



ಸಂಗೀತ ನಿಧಿ

ಡಾ. ಗುರುರಾಜ ದಂಡಾಪೂರ

ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು,

ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಸಂಗೀತ ವಿಭಾಗ

ನೂತನ ವಿದ್ಯಾಲಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಕಲಬುರಗಿ.



ಮಾನವ ತನ್ನ ದಿನವನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಭಾಗವನ್ನು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ವೃತ್ತಿಧರ್ಮ ನಿರತ ನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಎರಡನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಶ್ರಮ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ “ನಿದ್ರೆ” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ನಿದ್ರೆ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ನಮ್ಮ ನೆನಪಿಗೆ ರಾಮಾಯಣದ “ಕುಂಭಕರ್ಣ” ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದು ಸಹಜ ಇವನು ಘೋರ ತಪವನ್ನಾಚರಿಸಿ ಪಡೆದದ್ದು ನಿದ್ರೆಯನ್ನೇ. ನಿದ್ರೆ ಎನ್ನುವುದು ಮಾನವನಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಅನಾಹುತಗಳು ಸಂಭವಿಸುವದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ.

1. ಸ್ವಪ್ನ. 2. ಸುಶುಪ್ತಿ. 3. ಸಮಾಧಿ. 4. ಮಹಾನಿದ್ರೆ (ಮೃತ್ಯು):

ಈ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಸುಶುಪ್ತಿಯನ್ನು ವಿವಿರ ವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಗಾಢವಾದ ನಿದ್ರೆಯ ಪರ್ಯಾಯ ರೂಪವೇ ಸುಶುಪ್ತಿ ಈ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದುಃಖದ ನಿದ್ರೆ (ಶೋಕ ನಿದ್ರೆ) ರಸಜ ನಿದ್ರೆ, ಮತ್ತು ಮದಜ ನಿದ್ರೆ ದುಃಖ ಶೋಕ ಮತ್ತು ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಬರುವ ನಿದ್ರೆಗೆ ದುಃಖಜ ನಿದ್ರೆ ಎನ್ನುವರು. ಈ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ದುಃಖ, ಶೋಕ, ಚಿಂತೆಯ ರೇಖೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ತುಟಿ, ಗದ್ದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಮುಖ ಅಧೋಮುಖಿಯಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುವುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತೆ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಾರಗಳು ಎರಡೂ ದುಃಖಜ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಲಾಭವಿದ್ದರೂ ಇದನ್ನು ನಿದ್ರೆಯೆಂದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಜೀವನ ರಸ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಮುಸುಕಾಸ ಮೋಡಗಳು ಕವಿದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜೀವಜಲದ ಪರಮಾಣುಗಳು ವಿರಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದಾಹರಣೆ ಎಂದರೆ ಮಳೆ ಅಂಶವಿಲ್ಲದ ಮೋಡಗಳು. ಇವು ಮೋಡಗಳೇ ಆಗಿದ್ದು ಇವುಗಳು ವಾತಾವರಣದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಶೀತಲತೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆಯೇ ಹೊರತು ಮಳೆ ಸುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸುಖದ ನಿದ್ರೆ

ಈ ನಿದ್ರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಾಗೂ ಸುಖಿಯಾಗಿರುವ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಕಾರ್ಮಿಕರು, ರೈತರು, ಕಸರತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಶ್ರಮ ಮಾಡುವಂತಹ ಜನರಿಗೆ ಈ ನಿದ್ರೆ ದೇವರು ಕೊಟ್ಟ ವರ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ನಿದ್ರೆಗಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಶ್ರೀಮಂತರು, ಗಣ್ಯಾತಿಗಣ್ಯವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ರಾಜ-ಮಹಾರಾಜರುಗಳು ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸುಖದ ನಿದ್ರೆ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಎನೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸುಖದ ನಿದ್ರೆಗಾಗಿ ಇವರು ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಹೂವಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸುವುದು. ಮೆತ್ತನೆಯಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ರೇಷ್ಮೆಯಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಹಾಸಿಗೆ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಸುಗಂಧಭರಿತ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಹರಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕೋಣೆಯ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಆರಾಮ ದಾಯಕಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾನ, ಕೂಲರ್, ಎ.ಸಿ. ಮುಂತಾದ ತಂಪಾಗುವ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಆನಂದದಾಯಕ ವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಮಳೆಗಾಲ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಾಣಮಾಡಲು ರೂಂ ಹೀಟರ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಖದ ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆ, ನಿದ್ರೆ ಬರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಧೂಮಪಾನ, ಗಾಂಜಾ, ಮುಂತಾದ ಮತ್ತೇನಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ದುರ್ಮಾರ್ಗಗಳಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿಯೂ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಳಾಡುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಸುಖವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ರಸಜ ನಿಧಿ

ಯಾವ ಮನುಷ್ಯ ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿರ್ದಾವ್ನೆಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೋ ಅದನ್ನು **ರಸಜ ನಿಧಿ** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಅದರಂತೆ ಜಪ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಸ್ತಕ ಓದುತ್ತಾ ಕಥೆ ಕೇಳುತ್ತಾ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುತ್ತಾ ಮಲಗಿಬಿಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೂ ರಸಜ ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ನಿಧಿಯೇ ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ್ದು ಹೀಗಾಗಿ ಈ ನಿಧಿಯನ್ನು ಸಂಗೀತನಿಧಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಸಂಗೀತ ನಿಧಿ

ಸಂಗೀತವು ಮನುಷ್ಯನ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಮರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ದುಃಖ, ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಖಿನ್ನನಾದ ಮನುಷ್ಯ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಬುದ್ಧಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿದಾಗ ಸಂಗೀತದಡನೆ ಯಾವ ಮೂಲೆಯಿಂದ ಬಂದರೂ ಸರಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ ಆ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಮಾರು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸುಮಧುರ ಸಂಗೀತ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಸ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಸ ಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಭುಲಿತವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಗೀತ ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಾಗೂ ನರಮಂಡಲ (**Nervous system**) ಸದೃಢವಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರಾಗದಿಂದ ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತದಿಂದ ರೋಗಿಯನ್ನು ನಿರ್ದಾವ್ನೆಗೆ ತರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾದ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

“ನನಗೆ ಮೊದಲು ನಿಧಿಯೇ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಈ ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದೆ ನನಗೆ ನಿಧಿಯಾವರಿಸುವ ಒಂದು ರಾಗಿಯೆ ಧ್ವನಿಮುದ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಕೇಳಿಸಿದರು. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ನಾನು ನಿಧಿಸಿಲ್ಲ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಹೀಗೆ ಎರಡು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ನಿಧಿಯಾಯಿತು. ಎಚ್ಚರವಾದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ದಾವ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಪಡೆದ ಅನುಭವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು. ತಾವು ಸಿತಾರ ವಾದನದ ಧ್ವನಿಮುದ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಲೇ ನನ್ನ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ, ನರ-ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ರಸ ಪ್ರವಾಹ ಹರಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು ಸಂಗೀತ ಮುಂದುವರೆದಂತೆಲ್ಲಾ ನಾನು ನಮ್ಮ ಮನೆಯಿಂದ ದೂರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾ ಪರ್ವತ ತಲುಪಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನದಿ, ವನ, ವೃಕ್ಷ, ಗಿಡ,ಮರಗಳೆಲ್ಲವು ಒಣಗಿ ಹೋಗಿದ್ದವು. ನಾನು ಹೋಗುತ್ತಲೇ ಅಲ್ಲಿ ಮಳೆ ಜೋರಾಗಿ ಬಂದು ನದಿ ಹಳ್ಳ ಜಲಾಶಯಗಳು ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿ ಹೋದವು ಮತ್ತು ಪರ್ವತ ಹಸಿರಿನಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸತೊಡಗಿತು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಿತಾರವಾದನದ ರೋಗಕಾರದಿಂದ ಹರಿದುಬರುವ ಸ್ವರಗಳಿಂದ ಉಯ್ಯಾಲೆಯೊಂದು ಸ್ವಭಿಯಾಯಿತು ಆಉಯ್ಯಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನಮನಸ್ಸು ಜೋಕಾಲಿಯಾಡತೊಡಗಿತು. ಇದಾದ ನಂತರ ನನಗೇನಾಯಿತು ? ನಾನೆಲ್ಲಿರುವೆ ? ಎಂಬುದರ ಅರಿವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ”.

ಮತೋರ್ವ ರೋಗಿ “ಸಿತಾರ ವಾದನ ಕೇಳುತ್ತಾ ಮಲಗಿ ನಿಧಿಯಿಂದ ಎಚ್ಚತ್ತ ನಂತರ ಸಿತಾರ ವಾದನದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಸ್ವರಗಳು-ಸ್ವರಗಳೆನಿಸದೇ ಹಾವಿನ ಪುಟ್ಟ-ಪುಟ್ಟ ಮರಿಗಳಂತೆ ಅನಿಸಿದವು. ಅವು ನನ್ನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಟುಕಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗಿ ಅದರಿಂದ ನನಗೆ ಒಂದು ತರಹದ ವಿಷ ಏರಿದಂತಾಗಿ ನಿರೋಜನಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದನು ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಿತ್ತು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಲು ನಾನು ಅನೇಕ ಸಲ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟೆ ಆದರೆ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದುಬಿಟ್ಟೆ ಎಂದು ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ”.

ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಈ ಸಂಗೀತ ನಿಧಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರ ಪ್ರಭುಲಿತಗೊಂಡು ನವ ಚೈತನ್ಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಜಲಸ್ನಾನ ಎಷ್ಟು ಅನಿವಾರ್ಯವೋ ಅಂತಃಶರೀರ ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಆತ್ಮಾ ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಸಂಗೀತಸ್ನಾನ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಂತಃಶರೀಕರಣದ ಶೋಕ, ಚಿಂತೆ, ಕ್ಲೇಶಗಳು ದೂರವಾಗಿ ಶುದ್ಧ, ನಿರ್ಮಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಅಶಕ್ತೆ ಇಲ್ಲವಾಗಿ ಮನಶ್ಚೇತನ ಮೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಂಸಾರಿಕ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಆನಂದಭರಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಗೀತ ನಿಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ತಂದವರಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತರಾದ ವೈದ್ಯರು ಡಾ.ಜಿ.ಎಲ್.ಪಾಲ್ ಅವರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲಾ ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯ ಮೇಲೂ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಹೆಂಡತಿ ಸುಮಾರು ಹದಿನಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ರೋಗಗ್ರಸ್ತರಾಗಿದ್ದರು. ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ನೀಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಮುಂದೆ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಬದುಕುಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಸುದೈವದಿಂದ ಡಾ.ಪಾಲ್ ರವರು ಸಿತಾರ ನುಡಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿ ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಹತ್ತಿರವೇ ಕುಳಿತು ಸಿತಾರ ನುಡಿಸತೊಡಗಿದರು. ಹೀಗೆ ಕೆಲ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಈ ಪರಿಪಾಲನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದಂತೆ ರೋಗಗ್ರಸ್ತರಾದ ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿಗೆ ಗಾಢ ನಿಧಿಬರಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಸಿತಾರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಲೇ ನಿರ್ದಾವ್ನೆಗೆ ತಲುಪಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಸುಖಮಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಗೀತ ನಿಧಿಯು ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದುದು ಏಕೆಂದರೆ ಸಂಗೀತ ಕೆಳದ ಆತ್ಮ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಮೃತದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪಾತ್ರೆ ಜೀವಜಲದಿಂದ ತುಂಬಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಅನಿರ್ದಾವ್ನೆ:

ಅನಿರ್ದಿ ಎಂಬುದೊಂದು ಭಯಂಕರ ರೋಗವಾಗಿದ್ದು ಇದರಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಲಾಗದ ಕೆಲ ರೋಗಿಗಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪಯತ್ನ ಪಟ್ಟಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳುಂಟು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾದ ಒತ್ತಡ, ಅಜೀರ್ಣತೆ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ, ಚಿಂತೆ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅನಿರ್ದಾವ್ನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಚಿತ್ತ ಚಾಂಚಲ್ಯದ ಸ್ವಭಾವದ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡುವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ

ಹಣಗಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗಿರುವವನಿಗೆ ಈ ಅನಿದ್ರಾವ್ಯಾಧಿ ಬರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂತಹ ಮನುಷ್ಯನ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ನದಿಯ ತರಂಗಗಳಂತೆ ಅನೇಕ ವಿಚಾರದ ಅಲೆಗಳು ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಭಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಧನಿಕರಾದವರಿಗೆ ತಾನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಹಣವನ್ನು ಕಳ್ಳರು ಕದ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವರೆಂಬ ಭಯ-ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಅನಿದ್ರೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಮತ್ತು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಹಣ ದೊಚ್ಚಿದವರಿಗೆ, ಜೂಜುಕೊರರಿಗೆ, ಸಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರಿಗೆ ಈ ಅನಿದ್ರಾರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅನಿದ್ರೆಗೆ ಪರಿಹಾರ (ಚಿಕಿತ್ಸೆ)

ತಂಪಾದ ಇಂಪಾದ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಸ್ವರಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮಲಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಎಚ್ಚರ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಆ ಸ್ವರ ಅವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೂರ್ಛಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗಿ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಮೃತದ ಗುಟುಕು ಸಿಕ್ಕರೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಗುಟಕರಿಸುತ್ತಾನೋ ಹಾಗೆ ಮಧುರ ಸ್ವರಗಳನ್ನು ಪಾನಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಿತಾರ ವಾದನ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಕೆಲ ರಾಗಗಳು ಅವುಗಳ ಸ್ವರ ವಿಸ್ತಾರ:

ಮೋದಲನೆಯದಾಗಿ ರಾಗ ಬಸಂತ:

ವಾದಿ ಸ್ವರ : ತಾರ ಷಡ್ಜ, ಸಂವಾದಿ ಸ್ವರ : ಮಧ್ಯಮ

ಆರೋಹ: ಸಾ ಗ ಮ ಧ ರೆ ಸಾ

ಅವರೋಹ : ರೆ ನಿಧಪ ಮಗ ಮ ಗ ಮಧ ಮಗ ಮಗ ರೆ ಸಾ

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ರಾಗ ಮಾರವಾ :

ವಾದಿ ಸ್ವರ : ರಿಷಭ, ಸಂವಾದಿ ಸ್ವರ : ಧೈವತ

ಆರೋಹ: ಸಾ ರೆ ಗ ಮ ಧ ನಿ ಧ ಸಾ

ಅವರೋಹ : ಸಾ ನಿ ಧ ಮ ಗ ಮ ಗ ರೆ ಸಾ

ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ರಾಗ ಖಮಾಜ:

ವಾದಿ ಸ್ವರ : ಗಾಂಧಾರ, ಸಂವಾದಿ ಸ್ವರ : ನಿಷಾದ

ಆರೋಹ: ನಿ ಸಾ ಗ ಮ ಪ ನಿ ಸಾ

ಅವರೋಹ : ಸಾ ನಿ ಧ ಪ ಮ ಗ ರೆ ಸಾ

ನಾಲ್ಕನೆಯದಾಗಿ ರಾಗ ಪೀಲು:

ವಾದಿ ಸ್ವರ : ಗಾಂಧಾರ, ಸಂವಾದಿ ಸ್ವರ : ನಿಷಾದ

ಆರೋಹ: ನಿ ಸಾ ಗ ರೆಗ್ರ ಮಪ, ಧಪ, ನಿಧಪ, ಸಾ

ಅವರೋಹ : ಸಾ ನಿ ಧ ಪ, ಗಮಧಪ, ಗ್ರ, ರೆ, ಸಾ

ಅಂತೆಯೇ ರಾಗ ನೋಹನಿ ಮತ್ತು ಭೈರವಿ ರಾಗಗಳೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರಾಗಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ಅನಿದ್ರಾವ್ಯಾಧಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಲೋಭಿ, ಪರದ್ರವ್ಯಹರಣ ಮಾಡಿದವರು ಅನಿದ್ರೆ ಹೊಗಲಾಡಿಸಲು ದಾನ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅರ್ಜೀನತೆಯಿಂದ ಅನಿದ್ರೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ರಾತ್ರಿ ಅನ್ನ ವರ್ಜಿಸಿ ಕೇವಲ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದು ಮಲಗಬೇಕು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಲಾದ ಘೋರ ಅನಿಧಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ದೂರವಾಗಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಗಾಯಕ ವಾದಕರೂ ಪರಿಣಿತರಾಗಿರಬೇಕು. ಸುರೇಲಾ ಇರಬೇಕು, ಬೇಸುರಾ, ಬೇತಾಲಾ (ಅಂದರೆ ಸ್ವರದ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲದವ ಮತ್ತು ತಾಲದ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲದವ) ಆಗಿರಬಾರದು. ಅಥವಾ ರಾಗದ ಕಾಯ್ದೆ ಶುದ್ಧತೆ ಭಂಗಮಾಡಿ, ಗಾಯನ ವಾದನ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಎನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ವಾಗಲಾರದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ ಮಂಚದ ಹತ್ತಿರ ಕುಳಿತು ನಡೆಸಿದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ನಿಧಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರೆ, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆ, ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವುದು, ಸಿಗರೇಟ ಸೇದುವುದು. ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಕ್ಷಣಿಕ. ಮುಂದೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಿಭೂತವಾಗಬಹುದು. ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ಕುಳಿತುಕೊಂಡವರಿಗೆ ಈ ವ್ಯಾಧಿಇದ್ದರೆ ಅವರು ಸಂಗೀತನಿಧಿಯೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕಯುಗದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ಮಾಧ್ಯಮ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅಂತರ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಗಾಯಕ ವಾದಕರ ಧ್ವನಿ ಮುದ್ರಿಕೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿವೆ. ರೋಗಿ ತಾನು ಮಲಗಿಕೊಂಡಲ್ಲೇ ತನ್ನ ರೋಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಅನುಗುಣವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಗುಣವುಳ್ಳ ರಾಗವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡು ರಾಗವನ್ನು ಕೇಳಿ ಆನಂದಿಸಿ ರೋಗ ಮುಕ್ತನಾಗಿ ಸುಖದ, ಆರೋಗ್ಯಮಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥಗಳು :

1. ಹಾಥರಸ ಕಾರ್ಯಾಲಯದ “ಸಂಗೀತ” ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು:
2. ಸಂಗೀತ ಶಾಸ್ತ್ರ ದರ್ಶನ. ಪ್ರೊ:ಎ.ಯು ಪಾಟೀಲ್