ಈ ಲೇಖನದ ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧಗಳು	2
ನಿಷಿದ್ಧಪ್ರದೇಶಗಳು	4
ನಿಷಿದ್ಧಕಾಲಗಳು	7
ನಿಷಿದ್ಧಸಂದರ್ಭಗಳು	8
ನಿಂತು ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು	10
ಪೂರ್ವ-ಪಶ್ಚಿಮಗಳಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿರಬಾರದು	13
ಪಾದರಕ್ಷೆ ಧರಿಸಿರಬಾರದು	13
ಬತ್ತಲೆಯಾಗಿರಬಾರದು	14
ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಕಚ್ಚೆ ಬಿಚ್ಚಿರಬೇಕು	15
ನಿಷಿದ್ಧಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೌಚ ಆಚರಿಸುವದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವದರಿಂದ ದುಷ್ಟಫಲಗಳು	16
ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಗಳು	18
ಸಂಗ್ರಹ	19

ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧಗಳು

ಬಯಲಶೌಚದ ಹಿಂದಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು, ಇಂದಿಗೆ ಅದು ವಿರೂಪಗೊಂಡಿರುವದನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಮನಗಂಡೆವು. ಈಗ ನಿಯಮಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕುರಿತು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಹೇಳಿರುವ ಎಲ್ಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನೂ ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಹೊರಟು, ಸಾಮಾನ್ಯನಿಯಮಗಳನ್ನೂ ಬಿಡಬಾರದು ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ.

ಮೊದಲಿಗೆ ಇಷ್ಟನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ, ಆ ನಂತರ ವಿಶೇಷ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡಿ ವಿಶೇಷ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಪಂಡಿತಾಚಾರ್ಯರು ತಮ್ಮ ಯೋಗದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ — **ಶೌಚಾಚಾರಾಂಶ್ಚ ಶಿಕ್ಷಯೇತ್** ಎಂದು. ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಗುರುಗಳು ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಿಗೆ ಮಲಮೂತ್ರ-ವಿಸರ್ಜನೆಯ, ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡಬೇಕು ಎಂದು.

ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡ-ಬೇಕೋ, ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಿಲ್ಲ ಎಂದಾದಲ್ಲಿ ತಂದೆತಾಯಿಯರು ಅಪರಾಧಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕೋ ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕಲಿಯದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ನಗೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮಲಮೂತ್ರ-ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕುರಿತೂ ನಮಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಎಂದಾಗ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೇ ಹೇವರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ನೀವೂ ಕಲಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಕಲಿಸಿಕೊಡಿ.

ನಿಷಿದ್ಧಪ್ರದೇಶಗಳು

ಯಾವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ದೇವಲರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ—

ವಾಪೀ-ಕೂಪ-ನದೀ-ಗೋಷ್ಠ-
ಚೈತ್ಯಾಂಭಃ-ಪಥಿ-ಭಸ್ಮಸು ।
ಅಗ್ನೌ ಕಾಮ್ಯೇ ಶ್ಮಶಾನೇ ಚ
ವಿಣ್ಮೂತ್ರಂ ನ ಸಮಾಚರೇತ್ ।

ಸರೋವರ, ಬಾವಿ, ನದೀ ಮುಂತಾದ ಜಲಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ

ನೀರಿಲ್ಲದೇ ಒಣಗಿದ ಬಾವಿ, ಕೆರೆ, ನದಿಗಳಲ್ಲಿ,

ಕೊಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ,

ಊರಿನ ಶ್ರದ್ಧಾಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ,

ಜನ ನಡೆದಾಡುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ,

ಬೂದಿಯ ಮೇಲೆ,

ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ,

ಉದ್ಯಾನವನ ಮುಂತಾದ ಸುಂದರವಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ,

ಶ್ಮಶಾನದಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು.

ಹಾಗೆಯೇ, ಹುತ್ತದಲ್ಲಿ, ಜನರು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮರಗಳ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ವಾಯುಪುರಾಣ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

"ನ ವಲ್ಮೀಕೇ ನ ವಾ ಕೂಪೇ
ನ ಚ್ಛಾಯಾಯಾಂ ನ ಪದ್ಧತೌ"

ನದೀತೀರ, ಬಾವಿಗಳ ಸಮೀಪ, ಅಗ್ನಿಗಳ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಸಹಿತ ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು.

ಈ ಮಾತು ಬೃಹನ್ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬಂದಿದೆ.

ಪಥಿ ಗೋಷ್ಠೇ ನದೀತೀರೇ
ತಡಾಗೇ ಕೂಪಸನ್ನಿಧೌ ।
ತಥಾಚ ವೃಕ್ಷಚ್ಛಾಯಾಯಾಂ
ಕಾಂತಾರೇ ವಹ್ನಿಸನ್ನಿಧೌ ।

ನದಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಹತ್ಯಾ ದೋಷ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ನದಿಗಳ ನೀರಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನದಿಯ ತೀರ, ಪಾತ್ರಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನದಿಯ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಹಿತ ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು.

ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕದೆ ಬರಿಯ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಶ್ರೀ ಮಧ್ವಾನುಜಾ-ಚಾರ್ಯರು ತಮ್ಮ ಸಂನ್ಯಾಸಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ —

ನ ಕೇವಲಧರಾಯಾಂ ತು
ತ್ಯಜೇನ್ಮೂತ್ರಪುರೀಷಕೇ ।

ಬರಿಯ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ನೆಲದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ತೋಡಿ, ಅಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಕಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಹಾಸಿ, ಅಥವಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು.

ಇದರಿಂದ ಆ ಮಲ ಅಲ್ಲೇ ಮಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ದುರ್ವಾಸನೆ ಹರಡುವದೇ ಇಲ್ಲ.

ನಿಷಿದ್ಧಕಾಲಗಳು

ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಯಮಧರ್ಮದೇವರ ಆದೇಶವಿದೆ — **“ಪ್ರತಿಸಂಧ್ಯೇ ಚ ನಿತ್ಯಶಃ”**

ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಈ ನಿಯಮಗಳಿಲ್ಲ.

ನಿಷಿದ್ಧಸಂದರ್ಭಗಳು

ಕೂರ್ಮಪುರಾಣದ ವಚನ—

ನಚೈವಾಭಿಮುಖಂ ಸ್ತ್ರೀಣಾಂ
ಗುರುಬ್ರಾಹ್ಮಣಯೋರ್ಗವಾಮ್ ।
ನ ದೇವದೇವಾಲಯಯೋ-
ರಪಾಮಪಿ ಕದಾಚನ ।

ಸ್ತ್ರೀಯರ, ಗುರುಗಳ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ, ಗೋವುಗಳ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ, ದೇವತೆಗಳ ವಿಗ್ರಹದ ಮುಂದೆ ದೇವಾಲಯದ ಸನ್ನಿಧಾನದಲ್ಲಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು.

ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನುಟ್ಟು ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಜಾಬಾಲಿಋಷಿಗಳ ಆದೇಶವಿದೆ —

ಸ್ನಾನಂ ಕೃತ್ವಾಽಽದ್ರವಾಸಾಸ್ತು
ವಿಣ್ಮೂತ್ರಂ ಕುರುತೇ ಯದಿ ।
ಪ್ರಾಣಾಯಮತ್ರಯಂ ಕೃತ್ವಾ
ಪುನಃ ಸ್ನಾನೇನ ಶುದ್ಧ್ಯತಿ ।

ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸಹಿತ, ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನುಟ್ಟು ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವದು ಅಪರಾಧ. ಈ ಪಾಪವನ್ನು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ, ಮೂರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶುದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

> **ತೈಲಾಭ್ಯಕ್ತಸ್ತಥಾ ವಾಂತಃ**
> **ಶ್ಮಶ್ರುಕರ್ಮಣಿ ಮೈಥುನೇ ।**
> **ಮೂತ್ರೋಚ್ಚಾರಂ ಯದಾ ಕುರ್ಯಾತ್**
> **ಅಹೋರಾತ್ರೇಣ ಶುದ್ಧ್ಯತಿ ।**

ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ವಾಂತಿ ಮಾಡಿ ಶುದ್ಧನಾಗದೆ, ಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಇನ್ನೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡದೇ, ಮೈಥುನದ ನಂತರ ಕಾಲು ತೊಳೆದು ಆಚಮನ ಮಾಡದೇ ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಈ ಅಪರಾಧಕ್ಕೆ ಇಡಿಯ ಒಂದು ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಉಪವಾಸವಿರುವದು ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ.

ನಿಂತು ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು

ಒಂದು ಘಟನೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ಗುಲ್ಬರ್ಗಾದಿಂದ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆ ಬಸ್ಸಿನ ಚಾಲಕ ಮುಸಲ್ಮಾನ. ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಬಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ನನ್ನ ಜೊತೆಯಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಲೌಕಿಕ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಅಲ್ಲಿನ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿಬಂದ. ಮುಸಲ್ಮಾನರಲ್ಲಿ ಸಹಿತ ನಿಂತು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವದು ಅಪರಾಧ. ಆ ಚಾಲಕ ಕುಳಿತು ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದ ಆ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ — ನಿಂತೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿ ಬಂದಿದ್ದವನು — ನನ್ನ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿದ್ದ. “ನೋಡಿ, ಈ ಮುಸಲ್ಮಾನರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಧರ್ಮಶ್ರದ್ಧೆಯಿದೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಯಾರೂ ಧರ್ಮಾಚರಣೆ ಮಾಡುವದಿಲ್ಲ, ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ದೇವರ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವದಿಲ್ಲ” ಎಂದು. ನಾನು ಹೇಳಿದೆ — ನಿಂತು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ನಿಷಿದ್ಧ. ಪತಂಜಲಿ ಮಹಾಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ — **ಅಯಂ ಅಬ್ರಾಹ್ಮಣಃ, ಯಸ್ತಿಷ್ಠನ್ ಮೂತ್ರಯತಿ** ಎಂದು.

ನಿಂತು ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವನು ಬ್ರಾಹ್ಮಣನೇ ಅಲ್ಲ ಎಂದು. ಅದಕ್ಕೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಆಗ ತಾನೇ ನಿಂತು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿ ಬಂದವನು, ಇದೆಲ್ಲ ದೊಡ್ಡದಲ್ಲ. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ದೇವರ ಪೂಜೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ನಿಯಮಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪಾಲಿಸಲಿಕ್ಕಾಗುವದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿಬಿಟ್ಟ.

ಒಬ್ಬ ಮುಸಲ್ಮಾನ, ಶೌಚಾಲಯದ ಒಳಗೆ ಹೋಗದೆ ಹೊರಗೆ ಕುಳಿತು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಇವರಿಗೆ ಧರ್ಮಶ್ರದ್ಧೆಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ, “ಇದು ನಮ್ಮ ಧರ್ಮ, ಆಚರಿಸಿ” ಎಂದರೆ ಆ ಧರ್ಮ ಮಹತ್ತ್ವದ್ದೇ ಆಗುವದಿಲ್ಲ. ವಿಪರ್ಯಾಸ.

ನಿಂತು ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಪುಣ್ಯಕ್ಷಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಮಾಡುವ ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರದ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವದಿಲ್ಲ.

ನಿಂತು ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನೇ ಮಾಡಬಾರದು, ಅಂದಮೇಲೆ ಸರ್ವಥಾ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ನಿಷಿದ್ಧ. ಅಸಹ್ಯ ಕೂಡ.

ಹಾಗೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತ, ಓಡುತ್ತ ಮಲಮೂತ್ರ-ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಮನುಸ್ಮತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ — **"ನ ಗಚ್ಛನ್ ವಾಪಿ ವಾ ಸ್ಥಿತಃ"**

ಆದರೆ ಇಂದಿನ ದಿವಸ ಕಾರ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ, ಸಾರ್ವಜನಿಕಶೌಚಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಇರುವ ಟಾಯ್ಲೆಟ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕುಳಿತೇ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಂತು ಸರ್ವಥಾ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು.

ಮಾಡುವದೇ ಹತ್ತು ಗಾಯತ್ರಿ. ಅದರ ಫಲವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಹೇಗೆ?

ಹೀಗಾಗಿ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು.

ಪೂರ್ವ-ಪಶ್ಚಿಮಗಳಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿರಬಾರದು

ಪೂರ್ವ ಅಥವಾ ಪಶ್ಚಿಮ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಅಥವಾ ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಮಾಡಿರಬೇಕು.

ಪಾದರಕ್ಷೆ ಧರಿಸಿರಬಾರದು

ಆಪಸ್ತಂಬಮಹರ್ಷಿಗಳ ವಚನ —

ನ ಸೋಪಾನತ್ಕೋ
ಮೂತ್ರಪುರೀಷೇ ಕುರ್ಯಾತ್

ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಚಪ್ಪಲಿ ಶೂಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು.

ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ನಾವು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾ ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ನಿಂದಿಸಬೇಡಿ. ಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳುವಂತೆ

ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಸಹಿತ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ದುಃಖವಿರಲಿ.

ಪುಣ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಆದರೆ ದೊರೆತ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯವನ್ನು ಉಳಿಸಿ-ಕೊಳ್ಳುವದು ಮಹಾಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

ಬತ್ತಲೆಯಾಗಿರಬಾರದು

ಶಂಖ ಮತ್ತು ಲಿಖಿತರ ವಚನ —

ನಾನಂತರ್ವಾಸಾಃ ನ ನಿರ್ವಾಸಾಃ ಕುರ್ಯಾತ್

ಉತ್ತರೀಯವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು, ಉಟ್ಟ ವಸ್ತ್ರದ ಕಚ್ಚೆಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ (ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಹಿತ) ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬತ್ತಲೆಯಾಗಿರಬಾರದು.

ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಕಚ್ಚೆ ಬಿಚ್ಚಿರಬೇಕು

ಬದ್ಧಕಚ್ಛಸ್ತು ಯೋ ವಿಪ್ರೋ
ಮೇಹನಂ ಕುರುತೇ ಯದಿ ।
ವಾಮಭಾಗೇ ಪಿತೃಣಾಂ ಚ
ದಕ್ಷಿಣೇ ದೇವತಾಮುಖೇ ।

ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾದವನು ಕಚ್ಚೆ ಬಿಚ್ಚದೆ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಪಿತೃದ್ರೋಹಿ ದೇವದ್ರೋಹಿ-ಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಈಗ ಪಾಲಿಸಿ, ನಾನು ಕೆಲಸದಿಂದ ನಿವೃತ್ತನಾದ ಬಳಿಕವಾದರೂ ಎಲ್ಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ದೇವರು ಗುರುಗಳ ಮುಂದೆ ನಿವೇದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯವಾ, ಇದೆಲ್ಲ ಪಾಲಿಸಿದರೇ ದೇವರು ಒಲಿಯುತ್ತಾನಾ, ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕು ಎಂಬೆಲ್ಲ ಶಾಠ್ಯದ ಮಾತಿನಿಂದ ಋಷಿ-ದೇವತೆಗಳ

ದ್ರೋಹ ಮಾಡುವದರ ಬದಲು ವಿನಯದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಅವರ ಅನುಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರರಾಗೋಣ.

ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಎಂದರೆ ಸುಲಭದ ಮಾತಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಎಚ್ಚರ ಸದಾಕಾಲ ಇರಲಿ.

ನಿಷಿದ್ಧಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೌಚ ಆಚರಿಸುವದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವದರಿಂದ ದುಷ್ಟಫಲಗಳು

ನಿಷಿದ್ಧ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ದೇವತೆಗಳ ಧಿಕ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ, ಆಯುಷ್ಯ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಾರೀತ ಋಷಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ —

ರಥ್ಯಾಚತ್ವರತೀರ್ಥೇಷು
ಶ್ಮಶಾನಾಯತನೇಷು ಚ ।
ಅಪಧ್ವಸಮವಾಪ್ನೋತಿ
ಆಯುಷಾ ಚ ವಿಯುಜ್ಯತೇ ।

ಅಪಧ್ವ ಎಂದರೆ ತಿರಸ್ಕಾರ, ನಿಂದೆ. **"ಅಪಧ್ವಸ್ತಃ ಪರಿತ್ಯಕ್ತೆ ನಿಂದಿತೇಽಪ್ಯವಚೂರ್ಣಿತೇ"** ಎಂದು ಮೇದಿನೀಕೋಶ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಹತ್ಯೆಯ ದೋಷ ಬರುತ್ತದೆ. **"ನದ್ಯಾಂ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಗೇಣ ಬ್ರಹ್ಮಹಾ ಭವತಿ ಧ್ರುವಮ್"**

ಯಮಧರ್ಮದೇವರು ಉಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಟ-ಫಲಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ —

ಪ್ರತ್ಯಾದಿತ್ಯಂ ಪ್ರತ್ಯನಿಲಂ
ಪ್ರತಿಗಾಂ ಚ ಪ್ರತಿದ್ವಿಜಮ್ ।
ಪ್ರತಿಸೋಮಂ ಪ್ರತಿಜಲಂ
ಪ್ರತಿಸಂಧ್ಯೇ ಚ ನಿತ್ಯಶಃ ।

ಹಂತಿ ಮೇಹಯತಃ ಪ್ರಜ್ಞಾಂ
ಪ್ರತಿಪಂಥಾನಮೇವ ಚ ।
ಮೇಹಯಂತಿ ಯ ಏತಾಂಶ್ಚ
ತೇ ಭವಂತಿ ಗತಾಯುಷಃ ।

ಸೂರ್ಯ, ಅಗ್ನಿ, ಗೋವು, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಯಜ್ಞದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಅಭಿಮುಖನಾಗಿ, ಜಲಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ, ಸೂರ್ಯೋದಯ, ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ, ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಿದರೆ ಜ್ಞಾನ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನೋತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವದಿಲ್ಲ. **"ಹಂತಿ ಮೇಹಯತಃ ಪ್ರಜ್ಞಾಮ್"** ಹಾಗೂ ಆಯುಷ್ಯ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ. **"ತೇ ಭವಂತಿ ಗತಾಯುಷಃ"**

ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಗಳು

ಪ್ರತ್ಯಾದಿತ್ಯಂ ನ ಮೇಹೇತ
ನ ಪಶ್ಯೇದಾತ್ಮನಃ ಶಕೃತ್ ।
ದೃಷ್ಟ್ವಾ ಸೂರ್ಯಂ ನಿರೀಕ್ಷೇತ
ಗಾಮಗ್ನಿಂ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಂ ತಥಾ ।

ಪೂರ್ವ-ಪಶ್ಚಿಮಗಳಿಗೆ ಅಭಿಮುಖನಾಗಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದರೆ, ತನ್ನ ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಾನೇ ನೋಡಿದರೆ, ಸೂರ್ಯ,

ಗೋವು, ಬ್ರಾಹ್ಮಣರನ್ನು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಂಡು ನಮಸ್ಕರಿಸುವದರಿಂದ ದುಷ್ಫಲಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ನದೀ, ಸರೋವರ, ಬೆಂಕಿ, ಯಜ್ಞಕುಂಡ ಮುಂತಾದ ಪವಿತ್ರಪ್ರದೇಶದಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಧುಷ್ಫಲ ಒದಗಿಬರುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಹೇಳಿರುವ ಘೋರ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಒದ್ದೆಬಟ್ಟೆಯುಟ್ಟು ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಸಂಗ್ರಹ

ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ನೀಡಿಯಾಗಿದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಲು, ಯಾವ ಯಾವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ

ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು ಎನ್ನುವದನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ನೀಡುತ್ತೇನೆ.

1. **ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನುಟ್ಟಾಗ**

2. **ಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಇನ್ನೂ ಸ್ನಾನವಾಗದೇ ಇದ್ದಾಗ**

3. **ತಲೆಗೆ ಅಥವಾ ಮೈಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ,**

4. **ಮೈಥುನದ ನಂತರ ಕಾಲು ತೊಳೆದು ಆಚಮನ ಮಾಡಿ ಶುದ್ಧನಾಗದೇ ಇದ್ದಾಗ**

5. **ವಾಂತಿಯಾದ ಬಳಿಕ ಇನ್ನೂ ಶುದ್ಧಿಯಾಗದೇ ಇದ್ದಾಗ**

6. **ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ,**
7. **ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು, ಗುರುಗಳು, ಗೋವುಗಳು ಎದುರಿಗಿದ್ದಾಗ,**

8. **ನದೀ, ಸರೋವರ, ಬಾವಿಗಳಲ್ಲಿ, (ನೀರಿರಲಿ, ಒಣಗಿರಲಿ) ಇವುಗಳ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ,**

9. ಅಗ್ನಿಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎದುರಾಗಿ

10. ಪೂರ್ವ, ಪಶ್ಚಿಮಾಭಿಮುಖವಾಗಿ

11. ಜನ ನಡೆದಾಡುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ,

12. ಹತ್ತಾರು ಜನ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ

13. ಮರದ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ

14. ಶ್ಮಶಾನದಲ್ಲಿ

15. ದಟ್ಟ ಅರಣ್ಯ ಮತ್ತು ಪರ್ವತಗಳಲ್ಲಿ

16. ದೇವಾಲಯದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ

17. ಪಾಳುಬಿದ್ದ ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ

18. ನಿಂತುಕೊಂಡು,

19. ನಡೆಯುತ್ತ, ಓಡುತ್ತ

20. ಚಪ್ಪಲಿ, ಶೂಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು

21. ಬತ್ತಲೆಯಾಗಿ

ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಟಾಯ್ಲೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾಲ ಬಂದಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನವು ಅನ್ವಯಿಸುವದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರವಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಹೊರ ಹೋಗಿದ್ದಾಗ ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲೇ ಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಬಾರದ ಪ್ರದೇಶ, ಕಾಲ, ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ತಿಳಿದೆವು. ಇನ್ನು ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಲೇಖನ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯೋಣ.

— ವಿಷ್ಣುದಾಸ ನಾಗೇಂದ್ರಾಚಾರ್ಯ

<u>ವಿಶ್ವನಂದಿನಿಗೆ ಸಜ್ಜನರ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ</u>

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