

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ಗಮನಿಸಿ ಬೇಸಿಗೆ ರಜಾದಿನಗಳನ್ನು ಸದುಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ, ನಿಮಗೆ ಬೇಸಿಗೆ ರಜಾ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಮಾಡದೆ, ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ:

೧. ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಬೇಸಿಗೆ ರಜಾದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸಿರಿ. ತಡವಾಗಿ ಏಳುವುದು, ಶಾಲೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಆಟ ಆಡುತ್ತಿರುವುದು - ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಬೇಡಿ.

೨. ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗೆ ಪೋಷಕವಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದಿನದ ಸ್ವಲ್ಪಭಾಗವನ್ನಾದರೂ ಮೀಸಲಾಗಿಡಿ. ಇದಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ರಾಮಾಯಣ, ಮಹಾಭಾರತ, ನೀತಿ ಕಥೆಗಳು, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸಂದೇಶ - ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿರಿ.

೩. ಬೇಸಿಗೆ ರಜದಲ್ಲಿ ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆ, ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಇರುವ ಗ್ರಾಮ ಅಥವಾ ನಗರಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೇವಲ ಮನರಂಜನೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗೂ ಪೂರಕವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

೪. ಯಾವುದಾದರೂ ಉಪಯುಕ್ತ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನೋ ಅಥವಾ ಕರಕುಶಲತೆಯನ್ನೋ ನಿಮ್ಮ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಿರಿ.

೫. ಯಾವುದಾದರೂ ಸೇವಾಸಂಸ್ಥೆಯು ನಡೆಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಬೇಸಿಗೆ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.

೬. ಮನೆಗೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಿ. ಮನೆ ಶುದ್ಧಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೆಲಸಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸಿಕೊಂಡು, ನೀವೇ ಮಾಡಿಮುಗಿಸಿ.

೭. ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ತರಗತಿಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು, ಈಗಲೇ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುವ



ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಈ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯತ್ನಿಸಿ. ಇದು ಶಾಲೆ/ಕಾಲೇಜುಗಳು ಆರಂಭವಾದಾಗ ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

೮. ಬೇಸಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕೇ ಹೊರತು, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ತಿರುಗಾಡಬಾರದು. ದೂಳು, ಕೊಳಕುಗಳಿಂದ ದೂರ ವಿರಬೇಕು.

೯. ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮಾಜ ಸೇವಾಕಾರ್ಯವನ್ನು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಆಗ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

೧೦. ಅವಕಾಶವಿರುವುದಾದರೆ, ಯಾವುದಾದರೂ ಅಲ್ಪ ಕಾಲದ ಸಣ್ಣ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು, ಅದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಹಣವನ್ನು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಮುಂದೆ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

**ನಿಮ್ಮ ಬೇಸಿಗೆಯ ರಜಾ ದಿನಗಳು
ಆನಂದದಾಯಕವಾಗಿರಲಿ!**





ಮುಂಡಕೋಪನಿಷತ್ತು

ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಕೃಷ್ಣ

ಮುಂಡಕೋಪನಿಷತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತ್ಯಾಗವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವ ಉಪನಿಷತ್ತು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಪರಾವಿದ್ಯೆ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೂ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸರಳ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ಲೇಖಕಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನವರು; ವೇದಾಂತದ ಅಧ್ಯಯನಶೀಲರು. ಇವರ ಒಂದು ಲೇಖನ ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಹೇಗೆ ಭಕ್ತನಿಗೆ ಕೈಪಿಡಿಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಜ್ಞಾನಿಯಾದವನಿಗೆ ಕೈಪಿಡಿ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಉಪ ಸಮೀಪೇ ನಿಷಿದತೀತಿ ವ್ಯುತ್ಪತ್ಯಾ ಹಿ ಉಪನಿಷಚ್ಚಿಬ್ಬಃ ನಿಷ್ಪನ್ನಃ- ಉಪನಿಷತ್ತು ಎಂದರೆ (ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದ) ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವಂಥದ್ದು, ರಹಸ್ಯಬೋಧನೆ ಎಂಬಂಥ ಅರ್ಥಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಉಪನಿಷತ್ ಎಂಬ ಪದವು 'ನಾಶಮಾಡುವುದು, ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದು, ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು' ಎಂಬ ಅರ್ಥವುಳ್ಳ ಸಂಸ್ಕೃತ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಬಂದಿದೆ (ಷದ್ಯ ವಿಷರಣ ಗತ್ಯವಸಾದಸೇಷ). ಅಜ್ಞಾನಬೀಜವಾದ ಸಂಸಾರ ವೃಕ್ಷವನ್ನು ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ನಾಶಮಾಡಿ, ಬ್ರಹ್ಮಲಕ್ಷಣವನ್ನೂ ತದೈಕ್ಯಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಬೋಧಿಸಿ, ಜನನ-ಮರಣಗಳ ಚಕ್ರವಾದ ಸಂಸಾರವನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಗೆ 'ಉಪನಿಷತ್' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ವೇದಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಜ್ಞಾನಕಾಂಡದ ಭಾಗವಾಗಿ ಬರುವ ಈ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ವಿದ್ವಾಂಸರು, ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹತ್ತು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ದಶೋಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಪೈಕಿ ಒಂದಾದ ಮುಂಡಕೋಪನಿಷತ್ತು ಅಥರ್ವವೇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. 'ಮುಂಡಕ' ಎಂದರೆ ಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ತಲೆ ಅಥವಾ ಕ್ಷೌರ ಎಂಬ ಅರ್ಥವೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿತವಾಗಿರುವ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ, ಅವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಭ್ರಮೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮುಂಡನ ಕ್ರಿಯೆಯಂತೆ ಕತ್ತರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಸೂಚನೆ ಇಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿರಬಹುದು. ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳೇ ಈ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ವಿಷಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಸಂನ್ಯಾಸೋಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು ಎಂದೂ ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು 'ಮುಂಡಕಗಳು' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಒಂದೊಂದು ಮುಂಡಕದಲ್ಲಿಯೂ ಎರಡೆರಡು ಖಂಡಗಳಿದ್ದು, ಒಟ್ಟು ೬೫ ಮಂತ್ರಗಳಿವೆ. ಪರಾ ಮತ್ತು ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆಗಳ ವಿಂಗಡಣೆ ಹಾಗೂ ಪರಾವಿದ್ಯೆಯ ಗರಿಮೆ, ಸರ್ವಕರ್ಮಸಂನ್ಯಾಸದ ಪ್ರಶಂಸನೆ,

ಪ್ರಣವದ ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಸೇರುವುದು, ಮುಕ್ತಾತ್ಮರು ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಕ್ರಮ, ಮುಕ್ತಿಯ ಸ್ವರೂಪ - ಇವು ಈ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುವ ವಿಚಾರಧಾರೆ. ವಿಷಯದ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಯೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ರಮಣೀಯ ಶೈಲಿ, ಶಬ್ದ ಗಾಂಭೀರ್ಯ, ಲಲಿತವಾದ ಛಂದಸ್ಸು, ಉಪಮೆ ಹಾಗೂ ಭಾವ ಔನ್ನತ್ಯಗಳಿಂದಾಗಿ ಮುಂಡಕೋಪನಿಷತ್ತು, ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ರತ್ನಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಮೋಘವಾಗಿ ಕಂಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ಅನರ್ಘ್ಯ ರತ್ನ.

ವೇದೋಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮಂತ್ರಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಉಂಟು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಆಧಿಭೌತಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧಿದೈವಿಕ ತಾಪತ್ರಯಗಳು ಕಳೆದು, ನಿರ್ವಿಘ್ನವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಸಾಗಲಿ ಎಂದು ಈ ಶಾಂತಿಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಠಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೊಂದು ಶಾಂತಿಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿ ಬಂದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪದ್ಧತಿ. ಇದರಂತೆ ಮುಂಡಕೋಪನಿಷತ್ತಿಗೆ, 'ಓಂ ಭದ್ರಂ ಕರ್ಣೇಭಿಃ' ಎಂಬ ಶಾಂತಿಪಾಠವಿದ್ದು, ಇದು ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಶ್ರದ್ಧಾಭಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಮಾಡುವ ಸಾಮಾಂಹಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿದೆ.

ಪರಮಾತ್ಮ ವಿದ್ಯೆ

'ವಿಶ್ವದ ಕರ್ತೃವೂ ಪಾಲಕನೂ ಆದ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮನು ಮೊದಲು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತನಾಗಿ ಸಕಲ ವಿದ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಆಧಾರಭೂತವಾದ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಜ್ಯೇಷ್ಠಪುತ್ರನಾದ ಅಥರ್ವನಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸಿದನು' ಎಂಬರ್ಥ ಬರುವ ಮಂತ್ರ ದಿಂದ ಈ ಉಪನಿಷತ್ತು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಹಿರಿಯ ಮಗನಿಗಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಬಹುಕಾಲ ತನ್ನ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇರುವ ಶಿಷ್ಯನಿಗಾಗಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಬೋಧಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಹಿಂದಿನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿರಬೇಕು. ಈ ಬೋಧನೆಯು ಗುರು-ಶಿಷ್ಯ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆದುದನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತು ಮುಂದಿನ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ, ಮಹಾಗೃಹಸ್ಥನಾದ ಶೌನಕನು (ಶುನಕ ಋಷಿಯ ಮಗ) ಭಾರದ್ವಾಜ ಸತ್ಯವಹನಿಂದ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು