

ಏಕಾಗ್ರತೆ

ಎಸ್.ಎಸ್. ನೀರಗಟ್ಟಿ

ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೂ ಮನೋನಿಗ್ರಹದ ಮಹತ್ವವನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿರುವ ಶ್ರೀ ನೀರಗಟ್ಟಿಯವರು ಬೆಳಗಾವಿ ನಿವಾಸಿಗಳು.

ಗೀತೋಪದೇಶದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಹೀಗಂದಿದ್ದಾನೆ:

ಮಯ್ಯೇವ ಮನ ಆಧತ್ಸ್ಯ ಮಯಿ ಬುದ್ಧಿಂ ನಿವೇಶಯ |
ನಿವಸಿಷ್ಯಸಿ ಮಯ್ಯೇವ ಅತ ಉದ್ವ್ಯಂ ನ ಸಂಶಯಃ ||

(ಭಕ್ತಿಯೋಗ, ಶ್ಲೋಕ, ೮)

ಅಂದರೆ "ನಿನ್ನ ಚಿತ್ತವನ್ನು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸು. ನಿನ್ನ ಬುದ್ಧಿಯು ನನ್ನಲ್ಲೇ ನೆಲಸಲಿ. ಆಗ ನೀನು ನನ್ನಲ್ಲೇ ಲೀನವಾಗುವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಿಂಚಿತ್ ಸಂದೇಹವೂ ಇಲ್ಲ" ಎಂದು. ಆದರೆ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಆ ಭಗವಂತನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವೇ? ಇದು ಪ್ರಶ್ನೆ.

ಪತಂಜಲಿಯ ರಾಜಯೋಗ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಮನೋ ನಿಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ರಾಜಯೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳೇ ಮನೋ ನಿಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ.

ಮನಿಗಳು, ಯೋಗಿಗಳು, ಮಹಾತ್ಮರು, ತಪಸ್ವಿಗಳು ಕೂಡ ಹರಿದಾಡುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಸತತವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಎಷ್ಟೋ ಸಾರಿ ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರಿಸಲು ಅವರು ನಾನಾವಿಧದ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮಹಾನ್ ಕಾರ್ಯ ಕೈಗೊಂಡಿದಂತೆ ಆಭಾಸವಾಗಿ ಮರುಕ್ಷಣ ನುಸುಳಿ ಮಾಯವಾದಾಗ ನಿರಾಶಾಭಾವದಿಂದ ಅವರು "ಮನ ವೆಂಬ ಮರ್ಕಟವ ತಾಳಲಾರನು ದೇವಾ" ಎಂದು ತಮ್ಮ ಅಸಹಾಯಕತೆಯ ಅಳಲನ್ನು ತೋಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೂ ಅನೇಕ ಸಿದ್ಧಪುರುಷರು ಛಲ ಬಿಡದ ವಿಕ್ರಮಾರ್ಹ ನಂತೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಕುದುರೆಯಂತೆ ನಾಗಾಲೋಟದಲ್ಲಿ ಓಡುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ತೊಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮನೋನಿಗ್ರಹ ಸಂಸಾರ ತ್ಯಾಗಿಗಳಿಗೇ ಅಷ್ಟು ತೊಡಕಾಗಿರುವಾಗ ಜೀವನದ ಜಂಜಾಟ, ಅದರ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಿಲುಕಿ ನಲಗುವ ಹಾಗೂ ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿಚ್ಚು ಭೋಗಲಂಪಟಗಳತ್ತ ವಾಲುತ್ತಿರುವ ಈ ಶತಮಾನದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಗೆ ಮನೋನಿಗ್ರಹ ಅದೆಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯ?

ದಾಸರು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮರ್ಕಟನ ಉಪಮೆಯಿತ್ತು ಹಾಡಿ ಕೊಂಡಿರುವುದು ಯಥಾರ್ಥವೇ ಸರಿ. ಕಾರಣ ಅದಕ್ಕೆ ಇದಕ್ಕೂ

ಹೆಚ್ಚು ಸಮಂಜಸ ಹೋಲಿಕೆಯಿತ್ತು ವರ್ಣಿಸಲಸಾಧ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮಂಗನಷ್ಟೇ ಚಂಚಲ ಮತ್ತು ಅದರಷ್ಟೇ ಉಪದ್ರವಿ ಕೂಡ. ಅನುಕ್ಷಣ ಬದಲಾಗುವ ವಿಚಾರಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣತೆಯೇ ಮನಸ್ಸು. ಅದರ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಚಂಚಲ. ಅಂತಲೇ ಅದು ಯಾವುದೊಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಕ್ಷಣ ಕೂಡ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲದು.

ಮನವೆಂಬ ಮರ್ಕಟನು ತನುವೆಂಬ ವೃಕ್ಷವನೇರಿ
ಇಂದ್ರಿಯಂಗಳೆಂಬ ಶಾಖೆ ಶಾಖೆಗೆ ಹಾರಿ
ವಿಷಯಂಗಳೆಂಬ ಫಲಗಳಂ ಗ್ರಹಿಸಿ
ಭವದತ್ತಮುಖವಾಗಿ ಹೋಗುತಿದೆ ನೋಡಾ
ಮನವೆಂಬ ಮರ್ಕಟನ ನಿಮ್ಮ ನೆನೆಹೆಂಬ ಪಾಶದಿ ಕಟ್ಟಿ
ಎನ್ನನುಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಯ್ಯ ಅಖಂಡೇಶ್ವರ

- ಪಗ್ಲಾಚಿಸ್ವಾಮಿ

ಮನಸ್ಸು ಪ್ರವೇಶಿಸದ ಸ್ಥಳವಿಲ್ಲ. ಅದು ಯೋಚಿಸದ ವಿಚಾರಗಳಿಲ್ಲ. ಈ ಕ್ಷಣ ಇಲ್ಲೇ ಇದ್ದಂತೆ ಭಾಸವಾದರೂ ಮರುಕ್ಷಣ ಅದು ಸಾವಿರಾರು ಮೈಲು ದೂರದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಪಯಣಿಸಲು ಯಾವ ಸಾಧನೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಗೂ ಇಲ್ಲದ ವೇಗ ಅದಕ್ಕೆ. ಅದರ ಬೆನ್ನು ಹಿಡಿದವರನ್ನು ತನ್ನ ಮಾಯಾಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಸಿ ಯಾವ ಯಾನದ ಸಹಾಯವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಅವರನ್ನು ಪರೋಕ್ಷವಾದ ಚಂದ್ರಲೋಕಕ್ಕೋ, ತಾರಾ ಲೋಕಕ್ಕೋ ಇಲ್ಲವೆ ನಾವು ಕಂಡರಿಯದ ಅದಾವುದೋ ಮಾಯಾ ಲೋಕಕ್ಕೋ ಲೀಲಾಜಾಲವಾಗಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದೆ ಅದಕ್ಕೆ. ಅದೆಷ್ಟೋ ಉಹಾತೀತ ಪ್ರಪಂಚಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಅವೆಲ್ಲವೂ ದಿಟವೇ ಅನ್ನುವಷ್ಟು ಅದು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಪ್ರಲೋಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳು ನೋಡುತ್ತವೆ, ಕಿವಿಗಳು ಕೇಳುತ್ತವೆ, ಮೂಗು ಆಘ್ರಾಣಿಸುತ್ತದೆ, ನಾಲಿಗೆ ರಸಾಸ್ವಾದಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶೇಂದ್ರಿಯ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಜರುಗುವುದು ಆಯಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸ್ವಭಾವದ ಮೇರೆಗೇ. ಅದೇ ರೀತಿ ಚಂಚಲತೆ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಗುಣ ಧರ್ಮ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅದರ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡೆಂದು ಕೇಳುವುದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ನೋಡುವ ಹಾಗೂ ಕಿವಿಗೆ ಕೇಳು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬಿಡೆಂದು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆಯೇ ಸರಿ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ವಿವಿಧ

ಸ್ವರೂಪವೇ ಆಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಒಂದು “ಮೇಯಿನ್” ಸ್ಟಿಚ್ಚು ಇದ್ದಹಾಗೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದರಿಂದ ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮನೋನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಮಹತ್ವ ಬಂದಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯ ಅದು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೇ ಆಗಿರಲಿ ಇಲ್ಲ ಪರಮಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೇ ಆಗಲಿ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಮನೋನಿಗ್ರಹದಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ತಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲು ವೇದ ಉಪನಿಷತ್ತು ಹಾಗೂ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟೋ ದೃಷ್ಟಾಂತ, ಕಥೆ, ಆಖ್ಯಾಯಿಕೆಗಳು ವಿಪುಲವಾಗಿ ಉಪಲಬ್ಧವಾಗಿವೆ. ಈ ಚಿರಂತನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಮಾನವನೂ ತನ್ನ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ.

ಚಂಚಲ ಚಿತ್ತವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಅದೇ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅನುಗಾಲ ಸಾಧನೈದು ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಕರಗತಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡ ಅನೇಕ ಮಹಾನುಭಾವರು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ನಿಜಾನುಭವದ ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಧಕರಿಗೆ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶನವಾಗಿ ಅರುಹುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ತಾವು ಕ್ರಮಿಸಿದ ಚಾಡನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರ್ಯಸಿದ್ಧಿಯೆಂದು ಅವರು ಸಾರಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದಬಳಿಕ ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ದುಡಿದರೆ ಮನೋ ನಿಗ್ರಹ ಅಷ್ಟು ಕಠಿಣವಾಗದೆಂದು ಅರ್ಥ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಆಯತಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಬಗೆಯನ್ನು ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧ ಹೀಗೆಂದಿದ್ದಾನೆ: “ಎಲ್ಲ ನಿಯಮಗಳ ಅಗ್ರದೂತನೇ ಮನಸ್ಸು. ಅದ್ಭುತ ವಿಶ್ವದ ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ನಿಗೂಢವಾದುದೇ ಮನಸ್ಸು. ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ಗೋಚರವಾಗುವ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳ ಉಗಮಸ್ಥಾನವೇ ಮನಸ್ಸು. ಯಾವನು ಶುದ್ಧ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಮಾತನಾಡುವನೋ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಚರಣೆಯುಳ್ಳವನಾಗಿರುವನೋ ಅವನನ್ನು ಆನಂದವು ನೆರಳಿನಂತೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ನೈತಿಕ ಬಲದಿಂದ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉನ್ನತಗೊಳಿಸು. ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆ ಶ್ರದ್ಧೆಗಳ ಮೂಲಕ ಶಾಶ್ವತ ಗುರಿಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸು. ನಿನ್ನ ಸುಖಗಳಿಗಾಗಿ ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸದೆ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸು. ಯಾವನು ಆಲಸಿಯೋ, ಯಾವನು ಅಶುದ್ಧ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವನೋ, ಯಾವನು ಬಾಹ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರ ಲಾಲಸೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಓಡುವನೋ ಅಂಥವನು ಮನಸ್ಸು ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ದುಃಖದಿಂದ ತುಂಬಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.”

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರ ಬೋಧನೆ ಹೀಗಿದೆ: “ದೇವರನ್ನು ಕಾಣಲು ಹೃದಯ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಕಾಮಿನಿ ಕಾಂಚನಗಳ ಪ್ರಲೋಭಕ್ಕೊಳಗಾದ ಮನಸ್ಸು ಮಲಿನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹಾಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನೇ ಬೆಣ್ಣೆಮಾಡಿಟ್ಟಾಗ ಅದು ತನ್ನ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ತೇಲುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಭೋಗವಿಲಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ದೇವರಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ದೇವರ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಅಚಲ ನಿಷ್ಠೆಯ ಬಳಿಕ ಯಾವ ವ್ಯಾಮೋಹವೂ ಅವರನ್ನು ಬಂಧಿಸಲಾರದು.”

ಶ್ರೀರಮಣ ಮಹರ್ಷಿ ಹೀಗೆನ್ನುತ್ತಾರೆ: “ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಅನುಸರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅವು ಯಾರಿಗೋಸ್ಕರ ಜಾಗೃತಗೊಂಡಿವೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿರಿ. ಅವು ಎಷ್ಟು ಬಗೆಯ ವಿಚಾರಗಳೇ ಆಗಿರಲಿ. ಪ್ರತಿ ವಿಚಾರ ಬಂದೊಡನೆ ಕಾರ್ಯತತ್ಪರರಾಗಿರಿ. ಆ ವಿಚಾರಗಳು ಯಾರಿಗಾಗಿ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿರಿ. ಆಗ ಅವೆಲ್ಲ ‘ತನಗಾಗಿಯೇ’ ಎಂದು ಉತ್ತರ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಉತ್ತರ ಬಂದಾಗ ನಾನೆಂದರೆ ಯಾರು? ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿರಿ. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಪ್ರತಿಸಾರಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಮೂಲಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಈ ವಿಚಾರಣೆ ಗಿಂತಲೂ ಅನ್ಯ ಉಚಿತ ಮಾರ್ಗವೇ ಇಲ್ಲ.”

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ವಿಚಾರ ಹೀಗಿದೆ: “ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಿಸಿ. ಮನೋನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಸದಾಚಾರವಷ್ಟೇ ಸಾಕು. ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು ನೀತಿವಂತನಾಗಿರುತ್ತಾನೋ ಆತನಿಗೆ ಬೇರೇನೂ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಅವನು ಮುಕ್ತನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ.”

ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಬಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ: “ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಪಡೆದಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಆಗ ಸಮಯವೆಂಬುದರ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಇಲ್ಲ ದಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದಿದಂತೆಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಸಾಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮಗ್ನರಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಸಮಯದ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆ ಪ್ರಸ್ತುತಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಅದೆಷ್ಟು ಗಂಟೆಗಳು ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವೆಂದು ಅರಿವಾದಾಗ ನಮಗೇ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ವೇಳೆಗಳಿಗೂ ಒಂದೇ ವರ್ತಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಭೂತ ಮತ್ತು ವರ್ತಮಾನಗಳೆರಡೂ ಬಂದು ಒಂದಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆಯೋ ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದಿದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥ.” (ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ಸಂ. ೨, ಪುಟ ೪೪೩)