



ಬಿಸಿಲು
ಬೆಳದಿಂಗಳು
ಡಾ. ಶಿವಮೂರ್ತಿ ಶಿವಾಚಾರ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜಿ
swamiji@taralabalu.org

'ಉಂಡು ಉಪವಾಸಿ, ಬಳಸಿ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ'

ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ, ದೈನಂದಿನ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟೋ ಜನರನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ, ಮಾತನಾಡಿಸುತ್ತೀರಿ, ಅವರಾಡಿದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ನೋಡಿದ, ಮಾತನಾಡಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಜನರೂ, ಕೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಮಾತುಗಳೂ ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಕಣ್ಣೆತ್ತು ನೋಡುವುದು ಬೇರೆ, ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಆಲಿಸುವುದು ಬೇರೆ. ಕಣ್ಣೆತ್ತು ನೋಡಿದ್ದು, ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಆಲಿಸಿದ್ದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ದಾರಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಕಾಣಬರುವ ವಾಹನಗಳು, ಜನ ಜಾನುವಾರುಗಳು, ಗಿಡಮರಗಳು, ಪಶುಪಕ್ಷಿಗಳು ಮಾಮೂಲಿ ದೃಶ್ಯಗಳಾಗಿ ಗೋಚರಿಸಿ ಉಪೇಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ನೀವು ಹೋಗಬೇಕೆಂದಿರುವ ತಾಣವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೂ ಅಷ್ಟಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಮೂಲಿಯಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದ ಅಂತಹ ದೃಶ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಶೇಷತೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವ ಆಲಸ್ಯದಿಂದ, ನಿದ್ರೆಯ ಮಂಪರಿನಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮದೃಷ್ಟಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉಚಿತ. ಎಷ್ಟೇ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಘಟನೆಗಳು ಕಣ್ಮರಗಿಸಿ ನೋಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಕಿವಿಯಿಗಲಿಸಿ ಕೇಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನೋಡಿದ ವಸ್ತು ಒಂದೇ ಆದರೂ ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರದು ಒಂದೊಂದು ತೆರನಾಗಿರುತ್ತದೆ. 'ಮುಂಡೇ ಮುಂಡೇ ಮತಿಭಿನ್ನಾ' ಎನ್ನುವಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಆಲೋಚನಾ ಕ್ರಮ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಾಗಿದ್ದು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದರೂ ಕೆಲವೊಂದು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ದುರ್ಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಮರಣ ಹೊಂದಿದರೆ ಅಥವಾ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಗಾಯಗೊಂಡು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೋಡಿದವರ ಹೃದಯ ತಲ್ಲಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗೆ ಸಂಬಂಧವಿರಲಿ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ಅವ್ಯಕ್ತವಾದ ನೋವು, ಸಂಕಟ ಉಂಟಾಗಿ ಸಹಜವಾಗಿ 'ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪ' ಎಂಬ ಉದ್ಗಾರ ನೋಡಿದವರ ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಅದುವೇ ಮಾನವೀಯ ಸ್ವಂದನ! ಅದುವೇ ನಿಜವಾದ ಧರ್ಮ.

ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಘಟಿಸಿದ ಅಂತಹ ಒಂದು ಮನಮಿಡಿಯುವ ಪ್ರಸಂಗ. ನಮ್ಮ ಮಠದ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಮಾರಂಭವಾದ 'ತರಳಬಾಳು ಹುಣ್ಣಿಮೆ ಮಹೋತ್ಸವ' ಸುಮಾರು ಮೂರು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಹಾನಗಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಾಡಾಗಿತ್ತು. ಕಳೆದ ಅರ್ಧಶತಮಾನಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ವಧರ್ಮಸಮನ್ವಯ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸಾರುತ್ತಾ ಜನಮನ್ನಣೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾದ ಈ ಮಹೋತ್ಸವದ ಕೊನೆಯ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 'ಶಿವಧ್ವಜಾರೋಹಣ' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಿತ್ತು. ಪ್ರಭಾತ್‌ಫೇರಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಪಟ್ಟಣದ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಲು ಸಾಲಾಗಿ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿ ಭಾವೈಕ್ಯಗೀತೆಗಳನ್ನು ಹಾಡುತ್ತಾ ಧ್ವಜಾರೋಹಣ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸಿದರು. ಆ ದಿನ ಧ್ವಜಾರೋಹಣ ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಯಾರೆಂಬುದು ನೆನಪಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರುವುದು ಆ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಡೆದ ಒಂದು ಮನಕಲಕುವ ಘಟನೆ. ಧ್ವಜದ ಕಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತ ನಿಂತಿದ್ದ ನೂರಾರು ಶಾಲಾಮಕ್ಕಳ ಮಧ್ಯೆ ಬಾಲಕಿಯೊಬ್ಬಳು ಎಳೆಬಿಸಿಲಿಗೆ ತಲೆಸುತ್ತು ಬಂದು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ನೆಲಕ್ಕೆ ಕುಸಿದುಬಿದ್ದಳು. ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಕೂಡಲೇ ಧಾವಿಸಿ ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ನೀರನ್ನು ತಂದು ಆಕೆಯ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಕುಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದರು. ಅರೆಬರೆ ಎಚ್ಚರವಿದ್ದ ಆ ಬಾಲಕಿ ನೀಶಕ್ತಳಾಗಿದ್ದರೂ ಕೈಸನ್ನೆ ಮಾಡಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದಳು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಧರ್ಮದಿಂದ ಮುಸ್ಲಿಂ ಆಗಿದ್ದ ಆ ಬಾಲಕಿ ರಮಝಾನ್ ಹಬ್ಬದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಉಪವಾಸ ವ್ರತ (ರೋಜಾ) ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದಳು. ಬಳಲಿಕೆಯಿಂದ ಶರೀರ ನಿತ್ಯಾಣಗೊಂಡಿದ್ದರೂ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಬಲವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸಿದ ಆಕೆಯ ದೃಢನಿರ್ಧಾರ, ಧಾರ್ಮಿಕಶ್ರದ್ಧೆ, ಕಠಿಣವ್ರತ ನಮ್ಮನ್ನು ಮೂಕವಿಸ್ಮಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿತು.

ರಮಝಾನ್ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಕಳೆದ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಂದ ಮುಸ್ಲಿಂ ಶ್ರದ್ಧಾಳುಗಳು ಆಚರಿಸಿದ ಉಪವಾಸ ವ್ರತದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಘಟನೆ ನೆನಪಾಯಿತು. ಅವರು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಉಪವಾಸ ವ್ರತ ವಾರದ ಹಿಂದೆ ಮುಗಿದಿದ್ದರೂ ಉಪವಾಸ ವ್ರತದಿಂದ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ್ದು ಇನ್ನೂ ಮುಗಿದಿಲ್ಲ, ಆರಂಭವಾಗಿದೆಯೆಂದೇ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆ. ಇಸ್ಲಾಂ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮುಸ್ಲಿಂ ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಐದು 'ಫರ್ಜ್' (ಕರ್ತವ್ಯ) ಗಳಿವೆ: 1. ಇಮಾನ್, 2. ನಮಾಜ್, 3. ಜಕಾತ್, 4. ಹಜ್ ಮತ್ತು 5. ರೋಜಾ. ಸತ್ಯಶೀಲನಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದೇ 'ಇಮಾನ್'. ಅಲ್ಲಾನ್ನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆ ಐದು ಬಾರಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡುವ ದೇವರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೇ 'ನಮಾಜ್'. ದುಡಿದದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸ್ವಂತಕ್ಕೆ ಕೂಡಿಸದೆ ತನ್ನ ದುಡಿಮೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ದಾನ ಮಾಡುವುದೇ 'ಜಕಾತ್'. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಮೆಕ್ಕಾಯಾತ್ರೆ ಮಾಡುವುದೇ 'ಹಜ್'. ರಮಝಾನ್ ವೇಳೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಬೆಳಿಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ನೀರೂ ಹಾಕದಂತೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದೇ 'ರೋಜಾ'. "ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ದೇವರ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ದಾರಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ, ಉಪವಾಸ ದೇವರ ನಿವಾಸದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ, ದಾನ-ಧರ್ಮಗಳು ದೇವರ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ" ಎಂದು ಅವರ ಪವಿತ್ರ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥವಾದ ಕುರ್‌ಆನ್‌ನಲ್ಲಿ ಓದಿದ ನೆನಪು.

ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಜೈನರ ಸಲ್ಲೇಖನ ವ್ರತವಾಗಲೀ, ಹಿಂದೂಗಳ ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತವಾಗಲೀ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಅಂತರಂಗದ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ. ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸಿ

ದೇಹದೊಳಗಿರುವ ಚೈತನ್ಯದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ! ಕೈಯಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷಾಪಾತ್ರೆಯ ಹಿಡಿದು ಬೇಡುವವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ 'ಭಿಕ್ಷು' ಎನಿಸಿ ಅನಾದರಣೆಗೆ ಗುರಿಯಾದರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ 'ಭಿಕ್ಷು' ಎನಿಸಿ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರನಾಗುತ್ತಾನೆ. 'ಉಪವಾಸ' ಎಂದರೆ ಆಯಾಯ ಧರ್ಮದ ಪದ್ಧತಿಯಂತೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಂತೆ ಇರುವ ಶುಷ್ಕ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲ. ಲೌಕಿಕಜೀವನದಲ್ಲಿ 'ಉಪವಾಸ' ಎಂದರೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಎಂಬುದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ 'ಉಪವಾಸ' ಶಬ್ದದ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಅರ್ಥವೇ ಬೇರೆ. 'ಉಪವಾಸಗಾರ್ಧ' ಧಾತ್ವರ್ಥೋ ಬಲಾದನ್ಯತ್ರ ನೀಯತೇ' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ವ್ಯಾಕರಣ ನಿಯಮಾನುಸಾರವಾಗಿ 'ಉಪ' ಎಂಬ ಉಪಸರ್ಗದ ಅರ್ಥ 'ಸಮೀಪ'. 'ವಸ' ಎಂಬ ಧಾತುವಿನಿಂದ ನಿಷ್ಪನ್ನಗೊಂಡ ಶಬ್ದವೇ 'ವಾಸ' (ವಸ ನಿವಾಸೇ - ಪಾಣಿನಿ). ಅಂದರೆ ದೇವರ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದು, ದೇವರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಸುಳ್ಳು, ಮೋಸ, ವಂಚನೆ, ಕ್ರೌರ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ದುರ್ಗುಣಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ದೈವೀಗುಣಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದು ಇದರ ತಾತ್ಪರ್ಯ. ಶರೀರದ ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿಯಾಯಿತೆಂದು diet ಮಾಡುವುದು ಉಪವಾಸವಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಶರೀರ ನೋಡಲು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದೇ ಹೊರತು ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ, ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಬಲ್ಲ ಆಧುನಿಕ ನಾಗರಿಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸುಳ್ಳಿನಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ನೀವು ಸಿಟ್ಟಾಗಬಾರದು. ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಂತೆ ಗಡದ್ದಾಗಿ ಊಟಮಾಡಿ ಗಟರಿಕೆ ಹೊಡೆದು, ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ನಿದ್ದೆ ಕೆಡಿಸಿ, ಕುಂಭಕರ್ಣನ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದು breakfast ಮಾಡಿದೆ ಎಂದರೆ ಅದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನು? ಬೆಳಗಾದೊಡನೆಯೇ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಗುಟುಕರಿಸುತ್ತಾ ಇಂತಹ ಹಸಿ ಹಸಿ ಸುಳ್ಳನ್ನು ಹೇಳಬಹುದೇ? Dinner, lunch ಎಂದಂತೆ ಇದೂ ಒಂದು ಶಬ್ದ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಅರ್ಥವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಬ್ರೆಡ್ 'ಕತ್ತರಿಸಿದಂತೆ' break ಮತ್ತು fast ಎಂದು ಶಬ್ದ ವಿಭಜನೆ ಮಾಡಿ ಅರ್ಥ ಹುಡುಕಲು ಹೋಗಬಾರದು ಎಂದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ವೈದ್ಯರು ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದಂತೆ breakfast ಶಬ್ದವನ್ನೂ ಕತ್ತರಿಸಿ ನೀಡುವ ಸಮರ್ಥನೆಯೇ ಬೇರೆ. ಅವರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ (blood sugar) ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆಹಾರದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಂಶ ಗ್ಲೈಕೋಜಿನ್ (glycogen) ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ (liver) ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಅದನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಗ್ಲೈಕೋಜಿನ್ ಬೆಳಗಾಗುವುದರೊಳಗೆ ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿ (energy) ದೊರೆಯದೆ ಬಳಲಿಕೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ಮಾಡದೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋದರೆ ಅವರಿಗೆ ಆಯಾಸ ಉಂಟಾಗಿ ಪಾಠಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ನಿರಾಸಕ್ತಿಯುಂಟಾಗಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ (nutrition) ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಿ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಗ್ಲೈಕೋಜಿನ್ ಖಾಲಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಸಿವನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ನಿವಾರಣೆಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ breakfast ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ವೈದ್ಯರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ.

ನೀವು ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಪರದೇಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿದ್ದರೆ Continental breakfast ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಕೇಳಿರುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಐರೋಪ್ಯದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧ. ಒಂದು ಭೂಖಂಡದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಭೂಖಂಡಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ Continental breakfast ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಮೂಲಿ ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್‌ಗೂ ಇದಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ತಿಂಡಿತಿನಿಸುಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಉಪಾಹಾರ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಮಾನಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವವರಿಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಸಮಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಕಾರಣ ಅಂಥವರಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ತಡಮಾಡದೆ ಬೆಳಗಿನ ಹಸಿವನ್ನು ತಣಿಸಲು ಒದಗಿಸುವ ಟೋಸ್ಟ್ ಬ್ರೆಡ್, pastries, ಕಾಫೀ ಅಥವಾ ಚಹಾ ಪಾನೀಯಗಳೇ Continental breakfast.

ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಮತ್ತು ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ Wedding breakfast ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್ ಇದೆ. ಇದು ದಿನನಿತ್ಯದ ಉಪಾಹಾರ ಅಲ್ಲ. ಅವಸರದಲ್ಲಿ ತಿಂದು ಮುಗಿಸುವ Continental breakfast ನಂತೆಯೂ ಅಲ್ಲ. ಪರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನವ ವಧೂವರರು ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ಏರ್ಪಡಿಸುವ ಭರ್ಜರಿ ಔತಣಕೂಟ (dinner). ನಮ್ಮ ಕಲ್ಯಾಣಮಂಟಪಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಗರಿಗೆ ಹಾಕುವ ಮದುವೆ ಊಟ ಎಂದರೂ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಆ ಹೆಸರು ಬರಲು ಕಾರಣವೇನಿರಬೇಕೆಂದು ಅನೇಕರು ಮದುವೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕ್ರೈಸ್ತಧರ್ಮದ ವಧೂ-ವರರು ಚರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗುವ ಮುನ್ನ ಉಪವಾಸ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ಬರುವ ಇತರ ಬಂಧುಗಳೂ ಸಹ ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಏನೂ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಚರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ (mass) ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಪಾದ್ರಿಗಳು ವಧೂವರರಿಗೆ ಮತ್ತಿತರ ಭಕ್ತಾದಿಗಳಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಕೇಕ್, ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಸಿಹಿತಿನಿಸು ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಹಂಚುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಅದು ನಿಜವಾಗಿ breakfast ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಆ ಅರ್ಥ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. Wedding breakfast ಎಂಬ ಹೆಸರು ಅದೇ ಮುಂದುವರಿದರೂ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅದೀಗ Wedding feast ಆಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಮದುವೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಬೇರೊಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಕೇಳಬರುತ್ತಿದೆ. ದಿನದ ಮೊದಲು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ breakfast ಎಂದು ಕರೆದಂತೆ ನವವಧೂವರರು ತಮ್ಮ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ದಿನ ಮಾಡುವ ಊಟಕ್ಕೆ Wedding breakfast ಎಂದು ವಿವರಣೆ ನೀಡುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

“ಉಂಡು ಉಪವಾಸಿ, ಬಳಸಿ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ” ಎಂಬ ನಾಣ್ಯಡಿಯನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿಬಿಡಿ. ಇಲ್ಲಿ 'ಉಂಡು' ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಅರ್ಥವಾದಂತೆ 'ಬಳಸಿ' ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಶಬ್ದದ ಬಳಕೆ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಒಂದು ಭೋಗ್ಯವಸ್ತುವನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುವ ಭಾರತೀಯರ ಮನೋಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡದ ಮೇಲಿನ

ನಾಣ್ಣಡಿಗೇ ಪೂರಕವಾಗಿ ಒಂದು ರೋಚಕ ಕಥಾನಕವಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಯಮುನಾ ನದಿಯ ದಂಡೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ರುಕ್ಮಣಿಯೊಂದಿಗೆ ವಿಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ನದಿಯ ಆಚೆ ದಡದಲ್ಲಿ ದೂರ್ವಾಸ ಮುನಿ ಇದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ಭಕ್ತಭೋಜ್ಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಉಣಬಡಿಸಲು ರುಕ್ಮಣಿಗೆ ಕೃಷ್ಣ ಆಜ್ಞಾಪಿಸಿದ. ಅದರಂತೆ ರುಕ್ಮಣಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿ ಭಕ್ತಭೋಜ್ಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದಾಗ ಯಮುನೆ ತುಂಬಿ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಲು ಅಂಬಿಗ ಇರಲಿಲ್ಲ. ರುಕ್ಮಣಿ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದು ನದಿಯನ್ನು ದಾಟುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಕೇಳಿದಳು. 'ನಿತ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾದ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಹೇಳಿ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದಾನೆ, ದಾರಿ ಬಿಡು ಎಂದು ಯಮುನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿಕೋ' ಎಂದು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಹೇಳಿದ. ತನ್ನ ಗಂಡ ಹೇಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲ ಎಂದು ರುಕ್ಮಣಿಗೆ ನಗು ಬಂತು. ಆದರೂ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡಿದಳು. ಯಮುನೆ ದಾಟಲು ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಳು. ರುಕ್ಮಣಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಂಡು ಆಚೆ ದಡ ಮುಟ್ಟಿ ದೂರ್ವಾಸ ಮುನಿಗೆ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಉಣ ಬಡಿಸಿದಳು. ಅವರ ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆದು ಹಿಂತಿರುಗುವಾಗ ನದಿ ದಾಟುವುದು ಹೇಗೆಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮತ್ತೆ ಎದುರಾಗಿ ದೂರ್ವಾಸರನ್ನು ಕೇಳಿದಳು. 'ನಿತ್ಯ ಉಪವಾಸಿಯಾದ ದೂರ್ವಾಸ ಮುನಿ ಹೇಳಿ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದಾನೆ, ದಾರಿ ಬಿಡು ಎಂದು ಕೇಳಿಕೋ' ಎಂದು ಮುನಿ ಸೂಚಿಸಿದರು. ಈಗತಾನೇ ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬಾ ಉಂಡ ಮುನಿ ಹೇಗೆ ಉಪವಾಸಿಯಾಗಬಲ್ಲರು ಎಂಬ ಸಂಶಯ ರುಕ್ಮಣಿಗೆ ಮೂಡಿತು. ಆದರೂ ಅವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡಿದಳು. ಯಮುನೆ ಮತ್ತೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಳಂತೆ!

ಸಹೃದಯ ಓದುಗರೇ! ಬಾಯಿಚಪಲಕ್ಕಾಗಿ ಉಣ್ಣದೆ ಬದುಕುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಉಣ್ಣುವವನೇ 'ಉಪವಾಸಿ'! ಸಂಸಾರಿಯಾಗಿದ್ದೂ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೈಮರೆಯದೆ 'ಬ್ರಹ್ಮತತ್ವ'ವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಹಂಬಲವುಳ್ಳವನೇ 'ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ'! ಅದರ ಅರಿವು ಉಳ್ಳವನೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿ!

“ತನ್ನ ತಾನರಿದು ತಾನಾರಂದು ತಿಳಿಯಬಲ್ಲಡೆ ತಾನೇ ದೇವ ಕಾಣಾ ಗುಹೇಶ್ವರಾ!”

15.9.2010

ಶ್ರೀ ತರಳಬಾಳು ಜಗದ್ಗುರು

ಡಾ|| ಶಿವಮೂರ್ತಿ ಶಿವಾಚಾರ್ಯ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳವರು
ಸಿರಿಗೆರೆ

