

ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಮಾರ್ಗ

ಸ್ವಾಮಿ ಮುಕ್ತಿರೂಪಾನಂದ

ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಒಂದು ಗುಣವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಬೌದ್ಧಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದವರು ಈ ಕಲೆಯನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕರಗತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧಕರಿಗೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ಲೇಖಕರು ಸಿಂಗಾಪುರ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಿಷನ್ನಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದರು. ಬಹುಶ್ರುತ ವಿದ್ವಾಂಸರೂ, ಚಿಂತಕರೂ, ಉತ್ತಮ ಲೇಖಕರೂ ಆಗಿರುವ ಪೂಜ್ಯರು ಸದ್ಯ ವಿಶ್ರಾಂತ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಕನಸುಗಳ ವಿಷಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದೆ. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಅನುಭವ ಎಲ್ಲರಿಗಿದೆ. ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಯಾವ ನಿಯಂತ್ರಣವೂ ಇಲ್ಲ. ಅವು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ಕನಸುಗಳೂ ನಮ್ಮ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಮಾತ್ರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ರಾತ್ರಿ ಮಾತ್ರ ಕನಸುಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯ, ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುವಾಗ, ವಿವಿಧ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವಾಗ ಸ್ವಪ್ನ ನೋಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ನಮ್ಮ ಗ್ರಹಿಕೆ. ಈ ಗ್ರಹಿಕೆ ಸತ್ಯವೇ? ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿದಿನದ ಜೀವನವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಇದು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಜವೆಂದು ಅರಿವಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು, ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮರೆತು ತನ್ನ ಕಲ್ಪನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹಿಂದಿನ ನೆನಪುಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನವಾಗಿರು

ವುದು. ರಾತ್ರಿ ನೋಡುವ ಕನಸುಗಳಿಗೂ, ದಿನದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನೋಡುವ ಕನಸುಗಳಿಗೂ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಎಚ್ಚರದ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವ ಸ್ವಪ್ನವನ್ನು ಸ್ವಪ್ನವೆಂದು ಕರೆಯದೆ, ಆಲೋಚಿಸುವುದು, ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಅನ್ಯಮನಸ್ಸು ನಾಗಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹೆಸರು ಬೇರೆಯಾದರೂ ವಿಷಯ, ವಸ್ತು ಒಂದೇ.

ಹಗಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ನಾವು ಪೂರ್ಣ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿದಿನದ ವಿಸ್ಮರಣೆಯ ಘಟನೆಗಳೇ ಸಾಕ್ಷಿ. ಟ್ರೇನಿನಲ್ಲಿ, ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಮರೆತು ಬಂದುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಸೂಜಿ, ಚೂರಿ, ಕತ್ತರಿ, ಪೆನ್ನು, ಸೆಲ್ ಫೋನ್, ಮಹತ್ವದ ಕಾಗದ ಪತ್ರ, ಕೀಲಿಕೈ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಾಗಲಿ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ಎಲ್ಲಿಯೋ ಎಸೆದುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಪುನಃ ಬೇಕಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಹುಡುಕುವುದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಅದು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಸಿಟ್ಟು, ಅಸಮಾಧಾನಗಳಿಂದ ಸಿಡಿಮಿಡಿಯುತ್ತೇವೆ. ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಎರವಲು ತಂದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ವಚನವನ್ನೂ ಪಾಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದೀಪ, ವಾತಾನುಕೂಲ, ಫ್ಯಾನುಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಾಗ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂಬ ಅರಿವೇ ನಮಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡದೆ ಅರ್ಧಮರ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ನಾವು ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಲಾರವು. ಯಾವುದನ್ನೂ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಟ್ಟು ಕೇಳಲಾರವು, ಯಾವುದನ್ನೂ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ನೋಡಲಾರವು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ವರ್ತಮಾನಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಇರುವುದೇ ಅಪರೂಪ. ಅದನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ ನಮ್ಮೆದುರು ಇರುವ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ. ಆದರೂ ನಾವು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, 'ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುತ್ತೇವೆ' ಎಂದು!

ನಾವು ಏಕೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ, ಏಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದೇವೆ, ಏಕೆ ಹೀಗೆ ಅರೆನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವವರಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ? ಇದೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಗ್ರಹ-ನಕ್ಷತ್ರ ದೋಷದಿಂದಲೇ ಅಥವಾ ಇದು ಅನು ವಂಶಿಕ ನ್ಯೂನತೆಯೇ, ಅಥವಾ ಮೆದುಳಿನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯೇ? ನಮ್ಮ

ವಿಮನಸ್ಕತೆಗೆ ಹೊರಗಿನ ಯಾವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕಾರಣವಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಹೊಣೆಯಲ್ಲ. ನಾವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊಣೆಗಾರರು.

ಇದೆಲ್ಲ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ನಮ್ಮಿಂದಲೇ. ನಾವು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಈ ಅರ್ಧ ಎಚ್ಚರ, ಅರ್ಧ ನಿದ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ, ವ್ಯಸನ, ಚಿಂತೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ಅಪಘಾತಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ತಪ್ಪುಗಳಾದಾಗ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಬೈದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ, “ಅಯ್ಯೋ, ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಆಗದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿತ್ತು” ಎಂದು. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಗಳಿಂದ, ವ್ಯಥೆಗಳಿಂದ ನಾವು ಕಲಿತದ್ದು ಕಡಿಮೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ದುಗುಡ, ದುಃಖ, ಚಿಂತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ದುರ್ಬಲತೆ ಮತ್ತು ಚಂಚಲತೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು, ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳ ಹಿಂದೆ ಓಡುವುದು. ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಬರುವ ಯೋಚನೆಗಳ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಅಂತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರವಾಹದ ಸೆಳೆತ ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ, ಅದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ನಿಲ್ಲಲು ಬಿಡದೆ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಮನಸ್ಸು ಅಸ್ಥಿರವೋ, ದುರ್ಬಲವೋ, ಅದು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾರದು, ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾರದು. ನಮ್ಮ ಔದಾಸೀನ್ಯವೇ ಈ ಬಗೆಯ ಚಂಚಲತೆಗೆ ಕಾರಣ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಾವೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನೂ ನಾವು ತೋರದಿರುವುದು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸರಿಯಾದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು, ತರಬೇತನ್ನು ಪಡೆಯದೆ ಇರುವುದು.

ಇದರ ಪರಿಣಾಮ: ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಂಕೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಇರುವುದು. ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಸಿಗದ, ಲಂಗುಲಗಾಮಿಲ್ಲದ ಇಂಥ ಮನಸ್ಸು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ, ಆನಂದಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ? ಬೇರೆ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ವೇಷ ಭೂಷಣಗಳಲ್ಲಿ, ಶರೀರದ ಶೃಂಗಾರದಲ್ಲಿ, ಮನೆಯ ಅಲಂಕಾರದಲ್ಲಿ, ಬಾಹ್ಯ ನಡತೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಆಸ್ಥೆಯನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ: “ನಾವು ಮುಕ್ತರೆಂದು ಹೆಮ್ಮೆಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಮುಕ್ತರೆ! ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕ್ಷಣಕಾಲ ನಿಗ್ರಹಿಸಲಾರೆವು, ಉಳಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೊರೆದು ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಾರೆವು! ಆದರೂ ಸ್ವತಂತ್ರರು ಎಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ! ಒಂದೇ ಒಂದು ಕ್ಷಣಕಾಲವೂ ನಾವು ಇಚ್ಛಿಸಿದಂತೆ ಮಾಡಲಾರೆವು.”

(ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ಸಂಪುಟ ೬, ಪು. ೨೩೯)

ಮನಸ್ಸಿನ ತರಬೇತಿ ಅಷ್ಟು ಮಹತ್ವದ ವಿಷಯವೇ ಎಂಬ ಸಂದೇಹ ಬರಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕಾಲ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದೆಂದು ತೋರಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು: ಅದೊಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಶಾಂತಿ, ಸುಖ, ಸಫಲತೆಗಳು ಅಂಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಅಶಾಂತ, ನಿರಂಕುಶ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಾವು ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾರೆವು. ದುಃಖ, ವ್ಯಸನ, ಅಪಘಾತಗಳು ನಿರಂಕುಶ ಮನಸ್ಸಿನ ಅನಿವಾರ್ಯ ಫಲಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ಜೀವನವಿಡೀ ಅನುಭವಿಸುವ ಇಚ್ಛೆ ಇದ್ದರೆ ನಾವು ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವೆವೋ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬಹುದು. ಅವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಇದ್ದರೆ, ಪರಿವರ್ತನೆಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ, ಇಚ್ಛಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಬರುವಂತಹುದಲ್ಲ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ಯಾವುದೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರಮ, ಪ್ರತಿದಿನದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಹಿಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ಯೋಚಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಮಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಹಳೆಯ ದಾರಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊಸ ದಾರಿಯನ್ನು ತುಳಿಯಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಳೆಯ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯತ್ನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು.

ಸಣ್ಣದಿರಲಿ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡದಿರಲಿ, ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡುವುದೇ ಭಗವಂತನ ಪೂಜೆ. ಗುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಪೂಜೆ ಯಾಂತ್ರಿಕ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಶೇಷತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಭಗವಂತನ ನಿಜವಾದ ಆರಾಧನೆ ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಬೇಕು; ನಮ್ಮ ನಡತೆಯಲ್ಲಿ, ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ, ಯೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳ ಮೂಲಕ ಇದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಬೇಕು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಇದೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ. ಈ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಆಕ್ರಾಂತರಾದ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಾರರು. ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ವಿಷಯದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ, ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ನಿರಂತರ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಇರುವುದು. ವಯಸ್ಸಾದ ಕೆಲವರು ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬಹುದಷ್ಟೆ!



ಅಸ್ಥಿರ ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ನಿತ್ಯದ ಸಾಧಾರಣ ಕೆಲಸವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಆತುರವಿಲ್ಲದೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹನೆ ಪರಿಶ್ರಮಗಳಿಂದ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನ: ನಾವು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ತರುವುದು; ಅನವಶ್ಯಕವಾದ ದೋಷಗಳಿಂದ, ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದಿರಬಹುದು; ನಿರರ್ಥಕವಾಗಿ ವ್ಯಯವಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜಾಗರೂಕನಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಟ್ಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉದಾಹರಣೆ ಬೇರೆ ಸದಸ್ಯರ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಉಪದೇಶಕ್ಕಿಂತ ನಡತೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ. ಚೆದುರಿಹೋದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ಅದರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಲು ಬಿಡದೆ, ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಕಷ್ಟಕರವಲ್ಲದ ಸಾಧನಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡಲು

ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ನಾವು ಶಕ್ತರೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಶಂಕಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಅಥವಾ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯವನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

೧. ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು:

ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ, ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೆ ೨೪ ಗಂಟೆಯೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಎಚ್ಚರದ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗಲಿ, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮೂರ್ಛೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಅನ್ಯಚೈತನ್ಯಕಾರ್ಯ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಅಸ್ತಮಾ, ನೆಗಡಿ,

ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಊತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಉಸಿರಾಟದ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅರಿವು ನಮಗುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲ. ಈ ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಉಸಿರು ಬರುವುದು ಮತ್ತು ಹೊರ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಅವಿಚಲಿತ ಚಿತ್ತದಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾವ ಯೋಚನೆಗಳೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರಬಾರದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಉಸಿರಾಟದ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಒಂದು ಸುಲಭವಾದ ಸಾಧನ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಅನೇಕ ಚಿಂತೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧವಾದ ಮನಸ್ಸು ಕ್ರಮೇಣ ಶಾಂತವಾಗುವುದು. ಚಂಚಲತೆ

ಯಿಂದ, ಅಶಾಂತಿಯಿಂದ ತಳಮಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲು ಇದೊಂದು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದ ಅಸ್ತ್ರ. ಇದನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ಸಹಾಯಕರ. ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದು ಒಂದು ಎಂದು, ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎರಡು ಎಂದು, ಹತ್ತರವರೆಗೆ ಎಣಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಒಂದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ೧೫-೨೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಮಯ ದೊರೆತಾಗಲೆಲ್ಲ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ ವೃದ್ಧಿ ಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುವುದು.

ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಯೋಜನವೆಂದರೆ, ಅದು ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ದೇಗ, ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಸಹ ಕೊಡುವುದು. ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಂತಾಗ, ಕುಳಿತಾಗ, ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಪದ್ಯಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೇ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಒಂದು ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಪ್ರಭಾವಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡರೆ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಸಹ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಬಂದು ಹೋಗುವ ಸಂವೇದನೆಗಳು: ಸಿಟ್ಟು, ಭಯ, ಆತಂಕ, ಸಂತೋಷ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಹ ಅಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿದು ಪಳಗಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣೆದುರಿಗಿರುವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಅಂಕೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಾದುದು.

೨. ಶರೀರವನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸುವುದು: ಉಸಿರಾಟವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಕ್ರಿಯೆಯಾದ್ದರಿಂದ, ಶರೀರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿರಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದು ಕೊಂಡಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುವುದನ್ನು, ಉಸಿರು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ಒಳಸೇರುವುದನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಈ ಅರಿವನ್ನು ವಿಸ್ಮಯಗೊಳಿಸಿ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ನಡೆಯುವುದರ ಮೇಲೆ, ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಕುಳಿತಿರುವುದರ ಮೇಲೆ, ಮಲಗಿರುವಾಗ ಮಲಗಿರುವುದರ ಮೇಲೆ, ಹೀಗೆ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸಿಡಬೇಕು. ಅದು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವೂ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಶರೀರದ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ; ಲಕ್ಷಿಸಿದರೂ ವಿರಳವಾಗಿ ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಶರೀರವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ:

ಅ) ನಾವು ಅರಿವಿಲ್ಲದ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡ ಅನೇಕ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮತ್ತು ಅನುಚಿತವಾದ ಚಟಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಉಗಿಯುವುದು, ಉಗುರು ಕಡಿಯುವುದು, ಮೂಗಿ

ನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಹಾಕುವುದು, ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಇಂತಹ ಎಷ್ಟೋ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಬೇರೆಯವರ ತಿರಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಗೌರವವನ್ನು ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಅ) ಎರಡನೆಯ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನವೆಂದರೆ, ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಅನೇಕ ದುರ್ಘಟನೆಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಮಾದಗಳನ್ನೂ ಇದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ದುರ್ಘಟನೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದಲೇ ಆಗಿದೆ. ಪ್ರಮಾದ ಸಂಭವಿಸಿದ ಮೇಲೆ, 'ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿದ್ದರೆ ಈ ಅನಾಹುತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಾಗಿತ್ತು' ಎಂದು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಪಡುತ್ತೇವೆ. ಇಂಥ ಅನುತಾಪಗಳು ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಜವಾದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ.

ಇ) ಮೂರನೆಯದಾಗಿ, ಶರೀರದ ಅವಲೋಕನದಿಂದ ಅದರ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದುಕೊಂಡು ಶರೀರವನ್ನು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಈ) ಇನ್ನೊಂದು ಲಾಭವೆಂದರೆ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾದ ಮನಸ್ಸು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಯೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

೩. ವರ್ತಮಾನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತಿ: ನಾವು ವರ್ತಮಾನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸದ್ಯದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿರುವುದು ಕಡಿಮೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಉಪಸ್ಥಿತವಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿರದೆ, ಬೇರಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ಕೇಳುತ್ತಿರುವಾಗ, ನೋಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಅಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಯಾವುದೂ ನಮಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಯಾವುದನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವರ್ತಮಾನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಯೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನವಾದ ಮನಸ್ಸು ವಾಸ್ತವತೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅದು ತನ್ನ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ, ಕಲ್ಪನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನವಾಗಿರುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೇ ಅದಕ್ಕಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸದ್ಯದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವರ್ತಮಾನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವುದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಯೋಚನೆಗಳ ಬಲೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ತಾನು ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅಂತಹ ನಿಶ್ಚಲವಾದ ಮನಸ್ಸೇ ಪೂರ್ಣ ಜಾಗೃತ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವುದು. ಸತತವಾಗಿ ಅಪ್ರಯೋಜಕ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮನಸ್ಸು ವೃಥಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆಯಾಸದಿಂದ, ಯಾವುದೇ ಲವಲವಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬಳಲುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಜೀವನ ಅತ್ಯಂತ ನೀರಸ ಮತ್ತು ಯಾಂತ್ರಿಕವೆನಿಸುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಹೊಸತೇನನ್ನೂ ಅವನು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧ ತನ್ನ **ಅನಾಪಾನ ಸತಿ ಸುತ್ತ** ದಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಶದವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸಮಾಧಿಸ್ಥರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಬಾಹ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅವರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಾಗೃದವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ತಮ್ಮೆದುರು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಏಕಾಗ್ರ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಕೆಲಸವನ್ನೂ-ಚಿಕ್ಕದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡದಾಗಲಿ, ಅಸಾಧಾರಣ ಅನನ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ಸಲ ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮತ್ತು ನೋಡಿದ್ದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರ ಔದಾಸೀನ್ಯವನ್ನೂ, ವಿಮನಸ್ಯತೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ಅವರು ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರತಿ ವಸ್ತುವನ್ನೂ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಆಯಾ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಇಡುತ್ತಿದ್ದರು. ರಾತ್ರಿ ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲೂ ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೈಗೆ ಸಿಗುವಂತಿರಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಕೊಡೆಯನ್ನಾಗಲಿ, ಪಾದರಕ್ಷೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮಸಾಲೆಯ ಸಂಚಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಭಕ್ತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ಮರೆತು ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರಂತೆಯೇ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಅನ್ಯಾದೃಶ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧಾರಣ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂಬ ಸಂದೇಹ ಬರುವುದು ಸಹಜ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಅಸ್ತಿಭಾರವೇ ಪೂರ್ಣ ಅರಿವು. ಅದು ಅರೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅರೆ ಸ್ವಪ್ನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲ. ಜಾಗೃತ ಅವಸ್ಥೆಯ ಧ್ಯಾನ. ಧ್ಯಾನವೇ ಪೂರ್ಣ ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿ. ಜಪ, ಧ್ಯಾನಗಳ ಉದ್ದೇಶ ವಿಕಿಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಅಪ್ರಯೋಜಕ ಆಲೋಚನೆಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಡೆದು, ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು. ಇಂಥ ಏಕಾಗ್ರವಾದ ಮನಸ್ಸೇ ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಶಿಷ್ಯರಾದ ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದರು ಆಶ್ರಮದ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಉದಾಸೀನತೆಯಿಂದ, ಅಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೋಡಿ, “ನೀನು ಸರಿಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಿಲ್ಲವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವೂ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿರುತ್ತದೆ” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ, ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳ ಜಪ, ಧ್ಯಾನಗಳ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ವಿಧಾನ ಅಪೂರ್ವವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರತಿ ಯೋಬ್ಬರಿಗೂ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸುಲಿದು, ಅದನ್ನು ತಂದು ತಮಗೆ ತೋರಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾರು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಸುಲಿದಿದ್ದಾನೋ ಅವನಿಗೆ, “ನಿನ್ನ ಧ್ಯಾನ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡು” ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾರು ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಸುಲಿದಿದ್ದಾನೋ ಅವನಿಗೆ, “ನಿನ್ನ ಜಪ, ಧ್ಯಾನ, ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ನೀನು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕು” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಅಳತೆ ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಮುಂದುವರೆದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಮರೆವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ವಿಕಿಪ್ತವಾದದ್ದು. ❀