ನದಿಯಂಥ ಮನಸ್ಸು

ಮನಸೇ ಮನಸಿನ ಮನಸ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು/ ಮನಸಿನ ಮನ ತಿಳಿಯುವ ಮನ ಬ್ಯಾರೆಲೊ ಮನಸೇ

ಎಲ್ಲ ಸಾಧನೆಗೂ ಮನಸ್ಸೇ ಮೂಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಮ್ಮ ತತ್ತ್ವಸಾಧಕರು, ಅನುಭಾವಿಗಳು ಅರಿತಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಯಾವುದನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಒಳಿತು ಮತ್ತು ಕೆಡುಕಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿಯಾದದ್ದು. ಎಲ್ಲ ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಿಗಳು ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರಸನಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಹಾದಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರಸನಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನೇ ಮನೋಲಯ, ಮನಮಗ್ನತೆ, ಅಮನಸ್ಕಯೋಗ ಎಂದು ಮುಂತಾಗಿ ಈ ಯೋಗಿಗಳು ಕರೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಎಂದರೆ ಪೂರ್ವಗ್ರಹಗಳಿಂದ, ಜಟಿಲತೆಗಳಿಂದ, ಮನೋಸಂರಚನೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ವಸ್ತು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಗಮನಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಒಳಗೆ ಏನನ್ನೂ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳದೆ ಖಾಲಿಯಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಗುರುಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬಾ ಎಂದು ತತ್ತ್ವಸಾಧಕರು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸಾಧಕರು ತಮಗೆ ತಾವೇ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪೂರ್ವಪೀಠಿಕೆ ಇದು.

ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿರುವುದ ಕಾಣಲು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕೆ? ಎಂದು ಕೇಳುವ ಈ ಸಾಧಕರು ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಮೌನವನ್ನು ಸೂತಕ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನವೂ ಬೇಡ, ಸನ್ಯಾಸವೂ ಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮಹಾಸಿದ್ಧ ಎಂದು ಪ್ರಖ್ಯಾತನಾದ ಸರಹಪಾದ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಮಡದಿಯ ಜೊತೆ ರಮಿಸಿ, ವಾಸಿಸಿ ಮುಕ್ತನಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನ–ಪ್ರಾರ್ಥನೆ–ಪೂಜೆಗಳಿಗಿಂತ ತಾವು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕಸುಬಿನಲ್ಲೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕದ ಹಾದಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಈ ಸಹಜಯಾನಿಗಳು ಲೌಕಿಕದ ಬದುಕನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದವರಲ್ಲ! ಇವರೆಲ್ಲಾ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿದ್ದೂ ಸಂಸಾರದ ಕಾಡಿಗೆಯನ್ನು ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದ ವಿರಾಗಿಗಳು. ಭಾರತೀಯ ಸಿದ್ಧಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಇವರದೇ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟಧಾರೆ.

ಮನುಷನ ಲೌಕಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಸನ, ವ್ಯಾಮೋಹಗಳು, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷ, ಅಸಹನೆ, ಹಿಂಸೆಯ ಬೀಜಗಳು ಮೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಫಲವತ್ತಾದ ಭೂಮಿ. ಈ ಕೆಡುಕಿನ ಬೇರನ್ನು ಇಲ್ಲವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನೇ ಹಸನುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಅನುಭಾವಿ ಶರೀಫರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಿದ್ಧಪರಂಪರೆಗೆ ಬಹುಹತ್ತಿರವಾಗಿರುವ ಈ ಮಾರ್ಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಸಲ ಒಬ್ಬ ಝೆನ್ ಗುರುವಿನ ಬಳಿಗೆ ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಯಲು ಒಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯ ಬಂದ. ಗುರುವಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ, ‘ನಾನು ತಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಯಲು ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ತಾವು ನನಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಡಿ’ ಎಂದು ನಮ್ರನಾಗಿ ಹೇಳಿದ. ಗುರು ಅವನನ್ನು ತಲೆಯೆತ್ತಿ ನೋಡಿ, ‘ನೀನು ಬಹಳ ದೂರದಿಂದ ಬಂದಿರುವಹಾಗಿದೆ. ಆಯಾಸವಾಗಿರಬಹುದು ಅಲ್ಲವೇ?’ ಎಂದು ಎದುರು ನಿಂತ ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಕೇಳಿದ. ‘ಹೌದು ಗುರುವೇ, ಬಹಳ ದೂರದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ದೀರ್ಘ ಪ್ರಯಾಣದಿಂದ ಆಯಾಸವೂ ಆಗಿದೆ’ ಎಂದು ಶಿಷ್ಯ ಹೇಳಿದ. ‘ಹಾಗಾದರೆ ಮೊದಲು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಟೀ ಕುಡಿದು ದಣಿವಾರಿಸಿಕೊ ಮಗು!’ ಎಂದು ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಹೇಳಿದ. ‘ಆಗಲಿ ಗುರುವೇ’ ಎಂದು ಶಿಷ್ಯ ಹೇಳಿದ. ‘ಹಾಗಾದರೆ ಅಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವ ಬಟ್ಟಲನ್ನು ತಾ. ನಿನಗೆ ಟೀ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ’ ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಗುರು ಅವನ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಟೀ ಸುರಿಯತೊಡಗಿದರು. ಕೆಲವೇ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟಲು ತುಂಬಿ ಟೀ ಕೆಳಗೆ ಹರಿಯತೊಡಗಿತು. ಟೀ ಬಟ್ಟಲು ತುಂಬಿ ಕೆಳಗೆ ಸುರಿಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ ಶಿಷ್ಯ, ಟೀ ಹರಿದು ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗುರುವಿನ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದ. ಆಗ ಗುರು, ‘ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಹೀಗೆಯೇ ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ, ಬೇಕು ಬೇಡವಾದವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಏನನ್ನು ಸುರಿದರೂ ಹೇಗೆ ಅದು ಹೊರಗೆ ಹರಿದು ಹೋಗುವುದೋ; ಹಾಗೆಯೇ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸೂ ಕೂಡ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲು ನಿನ್ನೊಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ ಪೂರ್ವಗ್ರಹದ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು, ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಸುರಿದು ಖಾಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬಾ’ ಎಂದು ಹೇಳಿದ.

ಮನೋನಿರಸನ ಎಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ! ಹಾಗೆಯೇ ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಗ್ರಹವೂ ಅಲ್ಲ! ನಿಗ್ರಹವೆಂದರೆ ವ್ಯಸನ, ವ್ಯಾಮೋಹಗಳು ಹೊರಗೆ ಪ್ರಕಟವಾಗದಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬಲವಂತದಿಂದ ಅದುಮಿಡುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಆದರೆ ಮನೋಲಯ ಅಥವಾ ಮನೋನಿರಸನ ಎನ್ನುವುದು ತನ್ನೊಳಗೆ ಏನನ್ನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು. ಇದು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಲೋಕಾನುಸಂಧಾನದ ಉಜ್ವಲ ಮಾರ್ಗ. ಈ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರುವ ಬುದ್ಧತ್ವವನ್ನು ಪ್ರಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ತತ್ತ್ವಸಾಧಕರೆಲ್ಲ ನಾನಾ ಎಂಬುದು ನಾನಲ್ಲ/ ಈ ಮಾನವ ಜನ್ಮವು ನಾನಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದರ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮೊಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ ನಾನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮೊದಲು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಬಯಲಾಗಿ ಗುರುವಿನ ಮುಂದೆ ನಿಂತರು.

ತತ್ತ್ವಸಾಧಕರು ‘ಮಂಗನ ನೋಡಿದೆ/ ನಾ ಮಂಗನ ನೋಡಿದೆ / ಕಂಗೆಡಿಸಿತು ಮನ ಚಂಚಲ ಸ್ವಭಾವದ ಕೋತಿಗೆ, ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಬಂದು ಕಚ್ಚುತಿಹುದು ತಂಗಿಶ್ರ/ ಎಚ್ಚರದಲಿ ದಾರಿ ಹಿಡಿದು ನಡಿ ಎಂದು, ಗೊತ್ತು ಗುರಿಯು ಇರದೆ ಚಿತ್ತ ಚಂಚಲ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ನಡೆಯಬೇಕು’ ಎಂದು ನದಿಯಂತೆ ಹರಿಯುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ನಿರಸನಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ರೂಪಕಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಹೇಗೆ ನದಿ ಎನ್ನುವುದು ಆದಿ, ನಡು ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಸದಾ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸೂ ಕೂಡ ಸದಾ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುವ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು.

ನದಿಯಂಥ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರಸನಗೊಳಿಸದೆ ಎಷ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಈ ತತ್ತ್ವ ಮಾರ್ಗ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಗುರುವು ಯಾರನ್ನೂ ಕೈಹಿಡಿದು ನಡೆಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಾಳರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಗುವ ದೀಪದಂತೆ ನಾವು ನಡೆಯುವ ದಾರಿಯನ್ನು ಗುರು ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಜಾಗರದಿಂದ ನಡೆಯುವುದಷ್ಟೇ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ.

■ ಜಿ.ವಿ. ಆನಂದಮೂರ್ತಿ

ಮಾತೇ ಮುತ್ತು

- ಜೀವನದಿಂದಲೇ ದೇವರು ಉದ್ಭವಿಸಬೇಕು, ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಎಷ್ಟು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಹಿರಿದೋ ಅಷ್ಟು ಅಷ್ಟು ದೇವರೂ ಹಿರಿದು.
  —ಶಿವರಾಮ ಕಾರಂತ
- ಕೇಡು ಯಾವ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹದ್ದು, ಸಹಜವಾಗಿ, ಭೀಕರವಾಗಿ. ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯತನ ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಒಂದು ಕಲೆಯ ಉತ್ಪನ್ನ.
  —ಬೋದಿಲೇರ್
- ಸರ್ಕಾರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ, ನೀವು ಮೂರ್ಖರ ನಿಯಮಗಳ ಅಡಿಯಾಳಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
  —ಪ್ಲೇಟೊ
- ಪ್ರೀತಿಯ ಹಾಡು ಹಾಡುವಾಗ ನೈಟಿಂಗೇಲ್, ತನ್ನ ಎದೆಯನ್ನ ಮುಳ್ಳಿನಿಂದ ಇರಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದಂತೆ. ನಾವೂ ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ – ಬೇರೆ ಹೇಗೆ ತಾನೆ ಹಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಪ್ರಣಯಗೀತೆಯನ್ನ?
  —ಖಲೀಲ್ ಗಿಬ್ರಾನ್
- ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಲ, ಅಧಿಕಾರಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪ್ರೇಮದಿಂದಲೇ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.
  —ಓಶೋ ರಜನೀಶ್