ತಂತ್ರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಉಪವಾಸದಿನದ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಒಂದು ಜಾವದ ಬಳಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ಇದ್ದು ಉಪವಾಸದ ದಿನದ ಮರುದಿನ ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಬಳಿಕ ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಈ ನಿಯಮ ದೇಹದ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಹಾಗೂ refresh ವಿಧಾನದ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನದ್ದೇ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ. ಹೀಗೆ ಸೌರಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿ ಉಪವಾಸದ ದಿನವನ್ನು ಏಕಾದಶಿಯನ್ನಾಗಿ ಪ್ರಾಚೀನರು ಅನುಭವದಿಂದ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಕಂಡರು. ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನದ ಮೇಲೆ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ

ಕಶ್ಮಲ ನಿರ್ಮೂಲನದ ಅಂಶವನ್ನು ಪಾಪಪರಿಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಹೇಳಿಕೆಯಿತ್ತು ಬದುಕಿನ ಕರ್ಮತಂತ್ರದ ಸುಗಮತೆಯನ್ನು ಸಾರಿದರು.

ಇದೋ ಇಲ್ಲಿದೆ ಅವರ ಜೀವನ ಸಾಧನೆಯ ನುಡಿ ಪದ್ಮಪುರಾಣದ ಉತ್ತರಖಂಡದಲ್ಲಿ ದಾಖಲೆಗೊಂಡಿದೆ – ಏಕಾದಶೇಂದ್ರಿಯೈಃ ಪಾಪಂ ಯತ್ ಕೃತಂ ಭವತಿ ಪ್ರಭೋ । ಏಕಾದಶ್ಯುಪವಾಸೇನ ತತ್ ಸರ್ವಂ ವಿಲಯಂ ನಯೇತ್, ಹನ್ನೊಂದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದಾದ ಹಾಳು ಹನ್ನೊಂದನೆಯ ದಿನ (ಏಕಾದಶಿ)ದಂದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಹೋಗಲಿದೆ. ಇದನ್ನು ಹಿಂದೆ ಪುರಾಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಾಜರು ಜನರಿಗೆ ಆದೇಶದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿ ಊರಿನಲ್ಲೆಲ್ಲ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತಂದಿದ್ದರು. ಈಗ ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ Dietನ್ನು ಸೌರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಶವಾಗಿರುವ ನಾವು ಏಕಾದಶಿಯಂದೇ ಮಾಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಬದುಕನ್ನು ಸವೆಸಬಲ್ಲೆವು.

45 ತಾಸು ಉಪವಾಸವಿದ್ದರೆ!?

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸೇರಿ ಒಟ್ಟು 11 ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಆದ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆಯ ದೋಷಗಳ ನಿವೃತ್ತಿಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಪಕ್ಷದ 11ನೆಯ ದಿನದಂದು ಉಪವಾಸ ನಡೆಸಬೇಕು. ಇದೊಂದು ಬಗೆಯ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೂ ಹೌದು. ಈ ಬಗೆಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವೂ ಗುರುತಿಸಿದೆ. ವೇದವಿಜ್ಞಾನವು ಭೌತದೇಹದ ಮೇಲಾದ ಖಗೋಳ ಗ್ರಹಸಂಚಾರದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಏಕಾದಶಿಯಂದೇ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸಿದೆ. ಹೀಗೆ ಜನರು ಉಪವಾಸವನ್ನು ಕೇವಲ ಧಾರ್ಮಿಕಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಉಪವಾಸವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಉಪವಾಸ ಎಂದರೆ ದೇಹವು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯದ ಸ್ಥಿತಿ. ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸುಮಾರಾಗಿ 2 ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ಅನ್ನ–ನೀರು ಸ್ವೀಕರಿಸದೇ ಇದ್ದು ಮರುದಿನ 24 ಗಂಟೆ ಪೂರ್ತಿ ಅನ್ನ–ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಮೂರನೆಯ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸುಮಾರಾಗಿ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅನ್ನನೀರು

ಸೇವಿಸದೆ ಉಪವಾಸವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದು. ಒಟ್ಟು 42 ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಪೂರ್ತಿ ದಿನತ್ರಯದ ಉಪವಾಸ. ಹರಿವಾಸರ ಸಮಯ ಸೇರಿ 45ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಗಂಟೆ ಆಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆದಂತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಮುಖ ಜೈವಿಕ ಮತ್ತು ಚಯಾಪಚಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. 45 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಗಳ ಬಳಕೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ದುರಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ಅಮೆರಿಕನ್ ಪಾಡ್‌ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಲೆಕ್ಸ್ ಫ್ರಿಡ್‌ಮನ್ ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿಯವರೊಂದಿಗೆ 3 ಗಂಟೆಗಳ ಪಾಡ್‌ಕ್ಯಾಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಫ್ರಿಡ್‌ಮನ್ 45 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದ್ದಾಗಿ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಧಾನಿ ಜೊತೆಗಿನ ಪಾಡ್‌ಕ್ಯಾಸ್ಟ್‌ಗೆ ಮೊದಲು, ಫ್ರೀಡ್‌ಮನ್ 45 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕೇವಲ ನೀರು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿದಿದ್ದರು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಉಪವಾಸವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಿಡುವುದಲ್ಲ, ಅದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಇದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರಧಾನಿ ಮೋದಿ ವಿವರಿಸಿದರು.

ಮೊದಲ 6 ರಿಂದ 12 ಗಂಟೆಗಳು – ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅವಲಂಬನೆ

ಉಪವಾಸ ಆರಂಭವಾದ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ದೇಹವು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ತನ್ನ ಪ್ರಾಥಮಿಕಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತದೆ.ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾದ ನಂತರ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ದೇಹವು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅನ್ನು ಗ್ಲೈಕೊಜೆನ್ ಎಂದು ವಿಭಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹವು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸುಡುತ್ತದೆ.

12 ರಿಂದ 24 ಗಂಟೆಗಳು – ಗ್ಲೈಕೊಜೆನ್ ಸವಕಳಿ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಸುಡುವಿಕೆ

ಸುಮಾರು 12 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ದೇಹದ ಗ್ಲೈಕೊಜೆನ್ ಸಂಗ್ರಹವು

ಖಾಲಿಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಈಗ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ವಿಭಜನೆಯ (ಲಿಪೊಲಿಸಿಸ್) ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಕೀಟೋಸಿಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಕೀಟೋನ್ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಇದು ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಇಂಧನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ಉರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹವು ಅದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಟೋಫ್ಯಾಜಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಪಯುಕ್ತ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ಹೊಸ ಕೋಶಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

24 ರಿಂದ 36 ಗಂಟೆಗಳು – ಆಟೋಫ್ಯಾಜಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಬದಲಾವಣೆ

ಆಟೋಫ್ಯಾಜಿ ವೇಗಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ದೇಹವು ಹಳೆಯ ಮತ್ತು ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆಟೋಫ್ಯಾಜಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ, ದೇಹದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಸಹ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅನೇಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಂಬುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನ್ (HGH) ಮಟ್ಟಗಳು 3 ರಿಂದ 5 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ, ಇದು ಸ್ನಾಯುಗಳ ದುರಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಸುಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಮತ್ತು ನೊರಾಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮಟ್ಟವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹವು ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸುಡುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

36 ರಿಂದ 45 ಗಂಟೆಗಳು – ಉಪವಾಸದ ಪರಿಣಾಮ

ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಈಗ ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಗ್ಲುಕೋನೋಜೆನೆಸಿಸ್ ಮೂಲಕ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲದಿಂದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು

ಚಯಾಪಚಯ ದರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಬದಲು 10–15%ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಉರಿಯೂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಹೃದ್ರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ನರ ಕ್ಷೀಣಗೊಳ್ಳುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬು ವೇಗವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಳವಾದ ಜೀವಕೋಶ ದುರಸ್ತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ವೇಗಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಇದು ಹಳೆಯ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲ ಕೋಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ಹೊಸ ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಆಟೋಫ್ಯಾಜಿ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆದಿದೆ. 45 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಟೋಫ್ಯಾಜಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಜಪಾನಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಯೋಶಿನೋರಿ ಒಹ್ಸುಮಿ ಅವರು ಆಟೋಫ್ಯಾಜಿ ಕುರಿತ ಸಂಶೋಧನೆಗಾಗಿ ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದರು. ಆಟೋಫ್ಯಾಜಿಯು ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆ ವಿರೋಧಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರೋಧಿ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ನರಕ್ಷೀಣಗೊಳ್ಳುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್) ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ತೋರಿಸಿದರು. 2019ರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನವು 24 ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಟೋಫ್ಯಾಜಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದೆ. 2018ರಲ್ಲಿ ಸೆಲ್ ಮೆಟಾಬಾಲಿಸಮ್ ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, 48ಗಂಟೆಗಳ ಉಪವಾಸವು ಕಾಂಡಕೋಶ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಾಗಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಏಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ – ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸುಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ವೇಗಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಂವೇದನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ – ಇದು ಟೈಪ್–2 ಮಧುಮೇಹದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಟೋಫ್ಯಾಜಿ ಮೂಲಕ ಜೀವಕೋಶ ಶುದ್ಧೀಕರಣ – ಹಳೆಯ ಮತ್ತು ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ – ಇದು ಸಂಧಿವಾತ, ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಇತರ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ – ಕೀಟೋನ್ ದೇಹಗಳು ಮೆದುಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ.

ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ – ಇದು ಕರುಳಿನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀವಿತಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು – ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು ಎಂದು ತೋರಿಸಿವೆ.

ಈ ಜನರು 45 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬಾರದು

ಗರ್ಭಿಣಿ ಅಥವಾ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು. ಟೈಪ್ 1 ಮಧುಮೇಹ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ (ಹೈಪೊಗ್ಲಿಸಿಮಿಯಾ) ಇರುವವರು, ಗಂಭೀರ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ, ತುಂಬಾ ದುರ್ಬಲ ಅಥವಾ ಈಗಾಗಲೇ ಕಡಿಮೆತೂಕ ಹೊಂದಿರುವವರು, ಉಪವಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ, ಆಯಾಸ, ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಅಥವಾ ಮೂರ್ಛೆಹೋಗುವವರು.

ಜಪಾನಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಯು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾದ ಏಕಾದಶಿಯನ್ನಾಗಲಿ, ಖಗೋಳನಿಷ್ಠವಾದ ಗ್ರಹಚಾರವನ್ನಾಗಲಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನಷ್ಟೇ ಗಮನಿಸಿ ಬಹುಮಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾನೆ. ಇದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪವಾದಗ್ರಸ್ತವಾಗಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾದ ಏಕಾದಶಿ ದಿನದಂದು ಮಾಡಿದ ಉಪವಾಸವು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಜೈವಿಕವಾಗಿ ಹತ್ತಾರು ಲಾಭಗಳನ್ನು ನೀಡಲಿದೆ. ಪುಣ್ಯವೃದ್ಧಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಜನ್ಮಾಂತರದ ಪಾಪಗಳ ಪರಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಸದ್ಗತಿಯ ಸೌಕರ್ಯವು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಲಭಿಸಲಿದೆ. ಪುರಾಣಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದ ಇದರ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಸ್ಪಷ್ಟ ನಿರ್ಣಯದೊಂದಿಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ನಡೆಸಿ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ದಿನ ನೀಡಿ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಎತ್ತಿಹಿಡಿದವರು ಜಗದ್ಗುರು ಶ್ರೀಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು.

ಶ್ರವಣಾ + ದ್ವಾದಶೀ – ಎರಡು ಉಪವಾಸ

ಪುಣ್ಯಶ್ರವಣನಕ್ಷತ್ರೇ ದ್ವಾದಶೀ ಯದಿ ಸಂಭವೇತ್

ತತ್ರೋಪವಾಸಂ ಕುರ್ವೀತ ಕೋಟಿಯಜ್ಞಫಲಂ ಲಭೇತ್

ದ್ವಾದಶಿಯಂದು ಶ್ರವಣಾ ನಕ್ಷತ್ರ ಬಂದರೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದವ ಕೋಟಿಯಜ್ಞಫಲ ಪಡೆವನೆಂಬ ಶೇಷಧರ್ಮದ ಮಾತಿನಂತೆ ಆಚಾರ್ಯಮಧ್ವರ ಕೃಷ್ಣಾಮೃತಮಹಾರ್ಣ್ಣವದಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನದ ಉಪವಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ದ್ವಾದಶೀಂ ಶ್ರವಣೋಪೇತಾಂ ಯೋ ನೋಪೋಷ್ಯಾತ್ಸುಮಂದಧೀಃ

ಪಂಚಸಂವತ್ಸರಕೃತಂ ಪುಣ್ಯಂ ತಸ್ಯ ವಿನಶ್ಯತಿ

ಶ್ರವಣದ್ವಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡದವನ ಐದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿನ ಪುಣ್ಯ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಚಾರ್ಯಮಧ್ವರ ಮಾತಿನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುತೀರ್ಥರು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನವ್ಯಾಪಿನೀ ಶ್ರೋಣಾ ಉಪೋಷ್ಯಾ ವಿಷ್ಣುತತ್ಪರೈಃ

ಶ್ರವಣವು ದ್ವಾದಶಿಯಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದವರೆಗೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ವೈಷ್ಣವರಿಗೆ ಎರಡು ದಿನದ ಉಪವಾಸವಿರುವುದೆಂದು.

ಸೂರ್ಯೋದಯದಲ್ಲಿರುವ ತಿಥಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ನಕ್ಷತ್ರವನ್ನು ಆ ದಿನದ ತಿಥಿಯನ್ನಾಗಿ ನಕ್ಷತ್ರವನ್ನಾಗಿ ಕರೆಯುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಆ ತಿಥಿಯಾಗಲಿ ಆ ನಕ್ಷತ್ರವಾಗಲೀ ದಿನಪೂರ್ತಿ ಅಂದರೆ 24 ಗಂಟೆಯೂ (60 ಗಳಿಗೆ) ಮರುದಿನದ ಸೂರ್ಯೋದಯದವರೆಗೂ ಇರಬೇಕೇಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಗಣಿತದಿಂದ ಅವುಗಳ ಕಾಲವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಹೀಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯೋದಯದಲ್ಲಿ ದ್ವಾದಶಿ ಇದ್ದು ಮತ್ತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತ್ರಯೋದಶಿ ಆರಂಭವಾದರೆ ಶ್ರವಣಾನಕ್ಷತ್ರ ಪೂರ್ತಿ ಇದ್ದರೂ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ಅತ್ರಿಯ ಆಶಯ.

ಪೂರ್ವಮಾವರ್ತ್ತನಾದೂರ್ಧ್ವಂ ವಿಷ್ಣುಭಂ ಯದಿ ಯೋಗಶಃ

ತತೋಽಲ್ಪಾ ದ್ವಾದಶೀ ತತ್ರ ದ್ವಾದಶ್ಯಾಮೇವ ಪಾರಣಮ್

ಸೂರ್ಯೋದಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರವಣಾ ಇದ್ದು ಮತ್ತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಧನಿಷ್ಠಾ ಬಂದರೆ ಆ ದಿನ ದ್ವಾದಶೀ ಪೂರ್ತಿ ಇದ್ದರೂ ಉಪವಾಸ

ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ಸ್ಮೃತಿಗಳ ಆಶಯ.

ಇದರಂತೆ ಸೂರ್ಯೋದಯದಲ್ಲಿ ದ್ವಾದಶೀ ಇದ್ದು ಶ್ರವಣಾ ಇದ್ದು ಮತ್ತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಳೆದು ಮುಂದಿನ ತಿಥಿ ನಕ್ಷತ್ರ ಬಂದರೆ ಅಂದು ಉಪವಾಸ ಇಲ್ಲ.

ದ್ವಾದಶೀ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣಾ ಎರಡೂ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಅಂದರೆ ಅಭಿಜಿನ್ ಲಗ್ನದವರೆಗೂ ಇದ್ದರೆ(ಮುಂದೂ ಇದ್ದರೆ) ಅಂದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುತೀರ್ಥರ ಮಾತು – ಮಧ್ಯಾಹ್ನವ್ಯಾಪಿನೀ ಎಂಬಲ್ಲಿ ಆ ದಿನದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನವ್ಯಾಪಿನಿ ಆದ ಶ್ರವಣಾ ಎಂಬಲ್ಲಿ ಆದಿನ ಎಂಬುವುದು ದ್ವಾದಶೀ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದವರೆಗಿನ ದ್ವಾದಶಿಯುಳ್ಳ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದವರೆಗೂ ಶ್ರವಣಾ ನಕ್ಷತ್ರ ಇದ್ದಾಗ ಅಂದು ಉಪವಾಸ ವಿಹಿತ.

ಇದನ್ನು **ದತ್ತಾತ್ರೇಯಸಂಹಿತೆ** ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದೆ –

ಮಧ್ಯಾಹ್ನವ್ಯಾಪೀನೀ ಶ್ರೋಣಾ ದ್ವಾದಶ್ಯಾ ಸಹ ಸಂಗತಾ
ಉಪೋಷ್ಯಾ ದ್ವಾದಶೀ ತತ್ರ ....

ಉದಯಾದಭಿಜಿನ್‌ಲಗ್ನಗಾಮಿನಿ ಶ್ರುತಿವಾಸರೇ
ಫಾಲ್ಗುನೇ ಪ್ರೋಷ್ಠಪದ್ಯಾಂ ವಾ ಹ್ಯುಪೋಷ್ಯ ವ್ರತಮಾಚರೇತ್ (ಮರೀಚಿ)

ದಿನಾರ್ಧಸಂಯುತಾಂ ಶ್ರೋಣಾಂ ದ್ವಾದಶ್ಯಾ ಸಹ ಸಂಗತಾಮ್
ತಾಮುಪೋಷ್ಯ ವ್ರತಂ ಕುರ್ಯಾತ್ ವಾಮನಸ್ಯಾತಿವಲ್ಲಭಾಮ್ (ಸಂವರ್ತ)

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದವರೆಗಾದರೂ ತಿಥಿ–ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಯೋಗ ಇರದಿದ್ದರೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮರೀಚಿಗಳ ಹೇಳಿಕೆ

ಉದಯಂ ವ್ಯಾಪ್ಯ ಯೋ ಯೋಗಃ ತಿಥಿನಕ್ಷತ್ರಸಂಯುತಃ
ಆಮಧ್ಯಾಹ್ನೇ ನ ಚೇತ್ ಸೋಽಯಂ ಕುರ್ಯಾತ್ ತತ್ರೈವ ಪಾರಣಮ್

ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಮೂಲವಾಕ್ಯ ಶ್ರೀವೇದವ್ಯಾಸರ ವರಾಹಪುರಾಣ –

ಉತ್ತರಾಮಿಶ್ರಿತಾಂ ಶ್ರೋಣಾಂ ನೈವೋಪೋಷ್ಯ ವ್ರತೀ ಭವೇತ್
ನಾಪಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನತೋ ನ್ಯೂನಾ ಲಂಘನಾರ್ಹಾ ಭವೇತ್ ವ್ರತೇ
ಅತೋ ಮಧ್ಯಾಹ್ನಗಾ ಗ್ರಾಹ್ಯಾ ವಿಷ್ಣುವ್ರತಚಿಕೀರ್ಷುಭಿಃ
ಉತ್ತರಾ ವೇಧರಹಿತಃ ಶ್ರವಣೋ ದ್ವಾದಶೀಯುತಃ
ವ್ಯಾಪ್ನೋತಿ ಯದಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನಂ ಕುರ್ಯಾತ್ ತಸ್ಯಾಮುಪೋಷಣಮ್

ಶ್ರೋಣಾಪಿ ದ್ವಾದಶೀ ವಾಪಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನಾತ್ ಪೂರ್ವಮೇವ ತು
ಖಂಡಿತಾ ಸ್ಯಾತ್ತದಾ ನೈವ ದ್ವಾದಶ್ಯಾಂ ಸಮುಪೋಷಣಮ್

ಉದಾಹರಣೆಗೆ 9–9–2011ರಂದು ದ್ವಾದಶೀ ತಿಥಿಯು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಮೊದಲೇ (11 ಗಂಟೆಯ ಒಳಗೆ) ದೃಗ್ಗಣಿತದ ಆಧಾರದಂತೆ ಮುಗಿಯಲಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂದು ಶ್ರವಣಾನಕ್ಷತ್ರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಂತರವೂ ಇದ್ದರೂ ತನ್ನಿಮಿತ್ತ ಉಪವಾಸ ಇಲ್ಲ. ಅಂದು ಪಾರಣೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕೆಂದೇ ಪುರಾಣಗಳ ವಾದ.

10–3–2020ರಂದು ದ್ವಾದಶೀ ತಿಥಿ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣಾ ನಕ್ಷತ್ರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಳಿಕವೂ ಬಂದಿದೆ. ಅಂದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಲಿದೆ. ಹೀಗೆ ಏಕಾದಶಿ ಮತ್ತು ದ್ವಾದಶಿ ಎರಡು ಉಪವಾಸ.

ನಕ್ಷತ್ರವನ್ನಾಗಲೀ, ತಿಥಿಯನ್ನಾಗಲೀ ಎಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ ಎಂದು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ತಿಳಿಸುವ ದೃಗ್ಗಣಿತವು ಇಲ್ಲಿ ವ್ರತನಿಯಮಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿಸಿದೆ. ಗಣಿತ ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ನಕ್ಷತ್ರದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದವರೆಗೆ ಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಹಾಗೆಯೇ ತಿಥಿಯ ಆರಂಭವು ಅರುಣೋದಯಕ್ಕೆ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಏಕಾದಶ್ಯಾದಿ ವ್ರತಗಳ ಆಚರಣೆಯು ಹೆಚ್ಚು–ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಶುದ್ಧ ಗಣಿತವನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಸರಿಗೊಳಿಸಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ದ್ವಾದಶಿಯಂದು ಶ್ರಾದ್ಧ ಬೇಡ – ಮಧ್ವರು

ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಗೃಹಸ್ಥರು, ಮಕ್ಕಳಿದ್ದವರು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಕೃಷ್ಣಪಕ್ಷದ ಏಕಾದಶಿಯನ್ನು ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲೇ ಸ್ಮೃತಿಗಳಲ್ಲೇ ನಿಬಂಧಕಾರರಲ್ಲೇ ಕಂಡುಬರುವವು. ಅವರಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ತೀರ್ಮಾನ ಇಲ್ಲ. ನಿತ್ಯಕರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ, ಕಾಮ್ಯವ್ರತದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲೇ ಒಟ್ಟು ಗೊಂದಲ. ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು ಏಕಾದಶಿಯ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೃಷ್ಣಾಮೃತಮಹಾರ್ಣವದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಪ್ರಮಾಣ ಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ರುಗ್ಮಾಂಗದನ ಮಾತಿನ ಬಳಿಕ ಬ್ರಹ್ಮನ ಮಾತಿನ ಮೊದಲು ಧರ್ಮವಿಭೂಷಣನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮೂರು ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಆಚಾರ್ಯರು ಉದ್ಧರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಉತ್ತರಾದಿ ಮಠದ ಪ್ರಕಾಶನದಲ್ಲಿ ಆರು ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳ ಹೊತ್ತಗೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಸುದ್ದಿ ಇಲ್ಲ. ಶ್ರೀಯುತ ಪ್ರಭಂಜನಾಚಾರ್ಯರು

ತಮ್ಮ ಪ್ರಕಾಶನದ ಹೊತ್ತಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಇವೆ ಎನ್ನುವುದಾಗಿ ಅಡಿಟಿಪ್ಪಣಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶ್ಲೋಕಗಳ ಅರ್ಥ ಚಿಂತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ನೀಡಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಾತರ್ಹರಿದಿನೇ ಲೋಕಾಃ ತಿಷ್ಠಧ್ವಂ ಚೈಕಭೋಜನಾಃ
ಅಕ್ಷಾರಲವಣಾಃ ಸರ್ವೇ ಹವಿಷ್ಯಾನ್ನನಿಷೇವಿಣಃ
ಅವನೀತಲ್ಪಶಯನಾಃ ಪ್ರಿಯಾಸಂಗವಿವರ್ಜ್ಜಿತಾಃ
ಸ್ಮರಧ್ವಂ ದೇವದೇವೇಶಂ ಪುರಾಣಪುರುಷೋತ್ತಮಮ್
ಸಕೃದ್ಭೋಜನಸಂಯುಕ್ತಾ ಹ್ಯುಪವಾಸೇ ಭವಿಷ್ಯಥ
ಅಕೃತಶ್ರಾದ್ಧನಿಚಯಾಜಲಪಿಂಡೋದಕಕ್ರಿಯಾಃ

ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಅರ್ಥದಂತೆ ಇಂದು ಏಕಾದಶಿ ವ್ರತವನ್ನು ನಡೆಸಲು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು ಎನ್ನುವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಮೂಲಪಾಠದಿಂದ ಬದಿಗಿರಿಸಿರಬೇಕು. ಶ್ರೀಯುತ ಬನ್ನಂಜೆಯವರು ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರ ಕೃತಿಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೃಷ್ಣಾಮೃತಮಹಾರ್ಣ್ಣವ ಹೊತ್ತಗೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಡಿಬರಹವನ್ನೇನೂ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಶ್ರೀ ಹೃಷೀಕೇಶತೀರ್ಥರ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೃತಿ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶ್ರೀರಘುವರ್ಯತೀರ್ಥರ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿ ತೆಗೆಯಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಏಕಾದಶಿವ್ರತವು ಮೂರು ದಿನದ ವ್ರತವು. ದಶಮಿಯಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಒಂದು ಊಟ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ರಾತ್ರಿ ಏನೂ ತಿನ್ನದೆ, ಕುಡಿಯದೆ ಮರುದಿನ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಏನೂ ತಿನ್ನದೇ ಕುಡಿಯದೇ ದ್ವಾದಶಿಯಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಊಟ ನಡೆಸಿ ಅಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ-ರಾತ್ರಿ ಏನೂ ತಿನ್ನದೇ ಕುಡಿಯದೇ, ಮರುದಿನ ತ್ರಯೋದಶಿಯಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟ ಈ ವ್ರತದ ನಿಯಮ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತನಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅಶನ-ಪಾನದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎರಡು ಬಾರಿ. ಅಂದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ. ನಡುವೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ ಕುಡಿಯುವಂತಿಲ್ಲ, ತಿನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ನಿತ್ಯೋಪವಾಸವೆಂದೂ ಗುರುತಿಸುವರು. ದಿನತ್ರಯದಲ್ಲಿ ಏಕಾದಶಿಯ ವ್ರತದ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಿದ್ದರೆ ನಾಲ್ಕು ಊಟ ಬಿಡತಕ್ಕದ್ದು ಎನ್ನುವುದಾಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಆದೇಶ – ಏಕಾದಶೀಫಲಪ್ರೇಪ್ಸುಃ

ತ್ಯಜೇದ್ಭುಕ್ತಚತುಷ್ಟಯಮ್. ದಶಮಿಯಂದು ರಾತ್ರಿ ಊಟ, ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಎರಡು ಊಟ, ದ್ವಾದಶಿಯಂದು ರಾತ್ರಿ ಊಟ. ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ಊಟ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಏಕಾದಶಿ ವ್ರತ ಸಂಪೂರ್ಣವೆನಿಸುವುದು.

ಈ ಊಟದ ನಿಯಮವನ್ನು ಹೇಳುವಲ್ಲಿ ಆಚಾರ್ಯಮಧ್ವರ ಪ್ರಮಾಣಶ್ಲೋಕಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಕಲೆತಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟದ ಅನ್ವಯಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಆ ಎರಡು ದಿನದ ಊಟದಲ್ಲಿಯೂ ಉಪ್ಪು-ಖಾರ(ಹುಳಿ)ಗಳ ತ್ಯಾಗವನ್ನೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಣ್ಣುವಂತೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದು. ಕಾಯಿಹಾಲಿನ ಗಂಜಿ ಇಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಾಗಲಿದೆ. ಅದಕೆಂದೇ ಇಂದಿಗೂ ಉಡುಪಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಮಠದಲ್ಲಿ ದ್ವಾದಶಿಯಂದು ಗಂಜಿ ಸಮಾರಾಧನೆ ಇದೆ. ಊಟದ ನಿಯಮದಂತೆ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ, ಸ್ತ್ರೀಸಂಗವನ್ನು ಬಿಡುವ, ಶ್ರಾದ್ಧ, ಧರ್ಮೋದಕ, ತರ್ಪಣ ಮುಂತಾದ್ದನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಇಲ್ಲಿ ಆಚಾರ್ಯಮಧ್ವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ನಿಷೇಧಗಳು ದಶಮಿ-ದ್ವಾದಶಿಗಳಲ್ಲಿನ ಊಟದ ನಿಷೇಧದಂತೆ ದಿನತ್ರಯಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಒಂದು ಮಾತು ಆಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಮಾತ್ರ ಭೂಶಯನ, ಶ್ರಾದ್ಧವರ್ಜನ, ಪ್ರಿಯಾಸಂಗದೂರ ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಮೂರೂ ದಿನವೂ ನಿಯಮದಲ್ಲಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವುದು ಇಲ್ಲಿನ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ನಿಯಮ. ಉಪ್ಪು - ಖಾರ ತಿಂದ ಮನಸ್ಸು ರಾಜಸ - ತಾಮಸಗಳೆಡೆಗೆ ಒಯ್ಯಲಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹರಿಯೆಡೆಗೆ ಚಿತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ವಾಲದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನವೂ ಸ್ತ್ರೀಸಂಗ, ಮಂಚಶಯನ ನಿಷಿದ್ಧ. ಅದರಂತೆ ಶ್ರಾದ್ಧಾದಿಗಳ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಪಿತೃಸಮಾರಾಧನೆಗಳಿಂದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾರಾಧನೆಯಿಂದ ದೇವರ ಸ್ಮರಣೆ ದೂರವಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಿಯಾಸಂಗಮವನ್ನೂ ಪ್ರಿಯವಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ರಾದ್ಧಾದಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪಾತ್ರರನ್ನಾಗಿ ದೇವಪ್ರಿಯರನ್ನೇ ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶ್ರಾದ್ಧಭೋಜಿಗಳೂ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧರಾದ್ದ-ರಿಂದ ಅಂದು ಸಾಂಗವಾದ ಶ್ರಾದ್ಧಾದಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೇ ಸರಿ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದಶಮಿ-ದ್ವಾದಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರಾನ್ನಭೋಜನವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ

ಪುಣ್ಯಹ್ರಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪುರಾಣಗಳು ಹೇಳಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರನೂ ವಿರಳನು. ಪಿತೃಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಶಾಕಪಾಕಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಂತೆ ಹೇಳಿರುವುದರಿಂದ ಅಂದು ಸಪ್ಪೆ ಊಟವು ಶ್ರಾದ್ಧದ ಅನ್ನದಾನವನ್ನು ಸಂಕೋಚಗೊಳಿಸುವುದು. ಶಾಕಮೂಲತಿಲಗಳ ಸ್ವೀಕಾರವು ದಶಮಿ–ದ್ವಾದಶಿಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಜ್ಯ ಎನ್ನುವುದಾಗಿ ಪುರಾಣಗಳ ಮಾತು. ತಿಲವಿಲ್ಲದ ಶ್ರಾದ್ಧ ಅನೂಹ್ಯ. ಕುತಪ ಕಾಲ, ಮಗಳ ಮಗ, ತಿಲ ಮೂರು ಸೊತ್ತುಗಳು ಶ್ರಾದ್ಧಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದಾಗಿ ಮಹಾಭಾರತ. ಮಧು ಇಲ್ಲದೇನೇ ಶ್ರಾದ್ಧ ನಡೆಸಬಹುದು ಆದರೆ ತಿಲಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಶ್ರಾದ್ಧಕಲ್ಪ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಮಗಳ ಮಗ ಸರ್ವಥಾ ಅಸಂಭವವಾದಾಗ ವಂಶ ಸಣ್ಣದಾದಾಗ ಅದು ಇಲ್ಲದೇನೇ ಶ್ರಾದ್ಧ ನಡೆಯುತ್ತೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕುತಪಕಾಲಕ್ಕೂ ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಅಶಕ್ತರಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಗೆ ಹೇಳಿದ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಆಭಾಸಗಳು ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸವೆಂದು, ದಶಮಿಯಂದು ಒಂದೇ ಊಟವೆಂದು, ಏಕಾದಶಿ ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಲೆಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಂತರ ಉಂಡರೆ ಆತನು ದಿನತ್ರಯದ ಫಲಕ್ಕೆ ಮಧ್ಯಮಭಾಗಿ. ಅಪರಾಹ್ನ ಉಂಡರೆ ಅಧಮಪುಣ್ಯಪ್ರಾಪ್ತಿ. ಸಾಯಂಕಾಲ ಉಂಡರೆ ಆತನು ವ್ರತವನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡವಿದಂತೆ –

ಸಾಯಂಕಾಲೇ ದಶಮ್ಯಾಂ ಯೋ ಭುಂಕ್ತೇ ಸ ವ್ರತಹಾನಿಮಾನ್

ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿ ಉಣ್ಣುವ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಪುರಾಣಗಳು ಅವನನ್ನು ಪಾಪಿಯನ್ನಾಗಿ ಹೇಳಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದಶಮಿಯಂದು ಮಾಡುವ ಕುತಪಕಾಲದ ಶ್ರಾದ್ಧಕ್ಕೆ ಉಣ್ಣುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಬರಲಿದೆ.

ಶ್ರಾದ್ಧದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡರೆ ದಶಮಿ–ದ್ವಾದಶಿಗಳಂದು ಶ್ರಾದ್ಧಮಾಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಂಗಸ್ನಾನವಿದೆ. ದಶಮಿ–ದ್ವಾದಶಿಗಳಲ್ಲಿ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗ ನಿಷಿದ್ಧ. ಶ್ರಾದ್ಧಭೋಜಿಯು ಶ್ರಾದ್ಧದ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಕರ್ತೃವಿನ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿರಬೇಕು. ಅವರಿಬ್ಬರಿಗೂ ರಾತ್ರಿ ಊಟವಿರದು. ಅಂದರೆ ದಶಮಿಯಂದು ಶ್ರಾದ್ಧವಾದರೆ ನವಮಿ ರಾತ್ರಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಊಟವಿಲ್ಲ. ಇದೂ ಒಂದು ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯೇ.

ದಿನತ್ರಯದ ಅನೇಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು

ನೋಡಬಹುದು.

ದಶಮ್ಯಾಂ ಚೈವ ನಕ್ತಂ ಚ ಏಕಾದಶ್ಯಾಮುಪೋಷಣಮ್
ದ್ವಾದಶ್ಯಾಮೇಕಭುಕ್ತಂ ಚ ಅಖಂಡಾ ಇತಿ ಕಥ್ಯತೇ
ಏಕಾದಶ್ಯಾಂ ದಶೈತಾನಿ ವಿಷ್ಣುಭಕ್ತಸ್ತು ವರ್ಜ್ಜಯೇತ್ (ಸ್ಕಾಂದ)
ದಶಮ್ಯಾಮೇಕಭುಕ್ತಸ್ತು ನಾರೀಸಂಗಮವರ್ಜ್ಜಿತಃ
ಅವನಿತಲ್ಪಶಾಯೀ ಚ ಪರೇಽಹನಿ ವಸೇಚ್ಛುಚಿಃ (ಪಾದ್ಮ)

ಇಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಪರಾನ್ನ, ಶಾಕ, ತಿಲಪಿಷ್ಟ, ನಿದ್ದೆ, ತಾಂಬೂಲ, ದಂತಧಾವನ ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಿಷೇಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಬಾರಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುವುದು. ಇದು ಏಕಾದಶೀ ಶುದ್ಧ ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ಹೇಳಿಸದ್ದು. ಅದರಂತೆ ಶ್ರಾದ್ಧದ ಬಗ್ಗೆ ಸೊಲ್ಲೆತ್ತದ ಮೂಲಕ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು. ಜಾಗರಣೆ, ಜಲಪಾನ ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಂಡಾಗ ಇದು ಕೇವಲ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಹೇಳಿದ ನಿಯಮಗಳೆಂದು ಭಾಸವಾಗುವುದು. ಇದರೊಡನೆ ಶ್ರಾದ್ಧ ನಿಷೇಧ ಸೇರಿದಾಗ ಸರಿಯಾಗಲಿದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಿಯೋ ಪ್ರಮಾಣಗಳ ರಾಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರದ್ದೋ ಧರ್ಮಧುರೀಣರ ಕೈವಾಡ ಇದ್ದಿರಲೇಬೇಕು.

ತಾತ್ವಿಕ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಡಲು ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ ನಿಬಂಧಕಾರರು ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪುಂಡ್ರಧಾರಣೆ ಇರಲಿ, ಅನ್ನಪ್ರಾಶನವಾಗಲಿ, ಶಾಂತಿಕರ್ಮಗಳೇ ನಡೆಯಲಿ, ಎಲ್ಲಿಯೂ ತತ್ವನಿಷ್ಠವಾದ ಸತ್ವಪ್ರಚುರವಾದ ಧೋರಣೆಗಳು ನಿರ್ಣಯಗಳು ಇಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಸಾವಿರ ವರುಷಗಳ ಹತ್ತಿರದ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಸೊತ್ತುಗಳೆಲ್ಲ ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೋಟಿಯಲ್ಲೊಂದು ಅಂಶವೂ ಸರಿಯಾದದ್ದಿಲ್ಲ, ಸಿಗುವಂತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಮಾತ್ರ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಸತ್ಯ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪ್ರಮಾಣಗಳ ಸಿಂಧುವನ್ನು ಪರಾಮರ್ಶೆಗೈದವರು ಎನ್ನುವುದು ದಿಟ. ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಬೇರೆ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ ಬೇರೆ ಎನ್ನುವುದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದಾದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಧರ್ಮವೂ ಅಧರ್ಮವಾಗಲಿದೆ, ಅಧರ್ಮವೂ ಧರ್ಮವಾಗಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಮಹಾಭಾರತದ ಉದ್ಗಾರ. ಧರ್ಮದ ಆಚರಣೆ ಸುಲಭ ಆದರೆ ಧರ್ಮ

ಯಾವುದೆಂಬುದರ ಅರಿವು ಅಸುಲಭ. ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತವು ವೈಷ್ಣವಧರ್ಮವು. ಅದಕೆಂದೇ ಇದು ತುಂಬಾ ಸಂಕೀರ್ಣ. ದೇವರ ಒಲುಮೆಯೇ ಬಿಡುಗಡೆಯ ದಾರಿ. ದಿನತ್ರಯದಂದು ಶ್ರಾದ್ಧಾದಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಪೂರ್ವಕ ನಡೆಸಲು ಆಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಶ್ರಾದ್ಧಾದಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಪೂರ್ವಕ ನಡೆಸಿದರೆ ದಿನತ್ರಯವನ್ನು ನಿಯಮಪೂರ್ವಕ ನಡೆಸಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪಿತೃಕರ್ಮಕ್ಕಿಂತ ದೇವಕರ್ಮ ಮುಖ್ಯ. ದೇವಕರ್ಮವಿದು ಪಾಕ್ಷಿಕವಾಗಿದ್ದು ನಿತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ, ಪಿತೃಕರ್ಮವದು ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ ನೈಮಿತ್ತಿಕವೆನಿಸುವುದು.

ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬರುವ ದಿನ ಬಿಡಬೇಡಿ. ಸಂಕೋಚ ಬೇಡ. ನಡೆಸುವ ಎಂದರೆ ಆಶೌಚ ಬಂದರೆ ಆ ದಿನ ಬಿಟ್ಟೇ ಬಿಡುವೆವು. ಶ್ರಾದ್ಧ ಮುಂದೂಡಲಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಗ್ರಹಣ ಬಂದರೂ ಆ ದಿನ ಶ್ರಾದ್ಧ ನಡೆಸಲಾಗದು. ಮರುದಿನವೆಂದರೆ ಹಿಂದಿನ ದಿನಕ್ಕೂ ಶ್ರಾದ್ಧಭೋಜಿಯ ಸಂಬಂಧ ಇರಲಾಗಿ ಗ್ರಹಣದ ಮರುದಿನ ಶ್ರಾದ್ಧ ಎಂದು ಪಂಚಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದೂ ತಪ್ಪೇ ಆಗಲಿದೆ. ಗ್ರಸ್ತಾಸ್ತಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಮರುದಿನ ಶ್ರಾದ್ಧ ಆಗಲೇ ಆಗದು. ಹೀಗೆ ಹೆಂಡತಿ ರಜಸ್ವಲೆಯಾದರೂ ವಾರ್ಷಿಕ ಶ್ರಾದ್ಧ ನಿಲ್ಲಲಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ದ್ವಾದಶಿ–ದಶಮಿಯೂ ಸೇರಿದೆ ಎಂದೇ ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರ ಮಾತಿನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಪರಾನ್ನಂ ಯೋ ಹಿ ಭುಂಜೀತ ದಶಮ್ಯಾಂ ದ್ವಾದಶೀದಿನೇ

ಏಕಾದಶಿವ್ರತಸ್ಯಾಸ್ಯ ದಶಮ್ಯಾಂ ತುರ್ಯಭಾಗತಃ

ದ್ವಾದಶ್ಯಾಮರ್ಧಭಾಗಶ್ಚ ದಾತಾರಮಧಿಗಚ್ಛತಿ

ವರಾಹಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಪರಾನ್ನ ಊಟದಿಂದಾಗುವ ನಷ್ಟವನ್ನು ವ್ಯಾಸರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದಶಮಿ ವ್ರತಾಚರಣೆಯಿಂದ ಬಂದ ಆತನ ಪುಣ್ಯದ ಕಾಲುಭಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವಾದಶಿಯಂದು ಸಂಪಾದನೆಗೈದ ಪುಣ್ಯದ ಅರ್ಧಭಾಗವು ಅನ್ನದಾನ ಮಾಡಿದವನಿಗೆ ಸಂದಾಯವಾಗಲಿದೆ.

ಭುಕ್ತಿಮುಕ್ತಿಪ್ರದಾ ಏಕಾದಶಿ

ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷದ ಮತ್ತು ಕೃಷ್ಣಪಕ್ಷದ ಎರಡೂ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷದ ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸದಿಂದ ಇಹದಲ್ಲಿ ಐಶ್ವರ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲಿದ್ದಾನೆ. ಕೃಷ್ಣಪಕ್ಷದ ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸದಿಂದ

ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯುವನೆಂದು ವರಾಹಪುರಾಣ –

ಯಥಾ ಶುಕ್ಲಾ ತಥಾ ಕೃಷ್ಣಾ ಉಪೋಷ್ಯಾ ಹಿ ಪ್ರಯತ್ನತಃ
ಶುಕ್ಲಾ ಭುಕ್ತಿಪ್ರದಾ ನಿತ್ಯಂ ಕೃಷ್ಣಾ ಮುಕ್ತಿಂ ಪ್ರಯಚ್ಛತಿ

ದ್ವಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸ

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೂರ್ಯೋದಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ತಿಥಿಯು ಆ ದಿನದ ತಿಥಿಯಾಗಿ ಕರ್ಮಾಂಗಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡಲಿದೆ. ಏಕಾದಶಿ ತಿಥಿಯು ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಸುಮಾರಾಗಿ 2 ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಆರಂಭಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಆ ದಿನ ಉಪವಾಸಗೈಯಲು ಯೋಗ್ಯವೆನಿಸಿದೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಅರುಣೋದಯದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ದಶಮಿ ತಿಥಿಯಿದ್ದು, ಸೂರ್ಯೋದಯದಲ್ಲಿ ಏಕಾದಶಿ ಇದ್ದರೂ ಆ ದಿನ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ದಶಮಿಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಏಕಾದಶಿ ಎಂದು – ವಿದ್ಧೈಕಾದಶೀ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ತಿಳಿಯದಾಗಲೀ, ತಿಳಿದೇ ಹಠದಿಂದಾಗಲೀ ಅಂದು ಏಕಾದಶೀವ್ರತವನ್ನಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಹಿಂದಿನ ನೂರು ಜನ್ಮದ ಪುಣ್ಯ ನಷ್ಟವಾಗಲಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮರುದಿನ ದ್ವಾದಶಿಯಂದೇ ಉಪವಾಸ ನಡೆಸಬೇಕು –

ದಶಮ್ಯೈಕಾದಶೀ ವಿದ್ಧಾ ನೋಪೋಷ್ಯಾ ತು ಕದಾಚನ
ದಶಮೀ ಸಂಯುತಾ ಹಂತಿ ಪುಣ್ಯಂ ಜನ್ಮಶತಾರ್ಜಿತಮ್

(ನಾರದಪುರಾಣ)

ಸಕಲಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಸಾರವೆನಿಸಿದ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಸಂದೇಶಗಳ ತವರು. ಹೀಗಾಗಿ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಇದೆ ಅಂದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಅರ್ಥ. ಬಹಳ ದೊಡ್ಡಮಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರುವ ಗೀತೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ 'ಯಜ್ಞೋ ದಾನಂ ತಪಶ್ಚೈವ ಪಾವನಾನಿ ಮನೀಷಿಣಾಮ್' ಎನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಯಜ್ಞ ದಾನ ತಪಸ್ಸು ಅದು ಬಿಡಲಾರದ, ಬಿಡಬಾರದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಯಜ್ಞವು ಬಹಳ ಗೌಜಿಯಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ದಾನವು ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ

ಹೇಳಿಸಿದಂತಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಈ ತಪಸ್ಸು ಅಂದರೇನು ? ಅದನ್ನು ಶ್ರುತಿಯೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. 'ಯಜ್ಞೋ ದಾನೇನ ತಪಸಾ ನಾಶಕೇ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಉಪವಾಸವೆನ್ನುವುದೇ ದೈಹಿಕವಾದ ಮಾನಸಿಕವಾದ ಕಡ್ಡಾಯವಾದ ತಪಸ್ಸು ಎನ್ನುವ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ. ಇದು ವಾಚಿಕವೂ ಹೌದು ಮೌನ ಎನ್ನುವ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ. ಅಂದರೆ ತ್ರಿಕರಣಪೂರ್ವಕವಾದ, ವೇದೋಕ್ತವಾದ ಶುದ್ಧವಾದ ಕರ್ಮ ಅಂದರೆ ತಪಸ್ಸು ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾದದ್ದೇ ಉಪವಾಸ ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ. ಉಪವಾಸದ ಬೆಲೆಯೇನು ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ 'ಉಪವಾಸವತಾ ಕಾರ್ಯಂ ಜಪಹೋಮವರಾರ್ಚನಂ' ನಾವು ಮಾಡುವ ನಿತ್ಯಜಪವಾಗಲೀ ನಿತ್ಯ ದೇವರ ಪೂಜೆಯಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಯಾವುದೇ ವ್ರತ ಕರ್ಮಗಳಾಗಲೀ ಎಲ್ಲವೂ ಉಪವಾಸವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದರ್ಥ. ಅಂದರೆ ಮೌಲ್ಯಾಧಾರಿತವಾದ ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಕರ್ಮಗಳು ಯಜ್ಞವೂ ದಾನವೂ ಉಪವಾಸವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಬೆಲೆ ಎನ್ನುವುದು ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಅಂದರೆ ತ್ರಿಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಕರ್ಮ ಉಪವಾಸ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಧಿಕೃತವಾದ ಒಂದು ದಿನವನ್ನಾಗಲೀ ಸಮಯವನ್ನಾಗಲೀ ಚಿಂತನೆಯನ್ನಾಗಲೀ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಾಖಲೆಗಳು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಳ ಅಗಲವಾದ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕಲಿತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಜನಾನುರಾಗವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ತನ್ನ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ತರುವ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾದ ವಿಮರ್ಶೆಮಾಡಿ ಕೊಡುವ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಟ ಉಳಿಯ ಯೋಗೀಂದ್ರ ಭಟ್ ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಫಲವಾಗಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ವಿಶೇಷವಾದ ಅನುಗ್ರಹದೊಂದಿಗೆ ಜನರಿಗೆ ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಲುಪಿ ಅವರೀರ್ವರ ಅನುಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಜನರೂ ಪಾತ್ರರಾಗಲಿ ಅನ್ನುವ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಈ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ.

– ಡಾ. ಶತಾವಧಾನಿ ಉಡುಪಿ ರಾಮನಾಥ ಆಚಾರ್ಯ

ಲೇಖಕರಿಂದ ಈ ವರೆಗೆ ಪ್ರಕಟಿತವಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳು

೧) ಸ್ತುತಿತತಿ

೨) ಶ್ರೀಶ್ರೀಶಗುಣದರ್ಪಣ

೩) ಭರವಸೆಯ ಬೆಳಕು

೪) ಬಾಳು ಬೆಳದಿಂಗಳು

೫) ಬದುಕಿನ ಬಣ್ಣಗಳು

೬) ರಾಜೋವಾಚ

೭) **The Bright Light of Hope**

೮) **Colors of Life**

೯) **Life The Moonlight**

೧೦) ವಿಶ್ವಗುಣಾದರ್ಶ

೧೧) ಏಕಾದಶೀ

೧. ಉಪವಾಸ ಯಾಕೆ ಮಾಡಬೇಕು?

'ಲಂಘನಂ ಪರಮೌಷಧಂ' ಉಪವಾಸವು ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲ ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಔಷಧಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ದಿನದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ನಮಗೆ ಯಾವ ನಷ್ಟವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಪಾರ ಲಾಭವಿದೆ. ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಾಣುಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದವರ ಮಧುಮೇಹ, ವಾತ, ಅಜೀರ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ಬಾಧೆಗಳು, ಪರಂಪರಾಗತ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಅವರು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಸಿವಾಗತ್ತದೆ ಆಹಾರ ಬೇಕು ಅಂತ ಅನ್ನಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ, ದೇಹಕ್ಕಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿನಂತೆ. ಹಠ ಮಾಡಿದರೂ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಕೊನೆಗೆ ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಮಗು ಕೇಳಿತೆಂದು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಚಾಕಲೇಟ್ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದರ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಹಾಳಾಗುವುದಲ್ಲವೇ? ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೋಸ್ಕರ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಾವು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲೇಬೇಕು.

ಕಾರು, ನೀರಿನ ಪಂಪು ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವುದೇ ಯಂತ್ರಗಳಿರಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರಂತರ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದಂತೆ ಬಳಸಿದರೆ ಬೇಗ ಹಾಳಾಗಬಹುದು. ಆಗಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಬಹುಕಾಲ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗವೂ ಒಂದು ಯಂತ್ರದಂತೆಯೇ. ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ನಾವು ಅದಕ್ಕೆ ನಿರಂತರ ಕೆಲಸ

ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇವೆ. ಒಂದು ಸಲ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಎಷ್ಟೋ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಾವು ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪಾಪ, ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಗಂತೂ ರೆಸ್ಟೇ ಇಲ್ಲ. ಏಕಾದಶಿ ಉಪವಾಸ ಎನ್ನುವುದು ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಕೊಡಬಹುದಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ಆಗಾಗ ನೀರಿನ ಟ್ಯಾಂಕನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಜಠರವನ್ನು ಒಂದು ದಿನ ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಅದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುದು ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಜಾಡ್ಯವೂ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಲು ನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು. ಬೆನ್ನು ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಿರುವ ಬೊಜ್ಜೇ ಕಾರಣವಂತೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನಿಳಿಸುವುದೊಂದೇ ಅದಕ್ಕಿರುವ ಮದ್ದು. ಅನಗತ್ಯವಾದ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಉಪವಾಸಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಬೇರೆ ಉಪಾಯಗಳಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತವನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸಿ.

ಬಹುಶಃ ನೀವೂ ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು, ದನಗಳು ಕೂಡ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಆಗಾಗ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ! ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ಅವುಗಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೂ ಅವುಗಳು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ! ಉಪವಾಸವೆನ್ನುವುದು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

೨. ಉಪವಾಸದಿಂದ ಮನಃಶುದ್ಧಿ

ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಲಿನವಾಗುವ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ನಾನದಿಂದ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಕಡ್ಲೆಹಿಟ್ಟು, ಸೀಗೆಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಶಾಂಪು, ಸಾಬೂನು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಂದು ನಾವು ಪರಿಶುದ್ಧರಾದೆವೆಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿ, ಆಪ್ಯಾಯಮಾನವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಮೈಕೈಗಳಿಗೆ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ತಲೆಕೂದಲಿಗೆ ಸಾಂಬ್ರಾಣಿ ಧೂಪವನ್ನು ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ, ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಕೀವು, ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಸದಾ ತುಂಬಿರುವ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸ್ವಚ್ಛಂದದಿಂದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಂಚರಿಸಿ, ಏನೇನೋ ಅಸಹ್ಯ, ಅಪಸವ್ಯಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಲಿನವಾಗುವ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಗಂಗೆ, ಕಾವೇರಿ ಮೊದಲಾದ ದೈವೀ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ನದಿಗಳ ಪರಿಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ತೀರ್ಥಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ನಾವು ಶುದ್ಧರಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುವುದು ಪರಂಪರಾಗತ ನಂಬಿಕೆ. ಅದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದ ನಮ್ಮ ಪಾಪಗಳೆಂಬ ಕೊಳೆಗಳೂ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತವಂತೆ. ವೇದಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಪರಿಪೂತವಾದ ಕಲಶತೀರ್ಥ ಮತ್ತು ಮಂತ್ರಪುರಃಸರವಾಗಿ ಶಾಲಗ್ರಾಮ, ವಿಗ್ರಹಗಳಿಗೆ ಅಭಿಷೇಕ ಮಾಡಿದ ದೇವರತೀರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಳಭಾಗವು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದಂತೆ. ಶುದ್ಧವಾದ ಪಂಚಗವ್ಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧವಾಗಿ ಸಮೀಕರಿಸಿ, ಸೂಕ್ತಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಿ ದೇವರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರವು

ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದಂತೆ. (ಅದೇನೂ ಚೊಂಬುಗಟ್ಟಲೆ ಸೇವಿಸುವುದಲ್ಲ. ಬಲ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉದ್ದಿನ ಕಾಳು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ತೀರ್ಥವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಒಂದು ಸಲ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರೆ ಸಾಕಂತೆ)

ಹೀಗೆ, ದೇವರ ಪೂಜೆಯಾಗಲಿ, ತೀರ್ಥಸ್ನಾನವಾಗಲೀ, ಹೋಮವಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಇನ್ನ್ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳೇ ಇರಲಿ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಿಲ್ಲದಿಲ್ಲದ್ದರೆ ಪೂರ್ಣಫಲಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ. ವಿಕ್ಷಿಪ್ತವಾದ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದ್ದರಿಂದ ಕಾಲಕಾಲದಲ್ಲಿ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯಲೇಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ನೆಲವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಂತೆ. ಅಂಗಳವನ್ನು ಗುಡಿಸುವಂತೆ. ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಸಲವಾದರೂ ಜಲಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಖಾಲಿಗೊಳಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುವಂತೆ. ಆದರೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಕಣ್ಣಿಗೆಂದೂ ಕಾಣದ, ಕೈಗೆಂದೂ ಸಿಗದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ?

ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧಿಗೆ ಉಪವಾಸವೊಂದೇ ಪರಿಹಾರ ಎಂದದ್ದು ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ. ಗೀತೋಪದೇಶದಲ್ಲಿ. **'ವಿಷಯಾ ವಿನಿವರ್ತಂತೇ ನಿರಾಹಾರಸ್ಯ ದೇಹಿನಃ'** *'ಉಪವಾಸದಿಂದ ನಮ್ಮ ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಿರಾಹಾರದಿಂದ ನಿಗ್ರಹಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸು ಅನಗತ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸುವ ತನ್ನ ಅಧಿಕ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ'* ಎಂಬುವುದಾಗಿ.

ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬಾ ಹಾಲು ಕುಡಿದ ಮೇಲೆ ಬೆಕ್ಕಿನಮರಿ ತುಂಟಾಟವಾಡುತ್ತದೆ. ಕುಚೇಷ್ಟೆಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದ ಕಪಿಯೂ ತನ್ನ ಮಂಗಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬಿದ ಮೇಲೆಯೇ.

ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೂ ಕೂಡ. ಅದು ತನ್ನ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಮ್ಮ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಸಿಗಬೇಕಾದರೆ ನಾವೂ ಕಾಲಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಹಾರತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಕೆಲವರು ಪ್ರಾಣಿಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಪಳಗಿಸಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಅದ್ಭುತ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಅಮೇರಿಕಾದ ಸೀವರ್ಲ್ಡ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಾನೆ, ಶಾರ್ಕ್, ತಿಮಿಂಗಿಲ ಮೊದಲಾದ ಅತ್ಯಂತ ಚಂಚಲ ಜಲಚರಗಳನ್ನೂ ಪಳಗಿಸಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಅಂತಹ ವೀಡಿಯೋಗಳನ್ನು ನೀವೀಗ ಯೂಟ್ಯೂಬ್'ನಲ್ಲೂ ಹುಡುಕಬಹುದು. ಪ್ರದರ್ಶನ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕವಷ್ಟೇ ಅವುಗಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಇದೇ ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ ಗುಟ್ಟು. ಅಹಾರ ನಿಗ್ರಹದ ಮೂಲಕ ಎಂತೆಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನೂ ಪಳಗಿಸಬಹುದು. ನಮಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ನಾನು ನಿರ್ಜಲ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂಬುವುದಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿದವರ ಮನಸ್ಸೂ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಹೇಳಿದಂತೆ ನಾವು ಕೇಳುವುದಲ್ಲ, ನಾವು ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಶಿಸ್ತನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕು. ಆಗ ನಾವು ಗೆದ್ದಂತೆ.

ದೇವರ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಹದಿನೈದು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾಡುವ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಶಿಸ್ತಿನ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಭಾವ್ಯ ಕೆಟ್ಟಯೋಚನೆಗಳಿಂದ, ಪಾಪಕೃತ್ಯಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಪಾರುಮಾಡುತ್ತದೆ.

೩. ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸ ಯಾರು ಮಾಡಬೇಕು?

ಎಲ್ಲ ಕರ್ಮಗಳೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವಿಹಿತವಲ್ಲ. ಅವರವರ ಅರಿವು, ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಕೆಲವೊಂದು ಕರ್ತವ್ಯ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ವಿಧಿಸಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿರುವುದನ್ನೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಅದೆಲ್ಲವೂ ಸಕಾರಣ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಧ್ಯಯನವೇ ಇಲ್ಲದವನು ಕೊಡುವ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳಿಂದ ಅನಾಹುತಗಳೇ ಸಂಭವಿಸ ಬಹುದಲ್ಲವೇ? ಹಾಗೆಯೇ, ನಿರ್ಮಾಣಕಾರ್ಯಗಳ ತಲೆಬುಡವೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ವೈದ್ಯನೊಬ್ಬ ಮನೆಕಟ್ಟಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದರೆ ಏನಾಗಬಹುದು?

ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಪುರುಷರು, ಶಿಶುಗಳು, ವೃದ್ಧರು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ವಯೋವಸ್ಥಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿರುವಂತೆ, ದೇಶ, ಕಾಲ, ವರ್ಣಾಶ್ರಮಗಳೇ ಮೊದಲಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ವೈವಿಧ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಅರ್ಹತೆಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಂದು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿನ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯ ಮತ್ತು ಅನುಭವವು, ನಾವು ಹುಟ್ಟಿದ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಪರಿಸರವನ್ನೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೃಷಿಕರ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದವನಿಗಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಅಭಿರುಚಿಗಳು ನಗರ ನಿವಾಸಿಗಳಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರಿಂದ ಅವರವರಿಗೆ ವಿಹಿತವೆನಿಸಿದ ಕರ್ತವ್ಯ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಸಕ್ತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ದೈನಂದಿನ ಕರ್ಮಗಳು ಅವರವರ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರ ಅವರವರೇ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಜೀವನೋಪಾಯದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ಜಾತಿ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹ ವಿಧಿನಿಷೇಧಗಳಲ್ಲಿ

ಹೆಚ್ಚಿನವುಗಳನ್ನು ಈಗಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅಪ್ರಸ್ತುತ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಆದರೆ ದೇವರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಪೂಜೆ, ವ್ರತೋಪವಾಸಾದಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ, ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ವಿಹಿತವೇ. ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದ ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ಮನುಜರೆಲ್ಲರೂ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಲೇಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ವಿಧಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳಿವು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪರಂಪರಾನುಗತವಾದ ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು, ಅನುಷ್ಠಾನಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಸಂಪ್ರದಾಯದಂತೆ ನಾವು ಕೂಡ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕೆಲವೊಂದು ವಿಧಿಗಳು, ವ್ರತೋಪವಾಸಗಳು ಅವರವರ ಶ್ರದ್ಧೆಗೆ, ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಚರಿಸಬಹುದಾದ ಐಚ್ಛಿಕ ವಿಷಯವೆಂಬಂತೆ ಕಂಡು ಬಂದರೂ, ನಿತ್ಯ ದೇವರ ಸ್ಮರಣೆ, ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸವೇ ಮೊದಲಾದ ಮುಖ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸಿರುವುದು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ಮನುಷ್ಯಜನ್ಮವನ್ನು ಭಗವಂತ ನಮಗೆ ಅನುಗ್ರಹಿಸಿದ್ದೇ, ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಉದ್ಧಾರವಾಗಬೇಕೆಂದು ತಾನೇ? ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಿ, ಪಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ದಟ್ಟಾರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಡುಮನುಷ್ಯರಾಗಿ ನಾವು ಹುಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಇಂತಹ ಅಮೂಲ್ಯ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಆಚರಿಸುವ ಅವಕಾಶ ನಮಗಿರುತ್ತಿತ್ತೇ?

ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸವನ್ನಂತೂ ಅನೇಕ ಪುರಾಣಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಮೃತಿವಾಕ್ಯಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಆಚರಿಸಲೇ ಬೇಕೆಂದು ಆಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಮಹಿಳೆಯರು, ಮಕ್ಕಳು, ಮೈಲಿಗೆಯುಳ್ಳವರು, ಸೂತಕಾದಿಗಳಿಂದ ಬಾಧಿತರು ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಭೇದ ಭಾವಗಳಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ, ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಅತ್ಯಂತ ವಿಹಿತವೆಂದು ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತವೆ!

ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಅವಿವಾಹಿತರು, ಗೃಹಸ್ಥರು, ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರು, ನಿವೃತ್ತರು, ಎಲ್ಲ ಜಾತಿಯವರು, ಎಲ್ಲ ಕಸುಬಿನವರು, ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದವರು, ವಿಧವೆಯರು, ವಿದುರರು, ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿರುವವರು, ದೂರದ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದವರು ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ವಿಧದಿಂದ ವಿಭಾಗಿಸಿ ನೋಡಿದರೂ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸವೆಂಬ ಪುಣ್ಯಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಜಾತಿ, ವರ್ಣಗಳ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಮನುಜರೆಲ್ಲರೂ ಅರ್ಹರೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ, ಶ್ರೀ ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರ '**ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಮೃತಮಹಾರ್ಣವ**'ದ ಈ ಮಾತುಗಳು!

ಬ್ರಹ್ಮಚಾರೀ ಗೃಹಸ್ಥೋ ವಾ ವಾನಪ್ರಸ್ಥೋ ಯತಿಸ್ತಥಾ
ಬ್ರಾಹ್ಮಣಃ ಕ್ಷತ್ರಿಯೋ ವೈಶ್ಯಃ ಶೂದ್ರೋ ಭರ್ತೃಮತೀ ತಥಾ
ಅಭರ್ತೃಕಾ ತಥಾನ್ಯೇ ವಾ ಸೂತವೈದೇಹಿಕಾದಯಃ
ಏಕಾದಶ್ಯಾಂ ನ ಭುಂಜೀತ ಪಕ್ಷಯೋರುಭಯೋರಪಿ

ಎಲ್ಲರೂ ಮನುಜರೆಂಬ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಅಲ್ಲವೆ? ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ದೇಹರಚನೆ, ಒಳಗಿನ ರಕ್ತ, ಮಾಂಸಾದಿಗಳು, ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಮಾತುಕತೆಗಳು, ಚಲನವಲನಾದಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ತಾನೆ? ನಾನು ಆ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದವನು ಆದ್ದರಿಂದ ಕೈಯ್ಯಿಂದಲೇ ನಡೆಯುತ್ತೇನೆ, ಕಾಲಿನಿಂದಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದುಂಟೆ? ನಾನು ಈ ಮನೆತನದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವನು, ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ ಬಾಯಿಯಿಂದಲ್ಲ ಎನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮನುಜರು, ನಮ್ಮೆಲ್ಲರದ್ದೂ ಸಾಧನ ಶರೀರ ಎಂದ ಮೇಲೆ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಗುರಿಯೂ ಒಂದೇ ಆಗಿರಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದು, ನಿಯಮಿಸುವುದು ಒಬ್ಬನೇ ದೇವರು ಎಂದಾದಮೇಲೆ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕೊನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಸೇರಬೇಕಾದದ್ದು ಅದೇ ದೇವರನ್ನಲ್ಲವೇ?

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕನುಕೂಲವಾದ ಜ್ಞಾನ, ಪುಣ್ಯದ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅರ್ಹರೇ. ಕೇವಲ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಬೆಳೆದುನಿಂತಿರುವ ಜಾತಿ, ಅಂತಸ್ತಿನ

ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಸ್ವರೂಪೋದ್ಧಾರಕ್ಕೋಸ್ಕರ ನಾವು ವೈಯ್ಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಡೆಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಧಾರ್ಮಿಕ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಲೋಕವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅವರವರ ಪಾಲಿಗೆ ಬಂದದ್ದನ್ನು ಅವರವರು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಶ್ರೀಮಂತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳದ್ದು ಐಷಾರಾಮದ ಜೀವನಕ್ರಮ. ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರದ್ದು ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿ. ಬಡವರದ್ದು ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿ. ಸಂಗೀತಗಾರರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಗೀತ ಕಲೆ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಒಲಿಯಬಹುದು. ನೃತ್ಯಪಟುಗಳ ಮಕ್ಕಳು ನೃತ್ಯಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾವಿಣ್ಯಸಾಧಿಸುವ ಅನುಕೂಲಗಳಿರಬಹುದು. ಸಿನಿಮಾತಾರೆಯರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿನಿಮಾಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾದ ಅವಕಾಶಗಳು ದೊರೆಯಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ, ಅವರವರ ಆರ್ಥಿಕ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅವರವರ ಮನೆ, ಶಾಲೆ, ವಾಹನ, ಮನೋರಂಜನೆಯ ತಾಣಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗಿಯೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಹುಟ್ಟು ಸಾವುಗಳು ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿನ ವಾರ್ಡುಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಬರಬಹುದಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆಯೇ?

ಬಾಹ್ಯಪ್ರಪಂಚದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಅನೇಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು, ಭೇದಭಾವಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೂ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿರುವ ದೇವರ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ ಮಾತ್ರ ಏಕರೂಪವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಸಾರಿ ಹೇಳಿದ್ದು ಸ್ವಯಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನೇ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ, 'ವಿದ್ಯಾವಿನಯಸಂಪನ್ನೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇ ಗವಿ ಹಸ್ತಿನಿ ಶುನಿ ಚೈವ ಶ್ವಪಾಕೇ ಚ ಪಂಡಿತಾಃ ಸಮದರ್ಶಿನಃ' 'ಸಕಲವಿದ್ಯಾಪಾರಂಗತನಾಗಿ ಜ್ಞಾನ ಗುಣಗಳಿಂದ ಶ್ರೇಷ್ಠನೆನಿಸಿಕೊಂಡ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಲ್ಲಿ, ಹಸುವಿನಲ್ಲಿ, ಆನೆಯಲ್ಲಿ, ನಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಾಯಿಯ ಮಾಂಸವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿಬದುಕುವ ಸಂಸ್ಕಾರಹೀನ ನಿಕೃಷ್ಟ ಮನುಜನಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಅಪಾರವಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿದ್ದರೂ ಅವರೆಲ್ಲರೊಳಗೂ ಪ್ರೇರಕನಾಗಿ, ನಿಯಾಮಕನಾಗಿ ನಿಂತಿರುವ ಭಗವಂತ ಮಾತ್ರ ಏಕರೂಪನು'

ಎಂಬುವುದಾಗಿ!

ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದುಕೊಂಡು, ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಅಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಯೋಚನೆಗಳು, ನಂಬಿಕೆ, ಅಭಿರುಚಿಗಳು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗಿಯೇ ಇರುವಂತೆಯೇ, ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು, ಭೇದ-ಭಾವಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನಿಂತದ್ದು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಪತ್ತು. ಕಬ್ಬು-ಕೋಲುಗಳ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿದ್ದರೂ ಒಳಗಿರುವ ಸಿಹಿ ಮಾತ್ರ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರುವಂತೆ.

ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಬೇಕಾದರೆ ಎಲ್ಲ ಮನುಜರೂ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲೇ ಬೇಕು, ಉಸಿರಾಡಲೇ ಬೇಕು ಎಂಬ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇರುವಂತೆ, ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಸ್ವರೂಪೋದ್ಧಾರಕ್ಕೋಸ್ಕರ, ನಮ್ಮ ಜನ್ಮದ ಸಾರ್ಥಕತೆಗಾಗಿ, ದೇವರ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸದಂತಹ ಪುಣ್ಯ ವ್ರತವನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂಬುವುದು ಪ್ರಾಚೀನ ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರ ಅಭಿಮತ.

ನಮ್ಮ ಖಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಾವೇ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಹಸಿವು ನೀಗಬೇಕಾದರೆ ನಾವೇ ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಮನುಷ್ಯರಾಗಿ ಬಂದ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವನೂ ತನ್ನ ಪಾಪ ಪರಿಹಾರಸ್ಕೋಸ್ಕರ, ತನ್ನ ಜನ್ಮದ ಸಾರ್ಥಕತೆಗೋಸ್ಕರ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ತನ್ಮೂಲಕ ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮುಂದೆ ನಾವು ಮನುಷ್ಯರಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವ ಭರವಸೆಯೇ ಇಲ್ಲವಂತೆ.

ಮರಳಿ ಈ ಪರಿ ಜನುಮವು ಬರುವ ಭರವಸೆಯಂತೂ ಇಲ್ಲ
ಹರಿಯೆ ಜಗದಿ ನೀನೊಬ್ಬನಲ್ಲದೆ ಪೊರೆವರಿನ್ನಾರು ಇಲ್ಲವಲ್ಲ
ಹ್ಯಾಂಗೆ ಮಾಡಲಯ್ಯ ಕೃಷ್ಣ ಪೋಗುತಿದೆ ಆಯುಷ್ಯ.... ಗೋಪಾಲ ವಿಠ್ಠಲ..

೪. ಉಪವಾಸ ರೋಗನಿರೋಧಕ

ನಿರಂತರ ನೀರು ಬೀಳುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪಾಚಿಕಟ್ಟಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟರೆ ನಾವು ಜಾರಿಬೀಳುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಓಡಾಡುತ್ತೇವೆ. ಎಲೆ, ಹೂವು, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಹುಳಹುಪ್ಪಟೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ನೀರನ್ನು ಕೂಡ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೋಸಿ, ಕುದಿಸಿಯೇ ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ. ಉತ್ತಮ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಯಸಿಕೊಂಡು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವ, ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುವ ನಾವು ಆಂತರಿಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಎಷ್ಟೋ ಭಯಾನಕ ರೋಗರುಜಿನಗಳು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ಒಳಗೊಳಗೇ ಬೆಳೆದು ಆಮೇಲೆ ತಡವಾಗಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುವುದಲ್ಲವೇ? ಔಷಧೋಪಚಾರ, ಆಸ್ಪತ್ರೆವಾಸಗಳ ಪರಮ ಸಂಕಷ್ಟ ನಮಗೆ ಬೇಕೇ? ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರವಾಗಿಯಾದರೂ ನಾವು ನಮ್ಮ ಅಂತಃಶರೀರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆಗೂ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಮಳೆಸುರಿಯುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹೋಗಿ ನೋಡಿ. ಆಗಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದವರ ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಪಾಚಿ ಕಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲು ಜಾರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಸೀನತೆಯಿಂದ ಸುಮ್ಮನೇ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದವರ ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಪಾಚಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇನ್ನೇನೇನೋ ಕೆಟ್ಟ ಕಳೆಗಳು ಕೂಡ ಬೀಡುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಂದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಸಾಕು, ತುರಿಸಿ ತುರಿಸಿ

ಚರ್ಮ ಕಿತ್ತುಬಂದರೂ ತುರಿಕೆ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ! ಆದರೆ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಭಾವವಿರುವಾಗ ಅವುಗಳು ಮಂಗಮಾಯವಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ! ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುವುದು ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿತ್ಯ ನಿರಂತರ, ಪಾನೀಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ತುಂಬಿಸುತ್ತಲೇ ಹೋದರೆ ಅತಿಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳು ಬಂದು ಬಾಧಿಸುವುದು ಖಂಡಿತ. ಮಳೆಗಾಲದ ನಂತರ ಕಡುಬೇಸಿಗೆ ಬಂದು ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೋಸ್ಕರ ನಾವು ನಿರಂತರ ನಡೆಸುವ ಆಹಾರದ ಸರಬರಾಜನ್ನು ಒಂದಷ್ಟು ಸಮಯ ನಿಲ್ಲಿಸಲೇಬೇಕು. ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಪವಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಅನೇಕ ಅನಗತ್ಯ ಜೀವಾಣುಗಳು ತುಂಬಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಂದು ವಂಶವಾಹಿನಿಯಿಂದ ಬಂದಿರುವುದಾದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಬಂದು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ಷುದ್ರಜೀವಿಗಳು ನಾವು ಓಡಾಡುವ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದುಕೊಂಡು ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮುಖೇನ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಅವುಗಳೂ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಸಂತತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಸಕ್ಕರೆಯ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನೊಮ್ಮೆ ಖಾಲಿಮಾಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದಿಟ್ಟರೆ ಅಲ್ಲಿ ಇರುವೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆಯೇ? ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಅನಿಯಮಿತ ಆಹಾರಸೇವನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಶಿಸ್ತನ್ನು ತಂದು ಕಾಲಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ಅವುಗಳೂ ಜಾಗ ಖಾಲಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ! ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಉಪವಾಸದ ಶಿಸ್ತೂ ನಮ್ಮ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

2016ನೇ ಇಸವಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ 'ನೋಬೆಲ್' ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಜಪಾನ್

ದೇಶದ 'ಡಾ. ಯೋಶಿನೋರಿ ಒಶುಮಿ' ಎಂಬ ಸಂಶೋಧಕರೋರ್ವರಿಗೆ ಲಭಿಸಿತು. ಅವರು ಸಂಶೋಧಿಸಿದ ವಿಷಯ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ, ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದ ಬಂದ ನಮ್ಮ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸ! ಅದನ್ನವರು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಹೇಳದೇ ಹೋದರೂ ಅಲ್ಲಿರುವ ತತ್ತ್ವಚಿಂತನೆ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮದೇ ಆಗಿದೆ!

ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗಿರುವ ಅನೇಕ ಅನಗತ್ಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಮಗೆ ಯಾವತ್ತಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟೇ ಕೊಡುತ್ತವಂತೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುದು ವೈರಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದಲ್ಲ! ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗಿರುವ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಭಾಗವೇ ಆಗಿರುವ ಹಾನಿಗೊಂಡ ಅಥವಾ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾದ ನಮ್ಮದೇ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ! ಇದು ಒಂದು ರೀತಿ ನಮ್ಮವರೇ ನಮಗೆ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಚೂರಿ ಹಾಕುವಂತೆ! ಅನ್ಯಾಯಮಾಡುವಂತೆ! ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ದಿನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಪವಾಸವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ಅಂತಹ ಅನಾಹುತಕಾರಿ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು! ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದಂತೂ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯದಿಂದ ಕೊಡುವ ಬಿಟ್ಟಿ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿನೋಡಬೇಕು! ಆಗ ಒಳ್ಳೆಯವರಲ್ಲದ ನಮ್ಮವರೆನಿಸದವರೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತಾರಲ್ಲವೇ?

ನಿತ್ಯವೂ ತಾವು ಬೆಳೆಯಲು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಾವು ಉಪವಾಸವಿದ್ದಾಗಲೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಅರಸುತ್ತವಂತೆ! ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಿಗೂ ಅಧಿಕ ಸಮಯ ನಾವು ನೀರು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಹೋದರೆ ನಮ್ಮ ಸುದೃಢ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಅ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ, ಹಾನಿಗೊಂಡ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ತಿಂದುಬಿಡುತ್ತವಂತೆ! ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ವೈರಸ್, ಬಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ದಾಳಿಯಿಟ್ಟಾಗ ಇದೇ ಜೀವಕಣಗಳು

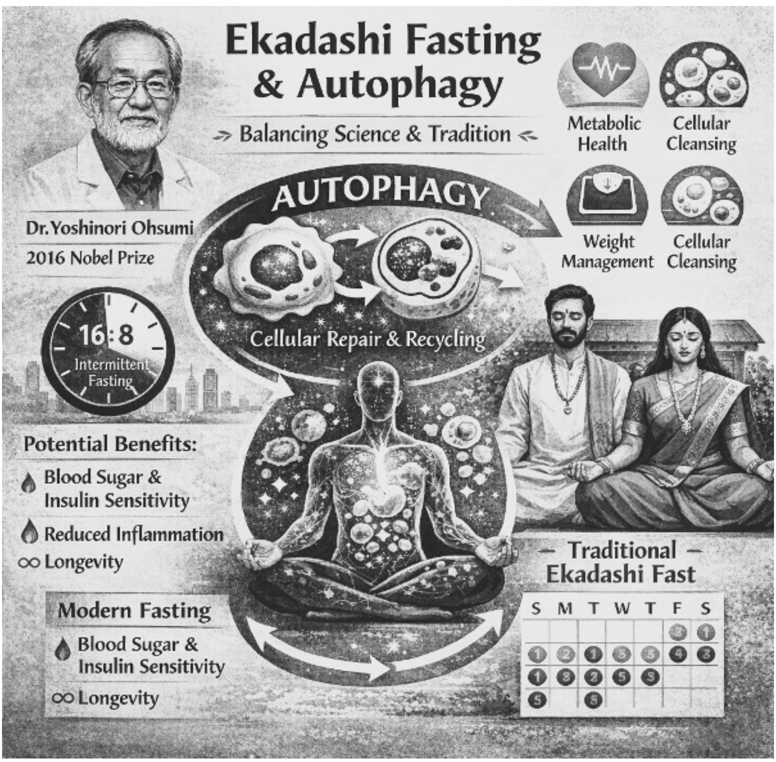
ಹೋರಾಟಕ್ಕಿಳಿದು ಆ ಸಂಘರ್ಷಮುಖೇನ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ (ಜ್ವರ). ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಘರ್ಷದಿಂದಾಗಿ ಉಪವಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಾವೂ ಗಮನಿಸಬಹುದು!

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ **'ಇಂಟರ್ಮಿಟೆಂಟ್ ಫಾಸ್ಟಿಂಗ್'** ಎನ್ನುವ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಈ ದೀರ್ಘ ಉಪವಾಸದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲವರು ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ಸಲ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಎಂಟು ಅಥವಾ ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಲಘು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ನಾನಾ ವಿಧಗಳಿಂದ ಈ ಉಪವಾಸದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇದೀಗ ವಿದೇಶಿಗರೂ ಹವಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ನಿಮಗೆ ನಾವು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಉಪವಾಸವನ್ನೇ ತಮ್ಮ ಉದ್ಯಮವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡ ಬಹಳಮಂದಿ ಈಗೀಗ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕ ಮಂದಿ ಇಂತಹ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಬ್ಲಡ್'ಪ್ರೆಷರ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ!. ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾರೆ! ದೇಹದ ಬೊಜ್ಜಿನ ಅನಗತ್ಯ ಭಾರವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಹಗುರವಾಗಿ ಸಂತಸದಿಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಯಾರ್ಯಾರ್ದ್ದೋ ಏನೇನೋ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಾವು ಅನುಸರಿಸಿ ಕಷ್ಟ ಪಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಮ್ಮ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸದಂತಹ ಅತ್ಯಂತ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪ್ರಾಚೀನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಲ್ಲವೇ? ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವಲ್ಲವೇ?

ದಶಮೀ ದಿವಸ ಸಾಯಂಕಾಲ ಲಘು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ

ಮುಂದೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಪವಾಸವಿದ್ದು ದ್ವಾದಶೀ ದಿವಸ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಲಘು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸುವ ಈ ತಿಂಗಳಿಗೆರಡು ಸಲ ಬರುವ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ! ಏಕೆಂದರೆ ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಹೊಸ ಹೊಸ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರೇನೂ ಮೂರ್ಖರಲ್ಲ. ಅದೆಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಿ, ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಇದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿ ಸಹಸ್ರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತಂದದ್ದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ, ನೂತನ ವಿದೇಶೀ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಕಡೆ ಮುಖಮಾಡಿ ನಿಂತಿರುವ ನಾವು ಮೂರ್ಖರು, ಅಷ್ಟೇ.



೫. ಏಕಾದಶಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ

ನಿಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಜನ್ಮನಕ್ಷತ್ರ ಮತ್ತು ರಾಶಿಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ರಿಲಿಜಿಯಸ್ ಅಥವಾ ಸ್ಪಿರಿಚುವಲ್ ಐಡೆಂಟಿಫಿಕೇಶನ್ ಎನ್ನಬಹುದು. ನಾವು ಸಲ್ಲಿಸುವ ಪೂಜಾಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ದೈವೀಶಕ್ತಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ತನ್ಮೂಲಕ ಕನೆಕ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸುವ ನಮ್ಮ ವಿಶೇಷ ಗುರುತು ಎನ್ನಬಹುದು. ಮತ್ತು ಅದು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಸಹಜ ಕುತೂಹಲವನ್ನು, ಆತಂಕವನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ನಾವು ಮೊರೆಹೋಗುವ ಜ್ಯೋತಿರ್ವಿಜ್ಞಾನವೆನ್ನುವ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲಿರುವ ಮಾಧ್ಯಮವೂ ಹೌದು. ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನವಾದ ನಮ್ಮ ಜ್ಯೌತಿಷ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದಂತೆ ಕರಾರುವಕ್ಕಾದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ನಕ್ಷತ್ರ, ರಾಶಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಕ್ಷಣ ವಿದ್ವಾಂಸರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಅವರ ನಿರ್ದೇಶನದಂತೆ ಜನ್ಮನಕ್ಷತ್ರ, ರಾಶಿಗನುಗುಣವಾದ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಹೆಸರಿಡುವ ಪರಂಪರಾಗತ ಪದ್ಧತಿ ಈಗಲೂ ನಮ್ಮ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಒಂದು ವೇಳೆ ರಾಶಿ, ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಮರೆದು ಹೋದರೂ ಹೆಸರಿನ ಮೂಲಕ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಸೂಕ್ತ ಹೆಸರು ತಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಉಜ್ವಲವಾದ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ತಂದುಕೊಡಬಹುದು ಎಂಬುವುದು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರ ಬಲವಾದ ನಂಬಿಕೆ. ಪ್ರತಿಯೋರ್ವನೂ ತನ್ನ ನಕ್ಷತ್ರ, ರಾಶಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬರುವ ಸಂಕಷ್ಟಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತನ್ಮುಖೇನ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು, ಸಮಾಧಾನವನ್ನು

ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದ ಬಂದ ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಈ ನಕ್ಷತ್ರ, ರಾಶಿ,ಗ್ರಹಣ, ಗ್ರಹಗತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರ ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿವೆ, ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿವೆ, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಗಳಿವೆ. ಆಗಸದಲ್ಲಿರುವ ಅಗಣಿತ ಸೂರ್ಯ ಚಂದ್ರರನ್ನು, ಗ್ರಹ ನಕ್ಷತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಖಗೋಳದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಕರಾರುಕ್ಕಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಹೀಗೆಯೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಉದ್ಘೋಷಿಸಲು ಸರ್ವಸಮರ್ಥವಾದ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಅನ್ಯಾದೃಶ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ!

ವೇದದ ಆರು ಪ್ರಧಾನ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಜ್ಯೌತಿಷಶಾಸ್ತ್ರವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವುದು ಪ್ರಶಸ್ತವಾದ ಕಾಲವನ್ನು. ಯಾವ ಸಮಯ, ಮುಹೂರ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಕರ್ಮಗಳು ಫಲಪ್ರದವಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಂಗತಿ. ಯಶಸ್ಸಿನ ಕೀಲಿಕೈ. ಕೃಷಿಕರು ಯಾವ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದರೆ ಉತ್ತಮ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲವೇ? ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಬಂಡವಾಳ ಹೂಡಿದರೆ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಹಾಗೆಯೇ. ಮದುವೆ, ಗೃಹಪ್ರವೇಶ ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೂ ಸರಿಯಾದ ದಿನ, ಸಮಯವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಪದ್ಧತಿ ಈಗಲೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಕ್ಲಪ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಶುಭಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಆರಂಭಗೊಂಡರೆ ಮುಂದೆ ಎಲ್ಲವೂ ಶುಭಪ್ರದವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆಯ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು, ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಪಯಣಕ್ಕೊಂದು ನಿರ್ಭೀತಿಯ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನಕ್ಷತ್ರ ರಾಶಿಗಳೆಂದರೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಜನ್ಮಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರನು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಾನದ ಮೂಲಕ ನಾವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಗುರುತು. ಪ್ರಾಚೀನರು ಅಪಾರವಾದ ಆಕಾಶವನ್ನು ಹನ್ನೆರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ಮೇಷಾದಿ ರಾಶಿಗಳೆಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಗಸದಲ್ಲಿರುವ ಅಗಣಿತ ನಕ್ಷತ್ರಗಳನ್ನು ಇಪ್ಪತ್ತೇಳು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ಅಶ್ವಿನೀ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಚಂದ್ರ ಯಾವ ರಾಶಿಯಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ಯಾವ ನಕ್ಷತ್ರ ಸಮೂಹದ ಬಳಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ರಾಶಿ ನಕ್ಷತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಹಗಲಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವರಿಗೆ ರಾಶಿ, ನಕ್ಷತ್ರಗಳಿಲ್ಲವೇ? ಎಂದು ಕೇಳಬೇಡಿ. ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಖರಬೆಳಕಿನ ಮೂಲಕ ಚಂದ್ರ, ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಕಾಣಿಸದೇ ಹೋದರೂ ಚಂದ್ರನ ಅನುಕ್ಷಣದ ಚಲನೆಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮ್ಮ ಜ್ಯೌತಿಷ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕಿದೆ. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರೈಲು, ವಿಮಾನಗಳನ್ನು ಇದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿಗೇ ಬಂದು ತಲುಪುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಈಗಿನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ಊಹಿಸುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಹಾಗೆಯೇ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನೀಗ ಗುರುತಿಸೋಣ.

ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದು ಸೂರ್ಯನನ್ನು, ಚಂದ್ರನನ್ನಲ್ಲ! ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುವುದು ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಮೂಲಕವೇ. ಅದಲ್ಲದೆ ಮಂಗಳ, ಬುಧ, ಗುರು, ಶುಕ್ರ, ಶನಿಗಳೆಂಬ ಪ್ರಧಾನ ಗ್ರಹಗಳೂ ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸೂಕ್ತ ದಿನ ಮತ್ತು ಮುಹೂರ್ತದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಜಾತಕದ ಕುಂಡಲಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿ ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ಊಹಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲ ಗ್ರಹಗಳ ಪಾತ್ರವೂ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಸೂರ್ಯ, ಮಂಗಳಾದಿ ಗ್ರಹಗಳು ಕೂಡ ಭಿನ್ನಭಿನ್ನವಾದ

ನಕ್ಷತ್ರರಾಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಯಾಕೆ ಚಂದ್ರನಿರುವ ನಕ್ಷತ್ರ, ರಾಶಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ? ಸೂರ್ಯನನ್ನು, ಮತ್ತು ಇತರ ಇತರಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಉಪೇಕ್ಷಿಸಿ ಚಂದ್ರನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಯಾಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡುವುದು?

ಯಾಕೆಂದರೆ ಚಂದ್ರ ನಮ್ಮ ಮನೋನಿಯಾಮಕನಂತೆ! ಚಂದ್ರನಿಗೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಇರುವ ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಅನುಬಂಧವನ್ನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟೊಂದು ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಚಂದ್ರ ನಮ್ಮ ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದು ಹೌದೇ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಹುಣ್ಣಿಮೆ ಮತ್ತು ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯ ಸಂದರ್ಭದ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅಲೆಗಳ ಏರಿಳಿತಗಳೇ ಉತ್ತರವೆನ್ನಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಪಕ್ಷಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮನೋವೈಕಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ದುರದೃಷ್ಟವಂತರ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಭವಿಸುವ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳನ್ನು, ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ನಾವು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯಿಂದ, ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ತನಕ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣಿಮೆಯಿಂದ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯ ತನಕದ ಚಂದ್ರನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುವ 'ತಿಥಿ'ಗಳೇ ನಮಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗುತ್ತವೆ. ಆ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಹಬ್ಬ, ಹರಿದಿನಗಳ ಆಚರಣೆಗಳು ನಡೆಯಬೇಕು. 'ಚಾಂದ್ರೇಣೈವ ಸಮಾಚರೇತ್' ಎಂಬ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಶ್ರೀಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರೂ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಅದಕ್ಕೇ ಇರಬೇಕು ಏಕಾದಶಿಯನ್ನು ಉಪವಾಸಮಾಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ದಿನವಾಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದು. ಅನೇಕ ವ್ರತೋಪವಾಸಗಳ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಐಚ್ಛಿಕ. ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ಆಚರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಏಕಾದಶಿಯ ಆಚರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲಪುರಾಣಗಳೂ

ಒಕ್ಕೊರಲಿನಿಂದ ಒಮ್ಮತದ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಆದೇಶವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ! ಬಹುಶಃ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ಸರ್ವ ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉಪವಾಸವೆನ್ನುವುದೇ ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ನಮ್ಮಿಂದ ಇದು ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿಂಜರಿಯುವ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಹೆದರಿಕೆಗೆ ಉಪವಾಸವೆನ್ನುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕಡಿವಾಣವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಾಳುವಿಕೆಯ ಮತ್ತು ಸಹನೆಯ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ನಿಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥರಾದರೆ ಮುಂದೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗೆಲ್ಲಬಹುದು, ಎಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಪ್ರಾಚೀನರ ಮಾತಿಗೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅನುಭವವೇ ಈ ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸ ಎನ್ನಬಹುದು.

ದೇಹದ ತೂಕನಿಯಂತ್ರಣ, ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳ ಸರಿಯಾದ ಪರಿಣಾಮ, ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಔಷಧಿಯೂ ನಮಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರೋಟಿನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಗಳೂ ಸಹಕಾರ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ತೂಕನಿಯಂತ್ರಣವೂ ಹಾಗೆಯೇ. ಕೇವಲ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರ ತ್ಯಾಗಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗಿ ಆಚರಿಸುವ ಉಪವಾಸವೆನ್ನುವ 'ವ್ರತ'ವನ್ನು ಮಾತ್ರ 'ಪರ್ಫೆಕ್ಟ್ ಟ್ರೀಟ್ ಮೆಂಟ್' ಅಥವಾ 'ಡಿಸಿಪ್ಲಿನ್ಡ್ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಫಾರ್ ಗುಡ್ ಹೆಲ್ತ್' ಎನ್ನಬಹುದು.

ಕಠಿಣ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವ ಆಹಾರನಿಯಂತ್ರಣ,

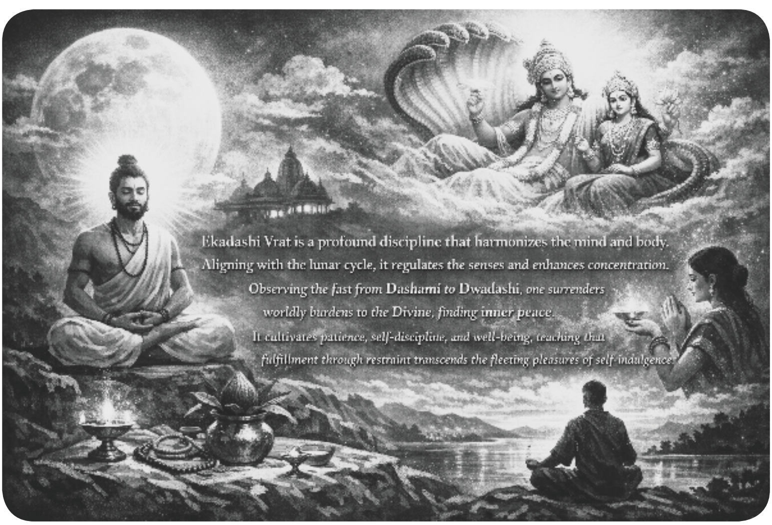
ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಉಪವಾಸಾದಿಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾರವನ್ನು ಇಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಅದಕ್ಕೆ ಬಂದದ್ದೇ ಏಕಾದಶಿ ಉಪವಾಸದಂತಹ ವ್ರತಾಚರಣೆಗಳು. ಹರಿದಿನ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದಶಮಿ, ಏಕಾದಶಿ ಮತ್ತು ದ್ವಾದಶಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು, ದುಗುಡಗಳನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸುವ ಅವಕಾಶ. ದಶಮಿಯಂದು ಸಂಕಲ್ಪ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸ ಮತ್ತು ದ್ವಾದಶಿಯಂದು ಸಮರ್ಪಣೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮುಂಬರುವ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣಿಮೆಗಳಿಗಿಂತ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲ-ವಾಗಬಹುದಾದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ದೇವರ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ನಾನು ವ್ರತಾಚರಣೆ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ, ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹದ ಶ್ರೀರಕ್ಷೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲಿದೆ ಎನ್ನುವ ಭರವಸೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಸಿದ್ಧರಾದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇವರಲ್ಲಿ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಮಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಕೋಚ ವಾಗಬಹುದು. ದೇವರಿಗೋಸ್ಕರ ನಾನೇನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ? ನಾನೇನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ? ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇಕು, ಬೇಕು ಎಂದಷ್ಟೇ ಬೇಡಲು, ಕೇಳಲು ಅಧಿಕಾರ ಯೋಗ್ಯತೆ ನನಗಿದೆಯೇ? ಎಂದೂ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು. ಏಕಾದಶಿ ಉಪವಾಸದಂತಹ ವ್ರತಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನಿರಂತರ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದವರಿಗೆ ಈ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದ ಅಥವಾ ಹೋಮ್ ವರ್ಕ್ ಮಾಡದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮಾತ್ರ ಭಯಪಡುವುದಲ್ಲವೇ? ದೇವರ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಆಜ್ಞಾಪಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ, ಸುಖತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಅತ್ಯಂತ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟ ದೇವರಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವ

ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ತಿನ್ನಬಲ್ಲೆ, ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳುವವರು ಯಾರು ಎಂಬ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರದ ಮುಖೇನ ಸಾಧಿಸುವುದೇನನ್ನು? ಬಯಸಿದ್ದನ್ನು ಬಯಸಿದಂತೆ ಬಯಸಿದಷ್ಟು ಬಯಸಿದಾಗ ಪ್ರಾಣಿಯಂತೆ ತಿನ್ನುವ ಸುಖಕ್ಕಿಂತ ಸಾವಿರಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ನೈಜವಾದ ಸುಖವನ್ನು, ಸಮಾಧಾನವನ್ನು, ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಮರುದಿವಸ ದ್ವಾದಶಿಯಂದು ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ಗುಟುಕು ನೀರು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ! ಯಾಕೆಂದರೆ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸವೆನ್ನುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪರ್ಸನಲ್. ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅದ್ಭುತವಾದ ವ್ರತ!

ಏಕಾದಶಿ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ನಮಗೆ ಬೇರೇನೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಬೇರಾರ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಬೇಕಾದದ್ದು ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರ!



೬. ಉಪವಾಸದಿಂದ ಉಳಿತಾಯ!

ಅದು 1965ನೆಯ ಇಸವಿ. ಸ್ವತಂತ್ರಭಾರತಕ್ಕದು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಕಾಲವೆನಿಸಿತ್ತು. ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ಜೊತೆಗಿನ ಯುದ್ಧ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕತೆಯನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಬಾಧಿಸಿತ್ತು. ಭೀಕರ ಬರಗಾಲ ಬೇರೆ. ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಬಡತನ ದೇಶವನ್ನು ಕಿತ್ತು ತಿನ್ನುತ್ತಿತ್ತು. ಜನರ ಜೀವನವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳಿಸಿತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ಅಮೇರಿಕಾದಂತಹ ದೇಶಗಳ ಜೊತೆಗಿನ ರಾಜಕೀಯ ಸಮರ ಪರದೇಶಗಳಿಂದ ಬರುವ ಗೋದಿ ಮೊದಲಾದ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳ ಆಮದನ್ನು ಕೂಡ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿತ್ತು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದವರು ಶ್ರೀ ಲಾಲ್ ಬಹದ್ದೂರ್ ಶಾಸ್ತ್ರಿ! ಭಾರತದೇಶ ಕಂಡ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ನಾಯಕ! ಯಾವ ದೇಶದ ಮುಂದೆಯೂ ಮಂಡಿಯೂರದೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಘನತೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು, ಹೇಗಾದರೂ ಈ ಸಂಕಷ್ಟದಿಂದ ಪಾರಾಗಬೇಕು ಎಂಬುವುದು ಅವರ ಅಂತರಾಳಾದ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಾಗಿತ್ತು. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಹೊಳೆದದ್ದು 'ಉಪವಾಸ'ವೆನ್ನುವ ಉಪಾಯ!

ದೇಶದ ಜನತೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಕುಟುಂಬಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮಾನ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಆಹಾರತ್ಯಾಗದ ಮೊದಲ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬಯಸಿದರು. ಮೊದಲಿಗೆ ನಾವು ಕೆಲದಿವಸ ರಾತ್ರಿಭೋಜನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡೋಣ, ಎಷ್ಟು ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆಂದು ನೋಡೋಣ ಎಂಬ ಅವರ ವಿನಂತಿಗೆ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ಸಮ್ಮತಿಸಿದರು. ಹೀಗೆ ಉಪವಾಸದಿಂದಾಗುವ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸಿ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಗಳು ರೇಡಿಯೋ ಮುಖಾಂತರ ಒಪ್ಪೊತ್ತಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವಂತೆ ಇಡೀ ದೇಶದ ಜನತೆಯನ್ನು ವಿನಂತಿಸಿಕೊಂಡರು. ಕೋಟ್ಯಂತರ ಜನರು ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಗಳ ಈ

ಸಲಹೆಯನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಅದೆಷ್ಟೋ ಟನ್ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಲಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ಸ್ವಾಭಿಮಾನಿ ಭಾರತ ತನ್ನ ಸಂಕಷ್ಟದಿಂದ ಗೌರವಾನ್ವಿತವಾಗಿ ಪಾರಾಗಲು ಒಪ್ಪೊತ್ತಿನ ಆಹಾರತ್ಯಾಗವೂ ಕಾರಣವಾಯಿತು!

ಅಂದಿನ ಬಡತನದ ಬಗ್ಗೆ, ಆಹಾರಕೊರತೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದದ್ದು ಬಹುಶಃ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗೂ ಬಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಅನ್ನದ ಒಂದೊಂದು ಅಗುಳನ್ನೂ ಅತ್ಯಂತ ಜತನದಿಂದ ವಿನಿಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲವಾಗಿತ್ತದು. ಹೆಚ್ಚಿನವರ ಬಳಿ ಹಣವೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಳವಾಗಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನೇ ಸೇರು, ಪಾವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಳೆದು ವಿನಿಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂದಿನ ದುಡಿಮೆಯಾಗಿ ಯಜಮಾನ ತಂದ ಸೇರು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನೇ ಬೇಯಿಸಿ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಒಪ್ಪೊತ್ತು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಎಣ್ಣೆ, ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲವರು ಕೇವಲ ಉಪ್ಪುಗಂಜಿಯನ್ನೇ ಉಂಡು ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೂ ಗತಿಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದ, ಮಾವು ಗೆಣಸುಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ತಿಂದು, ನೀರು ಕುಡಿದು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು! ಇರುವ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯರ್ಥಗೊಳಿಸದೆ ಸದ್ವಿನಿಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಬಡತನವು ಕಲಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ದೇವರ ದಯದಿಂದ ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಕ್ಷಾಮವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮನೆಗಳ ಮತ್ತು ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಸುಧಾರಿಸಿದೆ. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರಿಗಿಂತ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಸಿರಿವಂತರಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ತಂದೆತಾಯಿಗಳೂ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿದು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಮಗಿಂತಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಬಡತನವೆಂದರೇನೆನ್ನುವುದು ಈಗಿನ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಕೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ನಾವೆಷ್ಟು ವಿಶದವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿದರೂ ಅದು

ಚಂದಮಾಮದ ಕತೆಯಂತೆ ಕೇವಲ ಕ್ಷಣಿಕ ಮಾಹಿತಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಅನುಭವಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನದ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಹಸಿವೆಂದರೇನೆನ್ನುವುದು ಅರ್ಥವಾಗಬಹುದು. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಇರುವ ಬಹುತೇಕ ಜನರ ಬಡತನದ ಬೇಗುದಿಯೇನೆನ್ನುವುದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗ ಬಹುದು. ಪರರ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಗೂ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಔದಾರ್ಯ ಬರಬಹುದು. ತನ್ಮೂಲಕ ತಾನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಸುಖಸಂಪತ್ತುಗಳ ಮೌಲ್ಯ ತಿಳಿಯ ಬಹುದು. ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಪರಿಶ್ರಮದ ಅರ್ಥವಾಗಬಹುದು. ಹಣ ಮತ್ತು ಅನ್ನಾಹಾರಗಳ ದುರ್ಬಳಕೆಯಾಗದೆ ಸದ್ವಿನಿಯೋಗವಾಗಬಹುದು.

ಒಂದು ದಿನದ ತನ್ನ ಆಹಾರಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಪ್ರತಿ ಭಾರತೀಯನೂ ಸರಾಸರಿ ಸುಮಾರು ರೂ 100 ರಂತೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾನಂತೆ. ನೂರ ನಲುವತ್ತು ಕೋಟಿ ಭಾರತೀಯರು ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಶಕ್ಕೆ ರೂ.1,40,00,00,00,000ಗಳಷ್ಟು ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದಂತೆ!

ಉಪವಾಸದಿಂದ ಉಳಿಯುವುದು ಹಣ ಮತ್ತು ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಮಯ ಮತ್ತು ಶ್ರಮವೂ ಕೂಡ. ಒಂದು ದಿನದ ಆಹಾರ ತಯಾರಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಪ್ರತಿಮನೆಯಲ್ಲೂ ಸರಾಸರಿ ಸುಮಾರು ಆರುಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ಸಮಯದ ವಿನಿಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ! ಮತ್ತು ಮನೆಯವರ ಪರಿಶ್ರಮಕ್ಕಂತೂ ಬೆಲೆಕಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಮನೆಯಲ್ಲೂ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸ ನಡೆದರೆ ಈ ಸಮಯವನ್ನು ದೇವರ ಜಪಕ್ಕೆ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ, ಭಜನೆಗೆ, ಪಾರಾಯಣಕ್ಕೆ, ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಸನ್ನತೆಗೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ, ಪರಸ್ಪರ ಆತ್ಮೀಯ ಮಾತುಕತೆಗೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನ್ಯಾವುದಾದರೂ ಧನಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿದರೆ ಎಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೇ? ದೈವಾನುಗ್ರಹದ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಫುಲ್ಲತೆಯನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ತನ್ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆಯುಷ್ಯವೂ ವೃದ್ಧಿಸಬಹುದು.

೭. ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸದಿಂದ ತೆರೆಯುವುದು ನಮ್ಮ ಒಳಗಣ್ಣು

ಪ್ರಸ್ತುತ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೀಗ ಸುಮಾರು ಎಂಟುನೂರು ಕೋಟಿ ಜನದಿದ್ದಾರಂತೆ! ಸುಮಾರು ಏಳು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಸ್ವತಂತ್ರ ಭಾಷೆಗಳಿವೆಯಂತೆ! ಆದರೆ ಈ ಭೂಮಿ ಮೇಲಿರುವ ಅಷ್ಟೂ ಜನರ ಬಹುತೇಕ ಸಂವಹನಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕೇವಲ ಬಾಹ್ಯ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತ. ತಾವು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದೆವು ಮುಂದೆ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಲಿಕ್ಕಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ನಾವ್ಯಾಕೆ ಈಗ ಇಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಅಂತರಂಗದ ವಿಮರ್ಶೆಯನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಮಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ವಿರಳ. ಸಾವಿರಕ್ಕೊಬ್ಬರಂತೆ! '**ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಸಹಸ್ರೇಷು ಕಶ್ಚಿತ್ ಯತತಿ ಸಿದ್ಧಯೇ**'.

ಅಂದರೆ ಅಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಜ್ಞಾನದ ಆವರಣ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಸುತ್ತುವರಿದುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಪಾಡು, ಸುಖ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಸಂಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಮನೋರಂಜನೆಗಳಷ್ಟೇ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಧ್ಯೇಯಗಳಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಸಾವು ಮತ್ತು ಅದರಾಚೆಗಿನ ಚಿಂತನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ನುಸುಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೂ ನುಸುಳುವುದು ಇವಿಷ್ಟೇ ವಿಷಯಗಳು; ದುಡಿಯಬೇಕು, ದುಡ್ಡುಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ನಾವು ಸುಖವಾಗಿರಬೇಕು. ತನ್ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಖಾನ್ವೇಷಕರಿಗೆ ದೇವರು, ಧರ್ಮ, ಪಾಪ ಮತ್ತು ಪುಣ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಸತ್ಯ ವಿಷಯಗಳು ಮುಖ್ಯವೆನಿಸುವುದು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ. 'ಸಂಕಟ ಬಂದಾಗ ವೆಂಕಟರಮಣ'.

ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಈ ಮನುಷ್ಯಜನ್ಮವನ್ನು ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸ ಬೇಡಿ, ಕತ್ತಲೆಯ ಕೂಪದಲ್ಲಿ ಕುರುಡರಾಗಿರಬೇಡಿ, ಕಿಂಚಿತ್ತಾದರೂ

ಕಣ್ಣುತೆರೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ ಎಂಬುವುದಾಗಿ ನಾರದ ಪುರಾಣದ ಈ ಮಾತೊಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ. '**ಅಜ್ಞಾನತಿಮಿರಾಂಧಸ್ಯ ವ್ರತೇನಾನೇನ ಕೇಶವ ಪ್ರಸೀದ ಸುಮುಖೋ ನಾಥ ಜ್ಞಾನದೃಷ್ಟಿಪ್ರದೋ ಭವ**'. ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಆಚರಿಸಿ, ಒಳಗಣ್ಣು ತೆರೆಸುವಂತೆ, ಈ ಬದುಕಿನ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ನೆನಪಿಸುವಂತೆ ದೇವರನ್ನು ನಾವು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಆದೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸಕ್ಕೂ ಒಳಗಣ್ಣಿನ ಅಂದರೆ 'ಜ್ಞಾನದೃಷ್ಟಿ'ಯ ತೆರೆಯುವಿಕೆಗೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವವರಿಗೆ ಋಗ್ವೇದವು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. 'ಅತಪ್ತತನೂರ್ನತದಾಮೋ ಅಶ್ನುತೇ' ಎಂಬುವುದಾಗಿ. ಅಂದರೆ ಕೇವಲ ದುಃಖಮಯವಾದ ಮತ್ತು ನಶ್ವರವಾದ, ಜನ್ಮ ಪುನರ್ಜನ್ಮಗಳ ವರ್ತುಲವೆನಿಸಿದ ಈ ಸಂಸಾರವನ್ನು ದಾಟಿ ಶಾಶ್ವತವಾದ ನೈಜ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಈ ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸಲೇಬೇಕಂತೆ! ಉಪವಾಸವ್ರತಾದಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲೇಬೇಕಂತೆ.

ಕಡೆಗೋಲನ್ನು ಬಿರುಸಿನಿಂದ ತಿರುಗಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮೊಸರಿನೊಳಗಿನ ಬೆಣ್ಣೆಯು ಹೊರಬರುವಂತೆ, ಉಪವಾಸ ವ್ರತಗಳ ನಿಷ್ಠೆಯ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಂತೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಆ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಹುಳಿಯಾಗಿ ಬಲುಬೇಗ ಹಾಳಾಗುವಂತೆ ಕೇವಲ ಬಾಹ್ಯಾಕರ್ಷಣೆಗೆ, ಲೌಕಿಕ ಆಮಿಷಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ನಮ್ಮ ಆಯುಸ್ಸು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದಂತೆ! '**ಸುರಭಿನೋ ಮುಖಾಕರತ್ ಪ್ರಣ ಆಯೂಂಷಿ ತಾರಿಷತ್**' ಎಂದು ವೇದವೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಗೊತ್ತು ಗುರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಸಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಬದುಕನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಾರ್ಥಕಗೊಳಿಸುವಂತೆ, ಉದ್ಧರಿಸುವಂತೆ ಸರ್ವವ್ಯಾಪ್ತನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು

ಸದಾ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಂತೆ.

ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕಬ್ಬಿಣದ ತುಂಡನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಡಿದು ಬಗ್ಗಿಸುತ್ತೇವೆಂದರೆ ಸಾಧ್ಯವೇ? ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೆಂಪಗೆ ಕಾಯಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಅದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರವೂ ಕೂಡ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಅಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ, ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಜೀವನಕ್ರಮದಿಂದಾಗಿ ಜಡ್ಡುಕಟ್ಟಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತದಂತಹ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಉಪವಾಸವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಕಾವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನಿಗ್ರಹವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಸುಖಸೌಲಭ್ಯಗಳೆಡೆಗೆ ಧಾವಿಸುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಉಪವಾಸವು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನೇ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. 'ವಿಷಯಾ ವಿನಿವರ್ತಂತೇ ನಿರಾಹಾರಸ್ಯ ದೇಹಿನಃ'.

ಅಂದರೆ ಉಪವಾಸ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಶಿಸ್ತು ಪಾಲನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದರಷ್ಟೇ ಸಾಕಲ್ಲವೇ? ಅದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರಗಳ ಸ್ಫುರಣೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದಲ್ಲವೇ ನಿಮ್ಮ ಉಪದೇಶ? ಸರಿ, ಹಾಗಾದರೆ ಏಕಾದಶಿಯಂದೇ ಏಕೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು? ಅದಕ್ಕೆ ಧಾರ್ಮಿಕತೆಯ ಲೇಪನವೇಕೆ? ದೇವರನ್ನೇಕೆ ಮಧ್ಯೆ ತರಬೇಕು? ಲೋಕದಲ್ಲೀಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಯೋಗ, ಜಿಮ್, ಮೆಡಿಟೇಷನ್, ವರ್ಕೌಟ್, ಡಯಟ್, ಇಂಟರ್ಮಿಟೆಂಟ್ ಫಾಸ್ಟಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥವನ್ನು, ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲವೇ?

ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳುವಂತೆ, ದೇವರು ಧರ್ಮ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಿ ಕೇವಲ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರದಿಂದ ನಡೆಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಅಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾದ ಉಪವಾಸಗಳು ಕೇವಲ ದೇಹದಂಡನೆ ಮತ್ತು 'ತಾಮಸಿಕ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳು ಅಥವಾ ಆಸುರೀ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು' ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವಂತೆ.

ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಕೇವಲ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಷ್ಟೇ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಲ್ಲದೆ ಮತ್ತ್ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಂತೆ. 'ಕರ್ಷಯಂತಃ ಶರೀರಸ್ಥಂ ಭೂತಗ್ರಾಮಮಚೇತಸಃ ಮಾಂಚೈವಾಂತಃ ಶರೀರಸ್ಥಂ ತಾನ್ ವಿದ್ಧ್ಯಾಸುರ ನಿಶ್ಚಯಾನ್'.

ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ, ಅತ್ತು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ ದೇವರನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬಿಡುವುದು ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ! ದೇವರನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ನಾವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠರು, ಸರ್ವತಂತ್ರ ಸ್ವತಂತ್ರರು ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಸಾವಿನ ತನಕದ ಈ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ನಮಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲ ಎಂದಮೇಲೆ ಸುಮ್ಮನೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು, ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ದೇವರನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ದೇವರ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿಯೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದೇ ಜಾಣತನವಲ್ಲವೇ?

ಹಾಗೆಯೇ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಉಪವಾಸಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆವೆಂದರೆ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಅನ್ನಪಾನಾದಿಗಳು ಸಿಗದೆ ಒದ್ದಾಡುವ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯವಂತರ ಕಷ್ಟವೇನೆಂಬುವುದು ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಮಗೊಲಿದ ಎಲ್ಲ ಸೌಭಾಗ್ಯಗಳ ಮತ್ತು ಅಮೃತತುಲ್ಯವಾದ ಅನ್ನದ ಬೆಲೆಯೂ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಒಂದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪಟ್ಟಿಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಓಡಾಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯು ಎಷ್ಟೊಂದು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಂಪತ್ತು ಎಂಬುವುದು ಅರ್ಥವಾಗುವ ಹಾಗೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಅಂತಃಸತ್ವವನ್ನು, ಪರಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದರೆ, ಒಳಗಣ್ಣನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಹೊರಗಿನದ್ದನ್ನು ಮುಚ್ಚಲೇಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಒಳಗಣ್ಣನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಸವೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಸಿಪ್ಪೆ

ನೋಡಲು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆಯೆಂದು ಮಾವಿನಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಕುಳಿತರೇನುಪಯೋಗ? ಅಮೃತತುಲ್ಯವಾದ ಸಿಹಿನೀರು ಬೇಕೆಂದರೆ ತೆಂಗಿನ ಗೆರಟೆಯನ್ನು ಛೇದಿಸಲೇ ಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಲಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿದರಷ್ಟೇ ರಸವು ಲಭಿಸುವಂತೆ, ಹಸುವಿನ ಕೆಚ್ಚಲನ್ನು ಹಿಂಡಿದರಷ್ಟೇ ಹಾಲು ಸಿಗುವಂತೆ, ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸಬೇಕು. ಉಪವಾಸ ವ್ರತಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ತನ್ಮೂಲಕ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದೊಳಗೆ ಅವಿತಿರುವ ಹರಿಯನ್ನು ಕಾಣುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದನ್ನೇ ತಮ್ಮ ಪದ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ ಶ್ರೀಪುರಂದರದಾಸರು ನಮ್ಮನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದು. '**ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ನೋಡೋ ಶ್ರೀಹರಿಯ**' ಎಂಬುವುದಾಗಿ. ಶ್ರೀವ್ಯಾಸರಾಯರೂ ಕೂಡ '**ಅಂತರಂಗದಲಿ ಹರಿಯ ಕಾಣದವ ಹುಟ್ಟು ಕುರುಡನು**' ಒಳಗಣ್ಣನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದವನದ್ದು ಅಂಧಕಾರದ ಬದುಕು ಎಂಬುವುದಾಗಿ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವೂ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸವನ್ನು ಆಚರಿಸೋಣ. ತನ್ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕರುಣಿಸುವಂತೆ ದೇವರನ್ನು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

೮. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಏಕಾದಶೀ

ಬಹುಶಃ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಏಕರೂಪವಾಗಿ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ಬಂದಿರುವ ಉಪವಾಸ ಕ್ರಮವೆಂದರೆ ಏಕಾದಶಿ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಕೇಳಿನೋಡಿ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ, ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಏಕಾದಶಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದವರು ಮಾತ್ರ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಯಾರೂ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ! ಏಕೆಂದರೆ ಚಾಂದ್ರಾಯಣ, ವಿಷ್ಣುಪಂಚಕ, ಧಾರಣಪಾರಣ, ಪಯೋವ್ರತ ಇತ್ಯಾದಿ ನೂರಾರು ಉಪವಾಸ ವ್ರತಗಳು ನಮ್ಮ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದರೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ನೈಮಿತ್ತಿಕವಾಗಿ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ ಹೊರತು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಏಕರೂಪವಾಗಿ ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯಾನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಂಡವರಿಲ್ಲ. ಅದು ಸಾಧ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸವು ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಪನ್ನಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದರ ಅನುಷ್ಠಾನ ಅತಿ ಸುಲಭ. ಮತ್ತು ಅದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಯಾವ ಹೊರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಏಕಾದಶಿಯ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ಅನೇಕ ಲಾಭಗಳಿವೆಯೇ ಹೊರತು ನಷ್ಟಗಳೇನೂ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಪುರಾಣಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕತೆಗಳ ಮೂಲಕ ಉಪವಾಸಾದಿ ವ್ರತಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಮತ್ತು ಅಧಿಕಮಾಸದ ಎರಡು ಏಕಾದಶಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಟ್ಟು ಇಪ್ಪತ್ತಾರು ಉಪಸಾಸಗಳಿಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನಾಮಕರಣವನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ! ಅವುಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೂ

ಅದು ಎಷ್ಟು ಅನುಕೂಲಕರ, ಲಾಭದಾಯಕ ಎಂದು ವರ್ಣಿಸುವ ಆ ಕತೆಗಳೂ ರೋಚಕವಾಗಿವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕೆಂದು ಸುಮ್ಮನೆ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲ. ಅದರಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆ ಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದೂ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅಲ್ಲಿಯೂ ಏಕಾದಶಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾದ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಕವಾದ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನೇ ನಾವು ವಿಜ್ಞಾನವೆಂದು ಕರೆಯುವುದಲ್ಲವೇ? ಮತ್ತು ಪ್ರಚಲಿತ ವಿಜ್ಞಾನವೆನ್ನುವುದೂ ಒಂದು ಸುದೃಢವಾದ ನಂಬಿಕೆ. ನಾವು ಪ್ರಸಕ್ತ ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಬಳಸುವ ಅಲೋಪತಿಕ್, ಹೋಮಿಯೋಪತಿಕ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಔಷಧಿಗಳು, ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳು, ವಾಹನಗಳು, ಯಂತ್ರಗಳು ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಆಧುನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಕರಣಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅನುಮತಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ದಾಟಿದ ಮೇಲಷ್ಟೇ ನಮ್ಮ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಲಾಭನಷ್ಟಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಆಳವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನ, ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಏಕಾದಶಿಯಂತಹ ಅನೇಕ ಪ್ರಾಚೀನ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ನಾವು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ.

ಏಕಾದಶಿಯ ಪೂರ್ಣ ಉಪವಾಸದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಲಾಭಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ವಿದೇಶಿಗರೂ ಈ ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾದ ಉಪವಾಸಕ್ರಮವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಅವರು

Ancient Intermittent fasting ಎಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಮಾನ್ಯವಾದ ***Intermittent fasting*** ಎಂಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಉಪವಾಸ ನಿಯಮಗಳಿಗೂ ಏಕಾದಶಿಯೇ ಮೂಲ ಎಂಬುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧವಾದ, ಪುರಾತನವಾದ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾದ ಉಪವಾಸಕ್ರಮ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ.

ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ನಿರಂತರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಲೇ ಹೋದರೆ ದೇಹದ ಚಯಾಪಚಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ***(Metabolic)*** ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾದಶಿಯ ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತಾರು ಗಂಟೆಗಳ ಉಪವಾಸವು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುವ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಅಂಗಾಂಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಹುರುಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ದಶಮಿಯಂದು ಆರಂಭಗೊಂಡು ದ್ವಾದಶಿಗೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವ ಈ ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸವು ಅತ್ಯಂತ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಮಿತಿಮೀರಿ ಹೊಟ್ಟೆಬಿರಿಯುವಷ್ಟು ತಿಂದರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಾಧೆಯಾಗಬಹುದು. ಒಂದು ಗಿಡಕ್ಕೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೀರು ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು ಹೊರತು ಸುಮ್ಮನೆ ಒಂದು ರಾಶಿ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ತಂದು ಸುರಿದರೆ ಅಥವಾ ಒಂದಷ್ಟು ಕಾಲ ಏನೂ ಹಾಕದೆ ಒಣಗಲು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಸೊರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದಲ್ಲ ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹವೂ ಕೂಡ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ ದಶಮಿಯಂದು ಅಲ್ಪಾಹಾರ ಮತ್ತು ಅಂದು ರಾತ್ರಿಯಿಂದಲೇ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುವ ಪೂರ್ಣ ಉಪವಾಸ ದ್ವಾದಶಿಯ ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಪರ್ಯಂತ ನಡೆಯಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ದ್ವಾದಶಿಯಂದೂ ಮಿತಭೋಜನ, ಅಲ್ಪಾಹಾರದ ನಿಯಮವನ್ನು ವಿಧಿಸುವ ಈ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸವೆಂಬ ದಿನತ್ರಯ ವ್ರತ ಎಷ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ

ನೋಡಿ!

ಹೀಗೆ ನಿಯಮಿತವಾದ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾದ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸದಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೂ ಅಪಾರವಾದ ಲಾಭವಿದೆಯಂತೆ. ಉಪವಾಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ***Metabolic system***ನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದಾಗಿ, ಅನಗತ್ಯವಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ***Fat*** ಮತ್ತು ***Carbohydrate***ಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ತತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ***'Ketogenic state'*** ಎಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತಹ ಘೋರ ರೋಗಕಾರಕವಾದ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಕೆಟ್ಟುಹೋದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸುದೃಢಕಾಯರನ್ನಾಗಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಾಗಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ದಿಢೀರ್ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಬದಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿವೆ. ಅದನ್ನು ***'Keto Diet'*** ಎಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಿಟ್ಟಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ರೆಡಿಮೆಡ್ ಡಯೆಟ್ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಉತ್ತಮ ದೇಹ ಸೌಷ್ಠವದ ಆಸೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಯುವಕರು ಅದರ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ ಕೂಡ. ಆ ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿರುವುದು 70% ಕೊಬ್ಬು, 25 ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕೇವಲ 5% ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಗಳಂತೆ! ಅದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಸಿವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತೂಕವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಅಸಹಜವಾಗಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಅದರಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಬಹಳಷ್ಟಿವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗರುಜಿನಗಳು ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತ–

ದಂತಹ ದುರಂತಗಳು ಸಂಭವಿಸಲು ಇಂತಹ ಅಸಹಜ ಆಹಾರಕ್ರಮವೇ ಕಾರಣವೆಂಬುದಾಗಿಯೂ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಪಾರಂಪರಿಕವಾದ ನಿತ್ಯ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಏಕಾದಶಿಯ ದಿನತ್ರಯದ ಅನಷ್ಠಾನದಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ನಿಯಮಿತವಾದ ***'Ketogenic'*** ಉಪಚಾರವು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಲಭಿಸುವಾಗ ಇಂತಹ ಕೃತಕ ಪ್ರಯೋಗದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಏನಿದೆ?

ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಉತ್ಕರ್ಷಣಶೀಲತೆಯ ***(Oxidative)*** ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡೆಮೆಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದಂತೆ. ಆ ಬಗೆಗಿನ ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವಂತೆ ***'ROS' (Reactive Oxygen Species)*** ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಮ್ಲಜನಕ ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾದ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸವು ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅಸ್ತಮಾದಂತಹ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದಂತೆ. ಜನಸಾಂದ್ರತೆ, ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ, ವಿಕಿರಣಪ್ರಯೋಗಗಳು ***(radiation),*** ಧೂಮಪಾನಾದಿ ದುಶ್ಚಟಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ***'ROS' (Reactive Oxygen Species)*** ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ದೋಷಗಳು, ಏರುಪೇರುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ದೇಹದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ವೈರಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಗಳ ***infection***ಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನಾವು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಸಲ ಶೀತ, ಜ್ವರಾದಿ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ, ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಉಪವಾಸಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಂತೆ.

ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸವು ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೂ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದಂತೆ. ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂವತ್ತಾರು ಗಂಟೆಗಳ ಶುದ್ಧ ಉಪವಾಸವು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರೀಸ್ ಬರ್ನ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳದೊಳಗೆ ಜಿಡ್ಡಿನಂತೆ ಮುತ್ತಿಕೊಂಡು ರಕ್ತಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ **LDL** ಎಂಬ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧೇತರ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪವಾಸ ಮಾತ್ರವಂತೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೃದಯಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಕೂಡ ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸವು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನ್ನಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಕರುಳಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಾಂಗಳಿಗೆ ಈ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸದಿಂದ ಆಗುವ ಅನುಕೂಲಗಳಂತೂ ಅತ್ಯಂತ ಅಧಿಕವೆನ್ನಬಹುದು. ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಜೀವಕೋಶಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವಂತೆ, ಗ್ಲುಕೋಸ್, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮುಖೇನ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಈ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ಮುಖ್ಯಕಾರಣ. ಒಂದಷ್ಟು ರಾಶಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದುಬರಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬದುಕುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರತಿ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ನಾವು ನಡೆಸುವ ನಿರ್ಜಲ ಉಪವಾಸವು ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಳಗಿನ ***Glucose Metabolism*** ಮತ್ತು ***insulin sensitivity***ಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಫೋರ್ಸ್ಫುಲ್ ಆಗಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ ಮನೆಯ ಅಂಗಳವನ್ನು ನಾವು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಂತೆ ಏಕಾದಶಿಯ ಮೂವತ್ತಾರು ಗಂಟೆಗಳ ಉಪವಾಸದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನಮ್ಮ ಕರುಳಿ ನೊಳಗೆ ಸೇರಿರುವ ವಿಷಕಾರಿ ಜೀವಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಹಾಗೂ ಇನ್ಸುಲಿನ್'ನ ಸರಿಯಾದ ನಿಯಂತ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ***Type–2***

Diabetes ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾರಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದರೂ ನಾವು ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದಂತೆ. ಹೀಗೆ ಕೇವಲ ಉಪವಾಸದ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ, ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ತಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹ ವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡು, ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ನಾನೇ ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ, ಮಾತನಾಡಿಸಿದ್ದೇನೆ.

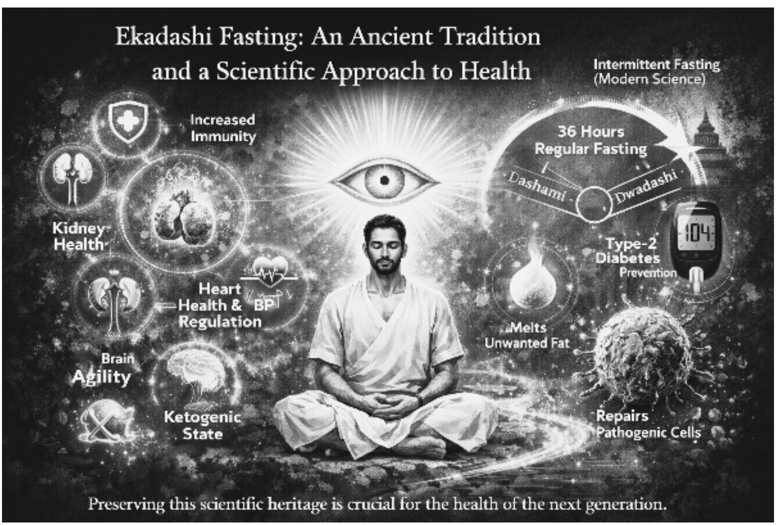
ಹಾಗೆಯೇ ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತದಂತೆ. ಬಹುತೇಕ ದ್ರಾವಣ ಮತ್ತು ಅಸಂಖ್ಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನರಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳೇ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ! ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಮೆದುಳಿನ ವೈರಲ್ ಇನ್ಫೆಕ್ಷನ್'ಗೆ ತುತ್ತಾದ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್'ನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದೆ. ಆ ವೈರಲ್ ಬಾಧೆಯೆಂಬುವುದು ಅವರ ನೆನಪುಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಬಾಧಿಸಿತ್ತು! ವಿಪರೀತವಾದ ಮಧುಮೇಹ ಅವರ ದೇಹವನ್ನು ಕ್ಷೀಣಗೊಳಿಸಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ನಾಮವಾಗಿಸಿತ್ತು. ಡಾಕ್ಟರುಗಳೂ ಅದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಮನುಷ್ಯ ಬಾಯಿಚಪಲಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗದೆ, ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಉಪವಾಸಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಈಗ ಇಷ್ಟೊಂದು ಕಷ್ಟಪಡುವ ಪ್ರಸಂಗವೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು! ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ವೈರಲ್ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಇನ್ಫೆಕ್ಷನ್ ಎಂಬುವುದು ಜ್ವರಾದಿ ಬಾಧೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯೊಳಗಿನ ಸೂಕ್ಷನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಚಲಿಸಿ ಮಿದುಳನ್ನು ಸೇರಿಬಿಡಬಹುದು. ಮಿದುಳಿನೊಳಗಿನ ಸಂಜ್ಞಾಜನಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮನರಗಳನ್ನೂ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡಬಹುದು. ಆಗ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಬಾಧಿಸಬಹುದೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬೆಡ್'ರಿಡನ್ ಆಗಿ ದುರವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ,

ಅವರಿಂದ ಚಾಕರಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಮಗೆ ಬರಬೇಕೇ? ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರವಾದರೂ ನಿಯಮಿತವಾದ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸದ ಜೊತೆಗೆ ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಾವು ಅನುಸರಿಲೇಬೇಕು. ತನ್ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ನಮಗೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟ ಎಲ್ಲ ವ್ರತ ಉಪವಾಸಾದಿ ನಿಯಮಗಳಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೇ ತಾನೇ?

ಕಿಡ್ನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ರೋಗಳುಳ್ಳವರ ಮೇಲೂ ಉಪವಾಸ ಪ್ರಯೋಗದ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತು ತನ್ಮೂಲಕ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸ ಬಹುದು ಎಂಬುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ ಕೂಡ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕವಾದ ಬಾಧೆಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸೂ ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುಸ್ತು, ಆಯಾಸ. ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ದೋಷಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವಂತೆ. ಹೀಗೆ ಏಕಾದಶಿ ಯಂತಹ ನಿಯಮಿತ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಉಪವಾಸದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎರಡೂ ಶುದ್ಧಿಗೊಂಡು ಏನಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು, ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಧೈರ್ಯಗಳೂ ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತವಂತೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರದ ನಿಯಂತ್ರಣವೊಂದೇ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುವುದೆಂದು ಎಲ್ಲ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಯಂತಹ ಅನೇಕ ಬಾಧೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತಹ ಭೀಕರ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಜೀವನಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆದ ಅರ್ವಾಚೀನ ಬದಲಾವಣೆಗಳೇ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಏಕಾದಶಿಯಂತಹ ಉತ್ತಮ ಉಪವಾಸ ವ್ರತಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟದ್ದು ಮತ್ತು

ಪರಂಪರಾಗತ ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಜೀವನಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿದ್ದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ಪ್ರಸ್ತುತ ನಾವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯಕಾರಣ ಎಂದೂ ಹೇಳಲಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಇನ್ನಾದರೂ ನಾವು ಈ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದೇ ಹೋದರೆ ನಮಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಜೀವಕೋಶದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲೂ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀನ್ಸ್'ನಲ್ಲಿಯೂ ಆ ದೋಷಗಳು ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು! ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆ ನಮಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು! ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತಹ ವಂಶವಾಹಿ ಭೀಕರ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗವೈಕಲ್ಯದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆ ಬಳಲಬಾರದಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಾಗಿ ಏಕಾದಶಿಯ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ನಾವು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಕೊಡಿಡುವ ನಿಜವಾದ ಸಂಪತ್ತು ಎನ್ನಬಹುದು.



೯. ಏಕಾದಶೀ ಎಂಬ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಪರ್ವಕಾಲ

ಅತ್ಯಂತ ಪುರಾತನವಾದ ನಮ್ಮ ಸನಾತನ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಪುಣ್ಯಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಶುಭದಿನ, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕಾಲ ಮತ್ತು ಸುಮುಹೂರ್ತಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿದೆ. ಯಾವ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಯಾವ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಿದರೆ ಪ್ರಶಸ್ತ ಎಂಬ ಜ್ಯೋತಿರ್ಗಣಿತವನ್ನಾಧರಿಸಿದ ಕರಾರುವಕ್ಕಾದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿವೆ. ನಾವು ಮಾಡಿದ ಪುಣ್ಯ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ದೇವರಿಗೆ ಸಂಪ್ರೀತಿಯಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ನಮಗದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಫಲಸಿಗಬೇಕು ಎನ್ನುವುದೇ ಅದರ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶವಾದರೆ, ನಾವು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿದ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳು ಯಾವುದೇ ಅಡಚಣೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಿರ್ವಿಘ್ನವಾಗಿ, ಸಾಂಗೋಪಾಂಗವಾಗಿ ಸಂಪನ್ನವಾಗಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಅದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಆಶಯ.

ಆದರೆ ಈ ಮುಹೂರ್ತ, ವಾಸ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನಂಬಿ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸುವವರು ನಾವು ಅಂದರೆ ಸನಾತನ ಧರ್ಮೀಯರು ಮಾತ್ರ ತಾನೇ? ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪರದೇಶೀಯರು ಹಾಗೂ ಪರಮತೀಯರಿಗೆ ಇಂತಹ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಬಂಧಗಳಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ನಾವು ಬಲವಾಗಿ ನಂಬುವ ಇಂತಹ ಯಾವುದೇ ನಂಬಿಕೆ, ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳಿಗೆ ಅವರು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ತಮಗಿಷ್ಟಬಂದಂತೆ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಗೊಳ್ಳುವ ಆ ಜನರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕೂಡ ಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲ? ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಹಣ, ದೊಡ್ಡ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಸಿರಿವಂತಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣೆದುರೇ ನಮಗಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲ?! ಎಂಬ

ಪ್ರಶ್ನೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಮೂಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಿಂದಿನ ಅನೇಕ ಇತಿಹಾಸಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರ ಅನುಭವ ಕಥನಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಉತ್ತರ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡದೆ ಸ್ವೇಚ್ಛಾನುಸಾರ ವರ್ತಿಸುವ ರೈತನು ಅಪಾಯವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದಂತೆ. ಬೆಳೆ ತೆಗೆಯುವ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಭೀಕರವಾದ ಮಳೆ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿತೆಂದರೆ ಸರ್ವನಾಶ. ಅಥವಾ ಪೈರು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರಮುಖ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಮಳೆ ಕೈಕೊಟ್ಟಿತೆಂದರೂ ಅಪಾರ ನಷ್ಟ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೀಗೆಯೇ ಆಗಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪುಗಳು, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಗಳೂ ನಗಣ್ಯವಾಗಿಬಿಡಬಹುದು. ಯಾವ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಆಗದೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸುಖಮಯವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಅದೃಷ್ಟ ಯಾವಾಗ ಕೈಕೊಟ್ಟೀತೆಂದು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ! ಪಾದರಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದೇ ನಡೆಯುವವನ ಕಾಲಿಗೆ ಮುಳ್ಳು ಚುಚ್ಚಲೇಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತನ್ನ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಸರ್ವದಾ ಪಾದರಕ್ಷೆಯನ್ನು ತೊಟ್ಟು ನಡೆಯುವವನಿಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮುಳ್ಳು ಚುಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ.

ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದೆ ಪ್ರಮುಖಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಪ್ರವೃತ್ತರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಮಹತ್ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಕರ್ತೃಗಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮುಂದೆ ಏನಾಗುತ್ತದೋ ಏನೋ ಎಂಬ ಅವ್ಯಕ್ತವಾದ ಒಂದು ಭಯ, ಆತಂಕ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಅವರದ್ದೇ ಆದ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಆ ಅಗೋಚರ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮೊರೆಹೋಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರವರ ಆಚರಣೆಯ ರೀತಿ ಬೇರೆ

ಇರಬಹುದು ಆದರೆ ನಂಬಿಕೆಯ ಮೂಲ ಮಾತ್ರ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಿರಿವಂತರು, ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವೀ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ವೈಯ್ಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಆಸ್ತಿಕರಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಜಗತ್ತಿನ ದೊಡ್ಡಣ್ಣನೆನಿಸಿದ ಅಮೇರಿಕಾ ದೇಶವು ತನ್ನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಡಾಲರಿನಲ್ಲೂ **'ಇನ್ ಗಾಡ್ ವಿ ಟ್ರಸ್ಟ್'** ಎಂದು ಮುದ್ರಿಸಿರುವುದು ಆಧುನಿಕ ಯಶಸ್ವೀ ಪುರುಷರು ದೇವರ ಮೇಲಿಟ್ಟಿರುವ ಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಕೆಗೊಂದು ಜ್ವಲಂತ ನಿದರ್ಶನ!

ಕೆಲವರು ಇಂತಹ ಯಾವುದೇ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಯಶಸ್ವಿಗಳಂತೆ, ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೀಮಂತರಂತೆ ಕಂಡು ಬರುವುದುಂಟು! ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಅವರ ಶಾಶ್ವತ ಗೆಲುವೆಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಂಥವರು ಇಂದು ಇನ್ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಮೆರೆದರೂ ಮುಂದೆ ದಾರುಣ ದುರಂತವನ್ನು ಕಾಣುವ ಪ್ರಸಂಗವಂತೂ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಲಂಕೆಯ ರಾವಣ, ಮಥುರೆಯ ಕಂಸ ಹಾಗೆಯೇ ಜರಾಸಂಧ, ದುರ್ಯೋಧನ, ಹಿರಣ್ಯಾಕ್ಷ, ಹಿರಣ್ಯಕಶಿಪು ಇತ್ಯಾದಿ ಪುರಾಣೋಕ್ತ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೂ ಹಿಟ್ಲರ್, ಸದ್ದಾಂ ಹುಸೇನನಂತಹ, ತಮ್ಮ ಪಾಯಿಖಾನೆಗೂ ಬಂಗಾರವನ್ನು ಹೊದಿಸಿದ್ದ ಅನೇಕ ಮಂದಿ ಮಹಾ ಮಹಾ ಸಿರಿವಂತರ ಅವಸಾನದ ಕತೆಗಳು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆಯೇ ಇವೆ. ಅಂತೆಯೇ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಿಕರು, ಸಂಪ್ರದಾಯಾಸಕ್ತರು ತಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಪೂರ್ವಕ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಚರಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತದ್ದೇನೂ ಇಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವರು ದುರಹಂಕಾರಿಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೇವರಿದ್ದಾನೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ಅಚಲ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಮನಸ್ಥೈರ್ಯ, ನೆಮ್ಮದಿ, ಸನ್ನಡತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸದಾ ಸನ್ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ.

ಯಶಸ್ಸು, ಸುಖ ಮತ್ತು ಸಿರಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮೂಲಕ ಗುರುತಿಸುವುದೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಬರಿಕಣ್ಣಿಗೆ, ಸ್ಥೂಲ ನೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಣದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನೈಜ ಐಸಿರಿಯೆಂದು ಗುರುತಿಸಿ ಅದನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸನ್ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸಿದ ಗರಿಮೆ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರದ್ದು. ಹಾಗಾಗಿ ಸುಖ ಸೌಭಾಗ್ಯವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಚಪಲ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಅನುಭವಿಸಲಿಚ್ಛಿಸುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ ಸುಖಭೋಗಗಳಲ್ಲ. ಶಾಶ್ವತವಾದ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಮಾಧಾನ ಮತ್ತು ನೈಜ ಸುಖವೆನ್ನುವುದು ಬೇರೆಯೇ ಇದೆ. ತನ್ನಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಹಣವಿದೆ, ಕೇಳುವವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಸಿಕ್ಕಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿನ್ನಲು ಹೊರಟವನ ಆರೋಗ್ಯವೇನಾಗಬಹುದು? ಅದೇ ದುರಹಂಕಾರದೊಂದಿಗೆ ದುಶ್ಚಟ, ದುರಾಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾದವನ ಬದುಕು ಅತಿಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಅವಸಾನವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅವನು ಕೂಡಿಟ್ಟ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಮುಂದೆ ಅನುಭವಿಸುವರು ಯಾರೋ? ಹಾಗಾಗಿ ನೈಜವಾದ ಯಶಸ್ಸು, ಸುಖ ಮತ್ತು ಸಿರಿವಂತಿಕೆಯೆಂದರೆ ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳಿಯುವಂತದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಬೆಳೆಯುವಂತದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಸಂಸ್ಕಾರವಂತ ಮಕ್ಕಳು, ಸತ್ಸಂಗ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಭಾಗ್ಯಗಳನ್ನು ಹಣದಿಂದ ಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಭಗವಂತನಷ್ಟೇ ಕರುಣಿಸಬೇಕು. ಅಂತಹ ಸುಖವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿರಲು ನಾವು ನಡೆಸುವ ನಾನಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ದೇವರು ಮೆಚ್ಚುವಂತಿರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಎಲ್ಲ ಶುಭ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ವಿಮರ್ಶಿಸಿದ ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಯಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶುಭ ದಿನ, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮುಹೂರ್ತ ಇತ್ಯಾದಿ ಪುಣ್ಯಕಾಲಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸುವ ಸತ್ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ನಮಗೆ ಕರುಣಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಗ್ರಹಗತಿಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಪರಮಪುಣ್ಯ ಪರ್ವಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಂತಹ ಗ್ರಹನಕ್ಷತ್ರಾದಿ ಸಂಯೋಗಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತದ್ದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಹೋದಯ ಯೋಗ, ಅರ್ಧೋದಯ ಯೋಗ, ಪುಷ್ಯಾರ್ಕ, ಗುರುಪುಷ್ಯಯೋಗ, ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣ, ಚಂದ್ರಗ್ರಹಣ, ವ್ಯತೀಪಾತಾದಿ ವಿಶಿಷ್ಟಯೋಗಗಳು ಪುರಾಣಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಹುಣ್ಣಿಮೆ, ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ಸಂಕ್ರಮಣ, ಅಕ್ಷಯತೃತೀಯಾ, ಯುಗಾದಿ, ವಿಜಯದಶಮಿ ಇತ್ಯಾದಿ ದಿನವಿಶೇಷಗಳಿಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಪುಣ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ವ್ರತ, ಪೂಜೆ, ದಾನ ಇತ್ಯಾದಿ ಸತ್ಕರ್ಮಗಳಿಗೆ ಅನಂತ ಫಲ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಘೋಷಾವಾಕ್ಯಗಳನ್ನೂ ನಾವು ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು. ಮತ್ತು ಹೀಗೆ ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬರುವ ಪರ್ವಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೀರ್ಥಸ್ನಾನ, ದೇವರದರ್ಶನ ಮೊದಲಾದ ಪುಣ್ಯಕರ್ಮಗಳ ಆಚರಣೆಗೆ ಭಕ್ತಜನರು ಇಂದಿಗೂ ಮುಗಿಬೀಳುವುದನ್ನೂ ನಾವು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಪರ್ವಕಾಲದ ಪುಣ್ಯಕರ್ಮಾಚರಣೆಗಳು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರಿಗೆ ಇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕರುಣಿಸಿದ್ದೂ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅಂತಹ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಾಲನಿರ್ಣಯ ಮತ್ತು ತತ್ಸಂಬಂಧಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳು ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದ ಪ್ರಸ್ತುತ ಕಾಲದವರೆಗೂ ಅದೇ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿವೆ.

ಜ್ಯೋತಿಃಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ವಿಶೇಷ ಪುಣ್ಯಕಾಲಗಳು ಕಾಲಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮಗೂ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಕಾಯುತ್ತಾ ಮತ್ತು ತತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಿಂದಾಗುವಷ್ಟು ಪುಣ್ಯಸಂಪಾದನೆಗೆಂದು ಮುಗಿಬೀಳುವ ಜನಜಂಗುಳಿಯ ನಡುವೆ ನಾವೂ ಹೆಣಗಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲವಂತೆ. ಏಕೆಂದರೆ

ಅಂತಹ ಅನಂತ ಪರ್ವಕಾಲಗಳಂದು ಮಾಡುವ ಸತ್ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅತಿಶಯವಾದ ಪುಣ್ಯ ಫಲವನ್ನು, ನಾವು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸವು ಕರುಣಿಸುತ್ತದಂತೆ! ಅಪೂರ್ವವಾದ ಸಾವಿರಾರು ಸೂರ್ಯ–ಚಂದ್ರ ಗ್ರಹಣಗಳು, ಹತ್ತುಸಾವಿರದಷ್ಟು ವ್ಯತೀಪಾತದಂತಹ ವಿಶಿಷ್ಟಯೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯಂತಹ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳೆಂಬ ಅಪೂರ್ವ ಪರ್ವಕಾಲಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಒಟ್ಟು ಸೇರಿದರೆ ಎಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠವೋ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹದಿನಾರುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪುಣ್ಯವನ್ನು ಒಂದು ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸ ಮತ್ತು ತದನಂತರ ದ್ವಾದಶಿಯಂದು ನಾವು ಮಾಡುವ ಪಾರಣೆ, ಪ್ರಸಾದಸ್ವೀಕಾರ ನಮಗೆ ಕರುಣಿಸುತ್ತದಂತೆ! ಅದು ಏಕಾದಶಿಯೆಂಬ ಶ್ರೇಷ್ಠವ್ರತದ ಅನ್ಯಾದೃಶವಾದ ಹಿರಿಮೆ!

‘ಉಪರಾಗ ಸಹಸ್ರಾಣಿ ವ್ಯತೀಪಾತಾಯುತಾನಿ ಚ

ಅಮಾಲಕ್ಷಂ ತು ದ್ವಾದಶ್ಯಾಃ ಕಲಾಂ ನಾರ್ಹಂತಿ ಶೋಡಷೀಂ’.

೧೦. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಅದ್ಭುತ ವ್ರತ ಏಕಾದಶೀ

ನನ್ನ ಬದುಕು ನನ್ನ ಇಚ್ಛೆ, ನನ್ನನ್ನು ಯಾರೂ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬಂತೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಂದಿ ಯುವಕರು ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಅನುಸರಿಸುವ ಶಿಸ್ತುರಹಿತ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ಆಚಾರ, ವಿಚಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಲು ಅವರದ್ದೇ ಆದ ತಲೆಬುಡವಿಲ್ಲದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು ಬೇರೆ! ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇದೀಗ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ 'ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಲ್ಲ' ಕೆಲವು ಸ್ವಯಂಘೋಷಿತ 'ಪಂಡಿತರು'ಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿ ಮೊದಲೇ ತಾಳ ತಪ್ಪಿರುವ ಈ ಯುವಜನತೆಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಗೊಂದಲಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಎಚ್ಚರವಿರುವುದು, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ತನಕ ಮಲಗುವುದು, ಯಾವತ್ತೋ ಹಸಿವಾದಾಗ ಏನನ್ನೋ ತಿನ್ನುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಯುವಕರ ಅನೇಕ ದುರ್ನಡತೆಗಳು ಬಹುತೇಕ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವೆಂಬಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಅವರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳೋಣವೆಂದರೆ ಕೇಳುವ ತಾಳ್ಮೆ ಅವರಿಗೆಲ್ಲಿದೆ? ಈಗ ಎಲ್ಲರೂ ಇರುವುದು ಹೀಗೆಯೇ, ನನ್ನನ್ನು ಮಾತ್ರ ಯಾಕೆ ಪ್ರಶಿಸುತ್ತೀರಿ? ಎಂಬಂತೆ ಎದುರುತ್ತರ ಕೊಟ್ಟು ಹಿರಿಯರ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಂದೆತಾಯಿಗಳು, ಹಿರಿಯರು ಬೆಳೆದುನಿಂತ ಮಕ್ಕಳ ದುರ್ವತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆತ್ಮೀಯರ ಬಳಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡಿಕೊಂಡು ಬೇಸರಪಡುವುದನ್ನೂ ನಾವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ನಾವೇ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಯಾರನ್ನೂ ದೂರಿ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಕುರುಡುಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ವಿಪರೀತ

ವ್ಯಾಮೋಹದಿಂದ ಹೆತ್ತವರು ಕೊಡುವ ಅತಿಯಾದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಅವರನ್ನು ಶಿಸ್ತುರಹಿತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿ ನಮ್ಮತನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇ ನಾವು ಮಾಡಿದ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಮಾಡಿದಂತೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಆಚರಣೆ, ವ್ರತ, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನಾವು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದರೆ ಇಂತಹ ದುರಂತಗಳು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಯುವಜನತೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಈ ಆಧುನಿಕತೆಯ ಧಾವಂತ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ದಾರಿತಪ್ಪಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸದ್ಯದ ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರ್ಥಪರತೆಯೇ ಅತಿಯಾಗಿ ವಿಜೃಂಬಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪರಂಪರಾಗತ ಸಾತ್ವಿಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಿವೆ. ನಾವು ಚಿಕ್ಕವರಿರುವಾಗ ಇದ್ದಂತಹ ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮೂಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿ ಈಗ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳಿಗೆ ತಾವು ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಲಾಭಗಳಿಸಬೇಕು ಎಂಬುವುದಷ್ಟೇ ಧ್ಯೇಯವಾದರೆ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗಬೇಕು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಕಾಲಬುಡಕ್ಕೇ ಬರಬೇಕು ಎಂಬ ಧೋರಣೆ! ಹೀಗೆ ಲೋಕದಲ್ಲೀಗ ಮಾರಾಟಗಾರರ ಧನದಾಹ ಮತ್ತು ಬಳಕೆದಾರರ ಔದಾಸೀನ್ಯ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯನ್ನು ತಲುಪಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಬಳಸುವ ನಿತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಮಾರಕ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಯೋಚಿಸುವಷ್ಟು ಸೌಜನ್ಯವೂ ನಮಗಿಲ್ಲವಾಗಿದೆ!

ಈಗಿನ ಸರಕಾರದ ವಿಜ್ಞಾನ, ಅರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ಕಲ್ಯಾಣಗಳಂತಹ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಇಲಾಖೆಗಳು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ನೈತಿಕತೆಯನ್ನು ಮರೆತು ಕುರುಡರಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅಮೇರಿಕಾದಂತಹ ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳದ್ದೂ

ಪ್ರಸ್ತುತ ಇದೇ ದುರವಸ್ಥೆ! ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದುಡ್ಡುಮಾಡುವ ಖಯಾಲಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನದಂತಹ ಮಾರಕ ದುರ್ವ್ಯಸನಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಬದಲು, ಸರಕಾರವೇ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾವೀಗ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ!

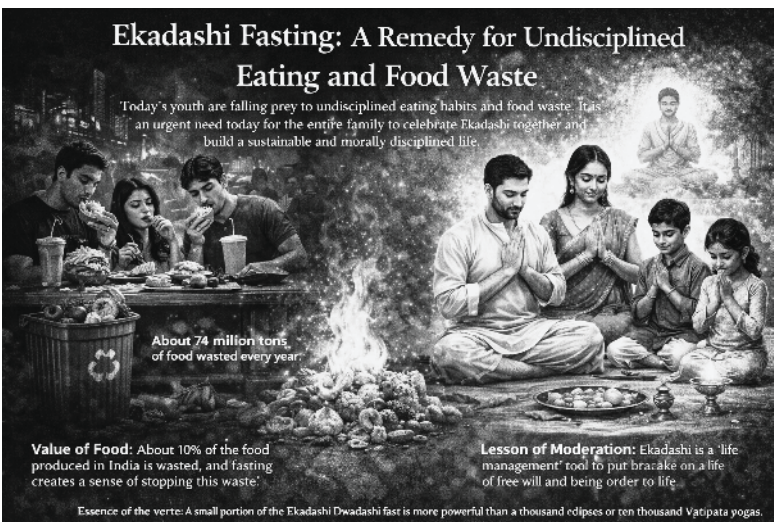
ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳೂ ವಿಷಮಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಯವಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಅಕ್ಕಿ, ಹಣ್ಣು, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತವೋ ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಯಾವ ಯಾವ ರಾಯಾಯನಿಕ, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆಯೋ ನಮಗೇನು ಗೊತ್ತು? ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಬಿಡಿ, ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದ ನಾವು ಪರಮಪವಿತ್ರವೆಂಬ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಕೂಡ ಇದೀಗ ವಿಷಮಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ! ಒಂದೆರಡು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಊರ ಹಸುಗಳಿಗೆ ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಂದದಿಂದ ಓಡಾಡಿ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಹುಲ್ಲು, ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿತ್ತು! ಇದೀಗ ಕಾಡುಗಳೂ ಇಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಹಸುಗಳನ್ನು ಸಾಕುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ಈ ಡೈರಿ ಬ್ಯುನಿನೆಸ್ ಎನ್ನುವುದು ಮಾತ್ರ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಹಿಂದೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾಲೂ ಈಗ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ! ಆದರೆ ಹಸಿಹುಲ್ಲನ್ನು, ಶುದ್ಧ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವ ಊರ ಹಸುವಿನ ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಹಾಲು ಬೇಕೆಂದರೆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲೂ ನಮಗೆ ಸಿಗುವುದು ಕಷ್ಟ!

ಇದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಸ್ತುತ ಜೀವನಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ರಮದ ದುರವಸ್ಥೆಯಾದರೆ, ದೇವರು ಕೊಟ್ಟ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಂಪತ್ತನ್ನು, ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಳುಗೈಯುವ ದುರಭ್ಯಾಸವೂ ಇದೀಗ ನಮ್ಮನ್ನು

ಆವರಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬಿತೆಂದು ಊಟದೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅನ್ನದ ಒಂದೆರಡು ಅಗುಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೂ ಹಿರಿಯರು ಕೋಲು ಹಿಡಿದು ಗದರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು! ಈಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಬಡತನವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದೇನೋ ಹೌದು, ಆದರೆ ಅನ್ಯಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ತುತ್ತು ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಗತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಸಾಯುತ್ತಿರುವ ಮನುಷ್ಯರು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಯಾಕೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೋ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ! ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಾವು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕಸದಬಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತಿವೆಯಂತೆ! ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶವೊಂದರಲ್ಲೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಎಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಮಿಲಿಯನ್ ಟನ್'ಗಳಷ್ಟು ಆಹಾರಪದಾರ್ಥ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಎಸೆದು ಹಾಳಾಗುತ್ತಿದೆಯಂತೆ! ಅಂದರೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇ. ನಲುವತ್ತರಷ್ಟು ವೇಸ್ಟೇಜ್! ಪ್ರಸ್ತುತ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ರೂ. ತೊಂಭತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳಷ್ಟು ಹಣ ಫುಡ್ ವೇಸ್ಟೇಜ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಪೋಲಾಗುತ್ತಿದೆಯಂತೆ. ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿ ಸೇರುತ್ತಿದೆಯಂತೆ! ಎಂತಹ ಅನ್ಯಾಯ ನೋಡಿ! ನ ದೇವಾಯ ನ ಧರ್ಮಾಯ!

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿಯುವವರು, ದೊಡ್ಡವರು ಅನ್ನಾಹಾರವನ್ನು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಎಸೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಕರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಪರಮ ಸ್ಪಷ್ಟ. ಕಷ್ಟ ಮತ್ತು ಹಸಿವು ಎಂದರೇನೆಂಬುವುದು ಅವರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರವಾದರೂ ಅವರಿಂದ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ನೀರು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇದ್ದಾಗ ಅವರಿಗೂ ಹಸಿವೆಂದರೇನೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಪರರ ಕಷ್ಟವೂ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

‘ಅನ್ನಂ ನ ನಿಂದ್ಯಾತ್ ತದ್ ವ್ರತಂ’ ಅನ್ನವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದೂ ಒಂದು ವ್ರತ. ಸುಮ್ಮನೆ ಎಸೆಯುವುದು, ಹಾಳುಗೈಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಪಾಪ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಎಂಬವುದಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ ವೇದವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಹಸಿವಿನ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಅನ್ನದ ಬೆಲೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದೊಂದೇ ಉಪಾಯ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ ನಮ್ಮ ಪುರಾತನ ಶ್ರುತಿ–ಸ್ಮೃತಿ–ಪುರಾಣಾದಿಗಳು ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯ ಗೊಳಿಸಿದ್ದು. ಆಧುನಿಕತೆಯ ಗುಂಗಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾದಶಿಯಂತಹ ಅಮೂಲ್ಯ ವ್ರತಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದ್ದೇ ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯ ಆಹಾರದ ಅಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ದುರ್ನಡತೆಗೆ ಕಾರಣ. ಇನ್ನಾದರೂ ನಾವು ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮನೆಯವರೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸೋಣ. ತನ್ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಆಹಾರದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಸೋಣ.



೧೧. ಲಕ್ಷ್ಮೀಪ್ರದ ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತ!

ಲಕ್ಷ್ಮೀಕಟಾಕ್ಷವನ್ನು ಬಯಸದವರು ಯಾರಿದ್ದಾರೆ ಹೇಳಿ ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ? ಎಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಬಯಸುವುದು ಸಂಪತ್ತು ಹಾಗೂ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ. ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬದುಕಲು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದ ಧನ, ಕನಕ, ಆಯುರಾರೋಗ್ಯಾದಿ ಅನುಕೂಲಗಳ ಅಪೇಕ್ಷೆಯೇ ತಾನೆ ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ? ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಬಿರುಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ನಮಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾದರೂ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರಬೇಕು?

ಕೆಲವರಿಗೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಹಣಮಾಡ ಬೇಕು, ಮನೆ ಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ, ವಸ್ತ್ರಾದಿಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಂತಾನ ಬೇಕು, ಸತ್ಸಂಗ ಬೇಕು. ಅದೆಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವಂತೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಈ ಬದುಕಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ನಾವು ಬಯಸುವ ಸಂಪತ್ತಿನ ಸ್ವರೂಪಗಳು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ವಾಗಿರಬಹುದು. ತದನುಗುಣವಾದ ನಮ್ಮ ಸಂಪಾದನೆಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಿಪಕ್ಷಿಗಳಾದಿಯಾಗಿ ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಿರುವ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಲಕ್ಷೀಕಟಾಕ್ಷವಂತೂ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. '**ಶರೀರಯಾತ್ರಾಪಿ ಚ ತೇ ನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ್ಯೇದಕರ್ಮಣಃ**' '*ನಿನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಹೊರೆಯುವುದಕ್ಕಾದರೂ ನೀನು ಬದುಕಿರುವವರೆಗೆ ದುಡಿಯಲೇಬೇಕು*' ಎಂದು ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ದೇವರೇ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಸರ್ವಸಂಗ ಪರಿತ್ಯಾಗಿಗಳಾದ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳೂ ತಮ್ಮ ದೇಹದ

ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಬಯಸಿಕೊಂಡಾದರೂ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪರದಾಡಬೇಕು! 'ಭಿಕ್ಷಾಂದೇಹಿ' ಎಂದು ಪರರ ಮುಂದೆ ಕೈಯ್ಯೊಡ್ಡಲೇಬೇಕು! ಇದು ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮ!

ಈ ಲಕ್ಷ್ಮೀಕಟಾಕ್ಷಕ್ಕೂ, ನಾವು ಬಯಸುವ ಸಂಪತ್ತಿನ ಸಂಪಾದನೆಗೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ ಎನ್ನುತ್ತೀರಾ? ಅದು ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧ! ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಚರಾಚರ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅಭಿಮಾನಿನಿಯಾದ ಜಗನ್ಮಾತೆ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಅನುಗ್ರಹವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಂಪತ್ತು ನಮ್ಮಬಳಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ! ನಾವು ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವಂತೆ! ಸಂತಾನ, ಸೌಭಾಗ್ಯ, ವಸ್ತು, ವಾಹನ, ಅನ್ನಪಾನಾದಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕಾಪಾಡು ಎಂದು ಅವಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ನಾವು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಂತೆ! '**ಶ್ರೀಮತ್ಸೌಭಾಗ್ಯ ಜನನೀಂ ಸ್ತೌಮಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀಂ ಸನಾತನೀಂ ಸರ್ವಕಾಮ ಫಲಾವಾಪ್ತಿ ಸಾಧನೈಕ ಸುಖಾವಹಾಂ**' '**ಪುತ್ರ ಪೌತ್ರ ಧನಂ ಧಾನ್ಯಂ ಹಸ್ತ್ಯಶ್ವಾದಿ ಗವೇರಥಂ ಪ್ರಜಾನಾಂ ಭವಸಿ ಮಾತಾ ಆಯುಷ್ಮಂತಂ ಕರೋತು ಮಾಂ**' ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ವೇದದಲ್ಲಿಯೇ ಅವಳ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ!

ಇದು ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆ ಅಥವಾ ನಂಬಿಕೆ ಎನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ! ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವವೂ ಹೌದು! ಖಾಲಿಕೈಯ್ಯಲ್ಲಿ ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಬಂದ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ನಮ್ಮದೆನ್ನುವುದು ಏನಿದೆ? ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾದರೆ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಆನಂದಮಯ ವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಅದು ಯಾವುದೂ ನಮ್ಮ ಅಧೀನದಲ್ಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ! ಎಷ್ಟು ಆಳದವರೆಗೆ ಬಾವಿ ತೋಡಿದರೂ ನೀರು ಸಿಗದಿದ್ದರೇನು ಮಾಡುವುದು? ಆರೋಗ್ಯವಿದ್ದರೂ ಆಯುಷ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೇನುಮಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ? ಹೇರಳ ಹಣವಿದ್ದವರಿಗೂ ಆಯುಷ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಲ್ಲವೇ? ಎಂತಹ ಅನುಭವವಂತ ರೈತನಾದರೂ ತನ್ನ

ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಸಾಗುವಳಿ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ನಿಸ್ಸಹಾಯಕನಾಗಿ ಮೇಲೆ ನೋಡಬೇಕು! ಸುಮ್ಮನೆ ಕಾಯಬೇಕು! ಬೆಳೆ ಬಂದರೆ ಬಂತು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಳೆಯಾಗುವುದು, ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಬೆಳೆಯಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅವನ ನಿಯಂತ್ರಣಲ್ಲಿದೆಯೇ? ಯಾವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬರಗಾಲ, ಎಲ್ಲಿ ಸುಂಟರಗಾಳಿ, ಯಾರಿಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿ, ಯಾರಿಗೆ ಸಂಪತ್ತು, ಎಲ್ಲಿ ಸರ್ವನಾಶ ಎಂಬುವುದು ನಿರ್ಧರಿತವಾಗುವುದು ಪ್ರಾಕೃತ ವಾಗಿಯೇ ಎಂದ ಮೇಲೆ ಅಸಹಾಯಕರಾದ ನಾವು ಈ ಮಹಾಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಶರಣಾಗಲೇಬೇಕು ತಾನೇ?

ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಬೇಕಾದ ಆಯುಷ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ ನಮಗೆ ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಕರುಣಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಸಾರ, ಸಂಪಾದನೆ, ಸತ್ಸಂಗ, ಸಂತಾನ, ಸೌಭಾಗ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನೂ ನಾವು ಬಯಸಬಹುದಷ್ಟೇ. ಪ್ರಾರ್ಥಿಸ ಬಹುದಷ್ಟೇ. ಕರುಣಿಸುವುದು ಕೇವಲ ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ. ಹೀಗೆಂದು ಸ್ವತಃ ದೇವರೇ ಹೇಳಿದ್ದು, ಗೀತೋಪದೇಶದಲ್ಲಿ! **‘ಮಯಾಧ್ಯಕ್ಷೇಣ ಪ್ರಕೃತಿಃ ಸೂಯತೇ ಸಚರಾಚರಂ ಹೇತುನಾನೇನ ಕೌಂತೇಯ ಜಗದ್ವಿಪರಿವರ್ತತೇ’** ಮತ್ತು **‘ಅಹಂ ಸುವೇ ಪಿತರಮಸ್ಯ ಮಮ ಯೋನಿರಪ್ಸು ಅಂತಃ ಸಮುದ್ರೇ’** *‘ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕರುಣಿಸುವ ನನ್ನ ಕಾರ್ಣಿಕದ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಇರುವುದು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ, ಅವನ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲವೂ ಸಂಭವಿಸುವುದು’* ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಸ್ವತಃ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿಯೇ ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನ ಆದೇಶಾನುಸಾರವಷ್ಟೇ ತಾನು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸು ತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾಳೆ.

ಮತ್ತು ಗೀತೆಯ ಏಳನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತಾರದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮ, **‘ಭೂಮಿರಾಪೋऽನಲೋ**

ವಾಯುಃ ಖಂ ಮನೋ ಬುದ್ಧಿರೇವ ಚ ಅಹಂಕಾರ ಇತೀಯಂ ಮೇ ಭಿನ್ನಾ ಪ್ರಕೃತಿರಷ್ಟಧಾ' *'ಮಣ್ಣು, ನೀರು, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ ತತ್ವ'* ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಈ ಪಾಂಚ ಭೌತಿಕ ಜಡಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರಧಾನ ಎಂಟು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ' ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯೆನಿಸಿದ ತನ್ನ ಅಧೀನಳಾದ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ವಿಶೇಷ ಸ್ವರೂಪದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ. '**ಅಪರೇಯಮಿತಸ್ತ್ವನ್ಯಾಂ ಪ್ರಕೃತಿಂ ವಿದ್ಧಿ ಮೇ ಪರಾಂ ಜೀವಭೂತಾಂ ಮಹಾಬಾಹೋ ಯಯೇದಂ ಧಾರ್ಯತೇ ಜಗತ್**'.

ಅಂದರೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಬರುವ ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮಂತಹ ಎಲ್ಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳೂ ಸುಖ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯ ಅಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನರಸಿ ಬದುಕಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಈ ಜಡ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿಕೊಂಡು. ನಮ್ಮ ಈ ದೇಹದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ನಮಗೆ ಆನಂದವನ್ನು ಕೊಡುವ ಅನ್ನಾಹಾರ, ಮಾತೃ–ಪಿತೃ–ಪತ್ನೀ–ಪುತ್ರಾದಿ ಮತ್ತು ಪಶು, ಅನ್ನ ವಾಹನಾದಿ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಸುಖಾನುಬಂಧಗಳಿಗೂ ಮಾಧ್ಯಮ ಈ ಜಡಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಪಂಚ ಭೂತಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಈ ದೇಹ, ಮನೆ, ಆಹಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಾವು, ನಾನು ನನ್ನದು ಎಂದುಕೊಂಡು ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ! ಆದರೆ ಈ ಜಡದೇಹದೊಳಗೂ ಇರುವ 'ಮನಸ್ಸು' ಹಾಗೂ 'ಅಹಂಕಾರ ತತ್ವ' 'ಇದು ನಾನು, ಇದು ನನ್ನದು, ಇದು ನನಗೆ ಬೇಕು' ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಜೀವನಿಗೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲೊಂದು ಉತ್ಸಾಹವೇ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಇದೆಲ್ಲ ನಾವು ನಿತ್ಯದಲ್ಲೂ ಕಾಣುವ ಜಡಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಹತ್ವವಾದರೆ ಅದರೊಳಗೆ ನಮಗೆ ಕಾಣದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯೆನಿಸಿದ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಕಾರುಬಾರುಗಳು ಇನ್ನೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಮಯ ವಾಗಿವೆ! ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾವು ಬಿತ್ತಿದ ಪುಟ್ಟ ಬೀಜ ದೊಡ್ಡ ಮರವಾಗಿ

ಬೆಳೆಯುವುದು, ಹಸುವಿಗೆ ಹಾಕಿದ ಹುಲ್ಲು, ನೀರು ಹಾಲಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು, ಹುಳಿಯಾದ ಹಸಿರುಮಾವು ಸಿಹಿಯಾಗಿ, ಹಳದಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಮತ್ತು ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗೆ ಅಗೋಚರವಲ್ಲವೇ? ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಅಹಾರ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಔಷಧಗಳನ್ನು ದೇಹವು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿಸುವುದು, ನಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಸದ್ಗುಣವಂತರಾಗಿ ಸದ್ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮೊಡನೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಬದುಕುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ನಾವು ಬಯಸುವ ಎಲ್ಲ ಸೌಭಾಗ್ಯಗಳನ್ನು ಕರುಣಿಸುವವಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮಪ್ರಕೃತಿಯೆನಿಸಿದ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿಯಂತೆ!

ನಾವು ಸಾಕಿದ ಹಸು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದರಷ್ಟೇ ಸಾಕೇ? ಹಾಲನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಕಲ್ಲವೇ? ದುರ್ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ತೋರದೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬಹುಕಾಲ ನಮ್ಮಜೊತೆ ಇರಬೇಕಲ್ಲವೇ? ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಪತ್ತುಗಳೂ ಅಷ್ಟೇ. ಕೇವಲ ಇದ್ದರಷ್ಟೇ ಸಾಲದು, ನಮಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ ವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಯೋಗ ಭಾಗ್ಯಗಳೂ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಪೂರ್ವಾರ್ಜಿತ ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಆ ಎಲ್ಲ ಸಂಪತ್ತನ್ನೂ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ನಮಗೆ ಕರುಣಿಸುತ್ತಾಳಂತೆ!

ಹಾಗೆಂದು ಹೇಳಿ, ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಾರ್ಜಿತ ಕರ್ಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ದೇವರ ಇಚ್ಛೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೇನು ಗೊತ್ತಿದೆ? ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲುತ್ತೇವೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುವುದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಹಾಗೆಯೇ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಕೊಡುವವಳು ಮಾತ್ರ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿಯೇ ಎಂದಾದ ಮೇಲೆ ಸುಖಸಂಪತ್ತುಗಳು ಬೇಕಾದರೆ ಅವಳನ್ನೇ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಂತೆ. ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು? ನಮ್ಮ ಪಾಪಗಳನ್ನು

ಪರಿಹರಿಸುವಂತೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿ ನಮಗವಳು ಕರುಣೆಯಿಂದ ಅನುಗ್ರಹ ಮಾಡುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿರಬಹುದಲ್ಲವೇ? ಅವಳು ನಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲ ಹೆತ್ತ, ಹೊತ್ತ ಮಹಾಮಾತೆಯಲ್ಲವೇ? ಎಷ್ಟಾದರೂ ಅವಳದ್ದು ಮಹಾ ಮಾತೃ ಹೃದಯವಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಅವಳನ್ನೇ ಮೊದಲು ಕರೆಯಬೇಕಂತೆ '**ಈಶ್ವರೀಂ ಸರ್ವಭೂತಾನಾಂ ತಾಮಿಹೋಪಹ್ವಯೇ ಶ್ರಿಯಂ**'.

ಅವಳನ್ನು ನಂಬಿದವರು, ಅವಳಿಗೆ ಶರಣಾಗತರಾದವರು ಅವಳ ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆನ್ಸ್‌ನಿಂದಾಗಿ ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಭಾಜನರಾಗುತ್ತಾರಂತೆ, ತನ್ಮೂಲಕ ಅನಂತವಾದ ಸುಖ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ವೇದವೇ ಹೇಳುತ್ತದಂತೆ! '**ಅನಂತಾ ನಿತ್ಯಸುಖಿನಃ ತ್ವದ್ಭಕ್ತಾಃ ತ್ವತ್ಪರಾಯಣಾಃ ಇತಿ ವೇದ ಪ್ರಮಾಣಾದ್ಧಿ ದೇವಿ ತ್ವಾಂ ಶರಣಂ ವ್ರಜೇ**'.

ಆದರೂ ಅವಳನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾತ್ರ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲವಂತೆ! '**ಕ್ಲೇಶೋ ಅಧಿಕತರಸ್ತೇಷಾಂ ಅವ್ಯಕ್ತಾಸಕ್ತ ಚೇತಸಾಂ ಅವ್ಯಕ್ತಾ ಹಿ ಗತಿರ್ದುಃಖಂ ದೇಹವದ್ಭಿರವಾಪ್ಯತೇ**'. '*ಲಕ್ಷ್ಮಿಯನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗ ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣ ಮತ್ತು ದುರ್ಗಮ*' ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಗೀತೆಯ ಹನ್ನೆರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನೇ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೂ ಇದೆ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆದು ನೇರವಾಗಿ ಪಾಸಾದವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಏನೇನೂ ಅರ್ಹತೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಮಹಾ ಪ್ರಯತ್ನವೇನೂ ಇಲ್ಲದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕಾಡಿಬೇಡಿ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆಂದರೆ ಅದು ನ್ಯಾಯವೇ? ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವ ತಾಯಿಯಾದರೂ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಮಹಾ ತಪ್ಪನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟೇ? ಸುಮ್ಮನೆ ಕ್ಷಮಿಸುವುದುಂಟೇ? ಬೆನ್ನುಬಿಡದೆ ಬಾಧಿಸುವ ನಮ್ಮ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ನಮ್ಮ

ಪೂರ್ವಾರ್ಜಿತ ಪಾಪಗಳ ಗಂಟೂ ಬಲು ದೊಡ್ಡದಿರಬಹುದು! **'ದೋಷಾಣಾಂ ಚ ನ ಮೇ ಮಿತಿಃ'**.

ಅದೇನೇ ಇರಲಿ, ಈಗ ನಮಗೆ ಜೋರು ಹಸಿವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನು ನಾವೇ ಗದ್ದೆ ಉತ್ತು, ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿ, ಬೆಳೆ ಬೆಳೆದು, ಊಟಮಾಡುವುದು ಯಾವಾಗ? ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾಡಿಬೇಡಿಯಾದರೂ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸದ್ಯಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಪಾರುಮಾಡು. ಮುಂದೆ ನಿಯತ್ತಿನಿಂದ ಧರ್ಮನಿಷ್ಠನಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ತಾಯಿಯ ಹೃದಯ ನಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಬಹುದು. ಮುಂದೆ ಸನ್ಮಾರ್ಗದ ಜೊತೆಗೆ ಸದ್ಬುದ್ಧಿ, ಸದವಕಾಶ ಮತ್ತು ಸೌಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಕರುಣಿಸಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸಬಹುದು!

ಹಾಗಾದರೆ ಆ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿಯನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸುಲಭಮಾರ್ಗ ಯಾವುದು? ಅವಳ ದಿನವಾದ ಶುಕ್ರವಾರದಂದು ಪೂಜಿಸಬೇಕೆ? ಶ್ರೀಸೂಕ್ತಾದಿ ಅವಳ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಜಪಿಸಬೇಕೇ? ವರಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ವ್ರತವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕೇ? ಆದರೆ ಅದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರಿನಿಂತ ಅತ್ಯಂತ ಫಲಪ್ರದವಾದ ಸುಲಭ ಉಪಾಯವನ್ನು ನಮಗೆ ಪದ್ಮಮಹಾಪುರಾಣವು ತೋರಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ! ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿ ಎನ್ನುತ್ತದೆ!

ಏಕೆ ಗೊತ್ತಾ? ಏಕಾದಶೀ ಎನ್ನುವುದು ಶ್ರೀಮನ್ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯವಾದ ದಿವಸವಂತೆ! ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಅವಳ ಬರ್ತ್'ಡೇ! ಏಕಾದಶಿಯ ಪುಣ್ಯದಿನದಂದೇ ಸುರಾಸುರರು ಸೇರಿ ಸಮುದ್ರಮಥನ ಮಾಡಿದ್ದಂತೆ! ಆಗ ಮೊದಲು ವಿಷ ಬಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಹೆದರಿ ನಿರಾಶರಾದರಂತೆ! ನಂತರ ಶುದ್ಧ ಉಪವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಶುದ್ಧಮನಸ್ಕರಾಗಿ ಶುದ್ಧಚಿತ್ತರಾಗಿ ದೇವತೆಗಳು ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳು ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರನ್ನು

ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರಂತೆ! ಆಗ ಅಮೃತದ ಜೊತೆಗೆ ಶ್ರೀ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿಯೂ ಅಲ್ಲಿ ಆವಿರ್ಭವಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಅನುಗ್ರಹಿಸಿದಳಂತೆ! ಲೋಕದ ಸಕಲ ಸಜ್ಜನರ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯಗಳನ್ನು ಕಳೆದು ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಕರುಣಿಸಿದಳಂತೆ!

ಏಕಾದಶ್ಯಾಂ ತು ಶುದ್ಧಾಯಾಂ ಮಥ್ಯಮಾನೇ ಮಹಾಂಬುಧೌ
ಉಪೋಷ್ಯ ಋಷಯಃ ಸರ್ವೇ ಜೇಪುಃ ಶ್ರೀಮಂತ್ರಮುತ್ತಮಮ್
ಕಾಂಕ್ಷಮಾಣಾಃ ಶ್ರಿಯೋ ಜನ್ಮ ಲಕ್ಷೀನಾರಾಯಣಂ ಹರಿಮ್

ಹಾಗೆಯೇ ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸವೆನ್ನುವುದು ಮೊದಲಿಗೆ ವಿಷಮವೆನಿಸಿ, ತುಸು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೂ ನಂತರ ನಮಗೆ ಅಮೃತತುಲ್ಯವಾದ ಶಾಶ್ವತ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು, ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಕರುಣಿಸುತ್ತದಂತೆ.

ಅದಲ್ಲದೇ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ನಾವು ಶುದ್ಧ ಉಪವಾಸಮಾಡಿದರೆ ನಾರಾಯಣನಿಗಿಂತಲೂ ಮೊದಲು ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿಯೇ ಪ್ರಸನ್ನಳಾಗುತ್ತಾಳಂತೆ! ನಮ್ಮ ಕಡೆ ಕರುಣೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬೀರಿ ನಮಗೆ ಅನುಗ್ರಹ ಮಾಡುತ್ತಾಳಂತೆ! ಯಾಕೆ ಗೊತ್ತೇ? ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹಸಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಿ ಸಂತೈಸಲು ಯಾವ ತಾಯಿಯಾದರೂ ಓಡೋಡಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಮತ್ತೆ ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಮಹಾಮಾತೆಯಾದ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡುವಳೇ? ಹೀಗೆಂದದ್ದು ಆಥರ್ವ ರಹಸ್ಯ.

'ಯಥಾ ಹಿ ಪುತ್ರವಾತ್ಸಲ್ಯಾತ್ ಜನನೀ ಪ್ರಸ್ನುತಸ್ತನೀ ವತ್ಸಂ ತ್ವರಿತಮಾಗತ್ಯ ಸಂಪ್ರೀಣಯತಿ ವತ್ಸಲಾ'.

೧೨. ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಏಕಾದಶೀ

ಈ ಸಮಗ್ರ ಭೂಮಂಡಲವೇ ದೇವರ ಸೃಷ್ಟಿ. ಮತ್ತು ಸರ್ವವ್ಯಾಪ್ತನಾದ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನಿಲ್ಲದ ಜಾಗವೇ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಭಗವಂತನಿದ್ದಾನೆ. '**ಅಂತರ್ಬಹಿಶ್ಚ ತತ್ಸರ್ವಂ ವ್ಯಾಪ್ಯ ನಾರಾಯಣಃ ಸ್ಥಿತಃ**'. ಹಾಗಾಗಿ ಭಕ್ತಿಯ ಪೂಜೆಯನ್ನು, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದರೂ ದೇವರು ಒಲಿದೇ ಒಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಆದರೂ ದೇವರಿಗೆ ಈ ಭರತಭೂಮಿಯೆಂದರೆ ಬಲು ಪ್ರೀತಿಯಂತೆ. ಅದಕ್ಕೇ ನೋಡಿ, ದೇವರ ಅವತಾರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿರುವುದು ಈ ಭರತಖಂಡದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ! ಪುರಾಣಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿತವಾದ ಅನೇಕ ಪುಣ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿರುವುದೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ! ಚತುರ್ಧಾಮಗಳು, ಸಪ್ತ ಮೋಕ್ಷದಾಯಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು, ದ್ವಾದಶ ಜ್ಯೋತಿರ್ಲಿಂಗಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಅನೇಕ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಈ ದೇಶದ ವಿಧದ ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಂಬಿಕೊಂಡು, ಆರಾಧಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಅನೂಚಾನವಾದ ಭವ್ಯ ಪರಂಪರೆ ನಮ್ಮದು. ಮತ್ತು ಈ ಭಾಗದ ಅನೇಕ ನದಿಗಳು, ಸರೋವರಗಳು, ತೀರ್ಥಭಾವಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಮುದ್ರ ಪ್ರದೇಶವನ್ನೂ ಪಾವಿತ್ರ್ಯದ ಪ್ರತೀಕವೆಂದು ಸಾರುವ ಪುರಾಣ ಪುಣ್ಯಕತೆಗಳನ್ನೂ ನಾವು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಅಂತಹ ಪಾವನ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿನೀಡಿ, ದೇವರ ದರ್ಶನ ಪಡೆದು, ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ತೀರ್ಥಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಪಾಪ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪುಣ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದು ನಮ್ಮ ಪರಂಪರಾಗತವಾದ ನಂಬಿಕೆ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವವಿತ್ತು.

ಏಕೆಂದರೆ ದೀರ್ಘಪ್ರಯಾಣವೆನ್ನುವುದು ಆಗ ಇಂದಿನಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೂ ಆಗಿತ್ತು. ದಕ್ಷಿಣದಿಂದ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯಾಣಿಸಿ ಬರಲು ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಸಮಯವೂ ಬೇಕಿತ್ತು. ತನ್ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂವಹನ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ದುರಂತವೇನೂ ಸಂಭವಿಸದೆ ಕ್ಷೇಮವಾಗಿ ಮರಳಿ ಬಂದರೆಂದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜಯೋತ್ಸವ! ಬಂಧುಬಾಂಧವರನ್ನು ಕರೆದು ಕಾಶೀ ಸಮಾರಾಧನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿ ದೇವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿ ಯಶಸ್ವೀ ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಯ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವಿತ್ತು. ಈಗಿನ ನಮ್ಮ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಆಧುನಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರಷ್ಟು ಕಷ್ಟ ಈಗ ನಮಗಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೊಂದು ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುವ ದಾರಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಸಿಗುವ ಆಹಾರ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅನೇಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ನಮ್ಮ ಆಧುನಿಕ ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸುಖಕರವನ್ನಾಗಿಸಿವೆ.

ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು, ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ಆಧುನಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ! ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ವಾಹನ ದಟ್ಟಣೆ ಮತ್ತು ಪುಣ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಜನಸಾಗರ, ನೂಕುನುಗ್ಗಲು ನಮಗೆ ದೊಡ್ಡ ತಲೆನೋವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅನೇಕ ಪುಣ್ಯನದಿಗಳು, ಪುರಾಣಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸರೋವರಗಳು ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರಜಾ ಸಿಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಯಾತ್ರೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯಿರುವುದರಿಂದ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಪುಣ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಸಂದರ್ಶನವೆನ್ನುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತ್ರಾಸದಾಯಕವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಹೇಗೋ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಹೋಗಿ ಬಂದೆವೆಂದುಕೊಂಡರೂ ನಮಗೆ

ಅಂತಹ ಸಮಾಧಾನ ಅಥವಾ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುವ ಸಂಭವ ಮಾತ್ರ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ.

ಅದೆಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೂ ನಮಗೆ ಅಂತಹ ಪುಣ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಭೇಟಿನೀಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ತೀರ್ಥಸ್ನಾನ, ದೇವರ ದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ, ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಅವ್ಯಕ್ತ ವಾದ ಒಂದು ಭಯ! ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ, ನಾವು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದೇನು ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದೋ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ. ಉದ್ಯೋಗ, ವ್ಯವಹಾರ, ಆರೋಗ್ಯ, ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯೆ, ಆಯುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಹೆದರಿಕೆ. ಈವತ್ತು ನಾವು ಸುಖವಾಗಿದ್ದರೂ, ಮುಂದೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಜನ್ಮಾಂತರದ ಪಾಪಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬೇಕೆನ್ನುವ ಅಪೇಕ್ಷೆ. ತೀರ್ಥ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಸಂದರ್ಶನದ ಪುಣ್ಯ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕರುಣಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಬಲವಾದ ನಂಬಿಕೆ.

ಆರ್ಥಿಕ ಅನುಕೂಲತೆ, ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಕುಟುಂಬದ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯಾವಕಾಶವಿದ್ದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಯ ಭಾಗ್ಯವಲ್ಲವೇ? ಉಳಿದವರೇನು ಮಾಡಬೇಕು? ಪ್ರಸ್ತುತ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ನೆಮ್ಮದಿಗೆ ತೀರ್ಥಕ್ಷೇತ್ರ ಯಾತ್ರೆಯೊಂದೇ ಸುಲಭ ಪರಿಹಾರವೇ? ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಅನ್ಯೋಪಾಯಗಳಿಲ್ಲವೇ?

ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬೇರೆಯೇ ಇದೆ. ಅಂತಹ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಪುಣ್ಯಪ್ರದ ತೀರ್ಥಕ್ಷೇತ್ರ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿದವರು ಯಾರು? ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೆ ನಮಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಪುಣ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಪಾಪಗಳ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು

ಹೇಳಿದವರು ಯಾರು?

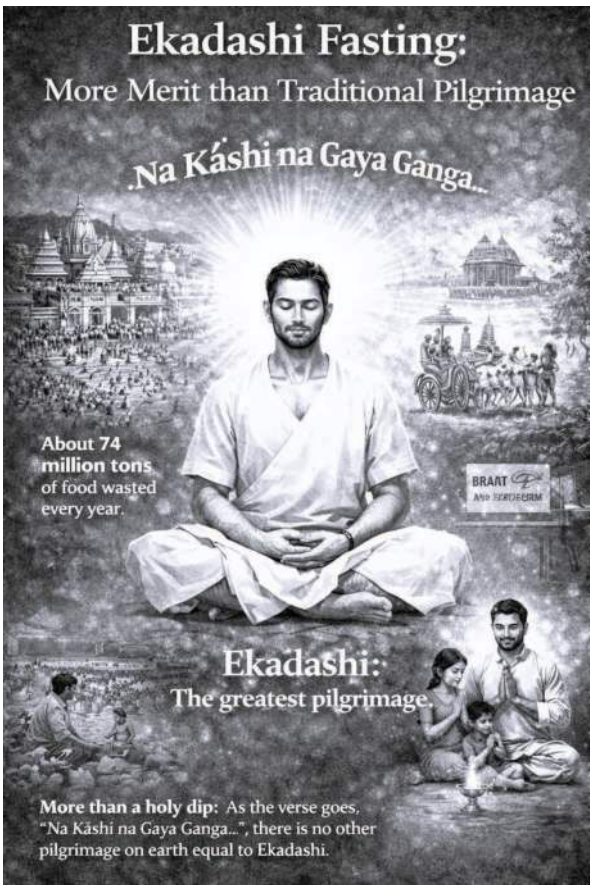
ಯಾರೋ ಹೇಳಿದರೆಂದು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಸುಮ್ಮನೆ ನಂಬಲಿಲ್ಲ. **'ತಸ್ಮಾತ್ ಶಾಸ್ತ್ರಂ ಪ್ರಮಾಣಂ ತೇ ಕಾರ್ಯಾಕಾರ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥಿತೌ'** ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿತವಾದ ವಿಹಿತಕರ್ಮಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು ನಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪುರಾತನ ಪುರಾಣ ಇತಿಹಾಸ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ನಾವು ವಿಶೇಷ ತೀರ್ಥಕ್ಷೇತ್ರಗಳೆಂದು ನಂಬಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಅದೇ ಪುರಾಣಗ್ರಂಥಗಳು ನಮಗೆ ಪುಣ್ಯಾರ್ಜನೆಗೆ ತೀರ್ಥಕ್ಷೇತ್ರಯಾತ್ರೆಯನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅನೇಕ ಅನ್ಯೋಪಾಯಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ತೀರ್ಥಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಲು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಜಾಗಗಳಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಭೇಟಿನೀಡುವುದು ಅನುಕೂಲವಂತರಿಗೂ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಕ್ಷೇತ್ರಸಂದರ್ಶನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾದ ಪುಣ್ಯಾರ್ಜನೆಯ ಸುಲಭೋಪಾಯವನ್ನಾಗಿ ಅದೇ ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳು ಏಕಾದಶಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿವೆ.

ನ ಕಾಶೀ ನ ಗಯಾ ಗಂಗಾ ನ ರೇವಾ ನ ಚ ಗೌತಮೀ

ನ ಚಾಪಿ ಕೌರವಂ ಕ್ಷೇತ್ರಂ ಸಮಾ ಭೂಪ ಹರೇರ್ದಿನಾತ್

ಅದರ ಪ್ರಕಾರ, ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸ ವ್ರತದ ಆಚರಣೆಯಷ್ಟು ಪುಣ್ಯಕೊಡುವ ತೀರ್ಥ ಕ್ಷೇತ್ರವೇ ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲವಂತೆ. ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತಕ್ಕೆ ಯಾವ ತೀರ್ಥಸ್ನಾನವೂ ಸರಿಸಾಟಿಯಲ್ಲವಂತೆ. ಕಾಶಿಯಲ್ಲ, ಗಯಾ ಕ್ಷೇತ್ರವಲ್ಲ, ಗಂಗೆ–ನರ್ಮದೆ–ಗೋದಾವರಿಯೂ ಅಲ್ಲ, ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರವೂ ಅಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಮಹಾನ್ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ನಾವು ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಪುಣ್ಯ ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತದ ಮುಂದೆ ಏನೇನೂ ಅಲ್ಲವಂತೆ!

ಮತ್ತೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತಿಂಗಳಿಗೆರಡುಸಲ ಬಂದೇ ಬರುವ ಈ ಏಕಾದಶಿಯ ವ್ರತವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ನಾವೆಲ್ಲಿಗೂ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಸೂತಕಾದಿಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಮೈಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಹೋಮ, ಪೂಜೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತದ ಆಚರಣೆಗೆ ಯಾವ ಬಾಧೆಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ತಿಂಗಳ ಮುಟ್ಟು, ಸೂತಕದ ಮೈಲಿಗೆಯಿದ್ದವರೂ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಫಲವನ್ನು, ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು!



೧೩. ಏಕಾದಶೀ ಎಂಬ ಮಹಾಯಜ್ಞ

ಯಜ್ಞ ಯಾಗಾದಿಗಳ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಬಹಳಷ್ಟು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗೌರವ, ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಸಹಸ್ರಾರು ವರ್ಷಗಳ ನಮ್ಮ ಸನಾತನ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಅನೂಚಾನವಾಗಿ ನಡೆದು ಬಂದ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಆಚರಣೆಗಳವು. ಇಹ ಮತ್ತು ಪರಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕೊದಗಿಬರುವ ಸಾರ್ಥಕವಾದ ಅಪೂರ್ವ ಪ್ರಯೋಗಗಳು. ದೈವಾನುಗ್ರಹವನ್ನು ಮತ್ತು ತನ್ಮೂಲಕ ಇಷ್ಟಾರ್ಥಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಿ ನಮಗೆ ಈ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುವ ಅದ್ಭುತ ಸಾಧನೋಪಾಯಗಳು. ಒಂದುವೇಳೆ ಅವುಗಳು ಕೇವಲ ಮೌಢ್ಯಯುತ ಆಚರಣೆಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ವರ್ಷಗಳ ನಮ್ಮ ಅನುಷ್ಠಾನ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಉಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ!

ಯಜ್ಞವೆನ್ನುವ ಪದದ ಅರ್ಥವ್ಯಾಪ್ತಿಯೂ ಅತ್ಯಂತ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿದೆ. ಭಗವಂತನನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಾವು ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದಾದ ಅನೇಕ ವಿಧದ ಭೋಗೈಶ್ವರ್ಯಾದಿಗಳ ತ್ಯಾಗವನ್ನು ಇದು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ನಮಗೆ ಲಭ್ಯವಾದ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಸದ್ವಿನಿಯೋಗವೇ ಯಜ್ಞ. ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿ ಹೋಮ ಹವನಾದಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಶಬ್ದವಾಗಿಯೇ ಇದು ಲೋಕಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. **‘ದೇವತೋದ್ದೇಶೇನ ದ್ರವ್ಯತ್ಯಾಗಃ ಯಾಗಃ’** ಎಂಬ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಂತೆ *‘ಅಗ್ನಿಮುಖೇನ ವಿಶೇಷ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದೆವು ಮತ್ತು ಅದು ಹುತವಾಗುವ ಮೂಲಕ ದೇವರಿಗೆ ತಲುಪಿತು’* ಎನ್ನುವ ಸಮಾಧಾನವೇ ಯಜ್ಞಯಾಗಾದಿಗಳ ಪ್ರಸ್ತುತ ವಿಖ್ಯಾತಿಗೆ ಕಾರಣ.

ದ್ರವ್ಯಯಜ್ಞಾಸ್ತಪೋಯಜ್ಞಾ ಯೋಗಯಜ್ಞಾಸ್ತಥಾಪರೇ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಜ್ಞಾನಯಜ್ಞಾಶ್ಚ.... ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಯಜ್ಞಗಳ ನಾನಾ ಪ್ರಭೇಧಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ ಗೀತಾಚಾರ್ಯ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ, ಇಂತಹ ಯಜ್ಞಗಳ ಮುಖೇನ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡದೇ ಹೋದರೆ ನಮಗೀ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸುಖವಾಗಿ ಬದುಕುವ ಅರ್ಹತೆಯೇ ಇಲ್ಲ, ಇನ್ನು ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿನ ಸುಖವೆನ್ನುವುದಂತೂ ಅತ್ಯಂತ ಅಸಂಭವ ಎಂದು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ! **'ನಾಯಂ ಲೋಕೋಽಸ್ತ್ಯಯಜ್ಞಸ್ಯ ಕುತೋಽನ್ಯಃ ಕುರುಸತ್ತಮ'** ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಫಲಾಫಲಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕರ್ಮಾನುಸಾರಿಗಳೇ ಅಲ್ಲವೇ? ನಾವು ದುಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ತಾನೆ ನಮಗೆ ಸಂಬಳ? ನಾವು ಸತ್ಕರ್ಮಗಳ ಮುಖೇನ ಪುಣ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಸುಖಭೋಗಗಳು. ಇಹದಲ್ಲಿಯೂ, ಪರದಲ್ಲಿಯೂ ನಮ್ಮ ಸುಖದುಃಖಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪಾಪಪುಣ್ಯಗಳೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಂತೆ.

ಅಂದ ಹಾಗೆ ಈ ಯಜ್ಞ ಯಾಗಾದಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯರು ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲವಂತೆ! ಈ ಪ್ರಪಂಚ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಬಹ್ಮದೇವರು ನಮ್ಮ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಯಜ್ಞಾದಿ ಗಳ ವಿಧಾನವನ್ನೂ ವಿನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದರಂತೆ! ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳು ನಮಗನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸತತವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ ಈ ನಾನಾವಿಧ ಯಜ್ಞವೆನ್ನುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕಂತೆ. **'ಸಹ ಯಜ್ಞಾಃ ಪ್ರಜಾಃ ಸೃಸ್ಟ್ವಾ ಪುರೋವಾಚ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ ಅನೇನ ಪ್ರಸವಿಷ್ಯಧ್ವಂ ಏಷ ವೋಽಸ್ತ್ವಿಷ್ಟ ಕಾಮಧುಕ್'**. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದ ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ನಮ್ಮ ದೇಹ, ಬದುಕು, ಆರೋಗ್ಯ, ಸಂಪತ್ತು, ಮಳೆ, ಬೆಳೆ, ಬಿಸಿಲು, ಗಾಳಿ, ನೀರು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಯಥೋಚಿತವಾಗಿ ಕರುಣಿಸುವ ಆ 'ದೈವೀಶಕ್ತಿ'ಗಳಿಗೆ ನಾವು ಶರಣಾಗಬೇಕು, ಆರಾಧಿಸಬೇಕು.

ಯಜ್ಞಮುಖೇನ ಈ ಭೌತಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿ, ಅವರ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಪಡೆದೇ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು' ಎನ್ನುವ ವಿಶೇಷ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನು ಮೊದಲೇ ನಮಗೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. **'ಪರಸ್ಪರಂ ಭಾವಯಂತಃ ಶ್ರೇಯಃ ಪರಮವಾಪ್ಸ್ಯಥ' 'ಇಷ್ಟಾನ್ ಭೋಗಾನ್ ಹಿ ವೋ ದೇವಾಃ ದಾಸ್ಯಂತೇ ಯಜ್ಞಭಾವಿತಾಃ'** *'ನಿಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರಯುತವಾದ ಬದುಕು ಮತ್ತು ಧರ್ಮಾಚರಣೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಆ ದೈವೀ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದು. ತನ್ಮುಖೇನ ಬಯಸಿದ ಭೋಗ ಭಾಗ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬದುಕಬಹುದು'* ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನು ನಮಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೊದಲ ದಿನವೇ ಉಪದೇಶಿಸಿದ್ದಾನೆ!

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು ಇಷ್ಟು. ದೈವಾನುಗ್ರಹವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬದುಕುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆ ದೈವಾನುಗ್ರಹದ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ನಾವು ಯಜ್ಞಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದರ ಹೊರತು ಅನ್ಯಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನು ಯಜ್ಞಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಾದರೆ ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಾವು ಸಮರ್ಪಿಸಬಹುದಾದ ಸುಖಭೋಗಗಳ ತ್ಯಾಗವೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. **'ಪರಸ್ಪರಂ ಭಾವಯಂತಃ'** ಎಂಬುವುದಾಗಿ ದೇವರೇ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದಂತೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚ ನಡೆಯುವುದೇ **'ಕೊಡುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ'** ಎಂಬ ಅನ್ಯೋನ್ಯಾಶ್ರಯದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ! ಒಂದನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ಕೊಡಲೇ ಬೇಕು ಎಂಬುವುದು ಜಗತ್ತಿನ ನಿಯಮ! ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸಿ ದುಡಿದವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಭಾವನೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾದಿ ಸುಖಭೋಗವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉತ್ತಮ ಉದ್ಯೋಗ, ಸಂಪಾದನೆ ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮಗೆ

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವನ್ನು ತಂದುಕೊಡಬಹುದಾದ ಇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಕಿಂಚಿತ್ ಸುಖತ್ಯಾಗವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು ಮತ್ತು ಸತ್ಕರ್ಮಾಚರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಯಥೋಚಿತ ಪುಣ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ನ್ಯಾಯೋಚಿತ ದಾನ, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ದ್ರವ್ಯತ್ಯಾಗಾದಿಗಳೆಂಬ ಯಜ್ಞಗಳನ್ನು ನಾವು ಆಚರಿಸಲೇಬೇಕು.

ಬೇರೆ ಯಾವ ಯಾವ ರೀತಿಯ ತ್ಯಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಆಹಾರತ್ಯಾಗವೆಂಬ **'ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸ'** ವ್ರತದಷ್ಟು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವುದು ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಂಪತ್ತಿನ ಒಂದು ಬೃಹತ್ ಭಾಗವನ್ನೇ ದಾನಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅದು ನಮಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡಬಹುದು. ಮುಂದೆ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮರೆತೇಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೋಮಾದಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಾವು ನಡೆಸುವ ದ್ರವ್ಯಯಜ್ಞಗಳ ಅನುಭವವೂ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಲು ನಮಗೆ ಅವಕಾಶ, ಅನುಕೂಲಗಳಿರುವುದು ಅಸಂಭವ. ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸವೆನ್ನುವ ಯಜ್ಞಾವಕಾಶವು ಪ್ರತೀ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ಸಾರ್ಥಕ ಭಾವನೆಯು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪುನರಾವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಮಗೆ ದೈವಾನುಗ್ರಹದ ಜೊತೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ದಾನ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾದ ಸಂಪತ್ತು ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಯೋಗ್ಯರಾದ ಸತ್ಪಾತ್ರರೂ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಗಬೇಕು. ಹೋಮ, ಹವನಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಧಿಕಾರವಿಲ್ಲ. ಒಲೆಗೆ ಬೆಂಕಿಹಚ್ಚುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಹಿಸಿಕೊಡುತ್ತೇವೆಯೇ? ಹಾಗೆಯೇ ಹೋಮ ಹವನಾದಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆಳನ್ನು ಮಾಡಲು ವಿಶೇಷ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಪರಿಣತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ

ಉಪವಾಸವೆನ್ನುವ ಯಜ್ಞಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳು, ದೊಡ್ಡವರು, ಬಲ್ಲವರು ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವುದೇ ಭೇದಗಳಿಲ್ಲದೆ ಮನುಷ್ಯರೆಲ್ಲರೂ ಸಮಾನಾಧಿಕಾರಿಗಳು! ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಇಚ್ಛೆ ಮಾತ್ರ.

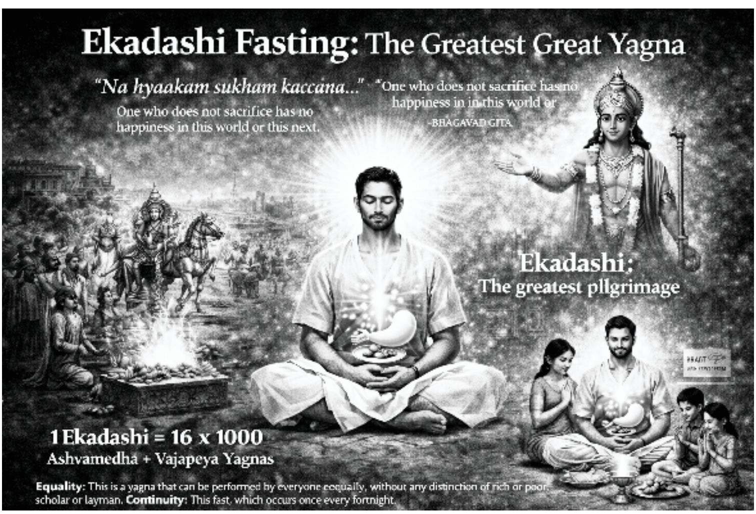
ಹಾಗೆಯೇ ದಾನ, ಹೋಮಾದಿರೂಪವಾದ ಅನ್ಯ ಯಜ್ಞಗಳಿಗೆ ಅನ್ಯರ ಸಹಯೋಗವೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಲೋಪದೋಷಾದಿಗಳು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಸ್ವಂತ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ದೇವತಾಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ನಾವು ಸ್ವತಃ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಆಹಾರ ತ್ಯಾಗವೆಂಬ ಉಪವಾಸ ವ್ರತಕ್ಕೆ ಈ ಯಾವ ದೋಷವೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಅಪೇಕ್ಷೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪವಾಸದಿಂದ ಇರುವುದು ಎಂಬುವುದಷ್ಟೇ ಪ್ರಧಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ.

‘ವಿಧಿ ಹೀನಂ ಅಸೃಷ್ಟಾನ್ನಂ’ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನೇ ಉಪದೇಶಿಸಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ಉಪವಾಸವೆನ್ನುವ ವ್ರತವು ಫಲಪ್ರದವಾದ ‘ಸಾತ್ವಿಕ ಯಜ್ಞ’ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಅದು ವಿಧ್ಯುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ನಮಗಿಷ್ಟ ಬಂದಂತೆ ಎಂದೆಂದೋ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು ಸಾತ್ವಿಕ ಯಜ್ಞ ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ಉಪವಾಸವೆನ್ನುವ ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಯಜ್ಞಕ್ಕೆ ಏಕಾದಶಿಯನ್ನೇ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಸ್ತ ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಗ್ನಿಮುಖೇನ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಯಜ್ಞ, ಯಾಗಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಮಂತ್ರ ಪುರಸ್ಸರವಾಗಿ ವಿಧ್ಯುಕ್ತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿ, ಉತ್ತಮ ಇಂಧನಗಳ ಮುಖೇನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಆ ಅಗ್ನಿಜ್ವಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಹುತಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಏಕಾದಶಿ

ವ್ರತವೆನ್ನುವ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸಮುಖೇನ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ದ್ವಾದಶಿಯಂದು ಶುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರವೆಂಬ ಆಹುತಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವೇ ಯಜ್ಞಮಂದಿರ! ಜಠರವೇ ಯಜ್ಞಕುಂಡ! ತನ್ಮುಖೇನ ಸಮರ್ಪಿತವಾಗುವ ಆಹುತಿಯನ್ನು **'ಅಹಂ ವೈಶ್ವಾನರೋ ಭೂತ್ವಾ ಪ್ರಾಣಿನಾಂ ದೇಹಮಾಶ್ರಿತಃ'** ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಗೀತಾಚಾರ್ಯನೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ಜಠರಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನೇ 'ವೈಶ್ವಾನರ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ನಿಂತು ಸ್ವತಃ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನಂತೆ. ನಮಗೆ ಅನುಗ್ರಹ ಮಾಡುತ್ತಾನಂತೆ! ಇನ್ನೇನು ಬೇಕು ನಮಗೆ?

ಅದಕ್ಕೇ ಇರಬೇಕು ವೇದವ್ಯಾಸರು, **'ಅಶ್ವಮೇಧಸಹಸ್ರಾಣಿ ವಾಜಪೇಯ ಶತಾನಿ ಚ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸಸ್ಯ ಕಲಾಂ ನಾರ್ಹಂತಿ ಶೋಡಷೀಂ'** *'ಒಂದು ಸಾವಿರ ಅಶ್ವಮೇಧಯಾಗ ಮತ್ತು ನೂರು ವಾಜಪೇಯ ಮಾಡಿದರೆ ಎಷ್ಟು ಪುಣ್ಯವೋ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹದಿನಾರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪುಣ್ಯ ಒಂದು ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ'* ಎಂದು ಘಂಟಾಘೋಷವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದು!



೧೪. ವೈಕುಂಠ ಏಕಾದಶೀ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಮ್ಮ ಕೆಲವೊಂದು ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಿಗೆ ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಮಹತ್ವ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ! ವೈಕುಂಠ ಏಕಾದಶೀ, ಅಕ್ಷಯ ತೃತೀಯಾ, ವರಲಕ್ಷ್ಮೀ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಆಚರಣೆಗಳಿಗಂತೂ 'ಸ್ಟಾರ್ ವ್ಯಾಲ್ಯೂ' ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿದೆ! ಕಾರಣ, ದೂರದರ್ಶನ! ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ!

ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕೇವಲ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ವೈಭವೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಕೂಡ ಇದೀಗ ದೇಶೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು, ಸದಾಚಾರವನ್ನು ಪ್ರಚುರಪಡಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಈಗ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ಹುರುಪು ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಪರಂಪರಾಗತವಾಗ ಪುರಾತನ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಗೊಡ್ಡು ಸಂಪ್ರದಾಯವೆಂದು ಹೀಗಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲ ಕಳೆದು ಇದೀಗ ಅಭಿಮಾನದಿಂದ, ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ನಮ್ಮದೆಂದು ಸಂಭ್ರಮಿಸುವ ಕಾಲ ಬಂದಿದೆ, ಸಂತೋಷ.

ಆದರೆ ವೈಕುಂಠ ಏಕಾದಶಿಯಂತಹ ಪವಿತ್ರ ವ್ರತಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಯ ಸ್ಪಷ್ಟ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರಚುರಪಡಿಸಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದೀಗ ಎದುರಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಅರಿವಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಪುರಾಣಕತೆಗಳ ಕುರಿತು ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯಿಲ್ಲದ ಕೆಲವರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ತೋಚಿದಂತೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ಅದನ್ನೇ ಸತ್ಯವೆಂದು ನಂಬಿ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅದರಲ್ಲೂ ವೈಕುಂಠ ಏಕಾದಶಿಯೆಂದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ವಾದದ್ದು. ವೈಕುಂಠದ ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆಯುವ ಪುಣ್ಯದಿನ. ಆ ದಿವಸ

ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವೆಂಕಟೇಶ್ವರನ ದೇಗುಲಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಲೇಬೇಕು, ಅಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ 'ವೈಕುಂಠ'ದ್ವಾರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ದೇವರ ದರ್ಶನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಬಹಳ ಜನ ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಂದು ಅನೇಕ ಮಂದಿ ಪ್ರಚುರಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಕೂಡ. ಇರಲಿ, ಆ ನೆಪದಲ್ಲಾದರೂ ಏಕಾದಶಿಯ ಪುಣ್ಯದಿನದಂದು ದೇಗುಲಯಾತ್ರೆ ಮಾಡಿ ದೇವರ ದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವುದು ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯ.

ಆದರೆ ಈ ವೈಕುಂಠ ಏಕಾದಶಿ ಎಂದರೇನು? ಅಂದು ವೈಕುಂಠ ದ್ವಾರ ತೆರೆಯುವುದು ಎಂದರೇನು? ಕೇವಲ ಆ ದಿನಕ್ಕೋಸ್ಕರ ನಾವೇ ಒಂದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ದ್ವಾರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಅದನ್ನು ವೈಕುಂಠ ದ್ವಾರವೆಂದು ಕರೆದು ಅದರೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಏನು ಮಹತ್ವವಿದೆ? ಅಂತಹ ಆಚರಣೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಮಾಣಗಳಿವೆಯೇ? ಪುರಾಣ ಕತೆಗಳೇನು ಹೇಳುತ್ತವೆ?

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಏಕಾದಶೀ ಎಂದರೇನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮೊದಲು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಹುಣ್ಣಿಮೆ ಮತ್ತು ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯ ನಂತರದ ಹನ್ನೊಂದನೇ ದಿನವನ್ನು ಅಂದರೆ ಶೋಡಷ ಕಲೆಯ ಚಂದ್ರನ ಹನ್ನೊಂದನೇ ಭಾಗವನ್ನು ಏಕಾದಶೀ ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕ ಮೌಲ್ಯಯುತ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಆ ದಿವಸವನ್ನು ಉಪವಾಸದ ಆಚರಣೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಸ್ತ ಎಂಬುವುದಾಗಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತಿಂಗಳಿಗೆ ಎರಡರಂತೆ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ಮಾಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಇಪ್ಪತ್ತಾರು ಏಕಾದಶಿಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೂ ಏಕಾದಶಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪುಣ್ಯಪ್ರದ ಪವಿತ್ರ ದಿನಗಳು ಎಂಬುವುದಾಗಿಯೂ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಪುರಾಣಗಳು ಮತ್ತು ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಈ ಶುಭದಿನಗಳ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ವರ್ಣನೆಯಿದೆ. ಏಕಾದಶಿಯಷ್ಟು ಪವಿತ್ರವಾದ ಪುಣ್ಯದಿನ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಪುರಾಣಗಳು ಮುಕ್ತಕಂಠದಿಂದ ಹೊಗಳುತ್ತವೆ. **'ನೇದೃಶಂ ಪಾವನಂ**

ಕಿಂಚತ್ ನರಾಣಾಂ ಭುವಿ ವಿದ್ಯತೇ'.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಏಕಾದಶಿಯನ್ನೂ ಒಂದೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಏಕಾದಶಿಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಕತೆಗಳೂ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಏಕಾದಶಿಯನ್ನೂ ಶುದ್ಧ ಉಪವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದೇ ಎಲ್ಲ ಪುರಾಣವಚನಗಳ ತಾತ್ಪರ್ಯ ನಿರ್ಣಯ ಎಂಬುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. '**ರಟಂತಿ ಹಿ ಪುರಾಣಾನಿ ಭೂಯೋ ಭೂಯೋ ವರಾನನೇ ನ ಭೋಕ್ತವ್ಯಂ ನ ಭೋಕ್ತವ್ಯಂ ಸಂಪ್ರಾಪ್ತೇ ಹರಿವಾಸರೇ**' '*ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಣ್ಣಲೇಬಾರದು, ಉಣ್ಣಲೇಬಾರದು ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಪುರಾಣಗಳು ಸಾರಿಹೇಳುತ್ತವೆ*' ಎಂದು ಶಿವನು ಪಾರ್ವತಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದು ಪದ್ಮಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ ಪುರಾಣಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮೈತ್ರಾವರುಣೋಪನಿಷತ್ತು, ಪೈಂಗಿ, ಬಾಭ್ರವ್ಯ ಮೊದಲಾದ ವೇದವಚನಗಳು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಸ್ಮೃತಿವಾಕ್ಯಗಳು ಕೂಡ ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಆದೇಶಿಸುತ್ತವೆ.

ಹೀಗೆ ಬಹುರೂಪದಿಂದ ವರ್ಣಿತವಾದ ಎಲ್ಲ ಇಪ್ಪತ್ತಾರು ಏಕಾದಶಿಗಳ ಪೈಕಿ ಧನುರ್ಮಾಸದ ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಏಕಾದಶಿಯು '**ವೈಕುಂಠ ಏಕಾದಶೀ**' ಎಂದು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೆಡೆ ಇದನ್ನು '**ಮುಕ್ಕೋಟಿ ಏಕಾದಶೀ**' ಎಂಬುವುದಾಗಿಯೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಮುಕ್ಕೋಟಿ ದೇವತೆಗಳೂ ನಮ್ಮ ಉಪವಾಸದಿಂದ ಪ್ರಸನ್ನರಾಗಿ ನಮಗೆ ಇಷ್ಟಾರ್ಥವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವ ದಿನ ಎಂದರ್ಥ. ಚಾಂದ್ರಮಾನ ಪ್ರಕಾರ ಇದಕ್ಕೆ ಬೇರೆಯೇ ಹೆಸರಿದೆ. ಈ ಸಲದ ಈ ಏಕಾದಶಿಯು ಪುಷ್ಯಮಾಸದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅದರ ಮೂಲ ಹೆಸರು '**ಪುತ್ರದಾ**'.

ಇನ್ನು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಪುರಾಣಕತೆಯೊಂದು ಹೇಳುವಂತೆ ಮಧುಕೈಟಭರೆಂಬ ಅಸುರರನ್ನು ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣನು ಸಂಹರಿಸಿದನಂತೆ.

ಬಳಿಕ ಅವರಿಗೆ ಅವರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಂತೆ, ವೈಕುಂಠ ಲೋಕದ ಉತ್ತರದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಅವರನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಸದ್ಗತಿಯನ್ನು ಕರುಣಿಸಿದ್ದು ಇದೇ ದಿವಸವಂತೆ. ಅಂದರೆ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದವರು ಕೂಡ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶರಣಾದರೆಂದರೆ, ಅವರಿಗೂ ಸದ್ಗತಿಯಾಗುತ್ತದಂತೆ. ವೈಕುಂಠದ ವಿಶೇಷದ್ವಾರ ಅವರಿಗೋಸ್ಕರ ತೆರೆಯುತ್ತದಂತೆ. ಇದನ್ನೇ ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವೈಕುಂಠ ಏಕಾದಶಿ ಯಂದು ವಿಶೇಷ ದ್ವಾರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ದೇವರ ದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವ ಆಚರಣೆ ಇಂದು ಕೆಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗಂತೂ ಇದು ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಎಲ್ಲ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ದೇಗುಲಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಆಚರಣೆಗೆ ಬಂದಿದೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮನ್ನಿಸಿ ದೇವರು ನಮ್ಮನ್ನು ವಿಶೇಷ ದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಶಾಶ್ವತ ಸುಖವನ್ನು ಕರುಣಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇಂದಿನ ಭಕ್ತರದ್ದು. ಮತ್ತು ಇದನ್ನು, ಇಂದಲ್ಲ ನಾಳೆ ನಾವು ಸಾಯಲೇಬೇಕು, ದೇವರನ್ನು ಸೇರಲೇಬೇಕು. 'ಅಲ್ಲಿದೆ ನಮ್ಮ ಮನೆ ಇಲ್ಲಿರುವುದು ಸುಮ್ಮನೆ' ಎಂಬ ಪರಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮನಸಾರೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಅವಸಾನವನ್ನು ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಸಂಭ್ರಮಿಸುವ ಆಚರಣೆಯನ್ನಾಗಿಯೂ ತಿಳಿಯ ಬಹುದು.

ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಯಾರು ಶುರುಮಾಡಿದರು, ಈಗ ಯಾಕೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಯಿತು ಎಂಬುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯಿಲ್ಲ. ಹೀಗೇ ಆಚರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ವಿಧಿಸುವ ಶಾಸ್ತ್ರವಚನಗಳೂ ಕಾಣಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯ ವೈಚಿತ್ರ್ಯಪೂರ್ಣ ಆಚರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತದ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಗಾಗಿ ಕೆಲವರು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿರಲೂಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಅದರ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದರೆ ಇಂತಹ ಯಾವ ಆಚರಣೆಗೂ

ಮಹತ್ವವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದೀಗ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ವೈಕುಂಠ ಏಕಾದಶೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಲಂಕೃತವಾದ ವೈಕುಂಠದ್ವಾರ ಪ್ರವೇಶ ಮತ್ತು ದೇವರ ದರ್ಶನಕ್ಕಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಶ್ರದ್ಧಾಳುಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ದುರಂತವೆಂದರೆ ಬಹುತೇಕ ದೇಗುಲಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಸಾದದ ವಿನಿಯೋಗವಾಗುವುದೇ ಈ ವೈಕುಂಠ ಏಕಾದಶಿಯಂದು! ಲಡ್ಡುಪ್ರಸಾದ, ಫಲಾಹಾರ, ಉಪಾಹಾರ, ಅನ್ನಪ್ರಸಾದ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ನಾನಾವಿಧದ ಜನಾಕರ್ಷಣೆಗಳು! ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜನ ಬರಬೇಕು, ಕಾಣಿಕೆ, ದಕ್ಷಿಣೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಸುರಿಯಬೇಕು. ಏಕಾದಶಿಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವೇ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಿದ್ದುಹೋಯಿತು! ಪುಣ್ಯದ ಬದಲು ಗೌಜಿಗದ್ದಲಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಾಮೂಹಿಕ ಪಾಪಸಂಚಯನವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮೊದಲುಗೊಂಡಿತು!

ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಊಟಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಪಾಪಕರ್ಮ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲವಂತೆ. ಅದನ್ನು ದೇವರ ಸನ್ನಿಧಾನದಲ್ಲೇ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ? ದೇವರ ಸನ್ನಿಧಿಗೆ ಏನೂ ಅರಿಯದ ಮುಗ್ಧಜನರು ಧಾವಿಸುವುದು ಪುಣ್ಯ ಬರಲೆಂದು. ತನ್ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಕಷ್ಟನಿವಾರಣೆಯಾಗಲೆಂದು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಂಪಾದಿಸುವುದೇನನ್ನು? ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಮಾಡಿದ ಪಾಪಕರ್ಮಗಳಿಗೆ ಪುಣ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಮೋಚನೆಯಂತೆ. ಪುಣ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೇ ಪಾಪ ಮಾಡಿದರೆ? '**ಅನ್ಯಕ್ಷೇತ್ರೇ ಕೃತಂ ಪಾಪಂ ಪುಣ್ಯಕ್ಷೇತ್ರೇ ವಿನಶ್ಯತಿ ಪುಣ್ಯಕ್ಷೇತ್ರೇ ಕೃತಂ ಪಾಪಂ ವಜ್ರಲೇಪೋ ಭವಿಷ್ಯತಿ**'.

ಪುರಾತನವಾದ ಪುರಾಣದ ಈ ಮಾತೊಂದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಣ್ಣುವುದು ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಪಾಪವೆಂದು ನಿಮಗೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. '**ವರಂ ಸ್ವಮಾತೃಗಮನಂ ವರಂ ಗೋಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣಮ್ ವರಂ ಹತ್ಯಾ ಸುರಾಪಾನಂ ಏಕಾದಶ್ಯಾಂ ತು ಭೋಜನಾತ್**'.

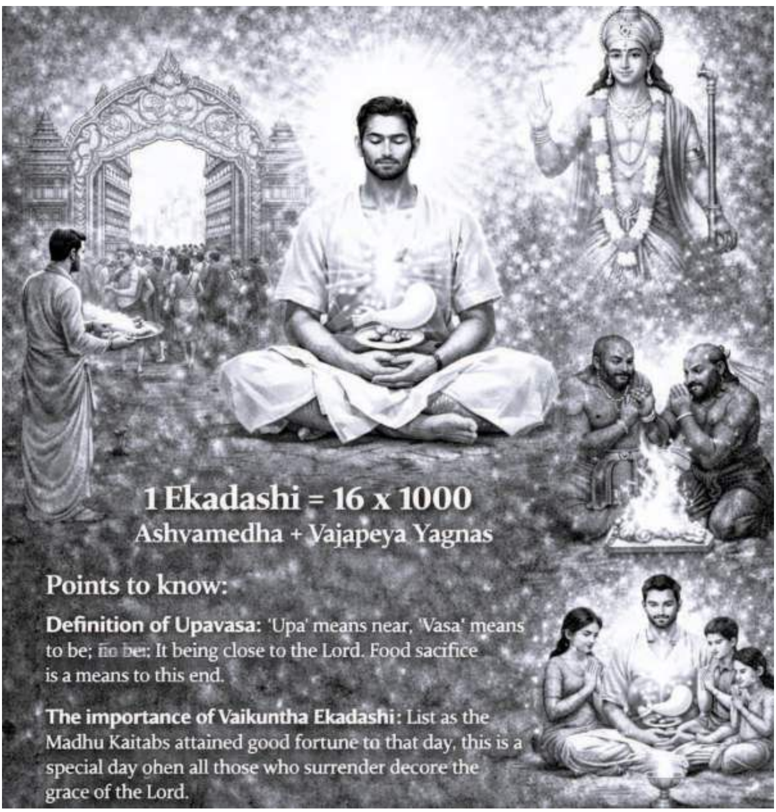
ಎಲ್ಲ ಏಕಾದಶಿಗಳಂತೆ ಈ ವೈಕುಂಠ ಏಕಾದಶಿಯೂ ಸಮಾನವಾದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆದರೂ ವೈಕುಂಠ ಏಕಾದಶಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇನ್ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಹೊಗಳುವ ಮಾತುಗಳೂ ಕೇಳಿಬರುತ್ತವೆ. ವೈಕುಂಠ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸಮಾಡಿದರೆ ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲ ಏಕಾದಶಿಗಳಂದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದ ಪುಣ್ಯಬರುತ್ತದಂತೆ!

ಕೆಲವೊಂದು ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಅಂತರಾರ್ಥ ಬೇರೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಏಕಾದಶಿಯು ಬರುವುದು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಹೊರಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಮನೆಯೊಳಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಇರುವಾಗ ಬಾಯಿರುಚಿಯೂ ಬಾಧಿಸ ಬಹುದು. ಹಸಿವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಮುಂಜಾವಿನ ಚಳಿಗೆ ಮುಸುಕು ಹೊದ್ದು ಮುದುಡಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮಲಗೋಣವೆಂದೂ ಮನಸ್ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಇರಬೇಕು, ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ಧನುರ್ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಏಳಲೇ ಬೇಕು, ಸೂರ್ಯೋದಯದೊಳಗೆ ದೇವರಿಗೆ ನೈವೇದ್ಯವಾಗಬೇಕು, ಪೂಜೆ ಮುಗಿಯಬೇಕು ಎಂಬ ವಿಧಿಯನ್ನು ತಂದದ್ದು! ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಏಕಾದಶಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚೇ ಎತ್ತಿಕಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಂದು ಹೇಳಿ ಬೇರೆ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಎಕ್ಸ್'ಕ್ಯೂಸ್ ಕೊಟ್ಟದ್ದಲ್ಲ. ಬೇರೆ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ಕೆಮಿಸ್ಟ್ರಿ ತರಗತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಎಂದರೆ ಬೇರೆಯದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೊಡುವ ಪರ್ಮಿಷನ್ ಅಲ್ಲ ತಾನೆ? ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಕ್ ತೆಗೆದು ಪಾಸಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ತರಗತಿಗಳನ್ನೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹಾಜರಾಗಬೇಕು. ದೇವರ ಪೂರ್ಣ ಅನುಗ್ರಹ ಬೇಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಏಕಾದಶಿಗಳನ್ನೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲೇಬೇಕು.

ಇನ್ನು ಒಂದು ದಿನದ ಉಪವಾಸವೆನ್ನುವುದು ದೊಡ್ಡ ಸಂಗತಿಯೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನ ಉಪವಾಸವಿದ್ದರೆ ಯಾರೂ

ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪವಾಸ ಎಂದರೆ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನದಿರುವುದು, ಕುಡಿಯದಿರುವುದು ಎನ್ನುವುದೇ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥ. ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು, ಉಪಾಹಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ವಿನಿಯೋಗವೂ ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪು. ಅತ್ಯಂತ ಅಶಕ್ತರಿಗೆ ಅಂದರೆ, ಗರ್ಭಿಣಿ, ಬಾಣಂತಿ, ಹಸುಗೂಸು, ಮತ್ತು ಅತೀವ ಅನಾರೋಗ್ಯಪೀಡಿತರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ದ್ರವಾಹಾರ ಅಥವಾ ಅಲ್ಪಾಹಾರವನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಹೇಳಿವೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಏಕಾದಶಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಈ ವೈಕುಂಠ ಏಕಾದಶಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಎಲ್ಲರೂ ವಿಧ್ಯುಕ್ತವಾಗಿ ಆಚರಿಸುವಂತಾಗಲಿ ಎನ್ನುವುದಷ್ಟೇ ನನ್ನ ಆಶಯ. ಶುಭವಾಗಲಿ.



೧೫. ಏಕಾದಶಿಯಂತೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಜಯಂತಿಯಂದೂ ವಿಹಿತ ಉಪವಾಸ ವ್ರತ!

ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಧಾರ್ಮಿಕ ವ್ರತಾನುಷ್ಠಾನಗಳಿಗೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿತ್ಯ ಮತ್ತು ನೈಮಿತ್ತಿಕ ಎಂಬ ಎರಡು ಪ್ರಧಾನ ಮುಖಗಳಿರುವುದನ್ನು ಬಹುಶಃ ನೀವೂ ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ, ನಿತ್ಯ ಜಪ, ನಿತ್ಯ ಪೂಜೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಾವು ದಿನಂಪ್ರತಿ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ನಡೆಸಿಕೊಂಡುಬರುವ ಆಚರಣೆಗಳಾದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವೊಂದು ವ್ರತ ಪೂಜೆಗಳನ್ನು, ಅಭ್ಯಂಜನಾದಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಎಂಬಂತೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಏಕಾದಶಿ ಎಂಬುವುದು ಪ್ರತಿ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿಯೂ ಬರುವ ವ್ರತಾಚರಣೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ 'ಪಾಕ್ಷಿಕ' ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆಯೇ ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಸಲ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವ ಹುಣ್ಣಿಮೆ, ಸಂಕ್ರಮಣ, ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಂದು ನಡೆಸುವ ಮಾಸಿಕ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಇನ್ನು ಚೌತಿ, ಅಷ್ಟಮಿ, ಶಿವರಾತ್ರಿ, ನವರಾತ್ರಿ, ಯುಗಾದಿ, ಪಿತೃಶ್ರಾದ್ಧ, ಜನ್ಮದಿನ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ನಾವು ತಪ್ಪದೇ ವರ್ಷಂಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವ ಆಚರಣೆಗಳು ತುಂಬಾ ಇವೆ.

ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುವ ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳನ್ನು 'ನಿತ್ಯಕರ್ಮ'ಗಳೆಂದು ಕರೆದರೆ, ವಿಶೇಷ ಕಾರಣನಿಮಿತ್ತ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವ ವ್ರತ, ನಿಯಮಾದಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳನ್ನು 'ನೈಮಿತ್ತಿಕ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗೃಹಪ್ರವೇಶ, ಮದುವೆ, ಉಪನಯನ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿಮಿತ್ತ ನಡೆಸುವ ಸಂಭ್ರಮದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ದುರ್ಘಟನೆಗಳು,

ದುರ್ನಿಮಿತ್ತಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಪರಹಾರ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತವೆಂಬಂತೆ ಆಚರಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಪೂಜೆ, ಯಜ್ಞ, ಉಪವಾಸಾದಿಗಳ ಆಚರಣೆಗಳು. ಇದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಸರಳವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದು; ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವ ಉಪಾಹಾರ, ಭೋಜನಾದಿಗಳು ನಿತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೀಡಾದಾಗ ಅನಿವಾರ್ಯ ವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುವ ಔಷಧಿಗಳು ನೈಮಿತ್ತಿಕ.

ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಾವು ತಪ್ಪದೇ ಆಚರಿಸಬೇಕು. **'ದೇವ ಪಿತೃಕಾರ್ಯಾಭ್ಯಾಂ ನ ಪ್ರಮದಿತವ್ಯಂ'** ಎಂಬ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಮಾತು ದೇವತೆಗಳ ಮತ್ತು ಪಿತೃಗಳ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ನಿತ್ಯದ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವೆಂಬಂತೆ ನಮಗೆ ಆದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. **'ಏಷ ಆದೇಶಃ ಏಷ ಉಪದೇಶಃ'**. ಬುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದ ಪ್ರಾಣಿಪಕ್ಷಿಗಳು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಉದರಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಂಸಾರದ ರಕ್ಷಣೆಗೋಸ್ಕರ ಆಹಾರದ ಅನ್ವೇಷಣೆ, ಶೌಚ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಅಂತದ್ದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳಿಗಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಉತ್ತಮರೆನಿಸಿಕೊಂಡ ನಾವು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯಾನುಷ್ಠಾನ ಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಅನುಕೂಲ, ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಸಮಂಜಸವಲ್ಲ ತಾನೇ? ಈ ಸುಂದರವಾದ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಂದಿರಿಸಿದ ದೇವರನ್ನು ಕೃತಜ್ಞತಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನೆನೆಯುವ ಭಾಗ್ಯ ಆಪ್ರಾಣಿಪಕ್ಷಿಗಳಿಗಿದೆಯೇ? ಹಾಗೆಯೇ ಇಲ್ಲಿನ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ, ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಪಾಲನೆ, ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿಗೋಸ್ಕರ ಹಗಲಿರುಳೂ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟ ನಮ್ಮ ಹೆತ್ತವರಿಂದ ನಾವು ಪಡೆದ ಅಪರಿಮಿತ ಉಪಕಾರಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ಮರಿಸದೇ ಹೋದರೆ ನಾವು ಪರಮ ದುಷ್ಟರೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ದೇವರು, ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆಗೈದ ತಂದೆತಾಯಿಗಳು,

ಜೀವನಾವಶ್ಯಕ ಸಲವತ್ತುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದ ಪಂಚಭೂತಗಳು, ಜ್ಞಾನದ ಭಂಡಾರನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನಮ್ಮನ್ನು ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ಋಷಿಪರಂಪರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಋಣವನ್ನು ತೀರಿಸಲೆಂದೇ ಇರುವ ಈ ನಮ್ಮ ಧಾರ್ಮಿಕ ನಿತ್ಯಾನುಷ್ಠಾನಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡುಬರಬೇಕಲ್ಲವೇ?.

ನಾವು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ಅಂತಹ ನಿತ್ಯಾನುಷ್ಠಾನಗಳ ಪೈಕಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಜಯಂತೀ ವ್ರತವಂತೆ! ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಋಣಭಾರಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ನಮಗೆ ಅನ್ಯೋಪಾಯವಿಲ್ಲವೆಂಬುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ತನ್ಮೂಲಕ ಸರ್ವಯಜ್ಞಗಳ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆದು ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಮಹಾಭಾರತದ ಆಶ್ವಮೇಧಿಕಪರ್ವದ ಈ ಮಾತು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. **'ಉಪವಾಸವ್ರತಂ ಕುರ್ಯಾತ್ ತ್ರಿಕಾಲಂ ಚಾರ್ಚಯಂಸ್ತು ಮಾಂ ಸರ್ವಕ್ರತು ಫಲಂ ಲಬ್ಧ್ವಾ ಮಮ ಲೋಕೇ ಮಹೀಯತೇ'**.

ಹಾಗೆಯೇ ಉಪಕಾರವನ್ನು ಪಡೆದವರು ಪ್ರತ್ಯುಪಕಾರ ಮಾಡಿ ಋಣಸಂದಾಯಗೈಯ್ಯುವುದು ಲೋಕನಿಯಮ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಂದ ಪಡೆದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಲದ ಮರುಸಂದಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲಿರುವ ಈ ದೇವ ಋಣ, ಪಿತೃಋಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮರುಸಂದಾಯ ಹೇಗೆ? ಪಡೆದದ್ದನ್ನು ಮರಳಿ ಕೊಡೋಣವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಮ್ಮದೆನ್ನುವುದು ಏನಾದರೂ ಇದೆಯೇ? ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ಈ ಭೂಮಿಯು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಭೂಮಾತೆಗೆ ನಾವೇನು ಕೊಡಬಲ್ಲೆವು? ಅನುಕ್ಷಣವೂ ನಮಗೆ

ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನಿತ್ತು ನಮ್ಮ ಉಸಿರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಋಣಸಂದಾಯ ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೇ? ಆದ್ದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಕೊಟ್ಟು ತೀರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಷ್ಟಿರುವ, ಬೆಟ್ಟದಷ್ಟಿರುವ ಋಣಭಾರವನ್ನು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಅಸಹಾಯತೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮನಗಂಡು, ಕಿಂಚಿತ್ ತ್ಯಾಗಮುಖೇನವಾದರೂ ವಿನೀತರಾಗಿ ನಮ್ಮ ಧನ್ಯತೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕು. ಒಂದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಈ ಗಾಳಿ ನೆಲ, ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಬದುಕುವ ಶಕ್ತಿಯಂತೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ಒಂದು ದಿನಪೂರ್ತಿ ನೀರು ಆಹಾರಗಳನ್ನಾದರೂ ಬಿಟ್ಟಿರುವುದು ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಯೋಚಿಸುವಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿ ಬಲಿತ ಮೇಲೆ, ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ, ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯಿರುವ ತನಕ ಪ್ರತಿ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ತಪ್ಪದೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿ, ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಋಣಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು!

ಹೀಗೆ ಪಾಕ್ಷಿಕವಾಗಿ ನಮಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಏಕಾದಶಿಯು ತಿಂಗಳಿಗೆರಡರಂತೆ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಪುನರಾವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಒಂದುವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಉಪವಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳು ನಮಗೆ ಆಜ್ಞಾಪಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಇಪ್ಪತ್ತೈದನೆಯದ್ದು ಯಾವುದು ಗೊತ್ತೇ? ಪರಮ ಪವಿತ್ರವಾದ ಮತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವ 'ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಜಯಂತೀ'! ಅದರ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಕಿಂಚಿತ್ತು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡೋಣ. ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಈ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಹಾಗೂ ಮತ್ತೊಂದು ಉಪವಾಸದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಂಖ್ಯಾಶಾಸ್ತ್ರದ ಗುಟ್ಟನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

‘ಮಹಾಭೂತಾನ್ಯಹಂಕಾರೋ ಬುದ್ಧಿರವ್ಯಕ್ತಮೇವ ಚ ಇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ದಶೈಕಂ ಚ ಪಂಚಚೇಂದ್ರಿಯ ಗೋಚರಾಃ’ ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಗೀತೆಯ ಹದಿಮೂರನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನು ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಬಲಿಷ್ಠ ಬೇಲಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಸುತ್ತುಗಳ ಬೇಲಿಯೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಂಧಿಸಿರುವ ಈ ಸಂಸಾರ. ಅಷ್ಟೂ ಬೇಲಿಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ನಾವು ಭಗವಂತನೆಡೆಗೆ ಸಾಗುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದೇ ನಮ್ಮ ಈ ಬದುಕಿನ ಮುಖ್ಯಗುರಿ. ಆ ಬಲುಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬೇಲಿಗಳೆಂದರೆ ; ಪಂಚಭೂತಗಳು, ಅಹಂಕಾರ ತತ್ವ, ಮಹತ್ ತತ್ವ, ಅವ್ಯಕ್ತ ತತ್ವ, ಪಂಚ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮತ್ತು ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ, ಗಂಧಗಳೆಂಬ ಐದು ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳು. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಬೇಲಿಗಳಿಂದ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು, ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ಬಳಲಿಬೆಂಡಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವವೇ ನಾವು! (ಮುಂದೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿದಾಗ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡೋಣ)

ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರಿದ, ಇವುಗಳಿಂದ ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಬಾಧಿತನಾಗದ ಮತ್ತು ಈ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಬೇಲಿಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸಬಲ್ಲ ಆ ಇಪ್ಪತ್ತೈದನೆಯವನೇ ಈ ನಮ್ಮ ದೇವರು, ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮ! ನಾವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಚರಿಸುವ ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ಆ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಬೇಲಿಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಆ ಇಪ್ಪತ್ತೈದನೆಯವನಾದ ಆ ದೇವರನ್ನು ನಾವು ಹೋಗಿ ಸೇರಬಹುದಂತೆ! ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತೈದನೆಯ ಉಪವಾಸವಾಗಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಜಯಂತಿಯಂದು ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕಂತೆ! ‘**ಅತೋಽಸ್ಮಿ ಲೋಕೇ ವೇದೇ ಚ ಪ್ರಥಿತಃ ಪುರುಷೋತ್ತಮಃ**’ ‘**ಮಾಮೇವ ಯೇ**

ಪ್ರಪದ್ಯಂತೇ’ ‘**ಮಾಮೇಕಂ ಶರಣಂ ವ್ರಜ**’ ‘**ತದ್ಧಾಮ ಪರಮಂ ಮಮ**’ ಇತ್ಯಾದಿ ನೇರವಚನಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನೇ ಸ್ವತಃ ಇಪ್ಪತ್ತೈದನೆಯವನಾದ ತನ್ನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪರಮಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಘೋಷಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ!

ಏಕಾದಶಿಯಂತೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಜಯಂತಿಯಂದೂ ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪವಾಸವಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅಂದು ಹೋಮ ಹವನಾದಿಗಳನ್ನು, ಪಿತೃಶ್ರಾದ್ಧ ತರ್ಪಣಾದಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ ನಡೆಸಲೇಬಾರದು ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಅನೇಕ ಸ್ಮೃತಿವಾಕ್ಯಗಳು ಆದೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲೊಂದು ‘ದತ್ತಾತ್ರೇಯಸಂಹಿತೆ’ಯ ಈ ಮಾತು ‘**ಔಪಾಸನಂ ತಥಾ ಶ್ರಾದ್ಧಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಯಜ್ಞಾದಿ ಪಂಚಕಂ ನ ತತ್ರ ವಿಧಿಲೋಪಃಸ್ಯಾತ್ ಜಯಂತ್ಯಾಂ ಹರಿವಾಸರೇ**’ ಅಂದರೆ ಆ ದಿವಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ಜನ್ಮನಕ್ಷತ್ರ, ಶ್ರಾದ್ಧತಿಥಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ತದನಂತರ ಅನ್ಯದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಆಚರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಸೂಚನೆಯು ನಮಗೆ ಅಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸೂತಕಾದಿಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾದಾಗ ದಿನತಪ್ಪಿಸಿ ಶ್ರಾದ್ಧಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಹಾಗೆಯೇ.

ಇನ್ನು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಜಯಂತಿಗೇ ಏಕೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಮಹತ್ವ? ಶ್ರೀರಾಮನವಮಿ, ನರಸಿಂಹ ಜಯಂತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಭಗವಂತನ ಅವತಾರಗಳ ಅನೇಕ ಪುಣ್ಯದಿನಗಳೂ ನಮಗೆ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆಗೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಅಂದು ಯಾಕೆ ಕಡ್ಡಾಯದ ಉಪವಾಸವನ್ನು ವಿಧಿಸಲಿಲ್ಲ? ‘**ಧರ್ಮ ಸಂಸ್ಥಾಪನಾರ್ಥಾಯ ಸಂಭವಾಮಿ ಯುಗೇ ಯುಗೇ**’ ಎಂಬುವುದಾಗಿ ದೇವರೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಆ ಎಲ್ಲ ಅವತಾರಗಳೂ ಪರಮಾತ್ಮನದ್ದೇ ತಾನೇ? ಮತ್ತು ‘**ನೇಹ ನಾನಾಸ್ತಿ ಕಿಂಚನ**’ ಇತ್ಯಾದಿ ವೇದವಾಕ್ಯಗಳೇ ಹೇಳುವಂತೆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಅವತಾರರೂಪಗಳೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ, ಅಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಾರತಮ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದಮೇಲೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಜಯಂತಿಗಷ್ಟೇ ಏಕೆ

ಇಷ್ಟೊಂದು ಮಹತ್ವ? ಉಳಿದವುಗಳಿಗೆ ಯಾಕೆ ಇಲ್ಲ?

ಅದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣ ಮಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ರಮಣೀಯವಾಗಿದೆ, ಗಮನಿಸಿ.

ಕೃಷ್ಣಾವತಾರಕ್ಕಿರುವ ವೈಶಿಷ್ಟವೇ ಅತ್ಯಂತ ಅದ್ಭುತವಾದದ್ದು. ದೇವರ ಅನೇಕ ಅವತಾರಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯದ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಶ್ಲೋಕಗಳಮುಖೇನ ರಚಿಸಿದಮೇಲೂ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ನಾರಾಯಣಾವತಾರರೇ ಆದ ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸರಿಗೆ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ ಮುಗಿಯಲಿಲ್ಲವಂತೆ! ಮಹಾಭಾರತದ ಅಷ್ಟೂ ಪರ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಚರಿತೆಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿಯೂ ವೇದವ್ಯಾಸರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗಲಿಲ್ಲ ವಂತೆ! ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಭಾಗವತ ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪುರಾಣವನ್ನೇ ರಚಿಸಬೇಕಾಯಿತಂತೆ. ಇನ್ನು ಹರಿವಂಶ ಇತ್ಯಾದಿ ಅನ್ಯಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆದ್ಯಂತವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುವುದು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನದ್ದೇ ಕತೆಗಳು! ವೇದಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ. '**ವೇದೈಶ್ಚ ಸರ್ವೈಃ ಅಹಮೇವ ವೇದ್ಯಃ**' ಹಾಗಾಗಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಅವತಾರವೆನ್ನುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ, ಎಷ್ಟು ವಿಶೇಷ ಎಂಬುವುದನ್ನು ನೀವೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ!

ಆದರೂ ನಾನು ಹೇಳಲು ಹೊರಟ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಮಾತ್ರ ಅದಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ! ನಮ್ಮ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನಂತೆಯೇ ಅವನ ಜಯಂತಿಯ ಆ ವಿಶೇಷ ಪುಣ್ಯದಿನದ ಸ್ವಾರಸ್ಯ, ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು ಕೂಡ ಅದ್ಭುತವಾಗಿವೆ! ಅದು ನಮ್ಮ ವೇದಾಂತ, ಧಾರ್ಮಿಕತೆ, ವೈಚಾರಿಕತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಕರ್ಷಕ, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಸಮಂಜಸವೆನ್ನಿಸುವ ಜ್ಯೋತಿಃಶಾಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ಅರ್ವಾಚೀನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕತೆಗೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದ್ದು! ಆಧುನಿಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಗಣಿತಜ್ಞರೂ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಮಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಸತ್ಯವಿಚಾರವೂ ಹೌದು! ಅದೇನೆಂದರೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದುಬಾರಿ ಮಾತ್ರ

ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿತವಾಗುವ ಆ ಮೂರು ಪ್ರಧಾನ ವಿಷಯಗಳು! ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಜನ್ಮತಿಥಿಯಾದ ಅಷ್ಟಮೀ, ನಕ್ಷತ್ರ ವಾದ ರೋಹಿಣೀ ಮತ್ತು ಸಿಂಹ ರಾಶಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸೂರ್ಯನ ಸಮುಪಸ್ಥಿತಿ! ಅದನ್ನು ವಿವರಿಸಲೆಂದೇ ಜಗದ್ಗುರು ಶ್ರೀಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು ಸ್ವತಃ ಜಯಂತೀನಿರ್ಣಯವೆಂಬ ಗ್ರಂಥವನ್ನೇ ರಚಿಸಿದರು. ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಮಹಾಭಾರತತಾತ್ಪರ್ಯನಿರ್ಣಯವೆಂಬ ತಮ್ಮ ವಿಶಿಷ್ಟಗ್ರಂಥದಲ್ಲೂ ಆ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖನವನ್ನು ಮಾಡಿದರು! ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಜಯಂತಿಯನ್ನು ಎಂದು ಆಚರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು!

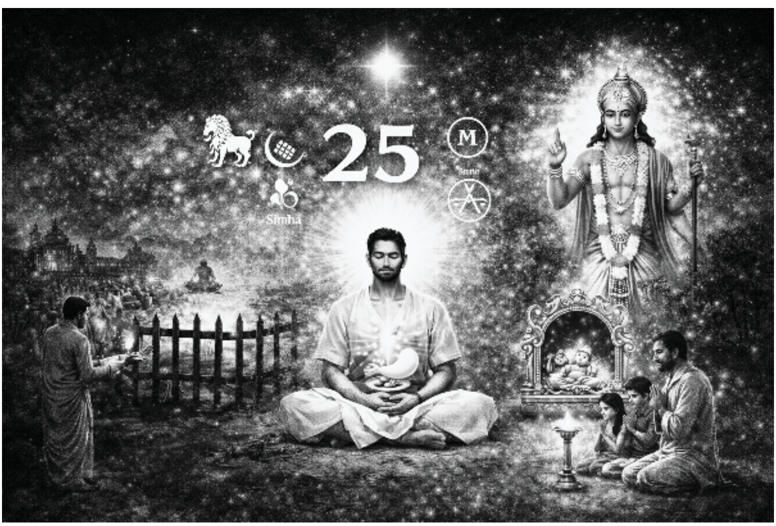
ಏಕಾದಶಿಯ ತಿಥಿಯೆಂಬುವುದು ಹೇಗೆ ಭೌತವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಲು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಸ್ತದಿನ ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೋ, ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಜಯಂತಿಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಜಯಂತಿಯ ಆಚರಣೆಯ ದಿನವು ಗೋಚರಿಸುವ ರೀತಿಯೇ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ! ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಶ್ರೀರಾಮ ನವಮಿಯ ಆಚರಣೆಯ ನಿರ್ಣಯ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ. ಅದರ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಗ್ರಂಥರಚನೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಚೈತ್ರಮಾಸದಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುವ ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷದ ನವಮಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನರಸಿಂಹ ಜಯಂತಿ ವೈಶಾಖಮಾಸದಲ್ಲಿನ ಶುಕ್ಲಚತುರ್ದಶಿ. ಅಂದರೆ **'ಚಾಂದ್ರೇಣೈವ ಸಮಾಚರೇತ್'** ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಶ್ರೀಮನ್ ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರೇ ಹೇಳುವಂತೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಮುಖ ಹಬ್ಬಹರಿದಿನಗಳ ಆಚರಣೆ ಚಾಂದ್ರಮಾನ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲೇ ಆಗಬೇಕು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲವಿಧದಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷ ತಾನೇ? ಹಾಗಾಗಿ ಅವನ ಜಯಂತಿಯ ಆಚರಣೆಯೂ ವಿಶೇಷ. ನಾವು ಚಾಂದ್ರಮಾನದಂತೆ ಶ್ರಾವಣ ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿಯಂದು ಮಾತ್ರ ವ್ರತವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಹೊರಟರೆ, ಸಿಂಹಮಾಸವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿದರೆ ಅಂದು ರೋಹಿಣೀ ನಕ್ಷತ್ರವು

ಗೋಚರಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ! ಹಾಗಾಗಿ ಸೂರ್ಯನು ಸಿಂಹರಾಶಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸುವ ಕೃಷ್ಣಪಕ್ಷದ ಅಷ್ಟಮಿಗೆ ನಾವು ಕಾಯಲೇಬೇಕು! ಅದು ಶ್ರಾವಣ ಮಾಸದಲ್ಲಿಯೂ ಇರಬಹುದು, ಭಾದ್ರಪದಮಾಸದಲ್ಲಿಯೂ ಬರಬಹುದು! ಆದರೆ ಅಂದು ಕಿಂಚಿತ್ತು ಕಾಲವಾದರೂ ರೋಹಿಣೀ ನಕ್ಷತ್ರ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟಮೀ ತಿಥಿಯ ಸಹಯೋಗವಂತೂ ಶತಃಸಿದ್ಧ!

ವರ್ಷಂಪ್ರತಿ ನಾವು ಆಚರಿಸುವ ಶ್ರೀರಾಮನವಮಿಗೆ ಅವನು ಅವತರಿಸಿದಾಗ ಇದ್ದ ಪುನರ್ವಸು ನಕ್ಷತ್ರವು ಸಿಗದೇಹೋಗಬಹುದು. ನರಸಿಂಹಜಯಂತಿಯಂದು ಸ್ವಾತಿನಕ್ಷತ್ರವು ಬರದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಹನುಮನ ಜಯಂತಿಗೆ ಚಿತ್ರಾನಕ್ಷತ್ರವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಸೌರಮಾನ ಪ್ರಕಾರವೇ ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ನಮ್ಮ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಜಯಂತಿಯಂದು ಮಾತ್ರ ಅಷ್ಟಮೀತಿಥಿಯ ಜೊತೆಗೆ ರೋಹಿಣೀ ನಕ್ಷತ್ರವು ಕಂಡೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ! ಅಂದರೆ ಐದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಅವತರಿಸಿದಾಗ ಯಾವ ಅಷ್ಟಮೀ ತಿಥಿ ಮತ್ತು ರೋಹಿಣೀ ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಸಮಾಗಮವಾಗಿತ್ತೋ, ಅದೇ ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮೀ ರೋಹಿಣಿಗಳ ಸಮಾಗಮವು ಪ್ರತಿವರ್ಷದ ಸಿಂಹಮಾಸದಲ್ಲಿಯೂ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ! ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೂ, ಮತ್ತೆ ಇನ್ನು ಮುಂದೆಯೂ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷದ ಸಿಂಹ ಮಾಸದ ಕೃಷ್ಣ ಪಕ್ಷದ ಅಷ್ಟಮಿಯಂದು ಮಾತ್ರ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾವತಾರ! **‘ರೋಹಿಣ್ಯಾಂ ಅರ್ಧರಾತ್ರೇ ತು ಯದಾ ಕಾಲಾಷ್ಟಮೀ ಭವೇತ್’ ‘ಅರ್ಧರಾತ್ರೇ ಪೂಜಯೇತ್ ನಂದನಂದನಮ್’** ಅದಕ್ಕೇ ಅದು ಪವಿತ್ರವಾದ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಜಯಂತೀ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಶ್ರೀಮದಾಚಾರ್ಯರು ಅಪೂರ್ವವಾದ ಆ ನಿರ್ಣಯಗ್ರಂಥವನ್ನು ರಚಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ **‘ಜಯಂತೀನಿರ್ಣಯ’**ವೆಂಬ ಹೆಸರನ್ನೇ ಇಡುವ ಅಗತ್ಯವಾದರೂ ಏನಿತ್ತು? ಕೇವಲ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಷ್ಟಮಿ ಎಂದಷ್ಟೇ ಕರೆಯಬಹುದಿತ್ತು. ಶ್ರೀರಾಮನ

ನವಮಿಯಂತೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಅಷ್ಟಮಿಯೂ ಹತ್ತರಲ್ಲೊಂದಾಗಿಬಿಡಬಹುದಿತ್ತು!

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಬೇರೆಲ್ಲ ಅವತಾರಗಳ ದಿನಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಜಯಂತಿಯನ್ನು ಉಪವಾಸ ವ್ರತಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಸ್ತವೆಂದು ಗುರುತಿಸಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿದ ಆ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಬೇಲಿಗಳಿಂದ ಕಳಚುವ ಬೀಗದ ಕೈಯಂತಿರುವ ಸುಮುಹೂರ್ತದ ದಿನವದು ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ! ಮತ್ತು ಇದು ಏಕಾದಶಿಯಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾದ, ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮಿಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬಾರದ, ಪರಮಪವಿತ್ರವಾದ ಹರಿದಿನ ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಶ್ರಾವಣ, ಭಾದ್ರಪದ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಸಗಳ ಗೊಂದಲಗಳು ಬೇಡ, ಸಿಂಹದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನಿರುವಾಗಲೇ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಜಯಂತಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ಎಂಬ ಪರಮ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ನಿರ್ಣಯವನ್ನೂ ಶ್ರೀಮದಾಚಾರ್ಯರು ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಗೊಂದಲವಾಗಬಾರದು ಎಂಬ ಏಕೈಕ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಇನ್ನೊಂದು ನಿರ್ಣಯಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿಯೂ '**ಯಸ್ಮಿನ್ನಬ್ಧೇ ಭಾದ್ರಪದೇ ಸ ಮಾಸೇ**' ಎಂಬುವುದಾಗಿ '**ಭಾದ್ರಪದ**' ಶಬ್ದವನ್ನೇ ನೇರಾನೇರವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ.



೧೬. ಉಪವಾಸ ಮತ್ತು ಗುಣದೋಷ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರೆಂದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಅನೇಕ ದೋಷಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ದೈಹಿಕ ದೋಷಗಳಿಗೆ, ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಗೆ ನಾವೇನು ಮಾಡಲೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ದೈವದತ್ತ. ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ದೋಷಗಳು ದೊಡ್ಡ ಸಂಗತಿಯೇನೂ ಅಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಯಾನಕ್ಕೆ ಅವುಗಳಿಂದಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಅಡ್ಡಿಗಳೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಡಿ ಡ್ಯಾಮೇಜ್, ಡೆಂಟ್, ಸ್ಕ್ರಾಚ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಕಾರಿನ ಚಾಲನೆಗೇನೂ ಬಾಧಕವಿಲ್ಲ ತಾನೇ? ಹಾಗೆಯೇ. ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳರು, ಕುಂಟರು, ಕಣ್ಣು ಕಾಣದವರು, ಕಿವಿ ಕೇಳದವರು, ನಡೆಯಲಾಗದವರು ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ನ್ಯೂನತೆಗಳುಳ್ಳವರೂ ನಮಗೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕಮಂದಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಕುಂದು ಕೊರತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಎಲ್ಲರಂತೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಲೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಪರಿಹಾರವೇ ಇಲ್ಲದ ದೋಷಗಳಿಗೆ ದುಃಖಪಟ್ಟೇನುಪಯೋಗ? ನಾವ್ಯಾರೂ ಇಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಇರಲಿಕ್ಕೆ ಬಂದವರಲ್ಲ. ಇರುವಷ್ಟು ದಿನ ಇದ್ದದ್ದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬದುಕಬೇಕಷ್ಟೆ. ತನ್ನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದೆ, ಯೌವನವಿದೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ರೂಪವೂ ಇದೆ ಎಂದೆಲ್ಲ ಜಂಭಪಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವವರು ಕೂಡ ಕಾಲಕಳೆದಂತೆ ಮುದುಕರಾಗಲೇಬೇಕು ಮತ್ತೆ ಒಂದು ದಿನ ಸಾಯಲೇಬೇಕು.

ಕರ್ಮವಶಾತ್ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದೋಷಗಳು, ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅದು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸಿದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅದು ಬೃಹತ್ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ

ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಂತಹ ದೋಷಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕೂಡ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಆ ದೇವರು ಅವರಿಗೆ ಕರುಣಿಸಿರುತ್ತಾನೆ! ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಣ್ಣುಕಾಣದವರಲ್ಲಿ ನೋಡಿ, ಅವರ ಅನ್ಯೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಿಂತಲೂ ವಿಶೇಷವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿಧದಲ್ಲಿಯೂ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವಂತಹ ಬಂಧುಗಳು, ಮಿತ್ರರು ಮತ್ತು ಪರಿಸರವವನ್ನು ಕರುಣಿಸಿದ್ದು ಕೂಡ ಆ ದೇವರೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಾಗಿ ಬದುಕುವ ಉತ್ಸಾಹವುಳ್ಳ ಬೃಹತ್ ದೋಷಯುಕ್ತರಿಗೂ ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬದುಕು ಭಾರವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವರ ದೋಷಗಳು ಬಾಹ್ಯಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ಉಳಿದವರದ್ದು ಲೋಕದಷ್ಟಿಗೆ ಅಗೋಚರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸುದೃಢಕಾಯದೊಂದಿಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಆಂತರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಗುಟ್ಟು ಅವರಿಗಷ್ಟೇ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ನಿದ್ದೆಯೆನ್ನುವುದು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಎಷ್ಟುಹೊರಳಾಡಿದರೂ ನಿದ್ರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹತ್ತುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಸೇವಿಸಿದ ಅನ್ನಾಹಾರವು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರನ್ನು ಅದೇ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾದ್ದವರಿಗೂ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಂದು ಬಾಧಿಸುವುದೂ ಉಂಟು! ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ದೋಷರಹಿತರೆನ್ನುವವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು!

ಇನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ದೋಷಗಳಿಗಂತೂ ಲೆಕ್ಕವೇ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಬರುವ ಚಿಂತನೆಗಳೇ ನಮ್ಮ ಅಧೀನವಾಗಿಲ್ಲವಲ್ಲ! ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಬಯಸುವ ನೆಮ್ಮದಿಯೆನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದ್ದು. ತಮ್ಮ

ಬಳಿ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಸುಖಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿಕೊಂಡು, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನದ್ದನ್ನು ಬಯಸದೆ ಬದುಕುವ ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಜೀವನವು ಆನಂದಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಆ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇಲ್ಲಿ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮಗೋಸ್ಕರ ಬದುಕುವುದೇ ಅಲ್ಲ. ನಾವು ಉಡುವ ಬಟ್ಟೆಬರೆ, ನಮ್ಮ ನಡೆನುಡಿ, ವ್ಯವಹಾರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲೂ ಅವರೇನು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ, ಇವರೇನು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಎಂಬ ಚಿಂತನೆಗಳೇ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಬೇರೆಯವರ ಸುಖ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಗೆ, ಜೀವನಕ್ರಮಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಮರುಕಪಡುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳೂ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಾರು, ಮನೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಕ್ಕಳ ಬಟ್ಟೆಬರೆ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದವರೆಗೂ ಅವರಿಗಿಂತ ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು, ಉತ್ತಮ-ರೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ತುಡಿತವೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬದುಕನ್ನು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಒತ್ತಡಮಯವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಚಿಂತನೆಗಳು, ಜೀವನಕ್ರಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಗಳು ಸ್ವಯಂಕೃತ ಮತ್ತು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಅವುಗಳಿಂದಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಾವು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಾವು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರವಾದರೂ

ನಮಗೊಂದು ಬ್ರೇಕ್ ಬೇಕು. ಸದಾ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿ ದೋಷಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಸರಿಪಡಿಸುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಓಟಕ್ಕೂ ಒಂದು ಸ್ಟಾಪ್ ಬೇಕು.

ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಭವಿಷ್ಯೋತ್ತರಪುರಾಣದ ಮಾತೊಂದು ನಮಗೆ ಚಂದದ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ, ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಉಪಾವೃತ್ತಸ್ತು ಪಾಪೇಭ್ಯಃ ವಾಸೋಯಸ್ಯ ಗುಣೈಃ ಸಹ
ಉಪವಾಸಃ ಸ ವಿಜ್ಞೇಯಃ ಸರ್ವಭೋಗವಿವರ್ಜಿತಃ

ಎರಡು ವಾರಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬರುವ ಏಕಾದಶಿ ಎಂಬ ಹರಿದಿನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರಶುದ್ಧಿಗೋಸ್ಕರ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕೆಂತೆ. ಅಂದು ಕೇವಲ ನಿರಾಹಾರಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಿತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿರಬೇಕಂತೆ. ನಮ್ಮ ದುರಾಭ್ಯಾಸಗಳು, ಚಟಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಾರದೆಂದರೆ ಅವುಗಳ ವರ್ತುಲದಿಂದ, ಬಲೆಯಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ನಮ್ಮ ದಿನವೇ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಭ್ರಮೆಗಳೇ ನಮ್ಮನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿವೆ ತಾನೇ? ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನಾವು ಪರಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗಬಂದಾಗ, ಅಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಆದಕಾರಣ ಇಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ನಾವು ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಿದ್ರೆ, ಇಂತಹ ಪಾದಾರ್ಥಗಳಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಊಟ, ಬಿಸಿನೀರಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ನಾನ, ಒಳ್ಳೆಯ ಟೇಬಲ್, ಚೇರ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಓದು ಬರಹ ಹೀಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಕಟ್ಟಿಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅನುಭವಿಸುವ

ಅನಗತ್ಯ ಇರುಮುರುಸುಗಳಿಂದ ನಾವು ಹೊರಬರಬೇಕು. ಎಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಬದುಕು, ಸಾಧನೆ ಮುಂದುವರಿಸುವ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರಲೇಬೇಕು.

ಹಾಗಾಗಿ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸದ ಜೊತೆಗೆ ಎಲ್ಲ ಅನಗತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ, ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸುಖಭೋಗಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಕೇವಲ ಸಾತ್ವಿಕ ಚಿಂತನೆ, ದೇವರ ಬಗೆಗಿನ ಜಪ, ಪಾರಾಯಣ, ಪ್ರಾರ್ಥನ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಇಡೀ ದಿನವನ್ನು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಂತೆ. ಆ ದಿನದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಒತ್ತಡದ ವ್ಯವಹಾರಾದಿಗಳಿಂದಲೂ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ವಿರಾಮವನ್ನು ಪಡದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಂತೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹೊರಟ ನಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸ, ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಾವು ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಬಹುದು. ದೋಷರಹಿತರಾಗ–ಬಹುದು.

೧೭. ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳು ಮತ್ತು ಪಿತೃಗಳೂ ಉಪವಾಸ !

ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವುದೇ ಮೂಲೆಗೆ ಬೇಕಾದರೆ ಹೋಗಿ ನೋಡಿ. ದೇವರನ್ನು ನಂಬುವವರು ನಿಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಯೇ ಸಿಗುತ್ತಾರೆ. ಆಧುನಿಕತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇಂದಿಗೂ ಕಾಡಿನಲ್ಲೇ ನೆಲೆಸಿರುವ ಬುಡುಕಟ್ಟು ಜನರಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾರ್ಟ್'ಮೆಂಟ್'ಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಐಷಾರಾಮಿ ಮನುಷ್ಯರ ಪರ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಆಸ್ತಿಕರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರವರ ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನಾನಾ ಪ್ರಕಾರಗಳಿಂದ ದೇವರನ್ನು ನಂಬುತ್ತಾರೆ, ಆರಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉಪವಾಸಾದಿ ವ್ರತಾನುಷ್ಠಾನಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಆಸ್ತಿಕತೆ ಎನ್ನುವುದು ಮನುಷ್ಯಮಾತ್ರರಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷಣ ಎನ್ನಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಮತ್ತು ಒಪ್ಪಿತವೆನಿಸುವ ವಾಸ್ತವತೆಯೇ ಆಸ್ತಿಕತೆ. ತನ್ನದೇನೂ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ. ತನ್ನನ್ನಿಲ್ಲಿ ತಂದಿರಿಸಿರುವ ಮತ್ತು ತನಗಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಮಿಗಿಲಾದ ಮಹಾನ್ ಶಕ್ತಿ 'ಸೂಪರ್ ಪವರ್' ಒಂದು ಇದೆ, ಅದೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ತಾನು ಶರಣಾಗಲೇ ಬೇಕು ಎಂಬ ಸತ್ಯ ನಿತ್ಯಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಭವಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅನಾದಿ ಕಾಲದ ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆಯಾಮಗಳ ಚಿಂತನೆಗಳು ನಡೆದು ಆಸ್ತಿಕತೆಯೆನ್ನುವುದು ಬೆಳೆದುಬಂದಿದೆ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬೇರುಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಈ ಪ್ರಪಂಚ, ಜೀವರಾಶಿಗಳು ಮತ್ತು ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಸನಾತನ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದಷ್ಟು ಚಿಂತನೆಗಳು, ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಬೇರಾವ ಮತದಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವ,

ವಿಮರ್ಶಿಸುವ ಮತ್ತು ತಮಗೆ ಸರಿಯೆನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಾತ್ರಂತ್ರ್ಯವಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಸನಾತನ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಮತ್ತು ಇಂದಿಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆಯಂತಿರುವ ನೂರಾರು ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳು, ತದನುಸಾರಿಯಾದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಚರಣೆಗಳು ಬೇರೆಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆಯ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದೇವತೆಗಳ ಉಪಾಸನೆ ಮತ್ತು ಪಿತೃಗಳ ಆರಾಧನೆಗೆ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೂ ಇದೆ. ಸರ್ವೋತ್ತಮನಾದ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನು ಒಬ್ಬನೇ ಎನ್ನುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ ಮೇಲೂ ಅನೇಕ ದೇವತೆಗಳ ಉಪಾಸನೆ ಏಕೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯೂ ಬರಬಹುದು. ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನೇ ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ **'ಪರಸ್ಪರಂ ಭಾವಯಂತಃ ಶ್ರೇಯಃ ಪರಮವಾಪ್ಸ್ಯಥ'** ದೈವೀಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯರಿಗಿರುವ ಪರಸ್ಪರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅನುಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಷ್ಠಾನಗಳು ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿನ ಕಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತವಂತೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರುವುದೇ ಹಾಗೆಯೇ. ಪರಸ್ಪರವಾದ ಕೊಡುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರಿಯಾಗಿ ಅನೇಕರ ಜೊತೆ ನಾವು ವ್ಯವಹರಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.ಮನೆಯ ಯಜಮಾನನೆನಿಸಿದ ಅಪ್ಪನೊಡನೆ ನಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಲಿಗೆ, ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿದ್ದರೇನು? ಊಟ ಬೇಕಾದರೆ ಅಮ್ಮನ ಬಳಿಗೇ ಬರಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಮತ್ತು ಆಟ, ಪಾಠ ಒಡನಾಟಗಳಿಗೆ ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರು, ಅಕ್ಕತಂಗಿಯರು ಬೇಕೇ ಬೇಕಲ್ಲವೇ?

ಈ ಚರಾಚರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಇದರ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆಂದು ಅನೇಕ ದೇವತೆಗಳನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ದೇವರು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಆಜ್ಞಾಪಿಸಿದ್ದು ಹೀಗೆ. **'ದೇವಾನ್ ಭಾವಯತಾನೇನ ತೇ ದೇವಾಃ ಭಾವಯಂತು ವಃ'** *'ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಳೆ-ಬೆಳೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತಾ ನಿಮಗೆ ಬದುಕಲು ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಈ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ನನ್ನ ಆಜ್ಞೆಯಂತೆ*

ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಗೌರವಿಸಿ, ಆರಾಧಿಸಿ. ಅದರಿಂದ ಪ್ರಸನ್ನರಾದ ದೇವತೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಸುಖ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿರಲಿ' ಎಂಬುವುದಾಗಿ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದೈವ ದೇವರುಗಳ ಆರಾಧನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಇದೊಂದು ರೀತಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಹೊಸ ಮಕ್ಕಳು ಬರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವುಮಕ್ಕಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆ ಮುಗಿಸಿ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಸರಕಾರದ ಆಜ್ಞಾನುಸಾರ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ನಿಯಮಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಬರುವ ಮನುಷ್ಯರೆಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಂತೆ. ಈ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿವ ಅನೇಕ ದೈವ, ದೇವತೆಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರಂತೆ, ದೇವರ ಆಜ್ಞಾನುಸಾರ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪರಸ್ಪರವಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅನುಸಂಧಾನ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಪೂರ್ವಕ ಆಚರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಷ್ಟು ಕಾಲ ನಮ್ಮ ಸಾಧನಾನುಷ್ಠಾನಗಳು ನಡೆಯಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಣ್ಯದ ಸಂಪಾದನೆ ಯೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗಿ ಈ ಲೋಕವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ತೆರಳಲೇಬೇಕು. ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮೋಕ್ಷವೆನ್ನುವ ಡಿಗ್ರಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು!

ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಚಿಂತನೆಗಳು, ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರಾನುಸಾರ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ನಮ್ಮ ಆಸ್ತಿಕ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಚರಣೆಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಾಗಿ ಅನೇಕ ವಿಭಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ದೇವತಾರಾಧನೆ, ನಾಗಾರಾಧನೆ, ಭೂತಾರಾಧನೆ ಮತ್ತು ಪಿತೃಗಳ ಆರಾಧನೆಯನ್ನು ದೈನಿಕ, ಪಾಕ್ಷಿಕ, ಮಾಸಿಕ,

ವಾರ್ಷಿಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಲಾವಧಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದನ್ನು ನಾವು ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಕೂಡ ಅದೇ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದು ನಮ್ಮಿಂದಾದಷ್ಟು ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನದಲ್ಲಿಂದು ಕೃತಕೃತ್ಯತೆಯನ್ನು, ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಆದರೆ ಈ ದೈವಸೇವೆ, ದೇವತಾಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಪಿತೃಕಾರ್ಯಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾದ ಅನೇಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿವೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯಬಾರದು. ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಅವಲೋಕಿಸಿ ನಾವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೇ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಕಾಲಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಯಾವ ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಅನುಷ್ಠಾನ ಪರಂಪರೆಯು ದೃಢವಾಗಿ ನಿಂತಿದೆಯೋ ಆ ಗ್ರಂಥಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವೇ ಅಲ್ಲವೇ? ನಮ್ಮ ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕೆ, ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆಂದು ಬದಲಿಸುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲವೇ?

ಮಾಸಾವಧಿ, ವರ್ಷಾವಧಿ ಇತ್ಯಾದಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಶ್ರದ್ಧಾನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವ ಪೂಜಾದಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳನ್ನು ವಿಹಿತವಾದ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅದು ತಲುಪಬೇಕಾದಲ್ಲಿಗೆ ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ. ಅನ್ಯರ ಪಾಲಾಗುತ್ತದಂತೆ. ದೈವ ದೇವರುಗಳು, ಪಿತೃದೇವತೆಗಳು ಬಂದು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ದಿನದಂದು ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಸೇವೆಗಳು ಸಲ್ಲಿತವಾಗಬೇಕು. ಅನ್ಯಥಾ ಅದು ಆಸುರೀ ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ, ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಕೆಯಾಗುತ್ತದಂತೆ! ಅತಿಥಿಗಳು ಬರುವ ಮೊದಲೇ ನೀವು ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಭಕ್ಷಭೋಜ್ಯಗಳನ್ನು ಬಡಿಸಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತು ಅಂದು ಅವರು ಬರದೇ ಹೋದರೆ ಅದನ್ನು ಅನ್ಯ ಕ್ಷುದ್ರ ಜೀವಿಗಳು ತಿಂದು ಮುಗಿಸುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಅದರಿಂದೇನ ಉಪಯೋಗ?

ಅನರ್ಥಗಳ ಸರಮಾಲೆಯೇ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸರಿಯಾದ ವಿನಿಯೋಗ, ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ನಿರ್ವಹಣೆ ನಡೆಯದೆ ಹೋದರೆ ಇಲಿ, ಜಿರಳೆ, ಹೆಗ್ಗಣ, ಹಾವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಮಗೇ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಹಾಗೆಯೇ ನಿಷಿದ್ಧ ದಿನಗಳಂದು ಸಲ್ಲಿಸುವ ಪೂಜೆ, ಪಿಂಡ ಪ್ರದಾನ ತರ್ಪಣಾದಿಗಳು ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳ ಪಾಲಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಮತ್ತು ಲೋಕಕ್ಕೆ ಕಂಟಕಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವಂತೆ!

ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳು, ಪಿತೃಗಳು ಮತ್ತು ದೇವರು ಕೂಡ ಅನ್ನಾಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲವಂತೆ! ಆದ್ದರಿಂದ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ನಡೆಸುವ ದೈವದೇವರ ಸೇವೆ, ಆರಾಧನೆ, ಪಿಂಡ ಪ್ರದಾನ ಶ್ರಾದ್ಧಾದಿ ಕರ್ಮಗಳು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅಪರಾಧವೂ ಹೌದಂತೆ. ನಮ್ಮ ಶ್ರದ್ಧಾಪೂರ್ವಕ ಸೇವೆಗಳು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ, ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಲ್ಲಿತವಾಗಿ ದುರಂತಫಲಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದಂತೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಪುರಾತನ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ, ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಖಿತವಾದ ದಾಖಲೆ. ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಸಂಪ್ರದಾಯವೂ ಕೂಡ. ಕಾಲಾವಧಿಯ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಂತೆ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಲ್ಲ, ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ದಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕಂತೆ! ಏಕಾದಶಿಯ ಶ್ರಾದ್ಧ ಪೂಜಾದಿಗಳನ್ನು ದ್ವಾದಶಿಯಂದೇ ಆಚರಿಸಬೇಕಂತೆ. ಸೂತಕಾದಿಗಳು ಬಂದಾಗ ನಾವು ದಿನ ಬದಲಿಸಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಹಾಗೆಯೇ.

ಹರಿಶ್ಚ ದೇವತಾಃ ಸರ್ವಾಃ ಪಿತರಶ್ಚ ಮಹರ್ಷಯಃ
ನಾಶ್ನಂತಿ ಗರ್ಹಿತಾನ್ನಂತು ಸಂಪ್ರಾಪ್ತೇ ಹರಿವಾಸರೇ
ನ ಶ್ರಾದ್ಧಂ ತತ್ರ ಕುರ್ವೀತ ನ ಹೋಮಂ ನ ಚ ತರ್ಪಣಂ
ಯದಿ ಮೋಹಾತ್ ಪ್ರಕುರ್ವೀತ ವ್ರತಹಾನಿರ್ಭವೇದ್ಧ್ರುವಮ್

೧೮. ಸರ್ವ ದೇವತೆಗಳು ಮತ್ತು ಪಿತೃಗಳ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿರುವ ಏಕೈಕ ವ್ರತ ಏಕಾದಶೀ

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರಿಗಿದ್ದಷ್ಟು ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಂಯಮ ಈಗ ನಮಗಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ನಮಗೆಲ್ಲವೂ ಬೇಗ ಬೇಗನೇ ಆಗಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಸುಲಭವಾಗಿರಬೇಕು. ಕಾಯಲು ಅಥವಾ ಕಷ್ಟಪಡಲು ನಾವ್ಯಾರೂ ತಯಾರಿಲ್ಲ. ಪ್ರಸ್ತುತ ನಮ್ಮ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ, ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಜೀವನಪದ್ಧತಿಯೂ ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆಯೆನ್ನಿ! ಹಿಂದಿನವರಲ್ಲಿದ್ದಂತಹ ದೈಹಿಕ ದೃಢತೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮ್ಮ ಕಾಲಕ್ಕಾಗುವಾಗ ಕಾಣೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ! ಆದರೆ ಬದುಕಿನಾದ್ಯಂತದ ಒತ್ತಡಗಳು ಮಾತ್ರ ಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇವೆ! ಹಾಗಾಗಿ ನಮಗೀಗ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಸಮಯವಿಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ***short & simple*** ಅಥವಾ ***rapid solution*** ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಷ್ಟು ವ್ಯವಧಾನ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಇಲ್ಲ. ಬೃಹತ್ತಾದ ಒಂದೇ ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಖರೀದಿಗಳೂ ಒಂದೇ ಸಲದಲ್ಲಿ ಆಗಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕಳೆದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ದುಡ್ಡು ದುಪ್ಪಟ್ಟಾದರೂ ನಮಗೆ ಓಕೆ! ಆಧುನಿಕ ***'GenZ'*** ಯುವಜನತೆಯಂತೂ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದಾರೆ! ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಿಬಿಡಬೇಕು! ಕೆಲಸ, ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್, ಶಾಪಿಂಗ್, ಮಾತುಕತೆ, ಸಂವಾದ, ಫ್ರೆಂಡ್ ಶಿಪ್, ಚಾಟಿಂಗ್, ಸ್ನೇಹ, ಪ್ರೀತಿ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ 'ಆನ್ ಲೈನ್' ***Only the solution!*** ಇದೀಗ ಜಾತಕ, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ, ಪರಿಹಾರ, ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರಗಳಿಗೂ 'ಆನ್'ಲೈನ್ ಸರ್ವಿಸ್' ಲಭ್ಯವಿದೆ!

ಸದಾ ಲೌಕಿಕ ವ್ಯವಹಾರ, ಜೀವನ ಜಂಜಾಟಗಳಲ್ಲೇ ಕಳೆದುಹೋಗುವ ನಮಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಕೈಮೀರಿದಾಗ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಿಹಾರಗಳು ಬೇಕೆನಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವಂದುಕೊಂಡತೆ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳು ಕೈಗೂಡದಿದ್ದಾಗ, ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದಾಗ ನಮ್ಮವರಿಗೆ ದೇವರ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಯಸುವ ಜನರ ಸಂಖ್ಯೆಯಂತೂ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ! ದೂರದರ್ಶನ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿರುವ ಯಾವುದೇ ದೇಗುಲವನ್ನು ನೋಡಿ ಅಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಅಪಾರ ಜನಸಂದಣಿ! ಹೊಸ ಹೊಸ ಗುರುಗಳು, ಪವಾಡಪುರುಷರು, ಅವತಾರಪುರುಷರು ಎಲ್ಲಾದರೊಂದು ಕಡೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಅವರು ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅವರಿಗೆ ಅಪಾರ ಹಿಂಬಾಲಕರು ಬೇರೆ! ಒಂದಷ್ಟು ಸಮಯ ಇಂಥವರ ಹಿಂದೆ ಓಡಿದವರು ಕೊನೆಗೆ ಅಂತಹ ಯಾವುದೇ ಪವಾಡಗಳು ನಡೆಯದೆ ತಮ್ಮ ಹಣ ಮತ್ತು ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥವಾಯಿತು ಎಂದೆನಿಸಿದಾಗ ಸುಮ್ಮನಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ! ಮತ್ತೆ ಕೆಲ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಇನ್ಯಾವುದೋ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಂತೂ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ!

ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಪಂಚದ ಈ ರೀತಿಯ ಗೊಂದಲಗಳು ಮತ್ತು ಮೋಸಹೋಗುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು ಗೊತ್ತೇ? ನಮ್ಮ ಕೈಯ್ಯಲ್ಲೇ ಇರುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆಯೇ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದು! ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣೆದುರೇ ಇರುವ ನಮ್ಮ ಪರಮ ಹಿತೈಷಿಗಳಾದ ತಂದೆತಾಯಿಗಳನ್ನು, ಗುರುಹಿರಿಯರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಅವರ ಹಿತೋಪದೇಶ ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ, ನಂಬಲನರ್ಹರಾದ ಅನ್ಯರನ್ನು ಅರಾಧಿಸುವ ನಮ್ಮ

ಮೂರ್ಖತನ ನಮ್ಮನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಿರಾಶರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದಂತೆ! '**ಸ್ವಾಧೀನಂ ಸಮತಿಕ್ರಮ್ಯ ಮಾತರಂ ಪಿತರಂ ಗುರುಂ ಅಸ್ವಾಧೀನಂ ಕಥಂ ದೈವಂ ಪ್ರಕಾರ್ಯೈರಭಿರಾಧ್ಯತೇ**'.

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯ ಶ್ರೇಯೋಭಿವೃದ್ಧಿಕೋಸ್ಕರ ಸಾಕಷ್ಟು ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಉತ್ತಮೋತ್ತಮ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿ ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅನುಸರಿದರೆ ಸಾಕು. ನಾವು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬದುಕಬಹುದು. ಈಗ ನಾವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮುಂದೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಅಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪರಿಹಾರಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯವೆಂದರೆ ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತವಂತೆ! ಅದು ನಮ್ಮ ಸರ್ವ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ ಎಲ್ಲ ಪಿತೃಗಳು ಮತ್ತು ದೇವರುಗಳ ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ನಮಗೆ ತಂದು ಕೊಡುತ್ತದಂತೆ! 'ಹರಿದಿನ ಪಾತಕಪರಿಹಾರ ದಿವಿಜರ ಕರುಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಂಬೆಲೋ ಮನುಜ' ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಶ್ರೀಪುರಂದರ, ಶ್ರೀಕನಕಾದಿ ದಾಸವರೇಣ್ಯರ ಗುರುಗಳಾದ ಶ್ರೀವ್ಯಾಸರಾಜರು ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ಕೃತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೇ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ!

ಅಂದರೆ ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸವ್ರತವೆಂಬುವುದು ಎಲ್ಲ ದುರಿತಗಳಿಂದಲೂ ಪಾರಾಗಲು ನಮಗಿರುವ ಸುಲಭೋಪಾಯವಂತೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಒಂದೊಂದು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಒಂದೊಂದು ಕಡೆ ಸುತ್ತಾಡುವಷ್ಟು ಸಮಯವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಬೃಹತ್ ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಲ್'ನಂತೆ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಸಿಗುವಂತಾದರೆ ಬದುಕು ಸುಲಭವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಆರೋಗ್ಯ, ಸೌಂದರ್ಯ, ಸೌಭಾಗ್ಯ, ಸಂಪತ್ತು, ಸಂತಾನ, ಯಶಸ್ಸು, ಕೀರ್ತಿ

ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ಸದಭೀಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಲು ಗಣಪತಿ, ದುರ್ಗೆ, ಶಿವ, ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ, ನವಗ್ರಹ ಹೀಗೆ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ದೇವತೆಗಳ ವ್ರತೋಪಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳನ್ನೂ ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ವ್ರತವೆಂದರೆ ಅದು ಏಕಾದಶಿಯಂತೆ! ಏಕಾದಶಿಯ ವ್ರತವು ಅನಂತಾವತಾರಿ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣನ ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಏಕಾದಶ ರುದ್ರರ, ದ್ವಾದಶಾದಿತ್ಯರ, ಅಷ್ಟವಸುಗಳ, ಮರುದ್ಗಣಗಳ, ಇಂದ್ರಾದಿ ಎಲ್ಲದೇವತೆಗಳ ಮತ್ತು ಸರ್ವಪಿತೃಗಳ ಅನುಗ್ರಹವನ್ನೂ ನಮಗೆ ತಂದು ಕೊಡುತ್ತದಂತೆ! ಪ್ರತಿ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ನಾವು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಮಾಡುವ ನಿರ್ಜಲ, ನಿರಾಹಾರ ಉಪವಾಸವ್ರತಕ್ಕೆ ಒಲಿಯದ ದೇವರುಗಳೇ ಇಲ್ಲವಂತೆ! ಒಂದು ವೇಳೆ ಏಕಾದಶಿಯ ಪುಣ್ಯದಿನದಂದು ನಾವು ಉಪವಾಸ ಮಾಡದೇ ಹೋದರೆ ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳೂ ಕುಪಿತರಾಗುತ್ತಾರಂತೆ. ಆ ದಿವಸ ಯಾರಾದರೂ ಅನ್ನ ನೈವೇದ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಯಾವ ದೇವರುಗಳೂ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ. ದೇವತೆಗಳು ಸ್ವೀಕರಿಸದ ನೈವೇದ್ಯವು ಪಿಶಾಚ, ರಾಕ್ಷಸಾದಿ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳ ಪಾಲಾಗಿ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅನರ್ಥಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವಂತೆ! **‘ಗರ್ಹಿತಾನ್ನಂ ನ ಚಾಶ್ನಂತಿ ಪಿತರಶ್ಚ ದಿವೌಕಸಃ’** *(ಪದ್ಮಪುರಾಣ)*

ಇನ್ನು ಪಿತೃದೋಷದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಕೇಳಿರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುವ ಅನೇಕ ವಿಧದ ತೊಂದರೆ, ವಿಘ್ನಗಳು, ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳಿಗೆ ‘ಪಿತೃಬಾಧೆಯೂ’ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರೇಕೆ ನಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ? ನಮ್ಮ ತಂದೆತಾಯಿಗಳು, ಪಿತಾಮಹಾದಿಗಳು ಸದಾ ನಮ್ಮ ಶ್ರೇಯಸ್ಸನ್ನೇ ಬಯಸುವವರು ತಾನೇ? ಆದರೆ ಅದರ ಒಳಮರ್ಮ ಬೇರೆಯೇ ಇದೆ!

ನಾವು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೋಸ್ಕರ ನಾವು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿದು ಆಸ್ತಿ

ಪಾಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಡುವಂತೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಸುಖ ಸಂತೋಷಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರೂ ಸದಾ ನಮ್ಮ ಶ್ರೇಯೋಭಿಲಾಷಿಗಳೇ ಆಗಿದ್ದವರಲ್ಲವೇ? ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ದಿವಂಗತರಾದ ಮೇಲೆಯೂ ನಮಗೆ ಒಳಿತನ್ನು ಬಯಸುವವರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ದಾರಿತಪ್ಪಿದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಯಾವ ತಂದೆತಾಯಿಗಳೂ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ ತಾನೇ? ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದೂ ಉಂಟಲ್ಲವೇ? ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಏಕಾದಶಿಯಂತಹ ಉತ್ತಮ ವ್ರತವನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟು, ಯಾವ್ಯಾವುದೋ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾದೆವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಪಿತೃಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಮೆಚ್ಚುತ್ತಾರೆಯೇ? ಒಂದುವೇಳೆ ನಾವು ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೊಂದಿಗೆ, ಏಕಾದಶಿಯಂತಹ ವ್ರತಾಚರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಧರ್ಮಾಸಕ್ತರಾಗಿ ಬದುಕಿದೆವೆಂದರೆ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕುಣಿದು ಕುಪ್ಪಳಿಸುತ್ತಾರಂತೆ! ಉತ್ತಮೋತ್ತಮ ಅಶೀರ್ವಾದಗಳೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹರಸುತ್ತಾರಂತೆ! **'ಆಸ್ಫೋಟಯಂತಿ ಪಿತರಃ ನನೃತ್ಯಂತಿ ಪಿತಾಮಹಾಃ ವೈಷ್ಣವೋऽಸ್ಮತ್ ಕುಲೇ ಜಾತಃ ಸ ನಃ ಸಂತಾರಯಿಷ್ಯತಿ'** (ಗರುಡಪುರಾಣ)

ಏಕಾದಶಿಯಂತಹ ಪುಣ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸವ್ರತಾಚರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ನಾವೂ ಊಟಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಪಿತೃಗಳಿಗೂ ಪಿಂಡಪ್ರದಾನ ಮಾಡಿದೆವೆಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಅವರು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ? ಮತ್ತು ಸಿಟ್ಟುಗೊಂಡು ನಮಗೆ ಶಾಪವನ್ನು ಕೊಡದಿರುತ್ತಾರೆಯೇ? ಏಕಾದಶಿ ಯಂದು ಪಿತೃದೇವತೆಗಳೂ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಂದಿನ ಶ್ರಾದ್ಧ, ತರ್ಪಣಾದಿಗಳನ್ನು ಮರುದಿವಸವೇ ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂದು ಪದ್ಮಪುರಾಣ, ಮತ್ತು ಸ್ಕಾಂದಪುರಾಣದ ಮಾತುಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಆಜ್ಞಾಪಿಸುತ್ತವೆ.

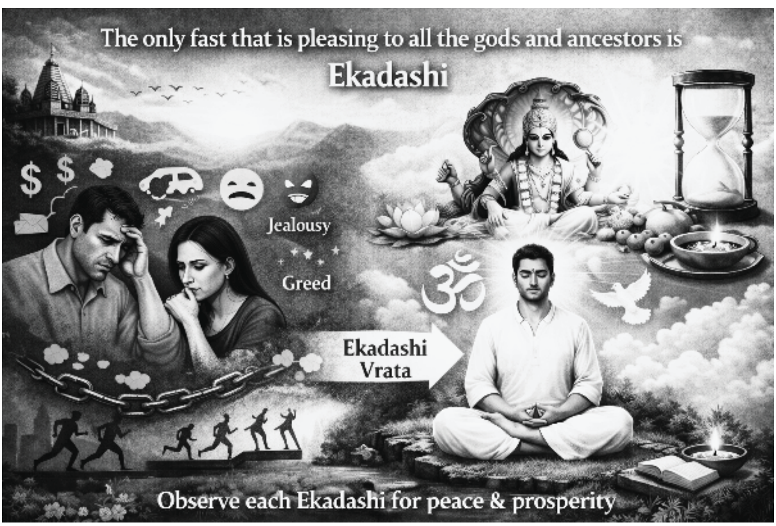
ಏಕಾದಶ್ಯಾಂ ಯದಾ ರಾಮ ಶ್ರಾದ್ಧಂ ನೈಮಿತ್ತಿಕಂ ಭವೇತ್ ತದ್ದಿನಂತು

ಪರಿತ್ಯಜ್ಯ ದ್ವಾದಶ್ಯಾಂ ಶ್ರಾದ್ಧಮಾಚರೇತ್ ಏಕಾದಶ್ಯಾಂ ತು ಪ್ರಾಪ್ತಾಯಾಂ ಮಾತಾಪಿತ್ರೋರ್ಮೃತಾಹನಿ ದ್ವಾದಶ್ಯಾಂ ತತ್ ಪ್ರದಾತವ್ಯಂ ನೋಪವಾಸದಿನೇ

(ಪದ್ಮಪುರಾಣ)

ಏಕಾದಶ್ಯಾಂ ಯದಾ ಶ್ರಾದ್ಧಂ ನಿತ್ಯಂ ನೈಮಿತ್ತಿಕಂ ಭವೇತ್ ಉಪವಾಸಂ ತದಾ ಕುರ್ಯಾತ್ ದ್ವಾದಶ್ಯಾಂ ಶ್ರಾದ್ಧಮಾಚರೇತ್ *(ಸ್ಕಾಂದಪುರಾಣ)*

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸಾರ್ಥಕ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಾಣುವುದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಪಿತೃಗಳ ಅನುಗ್ರಹವಂತೂ ನಮಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಏಕೈಕ ಉಪಾಯವೆನಿಸಿದ ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಾವು ಬೇರೆ ಏನನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಸಿಗುವ ಪ್ರಯೋಜನ ಅಲ್ಪಮಾತ್ರ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಪ್ಪದೆ ಪ್ರತಿ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಆಚರಿಸೋಣ. ಎಲ್ಲದೇವರುಗಳು ಮತ್ತು ಪಿತೃಗಳ ಅನುಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರರಾಗೋಣ.



೧೯. ಶ್ರೀಪುರಂದರದಾಸ ಪ್ರಶಂಸಿತ ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತ

ದಾಸಶ್ರೇಷ್ಠರೆನಿಸಿದ ಶ್ರೀಪುರಂದರದಾಸರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯದ ಕನ್ನಡಿಗರೇ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಅದ್ಭುತವೆನಿಸಿದ ಅವರ ಸಾವಿರಾರು ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನಾದರೂ, ಕನ್ನಡಿಗರೆಲ್ಲರೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಕೇಳಿಯೇ ಕೇಳಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವರ ಕೃತಿಗಳು ಕೇವಲ ದೇವರಸ್ತುತಿ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಭಾವದ ಪ್ರಸ್ತುತಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ವೇದೋಪನಿಷತ್ತು ಮತ್ತು ಪುರಾಣ ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಭಗವತ್ಪ್ರದತ್ತವಾದ ಬಲುಕಠಿಣವೆನಿಸಿದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ವೈದಾಂತಿಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸರಳೀಕರಿಸಿ ನಮಗರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಆಡುಭಾಷೆಯಾದ ಸವಿಗನ್ನಡದಲ್ಲಿ 'ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ನೋಡೋ ಹರಿಯ', 'ಹ್ಯಾಂಗೆ ಬರೆದಿತ್ತೋ ಪ್ರಾಚೀನದಲ್ಲಿ ಹಾಂಗೆ ಇರಬೇಕು ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ' ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ಕೃತಿಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಿದ ಪುಣ್ಯಕೀರ್ತಿಯು ಇತರಾನೇಕ ದಾಸವರೇಣ್ಯರಂತೆ ಪೂಜ್ಯ ಶ್ರೀಪುರಂದರದಾಸರಿಗೂ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಅದರ ಜೊತೆಗೆ 'ಲಂಬೋದರ ಲಕುಮಿಕರ' ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ಪಿಳ್ಳಾರಿ ಗೀತೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಸಂಗೀತದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಮೂಲ ಚೌಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟು ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಗೀತದ ಪಿತಾಮಹರೆನಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂಗೀತಲೋಕದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾದ ಏಕೈಕ ಮಹನೀಯವರವರು! ಮತ್ತು 'ಆಚಾರವಿಲ್ಲದ ನಾಲಿಗೆ', 'ಯಾತರ ಕಟಪಾಟಿ ಒಂದು ದಿನ ಹೋಗ್ತಿದ್ದಿ ಲಟಪಾಟಿ', 'ನರಜನ್ಮ ಬಂದಾಗ ನಾಲಿಗೆ ಇರುವಾಗ ಕೃಷ್ಣ ಎನಬಾರದೇ' ಮೊದಲಾದ ಕಾಲೋಚಿತವಾದ ಉಪದೇಶಗಳನ್ನು, ಜೀವನ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಕೃತಿಗಳ ಮುಖೇನ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸಿ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಜೀವನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮತ್ತು

ಶಾಶ್ವತ ಸನ್ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಗುರುವರೇಣ್ಯರೂ ಹೌದು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರ ಎಲ್ಲ ಕೃತಿಗಳೂ ನಮಗೆ ಸದಾಚಾರ ಹಾಗೂ ಸದ್ವಿಚಾರಗಳ ಅನುಸಂಧಾನ ಮತ್ತು ಅನುಷ್ಠಾನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತ ಪ್ರಮಾಣಗಳೆನಿಸಿ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮಾನ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.

'ದಾಸರೆಂದರೆ ಪುರಂದರ ದಾಸರಯ್ಯ' ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಸ್ವತಃ ತಮ್ಮ ಗುರುಗಳಾದ ಶ್ರೀವ್ಯಾಸರಾಯರಿಂದಲೇ ಪ್ರಶಂಸಿತರಾದ ಶ್ರೀಪುರಂದರ ದಾಸರನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಶ್ರೀ ನಾರದರ ಅವತಾರರೇ ಈ ಮಹನೀಯರು, 'ನಾರದರೆ ಈ ರೂಪದಿಂದಲಿ ಚಾರು ದರುಶನ ತೋರಿದ' ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಶ್ರೀವಿಜಯದಾಸರು ವರ್ಣಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಶ್ರೀಪುರಂದರದಾಸರು ಶ್ರೋತೃಗಳ ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ, ಹೃದಯತಟ್ಟುವಂತೆ ವಿವರಿಸಿದ ಅನೇಕ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಉಪದೇಶಾಮೃತಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸವೂ ಒಂದು! ಪ್ರಸ್ತುತ ನಮಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅವರ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪದ್ಯಗಳಂತೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಏಕಾದಶೀವ್ರತದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲೆಂದೇ ರಚಿತವಾಗಿವೆ!

ಶ್ರೀಪುರಂದರದಾಸರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಏಕಾದಶಿಯಂತಹ ಪರಮ ಪವಿತ್ರ ವ್ರತವೆಂಬುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭ್ಯವಲ್ಲವಂತೆ! ಸುಮ್ಮನೆ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ! ಅದನ್ನು ಅರಿತು ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ದೇವರ ಇಚ್ಛೆ ಮತ್ತು ಅನುಗ್ರಹ ಬೇಕೇಬೇಕಂತೆ! ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ಸಂಪ್ರದಾಯಬದ್ಧ, ಭಗವದ್ಭಕ್ತಿಯುಕ್ತ ಸಜ್ಜನ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಬರಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಇಂತಹ ಅಮೂಲ್ಯ ವ್ರತಾಚರಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ತಾನೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು? ಹಾಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರವಂತ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಜನಿಸುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತದಂತಹ ಸದಾಚಾರಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲ ಅರಿವು, ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಕರುಣಿಸುವುದು ಕೂಡ ಆ ದೇವರೇ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಇಲ್ಲ. ಆ ದೇವರಾದರೋ ತನ್ನ ಭಕ್ತರಿಗಲ್ಲದೆ ಅನ್ಯರಿಗೆ ಈ ಸೌಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವನೇ?

‘ಹರಿವಾಸರದುಪವಾಸದ ಭಾಗ್ಯವು ಕಂಡಕಂಡವರಿಗೆ ದೊರಕುವುದೇ? ಹಿರಿದು ಜನ್ಮಗಳಿಂದ ಹರಿಯನಾರಾಧಿಪ ಪರಮಭಾಗವತಭಕ್ತರಿಗಲ್ಲದೆ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಶ್ರೀಪುರಂದರದಾಸರು.

ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸ ವ್ರತವೆನ್ನುವುದು ಯಾವ ಯಾವ ಪಾಪಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕಳೆದು ನಮ್ಮನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನಮಗೆ ಶ್ರೀ ಪುರಂದರದಾಸರು ಹೀಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ನಾನ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ ಮೊದಲಾದ ಕರ್ಮನ್ಯೂನದ ಪಾಪರಾಶಿ
ಹೇನು ಇರುವೆ ನೊಣ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಣಿಹಿಂಸೆಯ ಪಾಪಗಳು
ಹೀನತ್ವದಲಿ ತುಚ್ಛರ ಕೈಲಿ ಹಿಡಿದ ದುರ್ದಾನದ ಪಾಪಂಗಳು
ಭಾನುಬಿಂಬವ ಕಂಡ ಹಿಮದಂತೆ ತೊಲಗುವ ಆ ನಂದನಂದನವ್ರತಕೆ ಸರಿಯೆನ್ನಬಹುದೆ?

ನಮಗೆ ಈ ಬದುಕನ್ನು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಸೌಭಾಗ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ದೇವರನ್ನು ಕೃತಜ್ಞತಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳ-ದಿರುವುದೇ ನಾವು ಮಾಡುವ ಮಹಾಪಾಪವಂತೆ. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಸ್ವಾರ್ಥಸುಖಸ್ಕೋಸ್ಕರ ನಾವು ಬಿರುಸಿನಿಂದ ಓಡಾಡುತ್ತಾ ಈ ನೆಲದ ಮೇಲಿರುವ ಇರುವೆಯಂತಹ ಸಣ್ಣ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ಕಾಲಡಿ ಕೆಡವಿ ಕೊಂದು ನಾವು ಸಂಪಾದಿಸುವ ಪಾಪಗಳಿಗೆ ಲೆಕ್ಕವುಂಟೇ? ಹಾಗೆಯೇ, ಸುಲಭದ ಸುಖವು ಬೇಕು ಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯಿಂದ ಹಿಂದೆಮುಂದೆ ನೋಡದೆ ಸಿಕ್ಕಸಿಕ್ಕ ಕಡೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲ ಕೈಯೊಡ್ಡಿ ದುಷ್ಟರಿಂದ ಪಡೆದ ದುರ್ದಾನಗಳ ಋಣಭಾರವೆಷ್ಟು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ? ಇಂತಹ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಪಾಪಗಳಿಗೂ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸವೆಂಬುವುದೊಂದೇ ಪರಿಹಾರವಂತೆ. ಹರಿದಿನದ ಉಪವಾಸವು ಜ್ವಲಿಸುವ ಸೂರ್ಯನು ತನ್ನ ತಾಪದಿಂದ ಘನ ಹಿಮವನ್ನು ನೀರಾಗಿಸುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಪಾಪದ ಗಂಟನ್ನು ಕರಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತದಂತೆ! ಹಾಗೆಯೇ ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತವೆಂಬುವ ಯಜ್ಞವು ಪರಿಹರಿಸಬಲ್ಲ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪಾಪಗಳನ್ನವರು ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಪರಸತಿಯರ ನೋಡಿ ಮನವಿಟ್ಟಪಾಪವು ಪರದೂಷಣೆಯ ಪಾಪವು
ಪರಹಿಂಸೆಯ ಮಾಡಿ ಅವರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಪಹರಿಸಿದ ಪಾಪವು
ಪರಮಾತ್ಮನ ಪೊಗಳುವ ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನರರ ಪೊಗಳುವ ಪಾಪವು
ಹರಿಯ ಮೋರೆಯ ಕಂಡ ಕರಿಯ ಸಂಘಗಳಂತೆ ದುರಿತಕೋಟಿಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಂಥ
ಆಡುವ ಅನೃತ ವಾಕ್ಯಗಳಿಂದ ಸಂಭವವಾಗುವ ಪಾಪಂಗಳು
ಆಡಬಾರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಗೋಷ್ಠಿಯನಾಡಿದ ಪಾಪಂಗಳು
ಬೇಡಬಾರದಂಥ ವರವ ಕೊಡು ಎಂದು ಬೇಡಿದ ಪಾಪಂಗಳು
ಕಾಡುಕಿಚ್ಚನ್ನು ಕಂಡ ಖಗಮೃಗತತಿಯಂತೆ ಓಡಿಸುತ್ತಿರುವಂಥ ಉತ್ತಮವ್ರತವು

ಇದೇ ಮುಂದಿನ ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಪುರಂದರ ದಾಸರು, ಏಕಾದಶಿಯ ಪೂರ್ಣ ಉಪವಾಸ ಹಾಗೂ ದಶಮೀ ಮತ್ತು ದ್ವಾದಶಿಯ ಒಪ್ಪೊತ್ತು ಊಟಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ದಿನತ್ರಯಂಗಳ ಈ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತೋರುವ ದಶಮಿ ದ್ವಾದಶಿಯ ಸಂಪುಟಾಕಾರದಿಂದೊಪ್ಪುವ ಹರಿದಿನವು
ಮೂರುದಿನದ ವ್ರತ ನಾಲ್ಕುಹೊತ್ತಿನ ಆಹಾರವು ವರ್ಜಿತವು
ಊರುದಾರಿಗಳನ್ನು ನಡೆಯಬಾರದು ತಾಂಬೂಲವು ವರ್ಜಿತವು
ನಾರಾಯಣನ ದಾಸರ ಸಂಗದೊಡನೆ
ಜಾಗರ ಮಾಡಿ ಶ್ರೀಹರಿಯ ಕೊಂಡಾಡುವ

ಹಾಗೆಯೇ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ನಾವು ಉಪವಾಸವಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಪಿತೃಶ್ರಾದ್ಧ, ತರ್ಪಣ, ದೈವದೇವರುಗಳ ಗೌಜಿಯ ಪೂಜೆ, ಹೋಮ ಯಜ್ಞಾದಿಗಳು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಭೋಗಗಳನ್ನು ಖಡಾಖಂಡಿತವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಲೇಬೇಕೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳು ಉಪದೇಶಿಸಿದ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ನಿಯಮ ಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅತಿಶಯ ದಿನದಲ್ಲಿ ದೇವ ಋಷಿ ಪಿತೃತರ್ಪಣವರ್ಜಿತವು
ಪ್ರತಿವರುಷದಲಿ ಆಚರಿಸುವ ತಾಯ್ತಂದೆ ತಿಥಿಗಳೆಲ್ಲವು ವರ್ಜ್ಯವು

ಸತತವು ಮಾಡುವ ಯಜ್ಞಪುರುಷನಿಗಾಹುತಿಗಳೆಲ್ಲವು ವರ್ಜ್ಯವು
ಇತರವಾದ ಭೋಗದಾಸೆಗಳೆಲ್ಲ ವರ್ಜಿಸುತಲಿ ವೀರವ್ರತವನಾಚರಿಸುವ

ಮುಂದಿನ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸದಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಇನ್ನಿತರ ಲಾಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಒತ್ತಿಬರುವ ಪಾಪಂಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಇಂತಿಹ ಪಕ್ಷ ಪಾಯಶ್ಚಿತ್ತವು
ಉತ್ತಮವಾದ ಹಲವು ವ್ರತಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿಹುದು
ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯನ್ನಿತ್ತು ಜ್ಞಾನವೈರಾಗ್ಯಾದಿ ಸಾಧನವೀವುದು
ಮುಕ್ತಿಗೆ ಸೋಪಾನ, ತರಣ ಭವಾಬ್ಧಿಗೆ,
ಹರಿಯ ಸನ್ನಿಧಿಗೆ ಹೆದ್ದಾರಿಯ ತೋರುವ

ಏಕಾದಶಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೇನೆಲ್ಲ ವ್ರತೋಪವಾಸ, ಪುಣ್ಯಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಯಾವಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಹೀಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹಲವು ಪುರಾಣಗಳೋದಿ ಶಾಸ್ತ್ರಂಗಳ ಕೇಳಿದರೇನು
ಹಲವು ಪುಣ್ಯತೀರ್ಥ ನದ ನದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿದರೇನು
ಹಲವು ವ್ರತಂಗಳಾಚರಿಸಿ ದಾನಂಗಳ ತಿಳಿದು ಮಾಡಿದರೇನು
ಹಲವು ದೈವಗಳೊಡೆಯ ಪುರಂದರ ವಿಠಲನ ಒಲುಮೆಯ ವ್ರತಕೆ ಸರಿಯೆನ್ನಬಹುದೆ?

ತಮ್ಮ ಇನ್ನೊಂದು ಪದ್ಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಪುರಂದರ ದಾಸರು ಇದೇ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಅನ್ಯೋ ದಾಹರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಹೀಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಏಕಾದಶಿಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ಭೂರಿಭೋಜನ ಮತ್ತು ಸುಖಭೋಗಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದವರಿಗೆ ಮುಂದೆ ಎಂತಹ ದುರಂತ, ದುರ್ಗತಿ ಕಾದಿದೆ ಎಂಬುವುದಾಗಿ ವೇದಗಳು ಮತ್ತು ಪುರಾಣಗಳು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೂಡ ಈ ಪದ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹರಿದಿನದಿ ಉಂಡ ನರರಿಗೆ ಘೋರ ನರಕ ತಪ್ಪದು ಎಂದು ಶ್ರುತಿಯು ಸಾರುತಲಿದೆ

ಗೋವ ಕೊಂದ ಪಾಪ ಸಾವಿರ ವಿಪ್ರರ ಜೀವಹತ್ಯೆಯ ಮಾಡಿದ ಪಾಪವು
ಭಾವಜನಯ್ಯನ ದಿನದಲಿ ಉಂಡವರಿಗೆ ಕೀವಿನೊಳಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸುವನು ಯಮನು
ಒಂದೊಂದು ಅಗುಳಿಗೆ ಕೋಟಿ ಕೋಟಿ ಕ್ರಿಮಿ
ಅಂದಿನ ಅನ್ನವು ನಾಯಿಮಾಂಸವು
ಮಂದರಧರನ ದಿನದಲಿ ಉಂಡವರನು ಹಂದಿಯ
ಸುಡುವಂತೆ ಸುಡಿಸುವನು ಯಮನು
ಅನ್ನ ಉದಕ ತಾಂಬೂಲ ದರ್ಪಣಗಳು ಚಿನ್ನ ವಸ್ತ್ರಗಳೆಲ್ಲ ವರ್ಜಿತವು
ತನ್ನ ಸತಿಯ ಸಂಗ ಮಾಡುವ ಮನುಜನ ಬೆನ್ನಲಿ ಕರುಳತೆಗೆಸುವ ಯಮನು'

ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಂದು ಮಾಡುವ ಜಾಗರಣೆಗೆ ಸಿಗುವ ಫಲಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಇಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಜಾವದ ಜಾಗರ ಕ್ರತು ನಾಲ್ಕುಸಾವಿರ ಜಾವನಾಲ್ಕರ ಫಲಕೆ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲವು
ದೇವದೇವವ ದಿನದಿ ನಿದ್ರೆಯಗೈದರೆ ಹುರಿಗಾವಲಿನೊಳು ಹಾಕಿ ಹುರಿಸುವ ಯಮನು
ಇಂತು ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸ ಜಾಗರ ಸಂತತ ಕ್ಷೀರಾಬ್ಧಿಶಯನನ ಪೂಜೆ
ಸಂತೋಷದಲಿ ಮಾಡಿದ ಜನರಿಗೆ ಅನಂತಫಲವನೀವ ಪುರಂದರವಿಠಲ

ಹೀಗೆ ಶ್ರೀನಾರದಾವತಾರರಾದ ಶ್ರೀ ಪುರಂದರದಾಸರು ಏಕಾದಶಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನಮ್ಮ ಉದ್ಧಾರಕ್ಕೋಸ್ಕರ ನಮಗರ್ಥವಾಗುವ ನಮ್ಮ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸರಳವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿದಮೇಲೂ ನಾವು ಆಚರಿಸಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ನಮ್ಮಷ್ಟು ದೌರ್ಭಾಗ್ಯಶಾಲಿಗಳು ಇನ್ಯಾರಿದ್ದಾರೆ ಹೇಳಿ?

೨೦. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೂ ವಿಹಿತ ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತ

ಕೃತ, ತ್ರೇತಾ ಮತ್ತು ದ್ವಾಪರಯುಗಗಳಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿ ಹೋದ ಪುಣ್ಯಾತ್ಮರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬರುವವರು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸವಾಲುಗಳು ಅತ್ಯಧಿಕವಂತೆ! ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಕೇವಲ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವ ಈ ನಮ್ಮ ದುರ್ಬಲ ದೇಹವೇ ನಮಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಂತೆ! ಹಿಂದಿನ ಯುಗಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾಹಾರ ರಹಿತರಾಗಿಯೂ ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಬದುಕುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರಿಗಿತ್ತಂತೆ! ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅವಸ್ಥೆ ನಮಗೇ ಗೊತ್ತಲ್ಲ!, ಎಷ್ಟು ಸಲ ತುಂಬಿಸಿದರೂ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವ ತೂತು ಮಡಿಕೆ ಇದು! '**ಕಲೌ ಅನ್ನಗತಪ್ರಾಣಾಃ**' ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಸ್ಕಾಂದ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಉಕ್ತವಾದ ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಿದಾಗ ನಮಗೆ ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಸಂಗತಿಗಳು ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ'.

ಪ್ರಸ್ತುತ ನಮ್ಮ ಈ ದೇಹವೂ ಒಂದು ವಾಹನವಿದ್ದಂತೆ. ವಾಹನವೊಂದು ಚಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕೆಂದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಇಂಧನವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು ತಾನೇ? ಹಾಗೆಯೇ, ಆಹಾರದ ಪೂರೈಕೆ ಸಮರ್ಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಜೀವನಯಾನ ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕೈಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕಳಪೆ ಇಂಧನವು ವಾಹನದ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನೂ ಕ್ಷೀಣಗೊಳಿಸುವಂತೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕ, ಅಸಮರ್ಪಕ ಮತ್ತು ಅನಿಯಮಿತ ಆಹಾರವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಬಾಳಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದಂತೆ '**ಲೋಕಾಃ ಸ್ವಲ್ಪಾಯುಷಸ್ತಥಾ**' ವಾಹನದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ನಾವು ಬಳಸುವ ಇಂಧನವೂ ಪೆಟ್ರೋಲ್,

ಡೀಸಲ್, ಗ್ಯಾಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುವಂತೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹಪ್ರಕೃತಿ, ವೃತ್ತಿ, ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ದೇಶ, ಪ್ರದೇಶಗಳ ಭೌಗೋಳಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಭಿನ್ನಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಇರುವ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 90% ಮನುಷ್ಯರು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಂತೆ! ಸನಾತನ ಧರ್ಮದ ಮೂಲನೆಲೆಯಾದ ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಅಧಿಕವಂತೆ! ಕೇವಲ 20% ಜನರು ಮಾತ್ರ ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಂತೆ! ಹಾಗೆಂದಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಸನಾತನ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸರ್ವತ್ರ ನಿಷೇಧವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಮ್ಮ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳು ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸರ್ವರಿಗೂ ನಿಷಿದ್ಧವೆಂದು ಘೋಷಿಸಿದ್ದರೆ, ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾದ ಇತರ ಎಲ್ಲ ಧಾರ್ಮಿಕ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳನ್ನೂ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ನಮ್ಮ ಸನಾತನ ಪರಂಪರೆಗೆ ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿತ್ಯಾಗವೆನ್ನುವುದು ದೊಡ್ಡ ಸಂಗತಿಯೇನೂ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ವೇನೋ? ಆದರೆ ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು, ಜ್ಞಾನಕಾರ್ಯವನ್ನೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುವ ಕರ್ತವ್ಯವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ವಿನಿಯೋಗವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ವಿಧಿಸಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಸನಾತನ ಧರ್ಮೀಯರಲ್ಲಿ ಬಹುಸಂಖ್ಯಾತರೆನಿಸಿಕೊಂಡ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಪರಂಪರಾಗತವಾದ ಶಿಸ್ತುಕ್ರಮವನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಚಪಲಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಅವರು ಯಾವ್ಯಾವುದೋ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡಿ ಕೊಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಮತ್ತು ಯಾವ ಮಾಂಸದ ಸೇವನೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಿಷೇಧ ಎಂಬುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಅವರು ಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಾವು ನಂಬಿದ ದೈವೀಶಕ್ತಿಗೆ ನೈವೇದ್ಯರೂಪವಾಗಿ ಬಲಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಿ, ನಂತರ ಅದನ್ನು ಪ್ರಸಾದವೆಂಬಂತೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದ ಬಂದದ್ದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಂಸದಡುಗೆಯ ವಿನಿಯೋಗಕ್ಕೆಂದೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಒಲೆ, ಪಾತ್ರೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನಗಳಂದು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಂದು ದೇವಸ್ಥಾನದೊಳಗೂ ಪ್ರವೇಶಿಸದೆ ತಾವು ನಂಬಿದ ಪುಣ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಗೌರವವನ್ನು ಮತ್ತು ಪಾವಿತ್ರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ನಿಯಮವನ್ನೂ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅದೆಷ್ಟೋ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ದೇವರ ಭಕ್ತರಾಗಿ, ಧರ್ಮ ನಿಷ್ಠರಾಗಿ, ಸದಾಚಾರ ಸಂಪನ್ನರಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ದೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುವ ಅನೇಕ ಉದಾರಣೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳೆನಿಸಿಕೊಂಡವರು ಮಾಂಸವರ್ಜಿತರಾದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ರೋಗ, ರುಜಿನ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ವಿಮುಕ್ತರಾಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಮೀರಿ ಬದುಕುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಶ್ರೇಷ್ಠರೆನ್ನಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ನಿಕೃಷ್ಟರೂ ಅಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನ ವಿಧೇಯತೆ, ಜ್ಞಾನ, ಸಾಧನೆ, ತ್ಯಾಗ ಮತ್ತು ಪರೋಪಕಾರಾದಿ ಗುಣಗಳಿಂದಷ್ಟೇ ಗೌರವ, ಸ್ಥಾನಮಾನಾದಿಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಹೊರತು ಕೇವಲ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯಿಂದಲ್ಲ. ಅವರವರಿಗೆ ವಿಹಿತವಾದ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ, ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಹಿರಿಯರು ಸಾಗಿದ ದಾರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದೇ

ನಾವು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಜವಾದ ಜೀವನಧರ್ಮ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪರಂಪರಾಗತವಾದ ಅಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಗೌರವ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು ಮತ್ತು ಇತರರ ಆಚಾರ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣಬೇಕು.

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಭಗವಂತನ ವಿಚಿತ್ರ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿಜೀವಿಗೂ ದೇವರು ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ವಿಧಿಸಿರುವ ಆಹಾರದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಮತ್ತು ಅನೂಹ್ಯ! ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಆನೆ ತಿಮಿಂಗಿಲಾದಿ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬಿಸುವಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ದೇವರು ಪೂರೈಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾನೆ ನೋಡಿ! ನಮಗಾದರೋ ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಹೇಗೆ ಬದುಕಬೇಕು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅರಸಿ, ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ವನಚರ, ಚಲಚರಾದಿ ಆ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಪ್ರಾಣಿಪಕ್ಷಿಗಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎಂಥದ್ದು ನೋಡಿ? ಮುಖ್ಯಾಹಾರ ಸಿಗದೇ ಹೋದರೆ ಪರ್ಯಾಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಗೆ ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆಯ ಅನುಕೂಲ ಆ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ತಾನೇ? ಹುಲಿಯೊಂದು ಹುಲ್ಲು ತಿಂದು ಬದುಕುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ!

ನಮಗೆ, ಅಂದರೆ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ದೇವರು ಕರುಣಿಸಿದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರ ಕಾಲದಿಂದ ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸುಖವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಬೇಕಾದ ಅನೇಕ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ನಾವು ಅನ್ವೇಷಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಆ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳು ಇಂದಿನ ತನಕವೂ ಮುಂದುವರಿದು ಪ್ರಸ್ತುತ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸುಖಮಯವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಅನೇಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರತಿಫಲವಾಗಿ ನಮ್ಮ

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಕಂಡಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಆಹಾರದ ಅವಲಂಬನೆ, ರೋಗ, ರುಜಿನ ಮತ್ತು ಮರಣವೇ ಮೊದಲಾದ ನಮ್ಮ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸವಾಲುಗಳಿಂದ ಪಾರಗುವ ಉಪಾಯವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಾವು ಸೋತು ಹೋಗಿದ್ದೇವೆ.

ಸ್ಕಾಂದಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಉಕ್ತವಾದಂತೆ, ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾವೆಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಕಂಡರೂ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆಯುಷ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾತ್ರ ಕಾಲಕಳೆದಂತೆ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತಲೇ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನ ಇಚ್ಛೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗಿ, ದೇವರು ಕೊಟ್ಟ ಈ ಅಮೂಲ್ಯ ದೇಹವನ್ನು ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಸರಿಯಾಗಿ ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವುದೊಂದೇ ನಮಗೆ ಉಳಿದಿರುವ ದಾರಿ. ಹೊಸ ವಾಹನವನ್ನು ಖರೀದಿಸಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಜತನದಿಂದ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಇರುವಷ್ಟರ ತನಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸಾರ್ಥಕಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ.

ನಾವು ಹುಟ್ಟಿದ ಕಾಲ, ದೇಶ ಮತ್ತು ಮನೆತನದ ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಭಾಷೆ, ದೇಹಪ್ರಕೃತಿ, ವೃತ್ತಿ, ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ, ಜೀವನಕ್ರಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮನುಷ್ಯರು ಎಂಬ ಮುಖ್ಯ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜನ್ಮದ ಉದ್ದೇಶ ಮಾತ್ರ ಒಂದೇ ಆಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಸತ್ಕರ್ಮಗಳ ಮುಖೇನ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪುಣ್ಯದ ಸಂಪಾದನೆಯೇ ನಮ್ಮ ಈ ಬದುಕಿನ ಮುಖ್ಯ ಧ್ಯೇಯ ಎನ್ನುವ ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೂಡ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಅಪ್ಲಿಕೇಬಲ್. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸನಾತನ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ವಿಧಿಸಿದ ಕೆಲವೊಂದು ಅನುಷ್ಠಾನಗಳನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಅಂತಹ ಸರ್ವರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುವ

ವಿಶೇಷ ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸವೂ ಒಂದು.

ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಜಾತಿ, ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವ ಭಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯಗಳಿದ್ದರೇನು? ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಭಾರತೀಯ ಸನಾತನ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದವರೇ ಅಲ್ಲವೇ? ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಾವು ಶ್ರದ್ಧಾ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳು ಮತ್ತು ದೇವತಾರಾಧನೆಯ ಸ್ವರೂಪವು ಕೂಡ ಒಂದೇ ತಾನೆ? ಹಾಗಾಗಿ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಹಾಗೂ ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಏಕೈಕ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವೆಂಬಂತೆ ವಿಧಿಸಿದ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸವನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸಲೇ ಬೇಕಲ್ಲವೇ?

ವರಾಹಪುರಾಣದ ಈ ಮಾತು ಏಕಾದಶಿಯೆನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವಿಹಿತವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಮಾಷಂ ಚ ಲವಣಂ ಮಾಂಸಂ ಯೋಽಶ್ನೀಯಾತ್ ತಿಲಮಾತ್ರತಃ
ಏಕಾದಶ್ಯಾಂ ತತಃ ಸರ್ವಂ ವ್ರತಂ ನಿಷ್ಫಲತಾಂ ವ್ರಜೇತ್

ಇದರರ್ಥ ಹೀಗಿದೆ. ಏಕಾದಶಿ ಎಂಬ ಪುಣ್ಯದಿನದಂದು ನಾವು ಯಾರೂ ಎಳ್ಳಿನ ಕಾಳಿನಷ್ಟೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿಬಾರದಂತೆ. ಬೇರೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯಾನುಸಾರವಾಗಿ ವಿಹಿತವೆನಿಸಿದ ಉದ್ದು ಮೊದಲಾದ ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು, ಉಪ್ಪು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಮಿಶ್ರಿತವಾದ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ತಿನಿಸುಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸವೇ ಮೊದಲಾದ ಆಹಾರಗಳ ಸಣ್ಣ ತುಣುಕನ್ನೂ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ತಿನ್ನಬಾರದಂತೆ. ತಿಂದರೆ ಪಾಪ ಬರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಾರ್ಜಿತ ಪುಣ್ಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿಷ್ಫಲವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವಂತೆ!

೨೧. ಸಾತ್ವಿಕ ತಪಸ್ಸು, ಏಕಾದಶೀ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಅಘೋರಿಗಳು ಮತ್ತು ನಾಗಾಸಾಧುಗಳ ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವೂ ಕೇಳಿರಬಹುದು. ದಾಕ್ಷಿಣಾತ್ಯರಿಗೆ ಅವರು ಕಾಣಸಿಗುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಉತ್ತರಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ನಡೆಯುವ ಕುಂಭಮೇಳದಂತಹ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು ಇವರದ್ದೇ ಕಾರುಬಾರು. ಇವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಗಳು ನಮ್ಮ ಕುತೂಹಲವನ್ನೂ ಕೆರಳಿಸುತ್ತವೆ. ವಿದೇಶೀ ಪ್ರವಾಸಿಗರಿಗಂತೂ ಇಂದಿಗೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇವರೇ ಪ್ರಧಾನ ಆಕರ್ಷಣೆ.

ಅವರ ವಿಚಿತ್ರ ಜೀವನಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಕಠಿಣ ತಪಸ್ಸು, ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವರನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಶ್ಮಶಾನದ ಹೆಣ ಸುಟ್ಟ ಬೂದಿಯನ್ನು ಮೈಯ್ಯೆಲ್ಲಾ ಬಳಿದುಕೊಂಡು, ಒಂದಿನಿತೂ ಬಟ್ಟೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಗ್ನರಾಗಿ, ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಕೆದರಿಕೊಂಡು ಓಡಾಡುವ ಈ ವಿಚಿತ್ರ ಜನರಿಂದ ನಾವು ದೂರವೇ ಇದ್ದುಬಿಡೋಣ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದರಿಂದೇನೋ ವಿಶೇಷ ಲಾಭಗಳಿರಬಹುದು! ನಮ್ಮದೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲವೇ, ನಾವೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಹೇಗೆ? ಎಂಬ ಯೋಚನೆಯೂ ಬರಬಹುದು.

ಅಂತಹ ಅದೆಷ್ಟೋ ತಾಂತ್ರಿಕ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ವಿಚಿತ್ರ ಅನುಷ್ಠಾನವಂತ ಪಂಥಗಳು ಸಹಸ್ರಾರು ವರ್ಷಗಳ ನಮ್ಮ ಸನಾತನ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ಹೋಗಿವೆ. ಕಾಲಮಹಿಮೆಯಿಂದ ಅಂತಹ ಕೆಲವೊಂದು ಗುಂಪುಗಳು ಇನ್ನೂ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿವೆ. ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಶ್ಮಶಾನವಾಸಿಗಳಾಗಿ ಶವಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸುವ ಅವರ

ತಪಸ್ಸು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಾತ್ವಿಕವಲ್ಲ. ನಿತ್ಯಸ್ನಾನ, ಶೌಚಾಚರಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸದಾಚಾರಗಳಿಲ್ಲದ ಅಂತಹ ಚಿತ್ರ ವಿಚಿತ್ರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಅವರು ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಹೊರಟಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಫಲಪ್ರದವೇ ಎಂಬುವುದೂ ಕೂಡ ಅತ್ಯಂತ ನಿಗೂಢ.

ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುವ ಪುರಾಣ ಕತೆಗಳಲ್ಲಿ, ರಾಕ್ಷಸರು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಘೋರ ತಪಸ್ಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಬ್ರಹ್ಮ, ರುದ್ರ, ಇಂದ್ರಾದಿ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಅತಿಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಇಂತಹ ಕಠಿಣ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಮುಂದೆ ಆ ದೇವತೆಗಳಿಂದ, ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ವರಗಳನ್ನು ಪಡೆದು, ಅದನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಲೋಕಕಂಟಕರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅಟ್ಟಹಾಸವನ್ನು ಮೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಮತ್ತು ಕೊನೆಗೆ ಆ ದೈವೀಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಅವರ ಅವಸಾನವಾಗುತ್ತಿತ್ತಂತೆ.

ಆದರೆ ನಾನು ತಿಳಿದಂತೆ, ಈ ನೈಜ ಅಘೋರಿಗಳು ಮತ್ತು ನಾಗಾಸಾಧುಗಳು ಅಂತಹ ಕಠೋರ ಹೃದಯಿಗಳಲ್ಲ. ಸಕಲ ಮನುಕುಲದ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನೇ ಬಯಸುವವರು ಹೊರತು ಹೊರತು ಲೋಕಕಂಟಕರಂತೂ ಖಂಡಿತಾ ಅಲ್ಲ. ಪರಶಿವನ ಪರಮಭಕ್ತರಾದ ಇವರು ತಮ್ಮ ಮೋಕ್ಷ ಸಾಧನೆಯನ್ನಷ್ಟೇ ಪ್ರಧಾನ ಧ್ಯೇಯವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಇಂತಹ ಕಠಿಣ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಎಲ್ಲೋ ಒಂದು ಕಡೆ ಅವರ ಪಾಡಿಗೆ ಅವರು ಬದುಕಿಕೊಂಡು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಕುಂಭಸ್ನಾನದಂತಹ ಪರ್ವಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಯಾಗದಂತಹ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ತೀರ್ಥಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಗಾಗ ನಮಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಇರಲಿ, ಆದರೆ ಅಂತಹ ವಿಚಿತ್ರ ಸಾಧಕರ ಜೀವನಕ್ರಮವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಮಗೆ ಆದರ್ಶವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಂಸಾರಿಗಳಾಗಿ, ನಾಗರೀಕರಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯರಾಗಿ ಸಹಜತೆಯಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಿರುವ ನಮಗೆ ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಇತಿಮಿತಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನಿರಂತರ ತಪಸ್ಸು, ದೈರ್ಘಕಾಲಿಕ ಜಪ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನೆಪವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ

ಶೌಚಾದಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಸದೇ ಹೋದರೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಕೆಡಬಹುದು, ಮತ್ತು ಆ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರಿಗೂ ಹರಡಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಗೆ ಬೆನ್ನುಹಾಕಿ, ಮನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲಿಗೋ ಹೋಗಿ ಮಾಡುವ ಇಂತಹ ಕಠಿಣ ಪ್ರಯತ್ನಳಿಂದ ನಾವು ಸಾಧಿಸುವುದಾದರೂ ಏನನ್ನು? ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇಂತಹ ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೂ ಕುತೂಹಲಮೂಡಿಸುವ ಕೆಲವೊಂದು ಆಕರ್ಷಣೆ, ಆಸೆ, ಆಮಿಷಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಾವು ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲರ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಏನಾದರೊಂದು ಕಷ್ಟಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಪಡೆಯುವ, ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬದುಕುವ, ಜೀವನೋನ್ನತಿಯ ಅನೇಕ ಆಸೆಕನಸುಗಳೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನ ಮನದೊಳಗೆ ಇರುವುದೂ ಸತ್ಯ. ಆದರೆ ಕಾಯುವ ತಾಳ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಯಾರಿಗೂ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಅತಿಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಆಗಿ ಬಿಡಬೇಕು.ಆದರೆ ಬಯಸಿದ್ದನ್ನು ಬಯಸಿದಂತೆ ಪಡೆದು ಇಚ್ಛಾನುಸಾರ ಆನಂದದಿಂದ ಬದುಕುವ ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಂತೂ ಮನುಷ್ಯನಿಗಿಲ್ಲ. ದೇವರನ್ನು ಮೊರೆಹೋಗುವುದೊಂದೇ ದಾರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ದೇವರನ್ನು ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಒಲಿಸಿಕೊಂಡು, ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೆರೆವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭೋಪಾಯವನ್ನು ಹುಡುಕುವವರಿಗೆ ಇಂತಹ ವಿಚಿತ್ರ ಸಾಧನೆಯ ದಾರಿಗಳು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಪ್ರತಿಫಲಗಳು ಶಾಶ್ವತವೂ ಅಲ್ಲ.

‘**ಕರ್ಷಯಂತಃ ಶರೀರಸ್ಥಂ ಭೂತಗ್ರಾಮಮಚೇತಸಃ ಮಾಂಚೈವಾಂತಃ ಶರೀರಸ್ಥಂ ಪ್ರದ್ವಿಷಂತೋಽಭ್ಯಸೂಯಕಾಃ**’ ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳನ್ನು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನೇ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಂತೆ, ಅನಗತ್ಯ ದೇಹದಂಡನೆ, ಶೋಷಣೆ, ವಿಪರೀತವೆನಿಸಿದ ಈ ವಿಚಿತ್ರ ಉಪವಾಸಾದಿ ಕಠಿಣ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಕೇವಲ ತಾಮಸಿಕ ಅಥವಾ ಆಸುರೀಮಾರ್ಗಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಒಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೃದಯವಾಸಿಯಾದ ಭಗವಂತನ್ನೇ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ವಿರೋಧಿಸಿದಂತೆ.

ವಿದ್ವೇಷಿಸಿದಂತೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಶರೀರವು ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತದ್ದಲ್ಲ. ನಮಗಿದು ದೇವರ ಕೊಡುಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅವನು ವಾಸಿಸುವ ಮಂದಿರವೂ ಹೌದು. ಹಾಗಾಗಿ ಕೋಮಲವಾದ ಗಿಡವೊಂದನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ನೀರೆರೆದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿ, ಪೋಷಿಸಿ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಫಲಪುಷ್ಪವನ್ನು ಪಡೆದು ಸಂತಸಪಡುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಈ ಸಾಧನಾ ಶರೀರವನ್ನೂ ಗೌರವದಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಮತ್ತು ನಿಯಮಬದ್ಧವಾದ ಸದಾಚಾರಗಳಿಂದ ನಡೆಸುವ ಸಾಧನೆ ಮಾತ್ರ ಸಾತ್ವಿಕವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. **'ದೇವದ್ವಿಜಗುರುಪ್ರಾಜ್ಞಪೂಜನಂ ಶೌಚಮಾರ್ಜವಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಮಹಿಂಸಾ ಚ ಶಾರೀರಂ ತಪ ಉಚ್ಯತೇ'** ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನೇ ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿದಂತೆ, ದೇಹವನ್ನು ಸದಾ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ನೇರ ನಡೆನುಡಿಗಳೊಂದಿಗೆ ದೇವರನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಗುರುಹಿರಿಯರನ್ನು ಯಥೋಕ್ತವಾಗಿ ಗೌರವಿಸಿ ಆರಾಧಿಸುತ್ತಾ ನಡೆಸುವ ನಮ್ಮ ಆಚರಣೆಗಳು ಅಹಿಂಸಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯ ಗೊಂದಲಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭಗವನ್ನಿಷ್ಠ ವಾಗಿರಬೇಕು, ದೇವರು ಮೆಚ್ಚುವಂತಿರಬೇಕು. ದಿನವಿಡೀ ನೀರು ಸುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ತಂದು ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗಿಡವು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬೇಗನೇ ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೂ ನಿರಂತರ ನೀರು, ಆಹಾರದ ಪೂರೈಕೆಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಯಮಿತವಾದ ಅಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಡುವೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದ ಉಪವಾಸವೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಸಾತ್ವಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸುಖತ್ಯಾಗವನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ನಾವೂ ತಪಸ್ಸನ್ನಾಚರಿಸಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಅನೇಕ ಸರಳ ಮತ್ತು ಸಾತ್ವಿಕ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳಲ್ಲಿ ದೇವರ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಉಪವಾಸವೆನ್ನುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನವಂತೆ. **'ವಿಷಯಾ ವಿನಿವರ್ತಂತೇ ನಿರಾಹಾರಸ್ಯ ದೇಹಿನಃ' 'ಯುಕ್ತಾಹಾರವಿಹಾರಸ್ಯ....ಯೋಗೋ**

ಭವತಿ ದುಃಖಹಾ' ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ನಮಗೆ ಉಪದೇಶಿಸಿದಂತೆ, ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಅಂದರೆ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಪವಾಸ ವ್ರತಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದೇ ಕಷ್ಟಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸುಲಭೋಪಾಯವಂತೆ. ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾದ ಈ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಂತೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ ನಾವು ಮಾಡುವ ಕಿಂಚಿತ್ತು ಧ್ಯಾನ, ಜಪ, ಭಜನೆ, ಪೂಜಾದಿ ಸಾಧನೆಗಳ ಮೂಲಕವೂ ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಂತೆ!

ಯಾವ್ಯಾವುದೋ ಗೊತ್ತುಗುರಿಯಿಲ್ಲದ ವಿಲಕ್ಷಣ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿ ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪುರಾಣಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ನೇರಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಒಳೆಯದಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ನಾನಾ ರೀತಿಯಿಂದ ವರ್ಣಿತವಾದ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸಕ್ಕಿಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ತಪಸ್ಸು, ಸಾಧನೆ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಸರಿಯಾದ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿಕೊಂಡು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವವನಿಗೆ ರೋಗಗಳು ಬಂದು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಖಾರ ಅಥವಾ ಕಹಿಯಾದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗವೇ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸವೆನ್ನುವ ಅತ್ಯಂತ ಸಾತ್ವಿಕ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ತಪಸ್ಸನ್ನು, ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದವನಿಗೆ ದುರಿತಗಳ, ದುರಂತಗಳ ಭಯವಿಲ್ಲವಂತೆ. ನಮ್ಮ ಈ ಸುಂದರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆ ಅಘೋರಿಗಳ ಕಠಿಣ ಸಾಧನೆಯಂತಹ ಅನ್ಯೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ!

೨೨. ಅಹಿಂಸೆ, ದಾನ, ಸತ್ಯವಚನಾದಿ ಸದಾಚಾರಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಂತೆ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸ!

ಯಾರಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡದಿರುವುದು, ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳುವುದು, ಪರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಸದಾ ಉದಾರ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದಾನಧರ್ಮಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಸದಾಚಾರಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಪಾವನವಾಗುತ್ತದೆ, ಪುಣ್ಯದ ಸಂಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹವೂ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಗುರುಹಿರಿಯರ ಮುಖೇನ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡೇ ಬೆಳೆದವರು ನಾವೆಲ್ಲರೂ. ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು ಯಥಾಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಒಂದಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವಂತಹ ಸತ್ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತನ್ಮೂಲಕ ನೈಜ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು, ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು, ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಅಪೂರ್ವ ಅನುಭವವೂ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಆಗಿದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರಿಂದ ನಾವು ಕಲಿತ ಎಲ್ಲ ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು, ಸದಾಚಾರಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಅವರನ್ನು ನಮಗಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮಪ್ರಜೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವ ಸಂಕಲ್ಪವೂ ಸಮ್ಮೆಲ್ಲರದ್ದು. ಪ್ರಸಕ್ತಕಾಲದ ಆಧುನಿಕ ವಿದ್ಯಾಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಮೌಲ್ಯಯುತ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯಮುಖೇನ ಕಲಿಸಿಕೊಡುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಿರಂತರ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರಯುತ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಇಂತಹ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಉಳಿಯುವುದು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯವೆನಿಸಿವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜಾತಿ, ಮತ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲ ಭೇದಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿನಿಂತ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ, ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ

ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಈ ಮಾನವಧರ್ಮದ ಅನುಷ್ಠಾನವೇ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೊಂದು ಭೂಷಣ.

ಇಂತಹ ಸದಾಚಾರಗಳ, ಸದ್ವಿಚಾರಗಳ ಮತ್ತು ಸದ್ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳು ನಮಗಿಂದು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವೆನಿಸಿದ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಶೈಲಿಯೇ ಬೇರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ಕೇವಲ ಉಪದೇಶಕ್ಕಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕದಾದ ವಿಮರ್ಶೆಗಳು, ಚಿಂತನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಅರ್ವಾಚೀನ ಜೀವನಶೈಲಿಗೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಅನ್ವಯವಾಗುವಂತೆ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆದುನಿಂತಿವೆ. ನಮ್ಮ ಭವ್ಯವಾದ ಸನಾತನ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಸಿಗುವ ವಿಮರ್ಶಿಸುವ ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಮ್ಮನ್ನು ವೈಚಾರಿಕವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಅನೇಕ ಮಹನೀಯರು, ವಿದ್ವದ್ವರೇಣ್ಯರು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ, ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಗ್ರಂಥರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಕೊಡುಗೆಗಳೂ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟಿವೆ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಸಾರಸ್ವತ ಸಂಪತ್ತು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಮೇರು ತುಲ್ಯವಾಗಿ ಮೆರೆದುನಿಂತಿದೆ.

ಅಪೌರುಷೇಯವಾದ ವೇದಗಳು ಹಾಗೂ ತದನುಬಂಧಿ ಗೃಹ್ಯಸೂತ್ರಗಳು, ಪುರಾಣಗಳು, ಮಹಾ ಭಾರತ, ರಾಮಾಯಣಾದಿಗಳನ್ನು ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ವೇದವ್ಯಾಸದೇವರ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ದೊರಕಿರುವ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಜ್ಞಾನ ಸಂಪತ್ತುಗಳೆನ್ನಬಹುದು. ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಉಪದೇಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲ ವಾಗುವಂತೆ, ವಿಭಿನ್ನ ಕಾಲಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ನಿರ್ಣಯಗ್ರಂಥಗಳು

ಪ್ರಾದುರ್ಭವಿಸಿದವು. ತತ್ತತ್ಕಾಲೀನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ, ಜೀವನಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಪ್ರಶಸ್ತವೆನಿಸಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಬಂದ ಅಂತಹ ಅಪೂರ್ವ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಸ್ಮೃತಿ, ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯಸ್ಮೃತಿ, ವಸಿಷ್ಠಸ್ಮೃತಿ, ಹಾರೀತಸ್ಮೃತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗ್ರಂಥಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ. ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಬಹುಶಃ ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಧರ್ಮೋಪದೇಶಕ ಗ್ರಂಥಗಳು ಜಗತ್ತಿನ ಇನ್ನಾವ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳಬಹುದು.

ಹಾಗೆಂದು ಹೇಳಿ ನಮ್ಮ ಯಾವ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳೂ ಹಾಗೇ ಮಾಡಿ ಹೀಗೇ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸುಖಾಸುಮ್ಮನೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ! ನಮಗೂ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ಮತ್ತು ವಿಮರ್ಶಿಸುವ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಪ್ಪಿತವೆನಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಧಾರಾಳತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದರೂ ಯಥೋಚಿತವಾಗಿ ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ನಿರ್ಣೈಸಿ ಸಮುಚಿತವೆಂದು ನಮ್ಮ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಉಪದೇಶಿಸಿರುವ ಸದಾಚಾರ ಗಳನ್ನು ನಾವು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ನೋಡದೆ ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದರೂ ನಮಗೇನೂ ನಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಒಳಿತನ್ನಷ್ಟೇ ಬಯಸಿ ಆ ಮಹಾಜ್ಞಾನಿಗಳು ನೀಡಿದ ಉಪದೇಶಾಮೃತದಿಂದ ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಗತ್ತದೆ ಹೊರತು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಕೆಡುಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನು ನಮ್ಮ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿತವಾದ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಕೆಲವೊಂದು ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದದ್ದು ನಾಲ್ಕು. ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯವಚನ, ದಾನ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ. ಅದರಲ್ಲೂ **'ಅಹಿಂಸಾ ಪರಮೋ ಧರ್ಮ'** ಎಂಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಲ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಮತ್ತು ಸ್ವಭಾವ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಾವು

ಅಹಿಂಸಾಪ್ರಿಯರು. ನಮ್ಮಿಂದಾಗಿ ಅನ್ಯರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಯಾವತ್ತೂ ಸಹಿಸುವವರಲ್ಲ ನಾವು. ಹಾಗೆಯೇ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅನ್ಯರಿಗೆ ಅನ್ಯಾಯವೆಸಗುವ ಬುದ್ಧಿಯೂ ನಮ್ಮದಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗ, ವ್ಯವಹಾರ ನಿಮಿತ್ತದ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ಜಾಗ್ರತರಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ತಪ್ಪುಗಳು ಸಂಭವಿಸದಂತೆ ತನ್ಮೂಲಕ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದಷ್ಟೇ ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬಹುದಾದ ಅಹಿಂಸಾಚರಣೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಸಜ್ಜನರ ಜೀವನಕ್ರಮವೂ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಅಹಿಂಸಾವಾದವನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆಯೆನ್ನಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಸತ್ಯ ನಿಷ್ಠುರತೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗೊಂದಲವಿದೆ. **'ಸತ್ಯಸ್ಯ ವಚನಂ ಶ್ರೇಯಃ ಸತ್ಯಜ್ಞಾನಂ ತು ದುಷ್ಕರಮ್'**. ಸದಾ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ನುಡಿಯುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಅದರ ಅನುಷ್ಠಾನ ಕಷ್ಟವಂತೆ! ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಸತ್ಯ ಎಂದು ನಿರ್ಣೈಸುವ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ ನಾವೆಲ್ಲವೂ ಎಡವುತ್ತೇವೆ. ಇದ್ದದ್ದನ್ನು ಇದ್ದಹಾಗೆಯೇ ಹೇಳುವುದು ಸತ್ಯ ಎಂಬ ವಾದವೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಸತ್ಯದ ಅನುಷ್ಠಾನ ಕೇವಲ ಮಾತಿಗೆ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಯಾರಿಗೆ ಏನಾಗಬಹುದು ಎಂಬುವುದೂ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲವೇ? ನಮಗೆ ತೋಚಿದ ಸತ್ಯಾನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹಿಂಸೆ, ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಅದಕ್ಕೇ ನಾವೇ ಹೊಣೆಯಾಗುತ್ತೇವಲ್ಲವೇ? ಆದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಯೋಚಿಸಿ, ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿ ನಮ್ಮ ನಡೆನುಡಿಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮಾಡಲೇಬೇಕು.

ಹಾಗೆಯೇ ಸತ್ಯಾನುಷ್ಠಾನವನ್ನು ಒಂದುರೀತಿ ಈ ನಾಗರಿಕ ಪ್ರಪಂಚ

ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಕ್ತ ಕಾನೂನು ಎಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಕಾನೂನನ್ನು ಮೀರಿ ತಪ್ಪೆಸಗಿದವರಿಗೆ ಆಡಳಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ಶಿಕ್ಷೆಕೊಡುವ ಹಾಗೆ ಸತ್ಯಾನುಷ್ಠಾನವಿಲ್ಲದಿದ್ದವರು ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದಾಗ ಶಿಕ್ಷಿತರಾಗುವುದನ್ನು ನಾವೂ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಲೆಕ್ಕ ತೋರಿಸದೆ ತೆರಿಗೆ ವಂಚನೆ ಮಾಡಿದವರು, ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನು ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮೋಸಮಾಡುವವರು, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ವಂಚನೆ ಮಾಡುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರೆಂದು ಸಾಬೀತಾದ ಮೇಲೆ ಶಿಕ್ಷೆಗೊಳಗಾಗುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಸತ್ಯನಿಷ್ಠತೆಯೆಂಬುವುದು ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸರ್ವರಿಗೂ ಕಡ್ಡಾಯ. ಸುಳ್ಳು, ವಂಚನೆಗಳು ಬಹುಕಾಲ ಬಾಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವ ವಿಚಾರವೇ. ಹಾಗಾಗಿ ಸತ್ಯನಿಷ್ಠತೆಯೆನ್ನುವುದು ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸರ್ವರೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಧರ್ಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನೂ ನಮ್ಮ ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆಯೆಂಬಂತೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಮಂಜಸವಲ್ಲ.

ದಾನ ಧರ್ಮಾದಿಗಳ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನೂ ನಾವು ಅನೇಕ ಆಯಾಮಗಳಿಂದ ವಿಮರ್ಶಿಸಬಹುದು. ಕೇವಲ ಹೆಸರಿಗೋಸ್ಕರ ಮಾಡುವ ಧಾನಧರ್ಮಗಳು ತತ್ತಲ್ಕಾಲೀನ ಗೌರವ ಸನ್ಮಾನಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ತಂದುಕೊಡುತ್ತವೆ. ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಹುದಾದ ಪುಣ್ಯ ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದಂತೆ! '**ಧರ್ಮಃ ಕ್ಷರತಿ ಕೀರ್ತನಾತ್**' ಎಂಬ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಕ್ಯದಂತೆ ದಾನಧರ್ಮಗಳು ಯಾವತ್ತೂ ಗುಪ್ತವಾಗಿರಬೇಕಂತೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಹೆಸರಿಗೋಸ್ಕರ ದಾನಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಪಡೆದವರಿಂದ ಹೊಗಳಿಸಿ ಕೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮ ಪುಣ್ಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಖಾಲಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತವಂತೆ! ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ದಾನಧರ್ಮ ಮಾಡೋಣವೆಂಬುದುದು ನಮ್ಮ

ಸಂಕಲ್ಪವಾದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ದೇವರೇ ಒದಗಿಸಿಕೊಡಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಅಲ್ಲಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ತನವೆನ್ನುವುದು ಏನಿದೆ? ದಾನ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನೂ ದೇವರೇ ಕರುಣಿಸಬೇಕಂತೆ! ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸತ್ಪಾತ್ರರು ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭವನ್ನೂ ದೇವರೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಡಬೇಕಂತೆ! 'ವಾಮನೋ ಬುದ್ಧಿದಾತಾ ಚ ದ್ರವ್ಯಸ್ಥೋ ವಾಮನಃ ಸ್ಮೃತಃ' ಎಂಬುವುದಾಗಿ ವಾಮನ ಪುರಾಣ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ನಾವೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ, ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ದಾನ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಪಟ್ಟುಹಿಡಿದು ಕುಳಿತವರೂ ಸಾಯುವಾಗ ಜೊತೆಗೆ ಏನನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ಸಿಕ್ಕಿದ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಮಗೆ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು, ಉತ್ತಮಲೋಕಪ್ರಾಪ್ತಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅಧೋಗತಿ, ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ದುರ್ಗತಿ. ಹಾಗಾಗಿ ದೇವರು ಕೊಟ್ಟ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಪರೋಪಕಾರಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯೇ ಹೊರತು ಅದನ್ನೂ ನಮ್ಮದೊಂದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆಯೆಂಬಂತೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲ!

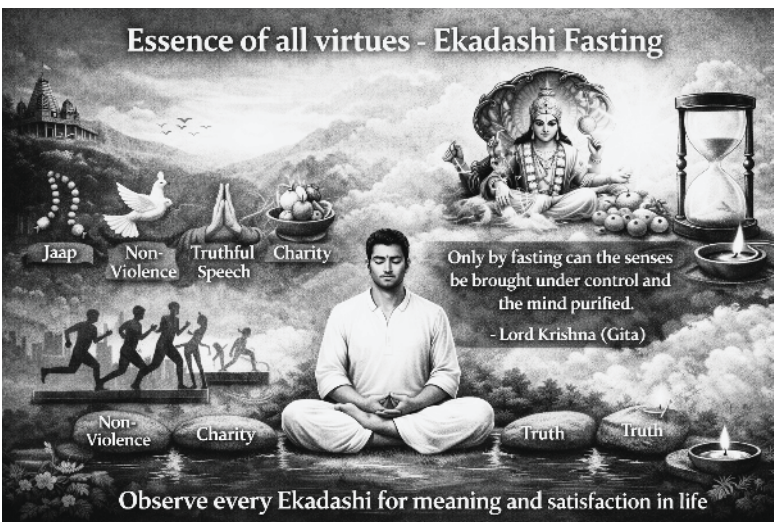
ಇನ್ನು ನಾಲ್ಕನೆಯದ್ದು ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ. ಇದನ್ನು ನಮಗಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅನ್ಯ ಜೀವಿಗಳೇ, ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣಿಪಕ್ಷಿಗಳೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಬೇಕಾದರೆ ನೀವೇ ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ! ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಪಕ್ಷಿಗಳು ಕೂಡ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸೀಮಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಹಸಿವಿನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಎಂಬಂತೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯರ ಹಾಗೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಮನಸ್ಸು ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಮಜಾ ಮಾಡುವ ಬುದ್ಧಿ ಅವುಗಳಿಗಿದೆಯೇ? ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮುಂದೆ ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾದ

ರೋಗರುಜಿನಾದಿಗಳ ಬಾಧೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ನಾವೇ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಬಯಸುವವರಾದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಾವು ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹಾದಿ ನಿಯಮ ನಿಷ್ಠೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸದಾಚಾರ ಸಂಪನ್ನರಾಗಿ ಬದುಕಲೇಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯರಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇ ನಮ್ಮ ಭಾಗ್ಯ. ವಿವೇಚನಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಮನೋನಿಗ್ರಹ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಸತ್ಕರ್ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಈ ಜನ್ಮವನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬದುಕು ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನವೇ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಪಾಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಯುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹಾದಿಗಳು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಬಾಳಿನ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲೇ ಬರುತ್ತವೆ ಹೊರತು ಅವುಗಳಿಗೆ ನಾವು ಸ್ಪೆಷಲ್ ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಅಥವಾ ರೆಕಗ್ನಿಷನ್ ಗಳನ್ನು ಬಯಸುವಂತಿಲ್ಲ.

ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಅಸಿಂಸಾಚರಣಾದಿ ಯಾವುದೇ ಸದಾಚಾರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದರೂ ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಅವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆ ಎನ್ನಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ ಮಹಾ ಭಾರತದ ಶಾಂತಿಪರ್ವದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಈ ಮಾತು ಎಲ್ಲ ಸದಾಚಾರಗಳಿಗೂ ಮಿಗಿಲಾದ ನಮ್ಮ ಜೀವಮಾನದ ತಪಃಸಾಧನೆಯೆಂದರೆ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸ ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. '**ಅಹಿಂಸಾ ಸತ್ಯವಚನಂ ದಾನಮಿಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹಃ ಏತೇಭ್ಯೋ ಹಿ ಮಹಾರಾಜ ತಪೋ ನಾನಶನಾತ್ ಪರಮ್**'.

ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸ ವ್ರತ ಒಂದರಲ್ಲೇ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವಂತೆ! ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಸಸ್ಯಾದಿ ಅನ್ಯ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಹಿಂಸಾಚರಣೆಗೆ ಏಕಾದಶಿಯ

ಉಪವಾಸವು ಒಂದು ಬ್ರೇಕ್ ನೀಡುತ್ತದಲ್ಲವೇ? ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಉಪವಾಸ ದಿನಗಳ ನಮ್ಮ ಅಹಾರತ್ಯಾಗದಿಂದ ಒಂದಷ್ಟು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಉಳಿತಾಯವಾಗಿ ಅನ್ಯಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಯಥೇಷ್ಟ ಅನ್ನದಾನಮಾಡಿದ ಪುಣ್ಯವೂ ನಮಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತದಲ್ಲವೇ? ಹಾಗೆಯೇ ಉಪವಾಸದಿಂದ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು **'ವಿಷಯಾ ವಿನಿವರ್ತಂತೇ ನಿರಾಹಾರಸ್ಯ ದೇಹಿನಃ'** ಎಂದು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನೇ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಉಪದೇಶಿಸಿದ್ದಲ್ಲವೇ? ಅದರಂತೆ ನಿಯಮಿತವಾದ, ಶ್ರದ್ಧಾಪೂರ್ವಕವಾದ ಉಪವಾಸ ವ್ರತಾದಿಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೂ ಶುದ್ಧಿಗುಳ್ಳುತ್ತದಂತೆ. ಬುದ್ಧಿಯೂ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದಂತೆ. ಲೋಕಹಿತ ಕಾರಕವಾದ ನೈಜ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ, ಸತ್ಯ ನಿಷ್ಠರಾಗುವ ಸೌಭಾಗ್ಯವೂ ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದಂತೆ! ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮಾಧಾನಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಏನಾದರೊಂದು ಸತ್ಕರ್ಮದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದೆವು ಎಂಬ ಸಾತ್ವಿಕ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರತಿ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕಂತೆ!



೨೩. ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

ಈ ಕಾಲವೆನ್ನುವುದು ಎಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲೇ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದ್ದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಆಗಲಿಲ್ಲ! ನಿನ್ನೆ ಮೊನ್ನೆಯ ತನಕದ ನಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯ, ಮಕ್ಕಳಾಟಗಳು ಕಳೆದುಹೋಗಿದ್ದು ತಿಳಿಯಲೇ ಇಲ್ಲ. ಹದಿಹರೆಯದ ನಮ್ಮ ಉತ್ಸಾಹ ಹುಮ್ಮಸ್ಸುಗಳು ಹಾರಿಹೋಗಿ ಗಾಂಭೀರ್ಯವು ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿದ್ದು ಅರಿವಿಗೇ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಸಾಂಸಾರಿಕ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಗಳ ಭಾರವು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಈ ಭವಬಂಧನಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಸಿದ್ದು ಯಾವತ್ತಿನಿಂದ ಎಂಬುವುದೂ ನೆನಪಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವುದರ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಕೂದಲು ನೆರೆಯ ಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದು, ದೇಹವು ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ್ದು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯದ ಅರ್ಧ, ಮುಕ್ಕಾಲುಪಾಲು ಮುಗಿದುಹೋಗಿ ಸಾವಿಗೆ ನಾವು ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನು ಸತ್ಯವನ್ನಂತೂ ನಮಗೆ ಅರಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ!

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಮನುಷ್ಯರಾಗಿ ನಾವು ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇ ನಮ್ಮ ಸೌಭಾಗ್ಯ. ಬೇರೆ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಇಲ್ಲದ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಭಗವಂತ ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಅದರೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚೇನೂ ವಿಮರ್ಶಿಸದೆ, ಇಷ್ಟರತನಕದ ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ನಾವು ಹೇಗು ಹೇಗೋ ಕಳೆದದ್ದಾಯಿತು. ಕಳೆದು ಹೋದ ನಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯದ ಸಮಯವಂತೂ ಮತ್ತೆ ಮರಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನಾದರೂ ದೇವರು ಕರುಣಿಸಿದ ಈ ಪಾವನ ಜನ್ಮದ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯಗಳೇನು ಎಂಬುವುದನ್ನು ಅರಿತು, ಆಚರಿಸಿದೆವೆಂದರೆ ನಾವೇ ಪರಮ ಭಾಗ್ಯಶಾಲಿಗಳು.

ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕೋ ಆ ದೇವರಿಗಷ್ಟೇ ಗೊತ್ತು!

ನಾವು ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಮೇನೇಜರ್ ಗಳಂತೆ ಬದುಕಬೇಕಂತೆ! ದಿನವಿಡೀ ಬಿರುಸಿನಿಂದ ನಡೆದ ಹಣಕಾಸಿನ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳನ್ನು ಅಂದು ಸಂಜೆಯೊಳಗೆ ಸರಿದೂಗಿಸಿಯೇ ಮನೆಗೆ ತೆರಳಬೇಕು. ನಾಳೆಗೆಂದು ಉಳಿಸಿದರೆ ಅದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಜಟಿಲವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗದ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಕರ್ತವ್ಯ ಕರ್ಮಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯೂ ಹಾಗೆಯೇ ನಡೆಯಬೇಕಂತೆ. ಉಪವಾಸ ವ್ರತಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾತಾಜ್ಞಾತಾದಿ ಪಾಪ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಕಾಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಸಂಬಳಕೊಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೆಂದು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದ ಕೆಲಸಗಾರರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಲೇ ಕಾಲ ಕಳೆದರೆ ಯಜಮಾನನು ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಹಾಗೆಯೇ 'ಪುಣ್ಯ ಸಂಪಾದನೆ' ಎಂಬ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಮರೆತು ಅನಗತ್ಯ ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡಿದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ದೇವರೂ ಸಿಟ್ಟುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನಂತೆ! ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡುತ್ತಾನಂತೆ!

ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಒಲೆ, ಪಾತ್ರೆ, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಂತೆ ಪುಣ್ಯಸಂಪಾದನೆಗಿಂತ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಂತೆ. ಯಾವ ಜನ್ಮಗಳಿಂದ ಎಂತೆಂತಹ ಪಾಪಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೊತ್ತು ಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೇವೋ ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು? ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಗಟ್ಟಿಯಿಲ್ಲದ ತಳಪಾಯದ ಮೇಲೆ ಕಲ್ಲಿನ ಗೋಡೆ ನಿಲ್ಲುವುದುಂಟೇ? ನೀವೆಷ್ಟೇ ಪುಣ್ಯ ಮಾಡಿದರೂ, ಪೂರ್ವ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅದೆಲ್ಲವೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದಂತೆ. ಬೆಂಕಿಯಿದೆ ಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಬೂದಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಮ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದಂತೆ!

ಅಂತಹ ಪಾಪ ಕಳಯುವ ಅನೇಕ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ಉಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ

ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ಇರುವ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತ್ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಇಲ್ಲವಂತೆ! ಆದರೂ ನಾವು ಅದರ ಆಚರಣೆಗೆ ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುವುದು ಮಾತ್ರ ಅಚ್ಚರಿಯ ವಿಚಾರ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಚರಿಸಬಹುದಾದದ್ದನ್ನು ಮತ್ತು ಸುಖಪ್ರದವಾದದ್ದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಅಥವಾ ಕಷ್ಟ ಎಂದೆನಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹತ್ತಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಪ್ರಚಲಿತವಾದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು 'ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?'

ಪ್ರಾಚೀನವಾದ ಯಾವ ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳು ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಲೇಬೇಕು ಎಂಬ ಕಡ್ಡಾಯವಾದ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮಾಡಿವೆಯೋ ಅದೇ ಗ್ರಂಥಗಳು ಉಪವಾಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿವೆ. ಯಾವ ಗ್ರಂಥಗಳು ನಾವಿಂದು ನಂಬಿ ಪೂಜಿಸಿ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಾಣುವ ದೈವ, ದೇವರುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನೊಲಿಸುವ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿವೆಯೋ ಆ ಗ್ರಂಥಗಳೇ ಏಕಾದಶಿಯ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟದ್ದು. ಮತ್ತು ಅದೇ ಪ್ರಾಚೀನಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಜೀವನಕ್ರಮಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡದ್ದು. ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಗುರುಹಿರಿಯರು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಎಲ್ಲ ಆಚರಣೆಗಳಿಗೂ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳೇ ಮೂಲಾಧಾರ! **'ಅತಪ್ತತನೂರ್ನತದಾಮೋ ಅಶ್ನುತೇ'** ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ವಾಕ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ವೇದವೂ ಉಪವಾಸವನ್ನು ನಮಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವೆಂಬಂತೆ ಆಜ್ಞಾಪಿಸಿದೆ.

ಒಪ್ಪಿದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಪ್ಪಬೇಕು, ನಂಬಿದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಂಬಬೇಕು. ಕೇವಲ ಏಕದೇಶವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಂಬುತ್ತೇನೆ, ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಿದ್ದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಚರಿಸುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುವುದು ಮೂರ್ಖತನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಬ್ಬಿನ ಒಂದು ತುದಿ ಮಾತ್ರ ಸಿಹಿ ಎಂಬ ವಿತಂಡರ ವಾದದಂತೆ. ಆಧುನಿಕತೆಯ ಸೋಗಿನಲ್ಲಿ ಪರದೇಶಿಯರ ಭಾಷೆ, ಆಚರಣೆಗಳಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿ ನಮ್ಮ ತನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡದ್ದೇ ನಮ್ಮ ದೊಡ್ಡ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯ. ಅಂತದ್ದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು, ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟು ಕೇವಲ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದ ಕೆಲವು ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತೇವೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಬಿಟ್ಟೇಬಿಡುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವ ದುರಾಗ್ರಹ ಮಾತ್ರ ಖಂಡಿತಾ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಆದರೆ ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಜವಾದ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯೇ ಹೊರತು ವಿತಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಎಸೆದು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಓಡಿಹೋಗುವುದಲ್ಲ. ಏನೇನೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಸಿಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ವ್ಯರ್ಥ ಕಾಲ ಹರಣ ಮಾಡುವುದು, ಏಕಾದಶಿಯಂತಹ ಪ್ರಾಚೀನ ಸದಾಚಾರಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ, ಕೊನೆಗೆ ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳದೆ ಮರೆತುಬಿಡುವುದು ಕೂಡ ಅಪರಾಧವೇ. ನಮ್ಮ ಜೀವನವೊಂದು ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿಯಿದ್ದಂತೆ. ಕೇವಲ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ತಿರುವಿಹಾಕುತ್ತಾ ಕುಳಿತರೆ ನಿಗದಿತ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೇ. ತಿಳಿದಷ್ಟಾದರೂ ಉತ್ತರವನ್ನು ಬರೆದುಬಿಡಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವೊಂದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ವಿಮರ್ಶಿಸಲು ಹೋಗಬಾರದು. ನಂಬಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಯೇ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮನಗಂಡು ಆಯುಷ್ಯ ಮುಗಿಯುವುದರೊಳಗೆ ಸದಾಚಾರಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದ ಅನೇಕ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವರಾಹ ಪುರಾಣ, ಪದ್ಮ ಪುರಾಣ ಮತ್ತು ಕೃಷ್ಣಾಮೃತಮಹಾರ್ಣವಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಕೆಲವು ಮಾತುಗಳ

ತಾತ್ಪರ್ಯ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ. ಉಳಿದದ್ದನ್ನು ನೀವೇ ಊಹಿಸಿ.

ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡದೇ ಹೋದರೂ ನಾವು ಕಲ್ಪಪರ್ಯಂತ ಅಂದರೆ ಮೂವತ್ತಾರು ಸಾವಿರ ಕೋಟಿವರ್ಷ ಅತ್ಯಂತ ಘೋರವಾದ ರೌರವ ಎಂಬ ನರಕದಲ್ಲಿ ಭಯಂಕರ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಂತೆ! ಇದು ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿ ಎಂದು ದೇವರೇ ವಿಧಿಸಿದ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಧಿಕ್ಕರಿಸಿದರೆ, ಉಪೇಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಸಿಗುವ ಶಿಕ್ಷೆಯಂತೆ!

ದೇವರ ದಯದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಮೇಲೂ, ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದರೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷದಿಂದ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದವ ಪರಮ ದ್ರೋಹಿಯಂತೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟ ದೇವರನ್ನೇ ಧಿಕ್ಕರಿಸಿದ ಫಲವಾಗಿ ಘೋರ ನರಕಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬೀಳುತ್ತಾನಂತೆ.

ನಮ್ಮ ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಹೆಂಡತಿ, ಮಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವ ಸಮೀಪ ಬಂಧುಗಳೇ ಆಗಲಿ, ಏಕಾದಶಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ ಅಥವಾ ಉಪೇಕ್ಷಿಸಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ದೇವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಕಳ್ಳರಂತೆ. ಶಿಕ್ಷೆಗೊಳಗಾಗಬೇಕಾದ ಅಪರಾಧಿಗಳಂತೆ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಆತ್ಮೀಯರು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾದ ತಡೆದು, ಅವರ ಮನವೊಲಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಸನ್ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ತರುವಂತೆ ನಮ್ಮವರಿಗೂ ಏಕಾದಶಿಯ ವ್ರತಾಚರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕಂತೆ. ಅವರನ್ನೂ ಉಪವಾಸಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕಂತೆ.

ಏಕದಾಪಿ ಚ ಯೋ ಹನ್ಯಾದ್ ವ್ರತಮೇತನ್ನರಾಧಮಃ
ಸ ಕಲ್ಪಮಾತ್ರಂ ನರಕೇ ರೌರವೇ ಪತತಿ ಧ್ರುವಂ
ಯದಿ ಶಕ್ತೋऽಪಿ ಕುರ್ವೀತ ವ್ರತಹಾನಿಂ ನರಾಧಮಃ
ಮಮ ದ್ರೋಹೋ ಭವೇತ್ತಸ್ಯ ನರಕಂ ಪ್ರತಿಪದ್ಯತೇ
ಪಿತಾ ವಾ ಯದಿ ವಾ ಪುತ್ರೋ ಭಾರ್ಯಾ ವಾಪಿ ಸುಹೃಜ್ಜನಃ
ಪದ್ಮನಾಭ ದಿನೇ ಭುಂಕ್ತೇ ನಿಗ್ರಾಹ್ಯೋ ದಸ್ಯುವದ್ಭವೇತ್

೨೪. ಏಕಾದಶಿಯಂದು ತಿಂದವನಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ತಿನ್ನಿಸಿದವನಿಗೂ ನರಕವಂತೆ!

ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವವರಿಗಿಂತ ನಿಸ್ತೇಜಿಸಿ ದಾರಿತಪ್ಪಿಸುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ! ತಾವಂತೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಇತರರು ಮಾಡುವುದನ್ನೂ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯುಳ್ಳವರು ಇದೀಗ ನಮ್ಮ ನಡುವೆಯೂ ಬಹಳ ಮಂದಿಯಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮಿಂದ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು, ಸತ್ಕರ್ಮವನ್ನು ತಮ್ಮವರು ಮಾಡಲು ಹೊರಟರೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ಹಿಂಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ! ಅಲ್ಲದೆ ಅವರ ಕುಬುದ್ಧಿಯೂ ಮೆಲ್ಲನೆ ಜಾಗ್ರತವಾಗುತ್ತದೆ. ಏನಾದರೊಂದು ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಕಾರಣವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ, ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೆದರಿಸಿ, ಬೆದರಿಸಿ ಅಥವಾ ಅದೆಲ್ಲವೂ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ, ವ್ಯರ್ಥ ಎಂಬಂತೆ ಕನ್ಫ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿ ಆ ಪುಣ್ಯಕಾರ್ಯದಿಂದ ತಮ್ಮವರನ್ನು ಹಿಂಜರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಏನೋ ಒಂದು ವಿಕೃತ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಅವರಿಗೆ! ತಾನು ಮಾಡದ್ದನ್ನು ಸದ್ಯ, ಇವನೂ ಮಾಡಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂಬ ಸಮಾಧಾನ ಬೇರೆ! ಚಿಲ್ಲರೆ ಬುದ್ಧಿ! ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಯಾರೂ, ಯಾವವಿಧದಲ್ಲಿಯೂ ಓವರ್'ಟೇಕ್ ಮಾಡಬಾರದು, ಅಷ್ಟೆ!

ನಮ್ಮ ಹಿತೈಷಿಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾ, ನಮಗೆ ಹಿತೋಪದೇಶಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ನೆಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ದಾರಿತಪ್ಪಿಸುವವರೂ ಹಲವರಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಅವರನ್ನೂ ಮೀರಿಸಿ ಬೆಳೆದು ಬಿಟ್ಟೇವು ಎಂಬ ಭಯ ಅವರನ್ನು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತದಂತೆ! ಮತ್ತು ಈ ಮತ್ಸರವೆಂಬ ಗುಪ್ತರೋಗಕ್ಕೆ ಧರ್ಮ, ದೇವರು, ಬಂಧುಗಳು ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಯಾವ

ಸೆಂಟಿಮೆಂಟುಗಳೂ ಇಲ್ಲವಂತೆ! ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಬೇರೆಯವರಲ್ಲೂ ಇರಬಾರದು, ತಮಗೆ ಸಿಗದಿರುವುದು ತಮ್ಮವರಿಗೂ ಸಿಗಬಾರದು ಎಂಬ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಮನೋಭಾವ ಆ ಮಾತ್ಸರ್ಯವಂತರದ್ದು. ಅವರು ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸದಂತಹ ಮಹಾ ವ್ರತವನ್ನು, ಪುಣ್ಯಕಾರ್ಯವನ್ನು, ಪವಿತ್ರ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೊರಟವರನ್ನೂ ಸುಮ್ಮನೆ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ! ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸಮಾಡಿ ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ಪಡೆದು ಇವರೆಲ್ಲಿ ಉದ್ಧಾರವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೋ, ನಮ್ಮನ್ನು ಮೀರಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೋ ಎಂಬ ಭಯವಂತೆ ಅವರಿಗೆ!

ಏಕೆಂದರೆ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ, ಗ್ರಹಚಾರ ಬಾಧೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ, ರೋಗ ರುಜಿನಗಳೆಲ್ಲ ದೂರವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ಮನೆಯೊಳಗೆ ಶಾಂತಿ ಸಾಮರಸ್ಯಗಳು ನೆಲೆನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಿಗುವ ಲಾಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದೆ! ಏಕೆಂದರೆ ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತ, ಉಪವಾಸವೆಂಬುವುದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಶುರುವಾದ ಹೊಸದಾದ ಆಚರಣೆಯೇನೂ ಅಲ್ಲವಲ್ಲ? ಹಾಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ತಾತ ಮುತ್ತಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ಈ ಪ್ರಾಚೀನ ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಅಪೂರ್ವ ಫಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ. ಆದರೂ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಲು ಕೆಲವರಿಗೆ ಏಕೋ ಏನೋ ಹಿಂಜರಿಕೆ, ಮುಜುಗರ! ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಬಂಧುಗಳೋ ಸ್ನೇಹಿತರೋ ಮಾಡಲು ಹೊರಟರೆಂದರೆ ಇವರು ಅಲರ್ಟ್ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ! ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿ ಆ ಎಲ್ಲ ಪುಣ್ಯ ಫಲಗಳನ್ನು ತಾವೂ ಪಡೆಯುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಆದರೂ ಅವರಿಗೆ ಆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸು ಬರಬೇಕಲ್ಲ? ಉಡಾಫೆ, ಉದಾಸೀನಗಳು ಬಿಡಬೇಕಲ್ಲ? ನಂಬಿಕೆ, ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಹಜ ಶ್ರದ್ಧೆಯೆಂಬುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೂ

ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹಬೇಕು.

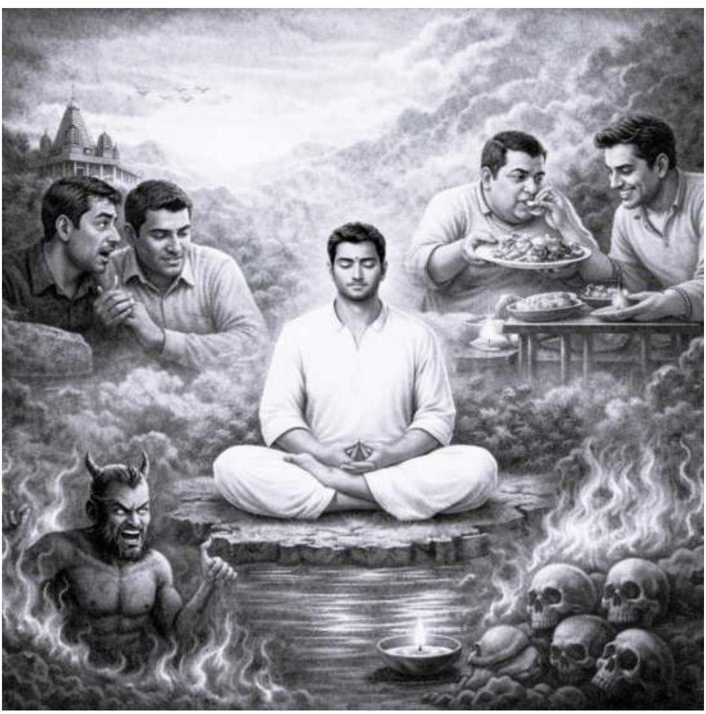
ಯಾರ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗೇ ಇರಲಿ. ಆಮಿಷಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವುದೋ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸದಂತಹ ಉತ್ತಮ ವ್ರತವನ್ನು ಭಂಗಪಡಿಸಲು ಹೊರಟವರಿಗೆ ಮಹಾಪಾಪ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದಂತೂ ನಿಶ್ಚಿತವಂತೆ! ಆ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ **'ಸ್ಮೃತಿಮುಕ್ತಾವಲೀ'** ಎಂಬ ಅತ್ಯಂತ ಪುರಾತನ ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥವೊಂದು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಭುಂಕ್ಷ್ವ ಭುಂಕ್ಷ್ವೇತಿ ಯೋ ಬ್ರೂಯಾತ್ ಯೋ ಭುಂಕ್ತೇ ಹರಿವಾಸರೇ
ತಾವುಭೌ ನರಕಂ ಯಾತಃ ಯಾವದಾಭೂತ ಸಂಪ್ಲವಮ್

ಅಂದರೆ, ಯಾವನು ಏಕಾದಶಿಯಂದು ತಾನು ತಿನ್ನುವುದಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಯವರನ್ನೂ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಾನೋ ಅವನು ಮಹಾಪಾಪ ಭಾಜನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ಆ ಪಾಪದ ಫಲವಾಗಿ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಅನ್ನಾಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಿಸಿದವನು ಮತ್ತು ಅವನ ಮಾತು ಕೇಳಿ ತಿಂದವನು ಇಬ್ಬರೂ ಹೋಗಿ ನರಕವನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಚಿರಕಾಲ ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಹಾಪ್ರಳಯಪರ್ಯಂತ ಅಂದರೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚವಿರುವ ಕಾಲದವರೆಗೂ ಭಯಂಕರ ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ನರಕದಲ್ಲಿ ಅವರು ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ!

ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಏನೇ ಹೇಳಲಿ. ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಗನರಕಾದಿಗಳನ್ನು ಕಂಡವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಸತ್ತ ನಂತರ ಏನಾದರೇನಂತೆ, ಬದುಕಿರುವಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಂದು ಉಂಡು ಮಜಾ ಮಾಡೋಣ. ಈ ಉಪವಾಸ ವ್ರತ ಎಲ್ಲ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕು? ಎಂದು ಅರಚಾಡುವವರೂ ಇದೀಗ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೂ ನಾವು ಉತ್ತರ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೇಳುವ ವ್ಯವಧಾನವಿಲ್ಲದ ಪ್ರಿಜಡ್ಜ್ಮೆಂಟಲ್ ಗಳ ಜೊತೆಗಿನ ನಮ್ಮ ವೈಚಾರಿಕ ಚರ್ಚೆ ವೃಥಾ ಕಾಲಹರಣ. ನಮಗೆ ಸರಿಯೆನಿಸಿದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಾಗಬೇಕು. ಬೇರೆಯವರ

ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಹೇಗೇ ಇರಲಿ. ಅವುಗಳಿಂದ ನಮಗೇನೂ ಆಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, ತಿಳಿದವರಿಂದ ಕೇಳಿ, ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ಮನಸಾರೆ ಒಪ್ಪಿದ ವ್ರತ ಉಪವಾಸಾದಿಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಹೋಗಬೇಕು. ಯಾರಿಗೆ ತಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲವೋ, ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲವೋ ಅಂತವರು ಮಾತ್ರ ಆಮಿಷಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯುಳ್ಳವರೆಂದಿಗೂ ದಾರಿತಪ್ಪುವವರಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಏಕಾದಶಿಯಂತಹ ಮಹಾ ವ್ರತದ ಬಗ್ಗೆ, ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರಂತೆಯೇ ನಾವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೇ ನಮ್ಮ ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಯಾವ ಆಮಿಷಗಳಿಗೂ ಬಲಿಯಾಗದೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಉಪವಾಸ ಮಾಡೋಣ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮೊದಲಾದ ಶ್ರೇಷ್ಠಫಲಗಳ ಜೊತೆಗೆ ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹಕ್ಕೂ ಪಾತ್ರರಾಗೋಣ.



೨೫. ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸ, ಇನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿ ಪುಣ್ಯವಂತರಾಗಿ

ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯೆನ್ನುವುದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸುಮ್ಮನೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ! ಅದು ಭಾಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಲಭಿಸುವ ನಿಜವಾದ ಸಂಪತ್ತಂತೆ! 'ಯಮೈವೇಷ ವೃಣುತೇ ತೇನ ಲಭ್ಯಃ' ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಕಠೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವರ್ಣಿತವಾದಂತೆ, ಅದು ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲವಂತೆ! ದೇವರು ಬಯಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಆ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಇಚ್ಛೆಯಾಗುತ್ತದಂತೆ, ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಗೈಯ್ಯುವ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗುತ್ತದಂತೆ! ಹಾಗಾಗಿ ದೈವ ಭಕ್ತಿಯೆನ್ನುವುದೂ ದೈವೇಚ್ಛೆಯೇ. ಅದಕ್ಕೇ ಇರಬೇಕು, ಪ್ರಸ್ತುತ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ನಿಜವಾದ ಧರ್ಮಾಸಕ್ತರು ಕಾಣಸಿಗುವುದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಸಾವಿರಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರೋ ಇಬ್ಬರೋ ನಿಷ್ಠಾವಂತರು, ಶ್ರದ್ಧಾಳುಗಳು ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು!' 'ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಸಹಸ್ರೇಷು ಕಶ್ಚಿತ್ ಯತತಿ ಸಿದ್ಧಯೇ'. ಮಠ ಮಂದಿರಗಳಲ್ಲೂ ಅಷ್ಟೇ. ಕೇವಲ ದರ್ಶನಕ್ಕೆ, ಪ್ರಸಾದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯಾದಿ ರಂಜನೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಜನರಾಶಿ. ಜಾತ್ರೋತ್ಸವಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಸಂತೆ ತಿರುಗಲು ಹೋಗುತ್ತಾರಲ್ಲದೆ, ಉತ್ಸವ ಅಭಿಷೇಕಾದಿಗಳು ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕು? ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಹೋದರೂ ಗಿರ್ರನೆ ನಾಲ್ಕು ಸುತ್ತು ತಿರುಗಿ, ಗಂಟೆ ಹೊಡೆದು ಅಡ್ಡಬಿದ್ದು ಬರುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು ಹೊರತು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು, ವ್ರತೋಪವಾಸಾದಿ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಆಸಕ್ತಿ ತೋರುವವರು ಮತ್ತು ದೇವರ ಧ್ಯಾನ, ಜಪ, ಪಾರಾಯಣಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವ್ಯವಧಾನವಿರುವವರು ಮಾತ್ರ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಮಂದಿ!

'ಕಲೌ ಸರ್ವೇ ಭವಿಷ್ಯಂತಿ ಪಾಪಕರ್ಮ ಪರಾಯಣಾಃ ವೇದವಿದ್ಯಾ

ವಿಹೀನಾಶ್ಚ ತೇಷಾಂ ಶ್ರೇಯಃ ಕಥಂ ಭವೇತ್' ಎಂಬ ಸ್ಕಾಂದಪುರಾಣದ ಮಾತಿನಂತೆ, ಅದು ಕಲಿಯುಗದ ಕಾಲಪ್ರಭಾವವಂತೆ! ಕಲಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗೂ ಪಾಪಕರ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಂತೆ. ಉದ್ಧಾರದ ದಾರಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವ ವೈದಿಕ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ! ಸತ್ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಮನಸ್ಸೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ! ಅದಕ್ಕೇ ಇರಬೇಕು, ಯಾವ ಪುರುಷಾರ್ಥದ ಲಾಭವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಿನಿಮಾ ತಾರೆಯರಂತಹ ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ನೂಕು ನುಗ್ಗಲು! ಯಾರೋ ಎಲ್ಲೋ ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಫುಟ್ಬಾಲ್, ಇತ್ಯಾದಿ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದರೆಂದು ಸುದ್ದಿಯಾದರೂ ಸಾಕು, ಹಾದಿಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಜಯೋತ್ಸವವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಯುವಕರೆಲ್ಲರೂ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ಸಂಬಂಧವಿರದಿದ್ದರೂ ಸಂಭ್ರಮಿಸಲು, ಕುಡಿದು ಕುಣಿದಾಡಲು ಊರಿಗೆ ಊರೇ ಸೇರಿಬಿಡುತ್ತದೆ! ಜನಸಂದಣಿ, ಕಾಲ್ತುಳಿತಗಳಾಗಿ ಒಂದಷ್ಟು ಜನ ಸತ್ತರೂ ಅಳಿದುಳಿದವರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ದುರಂತ ಸಂಭವಿಸಿತೆಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಮಾತ್ರ ಶೋಕಾಚರಣೆ. ಮತ್ತದೇ ಚಾಳಿ, ಹಾವಳಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಯಾವುದೇ ಅಡಂಬರಗಳಿಲ್ಲದ ಸಾತ್ವಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ, ಜ್ಞಾನಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸು ವಂತೆ ಬೇಡಿಕೊಂಡರೂ ಬರುವವರು ಮಾತ್ರ ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೇ.

ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಕಾಲವು ಪಕ್ವವಾಗಲೇ ಬೇಕೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ವಾರ್ಜಿತ ಕರ್ಮಗಳೂ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ದೇವರೇ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮಾಧ್ಯಮದ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಸನ್ಮಾರ್ಗದ ದಾರಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜನರ ಸಂಸರ್ಗ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ವಿಶೇಷ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಮುಖೇನ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸಾದಿ ಸತ್ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಏನೇನೋ

ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದು ಉದ್ಧಾರವಾಗುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಾದರೂ ಏಕಾದಶಿಯಂತಹ ಫಲಪ್ರದ ವ್ರತಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯೂ ಎದುರಾಗ ಬಹುದು. ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಹೇಳಿದಾಗ ಕೇಳದಿದ್ದರೆ ಗದರಿಸಿ, ಬೆದರಿಸಿ ಯಾದರೂ ಬುದ್ಧಿಕಲಿಸುವ ಹೆತ್ತವರಂತೆ, ದೇವರು ಯೋಗ್ಯರಾದ ತನ್ನ ಸಾತ್ವಿಕ ಭಕ್ತರಿಗೆ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾದರೂ ಧರ್ಮದ ದಾರಿಗೆ ತಂದೇ ತರುತ್ತಾನಂತೆ! ವ್ರತನಿಯಮಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾನಂತೆ. ಹೀಗೆ ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ತನ್ನವರನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸರಿದಾರಿಗೆ ತಂದೇ ತರುತ್ತಾನಂತೆ! ಅವರ ಮುಖೇನ ಸತ್ಕರ್ಮಗಳ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಾನಂತೆ! '**ಯತತೇ ಚ ತತೋ ಭೂಯಃ ಸಂಸಿದ್ಧೌ ಕುರುನಂದನ**'.

ಇವಿಷ್ಟು ದೈವ ಸಂಕಲ್ಪ, ಭಗವತ್ ಪ್ರೇರಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಅಗೋಚರ ವಿಷಯವಾದರೆ, ಇನ್ನು ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ನಮ್ಮ ಲೆವೆಲ್ ಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರಾಕ್ಟಿಕಲ್ ಆಗಿಯೂ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಚಿಂತನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಬ್ರೇಕ್ ಕೊಟ್ಟು, ಸ್ವರೂಪೋ–ದ್ಧಾರವಾಗುವ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿಯೊಳಗೆ ಪ್ರಾಕ್ಟಿಕಲ್ ಆಗಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ಜಗದ್ಗುರು ಶ್ರೀ ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದು, ದೇವರ ಮೇಲೆ ಸರ್ವಭಾರವನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿನೀತರಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಚಾಚೂತಪ್ಪದೆ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು ಎಂದು. ಮತ್ತು ಸುಖವಾಗಲೀ, ದುಃಖವಾಗಲೀ ಬಂದದ್ದನ್ನು ಬಂದಹಾಗೆ ಸ್ವಕರ್ಮಾನುಸಾರವಾದ ಭಗವತ್ಪ್ರಸಾದ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು '**ಕುರು ಭುಂಕ್ಷ್ವ ಚ ಕರ್ಮ ನಿಜಂ ನಿಯತಂ ಹರಿಪಾದ ವಿನಮ್ರಧಿಯಾ ಸತತಂ**' ಎಂಬುವುದಾಗಿ.

ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಡೆಸುವವನು ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಎನ್ನುವುದು ಮತ್ತು

ನಮಗಿಲ್ಲೇನೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ಪರಮ ಸತ್ಯವಾದರೂ ಅಂತಹ ಗಂಭೀರವಾದ ವೇದಾಂತ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು, ಕರ್ಮಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಈಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ದೇವರು ನಮಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ ಎಂಬಂತಹ ವಾದ, ವಿತಂಡಗಳೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಔದಾಸೀನ್ಯಾದಿ ದೋಷಗಳನ್ನು ದೇವರಮೇಲೆ ಹೊರಿಸಿ ನಾವು ಸುಮ್ಮನೆ ಜಾರಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಯಾವುದು ಸಾಧ್ಯವೋ, ನಮ್ಮ ಲೆವೆಲ್ ಗೆ ಏನು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೋ ಆ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಧನೆ ನಡೆಯಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಪಾಲಿನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಉದ್ಧಾರವಾಗುತ್ತೇವೆ. ಇದೊಂದು ರೀತಿ ನಾವು ದುಡಿದರಷ್ಟೇ ಸಂಪಾದನೆ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದರಷ್ಟೇ ಊಟ ಎಂಬಂತೆ ನಾವು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಇಲ್ಲವಾದರೆ ವಿನಾಶ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದನ್ನೇ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ನಮಗೆ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಉಪದೇಶಿಸಿದ್ದು. ‘**ಅನಾತ್ಮನಸ್ತು ಶತ್ರುತ್ವೇ ವರ್ತೇತಾತ್ಮೈವ ಶತ್ರುವತ್**’.

ಹಾಗೆಯೇ ದೇವರೇ ನಮಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ನಮ್ಮಿಂದ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸದಂತಹ ಸತ್ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು ಎನ್ನುವುದು ಸತ್ಯವಾದರೂ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಸ್ನಾನ, ಭೋಜನಾದಿ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ, ಅಂದರೆ ನಾವೇ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುವಂತೆ ಏಕಾದಶಿ ಉಪವಾಸದಂತಹ ಪುಣ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಸಹಜವಾಗಿ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕಂತೆ. ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ತಿರುಗುವುದು ಭೂಮಿಯೇ ಹೊರತು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಚಲನೆಯಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ ನಾವು ಸೂರ್ಯ ಉದಯಿಸಿದ, ಅಸ್ತಮಿಸಿದ ಎಂಬುವುದಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವಂತೆ. ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ, ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವವರು

ನಾವಾದರೂ, ಆ ಊರು ಬಂತು ಈ ಊರು ಬಂತು ಎಂದು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವ ಊರುಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ವ್ಯವಹಾರದ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವಂತೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸವೆನ್ನುವುದು ನಿತ್ಯ ಕರ್ಮ. ನಾವು ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವಂತದ್ದು ಎಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಪುರಾಣಗಳ ಅನೇಕ ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾತುಗಳು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿವೆ. ಇಷ್ಟರ ತನಕ ನಮಗೆ ಏಕಾದಶಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಹೇಗೋ ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಅವಕಾಶಗಳು ವಿಫುಲವಾಗಿ ಲಭಿಸಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇನ್ನು ನಮಗೆ ಎಕ್ಸ್ ಕ್ಯೂಸ್ ಎಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ತಿಳಿದ ಮೇಲೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ಅನುಷ್ಠಾನಿಸದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಹಾಪಾಪಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತೇವಂತೆ! ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನಿಯಮೋಲ್ಲಂಘನೆ ಮಾಡಿದ ಪೋಲೀಸರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಕ್ಷೆಯಲ್ಲವೇ?

ತಿಳಿದೋ ತಿಳಿಯದೆಯೋ, ಮೈಮರೆತು ಒಂದೇ ಒಂದು ಏಕಾದಶಿಯಂದು ನಾವು ಅಪ್ಪಿತಪ್ಪಿ ಅನ್ನಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಮಹಾಪಾಪವು ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದಂತೆ. ಅದರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಲಕ್ಷ ನಮಸ್ಕಾರ, ಹತ್ತು ಹಸುಗಳದಾನ, ಅಥವಾ ಹತ್ತು ಪ್ರಾಜಾಪತ್ಯಾದಿ ಕಠಿಣ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿ ಉಪವಾಸಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದಂತೆ! ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಗೊತ್ತಲ್ಲ? ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾದ ಭಯಂಕರ ದುಃಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲೆಂದೇ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹುಟ್ಟಿ ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದಂತೆ.

ಅಜ್ಞಾನಾದ್ವಾ ಪ್ರಾಮಾದಾದ್ವಾ ಯೋಽಶ್ನಾತ್ಯನ್ನಂ ಹರೇರ್ದಿನೇ
ನಮಸ್ಕಾರಸ್ಯ ಲಕ್ಷಂ ತತ್ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಂ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಂ
ದಶ ಗಾವೋ ಅಥವಾ ದೇಯಾಃ ಪ್ರಾಜಾಪತ್ಯಾನಿ ವಾ ದಶ
ಯದಿ ಶಕ್ತೋಽಪಿ ಕುರ್ವೀತ ವ್ರತಹಾನಿಂ ನರಾಧಮಃ
ಮಮದ್ರೋಹೋ ಭವೇತ್ತಸ್ಯ ನರಕಂ ಪ್ರತಿಪದ್ಯತೇ *(ವರಾಹಪುರಾಣ)*

೨೬. ಮಹಾ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ, ಏಕಾದಶೀ

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ಬದುಕುವುದು ಬಹುಶಃ ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಿತ್ಯ ಮಾಡುವ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲೂ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಲೋಪದೋಷ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ನಮ್ಮ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ಅಚಾನಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವುದಾದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನವು ನಮ್ಮ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ , ಅಸಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಔದಾಸೀನ್ಯಾದಿ ದೋಷಗಳಿಂದಲೇ ಸಂಭವಿಸುವುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯೇನ ವಾಚಾ ಮನಸಾ ನಾವ್ಯಾರೂ ಪರಿಶುದ್ಧರಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಂತೂ ಪರಮಸತ್ಯ. ಮತ್ತು ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಲೋಪದೋಷಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರುವುದು ನಮಗೆ ಮಾತ್ರ. ನಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳು ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ಮರೆಮಾಚುವ ಅಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಜಾಣ್ಮೆಯೂ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಬಳಿ ಇದ್ದೇ ಇದೆ.

ನಾವು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮನಸಾರೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕುದಾದ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಪುರಾತನವಾದ ಸತ್ಸಂಪ್ರದಾಯವಾಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಗುರು ಹಿರಿಯರ ಮುಂದೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ನಿವೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕುದಾದ ಶಿಕ್ಷಾರೂಪವಾದ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತವನ್ನು ವಿಧಿಸುವಂತೆ ಯಾಚಿಸುವ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯೂ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರಲ್ಲಿತ್ತು! ಅದರ ಅವಶೇಷವೆಂಬಂತೆ ವಿಶೇಷ ಪೂಜೆ, ಹೋಮ, ಯಜ್ಞಗಳು ಅಥವಾ ಷಷ್ಟ್ಯಬ್ದಿಶಾಂತಿ, ಉಪನಯನ, ಸಮಾವರ್ತನೆ, ವಿವಾಹ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಲ್ಲಿ **‘ಕೃಚ್ಛ್ರಾಚರಣ’** ಎಂಬ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಾವು ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿಯಾದರೂ ನಡೆಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇಂದಿಗೂ ನಮ್ಮ ವೈದಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ‘ಕೃಚ್ಛ್ರಾಚರಣ’ ಎಂದರೆ ಗುರು ಹಿರಿಯರ

ಮುಂದೆ ಸ್ವತಃ ನಾವು ಮನಸಾರೆ ನಿವೇದಿಸಿಕೊಂಡ ತಪ್ಪೊಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಅವರು ಕೂಲಂಕಶವಾಗಿ ವಿಮರ್ಶಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತರೂಪವಾಗಿ ಇಂತಿಷ್ಟು ದಿನಗಳ 'ಉಪವಾಸ'ವನ್ನು ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡುವಂತೆ ಅವರು ನಮಗೆ ಆದೇಶಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸಿ ತನ್ಮೂಲಕ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಾಪಗಳಿಂದ ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಪರಮ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲು ಅಥವಾ ಅನುಷ್ಠಾನಿಸಲು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ವಾತಾವರಣವೆಲ್ಲಿದೆ? ಒಂದು ವೇಳೆ ನಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನಾವು ನಿವೇದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ನ್ಯಾಯಬದ್ಧವಾದ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತವನ್ನು ವಿಧಿಸುವ ಅರ್ಹತೆಯುಳ್ಳ ನಿಷ್ಕಲ್ಮಶ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವುದು?

ಸಿಟ್ಟು, ಅಸಹನೆ, ದ್ವೇಷ, ಮಾತ್ಸರ್ಯ, ಲಾಲಸೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಮನುಷ್ಯ ಸಹಜವಾದ ದೋಷಗಳಿಂದಲೇ ದುಷ್ಕರ್ಮಗಳು, ತಪ್ಪುಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುದು. ನಾವ್ಯಾರೂ ಇದರಿಂದ ಹೊರತಲ್ಲ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ದೋಷಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರಿಂದ ಅಪರಾಧಕೃತ್ಯಗಳು ಅತಿಶಯವೆಂಬಂತೆ ನಡೆಯಬಹುದು. ಇತರರಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬಹುದೇ ಹೊರತು, ಮನುಷ್ಯಮಾತ್ರರಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಮುಕ್ತರಾದವರಂತೂ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. '**ಸರ್ವಾರಂಭಾ ಹಿ ದೋಷೇಣ ಧೂಮೇನಾಗ್ನಿರಿವಾವೃತಾಃ**' ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಧಗಧಗಿಸುವ ಕೆಂಡವನ್ನೂ ಸುತ್ತುವರಿದು ಮಂಕಾಗಿಸುವ ಬೂದಿಯಂತೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ಮಗಳೂ ದೋಷಯುಕ್ತವೆಂದು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನೇ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಯಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವೊಂದು ತಪ್ಪುಗಳು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವಾಗಲೇ ಬಹಳ ತಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲದೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿಲ್ಲದೆ ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಆಚರಣೆಗಳು ಹಾಗೆಯೇ

ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಯೌವನದ ಹುರುಪಿನಲ್ಲಿ, ಕೆಟ್ಟ ಗೆಳೆಯರ ಒಡನಾಟದಲ್ಲಿ ಒಂದಷ್ಟು ಕಾಲ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಉಡಾಫೆ ಮತ್ತು ತುಂಟತನವೇ ಮೆರೆದು ಅನೇಕ ಎಡವಟ್ಟುಗಳು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಸಂಭವಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ತಮಾಷೆಗೆಂದು ನಡೆಯುವ ನಮ್ಮ ಕೆಲವೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಮಾತುಕತೆಗಳು ಕೂಡ ಅನೇಕರಿಗೆ ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿರಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ನಮಗೆ ಅದೆಲ್ಲವೂ ತಪ್ಪೆಂದು ನಮಗೆ ಅರಿವಾದಾಗ ನಾವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುವುದೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮರೆತೂಹೋಗಬಹುದು. ನಾವು ಪ್ರಬುದ್ಧರಾದಂತೆ ಆ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೆನಪಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತಾಪವನ್ನೂ ತಂದುಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಾವು ಯಾರ ಬಳಿ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಬೇಕು? ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಗುರಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಈಗ ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಎಷ್ಟು ತಿದ್ದಿಕೊಂಡರೇನು? ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲೇ ಉಳಿದ ಪೂರ್ವಾಪರಾಧಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರಲು ಬಿಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ?

'ಕೃತೇ ಪಾಪೇ ಅನುತಾಪೋಽಯಂ ಯಸ್ಯ ಪುಂಸಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತೇ ತದಾ ಕುರ್ಯಾತ್ ಹರಿ ಸಂಸ್ಮರಣಂ ಪರಂ' ಎಂದು ಜಗದ್ಗುರು ಶ್ರೀ ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಮೃತ ಮಹಾರ್ಣವದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದಂತೆ ತಪ್ಪೊಪ್ಪಿಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಕ್ಕಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಸ್ತವಾದ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾದ ಹರಿಸಂಸ್ಮರಣೆಯಂತೆ. ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸಿರುವ ಶ್ರೀ ಹರಿಯನ್ನು ಮನಸಾರೆ ನೆನೆದು ಬೇರೆಲ್ಲೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಮನದಾಳದ ನೋವನ್ನು ಅವನ ಮುಂದೆ ತೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಂತೆ. ಲೋಕಾಪಹಾಸಕ್ಕೆ, ಮರ್ಯಾದೆಗೆ ಹೆದರಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೇ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟ ಅನೇಕ ಅಪರಾಧಗಳ ಸತ್ಯವನ್ನು ಶ್ರೀಹರಿಯ ಮುಂದೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ತೆರೆದಿಡಬೇಕಂತೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಜೀವ ಜಾತಗಳ ಹೃದಯವಾಸಿಯಾದ, ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ಶ್ರೀ ಮನ್ನಾರಾಯಣನಿಗೆ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ,

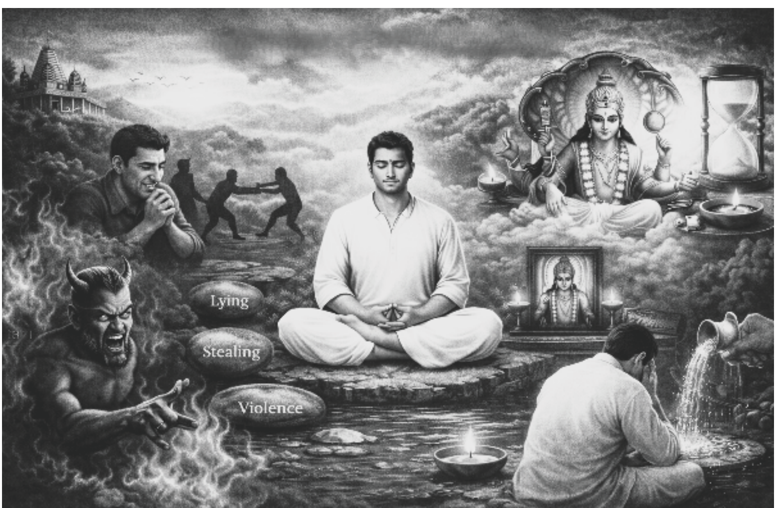
ಭಕ್ತಿಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನಾವು ಸಮರ್ಪಿಸುವ ಕ್ಷಮಾಯಾಚನೆ ಮತ್ತು ಅವನ ಸಂಸ್ಮರಣೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದಂತೆ. 'ಯಃಸ್ಮರೇತ್ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷಂ ಸಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರಃ ಶುಚಿಃ'.

ವಿದೇಶಿಯರೂ ಕೂಡ ***'confession'*** ಎನ್ನುವ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಗುರುಗಳ, ದೇವರ ಮುಂದೆ ತಮ್ಮ ಆತ್ಮ ನಿವೇದನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಾವು ಪರಿಶುದ್ಧರಾದೆವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಏಕಾದಶಿಯಂತಹ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಉಪವಾಸ ವ್ರತಾದಿಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಶೋಧನೆಯೊಂದಿಗೆ ಮುಂದೆಂದೂ ಅಂತಹ ತಪ್ಪುಗಳು ಸಂಭವಿಸದಂತೆ ದೇವರನ್ನು ನಿರಂತರ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಶೇಷ ಸಂಪ್ರದಾಯವಿದೆ.

ಹರಿಸ್ಮರಣೆಯೆನ್ನುವ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಹಯೋಗವೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ದೇಹದ ಸಮರ್ಪಕ ಸಹಕಾರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಬಲಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅರ್ಥಹೀನವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ದೇವರ ಪೂಜೆನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಕರ್ಮವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಕ್ಷೇತ್ರ ಸಂದರ್ಶನ. ಸ್ನಾನ, ಮಡಿಬಟ್ಟೆ, ತೀರ್ಥ ಪ್ರಾಸಾದ ಇತ್ಯಾದಿ ದೈಹಿಕ ವಿಧಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವವಿರುವುದೂ ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ. ನಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯರಿಗೆ ಯಥೋಚಿತವಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕಾದ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು, ಮದುವೆ, ಗೃಹಪ್ರವೇಶ, ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಂದು ಶುಭಾಶಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕೇ? ಅವರಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅವರ ಮುಂದೆ ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲೇ ಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ನಗುಮೂಗದ ಉಪಸ್ಥಿತಿ, ಉಡುಗೊರೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಭೌತಿಕ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಲ್ಲವೇ?

ನಿಷ್ಕಲ್ಮಶ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹರಿಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಲು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ನಾವು ಪರಿಶುದ್ಧರಾಗುವುದೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಸ್ನಾನಾದಿಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ.

ಉಪವಾಸವೆನ್ನುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯಕ. ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ನಾನ, ಪೂಜೆಯಾಗುವ ತನಕ ಮತ್ತು ದೇವರ ತೀರ್ಥ ಸೇವಿಸುವವರೆಗೆ ನೀರನ್ನೂ ಕುಡಿಯದೆ ಉಪವಾಸವಿರುವ ಪ್ರಾಚೀನ ಸಂಸ್ಕಾರ ನಮ್ಮದು. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರತಿ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಪವಾಸವಿದ್ದು ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಾಯವನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ನಮಗೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. **'ಏಕಾದಶೀ ಸಮಂ ಕಿಂಚಿತ್ ಪಾಪತ್ರಾಣಂ ನ ವಿದ್ಯತೇ'** ತಿಳಿದೋ ತಿಳಿಯದೆಯೋ ನಾವು ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತವೆಂಬಂತೆ ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ನಮಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ವಿಧಿಸಿವೆ. ವಿಪರೀತ ಬಿಸಿಲು, ಸೆಖೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ದಿನವಿಡೀ ಹಸಿವು ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ತಡೆದು ಕೊಂಡಿರುವುದು ನಮಗೆ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೂ ನಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ, ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತರೂಪವಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಸಮಾಧಾನವಿದೆಯಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಬೇರೆಲ್ಲಿಂದಲೂ ಸಂಪಾದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.



೨೭. ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸ- ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಾಡಿಸಿದರೂ ಅಪಾರ ಪುಣ್ಯ !

ಅನೇಕ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಶಂಸಿತವಾದ ಒಂದೇ ಒಂದು ವ್ರತವೆಂದರೆ ಅದು ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸ. ಪಾರ್ವತೀಪರಮೇಶ್ವರರ ಸಂವಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಹುವಿಧವಾಗಿ ವರ್ಣಿತವಾದ ಮತ್ತು '**ಕೃಷ್ಣಾಮೃತಮಹಾರ್ಣವದಲ್ಲಿ**' ಕೂಡ ಉಲ್ಲೇಖಿತವಾದ ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತದ ಮಹತ್ವದ ಬಗೆಗಿನ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಒಂದು ಮಾತು ಹೀಗಿದೆ. '**ಯದಾದಿಕೃತಂ ಪಾಪಂ ತದೂರ್ಧ್ವಂ ಯತ್ ಕರಿಷ್ಯತಿ ತತ್ ಸರ್ವಂ ವಿಲಯಂ ಯಾತಿ ಪರೇಷಾಮುಪವಾಸನಾತ್**' ಅಂದರೆ, ಯಾವ ಭಕ್ತರು ತಾವು ಎಲ್ಲ ಏಕಾದಶಿಗಳಂದೂ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರ ಪೂರ್ವಾರ್ಜಿತವಾದ ಪಾಪಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಶಿಸಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ! ಯಾರು ಇತರರನ್ನೂ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ಅವರಿಂದಲೂ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ, ಅವರು ಮುಂದೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಪಾಪಗಳೂ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ನಾಶವಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ!

ಆದರೆ ಇದೇನು ವಿಚಿತ್ರ! ನಾವಿನ್ನೂ ಮಾಡದ ಪಾಪಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದರೇನರ್ಥ!? ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿದ ಪಾಪಗಳು ನಶಿಸಿಹೋಗುತ್ತವೆಂದರೆ ಹೇಗೋ ನಂಬಿಬಿಡಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅಂತಹ ಎಷ್ಟೋ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ತರ್ಕಿಸಲು ಹೋಗದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಕಷ್ಟಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೇವರಿಗೆ ಹರಕೆಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಅಭಿಷೇಕಾದಿ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುವುದು. ಪಾದಯಾತ್ರೆ, ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆ, ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮತ್ತು ನಮಸ್ಕಾರ ಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಹೋಮ, ಹವನ, ದಾನ ಧರ್ಮಾದಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ

ಇತ್ಯಾದಿ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ನಮ್ಮ ಆಚರಣೆಗಳು. ಇಂತಹ ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ನಮಗೆ ಪುಣ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ದೃಢವಾದ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಅಲ್ಲವೇ?

ಆದರೆ ಇಂತಹ ನಮ್ಮ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳು ಕೇವಲ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಧರಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಂತಿದ್ದಲ್ಲ. ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲದ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಬಹುಕಾಲ ಉಳಿಯುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಆಪ್ತರಿರೆನಿಸಿದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಗೋಚರವಾದ ಅನೇಕ ರೋಚಕ ಅನುಭವಗಳು ಕೂಡ ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಆಚರಣೆಗಳು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕಗಳಲ್ಲ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಯಶಸ್ಸನ್ನು, ಶ್ರೇಯಸ್ಸನ್ನು ಕಂಡು ಇತರರೂ ಅನುಕರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದೆ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಅದೇನಿದ್ದರೂ ಇಂದಿನ ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವೆನಿಸಿದ ಪೂರ್ವಾರ್ಜಿತವಾದ ನಮ್ಮ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಮತ್ತು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಭರವಸೆಯನ್ನು, ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಾಣಲು ಇಂತಹ ಪೂಜೆ, ವ್ರತಾನುಷ್ಠಾನಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಅನ್ಯೋಪಾಯಗಳೇನೂ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ?

ಇರಲಿ. ಮುಂದೆ ನಮ್ಮಿಂದ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಪಾಪಗಳಿಗೇಕೆ ನಾವು ಈಗಲೇ ಹೆದರಬೇಕು? ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪಾಪಕರ್ಮ ಗಳಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಬಳಿಕ, ನಾವು ಪಾಪಗಳನ್ನಾದರೂ ಯಾಕೆ ಮಾಡಬೇಕು? ನಾವು ನಮ್ಮ ಕಡೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಾಗದಂತೆ ಸದಾ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿದ್ದರೆ ಸಾಕಲ್ಲವೇ? ಮುಂದೆ

ಪಾಪವೇ ಸಂಭವಿಸದಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬರೋಣ. ಹಿಂದಿನ ಸಾಲವನ್ನು ಒಮ್ಮೆಗೇ ಚುಕ್ತಾ ಮಾಡಿಬಿಡೋಣ. ಮುಂದೆಂದೂ ಸಾಲವನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರಷ್ಟೇ ಸಾಕು, ಮುಂದೆ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಲ್ಲವೇ? ಹಾಗೆಯೇ, ನಾವು ಬೇಕಾದರೆ ಎಲ್ಲ ಏಕಾದಶಿಗಳಂದೂ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡೋಣ. ನಮ್ಮ ಪಾಪಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕಡೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಸಾಕಲ್ಲವೇ? ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಉಸಾಬರಿ ನಮಗೇಕೆ?

ಆದರೆ ಇದು ಹೇಳುವಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಈ ವಿಚಾರವನ್ನೂ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಯಾಗಿದೆ. **‘ಗಹನಾ ಕರ್ಮಣೋ ಗತಿಃ’ ‘ನಿಗ್ರಹಃ ಕಿಂ ಕರಿಷ್ಯತಿ’ ‘ಪ್ರಕೃತಿಸ್ತ್ವಾಂ ನಿಯೋಕ್ಷ್ಯತಿ’** ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ಮಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ದೇವರು ಹೇಳಿದ್ದಿಷ್ಟೆ. *‘ನೀವಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೂ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ನೀವಿಲ್ಲ!’*

ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಂದೇನು ನಡೆಯಲಿಕ್ಕಿದೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಊಹಿಸಲು ನಾವು ಸಮರ್ಥರಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಎಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವೋ ಹಾಗೆಯೇ ನಾವಂದುಕೊಂಡಂತೆ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದೂ ನಮಗೆ ಅನುಭವಸಿದ್ಧ! ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾಗುತ್ತದೋ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿರುತ್ತದೋ ಎಂಬುವುದೂ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಏನೇನೋ ಕೃತ್ಯಗಳು ನಮ್ಮಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ತಿಳಿದೋ ತಿಳಿಯದೆಯೋ ಒಂದಷ್ಟು ತಪ್ಪುಗಳು ಸಂಭವಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮಿಂದಾಗಿ ನೋವು, ಹಿಂಸೆಗಳನ್ನು ಇತರನೇಕರು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗವೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಜಗದ್ಗುರು ಶ್ರೀಮನ್ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು ಗೀತಾತಾತ್ಪರ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದಂತೆ, ಒಂದು

ದಿನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡುವ ಕರ್ಮಗಳು ಮುಂದಿನ ನಮ್ಮ ಹತ್ತಾರು ಜನ್ಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವಂತೆ! ಅಂದರೆ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಪಾಪಪುಣ್ಯಗಳ ಋಣವನ್ನು ತೀರಿಸಲು ನಾವು ಹತ್ತಾರು ಸಲ ಹುಟ್ಟಿ ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದಂತೆ!

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಂದ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ, ಮುಂದೆ ರೋಗಗಳೇ ಬಾರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲವೇ? ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತವಾದ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ, ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಆಚಾರ ವಿಚಾರ ಪೂರ್ಣದೇಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ರೋಗನಿರೋಧಕವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಉತ್ತಮ ವ್ರತಾನುಷ್ಠಾನ ಗಳನ್ನು ನಾವು ಇತರರಿಂದಲೂ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಪುಣ್ಯಮಯವಾದ ವಾತಾವರಣದ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಬದ್ಧವಾದ ವ್ರತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮಾಜವೇ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸದಂತಹ ಉತ್ತಮ ವ್ರತಗಳನ್ನಾಚರಿಸುವ ಜನರು ದುಷ್ಟಚಟ, ದುರಾಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಸದಾ ಸನ್ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹದ ಶ್ರೀರಕ್ಷೆ ಸದಾ ಅವರ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಮತ್ತು ಇತರರಿಂದಲೂ ಮಾಡಿಸುವವರೆಂದರೆ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣನಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಿಯರೋ ಶ್ರೀ ರುದ್ರದೇವರಿಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಹತ್ತಿರದವರಾಗುತ್ತಾರಂತೆ. ‘**ನ ಚ ತಸ್ಮಾತ್ಪ್ರಿಯತಮಃ ಕೇಶವಸ್ಯ ಮಮಾಪಿ ವಾ**’.

೨೮. ಅಶಕ್ತರು ಹೇಗೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು?

ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಡ್ಡಾಯ. ನಿರ್ಲಕ್ಷ, ಔದಾಸೀನ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಅಜ್ಞಾನ ಉಪೇಕ್ಷಾದಿ ನಿಮಿತ್ತಗಳಿಂದ ಯಾವತ್ತೂ ಯಾರೂ ಈ ಪವಿತ್ರ ವ್ರತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ಒಂದು ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಊಟಮಾಡಿದರೂ ತತ್ಫಲವಾಗಿ ನಮಗೆ ಮುಂದೆ ನರಕದಲ್ಲಿ ಘೋರಶಿಕ್ಷೆ ಕಾದಿರುತ್ತದಂತೆ! ಒಂದು ಕಲ್ಪಪರ್ಯಂತ ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು 'ಮೂವತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರ ಕೋಟಿ ವರ್ಷ' ನಾವು ನರಕವಾಸಿಗಳಾಗಿರ ಬೇಕಂತೆ! ಒಂದೇ ಒಂದು ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಒಂದೇ ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಉಂಡ ತಪ್ಪಿಗೆ ಅಷ್ಟೂ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ರೌರವ ನರಕದ ಘೋರಶಿಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಂತೆ! ಹಾಗಾದರೆ ಒಂದೂ ಏಕಾದಶಿಯನ್ನು ಮಾಡದೆ ಪಾಪಿಷ್ಠನೆನಿಸಿದ ಮನುಜನ ನರಕವಾಸವದೆಷ್ಟು ದೀರ್ಘ!? **'ಏಕದಾಪಿ ಚ ಯೋ ಹನ್ಯಾದ್ ವ್ರತಮೇತನ್ನರಾಧಮಃ ಸ ಕಲ್ಪಮಾತ್ರಂ ನರಕೇ ರೌರವೇ ಪತತಿ ಧ್ರುವಂ'** (ವರಾಹಪುರಾಣ).

ದೇವರು ಕೊಟ್ಟ ಈ ಶರೀರ, ಸಂಪತ್ತು ಮತ್ತು ಸೌಭಾಗ್ಯಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನುಕ್ಷಣವೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ನಾವು ಈ ಎಲ್ಲ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟದ್ದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ದೇವರಿಗೋಸ್ಕರ ಏನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆವು? ನಮಗೆ ಜನ್ಮವಿತ್ತು ನಮಗೋಸ್ಕರ ಎಷ್ಟೋ ತ್ಯಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿಗೋಸ್ಕರ ಅವಿರತಶ್ರಮಿಸಿದ ನಮ್ಮ ಹೆತ್ತವರು ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮಿಂದ ಏನನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ? ಅವರ ಉಪದೇಶವನ್ನು, ಹಿತನುಡಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿದೆವೆಂದರೆ ಸಾಕು ಅವರು ಪರಮ ಸಂತುಷ್ಟರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ ತಾನೆ? ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಅವರ ಮಾತನ್ನು ಮೀರಿದೆವೆಂದರೆ, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದೆವೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅದೆಷ್ಟು

ನೋವಾಗಬಹುದು? ಹಾಗೆಯೇ **'ಶ್ರುತಿಸ್ಮೃತೀ ಹರೇರಾಜ್ಞೇ'** ಎಂಬಂತೆ ಪರಮಾತ್ಮನ ನೇರಮಾತಿನ ಆಜ್ಞೆ, ಕಟ್ಟಪ್ಪಣೆ ಎಂದೆನಿಸಿರುವ ಶ್ರುತಿಸ್ಮೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವೆಂಬಂತೆ ಆದೇಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಏಕಾದಶಿಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದೆವೆಂದರೆ ಅದೆಷ್ಟುದೊಡ್ಡ ಅಪರಾಧ? ಕೃತಘ್ನತೆ?

ಕೈಕಾಲು ದೇಹ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಚೆನ್ನಾಗಿರುವವನು, ಎಲ್ಲ ಅನುಕೂಲಗಳೂ ಇದ್ದವನು ಉಡಾಫೆಯಿಂದ ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದೆಂದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಿಗೆಸಗುವ ದೊಡ್ಡ ದ್ರೋಹವಂತೆ! ಈ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಕರೆತಂದು ಉತ್ತಮೋತ್ತಮವನಿಸಿದ ಮನುಷ್ಯ ಜನ್ಮವನ್ನಿತ್ತು, ಕೇಳದಿದ್ದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನೆತನ, ಸಂಸಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟು ಸುಖವಾಗಿಟ್ಟ ನನ್ನನ್ನೇ ನೀನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟೆಯೆಂದರೆ, ನನ್ನ ಹಿತೋಪದೇಶವನ್ನೇ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದೆಯೆಂದರೆ ಅದು ದ್ರೋಹವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತಿನ್ನೇನು? ಎಂದು ದೇವರೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾನಂತೆ! 'ಶಕ್ತನಾದರೂ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದು ನನಗೆಸೆಯುವ ದ್ರೋಹ ಮತ್ತು ತತ್ಫಲವಾಗಿ ಘೋರನರಕ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ದೇವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾನಂತೆ! **'ಯದಿ ಶಕ್ತೋಽಪಿ ಕುರ್ವೀತ ವ್ರತಹಾನಿಂ ನರಾಧಮಃ ಮಮ ದ್ರೋಹೋ ಭವೇತ್ತಸ್ಯ ನರಕಂ ಪ್ರತಿಪದ್ಯತೇ'** (ಕೃಷ್ಣಾಮೃತಮಹಾರ್ಣವ)

ಮತ್ತು ನಿಯಮವೆಂದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಏಕರೂಪ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯ. ತಂದೆ, ಮಗ ಹೆಂಡತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವುದೇ ***exemption***ಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ದೇವರ ಹೆಂಡತಿ, ಮಗ, ಮೊಮ್ಮಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮೀಪಬಂಧುಗಳೆನಿಸಿದ ಲಕ್ಷ್ಮೀ, ಬ್ರಹ್ಮ, ಪ್ರಾಣ, ರುದ್ರಾದಿ ದೇವತೆಗಳೂ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತೋಪವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರಂತೆ. ಅಂತದ್ದರಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವ ದೊಣ್ಣೆನಾಯಕರು ಆ ಕಡ್ಡಾಯ ನಿಯಮವನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿ, ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾದ ಶಿಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು? ಏಕಾದಶಿಯಂದು

ತಿಂದೆವೆಂದರೆ ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯವಾಗಿ ನಮಗೂ ಶಿಕ್ಷೆ ಜಾರಿಯಂತೆ. ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಿದವನು ಕೇವಲ 'ಕಳ್ಳ' ಎಂದಷ್ಟೇ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಶಿಕ್ಷೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ ಹೊರತು ಮತ್ಯಾವ ಸಂಬಂಧ ಅನುಬಂಧಗಳಿಗೂ ಅಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಅವರ ಸಂಪತ್ತು, ಸೌಭಾಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವ ಸಾಧನೆಗಳೂ ಅಲ್ಲಿ ಗಣನೆಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಂಡವನಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಖಂಡಿತ! **'ಪಿತಾ ವಾ ಯದಿ ವಾ ಪುತ್ರೋ ಭಾರ್ಯಾ ವಾಪಿ ಸುಹೃಜ್ಜನಃ ಪದ್ಮನಾಭ ದಿನೇ ಭುಂಕ್ತೇ ನಿಗ್ರಾಹ್ಯೋ ದಸ್ಯುವದ್ಭವೇತ್'** (ಕೃಷ್ಣಾಮೃತ ಮಹಾರ್ಣವ).

ಸರಿ. ಹಾಗಾದರೆ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸವಿರಬೇಕಾದದ್ದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಡ್ಡಾಯವೆಂಬುವುದು ನಮಗೆ ಮನದಟ್ಟಾಯಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಮೋಸ ವಂಚನೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿದ್ದೂ ಆಯಿತು. ನಾವೇನೋ ದೇವರ ದಯದಿಂದ ನಾವು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಅಶಕ್ತರೇನು ಮಾಡಬೇಕು? ಮಧುಮೇಹಾದಿ ರೋಗಪೀಡಿತರು, ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು, ಅಶಕ್ತರಾದ ವೃದ್ಧರು, ಗರ್ಭಿಣಿಸ್ತ್ರೀಯರು, ಮನೋರೋಗಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಇದ್ದರಲ್ಲವೇ ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ! ಏಕಾದಶಿಯ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದವರು ಅದನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಿಸಲು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಸಮರ್ಥರಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಅದಕ್ಕೆ ಪದ್ಮಪುರಾಣವು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಆಶಕ್ತರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವೆನಿಸಿದ ಅಲ್ಪಾಹಾರದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಮತ್ತು ಶಕ್ತರಾದವರಿಗೆ ಅದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ***not applicable*** ಎಂಬುವುದನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಹಾಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಅಲ್ಪಾಹಾರವು ಹೊಟ್ಟೆಬಿರಿಯುವಂತೆ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಲ್ಲ, ಕೇವಲ ದೇಹಪೋಷಣೆಗೆ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಆ ಪಟ್ಟಿ

ಹೀಗಿದೆ.

ಖರ್ಜೂರಂ ನಾರಿಕೇಲಂ ಚ ಪ್ರಿಯಾಲ ಪನಸಾದಿಕಂ
ಆಮ್ರಂ ಚ ಕದಲೀ ದ್ರಾಕ್ಷಾಕ್ಷೀರಂ ದಧಿ ಘೃತಂ ತಥಾ
ಅನಿಷಿದ್ಧಾನಿ ಮೂಲಾನಿ ತಥಾ ಕಂದಾದಿಕಂ ಚ ಯತ್
ವಿನೋದಕೇನ ಯತ್ ಪಕ್ವಂ ಧಾನ್ಯಂ ಯಚ್ಚ ಘೃತಾದಿನಾ
ಏತಾನಿ ಫಲ ಸಂಜ್ಞಾನಿ ಯೋಽತ್ರ ಅಶಕ್ತೋ ದಿನೇ ಮಮ
ಪಾದಶೋಽಶ್ನಾತಿ ಯಸ್ತಸ್ತೃಪ್ತೇಃ ಸಂಪೂರ್ಣಂ ತತ್ಫಲಂ ಲಭೇತ್

(ಪದ್ಮಪುರಾಣ)

ಖರ್ಜೂರ, ಎಳನೀರು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಪ್ರಿಯಾಲ (apricot) ಹಲಸು, ಮಾವು, ಬಾಳೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಇತ್ಯಾದಿ ದೇಶಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಷಿದ್ಧವಲ್ಲದ ಗೆಡ್ಡೆಗೆಣಸುಗಳು ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನೀರು ರಹಿತವಾಗಿ ಅಂದರೆ ತುಪ್ಪದಿಂದ ಹುರಿದು ಅಥವಾ ಹಾಗೆಯೇ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ನಾಲ್ಕನೇ ಒಂದು ಭಾಗದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮೀರಬಾರದು.

ಹೀಗೆ ಇದನ್ನು ಕೇವಲ ದೇಹಪೋಷಣೆಗೋಸ್ಕರ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅನುಷ್ಠಾನಿಸಿದ ಅನುಷ್ಠಾನಿಸಿದ ಅಶಕ್ತರಿಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಪವಾಸದ ಫಲ ಲಭಿಸುತ್ತದಂತೆ.

೨೯. ಏಕಾದಶಿಯಿಂದ ಗ್ರಹಚಾರ ದೂರ

ಬಹುಶಃ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಭವಿಷ್ಯದ ಭಯವೆನ್ನುವುದು ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲವೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ನಾಳೆ ಏನಾಗಬಹುದೋ ಎಂಬ ಹೆದರಿಕೆಯಂತೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದಲ್ಲವೇ? ವಯಸ್ಸು, ಹಣ ಅಥವಾ ಅಧಿಕಾರದ ಮತ್ತೇರಿದ ಕೆಲವರು ನಾನ್ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಹೆದರುವವನಲ್ಲ, ದೇವರೂ ಇಲ್ಲ, ದಿಂಡರೂ ಇಲ್ಲ. ಉಪವಾಸ, ವ್ರತ, ಪೂಜೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸುಮ್ಮನೆ, ನಾನು ಯಾವುದನ್ನೂ ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬೀಗುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಮುಂದೆ ಕಾಲಕಳೆದಂತೆ ಜೀವನಾನುಭವವೆನ್ನುವುದು ಎಂಥವನನ್ನೂ ತಲ್ಲಣಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕಾಲನ ಹೊಡೆತಕ್ಕೆ ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ತಲೆತಗ್ಗಿಸದವರೇ ಇಲ್ಲವಂತೆ! ತನಗಲ್ಲದಿದ್ದರೇನು? ಪ್ರಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸುವ ತನ್ನವರಿಗೋಸ್ಕರವಾದರೂ ಚಿಂತಿಸುವ ಸಂದರ್ಭವಾದರೂ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದಂತೆ! ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾಸ್ತಿಕ್ಯವಾದವೆನ್ನುವುದು ಯಾರ ಬಳಿಯೂ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬರುವ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ನಾವು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಹೆದರುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ದೈವ ದೇವರುಗಳ ದಯದಿಂದ ನಮಗೆ ಕಷ್ಟಗಳು ಬರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯ ರಕ್ಷೆಯಂತೂ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಏನು ಬರುತ್ತದೋ ಬರಲಿ, ಬಂದ ಮೇಲೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ ಎಂಬ ಧೋರಣೆಯೂ ನಮಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಮೊದಲೇ ಊಹಿಸಬಹುದಾದ, ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸವಾಲುಗಳು, ಸಂಕಷ್ಟಗಳು ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ

ತಲೆಕೆಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದೊಂದು ರೀತಿ ವೈದ್ಯರು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಲು ಸೂಜಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ತಂದಾಗ ಆಗುವ ಅನುಭವದಂತೆ. ಏನೂ ಓದದೆ, ಪರಿಶ್ರಮ ಪಡದೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆದು ರಿಸಲ್ಟ್ ಗೋಸ್ಕರ ಕಾಯುವವರಂತೆ!

ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿನ ಸವಾಲುಗಳು, ಸಂಸಾರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಬಂಧು ಮಿತ್ರರೊಡನೆಯ ಮನಸ್ತಾಪಗಳು, ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯೆ, ಉದ್ಯೋಗ, ಮದುವೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಚಿಂತೆಗಳು, ಮನೆ, ಆಸ್ತಿ, ವ್ಯವಹಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಆನೇಕ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಎಂತಹ ಸವಾಲುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಎದುರಿಸಲಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕಲ್ಪನೆಯಿದೆ. ನಮ್ಮ ಹಣೆಬರಹಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದಂತೂ ಸಿಗುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ಸಿಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸುಖಕರವಾಗದಿದ್ದರೂ ಓಕೆ, ಕಡಿಮೆ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕು ಎನ್ನುವ ಧೋರಣೆಗೆ ನಾವು ಬಂದಿರುತ್ತೇವೆ! ಆದರೂ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಉತ್ತಮವಾದದನ್ನೇ ಬಯಸಿ ನಾವು ಮಾಡುವ ಅವಿರತ ಪ್ರಯತ್ನದ ನಡುವೆ ಬಂಧು ಬಾಧಿಸುವ ಏನಾಗಬಹುದೋ ಏನೋ ಎಂಬ ಆತಂಕ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುವ ಭಯ ಗ್ರಹಚಾರದ್ದು! ಯಾಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಏರಿಳಿತಗಳಿಗೆ ಗ್ರಹಚಾರವೇ ಕಾರಣ ಎಂಬುವುದಾಗಿ ನಾವು ನಂಬಿದ್ದೇವೆ! ನಂಬಲೇಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ! ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನಾವೆಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದು ಬೇಕಾದಹಾಗೆ ಸಿಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣವಾದರೂ ಏನು?

ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಂಸಾರಿಕ, ಆರೋಗ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ವಿದಧ ಕಷ್ಟಗಳ ಸರಮಾಲೆಯನ್ನೇ ತಂದು ಹಾಕಾಬಲ್ಲ 'ಶನಿ'ಯ ಕಾಟ ನಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ಬರುವುದೇ ಬೇಡ ಎಂದು ನಾವು

ಯಾವಾಗಲೂ ದೇವರಲ್ಲಿ ಬೇಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಗ್ರಹಚಾರ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಏನೆಲ್ಲಾ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹಿರಿಯರ ಅನೇಕ ಅನುಭವ ಕಥನಗಳನ್ನು ನಾವು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಕೆಲವೊಂದನ್ನು ನಾವೂ ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೇವೆ ಕೂಡ!

ನಮ್ಮ ನಕ್ಷತ್ರ ರಾಶಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅಥವಾ ಜಾತಕಾನುಸಾರ ನವಗ್ರಹಗಳ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸುಖ–ದುಃಖಗಳು ಗೋಚರಿಸಬಹುದು ಎಂಬುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲು ಜ್ಯೋತಿಃಶಾಸ್ತ್ರವಿದೆ. ವರಾಹಮಿಹಿರಾಚಾರ್ಯರ ಬೃಹಜ್ಜಾತಕವೇ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳಿವೆ. ಆ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲ ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾದ ಅನೇಕ ವಿದ್ವಾಂಸರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಏನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನಾವು ಹುಟ್ಟಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಹೆತ್ತವರು ಬರೆಸಿಟ್ಟ ಜಾತಕವಾದರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಸ್ಥಳ, ದಿನಾಂಕ, ಸಮಯವನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜನ್ಮ ಕುಂಡಲಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಡಬಲ್ಲ ಜ್ಯೋತಿರ್ಗಣಿತವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಆಧುನಿಕ ಸಾಫ್ಟ್ ವೇರ್ ಗಳೂ ಇವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಗ್ರಹಗತಿ ಹೇಗಿದೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಆತಂಕ ಪಡಲು ನಮಗೀಗ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ ಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಅದೇನೇ ಇರಲಿ. ನಮ್ಮ ಪಾಪದ ಗಂಟು ದೊಡ್ಡದಿದ್ದರೆ, ಶನಿಯನ್ನಾಗಲೀ, ರಾಹುವನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾರನ್ನೇ ಆಗಲಿ ದೂರಿ ಏನು ಉಪಯೋಗ? ಅವರೇನಿದ್ದರೂ ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಸೂಚನೆ ನೀಡುವವರಷ್ಟೆ. ಕಷ್ಟ ಕೊಡುವವರಲ್ಲವಂತೆ! **'ನಾದತ್ತೇ ಕಸ್ಯಚಿತ್ ಪಾಪಂ**

ನಚೈವ ಸುಕೃತಂ ವಿಭುಃ' ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ನಮ್ಮದೇ ಪಾಪಕರ್ಮಗಳು. ನಾವೇ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟಕಳೆಯ ಬೇಕಾದರೆ ಪಾಪದ ಗಂಟು ಕರಗಲೇಬೇಕು. ಸುಖ ಬೇಕಾದರೆ ಪುಣ್ಯ ಮಾಡಲೇಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಪಾಪಕರ್ಮಗಳು ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುವುದಲ್ಲ. ಸತ್ತ ನಂತರವೂ ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ. ಯಮನ ಮುಂದೆ ತಲೆತಗ್ಗಿಸಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನರಕದಲ್ಲಿ ಭಯಂಕರ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗರುಡಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವರ್ಣಿತವಾದ ನರಕಯಾತನೆಯ ದುಃಖವನ್ನಂತೂ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಕಷ್ಟ.

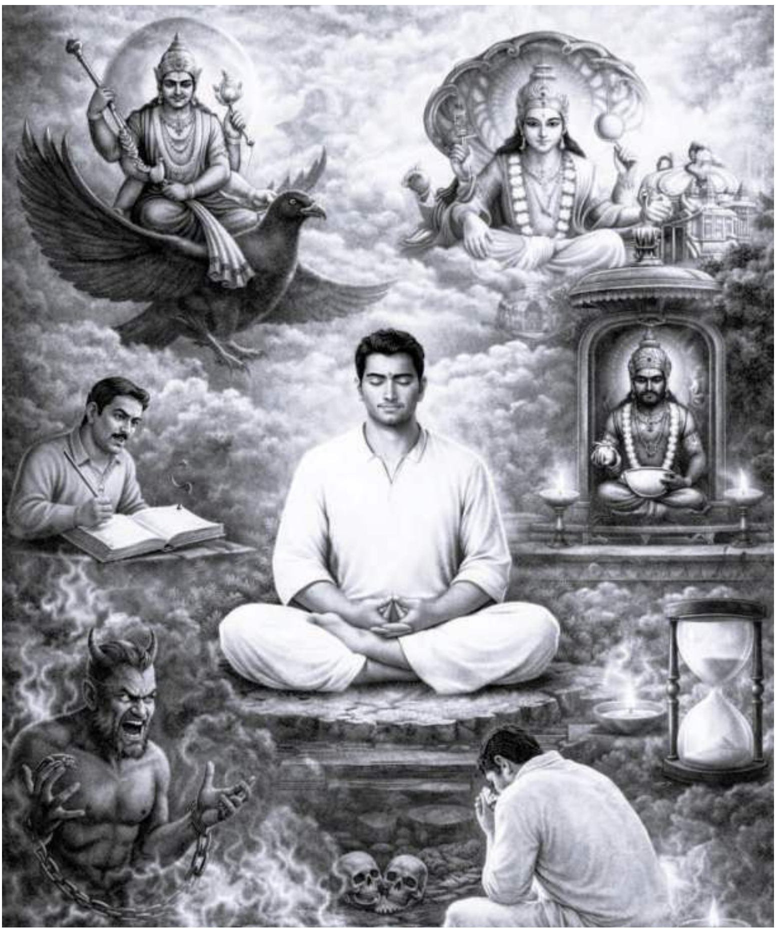
ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದುರದೃಷ್ಟವನ್ನು ಹಣೆಬರಹ, ಗ್ರಹಚಾರ, ಕೆಟ್ಟ ಸಮಯ ಎಂದು ಯಾವ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆದರೂ ಮುಖ್ಯಕಾರಣ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮದೇ ಪಾಪಕರ್ಮಗಳು! ಈ ಪಾಪದ ಕೂಪದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ತನಕ ನಾವು ಸುಖವನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ಅಸಾಧ್ಯವೇನೂ ಅಲ್ಲ! ಪಾಪನಾಶಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಪುಣ್ಯಸಂಚಯನಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳಿವೆ! ಅದರಲ್ಲೂ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸದಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪಾಪ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲವಂತೆ. ಅದರಷ್ಟು ಪುಣ್ಯ ಕೊಡುವ ಕರ್ಮೋಪಾಯವೂ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲವಂತೆ. ಏನೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಅಥವಾ ಅನಿವಾರ್ಯಕಾರಣದಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದರೂ ಅವರ ಎಲ್ಲ ಪಾಪಗಳೂ ಕಳೆಯುತ್ತವಂತೆ. ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದಂತೆ. ಅಂಥದ್ದರಲ್ಲಿ ಏಕಾದಶಿ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದು ದೇವರ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಸಿಗುವ ಲಾಭಗಳಿಗೆ ಮಿತಿಯುಂಟೇ?

ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದವರ ಹತ್ತಿರ ಶನಿ

ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲವಂತೆ. ಶನಿಕಾಟವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಬೇರೆ ಯಾವ ಬಾಧೆಗಳೂ ಅವನಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ. ನಿರಂತರ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದವನಿಗೆ ಸತ್ತ ನಂತರ ಯಮನನ್ನು ನೋಡುವ ಪ್ರಸಂಗವೇ ಇಲ್ಲವಂತೆ. ವಿಷ್ಣು ದೂತರು ಬಂದು ಅವನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ವೈಕುಂಠಕ್ಕೇ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರಂತೆ!

ಏಕಾದಶೀಸಮಂ ಕಿಂಚಿತ್ ಪಾಪತ್ರಾಣಂ ನ ವಿದ್ಯತೇ

ವ್ಯಾಜೇನಾಪಿ ಕೃತಾ ರಾಜನ್ ನ್ ದರ್ಶಯತಿ ಭಾಸ್ಕರಿಮ್



೩೦. ಏಕಾದಶೀ ಮತ್ತು ಭೌತವಿಜ್ಞಾನ

ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಪಾರಂಪರಿಕ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಕುಚೋದ್ಯದಿಂದ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ಮತ್ತು ಅಪಹಾಸ್ಯಮಾಡುವ ಸ್ವಯಂಘೋಷಿತ ವಿಚಾರವಾದಿಗಳು ಇದೀಗ ನಮಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಆಚರಣೆಗಳು ಹಾಗೂ ವ್ರತಾನುಷ್ಠಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನಷ್ಟೇ ಆಧರಿಸಿ ನಿಂತಿವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಹಿನ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯೂ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ವಾದ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರೇನೂ ಮೂರ್ಖರಲ್ಲ, ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ವಿಮರ್ಶೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿಯೇ ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಅನುಷ್ಠಾನ ಪರಂಪರೆಗೆ ತಂದುಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿವಾದ.

ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಿಚ್ ಅನ್ನು ಒತ್ತಿದರೆ ಬಲ್ಬ್ ಉರಿಯುತ್ತದೆ, ಬೆಳಕು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದರ ಬಗ್ಗೆ, ಮತ್ತು ಅದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬಹುಶಃ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸ್ವಿಚ್ ಒತ್ತಿ ಬೆಳಕು ಬರಿಸುವ ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಹಿಂದಿರುವ ಅವರ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಎನ್ನಬಹುದೇ?

ಈಗ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬೈಕ್, ಸೈಕಲ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಓಡಿಸುವವರು ಕೋಟ್ಯಂತರ ಮಂದಿಯಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಆ ಸೈಕಲ್ ಓಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಭೌತವಿಜ್ಞಾನದ ವಿಷಯ ಎಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ? ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಗೂ ಸುದೀರ್ಘವಾದ ವಿವರಣೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿತ್ಯದ ನಮ್ಮ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ

‘ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ ಎಂಬ ಬಲವಾದ ನಂಬಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾರೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅದು ನಮ್ಮ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಬಿಡಿ.

ಹಾಗೆಂದು ತಿಳಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕುತೂಹಲವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಈಗಲೂ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ಮತ್ತು ಅದು ನಮ್ಮ ಪರಂಪರಾಗತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ವ್ರತಾನುಷ್ಠಾನಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರ ವಿಚಾರಧಾರೆ, ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕತೆ ಈ ಕಾಮಾಲೆ ಕಣ್ಣಿನವರಿಗೆ ಕಾಣದಿರುವುದಕ್ಕೆ ನಾವೇನು ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ? ನಮ್ಮ ಕುತೂಹಲಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರದ್ಧೆಗೋಸ್ಕರ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯತ್ಕಿಂಚಿತ್ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು, ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾ ನಾವು ಮುನ್ನಡೆಯೋಣ.

ದೇವರ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಈ ಭೂಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬದುಕಲು ಮುಖ್ಯಾಧಾರ ಸೂರ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಆ ಚಂದ್ರನೂ ನಮಗೆ ಬಹಳ ಹತ್ತಿರದವನು. ಅವನನ್ನು ಮನೋನಿಯಂತ್ರಕನೆಂದೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಎಲ್ಲ ಆಚರಣೆಗಳಿಗೂ ಚಂದ್ರನ ದರ್ಶನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿಕೊಂಡು ಅವನ ಹದಿನಾರು ಕಲೆಗಳನ್ನು ತಿಥಿಗಳೆಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ಭೌತವಿಜ್ಞಾನವು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಒಂದು ನಕ್ಷತ್ರವೆಂದು ಮತ್ತು ಚಂದ್ರನನ್ನು ಉಪಗ್ರಹವೆಂದು ಕರೆದರೆ ನಮಗೇನೂ ಬಾಧಕವಿಲ್ಲ. ಹೆಸರಿನಲ್ಲೇನಿದೆ? **‘ತಾಪಿನೀ ಪಾಚಿನೀ ಚೈವ ಶೋಷಣೀ ಚ ಪ್ರಕಾಶಿನೀ’** ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಸೂರ್ಯಚಂದ್ರರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು, ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಮತ್ತು ಗ್ರಹಣಾದಿ ವಿಶೇಷ ಅವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿಯೇ ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ಭೌತವಿಜ್ಞಾನ, ಜ್ಯೋತಿಃಶಾಸ್ತ್ರ ನಮ್ಮ ದೇಶದ್ದು ಎನ್ನುವ ಹೆಮ್ಮೆ ನಮ್ಮದಲ್ಲವೇ?

ಆಗಸದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಂದ್ರನ ಹುಣ್ಣಿಮೆ ಮತ್ತು

ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮುದ್ರದಲೆಗಳ ಏರಿಳಿತಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಾಗುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಾತಾವರಣದ ವಿಶೇಷ ಒತ್ತಡ (atmospheric pressure). ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯ ಸೆಳೆತ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುವ ಕಾಲವದು. ಹಾಗೆಯೇ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಪ್ರಮಾಣದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಾಗುತ್ತವಂತೆ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ ಹುಣ್ಣಿಮೆ, ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಗಳಂದು ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಆಚರಣೆಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಂದಕ್ಕೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಿಷೇಧವನ್ನು ವಿಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಭೌತಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಸುವುದು ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಆ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದ ನಮ್ಮಪ್ರಾಜ್ಞರು, ಪ್ರಾಚೀನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಾವು ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಇಂದಿಗೂ ಭೂಕಂಪನ, ಚಂಡಮಾರುತ, ಉಲ್ಕಾಪಾತ, ಹಿಮಪಾತ, ಬಿರುಗಾಳಿ, ಸಿಡಿಲು, ವಿಪರೀತ ಮಳೆ ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು, ನಮ್ಮ ಪರಿವಾರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರಕ್ರಮದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟವರೂ ಪ್ರಾಜ್ಞರಾದ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರೇ. ವಾತಾವರಣದ ಪ್ರಭಾವದಂತೆಯೇ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವೂ ನಮ್ಮ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯ ಏರಿಳಿತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದಂತೆ. ಅದನ್ನೇ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮ ಯುಕ್ತಾಹಾರವಿಹಾರಸ್ಯ ಯುಕ್ತ ಚೇಷ್ಟಸ್ಯ ಕರ್ಮಸು' ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳ ಸಮರ್ಪಕ ನಿರ್ವಹಣೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾವು ನಡೆಸಬೇಕಾದ ಯೋಗಸಾಧನೆಯಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದು.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಪಚನ, ಅಪಚಯಾದಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲಿತವಾಗಲು ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಂತೆ. ಅಂದರೆ ನಾವು ಏಕಾದಶಿಯಂದು ನಡೆಸುವ ಆಹಾರದ ನಿಗ್ರಹ ಮೂರು ದಿನಗಳ ನಂತರ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ ತಲುಪಿ ಹುಣ್ಣಿಮೆ ಅಥವಾ ಅಮಾವಸ್ಯೆಯಂದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಾಗೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಧನಾತ್ಮಕವಾದ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ಕೊಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದಂತೆ. ಮತ್ತು ಬೇರೆ ದಿನಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ವಾತಾರವರಣದ ಒತ್ತಡ ***(atmos-pheric pressure)*** ಅತೀವ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದು ಉಪವಾಸದಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾಧೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ. ಬೇರೆ ದಿನಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ವಿನಿಯೋಗವಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆಯಂತೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ನಾವು ಶುದ್ಧ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಆಚರಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ನಿರ್ವಿಶೀಕರಣವೆಂಬ ***(detoxination)*** ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದ ದೋಷಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯಾದಿ ದುರಂತಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಪಾರು ಮಾಡುತ್ತದಂತೆ.

ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಆಹಾರದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ದೋಷಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಕೆಮಿಕಲ್, ಕೀಟ ನಾಶಕಾದಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಬೆಳೆಯುವ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು ನಮಗೆಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ? ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಎಣ್ಣೆ, ಹಾಲು ತುಪ್ಪ ಇತ್ಯಾದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೂಲದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೇನು ಗೊತ್ತು? ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಈ ಪಾಂಚಭೌತಿಕ ಶರೀರದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸುದೃಢ ಧನಾತ್ಮಕ ಮನಃಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಿರ್ವಿಶೀಕರಣ ***(detoxication)*** ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವುದೊಂದೇ ದಾರಿಯೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

೩೧. ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಏಕಾದಶೀ ಪೂರ್ಣತೆಯ ಪ್ರತೀಕಗಳು

ಎಂದೂ ನಿಲ್ಲದ ಕಾಲಚಕ್ರದ ನಿರಂತರ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೊಂದು ಆಪ್ಯಾಯಮಾನವಾದ ಪುಟ್ಟ ಬ್ರೇಕ್. ***Celebration Day!*** ಅದು ಸಂಕ್ರಮಣ. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆಗೆಂದೇ ಇರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಸುಂದರ ಕಾರಣ. ***stressful weekdays ನಂತರ pleas–antly weekend*** ಬಂದಂತೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ***boring School days*** ನಂತರ ***interesting holidays*** ಬಂದಂತೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಂದು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹಬ್ಬದ ವಾತಾವರಣ.

ಪುಷ್ಯ / ಮಾಘ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಮೋಡಗಳಿಲ್ಲದ ಶುಭ್ರ ಆಗಸದೆಡೆಯಿಂದ ಸುಂದರ ಸೂರ್ಯನ ಉದಯವಾಯಿತು, ಬೆಳಗು ಹರಿಯಿತು, ಸುತ್ತಲೂ ಕವಿದಿದ್ದ ಕತ್ತಲು ಕಳೆಯುತ್ತಾ ಬಂದಿತು. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಸಂಕಷ್ಟಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕಳೆದು ಸುಖಮಯವಾದ ಸಮಯ ಆರಂಭಗೊಂಡಿತು, ಇಂದಿನಿಂದ ಬದುಕು ಹಸನಾಯಿತು ಎಂಬ ನಮ್ಮ ಆಶಾವಾದವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಲೆಂದೇ ಇರುವ ಪ್ರಕೃತಿಯದ್ದೊಂದು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ನಿದರ್ಶನ, ಬದಲಾವಣೆಯ ದ್ಯೋತಕವೇ ಈ ಮಕರ ಸಂಕ್ರಮಣ, ***Change for better.*** ನಮಗಿದು ಸೂರ್ಯನ ***Gift!***

ಸಂಕ್ರಮಣವೊಂದು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಪ್ರತೀಕವೂ ಹೌದು. ವಿಶಾಲವಾದ ಆಗಸವನ್ನು ಹನ್ನೆರಡು ಭಾಗಮಾಡಿ ಮೇಷ , ವೃಷಭ ಇತ್ಯಾದಿ ಹನ್ನೆರಡು ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ವೈದಿಕ ಜ್ಯೋತಿರ್ವಿದರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಮೇಷಾದಿ ಹನ್ನೆರಡು ರಾಶಿಗಳೆಂಬ ಒಂದೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನದ್ದು

ಒಂದೊಂದು ತಿಂಗಳ ವಾಸ್ತವ್ಯ. ಹೀಗೆ ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲದ ಆ ತನ್ನ ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ವಾಸ್ತವ್ಯವೆಂಬ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ, ಗಂಟು ಮೂಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹೊರಟ ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತೊಂದು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಕಾಲಿರಿಸಿದ ಸುಂದರಕ್ಷಣವೇ, ಸಂಕ್ರಮಣ. ಇದು ನಮಗೆ ಭಾಸವಾಗುವ ಸೂರ್ಯನ ಪರಿಭ್ರಮಣವಾದರೆ, ವಾಸ್ತವತೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಭೌತ ವಿಜ್ಞಾನ ಇನ್ನೂ ಅಧ್ಭುತವಾಗಿದೆ! ಅದರ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಚಿಂತನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ದೇವರ ಕರ್ತೃತ್ವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಂಡಾಡುವ ನಮ್ಮ ವೇದವಾಙ್ಮಯದ **'ಭೀಷೋದೇತಿ ಸೂರ್ಯಃ'** ಎಂಬ ಉದ್ಗಾರವನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚಿಂತನೆಯನ್ನಿಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸೋಣ.

ಗಂಟೆಗೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಸಾವಿರ ಮೈಲಿ ವೇಗದಲ್ಲಿ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವ ಇರುವ ಈ ಭೂಮಿಯೇ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ! ಇಲ್ಲಿ ನಿಂತು ನೋಡಿದಾಗ ಸೂರ್ಯನು ದಿನಂಪ್ರತಿ ಪೂರ್ವದಿಗಂತದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆದ್ದು ಬಂದು ಪಶ್ಚಿಮಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆ ಸೂರ್ಯನೂ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ! ಆತನೂ ತನ್ನ ಕಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಗಿರ್ರನೆ ತಿರುಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾನಂತೆ! ಅವನು ಒಂದು ಆತ್ಮಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ ನಮ್ಮ 25 ದಿನಗಳಂತೆ ! ಆ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ತಾನಿರುವ ಇಡೀ ಗ್ಯಲಾಕ್ಸೀ ಕಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ***(galactic orbit)*** ತನ್ನ ಪರಿವಾರದೊಡನೆ ಒಂದು ಸುತ್ತು ಬರಲು 230 ಮಿಲಿಯನ್ ವರ್ಷಗಳು ಬೇಕಂತೆ! ಅಂದರೆ ಅವನ ಸುತ್ತಾಟದ ವೇಗ ಗಂಟೆಗೆ ಸುಮಾರು ಐದು ಲಕ್ಷ ಮೈಲಿಗಳಂತೆ! ಅಂತಹ ಆ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಕೇಂದ್ರವಾಗಿಸಿಗೊಂಡು ಓಡುತ್ತಲೇ ಇರುವ ಸೌರಮಂಡಲದ ಎಲ್ಲ ಗ್ರಹ, ಉಪಗ್ರಹಾದಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸದಾ ಚಲನಶೀಲ! ಅವುಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ನಾವಿರುವ ಈ ಭೂಮಿಯ ಕೂಡ ಸೂರ್ಯನ ಸುತ್ತ ಸುತ್ತುತ್ತಲೇ ಇರುವ ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಗಂಟೆಗೆ ಸುಮಾರು ಅರುವತ್ತೇಳು ಸಾವಿರ

ಮೈಲಿ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಧಾವಿಸುತ್ತಾ ಭೂಮಿಯು ಒಂದು ಸುತ್ತು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಸಮಯವೇ ನಮ್ಮ ಸೌರಮಾನದ ಒಂದು ವರ್ಷ. ***365 days and 6 hours! Solar Calendar.***

ವರ್ಷದ ಅರ್ಧ ಭಾಗಕ್ಕೆ 'ಅಯನ' ಎಂಬ ಹೆಸರು. ಪ್ರತಿದಿನ ಪೂರ್ವದಲ್ಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೂರ್ಯ ಜೂನ್ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್ ವರೆಗೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ. ಅಂದರೆ ದಕ್ಷಿಣದಿಕ್ಕಿಗೆ ಸರಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆ ಆರು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಗೆ ದಕ್ಷಿಣಾಯನವೆಂಬ ಹೆಸರು. ಇನ್ನು ಡಿಸೆಂಬರ್ ನಿಂದ ಜೂನ್ ತನಕ ಸೂರ್ಯನ ದರ್ಶನ ಉತ್ತರದಿಕ್ಕಿಗೆ, ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಸರಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಉತ್ತರಾಯಣ. ಅದರ ***Exact cut–off time*** ಡಿಸೆಂಬರ್ 21 ಮತ್ತು ಜೂನ್ 21. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅತೀಹೆಚ್ಚು ರಾತ್ರಿ ಡಿಸೆಂಬರ್ 21 ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಹಗಲು ಇರುವ ದಿನವಾದರೆ, ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಹಗಲು ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ರಾತ್ರಿ ಇರುವ ದಿನವೆಂದರೆ ಜೂನ್ 21. ಹೀಗೆ ದಟ್ಟಕತ್ತಲಿನ ದಿನವಾದ ಡಿಸೆಂಬರ್ 21 ರಂದು ತನ್ನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ಉದಯದ ವೇಳೆ ಮಕರರಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುವ ದಿನವೇ ಮಕ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ. ***English Calendar***ನಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನವರಿ 14. ಅಂದಿನಿಂದ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಕತ್ತಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬೆಳಕು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಇದಿಷ್ಟು ಸಂಕ್ರಮಣದ ವಾಸ್ತವತೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಕಿಂಚಿತ್ ಚಿಂತನೆಯಾದರೆ ಮುಂದಿನ ಸ್ಥೂಲ ವಿಮರ್ಶೆ ಅದರ ಆಚರಣೆಯ ಕುರಿತಾಗಿ. ಈಗ ನಮಗೆ ಸೂರ್ಯನೊಡನೆ ಚಂದ್ರನೂ ಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನು ಒಂದು ರೀತಿ ***hardware*** ಆದರೆ, ಚಂದ್ರ ***software.*** ಸುಂದರ ಬದುಕಿಗೆ ಇಬ್ಬರ ಅನುಗ್ರಹವೂ ಬೇಕು. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ದಿನ ಬೆಳಗಾಗುವುದು ಸೂರ್ಯನಿಂದಲೇ ಆದರೂ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ವರೆಗಿನ ಚಂದ್ರನ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗಾತ್ರ ವ್ಯತಾಸಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತಿಥಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹುಣ್ಣಿಮೆ ಪೂರ್ಣವಾದರೆ ಚಂದ್ರನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರಜಾ ಹಾಕಿ ಅಗೋಚರನಾಗುವ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ಶೂನ್ಯ. ಈ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಚಾಂದ್ರಮಾನ ಪದ್ಧತಿ ***Lunar Calendar*** ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ***Solar*** ಮತ್ತು ***Lunar*** ನಮ್ಮ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ತಾನೆ ನಮಗೆ ಸಮ್ಯಕ್ ದರ್ಶನವಾಗುವುದು! ಹಾಗಾಗಿ ನಮಗೆ ಎರಡೂ ಬೇಕು. ಎರಡನ್ನೂ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಕ್ರಮಣದ ಸಂಭಮದಂದೇ ಏಕಾದಶಿ ಬಂದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಹಬ್ಬದೂಟವೇ? ಉಪವಾಸವೇ? ಎಂದು ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿದರೆ ತಿಳಿಯುವುದೇನು ಗೊತ್ತೇ? ಅಂದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಮತ್ತು ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಮರುದಿವಸಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಅನೇಕ ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳ ಒಕ್ಕೊರಲಿನ ವಾದ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಆದೇಶ!

'ಸರ್ವೇ ವಿಧಿನಿಷೇಧಾಃಸ್ಯುಃ ಏತಯೋರೇವ ಕಿಂಕರಾಃ ಸ್ಮರ್ತವ್ಯಃ ಸತತಂ ವಿಷ್ಣುಃ' ಎಂಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಕ್ಯದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಆಚರಣೆಗಳ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಪೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಸರ್ವೋತ್ತಮನಾದ ಆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವನ ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ಬಯಸಿ ಆಚರಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಪೂಜಾದಿ ಕ್ರಮಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನವೂ ಅದೇ ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ದೇಶಿತವಾದದ್ದಲ್ಲವೇ? ಆದ್ದರಿಂದ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಮಾತೇ ಅಂತಿಮ **'ತಸ್ಮಾತ್ ಶಾಸ್ತ್ರಂ ಪ್ರಮಾಣಂ ತೇ ಕಾರ್ಯಾಕಾರ್ಯ**

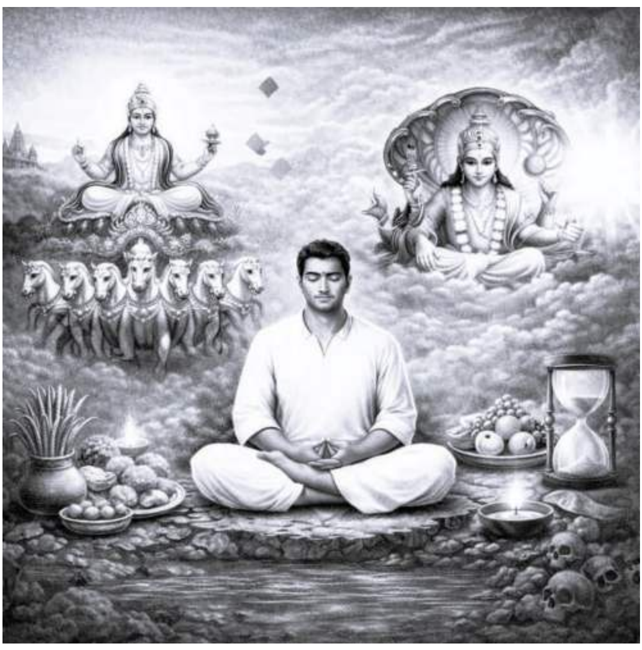
ವ್ಯವಸ್ಥಿತೌ’ ಎಂಬ ಅದೇಶ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನದ್ದು!

ನೋಡಿ, ಸಂಕ್ರಮಣ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ದಿನಗಳಂದು ನಾವು ಮಾಡಲೇ ಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಶ್ರದ್ಧಾಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ದೇವರ, ದೈವಗಳ ಪೂಜೆ ಸೇವೆ ಅನ್ನದಾನಾದಿಗಳನ್ನು ಸೂತಕಾದಿ ಅಡ್ಡಿಗಳು ಬಂದರೆ ದಿನ ಬದಲಿಸಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಹಾಗೆಯೇ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಸಂಕ್ರಮಣ ಬಂದರೆ ಮರುದಿನ ಮಾಡಿ, ಆ ದಿನದ ಕಡ್ಡಾಯ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಡಲೇಬೇಡಿ ಎಂದು ಆದೇಶಿಸುವ ಸ್ಪಷ್ಟಪ್ರಮಾಣಗಳು ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥ ಗಳಲ್ಲಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಏಕಾದಶೀ ಯುಕ್ತ ಸಂಕ್ರಮಣದ ದಿವಸ ನಾವು ಮಾಡುವ ಅನ್ನಸಂತರ್ಪಣೆ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿಯೂ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಉಲ್ಲಂಘನೆ ಮತ್ತು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಪಾಪಪ್ರದವಾಗುತ್ತದೆ. ದೈವ ದೇವರುಗಳ ಅನುಗ್ರಹದ ಬದಲಾಗಿ ಅವರ ಶಾಪಕ್ಕೆ ನಾವು ಗುರಿಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಚಾರ. ಏಕಾದಶಿಯಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ‘**ಪರಿಪೂರ್ಣ ಯಜ್ಞ**’ ಎಂಬುವುದು ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ***practical*** ಆಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ಸಂಕ್ರಮಣದಂತಹ ಪುಣ್ಯದಿನದಂದು ನಾವು ಮಾಡುವ ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಪೂಜೆ, ಹೋಮ, ದಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಎಂಬುವುದು ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವಂತೆ! ಏಕೆ ಗೊತ್ತೇ? ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಿತ್ತು ಎಂಬ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲವಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ! ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಗೌಜಿಯಿಂದ ಪೂಜೆ ಮಾಡಬಹುದಿತ್ತು, ಹೋಮದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಹುತಿ ಕೊಡಬಹುದಿತ್ತು. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ದಾನ ಮಾಡಬಹುದಿತ್ತು. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳಿಂದ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಅನ್ನದಾನ ಮಾಡಬಹುದಿತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಹೀಗೆ ‘ಮಾಡುವುದು’ ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಬಂದಾಗ ಇನ್ನೂ ***better*** ಎಂಬ ***option***

never ends! ಆದರೆ ಏಕಾದಶಿ ಎಂಬ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದವನಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ತಾನೆ! ದಿನವಿಡೀ ಉಪವಾಸವಿದ್ದು ನೀರನ್ನೂ ಕುಡಿಯದೆ ಕುಳಿತವನಿಂದ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನದ್ದೇನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕಿದೆ? ಉಪವಾಸ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ***That's the max, level best*** ಅಲ್ಲವೇ?

ಹಾಗಾಗಿ ಸಂಕ್ರಮಣದ ಪುಣ್ಯದಿನದಂದು ಏಕಾದಶಿ ಬಂದರೆ ಅದರಷ್ಟು ಪುಣ್ಯಕಾಲ, ಪರ್ವಕಾಲ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಉಪವಾಸಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಯಜ್ಞ, ದಾನ, ಪೂಜೆ ವ್ರತಾದಿಗಳೂ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮನ್ನು ಸುಖವಾಗಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಲಕ್ಷುರಿ ಹೆಲಿಕಾಪ್ಟರೇ ಬಂದು ನಿಂತಿರುವಾಗ ಇಲ್ಲ ನಾನು ***fully packed*** ಆದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಲೋಕಲ್ ಬಸ್ಸಲ್ಲೇ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹಠಹಿಡಿದು ಕುಳಿತವರಿಗೆ ನಾನೇನು ಹೇಳಲಿ? ***Your life, your choice.***



೩.೨. ಸರ್ವಸಮ್ಮತ ಉಪವಾಸ ವ್ರತ

ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಬಲು ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಯ್ಯಕ್ತಿಕ ಸಂಪತ್ತೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವೇ ತಾನೆ? 'ನಾನು' ಎಂಬ ನಮ್ಮ ಅಸ್ಮಿತೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಭೂಮಿಕೆಯಾದ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಮ್ಮದೆನ್ನುವ ವಸ್ತು ಇನ್ನೇನಿದೆ ನಮ್ಮ ಬಳಿ? ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಗೂ ತನ್ನ ಶರೀರದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವೇ ಮುಖ್ಯ ಧ್ಯೇಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ದೇಹವು ಸುಧೃಢವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಸುಖಭೋಗಗಳು, ಸಂಪತ್ತು ಸಂಪಾದನೆಗಳು. ನಾವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಮನೆಮಂದಿರಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಬಂಧು ಬಾಂಧವರು ಮತ್ತು ಧರ್ಮಕರ್ಮಗಳು. ಇದನ್ನೇ ಮಹಾಕವಿ ಕಾಳಿದಾಸನು ತನ್ನ ಮೇರುಕೃತಿ ಕುಮಾರಸಂಭವದಲ್ಲಿ (5–33) **'ಶರೀರಮಾದ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮ ಸಾಧನಮ್'** *'ಸಕಲ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳ ಸಂಪಾದನೆಗೂ ಈ ದೇಹವೇ ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನ'* ಎಂಬುವುದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಅಮೂಲ್ಯತೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಚ್ಯವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದು! ಮತ್ತು ಇದನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಭಾರತದೇಶದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ **'AIIMS'** ***(All India Institute of Medical Sciences, akin to John Hopkins of USA)*** ಇಂದಿಗೂ ತನ್ನ ಘೋಷವಾಕ್ಯವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಚುರಪಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು!

ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತು ಅದನ್ನೇ ಪ್ರಧಾನ ಉದ್ದೇಶವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಇಂದಿನ ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ರಮವು ಅನೇಕ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಅದನ್ನೇ ಮುಖ್ಯ ಧ್ಯೇಯವನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ನಡೆಸಿದ ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು, ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮಗಳು ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಸರಳವನ್ನಾಗಿಸಿವೆ ಮತ್ತು ಸುಖಮಯವನ್ನಾಗಿಸಿವೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತ

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇಶದ ಭೌಗೋಳೀಕ, ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಗಳ ಪ್ರಧಾನ ಉದ್ದೇಶವು ತಮ್ಮ ಪ್ರಜೆಗಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಮೂಲ ರಹಸ್ಯವಾದ 'ನಿಯಮಿತ ಉಪವಾಸ'ವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಕಾರಿಯಾಗಿರುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ಪ್ರಯೋಗವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂದು ನಾವು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿದರೂ ಆಯುಷ್ಯದ ಒಂದು ಕ್ಷಣವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಲ್ಲವೇ? ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದ ಉಪವಾಸಾದಿ ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡು ಜರಾಮರಣಗಳನ್ನು ದೂರತಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನವಾಗಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ '**ಯೋಗಾನುಷ್ಠಾನ**' ಮತ್ತು '**ಉಪವಾಸ**' ವನ್ನು ಹೊರತು ಯಾವುದೇ ಅನ್ಯೋಪಾಯಗಳಿಲ್ಲ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಘೋಷಿಸಬಹುದು.

'**ಉದರನಿಮಿತ್ತಂ ಬಹುಕೃತವೇಷಃ**' ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಸಿದ್ಧ 'ಭಜಗೋವಿಂದ'ದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ವೇಷಭೂಷಣಗಳು, ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಹೊರೆಯುವುದನ್ನಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯನ್ನಾಗಿಸಿ ಕೊಂಡಿವೆ. ಮತ್ತು '**ಕಲೌ ಅನ್ನಗತ ಪ್ರಾಣಾಃ ಲೋಕಾಃ ಸ್ವಲ್ಪಾಯುಷಸ್ತಥಾ**' ಎಂದು ಸ್ಕಾಂದಪುರಾಣದ ರೇವಾಖಂಡದಲ್ಲಿ ಉಕ್ತವಾದಂತೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿಕೊಂಡದ್ದು ಆಹಾರವನ್ನೇ ಅಂತೆ! ಹಾಗಾಗಿ ದಿನಬೆಳಗಾದರೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ದುಡಿಯುವುದು, ಕಷ್ಟಪಡುವುದು, ಒದ್ದಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಮ್ಮವರ ಹೊಟ್ಟೆಹೊರೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಅದನ್ನೇ ಶ್ರೀ ಕನಕದಾಸರು ತಮ್ಮ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದು *'ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಗಾಗಿ ಗೇಣು ಬಟ್ಟೆಗಾಗಿ ತುತ್ತು ಹಿಟ್ಟಿಗಾಗಿ'.*

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನವಾದ ವೈದ್ಯಗ್ರಂಥಗಳೆನಿಸಿದ ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದದ ಚರಕ, ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅರ್ವಾಚೀನ ಅಲೋಪತಿ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಪದ್ಧತಿಗಳೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಯಮಿತವಾದ ಉಪವಾಸಕ್ಕಿಂತ ಅನ್ಯವಾದ ಉಪಾಯವನ್ನು ಹೇಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. '**ಯುಕ್ತಾಹಾರವಿಹಾರಸ್ಯ ಯುಕ್ತ ಚೇಷ್ಟಸ್ಯ ಕರ್ಮಸು**' '*ಆಹಾರದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಯುಕ್ತವಾದ ಆಚಾರವಿಚಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಹಾದಿಯನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿಸುತ್ತವೆ*' ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ತಿಳಿಸಿದ್ದನ್ನೇ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಗಳೂ ಸಾರಿ ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ನಿರೋಗಿಗಳಾಗಿ ಬದುಕಲು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಮಂತರಾಗಲು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸಾದಿಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವುದೊಂದೇ ದಾರಿ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರ್ಥಿಕವಾದ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬಯಸುವವರೂ ಮೊದಲು ಸ್ವಯಂ ನಿಗ್ರಹವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಂಪಾದನೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಖರ್ಚನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನೆಂದಿಗೂ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಅನಗತ್ಯವಾದ ಖರ್ಚುವೆಚ್ಚಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣವನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸೂಕ್ತರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿತಾಯವನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಪವಾಸ ವ್ರತವನ್ನು ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವವರಿಗೆ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಅನುಭವವು ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ದುಡ್ಡು ಹಣದುಬ್ಬರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಹಣದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಕೆಳಬೀಳಿಸುವಂತೆ, ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕತೆಯನ್ನು ಹಾನಿಗೈಯ್ಯುವಂತೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಆಯುಷ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದೇಹದ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮನಗಂಡು, ಬೇಕು ಬೇಡಾದಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ದೈಹಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ

ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪವಾಸವೆನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಅರ್ಥಿಕತೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೂ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಅಭಿಮತ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಾವು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬದುಕುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾದ ಭಾಷೆ, ವೇಷ ಭೂಷಣಗಳು, ವೃತ್ತಿ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಅದಕ್ಕೂ ಉಪವಾಸವ್ರತವೆನ್ನುವುದು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಪರಿಹಾರ ಎಂಬುವುದಾಗಿ ನಾವು ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ಉದಾರಹಣೆಗೆ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳೂ ಏಕಾದಶಿಯಂತಹ ವ್ರತಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ಆ ದಿನದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಾನರು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಹಸಿವೆನ್ನುವುದು ಯಾರಿಗಾದರೇನು? ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೂ, ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೂ ಏಕರೂಪವಾಗಿಯೇ ಬಾಧಿಸುವುದಲ್ಲವೇ? ಮತ್ತು ಹಸಿವನ್ನು ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸಿದವರು ಮಾತ್ರ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ನೋವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಮತ್ತು ಕಷ್ಟಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲರು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಿಯಮಿತವಾದ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅನಗತ್ಯವಾದ ಅಹಾರದ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ದೇಶದ ಏಳಿಗೆಗೂ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಂತಾಗಬಹುದು. ತನ್ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾದ ಆಹಾರವು ಬಡವರ, ಹಸಿದವರ ಪಾಲಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬದುಕುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಉಪವಾಸವನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದವರಿಗೆ ಮನೋನಿಗ್ರಹವೂ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಪಕ್ಷುಬ್ಧತೆ! ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರಲ್ಲಿ

ತಾಂಡವವಾಡುತ್ತಿರುವುದು ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ, ದುರಹಂಕಾರಾದಿ ದುಷ್ಟತನಗಳೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಕಾರಣ ಸ್ವಾರ್ಥಪರತೆ. ತಾನು ತನ್ನದು ಎಂಬ ದುರಾಗ್ರಹವು ನಶಿಸಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪವಾಸವೇ ಅದ್ಭುತವಾದ ಪರಿಹಾರ. 'ವಿಷಯಾ ವಿನಿವರ್ತಂತೇ ನಿರಾಹಾರಸ್ಯ ದೇಹಿನಃ' ಎಂದು ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಂತೆ ನಿಯಮಿತವಾದ ಉಪವಾಸವ್ರತಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ, ಭೋಗ ಲಾಲಸೆಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿ ಸ್ನೇಹಾದಿ ಸದ್ಗುಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಸಿ ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ಶಾಂತಿಯುತವಾದ ಬದುಕು ಸಂಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಧಾರ್ಮಿಕದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡುವುದಾದರೆ ಉಪವಾಸದಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೋಪಾಯ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಹಿಂದೂ, ಕಿಶ್ಚಿಯನ್, ಮುಸ್ಲಿಮ್, ಜೈನ, ಪಾರ್ಸಿ, ಬೌದ್ಧ ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ಮತಪ್ರಭೇದಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವಿದೆ. ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವಕೊಡದ ಯಾವುದೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಬೇಕಾದರೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಹಿಂದೂಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಉಪವಾಸ ವ್ರತಗಳಂತೆ, ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನರಲ್ಲಿ 'ಲೆಂಟ್' ಮುಸ್ಲಿಮರಲ್ಲಿ 'ರಂಜಾನ್' ಜೈನರಲ್ಲಿ 'ಸಲ್ಲೇಖನ, ಪ್ರಾಯೋಪಷಣ', ಬೌದ್ಧರಲ್ಲಿ 'ಉಪೋಷ್ಠ' ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರುಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸದ ಅನೇಕ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳಿವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ನಂಬುವ ಎಲ್ಲ ಮತಗಳೂ ಉಪವಾಸವನ್ನು ದೇಹಶುದ್ಧಿಯನ್ನು, ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವ ಮತ್ತು ತನ್ಮೂಲಕ ದೇವರನ್ನೊಲಿಸುವ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನವನ್ನಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿವೆ. ದೇವರನ್ನು ನಂಬದ ನಾಸ್ತಿಕರಿಗೂ ದೇಹಸೌಷ್ಠ್ಯತೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಉಪವಾಸವು ಸರ್ವದಾ ಗ್ರಾಹ್ಯವೆನಿಸಿದೆ.

ದೇವರ ಜೊತೆಗೆ ಪಾಪಪುಣ್ಯ, ಪುನರ್ಜನ್ಮಾದಿಗಳನ್ನು ನಂಬುವವರಿಗೂ ಉಪವಾಸದಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಪಾಪವಿಮೋಚಕ ಮತ್ತು ಪುಣ್ಯವರ್ಧಕ ಉಪಾಯ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ

ಅನೇಕ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳ ವಾಕ್ಯಗಳು ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ನಾನಾ ವಿಧವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಪಾಪಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿಗೆ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತವೆಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲವೇ? ನಾವು ತಿಳಿದೋ ತಿಳಿಯದೆಯೋ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ನೋವು, ದುಃಖಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ನಾವು ನೋವನ್ನೋ ಕಷ್ಟವನ್ನೋ ಅನುಭವಿಸಿದೆವೆಂದರೆ ಅದು ಪರಿಹಾರವಲ್ಲವೇ? ಆ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಠಿಣ ಉಪವಾಸ ವ್ರತಗಳ ಮುಖೇನ ಸ್ವಯಂ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳೂ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತವೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಆಧುನಿಕ ಭೌತವಿಜ್ಞಾನದ ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಈ ಸೌರ ಮಂಡಲ, ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರನ ಸಂಚಲನ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಮೇಲಿರುವ ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿದ್ದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಸಹಸ್ರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರೇ ಆರಂಭಿಸಿದ ಆ ಜೌತಿಷಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಧ್ಯಯನವೂ ಉಪವಾಸ ವ್ರತಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಬಹುದಾದ ಏಕಾದಶಿಯಂತಹ ಸೂಕ್ತ ದಿನಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನೇಕ ಪ್ರಾಚೀನ ಮತ್ತು ಅರ್ವಾಚೀನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮುಖೇನ ಉಪವಾಸದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಜ್ಞಾನದ, ಚಿಂತನೆಗಳ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಅಧುನಿಕಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ದೇವರುಗಳು, ಅನೇಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಆಚರಣೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಲು ಉಪವಾಸದ ಅನುಷ್ಠಾನವೆನ್ನುವುದು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹಸಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಯಂನಿಗ್ರಹವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವರಿಗೆ ದೈವಾನುಗ್ರಹ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವ ಅವಕಾಶಗಳು ವಿಪುಲವಾಗಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಮುಖೇನ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

೩೩. ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಾಗಲಿ

ಉಪವಾಸವೆನ್ನುವ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಉಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ತೈತ್ತರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುವ '**ಸ ತಪೋ ತಪ್ಯತ ಸ ತಪಸ್ತಪ್ತ್ವಾ**' ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ವಚನಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಋಗ್ವೇದದ '**ಅತಪ್ತತನೂರ್ನತದಾಮೋ ಅಶ್ನುತೇ**' ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಸ್ವಯಂನಿಗ್ರಹವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಡುವ ಉಪವಾಸಾದಿ ಅನೇಕ ತಪಸ್ಸುಗಳ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು ನಮಗೆ ಪ್ರಮಾಣರೂಪದಲ್ಲಿ ವೇದಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ವೈದಿಕ ವಾಗ್ಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿತವಾದ ಉಪವಾಸ ಪ್ರಚೋದಕ ವಾಕ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳು ನಡೆಯಬೇಕು. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಕ್ರಮಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸಬಹುದಾದ ತಪಸ್ಸು, ಉಪವಾಸಾದಿ ವೈದಿಕ ನಿಯಮಾನುಷ್ಠಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನವನವೀನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಬೇಕು.

ಇನ್ನು ಪಂಚಮ ವೇದವೆನಿಸಿದ ಮಹಾಭಾರತ, ರಾಮಾಯಣ, ಪಾಂಚರಾತ್ರ ಮತ್ತು ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸಾದಿ ನಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಕಡ್ಡಾಯ ಆಚರಣೆಗಳ ಕುರಿತಾದ ನೇರ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಉಲ್ಲೇಖಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ವರಾಹ, ಪದ್ಮಾದಿ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಏಕಾದಶಿಯನ್ನೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ, ವಿಶೇಷ ನಾಮಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸಿ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿದ್ದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕತೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಫಲನಿರೂಪಣೆಗಳೂ ರೋಚಕವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯಬೇಕು. ಯಾಕೆ ಆ ಹೆಸರುಗಳು ಮತ್ತು ಆಯಾ ಏಕಾದಶಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕತೆಗಳ ಒಳತಿರುಳೇನು ಎಂಬುವುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಇನ್ನು ಭಾಗವತ

ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಭಕ್ತ ಅಂಬರೀಶನ ಕತೆಯು ಏಕಾದಶಿಯ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲೋಸುಗವೇ ಇರುವಂತದ್ದು ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸ ಮತ್ತು ಸಾಧನದ್ವಾದಶೀ ಪಾರಣೆಯ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಗೊಂಡ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆಯಬೇಕು. ಏಕಾದಶಿಯಂದು ತಾನು ಉಪವಾಸ ವಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮರುದಿವಸ ಅತಿಥಿಸತ್ಕಾರಾದಿ ತನ್ನ ನಿತ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಹೇಗೆ ತಾನು ಲೋಪವಿಲ್ಲದಂತೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು, ತನ್ನ ಸ್ವಂತಾನುಷ್ಠಾನಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಲೋಕನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಚಾಚೂತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸುವ ಕರ್ಮಕೌಶಲಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ವಿವರಣೆಗಳು ಬೇಕು.

ಇನ್ನು ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅನೇಕ ಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಠಿಣ ಉಪವಾಸಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ದೈತ್ಯರು ಕೂಡ ದೇವರನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಂಡು ವರಗಳನ್ನು ಪಡೆದದ್ದು ಹೇಗೆ? ಮತ್ತು ಅದರ ದುರುಪಯೋಗದಿಂದ ಅವರ ಅವಸಾನವಾದದ್ದು ಹೇಗೆ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ವಿಶೇಷ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಯಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಏಕಾದಶಿಯನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಆಚರಿಸಿ ಬೇಕುಬೇಕಾದ ಫಲಗಳನ್ನು, ಇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂದೇಶವು ಅನರ್ಹರನ್ನೂ ಇಂತಹ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ವ್ರತಗಳ ಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿಸಿ ಅವುಗಳ ದುರುಪಯೋಗವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಕಠಿಣ ಉಪವಾಸಾದಿಗಳನ್ನು ತಾನು ಆಚರಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ದುರಹಂಕಾರವು ಅನ್ಯರನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮತ್ತು ಅವಮಾನಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರ ಮಹತ್ವವು ಜನಮಾನಸದಲ್ಲಿ ಗೌಣವಾಗುತ್ತಾ ಬಂದು ಕೊನೆಗೆ ತಿರಸ್ಕೃತವಾಗಿಯೂ ಬಿಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾತ್ವಿಕ ಉಪವಾಸ ವ್ರತಗಳೆಂದರೇನು ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗೆಗಿನ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗೇನು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು ಎನ್ನುವ ಬಗೆಗೂ ಅಧ್ಯಯನ, ವಿಮರ್ಶೆಗಳು ನಡೆಯಬೇಕು.

ಹಾಗೆಯೇ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪರಂಪಾರಗತ ಉಪವಾಸಗಳು ಹೇಗೆ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆಯಬೇಕು. ಆಧುನಿಕ ಯುವ ಜನತೆಯು ಜಿಮ್, ಸ್ಲಿಮ್ ಎಂದೆನ್ನುತ್ತಾ ಯಾರ್ಯಾರನ್ನೋ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಅನುಸರಿಸಿ ದೈಹಿಕಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಡಯೆಟ್ ಫುಡ್ ನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ್ಯಾವುದೋ ಕೆಮಿಕಲ್ ಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ದುರಂತಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಧುನಿಕ ಯುವಜನತೆಯು ಒಪ್ಪುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಉಪವಾಸದ ಉಪಯೋಗಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಸಂಶೋಧನಾತ್ಮಕ ವಿಮರ್ಶೆಗಳು ಹೊರ ಬರಬೇಕು. ಹಾಗಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯು ಉಪವಾಸದಂತಹ ಸದನುಷ್ಠಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಾದಿ ಸೌಭಾಗ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಉದ್ಧಾರವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಇನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಉಪವಾಸವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್'ನಂತಹ ಮಹಾರೋಗಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎಂಬ ಬಗೆಗಿನ ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಇದೀಗ ಲೋಕಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಅದರಂತೆಯೇ ಇನ್ನಷ್ಟು ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಉಪವಾಸಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆಯಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬದುಕಲು ಉಪವಾಸವು ಹೇಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯಬೇಕು.

ಎಲ್ಲ ಮತ, ಪಂಥಗಳಲ್ಲೂ ಇರುವ ಉಪವಾಸವ್ರತಗಳ ನಡುವಿನ ಸಾಮ್ಯತೆಗಳೇನು ಮತ್ತು ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾದ ಉಪವಾಸ ವ್ರತ ವೆಂದರೆ ಏಕಾದಶಿಯೇ ಏಕೆ? ಎಂಬುವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. ಏಕಾದಶಿಯನ್ನು ಹೊರತು ಅನ್ಯ ಉಪವಾಸಗಳಲ್ಲಿರುವ

ಲೋಪದೋಷಗಳನ್ನೂ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬಹುದು.

ದೇಶವೊಂದರ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಪ್ರಜೆಯೂ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬರುವ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಶಕ್ಕಾಗುವ ಲಾಭಗಳೇನು ಎಂಬುವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಒಂದು ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. ತನ್ಮೂಲಕ ಆಗುವ ಅಹಾರವಸ್ತುಗಳ, ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಉಳಿತಾಯ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿರತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೂ ಅಧ್ಯಯನದ ವಿಷಯಗಳಾಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೇವಲ ಅನಾರೋಗ್ಯರಜೆಯಿಂದಾಗಿ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಸಂಭವಿಸುವ ಮಾನವ ಸಮಯದ ನಷ್ಟವೆಷ್ಟು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರೂ ಉಪವಾಸಮಾಡಿದರೆ, ನೀರು ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಸದ್ಬಳಕೆ ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಈಗಲೇ ಕೆಲವೆಡೆ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವ ನೀರು ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳ ಕೊರತೆಗೂ ಉಪವಾಸ ಹೇಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಬಹುದು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯಬೇಕು.

ಇನ್ನು ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದಕ್ಕು ಭೌತವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಜ್ಯೌತಿಷ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಅಧ್ಯಯನಗಳು. ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಏಕಾದಶ್ಯಾದಿ ತಿಥಿಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ನಿರ್ಣಯ ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಹೇಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರು ಎನ್ನುವುದೂ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ವಿಷಯವಾಗ ಬಹುದು. ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತ ಕಾಲಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಏಕಾದಶ್ಯಾದಿ ವ್ರತಗಳ ಕಾಲನಿರ್ಣಯ ನಿರ್ಣಯ ಹೇಗೆ ನಡೆಯಬೇಕು ಎನ್ನುವುದೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಈಗಾಗಲೇ ಈ ಕುರಿತ ಅನೇಕ ಗೊಂದಲಗಳಿವೆ. ಆರ್ಯಭಟ, ದೃಗ್ಗಣಿತ ಸೂರ್ಯಸಿದ್ಧಾಂತ ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ಪಂಚಾಗಗಳು ಏಕಾದಶ್ಯಾದಿ ಆಚರಣೆಗಳ ದಿನ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿವೆ. ಒಂದೊಂದು ಕಡೆ ಒಂದೊಂದು ದಿವಸ

ಏಕಾದಶ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ವಿವಾದಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಜ್ಯೌತಿಷಗಣಿತವು ಒಂದೇ ಒಂದು ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ತಂದು ಕೊಡಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯಿದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವಲ್ಲವೇ? ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕುರಿತ ಆಳವಾದ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಸಂಶೋಧನೆ, ಅಧ್ಯಯನವು ನಡೆದು ಸಜ್ಜನರಿಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗುವ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ಅನುಕೂಲವಾಗಬೇಕು.

ಇನ್ನು ಹರಿವಾಸರ, ಅತಿರಿಕ್ತ ಉಪವಾಸ, ಕೃಷ್ಣಜನ್ಮಾಷ್ಟಮೀ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಡ್ಡಾಯ ಉಪವಾಸಗಳ ದಿನ ಮತ್ತು ಸಮಯ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೂ ಒಂದು ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ದೇಶನ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಕುರಿತ ಒಂದೊಂದು ವಿಷಯದ ಬಗೆಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದಾಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿ ಏಕಾದಶೀ ಇತ್ಯಾದಿ ಉಪವಾಸಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದವರು ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಏನೇನೂ ಗೊತ್ತಿರದೆ ತಮಗೆ ತೋಚಿದಂತೆ ಬದುಕುತ್ತಿರುವವರ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೇನು ಎಂಬುವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ತನ್ಮೂಲಕ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಲಾಭನಷ್ಟಗಳ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ಜೀನ್ಸ್, ಡಿ ಎನ್ ಎ ಇತ್ಯಾದಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮುಖಾಂತರವೂ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಉಪವಾಸವೆಂಬ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟೋ ವಿಧದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಆಸಕ್ತರು ಮುಂದೆ ಬಂದು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಯುವ ಜನರೂ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಉಪವಾಸವನ್ನು ತಮ್ಮ ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲೂ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತನ್ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೋಗ್ಯ, ನೆಮ್ಮದಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರದ ನಿಯಂತ್ರಣವೊಂದೇ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುವುದೆಂದು ಎಲ್ಲ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಯಂತಹ ಅನೇಕ ಬಾಧೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತಹ ಭೀಕರ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಜೀವನಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆದ ಅರ್ವಾಚೀನ ಬದಲಾವಣೆಗಳೇ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಏಕಾದಶಿಯಂತಹ ಉತ್ತಮ ಉಪವಾಸ ವ್ರತಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟದ್ದು ಮತ್ತು ಪರಂಪರಾಗತ ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿದ್ದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ಪ್ರಸ್ತುತ ನಾವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯಕಾರಣ ಎಂದೂ ಹೇಳಲಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಇನ್ನಾದರೂ ನಾವು ಈ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದೇ ಹೋದರೆ ನಮಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಜೀವಕೋಶದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲೂ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಆ ದೋಷಗಳು ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು! ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆ ನಮಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು! ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ವಂಶವಾಹಿ ಭೀಕರ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗವೈಕಲ್ಯದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆ ಬಳಲಬಾರದಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಾಗಿ ಏಕಾದಶಿಯ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ನಾವು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಕೂಡಿಡುವ ನಿಜವಾದ ಸಂಪತ್ತು ಎನ್ನಬಹುದು.

ಯೋಗೀಂದ್ರ ಭಟ್, ಉಳಿ