ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು

■ ಡಾ. ಶುಭಮಂಗಳ ಆಚಾರ್ಯ

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾದರೆ ಆತನ ಶರೀರದ ದೋಷಗಳು, ಧಾತುಗಳು, ಸಾಮ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಜಾಠರಾಗ್ನಿ ಪ್ರಖರವಾಗಿದ್ದು ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸು ಕೂಡಾ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ

ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಭಾರತೀಯರು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಿಂದೆ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸಾಯ ಮುಂತಾದ ಅವರ ಕುಲಕಸುಬುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಯಾವುದೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮಾಡದೆ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಅಮೇರಿಕ ದೇಶದಲ್ಲಿನ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ 26% ಜನ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಎಂದು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು? ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ನಿತ್ಯ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನಷ್ಟು ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ತೋರದೆ ಇರುವುದು, ರಾತ್ರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದೆ ಇರುವುದು, ನಿದ್ರೆ ಬಂದರೂ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಏಳುವದು ಅಥವಾ ಅಸಂಬದ್ಧ ಕನಸು ಕಾಣುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆನಿಸಬಹುದು. ಮರೆಗುಳಿತನ, ಖಿನ್ನತೆ, ತಲೆ ನೋವು, ಕತ್ತಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಉಬ್ಬರ, ಎದೆಉರಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲ ಬದ್ಧತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕೂಡಾ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಆನೇಕರಲ್ಲಿ ಎದೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಇವಲ್ಲದೆ ಅವರ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಇವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ನಂತರ ಗಂಭೀರ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಲು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲೋದ್ದೇಶವೇ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣೋಪಾಯ. ನಂತರ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿಯೂ, ವಿಕಾರಗೊಂಡರೆ ರಾಜಸಿಕ ಅಥವಾ ತಾಮಸವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಶೋಕ, ಭಯ ಲೋಭ ಮಾತ್ಸರ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕಾರಣಗಳೆಂದು ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೊದಲಿಗೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಏಳುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು – ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ದೊರಕಿ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಯಾವುದೆ ಸಮಯದೊತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಷ್ಟ ದೇವರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಬೇರೆ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ವ್ಯಾಯಾಮ (ಯೋಗ) ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ ದೂರವಾಗಿ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯೂಟವನ್ನು ಮಲಗುವ ಮೂರು ಗಂಟೆ ಮೊದಲೇ ಮುಗಿಸಿದರೆ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಹಾಯ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸವೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಎಣ್ಣೆಸ್ನಾನ ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಂಜನ ಸ್ನಾನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹಗಳೆರಡಕ್ಕೂ ಆಹ್ಲಾದ ನೀಡಿ ನಿದ್ರೆಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಆದಷ್ಟು ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ನಗುತ್ತಾ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಬೇರೆಯವರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಅವರ ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮಸುತ್ತ ಒಂದು ಸುಂದರ ಸಂತೋಷ ಭರಿತ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಾಣ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಟಿವಿ ಅಥವಾ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ದುಃಖ ಭರಿತ ವಿಷಯಗಳ ಚರ್ಚೆ, ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೋಡುವುದು ಅಥವಾ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ತಪ್ಪು.

ಇನ್ನು ಈಗಾಗಲೆ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಮೇಧ್ಯ ರಸಾಯನ ಎಂದು, ಬ್ರಾಹ್ಮಿ, ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ, ಸ್ವರ್ಣ (ಚಿನ್ನ), ಬಚೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಔಷಧಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿಲೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಶಿರೋ ಅಭ್ಯಂಗ (ತಲೆಗೆ ಔಷಧೀಯ ತೈಲಗಳಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕುವುದು), ಶಿರೋಧಾರ (ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಯಿಸುವುದು) ಶಿರೋ ಬಸ್ತಿ (ತಲೆಯಮೇಲೆ ಚೋಪಿಯಂತೆ ಕಟ್ಟಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ತೈಲ ಹಾಯಿಸುವುದು) ಈ ರೀತಿಯ ಅನೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಬಹಳ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಅದೇರೀತಿ ದೇಹದ ತೊಂದರೆಗಳಾದ ಬೆನ್ನು, ಸೊಂಟ ನೋವು, ಎದೆ ಉರಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಲು ಇರುವ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಮೇಧ್ಯ ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳ ಉಪಕಾರಿ ಯೋಗ. 'ಯೋಗೇನ ಚಿತ್ತಸ್ಯ' ಎಂದು ಯೋಗದ ಅಂಗಗಳಾದ ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಸದಾ ದೂರವುಳಿದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಸ್ವಸ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬದುಕಬಹುದು.