ಈ ಲೇಖನದ ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಅಭ್ಯಂಗ	2
ಅಭ್ಯಂಗ ಎಂದರೇನು?	3
ಅಭ್ಯಂಗದ ಕಾಲ, ಫಲ	6
ಪುರುಷರಿಗೆ ವಿಹಿತ ನಿಷಿದ್ಧ ವಾರಗಳು	7
ನಿಷಿದ್ಧ ತಿಥಿಗಳು	10
ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಶುಭ-ಅಶುಭ ವಾರಗಳು	11
ಯಾರು ಮಾಡಬಾರದು	12
ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಂಗವಾದರೆ...	13
ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾಡಬಾರದ ಕಾರ್ಯಗಳು	14

ಅಭ್ಯಂಗ

ಅಭ್ಯಂಗದ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸಿ ಎಂದು ಅನೇಕ ಜನರು ವಿಶ್ವನಂದಿನಿಯ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರಹದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಉತ್ತರವಾಗಿ ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಅಭ್ಯಂಗದ ಕುರಿತು ಬೇರೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿದ್ದರೆ ಈ ಲೇಖನದ ಕಾಮೆಂಟಿನಲ್ಲಿ ಕೇಳಬಹುದು.

ಅಭ್ಯಂಗ ಎಂದರೇನು?

ತಲೆಯನ್ನು ಮೈಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಂಗ ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಂಜನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅಂಗ ಎಂದರೆ ದೇಹ, ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಎಣ್ಣೆ ದೇಹದ ಮೇಲೆಲ್ಲ "ಅಭಿತಃ" ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಹರಿದಾಗ, ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಮರ್ದನವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಅದು ಅಭ್ಯಂಗ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಂಜನ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂಜನ ಎಂದರೆ ಕೊಳೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥವೂ ಇದೆ. ನಿರಂಜನ ಎಂದರೆ ಕೊಳೆಯಿಲ್ಲದವನು, ನಿರ್ದೋಷ ಎಂದರ್ಥ. ಅಭ್ಯಂಜನ ಎಂದರೆ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯ. ಕೊಳೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಕಾರ್ಯ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಎರೆಯುವದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ನೆತ್ತಿಯ ಚರ್ಮ ಅದನ್ನು ಹೀರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀರಿದ ನಂತರವೂ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಆಗ ಆ ಎಣ್ಣೆ ತಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಯುತ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಭುಜ, ಕೈ, ಮೈಗಳನ್ನು ಮರ್ದನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಂಗ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದದ ಗ್ರಂಥ ರಾಜವಲ್ಲಭ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೂರ್ಧ್ನಿ ದತ್ತಂ ಯದಾ ತೈಲಂ
ಭವೇತ್ ಸರ್ವಾಂಗಸಂಗತಮ್ ।
ಸ್ರೋತೋಭಿಸ್ತರ್ಪಯೇದ್ ಬಾಹೂ
ಸ ಚಾಭ್ಯಂಗ ಉದಾಹೃತಃ ।

ಅಂದರೆ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಎಣ್ಣೆ ಇಡಿಯ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಗ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಲೆಯಿಂದ ಹರಿದು ಭುಜಗಳನ್ನು ಸೇರಿದಾಗ ಅದು ಅಭ್ಯಂಗ ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಅರ್ಥಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ನಾವು ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚುವದು ಎರಡು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ. ಒಂದು ಎರೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ನಾನವಾದ ಬಳಿಕ ತಲೆಕೂದಲನ್ನು ಒಪ್ಪವಾಗಿಡಲು.

ಎರೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು, ವೇದಮಂತ್ರಗಳ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡಬಾರದು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಧಿನಿಷೇಧಗಳಿವೆ. ಅದು ಕೇವಲ ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಎರೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ಎನ್ನುವದನ್ನು ಅಭ್ಯಂಗ ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದವೇ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ತೈಲಮಲ್ಪಂ ಯದಾಂಗೇಷು
ನ ಚ ಸ್ಯಾದ್ ಬಹುತರ್ಪಣಮ್
ಸಂಮಾರ್ಷ್ಟಿರ್ಬಹುಶೋಽಭ್ಯಂಗೋ
ಮಸ್ತಕಾದೌ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಃ

ಸುಮ್ಮನೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಅಭ್ಯಂಗವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಮರ್ದನ ಮಾಡಿದಾಗ (Massage) ಮಾತ್ರ ಅದು ಅಭ್ಯಂಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಂಗದ ಕಾಲ, ಫಲ

ಮೈತ್ರಂ ಪ್ರಸಾಧನಂ ಸ್ನಾನಂ
ದಂತಧಾವನಮಂಜನಮ್
ಪೂರ್ವಾಹ್ಣ ಏವ ಕುರ್ವೀತ

ಅಭ್ಯಂಜನವನ್ನು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಂತರ ಮಾಡಬಾರದು. ಅರುಣೋದಯದಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದವರೆಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಂಜನಸ್ಪರ್ಶನಾದ್ಯೈಃ
ಯೋತ್ರ ಸ್ನೇಹಂ ನಿಷೇವತೇ
ಚತುರ್ಣಾಂ ತಸ್ಯ ವೃದ್ಧಿ ಸ್ಯಾತ್
ಧನಾಪತ್ಯಬಲಾಯುಷಾಮ್

ಯೋಗ್ಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ಧನಾಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂತಾನಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಬಲ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಯುಷ್ಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷರಿಗೆ ವಿಹಿತ ನಿಷಿದ್ಧ ವಾರಗಳು

ಸೋಮವಾರ, ಬುಧವಾರ, ಶನಿವಾರ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ.

ಭಾನುವಾರ, ಮಂಗಳವಾರ, ಗುರುವಾರ, ಶುಕ್ರವಾರಗಳು ನಿಷಿದ್ಧ.

ಅರ್ಕೇ ತಾಪಂ ಕಾಂತಿರಿಂದೌ ನರಾಣಾಂ
ಭೌಮೇ ಮೃತ್ಯುಃ ಸೋಮಜೇ ಪುತ್ರಲಾಭಃ ।
ಗುರೌ ರೋಗೋ ಭಾರ್ಗವೇ ಮಿತ್ರಹಾನಿಃ
ಮಂದೇऽಭ್ಯಂಗೋ ಹ್ಯಾಯುರಾರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿಃ ।

ಭಾನುವಾರದ ಅಭ್ಯಂಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಾಪವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಉಷ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದೇ ದೇಹ ತಂಪಾಗಲಿ ಎಂದು. ಆದರೆ ಭಾನುವಾರ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ದೇಹದ ಉಷ್ಣ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಂತಿರಿಂದೌ

ಸೋಮವಾರ ಎರೆದುಕೊಂಡರೆ ದೇಹದ ಶೋಭೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

ನರಾಣಾಂ ಭೌಮೇ ಮೃತ್ಯುಃ

ಗಂಡಸರು ಮಂಗಳವಾರ ಎರೆದುಕೊಂಡರೆ ಆಯುಷ್ಯಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಮೃತ್ಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೋಮಜೇ ಪುತ್ರಲಾಭಃ

ಪುರುಷರು ಪ್ರತೀ ಬುಧವಾರ ಎರೆದುಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ಸಂತಾನಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸತ್ಸಂತಾನದ ಅಪೇಕ್ಷೆಯುಳ್ಳವರು, ಮಕ್ಕಳಾಗದೇ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಪ್ರತೀ ಬುಧವಾರ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗುರೌ ರೋಗಃ

ಗುರುವಾರ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡುವದರಿಂದ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರ್ಗವೇ ಮಿತ್ರಹಾನಿಃ

ಪುರುಷರು ಶುಕ್ರವಾರ ಎರೆದುಕೊಂಡರೆ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಶತ್ರುಗಳು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮಂದೇಽಭ್ಯಂಗೋ ಹ್ಯಾಯುರಾರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿಃ

ಪುರುಷರಿಗೆ ಶನಿವಾರದ ಅಭ್ಯಂಗ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ. ಆಯುಷ್ಯವನ್ನೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ವಿಪುಲವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಶನಿವಾರ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯಿದೆ. ಅದು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನಿಷೇಧ ಎಂದು ಬಲ್ಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನಿಷಿದ್ಧ ತಿಥಿಗಳು

ಅಷ್ಟಮೀ, ದಶಮೀ, ಏಕಾದಶೀ, ದ್ವಾದಶೀ, ಅಮಾವಾಸ್ಯಾ, ಸಂಕ್ರಾಂತಿ[1]ಗಳಂದು ಸರ್ವಥಾ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಬಾರದು.

ಶ್ರಾದ್ಧದ ದಿವಸ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಬಾರದು. ನರಕ ಚತುರ್ದಶಿ ಮತ್ತು ಯುಗಾದಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದೇ ದಿವಸ ಶ್ರಾದ್ಧವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಬಾರದು[2].

---

[1] ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಎಂದರೆ ಸೂರ್ಯ ಒಂದು ರಾಶಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ರಾಶಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುವ ದಿವಸ. ಪ್ರತೀತಿಂಗಳು ಬರುತ್ತದೆ.

[2] VNA206 ರಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಶುಭ-ಅಶುಭ ವಾರಗಳು

ಭಾನುವಾರ, ಗುರುವಾರ, ಶನಿವಾರಗಳಂದು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಎರೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಮಂಗಳವಾರ, ಶುಕ್ರವಾರ, ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ.

ಸೋಮವಾರ, ಬುಧವಾರಗಳೂ ಪ್ರಶಸ್ತ.

ಸ್ತ್ರೀಯರು ನಾಲ್ಕನೆಯ ನೀರನ್ನು, ಐದನೆಯ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ವಾರ, ತಿಥಿಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ, ನಾಲ್ಕನೆಯ ನೀರು ಐದನೆಯ ನೀರು ಅಭ್ಯಂಗದ ಪರಿಗಣನೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವದಿಲ್ಲ.

ಯಾರು ಮಾಡಬಾರದು

ತಾಂಬೂಲಾಭ್ಯಂಜನೇ ಚೈವ
ಕಾಂಸ್ಯಪಾತ್ರೇ ಚ ಭೋಜನಮ್ ।
ಯತಿಶ್ಚ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರೀ ಚ
ವಿಧವಾ ಚ ವಿವರ್ಜಯೇತ್ ॥

ಗುರುಗಳ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ, ವಿಧವಾಸ್ತ್ರೀಯರು, ವಿಧುರರು, ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳು, ವ್ರತಧಾರಣೆ ಮಾಡಿರುವವರು ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು ಮತ್ತು ಕಂಚಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು.

ಇಷ್ಟೂ ಜನರು ಯುಗಾದಿ ಮತ್ತು ದೀಪಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಆ ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೇ ದೋಷ.

ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಂಗವಾದರೆ...

ನಮ್ಮ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡತೆ ಕನಸಾದರೆ ವಿನಾಶ. ನಮ್ಮ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಸಾವಿನ ಸೂಚನೆಯದು.

ನಮ್ಮ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರು ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ ಕನಸಾದರೆ ಅವರು ಸಾಯುವ ಸೂಚನೆ.

ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ವಿಷ್ಣುಸಹಸ್ರನಾಮ ಮತ್ತು ಗಜೇಂದ್ರಮೋಕ್ಷಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿವಸ ಮುಂಜಾವಿನಲ್ಲಿ ಪಠಿಸಬೇಕು.

ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾಡಬಾರದ ಕಾರ್ಯಗಳು

ಅಭ್ಯಂಜನಕ್ಕಾಗಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ಯಾವ ರೀತಿಯ ವೇದಪಠಣ, ಸ್ತೋತ್ರಪಠಣಾದಿ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ತೈಲಾಭ್ಯಂಗೇ ಚಿತಾಧೂಮೇ
ಮೈಥುನೇ[3] ಕ್ಷೌರಕರ್ಮಣಿ ।
ತಾವದ್ಭವತಿ ಚಾಂಡಾಲೋ
ಯಾವತ್ಸ್ನಾನಂ ನ ಚಾಚರೇತ್ ॥

ಎರೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ, ಶ್ಮಶಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬಂದಾಗ, ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಮೈಥುನ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ಕ್ಷೌರವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡದೇ ಶುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲ.

---

[3] ಹಗಲಿನ ಹೊತ್ತು ಮೈಥುನ ಮಾಡುವದು ಪೂರ್ಣ ನಿಷಿದ್ಧ. ರಾತ್ರಿಯ ಮೈಥುನದ ನಂತರ ಕೈ ಕಾಲು ತೊಳೆದು ಆಚಮನ ಮಾಡಿದರೆ ಶುದ್ಧಿ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದಿವಾಮೈಥುನವನ್ನು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮೈಥುನೇ ಎಂದಿದೆ. ದಿವಾಮೈಥುನ ಎಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ, ರಾತ್ರಿಯ ಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಆಚಮನದಿಂದ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೇಳಿರುವದರಿಂದ, ಇಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೇಳಿರುವದರಿಂದ ಇದು ದಿವಾಮೈಥುನದ ಕುರಿತ ವಾಕ್ಯ ಎಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನೆನೆಯಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಅಡಿಗೆ ಮನೆ ದೇವರ ಮನೆಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಶುದ್ಧರಾದವರು ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡವರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಬಾರದು.

ತೈಲಾಭ್ಯಕ್ತಸ್ತಥಾ ವಾಂತಃ
ಶ್ಮಶ್ರುಕರ್ಮಣಿ ಮೈಥುನೇ ।
ಮೂತ್ರೋಚ್ಚಾರಂ ಯದಾ ಕುರ್ಯಾತ್
ಅಹೋರಾತ್ರೇಣ ಶುದ್ಧ್ಯತಿ ।

ಎರೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಬಾಧೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ನಿಯಮ ಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ವಾಂತಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ, ಮೈಥುನದ ನಂತರವೂ ಅನ್ವಯಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಇಡಿಯ ದಿವಸ ಉಪವಾಸವಿದ್ದು ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಜನ್ಮ ಎಂದರೇ ಹತ್ತಾರು ರೀತಿಯ ವಿಧಿ ನಿಷೇಧಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜನ್ಮ. ಸಾಧನೆಗಾಗಿಯೇ ಇರುವ ಜನ್ಮ.

ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೂ ನಾನು ಶ್ರೀಹರಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಬದುಕುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಿ ಬದುಕುವವನೇ ನಿಜವಾದ ಸಾಧಕ.

— ವಿಷ್ಣುದಾಸ ನಾಗೇಂದ್ರಾಚಾರ್ಯ

ವಿಶ್ವನಂದಿನಿಗೆ ಸಜ್ಜನರ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ

ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ದಿವ್ಯಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಾದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಲು ವಿಶ್ವನಂದಿನಿ 10000 ಗಂಟೆಗಳ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ಗುರಿಯನ್ನೂ, 30000 ಪುಟಗಳ ಲೇಖನದ ಗುರಿಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ.

ವಿಶ್ವನಂದಿನಿಯ ಎಲ್ಲ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳೂ, ಲೇಖನಗಳೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಭ್ಯ.

ಈ ಬೃಹತ್ ಜ್ಞಾನಸತ್ರ ನಿಮ್ಮ ನೆರವಿಲ್ಲದೇ ಮುಂದುವರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಈ ಜ್ಞಾನಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ನೆರವು ನೀಡುವ ಸಜ್ಜನರು ಕೆಳಗಿನ ಖಾತೆಗೆ ಹಣವನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಬಹುದು

- **Account Name** **VISHWANANDINI**
- **Account Number** **35368588017**
- **Account Type** **Current Account**
- **Bank** **State Bank of India**
- **Branch** **T. Narasipura, Mysore**
- **IFSC** **SBIN0013233**

Please WhatsApp the transaction details to
9901551491

ಈಗಾಗಲೇ ನೆರವು ನೀಡಿದ, ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಸಜ್ಜನರಿಗೆ
ನನ್ನ ಮನಃಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

**ನೀವು ವಿಶ್ವನಂದಿನಿಯ ಖಾತೆಗೆ ಹಣವನ್ನು
ವರ್ಗಾಯಿಸುವಾಗ**

“ವಿಶ್ವನಂದಿನಿ ಗಮ್ಯ ತಲುಪಲಿ”

**ಎಂದು ಗುರುದೇವತೆಗಳಗೆ,
ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸದೇವರಿಗೆ
ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸುವದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.**

ಸಜ್ಜನರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು
ಶ್ರೀಹರಿ ಮನ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

— ವಿಷ್ಣುದಾಸ ನಾಗೇಂದ್ರಾಚಾರ್ಯ

Vishnudasa Nagendracharya

No. 2, “Sri Madhwanuja Mandiram"
Kaveri Marga, Hemmige Village,
Talakadu, T Narasipura,
Mysore - 571122, Karnataka, India

nagendracharya@yahoo.co.in

WhatsApp: 9901 551 491