

ಹೋಷಕರೇ ಗಮನಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕಾದ ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳು

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಿಂದಿನ ತಿಂಗಳು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೆವು. ಈಗ ಅಂತಹ ಕೆಲವು ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ:

೧. ಸತ್ಯನಿಷ್ಠೆ : ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಅದ್ಭುತವಾದ ನೈತಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಸರಿ ಯಾದದ್ದನ್ನೇ ಮಾಡುವ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇಂಥ ಸತ್ಯನಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕಾದರೆ, ಮೊದಲು ನಾವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯರಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ:

- * ಎಲ್ಲಿಗಾದರೂ ಹೋಗುವೆನೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದರೆ, ಆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು.
- * ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸತ್ಯವಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ನೀಡುವುದು.
- * ಮೋಸಮಾಡದೆ, ತನ್ನ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು.
- * ಯಾವುದಾದರೂ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವಾಗ ಸರಿಯಾದ, ಪೂರ್ಣವಾದ ಮತ್ತು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.
- * ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ, ಯಾವುದೇ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ಮೊಬಲಗನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಪಾವತಿಸುವುದು ಮುಂತಾದವು.

೨. ನಿತ್ಯದ ದಿನಚರಿ : ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯಜೀವನದ ದಿನಚರಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಎಷ್ಟೋ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ; ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ವೃಥಾ ಪೋಲಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ; ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗುವ ದಿನಚರಿಯೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಮಾಡಿ. ಆಮೇಲೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸುವಂತೆ ಸಾವಧಾನದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ. ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ, ಈ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿಗದಿತ ಸಮಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ:

- * ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಏಳುವುದು * ಪ್ರಾರ್ಥನೆ * ವ್ಯಾಯಾಮ * ಆಹಾರ * ಅಧ್ಯಯನ * ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಸಮಯ

ಮಗುವು ಈ ಮೇಲಿನ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಇಡೀ ದಿನಚರಿ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗು, 'ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು', 'ಯಾವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು' ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸದೆ ತನ್ನ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೩. ವಿವೇಕಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ: ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ನಾಲಗೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ತಿಂಡಿನಿಸುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ವಿವೇಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಬಹಳ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಹವ್ಯಾಸ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಅದೊಂದು ವ್ಯಸನವೂ ಆಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.

೪. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ : ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದುದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಹಾಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸೂಚಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಯೋಗಾಸನವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು - ಈ ಎರಡಕ್ಕೂ ಪುಷ್ಟಿಕೊಡುವ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು ಕೂಡ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹದ ಪರಿಚ್ಛಾನ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

೫. ಗುರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು : ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಗದಿತ ಗುರಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯವಾದುದು. ಇದರಿಂದ ಬಾಳು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಬಾಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬದುಕುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬಾಳಿಗೆ ಒಂದು ದಿಕ್ಕು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಹತ್ತಿರ, ಅವರ ಮುಂದೆ ಇರುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಗುರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ. ಅದು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಟೋಟದಲ್ಲಿ ಗಮನೀಯ ಪ್ರದರ್ಶನ ತೋರಿಸುವುದಿರಬಹುದು. ಈ ಬಗೆಯ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಗುರಿಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಲೇ, **ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಚಾರಿತ್ರ್ಯನಿರ್ಮಾಣ, ತೀಕ್ಷ್ಣ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು** ಮುಂತಾದ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಗುರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿರಿ. ಹಾಗೂ ಈ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಏನನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಬೇಕು, ಏನನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಬಾರದು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿರಿ. ಹೀಗೆ ತನ್ನ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಮಾರ್ಗದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಚ್ಛಾನ ಹೊಂದಿದ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತಾವೇ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅದನ್ನು ಸಾಕಾರಪಡಿಸಲು ತಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

(ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು : ಮತ್ತಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳು)

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಬಿ. ಎಮ್. ಎನ್. ಮೂರ್ತಿ

ಅನುವಾದ : ಸ್ವರ್ಣಗೌರಿ ಕೆ.ವಿ.

ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದ ಮನಸ್ಸು ಪರಿಹಾರ ಕಾಣದೆ, ತೊಳಲುತ್ತ, ಬಳಲುತ್ತ ಇರುವ ಅಸಹಾಯಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ದೈವವೆಂಬ ಆ ಕಾಣದ ಕೈಯೊಂದರ ಕೃಪಾಶೀರ್ವಾದದ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಅರಸುವಿಕೆಯೇ 'ಪ್ರಾರ್ಥನೆ' ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಭಾರದಿಂದ ಕುಗ್ಗಿಹೋದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಘುಲ್ಲತೆ, ಸುಪ್ರಸನ್ನತೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಡುವುದೇ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಉದ್ದೇಶ. ದುಃಖವೇ ಭಗವಂತನೆಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಬಾಗಿಲು ಹಾಗೂ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೇ ಆ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಕೀಲಿಕೈ. ಎಲ್ಲ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾದಾಗ ದುಃಖ, ನೋವು, ವಿಷಣ್ಣತೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದೇ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಪವಾಡ ಮತ್ತಿತರ ಅದ್ಭುತ ಘಟನೆಗಳು ಘಟಿಸುವುದರ ನೈಜಮೂಲವೇ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ಆ ದೈವೀಶಕ್ತಿ. ಆ ದೈವೀಶಕ್ತಿಯ ಜಾಗರಣದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಾರ್ಥನಾಶಕ್ತಿಯು ಜೀವಿಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭೇದವನ್ನೂ ಎಣಿಸದು.

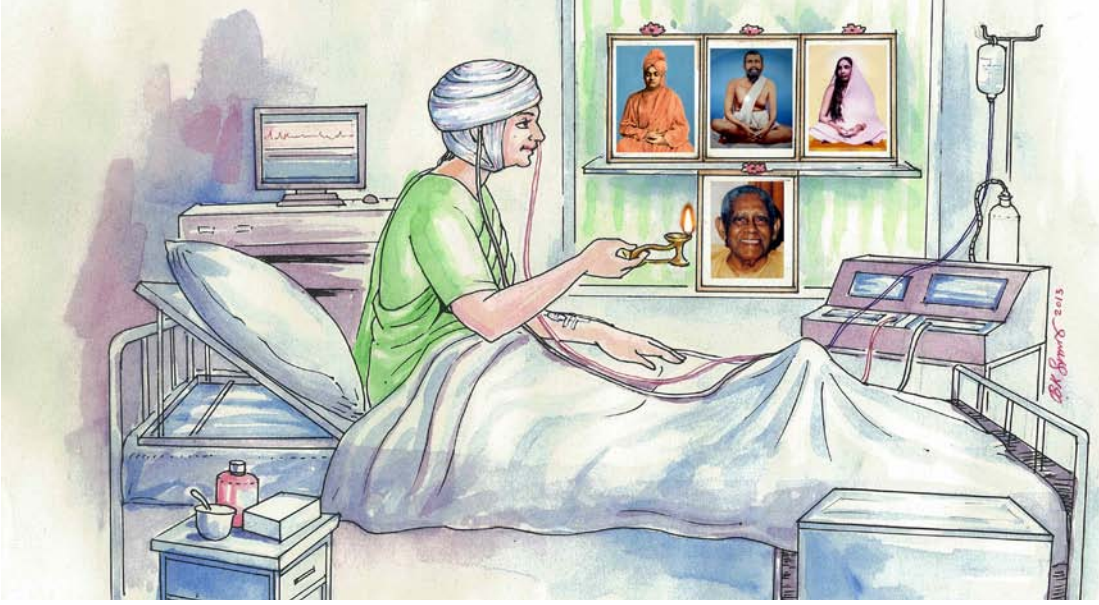
ಅಮೆರಿಕದ ರಾಕ್‌ಫೆಲ್ಲರ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದ, ಫ್ರೆಂಚ್ ದೇಶೀಯರಾದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅಲೆಕ್ಸಿಸ್ ಕ್ಯಾರೆಲ್ (೧೮೭೩-೧೯೪೪), ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕವನ್ನು ೧೯೧೨ರಲ್ಲಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಸಮಾನ್ವಿತರಾದರು. ಅವರು ಬರೆದ, 'Man, the unknown' ಎಂಬ ಕೃತಿಯು ಹನ್ನೆರಡು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುವಾದಿತವಾಗಿದೆ; ಇದರ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಪ್ರತಿಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಮಾರಾಟವಾಗಿವೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಸಫಲತೆ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ: "ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ರೇಡಿಯಂ ತನಗೆ ತಾನೇ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಕೂಡ ಸ್ವಯಂಶಕ್ತಿ ಪ್ರವಾಹಕವಾದ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಕ ಶಕ್ತಿಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ವಿಶ್ವಜಾಲಕವೂ, ಅಕ್ಷಯಭಂಡಾರವೂ ಆದ ದೈವೀಶಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಇದು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿನ ಮಾನವೀಯ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ನೂತನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬುವುದು."

೨೦೦೪ನೆಯ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ, ಟೈಮ್-ಸಿ.ಎನ್.ಎನ್. (TIME- CNN) ಸಂಸ್ಥೆ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಡೆಸಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಮನಾರ್ಹ ಸಂಗತಿ ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಶೇ. ೮೨ರಷ್ಟು ಜನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುವುದೆಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಶೇ. ೬೪ರಷ್ಟು ಜನ ರೋಗಿಯೊಡನೆ ವೈದ್ಯರು ಕೂಡ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರೆ, ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗುವುದು ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಭಾವೋದ್ವೇಗವೇ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಶಕ್ತಿಯು ಅದನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುವುದೆಂದು ಕೂಡ ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಪವಿತ್ರಭಾವನೆಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಸರಳರೂಪದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದೆ. ಆದರೆ ಅವೆಲ್ಲ ಇನ್ನೂ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅಮೆರಿಕ ದೇಶದ ಡೆಟ್ರಾಯ್ಟ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ನೀಲಾ ಪಾಟೀಲ್ ಎಂಬ ಮಹಿಳೆ ವಾಸವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರ ಭಕ್ತರು. ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಹತ್ತರವಾದ ಘಟನೆ ನಡೆಯಿತು. ಎಂಥ ದಾರುಣ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಕೂಡ, ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ನಾವು ಇಡುವ ದೃಢವಾದ ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅಚಲಶ್ರದ್ಧೆಗಳಿಂದ ಗುಣವಾಗಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅದೊಂದು ನಿದರ್ಶನ.

೨೦೦೩ನೆಯ ಇಸವಿ, ನೀಲಾ ಪಾಟೀಲರಿಗೆ ಅದೊಂದು ಬದುಕಿನ ಅತ್ಯಂತ ದಾರುಣ ಹಾಗೂ ಸಂಕಟದ ಸಮಯವಾಗಿತ್ತು. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅದೊಂದು ಜೀವನ ಸಂಗ್ರಾಮವೇ ಆಗಿತ್ತು ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಭಗವಂತನನ್ನು
ಮಾನವಜೀವಿಯು
ಸಂಧಿಸುವ
ಸಂಪರ್ಕೇತುವೆಯೇ
'ಪ್ರಾರ್ಥನೆ'.
ಭಗವಂತನ ಜೊತೆಗೆ
ನಿಕಟ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು
ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ
ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ
ವಿಧಾನವದು.
ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ
ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ,
ಲೌಕಿಕವಾದ
ಹತ್ತುಹಲವು
ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ
ಇದರಿಂದ
ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ.
ಈ ಅಂಶವನ್ನು
ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ
ಒಬ್ಬ ಭಕ್ತರ
ನಿದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ
ಹೃದಯಂಗಮವಾಗಿ
ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ
ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ.
ಭಾರತೀಯ
ವಿದ್ಯಾಭವನದ
ಮುಖಪತ್ರಿಕೆ
'ಭವನ್ ಜರ್ನಲ್'
ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದ್ದ
ಈ ಲೇಖನದ
ಅನುವಾದವನ್ನು
ಮೈಸೂರು
ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ
ಆಶ್ರಮದ
ಭಕ್ತರಾದ ಕುಮಾರಿ
ಸ್ವರ್ಣಗೌರಿ ಅವರು
ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.



ಅದರ ಚಿತ್ರಣವೊಂದನ್ನು ಅವರ ಅವಳಿ ಸಹೋದರಿ ನಿಹಾರಿಕಾ ಪಾಟೀಲ್ ಹೀಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ: “ನನ್ನ ಸಹೋದರಿಗೆ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಾಗಿತ್ತು. ಆಕೆ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ೨೪ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇದ್ದಳು. ಆಗ ಆಕೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಚಿಂತಾಜನಕವಾಗಿತ್ತೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಆಕೆಯ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಆಕೆಯ ಹತ್ತಿರವೇ ಇರಲು ಮುಂದಾದೆ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮಾತೆ ಶಾರದಾದೇವಿಯವರ ಕೃಪಾಶೀರ್ವಾದಗಳಿಂದ ಆಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಈಗ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ. ಈಗ ಆಕೆ ಹಿಂದಿನಂತೆ ಆಗಿದ್ದಾಳೆ. ಆಕೆಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದಾಗ, ಮಿದುಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತದ ಮಡುವಿನಲ್ಲಿತ್ತು. ಬದುಕುಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರಲೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ಏಳು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರು. ಅಲ್ಲದೆ, ಆಕೆಯ ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಕೆಲಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಯಿತು; ಅದನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಇಡಲಾಯಿತು; ತದನಂತರವೇ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಆಕೆಗೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಯಿತು.

“ಕೇವಲ ಐದು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಮೂರು ಸಲ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಬಹುದಾದ ಸ್ಪೈನಲ್ ದ್ರವವನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಕೃತಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದನ್ನು ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಉಂಟಾಗಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಯಾವ ಇನ್ನಿತರ ನ್ಯೂನತೆಯೂ ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದೇ ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿ. ನರವ್ಯಾಧಿ ತಜ್ಞರು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಅಥವಾ ಅಂಧತ್ವ ಉಂಟಾಗಬಹುದೆಂದು ಕಳವಳ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದರು. ೨೦೦೩ರ ಡಿಸೆಂಬರ್ ೩ನೆಯ ತಾರೀಖಿನಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ನರವ್ಯಾಧಿ ತಜ್ಞರಾದ ಎಮ್. ಸಿ. ಸೆಫಿಡ್ ಅವರು ನನ್ನ ಸೋದರಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರು.

“ನನ್ನ ಸಹೋದರಿಯ ಮೈತುಂಬೆಲ್ಲಾ ಕೊಳವೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೂ ಆಕೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ

ಆರತಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಹಾಗೆಯೇ ೨೦೦೩ರ ಡಿಸೆಂಬರ್ ೧೬ರಂದು (ಶ್ರೀಶಾರದಾದೇವಿ ಜಯಂತಿ) ಮಲಗಿಕೊಂಡೇ, ಶ್ರೀಮಾತೆ ಶಾರದಾದೇವಿಯವರಿಗೆ ಮಂತ್ರಾಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತ, ‘ಶಾರದಾ ಅಷ್ಟೋತ್ತರ ಶತನಾಮಾವಳಿ’ಯನ್ನು ಪಾರಾಯಣ ಮಾಡಿದಳು. ಒಟ್ಟಾರೆ, ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಕೃಪೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ಒದಗಿಬಂದಿದ್ದ ಈ ದೊಡ್ಡ ಗಂಡಾಂತರದಿಂದ ಪಾರಾದೆವು. ನನ್ನ ಸಹೋದರಿ, ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಮುಖಳಾದಳು. ಆಗ ನಾನು ಆಕೆಯೊಡನೆ ಐದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ನೆಲೆಸಿದ್ದೆ. ಈ ಅನುಭವದಿಂದಾಗಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಿಬಿರಗಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ನಾನೀಗ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲವನ್ನು ಕಳೆಯಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ಕೂಡ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಇಚ್ಛೆಯೇ ಆಗಿದೆ.”

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದ ನೀಲಾ ಪಾಟೀಲ್ ತಮ್ಮ ಅನುಭವ ವನ್ನು ಹೀಗೆ ಬಣ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ: “ಮೊದಲನೆಯ ಸಲ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ನಂತರ ಕಣ್ಣುತೆರೆದ ಕೂಡಲೇ, ಮೊಟ್ಟಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನನ್ನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಂಡದ್ದು, ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ, ಶ್ರೀಮಾತೆ ಶಾರದಾದೇವಿ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಗುರುವಾದ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮಿ ಭೂತೇಶಾನಂದಜಿ ಮಹಾರಾಜರ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳು. ಆಗ ತೀವ್ರ ನೋವಿನಿಂದ ನಾನು ನರಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನಗೆ ಏನಾಗಿದೆ ಎಂಬುದೂ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ‘ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಭಾವಚಿತ್ರವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಂದಿಟ್ಟದ್ದು ಯಾರು?’ ಎಂದು ಭಕ್ತಿಯೊಬ್ಬಳನ್ನು ಕೇಳಿದೆ. ‘ಪ್ರಸನ್ನ’ ಎಂದು ಆಕೆ ಉತ್ತರಿಸಿದಳು. ಅಲ್ಪಕಾಲದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಸನ್ನ ಎನ್ನುವವರು ಯಾರು ಎಂಬುದೂ ನೆನಪಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗದಿಂದ ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದರು. ಆ ಹೊತ್ತಿಗಾಗಲೇ ದೇವರ ಪಟಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ, ಸಣ್ಣ ಆರಾಧನಾಸ್ಥಾನವೇ ಅಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಂಡಿತ್ತು. ನಾನು