

ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸುಂದರ ಜಗತ್ತಿನ ನಿರ್ಮಾಣದತ್ತ ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ



ಮಾನವನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದುಕು ಆರಂಭವಾದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಅವನ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಒಡಗೂಡಿದೆ. ಇದು ಒಂದು ಆಳವಾದ ವಿಜ್ಞಾನ. ಮಾನವನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು ಕೂಡ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಯೋಗ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಗ್ಯಾಲಕ್ಸಿಗಳು, ವಿಶ್ವಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಗಾನದಿಯಲ್ಲಿನ ಮರಳಿನ ಕಣಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಒಂದು ನಿರ್ಮಲ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ಒಳ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮಾರ್ಪಾಡು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ ಸೂತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ “ಏಕಾಗ್ರತೆ”. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದು ಹೃದಯದ ಬಳಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಚಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯತ್ನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಯಾವ ಕೆಲಸವೇ ಇರಲಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ದುಗುಡ ದುಮ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಮರೆತು, ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಉಸಿರಿನ ಅನುಸರಣೆಯನ್ನು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ವಿಶ್ವಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಥೀಟಾ ಅಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಲನವಾಗಿ ಚುರುಕುತನ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತೆರನಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಮೊದಲು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಇಷ್ಟಪಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಮನಸ್ಸು

ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನ ನಡುವೆ ದ್ವಂದ್ವಗಳಿರಬಾರದು. ಬಾಹ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಧಾರಗಳಾಗಲಿ ತಪ್ಪಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸುಪ್ತ, ಒಳ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಅಚಲ ಹಾಗೂ ನಿಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸುಪ್ತವಾಗಿ ಪುಟದೇಳುವ ಭಾವನೆ, ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿಮಿತ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದರ ಪ್ರಕಾರ ‘ಯೋಗ ಸಾಧನೆ

ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ, ಶಾಂತಿ, ತಾಳ್ಮೆ ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟುಹಿಡಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು’. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಅಸೂಯೆ, ಹೋರಾಟ, ದ್ವೇಷ, ವಿರೋಧ, ವೈರ-ಸಾಧನ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಒಬ್ಬನಲ್ಲಿರುವ ಅಹಂಕಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಪದರಗಳು ಮಾಯವಾಗಬೇಕು. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಮೊದಲು ಚಾರಿತ್ರವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಕರ್ತವ್ಯ. ಶ್ರದ್ಧೆ, ಸಹನೆ, ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ ಜಯ ಸಾಧಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಮೂರು ಸಾಧನಗಳು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಒಲಿಯುತ್ತಾಳೆ.

ಸೌಂದರ್ಯದ ಆರಾಧನೆ, ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ, ಪ್ರಕೃತಿ, ಮಾನವೀಯತೆ, ವೈವಿದ್ಯತೆ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಯುತವಾದ ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವುದನ್ನು ಯೋಗ-ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಯಾವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯೋರ್ವ ತನ್ನೊಳಗೆ ಮೌಲ್ಯಯುತ ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಸೌಂದರ್ಯದ ಆರಾಧನೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾನೋ ಅಂದಿನಿಂದ ಆತನೊಳಗಿನ ದಿವ್ಯ ಪ್ರಕಾಶಯುತ ಸೂರ್ಯ ರಶ್ಮಿ ಆತನ ದೇಹದೊಳಗೆ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಲೂ ತನ್ನ ಪ್ರಕಾಶತೆಯನ್ನು ಬೆಳಗಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀವ ರಾಶಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಮಾನವ ಇಂತಹ ಎತ್ತರದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರುವುದು ಆತ ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾತೆಗೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಅತ್ಯನ್ನತ ಸೇವೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಚರ-ಅಚರಗಳಿಗೂ ಸೂರ್ಯನ ಶಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಅವಶ್ಯಕವೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ಸುಂದರ ಜಗತ್ತಿನ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ, ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಮೌಲ್ಯಯುತ ನಿಗೂಡ ಅಂತಃಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವಲೋಕಿಸುವುದು ಪ್ರಸ್ತುತ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರಾದ ನಾವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಮೆಟ್ಟಿಲು.

ಕ್ಷಣ-ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಹರುಷ, ಹುರುಪು, ಉತ್ಸಾಹ ಅನುಭವಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶೇಕಡಾ ನೂರರಷ್ಟು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದು ಯೋಗದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಸಮುದ್ರದ ನೀರು ಉಪ್ಪಾದರೂ ಅದು ಆವಿಯಾಗಿ ಹೋಗಿ ಮಳೆಯಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಸಿಹಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ತೆರನಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ನಿಶ್ಚಲ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬದುಕು ಹಸನಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳಷ್ಟು ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

- ಡಾ. ಮಮತಾ ಹೆಗ್ಡೆ

hegde2004mamatha@gmail.com