



International Journal of **Kannada** Research

www.kannadajournal.com

ISSN: 2454-5813

IJKR 2024; 10(4): 80-83

© 2024 IJKR

www.kannadajournal.com

Received: 05-08-2024

Accepted: 10-09-2024

ಡಾ. ಎಂ ಚಿಕ್ಕಣ್ಣ

ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು

ಕನ್ನಡ ಭಾಷಾ ವಿಭಾಗ

ಎಸ್.ಡಿ.ಯು.ಐ.ಎಂ

ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ, ಕರ್ನಾಟಕ,

ಭಾರತ

ಮನಸ್ಸುಗಳು ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ಒಂದು ನೋಟ

ಡಾ. ಎಂ ಚಿಕ್ಕಣ್ಣ

ಪೀಠಿಕೆ

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ನಿಷೇಧ ಹೇರಿದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅದುಮಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಷ್ಟೂ ಪುಟಿದೇಳುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗೆ ಸಿಹಿ ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂದು ನಿಷೇಧಿಸಿದಷ್ಟೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಕೆಟ್ಟದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬುದಾಗಿ ಎಷ್ಟೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೂ ಮನಸ್ಸು ಅದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು, ಮನಸ್ಸಿನ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಅದು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಒಂದೋ ಭೂತಕಾಲದೊಡನೆ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯದೊಡನೆ ಓಲಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕಳೆದು ಹೋದುದಕ್ಕೆ ದುಃಖಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸಲೇಬಾರದು. ವಿವೇಕಿಗಳು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾರೆ. ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಚಿಂತೆ ಇರಲಾರದು. ನಾವು ಏನೇ ಸುಖ-ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಾದರೂ ಅದು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳೆಲ್ಲ ಭೂತ-ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಿಪ್ತವಾಗಿ ಸಾಕ್ಷಿಯಂತೆ ನೋಡುವಾಗ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುತ್ತೇವೆ. ನಿನ್ನೆ ಬರಿಯ ಸ್ವಪ್ನ, ನಾಳೆ ಕೇವಲ ಕಲ್ಪನೆ, ಇಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಾಳಿದರೆ ಪ್ರತಿ ನಿನ್ನೆಯೂ ಸುಸ್ವಪ್ನವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ನಾಳೆಯೂ ಭರವಸೆಯ ಕಲ್ಪನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸು ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಭೂತ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಿಂದಾಚೆಗೆ ಬರಬೇಕಾಗುವುದು. ಆಗ ಅದು ಮನಸ್ಸಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸಾಧಕರೆಲ್ಲರೂ ಹೇಳಿದರು: 'ಈ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದಾಟಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೀರಿ ಬೆಳೆಯಿರಿ. ಅಮನಸ್ಕರಾಗಿ, ಆಗಲೇ ಸತ್ಯದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಆಗುವುದು' ಎನ್ನಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೂ ಏರಬಹುದು; ಬಲಿಷ್ಠ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸರಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ ಅಸಾಧಾರಣ ಶಕ್ತಿ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇದೆ. ಬಲಿಷ್ಠ ಮನಸ್ಸೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ. ಮನೋಬಲವೇ ಸುಖ, ಸರ್ವಸ್ವ ಅದೇ ಜೀವನ, ಅದೇ ಅಮರತ್ವ. ಮನೋದೌರ್ಬಲ್ಯವೇ ದುಃಖ, ರೋಗ ಹಾಗೂ ಮೃತ್ಯು. ನಾವು ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರಬೇಕು. ಬಲಿಷ್ಠ ಮನಸ್ಸೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಕಟದಿಂದ ಪಾರುಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಕೆಲವೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು ಒಮ್ಮೆ ಶಿಷ್ಯನೊಬ್ಬ ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನನನ್ನು ಕೇಳಿದ: ಭಗವಾನ್, ಕೆಲವರು ಸಂಪತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದರೂ ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಅವನತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅವರಿಗಿಂತಲೂ ಯಶಸ್ವಿಗಳಾಗುವರಲ್ಲ, ಇದು ಹೇಗೆ? ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವೆಂಬಂತೆ ವಿರಾಟನಗರದ ರಾಜ ಸುಕೇತಿಯ ಹತ್ತಿರವಿದ್ದ ಲೋಹ ಶೃಂಗವೆಂಬ ಆನೆಯ ಕಥೆಯನ್ನು ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದನು. ರಾಜನು ಆ ಪರಾಕ್ರಮಿ ಆನೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಅನೇಕ ಯುದ್ಧಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದಿದ್ದನು. ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ ಆನೆ ಮುದಿಯಾಯಿತು. ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಅದು ಕಡೆಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಒಮ್ಮೆ ಅದು ಕೆರೆಯ ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿತು. ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ ವಿಫಲವಾದವು.

ಅದು ನಿಶ್ಚಲವಾಯಿತು. ಆಗ ಚತುರ ಸೈನಿಕನೊಬ್ಬ ಉಪಾಯವೊಂದನ್ನು ಮಾಡಿದ. ಜೋರಾಗಿ ರಣವಾದ್ಯ ಬಾರಿಸಿದ. ಆ ಶಬ್ದ ಕಿವಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಲೋಹ ಶೃಂಗ ತನ್ನೆಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಒಂದುಗೂಡಿಸಿ ಆವೇಶ ಬಂದಂತೆ ಎದ್ದು ಸೈನಿಕರತ್ತ ಓಡತೊಡಗಿತು ಮನೋಬಲವೇ ಹಿರಿದಾದುದು. ಅದು ದೃಢವಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಕಾರ್ಯವೂ ಅಸಂಭವವಲ್ಲ. ನೆಪೋಲಿಯನ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು

Corresponding Author:

ಡಾ. ಎಂ ಚಿಕ್ಕಣ್ಣ

ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು

ಕನ್ನಡ ಭಾಷಾ ವಿಭಾಗ

ಎಸ್.ಡಿ.ಯು.ಐ.ಎಂ

ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ, ಕರ್ನಾಟಕ,

ಭಾರತ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಯಸುವ ಎಲ್ಲವೂ ಇತ್ತು. ಕೀರ್ತಿ ಇತ್ತು, ಅಧಿಕಾರ ಇತ್ತು, ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ ಇತ್ತು. ಅಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಆತ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದುದೇನು ಗೊತ್ತೇ? ನನ್ನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷದ ದಿನಗಳನ್ನೇ ಕಾಣದವನು ನಾನು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಹೆಲೆನ್ ಕೆಲರ್ ಕುರುಡಿಯಾಗಿದ್ದಳು, ಕಿವುಡಿಯಾಗಿದ್ದಳು, ಆದರೂ ಬದುಕೆಂಬುದು ಎಷ್ಟು ಸುಂದರ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಳು ಆಕೆ! ಈ ಗಂಭೀರವಾದ ಸಂಗತಿಗಳು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿವೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುವೆವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಯೋಚನೆಯಂತೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕು. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ದುರ್ಬಲರೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ದುರ್ಬಲರೇ ಆಗುತ್ತೇವೆ.

ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಬಲಿಷ್ಠರೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ಬಲಿಷ್ಠರೇ ಆಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅಪವಿತ್ರರೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ಅಪವಿತ್ರರೇ ಆಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಪವಿತ್ರರೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ಪವಿತ್ರರೇ ಆಗುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಅನುಭವ ಜನ್ಯ ಸತ್ಯ. ಇದು ನಮಗೇನನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ದುರ್ಬಲರೆಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಬದಲಾಗಿ ನಾವು ಶಕ್ತರು, ಸರ್ವಶಕ್ತರು ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಆಶಾವಾದದ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ.ಒಂದು ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಾದರೆ: ನಗರವೊಂದರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮಂತ ದಂಪತಿ ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಅಪಾರವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ 15 ದಿನಗಳ ಮುಂಚೆ ಅವರ ವಾಹನ ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾಯಿತು. ಗಂಡನಿಗೆ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಾದವು. ಆದರೆ ಹೆಂಡತಿಯ ತಲೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೆಟ್ಟಾಯಿತು. ಅವಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು.

ಹೆಂಡತಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದರೂ, ಆಕೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿತ್ತು. ವೈದ್ಯರು ಗಂಡನ ಹತ್ತಿರ 'ನಾವು ಕೊಡಬಹುದಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಆಕೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿದೆ. ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆಕೆ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಇನ್ನು 3-4 ದಿನ ಬದುಕುಳಿಯಬಹುದು' ಎಂದುಬಿಟ್ಟರು. ಗಂಡನಿಗೆ ಬಹಳ ದುಃಖವಾಯಿತು. ಆತ ಹೆಂಡತಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಬಿಕ್ಕಿ-ಬಿಕ್ಕಿ ಅಳುತ್ತಾ, 'ಎಷ್ಟೋ ಜನ್ಮಗಳ ಪುಣ್ಯದಿಂದಾಗಿ ನೀನು ನನಗೆ ಹೆಂಡತಿಯಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದೀಯೆ! ಇನ್ನು 15 ದಿನಕ್ಕೆ ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬ, ನಿನಗೇನು ಉಡುಗೊರೆ ಬೇಕು? ಕೇಳು, ತಂದುಕೊಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ. ತಾನು ಸಾವಿನಂಚಿನಲ್ಲಿದ್ದೇನೆಂಬುದು ಆಕೆಗೂ ಗೊತ್ತಾಗಿತ್ತು. ಆಕೆಯೂ ಅಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ನೋವಿನಲ್ಲೂ ನಸು ನಕ್ಕು, 'ನೀವೂ ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಗಂಡನೇ ಆಗಿದ್ದೀರಿ. ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ನೀವು ನನಗೆ ಉಡುಗೊರೆ ಕೊಡುವ ಮಾತು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಡಿ. ನಾನು ನಿಮಗಾಗಿ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಹೇಳಿ' ಎಂದು ಮೆಲುದನಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಳು. ಗಂಡನಿಗೆ ಏನನಿಸಿತೋ ಏನೋ, ಆತ ಎದ್ದು ವಾರ್ಡಿನ ಗೋಡೆಯ ಕನ್ನಡಿಯ ಮೇಲೆ ಹೆಂಡತಿಯ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಸಿ, 'ಪ್ರಿಯೆ, ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ನೀನು ಮನೆಗೆ ಬಂದು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಇದೇ ನಾನು ಬಯಸುವ ಉಡುಗೊರೆ' ಎಂದು ಬರೆದ. ಕನ್ನಡಿಯ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿದ್ದನ್ನು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದಿದ ಹೆಂಡತಿಯ ಮುಖ ಅರಳಿತು. ಆಕೆ 'ನಾನು ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಮನೆಗೆ ಖಂಡಿತ ಬರಬೇಕೆಂದು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದಳು. ಅಲ್ಲಿದ್ದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ, ನರ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ 3-4 ದಿನ ಬದುಕಬಹುದಾದ ಆಕೆ, ಖಂಡಿತ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕೇಳಿ ಕರುಳು ಕಿವುಚಿದಂತಾಯಿತು. ಮುಂದೆ ನಡೆದದ್ದೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಪವಾಡ. ಆ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಆಕೆಯ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಾ ಹೋಯಿತು.

ಹಬ್ಬದ ಮುನ್ನಾದಿನ ಆಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಗಂಡ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹಬ್ಬವನ್ನಾಚರಿಸಿದಳು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ 'ಇದೊಂದು ವಿಸ್ಮಯ! ಔಷಧಿ-ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿರುವುದು ಆಕೆ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವ!' ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡರು. ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲೂ ಅದೇ ಸುದ್ದಿ.

ಹಬ್ಬ ಮುಗಿದ ಹಲವಾರು ವಾರಗಳ ಅನಂತರ ಗಂಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದು ವೈದ್ಯರಿಗೆ, 'ಆ ಕನ್ನಡಿ ಪವಾಡ ಮಾಡಿ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸಿದೆ. ನಾನು ಆ ಕನ್ನಡಿ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಎಷ್ಟು ಹಣವಾದರೂ ಸರಿ, ನನಗೆ ಅದನ್ನು ಕೊಡಿ' ಎಂದಾಗ, ವೈದ್ಯರು 'ಇಲ್ಲ, ಆ ಕನ್ನಡಿಯನ್ನು ನಾವು ಕೊಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುವ ಬದುಕುಳಿವ ಸಂದೇಹವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಿಗಳು ಆ ಕನ್ನಡಿಯಿರುವ ವಾರ್ಡನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಕನ್ನಡಿಗಿ ಬಹಳ ಬೇಡಿಕೆ ಇದೆ' ಎಂದರಂತೆ. ಒಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸು, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸು, ಒಬ್ಬರ ಆಲೋಚನೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಆಲೋಚನೆ, ಒಬ್ಬರ ಭಾವನೆಗಳು, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಭಾವನೆಗಳು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿವೆ.

ಮನಸ್ಸೆಂಬುದು ವಿಚಾರಗಳ ಸಂಗ್ರಹ. ಅದು ಬೇಕಾದ್ದನ್ನು ಬೇಡವಾದ್ದನ್ನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೋಲು-ನೋವುಗಳನ್ನು, ಅಪಮಾನ-ಅವಮಾನಗಳನ್ನು ಅದು ಚೋಪಾನವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಂದರ್ಭ ಬಂದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತೀಕಾರ ತೀರಿಸಬೇಕೆಂದು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ದ್ವೇಷದ, ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಯಾದಾಗ ಮನುಷ್ಯ ದುಃಖಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಗೆಲುವು-ನಲಿವುಗಳ ಅನುಭವದ ಸಂಗ್ರಹ ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬೇಕಾದರೆ, ಶಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಈ ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಅಹಂಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಆಗಾಗ ಚುಚ್ಚುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ನಾವು ದುಃಖಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ, ಕ್ರೋಧಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅದು ದ್ವೇಷಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕಾಮವಾಗಲಿ, ಕ್ರೋಧವಾಗಲಿ ಮೊದಲು ಉದಯಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ. ಮಾನವನು ಮೊದಲು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ತದನಂತರ ಶಾರೀರಿಕ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಶರೀರ ನಿರ್ದೋಷಿ, ಮನಸ್ಸೇ ಅಪರಾಧಿ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಬೇಸರ, ಭಯ, ಕೋಪ, ಅಸಹ್ಯ - ಇವೆಲ್ಲ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ? ಅವು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೋ, ಕಾಲಲ್ಲೋ, ಕಿರುಬೆರಳಲ್ಲೋ, ಉಸಿರಲ್ಲೋ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ! ಹಾಗೆಂದರೆ 'ಭಾವನೆ' ಎನ್ನುವುದು ಏನು? ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ! ತುಟಿಯನ್ನೂ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನೂ ಅಲುಗಾಡಿಸದೆ ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹರಿಯಬಿಟ್ಟರೆ ಭಾವನೆಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಪದಗಳು, ಮಾತುಗಳು ಇಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮಿಂದ ಚಿಂತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಬೆಳಕು ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು-ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಕಲಾವಿದರು, ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಸಂಗೀತ ಮೂಡಿಸುವ ಗಾಯಕರು ಮೊದಲಾದವರ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ನಾವು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧವಾಗಿ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಐಚಿಟಿಂಣಚಿರುಟಿಂ ಎನ್ನುವ ಒಂದೇ ಪದದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಒಳ್ಳೆಯದೋ ಕೆಟ್ಟದ್ದೋ, ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಏಟಿಗೆ ಅದುಮಿ ಬಿಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಓಡಲು ಬಿಡಿ. ಈ ಚಿಂತನೆಯ

ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎಂಥ ಮಾತುಗಳು ಮನದಾಳದಿಂದ ಏಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೇ ನೀವು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ರೀತಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಭೂತ ರೀತಿಯೂ ಹೀಗೆಯೇ. ಇದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಒಂದು ರೆಡಿಮೇಡ್ ಉಪಾಯ ಕೈಗೆಟುಕುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುವ ಸ್ವದೋಷಾ ರೋಪಣೆ-ಬೇಸರಗಳು ನೆಗೆಟಿವ್ ಆಲೋಚನೆಯ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವಂಥವು.

ಬದುಕಿನ ಸೋಲು, ಬೇಸರ, ಅಲಸ್ಯ, ಅಪನಂಬಿಕೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಕದ ತಟ್ಟುವಾಗಲೆಲ್ಲ, ಇದನ್ನು ಅದುಮಲು, 'ನಾನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೇ ಹುಟ್ಟಿದವನು, ನಾನು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೇ ಹುಟ್ಟಿದವನು...' ಎಂದು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಾವೇ ನಂಬಿಕೆ- ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬಿತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆಗಾಗ ಬಯಸಿದ ಫಲ ಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ, ಈ 'ಪಾಸಿಟಿವ್ ಥಿಂಕಿಂಗ್' ಎಷ್ಟೋ ಸಮಯ ನಮ್ಮ ಕೈಹಿಡಿಯಲಾರದು. ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳೆಲ್ಲದ್ದಾಗ ರಾಮಾ, ರಾಮಾ ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ - ಎಂದು ಕೆಲ ಹಿರಿಯರು ಬುದ್ಧಿಮಾತು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ಪಾಸಿಟಿವ್ ಥಿಂಕಿಂಗ್' ಎನ್ನುವುದು ಸುಮಾರಾಗಿ ಈ ಆಲೋಚನೆಯ ಮೂಸೆಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ್ದು! ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಟೊಳ್ಳುತನ - ವಿದ್ವಾಂಸ, ಅದನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದೈವದ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಫಲಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ, ಅದೇ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಾಳೆನಾಡಿದ್ದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ತಲೆಯೆತ್ತಬಹುದಲ್ಲ? ಆಗಲೂ ದೇವರನ್ನು ಜಪಿಸಿಕೊಂಡೇ ಇದನ್ನು ಅದುಮಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯೆ ?

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ದುರ್ನಾತ, ಮನೆಯ ಮೂಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಈ ಇಲಿಯೊಂದು ಸತ್ತುಬಿದ್ದಿದೆ. ಅದು ಮನೆಯ ಯಾವ ಸಂದಿಗೊಂದಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಈ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹುಡುಕಿ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಹೊರಗೆಸೆಯುವಷ್ಟು ತಾಳ್ಮೆ ನಮಗಿಲ್ಲ! ಆದರೆ, - ದುರ್ನಾತವನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಊದಿನಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಬೇಕಾದರೆ ಹಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲಹೊತ್ತಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ದುರ್ನಾತವನ್ನು ಈ ಗಂಧದ ಹೊಗೆ ಮುಚ್ಚಬಹುದು. ಆದರೆ ಬತ್ತಿ ಹೊತ್ತಿ ಉರಿದ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತಿಗೆಲ್ಲ ದುರ್ನಾತ ಇನ್ನೂ ಸಹಿಸಲಾಗದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹೊಡೆಯಬಹುದು! ನೀವು ತುಂಬಾ ದುಃಖದಲ್ಲಿದ್ದೀರೆಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. 'ಅಯ್ಯಯ್ಯೋ, ನಾನು ಪಡ್ಡಿಯೇ ದುಃಖದ ಸುತ್ತಲೇ ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ಹರೀತಿದ್ದಲ್ಲ', ಎಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅನ್ನಿಸಿ ಬಿಟ್ಟು, 'ಪಾಸಿಟಿವ್ ಥಿಂಕಿಂಗ್' ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, 'ನಂಗೇನಾಗಿಲ್ಲ, ನಾನು ಸಂತೋಷವಾಗೇ ಇದ್ದೀನಿ', ಅಂದುಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟರೂ, ಸರಿಯಾದ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ನಿಮಗೆ ತೋಚದೆ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೋರಾಟವೇ ಉದ್ಭವವಾಗಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಒಂದಿಷ್ಟು ಬದಿಗೆ ಸರಿಸಿ ದೂರ ನಿಂತು ಗಮನಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿ ನೋಡಬಹುದು.

'ಇದು ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆ' - 'ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆ' ಎನ್ನುವಂತೆ ಚಿಂತನೆಗಳಿಗೆ ಲೇಬಲ್ ಅಂಟಿಸದೆ, ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತನೆಗಳಿಂದಲೇ ಬೇಸರಗೊಳ್ಳದೆ, ಸಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿನೋಡಿ. ದುಃಖ ಭರಿತ ಚಿಂತನೆಯೂ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳ ಚಿಂತನೆಯೂ, ಅಥವಾ ಸಂತಸ ಭರಿತ ಚಿಂತನೆಯೂ.... ಹೀಗೆಲ್ಲ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ನೀವೇ ನಿಂತು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ 'ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ' ನಡೆಯುತ್ತದೆ! ಇಂಥದೊಂದು ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದರೆ, ದುಃಖವೂ ಒಂದೇ, ಸಂತೋಷವೂ ಒಂದೇ ! ಸಂತೋಷ ಹೇಗೊಂದು ಅನುಭವವೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ದುಃಖವೂ

ಒಂದು ಅನುಭವ! ಆದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ-ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಸಂತೋಷವೂ ಶೋಕವೆನಿಸಿಬಿಡಬಹುದು. ಸಂತೋಷ ಹೇಗೆ ಒಂದು ಸವಿಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ದುಃಖವೆನ್ನುವುದೂ ಒಂದು ಸವಿಯೆ ! ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಒಂದಿಷ್ಟು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿ ಇರಬಹುದು! ನಾನು ಚಿಕ್ಕವನಾಗಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ತಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಆಸೆಪಟ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಅತಿ ಕಹಿಯಾದ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೇಗಿವರು ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಸ್ವಾರಸ್ಯವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಆಗಲ್ಲ ನನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ. ಆದರೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಸಿಹಿ ಎನ್ನುವುದು ಹೇಗೆ ಒಂದು ರುಚಿಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಕಹಿ ಎನ್ನುವುದೂ ಒಂದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಗ್ಗುವ ರುಚಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡೆ.

ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 'ಸಿಹಿಯೊಂದೇ ರುಚಿ. ಕಹಿ, ಸಪ್ಪೆ, ಹುಳಿಗಳೆಲ್ಲ ರುಚಿಯೇ ಅಲ್ಲ' ಎಂದು ನಮಗೆ ನಾವೇ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿಕೊಂಡು, ಚಿಂತನೆಯ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಉಳಿದ ರುಚಿಗಳಿಗೆ ಆಸ್ವದಕೊಡದೆ ಹೇಗೆ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತೇವೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಈ ವಿಷಯ ಕೂಡ. ಸಂತೋಷ ಎನ್ನುವುದು ಮಾತ್ರ ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆ, ಉಳಿದದ್ದೆಲ್ಲ ಬೇಸರ ಬರಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳು ಎಂದುಕೊಂಡು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಅನೇಕ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಬಾಗಿಲನ್ನೇ ತೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ! ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಸೆರೆಯಾಳಾಗದೆ ದೂರನಿಂತ ಚಿಂತನೆಯನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ತಾನಾಗಿಯೇ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ನೆಮ್ಮದಿ ಸ್ಥಿತಿ ತಲಪುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಅಡ್ಡಗೋಡೆಗಳು ಉರುಳುವುವು! ಸತ್ಯದ ಅರಿವಾಗುವುದು! ಬದುಕು ಸುಂದರವಾಗಿ, ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಒಂದು ಮನೋಹರ ಹೂವಿನಂತೆ ಮೌನವಾಗಿ, ಸೊಗಸಾಗಿ ಅರಳಬಲ್ಲದು! ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದನ್ನು ನೋಡುವುದಾದರೆ: ಪಕ್ಷಪಾತ ತೋರುವ ಮೇಲಧಿಕಾರಿ, ಪಡೆದ ಹಣವನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿಸದ ಸಾಲಗಾರ, ಮರ್ಯಾದೆ ಕೊಡದೆ ಮಾತನಾಡುವ ಹೆಂಡತಿ ಅಥವಾ ಗಂಡ ಮೊದಲಾದವರನ್ನು ಸಂಧಿಸಿದಾಗ, "ಛೂ ಇಂಥ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ತಿದ್ದುವುದೇ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ..." ಎಂದು Repetitive Mind ನಿಂದ ಚಿಂತಿಸಿದರೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಸಿಗಲಾರದು. ಇವರುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಗೆ ದಾರಿಗೆ ತರಬೇಕು ಎಂದು ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ತಿಳಿಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಚಿಂತಿಸಲು ನಮಗೆ ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿ ತುಂಬಾ ಬೇಕು.

ಮುಖ್ಯ ವೈರಿಯೇ ಈ Repetitive Mind. ಯಾವ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನೂ ಹೊಸದಾದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ಅಡ್ಡವಾಗಿ ನಿಂತಿರುವುದೇ ಈ "ಗಾಣದ ಎತ್ತು" ಎಂಬ ಚಿಂತನೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವ ಯಾವುದೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ನಾವು ಮಾಡಿದರೂ ನಮಗೆ ಬೋರಾಗುವುದಿಲ್ಲ! ಆದರೆ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮಾಡಬಹುದಾದಂಥ ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳಿದ್ದರೂ ಅವನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ!

"ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿಸುವ ಒಂದು ವಿಷಯ ವಿದ್ವರ, ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಕಾಲವನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಾರದು.

ಸ್ವಾರ್ಥವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವವರು ಕೆಲವರಾದರೆ; ವಿಚಾರ ಮಾಡದೆ, ಸಾರಾಸಾರ ವಿವೇಕವಿಲ್ಲದೆ ಅವರ ಬಲೆಗೆ ಬೀಳುವವರು ಹಲವರು. ಆ ಕೆಲವರನ್ನು ಖಂಡಿಸುವುದೂ ಈ ಹಲವರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುವುದೂ ದಾಸರು ಕೈಗೊಂಡ ಕೆಲಸ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಇದರೊಂದಿಗೆ, ದಿಟವಾದ ಧರ್ಮ ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನೂ ಅವರು ತೋರಿಸಲೆತ್ತಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮನವ ತೋರಿಸಬೇಕು, ನಿಚ್ಚಾ ದಿನ ದಿನದಿ ಮಾಡುವ ಪಾಪಪುಣ್ಯವ ವೆಚ್ಚಾ ತನುವ ಖಂಡಿಸಿ ಒಮ್ಮೆ

ಮಾಣೋ, ನಿನ್ನ ಮನವ ದಂಡಿಸಿ ಪರಮಾತ್ಮನು ಕಾಣೋ ಕೊನೆಗೆ ನಿನ್ನೊಳಗೆ ನೀ ಜಾಣೋ, ಮುಕ್ತಿ ನಿನಗೆ ದೂರಿಲ್ಲವು ಒಂದೇ ಗೇಣೋ ಇತ್ಯಾದಿ... ಆಚಾರಕ್ಕಿಂದಲೂ ವಿಚಾರ ಮುಖ್ಯ; ಕುರುಡು ಶ್ರದ್ಧೆಗಿಂತಲೂ ಸಾಧನೆ ಮುಖ್ಯ, ಬಹಿರಂಗ ವಾದ ಪೂಜೆ - ಪುರಸ್ಕಾರಗಳಿಗಿಂತ ಅಂತರಂಗ ಭಕ್ತಿ ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರು ವಿವರಿಸಿದರು.

"ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ನೋಡೋ ಹರಿಯ, ಒಳ ಗಣ್ಣಿನಿಂದಲಿ ನೋಡೋ ಮೂಜಗದ ದೊರೆಯ"

ಮನಸ್ಸು ತಿಳಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ದೃಢವಾಗಿರಬೇಕು. "ಮನವೆ ಗಂಗೆ ಮನವೆ ಮಣಿ ಕರ್ಣಿಕೆಯು" ಹೃದಯ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. "ಕಲ್ಪಾಗಿರಬೇಕು ಕಠಿಣ ಭವವೆಂಬ ತೊರೆಯೊಳಗೆ, ಬಿಲ್ಲಾಗಿರಬೇಕು ಬಲ್ಲವರೊಳಗೆ, ಬೆಲ್ಲವಾಗಿರಬೇಕು ಬಂಧು ಜನರೊಳಗೆ".

ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ವೇದ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ದೇಹವೂ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ನಿರ್ಮಲ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸುಲಭ. ಅದು ಕೇವಲ ಆಚರಿಸುವವರ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೆ! ಇಲ್ಲಿ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುವುದು ಭಾವನೆಗೆ ಅಷ್ಟೆ ಇಂತಹಾ ಶುದ್ಧ-ಅಶುದ್ಧದ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಚಾರ ಬಹಳಷ್ಟಿದೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಡಿಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು, ಮೈಲಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಅದನ್ನು ಮೀರಿ ಮಾಡಿದರೆ ಪಾಪ ಪ್ರಜ್ಞೆ ನೋಡುವವರಿಗೂ ಆಕ್ಷೋಶ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಡಿ-ಹುಡಿ, ಶುದ್ಧ-ಅಶುದ್ಧ ಎಂಬ ಮಾತುಗಳು. ವಿಚಾರವಂತರ ವಿಚಾರಧಾರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೇನು ಇಲ್ಲ. ಬೇಕಾದ್ದು ಪೂಜೆ ಮಾಡುವವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಿ. ಅದೊಂದು ಶುದ್ಧಿಯಾದರೆ ದೇವರಿಗೆ ಯಾರು ಏನು ಕೊಟ್ಟರೂ ಒಂದೇ; ಬಿಟ್ಟರೂ ಒಂದೇ. ಇಂತಹಾ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗೆ ಒತ್ತುಕೊಟ್ಟಾಗ ವಿಚಾರವಂತಿಕೆ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾವಾವೇಶಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರಿಂದ ವಿಚಾರವಂತರೇ ಛೇದನಗೊಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ದೇವರ ಪೂಜೆ ನಿಷಿದ್ಧ ಎಂದು ವೇದದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೂ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ದೇವರನ್ನು ನೆನೆಯುವ ಅಧಿಕಾರ, ಶಕ್ತಿ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದೆ. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಋಷಿಯಾಗಿರಲು ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋದ ಕಾಲದ ಯಾವ ಚಿಹ್ನೆಗಳೂ ಮೂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವೇದನೆ ತರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಸಂತೋಷದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೇಳುತ್ತ ಸಂತೋಷ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ನಾವೂ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೆ ಇರುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೋವನ್ನೆಬ್ಬಿಸುವ ನೆನಪಿನ ಚಿಲುಮೆಗಳು ಬತ್ತಿಹೋಗುತ್ತವೆ, ಒಂದೇ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಕಳೆದುಹೋದ ಕಾಲ ನಮಗೆ ಪಾಠವಾಗಿರಬೇಕೇ ಹೊರತು ಭಾರವಾಗಬಾರದು.

"ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾರು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಜಗತ್ತನ್ನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಮಾತಿನಂತೆ"

ಮನಸ್ಸು ಅಲೆದಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ, ಒಂದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಜಪಾನ್, ಜರ್ಮನಿ, ಚೀನಾ, ಚಂದ್ರಲೋಕ, ಮಂಗಳ ಗ್ರಹಕ್ಕೂ ಹೋಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯ ಎಂದರೆ ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ, ದೈವ ಚಿಂತನೆ, ಭಗವಂತನನ್ನೆ ಹಂಬಲಿಸಿದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಲೌಕಿಕ ಹಂಬಲಗಳು, ಅಲೆದಾಟಗಳು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಉಪಸಂಹಾರ:

ತನುವಿನ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ "ವ್ಯಾಯಾಮ" ಮನದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ "ಧ್ಯಾನ" ಮತ್ತು ಧನದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ "ದಾನ", ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗಗಳು ನನ್ನ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲ. ಬೇಕೆನಿಸಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದು "ಯಶಸ್ಸು" ಪಡೆದಷ್ಟನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸಿದರೆ ಅದು "ಆನಂದ" ಇರುವುದರಲ್ಲೇ ಸುಖವಿದ್ದರೆ ಅದು "ನಮ್ಮದಿ" ಇರುವುದೆಲ್ಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದು "ಸಂತೃಪ್ತಿ", ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಮ್ಮ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದರೆ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ದಮನಿಸುವ, ಬದಲಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸುವ ಕೆಟ್ಟದು, ಒಳ್ಳೆಯದು ಎರಡನ್ನೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆ-ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಿರ್ಲಿಪ್ತರಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು ಯಾವುದರ ಪರವಾಗಿಯೂ ಇರಬಾರದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಒಂದಾಗಬಾರದು. ಮನಸ್ಸು ನಾವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಶರೀರವೇ ನಾವಲ್ಲ ಅಂದಾಗ ಅದರ ಭಾಗವಾದ ಈ ಮನಸ್ಸಾದರೂ ನಾವಾಗುವುದು ಹೇಗೆ? ಸದಾ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಬದುಕಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಧ್ವಂಸಗಳನ್ನು ದಾಟಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು.

ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು

1. ಚಿರಂಜೀವಿ; ಮನಸ್ಸೇ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಪ್ಲೀಸ್; ರಾಷ್ಟ್ರೋತ್ಥಾನ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು
2. ಡಿ.ಎನ್ ಶಂಕರ ಭಟ್; ಭಾಷೆಯ ಬಗೆಗೆ ನೀವೇನು ಬಲ್ಲಿರಿ?; ಭಾಷಾ ಪ್ರಕಾಶನ ಮೈಸೂರು
3. ಜೆ.ಎನ್ ಶ್ಯಾಮರಾವ್; ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಭಾಷೆ ನಡೆದು ಬಂದ ದಾರಿ; ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು
4. ಮಧುಕರ ಎಕ್ಕುಂಡಿ; ಪುರಂದರದಾಸ - ಕೀರ್ತನ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ, ಬೆಂಗಳೂರು
5. ಡಾ. ಸಿ. ಬಿ ಹೊನ್ನುಸಿದ್ದಾರ್ಥ; ಜಿ.ಎಸ್ ಶಿವರುದ್ರಪ್ಪನವರ ಸಮಗ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅವಲೋಕನ; ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು
6. ಎಚ್. ವೈ ಶಾರದಾಪ್ರಸಾದ್; ಎಲ್ಲ ಬಲ್ಲವರಿಲ್ಲ; ಅಭಿನವ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂಗಳೂರು
7. ಡಾ.ಜಿ ರಾಮಕೃಷ್ಣ; ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಧರ್ಮ; ಪ್ರಸಾರಂಗ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ
8. ಗಿರಿಮನೆ ಶಾಮರಾವ್; ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ ವಿಚಾರ; ಗಿರಿಮನೆ ಪ್ರಕಾಶನ, ಸಕಲೇಶಪುರ

ಅಂತರ್ಜಾಲ ತಾಣಗಳು

1. www.books.google.co.in.
2. www.chitraloka.com
3. www.currentbooks.com
4. <http://cn.wikipedia.org>
5. www.deconhereld.com
6. www.ebooksgo.org
7. www.justbooksclc.com
8. www.kanaja.in
9. www.prajavani.net
10. www.kannada.oneindia.com
11. www.varthabharathi.in
12. www.asianetnews.com