

ವಿಚಾರಗತ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ - ೪

□ ಸ್ವಾಮಿ ಭಜನಾನಂದ

(ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರೆದು)

ಅರಿವಿನ ವಿಭಜನೆ

ನೀವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದೊಡನೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮೊದಲ ಅಂಶವೇ ನಿಮ್ಮ ಅರಿವು ನಿರಂತರ ವಾಗಿಲ್ಲವೆಂಬುದು. ಅದು ಸಮಾನರೂಪದಲ್ಲಿ ಹರಿಯದೆ ವಿಕ್ಷೇಪದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಅರಿವಿನ ವಿಭಜನೆ' (Dissociation) ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. 'ಅರಿವಿನ ವಿಭಜನೆ' ಎಂದರೆ ವಿವಿಧ ಚಿತ್ರಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವುದು ಎಂದಲ್ಲ, ಆದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗ ಮೊದನೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಜೀವನದ ಅನೇಕ ಸಮಾಲುಗಳಿಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೇ 'ಅರಿವಿನ ವಿಭಜನೆ.' ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ: ಮಗ, ತಂದೆ, ಪತಿ, ನೌಕರ, ಯಜಮಾನ, ತೆರಿಗಿದಾರ, ಪ್ರಜೆ, ಕಲಾಕಾರ, ಚಿಂತಕ ಮುಂತಾದ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಆತ್ಮ-ಪ್ರಜ್ಞೆ (ನಾನೆಂಬ ಅರಿವು) ಎಂಬುದು ಈ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಕ್ರಿಯಾ ಕಲಾಪಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಶ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದಾಗಿರುವ, ಆತನ ಇರುವಿಕೆಗೆ ಅರ್ಥವನ್ನು, ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ನಿರಂತರತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ನೀಡುವ 'ನಾನು' ಎಂಬ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರವಿದೆ. ಉಪ ನಿಷತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಆತ್ಮವನ್ನು ಚಕ್ರದ ನಾಭಿಗೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆ-ಕಾಲುಗಳು ನಾಭಿಯನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಈ ಆತ್ಮವನ್ನೇ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿವೆ. (ಪ್ರಶೋಪನಿಷತ್-೬.೬).

ಆದರೆ, ಕೆಲವು ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಘರ್ಷಣೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅತಿರೇಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜನೆಯು ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಇರುವುದೆಂದರೆ ಜೀವಾತ್ಮನಿಗೆ ಈ ವಿರುದ್ಧ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಧಾರೆಯನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯಾಗುವುದೋ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಇಬ್ಭಾಗವಾಗಿ ಅವರು ಎರಡು ಅಸಮಂಜಸ ಪ್ರಪಂಚಗಳಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಕ್ಷೇಪವಾದರೆ, ಪರಿಣಾಮ ನರವ್ಯಾಧಿ (neurosis) ಅಥವಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೂ ಹದಗೆಡಬಹುದು. ಅರಿವಿನ ವಿಭಜನೆಯೇ ಈ ನರವ್ಯಾಧಿ(neurosis)ಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಹಿಂದಿನ ಶತಮಾನದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಫ್ರೆಂಚ್ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಪಿಯರಿ ಜಾನೆಟ್ (Pierre Janet)

ರವರು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಆದರೂ, ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷವೂ ಮಂದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಜನೆಯು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧಕರು ಈ ವಿಭಜನೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಹಾಗೂ ಕಾರಣವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು.

ವಿಭಜನೆಯ ನೇರ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅರಿವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಬಿಡದಿರುವ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳು. ಈ ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳು ಯಾವುವು? ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಅದಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ನಾಮಾಂಕಿತಗಳನ್ನು ನೀಡುವರು: ಹುಟ್ಟಿರಿವು, ಪ್ರಲೋಭನೆ, ಆವೇಗ, ಕ್ಲೇಶ ಇತ್ಯಾದಿ. ಭಾರತೀಯ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು 'ಸಂಸ್ಕಾರ' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು ಮತ್ತು ಇವು ಪೂರ್ವಜನ್ಮಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳ ಸುಪ್ತ ಕುರುಹುಗಳು (latent impressions). ಇವು ಕಾಗದದ ಮೇಲಿನ ಚುಕ್ಕೆಗಳಂತೆ ಅಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಇವು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿರುವಂತೆ. ಹೇಗೆ ನದಿಯು ದೊಡ್ಡ ಕಲ್ಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಮರಳದಂಡೆಗಳಿಂದ ಕವಲೊಡೆದು ಹರಿಯುವುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರವಾಹವು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ದಸೆಯಿಂದ ವಿವಿಧ ಶಾಖೆಗಳಾಗಿ ಕವಲೊಡೆಯುವುದು.

ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳ ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡವು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಅನ್ವೇಷಣೆಯ ಮೂಲಕ ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನು ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡನು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಕೂಡಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನಾಂಶವು ಅಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಅವಿಷ್ಕಾರವೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದೇ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಪ್ರಜ್ಞಾ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೆ ಅಪ್ರಜ್ಞಾ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದೆ. ಇದನ್ನೇ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ 'ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ದಮನ' (repression) ಎಂದು ಕರೆದನು. ತನ್ನ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು ಹಾಗೂ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಅರಿವಿನಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು 'ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ನಿಗ್ರಹ' (suppression) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಉಂಟಾದಾಗ ಅದು 'ದಮನ' (repression) ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಈ ಮೂಲಭೂತ ಭಾವನೆಗಳು ಪುರಾತನ

ಭಾರತೀಯ ಋಷಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಅವರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಭಾವತಃ ಪ್ರಜ್ಞಾರಹಿತವಾದುದು ಮತ್ತು ಪುರುಷ ಅಥವಾ ಆತ್ಮವೊಂದೇ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೂಲ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದರು. ಮನಸ್ಸಿನ ಯಾವ ಭಾಗವು ಪುರುಷನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಬೆಳಗಲ್ಪಡುವುದೋ ಅದನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾ ಮನಸ್ಸು (ಮನಸ್), ಮತ್ತು ತಮಃ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಆಶಯವಾದ ಉಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಅಪ್ರಜ್ಞಾ ಮನಸ್ಸು (ಚಿತ್ತ) ಎಂದು ಕರೆದರು. ಸತ್ತ್ವಪ್ರಧಾನವಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ಉನ್ನತ ಭಾಗವನ್ನು 'ಬುದ್ಧಿ' ಎಂದು ಕರೆದರು. ಇದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಂತರ್ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಹಾಗೂ ನೈಜ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಇದೇ ಮನುಷ್ಯನ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಆತ್ಮ.

ಎರಡು ಬಗೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು

ಎರಡು ಬಗೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿವೆ: ಆಸೆಗಳು, ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು, ಸಹಜಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ವಾಸನೆಗಳು ಅಥವಾ ಭೋಗವಾಸನೆಗಳು, ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆ, ಕಲ್ಪನೆ, ಚಿಂತನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯಾ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ ಚಿಂತನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಸೆ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳೊಡನೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಾಮ ಮತ್ತು ರೂಪಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ, ಗಣಿತ ಮುಂತಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಶುದ್ಧ ನಾಮ-ರೂಪಗಳು ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ನಾಮ-ರೂಪಗಳು ಆಸೆ ಅಥವಾ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳೊಡನೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಆಸೆ ಅಥವಾ ಭಾವಗಳಿಂದ ಹೊರತಾಗಿ ನಾವು ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನೊ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವನ್ನೊ ಚಿಂತಿಸಲಾರೇವು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾವವೂ ಅನೇಕ ಆಲೋಚನೆಗಳೊಡನೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿ ಎಂಬ ಭಾವವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೂ ಶಬ್ದಗಳನ್ನೂ (ರೂಪ ಮತ್ತು ನಾಮಗಳನ್ನು) ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆರಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೋಪ ಅನೇಕ ನಾಮ-ರೂಪಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಸೆ ಅಥವಾ ಭಾವಗಳ ಈ ಸಂಬಂಧವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ? ಇದು ಸಂಕಲ್ಪ ಅಥವಾ ಇಚ್ಛೆಯ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಕೂಡ ನಾವು ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಆಸೆ ಅಥವಾ ಭಾವಗಳೊಡನೆ ಸಂಬಂಧಿಸುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಬಂಧವು ಇಚ್ಛಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಅದು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ನಾವು ಅನೇಕ ಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ—“ನಾನು ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ”, “ನಾನು ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ”, “ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇನೆ” ಎಂದು ಮುಂತಾಗಿ. ಒಮ್ಮೆ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೆ ಅನೇಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವಗಳು ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಮಗ್ಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ

ಕುಳಿತಾಗ “ನಾನು ದೇವರನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೆನೆಯುತ್ತೇನೆ, ಬೇರೇನನ್ನೂ ಚಿಂತಿಸುವುದಿಲ್ಲ” ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಹಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಆಸೆಗಳು ಅಥವಾ ಭಾವಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಅದನ್ನು ವಿಕ್ಷೇಪಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆ ದಾಟ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು.

ವೃತ್ತಿನಿಗ್ರಹ

ಪತಂಜಲಿ 'ವೃತ್ತಿ' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಾಮ-ರೂಪಗಳು ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು “ವೃತ್ತಿಗಳ ನಿರೋಧ” ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ (ಯೋಗಶ್ಲೋಕವೃತ್ತಿನಿರೋಧಃ ೧.೨). ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಮೊಟ್ಟಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಭಾವ ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳ ಹಿಡಿತದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ರೂಪ ಮತ್ತು ನಾಮಗಳು ಸ್ವತಃ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವುಗಳೊಡನೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಭಾವಪ್ರೇರಣೆಗಳೇ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಮೂಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಧೂಮಪಾನದ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದವನನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಪ್ರತಿಸಾರಿ ಸಿಗರೇಟಿನ ನೆನಪು ಅಥವಾ ಆ ಅನುಭವದ ಸುಖ ನೆನಪಾದೊಡನೆ ಧೂಮಪಾನದ ಆಸೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ಭಯ ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ಆಸೆಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಾದರೆ, ಪ್ರೇರಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸಿಗರೇಟು ಅಥವಾ ಧೂಮಪಾನದ ಹವ್ಯಾಸದ ಕುರಿತು ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಥವಾ 'ಬಿ' ಎಂಬುವನು 'ಎ' ಒಡನೆ ಅಸಭ್ಯವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವನೆಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅನಂತರ 'ಬಿ'ನ ಸ್ಫುಟಿಯು ಮೂಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ 'ಎ'ನ ಮನದಲ್ಲಿ ಕೋಪವು ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ 'ಎ' 'ಬಿ'ಯನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವನು ಎಂದು ಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಗ 'ಎ'ನ ಮನದಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ಚಿತ್ರವು ಮೂಡಿದಾಗ ಕೋಪದ ಅಲೆಗಳು ಏಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಫುಟಿಗಳ ಸಂಯೋಗವೇ ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ. ಈ ಸಂಯೋಗವು ಒಂದು ಆಕ್ರಮಣದಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಕ್ಷಿಪಣಿಯು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿನ ಕ್ಷಿಪಣಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುವಂತೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಸ್ಫುಟಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ತರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೇರಣೆಗಳು ಧಾಳಿ ಇಡುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಆದಾಗ ನಾವು ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳ ಕಡೆಗಾಗಲಿ, ಮುಂದಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕಡೆಗಾಗಲಿ ಗಮನಕೊಡದೆ ಕಾರ್ಯತತ್ಪರರಾಗುತ್ತೇವೆ. “ಅಭ್ಯಾಸಬಲದಿಂದಾಗಿ ಭೂತ ಭವಿಷ್ಯತ್ತನ್ನು ಯೋಚನೆ ಮಾಡದೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ವಾಸನೆ” —ದೃಢಭಾವನಯಾ ತ್ಯಕ್ತ ಪೂರ್ವಾಪರವಿಚಾರಣಂ | ಯದಾದಾನಂ ಪದಾರ್ಥಸ್ಯ ವಾಸನಾ ಸಾ ಪ್ರಕೀರ್ತತಾ || ಎಂದು ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠ ಹೇಳುತ್ತದೆ (ಲಘುಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠ, ೨೮.೪೯).

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಮೊದಲನೇ ಹೋರಾಟವೇ ಸ್ವತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇರಣೆಯ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮುರಿಯುವುದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಇದೇ. ಪವಿತ್ರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಪ್ರೇರಣೆಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿತ್ರ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವತ್ತಿಗಳು ಮೂಡುವವು, ಆದರೆ ಅವು ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಬಿಗಿಯಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಳಿಯ ಮೋಡಗಳು ಹೇಗೆ ಮಳೆಗರೆಯದೆ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಮಾಯವಾಗುವವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಸ್ವತ್ತಿಗಳು ಕೆಲವು ಸಮಯ ಚಿತ್ರಾಕಾಶದಲ್ಲಿದ್ದು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣ

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಎಂದರ್ಥ. ಹಾಗೆಂದರೆ, ನಾವಾಗಲೇ ನೋಡಿದಂತೆ, ಭಾವಪ್ರೇರಣೆ ಮತ್ತು ಸ್ವತ್ತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಡಿಯುವುದು. ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು? ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹ, ದೂರವಿರುವಿಕೆ, ಹಿಂತಿರುಗುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ತಪೋವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಬೇಕು—ಇದೊಂದು ರೀತಿ. ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯೆಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕರ್ಮಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಧರ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದರೆ, ಅವು ಅಧರ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತವೆ. ತಪಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಸತ್ಕರ್ಮಗಳೆರಡೂ ಧ್ಯಾನಜೀವನದ ಪ್ರಾರಂಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಅನಿವಾರ್ಯ ಶಿಸ್ತುಗಳು.

ಪತಂಜಲಿ ಇವರಡರ ಜತೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಮೂರನೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನೂ ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಾವುದೆಂದರೆ ಪ್ರೇರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ರೂಪ ಅಥವಾ ಕಲ್ಪನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು. ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುವವು. ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರೇರಣೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದಾಗ ಅವನ್ನು ಪವಿತ್ರ ರೂಪದೊಡನೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದರೆ ಅವು ತಕ್ಷಣ ನಿಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುವವು. ಅಂತೆಯೇ ಕೆಟ್ಟ ಮಾನಸಿಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವಗಳೊಡನೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಾಗ ಅವು ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಕಲ್ಪನೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇರಣೆಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದನ್ನೇ 'ಪ್ರತಿಪಕ್ಷ ಭಾವನೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. (ಯೋಗಸೂತ್ರ, ೨.೩೩). ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಆತ್ಮ-ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು. ಮಾನಸಿಕ ಕಲ್ಪನೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇರಣೆಯ ನಡುವೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿದರೆ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಶಕ್ತಿಗುಂದುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಬೇರೆ

ಶಿಸ್ತುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪೈಂಚ್ ಭಾವೋತ್ಪಾದಕ ಕಲಾಕಾರ ಮ್ಯಾಟಿಸ್ಸಿ (Matisse) ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಘಟನೆಯಿದೆ. ಆತನ ಸ್ಪೂಡಿಯೋ ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ತೂಗುಹಾಕಿರುವ ಕೆಲವು ಕೆಟ್ಟ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾ ಅಭ್ಯಾಗತನೊಬ್ಬನು ಮ್ಯಾಟಿಸ್ಸಿಯವರನ್ನು ಕೇಳಿದ ನಂತೆ : "ಇವು ಮನುಷ್ಯರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುವುದು ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲವೇ?" ಕಲಾಕಾರನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿದ: "ಓಹ್ ! ಅದು ಹೆಂಗಸಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಚಿತ್ರ." ಕಲಾಕಾರನು ಹೆಂಗಸಿನಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡುವನು, ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲೂ ಹೆಂಗಸನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಾನೆ—ಇದೇ ಇವರಿಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಹಾಗೆಂದಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲ ಕಲಾಕಾರರು ಋಷಿಗಳಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಯ ಪ್ರಚೋದನೆಯು ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯ ಭಾವವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ—ಇದನ್ನು ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯ ವಿರಕ್ತಿ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ, ನಿಯಮಿತ ನೈತಿಕ ಶಿಸ್ತು ಇಲ್ಲದೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಲಾಕಾರರು ಬಹಳ ಕಾಲ ಈ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲಾರರು.

ಭಾರತೀಯ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಕರೆಯುವಂತೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಭಯ ಎಂದು ಮೂರು ಬಗೆಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಅಧರ್ಮ ಎಂಬ ಪದಗಳನ್ನು ಈ ಪ್ರೇರಣೆ ಹಾಗೂ ಇವುಗಳ ಫಲವಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಅನ್ವಯಿಸಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಅನೇಕ ಕಲ್ಪನೆ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ವತ್ತಿಗಳು ಸ್ವತಃ ಒಳ್ಳೆಯವೂ ಅಲ್ಲ, ಕೆಟ್ಟವೂ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ಪ್ರೇರಣೆಯ ಜೊತೆ ಬೆರೆತು ಒಳ್ಳೆಯವು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟವು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಶುದ್ಧಿ ಎಂದರೆ ಸ್ವತ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೇರಣೆಗಳ ಹಿಡಿತ ದಿಂದ ಬಿಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಪತಂಜಲಿ ಕರೆಯುವಂತೆ 'ಸ್ವತ್ತಿ ಪರಿಶುದ್ಧಿ.'

ಕೆಟ್ಟ ಸ್ವತ್ತಿಯು ಮೂಡಿದರೆ ಉದ್ವಿಗ್ನರಾಗದೆ, ಶಾಂತವಾಗಿ ಆತ್ಮ-ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಆತ್ಮಸಂಬಂಧಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಜೀವಂತವಾಗಿ ತೋರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಡಿಮೆಹಾಕಿದರೆ, ಅವು ಶಕ್ತಿಗುಂದಿ ಕ್ರಮೇಣ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಕಾರ್ಯ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ವೃತ್ತಿಗಳಾಗಿ ಮೂಡಿದಾಗಲೇ. ಸ್ವತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇರಣೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ವೃತ್ತಿಗಳೇ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು, "ಈ ಭಾವಗಳನ್ನು ಅವು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವ ಮುನ್ನವೇ—ಅಂದರೆ ಅವುಗಳ ಬೀಜ

ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ—ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಮಂದಿಗೆ ಸುಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪದ ಮನೋವಿಕಾರಗಳ ಅರಿವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸರೋವರದ ತಳದಿಂದ ನೀರ್ಗುಳ್ಳಿಗಳು ಮೇಲೇಳುವಾಗ ಗೋಚರಿಸುವು, ಮೇಲ್ದರದ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗಲೂ ಅವು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಅವು ಮೇಲೆ ಬಂದು ಒಡೆದು ಅಲೆಗಳು ಎದ್ದಾಗಲೇ ಅವುಗಳ ಅರಿವಾಗುವುದು” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. (ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ಸಂ.೧. ಪು. ೪೧೭-೧೮). ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ತನ್ನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಹೇಗೆ ಕುಡಿಯೋಡೆದು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಹೇಗೆ ವೃತ್ತಿಗಳಾಗುವವು? ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು ಯಾವುದು? ಟೇಪೆರೆಕಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುವ ವಿದ್ಯುತ್ ತರಂಗಗಳು ಹೇಗೆ ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ಟೇಪನ್ನು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕಗೊಳಿಸುವುದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕುರಿತು ಭಾರತೀಯ ಋಷಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ. ಸಾಂಖ್ಯರ ಅನುಸಾರ ಅದು ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಯಾದ ರಜೋಗುಣ. ಅದೇ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಚಲನಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಗೀತೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ, “ಈ ಕಾಮ, ಈ ಕೋಪ, ರಜೋಗುಣದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ” (ಭಗವದ್ಗೀತೆ ೩.೩೭). ಈ ಹೇಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ನೀಡುತ್ತಾ ವೇದಾಂತದೇಶಿಕರು ಹೀಗೆನ್ನುತ್ತಾರೆ: “ಇಂದ್ರಿಯವಸ್ತುಗಳ ಅನುಭವದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರ ಬೀಜಗಳು ರಜೋಗುಣವೆಂಬ ನೀರಿನಿಂದ ಕಾಮ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಧವಾಗಿ ಚಿಗುರುತ್ತವೆ.” (ವಿಷಯಾನುಭವ ವಾಸನಾಬೀಜಾನಾಂ ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿ ಅಹಂಕಾರೋತ್ಪಾದನೇ ರಜೋಗುಣ ಸಲಿಲಸೇಕಃ—ತಾತ್ಪರ್ಯಚಂದ್ರಿಕಾ)

ವೇದ ಹಾಗೂ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಣ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣವೆಂದರೆ ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದ ವಿಧವಿಧವಾದ ಶಕ್ತಿಸಮೂಹವೆಲ್ಲದರ ಮೂಲರೂಪಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣವೆಂದು ಹೆಸರು.” (ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ೧.೩೩೪). ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠ ಹೇಳುತ್ತದೆ : “ಮನಸ್ಸೆಂಬ ಮರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಬೀಜಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಸುಪ್ತ ಸಂಸ್ಕಾರ, ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಾಣ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದರ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿದರೆ, ಎರಡೂ ಬೇಗನೇ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.” (ದ್ವೇ ಬೀಜೇ ಚಿತ್ತವ್ಯಕ್ತ್ಯ ಸ್ವಾಪ್ನಾ ಸ್ವಂದಸವಾಸನೇ! ವಿಕಸ್ಮಿಂಶ್ಚ ತಯೋಃ ಕ್ಷೀಣೇ ಕ್ಷಿಪ್ರಂ ದ್ವೇ ಅಪಿ ನಶ್ಯತಃ ||—ಲಘುಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠಮ್, ೨೮, ೩೪).

ಯೋಗಿಗಳ ಅನುಸಾರ ಮನಶ್ಚರೀರ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ

ಸಂಚಲನೆಯು ಇಡ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳಾ ಎಂಬ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ನಾಡಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಈ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಿಧಾನ. ಈ ನಾಡಿಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ವೃತ್ತಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದೇ ವಿನಃ ಅವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶಗೊಳಿಸಲಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪರಿಣಾಮವು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಮತ್ತೆ ವೃತ್ತಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣವು ಚಿಂತನೆಗಳ ಮತ್ತು ಭಾವೋದ್ದೇಗಗಳ (ಪ್ರೇರಣೆಗಳ) ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಚಿಂತನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಲೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆಸೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ವಿವಿಧ ಶಾಖೆಗಳಾಗಿ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವವು. ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಸ್ಥೂಲವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪತಂಜಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ (ಯೋಗ ಸೂತ್ರ, ೨.೧೦.೧೧). ಭಾವೋದ್ದೇಗದ ಘರ್ಷಣೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಾಳದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು ಆಸೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಐದು ಸ್ಥಿತಿಗಳು

ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅವುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಎಲ್ಲಾ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಒಂದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪತಂಜಲಿಯ ಅನುಸಾರ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಈ ಐದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ:

ಮೊದಲನೆಯದೇ ಪ್ರಸುಪ್ತ, ಅಂದರೆ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಇನ್ನೂ ಅವ್ಯಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿವೆ ಎಂದು. ಮಗುವು ನೂರಾರು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಜನಿಸಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಬಾಲ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವ್ಯಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಮಗು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಅನೇಕಾನೇಕ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಪತಂಜಲಿ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿ ಜನ್ಮದಲ್ಲೂ ಯಾವ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ದೊರೆಯುವುವೋ ಅಂಥವು ಮಾತ್ರ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತವೆ (ಯೋಗಸೂತ್ರ: ೪.೮, ೯) ಮತ್ತು ಇನ್ನುಳಿದ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಅವ್ಯಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಲು ಪರಿಸರವು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇದರಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಕರ ಪರಿಸರವಿದ್ದರೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಎರಡನೆಯದಾದ 'ಉದಾರ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರಿಸರವು ಅನುಕೂಲವಾಗಿದ್ದು,

ಸಮಾಜದ ಅಂಗೀಕಾರವೂ ದೊರೆಯುವುದಾದರೆ ಸುಪ್ರವಾಗಿದ್ದ ಬಯಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಸೆಗಳು ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ತೀವ್ರವಾದ ಕೆಲವು ಆಸೆಗಳು, ಸಮಾಜದ ಅಂಗೀಕಾರವು ದೊರೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಪ್ರಜ್ಞಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 'ದಮನ' (repressed) ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ದಮನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ 'ವಿಚ್ಛಿನ್ನ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗದಂತೆ ತಡೆ ಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. 'ದಮನ' (repression)ವು ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ಆವಿಷ್ಕಾರವಾದರೂ ಅದು ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾರದೆ ಹೋದನು. ಯೋಗ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರದ ಅನುಸಾರ ಪ್ರಬಲ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ದುರ್ಬಲ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ದಮನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಭಯದ ಸಂಸ್ಕಾರವು ಕಾಮ ಅಥವಾ ಲೋಭದ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ದಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ಅಪ್ರಜ್ಞಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಅದರ ಅರಿವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥರದಲ್ಲಿ ದಮನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ನಡೆಯುವ ಘರ್ಷಣೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃಥಾ ವ್ಯಯಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಿರಂತರ ಆತ್ಮ-ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಅಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಘರ್ಷಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ವಿಚ್ಛಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕು.

ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ನಾಲ್ಕನೇ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ತನು ಸ್ಥಿತಿ. ಆಸೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ಚಾತುರ್ಯದಿಂದ, ಅರಿವಿನಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ, ಆ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಬೀಜರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥರದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅವು ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥರಕ್ಕೆ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ನುಗ್ಗದೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಿಲುಕುವಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗಳ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ತನೂಕರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವಿಚ್ಛಿನ್ನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿಯೂ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ ಇದ್ದು ಪ್ರಜ್ಞಾಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಿಲುಕದಂತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ತನೂ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವು ಶಕ್ತಿಗುಂದಿ ಸದಾ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಯೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನಾಂಶ ಆಸೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆಗಳು ತನೂಸ್ಥಿತಿಗೆ ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆತನ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದು, ಆತನು 'ಶಮಸುಖ' (ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆನಂದ)ವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವನು. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ದಮನವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವೂ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ

ಕಾರಣವೂ ಆಗುವುದು. ಆದರೆ ಯೋಗಿಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ನಿಗ್ರಹವು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿ, ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೋರಾಟ ನಡೆಸಬೇಕಾದರೂ, ಮುಂದೆ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥರಗಳಿಗೆ ಏರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ತನೂಕರಣವೆಂದರೆ ಅವು ನಾಶವಾದವೆಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ನೀರು ಹಾಕಿದರೆ ಬೀಜಗಳು ಹೇಗೆ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುವವೋ ಹಾಗೆಯೇ ತನೂಕರಣಗೊಂಡ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆಯು ದೊರೆತರೆ ಮತ್ತೆ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಅವು ಚಿಗುರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇರೀತಿ, ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಉನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಬೆಳಕಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದರೆ ಅವು ದಗ್ಧಬೀಜಾವಸ್ಥೆಗೆ (ಸುಟ್ಟ ಬೀಜ) ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯವಿಷಯಗಳೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದರೂ, ಪುನಃ ಚಿಗುರಲಾರವು. ಪುನಃ ಪುನಃ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಯೋಗಿಯು ಆಸೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ದಹಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ದಗ್ಧಬೀಜಾವಸ್ಥೆಗೆ ಇಳಿಸುವನು. ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶಗೊಳಿಸಲು ಬೇರಾವ ಮಾರ್ಗವೂ ಇಲ್ಲ. ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾದ ಯೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಣೆ ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳ ಎಲ್ಲ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ದಗ್ಧಬೀಜಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿ, ಆತನು ಆಸೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇರಣೆಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಸ್ತೂತಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಿರುತ್ತವೆ. ಸುಟ್ಟಹಗ್ಗವು ಹೇಗೆ ಕೇವಲ ರೂಪವನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಯಾರನ್ನೂ ಬಂಧಿಸಲಾರದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹೊಂದಿದ ಯೋಗಿಯ ಆಸೆಗಳು ಎಂದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿಯ ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತ. ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಣೆ ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ತನುತ್ವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಮೂರನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ದಗ್ಧಬೀಜಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. (ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.)

ಆಶ್ರಮದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

ಜೂನ್ 2004

ವಿಕಾದಶಿ	13	ಭಾನುವಾರ
ವಿಕಾದಶಿ	29	ಮಂಗಳವಾರ

ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಗುರುವಾರ ಮತ್ತು ಭಾನುವಾರಗಳಂದು ಕನ್ನಡದಲ್ಲೂ ಸಂಜೆ ೬ ರಿಂದ ೭ ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಆಶ್ರಮದ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರವಚನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ವಿವರಗಳಿಗೆ ಮೈಸೂರು ಶ್ರೀರಾಮ ಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.