

ಅಳುವುದು ಹುಟ್ಟು ಗುಣ

ನಮ್ಮ ಆಪ್ತರೊಬ್ಬರು 'ಅಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಹುಟ್ಟು ಗುಣ' ಎಂದು ರೇಗಿಸುವುದುಂಟು. ನಾನೂ ಅಷ್ಟೇ ಹಗುರವಾಗಿ ಆ ಮಾತನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೂರಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಆಳವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಳುವುದು ಹುಟ್ಟು ಗುಣ, ಅದು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಲ್ಲವೇ? ಅಳುವುದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ. ಸುಖ ದುಃಖಾದಿ ಅತಿರೇಕತೆಯಾದಾಗ ಅಳು ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಅಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಲ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಅನುಕೂಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಮನೋ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಅಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾರವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

'ನಗುವಾಗ ನಕ್ಕು ಅಳುವಾಗ ಅತ್ತು ಮುಗಿದಿತ್ತು ಅರ್ಧ ದಾರಿ; ಹೂಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಹೆಮ್ಮರನ ಎದೆಗೆ ಬಿಳಿ ಬಿಳಿಯ ಹಕ್ಕಿ ಹಾರಿ'. ಎಂದು ಕವಿ ಕೆ.ಎಸ್. ನರಸಿಂಹಸ್ವಾಮಿ ಅವರ ಪದ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅಳು- ನಗು ಎನ್ನುವುದು ಮನುಷ್ಯ ಸಹಜ ಭಾವ ವ್ಯಾಪಾರ ಎಂದೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಮಗು ಅಳುವಿನ ಮೂಲಕವೇ ತನ್ನ ಮೊದಲ ಸಂವಹನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಊಹಿಸಲು ಅಳು ಪ್ರಮುಖ ಸಂಗತಿಯಂತೆ. ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದ ಮಗುವಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಭದ್ರತೆಯಿಂದ ಸಡಿಲಾದ ಅನುಭವದಿಂದ ಅಳುತ್ತಿರುವುದೆಂದು ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಕೋಮಲ ತ್ವಚೆಗೆ ನಮ್ಮ ಕೈಯ ಸ್ಪರ್ಶ ಒರಟಾಗಿ ಚುಚ್ಚಿದಂತಾಗಿ ಮಗು ಅಳುವುದೆಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದುಂಟು.

ನಾವೆಲ್ಲಾ ಎರಡು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಳುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ಅತೀ ದುಃಖದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಇನ್ನೊಂದು ಅತೀ ಆನಂದವಾದಾಗ. ಅಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು ಒಂದು ಅಳುವನ್ನು ಯಾರೂ ನೋಡದಂತೆ ಒಳಗೊಳಗೆ ಹುದುಗಿಸುವುದು, ಮೊಸಳೆಯ ಕಣ್ಣೀರು. ಹೇಣ್ಣೆಗಳಿಗೆ ಅಳು ಬಹಳ ಬೇಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಅತ್ತು ಅನುಕಂಪ ಸಂಪಾದಿಸುವುದುಂಟು. ಕಣ್ಣೀರು ಹರಿಸಿ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ನನ್ನ ಆಫೀಸಿನ ಬಾಸ್ **crying is the best weapon of women** (ಅಳು ಮಹಿಳೆಯರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಸ್ತ್ರ) ಈ ಆಯುಧವನ್ನು ನಾವು ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಬಳಸಬೇಕು. ಕಂಡ ಕಂಡವರೆದುರಿಗೆ ಅತ್ತು ತನ್ನ ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಾರದು ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ತಡ್ಡುವಿದೆ.

ನಾನು ಬಹಳ ಭಾವುಕ ಸ್ವಭಾವದವಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾರು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೋರಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರೂ ಕಣ್ಣೀರು ಜಿನುಗುವುದುಂಟು. ನಾನು ಅನ್ಯರ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಿದರೂ ಅವರು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಚುಚ್ಚಿದಂತೆ ಆಡಿಕೊಂಡರೆ, ಮನ ಕಲುಷಿತವಾಗಿ ತಾಸುಗಟ್ಟಲೆ ಅಳುವುದುಂಟು. ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ನಾಲ್ಕು ಜನರೆದುರು ನಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ನೊಂದು ಅಳು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವೇ. ಆದರೂ ಮನಸ್ಸು ಕೇಳಿತೆ? ಮನಸ್ಸಿನ ತಲ್ಲಣಗಳು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ನೋವಿನ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯ ಮೂಡ್



ಸ್ಟಿಂಗ್ (ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದಾಗ) ಹೀಗೆ ಆಗುವುದುಂಟು ಎಂದು ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಗಾಗ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಾತು ಬಿಗಡಾಯಿಸುವುದು ಎಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಭಗ್ನ ಪ್ರೇಮಿಗಳಿಬ್ಬರ ವಿರಹದಲ್ಲಿ, ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅದೇ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ವಿನಾಕಾರಣ ಅಳುತ್ತಿರುವುದು. ತಂದೆ ತಾಯಿಯನ್ನು ತೊರೆದ ಮಕ್ಕಳ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕುತ್ತಿರುವ ಪೋಷಕರು, ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಹೊರಲಾರದಂತಹ ನಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ಗುಣವಾಗದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ರೋಗಿಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಳುವಿನ ಕಡಲಿನ ಹಾಯಿದೋಣಿಯಂತಿರುತ್ತದೆ.

'ಅಳುವ ಕಡಲೊಳು ತೇಲಿ ಬರುತ್ತಲಿದೆ/ ನಗೆಯ ಹಾಯಿದೋಣಿ' ಕವಿ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ಅಡಿಗರ ಕವಿತೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಅದೇ ವಾಸ್ತವವನ್ನೇ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ? ಭೂಮಿಯ ಬಹು ಭಾಗ ಜಲಾವೃತ.

ಹಾಗೇ ಈ ಭೌತಿಕ ದೇಹದ ಬಹುಭಾಗವೂ ಜಲಮಯ. ದುಃಖದ ಕಡಲಲ್ಲಿ ಸುಖದ ನಾವೆಯೂ ಇದೆ. ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಳುವಿನ ಪರಿಧಿಯಾಚೆ ಮನಸ್ಸು ದೃಢಗೊಳಿಸಿ ಸಾಧನೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಿದವರೂ ಅನೇಕ ಮಂದಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರದೋ ಸಿಟ್ಟಿಗೆ ಅಪರಾಧದ ಹಾದಿ ತುಳಿದವರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ಯಾರು ನಮ್ಮನ್ನು ಅಳಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲವೋ? ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಅಳುವಿನ ಕಕ್ಷೆಯಿಂದ ಹೊರ ತರುತ್ತಾರೋ ಅವರೇ ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಹಿತೈಷಿಗಳು. ಆನಂದಾಶ್ರಮಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಗುಣ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳಿವೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ಬಳಿಕ ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಮುಖವನ್ನು ಕಣ್ಣುಬಿಚಿಕೊಂಡಾಗ ಜಿನುಗುವ ಅಶ್ರುವಿನ ಮೊತ್ತ ಯಾವ ಲೆಕ್ಕಪರಿಶೋಧಕರ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೂ ಎಟುಕದಂತಹದ್ದು? ಕಾಣೆಯಾದ ಮಗುವನ್ನು ಕಂಡು ತಾಯಿ ತಂದೆಗಾಗುವ ಋಷಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸಾಕ್ಷೀಭೂತವಾಗಿ ತೇವಗೊಳ್ಳದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಭಕ್ತಿ ಪರವಶನಾಗಿ ಭಕ್ತರು ಭಗವಂತ ಕಾಣಲಿಲ್ಲವೆಂದು ತನ್ನಯತೆಯಿಂದ ಅಳಬಹುದು. ಮುಕುಂದನ ಭಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೀರಾ, ರಾಮಕೃಷ್ಣರು, ಸತಿ ಸಕ್ಕೂಬಾಯಿ ಅಕ್ಕ ಮಹಾದೇವಿ, ದಾಸರು ವಚನಕಾರರು ಹೀಗೆ ಹಲವು ಪುಣ್ಯ ಪುರುಷರ ಅಳುವಿನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಭಗವಂತನ ಹಸಿವು ಕಾಣಬಹುದು.

ಅಳುವಿನಿಂದ ಕಣ್ಣೀರ ಹರಿವಿನವರೆಗೆ ನಡೆದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ. ತಲ್ಲಣಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಲು ಒಂದು ಆಕರ. ಅತ್ತು ಅತ್ತು ಮನ ಹಗುರವಾಗಿ ನಕ್ಕು ನಕ್ಕು ಹೃದಯ ಆನಂದ ಭರಿತವಾಗುವುದು. ಆನಂದಭಾಷ್ಯ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಮಾಲ್ ದೂರ ಮಾಡುವುದೆಂದು ಬಲ್ಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಂತ ಅಳುಮುಂಜಿತನವೂ ಮನದ ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿದೆ. ಗಂಡಸರು ಅಳುವುದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಒಂದೋ ಆತ ದುರ್ಬಲನಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಆತ ತನ್ನ ದುಃಖ ಹೊರಗೆ ತೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಗುಣ ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಎಲ್ಲರೆದುರು ಅಳುವುದು ಅವಮಾನ ಅಂತ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಅಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಏನೇ ಆಗಲಿ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಈ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷ- ಕೋಪಾದಿಗಳಿಂದ ಇತರರ ಅಳುವಿಗೆ ಕಾರಣ ನಾವಾಗಬಾರದೆಂಬ ಕಾಳಜಿ ನಮ್ಮದಾಗಿದ್ದರೆ ಅಳು ಹುಟ್ಟುಗುಣವಾಗಿದ್ದರೂ ನಗುವಿನ ಹೊನಲಾಗುವುದು.

■ ಹೇಮಾ ಸದಾನಂದ್ ಅಮೀನ್