ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ

ಮೌನ

ಸ್ವಾಮಿ ಹರ್ಷಾನಂದ

ಮಾತು ! ಮಾತು !

ಭಾರತೀಯರಾದ ನಾವು ತುಂಬ ಮಾತಾಳಿಗಳು. ನಾವು ಜೊಟ್ಟಿಗೆ ಒಟ್ಟಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಬದುಕಬಲ್ಲೆವು! ಆದರೆ ಬಾಯ್ತುಂಬ ಮಾತಾಡಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಬದುಕಲಾರೆವು. ನಮ್ಮ ಈ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹಂಗಿಸುತ್ತ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಒಮ್ಮೆ ಹೀಗೆಂದರು: "ಮಾತು! ಮಾತು! ಬರಿಯ ಮಾತು! ನೆಲೆಯೂ ಇಲ್ಲ ! ಬೆಲೆಯೂ ಇಲ್ಲ ! ಉಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ!"

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಥೆಯೊಂದು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ಜನ ಮಿತ್ರರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೌನವನ್ನಾಚರಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಕಳೆಯಬೇಕೆಂದು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿದರು; ತಮ್ಮ ಊರಿನ ಬಳಿಯಿದ್ದ ದೇವಸ್ಥಾನವೊಂದಕ್ಕೆ ಹೋದರು. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಮೂಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಗುಂಪಾಗಿ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿದರು. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ನಂತರ ಮೊದಲನೆಯವನು ಕೆಮ್ಮಿದ. ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರದ ಎರಡನೆಯವ ಕೇಳಿದ: "ಯಾಕೋ ಹಾಗೆ ಕೆಮ್ಮುತ್ತೀ?" ಇದನ್ನು ಆಲಿಸಿದ ಮೂರನೆಯವನೆಂದ : "ನಾವೀಗ ಮೌನದಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದು ಮರೆತು ಹೋಯಿತಾ?" ಕಡೆಯವನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುತ್ತ, "ನೀವೆಲ್ಲ ಮೌನವ್ರತ ಮುರಿದು ಬಿಟ್ರಿ! ನಾನೊಬ್ಬನೇ ಮಾತಾಡ್ದೇ ಇದ್ದದ್ದು!" ಎಂದು ಕುಣಿದಾಡಿದ! ಹೀಗಿದೆ ನಮ್ಮ ಅವಸ್ಥೆ!

> **ಮಾತು ಶ್ರೇಷ್ಠವೇ, ಆದರೆ ಮೌನ ಇನ್ನೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ.**
> –ಕಾರ್ಲೈಲ್
>
> **ನಮ್ಮ ಪರಿಶುದ್ಧ ಚಿಂತನೆಗಳ ದೇವಾಲಯವೆಂದರೆ, ಮೌನ.**
> –ಎಸ್.ಜೆ. ಹೇಲ್
>
> **ಭಗವಂತನ ಪಿಸುಮಾತು ನಮಗೆ ಕೇಳಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ನಾವು ಮೌನವಾಗಿರಬೇಕು.**
> –ಎಮರ್‌ಸನ್
>
> **ಮೌನವು ಪ್ರೇಮದ ಶಿಶು. ಅದು ಹೇಳಬೇಕಾದುದನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಳುವುದು. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ, ಅದು ನಾಲಿಗೆಯು ಹೇಳಲಾಗದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಇನ್ನೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳುವುದು.**
> –ಅಲ್‌ಫೈರಿ

ಈಗ, ಮಾತಿನಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಾರ ಮಾಡೋಣ. ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತನಾಡುವುದೇ ಕಸುಬಾಗಿರುವವರ ವಿಷಯದಲ್ಲಂತೂ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ! ಇನ್ನು ಇಂಥ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಸತ್ಯವೆಷ್ಟೊ, ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯೆಷ್ಟೊ, ಅಸಂಬದ್ಧ ಪ್ರಲಾಪವೆಷ್ಟೊ ! ಸಾಲದ್ದಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ಕೇಳುವವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಸಹ್ಯವುಂಟಾಗಬಹುದು, ಭ್ರಮೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು! ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಅಹಂಕಾರದ ಫಲವಾಗಿ ನಾವು ಬಿಡುವ ವಾಗ್ಬಾಣಗಳಿಂದ ಇತರರಿಗಾಗುವ ನೋವು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ! ಸುಭಾಷಿತವೊಂದು ಇದನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ :

ವಾಕ್ಸಾಯಕಾ ವದನಾನ್ನಿಷ್ಪತಂತಿ
ಯೈರಾಹತಃ ಶೋಚತಿ ರಾತ್ರ್ಯಹನಿಃ ।
ಪರಸ್ಪರಂ ಮರ್ಮಸು ತೇ ಪತಂತಿ
ತಾನ್ ಪಂಡಿತೋ ನಾಪಸೃಜೇತ್ಪರೇಷು ॥

"ಮಾತಿನ ಬಾಣಗಳು ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಹೊಡೆಯಲ್ಪಟ್ಟವನು ರಾತ್ರಿ ಹಗಲೂ ದುಃಖಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮರ್ಮಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಜ್ಞಾನಿಯಾದವನು ಅವನ್ನು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಬಿಡಬಾರದು."

ಇದನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಸರ್ವಜ್ಞ ಕವಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ:

ಕತ್ತಿಲಾದಾ ಗಾಯ ಮತ್ತಿರದೆ ಮಾಯ್ವುದು
ಸುತ್ತಲಾಡುತಿಹ ಜಿಹ್ವೆಯಾ ಗಾಯ
ಸತ್ತು ಮಾಯುವದೆ ಸರ್ವಜ್ಞ ॥

ಆದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು 'ಮಾತಿಲ್ಲದೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ', 'ಮೌನೇನ ಕಲಹಂ ನಾಸ್ತಿ' ಎಂದು ಬಿಟ್ಟರು! 'ಮಾತು ಮನೆ ಕೆಡಿಸಿತು' ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿಯನ್ನೂ ಕಟ್ಟಿದರು.

ಮೌನದ ಪ್ರಯೋಜನ

ಅಂದಮೇಲೆ, ಮೌನದಿಂದ ನಮಗೆ ತುಂಬ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲೇಬೇಕಲ್ಲವೆ? ವೃಥಾ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಚಯನವಂತೂ ಸ್ವತಸ್ಸಿದ್ಧವಾದ ಮೊದಲನೆಯ ಪ್ರಯೋಜನ. **'ವಿಭೂಷಣಂ ಮೌನಮ್ ಅಪಂಡಿತಾನಾಮ್'** ಎಂದು ಹೇಳುವಂತೆ ನಾಲ್ಕು ಜನರ ಮುಂದೆ ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನವು ಪ್ರದರ್ಶಿತವಾಗದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಾನವೂ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಯೋಜನವೆನ್ನೋಣವೆ? ಇನ್ನು, ಬಹಳ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾಗಿದ್ದ ಸುಳ್ಳು ಮಾತು, ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆ, ಅಸಂಬದ್ಧ ಪ್ರಲಾಪ – ಇವೂ ಇಲ್ಲವಾಗುವುದು ಮೂರನೆಯ ಪ್ರಯೋಜನ.

ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೌನವು ಚಿತ್ತಶಾಂತಿಗೆ, ಆಂತರ್ಯದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ. **"ಯೋಗಸ್ಯ ಪ್ರಥಮಂ ದ್ವಾರಂ ವಾಙ್ನಿರೋಧಃ"** – ಭಗವಾನ್ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಮೌನವನ್ನು ಯೋಗದ ಪ್ರಥಮ ದ್ವಾರ ಎಂದು ವರ್ಣಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕಾವೇರಿ ನದಿಯ ನೀರು, ಅದರಲ್ಲೂ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಚ್ಚು ಹೊಳೆಯಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡ ಸರ್. ಎಂ. ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯನವರು ಅದಕ್ಕೆ ಕೃಷ್ಣರಾಜಸಾಗರದ ಅಣೆಕಟ್ಟನ್ನು ಕಟ್ಟಿದರು. ಅಪಾರವಾದ

ಬೆಂಗಳೂರು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಠದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಪರಮಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮಿ ಹರ್ಷಾನಂದಜಿಯವರು ಕನ್ನಡ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಉದ್ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಅವರದು.

ನೀರಿನ ಸಂಚಯವಾಯಿತು. ಅದಲ್ಲದೆ, ಅವರು ಜಲಾಶಯದಿಂದ ನಾಲೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ, ಸಾವಿರಾರು ಎಕರೆ ಜಮೀನಿಗೆ ಅನುಕೂಲ ಕಲ್ಪಿಸಿದರು. ಹಾಗೆಯೇ, ಹುಚ್ಚು ಹೊಳೆಯಂತೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ವಾಕ್ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ನಾವು ಮೌನವೆಂಬ ಅಣೆಕಟ್ಟು ಹಾಕಿ ತಡೆದು, ವಾಕ್‌ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಚಯನ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಚಿಂತನಗಳೆಂಬ ಕಾಲುವೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿಯಿಸಿದಾಗ, ಸಮಾಧಿಯೆಂಬ ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಪರಮ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮೌನ ಪದದ ಅರ್ಥ–ಸ್ವಾರಸ್ಯ–ವ್ಯಾಪ್ತಿ

ಇನ್ನು ಮೌನ ಎಂಬ ಶಬ್ದದ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥ, ಸ್ವಾರಸ್ಯ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಾರ ನಡೆಸೋಣ. ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾದ, ಯಾವ ರೀತಿಯ ವಿಕಾರ ವಿಕಲ್ಪಗಳೂ ಇಲ್ಲದ ಪರಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು **ಮಹಾಮೌನ** ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶಿಷ್ಯನಾದ ಭಾಸ್ಕಲಿಯು ತನ್ನ ಗುರುವಾದ ಭವನನ್ನು ಕುರಿತು ಪರಬ್ರಹ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೂ ಗುರುವು ಮೌನವನ್ನೇ ತಾಳಿದ್ದ ನೆಂತಲೂ, ಕಡೆಯಲ್ಲಿ "ನಾನು ಉತ್ತರ ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೂ ನೀನದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ! **ಅಯಮಾತ್ಮಾ ಶಾಂತಃ!** ಈ ಆತ್ಮವು, ಈ ಬ್ರಹ್ಮವಸ್ತುವು, ಮೌನ ಸ್ವರೂಪವು!" ಎಂದುತ್ತರಿಸಿದ ನೆಂತಲೂ ಕಥೆ ಇದೆ.

ಅದ್ವೈತ ಸಾಧನೆಯ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯಾದ ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪ ಸಮಾಧಿ ಯನ್ನು ಪಡೆದವರು ಈ ಮಹಾಮೌನವನ್ನು, ಚಿರಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೂ ಮೌನವೇ. ಅವರ ಬಳಿ ಸಾರುವವರು ಎಷ್ಟೇ ಅಶಾಂತಿಯಿಂದ, ಸಂಶಯ ತುಮುಲದಿಂದ ಕೂಡಿ ಬಂದಿದ್ದರೂ, ಈ ಮಹಾಪುರುಷರ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಿಂದಲೇ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ; ಅವರ ಎಲ್ಲ ಸಂಶಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೂ ಮನದಲ್ಲೇ ಅಡಗಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಭಗವಾನ್ ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿದ ಭಕ್ತರು ಇಂದಿಗೂ ಇದನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಶ್ರೀಶಂಕರಭಗವತ್ಪಾದರು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಮೌನವನ್ನು ಹೀಗೆ ನಿರ್ವಚನ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ: **'ಮನನಾತ್ ಮುನಿಃ, ಮುನೇರ್ಭಾವಃ ಮೌನಮ್'– ಮನನದಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮುನಿ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮುನಿಯ ನೈಜ ಸ್ವಭಾವವೇ ಮೌನ.** ಪರತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸದಾ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುವ, ಮನನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮುನಿಯ ಮನಸ್ಸು ಅದರಲ್ಲೇ ಆಳವಾಗಿ ಮುಳುಗಿಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಯಾವ ಮಾತು ತಾನೆ ಆಡಿಯಾನು? ಹೇಗೆ ತಾನೆ ಆಡಿಯಾನು? ಮಾತು ಮನನದ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಭಂಗವುಂಟುಮಾಡುವುದಲ್ಲವೆ?

ಇದೇ ನಿಜವಾದ ಮೌನ. ಇಂಥ ಮೌನವನ್ನು, ಎಂದರೆ ಸಂತತ ಚಿಂತನಾಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ವಾಕ್ಸಂಯಮರೂಪವಾದ ಬಾಹ್ಯ ಮೌನದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಈ ಮೌನದ ಮೂಲಕ ಆ ಮೌನವನ್ನು ನಾವು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮಾತನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು **ಕರಣ ಮೌನ** ಅಥವಾ **ವಾಙ್ಮೌನ** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಶರೀರದ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು **ಕಾಷ್ಠ ಮೌನ** ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವಾಕ್ ಮೌನವನ್ನಾಚರಿಸುವ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಇಂಗಿತವನ್ನು ಸನ್ನೆಗಳಿಂದಲಾಗಲೀ, ಬರೆದಾಗಲೀ ತೋರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಾಷ್ಠಮೌನವನ್ನು ಆಚರಿಸುವವನು ಅದನ್ನೂ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ! ಮೊದಲೆರಡೂ ಮೌನಸಾಧನೆಯ ಶಿಶುವಿಹಾರ ಅಷ್ಟೆ !

ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವಂಥ ಶಾಂತಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಶಾಂತಿ, ವೃತ್ತಿಹೀನ ಅವಸ್ಥೆ – ಇದನ್ನು **ಸುಷುಪ್ತಿ ಮೌನ** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಒಂದೇ ಆತ್ಮವಸ್ತುವನ್ನು ನೋಡುವುದು, ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರಾಗದ್ವೇಷಾದಿಗಳಿಲ್ಲದ ಚಿತ್ತದ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಅರ್ಥಾತ್ ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞತ್ವವೇ ಅದರ ಲಕ್ಷಣ.

ಮೌನದ ಅಭ್ಯಾಸ

ಮೌನದಿಂದ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಪ್ರಯೋಜನವಿರುವಾಗ, ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನ ದೊರಕುವ ಆಸ್ಪದವಿರುವಾಗ, ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಆಶೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತದಲ್ಲವೆ? ಹೌದು. ಆದರೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಕಾಲ ಮೌನವನ್ನು ತಾಳಬೇಕು. ದಿನ ಕಳೆದಂತೆಲ್ಲ, ಅನುಕೂಲ ನೋಡಿ ಕೊಂಡು, ಇದರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಭಾನುವಾರದಂಥ ರಜೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ೪ ರಿಂದ ೮ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು.

> **ಮೂರು ಬಗೆಯ ಮೌನಗಳಿವೆ. ಮಾತನಾಡದಿರುವ ಮೌನವು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಏಕೆಂದರೆ ಗೊತ್ತುಗುರಿಯಿಲ್ಲದ ಮಾತು ಕೆಡುಕನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಆಸೆ ಮತ್ತು ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳಿಂದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಥವಾ ಮೌನ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಮೌನವೆಂದರೆ, ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಮತ್ತು ಎತ್ತೆತ್ತಲೋ ಸುತ್ತುತ್ತಿರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಆಂತರಿಕ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಅದು ಇತರ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೌನವನ್ನು ತಳೆಯಲು ಒಂದು ಭದ್ರ ಬುನಾದಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಡುತ್ತದೆ.**
>
> **–ಮ್ಯಾಡಮ್ ಗ್ಯುಯಾನ್**

ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳಿವೆ. **ಮೊದಲನೆಯದು,** ನಮ್ಮ ಮೌನದಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಉಪದ್ರವವಾಗಬಾರದು. ಆದುದರಿಂದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗೆಗೆ ತಕ್ಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮುನ್ನವೇ ಮಾಡಿ, ನಮ್ಮೊಟ್ಟಿಗೆ ವಾಸಿಸುವವರ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಪಡೆದು ಮೌನಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಮೌನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏಕಾಂತವಾಸವೂ ಇದ್ದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಎರಡನೆಯದು, ಮೌನದ ಫಲವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ವೃತ್ತಿಗಳು ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತವೆ. ಯೋಚನೆ, ಭಾವನೆಗಳು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೌನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವಂಥ ಕೆಲಸ

ಕೊಡಬೇಕು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಪಕ್ವವಾಗುಳ್ಳವರು ಈ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಮಂತ್ರಜಪಕ್ಕಾಗಿ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸದ್ಗ್ರಂಥಗಳ ಅಧ್ಯಯನವೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಆಳವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಇದು ಸುಸಮಯ.

ಮೂರನೆಯದು, ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ಅಥವಾ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಮೌನವನ್ನು ಹೇರಿಕೊಂಡರೆ ಮನಸ್ಸು ಹುಚ್ಚೇಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಹೀಗೂ ತಡೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮೌನದ ಕಾಲ ಮುಗಿದ ನಂತರ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೌನವ್ರತವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸುವುದೇ ಲೇಸು!

ಮೌನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಮೌನಾಭ್ಯಾಸವು ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ, ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆಯೇನು? ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಶಾಂತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಯೋಚನೆ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕೊಟ್ಟ ವಿಷಯವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಭ್ಯಾಸವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ಹಾಗಾಗದಿದ್ದರೆ –ಗದ್ದೆಗೆ ಹಾಯಿಸಿದ ನೀರು ಹೆಗ್ಗಣಗಳ ಗೂಡಿನೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವಂತೆ–ಮೌನದ ಪ್ರಯತ್ನವು ಎಲ್ಲಿಯೋ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದರಿತು ಅದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು.

ಶ್ರೀ ರಾಮಾನುಜರು ತಮ್ಮ ಗೀತಾಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಮೌನವನ್ನು **'ವಾಕ್ಪ್ರವೃತ್ತಿನಿಯಮನಮ್'** – ಮಾತನಾಡಬೇಕೆಂಬ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಎಂದು ನಿರ್ವಚನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾದ ಮಾತು. ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಗೊತ್ತುಗುರಿ ಇಲ್ಲದೆ ಹರಟುವುದು ಸುಲಭ, ಹಾಗೆಯೇ ಬಾಯಿಗೆ ಬೀಗ ಹಾಕಿಕೊಂಡುಬಿಡುವುದೂ ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಇವೆರಡರ ಸಮತೋಲನ, ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದಷ್ಟು ಮಾತು – ಇದು ನಿಜವಾಗಿ ಬಹಳ ಕಷ್ಟ.

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಜನರ ನಡುವೆ ವಾಸಿಸಬೇಕಾದ, ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕಾದ ನಾವು ಈ ಮೌನ–ಮಾತುಗಳ ಸಮತೋಲನದ ಮರ್ಮವನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸುಖವಾಗಿ ಬಾಳಿ ಇತರರನ್ನೂ ಸುಖವಾಗಿಟ್ಟಿರಬಲ್ಲೆವು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆಯ ಪಾತ್ರ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಸುಭಾಷಿತವೊಂದು ಬಲು ಸೊಗಸಾಗಿ ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ:

ಲಕ್ಷ್ಮೀರ್ವಸತಿ ಜಿಹ್ವಾಗ್ರೇ ಜಿಹ್ವಾಗ್ರೇ ಮಿತ್ರಬಾಂಧವಾಃ ।
ಜಿಹ್ವಾಗ್ರೇ ಬಂಧನಂ ಪ್ರಾಪ್ತಂ ಜಿಹ್ವಾಗ್ರೇ ಮರಣಂ ಧ್ರುವಮ್ ॥

ನಾಲಿಗೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ನೆಲಸಿದ್ದಾಳೆ. ಮಿತ್ರರೂ ಬಂಧುಗಳೂ ನಾಲಿಗೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲೇ. ಬಂಧನವೂ ಅದರಿಂದಲೇ. ನಿಜವಾಗಿ ಮರಣವೂ ಅದರಿಂದಲೇ !

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಬಂದರೆ ಐಶ್ವರ್ಯವನ್ನು, ಬಂಧು ಮಿತ್ರರನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೋಪತಾಪಗಳಿಂದ ಅವಿವೇಕದಿಂದ ಮಾತಾನಾಡಿದರೆ ಸರ್ವನಾಶವೇ ಒದಗಬಹುದು! ಆದುದರಿಂದ ಇಂಥ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು; ಇದನ್ನು ಮೌನದಿಂದ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಇದರೊಂದಿಗೇ ನಾವು ವಿಚಾರದಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮಾತನಾಡುವ ಕಲೆಯನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕು. 'ಮೂಗನಿಗೆ ಶತ್ರುಗಳಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ 'ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ' ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಅಲ್ಲವೇ?

ಮಾತನಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಆಯ ತಪ್ಪದಂತೆ, ತೂಕಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಮಾತನಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ನಾವಾಡುವ ಮಾತು ಸತ್ಯವೂ ಪ್ರಿಯವೂ ಹಿತವೂ ಆಗಿರಬೇಕು. ಅಪ್ರಿಯವಾದ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಆ ಮಾತು ಶಾಸ್ತ್ರಸಮ್ಮತವಾಗಿರಬೇಕು, ಎಂದರೆ ಆಯಾ ಕ್ಷೇತ್ರದ ರೀತಿನೀತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರಬೇಕು. ಇತರರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭ್ರಮೆಯನ್ನಾಗಲಿ, ಗೊಂದಲ, ಸಂಶಯಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಉಂಟುಮಾಡಬಾರದು. ಅರ್ಥವತ್ತಾಗಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ನುಡಿಯಬೇಕು.

ಆದುದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಉದ್ಧಾರವನ್ನು ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮೌನವನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಚರಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು, ವಾಕ್ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ನಿಯಮವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಮನನದ ಮೂಲಕ ಮುನಿಗಳಾಗಬೇಕು.

ವಿದುಷಾಂ ವದನಾದ್ವಾಚಃ ಸಹಸಾ ಯಾಂತಿ ನೋ ಬಹಿಃ ।
ಯಾತಾಶ್ಚೇನ್ನ ಪರಾಂಚಂತಿ ದ್ವಿರದಾನಾಂ ರದಾ ಇವ ॥

ಮಾತನಾಡಿದೆವೋ ಅದು ಆನೆಯ ದಂತದಂತಿರಬೇಕು. ಆನೆಯ ದಂತ ಹೊರಬರುವುದು ಬಹು ನಿಧಾನ. ಒಮ್ಮೆ ಬಂದಮೇಲೆ ಅವು ಹಿಂತಿರುಗುವುದಿಲ್ಲ! ಇದು ವಿದ್ವಾಂಸರ ಲಕ್ಷಣ.

ಆಶ್ರಮದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2008

06	ಸೋಮವಾರ	ದುರ್ಗಾಪೂಜಾ ಮಹಾಸಪ್ತಮಿ
07	ಮಂಗಳವಾರ	ದುರ್ಗಾಪೂಜಾ ಮಹಾಷ್ಟಮಿ
08	ಬುಧವಾರ	ದುರ್ಗಾಪೂಜಾ ಮಹಾನವಮಿ
09	ಗುರುವಾರ	ವಿಜಯದಶಮಿ/ಮಧ್ವನವಮಿ
11	ಶನಿವಾರ	ಏಕಾದಶಿ
24	ಶುಕ್ರವಾರ	ಏಕಾದಶಿ