



ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ, ಗಮನಿಸಿ

ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಉಪಾಯಗಳು - ಅಭ್ಯಾಸ

ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಗಳಿಕೆಗಾಗಿ ೧. ಅಭ್ಯಾಸ, ೨. ಆಸಕ್ತಿ, ೩. ವೈರಾಗ್ಯ ಇರಬೇಕು. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಸರೋವರದ ಮೇಲೆ ಅದುರುತ್ತಿರುವ ಅಲೆಯಂತೆ. ಅಲೆಯೇನೋ ಅಳಿದುಹೋಗುವುದು. ಆದರೆ ಉಳಿಯುವುದೇನು? ಅದೇ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು - ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಆದ ಪರಿಣಾಮಗಳು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಉಳಿದರೆ, ಅವುಗಳೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಲೆತು ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುವುದು. ‘ಅಭ್ಯಾಸ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಎರಡನೇ ಸ್ವಭಾವ’ ಎಂದು ನಾಣ್ಣಡಿಯಿರುವುದು.” ಈಗ ನಾವು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ನೋಡೋಣ. ಇವೆರಡು ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಕಥೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಇದು ಮಹಾಭಾರತದ ಕಥೆ. ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಭೀಮಸೇನ ದೀಪದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಗಾಳಿ ಬಂದು ದೀಪ ಆರಿಹೋಯಿತು. ಆದರೆ ಭೀಮ ಊಟ ನಿಲ್ಲಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅಭ್ಯಾಸಬಲದಿಂದ ಅನ್ನದ ತುತ್ತನ್ನು ಹಿಡಿದ ಕೈ ನೇರವಾಗಿ ಬಾಯಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು! ಇದನ್ನು ನೋಡಿದ ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಒಂದು ವಿಚಾರ ಹೊಳೆಯಿತು. ಅವನು ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಮಾತ್ರ ಬಾಣ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ತಾನು ಕತ್ತಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ಬಾಣ ಬಿಡಬಹುದಲ್ಲ ಎನ್ನಿಸಿತು ಅವನಿಗೆ! ಅಂದಿನಿಂದ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎಲ್ಲರೂ ಮಲಗಿದ ಮೇಲೆ, ತಾನು ಎದ್ದು ಕತ್ತಲಲ್ಲಿಯೇ ಬಾಣಬಿಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡ. ಅದರಲ್ಲೂ ನಿಷ್ಣಾತನಾದ. ನೋಡಿದಿರಾ, ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಲವನ್ನು!

ಇನ್ನು ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಎಷ್ಟು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಒಂದು ಊರಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಬೆಸ್ತರವನು ಇದ್ದನು. ಅವನು ದಿನವೂ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಮೀನು ಹಿಡಿಯಲು ಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದನು. ಹಾಗೆಯೇ ಅವತ್ತೂ ಹೋದನು. ಒಂದು ಭಾರಿ ಮೀನು ಅವನ ಗಾಳಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿದಂತಾಯಿತು. ಅವನಿಗೆ ಸಂತೋಷವೋ ಸಂತೋಷ. ಆದರೆ ಬಲೆ ಬಿಚ್ಚಿ ನೋಡಿದರೆ, ಅದೊಂದು ಮೂಟೆ! ಆ ಮೂಟೆಯ ಒಳಗೆ ಬರೀ ಕಲ್ಲುಗಳು! ಬೆಸ್ತನಿಗೆ ತುಂಬ ನಿರಾಸೆಯಾಯಿತು. ಬೇಜಾರಿನಿಂದ ದಂಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡ. ಒಂದೊಂದೇ ಕಲ್ಲನ್ನು ಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದ!

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕತ್ತಲು ಕಳೆಯಿತು. ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ

ಸೂರ್ಯ ಹುಟ್ಟುವ ಸಮಯ ಬಂದಿತು. ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗಾಗಲೇ ಬೆಸ್ತ ಆ ಮೂಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನೂ ಎಸೆದುಬಿಟ್ಟಿದ್ದ. ಈಗ ಪೂರ್ತಿ ಬೆಳಕಾಗಿತ್ತು. ಇನ್ನೇನು ಎಸೆಯಲು ಇದ್ದದ್ದು ಒಂದೇ ಕಲ್ಲು. ನೋಡುತ್ತಾನೆ, ತಾನು ಎಸೆಯುತ್ತಿದ್ದದ್ದು ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನಲ್ಲ, ರತ್ನಗಳನ್ನು! ಅಯ್ಯೋ, ನನ್ನ ದುರದೃಷ್ಟವೇ ಎಂದುಕೊಂಡ. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿದ್ದ ಆ ಒಂದು ರತ್ನವೇ ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೂಪಾಯಿಗಳಷ್ಟು ಬೆಲೆಬಾಳುವಂಥದ್ದು! ಅದನ್ನಾದರೂ ಅವನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದೇ! ಕಲ್ಲುಗಳು ಎಂದು ಕೊಂಡು ಎಸೆದೂ, ಎಸೆದೂ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕಡೆಯದಾಗಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡ ಆ ಅಮೂಲ್ಯರತ್ನವನ್ನೂ ಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ ಬಿಸಾಕಿಬಿಟ್ಟ! ನೋಡಿದಿರಾ ಮಕ್ಕಳೇ! ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸ ವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅದೆಷ್ಟು ಹಾನಿ ಎಂದು!

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುವುದನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಏನನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ

ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿದರೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನ.

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೇನು? ಅದನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು? ಧ್ಯಾನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ. ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುವರು: “ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆಂದರೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು, ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.” ಮುಂದಿನ ಹಂತ ಧಾರಣ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ ಧಾರಣ. ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನ ಉಂಟಾಗುವುದು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೇ ಎಂದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಧ್ಯಾನದ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಜಪ (ಭಗವಂತನ ಹೆಸರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಉಚ್ಚರಿಸುವುದು) - ಇವುಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ವೇದ, ಉಪನಿಷತ್ತು, ಭಗವದ್ಗೀತೆಗಳ ಮಂತ್ರ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ, ‘ಉಪಾಸನೆ’ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

(ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ: ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಉಪಾಯಗಳು - ಆಸಕ್ತಿ)