

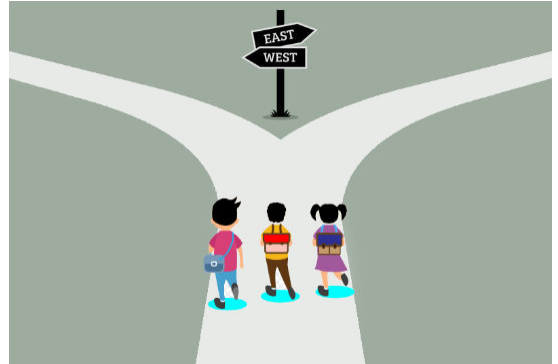
ಅಧ್ಯಯನ ವಿಧಾನ

ಸಾಮಿ ಧರ್ಮವ್ರತಾನಂದ

ಪ್ರೀತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ,

ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯವು ಜೀವನದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಘಟ್ಟ. ಇದು ಅತಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಹಂತ. ತಮ್ಮದೇ ಆದ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಯವಿದು. ಅಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಅನುಭವದ ಉಪಯೋಗವನ್ನೂ ಕೂಡ ಪಡೆದುಕೊಂಡು, ಉತ್ತಮವಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯ ಬೇಕಾದ ಸಮಯ. ಈಗ ನಾವು ನಿಮಗೆ ಹೇಳಬೇಕಾದ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಒಂದು ಅಂಶವಿದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಇಲ್ಲಿಯ ವರೆಗೆ ನಮಗೆ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಮೊದಲು ಪಾಠವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಅರ್ಥಮಾಡಿಸಿ, ನಂತರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾವು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಜೀವನವು ಮೊದಲು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೀಡಿ, ನಮ್ಮಿಂದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಪಡೆದು ನಂತರ ಪಾಠ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವಾಯಿತೆಂದು ಭಾವಿಸುವೆ. ಅಲ್ಲವೇ? ಹೌದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಮೊದಲು ಬರುವುದು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೇ ಹೊರತು ಪಾಠಗಳಲ್ಲ. ಹಲವಾರು ಸರಿ-ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಅಥವಾ ಆ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತತ್ಕ್ಷಣವೇ ತಿದ್ದಿಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಛಲವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಹಾದಿಗಳು ಬಂದು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಸರಿಯಾದದ್ದು, ಯಶಸ್ಸನ್ನು ನೀಡುವಂತಹದ್ದು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದು ಯಾವುದು ಎಂಬುದು ಒಂದು, ಮತ್ತೊಂದು ಅದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾದದ್ದು. ಅಂದರೆ ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆನಂದ ನೀಡುವಂತಹದು, ಇಷ್ಟವಾಗುವಂತಹದು ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾದದ್ದು. ಆದರೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ದುಃಖವನ್ನು ನೀಡುವಂತದ್ದು. ಇದನ್ನು ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಕಥೆಯ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ.



ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ತನ್ನ ಊರಿನಿಂದ ದೂರದ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ. ಹಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಡೆ ಆತನಿಗೆ ಒಂದು ಮರ, ಮರದ ಒಂದು ಕಡೆ ದೊಡ್ಡ ರಸ್ತೆ ರಾಜಮಾರ್ಗ, ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಕಲ್ಲು ಮುಳ್ಳಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಚಿಕ್ಕ ಕಾಲುದಾರಿ ಕಂಡು ಬಂತು. ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಒಬ್ಬ ದೈವೀ ಪುರುಷ ಕುಳಿತಿದ್ದ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆ ದೈವೀ ಪುರುಷನನ್ನು ತಾನು ಯಾವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದು ಕೇಳಿದ. ಆಗ ಆತ ಹೇಳಿದ ನಿನಗೆ ಬೇಕಾದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಹಾದಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಹೋಗು ಎಂದು. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸುಂದರವೂ, ಸುಲಭವೂ ಆದ ರಾಜ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಹೊರಟ. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಉಚಿತ. ಊಟ, ವಸತಿ, ಮೇಳ, ಸುಖವಾದ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಕೊರತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಆನಂದದಿಂದ ಬಹುದೂರ ಸಾಗಿದ ಮೇಲೆ ಆತನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಒಂದು ಫಲಕ ಕಾಣಿಸಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಬರೆದಿತ್ತು, 'ನರಕಕ್ಕೆ ದಾರಿ'. ತಕ್ಷಣವೇ ಆತನ ಕೈಕಾಲು ನಡುಗಿ ಲಾರಂಭಿಸಿತು, ಮೈ ಬೆವರಿತು, ಹೃದಯ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಲಾರಂಭಿಸಿತು. ತಕ್ಷಣವೇ ಬಹಳ ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟು, ಹಿಂತಿರುಗಿ ಓಡಿ ಬಂದು ಆ ದೈವೀ ಪುರುಷನನ್ನು ಕೇಳಿದ: "ಅಲ್ಲಾ ಈ ಸುಂದರವಾದ ರಾಜಮಾರ್ಗ ನರಕಕ್ಕೆ ಎಂದು ಬರೆದಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಕಲ್ಲುಮುಳ್ಳಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಾಲು ದಾರಿ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ?" ಆಗ ಆ ದೈವೀ ಪುರುಷ ಹೇಳಿದ, "ಮಗು, ಮನುಷ್ಯ ಸದಾ ಸುಖವನ್ನು ಬಯಸುವವ. ಆತ ಸದಾ ಸುಂದರ, ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ.

ಮೊದಲು ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೂ ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನ ಸಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಸ್ತೆ ವಿಶಾಲ, ಸುಂದರವಾಗಿ ಇರ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಸುಖವನ್ನು ಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ದಾರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಗುರಿ ತಲುಪಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹವರು ಕೇವಲ ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ದಾರಿ ಚಿಕ್ಕದಿದೆ. ಅವರು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಜರು” ಎಂದು.

ಹೀಗೆಯೇ ನಾವು ಇಂದು ಎರಡು ರಸ್ತೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಾಪಸ್ಸು ಬರುವುದು ಬಹಳ ಕಠಿಣ ಅಥವಾ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಈಗಲೇ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದಿ ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ, ಅಥವಾ ‘ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನ, ಇಲ್ಲಿ ಮಜಾ ಮಾಡೋಣ, ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಓದಿದರೆ ಸಾಕು’ ಎಂದು ಸಮಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳೋಣವೇ ಎಂದು ಮೊದಲೇ ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನೀವು ಮೊದಲನೆಯದನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ತಯಾರಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ವರ್ಷದ ಆದಿಯಲ್ಲೇ ಓದು, ಬರಹ ಮತ್ತು ಗುರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ. ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಟೈಮ್ ಟೇಬಲ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಂತೆ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಿ. ಕೆಲವು ದಿನದ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಂತರದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಆಗಿ ನಾವು ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಗಮನಕೊಡಬೇಕಾದ ಹಲವು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಹೇಗೆ, ಎಲ್ಲಿ, ಯಾವಾಗ ಓದುವುದು, ಎಂಬುದು ಒಂದು. ಬರವಣಿಗೆ ಎರಡನೆಯದು. ಮೂರನೆಯದು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುದು - ಸಮಯ. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೊಂದು ದಾಗಿ ನೋಡುತ್ತ ಹೋಗೋಣ.

ಮೊದಲಿಗೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸೋಲಿಗೆ ಕಾರಣವಾದವನು ಒಬ್ಬನಿದ್ದಾನೆ. ಆತ ನಮ್ಮ ಮಿತ್ರನಾದರೆ ನಮಗೆ ಯಶಸ್ಸನ್ನು, ಶತ್ರುನಾದರೆ ಸೋಲನ್ನು ತರುತ್ತಾನೆ. ಈತನನ್ನು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರೂ ಕೂಡ ನಾವೇ. ಆತ ಯಾರು ಗೊತ್ತೆ? ಅದು ನಾವೇ. ಅಂದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೇ. ಒಬ್ಬ ಸೇವಕನಂತೆ ಇರ ಬೇಕಾದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅದು ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಅದು ಹೇಗೆ ಬೇಕೋ ಹಾಗೆ ಬಿಟ್ಟು, ಇಂದು ನಾವು ಅದರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಗುಲಾಮರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಅದು ಆಡಿಸಿದಂತೆ ಆಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ

ನಮ್ಮ ಮೊದಲ ಕೆಲಸ ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಕೈಗೆ ತಂದುಕೊಂಡು, ನಾವು ಹೇಳಿದಂತೆ, ಕೇಳುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೇರಬಹುದು. ಇದು ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಕೆಲಸವಾದರೂ ಅದು ಸಾಧ್ಯ.

ಅದು ಹೇಗೆ?

ಹೇಗೆಂದರೆ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವಶಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ತಿಳಿದಿರಬಹುದು. ತಿಳಿಯದವರಿಗೆ ಸುಲಭವಾದ ರೀತಿಯ ಒಂದು ವಿಧಾನ ಹೀಗಿದೆ: ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಸುಮಾರು ೧೦ರಿಂದ ೧೫ ನಿಮಿಷ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೂ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಯಿತು. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವೂ, ಶಾಂತವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಓದಿದ್ದನ್ನು, ಬರೆದಿದ್ದನ್ನೂ, ಕೇಳಿದ್ದನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಖ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ. ❖

Statement about ownership and other particulars about Viveka Prabha (according to Form IV Rule 8, circulated by Registrar of Newspapers for India)

1. Place of Publication : Mysore 570 020
2. Periodicity of Publication : Monthly
3. Printer's Name : Swami Muktidananda
Nationality : Indian
Address : Adhyaksha,
Sri Ramakrishna
Ashrama, Yadavagiri,
Mysore 570 020
4. Publisher's Name : Swami Muktidananda
Nationality : Indian
Address : Adhyaksha,
Sri Ramakrishna
Ashrama, Yadavagiri,
Mysore 570 020
5. Editor's Name : Swami Jnanayogananda
Nationality : Indian
Address : Sri Ramakrishna Ashrama
Yadavagiri
Mysore 570 020
6. Name & Addresses of the individuals who own the newspaper and partners or share-holders holding more than 1% of the capital : Adhyaksha,
Sri Ramakrishna
Ashrama, Yadavagiri
Mysore 570 020

I, Swami Muktidananda, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

sd.

Swami Muktidananda
Signature of the publisher

01.03.2021