

ಯುವ

ವೇದಿಕೆ

ಏಕಾಗ್ರತಾ ಕಲೆ

ಎರಡು ಬಗೆಯ ಏಕಾಗ್ರತೆ

ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ : ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ, ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶೇಷ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಆ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಒಂದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೀವು ವಿದ್ಯುತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯವನ್ನು ಓದುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ವಿವಿಧ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಏಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ವಿಷಯ ಒಂದೇ ಆದರೂ ಆಲೋಚನೆ ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟೇನೂ ಕಷ್ಟವಲ್ಲ, ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರಬೇಕಷ್ಟೇ. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷ ಏಕಾಗ್ರತೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ರೂಪವನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ರೂಪವಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಯಾವ ಆಲೋಚನೆಯೂ ಏಳಬಾರದು-ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆ ರೂಪವೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಈ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಆಳವಾದರೆ ಅದೇ ಧ್ಯಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಉಪಾಸನೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶ್ರೀಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಉಪಾಸನೆಯ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿರುವರು: ಉಪಾಸನಂ ನಾಮ ಸಮಾನಪ್ರತ್ಯಯಪ್ರವಾಹಕರಣಮ್- 'ಸಮಾನವಾದ ಆಲೋಚನೆಯು ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಉಪಾಸನೆ.'

ಇದಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಿದ್ಧಿಸುವಂತಹದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲೋಚನಾ ವೃತ್ತವನ್ನು ಕಿರಿ

ದಾಗಿಸುತ್ತ ಬರಬೇಕು, ಆಲೋಚನಾ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಹ್ರಸ್ವಗೊಳಿಸುತ್ತ ಬರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಸಿದ್ಧತೆಗಳಿವೆ.

ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ

ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಬಾಹ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಒಂದು ಶಿಸ್ತನ್ನು ಅನುಸರಿಸದಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಿಸ್ತುಗೊಳಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವುದರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವವರೆಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ

ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ದಿನಚರಿ ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ಅತ್ಯಂತ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಅದನ್ನು ಬಹಳ ಕಾಲ ಅನುಸರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಖೇದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಯೋಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದೂ

ಒಂದು ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸೋಲುಂಟಾದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕುಂಠಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿ ನಿಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ, ಪರಿಸರ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕದಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದಾಗ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕು.

ಆಹಾರನಿಯಮ

ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಂದಂತೆ ತಿನ್ನುವುದು, ಇಷ್ಟವಾದುದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿನ್ನುವುದು

ವಿವೇಕಪ್ರಭ

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಂಚಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವಂತಹ, ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ, ಶುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾದರೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮೊತ್ತಕ್ಕೆ ಮೀರಿ ಉಂಡರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ತಾಮಸಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾಗುವಷ್ಟು ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು. ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜಡತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಏಕಾಗ್ರ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಹಗುರವೂ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಇರಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಹಗುರವೆಂದರೆ ದೇಹದ ತೂಕಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಆನಂದದಿಂದ ಇರಬೇಕು, ತೀವ್ರ ರಾಗದ್ವೇಷಾದಿ ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಗ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಡನೆ ನಗುನಗುತ್ತ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಒಬ್ಬರೇ ಸೇವಿಸುವಾಗಲೂ ಆನಂದದಲ್ಲಿಯೇ



ಇರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ತೀವ್ರಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸದಿರುವುದೇ ಕ್ಷೇಮ.

ವಿಹಾರ (Recreation)

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಮನರಂಜನೆಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿಯೂ ನಾವು ಹಿತ-ಮಿತವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಬೇಕು, ಆದರೆ ದಿನವೆಲ್ಲ ಆಟವಾಡುವುದಲ್ಲ, ಅಥವಾ ಆಟವನ್ನೇ ಆಡದಿರುವುದಲ್ಲ; ಅಥವಾ ದಿನವೆಲ್ಲ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಮ್ಯಾಚ್ ನೋಡುತ್ತ ಕಾಲಹರಣಮಾಡುವುದಲ್ಲ. ಟಿ.ವಿ., ಸಿನಿಮಾ ಮುಂತಾದ ಮನರಂಜನೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ನಾವು ತುಂಬ ವಿವೇಕಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉದ್ದೇಶ ಗೊಳಿಸುವಂತಹ, ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೋಡಬಾರದು. ಸುಸಂಸ್ಕೃತವಾದ ಮನರಂಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾಗಿರಬೇಕು. ಇಂದು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿ. ಹಾವಳಿಯಿಂದಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅನೇಕರು ದಿನವೆಲ್ಲ ಟಿ.ವಿ.

ನೋಡುತ್ತ ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಬರುವ ಚಾಹಿ ರಾತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ, ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡ ೩೦ರಷ್ಟು ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆಂತೆ.

ಟಿ.ವಿ. ಮತ್ತು ಇಂಟರ್ನೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿರುತ್ತವೆ, ನಿಜ. ಹಾಗೂ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಾಧ್ಯಮ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವು ಎಷ್ಟಾದರೂ ಯಂತ್ರಗಳು. ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಯಂತ್ರದ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಯಂತ್ರದೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತ ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಜೆನಿಫರ್ ಟನಕ ಎಂಬ ಚಿಂತಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ : 'ಮಕ್ಕಳು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದರ ಮೂಲಕ ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಂದಲೂ, ವೀಡಿಯೋ ಗೇಮ್ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದಲೂ ಬೇರೆಯಾದರೆ ಅವರು ಮಾನವರಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ?' (ಪ್ರಬುದ್ಧ ಭಾರತ, ಜನವರಿ 96 ಪು.51). ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: 'ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ ಮಾನವನ ಪ್ರವರ್ತನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂಠಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನನ್ನು ಯಂತ್ರ ಸದೃಶನನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಯಂತ್ರದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತ ಮಾನವನೂ ನಿರ್ಜೀವ ಯಂತ್ರದಂತಾಗುತ್ತಾನೆ.'

ಶುದ್ಧ ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತ, ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ಚಾರಿತ್ರ್ಯನಿರ್ಮಾಣದ ರಹಸ್ಯ. ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ : 'ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಕೂಡ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಷ್ಟು ನಷ್ಟವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದ್ವೇಷದ ಆಲೋಚನೆ, ಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೇ ಆಗಲಿ ಇವನ್ನು ತಡೆದಷ್ಟೂ ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೀಗೆ ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದರಿಂದ ನಮಗೇನೂ ಕೇಡಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಆಶಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲವೂ ಬರುವ ಕೋಪ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತಡೆದಷ್ಟೂ, ಒಳ್ಳೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿತಕ್ಕೆ ಕೂಡಿಟ್ಟಂತೆ. ಇದೇ ಶಕ್ತಿ ಮುಂದೆ ಉತ್ತಮತರದ ತಪಶ್ಚಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು.' (ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ ೨.೪೦೧-೪೦೨)

ಇದೇ ಮಾತು ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುವ ವ್ಯಾಮೋಹಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಮೋಹ, ದ್ವೇಷ ಮುಂತಾದ



ಒಂದು ದೇಶದ ಸಂಪತ್ತು ಆ ದೇಶದ ವರಮಾನದ ಅಧಿಕೃತವನ್ನಾಗಲಿ, ಅದರ ಕೋಟಿ ಕೊತ್ತಲವನ್ನಾಗಲಿ, ಅದರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕಟ್ಟಡಗಳ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನಾಗಲಿ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಆ ದೇಶದ ಪಳಗಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನೂ ಶಿಕ್ಷಿತ, ವಿವೇಕಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಚಾರಿತ್ರ್ಯವಂತ ನಾಗರಿಕರನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ ದೇಶದ ನಿಜವಾದ ಶಕ್ತಿ ಅಡಗಿರುವುದು.

—ಮಾರ್ಟಿನ್ ಲೂಥರ್

ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಭಾವಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಸುಳಿಗಳಂತೆ. ಅವು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಮನಶ್ಚಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಸೆಳೆದುಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಶುದ್ಧ ಚಾರಿತ್ರ್ಯವುಳ್ಳವನು ತಾನು ಪಡೆದ ಶಕ್ತಿಸಂಚಯದಿಂದ ಎಂತಹ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನೂ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬಲ್ಲ. 'ಚಾರಿತ್ರ್ಯಶಕ್ತಿ ಎಂತಹ ಅಭೇದ್ಯವಾದ ಕಷ್ಟದ ಗೋಡೆಯನ್ನೂ ತೂರಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬಲ್ಲದು,' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು. ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ಹೀನನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟ ಬಂದರೂ ಕುಸಿದುಹೋಗುತ್ತಾನೆ.

ಯಾವುದೇ ಗೊಂದಲಗಳು ಇರಬಾರದು

ಮನಸ್ಸು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅಸಾಧ್ಯ. ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಯಾವ ವಿಷಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ನಾನು ಮುಂದೆ ಏನಾಗಬೇಕು, ನಾನು ಯಾವ ಆದರ್ಶವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು, ಮನೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕೆ ಹೊರಗಡೆ ಇರಬೇಕೆ, ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುವುದೆ ಆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುವುದೆ — ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳ ನಡುವೆ ಮನಸ್ಸು ಹೊಯ್ಯಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆದರ್ಶವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಆಲೋಚನೆ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಇಂತಹ ಗೊಂದಲಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: 'ಆದರ್ಶವಿರುವ ಮನುಷ್ಯ ಸಾವಿರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಆದರ್ಶವಿಲ್ಲದವನು ಐವತ್ತು ಸಾವಿರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವನು. ಆದಕಾರಣ ಒಂದು ಆದರ್ಶವಿರುವುದು ಮೇಲು, (ಕೃ. ಶ್ರೀ. ೨. ೮೮).

ಒತ್ತಡಗಳಿಲ್ಲದಿರುವುದು

ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಗಳು ಬಹಳ. ಓದಿ ಮುಗಿಸಲಾಗದಷ್ಟು ಪಠ್ಯವಿಷಯಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಒತ್ತಡವಿರುತ್ತದೆ. ವಾಹನ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ

ಯಿಂದ ಆಗುವ ಒತ್ತಡ ಬೇರೆ. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಟೆಂಷನ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಒತ್ತಡವುಂಟಾಗುವುದು ಬಾಹ್ಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ನಾವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದರಿಂದ. ಎಷ್ಟೋ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯ, ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಲ್ಲದುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಅನಿವಾರ್ಯವಾದುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನಾವು ಸುಮ್ಮನೆ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋದರೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. 'ಸುಖ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಮಗೆ ಲಭಿಸುವುದು ಈ ಕಳೆಗಿನ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ : ಕೆಲವು ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಮೀರಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು, ತನ್ನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವುದು ಮತ್ತು ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಂತಃಶಾಂತಿಯನ್ನೂ ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನೂ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ,' ಎಂದು ಗ್ರೀಕ್ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಎಪಿಕ್ಟಟಸ್ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಒಂದು ತಂತಿಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಎಳೆದು ಕಟ್ಟಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಾಳಿ ಬೀಸಿದರೂ ಅದು ಕಂಪಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ನರಮಂಡಲವು ಬಿಗಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಹೊರಗಿನ ಎಲ್ಲ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೂ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ನಗುನಗುತ್ತ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ನರಗಳ ಬಿಗಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಆಗಾಗ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ನರಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿ (relax)ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ, ಉತ್ತಮ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದರಿಂದ, ಆಟದ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಆಟವಾಡುವುದರಿಂದ ಇವೇ ಮುಂತಾದ ವುಗಳಿಂದಲೂ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ನರಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಲವು ನಿಯಮ ನಿಬಂಧನೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಅನುಸರಿಸಿ ಒಂದು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನವೂ ನಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

—ಸಂ.