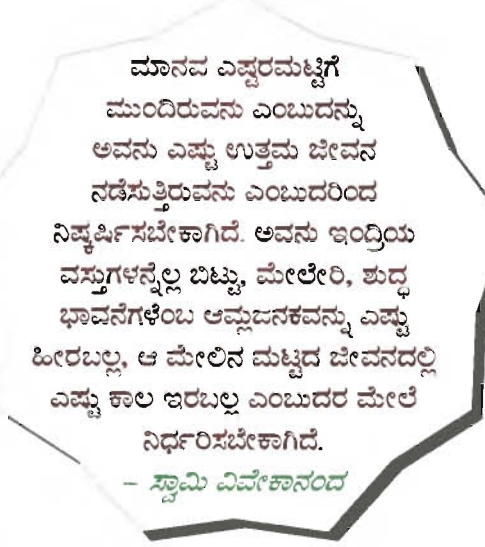


ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಅವನನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವುದೇ ಅವನಿಗಿರುವ ಮನಸ್ಸು. ಮನಸ್ಸು ವರವೂ ಹೌದು, ಶಾಪವೂ ಹೌದು. ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಹೊಸತನ್ನು ಆವಿಷ್ಕಾರ ಮಾಡುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಆದರಿಸುತ್ತೇವೆ, ಹೊಸತನ್ನು ಕಾಣುವ ಕವಿಗಳನ್ನು ಸತ್ಕರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇವರುಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ವರವಾಗಿಸಿಕೊಂಡವರು. ಕಳ್ಳನನ್ನು, ನೀಚನನ್ನು, ಇತರರ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ದೋಚಲು ತನ್ನ ಮನಶ್ಚಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸುವವನನ್ನು ನಾವು ದೂರ ಇಡುತ್ತೇವೆ. ಇವರು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸದೆ ಶಾಪವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡವರು.

ಕಷ್ಟಸುಖಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನವನ್ನು ಸುಸೂತ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನುಷ್ಯ ಸದಾ ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮವನ್ನು ಬೇಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸುಲಭ ಮಾಡಲು ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಅವನ ಆಲೋಚನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಖಮಯವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾನಾ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ರೂಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಿನ್ನೆಯ ಕಷ್ಟ ಇಂದು ಇರಬಾರದೆಂದು ಬಯಸುವ

ಮನುಷ್ಯ, ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿದೆ. ನಾಳೆಯ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಜೀವಿಸಲಾರ. ಗತಕಾಲದ ದುಃಖಗಳು, ಅನುಭವಗಳು ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳ ಕುರಿತು ಆತಂಕ, ಅಪೇಕ್ಷೆ - ಇವೇ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸದಾ ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಈಗಿನ ಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸುವವರು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಜನ. ಅದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಚಿಂತೆಗಳಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ನಾಳೆಯಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ಇಂದಿನ ಘಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಬಲ್ಲವರ ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದೋ ಆತಂಕ, ಅತ್ಯಪ್ರೀತಿ, ಬಯಕೆ ಮಾನವನನ್ನು ಸದಾ ಕಾಲ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತಾನೇನನ್ನು



ಬಯಸುತ್ತೇನೆ, ತನ್ನ ಜೀವನದ ಕೇಂದ್ರ ಯಾವುದು, ಜೀವನಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಅರ್ಥವಿದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಅವನ ಆಯಸ್ಸು ಮುಗಿದುಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅತ್ಯಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನಿಂದಿಸಿಯೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ.

ಏಕೆಂದರೆ, ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. Necessity is the mother of invention; ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಹೊಸತರ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವಂತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಅತ್ಯಪ್ರೀತಿಯೇ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಗತಿಗೆ ನಾಂದಿ. ಇತಿಹಾಸದುದ್ದಕ್ಕೂ ಮಾನವ ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳ, ವಿಧಾನಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ, ಮುಂದೆಯೂ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನೇ ನಾವು 'ನಾಗರಿಕತೆ' ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದೇವೆ. ತಾನು ಈಗ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮನಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತ, ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡ ಮಾನವ ಜತೆಜತೆಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಶರೀರದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡವು, ಮನುಷ್ಯ ನಾದರೋ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೂ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ, ಜಗತ್ತಿನ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನೇ ಬಿಡಿಸಬಲ್ಲ ಸಾಹಸಿಯಾದ.

ಇಂತಹ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಮನಸ್ಸಿಗಿದೆ. ಯಾವ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡುವಿರಾದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಇದೆ.

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸುಗಳೆಲ್ಲ ಹಿಂದಿನ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಐನ್‌ಸ್ಟೈನ್, ನ್ಯೂಟನ್‌ರ ಮನಸ್ಸುಗಳೂ ಕೂಡ ಹಿಂದೆ ಆಗಿಹೋದ ಮಾನವರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೊತ್ತದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡವು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಸಾಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಅಡಗಿದೆ. ಈ ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಒಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಉಕ್ತಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ: 'ಮನ ಏವ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಕಾರಣಂ ಬಂಧಮೋಕ್ಷಯೋಃ' - ಮನಸ್ಸೇ ಮನುಷ್ಯರ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಮುಕ್ತಿಗೆ ಕಾರಣ. ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು ಹಾಗೂ ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ 'ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರಾಧಿಸು' ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ

ಮೂಲಕವೇ ಮಾನವನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೇಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಬೇಕೆಂಬುದೇ ಎಲ್ಲ ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿ. ಮನಸ್ಸಿನ ತರಬೇತಿಯೇ ಜೀವನದ ತರಬೇತಿಯೂ ಕೂಡ.

ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಪಳಗಿಸುವುದು ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ನಾನಾ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಸಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ನೆನಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚದುರಿಹೋಗಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವೇ. ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಬದಲಾಗುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ತಡೆಹಿಡಿದರೂ ಯಾವುದೋ ಪ್ರಬಲವಾದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟು ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳತ್ತಲೇ ಮನಸ್ಸು ಓಡುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಪಟ್ಟನ್ನು ಬಿಡದೆ ನಾನಾ ದುಃಖಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಶಿಥಿಲಗೊಳಿಸುವ, ಶರೀರವನ್ನು ಜರ್ಜರಗೊಳಿಸುವ ವಿಷಯಗಳ ಬೆಡಗಿಗೆ ಸೋತು, ಬೆಂಬತ್ತಿ ಓಡುವ ಪ್ರಬಲ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡುವಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟವನ್ನುತ್ತಾನೆ ಅರ್ಜುನ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ.

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇಂಥದೊಂದು ಪ್ರಚೋದಕ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ? ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ. ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಶ್ರೀರಾಮ ಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಟ್ಟರೆ ನಂತರ ಅದೆಷ್ಟು ಬಾರಿ ತೊಳೆದರೂ ಅದರ ವಾಸನೆ ಹೋಗದು. ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಹಾಕಿದರೆ ನಂತರ ಅದೇ ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಇಡಲಾಗದು. ಅಂತೆಯೇ ಹಿಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಆಲಂಬನ ಇರಲೇಬೇಕು, ಅದು ಸುಮ್ಮನೆ ಇರಲಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಕ್ರಮೇಣ ಮನಸ್ಸು ಪಳಗುತ್ತದೆ, ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. **ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯ**- ಉತ್ತಮವೂ ಪ್ರಗತಿ ಪರವೂ ಆದ ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿನ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳಲ್ಲಿ, ಅಧಃಪತನದತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ವೈರಾಗ್ಯ ಮೂಡಬೇಕು. ಇದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಾವು ನೀಡಬೇಕಾದ ತರಬೇತಿ.

ಪ್ರಸಿದ್ಧ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಿ ವಿಲಿಯಂ ಜೇಮ್ಸ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ “ಸಾಧಾರಣ ಮಾನವನು ತನಗಿರುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಶೇಕಡ ಹತ್ತು ಅಥವಾ ಹದಿನೈದರಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರತಿಭಾಶಾಲಿಗಳು ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಶೇಕಡ ಇಪ್ಪತ್ತೈದರಿಂದ ಮೂವತ್ತರಷ್ಟು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ”. ಈ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳಿಗಿಂತ ಮಹತ್ವವಾದ ಒಂದು ವಿಚಾರವನ್ನು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಶೇಕಡ ಐದು ಅಥವಾ ಹತ್ತರಷ್ಟು ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು”. ಇದೇ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಪ್ರಯೋಜನ.

ಇಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮೂಲತಃ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ದೃಢವಾದ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ. ಇದನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ತಿನ್ನುವುದು, ಮಲಗುವುದು, ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳು - ಇವುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದರೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ಬಿಡುವುದು. ಆ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಪೂರ್ತಿಯಾದ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿತವಾಗುವುದು. ವಾದ್ಯಸಂಗೀತವನ್ನು ನುಡಿಸುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಕಂಡಾಗ ‘ನನ್ನಿಂದ ಹೀಗೆ ನುಡಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ’ ಎಂದೆನಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ‘ಇದು ನನ್ನಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯ’ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬರುವುದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅಭ್ಯಾಸ-ವೈರಾಗ್ಯ ಅತ್ಯಗತ್ಯವೆಂದು ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ: **‘ಅಭ್ಯಾಸವೈರಾಗ್ಯಾಭ್ಯಾಂ ತನ್ನಿರೋಧಃ’** - ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ವೈರಾಗ್ಯವಿರಬೇಕು.

ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದಾಗ ಅದು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ಅದು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. “ನನ್ನಿಂದ ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯ” ಎಂಬ ದೃಢವಿಶ್ವಾಸ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಎಂಥೆಂಥ ಅಸಾಧ್ಯವಾದವುಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ಸಾಧಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ! ಚಂದ್ರನ ಮೇಲೆ ಇಳಿದಿದ್ದಾನೆ, ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹಾರಾಡಿದ್ದಾನೆ, ನದಿಗಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿದಿದ್ದಾನೆ - ಯಾವುದು ತಾನೆ ಅವನಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯ? ಯಂತ್ರಗಳೇ ಇಂದು ಮನುಷ್ಯನಂತೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಹಿಂದೆ ಮಾನವನ **ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಶ್ರಮವಿದೆ.**

‘ಮಾಂಡೂಕ್ಯೋಪನಿಷತ್ ಕಾರಿಕಾ’ ಬರೆದಿರುವ ಗೌಡ ಪಾದರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

**ಉತ್ತೇಕ ಉದಧೇರ್ಯದ್ವತ್ ಕುಶಾಗ್ರೇಣೈಕಬಿಂದುನಾ |
ಮನಸೋ ನಿಗ್ರಹಸ್ತದ್ವದ್ವೇದಪರಿಪೇದತಃ || (೨-೪೧)**

‘ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವಾಗ ಪ್ರಚಂಡವಾದ ಸಂಕಲ್ಪಶಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು. ಎಂತಹ ಸಂಕಲ್ಪಶಕ್ತಿ? ಒಂದು ದರ್ಭೆಯ ತುದಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ, ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ಇಡೀ ಸಮುದ್ರವನ್ನೇ ಖಾಲಿ

ಕಪಟದಿಂದ ಯಾವ ಮಹಾಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲು ಆಗದು. ಪ್ರೀತಿ, ಸತ್ಯನಿಷ್ಠೆ, ಅದಮ್ಯ ಉತ್ಸಾಹ - ಇವುಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಮಹಾಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಆದಕಾರಣ ಪೌರುಷವನ್ನು ತೋರು, "ತತಃ ಕುರು ಪೌರುಷಂ."

- ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ

ಮಾಡುವಂತಹ ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪಶಕ್ತಿಯಿರಬೇಕು.'

ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲಿಗೆ ಸಂಕಲ್ಪಶಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು. ಆದರೆ ಸತ್‌ಸಂಕಲ್ಪಗಳೇ ಇರಬೇಕು. ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾದ ಸಂಕಲ್ಪಗಳು ಕಳ್ಳನಲ್ಲಿ, ವಂಚಕನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಂಕಲ್ಪಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯು ಅಪವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉನ್ನತ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾದ ಸಂಕಲ್ಪಶಕ್ತಿಯು ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಿಜವಾದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಥವಾ ಜನಹಿತ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಇಂತಹ ಉನ್ನತ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಾಣುವ ಅನೈತಿಕತೆ, ವಂಚನೆ, ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಿಷ್ಟೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸರಿಯಾದ ನೈತಿಕ, ಉನ್ನತ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಸಂಕಲ್ಪಗಳಿಂದ ಪಳಗಿಸದೇ ಇರುವುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದವರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಮಾಜಕಂಟಕರಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಶೋಚನೀಯ ವಾಸ್ತವ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ವಿದ್ಯಾವಂತರಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ. ಅವಿದ್ಯಾವಂತರಿಗಿಂತ ಅವರಿಗೆ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ." ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿಯಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಕಂಟಕವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮೂವರು ಸಹೋದರರು ಇದಕ್ಕೆ ನಿದರ್ಶನ. ರಾವಣ, ಕುಂಭಕರ್ಣ ಹಾಗೂ ವಿಭೀಷಣರು ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿದರು. ರಾವಣನು ತನ್ನ ರಾಜಸಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಂತೆ, ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ತ್ರಿಲೋಕಗಳ ಅಧಿಪತಿಯಾಗಿರಲು ಬಯಸಿದ. ಕುಂಭಕರ್ಣನು ತಮಸ್ಸಿನ

ಬಯಕೆಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತನಾಗಿ ತಿಂದುಂಡು ಮಲಗುವುದನ್ನೇ ಕೇಳಿಕೊಂಡ. ವಿಭೀಷಣನು ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತನಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ. ತಪಸ್ಸು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ದಾದರೂ, ಸಂಕಲ್ಪಗಳು ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಇವರೆಲ್ಲ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾದ ಫಲಗಳನ್ನು ಪಡೆದರು, ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದರು.

ಒಂದು ನೀತಿಕಥೆಯಿದೆ. ಒಬ್ಬ ದಾರಿಹೋಕನಿಗೆ ದಣಿವಾಗಿ 'ಹೇ ದೇವರ! ನನಗೊಂದು ಕುದುರೆ ಕೊಡಿಸು' ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸತೊಡಗಿದ. ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಹೋದಾಗ ಸೈನಿಕರು ಅತ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದುದು ಕಾಣಿಸಿತು. ಅವರ ಕುದುರೆಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಆಸೆಯಿಂದ ಇನ್ನೂ ಜೋರಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸತೊಡಗಿದ. ಅವರ ಬಳಿಯಿದ್ದ ಕುದುರೆಯೊಂದು ಮರಿ ಹಾಕಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಹೊರುವವರು ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಈ ಕುದುರೆಗಾಗಿ ಬೇಡುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡು, ಇವನ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಆ ಕುದುರೆಯೊಂದನ್ನು ಹೇರಿದರು! ಇವನು ದೇವರಿಗೆ ಹೇಳಿದನಂತೆ, "ನೀನು ನನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿದೆ. ನನಗೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡಲು ಕುದುರೆ ಬೇಕಾಗಿತ್ತೇ ವಿನಃ ನನ್ನ ಮೇಲೇ ಅದು ಸವಾರಿ ಮಾಡಲು ಅಲ್ಲ." ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಗತಿಯೂ ಇದೇ ಆದೀತು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸೇ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಕಾರಣವೆಂದು ಬಲ್ಲವರು ಹೇಳಿರುವುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ತಿದ್ದಬಹುದು ಎಂಬ ಭರವಸೆಯನ್ನೂ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನಾದರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣವೇ? ತಡ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ನಮಗೆ ಹೊರೆಯಾದೀತು, ಜೋಕೆ. *



ಭಗವಂತನ ಉಪಕರಣ

ಒಂದು ಸಲ ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮಕೃಷ್ಣಾನಂದರು ಸೋದರಿ ದೇವಮಾತಾರಿಗೆ ಹೇಳಿದರು: "ನಿಜವಾದ ಭಕ್ತನು ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ದೇವರ ಯೋಚನೆ ಅದೆಷ್ಟು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಮರೆತಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಶರೀರವೆಂದರೆ ಒಂದು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಉಪಕರಣ; ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಂತ ಅಸ್ತಿತ್ವವೇ ಇಲ್ಲ; ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಬಳಸುವವನ ಮೇಲೆಯೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಲೇಖನಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದಿತೆಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅದು 'ನಾನು ನೂರಾರು ಕಾಗದಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿ ಕಾಗದ ಬರೆದವನು ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದವನು; ಅದು ನಿಜವಾಗಿ ಏನೂ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ, ನಮಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆವು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ; ಆದರೆ ಸತ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಲೇಖನಿಯಂತೆ ನಾವು ದೇವರ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಉಪಕರಣವಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಯಲ್ಲ. ನಮ್ಮಿಂದ ಇದೆಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಅವನಿಂದಾಗಿಯೇ."