



ನಂತರ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗವನ್ನು ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಾಗ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮುಂಮೆದುಳು ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮನಸ್ಸಿನ ತುಡಿತದ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅದು ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ನಿಧಾನವಾದ ಉಸಿರಾಟ ಮಿದುಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಕ್ರಿಯೆ- ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತರಲು ತಂಬಾ ಸಹಕಾರಿ. ಇದೇ ತತ್ವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆಯೇ ಧ್ಯಾನ- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ರೂಪಿತವಾಗಿದೆ.

ಸೀಮಿತ ದಾಸ್ತಾನು

ನಮ್ಮ ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣ ಶಕ್ತಿಯ ದಾಸ್ತಾನು ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬೇಡಿ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣ ಪಾಲಿಸುವವರು ಸಂಜೆಯಾದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ವಿಧಿಕಾರಿಯ ದುರ್ನಡತೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡವನಿಗೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಕೂಗಾಡಬಾರದು ಎನ್ನುವ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಲವು ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿತ ತಪ್ಪಬಹುದು. ಬಹಳ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ ಕುಡಿತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದವನಿಗೆ ದೇಹ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಿಸಿ ಇತರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಇಚ್ಛೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. (ವಿಥ್‌ಡ್ರಾವಲ್ ಸಿಂಫ್ಟಮ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಇದಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಕಾರಣಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ.) ಗಟ್ಟಿ ನಿರ್ಧಾರ

ಮಾಡಿ ಸಿಗರೇಟ್ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಹಲವರು ಗುಟ್ಟಾದ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಸೋಲುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ನಮಗೆ ಇರುವ ನಿಯಂತ್ರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ ಇದೆ ಎನ್ನಿಸಿದರೆ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಎನ್ನಿಸುವ ಒಂದೆರಡು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಬೇಕು; ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

ಸೀಮಿತ ದಾಸ್ತಾನು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮನ್ನು ತಪ್ಪುದಾರಿಗೆ ಎಳೆಯಬಹುದು. ವಯೋವೃದ್ಧರೊಬ್ಬರು ಆಪ್ತಸಲಹೆಗೆ ಬಂದಾಗ ತಮಗೆ ಎರಡು ಕಿಮೀಗಳಿಗಿಂತ ದೂರ ನಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ನಾನು ಕೇಳಿದೆ, ನೀವು ಎರಡು ಕಿಮೀ ನಡೆದು ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ಹುಚ್ಚುನಾಯಿಯೊಂದು ಕಚ್ಚಲು ಬಂದರೆ ನನಗೆ ಮುಂದೆ ನಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಅಲ್ಲೇ ಕುಳಿತಿರುತ್ತೀರಾ? ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಟತನವಿದ್ದರೂ ಅದರ ಹಿಂದಿನ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಅವರು ಮನಸಾರೆ ನಕ್ಕರು.

ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಬಹಳ ಕಂಜಾಸಿ. ಅದು ಒಂದು ಮಟ್ಟದ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದಾಸ್ತಾನಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಅದರ ನಾವು ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ದಾಸ್ತಾನನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿರುವ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು. ನನಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಿಸಿದಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಅರಿವು ನಿಮಗಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಂತ ಅನುಭವವೊಂದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.