

ಶಯ್ಯಾ ಎಂಬುದು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಲಿಂಗ ರೂಪ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಂಚ, ಹಾಸಿಗೆ, ನಿದ್ರೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥಗಳಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ 'ಶಯನ'ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅರ್ಥಗಳೇ. ಈ ಪದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥವುಂಟು. 'ಪದಗಳ ಜೋಡಣೆ' ಎಂಬ ಅರ್ಥವೇ ಅದು. ಮೊದಲನೆಯದು ಮಾನುಷಚರ್ಯೆಗೆ ಸೇರಿದ್ದು; ಎರಡನೆಯದು ಸಾಹಿತ್ಯಭಾವದ ಚರ್ಯೆಗೆ ಸೇರಿದ್ದು. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ದಿನಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿ 'ಶಯನ'ಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತಾವಕಾಶವುಂಟು. 'ನಿದ್ರೆ' ಎಂಬುದು ಮನುಷ್ಯನ 'ವಿಹಾರ'ಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು! ಇದು ಹೀಗೆ ಇರಬೇಕೆಂಬ ಇರಾದೆ ಎಂದೂ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಕುಳಿತಲ್ಲೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವವರಿದ್ದಾರೆ; ಮತ್ತೂ ಕೆಲವರು ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ನಿದ್ರೆ ಹೀಗೆ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲು ಯಾರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ 'ನಿದ್ರಾಸುರರು' ಇದ್ದಾರೆ. ವಾಲ್ಮೀಕಿ ರಾಮಾಯಣದ 'ಕುಂಭಕರ್ಣ' ನಿದ್ರೆಗೆ ಪರಮಸಂಕೇತ. ಅವನು ಎಚ್ಚರಗೊಂಡರೆ ಮಲಗುವಂತಿಲ್ಲ; ಮಲಗಿದರೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಋಷಿಶಾಪವೇನೋ ಅವನಿಗೆ ಉಂಟು. ರಾವಣನು ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅವನನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿದ! ರಾಕ್ಷಸರು ಅವನನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿದ ವಿಧಾನವೂ ಬಲರೋಚಕ! ಕುವೆಂಪು ಅವರು "ಕುಂಭಕರ್ಣನೆಬ್ಬಿಸಿಮ್" ಎಂಬೊಂದು ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನೇ 'ಶ್ರೀರಾಮಾಯಣದರ್ಶನ' ಮಹಾಕಾವ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾವ್ಯಾಸಕ್ತಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ! ನಿದ್ರೆಯ ಕುರಿತಾದ ವಿವರಗಳು ಇನ್ನೂ ಹಲವಿವೆ. ಮಗು ನಿದ್ರಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಕವಿಗಳು ವರ್ಣಿಸಿರುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಗತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಾಲಕರು ನಿದ್ರಿಸುವ ಬಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯದು! ಯುವಕರು ನಿದ್ರಿಸುವ ರೀತಿ ಒಂದೊಂದು ಕತೆಯೇ ಆಗಬಲ್ಲದು! ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಪರಿ ಕವಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಿವೆ! ಕನ್ನಡಸಂಸ್ಕೃತ ಕವಿಗಳು ದಂಪತಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಾಗ ಆಡುವ ಮಾತುಗಳನ್ನೂ ಆಂಗಿಕಭಾವಗಳನ್ನೂ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ! ಆಂಜನೇಯನು ರಾವಣನ ಅಂತಃಪುರಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಮಂಡೋದರಿಯನ್ನೂ ರಾವಣನ ಹತ್ತಾರು ಸಖಿಯರನ್ನೂ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಅವರು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಪರಿಯನ್ನು ಆಂಗಿಕ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ವಾಲ್ಮೀಕಿಮುನಿಗಳ ಮಾತಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ಸವಿಯಬೇಕು.

ನಿದ್ರಾಕಲ್ಪ

ನಿದ್ರಾಜಗತ್ತು ಕೌತುಕಮಯವಾದುದು. ಮನುಷ್ಯನು ಬಾಲ್ಯಜಗತ್ತಿನಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಜಗತ್ತು ಮುಟ್ಟುವವರೆಗೂ ಹಲವು ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯ ಪರಿ ಬದಲಾಗುವುದುಂಟು. ಇದು ಅವನ ಮನಸ್ಸು, ಊಟ, ಆಲೋಚನೆ, ಜೀವನಶೈಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಾಗ ಎಷ್ಟು ಗಾಢವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ? ರಾತ್ರಿ ಹತ್ತಕ್ಕೆ ಮಲಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಐದಕ್ಕೆ ಏಳುವಾಗ ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಎಷ್ಟು ಅವನಿಗೆ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ? ಸುಖನಿದ್ರೆ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ? ಅರೆನಿದ್ರೆ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದ್ದು? ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ನಮಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಂತಿಲ್ಲ! ಆಯಾಯ ವಯೋಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಆಗುವುದುಂಟು! ಮನಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ 'ನಿದ್ರೆ'ಯ ಬಗೆಗೆ ಹಲವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಗಳೇನೋ ಉಂಟು! ಆದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವಭಾವ, ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ 'ನಿದ್ರಾಕಲ್ಪ' ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ! ನಾವು 'ನಿದ್ರೆ'ಯ ಬಗೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಜಗತ್ತನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳುಂಟೆಂದು ಅರಿತವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ತನುನಿದ್ರೆ, ಮನೋನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಘನನಿದ್ರೆ ಇವು ನಿದ್ರೆಯ ಮೂರು ಮುಖಗಳು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನ ಆಯಾಸ ಆಯಿತೆಂದು ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಲು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿ ಆಯಿತೆಂದು ನಿದ್ರೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಂದು ಗುಂಪು! ಆದರೆ, ಈ 'ತನುನಿದ್ರೆ'ಗಿಂತ ಮೀರಿದ್ದು ಮನೋನಿದ್ರೆ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗಿಂತ ಇದು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕವಿ, ಲೇಖಕರು, ಕಲಾವಿದರು ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸೇರಿದವರು. ಇಲ್ಲಿ ದೇಹಭಾವವೇನೋ ಉಂಟು! ಆದರೆ, ಮನೋಜಗತ್ತೇ ಮುಖ್ಯ! ಇಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರ-ಅರೆಎಚ್ಚರಗಳ ನಡುವೆ ತೂಗುಯ್ಯಾಲೆ ಆಡುವುದುಂಟು! ನಿದ್ರಾಕಲ್ಪ ಇದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಎಚ್ಚರ ಉಂಟು! ಅನೇಕ ಹೊಸಸಂಗತಿಗಳು ಇಲ್ಲಿ

ಹೊಳೆಯುವುದುಂಟು; ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಉಂಟು! ಇಂಥ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ತಮ್ಮ ಬರಹಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಖಕರು-ಕಲಾವಿದರು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ತೋಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ಮೂರನೆಯದು 'ಘನನಿದ್ರೆ'! ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಲ್ಲ. ಅದು ಸಾಧಕರಿಗೆ ಸಂತರ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು. 'ಘನ' ಎಂಬುದು ದೊಡ್ಡತತ್ವದ ಸಂಕೇತವನ್ನು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳು ಇನ್ನೊಂದು ದೊಡ್ಡದರ ಜತೆಗೆ ಸಲಗ್ನಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಲೋಕಾಂತವಿಲ್ಲ; ಕೇವಲ ಏಕಾಂತವೇ! ಈ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ 'ಘನ'ವೇ ಮಹಾಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ! ರಾತ್ರಿ ಹನ್ನೆರಡಕ್ಕೆ ಮಲಗಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಗೆ ಎದ್ದು ತಮ್ಮ ದಿನಚರ್ಯೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಸಂತರೇ ಹೆಚ್ಚು! ಸನ್ಯಾಸಿ, ಯೋಗಿ, ಮುಂತಾದವರು ಇಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಾರೆ! ಅದೊಂದು ಅಪೂರ್ವ ಜಗತ್ತು! ಗೌತಮಬುದ್ಧನ ದಿನಚರ್ಯೆಯು ತ್ರಿಪಿಟಕಗಳ ಹಲವು ಸುತ್ತ(ಸೂತ್ರ)ಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ! ಅವನು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದ 'ಶಯ್ಯೆ'ಯು ಅಲ್ಲಿ ಉಕ್ಕವಾಗಿದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧನು ಮೂರು ಯಾಮಗಳ ರಾತ್ರಿಯ ಮೊದಲ ಯಾಮದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ. ನಡುವಿನ ಯಾಮದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಂಘಾಟಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಪದರ ಮಡಚಿ ಹಾಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತು ಕೈಯನ್ನೇ ದಿಂಬನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಬಲ ಮಗ್ಗಲಾಗಿ ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ಎಡಗಾಲನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ. ಬುದ್ಧನ ಈ ಶಯ್ಯೆಗೆ 'ಸಿಂಹಶಯ್ಯೆ' ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಶಯ್ಯೆಯಲ್ಲದೆ, ಇನ್ನೂ ಮೂರು ಶಯ್ಯೆಗಳೂ ಉಂಟು. ಪ್ರೇತಶಯ್ಯೆ, ಕಾಮಭೋಗಶಯ್ಯೆ, ತಥಾಗತಶಯ್ಯೆ! ಪ್ರೇತಶಯ್ಯೆಯು ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗುವ ಮನುಷ್ಯರ ಶಯ್ಯೆ. ಎರಡನೆಯ ಕಾಮಭೋಗಶಯ್ಯೆ ದೇಹಸುಖ ಕಾಣುವವರು ಎಡಮಗ್ಗಲಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ ಬಗೆ. ಮೂರನೆಯದೇ ಸಿಂಹಶಯ್ಯೆ. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಶಯ್ಯೆ ತಥಾಗತಶಯ್ಯೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಧ್ಯಾನದ ಸಮಾಧಿಯ ಕ್ರಮಗಳು ಉಂಟು. ಬುದ್ಧನು ಕೊನೆಯ ಎರಡು 'ಶಯ್ಯೆ'ಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ. ಇದು 'ನಿದ್ರಾಕಲ್ಪ'ದ ಒಂದು ಸಣ್ಣಕಿಂಡಿ!

■ ಪುರಂಜೇವಿ

<ul style="list-style-type: none"> • ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಭತ್ತದ ಚೀಲಗಳಾಗಬಾರದು, ಭತ್ತದ ಗದ್ದೆಗಳಾಗಬೇಕು. —ಕುವೆಂಪು • ನನ್ನನ್ನು ನಾನೇ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿತಿಲ್ಲ, ಇನ್ನು ಇತರರನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಗೆ ತೀರ್ಪು ಕೊಡಲಿ. —ಮೆಟರ್ಲಿಂಕ್ • ಕೋಪವನ್ನು ಸಹನೆಯಿಂದ ಗೆಲ್ಲು. —ಬುದ್ಧ 	<h3>ಮಾತೆ ಮತ್ತು</h3> <ul style="list-style-type: none"> • ಒಂದು ತಪ್ಪನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವುದೆಂದರೆ ಅನೇಕ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದಂತೆ. —ಪಬ್ಲಿಯಸ್ ಸೈರಸ್ • ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಗೆಲುವು ಸೋಲಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. —ರಾಬರ್ಟ್ ಬ್ರೌನಿಂಗ್ 	<ul style="list-style-type: none"> • ಹಿರಿಯರು ಹೇಳಿದ ಮಾತೂ ಇರಲಿ, ನಾವೂ ವಿಚಾರ ಮಾಡೋಣ, ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ತಿಳಿದು ನಡೆಯೋಣ ಎನ್ನುವುದು ಪುನರುಜ್ಜೀವನದ ಲಕ್ಷಣ. —ಬಿಎಂಶ್ರೀ • ಎರಡು ಧರ್ಮಗಳ ನಡುವೆ ಎಂದೂ ಜಗಳವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳ ಜಗಳ ಅಧರ್ಮದೊಂದಿಗೆ. —ವಿನೋಬಾ
---	---	---