

ಏಕಾದಶಿ

(ಹೃದಯಮೇವಾಕಾದಶಿ ದೀಪಿಕೆ)

ಏಕಾದಶಿ ಬಹು ಪವಿತ್ರವಾದ ವ್ರತ. ಏಕಾದಶಿ ಹರಿದಿನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿತವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಮಾಸದ ಎರಡೂ ಪಕ್ಷಗಳಲ್ಲೂ, ಒಂದೊಂದು ದಿನ (ಹನ್ನೊಂದನೆ ದಿನ) ಹೀಗೆ ಎರಡು ಏಕಾದಶಿಗಳು. ಏಕಾದಶಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ವ್ರತ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲವೆಂದು ವೇದಶಾಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ಪುರಾಣಗಳು ಉದ್ಘೋಷಿಸಿವೆ. ಪುರಾಣಗಳ ರಾಜವೆನಿಸಿರುವ ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ ಅಂಬರೀಷ ಮಹಾರಾಜನ ಏಕಾದಶಿ ವ್ರತ ನಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ರುಕ್ಮಾಂಗದನ ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಏಕಾದಶಿಯ ಮಹಾತ್ಮೆಯನ್ನು ಹೊಗಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕಿರು ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಅಂಬರೀಷನ ಕಥೆ ರುಕ್ಮಾಂಗದನ ಆಖ್ಯಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಿಜ್ಞಾನಯುಗದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿರುವ ನಮಗೆ ಏಕಾದಶಿಯ ಅಂತರ್ಯವೇನು? ಈ ವ್ರತದ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಲೌಕಿಕ ಹಾಗೂ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಲಾಭಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು ಈ ಲೇಖನದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ಏಕಾದಶಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಉದ್ಧಾಮ ಪಂಡಿತರು ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನೆ ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಏಕಾದಶಿ ವ್ರತ ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಜಾತ್ಯಾತೀಕ ಆಶ್ರಮಾತೀತವಾದ ವ್ರತ.

ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು, ಗೃಹಸ್ಥರೂ, ವಾನಪ್ರಸ್ಥರೂ ಮತ್ತು ತುರ್ಯಾಶ್ರಮಿಗಳಾದ ಯತಿಗಳು ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಆಶ್ರಮದವರು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ವ್ರತ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಕ್ಷತ್ರಿಯ, ವೈಶ್ಯ, ಶೂದ್ರ ಎಂಬ ಜಾತಿ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ, ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ಲಿಂಗಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಎಂಭತ್ತು ವರ್ಷದ ವೃದ್ಧರವರಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರೆಲ್ಲರೂ ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ವ್ರತ. ಅಶೌಚ, ರಜಸ್ವಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಮೈಲಿಗೆಗಳಿದ್ದರೂ ಏಕಾದಶಿ ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ಏನೂ ಭಾದಕವಿಲ್ಲ. ಅಜೀವಪರಿಯಂತ ವನಾವನು

❖ ವಿದ್ವಾನ್. ಶ್ರೀ ರಾಜಾ ಎಸ್. ರಾಜಗೋಪಾಲ

ಆಚರಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ವ್ರತ ಏಕಾದಶಿ.

ನವೀನ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಹೆಸರಿಸಿ, ದೇಹದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಈ ಭೌತಿಕ ಸ್ಥೂಲದೇಹ ಸುಪರಿಚಿತ. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಶರೀರ (ಸೈಕಿಕ್ ಬಾಡಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವ ಶರೀರ)ದ ಪರಿಚಯ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾನ್ಯ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಈ ಮಾನಸಿಕ ಶರೀರದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಖ್ಯಾತಿಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಾದ ಡಾ|| ಅಲೆಕ್ಸ್ ಕಾರ್ನಿಲ್ ತಮ್ಮ “ಮ್ಯಾನ್ ದಿ ಅನ್ಸೋನ್” ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. (ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಈ ಮಾನಸಿಕ ಶರೀರದ ಅಂದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಶರೀರದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಂದಿದ್ದರು), ಏಕಾದಶಿ ಉಪವಾಸದ ಗಂಧಗಾಳಿಯೂ ಗೊತ್ತಿರದ ಡಾ|| ಅಲೆಕ್ಸ್ ಕಾರ್ನಿಲ್ ತಮ್ಮ “ಅವ್ಯಕ್ತ ಮಾನವ” ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಮಾತಿದು “ನಿರಾಹಾರವು ಪರಮೌಷಧಿ. ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನ ನಿರಾಹಾರ ಮಾಡುವಾತ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಯಾವ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಯೂ ಔಷಧೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ” ಈ ಮಾತನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. “ಲಂಘನಂ ಪರಮೌಷಧಂ”. ಏಕಾದಶಿ ದಿನದಂದು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೆ ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುವ ದಿನ. ಇದು ಕೇವಲ ಲೌಕಿಕ ದೃಷ್ಟಿ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ನಾಗರಿಕತೆಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಅದರ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ತರುಣರು ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಂದಾದರೊಂದು ದಿನ ನಿರಾಹಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಲದೆ? ಏಕಾದಶಿ ದಿನದಂದೇ ಏಕೆ ಉಪವಾಸ

ಮಾಡಬೇಕು? ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕಾದಶಿ ದಿನದಂದೇ ನಿರಾಹಾರ ಮಾಡಲು ಏನಾದರೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿವೆಯೇ? ಉಪವಾಸ - ನಿರಾಹಾರಗಳಿಗೆ ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆಯೇ? ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡೋಣ.

ಚಂದ್ರ ಭೂ-ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮಾಡುವ ಭೂಮಿಯ ಉಪಗ್ರಹ. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಚಂದ್ರನು ಆಕರ್ಷಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೀರುತ್ತಾನೆ. ಚಂದ್ರನ ಆಕರ್ಷಣ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಅಲೆಗಳು ಏಳುವುದು ಮತ್ತು ಭರತ ಇಳಿತಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನವು ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವ ತಂತು ಇರುವುದು ಜಲದಲ್ಲಿ, ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ನಿರಾಹಾರಿಯಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಅನೇಕ ದಿನ ಬದುಕಿರಬಲ್ಲ, ಆದರೆ ನೀರಿಲ್ಲದೆ 4-5 ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬದುಕಿರಲಾರ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು “ಭೀಷ್ಮ ಪಂಚಕ ವ್ರತ” ವನ್ನು ವಿಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನವನ ಜೀವತಂತು ಇರುವ ಜಲಕ್ಕೂ ಚಂದ್ರನಿಗೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಭೂಮಿಯ ರೇಖಾಂಶದ ಮೇಲೆ ಚಂದ್ರನು 12 ಡಿಗ್ರಿ ಚಲಿಸಿದಾಗ ಒಂದು ತಿಥಿ ಎಂಬುದು ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ಸೂತ್ರ. ಪಕ್ಷದ ಹತ್ತು ತಿಥಿಗಳಿಗೆ 120 ಡಿಗ್ರಿ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಚಂದ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಹನ್ನೊಂದನೇ ದಿನ 121 ಡಿಗ್ರಿ ಇಂದ ಸಂಚಾರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬೇಕು. 121 ಡಿಗ್ರಿಗೆ ಚಂದ್ರ ಬಂದಾಗ ಭೂಮಿ, ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರರು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ತ್ರಿಕೋಣದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಶುಕ್ಲ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಪ್ರಬಲ ಚಂದ್ರನು, ಕೃಷ್ಣಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅತಿ ದುರ್ಬಲ ಚಂದ್ರನು ಇರುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಚಂದ್ರನು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಜಲಾಂಶದ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ನಿರ್ಜಲ ಉಪವಾಸವನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ವಿಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೃಷ್ಣ ಪಕ್ಷದ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಂಟಾಗುವ ಭೂಮಿ, ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರರ ತ್ರಿಕೋಣವು ಶುಕ್ಲ ಪಕ್ಷದಂದು ಉಂಟಾಗುವ ತ್ರಿಕೋಣಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎರಡೂ ಪಕ್ಷಗಳಲ್ಲೂ ಏಕಾದಶಿ ನಿರ್ಜಲ ಉಪವಾಸ ವಿಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಏಕಾದಶಿ ನಿರಾಹಾರದ ಹಿಂದಿರುವ ಲೌಕಿಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಚಾರಧಾರೆ.

ಪಂಚ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹಾಗೂ ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪ್ರತಿಮಾನವನಲ್ಲೂ ಇವೆ. ಇವಲ್ಲದೇ ನಮ್ಮ ಅಂತಃಕರಣ (ಮನಸ್ಸು) ಹನ್ನೊಂದನೆ ಇಂದ್ರಿಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಏಕಾದಶಿ ವ್ರತವು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸೇರಿ ಆದದ್ದು. ಭೌತಿಕ ನಿರಾಹಾರ + ಮಾನಸಿಕ ಎತ್ತರದ ವಿಚಾರಮಧನ = ಉಪವಾಸ ಎಂದು ಸಮೀಕರಿಸಬಹುದು. ‘ಉಪ’ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು. 1. ಎತ್ತರ (ಹೈಯರ್), 2. ಹತ್ತಿರ (ನಿಯರ್) ಮತ್ತು 3. ಅಧೀನ (ಸಬಾರ್ಡಿನೇಟ್). ಏಕಾದಶಿ ದಿನದಂದು ಸರ್ವಶಕ್ತನಾದ ಶ್ರೀಹರಿಯ ಪೂಜೆ, ಸ್ಮರಣೆ, ಜಪ, ಭಜನೆ, ಪುರಾಣ ಶ್ರವಣ, ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಎತ್ತರದ ವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ನಿರಾಹಾರ, ಬುದ್ಧಿಗೆ ಶ್ರೀಹರಿಯ ಪೂಜೆ, ಶ್ರವಣ, ಮನನ, ಧ್ಯಾನಾದಿಗಳ ಆಹಾರ. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ರಜ, ಬುದ್ಧಿಗೆ ಕೆಲಸ.

ಹರಿದಾಸರು ಉಪ ಪದಕ್ಕೆ ಅಧೀನ ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದರು. ಏಕಾದಶಿ ದಿನದಂದು ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ ಹರಿಭಜನೆಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದನ್ನು ಬಳಕೆಗೆ ತಂದು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಹರಿವಾಣಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗರಣೆ ಮುಗಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟರು. ಭಜನೆ, ಹರಿವಾಣ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪದ ಸುಳಾದಿ, ಉಗಾಭೋಗಗಳನ್ನೂ, ಏಕಾದಶಿ ವ್ರತದ ಮಹಾತ್ಮೆ ಆಚರಿಸದಿದ್ದರೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಅನರ್ಥಗಳ ವಿಪುಲ ಸಾಹಿತ್ಯ ನಿರ್ಮಿಸಿ ಬಹು ಉಪಕಾರಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಹರಿದಾಸರುಗಳು. ಈ ರೀತಿ ಜಾಗರಣೆಯ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಗಮನಿಸದಿರುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರವೆಂದು ಆಡಗಿದೆ. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿ ದೇಹಾಸ್ಥವುಂಟಾಗುವುದು ಎಲ್ಲರ ಅನುಭವ ವೇದ್ಯ. ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಸಶಕ್ತವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಎಚ್ಚರವಿದ್ದಾಗ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಿರಾಹಾರದಿಂದಿದ್ದಾಗ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕಾಳು ಹಾಕದೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಿರಣಿ ಓಡಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪವಾಸದ ದಿನ ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ನಿಯಮ.

ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಕ್ಕೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಲೇಪಮಾಡಿ ಜಾಗರಣೆಯ ಪರಿಪಾಠ ಬೆಳೆಸಿದರು. ಏಕಾದಶಿ ದಿನ “ನಾನು ನಿನ್ನ ದಾಸ, ನಿನ್ನ ಅಧೀನ” ಎಂದು ದೇವರಿಗೆ ಆನನ್ಯ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಶರಣಾಗುವ ಪರಿಪಾಠ ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟರು. ಹೀಗೆ ಏಕಾದಶಿ ವ್ರತ ಆಚರಣೆಯ ಹಿಂದೆ ಲೌಕಿಕ ಹಾಗೂ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಅರ್ಥಗಳು ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿವೆ.

ಜಗದ್ಗುರು ಶ್ರೀಮಾನ್ ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು ನೀಡಿರುವ ಸರ್ವಮೂಲ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಮೃತಮಹಾರ್ಣವದಲ್ಲಿ ಏಕಾದಶಿ ತಿಥಿ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಸೂತ್ರಗಳ ಅನುಸಾರ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ತಿಥಿ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ಆ ದಿನದ ತಿಥಿ. ಏಕಾದಶಿ ತಿಥಿಯು ಈ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಸೂತ್ರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಪವಾದ (ಎಕ್ಸ್‌ಪೆಶನ್). ಏಕಾದಶಿ ತಿಥಿಯು ಅರುಣೋದಯಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕೆಂದು ಶ್ರೀ ಮದಾಚಾರ್ಯರ ಸಿದ್ಧಾಂತ. (ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ 1 ಘಂಟೆ 36 ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಅರುಣೋದಯ) ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಬಲ್ಲ ಪಂಡಿತರಿಂದ ತಿಥಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಿ ದಶಮಿ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದ (ವಿದ್ಧ ಏಕಾದಶಿಯಲ್ಲದ) ದಿನ ಪರಿಶುದ್ಧ ಏಕಾದಶಿಯನ್ನು ತಿಳಿದು ಈ ಮಹಾವ್ರತಾಚರಣೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಆದೇಶಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದ್ವಾದಶಿ ದಿನದಂದು ಶ್ರವಣ ನಕ್ಷತ್ರವಿದ್ದರೆ ಅಂದೂ ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಹರಿದಾಸರ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಪಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. (ಶ್ರೀ ಮದಾಚಾರ್ಯರ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಠಗಳವರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿ ಅರ್ಥೈಸಿ ಮಠ ಭೇದದಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾದಶಿ ಆಚರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅರ್ಥಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ವಿಚಾರ ಧಾರೆ ಎಂದರೆ ಏಕಾದಶಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ವ್ರತ. ತಿಥಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಆಶಯ).

ಏಕಾದಶಿ ದಿನದಂದು ವೈಷ್ಣವ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ದಿನ ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೈಷ್ಣವರಿಗೆ ಏಕಾದಶಿ ವ್ರತಾಚರಣೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಏಕಾದಶಿ ದಿನತ್ರಯವಾಗಿ ಆಚರಿಸುವ ವ್ರತ. ದಶಮಿಯಂದು ಏಕಭುಕ್ತರಾಗಿ, ಏಕಾದಶಿಯಂದು ನಿರಾಹಾರವಾಗಿದ್ದು,

ಹರಿಪೂಜೆ, ಹರಿಸ್ಮರಣೆ, ಕೀರ್ತನೆ, ಭಜನೆಗಳಲ್ಲಿದ್ದು, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದೈವ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿರುವುದರ ಮೂಲಕ ಎತ್ತರದ ವಾಸ, ದೇವಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದು ಹತ್ತಿರದ ವಾಸ, ಭಕ್ತಿಪುರಸ್ಕರವಾಗಿ ಆತ್ಮಾರ್ಪಣಭಾವದಿಂದಿದ್ದು ಹರಿಗೆ ಶರಣಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ ದಾಸಭಾವದ ಅಧೀನವಾಸ, ಕಾಯಾ, ವಾಚ, ಮಾನಸವಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ದ್ವಾದಶಿಯಂದು ಹರಿವಾಸರ, ಸಾಧನಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಪಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ದಿನತ್ರಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ವ್ರತವಿದು.

ಏಕಾದಶಿ ವ್ರತಾಚರಣೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಥಮ ಲೌಕಿಕ ಲಾಭವೆಂದರೆ ಜೀಹ್ವಾಚಾಪಲ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣ. ಕಂಡದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯನ್ನು ಬಿಡುಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಲಾಭವನ್ನು ಹಿಂದೆಯೆ ಹೇಳಿದೆ. ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಲಾಭ ಏಕಾದಶಿ ಉಪವಾಸ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಆನನ್ಯವಾದ ಭಗವದ್ಭಕ್ತಿ ಪ್ರಚೋದಿತವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಗಳು ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಲೌಕಿಕ ಹಾಗೂ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಲಾಭಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ನೆಮ್ಮದಿಗಳು ದೊರಕುವಂತೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಅತಿ ಪುಣ್ಯಕರವಾದ ಏಕಾದಶಿ ವ್ರತವನ್ನು ವಿಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹರಿದಾಸ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಭೋಜನ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಅನರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಸಂಘಟಿಸುವ ಪಾಪಗಳನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವೈಷ್ಣವರಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳೆಂಬೆಳ್ಳೆದವರು ಎಂಬ ಉಪಪಂಗಡದವರಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪಂಗಡದವರು ಏಕಾದಶಿಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಭಕ್ತಪರಾಧೀನ ಭಗವಂತ. ಭಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದ ಯಾವ ಪೂಜೆ ಉಪವಾಸಾದಿವ್ರತಗಳನ್ನೂ ಶ್ರೀಹರಿ ಮೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪವಾಸವ್ರತ ಭಕ್ತಿಯುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ತೋರಿಕೆಗ ಡಾಂಭಿಕತನದಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಹರಿದಾಸರು ಇಂತಹ ಏಕಾದಶಿ ಆಚರಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಕಟಕಿ ನುಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಡಾಂಭಿಕ ಏಕಾದಶಿ ಆಚರಣೆ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಂಗವಾಗಿ “ಇಂದು ಏಕಾದಶಿ ತಿಂದು ಬಂದೆವು ನಲವತ್ತು ದೋಸೆ” ಎಂದು ಹಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳವರು ಉಪವಾಸವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಸರ್ವಥಾ ಭೋಜನ ಮಾಡಬಾರದು. ಅಶಕ್ತರು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಎಂಬತ್ತು ವರ್ಷ ಮೀರಿದ ವೃದ್ಧರು, ಎಂಟು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಿರಿಯರು ಫಲಾಹಾರ ಮಾಡಬಹುದು. ಉಪಹಾರ ಮಾಡುವವರು ಸಹ ಅನ್ನ, ಮುಸುರೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಖರ್ಜೂರ, ಹಲಸು, ಮಾವು, ಬಾಳೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮುಂತಾದ ಫಲ ತೆಂಗು, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ನೀರಿನಿಂದ ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳು (ಉದ್ದಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿದ ಮಾಡಿದ ಯಾವುದೇ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥ, ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ನಿಷೇಧಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು) ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸು ಇವನ್ನು ಫಲಾಹಾರವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಫಲಾಹಾರವು ಸಹ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಭಕ್ತಿ ಪರವಶರಾಗಿ ವಿನಮ್ರ ಭಾವದಿಂದ ಏಕಾದಶಿ ವ್ರತವನ್ನು ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ ಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಲಾಭಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಮನಸಾ ಆಚರಿಸಿ

ಮಾನವ ಜನ್ಮವನ್ನು ಸಾರ್ಥಕ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಏಕಾದಶಿ ವ್ರತವನ್ನು ಸ್ವತಃ ಆಚರಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಇತರರು ಆಚರಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು ಎಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಈ ಕಿರು ಲೇಖನದಿಂದ ಕೆಲವರಾದರು ಏಕಾದಶಿ ವ್ರತ ಆಚರಣೆ ಮಾಡುವಂತಾದರೆ ಈ ಲೇಖನ ಸಾರ್ಥಕ.

ಪ್ರತಿ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಏಕಾದಶಿಗಳು : ಇವುಗಳಿಗೆ ಅನ್ವರ್ಥವಾದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ.

ಚೈತ್ರ ಶುದ್ಧ ಏಕಾದಶಿಗೆ ಕಾಮದಾ ಏಕಾದಶಿ ಎಂದೂ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದಿನ ಏಕಾದಶಿಗಳಿಗೆ.

2. ವರೂಧಿನಿ, 3. ಮೋಹಿನಿ, 4. ಅಪರಾ, 5. ನಿರ್ಜಲ, 6. ಯೋಗಿನಿ, 7. ಶಯನಿ (ಪ್ರಥಮ), 8. ಕಾಮಿಕ, 9. ಪುತ್ರದ, 10. ಅಜಾ, 11. ಪರಿವರ್ತಿನಿ, 12. ಇಂದಿರಾ, 13. ಪಾಶಾಂಕುಶ, 14. ರಮಾ, 15. ಪ್ರಬೋಧಿನಿ, 16. ಉತ್ಪತ್ತಿ, 17. ಮೋಕ್ಷ, 18. ಸಫಲ, 19. ಪುತ್ರದ 20. ಷಟ್ಪಲ, 21. ಜಯಾ, 22. ವಿಜಯ, 23. ಅಮಲಕೀ ಮತ್ತು 24. ಪಾಪಮೋಚನಿ ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ.

Courtesy:Parimala

Send Your Comments and Suggestions to Vijayadasaru@gmail.com
Page Design –Chippagiri Mohan