

ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ

ಆನಂದದಿಂದ

ಜಿನ್ನಾಗಿ

ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಿರಬೇಕಾದ
ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು

ಜಿ. ಮನೋರಮಾ

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರೊಬ್ಬರೇ ಇರುತ್ತಾರೆ; ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವೊಂದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಿರುಪರೀಕ್ಷೆ/ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ೯೫% ಅಂಕ ಬರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೇವಲ ೨೦% ಅಂಕಗಳು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನು? ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ: ಹಂಬಲ-ಕೋರಿಕೆ, ಶಿಸ್ತು, ಆಸಕ್ತಿ, ಶ್ರದ್ಧೆ, ಶ್ರಮ, ಆದ್ಯತೆ, ಗುರಿಸಾಧನೆ, ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಆತ್ಮಸಂಯಮ, ದೃಢಮನಸ್ಸು-ದೃಢಸಂಕಲ್ಪ, ನಿರಂತರ ಜಾಗರೂಕತೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಬುದ್ಧಿಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ, ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳೂ ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಗಳಿಗೇ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ. ಯಾವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿಗಳು ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆಯೋ ಆಗ, ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಮೇಲಿನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ನ್ಯೂನತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಕಾರಣ. ಮನಸ್ಸು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಬೇಕಾದರೆ, ಅನಗತ್ಯ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಯಾರು ಆದಷ್ಟು ಶಾಂತವಾಗಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹಗಳು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ, ಆನಂದದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೋ ಆಗ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡುತ್ತದೆ; ಏಕಾಗ್ರತೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ; ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ; ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ; ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ; ಬುದ್ಧಿ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ; ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇರುವ ಅಖಂಡಶಕ್ತಿಯ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ವಿವರಣೆ

೧. ಹಂಬಲ-ಕೋರಿಕೆ: ಹಂಬಲ ಯಾವುದರ ಮೇಲಿದೆಯೋ ಅತ್ತ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಸಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾವಂತನಾಗಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲವಿದ್ದರೆ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆಗಳು ಗುರಿಯ ಸಾಧನೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ತಿನ್ನುವುದರ ಹಂಬಲವಿದ್ದರೆ ತಿಂಡಿಯ ಮೇಲೆ, ಸಾಧಿಸುವ ಹಂಬಲವಿದ್ದರೆ ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೇಲೆ, ಮೋಜಿನ ಹಂಬಲವಿದ್ದರೆ ಮೋಜು ನೀಡುವ ವಿಷಯ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಮನಸ್ಸು ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಹಂಬಲ, ಕೋರಿಕೆ ಈಡೇರುವವರೆಗೂ ಬಿಡೆನೆಂಬ ಭಲ ಮತ್ತು ದೃಢಮನಸ್ಸಿರಬೇಕು.

೨. ಶಿಸ್ತು: ಬೆಳಗ್ಗಿನಿಂದ ಮಲಗುವವರೆಗೂ ಇರುವ ಅಧಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮಾಡಬೇಕಿರುವ ಕಾರ್ಯ ಕಲಾಪಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಲೋಪ ಬಾರದಂತೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ, ಎಚ್ಚರದಿಂದ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ, ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಯೋಜನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಸಾಧಿಸಿ, ಗುರಿಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವ ರೀತಿಯೇ ಶಿಸ್ತು. ಶಿಸ್ತಿನಿಂದಿರುವವನು ಸ್ವಾವಲಂಬಿ ಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಒಂದೊಂದು ಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನೂ ಅರಿತು, ವರ್ತಮಾನದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸದಾ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಭವ್ಯ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಜೀವನ ಹೇಗಿರಬೇಕು? ೧) ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಕೂರುವ ಸ್ಥಳ ಶುಭ್ರವಾಗಿರಬೇಕು.

೨) ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು ಅಂದರೆ ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಸಮವಸ್ತ್ರಗಳು, ರೇಖಾಗಣಿತದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಇಂಚುಪಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕ ಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ೩) ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಅದರಂತೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕು. ೪) ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದೂಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇರಬಾರದು. ೫) ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಕಾರ್ಯನಿರತನಾಗಬೇಕು. ೬) ಆಯಾ ದಿನದ ಪಾಠವನ್ನು ಅಂದೇ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕು. ೭) ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ 'ಧ್ಯಾನ'ದ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೮) ವರ್ಷದ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಂತವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೯) ಸರಿಯಾದ ಆದ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಬದುಕಿನ ಆದ್ಯತೆ ಏನು? ಸುಖಪಡುವುದು ಮುಖ್ಯವೋ, ಕರ್ತವ್ಯ ಮುಖ್ಯವೋ? ಮೋಜು ಮುಖ್ಯವೋ, ವಿದ್ಯೆ ಮುಖ್ಯವೋ? ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಕರ್ತವ್ಯಪಾಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ೧೦) ಸಮಯಪಾಲನೆಯು ಶಿಸ್ತಿನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಹಾಗೂ ಯಶಸ್ಸಿನ ಸೂತ್ರ. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. (ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ)

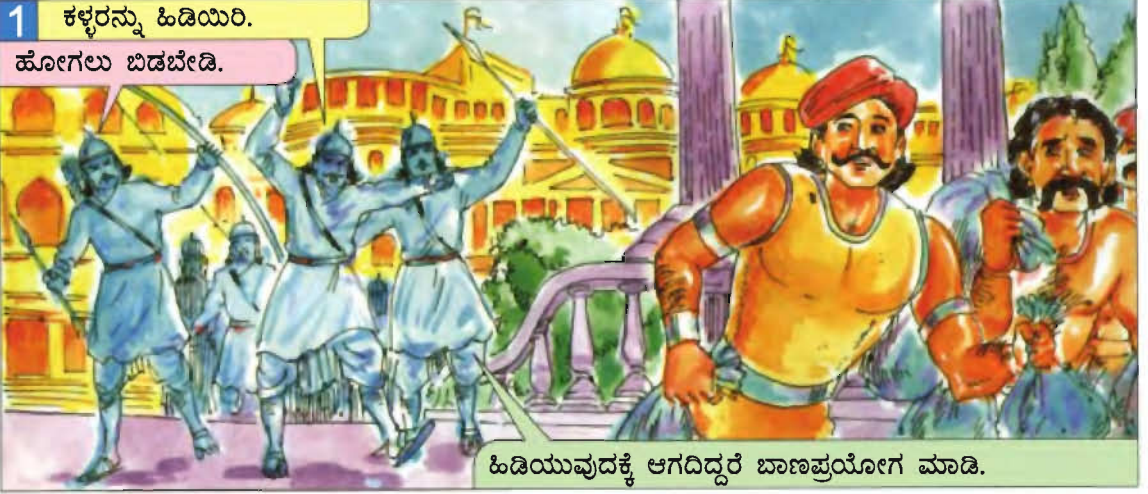
ಮಾಂಡವ್ಯ ಮಹರ್ಷಿ

ಚಿತ್ರ : ಗೌರಿ

ಕಥೆ : ರೇವತಿ

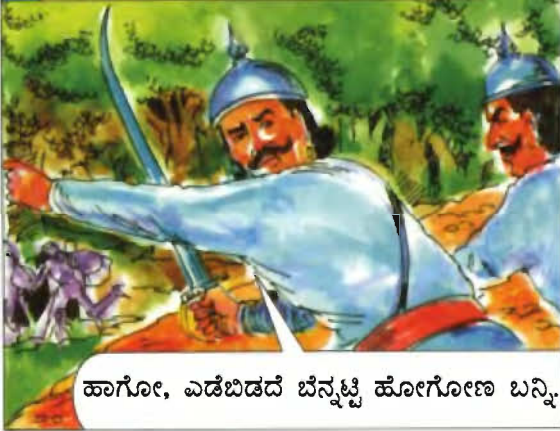
1 ಕಳ್ಳರನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಹೋಗಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.



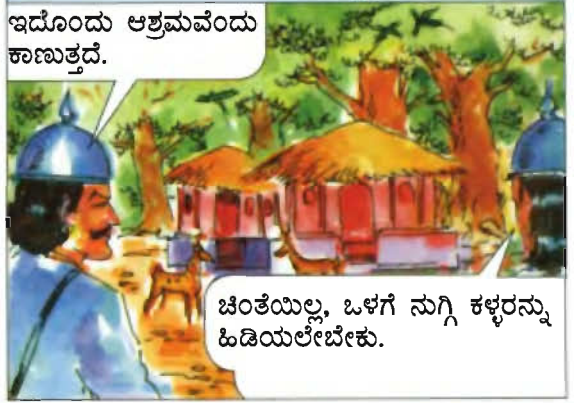
ಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಬಾಣಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ.

2 ಕಳ್ಳರು ಕಾಡಿನೊಳಗೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರು.



ಹಾಗೋ, ಎಡೆಬಿಡದೆ ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ಹೋಗೋಣ ಬನ್ನಿ.

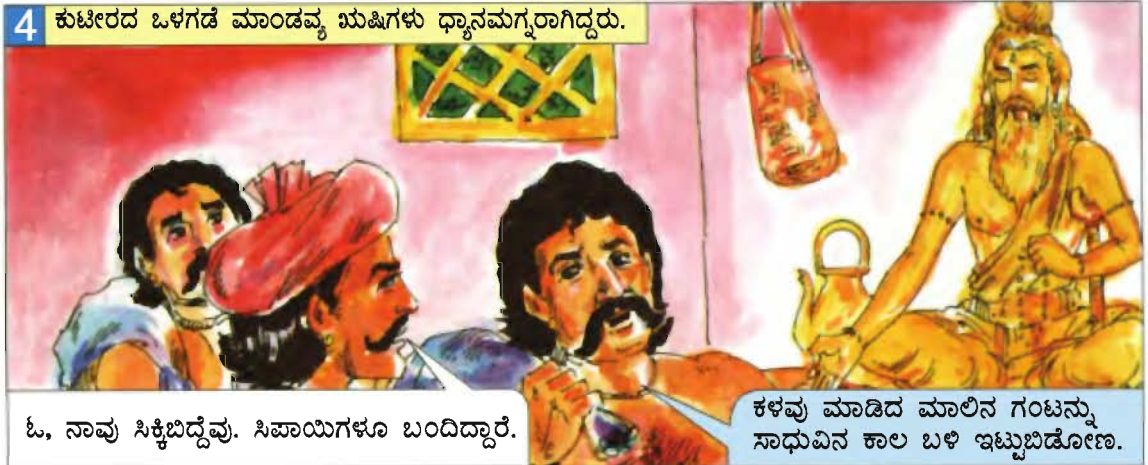
3 ಬಹಳ ದೂರ ಓಡಿದ ನಂತರ ಕಳ್ಳರು ಒಂದು ಸಾಧುವಿನ ಕುಟೀರದೊಳಗೆ ನುಗ್ಗಿದರು.



ಇದೊಂದು ಆಶ್ರಮವೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ, ಒಳಗೆ ನುಗ್ಗಿ ಕಳ್ಳರನ್ನು ಹಿಡಿಯಲೇಬೇಕು.

4 ಕುಟೀರದ ಒಳಗಡೆ ಮಾಂಡವ್ಯ ಋಷಿಗಳು ಧ್ಯಾನಮಗ್ನರಾಗಿದ್ದರು.



ಓ, ನಾವು ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದೆವು. ಸಿಪಾಯಿಗಳೂ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಕಳವು ಮಾಡಿದ ಮಾಲಿನ ಗಂಟನ್ನು ಸಾಧುವಿನ ಕಾಲ ಬಳಿ ಇಟ್ಟುಬಿಡೋಣ.

5 ಓ, ಈ ಮನುಷ್ಯ ಕಳ್ಳರ ನಾಯಕನಿರಬಹುದೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಸಾಧುವೇಷ ಧರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

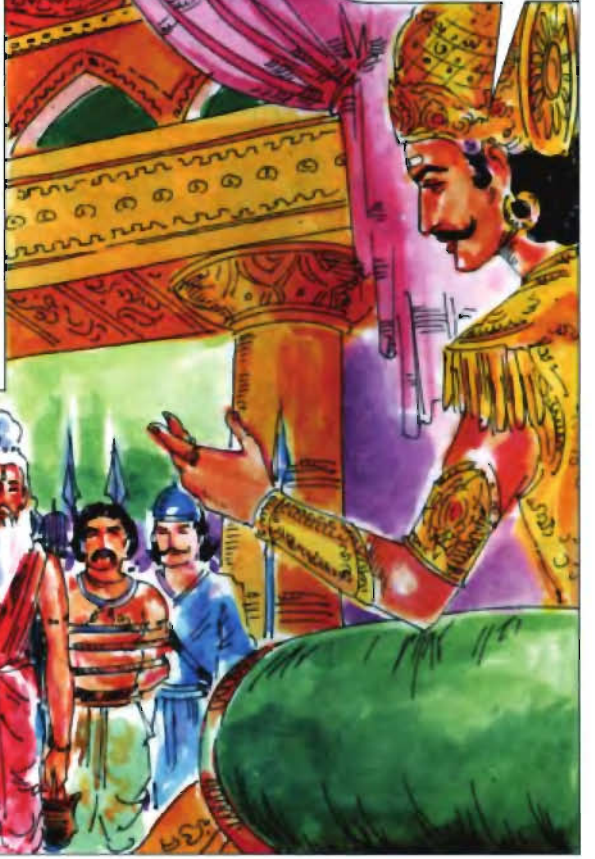


ಸರಿ! ಕಳ್ಳರ ಜೊತೆ ಇವನನ್ನೂ ರಾಜರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯೋಣ

ಹೌದು ಮಹಾಸ್ವಾಮಿ! ಇವನು ಕಳ್ಳರ ನಾಯಕ. ಸಾಧುವೇಷ ಧರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇವನಿಂದ, ಕದ್ದ ಮಾಲನ್ನೆಲ್ಲ ನಾವು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.



6 ಏನು! ಈ ಸಾಧುವೂ ಕಳ್ಳನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುವಿರಿ. ನನಗೆ ಹಾಗೆ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ.



7 ಸರಿ. ಕಳ್ಳತನದ ಅಪರಾಧಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಧುವಿನಂತೆ ನಟಿಸುತ್ತ ಜನಗಳನ್ನು ವಂಚಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಇವನನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಗಲ್ಲುಗಂಬಕ್ಕೆರಿಸಿ ಶೂಲದಿಂದ ಇರಿಯಿರಿ.



8 ಸಾಧುವನ್ನು ಗಲ್ಲುಗಂಬಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿ ಸಿಪಾಯಿಗಳು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಸುತ್ತಲೂ ಜನರ ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪು ಸೇರಿಬಿಟ್ಟಿತು. ಚೂಪಾಗಿದ್ದ ಶೂಲವನ್ನು ಕತ್ತಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಎಳೆದರು. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಸಾಧುವು ಶಾಂತವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದನು.

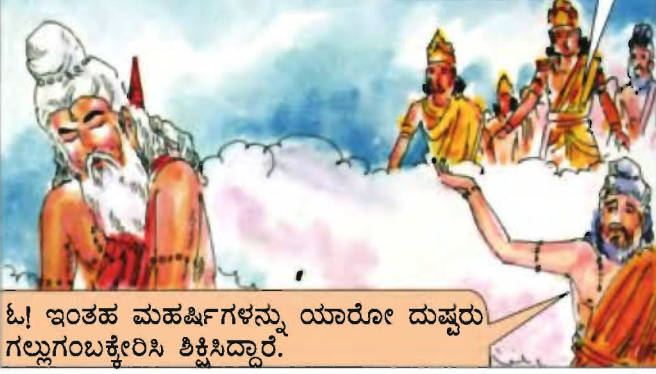


ಆಹಾ! ಇಷ್ಟೊಂದು ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೂ ಅವನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿದ್ದಾನೆ.

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಈತನು ಮಹಾನ್ ಸಂತನಿರಬೇಕು.

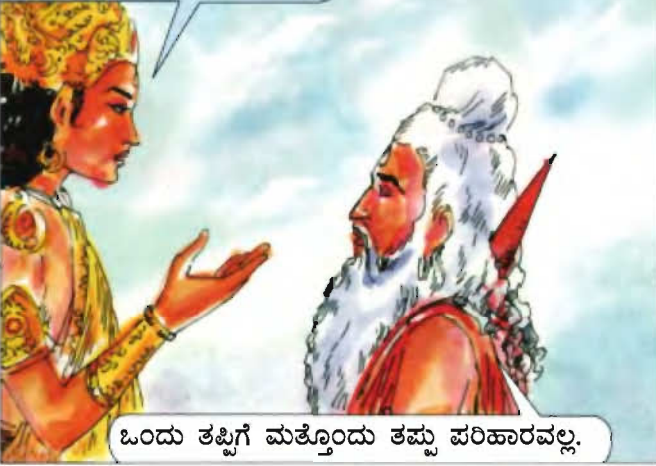
9 ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ

ಆಹಾ! ಮಹರ್ಷಿ ಮಾಂಡವರು ಇಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಬನ್ನಿ, ನಮಸ್ಕರಿಸೋಣ.



ಓ! ಇಂತಹ ಮಹರ್ಷಿಗಳನ್ನು ಯಾರೋ ದುಷ್ಟರು ಗಲ್ಲುಗಂಬಕ್ಕೆರಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಿಸಿದ್ದಾರೆ.

11 ಯಾರೇ ಮಾಡಿರಲಿ, ನಿಮ್ಮ ತಪಶ್ಚಕ್ತಿಯಿಂದ ಅವರನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಭಸ್ಮ ಮಾಡಬಹುದಿತ್ತು.

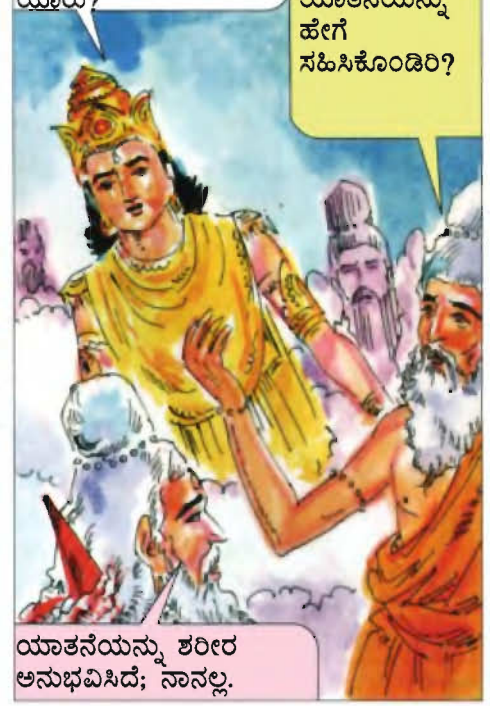


ಒಂದು ತಪ್ಪಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ತಪ್ಪು ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ.

10 ದೇವತೆಗಳು ಬಂದು ಮಹರ್ಷಿ ಮಾಂಡವರನ್ನು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಿದರು.

ಸ್ವಾಮೀಜಿ! ಇಂತಹ ಘೋರ ಅಪರಾಧವನ್ನು ಮಾಡಿದವರು ಯಾರು?

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಯಾತನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಹಿಸಿಕೊಂಡಿರಿ?



ಯಾತನೆಯನ್ನು ಶರೀರ ಅನುಭವಿಸಿದೆ; ನಾನಲ್ಲ.

12 ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಸಿಪಾಯಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ತಪ್ಪಿನ ಅರಿವಾಯಿತು ಸಾಧುಗಳ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಅರಿತು ನಡೆದ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ರಾಜನ ಬಳಿಗೆ ಓಡಿದರು. ರಾಜನೂ ಚಿಂತಾಕ್ರಾಂತನಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಓಡೋಡಿ ಬಂದನು.

13

ಮಹರ್ಷಿಗಳೇ ಕ್ಷಮಿಸಿರಿ. ಈಗಲೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗಲ್ಲುಗಂಬದಿಂದ ಇಳಿಸುವಂತೆ ಆಜ್ಞಾಪಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಸಿಪಾಯಿಗಳೇ, ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿರುವ ಶೂಲವನ್ನೂ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಬೇಗ ಕಿತ್ತೆಸೆಯಿರಿ.

