[ಮೌನದ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳ](https://vijaykarnataka43.rssing.com/chan-55889592/article4273-live.html)

ಅದೊಂದು ರೀತಿಯ ಮೌನ. ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಮುಗಿದು ಹೋಗುವಂಥದ್ದಲ್ಲ. ಮತ್ತೆಮತ್ತೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ ಮುಗಿಯದ ದಾರಿಯಂತೆ. ಹಾಗೆ ಹಾದಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಕುತೂಹಲ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಮತ್ತೊಂದು ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಏರಿ ಬಂದ ಮೌನದ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸಾರೆ ಮಿಂದೇಳಬೇಕು ಎನ್ನುವಂಥ ಸೆಳೆತ ಸಣ್ಣದೊಂದು ಮೌನದಲ್ಲಿ ಇದೆಯಾ?

ಮೌನವೇ ಹಾಗೆ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಷ್ಟೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಿರಾಳತೆಯ ಭಾವ ಮೂಡಿಸುವ ಮೌನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತ ಭಾವ ಇರಬಹುದು, ಶಿಸ್ತಿರಬಹುದು, ವ್ರತವಿರಬಹುದು. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೂ ಮೌನ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಸಿಟ್ಟು, ಬೇಸರ ಹೊರ ಹಾಕುವ ವಿಧಾನವಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನೆಮ್ಮದಿ ಹುಡುಕುವ ನೆಪವೂ ಇರಬಹುದು. ಈ ಸೈಲೆನ್ಸ್‌ ಎನ್ನುವುದು ಆಗಷ್ಟೆ ಅರಳಿದ ಮುಂಜಾವಿನಷ್ಟೆ ಹಿತವಾಗಿ ಕಾಡಬೇಕು. ಅಂಥದ್ದೊಂದು ಹಿತಾನುಭವ ನೀಡುವ ಮೌನವನ್ನು ಸಂತೆಯ ಗದ್ದಲದಲ್ಲೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂವಹನ ಅಂದಾಗ ಮಾತು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು ಮೌನ ಅಂದರೆ ನಂಬುತ್ತೀರ? ಮಾತಿನ ನಡುವಿನ ಮೌನದ ಬೆಲೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಸೈಲೆನ್ಸ್‌ ಎನ್ನುವುದೇ ನಿರಾಳ ಮನಸ್ಸಿನ ದೊಡ್ಡ ಶಕ್ತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮನೋತಜ್ಞರು. ನೆಮ್ಮದಿಯ ಹುಡುಕಾಟದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಥದ್ದೊಂದು ಮೌನ ಎದುರಾದರೆ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಇದ್ದಷ್ಟು ಸಮಯ. ಕೆಲವರು ಇದನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಪರಾರ‍ಯಯ ಮಾರ್ಗ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸಿಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೆಲ್ಲವೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಮಯದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮೌನದಿಂದ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

**ಪವರ್‌ಫುಲ್‌ ಮಾರ್ಗ**

ಕೆಲವರು ಮೌನದಿಂದಲೇ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ತಾವಾಗಿಯೇ ಮಾತು ಆರಂಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಪರೀತ ಸೈಲೆಂಟ್‌ ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವರು ಅಂತರ್ಮುಖಿ ವ್ಯಕಿತ್ವದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರದ್ದೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಹಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಗುಂಪಿನ ಜತೆ ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದೇ ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರದ್ದೊಂದು ಮೈನಸ್‌ ಪಾಯಿಂಟ್‌ ಆಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅರಳು ಹುರಿದಂತೆ ಮಾತನಾಡುವ, ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವ, ಗುಂಪಲ್ಲಿ ಮುಂದಿರುವ ಬಹುರ್ಮುಖಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದೆದುರು ಅಂತರ್ಮುಖಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎದ್ದು ಕಾಣುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದೇ ಸತ್ಯ. ಆದರೆ ಅವರ ಮೌನಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಬರುವುದೇ ಆಗ. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರಲಿ, ಆದರೆ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮೌನವಾಗಿರುತ್ತೀರ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾತಿನ ನಡುವೆ ಎಷ್ಟು ಅಂತರದ ಮೌನಕ್ಕೆ ಜಾಗ ಕೊಡುತ್ತಿರ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕಾರ‍್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ.

ಸಮಾಜಿಕ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಂಗತಿ ಬಂದಾಗ ಮೌನ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲೊಂದಿಷ್ಟು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳಿರಬಹುದು. ಸಂಕುಚಿತ ಮನೋಭಾವ ಮೂಡಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೇಳಬೇಕಾದ್ದು ಸಾವಿರವಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಹೇಳಲಾಗದ ಅಸಹಾಯಕತೆಯೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕಾಡಬಹುದು. ಮೋಸ, ದೌರ್ಜನ್ಯ ನಡೆಯಬಹುದು. ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರಿದ ಮೌನ ಕೂಡ ನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನ ಭಾಗವಾಗಿ ಹೋಗಬೇಕು. ಮೌನ ಸಂವಹನ ಮಾಧ್ಯಮ ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ಧ್ಯಾನದ ಪರಾರ‍ಯಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗಿದೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಮೌನ ವ್ರತಕ್ಕೆ ಅಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಬೆಲೆ ಬಂದಿದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಖುಷಿ ಪಡಿಸುವ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿ ಮೌನ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮಿದೆ. ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಮೀರಿದ ಮೌನ ಎನ್ನುವುದು ನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸುಸ್ತು, ಒತ್ತಡ, ಗೊಂದಲ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಅನುಭವದಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ ಇದು.