

(ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರೆದು)

ಸುಖ ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿ

ಸುಖ ಎಂದರೇನು? ದುಃಖ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಸುಖ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕತ್ತಲೆ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬೆಳಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದಂತೆ. ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದರೆ ಬೆಳಕು ಎಂಬುದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತುವಲ್ಲ ಎಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕತ್ತಲೆ ಎಂಬುದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತುವಲ್ಲ—ಅದು ಕೇವಲ ಬೆಳಕಿನ ಅಭಾವ. ನಿಜವಾಗಿ ಬೆಳಕೇ ಇರುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟಾದಾಗ ಕತ್ತಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಜವಾಗಿ ಇರುವುದು ಸುಖವೇ, ಅದೇ ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿ. ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಕೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಮರೆಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ನಾವು ದುಃಖ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿರುವುದು ದೇಹದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿ. ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಡಿಸುತ್ತವೆ. ಔಷಧಿಯ ಮೂಲಕ ನಾವು ಪುನಃ ಆ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಸುಖವೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿ.

ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಸುಖವೆಂದರೆ ಬಿಗಿತದಿಂದ (tension) ಪಾರಾಗುವುದು. ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಸಿವು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅದು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಖ ಎನ್ನುವ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅನುಭವವೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಂತಾಯಿತು. ಇದು ನಿಜವಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಬಿಗಿತ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನಾವು ಏನಾದರೂ ರುಚಿ ಇಲ್ಲದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ರುಚಿಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಬಿಗಿತ ನಿವಾರಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸುಖವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಇತರ ಆಸೆಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆಸೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಬಿಗಿತ ಮತ್ತು ನರಬಿಗಿತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾದಾಗ ಆ ಬಿಗಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಅನೇಕರು ಸುಖ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು. “ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಖವಾಗಿರಬೇಕು, ದುಃಖವುಂಟಾಗಬಾರದು” ಎಂಬ ಒಂದುಕೆಯೂ ಒಂದು ಬಿಗಿತವೇ. ಅಂದರೆ ಅದೂ ದುಃಖವೇ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೇಳಿಕೆ ಇದೆ: ಅಶಾ ಓ ಪರಮಂ ದುಃಖಂ ನೈರಾಶಂ ಪರಮಂ ಸುಖಮ್—“ಆಸೆಯೇ ಪರಮ ದುಃಖ ಮತ್ತು ಅಶಾರಾಹಿತವೇ ಪರಮ ಸುಖ.”

ಬಿಗಿತ ನಿವಾರಣೆಯಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸುಖ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೇವಲ ಬಿಗಿತ ನಿವಾರಣೆಯನ್ನೇ ಸುಖವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಾದ ಎರಿಕ್ ಫ್ರೋಮ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಭೌತಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಕೊರತೆಯ ನಿವಾರಣೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂತ್ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ಸುಖ ಮತ್ತು ಆನಂದಗಳಲ್ಲ, ಅವು ಬಿಗಿತದ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ರಚನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಅವು ಉಂಟಾಗುವಂತದವು.” ರಚನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆ ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಕೆರಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಸುಖವನ್ನು ನಾವು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊರಗಿನ ಕೆಲವು ಅನುಕೂಲ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಆಂತರಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುತ್ತವೆ, ಆಪ್ತೆ, ವಿಕೈರ್. ಇ. ಫ್ರಾಂಕ್ ಎಂಬ ಖ್ಯಾತ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಸುಖ ಒಳಗಿನಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಬೇಕು,

ಸುಖವೆಂದರೆ
ನಾವು ಬಯಸುವುದನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಲ್ಲ,
ಪಡೆದುದನ್ನೇ ಬಯಸುವ ಕಲೆ.
—ಮೈಕೇಲ್ ಜೋಸೆಫ್ ಸನ್

ಅದನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಖವು ಅರಸುವಿಕೆಯೇ ಸುಖಕ್ಕೆ ತಡೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸುಖವನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಷ್ಟೂ ನಾವು ಆ ಗುರಿಯನ್ನು ತಪ್ಪುತ್ತೇವೆ.” ಸುಖವನ್ನು ಸುಂದರ ಬಗ್ಗಿದ ಚಿಟ್ಟೆಗೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಚಿಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೀವು ಹಿಡಿಯಲು ಹೋದರೆ ಅದು ಪಾರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಂತುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದೇ ಒಂದು ನಿಮ್ಮ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಕೂರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಸುಮ್ಮನಾಗಬೇಕು—ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ. ಆಗ ಆಂತಃಸುಖ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹೊರಗೆ ಸುಖವನ್ನು ಅರಸುತ್ತ ಹೋದಷ್ಟೂ ನಾವು ನಿಜವಾದ ಆಂತರಿಕ ಸುಖದಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಕಷ್ಟನಿವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಸುಖಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದೇ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ, ತಮಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆ ತಾಪತ್ರಯಗಳೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸುಖವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ ಎಂದು. ಇದು ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಅಲೆಗಳು ಶಾಂತವಾದಮೇಲೆ ನಾನು ಸಮುದ್ರಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವಂತೆ. ಹೀಗೆ ತಾಪತ್ರಯಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದರಲ್ಲೇ ಇಡೀ ಜೀವನ ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಯವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕಷ್ಟಗಳ ಅಭಾವವೇ

ಸುಖ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಕಷ್ಟಗಳು ಏನೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನಾವು ಸುಖವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಿಚ್ ನ್ಹಾಟ್ ಹನ್ಸ್ ಎಂಬ ಬೌದ್ಧ ಸಂನ್ಯಾಸಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ : “ನಾವು ಹಲ್ಲುನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಹಲ್ಲು ನೋವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಹಲ್ಲುನೋವು ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗಲೂ ನಾವೇನೂ ಸುಖವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.”

ಆದ್ದರಿಂದ ಸುಖ ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ಸುಖವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದರೆ ಕಷ್ಟಗಳ ನಡುವೆಯೂ ನಾನು ಸುಖವಾಗಿರಬಹುದು. ಕಷ್ಟಗಳು ಬಾಹ್ಯ ಘಟನೆಗಳು ಆಪ್ತ. ಆದರೆ ಸುಖ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ. ನಾವು ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಂತಾಗ ಬಾಹ್ಯ ಘಟನೆಗಳಾವುವೂ ನಮ್ಮನ್ನು ವಿಚಲಿತಗೊಳಿಸಲಾರವು. ಇದೇ ನಿಜವಾದ ಸುಖದ ಸ್ಥಿತಿ.

ಶ್ರೀಮಾತೆ ಶಾರದಾದೇವಿಯವರು ನಿರಂತರ ಕಷ್ಟಗಳ ನಡುವೆಯೇ ಬಾಳಿದರು. ಆದರೆ ಆ ಕಷ್ಟಗಳಾವುವೂ ಅವರ ಆನಂದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಕಷ್ಟಗಳ ನಡುವೆಯೇ ಸುಖವಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಕಷ್ಟರಹಿತ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಮಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅವರೊಂದು ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಅಸಾಧ್ಯ ಕಷ್ಟಗಳ ನಡುವೆಯೂ “ನನಗೆ ದುಃಖವೆಂದರೆ ಏನೆಂಬುದೇ ತಿಳಿಯದು” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ : “ಸುಖವಾಗಲಿ ದುಃಖವಾಗಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅವು ಎಲ್ಲಿಗೆ ತಾನೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ? ಅವು ನಮ್ಮ ಜೊತೆಗಾರರಿದ್ದಂತೆ. ಅದಕ್ಕೇಕೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?... ಬೇವನದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಇದಿರಿಸದೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳೆಲ್ಲ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸೇತುವೆ ಕೆಳಗೆ ಹರಿಯುವ ನೀರಿನಂತೆ ಆ ಕಷ್ಟಗಳೂ ಕೂಡ ಬಂದು ಮಾಯವಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ.”

ಸೇತುವೆಯು ನೀರಿನಿಂದ ಮೇಲೆ ಇರುವಂತೆ ನಾವು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಮೀರಿಹೋಗಬೇಕು, ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಹಾಗೆ ಮೀರಿಹೋದಾಗ ಕಷ್ಟಗಳು ಕಷ್ಟಗಳೇ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಷ್ಟಗಳು ಹಾಗೇ ಇರುತ್ತವೆ, ಅವು ಎಲ್ಲಿಗೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ, ಮೊದಲು ಅವು ಅತ್ಯಂತ ಹಿಂದಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದವು, ಈಗ ಅವು ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ನಾವು ಸೇತುವೆಯಂತೆ ದೃಢವಾಗಿರಬೇಕು, ಎಂತಹ ಕಷ್ಟ ವಿಪತ್ತುಗಳ ಮಹಾಪೂರವೇ ಬಂದರೂ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗದಂತಿರಬೇಕು. ಇದು ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಷ್ಟಗಳೂ ಬೃಹತ್ತಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಸೇತುವೆಯು ಭೂಮಿಯ ಆಳದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಿಂತಿರುವಂತೆ ನಾವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಆಳದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಸುಖ ಮತ್ತು ಭೋಗ

ಸುಖ (happiness) ಬೇರೆ, ಭೋಗ (pleasure) ಬೇರೆ. ಭೋಗವೆಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಸಂತೃಪ್ತಿ. ಒಂದು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಿಂದಾಗ ಆಗುವ ಆನಂದವನ್ನು ಭೋಗವೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿಯೇ ಶ್ರೀಮದ್ಭಗವದ್ಗೀತೆಯು ಹೇಳುತ್ತದೆ: ಯೇ ಹಿ ಸಂಸ್ಪರ್ಶಜಾ ಭೋಗಾ ದುಃಖ ಯೋನಯ ಏವ ತೇ—“ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಭೋಗಗಳು ದುಃಖಮೂಲಗಳು.” ಕೇವಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಭೋಗವೂ ಇದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಓದುವಾಗ ಸಿಗುವ ಆನಂದ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆನಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಭೋಗದ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅನ್ಯಾಶ್ರಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಬಾಹ್ಯ ಆಲಂಬನೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ದೊರೆಯುವ ಆನಂದವೇ ನಿಜವಾದ ಸುಖ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳೆಲ್ಲ ಶಾಂತವಾದಾಗ ಆಂತರಿಕ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸುಖವನ್ನು ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಭೋಗವಸ್ತುವೂ ಇಲ್ಲ, ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಭೋಗವಸ್ತುಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಂತರಾತ್ಮನ ಆನಂದವೇ ನಮಗೆ ಸುಖವನ್ನು ನೀಡುವಂತಹದು. ಇದು ಇಂದ್ರಿಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೀರಿದುದು.

ಸಂತೋಷಾಮೃತತ್ವಪ್ರಾಪ್ತಾ ನಾಂ ಯತ್ಸುಖಂ ಶಾಂತಚೇತಸಾಮ್ |
ಕುತಸ್ತದ್ಧನಲುಬ್ಧಾ ನಾಂ ಇತಶ್ಚೇತಶ್ಚಧಾವತಾಮ್ ||

ಸಂತೋಷಾಮೃತದಿಂದ ತೃಪ್ತರಾದವರಿಗೂ ಶಾಂತಮನಸ್ಕರಿಗೂ ಯಾವ ಸುಖ ದೊರೆಯುತ್ತದೋ ಆ ಸುಖ ಧನಲೋಭಗಳಾಗಿ ಅತ್ತಿತ್ತ ಅಲೆದಾಡುವವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ದೊರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ?

ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಇದರ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ: ಸುಖಂ ಆತ್ಮಂತಿಕಂ ಯತ್ತದ್ ಬುದ್ಧಿಗ್ರಾಹ್ಯಂ ಅತೀಂದ್ರಿಯಮ್ | “ಇದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ, ಬುದ್ಧಿಯು ಮಾತ್ರ ಅರಿಯಬಹುದಾದ ಆತ್ಮಂತಿಕ ಸುಖ.” ಇದು ನಿಜವಾದ ಏಕಾಂತ ಸುಖ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಯಾರು ಏಕಾಂತವಾಗಿರುತ್ತಾನೋ ಅವನೇ ಸುಖ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಿ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸಿ. ಆದರೆ ಯಾರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ. ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಬಂಧನ ಮತ್ತು ಬಂಧನ ದುಃಖವನ್ನೇ ತರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ನಿವೃತ್ತಿಬ್ಬರೇ ಇರಿ—ಅದೇ ಸುಖ. ನಾವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದು, ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವನ್ನು ಹರಿಸದಿರುವುದೇ ಮುಕ್ತಿಗೆ ಹಾದಿ.”

ಇರುವುದೊಂದೇ ಸುಖ

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ವಿಷಯಾನಂದ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಾನಂದ ಎಂದು ಎರಡು ಬಗೆಯ ಆನಂದಗಳಿಲ್ಲ. ಸುಖ ಅಥವಾ ಆನಂದ ಒಂದೇ. ಆನಂದಸ್ವರೂಪಿಯಾದ ಆತ್ಮನ ಆನಂದವೇ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಇಂದ್ರಿಯಾನುಭವದಿಂದ ಉಂಟಾದರೆ ವಿಷಯಸುಖ ಅಥವಾ ಭೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಮಗೆ ಒಂದು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವ ತೀವ್ರ ಆಸೆಯಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಆ ಸಂದರ್ಭದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಯಾವ ಮಾನಸಿಕ ಬಿಗಿತೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಆಂತರಿಕ ಆತ್ಮಾನಂದವು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ನಾವು ವಿಷಯಸುಖ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ: ಏತಶ್ಚೈವ ಆನಂದಸ್ಯ ಅನ್ಯಾನಿ ಭೂತಾನಿ ಮಾತ್ರಾ ಉಪಜೀವಂತಿ—“ಈ (ಬ್ರಹ್ಮ)ನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಜೀವಿಸುತ್ತವೆ.” ಬ್ರಹ್ಮದಲ್ಲಿ ಆನಂದವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹೇಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದವು? ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಸರ್ವಂ ಪರವಶಂ ದುಃಖಂ ಸರ್ವಂ ಆತ್ಮವಶಂ ಸುಖಮ್ ||

ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದೇ ದುಃಖ ಮತ್ತು ತನ್ನಲ್ಲಿ ತಾನಿರುವುದೇ ಸುಖ

ಭೌತವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ಸುಖದ ಮೂಲವನ್ನು ಅರಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜಡವಸ್ತು ನಮಗೆ ಸುಖವನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಚೈತನ್ಯವೇ ನಮಗೆ ಸುಖವನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಅದೇ ಸುಖದ ಮೂಲ. ವಿಷಯಾನುಭವದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಆ ಸುಖದ ಅಲ್ಪಾಂಶ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಅನಂತ ಸುಖ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ವಿಷಯ ಸುಖದಿಂದ ವಿಮುಖ ರಾದಷ್ಟೂ ಆ ಪವಿತ್ರ, ಅನಂತ ಸುಖವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ರೈತರು ಧಾನ್ಯದ ಕಣಜದ ಮುಂದೆ ಕೆಲವು ಕಾಳು ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳು ಅದನ್ನೇ ತಿಂದು ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತವೆ, ಕಣಜದ ಒಳಗಿರುವ ಧಾನ್ಯದ ರಾಶಿಯ ಕಡೆ ಗಮನವನ್ನೇ ಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವೂ ಕೂಡ ಅಲ್ಪ ವಿಷಯಸುಖದಲ್ಲಿಯೇ ಮತ್ತರಾಗಿ ಹಿಂದಿರುವ ಸುಖಸಾಗರವನ್ನೇ ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಸಫಲತೆಯಿಂದ ಸುಖ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖವೇ ಜೀವನದ ಗುರಿಯೇನು? ಹಾಗಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಮಾನವನಾಗಿ ಜನಿಸಿದುದೇ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು.” ಉನ್ನತವಾದುದನ್ನು ಅರಸುವ ತುಡಿತ ಮಾನವಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ. ಅವರು ಮತ್ತೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಾರ.

ಅದೇ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಆದರೆ ಅದೇ ಎಲ್ಲ ಸೌಭಾಗ್ಯಗಳಿಗೂ ಕಾರಣ. ಅದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರುತು. ನಾವು ಈ ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದಿರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ನಾಳೆ ಈ ಜಗತ್ತು ಸ್ವರ್ಗವಾದರೂ ನಾವು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ, ‘ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗು, ನಮಗೆ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಕೊಡು’ ಎಂದು.” ಭೌತಿಕ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿಹೋಗುವ ಶಕ್ತಿ ಮಾನವನಿಗಿದೆ, ಇದೇ ಮನುಷ್ಯತ್ವದ ಚಿಹ್ನೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಿ, ತನ್ನ ನೈಜಸ್ವಭಾವದ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆದಾಗಲೇ ನಿಜವಾದ ಆನಂದ.

ನಿಜವಾದ ಆನಂದ ದೊರಕುವುದು ಸಫಲತೆಯಿಂದ, ನಿಜವಾದ ಸಫಲತೆ ದೊರೆಯುವುದು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಜೀವನದಿಂದ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗುವುದು ನಮ್ಮ ನೈಜಸ್ವಭಾವದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ—ಒಂದು ಬೀಜವು ತನ್ನ ಅಂತಃಸತ್ವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ಒಂದು ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆದಾಗ ಅದು ತನ್ನ ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತೆ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ರೋಲೋ ಮೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆನಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆನಂದವೇ ಜೀವನದ ಗುರಿ. ಕೇವಲ ಸುಖವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಮಾನವರಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವದ ಸಫಲತೆಯಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವುದೇ ಆನಂದ,” (Rollo May, *Man's Search for Himself* p. 96).

ವಿಕಾಸವು ಮಾನವ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಇಂದ್ರಿಯಸುಖಕ್ಕಿಂತ ಸಫಲತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಜೀವವಿಜ್ಞಾನಿ ಜೂಲಿಯನ್ ಹಕ್ಸ್ಲೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ : “ಮಾನವಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮಾನವ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಫಲತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದೇ ಮನುಷ್ಯನ ಗುರಿಯೆಂದು ನಂಬಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಎಂಬುದು ಎರಡನೆಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಪರಿಮಾಣ ಒಂದು ಹಂತದವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಅವಶ್ಯಕ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಒಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು, ಆಮೋದ ಪ್ರಮೋದಪಾರ್ಟಿಗಳು, ಟಿ.ವಿ.ಸೆಟ್ಟುಗಳು ಅಥವಾ ತೊಳೆಯುವ ಯಂತ್ರಗಳು ಕೇವಲ ಅನವಶ್ಯಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕೇಡೂ ಸಹ. ವಸ್ತು ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಪರಿಮಾಣ ದೂರದ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಲು ಒಂದು ಉಪಕರಣವಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಅದೇ ಗುರಿಯಲ್ಲ.” (ಉದ್ವೃತ, “ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ವಿಶ್ವಸಂದೇಶ” ಪು.೧೯೬).

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ ಆಂತರಿಕ ದಿವ್ಯತೆಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಮಾನವನ ನಿಜವಾದ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಅದೇ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಫಲತೆಯ ಭಾಷೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಫಲತೆಯ ಆನಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹದು. ನಾವು ಬಾಹ್ಯ ಉಪಕರಣಗಳ ಮೂಲಕ, ಅನುಕೂಲತೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸುಖವನ್ನು ಅರಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಷ್ಟೂ ಈ ಸಫಲತೆಯ ಆನಂದದಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತೇವೆ. 
(ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.)