

ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ

ಆನಂದದಿಂದ

ಚೆನ್ನಾಗಿ

ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ

ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿಗೆ
ಪೂರಕ ಆಹಾರ

ಜಿ. ಮನೋರಮಾ

ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ : ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿಗೆ **ಆಸಕ್ತಿ** ಬೇಕು, **ಜಾಣ್ಣೆ** ಬೇಕು, **ಆರೋಗ್ಯ** ಬೇಕು. ಆಸಕ್ತಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು; ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಜಾಣ್ಣೆ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು; ಆದ್ದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು; ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು.

ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಬುದ್ಧಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸಿತವಾಗಿರಬೇಕು, ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿರಬೇಕು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಮಿದುಳಾದರೂ, ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಮನಸ್ಸು. ಮಾನವನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸದ ಹಿಂದೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬರೇ ಮಿದುಳು ಎಂಬುದು ಸುಸಜ್ಜಿತ ಕಾರಿದ್ದಂತೆ. ಕಾರನ್ನು ಚಾಲನೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಒಬ್ಬ ಚಾಲಕ ಬೇಕಾದಂತೆ, ಮಾನವನ ಮಿದುಳಿನ ಚಾಲಕ ಶಕ್ತಿ ಅವನ ಮನಸ್ಸು. ಅದಕ್ಕೇ Brain is physical, Mind is functional (ಮಿದುಳು ಭೌತಿಕ, ಮನಸ್ಸು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ) ಎಂದಿರುವುದು.

‘ಕಲಿಕೆ’ ಎನ್ನುವುದು ಎಚ್ಚರದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ‘ನೆನಪು’ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸುಪ್ತವಾಗಿ ಅಚ್ಚೊತ್ತುತ್ತದೆ. ಕಲಿಕೆಗೆ ಆಧಾರವಾದ ಗ್ರಂಥ, ಪ್ರಯೋಗ ಮತ್ತು ದಾಖಲೆಗಳು ಭೌತಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಲಿಕೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಗಿದೆ, ನೆನಪು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಯಾರೂ ಅಳಿದು ತೋರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕಿರುಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಗಳಿಸುವ ಅಂಕಗಳ ಮೂಲಕ ಅವನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ನೆನಪನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸಿತವಾಗಿ, ಸಮಾಧಾನಕರವಾಗಿ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವಷ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ, ಸಾಕಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕ, ನೀರು ಒದಗಿಸಬೇಕು.

ಮಿದುಳಿನ ಇಂಧನ : Glucose, ಆಮ್ಲಜನಕ, ನೀರು, Amino Acid tryptophan, Anti - Oxidents, Vitamins, ಖನಿಜಗಳು - ಇವು ಮಿದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಕೆಲವು ಆಹಾರಾಂಶಗಳು

೧. Glucose: ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಬೇಕಿರುವುದು ಗ್ಲೂಕೋಸ್. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಅತಿಯಾಗಿ ಏರುಪೇರಾದರೆ, ಗೊಂದಲ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು, ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ - ಇವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟದಿಂದ (carbohydrates) ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

೨. ಆಮ್ಲಜನಕ: ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕವು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶದ ಮೂಲಕ ಮಿದುಳಿಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಅರಗಲು ಆಮ್ಲಜನಕ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.

೩. Amino Acid tryptophan: ಇದು ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿದೆ.

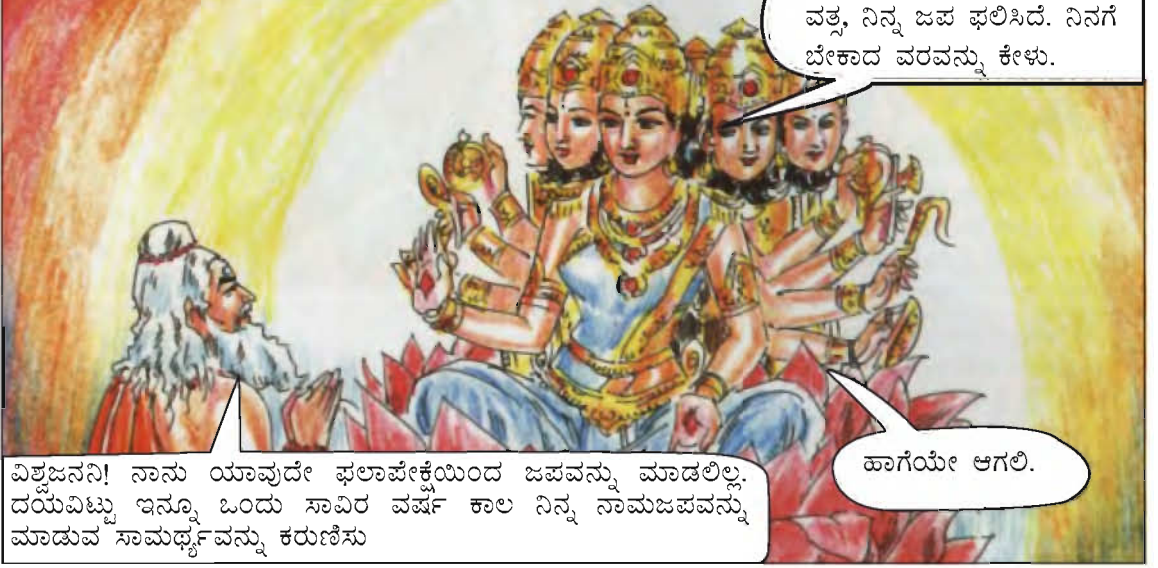
೪. Anti - Oxidents: ಬೀಟಾಕೆರೋಟೀನ್ (Betacarotene - Vitamin A) ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ‘ಸಿ’ ಮತ್ತು ‘ಇ’ ಅನ್ನಾಂಗಗಳು (Vitamin C, Vitamin E) ಎಲ್ಲಾ ಹಳದಿಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೂಸಂಬಿ, ನಿಂಬೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ತಾಮ್ರ (Copper), ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಮತ್ತು ಸತು (Zinc) ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹಸಿರು ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಮೊಳಕೆಕಾಳುಗಳು, ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು (Dry fruits), ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಜಪದ ಪರಿಣಾಮ

ಕಥೆ: ಪ್ರಯಾಗ ರಾಮಕೃಷ್ಣ

ಚಿತ್ರ: ಕೊವಿ

- 1 ಕೌಶಿಕ ಮುನಿಗಳು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಗಾಯತ್ರಿ ದೇವಿ ಸಂತುಷ್ಟಳಾಗಿ ಮುನಿಗಳಿಗೆ ದರ್ಶನವಿತ್ತಳು.



ವತ್ಸ, ನಿನ್ನ ಜಪ ಫಲಿಸಿದೆ. ನಿನಗೆ ಬೇಕಾದ ವರವನ್ನು ಕೇಳು.

ಹಾಗೆಯೇ ಆಗಲಿ.

ವಿಶ್ವಜನನಿ! ನಾನು ಯಾವುದೇ ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಂದ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷ ಕಾಲ ನಿನ್ನ ನಾಮಜಪವನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕರುಣಿಸು

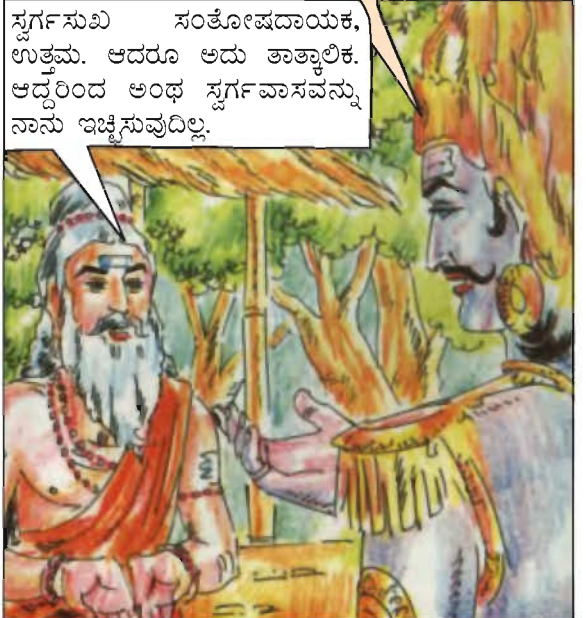
- 2 ಕೌಶಿಕನ ಜಪ ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ಮತ್ತೂ ಒಂದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷ ಕಳೆಯಿತು. ಒಂದು ದಿನ ಯಮಧರ್ಮ ರಾಜನು ಮುನಿಯ ಎದುರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷನಾದನು.

ಸಾಧುಗಳೇ! ನಿಮ್ಮ ಜಪಸಾಧನೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಅನಿತ್ಯವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ನನ್ನೊಡನೆ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ದಯಮಾಡಿಸಿ.



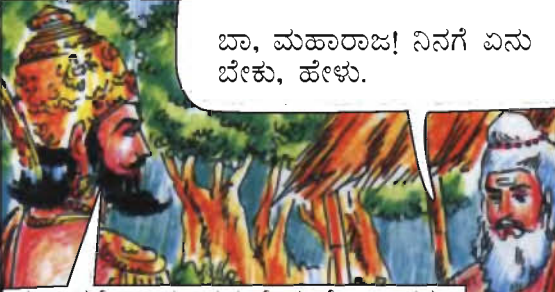
ದೇವನೇ, ನಿನಗೆ ಪ್ರಣಾಮಗಳು, ನಾನು ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಂದ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಶರೀರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ಅಪೇಕ್ಷೆಯೂ ನನಗಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧನಿದ್ದೇನೆ.

- 3 ಅಚ್ಚರಿಯ ಬಯಕೆ! ಶರೀರ ಅನುಪಯುಕ್ತವಾದದ್ದು. ಇಂದಲ್ಲ, ಮತ್ತೊಂದು ದಿನ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ನೀವು ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಡಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇನು, ಸ್ವರ್ಗಸುಖದೊಡನೆ ಈ ಅನಿತ್ಯವಾದ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಹೋಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?



ಸ್ವರ್ಗಸುಖ ಸಂತೋಷದಾಯಕ, ಉತ್ತಮ. ಆದರೂ ಅದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂಥ ಸ್ವರ್ಗವಾಸವನ್ನು ನಾನು ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

4 ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಇಕ್ಷ್ವಾಕು ಮಹಾರಾಜ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದನು. ಮುನಿಗಳು ಅವನನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು,



ಬಾ, ಮಹಾರಾಜ! ನಿನಗೆ ಏನು ಬೇಕು, ಹೇಳು.

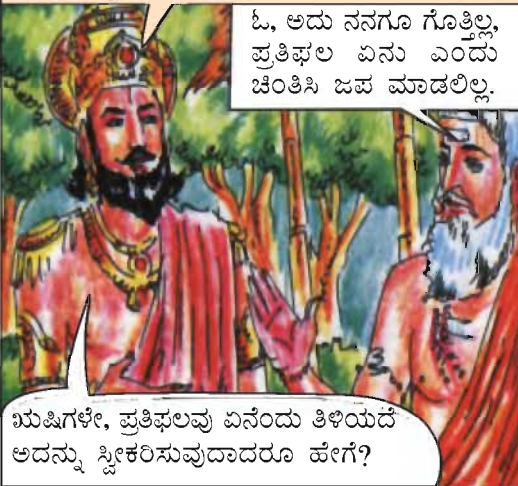
ಮಹಾತ್ಮರೇ, ನಿಮ್ಮಂತಹ ಶ್ರೇಷ್ಠರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಕಾಣಿಕೆ ಅರ್ಪಿಸಬೇಕಾದ್ದು ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ. ದಯಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಏನೆಂದು ತಿಳಿಸಿರಿ. ನೀವು ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ನಾನು ನೆರವೇರಿಸುತ್ತೇನೆ.

6 ಮುನಿಗಳೇ! ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜಪದ ಫಲವನ್ನು ನೀಡಿ.



ಓ, ಅದು ತುಂಬ ಸುಲಭ. ಈಗಲೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಿದ್ಧನಾಗು.

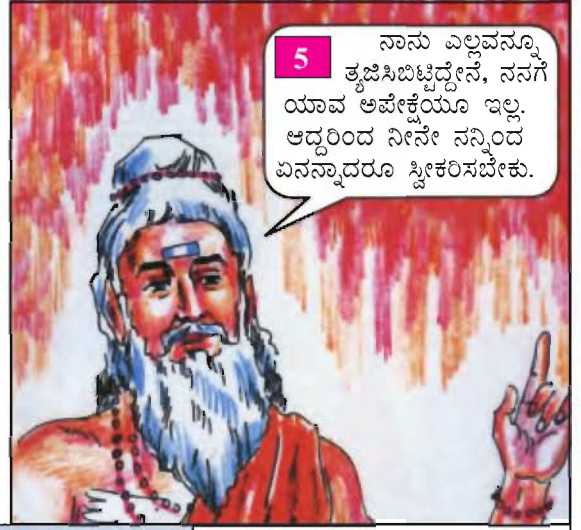
7 ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಜಪದ ಫಲ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ನಾನು ತಿಳಿಯಬಯಸುತ್ತೇನೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ.



ಓ, ಅದು ನನಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಪ್ರತಿಫಲ ಏನು ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಿ ಜಪ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ.

ಋಷಿಗಳೇ, ಪ್ರತಿಫಲವು ಏನೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ?

5 ನಾನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ, ನನಗೆ ಯಾವ ಅಪೇಕ್ಷೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀನೇ ನನ್ನಿಂದ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.



8 ಈಗ ತಾನೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ಮುಂಚೆ ಜಪದ ಫಲವನ್ನು ಬಯಸಿದೆ, ಈಗ ಬೇಡ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ. ಇದು ಧರ್ಮವಿರುದ್ಧವಲ್ಲವೇ?



ಇದರಲ್ಲಿ ವಿರೋಧವೇನು ಬಂತು? ಸವಾಲು, ಯುದ್ಧವೆಂಬುದು ರಾಜನಿಗೆ ಸಹಜವಾದದ್ದು. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನಡೆದಿರುವುದು 'ಮಾತಿನ ಯುದ್ಧ' ಎಂದು ಬೇಕಾದರೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

9

ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಲಾಗದು. ಕೊಡಬೇಕಾದುದನ್ನು ಕೊಡದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕಾದುದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದೇ ಇರುವುದು ಧರ್ಮವಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾದರೆ, ನೀನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಯಜ್ಞಗಳಿಗೂ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಫಲಗಳಿಗೂ ಅರ್ಥವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.



10

ಹೀಗೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ವಾಗ್ವಾದ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಯಿತು. ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಧರ್ಮದೇವತೆ ಬಂದನು. ಅವನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸಕಲಸ್ವರ್ಗವೇ ಇಳಿದುಬಂದಂತಾಯಿತು.



ಮುನಿವರ್ಯ, ರಾಜ, ದಯಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಕಲಹವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

11

ಧರ್ಮದೇವತೆಯು ಇಬ್ಬರ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಕೇಳಿ, ಒಂದು ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದನು.



ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಸತ್ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಯಾವ ಫಲವನ್ನು ಗಳಿಸಿರುವಿರೋ ಅದನ್ನು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಧರ್ಮವಿರೋಧಿಗಳು ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಿರಿ.

12

ಹಾಗೆಯೇ ಋಷಿಯು ಇಕ್ಷ್ವಾಕು ರಾಜನ ಯಜ್ಞಗಳ ಪುಣ್ಯಫಲವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರು. ಹಾಗೆಯೇ ರಾಜನು ಋಷಿಯ ಜಪದ ಫಲವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದನು. ಇದರಿಂದ ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಆನಂದವಾಯಿತು.

