

ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಕುರಿತ ಚಿಂತನೆ

“ವೃದ್ಧ ಸ್ತಾವತ್ ಚಿಂತಾಮಗ್ನಃ” (ಮುದುಕನು ಚಿಂತಾಮಗ್ನನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ) ಎಂದು ಶ್ರೀಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಚಿಂತಾಮಗ್ನರೆಲ್ಲರೂ ಮುದುಕರೇ ಎಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಅಥವಾ ಚಿಂತೆಯು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಮುದುಕರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಚಿಂತೆಯೇ ಮುದಿತನ ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಯೂ ಇದೆ. ಚಿಂತೆ ಯಾರನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ—ಯುವಕರಾಗಲಿ, ಮುದುಕರಾಗಲಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಅದು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಆಟವಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕಾದ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಅದು ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಎಲ್.ಕೆ.ಜಿ., ಯು.ಕೆ.ಜಿ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಕೇಜಿ ಭಾರವನ್ನು ಅವರ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಹೊರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪುಸ್ತಕ ಭಾರವನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಜೀವನ ಅನಂತರ ಡಿಗ್ರಿಯ ಹೊರೆ, ಕೆಲಸದ ಹೊರೆ, ಸಂಸಾರದ ಹೊರೆ ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರಿದು ಕೊನೆಗೆ ಜೀವನವೇ ಹೊರೆಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಹೊರೆಯಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆಯಿಂದಲೇ ಅಂತಕನಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನ ಚಿಂತೆಯಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ದುಃಖಕ್ಕೂ ಚಿಂತೆಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಒಂದು ನೆಚ್ಚಿನ ವಸ್ತು ನಷ್ಟವಾದಾಗಲೋ ನಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನವರು ತೀರಿ ಹೋದಾಗಲೋ ನಮಗೆ ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಹೊರಟುಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೊರಗು ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ—ಅದು ಶೋಕರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗದಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನೇ ಚಿಂತೆ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು. ದುಃಖ ಅಷ್ಟೇನೂ ಕೆಟ್ಟದ್ದಲ್ಲ. ಚಿಂತೆಯಾದರೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ದಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೀರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರುತ್ಸಾಹಿಯನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ, ಮುಖ ಸಪ್ಪೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ನಾಲಗೆ ಅರುಚಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ದೇಹಾರೋಗ್ಯವೂ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ದುಃಖ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅದು ಚಿಂತೆಯಾಗಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತೆಗೆ ಪರಿಹಾರ

ಈ ಜಗತ್ತು ಪ್ರಾರಂಭವಾದುದೇ ಚಿಂತೆಯಿಂದ. ಸದೇವ ಸೌಮ್ಯ ಇದಮಗ್ರ ಆಸೀತ್ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ ಹೇಳುವಂತೆ “ಚಿಂತಾ ಏವ ಸೌಮ್ಯ ಇದಮಗ್ರ ಆಸೀತ್” ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದೇನೋ! ಮೊದಲು ಬ್ರಹ್ಮನು ಒಬ್ಬನೇ ಇದ್ದನಂತೆ. ಅವನಿಗೆ ಒಂಟಿತನದ ಚಿಂತೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿತು. ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಅವನು ಸೃಷ್ಟಿಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದನಂತೆ. ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ

ಚಿಂತೆಯೇ ಮೂಲ, ಅದರಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಬ್ರಹ್ಮನು ಚಿಂತಾನಿವಾರಣೆಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಂತೆ ನಾವೂ ಚಿಂತೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ಆದರೆ ಈಗ ಎಲ್ಲ ಸೃಷ್ಟಿಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಯಂತ್ರಗಳೇ ಮಾಡುವುದರಿಂದ—ಬಹುಶಃ ಮಾನವಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನೂ ಕೂಡ—ಚಿಂತಾ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಉಪಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಮಾನವನು ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಮರೆಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಅಮಲು ಪದಾರ್ಥ, ಭ್ರಾಂತಿಜನಕ ಮದ್ದು (Psychedelics) ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಶರಣುಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಯಂತ್ರಗಳೊಡನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಜವಾದ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಯ ಸುಖ ಅವನಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೈಯಿಂದ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವುದರಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಆನಂದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೂಲಕ ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದರಿಂದ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿಂಥೆಸೈಸರ್ ಮೂಲಕ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ನುಡಿಸಬಹುದಾದರೂ ನಾವೇ ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕಲಿತು ಹಾಡುವುದರಿಂದಾಗಲಿ, ವಾದ್ಯ ನುಡಿಸುವುದರಿಂದಾಗಲಿ ದೊರೆಯುವ ಆನಂದ ಅದರಿಂದ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಚಿಂತಾಗ್ನಿಯ ಹೊಗೆ ಜ್ಞಾನಚಿಕ್ಷುವನ್ನು ಮುಂಚಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಿಂತೆಗೆ ಶೂನ್ಯತೆಯೇ ಮೂಲ

ಸಂಸ್ಕೃತದ ಒಂದು ಸುಭಾಷಿತ ಶ್ಲೋಕ ಚಿಂತೆಯ ಮಾರಕತ್ವವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ :

ಚಿಂತಾಯಾಶ್ಚ ಚಿಂತಾಯಾಶ್ಚ ಬಿಂದುಮೇಕಂ ವಿವಿಷ್ಟತೇ |

ಚಿಂತಾ ದಹತಿ ನಿರ್ಜೀವಂ ಚಿಂತಾ ದಹತಿ ಜೀವನಮ್ ||

“ಚಿಂತೆಗೂ ಚಿಂತೆಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕೇವಲ ಒಂದು ಸೊನ್ನೆ. ಆದರೆ ಚಿಂತೆಯು ಸತ್ತವರನ್ನು ದಹಿಸುತ್ತದೆ, ಚಿಂತೆಯಾದರೂ ಜೀವಿಸಿರುವವರನ್ನೇ ದಹಿಸುತ್ತದೆ.” ಇಲ್ಲಿ ಸೊನ್ನೆ ಜೀವನದ ಶೂನ್ಯತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಅರ್ಥವಿದೆ, ಒಂದು ಉದ್ದೇಶವಿದೆ. ನಿರರ್ಥಕವಾದುದೂ ಕೂಡ ಬೇರೊಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ವಿಶಾಲಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುವ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನವೇ ಅರ್ಥಹೀನವಾಗಿರುವುದು ಶೋಚನೀಯ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಅರ್ಥವಿರುವಾಗ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಒಂದು ಅರ್ಥವಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಆ ಅರ್ಥವನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ತಾನೇ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವನು ಇತರ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಅವನು ಇತರ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತನ್ನ ಜೀವನದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಯಂತ್ರವಾಗಲಿ, ಕೈಗಾರಿಕಾ ಯಂತ್ರವಾಗಲಿ ಅವನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುವಂತಾಗಬಾರದು. ಹಾಗಾದಾಗ ಅವನು ಕೇವಲ ಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುವಾಗುತ್ತಾನೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಣ ತನ್ನ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಮನುಷ್ಯನಿಂದಲೇ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಹಣದ ಮೂಲಕ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ! ಒಂದು ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಸ್ಥಾನ ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಬದಲು ಮನುಷ್ಯನೇ ಅವುಗಳಿಂದ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದು, ಶಿವನು ಭಸ್ಮಾಸುರನಿಗೆ ವರವನ್ನು ನೀಡಿ ಆ ವರಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಬಲಿಯಾಗುವ ಸನ್ನಿವೇಶ ಒದಗಿದ ಹಾಗೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗಬೇಕಾದರೆ ಉನ್ನತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ನೈತಿಕ ಆದರ್ಶದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಬೇಕು. ಆಗ ಅವನು ಅನರ್ಥವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಾನು ಅರ್ಥವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು : ಶೂನ್ಯದ ಹಿಂದೆ ಒಂದನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಶೂನ್ಯಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ಎಷ್ಟೇ ಸೊನ್ನೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತ ಹೋದರೂ ಬೆಲೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಶೂನ್ಯಜೀವನಕ್ಕೆ ಭಗವದಾರ್ಥವೆಂಬ ಒಂದನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜೀವನ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಚಿಂತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ, ಭಗವತ್ ಚಿಂತನೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಉನ್ನತ ಆದರ್ಶದಲ್ಲಿ ನೆಲೆನಿಂತಾಗ ಜೀವನದ ಆಗುಹೋಗುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ವಿಚಲಿತಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಲಾಭನಷ್ಟಗಳ ಚಿಂತೆಯಾಗಲಿ, ಸೋಲುಗಲುವುಗಳ ಚಿಂತೆಯಾಗಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತರಂಗದ ಶೂನ್ಯತೆ ಆದರ್ಶದಿಂದ ತುಂಬಿರುವಾಗ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತು, ವ್ಯಕ್ತಿ, ಸ್ಥಾನ, ಮಾನಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ತುಂಬಿಸಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ಶೂನ್ಯವನ್ನು ತುಂಬಿಸುವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಚಿಂತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಏನೇನೋ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ, ಹೊರಗಿನ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಅವು ದೊರೆಯದೇ ಇದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ನಷ್ಟಗೊಂಡಾಗ ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಆಂತರಿಕ ಶೂನ್ಯತೆಯೇ ಚಿಂತೆಗೆ ಮೂಲ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಚಿಂತೆಯೇ ಅವರ ಸರ್ವಸ್ವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಚಿಂತೆಯಲ್ಲದೆ ಇರಲಾರರು, ಚಿಂತೆಯಲ್ಲದೆ ಇರುವುದೇ ಒಂದು ಚಿಂತೆಯಾಗಿ, ಏನಾದರೂ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಇಲ್ಲದ ಭಯವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಇಲ್ಲದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಾರೆ—ಹೀಗೆ ಏನಾದರೂ ಚಿಂತೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಆಂತರಿಕ ಶೂನ್ಯತೆಯ ಪರಿಣಾಮ. ಇಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆಯೇ ಶೂನ್ಯತೆಯನ್ನು ತುಂಬುವ ವಸ್ತುವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆ ಅಭಾವದ ಪರಿಣಾಮವಾದರೂ ಇಲ್ಲಿ ಭಾವರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಂತ್ಯಾಪ್ತಿಯಿಂದ ನಿಶ್ಚಿಂತೆ

ಈ ಆಂತರಿಕ ಶೂನ್ಯತೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ

ಅನೇಕಾನೇಕ ಆಸೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಆಸೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿರಾಸೆಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆಸೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ನಿರಾಸೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಚಿಂತೆ—ಹೀಗೆ ಚಿಂತೆಗಳ ಕಂತೆಯಾಗುತ್ತಾನೆ ಮನುಷ್ಯ. ಆಸೆಗಳು, ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಕಡಮೆಯಾದಷ್ಟೂ ಮತ್ತು ಸಂತ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಅಧಿಕವಾದಷ್ಟೂ ಚಿಂತೆಗಳು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸುಭಾಷಿತವಿದೆ:

ಸಂತೋಷಾಮೃತತ್ಯಕ್ತಾನಾಂ

ಯತ್ಸುಖಂ ಶಾಂತಚೇತಸಾಮ್ |

ಕುತಸ್ತದ್ಧನಲುಬ್ಧಾನಾಂ ಇತತ್ಸೇತತ್ತ್ವ ಧಾವತಾಮ್ ||

“ಸಂತೋಷವೆಂಬ ಅಮೃತದಿಂದ ತೃಪ್ತರಾದವರಿಗೂ ಶಾಂತ ಮನಸ್ಕರಿಗೂ ಯಾವ ಸುಖವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ಧನಲುಬ್ಧರಾಗಿ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಓಡಾಡುವವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ?”

ನಮ್ಮ ಆಶಾಪೂರ್ತಿಗಾಗಿ ವಿಷಯಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋದಷ್ಟೂ ಅದರ ಬೃಹತ್‌ರಾಶಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಏಸುಕ್ರಿಸ್ತನ ಮಾತನ್ನಿಲ್ಲಿ ನಾವು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು : “ತನ್ನ ಆತ್ಮವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಸಂಪಾದಿಸಿದರೆ ತಾನೇ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ?” ನಮ್ಮ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಗಳಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಚಿಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಬಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಶರಣಾಗತಿಯ ಭಾವ

ಚಿಂತೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಶರಣಾಗತಿಯ ಭಾವವನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ನಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯಂತೆ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅನೇಕ ಶಕ್ತಿಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಲ್ಲದರ ಪರಿಚ್ಛಾನ ನಮಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ, “ಅಯ್ಯೋ, ಹೀಗೆಕಾಯಿತು?” ಎಂದು ನಾವು ಪರಿತಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ಎಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ವಿವೇಕ ನಮಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಚಿಂತೆ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಡಬೇಕಾದುದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಪಾಲಿನ ಕರ್ತವ್ಯ. ಅದರ ಮುಂದಿನ ಪರಿಣಾಮ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ನಮಗಿಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುವುದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಆದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆಯುವುದು ಅವನ ಆಗಿನ ಮನಸ್ಥಿತಿ, ದೇಹಾರೋಗ್ಯ, ಹೊರಗಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು—ಇವೇ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆದರೂ ಅವನಿಗೆ ಸಿಗುವ ಅಂಕ ಉತ್ತರಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪಕರನ್ನೂ (valuators), ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರದ ಪ್ರಮೋವನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು

ಚಿಂತೆಯ ಕೊರಗು
ಕರಗುವವರೆಗೂ
ಜೀವನದ ಸೊಬಗನ್ನು
ಅನುಭವಿಸಲಾರೆವು.

ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ಅಂಕ ಅವನಿಗೆ ದೊರೆಯದೆ ಅವನು ಚಿಂತೆಗೀಡಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ, ಕರ್ಮಕೃತ್ವಾಧಿಕರಣ್ಯೇ ಮಾಘಲೇಷು ಕದಾಚನ (ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಿನಗೆ ಅಧಿಕಾರ, ಫಲ ದಲ್ಲಲ್ಲ) ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಪಾಲಿನ ದನ್ನು ನಾವು ಮಾಡಿ ಉಳಿದುದನ್ನು ಭಗವದ್ಭಿಕ್ಷೆಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕು. “ಏನಾದರಾಗಲಿ, ದೈವೇಚ್ಛೆಯಂತಾಗಲಿ” (Let go, let God) ಎಂಬ ಶರಣಾಗತಿಯ ಭಾವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಚಿಂತೆ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ತಾನೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಯುವುದೇ? ಇಲ್ಲ, ಮುಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅದು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದು ಅಷ್ಟೇ. ನಮ್ಮ ಚಿಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದೇ ಹೊರತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಫಲ ದೊರೆಯದ ನಷ್ಟದ ಚಿಂತೆಗೆ ಚಿಂತೆಯ ನಷ್ಟವೂ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿದೆ: “ಭಗವಂತನೇ, ನನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಆಗದ್ದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಂಭೀರ್ಯವನ್ನೂ ನನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಆಗುವುದನ್ನು ಮಾಡುವ ಧೈರ್ಯವನ್ನೂ ಇವೆರಡನ್ನೂ ನಿರ್ಧರಿಸಬಲ್ಲ ವಿವೇಕವನ್ನೂ ಕರುಣಿಸು.”

ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು

ನಾನೇ ಎಲ್ಲ ಮಾಡುವುದು, ನನ್ನಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲ ಆಗುವುದು ಎಂಬ ಹುಂಬತನದಿಂದ ನಾವು ಮುಕ್ತರಾಗಬೇಕು. ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನು ತಿದ್ದುವ ಹೊರೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಇದೆಯೋ ಎಂಬಂತೆ, ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ನಾವು ಹೊತ್ತಿರುವೆಂಬಂತೆ ನಮ್ಮ ಬಾಳು ಇರಬಾರದು. ನಮ್ಮನ್ನೇ ನಾವು ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗದವರು ಜಗತ್ತನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಅದಕ್ಕೇ ಬಸವಣ್ಣನವರು, “ಪರಚಿಂತೆ ಎಮಗೆ ಏಕೆ, ಅಯ್ಯಾ, ಎಮ್ಮಯ ಚಿಂತೆ ಎಮಗೇ ಸಾಲದೇ?” ಎಂದು ಹಾಡಿದ್ದು. ಎಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ನಿಲುಕದ ಯಾವುದೂ ದಿವ್ಯ ನಿಯಮದಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆ ನಿಯಮಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತೊರೆದು ಆ ನಿಯಮದ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ತೇಲಿ ಬಿಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಪಾಲಿನದನ್ನು ಮಾಡಿ ಸುಮ್ಮನಿರುವುದೇ ಆ ನಿಯಮದ ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಒಳಪಡಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ.

ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಮಗಿರುವುದೇ ಅಸಂಖ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ‘ನಾನು’ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲವೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಅರಿವಿನಿಂದ ಮಾಡುವ —ಮಾತನಾಡುವುದು, ನಡೆಯುವುದು, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ—ಕಾರ್ಯ ಅತ್ಯಲ್ಪ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮದೆಂದು ಹೆಮ್ಮೆಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅಷ್ಟೊಂದು ಕಾರ್ಯ ‘ನಾನಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ಅಲ್ಪ ಬಾಹ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ‘ನನ್ನದೆಂದು ಏಕೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು? ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕೆಲಸ—ಅಹಂಕಾರವಿಮೂಢಾತ್ಮಾ ಕರ್ತಾಹಮಿತಿ ಮನ್ಯತೇ—“ಅಹಂಕಾರ ದಿಂದ ಮೋಹಿತನಾದವನು ತಾನು ಕರ್ತೃ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ.” ನಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತೊರೆದು ಭಗವತ್‌ಶಕ್ತಿಯ ಲೀಲೆಗೆ

ನಮ್ಮನ್ನು ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡರೆ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದಿರಬಹುದು. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುವಂತೆ, ಬೀದಿಯ ಭಿಕ್ಷುಕನಂತಲ್ಲದೆ ನಾಟಕದ ಭಿಕ್ಷುಕನಂತೆ ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು. ನಾಟಕದ ಭಿಕ್ಷುಕನು ಬೀದಿಯ ಭಿಕ್ಷುಕನಂತೆಯೇ ಇದ್ದರೂ, ಭಿಕ್ಷುಕನ ಚಿಂತೆ ಅವನಿಗಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಜೀವನದ ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ವಹಿಸಿ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಬಾಳುತ್ತ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ನಿರ್ಗಮಿಸಬೇಕು.

ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವುದು

ಚಿಂತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಭೂತ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕಳೆದುಹೋದುದನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇವೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಮುಂದೇನಾಗುವುದೋ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾದರೆ ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಚಿಂತೆಗೆ ಗುರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಏನಾದರೂ ನಷ್ಟವಾದರೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇವೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಪಾಸಾದುದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಚಿಂತೆಗಳು ಭೂತಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವು. ಮುಂದೆ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ ಏನು ಗತಿ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮುಂದೆ ಕೆಲಸ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುವುದು ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ. ಮಕ್ಕಳಾಗಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ, ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಅವರ ಭವಿಷ್ಯದ ಚಿಂತೆ. ಹಣವಿಲ್ಲವೆಂಬ ಚಿಂತೆ, ಹಣವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲಿಡುವುದೆಂಬ ಚಿಂತೆ. ಮುದುಕನಾದ ಮೇಲೆ ನನ್ನನ್ನು ಯಾರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂಬ ಚಿಂತೆ ಇಂದು ಅನೇಕರಿಗೆ. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅನೇಕ ಚಿಂತೆ, ಸ್ವಯಂನಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಕಾಲಕಳೆಯುವುದೆಂಬ ಚಿಂತೆ. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಚಿಂತೆಗಳು ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವು. ಭೂತ ಭವಿಷ್ಯಗಳೆರಡೂ ನಮ್ಮ ಕೈಮೀರಿದವು. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿ ಫಲವೇನು? ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಒಂದು ಸುಂದರ ಶ್ಲೋಕವಿದೆ:

ಗತೇ ಶೋಕೋ ನ ಕರ್ತವ್ಯೋ ಭವಿಷ್ಯಂ ನೈವ ಚಿಂತಯೇತ್ |
ವರ್ತಮಾನೇನ ಕಾಲೇನ ವರ್ತಯಂತಿ ವಿಚಕ್ಷಣಾಃ ||

“ಕಳೆದುಹೋದುದಕ್ಕೆ ಶೋಕಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸಲೇಬಾರದು. ವಿವೇಕಿಗಳು ವರ್ತಮಾನ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾರೆ.” ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಚಿಂತೆ ಇರಲಾರದು. ನಾವು ಏನೇ ಸುಖಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಾದರೂ ಅದು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ನಾವು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಭೂತಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವುದೇ ಚಾಸ್ತಿ. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳೆಲ್ಲ ಭೂತಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವು. ನಾವು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಿಪ್ತವಾಗಿ ಸಾಕ್ಷಿಯಂತೆ ನೋಡುವಾಗ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಆಗ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳನ್ನೂ ನೋಡುತ್ತಾ, ಈಗ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದರ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. “ನಿನ್ನೆ ಬರಿಯ ಸ್ವಪ್ನ, ನಾಳೆ ಕೇವಲ ಕಲ್ಪನೆ. ಇಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಾಳಿದರೆ ಪ್ರತಿ ನಿನ್ನೆಯೂ ಸುಸ್ವಪ್ನವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿನಾಳೆಯೂ ಭರವಸೆಯ ಕಲ್ಪನೆಯಾಗುತ್ತದೆ” ಎಂದು ಶಾಂತಿಯಾತ್ರಿ, (Peace Pilgrim) ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಿರ್ಲಿಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಚಿಂತೆ ಬಾರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ♦