

ವಾರ್ತಾ ನಿಶ್ಚಯ

ಕ್ಷಮೆಯಿಂದ ಕ್ಷೇಮ

ಜೊನ್ ಕ್ಯಾಸ್ಪರ್ ಲ್ಯಾವೆಟ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ : “ಯಾರು ಒಬ್ಬ ಶತ್ರುವನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿಲ್ಲವೋ ಅವನಿನ್ನೂ ಜೀವನದ ಅತ್ಯದಾತ್ಮ ಸುಖದ ರುಚಿಯನ್ನು ಕಂಡೇ ಇಲ್ಲ.” ಹೌದು, ನಾವು ಇತರರ ತಪ್ಪನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸದೆ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ತಿರಸ್ಕಾರ, ದ್ವೇಷ, ವೈರತ್ವದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪೋಷಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ಪವಿತ್ರತೆಯ ಪರಿಶುದ್ಧ ಆನಂದವನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸಲಾರೆವು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಈ ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿ ನಮ್ಮ ದುಃಖವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

Forgive for Good ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದಿರುವ ಫ್ರೆಡ್ ಲುಸ್ಕಿನ್ (Fred Luskin) ಎಂಬ ಮನಶ್ಚಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ : “ನೋವಿನ ಭಾವ ಮತ್ತು ಹಗತನ ಇವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಸಮತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಇತರರ ತಪ್ಪನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವುದು ಶಕ್ತಿ ಶಾಲಿ ಪ್ರತ್ಯಫಢ.”

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಮೆರಿಕದ ಮಿಚಿಗನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮನಶ್ಚಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರೊಬ್ಬರು ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಅವರು ೭೦ ಜನರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಹಳೆಯ ನೋವುಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿದರು. ಹಾಗೆ ಅವರು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವರ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಬಿಗಿತ ವೃದ್ಧಿಯಾದುವು—ಕೋಪದ ವೇಳೆ ಆಗುವಂತೆ. ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಕ್ಷಮೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು

ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿದಾಗ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತರಾದರಂತೆ.

“ಮರಕ್ಕೆ ಕಲ್ಲು ಹೊಡೆದರೂ ಅದು ಹಗ್ಗು ಕೊಡುತ್ತದೆ” ಎಂಬ ವಿವೇಕೋಕ್ತಿ ಇದೆ. “ವೈರದಿಂದ ವೈರವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ” ಎಂಬ ಬುದ್ಧನ ಹೇಳಿಕೆ ಇದೆ. ಮೇಲಿನ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಹೇಳಿಕೆಗಳು ನಾವು ಇತರರ ತಪ್ಪನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಬೇಕು—ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾದರೂ ಕ್ಷಮಿಸಬೇಕು—ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಇತರರು ನಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇತರರೂ ನಮ್ಮಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲವೇ? ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಸರಿ, ಅವರ ನಿರೀಕ್ಷೆ ತಪ್ಪೇ? ನಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ನಾವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕ್ಷಮಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಇತರರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ವರ್ತಿಸಬೇಕಾದುದು ಉಚಿತವಲ್ಲವೇ?

ಆದರೆ ಕೆಲವರು ತಾವು ಮಾಡುವ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ತಪ್ಪುಗಳಿಗಾಗಿಯೂ ಅತ್ಯಂತ ಕೊರಗುತ್ತಾರೆ, ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರು ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಡ ಸೇಲ್ಸ್ ಅವರ ಈ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು : “ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಿ, ಆದರೆ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಿ.”

“ಭೋಗೇ ರೋಗಭಯಂ”

ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಿಟ್ಟಿಲ್ಲದೆ ಕಷ್ಟ ಪಡುವವರು ಕೆಲವರು ಮತ್ತು ತಿಂದು ತಿಂದು ತೇಗಿ ರೋಗಿಗಳಾಗುವವರು ಕೆಲವರು. ಒಂದು ಕಡೆ ಅಲ್ಪಾನ್ನದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಮೃಷ್ಟಾನ್ನದ ಸಮಸ್ಯೆ. ಶೇಕಡ ೬೦ಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಅಮೆರಿಕದ ವಯಸ್ಕರು ಅತಿಭಾರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ೨೭ ಮಂದಿ ಬೊಜ್ಜು ರೋಗಿಗಳು. ಶಾಲಾಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎಂಟರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಬೊಜ್ಜುರೋಗಿ. ೧೯೦೦ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಕೊರತೆ ಸಾವಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದವಂತೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಅಧಿಕೃತದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಅಥವಾ ತೀವ್ರಗೊಂಡ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ (chronic) ರೋಗಗಳಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಅಧಿಕವಂತೆ.

ಇದು ಕೇವಲ ಶ್ರೀಮಂತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ, ಭಾರತ ದಂತಹ ಬಡದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ನಮಗೆಲ್ಲ ರಿಗೂ “ತೂಕದ” ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ “ಸರ್ವತೋಮುಖ”(ದೇಹದ ಸುತ್ತಳತೆಯ ವೃದ್ಧಿ) ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಪುಷ್ಟಿ, ತುಷ್ಟಿ(ರುಚಿ) ಎರಡನ್ನೂ ಬಯಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ “ತುಟ್ಟ” ಯಿಂದ ನರಳುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ

ಭರ್ತ್ಸಹರಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: ಭೋಗಾ ನ ಭುಕ್ತಾ ವಯಮೇವ ಭುಕ್ತಾ—“ನಾವು ಭೋಗಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಬದಲು ಅವೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಬಳಿಸುತ್ತಿವೆ.”

ಆಹಾರವು ನಮಗೆ ಔಷಧಿಯೂ ಹೌದು, ವಿಷವೂ ಹೌದು. ಶುದ್ಧ ಸಾತ್ತ್ವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ಔಷಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ಮನಬಂದಂತೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಿಷವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಜಾಣ್ಮೆ ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಹಾರ ಶುದ್ಧ ಸತ್ಯಶುದ್ಧಿ, ಸತ್ಯಶುದ್ಧಿ ಧ್ರುವಾ ಸ್ವಾತಿ, ಸ್ವಾತಿ ಅಂಭೇ ಸರ್ವಗ್ರಂಥೀನಾಂ ವಿಪ್ರಮೋಕ್ಷ:—“ಆಹಾರ ಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದರೆ ಸ್ವಾತಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಬಂಧನಗಳೂ ಕಳಚಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ”—ಎಂದು ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ನಾವು ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಸರ್ ವಿಲಿಯಂ ಓಸ್ಟರ್ ಹೇಳುವಂತೆ, “ಕತ್ತಿಯಿಂದ ಜನರು ಸಾಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಉಣ್ಣುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ.”