ಕಾಯಕವೆ ಧ್ಯಾನ

ಮಾತು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಅತಿ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು. ನಮ್ಮ ಅರಿವಿನಿಂದ ಕೈಜಾರಿ ಯಾವೊಂದು ಕಾರ್ಯವೂ ನಡೆಯದಿರುವುದು. 'ಬೌದ್ಧರ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳೆಂದರೆ, ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ, ಪ್ರಜ್ಞೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಶೀಲ ನಡೆನುಡಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು, ಸಮಾಧಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು, ಪ್ರಜ್ಞೆ ಎನ್ನುವುದು ಅರಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು'. ಇದನ್ನೇ ಬೌದ್ಧರು 'ಧ್ಯಾನ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವುದು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ನಡುವೆ ನಿರಂತರ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು.

ಹಾಗೆಯೇ 'ಧ್ಯಾನವು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ನಡೆಸುವ ಹೋರಾಟವಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಅತ್ಯಂತ ಸುಸಂಗತವಾದ, ಸಹಜವಾದ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಲು ನಿರ್ಮಿಸುವ ವೇದಿಕೆ' ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿನಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆದು, ಸರಳತೆ ಹಾಗೂ ನಿರಾಳತೆಯ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಫಲಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಎಲ್ಲ ಸಾಧಕರೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನದ ನಂತರ ಕುದಿಯುವ ಕಡಲಿನಂಥ ಮನಸ್ಸು, ಅಸ್ಥಿರತೆ, ಉದ್ವೇಗ ಹಾಗೂ ಗೊಂದಲಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆದು, ಮಂದ್ರ ಶ್ರುತಿಯ ಸಂಗೀತದಂತೆ ಹರಿಯುವ ನದಿಯು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಹರಿಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ನದಿಯು ನಮಗೆ ಅಂಟಿರುವ ಅತಿಯಾದ ಮೋಹ, ವ್ಯಸನ, ಕೇಡು ಹಾಗೂ ಸ್ವಾರ್ಥದ ಕೆಸರನ್ನು ತೊಳೆದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಿ, ಸಾಮರಸ್ಯ, ಕ್ಷಮೆ, ದಯೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗವು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಹೊಸ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲ! ಬದಲಿಗೆ, ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಮಸುಕಾಗಿರುವ ವಿವೇಕದ ಬೆಳಕನ್ನು ಉಜ್ವಲಗೊಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗ. ಇದೇ ಬೌದ್ಧರ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗ.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ದಿನಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುವ ಫಲಗಳಲ್ಲ! ಅನೇಕ ದಿನ, ವಾರ, ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯುವ ಒಳಮುಖಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಫಲ. ಇದು ಫಲಕೊಡುವುದು ನಿಧಾನವಾಗಿ. ಒಂದು ಬೀಜ ಮಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದು, ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದು, ಚಿಗುರೊಡೆದು, ಗಿಡವಾಗಿ ಹೂ ತಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ, ಮಣ್ಣು, ನೀರು, ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಎಲ್ಲವೂ ಪೋಷಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನದ ಹೂವು ಅರಳಲು ನಾವೂ ಹೀಗೆಯೇ ಕಾಯಬೇಕು. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಸೃಷ್ಟಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ, ತೋರುಗಾಣಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೂ ಯಾವುದರ ಮೇಲೂ ಇದು 'ತನ್ನದು' ಎಂದು 'ಹಕ್ಕು' ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ! ಎಲ್ಲವೂ ಭಾಷೆಯ ಹಂಗಿಲ್ಲದೆ ನಿಶ್ಶಬ್ದವಾಗಿ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವೂ ಹೀಗೆಯೇ. ಇಲ್ಲಿ ಮಾತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿದು, ಮೌನ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ವಿವೇಕ ಮೌನದ ಭಾಷೆ. ಮಾತಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲ! ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ದೊಡ್ಡ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಚಿಂತಕರು, ಲೇಖಕರು, ಸಂತರೆಲ್ಲ ಮೌನಿಗಳೇ ಆಗಿದ್ದರು! ಹೌದು, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ 'ಭಾಷೆ' ಎನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಇಷ್ಟೊಂದು ಹಿಂಸೆ, ಕ್ರೌರ್ಯ, ಅಸಭ್ಯತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತೆ!

'ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವುದು ನಿಗೂಢವೂ ಅಲ್ಲ! ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾದ ವಿದ್ಯೆಯೂ ಅಲ್ಲ! ಇದೊಂದು ಪಥ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಮಾರ್ಗ' (ನಟರಾಜ ಬೂದಾಳು). ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ದೇವರು ಮತ್ತು ಧರ್ಮದ ಜೊತೆ ತಳಕುಹಾಕಿ ಮಾರಾಟದ ಸರಕನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಾಪಾರಿ 'ಗುರು'ಗಳ ಜಾಲದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಜಾಗೃತವಾಗಿರಬೇಕಷ್ಟೆ!

ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಂಗಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸ್ಥಳವೇ ಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿಲ್ಲ! ನಾವು ಎಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆಯೊ ಅಲ್ಲಿ, ನಾವು ಹೇಗಿರುತ್ತೇವೆಯೊ ಹಾಗೆ ಧ್ಯಾನ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಸಂತರ ಅನುಭವವಾಣಿ. ಈ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಾಯಕದ ಮೂಲಕವೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಕನ್ನಡದ ವಚನ ಮಾರ್ಗ. ವಿವಿಧ ಕಾಯಕಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಂದ ಬಂದಿರುವ ನಮ್ಮ ವಚನಕಾರರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಾಯಕದ ಮೂಲಕವೇ ಅನುಭಾವದ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏರಿದರು. ಅಂಥದೊಂದು ವಚನ: 'ಕಾಯಕದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾದೊಡೆ / ಗುರುದರ್ಶನವಾದರೂ ಮರೆಯಬೇಕು / ಲಿಂಗದ ಪೂಜೆಯಾದರೂ ಮರೆಯಬೇಕು / ಜಂಗಮ ಮುಂದೆ ನಿಂದಿದ್ದರೂ ಹಂಗ ಹರಿಯಬೇಕು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವುದು ಕಾಡುಮೇಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಒಂಟಿತನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸುವ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲ! ನಾವು ಮಾಡುವ 'ಕಾಯಕವೆ ಧ್ಯಾನ' ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಚನಕಾರರು ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಾದಾರ ಧೂಳಯ್ಯ 'ಅಟ್ಟೆಯ ಚುಚ್ಚುವ ಉಳಿಯ ಮೊನೆಯಲ್ಲಿ / ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾದ ಪರಮೇಶ್ವರನ ಕಂಡು / ಇತ್ತಲೇಕಯ್ಯ ಕಾಯದ ತಿತ್ತಿಯ ಹೊತ್ತಾಡುವನ ಮುಂದೆ / ನಿನ್ನ ಭಕ್ತರ ಠಾವಿನಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾಡು' ಎಂದು ತನ್ನ ಕಾಯಕದ ನಡುವೆ ಬಂದ ಪರಮೇಶ್ವರನನ್ನೇ ಮರಳಿ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾನೆ! ಕನ್ನಡದ ವಚನಕಾರರು ಲೋಕದ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿದ ಉನ್ನತ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗ ಇದು. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಕಗಳೂ ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಮ್ಮಾರ, ಕುಂಬಾರ, ಮಡಿವಾಳ, ಕ್ಷೌರಿಕ, ಮೇದರ, ಕುರಿಗಾಹಿ, ವ್ಯಾಪಾರಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ವಿಜ್ಞಾನಿ, ಇವರೆಲ್ಲರಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧನೆ ಅರಳುವುದೇ ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ. ಕವಿ, ಕಲಾವಿದರಲ್ಲಿರುವ ಸೃಷ್ಟಿಶೀಲತೆ ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೇರುವುದು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕವೆ.

ಕುವೆಂಪು ಕೂಡ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗದ ಕವಿ. 'ಜಲಗಾರ' ನಾಟಕದ ರೈತ 'ಹೊಯ್ಯುವೆ, ಗೆಯ್ಯುವೆ, ಕೊಯ್ಯುವೆ ನಾನು; ನೇಗಿಲ ಗೆರೆಯೇ ತೋರುವುದೆನಗೆ ಮುಕ್ತಿಯ ಹಾದಿಯನು! ನನ್ನಿಯನರಿಯುವೆ ಕರ್ಮದಲಿ; ಸೊಗವನು ಕಾಣುವೆ ಧರ್ಮದಲಿ! ನನ್ನೆದೆಯೆ ದೇಗುಲ; ನನ್ನೊಲ್ಮೆಯೆ ಪೂಜೆ'. ಜಲಗಾರನಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ 'ಕರ್ಮವಾರಾಧನೆ, ಸೇವೆಯೇ ಪೂಜೆ, ನನ್ನ ಭಾಗಕೆ ಪೊರಕೆ ಆರತಿ, ಗುಡಿಸುವುದೆ ನನ್ನ ದೇವರ ಪೂಜೆ!'. ಹೀಗೆ ಕುವೆಂಪು ಅವರ ಕೃತಿಗಳೂ ಕೂಡ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗವನ್ನೇ ಧ್ವನಿಸುತ್ತವೆ.

■ **ಜಿ.ವಿ. ಆನಂದಮೂರ್ತಿ**

ಮಾತೇ ಮುತ್ತು

- ನಿರ್ಭಯವೂ, ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತವೂ ಆದ ಜಗತ್ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆಯೇ ವಿಜ್ಞಾನ.

  —ಡಿ.ವಿ. ಗುಂಡಪ್ಪ
- ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ಇದೆ. ನೀವು ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು.

  —ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ
- ನಾಲ್ಕು ಜನರಿಗೆ ಅನ್ಯಾಯವಾಗದಂತೆ ಬದುಕಬೇಕು. ಪರರಿಗೆ ಸುಖ ಕೊಡಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ ದುಃಖ ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬಾರದು.

  —ಕೆ. ಶಿವರಾಮ ಕಾರಂತ
- ಜನಾಂಗವನ್ನು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ದಾರಿ . ಜನರನ್ನು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಾಡಬೇಕು.

  —ಸರ್. ಎಂ. ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ
- ದಾಂಪತ್ಯದ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ, ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಇಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಗುಣ, ಸ್ವಭಾವಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ.

  —ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ಪುರಾಣಿಕ
- ನಿಜವಾದ ಸೋಲು ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಪರಾಜಯವಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಶ್ರದ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಹೋಗುವುದು.

  —ತ.ರಾ.ಸು.
- ಕೂರಬೇಡಿ, ನಿಲ್ಲಬೇಡಿ, ಇಳಿಯಬೇಡಿ, ಏರುತ್ತಾ ಇರಿ.

  —ಮಾಸ್ತಿ ವೆಂಕಟೇಶ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್
- ಉತ್ತಮವಾದುದು ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಲಭಿಸದು, ಇಚ್ಛೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರಂತೂ ಅದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಅಲ್ಲ.

  —ಕುವೆಂಪು