

# ನಿದ್ರೆಯ ನಾನಾ ಬಗೆಗಳು

ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ, ಆಳ, ರೀತಿ, ಕಾರಣಗಳು ಎಲ್ಲವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಬೇರೆಯೇ. ಅಷ್ಟೇ ಯಾಕೆ ಒಂದೆ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೇರೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ದೇಹದ ಒಂದು ವೇಗವಾದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ವಿಚಾರಗಳ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅದರ ಬರುವಿಕೆಯೇ ಹೊರತಾಗಿ ಇಂತಿಷ್ಟೇ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಯಾವ ನಿಯಮ ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಮೊದಲಿಗೆ ಎಷ್ಟು ರೀತಿಯ ನಿದ್ರೆಯ ಉಲ್ಲೇಖ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಸುತ್ತುತಾಚಾರ್ಯರು 3 ಬೇಧಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

## I. ತಾಮಸಿ II. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ III. ವೈಕಾರಿಕ

ತಾಮಸಿ ನಿದ್ರೆಯೆಂದರೆ ಒಂದು ರೀತಿ 'ಕೋಮ' ಅವಸ್ಥೆ ಇದ್ದಾಗ, ಈ ನಿದ್ರೆ ಘೋರವಾದ ತೊಂದರೆ ಆಗುವ ಮುನ್ನೂಚನೆ.

ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ನಿದ್ರೆಯು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಘಟಕಗಳಾದ ಸತ್ಯ, ರಜ, ತಮದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ಅದರಂತೆ ಮೂರು ವಿಧ. ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ, ಎರಡುಹೊತ್ತು ಮಲಗಿದರೆ ಅದು ತಮೋದ್ಭವ ನಿದ್ರೆ, (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರು). ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮಲಗುವುದು, ಎಷ್ಟೊತ್ತಿಗೂ ಎಳುವುದು ಅದು ಹಗಲಿರಬಹುದು, ರಾತ್ರಿಯಿರಬಹುದು ಇದು ರಜೋದ್ಭವ(ಈಗಿನ

**ಕರೆಯದೇ ಬಂದ ಅತಿಥಿ**

ದಾ. ಚಿತ್ರಲಕ್ಷ್ಮಿ ವಿ. ಕೆ. ಎಸ್. ಆಯುರ್ವೇದ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕಾಧಿಕಾರಿ  
ಶ್ರೀನಗರ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ  
9900212524



ಯುವಕರು-ಕಾಲೇಜಿನ ಮಕ್ಕಳು). ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವಷ್ಟೇ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಸತ್ವೋದ್ಭವ(ಯೋಗಿಗಳು).

ವೈಕಾರಿಕ ನಿದ್ರೆಯು ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ಬಳಲಿ, ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು ಆಯಾಸಗೊಂಡಿರುವವರಲ್ಲಿ ಬರುವ ನಿದ್ರೆ. ಎಚ್ಚರವೂ ಇಲ್ಲದೆ ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ.

ಮಲಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮಿಥ್ಯಾ, ಅತಿ, ಹೀನ ಮತ್ತು ಸಮ್ಯಕ್ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮಿಥ್ಯಾ ಅಂದರೆ ತಪ್ಪು ಎಂದರ್ಥ. ಆಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ನಿದ್ರೆಗೆ ಮಿಥ್ಯಾ, ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತಲೂ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆಗೆ ಅತಿ, ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದರೂ

ಮಲಗದಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಪ/ಹೀನ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದಷ್ಟು ಮಾಡಿದಾಗ ಸಮ್ಯಕ್ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಸಮ್ಯಕ್ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಸುಖ ಹಾಗೂ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ಇನ್ನು ಆಳವಾಗಿ 7 ಭೇದಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. 1. ತಮೋಭವ- ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಾಮಸಿಕ ಗುಣ ವೃದ್ಧಿಸಿದಾಗ. 2. ಕಫೋದ್ಭವ-ದೇಹದ ಪೋಷಕ ಕಫ ಕುಟಿತಗೊಂಡು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. 3. ಮನಃಶ್ರಮ ಸಂಭವ- ಮನಸ್ಸು ಅತಿಯಾಗಿ ಆಯಾಸ ಹೊಂದಿದಾಗ. 4. ಶರೀರ ಶ್ರಮ ಸಂಭವ- ದೇಹ ಅತಿಯಾಗಿ ಆಯಾಸ ಹೊಂದಿದಾಗ. 5. ಆಗಂತುಕಿ- ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಭಾವಗಳಿಂದ. 6. ವ್ಯಾಧ್ಯಾನುವರ್ತಿನಿ- ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಉಪದ್ರವ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ. 7. ರಾತ್ರಿ

ಸ್ವಭಾವಜ- ಸಹಜವಾಗಿ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರದ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಬರುವ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ರೆಗೆ ಭೂತಧಾತಿ, ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವವಳು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರ. ತಮೋಭವವು ಕರ್ಮಫಲದಿಂದ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದು ಅವರಿಸಿದಾಗ ಇನ್ನು ಸದ್ವತ್ತ ಆಚರಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುವನು ಮನುಷ್ಯ.

6-8 ಗಂಟೆಯ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಯೋಗ ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಣಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದ್ದಂತೆಯೇ ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸುಖ, ಪುಷ್ಟಿಗೆ ಆಹಾರದಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವ ನಿದ್ರೆಗೂ ಇರುವುದು.

ರೋಗರಹಿತವಾಗಿರಲು, ಸೌಮನಸ್ಯ ಹೊಂದಲು, ಬಲ-ವರ್ಣ-ಓಜೋ-ಶೇಜ-ವೀರ್ಯಗಳ ಸಂವೃದ್ಧಿಗೆ, ಅತಿಸ್ಥೂಲವೂ ಅಲ್ಲ ಅತಿಕೃಷ್ಣವೂ ಅಲ್ಲದಂತೆ ನೂರು ವರ್ಷಗಳು ಜೀವಿಸಲು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗದೆ ಇರಬಾರದು ಹಾಗೂ ಹಗಲು ಮಲಗಬಾರದು. ಮಿತವಾದ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಮಿತವಾದ ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ರೆ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಲಾಭಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಡುವುದು.