

ಮನಸ್ಕತೆಯೆಂದರೆ, ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತರಾಗಿ, ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅವು ಇರುವಂತೆಯೇ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ನಮ್ಮ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಇದೆ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾದಾಗ, ಅನುಕೂಲಕ್ಕಿಂತ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯವಹಾರವೂ ಭಿನ್ನ. ಅವು ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲವೇ? ಆದರೆ ಹೇಗೆ?

ಕೆಲ ಶಾರ್ಟ್‌ಕಟ್‌ಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ತಿಜೋರಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಅವು ಯಾವುವು, ಹೇಗೆ ಸರಿ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತೆರೆಯಲು ಬೇಕಾಗುವ ಕೀಲಿ ಕೈಯೇ- ಮನಸ್ಕತೆ.

ಮನಸ್ಕತೆಯೆಂದರೆ, ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತರಾಗಿ, ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅವು ಇರುವಂತೆಯೇ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಮನಃಶ್ಶಾಸ್ತ್ರ ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಮೂಲ. ಆದರೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನಮ್ಮ ಹಲವು ಅನುಚಿತ ವರ್ತನೆಗಳ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಗೆ, ಮನಸ್ಕತೆ ಸಾಕ್ಷೀಪ್ರಜ್ಞೆ ಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಅಲ್ಲದೇ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವಿವರಣೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ, ಪ್ರತಿರೋಧವಿಲ್ಲದೆ, ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸರಿ ತಪ್ಪುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಲ್ಲ. ಹೇಗಿರಬಹುದೆಂಬ ಊಹಾಪೋಹಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ, ಯಾವ ವಿಚಾರಗಳು ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಿವೆಯೆಂಬ ಕ್ಷಿಪ್ರ ವೀಕ್ಷಣೆ (scan) ಮಾತ್ರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಾಸ್ತವಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಉಂಟಾಗಿರುವ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಹೊದಿಕೆಯಿಂತಿರುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಇವೆರಡನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ, ಪಾರದರ್ಶಕತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಮ್ಮ ಅನುಭವ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಯೋ ತಪ್ಪೋ, ಭ್ರಮೆಯೋ, ಅತಿಶಯವೋ, ಗಂಭೀರವಾದದ್ದೋ, ವಿಕೃತವೋ, ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ವಿಷಯವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನೋಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಂದ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೂಲ ಯಾವುದೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ, ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಪರಿಹಾರವೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಕತೆಯು ಒಂದು ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರನಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಲ್ಲ, ಹಳೆಯ ಚಿಂತೆಗಳ ಕಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಹತಾಶ, ಅಸಹಾಯಕ, ಅವ್ಯಕ್ತವಾದ ಭಯ, ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಒಳಗೊಳಗೆ ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ಭಾವನೆಗಳು ದ್ವೇಷದ ವೇಷ ತಾಳಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಆಳ ಅಗಲ ತಿಳಿದು ಶಮನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ಈ ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತತೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಹಲವು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅದುಮಿಡುತ್ತೇವೆ. ಭಯ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗದಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಾಗಿರಬಹುದು. ಎದುರಿಸಲಾಗದ ನೋವುಳ್ಳ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೂರ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಆ ಯೋಚನೆಗಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮರುಕಳಿಸಿ, ಮನಶ್ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕದಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರ ಕುರಿತು ದೀರ್ಘಾಲೋಚನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಯಾಗಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ

ಅಳುಕು ಅಥವಾ ಪ್ರತಿರೋಧ.

ಭಾವನೆಗಳ ತಾಕಲಾಟದಿಂದಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಭಂಗವಾಗುವುದು ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಅನುಭವ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮತೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಳಲುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಬೇಸರ ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಕತೆಯು, ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯನಂತೆ, ಆ ನೋವಿನ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹಲವು ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಭಜಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತತೆಯನ್ನು ಕಲಿಯ ಬಯಸುತ್ತೀರಾ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಕತೆಯನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

1. ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿರುವ ಜಾಗವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ. ಚಾಪೆ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ, ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟ ಎಂದಿನಂತಿರಲಿ. ಪ್ರತಿಬಾರಿಯು ಉಚ್ಚಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಾಸದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಗಮನವಿರಲಿ. ಗಮನ ಬೇರೆಡೆ ಹೋಗುತ್ತದಂದಾಗ, ಉಸಿರಾಟದಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. (ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು, ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಈ ಒಂದೇ ಹಂತವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಉಳಿದ ಹಂತಗಳಿಗೆ ಮುಂದಾಗಿ.)
2. ಉಸಿರಾಟದಡೆಗಿರುವ ಗಮನ ಹಾಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಲಿ. ಈಗ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಾಗುವ ಶಬ್ದವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕೇಳಿ. ಶಬ್ದ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದಿದೆ, ಹಿತವೋ, ಅಹಿತವೋ ವಿಚಾರ ಮಾಡದಿರಿ.
3. ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಕೈಕಾಲು ಜುಂಜುಂ ಆಗುವುದು, ಅಂಗಾಂಗ ಬಿಗಿತ ಅಥವಾ ನೋವಿರಬಹುದು. ಬಿಗಿತ, ನೋವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಯಾ ಅಥವಾ ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆಯಾ ಗಮನಿಸಿ. ವಿಚಾರ ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹೋದರೆ, ಪುನಃ ಉಸಿರಾಟದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿರಿ.
4. ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಚಿತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯದ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯದಿರಿ. ಪುನಃ ಅವೇ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆಯಾ? ಯೋಚನೆಗಳ ನಮೂನೆ ಪರಿಚಿತವಾದದ್ದಾ? ಎಲ್ಲಿಂದ, ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತದೆಯೆಂದು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ. ಆ ಯೋಚನೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಅಂಟಿದಂತಾದರೆ, ಪುನಃ ಉಸಿರಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೂ ಅದೇ ನಮೂನೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ.
5. ಈಗ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಹಂತ. ಭಾವನೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಅವು ದುಃಖದ್ದಾ, ಸಂತೋಷದ್ದಾ, ಕೋಪದ್ದಾ ನೋಡಿ. ಪ್ರತಿರೋಧ, ವಿಮರ್ಶೆ ಬೇಡ. ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಎದುರುಗೊಳ್ಳಿ. ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹೋದರೆ, ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ.
6. ಕಡೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಯೋಚನೆ, ಭಾವನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆಯೆಂದು ಗುರುತು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆ ವಿಚಾರಗಳ ನಮೂನೆ ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವಿವಿಧ ಭಾವನೆಗಳ ಅರಿವು ಮೂಡಿದರೆ, ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ.

(ಲೇಖಕರು ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರರು. ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ: 94488-48036)