



‘ಮನಸ್ಸು’ ಎಂದರೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಗ್ರಹಿಕೆ, ಯೋಚನೆ. ವಿವೇಚನೆ ಮತ್ತು ನೆನಪು ಸೇರಿದಂತೆ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಗಳ ಸಮೂಹ. ಮನಸ್ಸು ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾದದ್ದು, ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದದ್ದು. ಇದನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲಾಗದು. ಆದರೆ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹವೂ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಸಿಟ್ಟು, ದ್ವೇಷ, ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚುಗಳು, ಅಸಹನೆ, ಸೋಗಲಾಡಿತನಗಳು ತುಂಬಿದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿ, ದಯೆ, ಕಾರುಣ್ಯ, ಕ್ಷಮಾ, ಶಾಂತಿ, ಆತ್ಮೀಯತೆ, ಸ್ವದನಾಶೀಲತೆ, ಸೌಂದರ್ಯ ಮುಂತಾದ ಅಮೂಲ್ಯ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಆಭರಣ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ದಯೆ ಹಾಗೂ ಕರುಣೆಗಳೇ ಅದನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು. ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಒತ್ತಡರಹಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ದೇಹ ರೋಗಗಳ ಆವಾಸ ಸ್ಥಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಡುಕನ್ನೇ ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅತೀ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಬಯಕೆಯೂ ಈಡೇರದೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಆತ್ಮಸಂತೋಷಿಯಾಗಬೇಕು. ಅದು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಕ್ರಯಕ್ಕೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿರಲು ನಾವು ಬದ್ಧರಾಗಬೇಕು - ಅದನ್ನೇ ‘ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವುದು’ ಎನ್ನುವುದು. ಅಂದರೆ ಒಳ್ಳೆ ಮನಸ್ಥಿತಿಯೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ‘ಮನೆ ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಮನಸ್ಸು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಬೇಕು’, ‘ಓ ಮನಸೆ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್’ ಎನ್ನುವುದು. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮೇಣಸಾಗಬಾರದು ಮಕರಂದದಂತೆ ಸವಿಯಾಗಿರಬೇಕು, ನವನೀತದಂತೆ ಮೃದುವಾಗಿರಬೇಕು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭಾವಾನುಸಾರ ಘಟನೆಯ ತೀವ್ರತೆಯ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಸಂಹಿಷ್ಣುತೆ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅದೇ ಆಘಾತ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಹೃದಯ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವ ಇವೆಲ್ಲಾ ಜೊತೆಜೊತೆಯಾಗಿ ಬಂದರೂ ಅದರ ಸಂಚಯದಲ್ಲಿ ಅಂತರ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯಬೇಕು, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂಭಾಳಿಸಬಲ್ಲೆ! ಸರಿ ನಾನು ಎಲ್ಲ ದಕ್ಕೂ ಸಿದ್ಧ! ಎಂದುಕೊಂಡರೂ ಪೂರ್ವಗ್ರಹ ಪೀಡಿತ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಚಿತ್ತಾಗದಿರಲಿ ಚಿತ್ತ



ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಒತ್ತಡರಹಿತವಾಗಿರಬೇಕು ಇಲ್ಲವಾದರೆ ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳ ಆವಾಸ ಸ್ಥಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಸುಮಾವೀಣಾ

‘ಮನಸ್ಸು ಮುರಿಯುವುದೂ ಒಂದೇ ಮನೆಯನ್ನು ಮುರಿಯುವುದೂ ಒಂದೇ’ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ‘ಮನಸ್ಸು ಹುಚ್ಚು ಕುದುರೆ’, ‘ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ’, ‘ಮನಸ್ಸು ಕಲ್ಲಾಗಿದೆ’, ‘ಮನಸ್ಸು ಕುಗ್ಗಿದೆ’, ‘ದೊಡ್ಡ ಮನಸ್ಸುಮಾಡಿ’, ‘ಮನಸ್ಸು ಸುಳಿದಾಡುತ್ತಿದೆ’ - ಈ ಎಲ್ಲಾ ನುಡಿಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಏರಿಳಿತವನ್ನು ಹಾಗೂ ಅದರ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ವಲಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ತಿಳಿದವರು ‘ಮುಖ ಮನಸ್ಸಿನ ಕನ್ನಡಿ’ ಎಂದಿರುವುದು. ಮನುಷ್ಯನ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಎರಡೂ ಮನಸ್ಸೇ. ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಭಯ, ಆತಂಕ ಸೂಚಿಸಿದರೆ, ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ತೊಡರುಗಾಲು ಎಂದರೆ ‘ಸಂಕುಚಿತ ಮನೋಭಾವ’. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮತ್ತರ, ದ್ವೇಷ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಅಸಾಯಿ, ಈರ್ಷ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಬೇಕು, ಹಾಗಾದಾಗ ನಾವು ಸ್ವಸ್ವರಾಗಿರಬಹುದು. ಅದನ್ನೇ ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರಬೇಕು,

ಸಮಾಧಿಯಾಗಿರಬಾರದು ಎನ್ನುವುದು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ವೈಚಾರಿಕತೆಯ ಆತ್ಮಪ್ರತ್ಯಯದ ಸಖ್ಯೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಚೈತನ್ಯ, ನೆಮ್ಮದಿ, ನೆಲೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಕ್ಷೇಮವಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಹೃದಯ ವೈಶಾಲ್ಯತೆ ಗೃಹಾಗಬಾರದು. ಹಾಗಾದರೆ ಸತ್ತ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಬೇತಾಳದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸು ನಿತ್ಯ, ನಿರಂತರ ಸಂಚಾರಿ. ಅದನ್ನು ಭ್ರಮರಿಗೆ ಮಾಯಾಮೃಗಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಂದ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ವಿಭ್ರಮಿಸಿ ಬರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ನಿಗದಿತ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ, ನಿಗದಿತ ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹರಿದಲ್ಲೇ ಹರಿಯಬಿಡಬಾರದು. ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಎಂಬ ಸನ್ನಿಗೋಲು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಎಲ್ಲವೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ‘ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಮಾಗ’ ‘ಮನಸ್ಸಿನಂತೆ ಮಹಾದೇವ’ ಎನ್ನುವುದು. ಆದರೆ ವೈರುಧ್ಯ ಇನ್ನೊಂದಿದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚಿನಿಂದ, ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರದೆ, ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಮುರಿದು ಲಾಭ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತಮಗಿಲ್ಲದ ಸಂತೋಷ ಅವರಿಗೂ ಇರಬಾರದೆಂಬ ವಿಕೃತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೊಂದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಾಣ ತೆಗೆದರೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಇದೆ, ಆದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೊಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕ್ಷಮೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ನೋವಾದರೆ ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಅದು ಮಾಗುತ್ತದೆ ಕೂಡ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆದ ಗಾಯ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು ಖಿನ್ನತೆ, ಜಿಗುಪ್ಸೆಗಳಂಥ ಕೀವು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಆಚೆ ಬರುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅಂಥ ದೈರ್ಯ ತಂದುಕೊಡುವ ನಿಷ್ಕಲ್ಮಶ ಮನಸ್ಸಿನ ಸುಧಾರಕರು ಬರಬೇಕಷ್ಟೆ. ಮನಸ್ಸು ತೊಟ್ಟು ಕಳಚಿದ ಹೂವು ಬಾಡುವಂತೆ ಬಹು ಬೇಗ ಬಾಡುತ್ತದೆ. ಅದಷ್ಟೇ ವೇಗವಾಗಿ ಶರೀರದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೊಂದ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳುವವರು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಅದನ್ನು ಪರಚಿ ಗಾಯ ಮಾಡುವವರೆ ಹೆಚ್ಚು. ‘ಮರ್ಯಾದೆ ಎಂಬ ಮಾಯೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಎಂಬ ಪಕ್ಷಿಯನ್ನು’ ಬಲಿ ಕೊಡುವುದು ಪಾಪದ ಕೆಲಸವೆ ಸರಿ.

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ‘ಚಿತ್ತ’ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವುದಿದೆ. ಅದು ಅರಳಿಯಂತೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಗುರ. ಅದಕ್ಕೆ ಆಘಾತವನ್ನುವ ಕಿಡಿ ಬಿದ್ದು ಚಿತ್ತಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಷ್ಟೆ. ಮನಸ್ಸು ಪರಿವರ್ತನಾಶೀಲವಾದದ್ದು. ಮನಸ್ಸು ಮುನಿಯದೆ, ಮರುಗದೆ ಸದಾ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಅಂತಹ ಮನೋಲ್ಲಾಸ ಬದುಕಿಗೆ ಚೇತೋಹಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ■