

ಯುವ

ವೇದಿಕೆ

ಏಕಾಗ್ರತಾ ಕಲೆ

ಭಾವನಾ ರಹಸ್ಯ

‘ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇ, ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಜೀವನದ ಯಾವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೇತ್ರದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಯಶಸ್ಸಿಲ್ಲ ಈ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಪರಿಣಾಮ.... ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲೂ ಪರಸ್ಪರ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರ ಏಕಾಗ್ರತಾ ಶಕ್ತಿ.’ (ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ ೬.೧೮೫-೮೬)

‘ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಮೂಲಕವಲ್ಲದೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಸಕಲ ವಿದ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆದರು? ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ತಟ್ಟಬೇಕು, ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ತನ್ನ ರಹಸ್ಯವನ್ನೆಲ್ಲ ನಮಗೆ ಕೊಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವುದು. ಪೆಟ್ಟಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವೇಗ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಬರುವುದು. ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮಿತಿಯೆಂಬುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರವಾದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುವ ಮ. ಇದೇ ರಹಸ್ಯ.’

(ಕೃ.ಶ್ರೇ.೨.೩೧೬)

ಇವು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ನುಡಿಗಳು. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ಕಳ್ಳನಿಗೂ ಕದಿಯುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೇಕು. ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆಂದರೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಸದ್ದೂ ಅವನಿಗೆ ಕೇಳಿಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಪಿ ಹೊಡೆಯುವಾಗಲೂ ತುಂಬ ಏಕಾಗ್ರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಡಮೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ—ಎಂಬ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲ, ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಂದೆ ಇರುವವರೂ ಇಂಥದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿ ಇರುವುದು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲೋ ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಇದು ಮನೋನಿಗ್ರಹವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅದನ್ನು ವಿವಿಧ ಶಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ : ಆಲೋಚನಾಶಕ್ತಿ, ಭಾವನಾಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ.

ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನೂ, ವಸ್ತುವನ್ನೂ ಅಥವಾ ಘಟನೆಯನ್ನೂ ಕುರಿತು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ಏಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಚಿಂತಿಸಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಅನೇಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ನೋಡದ, ಕೇಳದ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ನಾವು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವ. ವಸ್ತು-ವಸ್ತುಗಳಿಗೂ, ವಸ್ತು-ಘಟನೆಗಳಿಗೂ, ವಸ್ತು-ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಈ ಮನಸ್ಸಿನ ಕೆಲಸ. ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೇ ಸಂಕಲ್ಪ-ವಿಕಲ್ಪಾತ್ಮಕ ಮನಸ್ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಕರೆಯುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಲ್ಪನೆ (ಸಂಕಲ್ಪ)ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ಕಲ್ಪನೆ(ವಿಕಲ್ಪ) ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕಾಣುವ ಹಗಲುಗನಸುಗಳೂ, ಕಟ್ಟುವ ಗಾಳಿ ಗೋಪುರಗಳೂ ಇದೇ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ವಿಚಾರ ಶಕ್ತಿಗಳೆಲ್ಲ ಇದೇ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುವವು.

ಭಾವನಾ ಶಕ್ತಿ

ವಿರಡನೆಯದು ಭಾವನಾ ಶಕ್ತಿ : ಪ್ರೀತಿ, ಅನುಕಂಪೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಸುಖ, ಕೋಪ, ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಭಯ, ದುಃಖ, ಚಿಂತೆ, ಕಾತರತೆ ಇವೇ ಮುಂತಾದವು ಭಾವಗಳು. ಇವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಂದವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಭಾವೋದ್ರೇಗ (emotions) ಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಭಾವೋದ್ರೇಗಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಯೂ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರೀತಿ ಮುಂತಾದ ಉತ್ತಮ ಭಾವಗಳು ಸತ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನೂ ಕೋಪ ಭಯ ಮುಂತಾದ

ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಭಾವಗಳು ದುಷ್ಟರಿಣಾಮವನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಮಗುಂಟಾಗುವ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳೇ ಕಾರಣವೆಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಮತ. ಹಾಗೆಯೇ ಉತ್ತಮ ಭಾವಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: 'ದ್ವೇಷ ಅಸೂಯೆಗಳನ್ನು ನೀವು ತೋರಿದರೆ ಅವು ಚಕ್ರಬಡ್ಡಿ ಸಮೇತ ನಿಮಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಾರದು. ಒಂದು ಸಲ ಅವನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡುವುದು ನೀವು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.' (ಕೃ. ಶ್ರೀ. ೨. ೪೩೫)

ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ

ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಆಸೆ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛೆಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆ ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಆಸೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಇಚ್ಛೆ ಅದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಆಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಇಚ್ಛೆ ಅದನ್ನು ಅನುಮೋದಿಸುತ್ತದೆ, ಅನಂತರ ನಾವು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಆಸೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ 'ನಾನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಬಹುದು. ಆಗ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಅರಿವು ನಮಗುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದು ಆಸೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಹೋಗುವುದರಿಂದ ನಮಗೊಂದು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂಬ ಅರಿವೇ ನಮಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸೆಯನ್ನೂ ಅದರ ಸಾಧಕ-ಬಾಧಕಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು, ಅಥವಾ ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ವಿಕಾಗ್ರತೆ ಎಂದರೇನು?

ಈ ಮೂರು ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನೂ ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹರಿಸುವುದೇ ವಿಕಾಗ್ರತೆ. ನಾವು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾಶಕ್ತಿ, ಭಾವನಾಶಕ್ತಿ, ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ—ಈ ಮೂರೂ ಅದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅಧ್ಯಯನದ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಆಸಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಒಲವು ಇರಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲೇಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯೂ ಅಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಆಗ ವಿಷಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಪುಸ್ತಕ ಬಿಚ್ಚಿ ಓದುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ ಆಲೋಚನೆ ಬೇರೆಲ್ಲೋ ಇರುತ್ತದೆ; ಸಿನಿಮಾದ ವಿಷಯವನ್ನೋ, ಕ್ರಿಕೆಟ್ ವಿಷಯವನ್ನೋ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಓದುವುದು ಕೇವಲ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನೆಯು ಓದಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒಲವು ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆ (emotion) ಇರು

ತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ಕೋಪ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದ ಭಾವನೆ ಇದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ ಯೆಲ್ಲ ಅಲ್ಲೇ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ—ಒಂದು ಸುಳಿಯ ಸುತ್ತ ನೀರು ಸುತ್ತುವಂತೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಓದಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತೀವ್ರ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಅದರಲ್ಲೇ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜ್ಞಾನದಾಹ

ನಾವು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು, ನಮಗೆ ಜ್ಞಾನದಾಹ ಇರಬೇಕು. ಕೇವಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಓದಬಾರದು. ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಓದಿದರೆ ನಮಗೆ ಜ್ಞಾನವೂ, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕವೂ ಸಿಕ್ಕುತ್ತವೆ. ಆಗ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಭಯವನ್ನೂ, ಕಾತರತೆಯನ್ನೂ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ ಎಂದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. 'ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಪವಿತ್ರವಾದುದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ'ವೆಂದು ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನದ ಕಡೆ ತೀವ್ರ ಒಲವು ಇದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೀಳು ವಿಚಾರಗಳ ಕಡೆ ಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಉತ್ತಮ ಪವಿತ್ರ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಓದಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಓದುವುದರ ಕೇಳುವುದರ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಯಾವುದೂ ಒಂದು ತಿಂಡಿ ಮೊದಲು ರುಚಿಸದೆ ಇದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತಿನ್ನುವುದರ ಮೂಲಕ ಅದು ರುಚಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಇದೇ ರೀತಿ ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಕಲಾಭಿರುಚಿ, ಸಂಗೀತಾಭಿರುಚಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನೂ ಹೀಗೆಯೇ ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಜ್ಞಾನಾಭಿರುಚಿಯನ್ನೂ ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇಬ್ಬರು ರೈತರು

ಈ ರೀತಿ ಹೊಸ ಅಭಿರುಚಿಯನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಚ್ಛಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಓದುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಓದುವುದಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗಲೂ 'ನಾನು ಇಷ್ಟು ಓದಲೇಬೇಕು', ಅಥವಾ 'ನಾನು ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಓದಲೇಬೇಕು, ಇದನ್ನು ಮುಗಿಸದೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದರ ಕಡೆಗೂ ಗಮನ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಬೇಕು. ನಮಗೆ ಸಂಕಲ್ಪಶಕ್ತಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಒಂದು ಕಥೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು : ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಳೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬೇಸಾಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ನೀರೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರು ರೈತರು ಪಕ್ಕದ ನದಿಯಿಂದ ಕಾಲುವೆಯ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಹೊಲಕ್ಕೆ ನೀರು ತರಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಮೊದಲನೆಯವನು ಮುಂಜಾನೆಯೇ ಎದ್ದು ಹಾರ ಗುದ್ದಲಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಾಲುವೆ ತೋಡಲು ಹೋದ. ಸ್ನಾನದ ಸಮಯವಾದರೂ ಅವನು ಹಿಂತಿರುಗಲಿಲ್ಲ. ಅವನ ಮಡದಿ ಬಂದು 'ಸ್ನಾನದ ಸಮಯವಾಯಿತು. ಈಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಊಟ

ಮಾಡಿ ಕೆಲಸ ಮುಂದುವರಿಸಿ' ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಂಡಳು. ರೈತನು ಅವಳನ್ನು ಹೆದರಿಸಿ ಕಳಿಸಿಕೊಟ್ಟನು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದ ಸಮಯ ಕ್ಕೂ ಅವನು ಬರಲಿಲ್ಲ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದ. ಮತ್ತೆ ಅವನ ಮಡದಿ ಬಂದು ಅವನನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಬರಲು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದಳು. ಈಗ ರೈತನು ರೇಗಿ ಗುದ್ದಲಿಯಿಂದ ಅವಳನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದಕ್ಕೇ ಹೋದನು. ಹೀಗೆ ಅವನು ಸಂಜೆಯವರೆಗೂ ಎಡಬಿಡದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಹೊಲಕ್ಕೆ ನೀರು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿದನು. ನೀರು ಜುಳು ಜುಳು ಎಂದು ಹರಿಯುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ, ಸ್ನಾನ ಊಟ ಮಾಡಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸಿದನು.

ಎರಡನೆಯ ರೈತನೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಹೊಲಕ್ಕೆ ನೀರು ತರಲು ಹೋದ. ಆದರೆ ಮಡದಿ ಬಂದು ಟೀ ಕುಡಿಯಲು ಬನ್ನಿ, ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ ಎಂದು ಕರೆದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು ನೀರನ್ನು ತರುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಭಾವ

ಹೀಗೆ ನಾವು ಪ್ರತಿ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರೆ ನಾವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದು ನಿಶ್ಚಯ. ನಾವು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಓದಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಆಸಕ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಾದರೂ ಮನಸ್ಸು ಆಸಕ್ತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡ ಬಹುದು. ಇದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹರಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಅದು ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವಾಗ ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛೆ ಒಗ್ಗೂಡುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ ಒಂದು ಕಡೆ, ಭಾವನೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛೆ ಬೇರೊಂದು ಕಡೆ ಇದ್ದರೆ ಯಾವ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಸಾಧಿಸ ಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ಧೈಯವಿರಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ಕೂ ಆಯಾ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕುಚಿತವಾದ ಒಂದು ಧೈಯ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಸ ಗುಡಿಸುವ ಆಳು, ತಾನು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯ ಸಾರ್ಥಕವಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಧೈಯ ಅವನಿಗಿದ್ದರೆ, ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿ ಗುಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವನು ಕೇವಲ ಶ್ರಮ ಪಡುತ್ತಾನೆ ಅಷ್ಟೆ, ಕಸ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಓದಿದ ವಿಷಯ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬೇಕು ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶ ಇರ ಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಪ್ಯಾರ ಓದಿದ ಮೇಲೆ ನಾನು ಏನು ಓದಿದೆ ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು, ಅದನ್ನು ನೋಟ್ಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವಾಗಿಯೆ ಮನಸ್ಸು ಓದಿರುವುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಓದುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಒಂದು ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ಕೇಳುವಾಗ, ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಭಾಷೆಗೆ ತರ್ಜುಮೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗವಿದ್ದರೆ, ಬಹಳ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಓದುವಾಗಲೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶದೊಡನೆ ಓದಬೇಕು. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಓದಿರುವುದನ್ನು ಮೆಲಕು ಹಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು, ಇತರ ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಅದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಗ ಓದಿರುವುದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದನ್ನೂ ಅಸಡ್ಡೆಯಿಂದ, ಕಾಟಾಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಸುಮ್ಮನೆ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ, ಸಮಯ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ರದ್ಧೆಯುಳ್ಳವನಿಗೆ ಯಾವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಅಸಡ್ಡೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ 'ಶ್ರದ್ಧಾವಂತನು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ' (ಶ್ರದ್ಧಾವಾನ್ ಲಭತೇ ಜ್ಞಾನಂ) ಎಂದು ಹೇಳಿ ರುವುದು.

—ಸಂ.

(ಮುಂದುವರೆಯುವುದು)

ದುಡಿಮೆಯ ಹಿರಿಮೆ

ಇಸ್ರಾಲ್ ಧರ್ಮದ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರಾದ ಮಹಮ್ಮದ್ ಪೈಗಂಬರರು ದುಡಿಮೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಬಡವ ಅವರ ಹತ್ತಿರ ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡಲು ಬಂದ. ಅವನು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಪೈಗಂಬರರು, 'ನಿನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲವೇ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. 'ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಜಮಖಾನೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಅರ್ಥದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ, ಉಳಿದರ್ಥವನ್ನು ಹೊದ್ದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮರದ ಬಟ್ಟಲು ಇದೆ. ಇಷ್ಟೇ ನನ್ನ ಸಂಪತ್ತು,' ಎಂದನಾ ಬಡವ. 'ಅವೆರಡನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾ' ಎಂದು ಮಹಮ್ಮದರು ಹೇಳಿದರು. ಅವನು ಅವೆರಡನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದ. ಅಲ್ಲಿ ನೆರೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಹಮ್ಮದರು ಕೇಳಿದರು, 'ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಯಾರು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ? ಎಷ್ಟು ಕೊಡುತ್ತೀರಿ?' ಎಂದು. ಒಬ್ಬ 'ಎರಡುರೂಪಾಯಿ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದನು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಯಾರು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬ, 'ನಾಲ್ಕು ರೂಪಾಯಿ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದನು. ಪೈಗಂಬರರು ಅವನಿಗೆ ಆ ಎರಡು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಅವನಿಂದ ನಾಲ್ಕು ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವನ್ನು ಬಡವನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರು. 'ಎರಡು ರೂಪಾಯಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊ, ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಸಂಸಾರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಹಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕೊಡಲಿ ಕೊಂಡುಕೊಂಡು ಬಾ' ಎಂದು ಬಡವನಿಗೆ ಸಲಹೆ ಇತ್ತರು. ಬಡವ ಹಾಗೇ ಮಾಡಿದ. ಅವನು ತಂದ ಕೊಡಲಿಗೆ ತಾವೇ ಮರದ ಹಿಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಹಮ್ಮದರು ಅವನಿಗೆ ಹೇಳಿದರು : 'ತಗೊ, ಇದರಿಂದ ಸೌದೆ ಒಡೆದು ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸು. ಇನ್ನು ಹದಿನೈದು ದಿನ ಮುಖ ತೋರಿಸಬೇಡ.' ಹದಿನೈದು ದಿವಸದ ನಂತರ ಅವನು ಬಂದಾಗ ಅವನ ಮುಖ ಗೆಲುವಿನಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು. ಅವನ ಬೇವನೋಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಅವನಲ್ಲಿತ್ತು. ಅವನಿಗೇ ದುಡಿಮೆಯ ಮಹತ್ವ ಅರಿವಾಗಿತ್ತು.

ಪೈಗಂಬರರು ಹೇಳಿದರು : 'ಮನುಷ್ಯನು ಬದುಕಿದರೆ ಹೀಗೆ ಬದುಕಬೇಕು. ಕೈಚಾಚಿ ತಿರು ಪರಮಾನ್ನ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೈ ಮುರಿದು ದುಡಿದು ಅಂಬಲಿ ಕುಡಿಯುವವರನ್ನು ದೇವರು ಮೆಚ್ಚುತ್ತಾನೆ.' (ಅಧ್ಯಾಯಂಥ : ಜಿ.ಪಿ. ರಾಜರತ್ನಂ ಅವರ 'ವಿಚಾರಶಿಲ್ಪ')