

(ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರಿದುದು)

ಸುಖ ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು
ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ

ಎಷ್ಟೇ ಸುಖಸಾಧನಗಳಿದ್ದರೂ ಸರಿಯಾದ ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ದಿವ್ಯವಾದಿಲ್ಲ. ಮೃಷ್ಟಾನ್ನ ಭೋಜನವಿದ್ದರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ತಾಪವಿದ್ದರೆ ಆ ಭೋಜನ ರುಚಿಸದು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಮಗೆ ಸುಖವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಪ್ರೀತಿ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಗೌರವ. ಎಂತಹ ಉತ್ತಮ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಯಾದರೂ ಅದನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೀಡಿದರೆ ನಮಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಉಂಡ ಸಾಮಾನ್ಯ ಭೋಜನ ಹೋಟಲಿನ ಮೃಷ್ಟಾನ್ನ ಭೋಜನಕ್ಕಿಂತ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಬೇರೆಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಸುಖವನ್ನು ಅರಸಿದರೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿಯ ಮಾತು ಯಾವುದೇ ಮನರಂಜನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸುಖವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಆವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಮನಗಂಡು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರೀತಿಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ.

ನಾವು ಸುಖಸಾಧನಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ವಸ್ತುಗಳೊಡನೆ ವ್ಯಸ್ತರಾದಷ್ಟೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತೇವೆ, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನೂ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಮಾರ್ಟಿನ್ ಬ್ಯೂಬರ್ (Martin Buber) ಹೇಳುತ್ತಾರೆ : “ವಸ್ತುಗಳ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾದಷ್ಟೂ ಇತರರೊಡನೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಬಂಧಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ” (I and Thou, p. 89). ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧ ಕಡಮೆಯಾದಷ್ಟೂ ಸುಖ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

“ಈಗ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ನಿಜವಾದ ಮಹಾ ರೋಗವೆಂದರೆ ಭೌತಿಕ ಹೃದಯವ್ಯಾಧಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದ

ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾನು ಯಾವುದನ್ನು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹೃದ್ರೋಗವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇನೆಯೋ ಅದು. ಅದೇ ತೀವ್ರ ಒಂಟಿತನದ, ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯ, ಪರಕೀಯತೆಯ ಮತ್ತು ದುಗುಡದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಈಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವನ್ನೂ ಸಾಮೂಹಿಕತೆಯನ್ನೂ ಬಲಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸಾಮಾಜಿಕ ರಚನೆಯೇ ಕುಸಿದುಹೋಗಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ಇದೇ ಇಂದಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ, ಸಿನಿಕತನಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಸಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಮೂಲಕಾರಣ” (Dr. Dean Ornish, Love and Survival, p. 12-13).

ನಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ಇತರರೊಡನೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಒಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ, ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇರುವವರೆಗೂ ನಾವು ಇತರರೊಡನೆ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾವೇ ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ದಿವ್ಯವಾದ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇತರರನ್ನು ನೋಯಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅವನೂ

**ಸಮಾಜದೊಡನೆ, ಬಾಹ್ಯಪ್ರಕೃತಿ
ಯೊಡನೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ
ಮನಸ್ಸಿನೊಡನೆ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ
ಸುಖ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.**

—ಬೆರ್ತ್ರಾಂಡ್ ರಸೆಲ್ (Bertrand Russel)

ತನ್ನೊಳಗೆ ಒಂದು ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು, ಇಲ್ಲವೇ ಇತರರ ಭಾವನೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಲಾರದಷ್ಟು ಜಡವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಆಂತರಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವವನು ಇತರರಿಗೂ ಆ ಸುಖವನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಇತರರಿಗೆ ಸುಖವನ್ನೀಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ನಮಗೆ ಸುಖವನ್ನೀಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವೂ ಸುಖದಿಂದಿದ್ದು ಇತರರಿಗೂ ಸುಖವನ್ನು ನೀಡುವ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ರುಚಿರುಚಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಯಾದ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥವಿದೆ. ಅದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ: ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾಹವೆಂಬ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಯುತ್ತಿರಲಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆ ತುಂಬ ದಯೆಯನ್ನು ಸುರಿಯಿರಿ. ಅನಂತರ ಪರಹಿತ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ. ಈಗ ಒಂದು ಸೌಟು ತುಂಬ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು

ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬೈದಾಯ್‌ದ ಪರಿಮಳದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಈಗ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೊಟಿನಿಂದ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಾರ್ಥತೆಯ ಒಂದು ಕಣವೂ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಅದನ್ನು ಸೋಸಬೇಕು. ಈಗ ಪ್ರೀತಿಯೆಂಬ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲ ಂಗೂ ಬಡಿಸಬೇಕು (ಆಧಾರ: J. Maurus, *Just a Moment Please*, p.11).

ಅಮೆರಿಕದ ಶಿಕ್ಷಣ ಆಯೋಗವೊಂದು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ “ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು”— ಎಂಬ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ: “ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಘೋಷಣೆಯ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಧ್ವನಿಯೇ ಸುಖಾನ್ವೇಷಣೆ. ಆದರೆ ಸುಖ ಯಾವುದು? ಅದು ಕೇವಲ ಉದ್ರೇಕವಾಗಲಿ, ಸಂಭ್ರಮವಾಗಲಿ, ಭೌತಿಕ ಸೌಕರ್ಯಗಳಾಗಲಿ ಅಲ್ಲ. ತತ್ಕಾಲಿಕವಾದ ವಿಷಯಸುಖ ಬೇಸರಿಕೆ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಹೊರೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ಸುಖ ಇಂತಹ ವಿಷಯಸುಖ ಗಳನ್ನು ಮೀರಿದುದು. ಆಶ್ರಯ, ಆಹಾರ, ಒಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದ ಭೌತಿಕ ಅಂಶಗಳು ಸುಖಜೀವನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ ನಿಜ. ಆದರೆ ಈ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾದಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಾರುಣ ಬಡತನದಲ್ಲಿ ಸುಖದಿಂದಿರುವುದು ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಮಹಾಸಂಪತ್ತಿನಿಂದಲೂ ಅದನ್ನು ಕೊಂಡು ಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಶ್ವತ ಸುಖವು ಆಂತರಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ದಿಂದಲೂ ಇತರರನ್ನು ಪ್ರೀತಿ ಗೌರವಗಳಿಂದ ಕಾಣುವುದ ರಿಂದಲೂ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.”

ನಮ್ಮ ದುಃಖಕ್ಕೆ ನಾವೇ ಕಾರಣ

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೇಳಿಕೆಯಿದೆ:

ಸುಖಸ್ಯ ದುಃಖಸ್ಯ ನ ಕೋಽಪಿ ದಾತಾ

ಪರೋ ದದಾತಿತಿ ಕುಬುದ್ಧಿರೇಷಾ ||

“ಸುಖವನ್ನಾಗಲಿ ದುಃಖವನ್ನಾಗಲಿ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ನಮಗೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಕ್ಷುದ್ರ ಬುದ್ಧಿ.” ನಮಗೆ ದುಃಖವುಂಟಾದಾಗ ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕೇ ಹೊರತು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ದೂರುತ್ತ ಹೋಗ ಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ದುಃಖದಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರು ಮನಶ್ಯಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೇಳು ವಂತೆ, ನಮಗೆ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ನಾವು ಹಾವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಮರೆತೇ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ವಿಷ ದೇಹದೊಳಗೆ ಹರಡದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮಗೆ ದುಃಖವುಂಟಾದಾಗ ಹೊರಗೆ ದುಃಖದ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತ, ಬೇರೆಯವರನ್ನು ದೂರುತ್ತ ಹೋಗದೆ ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕು. ನಾವು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತರಾಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮನ್ನಾರೂ ದುಃಖ ಕ್ಕೀಡುಮಾಡಲಾರರು. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುವಂತೆ

ನಮ್ಮ ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ದುಃಖ ಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಾರರು. ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ನಾವು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರೋ ಅದು ನಮಗೆ ದೊರಕುವುದು. ದುಃಖ ಎಂದಿಗೂ ನಾನು ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಹನಾಗದೇ ಬರಲಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು, ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅರ್ಹರಾಗದೆ ನಮಗೆ ಯಾವ ಒಂದು ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಕೈಗಳಿಂದ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಪಾಪ ಒಂದೂ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವು ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ, ನಿಮಗೆ ಬಿದ್ದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪೆಟ್ಟೂ, ನೀವೇ ಅದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧ ರಾದುದರಿಂದ ಬಿತ್ತು. ನೀವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿದಿರಿ, ಬಾಹ್ಯಪ್ರಪಂಚ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿತು. ಪೆಟ್ಟು ಬಂದುದು ಹೀಗೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಅಹಂ ಕಾರವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು. ಅದೇಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಒಂದು ಆಶಾಭಾವನೆಯೂ ಉದಿಸುವುದು. ಆ ಆಶಾಭಾವನೆಯ: ‘ನನಗೆ ಬಾಹ್ಯಪ್ರಪಂಚದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಾಧೀನವಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಯಾವುದು ನನ್ನಲ್ಲಿದೆ, ನನ್ನ ಹತ್ತಿರವಿದೆ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ. ನನ್ನ ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಪಂಚ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚ ಇವೆರಡೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರುವುವು. ನನಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳು ವುದಕ್ಕೆ ಇವೆರಡೂ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದಾದರೆ, ಯಾವುದು ನನ್ನ ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿರುವುದೋ ಅದನ್ನು ನಾನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಪೆಟ್ಟು ಹೇಗೆ ಬೀಳಬಲ್ಲದು? ನನ್ನ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ನಿಗ್ರಹವಿದ್ದರೆ ಪೆಟ್ಟು ಎಂದಿಗೂ ಬೀಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ.” (ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಿರ್ಮಾಣ, ಪು. ೩೯).

ಇತರರು ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಾವು ಯಾವ ಗಲೂ ದೂರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮಾತು ವರ್ತನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹೇಗೆ ಇತರರನ್ನು ನೋಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿ ವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರಿಂದಾದ ನೋವು ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ನೆನಪಿರು ತ್ತದೆ. ನಾವು ಇತರರಿಗೆ ನೀಡಿದ ನೋವು ನಮಗೆ ನೆನಪಿರು ವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದವರು ಇತರರು. ಇತರರ ನೋವನ್ನು ಪರಿಭಾವಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮಗೆ ಇದ್ದರೆ ಆಗ ಇತರರು ನಮಗೆ ನೀಡುವ ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ನಮಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದುಃಖ ಅನಿವಾರ್ಯ

ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದುಃಖಮಿಶ್ರವಿಲ್ಲದ ಸುಖವೆಂಬುದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುವಂತೆ, ಸುಖವು ದುಃಖದ ಕಿರೀಟವನ್ನು ತೊಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅನಿವಾರ್ಯ ವಾದುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆ ಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿದೆ: “ಓ ಪ್ರಭು, ಯಾವುದನ್ನು ನಾನು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನೂ ಯಾವುದನ್ನು ನಾನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದೋ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಧೈರ್ಯವನ್ನೂ ಇವೆರಡನ್ನು ಬೇರ್ಪ

ಡಿಸುವ ವಿವೇಕವನ್ನೂ ನನಗೆ ಕರುಣಿಸು.'

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮಾನವರು, ನಾವಾರೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಸಮಾಜದಲ್ಲಾಗಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಮನಸ್ತಾಪ, ಜಗಳ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ನಾವು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಶಾಂತಚಿತ್ತರಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಕಷ್ಟಸುಖಗಳು ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ?" ನಾವು ಮನುಷ್ಯರಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ಕಷ್ಟಗಳು. ಕಷ್ಟವನ್ನು ಪರಿಭಾವಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮನುಷ್ಯತ್ವದ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣ. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮಗಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಸಂತೋಷಪಡೋಣ. ಅನೇಕ ಜಡವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ, ವಿಹಾಸ ಹೊಂದದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಎಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ದುಃಖವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ದುಃಖ ನಿರ್ಮುಕ್ತರಾಗಿರುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ, ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಬೇಕು. ಇದೇ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾದಿ. ತೀವ್ರ ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದರೆ ಸುಖವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶ್ಲೋಕವಿದೆ:

ಸುಖಂ ಸುಖೇನೇಹ ನ ಜಾತು ಲಭ್ಯಂ

ದುಃಖೇನ ಸಾಧ್ಯೇ ಲಭತೇ ಸುಖಾನಿ ||

"ಸುಖವು ನಮಗೆ ಸುಖವಾಗಿಯೇ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಖಗಳು ಕಷ್ಟದಿಂದಲೇ ಲಭಿಸುವಂತಹವು." ಕಷ್ಟಗಳು ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗಗಳು ಎಂಬುದನ್ನೂ ಕಷ್ಟಗಳು ನಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಅರಿತು ಒಂದು ವಿಧಾಯಕ ಧೋರಣೆಯಿಂದ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸೋಣ. ಈ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ:

ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವುಹಳವು ತನ್ನ ಗೂಡಿ ನಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಚಿಟ್ಟೆಯಾಗುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ತೋರಿಸಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಚಿಟ್ಟೆಯು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗೂಡಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು,

"ಚಿಟ್ಟೆ ಹೊರಬರುವುದನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ನೋಡುತ್ತಿರಿ" ಎಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋದರು. ಆ ಹಳವು ಗೂಡಿನಿಂದ ಹೊರಬಂದು ತುಂಬ ಶ್ರಮ ಪಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅದರ ತೊಳಲಾಟವನ್ನು ನೋಡಲಾಗದೆ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಮುಂದೆ ಬಂದನು. ಒಂದು ಕತ್ತರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಗೂಡಿನ ದಾರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಳಕ್ಕೆ ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದನು. ಆದರೆ ಈ ಪರೋಪಕಾರದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಹೊರಬಂದ ಚಿಟ್ಟೆ ಹಾರಲಾಗದೆ ವಿಲಿ ವಿಲಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಒಳಗೆ ಬಂದರು. ಅವರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು: "ಏನೂ ಮಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ನೋಡುತ್ತಿರಿ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದೆ. ನೀನು ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಹೋಗಿ ಅದರ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣನಾದೆ. ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆ ಹೋರಾಟ, ಕಷ್ಟ ಅದಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿತ್ತು. ನೀನು ಬೇಗನೆ ಅದು ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸಿದೆ."

ಇದೇ ರೀತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಕಷ್ಟಗಳು ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯಬಾರದು. ಕಷ್ಟಗಳಿಂದಲೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುವ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಕಷ್ಟಗಳು ತಮ್ಮ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವಿವೇಕಾನಂದರ ಭರವಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಸಮಾಪ್ತಿಗೊಳಿಸೋಣ:

"ಹೋರಾಟವೇ ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ದೊಡ್ಡ ಪಾಠ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೋರಾಟದಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಲಾಭವಿದೆ. ನಾವು ಹೋರಾಟದ ಮೂಲಕ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ರಸ್ತೆ ಇದ್ದರೆ ಅದು ನರಕದ ಮೂಲಕವೇ. ನರಕದ ಮೂಲಕವೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ರಸ್ತೆ ಇರುವುದು. ಆತ್ಮ ಹೊರಗಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳೊಡನೆ ಹೋರಾಡಿ ಮೃತ್ಯುವಶವಾದಾಗ, ಸಾವಿರಾರು ವೇಳೆ ಮೃತ್ಯುವಶವಾದ ಮೇಲೆಯೂ ನೆಚ್ಚುಗಡದೆ ಪುನಃಪುನಃ ಹೋರಾಡುವುದು. ಕೊನೆಗೆ ಹೋರಾಟದಿಂದ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು." (ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಿರ್ಮಾಣ, ಪು. 22). (ಮುಗಿಯಿತು).

ಆತ್ಮ ಸಂತ್ಯಜ್ಜರು

ಗ್ರೀಸ್‌ನ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಸಾಕ್ರಟೀಸರು, ಸಂಕಟಯು ಬಗೆಗಿನ ಅವರ ವಿಶೇಷ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಾಗಿ, ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವಂತೆ. ಆದರೂ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಅವರ ಊರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ತಪ್ಪದೇ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು! ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೋಸ್ಕರ ಬಹು ಬೆಲೆಯ ವಿವಿಧ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಇಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಚ್ಚರಿಗೊಂಡ ಅವರ ಶಿಷ್ಯನೊಬ್ಬ ಒಮ್ಮೆ ಕೇಳಿದ : "ಪೂಜ್ಯರೆ, ನೀವು ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ; ಆದರೂ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಏಕೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ?" ಸಾಕ್ರಟೀಸರು ಶಾಂತರಾಗಿಯೇ ಉತ್ತರಿಸಿದರು: "ಆ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸದೆಯೂ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತದೆಯಲ್ಲಾ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ."

ಸಂಗ್ರಹ : ಎಸ್. ಗೋಪೀನಾಥ (ಆಧಾರ : ವೇದಾಂತ ಕೀಶರಿ, ಜನವರಿ, ೧೯೯೯, ಪು.೨೦)