ಸ್ವ-ನಿಯಂತ್ರಣ

ಇತಿಹಾಸವು ದಾಖಲಿಸಿರುವ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಮೊದಲ ಸಾಲಿಗೆ ಸೇರಿದವನು. ವಿಶ್ವ ವಿಜೇತ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶ ಅವನದಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಬಲ ರಾಜರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸೋಲಿಸಿದ ನಂತರವೂ ಆತ ಸುಖಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ! ತನಗಿನ್ನು ಜಯಿಸಲು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲವಲ್ಲಾ ಎಂಬುದೇ ಆತನ ವ್ಯಥೆಗೆ ಕಾರಣ. ಆತನ ಆಪ್ತ ಗೆಳೆಯನೊಬ್ಬ ಆತನ ದುಗುಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿದು, ಸುಮ್ಮನೆ ನಕ್ಕುಬಿಟ್ಟ. ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ತನ್ನ ಗೆಳೆಯನಿಂದ ಇಂಥ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿರಲಿಲ್ಲ.

ಗೆಳೆಯ ಹೇಳಿದ: 'ನೀನೊಬ್ಬ ಮಹಾದಡ್ಡ. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ವೀರರನ್ನೂ ಸೋಲಿಸಿದ್ದೇನೆ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀಯ. ಆದರೆ ನೀನು ಜಯಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಇನ್ನೊಬ್ಬಾತ ಇದ್ದಾನೆಂಬುದು ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲ' 'ಯಾರಾತ? ಹೇಳು, ನೋಡೋಣ' ಎಂದು ಕೇಳಿದ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್. ಆಗ ಸ್ನೇಹಿತನೆಂದ: 'ಆತ ಬೇರಾರೂ ಅಲ್ಲ; ಸ್ವತಃ ನೀನೇ. ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನು ಜಯಿಸದ ಹೊರತು ನೀನು ಅಜೇಯನಾಗಲಾರೆ.'

ಈ ಘಟನೆ ನಡೆಯಿತೋ, ಇಲ್ಲವೋ–ತಿಳಿಯದು. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನಾದವನು ನಿರಂತರ ಹೋರಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಬಹು ಪ್ರಬಲ ಎದುರಾಳಿಯೆಂದರೆ ಸ್ವತಃ ಅವನೇ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಇಲ್ಲಿದೆ. ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಹೋರಾಡುವುದೆಂದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕಠಿಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಅದೇ ಸ್ವ–ನಿಯಂತ್ರಣ. ಮೂಲತಃ ಮನೋದೇಹಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳ ಗುಲಾಮ; ಮೈ ಮನಗಳ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಣಿ. ದೇಹವನ್ನು ಸುಖವಾಗಿರಿಸಲು ಮನಸ್ಸು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹವೋ–ಮನಸ್ಸನ್ನು ಲಗಾಮಿಲ್ಲದ ಕುದುರೆಯಂತೆ ಹಲವು ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಮೊಗೆ ಮೊಗೆದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ ಚರ್ಮ– ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಯುಕ್ತಾ ಯುಕ್ತ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಹುಚ್ಚೆದ್ದು ಕುಣಿಯಲು ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವತಃ ಅವಿವೇಕಿಯಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ದೇಹಗಳ ಕರ್ಷಣದಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನಲ್ಲಿನ ಸಾಕ್ಷೀಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಕುರುಡಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸು ದೇಹಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೇ, ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಧೀರನ ಲಕ್ಷಣ. 'ವಿಕಾರಹೇತೌ ಸತಿ ವಿಕ್ರಿಯಂತೇ ಏಷಾಂ ನ ಚೇತಾಂಸಿ ಸ ಏವ ಧೀರಾಃ' (ವಿಕಾರಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಿದ್ದೂ ಯಾರ ಮನಸ್ಸು ವಿಕೃತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಆತನೇ ಧೀರ) ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಮಹಾಕವಿ ಕಾಳಿದಾಸ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು 'ಸಂಯಮ' ಎಂದು ಕರೆದರು. ಸಂಯಮವೆಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಅವಕ್ಕೆ ನಿರ್ವಹಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಬದುಕು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಆಸ್ವಾದನೀಯವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಲೇಬೇಕು. ಅವು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡರೆ, ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನವೇ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳ ತುಡಿತ, ಬಯಕೆಗಳಿಗೆ ಮಿತಿ ಔಚಿತ್ಯಗಳ ಗಡಿ ಹಾಕಿ, ಅವು ಅದನ್ನು ಮೀರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸಂಯಮ ಅಥವಾ ಸ್ವ–ನಿಯಂತ್ರಣ. ನೋಡಬಾರದ್ದನ್ನು ನೋಡಬೇಕೆನ್ನುವ, ಕೇಳಬಾರದ್ದನ್ನು ಕೇಳಬೇಕೆನ್ನುವ, ಅಭಕ್ಷ್ಯವಾದುದನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ– ಇಂಥ ಎಲ್ಲ ಚಾಪಲ್ಯಗಳೂ ಮಿತಿ, ಔಚಿತ್ಯಗಳ ಎಲ್ಲೆಯನ್ನು ಅತಿಕ್ರಮಿಸಿದಂತೆ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕೆನ್ನುವ 'ತೃಷ್ಣೆ'ಯೂ ಇದೇ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದುದು. ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಇಂಥ ಅತಿರೇಕಗಳಿಂದ ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು ಸ್ವ–ನಿಯಂತ್ರಣದ ಉದ್ದೇಶ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಗಾಂಧೀಜಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆಂಬುದಕ್ಕೆ 'ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯ ಸಂಯಮ' ಎಂಬ ವ್ಯಾಪಕ ಅರ್ಥ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲೂ ಬೆಳಕೊಂದನ್ನು ಭಗವಂತ ಇರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅದು ಮಂಕಾಗದಂತೆ, ಆರಿಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಶುಚಿಯಾದ ಚಿಂತನೆಯ ತೈಲ ಹಾಕುತ್ತಾ, ಬತ್ತಿ ಕರಿಗಟ್ಟದಂತೆ ಸಂಯಮದ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಒಳಗೆ ಬೆಳಗುವ ದೀಪ ನಿರಂತರ ಬೆಳಕು ಬೀರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

■ ವೈನತೇಯ

ಮಾತೇ ಮುತ್ತು

★ ಸಾವು ಭಯಂಕರವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಭಯಂಕರವಾಗಿರುವುದು ಸಾಯುವ ರೀತಿ.

–ಹೆನ್ರಿ ಫೀಲ್ಡಿಂಗ್

★ ಸದ್ಗುಣವೇ ನಿಜವಾದ ಐಶ್ವರ್ಯ; ಅಂಜುಬುರುಕುತನವೇ ಬಡತನ.

–ಹ್ಯೂಮ್

★ ಯಾರ ಹೃದಯ ದುರ್ದೈವಿಗಳಿಗಾಗಿ ಮರುಗುವುದೋ ಆತನೇ ಮಹಾತ್ಮ.

–ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ

★ ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೂ ಸಹ ಸಜ್ಜನರು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತನ್ನೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಸಮುದ್ರದ ಉಪ್ಪುನೀರನ್ನು ಕುಡಿದ ಮೋಡಗಳು ಸಿಹಿಯಾದ ನೀರನ್ನು ಸುರಿಸುತ್ತದೆ.

–ಸುಭಾಷಿತ

★ ಯಾವ ಘನ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ನಾನು 'ಘನವಂತ' ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

–ವಿಲಿಯಂ ಹ್ಯಾಸ್ಲಿಟ್

★ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಹೊಡೆದು ಉರುಳಿಸುವವನು ವೀರನಾಗಲಾರ! ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಸಹನೆ ತಪ್ಪಿ ನಡೆಯದವನೇ ನಿಜವಾದ ವೀರ.

–ಮಹಮದ್ ಪೈಗಂಬರ್

★ ಸರಿ ಅಲ್ಲದ ಯಾವುದೂ ಘನವಾದುದಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

–ಸ್ಯಾಮುಯಲ್ ಜಾನ್‌ಸನ್

★ ಎಲ್ಲ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದು ನನಗೆ ಬೇಕಾದುದರ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಪಡೆಯುವ, ತಿಳಿದದ್ದನ್ನು ಹೇಳುವ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.

–ಜಾನ್ ಮಿಲ್ಟನ್

★ ಒಂದೇ ದೇಶದ ಜನ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಹೊಡೆದಾಡಿದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಚುನಾವಣೆ ಎಂದು ಹೆಸರು!

–ನಾ.ಕಸ್ತೂರಿ

★ ಹೊಡೆದಾಟವೂ ಒಂದು ಕಲೆ; ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲಿಕ್ಕೇ ಬೇಕು.

–ಮಿರ್ಜಿ ಅಣ್ಣಾರಾಯ

★ ಪ್ರಪಂಚದೊಡನೆ ತನಗಿರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಅವನು ವಾಸಿಸುವ ಸ್ಥಳ ಸೆರೆಮನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

–ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಠಾಕೂರ್

★ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಲ್ಲಾ! ಸಾಕ್ರೆಟಿಸ್‌ನ ಮಾತು ಕೇಳಿ– ವಿಷ ಕುಡಿಸ್ತಾರ. ಏಸುಕ್ರಿಸ್ತನ ಮಾತು ಕೇಳಿ– ಶೂಲಕ್ಕ ಏರಿಸ್ತಾರ. ಪೈಗಂಬರನ ಮಾತು ಕೇಳಿ– ಊರಿಂದೋಡಿಸ್ತಾರ. ಗಾಂಧಿ ಮಾತು ಕೇಳಿ– ಗುಂಡು ಹಾಕಸ್ತಾರ. ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಲ್ಲಾ!

–ದ.ರಾ.ಬೇಂದ್ರೆ

★ ಕುಲ ಕುಲ ಕುಲವೆಂದೊರಲುವೆ ಏತಕೆ? ಕೋಗಿಲೆಗಾವುದು ಕುಲವಿದೆ ಹೇಳು?

–ಕುವೆಂಪು

★ ಜಲವೆ ಸಕಲ ಕುಲಕ್ಕೆ ತಾಯಿಯಲ್ಲವೆ? ಆ ಜಲದ ಕುಲವನೇನಾದರೂ ಬಲ್ಲಿರಾ?

–ಕನಕದಾಸ

★ ತಾಯೊಲವೆ ತಾಯೊಲವು ಈ ಲೋಕದೊಳಗೆ; ಕಡಲಿಗೆ ಕಡಲಲ್ಲದುಂಟೆ ಹೋಲಿಕೆಗೆ.

–ಜಿ.ಎಸ್.ಶಿವರುದ್ರಪ್ಪ

★ ಮನುಷ್ಯ ಹೇಗೆ ಸತ್ತ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ; ಹೇಗೆ ಬದುಕಿದ್ದ ಎನ್ನುವುದೇ ಮುಖ್ಯ.

–ಜೇಂಸ್ ಬಾಸ್ವೆಲ್

★ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವ ಗುಟ್ಟು ಇತರರನ್ನು ಸಂತೋಷ ಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿದೆ.

–ಇಂಗರ್‌ಸಾಲ್