



ಬಂಧನ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿ

ಅನೇಕ ಬಾರಿ ನಮಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ - ಯಾಕೋ ನಾವಿಲ್ಲಿ ಬಂಧಿತ ರಾಗಿದ್ದೇವೆ, ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಮುಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲವೆ? ನಮ್ಮನ್ನು ಬಂಧಿಸಿದ ವಸ್ತುವಾದರೂ ಯಾವುದು? ಕುಟುಂಬವೆ? ಸಮಾಜವೆ? ನಿಯಮ-ನಿಬಂಧನೆಗಳೆ? ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಅಸಹಾಯ ಕತೆಯೆ? ಉತ್ತರ ತಿಳಿಯದೆ ನಾವು ತತ್ತರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾದಾಗ, ನಮ್ಮದಿಯ-ಸುಖದ ಸನ್ನಿವೇಶ ಬಂದೊದಗಿದಾಗ ನಾವು ಮುಕ್ತರಂತೆ ಜಿಗಿದಾಡುತ್ತೇವೆ, ನಿಜ; ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು? — ಮತ್ತೊಂದು ಇಕ್ಕಟಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬರುವ ತನಕ. ಹತ್ತು ಹಲವು ಗಂಟುಗಳು ಬಂಧಿಸಿರುವಾಗ, ಎಲ್ಲೋ ಒಂದೆರಡು ಕ್ಷಣ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಭಾವ ಮಿಂಚಿ ಮರೆಯಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತಿಯೆನ್ನಬೇಕೆ? ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಂಧಿಸುವ ಕಟ್ಟುಗಳೇ ನಿಜವೆನ್ನಬಾರದೆ? ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ನಮ್ಮ ಅಸಹಾಯಕತೆಗೆ ತಲೆಬಾಗಬೇಕೆ?

ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದಿಕ್ಕು ತೋಚದೆ ಈ ರೀತಿ ನಾವು ಕಂಗಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಹತಾಶೆಯ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ನಾವು ಭರವಸೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ, ನಮಗೆ ಬೆಳಕು ತೋರುವ ಕೆಲವೊಂದು ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಂತಹ ಕತ್ತಲೆಯ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಅವು ನಮ್ಮ ಮನೋಭೂಮಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಣುಕುಹುಳದಂತೆ ಮಿನುಗಿ ದಾರಿತೋರಬಲ್ಲವು. ಈ ಬೆಳಕಿನ ಕಿಡಿಗಳಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು, ನಮ್ಮನ್ನು ಬಂಧಿಸುವ ಸಂಗತಿಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಭೌತಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ

ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳು ಒಂದುಗೂಡಿ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾನೆ. ಘನ-ದ್ರವ-ಅನಿಲಗಳು ಹಲವಾರು ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಮಿಶ್ರಣಗೊಂಡು ಅವನ ದೇಹವಾಗಿದೆ. ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನೇ ಒಂದು ಘಟಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಅದು ಸ್ವತಂತ್ರವಲ್ಲ - ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯ, ಬುದ್ಧಿ, ಜೀವ ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಅದು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನನ್ನು ಭೌತಿಕ ಶರೀರವೆಂದುಕೊಂಡಾಗ ಅವನು 'ಅನ್ನಮಯ ಆತ್ಮ' ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಅವನನ್ನು 'ಪ್ರಾಣಮಯ ಆತ್ಮ', 'ಮನೋಮಯ ಆತ್ಮ' 'ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಆತ್ಮ' 'ಆನಂದಮಯ ಆತ್ಮ' ಎಂದೆಲ್ಲ ಕರೆಯಬಹುದು. (ತೈತ್ತಿರೀಯೋಪನಿಷತ್ತು, ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವಲ್ಲೇ) ನಮಗೆಲ್ಲ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ನಿಲುಕುವ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ

ನಮ್ಮ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಬಂದೇ ಬರುವ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ನೆಲೆಯನ್ನೇ ಮೊದಲು ಗಮನಿಸೋಣ. ಇದನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತು 'ಅನ್ನಮಯ'ವೆಂದು ಕರೆದಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಆಹಾರವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ, ಆಹಾರದ ಪೋಷಣೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬದುಕಿರಲಾರದ ಈ ದೇಹವು ಮನುಷ್ಯನ ಒಂದು ನೆಲೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಇದು ಸಹಜ; ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಸಹಜ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದು ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಈ ದೇಹದ ಮೂಲಕ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ; ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರೂ ಇದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗದು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ, ಕಿವಿಗೆ ಕೇಳದ-ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ದಕ್ಕದ ವಸ್ತುವನ್ನು 'ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ'ವೆಂದು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವ ಚತುರರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವರು ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಥವರೂ ನಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ದೇಹದ ಅದ್ಭುತ ರಚನೆಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನವ ದೇಹದಷ್ಟು ಅದ್ಭುತವಾದ, ಅಷ್ಟೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಸೃಷ್ಟಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲವೆಂದೂ ಅವರು ಸಾರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಭೌತಿಕ ಶರೀರವೆಂಬುದು ಮಾನವನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ನೆಲೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಬದುಕನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ನಡೆಸುವರೆಂಬುದು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಗೋಚರವಾಗುವ ಸಂಗತಿ.

ಆದರೆ ಈ ಭೌತಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ನಾವು ಬಯಸಿದಂತೆಯೇ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಆರಂಭವಾಗುವುದು ಇಲ್ಲೇ. ಒಂದು ಇಂಜಿನನ್ನೋ, ಕಾರನ್ನೋ, ಬೇರೆ ಯಾವುದೋ ಯಂತ್ರವನ್ನೋ ಕೊಂಡುಕೊಂಡರೆ, ಅದು ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಬಳಿಕ ಸವೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಅಥವಾ ಒಂದೊಂದೇ ಭಾಗಗಳು ಕಳಚುತ್ತವೆ. ಹಲವು ಬಾರಿ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಮುಂದೆ ಒಂದು ದಿನ ಬರುತ್ತದೆ - ಆಗ ಅದನ್ನು ಎಷ್ಟು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ ಹೋದಾಗ, ಅದನ್ನು ಗುಜರಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವೂ ಅದೇ ರೀತಿ. ಕೆಲವು ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಸುಖವಾಗಿ ತಿಂದುಂಡು ಓಡಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಡುನಡುವೆ ಏನೋ ಕಾಯಿಲೆ, ಏನೋ ಒಂದು ಅಂಗ ಉಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, 'ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಯಿತು' ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ, ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕೊನೆಯಿದೆಯೆ? ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಒಂದೊಂದೇ ಅಂಗಾಂಗಗಳು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೈಕೊಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ನೆಲೆಯು

ಈ ದೇಹ ಕೂಡ ಒಂದು ಯಂತ್ರದಂತೆ, ಅದೇ ನಾವಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹವು ಕೇವಲ ಯಂತ್ರದಂತಲ್ಲ; ಅದು ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ಮೈಥುನ - ಈ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ದೈಹಿಕ ಬಯಕೆಗಳ ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿ ಇವೆ. ಇವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಅಗತ್ಯ; ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರಪಂಚದ ಹತ್ತಾರು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಮನುಷ್ಯನು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸುಖ-ದುಃಖಗಳ, ಸೋಲು-ಗೆಲವುಗಳ ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜರ್ಜರಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ದೈಹಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲೇ ಮಾನವನ ಬಹುಪಾಲು ಸಮಯ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಬಳಲಿಕೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ತಡೆಯಲಾಗದಷ್ಟು ದಾರುಣವೆನಿಸಿದಾಗ ಅವನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ, 'ಈ ದೇಹದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಇಲ್ಲವೇ?' ನಡೆದಾಡಲು, ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು, ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ, 'ಹಾಳಾದ ಈ ದೇಹ ಯಾಕಾದರೋ ಇದೆಯೋ! ಈ ದೇಹ ಬಿದ್ದುಹೋಗಲಿ. ಸತ್ತು ಹೋದರೆ ಎಲ್ಲ ಯಾತನೆ ಕೊನೆಗೊಂಡೀತು!' ಭೌತಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನವನು ಸದಾ ಹತ್ತು ಹಲವು ಅಗತ್ಯಗಳಿಂದ, ಬಯಕೆಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಕರ್ಮದ ಬಂಧನದಿಂದ ಬದ್ಧನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಆದರಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ಸಾವು ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಆಸೆ, ಅನುಭವದ ಬಯಕೆ, ಇಂದ್ರಿಯಭೋಗದ ವಾಸನೆ ಇರುವ ತನಕವೂ ಅವನಿಗೆ ಮುಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ; ದೇಹವು ಅವನ ಆಸೆಗಳನ್ನು ತಣಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆ ದೇಹ ಬಿದ್ದು ಹೋದ ನಂತರವೂ ಅವನಿಗೆ ಮುಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ - ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಜನ್ಮವಿದೆ; ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಅವನ ಸುಖದ ಬೇಟೆ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಎಂದು ವೇದಾಂತ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಅವನು ಅದರ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ದೇಹವನ್ನು ಮೀರಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಕಂಡುಕೊಂಡರೂ ಸಾಲದು; ಮತ್ತೂ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು. ಮಾನವನ ದೃಷ್ಟಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಬೇಕು.

ಮಾನಸಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಉಪಕರಣವೇ ಮನಸ್ಸು. ಏಕೆ ಇದನ್ನು 'ಉಪಕರಣ' ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ? ನಾವೇ ಅದಲ್ಲವೇ? ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಮ್ಮಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ನೋಡಬೇಕೆ? ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡೇ ಅವನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅಳಿಯುತ್ತೇವಲ್ಲ - 'ಅವನು ಕೋಪಿಷ್ಠ', 'ಆತ ಶಾಂತ ಸ್ವಭಾವದವ', 'ತುಂಬ ಚಿಂತಲ ವ್ಯಕ್ತಿ' ಎಂದು?

ಮನಸ್ಸೇ ನಾವು ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು 'ಮನೋಮಯ' - ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡವರು ಎನ್ನಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ 'ಮನೋಮಯ ಆತ್ಮಾ' ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಕರೆದಿದೆ. 'ಅನ್ನಮಯ ಆತ್ಮ' ನಿಗಿಂತ ಈ

ಹಂತ ಮೇಲಿನದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಜೀವಿಯೇ; ಜೀವವಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ 'ಜೀವಾತ್ಮ'ನೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ವೇದಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಪರಮಾತ್ಮನು ಭೌತಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೂ, ಇತರ ಹಂತದ ಪ್ರಪಂಚಗಳಲ್ಲೂ ಓತಪ್ರೋತನಾಗಿದ್ದಾನೆ; ಎಲ್ಲೆಡೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಅವನು ಒಂದೊಂದು ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಂದೊಂದು ಭೂಮಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತನಾಗುವಾಗ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಪರಮಾತ್ಮನು ದೇಹಧಾರಿಯಾಗಿ, ಮಾನವನಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅವನೇ ಜೀವಾತ್ಮ; ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮನಿಗೂ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದೇ ಪರಮಾತ್ಮನು ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು-ಪ್ರಾಣ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜೀವನೇ ತಾನು ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡಾಗಲೇ ಅವನು 'ವ್ಯಕ್ತಿ'ಯೆನಿಸುತ್ತಾನೆ; ತನ್ನ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಮಿತಿಗಳಿಂದಾಗಿ ತನ್ನ ನೈಜ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನು ವಿಭಿನ್ನ ನೆಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು, 'ಅನ್ನಮಯ ಆತ್ಮಾ', 'ಮನೋಮಯ ಆತ್ಮಾ' ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಸರಿಯೆ, ಅವನು 'ಆತ್ಮ'ನಲ್ಲದೆ ಬೇರಲ್ಲ. ಈ 'ಆತ್ಮ'ನೇ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮ ಅದೇ 'ಬ್ರಹ್ಮ'.

ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಮಿತಿಗಳಿವೆ; ಅದಕ್ಕೂ ಏರುಪೇರುಗಳಿವೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಮಾನಸಿಕ ಅವಸ್ಥೆಗಳು ಹಲವಾರು ಬಗೆಯವು. ನಮ್ಮ ಅನುಭವ, ಬಯಕೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳೇ ಮಾನಸಿಕ ಅವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಹಿತವಾದ, ಸುಖಕರವಾದ, ಆನಂದದಾಯಕವಾದ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಯಾರೂ ಹೆಚ್ಚು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ; 'ಚೆನ್ನಾಗಿ ದ್ದೇನೆ', 'ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆ, ಚಿಂತೆ, ಸಂದಿಗ್ಧತೆ, ದುಗುಡ-ದುಮ್ಮಾನಗಳು ಬಂದೊದಗಿದರೆ ಸಾಕು, ಜೀವನವೇ ಸಾಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆಗಳು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಯಾತನೆ ಮಿತಿಮೀರಿದಾಗ ಹಲವರು ತಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ; ಕೆಲವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕರು ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ; ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಹೇಗೆ ಮುಕ್ತರಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಮಾರ್ಗ ತಿಳಿಯದೆ ಒದ್ದಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಅಧಿಕ. ಮನಸ್ಸೂ ಒಂದು ಉಪಕರಣ; ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ - ಈ ರೀತಿ ಅನೇಕ ಮಂದಿ ತಿಳಿಯಲಾರರು. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಖಚಿತವಾದ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ನೆಲೆಯನ್ನು ದಾಟಿ ನಾವು ಹೋಗಬೇಕು - ಅದಕ್ಕೆ ವೇದಾಂತ ತತ್ತ್ವದ ಅರಿವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವೇದಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಪಂಚಭೂತಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ದೇಹವು ಮಾನವನ 'ದೈಹಿಕ ನೆಲೆ'. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಪ್ರಾಣಗಳು-ಇವು ಜೀವವು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ಇತರ ಅಂಗಗಳು. ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಅಹಂಕಾರ, ಚಿತ್ತ-ಇವು ಆಂತಃಕರಣಗಳು (ಅಥವಾ ಆಂತರಿಕ ಇಂದ್ರಿಯ

ಗಳ). ಈ ನಾಲ್ಕು ಮೂಲತಃ ಒಂದೇ; ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಅದೇ ಅಂತಃಕರಣವನ್ನು ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದೇ ಸುಳಿಯಂತೆ, ಅಥವಾ ಅಲೆಯಂತೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮೇಲಕ್ಕೆದ್ದು ಬರುತ್ತವೆ. ಬಳಿಕ ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ನಿರಂತರ ನಡೆಯುವ ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತವನ್ನೇ ಮನಸ್ಸು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನೇ ನಾವು ಗಮನಿಸುತ್ತ, ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ವಸ್ತುವಿನತ್ತ ಹರಿಸಿ, ಸಮಾನ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನೇ 'ಏಕಾಗ್ರತೆ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ - ಅದು ಚಿಂತಿಸುವ ವಸ್ತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಅದುವರೆಗೆ ಹೊಳೆಯದಿದ್ದ ಅರಿವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವುದು. 'ಇದು ಹೀಗೆ' ಎಂದು ಮನಸ್ಸು ಅದನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಅರಿಯುವುದು. ಇದೇ 'ಬುದ್ಧಿ'. ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಬುದ್ಧಿ. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು, ಸಾಕ್ಷಿಯಂತೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡುವ ಅರಿವೇ 'ಅಹಂಕಾರ' ('ನಾನು' ಎಂಬ ಭಾವನೆ). ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ (ಒಂದು ಸಣ್ಣ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಚಲನೆಯೂ ಬಿಡದಂತೆ) ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವ, ನೆನಪಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಯಾವುದೋ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಮನಸ್ಸಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನೇ 'ಚಿತ್ತ'ವೆನ್ನಲಾಗುವುದು. ಈ ಜನ್ಮದ ಆರಂಭದಿಂದಲೂ, ಹಿಂದಿನ ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳಿಂದಲೂ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳ ಮೊತ್ತವೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿರುವ 'ಚಿತ್ತ'ದಲ್ಲಿದೆ; ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಬೃಹತ್ ಸಂಗ್ರಹಾಲಯ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ನಾಲ್ಕು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಆಗಿದೆ; ಆದರೆ ವಿವಿಧ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳು.

ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆಯಿಂದ ನರಳುವವರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದು, ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವತಃ ತಾವೇ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ಹೋಗಿರುವವರಿಗೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರ (Psychiatrists) ಸಹಾಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಮೊದಲೇ ಮಾನಸಿಕ ರಚನೆ, ಅವಸ್ಥೆ, ಆದರೆ ತೊಂದರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಲ್ಲವೇ?

ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಾವೇ ಅರಿತಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕೇವಲ ಅರಿತಿದ್ದರೆ ಸಾಲದು; ಮಾನಸಿಕ ಹಂತ ದಾಟಿಗೂ ನಮ್ಮ ಅರಿವು ವಿಸ್ತರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಅಧ್ಯಾತ್ಮವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅದೇನೆಂದು ನೋಡೋಣ.

ಭಾವದ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ

ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಗ್ರಹಣದ, ಅರಿವಿನ ಹಂತವನ್ನು 'ವಿಜ್ಞಾನ ಮಯ ಆತ್ಮ' ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ

ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ನಾವು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆವು. ಆದರೆ ಇವಿಷ್ಟರಿಂದಲೇ ಮಾನವನಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ನೈಜ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಮಾನವ ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ನೆಲೆಯೆಂಬುದು ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. 'ಆನಂದಮಯ ಆತ್ಮ' ಎಂಬ ಮುಂದಿನ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲ ಸುಖದ, ಆನಂದದ ಅನುಭವಗಳಿಗೂ ಮೂಲಕಾರಣವಾದ ಆತ್ಮನ ನೆಲೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿರುವುದು ಕೇವಲ ತನ್ನ ಅರಿವು, ತನ್ನ ನೈಜ ಸ್ವರೂಪದ ಅರಿವು. ಈ ಅರಿವಿನಿಂದ ಮೂಡುವ ಪರಮ ಶಾಂತಿಯ ಆನಂದವೇ 'ಆತ್ಮಾನಂದ' ಅಥವಾ 'ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ'. ಕ್ಷಣಿಕವಲ್ಲದ, ಇದ್ದು ಮರೆಯಾಗದ ಈ ಆನಂತ ಆನಂದಾನುಭವವು ಸತತವೂ ಅರಿವು, ಅಸ್ತಿತ್ವಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ಸತ್ + ಚಿತ್ + ಆನಂದ (ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ) ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

'ಭಾವ' ಎಂದರೆ ಇರುವಿಕೆ ಎಂದು ಮೂಲಾರ್ಥ. ಮಾನವನು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ನೆಲೆಗಳಾಚೆ ಇರುವ ತನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನೆಲೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ, ಅಥವಾ ಭಕ್ತಿ, ಯೋಗ ಮುಂತಾದ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಅವನು ತನ್ನ ನೈಜ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ, ಅಥವಾ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ. ಹಿಂದಿನ ಎಲ್ಲ ನೆಲೆಗಳನ್ನೂ ದಾಟಿ, ತನ್ನ ನೈಜ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಇನ್ನು ಯಾವುದೇ ಬಂಧನಗಳಿಲ್ಲ. ನಿತ್ಯಮುಕ್ತನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ ಅವನು, ತನ್ನ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲೇ ಇರುವ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಲು ಅವನು ಉಳಿದೆಲ್ಲ ವನ್ನೂ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ತ ವನ್ನೂ ಬಿಡಬೇಕೆಂಬ ಈ ಮಾರ್ಗ ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣವೇನೋ ನಿಜ; ಆದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಲಭಿಸುವ ಅವಸ್ಥೆ ಮಾತ್ರ ನೂರು ಪಟ್ಟು, ಸಹಸ್ರ ಪಟ್ಟು, ಕೋಟಿ ಕೋಟಿ ಪಟ್ಟು... ಇಲ್ಲ, ಅನಂತ ವಾದುದು. ಅನಂತ ಸುಖವನ್ನು, ಆನಂದವನ್ನು, ಪರಮಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಈ ಕೊನೆಯ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗಲೇ ಮಾನವನು ನಿಜವಾಗಿ ಮುಕ್ತನಾಗುವನು. ಇದು ಮಾನವನ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಸಂಕಟಗಳಿಗೆ ವೇದಾಂತ ನೀಡುವ ಅಂತಿಮ ಪರಿಹಾರ.



ಎಪಿಲ್ ತಿಂಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

೧	ಶನಿವಾರ	ಏಕಾದಶಿ
೧೬	ಭಾನುವಾರ	ಏಕಾದಶಿ
೨೩	ಭಾನುವಾರ	ಶ್ರೀ ಬಸವ ಜಯಂತಿ
೨೫	ಮಂಗಳವಾರ	ಶ್ರೀ ಶಂಕರ ಜಯಂತಿ
		ಶ್ರೀ ರಾಮಾನುಜ ಜಯಂತಿ