ಸಾಧಕನಿಗೆ ಗೆಲ್ಲಲು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಮೂಲಮಂತ್ರ

(ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಸಾಧಕರಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಜಾಗೃತಿ)

ವಿವೇಕ ಪ್ರದೀಪ

ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯತ್ತ ಹೊರಳಿಸುವುದು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸವಾಲಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಜೀವನ, ಉಪದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಈ ಸವಾಲನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಲೇಖಕರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬೀದರ್‌ನಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿರುವ ಲೇಖಕರು ಸ್ವಾಮೀಜಿ ವಿಚಾರಧಾರೆಗಳಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ನಾಸ್ತಿ ಬುದ್ಧಿರಯುಕ್ತಸ್ಯ ನಚಾಯುಕ್ತಸ್ಯ ಭಾವನಾ ।
ನ ಚಾಭಾವಯತಃ ಶಾಂತಿರಶಾಂತಸ್ಯ ಕುತಃ ಸುಖಮ್ ॥

(ಹತೋಟಿ ಇಲ್ಲದವನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ; ಹತೋಟಿ ಇಲ್ಲದವನಿಗೆ ಧ್ಯಾನವೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದವನಿಗೆ ಶಾಂತಿಯಿಲ್ಲ; ಶಾಂತಿಯಿಲ್ಲದವನಿಗೆ ಸುಖವೆಲ್ಲಿಯ ಮಾತು?)

ಶ್ರೀಮದ್ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಸಾಂಖ್ಯಯೋಗದ ೬೬ನೇ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮ ನಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಈ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ. ಸಿನಿಮಾ ನೋಡುವಾಗ, ಸಿನಿಮಾ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವಾಗ ಇರುವಂತಹ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಪಾಠ ಕೇಳುವಾಗ, ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದೆಷ್ಟೋ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಎಷ್ಟೇ ಓದಿದರೂ, ಬರೆದರೂ ತಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಮ್ಮ ಅಳಲನ್ನು ತೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಹಾಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲವಿರುವ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂಬ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಮ್ಮೆ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಜೀವನವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಾಗ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದು ತಿಳಿಯುವುದು, ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿಯುವುದು.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ನರೇಂದ್ರನಾಗಿದ್ದಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಆಟಕ್ಕಾಗಿ ದೇವರ ಪೂಜೆ, ಭಜನೆ ಮಾಡಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತರು. ಕುಳಿತ ಹಲವು ಹುಡುಗರು ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದರೂ ಅವರುಗಳ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೆಲ್ಲಾ ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತಲಿನ ವಸ್ತುವಿನ ಕಡೆಗೆ ಹರಿದಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ನರೇಂದ್ರ ಮಾತ್ರ ತನ್ನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರೆತು ಕುಳಿತಿದ್ದ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಹಾವನ್ನು ಕಂಡು ನರೇಂದ್ರನ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ದೂರ ಓಡಿ ನರೇಂದ್ರನಿಗೆ, ''ಓ ನರೇಂದ್ರ, ಹಾವು ಬಂದಿದೆ, ನಿನ್ನ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆ, ಎದ್ದು ಓಡು'' ಎಂದು ಚೀರಿದರೂ ಕೂಡ ನರೇಂದ್ರನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಏನೂ ಕೇಳಿಸದು, ಏನೂ ತಿಳಿಯದು, ಏನೂ ಕಾಣದು. ಏಕೆಂದರೆ ಆತ ತನ್ನ ಅಂತರಂಗಕ್ಕೆ ಇಳಿದುಬಿಟ್ಟಿದ್ದ. ಇದೇ ನಿಜವಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಇದೇ ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಈ ಘಟನೆಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಧಕರು ಇದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಆತನ ಜೊತೆಗಾರರೂ ಸಹ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತರು. (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಧಕರು ಸಹ ತಮ್ಮ ಹಲವಾರು ಜೊತೆಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು.) ನರೇಂದ್ರನ ಜೊತೆಗಾರರು ಆಟಕ್ಕಾಗಿ ದೇವರ ಮೂರ್ತಿ, ಪೂಜೆ, ಭಜನೆ ಎಂಬ ಅಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರು. (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪುಸ್ತಕ, ಪೆನ್ನು ಎಂಬ ಅಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.) ಎಲ್ಲರೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನರೇಂದ್ರನೊಬ್ಬನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದವರು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದರೂ ಅವರ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇದ್ದ ವಸ್ತುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹರಿದಾಡುತ್ತಿತ್ತು.

(ಇಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುಗಳು ಪಾಠಮಾಡುವಾಗ ಹಲವಾರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರೂ ಸಹ ಅವರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಊಟ, ಸಿನಿಮಾ, ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಚಾರಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹರಿದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.)

ಆದರೆ ನರೇಂದ್ರನೊಬ್ಬ ಮಾತ್ರ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಮರೆತು ತಾನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಿದ್ದ ಅಂತರಂಗದೊಳಗೆ ಮಗ್ನನಾಗಿ ಕುಳಿತ. (ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನರೇಂದ್ರನಂತಹ ಒಬ್ಬರೋ ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರೋ ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಆಲೋಚನೆ, ಕೆಟ್ಟವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ತಮ್ಮ ಓದಿನ ಕಡೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಗ್ನರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಗುರುಗಳು ಹೇಳಿದ ವಿಚಾರಗಳ ಕಡೆಗೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿರುತ್ತದೆ.) ಇದೇ ನಿಜವಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆ. ಇದೇ ನಿಜವಾದ ಸಾಧನೆ. ಇಂತಹವರೇ ನರೇಂದ್ರನಂತಹ ಸಾಧಕರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಘಟನೆಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಎಷ್ಟಿತ್ತೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮೀರತ್‌ನ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಗ್ರಂಥಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸರ್ ಜಾನ್ ಕೆಲಬೆಕ್ ಎಂಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬರೆದಿರುವ ಬೃಹತ್ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಎರವಲು ಪಡೆದು, ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಓದಿ ಮುಗಿಸಿ ಅದನ್ನು ವಾಪಸ್ಸು ಕೊಡಲು ಹೋದಾಗ ಆ ಲೈಬ್ರೆರಿಯನ್ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ ''ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇದನ್ನು ಓದಿರುವಿರೋ ಅಥವಾ ಒಳಗಿನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಕೊಡುತ್ತಿರುವಿರೋ'' ಎಂದು. ಆಗ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಉತ್ತರ ಹೀಗಿತ್ತು, ''ಆ ಪುಸ್ತಕದ ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನಾದರೂ ಕೇಳಿ. ಅದು ಯಾವ ಪುಟದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ವಿಷಯವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ'' ಎಂದು. ಆತನಿಗೆ ಇವರ ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಬಾರದೆ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಆ ಪುಸ್ತಕದ ವಾಕ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಾ ಆ ಲೈಬ್ರೆರಿಯನ್‌ರ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದರು. ಇದಲ್ಲವೇ ನಿಜವಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆ?

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾರದಾಶ್ರಮ, ಪೊನ್ನಂಪೇಟೆ - 571216, ಕೊಡಗು ಜಿಲ್ಲೆ

Phone : 08274-298244, 249555; Email: srksevaponnampet@gmail.com
Website: www.rkmponnampet.org

ವಸಂತ ವಿಹಾರ

(ಬೇಸಿಗೆ ರಜದಲ್ಲಿ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನಾ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ)

22.4.2018 ರಿಂದ 29.4.2018

ಪ್ರಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರೇ,

ಪೊನ್ನಂಪೇಟೆಯ ಆಶ್ರಮದ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಭವ್ಯವಾದ ವಿಶ್ವಭಾವೈಕ್ಯ ಮಂದಿರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ದೇವಾಲಯವನ್ನು ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಹಲವಾರು ಸೇವಾಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಮವು ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. 11 ರಿಂದ 15 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ **'ವಸಂತ ವಿಹಾರ'** ಎಂಬ ಬೇಸಿಗೆ ಶಿಬಿರವನ್ನು **22.4.2018 ರಿಂದ 29.4.2018** ರ ವರೆಗೆ ನಡೆಸಲಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಶಿಬಿರವು ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ಬರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರದ ಕೆಲವು ಆವಾಸಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತಂಗುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಲಿದ್ದೇವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ, ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸನಾತನ ಧರ್ಮದ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಆಶಯದಂತೆ ಅವರನ್ನು ಯೋಗ್ಯ, ಉಪಯುಕ್ತ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುವುದೇ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ.

ಶಿಬಿರ ಶುಲ್ಕ : ವಸತಿ ರಹಿತ : ರೂ.400/- ; ವಸತಿ ಸಹಿತ : ರೂ.800/- ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ : 20.4.2018

1) 11ರಿಂದ 15 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ. 2) ಖಾಲಿ ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು, ವಯಸ್ಸು, ತರಗತಿ, ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ, ಲ್ಯಾಂಡ್ ಫೋನ್ ಮತ್ತು ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ನಂಬರುಗಳನ್ನು ಬರೆದು, ಡಿ.ಡಿ. ಮೂಲಕ ಹಣವನ್ನು ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿರಿ.
RTGSಗಾಗಿ ಬ್ಯಾಂಕ್ ವಿವರಗಳು: Sri Ramakrishna Sharadashrama, Ponnampet. SB. A/c.no.520101041841472. IFSC Code : CORP0000032 (ಹಾಗೂ, ಪತ್ರ ಅಥವಾ ಇಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ.)

ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಶುಭಾಶಯಗಳೊಂದಿಗೆ,

ಭಗವತ್ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮವ
ಸ್ವಾಮಿ ಬೋಧಸ್ವರೂಪಾನಂದ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು