

ಆ ವೇಷಧಾರಿಯು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ರುದ್ರನೇ ಎಂದು ತಂದೆಯು ತಿಳಿಹೇಳಿದನು. ಇದರಿಂದ ಸಂತಸಗೊಂಡ ನಾಭಾಗನು ಯಾಗಮಂಟಪಕ್ಕೆ ಬಂದು ಭಗವಾನ್ ರುದ್ರನಿಗೆ ಶರಣಾಗತ ನಾಗಿ, ತನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಉದ್ಧರಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿಕೊಂಡನು. ನಾಭಾಗನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆನಂದಗೊಂಡ ರುದ್ರನು ಅವನಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಹರಸಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದೃಶ್ಯನಾದನು.

ಭಕ್ತ ಅಂಬರೀಷ : ನಾಭಾಗನ ಮಗನೇ ಭಕ್ತ ಅಂಬರೀಷ. ಇವನು ಸಪ್ತದ್ವೀಪಗಳನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಧರ್ಮದಿಂದ ರಾಜ್ಯವಾಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಅಕ್ಷಯವಾದ ಐಶ್ವರ್ಯ ಅಧಿಕಾರ ಎಲ್ಲಾ ಇದ್ದರೂ, “ಇವೆಲ್ಲ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ, ಇವು ಕೇವಲ ನೀರಿನ ಮೇಲಿನ ಗುಳ್ಳೆಯಂತೆ” ಎಂದು ಅವನು ಭಾವಿಸಿದ್ದನು. ಯಾವಾಗಲೂ, ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆತನ ಭಕ್ತರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳನ್ನೂ ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಆತನ ಕೈಗಳು ಭಗವಂತನ ಸೇವೆಗಾಗಿಯೇ ಮೀಸಲಾಗಿದ್ದವು; ಕಾಲುಗಳು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಯನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು; ಆತನ ಕಿವಿಗಳು ಭಗವಂತನ ಕೀರ್ತನೆ ಆಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಭಗವಂತನ ಸ್ಮರಣೆಗಾಗಿ ಸದಾ ಸಿದ್ಧವಾಗಿತ್ತು. ತಾನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಕಲ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಭಗವಂತನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನೇ ಅವನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದನು.

ಅಂಬರೀಷನು ಸರಸ್ವತಿ ನದಿ ತೀರದಲ್ಲಿ ಅಶ್ವಮೇಧ ಯಾಗ ಮಾಡಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾಗದ ಹವಿಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು, ಇಂದ್ರಾದಿ ದೇವತೆಗಳು ಕಾತರದಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರಜಾ ವತ್ಸಲನಾದ ಅವನು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಹೃದಯವಂತಿಕೆಗಳಿಂದ ತನ್ನ ಪ್ರಜೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹರಿಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದನು.

ಭಗವಂತನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿ, ಪೂಜಿಸಲು ಅನೇಕ ಆಚರಣೆಗಳು, ವ್ರತಗಳು ಇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾದಶಿ ವ್ರತವು ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಕಾರ್ತಿಕ ಮಾಸದಲ್ಲೊಮ್ಮೆ ಕೊನೆಯ ದ್ವಾದಶಿ ಬಂದಿತು. ಎಂದಿನಂತೆ ಅಂಬರೀಷನು ಮೂರು ದಿವಸಗಳಿರುವಾಗಲೇ ಉಪವಾಸ ವ್ರತ ಆರಂಭಿಸಿದನು. ನಾಲ್ಕನೆಯ ದಿನ ಅರುಣೋದಯಕ್ಕೆ ಎದ್ದು ಮಧುವನಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ ಫಲಪುಷ್ಪಗಳನ್ನು ತಂದು ಶ್ರೀಹರಿಯ ಮೂರ್ತಿಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿಧದಿಂದ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿ ಪೂಜಿಸಿದನು. ನಂತರ ಬಂದ ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು ಸತ್ಕರಿಸಿ ಗೋದಾನ ಮಾಡಿ, ಮೃಷ್ಟಾನ್ನ ಭೋಜನ ಮಾಡಿಸಿದನು. ತಾನು ಇನ್ನೇನು ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ದೂರ್ವಾಸ ಮುನಿಗಳು ಬಂದರು. ಅಂಬರೀಷನು ಅವರಿಗೂ ಸತ್ಕರಿಸಿ ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಆಮಂತ್ರಿಸಿದನು. ಋಷಿಗಳು ಆಹ್ವಾನವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು. ಸ್ನಾನ, ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮುಂತಾದ ನೈಮಿತ್ತಿಕ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ ಯಮುನಾ ನದಿಗೆ ತೆರಳಿದರು.

ದ್ವಾದಶಿಯ ಪ್ರಸಾದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ ಮೀರಿ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದ ದೂರ್ವಾಸ ಮುನಿಗಳು ಬರಲಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭೋಜನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ವ್ರತವು ನಿಷ್ಫಲವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಪಂಡಿತರನ್ನು ಅಂಬರೀಷನು ಕೇಳಿದನು. ಅವರೆಲ್ಲ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಆಧಾರ ತೋರಿಸಿ, ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದ ತುಳಸೀದಳ ಮತ್ತು ಪೂಜೆಯ ತೀರ್ಥದ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ವ್ರತಭಂಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. “ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಋಷಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಭೋಜನ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಂತೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅವರಿಗೂ ಇದರಿಂದ ಗೌರವ ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ” ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು. ಅವರೆಲ್ಲರ ಮಾತಿಗೆ ಮನ್ನಣೆ ನೀಡಿದ ಅಂಬರೀಷನು, ತುಳಸೀತೀರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ದೂರ್ವಾಸರಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಾ ಕುಳಿತನು.

ದೂರ್ವಾಸ ಮುನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪರಿವಾರದೊಂದಿಗೆ ಅಂಬರೀಷನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದರು. ಅವರಿಗೆ ನಡೆದ ವಿಚಾರ ತಿಳಿಯಿತು. ಕೋಪಗೊಂಡ ಅವರು, “ಶ್ರೀಹರಿಯ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಭಕ್ತನೆಂದು ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಮೆರೆಯುತ್ತ ನಮ್ಮನ್ನು ಅವಮಾನಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸು” ಎಂದು ತಮ್ಮ ಜಡೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಅಪ್ಪಳಿಸಿದರು. ಕೂಡಲೇ ಭಯಂಕರವಾದ ಶಕ್ತಿಯೊಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಖಡ್ಗ ಹಿಡಿದು ಅಂಬರೀಷನನ್ನು ಸಂಹರಿಸಲು ಬಂದಿತು. ಅಂಬರೀಷನು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ದೇವರ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿದ್ದನು. ಭಕ್ತ ಅಂಬರೀಷನನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಶ್ರೀಹರಿಯ ಸುದರ್ಶನ ಚಕ್ರವೇ ಅಡ್ಡ ಬಂದು ದೂರ್ವಾಸರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಹರಿಸಿತು; ಅಷ್ಟೂ ಅಲ್ಲದೆ, ಚಕ್ರವು ದೂರ್ವಾಸರತ್ತಲೇ ರಭಸದಿಂದ ನುಗ್ಗಿತು.

ದೂರ್ವಾಸರು ಹೆದರಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಓಡತೊಡಗಿದರು. ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದರೂ, ಅಂತರಿಕ್ಷಕ್ಕೆ ಹಾರಿದರೂ, ಬ್ರಹ್ಮನ ಮೊರೆ ಹೋದರೂ, ರುದ್ರನ ಮೊರೆ ಹೋದರೂ ಅದು ಅವರನ್ನು ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಕಡೆಗೆ ವೈಕುಂಠಕ್ಕೆ ಬಂದು ಅವರು ನಾರಾಯಣನಿಗೆ ಶರಣಾದರು. ಭಗವಂತನು, “ನಾನು ಭಕ್ತರ ಅಧೀನನಾಗಿದ್ದೇನೆ, ನೀನು ನಿನ್ನ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಅಂಬರೀಷ ನನ್ನೇ ಮೊರೆಹೋಗಬೇಕು” ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. ವಿಧಿ ಇಲ್ಲದೆ ದೂರ್ವಾಸ ಮುನಿಗಳು ಅಂಬರೀಷನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ಶರಣಾದರು. ಅಂಬರೀಷನ ವಿನಯದ ನುಡಿ ಸುದರ್ಶನ ಚಕ್ರವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿತು. ಅಂಬರೀಷ ಮಹಾರಾಜನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಗೌರವದಿಂದಲೇ ದೂರ್ವಾಸರನ್ನು ಸತ್ಕರಿಸಿ, ಆದರಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಭೋಜನ ಮಾಡಿಸಿದನು. ದೂರ್ವಾಸರು ಇದರಿಂದ ಸಂತುಷ್ಟರಾಗಿ, “ನಿನಗೆ ಇಹ ಮತ್ತು ಪರಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಸ್ಥಾನ ಸಿಗಲಿ” ಎಂದು ಆಶೀರ್ವದಿಸಿದರು.

ಯಶಸ್ಸಿನ ಮೂರು ಕೀಲಿಕೈಗಳು

ಡಾ. ಡಿ.ಕೆ.ರಾಜೇಂದ್ರ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಸಂದೇಶದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸಿನ ಮೂರು ಕೀಲಿಕೈಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಳವಾಗಿ

ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ಲೇಖಕರು ಕನ್ನಡದ ಹಿರಿಯ ಸಾಹಿತಿಗಳು.



ಯಶಸ್ಸು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ದಕ್ಕುವಂತಹದಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ

ತಕ್ಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಯಾವುದೇ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕಾದರೂ ಅನ್ವಯಿಸುವಂತಹದು. ಶ್ರಮ

ಪಡದೆ ಯಾವ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲೂ ಸಾಧ್ಯ ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧಕನಿಗೆ ಗುರಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಮಾರ್ಗವೂ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣಮಾರ್ಗ ಎನಿಸಿದರೂ ಅದನ್ನು ತಲುಪಲು ನಿಶ್ಚಿತ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಜೀವನ ದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸೂತ್ರಗಳೇ ಯಶಸ್ಸಿನ ಕೀಲಿಕೈಗಳು. ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ಗುರಿಯಿಂದ ವಿಮುಖರಾಗಿ ನಿರಾಶೆ ಹೊಂದುವುದು ಇಂತಹ ಕೀಲಿಕೈಗಳ ಅಲಭ್ಯತೆಯಿಂದ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಯಾವುದೊಂದು ಕೆಲಸವೂ ಕಷ್ಟವಲ್ಲ, ಕಠಿಣವಲ್ಲ. ಅದು ಹಾಗೆನಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಸಿದ್ಧತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಎಷ್ಟೋ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿರಾಶೆ ಹೊಂದುವುದು, ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗುವುದು ಇಂತಹ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಅಂತಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಗೆಲುವಿನ ಮೂರು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ: ಅದೇ **ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ** ಹಾಗೂ **ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರ್ಯ**. ಈ ಮೂರನ್ನು ಜಪವಾಗಿ, ತಪವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಯಾರೇ ಆದರೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ಅವರ ದೃಢವಾದ ನಿಲುವು. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರ ಜೀವನವೇ ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ ನಿದರ್ಶನ. ಒಬ್ಬ ದೊಡ್ಡ ಸಾಧಕರಾಗಿ, ಬೋಧಕರಾಗಿ ವಿಶ್ವದ ಜನಮನವನ್ನು ಗೆದ್ದ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಸಾಧಕ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೂಲಕ ಸಾರುವ ಮೊದಲ ಮಂತ್ರವೆಂದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಎಂದರೇನು? ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಅದನ್ನು ನಿದರ್ಶನಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. “ನೀವು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹೃದಯ, ನಿಮ್ಮ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನೂ ಆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕೊಡಿ” ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ, “ನಾನೊಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಸಾಧು ಮಹಾತ್ಮರನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೆ. ಅವರು ಪೂಜಾವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಶ್ರದ್ಧೆಗಳಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೋ, ಅಷ್ಟೇ ಸಾವಧಾನದಿಂದ ತಮ್ಮ ಅಡುಗೆ

ಮಾಡುವ ಹಿತ್ತಾಳೆ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಫಳಫಳನೆ ಹೊಳೆಯುವ ಚಿನ್ನದಂತೆ ತೊಳೆದಿಡುತ್ತಿದ್ದರು.”

ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮೇಲು, ಕೀಳು ಎಂಬುದು ಯಾವುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಕೊಂಡರೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಷ್ಟು ಅದರಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಲಾಭವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ಸ್ವಾಮೀಜಿ, **‘ಹೆಚ್ಚು ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಞಾನ’** ಎಂದು ಬೋಧಿಸಿದರು. ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗೆ ಇರುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗ ಇದೊಂದೇ ಎಂಬುದು ಅವರ ದೃಢವಾದ ನಿಲುವು. ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಿ ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದನೆಂದರೆ ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ ಗುಟ್ಟು ಏಕಾಗ್ರತೆ. ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಅದನ್ನೇ ಹೀಗೆ ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: **“ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮಿತಿ ಎಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರವಾದಷ್ಟೂ ಅಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುವುದು. ಇದೇ ಅದರ ರಹಸ್ಯ”**.

‘ಮನಸ್ಸು ಮಂಗನಂತೆ’ ಎಂಬುದು ಹಳೆಯ ಮಾತು. ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಹಿಡಿದಿಡುವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಸಾಹಸ. ಅದೇ ಸಾಧನೆ. ಅದು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಅದಕ್ಕಿರುವ ಉಪಾಯಗಳಾದರೂ ಏನು? ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಮೀಜಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ: **ಅಭ್ಯಾಸ, ಆಸಕ್ತಿ, ವೈರಾಗ್ಯ**. ಈ ಮೂರನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮೂಡಿಬರುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಂತೆಯೇ, ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳೂ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಯಾವುದನ್ನು ಪೋಷಿಸು ತ್ತೇವೆಯೋ ಅದು ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಾಸಬಲದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಏನೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ! ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ, ಬುದ್ಧಿ - ಎರಡೂ ಚುರುಕಾಗುತ್ತವೆ. ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಹಾಭಾರತದ ಪ್ರಸಂಗವೊಂದನ್ನು ಉದಾಹರಿಸಬಹುದು: ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಭೀಮಸೇನ ದೀಪದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಗಾಳಿ ಬೀಸಿ 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, ಕತ್ತಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬಾಣ ಬಿಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡ. ಅದರಲ್ಲೂ ನಿಷ್ಠಾತನಾದ.

ಹೀಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಕೂಡ ಅಭ್ಯಾಸದ ಫಲವೇ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ತಾನಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಇರುವ ಎರಡನೆಯ ಉಪಾಯ **ಆಸಕ್ತಿ**. ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ನೆರವಾಗುವಂತೆಯೇ, ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಪೂರಕವೂ ಪ್ರೇರಕವೂ ಆದ ಸಾಧನಗಳು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಲಿಯುವ ಯಾವುದೇ ವಿದ್ಯೆಯು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಸಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರವಾದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: **“ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸೂ ಕೆಲವು ಸಮಯ ಏಕಾಗ್ರವಾಗುವುದು. ನಾವು ಪ್ರೀತಿಸುವ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.”**

ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಯಾವುದೇ ಆದರೂ ಅದು ಕೈಗೊಡುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯೆ ಕೂಡ ಅದರಿಂದ ಹೊರತಲ್ಲ. ಅಧ್ಯಯನದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಸೊಗಸಾಗಿ, ಸರಳವಾಗಿ ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳಿಕೆಗಾಗಿ ಓದುವ ಓದು ನಿಜವಾದ ಓದಲ್ಲ. ನಿಜವಾದ ಓದೆಂದರೆ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಓದುವುದು, ಕಲಿಯುವಾಗ ಹೊಸತನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕೆಂಬ ಆತುರ ಕಾತುರ ಹಂಬಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ಓದುವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ, ಪ್ರೀತಿ, ಸಂತೋಷ ಇದ್ದಾಗ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, **“ನಮಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆಂದು ಯಾವತ್ತೂ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಜ್ಞಾನ ಮನಸ್ಸು ನಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಗಿರುವುದು. ಜಗತ್ತು ಗಳಿಸಿರುವ ಜ್ಞಾನವೆಲ್ಲವೂ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಬಂದುದು. ಜಗತ್ತಿನ ಅನಂತ ಪುಸ್ತಕ ಭಂಡಾರವೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ.”** ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಹೆಕ್ಕಿ ತೆಗೆಯಲು ಏಕಾಗ್ರತೆಯು, ಜ್ಞಾನದ, ಆಸಕ್ತಿ ಶ್ರದ್ಧೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಡೆದ ಘಟನೆಯೊಂದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಿಸಬಹುದು. ಡಾಯ್ನ್ ಎಂಬುವವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕವನಸಂಗ್ರಹದ

ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಡಾಯ್ನ್ ಬಂದು ಅವರನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಿದರು. ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡಲೇ ಇಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾತನಾಡಿಸಿದ ನಂತರ ವಷ್ಟೇ ಅವರ ಗಮನ ಡಾಯ್ನ್‌ನ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಯಿತು. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ, ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ತಮ್ಮ ಮಾತುಕತೆಯಲ್ಲಿ, ಆಗ ತಾನೇ ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಹೇಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. **“ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?”** ಎಂದು ಡಾಯ್ನ್ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: **“ನಾನು ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಕೆಂಡವನ್ನು ಇಟ್ಟರೂ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ತನ್ಮಯತೆಯಿಂದ ಓದುವುದರಿಂದಲೇ ವಿಷಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.”** ಏಕಾಗ್ರತೆಯೇ ನಿಜವಾದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಎಂಬುದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಮೂರನೆಯ ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ **ವೈರಾಗ್ಯ**. ವೈರಾಗ್ಯಕ್ಕೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸಾಧನೆಗೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: **“ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳ ವಶವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ವೈರಾಗ್ಯ. ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಧೀನಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರಬೇಕು. ನಾವೆಂದೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಧೀನಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರ ಬಾರದು. ಇಂಥ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ವೈರಾಗ್ಯವೆಂದು ಹೆಸರು.”**

ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ತ್ಯಾಗಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕಾತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಗಳು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುವಿಷಯಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹರಿದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಇರುವ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಅಂಥವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿರಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು.

ಇನ್ನು ಯಶಸ್ಸಿನ ಎರಡನೆಯ ಮಂತ್ರ **ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ**. **“ಜೀವನವೆಂದರೇನೇ ಸವಾಲುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಯುದ್ಧ.”** ಇದು ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರದೇ ಅವರ ಮಾತು. ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದರೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂತಶಕ್ತಿಯೇ ಎಲ್ಲ ಗೆಲುವಿನ ಮೂಲಸೂತ್ರ. ಯಾರೂ ಎಂದೂ ತಮ್ಮನ್ನು ದುರ್ಬಲರೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. **“ಇದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಸತ್ಯ. ಶಕ್ತಿಯೇ ಜೀವನ, ದುರ್ಬಲತೆಯೇ ಮರಣ. ಶಕ್ತಿಯೇ ಪರಮಾನಂದ, ಅಖಂಡ ಜೀವನ, ಅಮರತ್ವ. ದುರ್ಬಲತೆಯೇ ಅನವರತ ದುಃಖ, ತಳಮಳ. ದುರ್ಬಲತೆಯೇ ಮರಣ.”** ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಯುವಕರು ಮೊದಲು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಸಂಪನ್ನರಾಗಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶ್ರದ್ಧೆ ಹಾಗೂ ದೃಢಸಂಕಲ್ಪ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ದೇಹಶಕ್ತಿಯ ಅರಿವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಗುರಿಸಾಧನೆಗೆ ದಾರಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ.