

ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳು

(ಹಿಂದಿನ ತಿಂಗಳು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳು: ೩. ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ೪. ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ.)

೫. ಮನರಂಜನೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಿ

ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ - ಇವು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಅವಶ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿಗಳು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮನರಂಜನೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು. ಆಗ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನೀವು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವ ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಲಾಗಿದೆ: ೧. ದೀರ್ಘ ನಡಿಗೆ ೨. ಪ್ರಕೃತಿ ಸೌಂದರ್ಯವಿರುವ ಪರಿಶುದ್ಧ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು ೩. ಆಪ್ತಸೇಹಿತರೊಡನೆ ವಾರ್ತಾಲಾಪ ೪. ಬೆವರು ಸುರಿಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ೫. ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತುಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ೬. ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಆಟವಾಡುವುದು, ಅವರ ಮನೆಗೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು - ಹೀಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು ೭. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಗಿಡಗಳಿಗೆ ನೀರುಣಿಸುವುದು ೮. ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಅಭ್ಯಂಜನ, ಮಸಾಜ್ ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ೯. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ಮತ್ತು ೧೦. ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದ, ಮನರಂಜಕವಾದ ವಿಡಿಯೋ ಮತ್ತು ಚಲನಚಿತ್ರಗಳ ವೀಕ್ಷಣೆ.

ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಜಂಜಾಟದ ನಡುವೆ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಗಮನವೀಯುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವೈಭೋಗವಲ್ಲ, ಅದೊಂದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿರಿ:

೧. ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ನಿಗದಿತ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಿ : ನಿಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಿ. ಬೇರೆ ಯಾವ ಕಾರ್ಯಭಾರವೂ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧಗೊಳಿಸದಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಯಾವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸದಿರಲಿ. ಈ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

೨. ಬಂಧುಬಾಂಧವರು ಮತ್ತು ಸೇಹಿತರೊಡನೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯಿರಿ: ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವಿರುವವರೊಡನೆ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲವನ್ನು ಕಳೆಯಿರಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಬಂಧುಬಾಂಧವರಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಪ್ತಸೇಹಿತರಾಗಿರಬಹುದು. ಹೀಗೆ ನಿಮಗೆ ಯಾರು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆಯೋ, ಅಂಥವರು ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಬಹುತೇಕ ಕಡಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

೩. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ನೀವು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಹವ್ಯಾಸದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತಾದರೂ ಮಾಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮನರಂಜನೆಯನ್ನೂ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನೂ ನೀಡುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಕೆಲಕಾಲ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅದು

ಸಂಗೀತ, ಅಧ್ಯಯನ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಯಾವುದೇ ಯಂತ್ರಗಳ ಅಥವಾ ವಾಹನದ ರಿಪೇರಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಾಗಿರಬಹುದು.

೪. ಹಾಸ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ : ಯಾವತ್ತೂ ದಿನನಿತ್ಯ ಎದುರಿಸುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಪರಿಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವ ಮನೋಭಾವ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟೋ ಹಗುರವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವ ಬದಲು, ನಮ್ಮನ್ನೇ ನಾವು ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ರೀತಿಯ ಲಘುಹಾಸ್ಯ ಮತ್ತು ನಗು ಎಷ್ಟೋ ರೀತಿಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೬. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ

ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಲವಾರು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

೧. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ : ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ೩೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಯವನ್ನು ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಧಾವಿಸಿ ನಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಓಡುವುದು ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ತಡೆಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಅದರಿಂದ ಒಂದು ಹೊರದ್ವಾರ ದೊರಕಿದಂತಾಗಿ, ಹಗುರದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ : ಪುಷ್ಟಿಯುತವಾದ ದೇಹವು, ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಶಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಏನನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೀರೋ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿರಲಿ. ಲಘು ಉಪಾಹಾರದೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಯಮದಲ್ಲಿ ಇಡುವಂತಹ, ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ, ನಿಯಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿರಿ.

೩. ಕೆಫೀನ್ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಮೆ ಮಾಡಿ : ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಪಾನೀಯಗಳು, ಚಾಕಲೇಟ್ - ಇವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೇ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಕಡಮೆ ಮಾಡಿ. ಆಗ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ನಿರಾಳ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

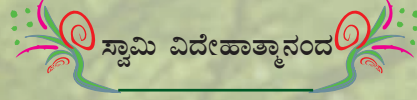
೪. ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸರ್ವಥಾ ತ್ಯಜಿಸಿ : ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಜನರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಪರಿಹಾರ ಕೇವಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಪಲಾಯನ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿ.

೫. ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ: ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ನಿದ್ರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹವೂ ಕೂಡ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಯಾಸ ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಶಕ್ತಿಯ ಅಥವಾ ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಲೋಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. *



ಶ್ರೀರಾಮನಾಮ ಸಂಕೀರ್ತನೆಯ

ರೋಚಕ ಇತಿಹಾಸ



(ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ)

ಸಂಕೀರ್ತನೆಯಿಂದ ಭಾವಸಮಾಧಿ

ರಾಮನಾಮ ಸಂಕೀರ್ತನೆಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಜಿ ಮಹಾರಾಜರು ಭಾವಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ಒಂದು ಘಟನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಶಿಷ್ಯರಾದ ಸ್ವಾಮಿ ವಿಶ್ವಾನಂದರು ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ: “ಒಂದು ಸಲ ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರು ಜಯರಾಂಬಾಟಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ, ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಜಿ ಅವರು ಕೊಲ್ಕತಾದ ಉದ್ಯೋಧನ ಕಾರ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ತಂಗಿದ್ದರು. ಆಗ ಅವರಿದ್ದ ಚಿಕ್ಕ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ರಾಮನಾಮ ಸಂಕೀರ್ತನೆ ನಡೆಯಿತು. ಅಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಆರು ಜನ ಇದ್ದರು. ಭಾವಸಮಾಧಿ ಎಂದರೇನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅಂದು ನಾನು ಅರಿತುಕೊಂಡೆನು. ಪದೇ ಪದೇ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರಿಗೆ ಭಾವಸಮಾಧಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರ ಶರೀರ ಕಂಪಿಸುತ್ತಿತ್ತು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಸ್ವಂದವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ತಮ್ಮ ಆನಂದಾನುಭವವನ್ನು ಅವರು ಒಂದೆರಡು ಮಾತುಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೊಠಡಿಯು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ತುಂಬಿಹೋಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ನನಗಂತೂ ಬೇರೆಯೇ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಹಾಗೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಭಜನೆ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರೇಮಾನಂದರ ಸಹಾಯಕ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯೊಬ್ಬರು (ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ಹೊರಹೋಗುವ ಮುನ್ನ), ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಜಿಯವರಿಗೆ ಪ್ರಣಾಮ ಮಾಡಿದರು. ಅವರು ತಲೆಬಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದು ಇದು: ‘ನೀನು ದಡ್ಡ! ಈಗಲೇ ನೀನು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೀಯಾ? ಇಲ್ಲಿ ನಡೆದದ್ದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕಿಂತ ಉನ್ನತವಾದುದು.’ ಇದರ ಅರ್ಥ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಭಗವದ್‌ಶಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಖರವಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಯಿತೆಂದರೆ, ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಮತ್ತೆಲ್ಲಿಗೆ ತಾನೆ ಹೋಗಬೇಕು?”

ಸ್ವಾಮಿ ಅಶೇಷಾನಂದರು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ: “ಮೊದಮೊದಲು ಬಲರಾಮಬಸುವಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ‘ಸಂಕೀರ್ತನೆ’ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಸ್ವಾಮಿ ಅಶಿಲಾನಂದ, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವಿಧಿಶಾನಂದ ಹಾಗೂ ನಾನು ಅದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆಗಿನೂ ನಾವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು... ಆ ದಿನ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಜಿ ಅವರು ಸಂಕೀರ್ತನೆಗೆ ಆಗಮಿಸಿದರು. ಅವತ್ತು ಕೆಲವು ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ರಾಮನಾಮ ಸಂಕೀರ್ತನೆಯನ್ನು ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ನಮ್ಮ ಕಡೆ ನೋಡುತ್ತ, ‘ಮುಂದುವರಿಸಿ, ಮುಂದುವರಿಸಿ’ ಎಂದರು. ಹೀಗೆಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಕಳೆಯಿತು. ಸ್ವಾಮಿ ನಿರ್ವಾಣಾನಂದರು ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಜಿ ಮಹಾರಾಜರು ಆತ್ಮಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೀನರಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ! ಅವರಿಗೆ ಹೊರಜಗತ್ತಿನ ಅರಿವೇ ಇಲ್ಲ. ಸ್ವಾಮಿ ನಿರ್ವಾಣಾನಂದರು ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರನ್ನು ಕೊಠಡಿಯೊಳಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು. ಪೂಜ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಜಿ ಅವರು ಸುಮಾರು ೪೫ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಭಾವಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರು. ಅನಂತರ ಏನು ನಡೆಯಿತು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಲಯಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಮತ್ತೊಂದು ದಿನ ಇತರ ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳಿಂದ, ಆ ದಿನ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಜಿಯವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿತ್ತೆ. ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿದರಂತೆ, ‘ರಾಮನಾಮವು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉನ್ನತಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದಿತ್ತು’ ಎಂದು.”

ಸಂಕೀರ್ತನೆಯ ಮಹಿಮೆ

ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಜಿ ಮಹಾರಾಜರು ತಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ಬಂದ ಭಕ್ತರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ರಾಮನಾಮ ಸಂಕೀರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಶ್ರೀ ನಿರ್ಮಲಘೋಷರಂಬ ಭಕ್ತರಿಗೂ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ಆಗ ಘೋಷರು ಹೇಳಿದರು: “ನಾನು ತಮ್ಮ ಚರಣಗಳ ದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ರಾಮನಾಮ ಸಂಕೀರ್ತನೆಯನ್ನು ಕೇಳುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ.” ಆಗ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಜಿ ಹೇಳಿದರು, “ಹಾಗೇನು? ನೀನು ಅಷ್ಟು ದೂರದಿಂದ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ರಾಮನಾಮವನ್ನು ಶ್ರವಣಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮಠಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದೀಯೆ. ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿನಗೆ

ಶುಭವಾಗಲಿ. ಹೋಗು, ರಾಮನಾಮವನ್ನು ಆಲಿಸು. ಭಗವ
ನ್ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರವಾದದ್ದು. ಅದರಿಂದ
ಪಾಪಕ್ಷೇಪಗಳೆಲ್ಲ ತೊಳೆದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕೇಳಿಲ್ಲ. ಸಂಕೀರ್ತನೆ
ನಡೆಯುವಾಗ ನೀನೂ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಡು.... ಭಗವನ್ನಾಮ
ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಅದರ ಜೊತೆಗೂಡಬೇಕು, ಹಾಡ
ಬೇಕು. ಪರಮಹಂಸರು ಇದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೋಗು,
ರಾಮನಾಮ ಸಂಕೀರ್ತನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಿದೆ.”

ರಾಮನಾಮ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ
ಭೂತಪ್ರೇತಗಳೂ ಓಡಿಹೋಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಪ್ರತೀತಿ ಇದೆ.
ತುಲಸೀದಾಸರು, “ಹನುಮನ ಹೆಸರನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಭೂತ
ಪಿಶಾಚಿಗಳು ಕೂಡ ಓಡಿಹೋಗುತ್ತವೆ” ಎಂದು ಬರೆ
ದಿದ್ದಾರೆ. ೧೯೨೧ನೆಯ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಜಿ
ಮಹಾರಾಜರು ಚೆನ್ನೈಗೆ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಕೆಲಸಮಯ ಅಲ್ಲಿನ
ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಿಷನ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಲಯದಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವ್ಯವನ್ನು
ಹೂಡಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದುಷ್ಟ
ಪ್ರೇತ ಇರಬಹುದೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ಅದನ್ನು
ಅಲ್ಲಿಂದ ಉಚ್ಚಾಟನೆಗೊಳಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ, ಕೆಲವು ದಿನಗಳ
ಕಾಲ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ರಾಮನಾಮ ಸಂಕೀರ್ತನೆ ನಡೆಯುವಂತೆ
ಅವರು ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿದರು.

ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರೇಮಾನಂದರ ಸಂಕೀರ್ತನಾ ಪ್ರೇಮ

ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಜಿ ಮಹಾರಾಜರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವರ
ಸಹೋದರ ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳು ಕೂಡ ತುಂಬು ಆದರದಿಂದ ರಾಮ
ನಾಮ ಸಂಕೀರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ.
ಬೇಲೂರು ಮಠದಲ್ಲಿ ಸಂಕೀರ್ತನೆ ಆರಂಭವಾಗಿ ಅದಾಗಲೇ
ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳೇ ಕಳೆದಿದ್ದವು. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಅಂತರಂಗ
ಶಿಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರೇಮಾನಂದಜಿಯವರ
ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ರಾಮನಾಮ ಸಂಕೀರ್ತನೆ ನಡೆಯಿತು.
ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಾಮಿ ಓಂಕಾರಾನಂದಜಿ, ತಾವು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕಂಡ
ದ್ದನ್ನು ಹೀಗೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ:

“ಇಂದು ಕೃಷ್ಣ ಪಕ್ಷದ ಏಕಾದಶಿ ದಿವಸ. ೧೯೧೫ನೇ
ಇಸವಿಯ ಡಿಸೆಂಬರ್ ೩ನೆಯ ತಾರೀಖು. ಮಠದ ಅತಿಥಿಗೃಹ
ದಲ್ಲಿ ಸಾಯಂಕಾಲದ ನಂತರ ಹನುಮಾನ್ ಪೂಜೆ,
ಆರತಿ ಮತ್ತು ರಾಮನಾಮ ಸಂಕೀರ್ತನೆ ಏರ್ಪಾಡಾಗಿತ್ತು.
ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಿಂದಲೇ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.
ಶ್ರೀರಾಮಗತಪ್ರಾಣನೂ ದಾಸ್ಯಭಕ್ತಿಯ ಅಪರಾವತಾರನೂ,
ನಿಷ್ಕಾಮಂತನೂ, ವಾಯುಪುತ್ರನೂ ಆದ ಹನುಮಂತನು
ಗದ್ಗದಿತನಾಗಿ ಶ್ರೀರಾಮನ ಚರಣಗಳಿಗೆ ವಂದಿಸುತ್ತ ಹೀಗೆ
ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ: ‘ಹೇ ರಘುಕುಲತೀಲಕ, ನನಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಭಕ್ತಿ,
ನಿರ್ಭಯತೆಗಳನ್ನು ಕರುಣಿಸು. ನಿನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅನ್ಯವಿಷಯಗಳು
ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನುಸುಳದಂತೆ ಕೃಪೆತೋರು. ನೀನೇ ನನ್ನ
ಹಾಗೂ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನ ಅಂತರಾತ್ಮ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ
ಬೇರಾವ ಆಸೆಯೂ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ
ಇಲ್ಲ.’

“ಮಠದ ಪೂಜ್ಯ ಸಾಧುಗಳು ಸಹ ಮನಃಪೂರ್ವಿಯಾಗಿ
ಪರಮಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಸಂಕೀರ್ತನೆ
ಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲು ೧೦೮ ಸಾಲಿನ ಪೂರ್ಣ
ರಾಮಚರಿತೆಯನ್ನು ಹಾಡಲಾಯಿತು. ಅನಂತರ ಹನುಮಂತನ
ಸ್ತೋತ್ರವನ್ನು ಪಾರಾಯಣ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಭಜನೆಯನ್ನು
ಮೈಮರೆತು ಹಾಡಿದ ಸಾಧುಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳ ಕೀರ್ತನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ,
ನೆರೆದಿದ್ದವರೆಲ್ಲರೂ ಆನಂದಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಈಜಾಡಿದರು ಎಂದೇ
ಹೇಳಬೇಕು. ರಾಮನ ಬಂಟಿ ಹನುಮಂತನು ಅಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ
ಉಪಸ್ಥಿತನಿದ್ದುದು ವ್ಯಕ್ತವಾಯಿತು. ಬಾಬುರಾಮ ಮಹಾರಾಜರು
(ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರೇಮಾನಂದ) ಪುಷ್ಪಮಾಲಾಲಂಕೃತನಾದ ಹನುಮಂತನ
ಚರಣಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಗಾಯನವನ್ನು ಭಕ್ತಿಭಾವದಿಂದ
ಆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಗಾಗ ಭಾವಪೂರಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ
ಪವಿತ್ರದೇಹವು ಅಶ್ರುಪೂರಿತವಾಗಿಹೋಗಿದೆ. ರೋಮಾಂಚನ
ಪುಳಕಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಕೀರ್ತನೆಯ ನಂತರ ಎಲ್ಲರೂ
ಹನುಮಂತನಿಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರೇಮಾನಂದರಿಗೆ ಕೂಡ
ಪುಣಾಮಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಜಿ ಮಹಾ
ರಾಜರು ಆದರ್ಶಚರಿತನಾದ ಆಂಜನೇಯಸ್ವಾಮಿಗೆ ಸಾಷ್ಟಾಂಗ
ಪುಣಾಮಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದರು.”

ನಾಮ ರಾಮಾಯಣದ ರಚನೆ

ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಜಿ ಮಹಾ
ರಾಜರು ಮೊದಲಬಾರಿ ರಾಮನಾಮ ಸಂಕೀರ್ತನೆಯನ್ನು
ಕೇಳಿದ್ದು ೧೯೦೯ರಲ್ಲಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಠದಲ್ಲಿ.
ಅನಂತರ ರಾಗ-ತಾಳಗಳನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಯೋಜಿಸಿ,
ಎಲ್ಲೆಡೆ ಪ್ರಚುರಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ
ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದ್ದ ಆವೃತ್ತಿ ಮಾತ್ರವೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿತ್ತು.
ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಕೌಶಿಕ್ ಎಂಬ ಕರ್ನಾಟಕದ ಭಕ್ತರು ತಮ್ಮ
ನೆನಪುಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “೧೯೧೬ರಲ್ಲಿ ನಾನು
ಏಳು ವರ್ಷದವನಿದ್ದೆ. ನಮ್ಮ ತಂದೆಯವರು ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮಿ
ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಜಿ ಅವರನ್ನು ಶಿವನಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ನಮ್ಮ
ಮನೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ್ದರು. ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ನಮ್ಮ ಆ
ಹಳ್ಳಿಯ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ, ರಾಮನಾಮ ಸಂಕೀರ್ತನೆ ನಡೆಸಿ
ದ್ದನ್ನು ನಾನು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ
ರಾಮಭಜನೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಆರಂಭವಾಯಿತು.

“ಇಂದಿಗೂ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯಶಃ ಎಲ್ಲ ಗ್ರಾಮಗಳು
ಮತ್ತು ನಗರಗಳ ಭಜನಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ ‘ರಾಮನಾಮ ಭಜನೆ’ಯ
ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಆದರೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ
ರಾಮನಾಮವನ್ನು ನಾವು ‘ಹಾಡು’ವುದಿಲ್ಲ. ‘ಗದ್ಯರೂಪ’
ದಲ್ಲಿ ವಾಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವುಗಳು ಹಾಡುವಾಗ ಪ್ರತಿಸಾಲಿನ
ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ‘ರಾಮ’ ಎಂದು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಉತ್ತರಭಾರತದಲ್ಲಿ
ಮತ್ತು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮದ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ‘ರಾಮ್’ ಎಂದು
ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಜಿ
ಅವರು, ರಾಮನಾಮ ಸಂಕೀರ್ತನೆಯ ಉತ್ತರಕಾಂಡವನ್ನು
ತಾವು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಕೇಳಿದ್ದೆಂದು ನಮಗೆ
ಹೇಳಿದರು.”