ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಅಸ್ತಿತ್ವ

ಹೆಚ್. ಪಾಂಡುರಂಗ ವಿಠಲ

ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ, ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದರೊಳಗೊಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ. ತಿಚ್ ನ್ಯಾಟ್ ಹನ್ಹ್‌ರ ಈ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ನಡೆಸಿರುವ ಶ್ರೀ ಪಾಂಡುರಂಗ ವಿಠಲ ಅವರು ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಎಂ.ಎ. ಪದವೀಧರರು.

ತಿಚ್ ನ್ಯಾಟ್ ಹನ್ಹ್

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಅಂತರಂಗ ಪರಿವರ್ತನೆ ಸಾಧಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ವಿಶ್ವಶಾಂತಿ ಸಾಧ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ, ಪರೋಪಕಾರ ಮನೋಭಾವ ಒರತೆಯಾಗಿ ಚಿಮ್ಮಿ ಹರಿಯದಿದ್ದರೆ ಶಾಂತಿ, ಸಾಮರಸ್ಯದ ವಾತಾವರಣ ಹೇಗೆ ಬಂದೀತು? ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಕುಟುಂಬದೊಳಗೆ, ಕುಟುಂಬ ಗಳಿಂದ ಜನಾಂಗಗಳಿಗೆ —ಕೊನೆಗೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಮರಸ್ಯದ ಭಾವನೆ ಹರಡಬೇಕು. ವಿಯಟ್ನಾಮೀ ಬೌದ್ಧ ಸಂನ್ಯಾಸಿ ತಿಚ್ ನ್ಯಾಟ್ ಹನ್ಹ್‌ರವರು ವಿಯೆಟ್ನಾಂ ಸಮರ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಅಮೆರಿಕಾ, ಪ್ಯಾರಿಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದವರು. ಪೋಪ್‌ರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡು ಅನೇಕ ವಿಶ್ವ ಮುಖಂಡರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಕೆಥೋಲಿಕ್ಕರು ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧರು ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿ ಶಾಂತಿ ತರಲು ಸಹಕರಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಪ್ಯಾರಿಸ್ ಶಾಂತಿ ಸಂಧಾನದಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧರ ಶಾಂತಿ ನಿಯೋಗವನ್ನು ತಂದರು. ೧೯೭೩ರಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೂ ಶಾಂತಿ ಸಂಧಾನಕ್ಕೆ ಸಹಿ ಆದ ಬಳಿಕ ಅವರು ವಿಯಟ್ನಾಂಗೆ ಹಿಂದಿರುಗದಂತೆ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಯಿತು. ಆಗ ಪ್ಯಾರಿಸಿನ ಬಳಿ ಆಶ್ರಮವೊಂದನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಐದು ವರ್ಷ ಧ್ಯಾನ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದರು. ೧೯೮೩ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕಾದ ಬೋರ್ಡಾರ್ಕ್ಸ್ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ರಿಟ್ರೀಟ್ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಎಚ್ಚರದ ಜೀವನ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ನಾವು ಜೀವಂತವಿರುವ ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು –ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ, ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಂಚರಿಸತೊಡಗಿದರು.

"ನಮಗೆ ಸಮನ್ವಯ ಅವಶ್ಯಕ, ಶಾಂತಿ ಅವಶ್ಯಕ. ಜೀವನವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದರಿಂದ, ಜೀವನದ ಬಗೆಗಿನ ಪೂಜ್ಯಭಾವದಿಂದ ಶಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ."
—ತಿಚ್ ನ್ಯಾಟ್ ಹನ್ಹ್
(Tich Naht Hanh)

'ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಯೂ ಶಾಂತಿ' (*Peace is Every Step*) ಎಂಬ ಅಂತರಂಗದೊಳಗಿನ ಪ್ರವಾಸ ಕುರಿತ ಅವರ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಸಿದ್ಧ. ಧ್ಯಾನ ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿ ಕೂರುವುದಲ್ಲ; ಪ್ರತಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನೂ ಗಮನಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಅರಿವಿನ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಮಾಡುವುದು—ಎಂಬುದರ ಸುತ್ತ ಅವರ ತರಬೇತಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನರಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಒಯ್ಯಬಹುದು ಎಂಬುದು ('ಬಾಯಿಯ ಯೋಗ' ಎಂದು ಇದನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ) ಅವರ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಚಾರ. ಇಂತಹ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿತವಾಗುವ ಎಚ್ಚರದ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಗಳಿಂದ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದೆಂದು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಅಸ್ತಿತ್ವ (*inter-being*) ಎಂಬ ತತ್ತ್ವದ ಮೂಲಕ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವ ಶಾಂತಿಯ ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಅವರ ಈ ವಿಚಾರ, ಈಶಾವಾಸ್ಯದ ಎರಡು ಮಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಭಾವನೆಗಳು—ಇವುಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಮ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲ ಹೆಜ್ಜೆಯೂ ಶಾಂತಿ
ಹೊಳೆಯುವ ಕೆಂಪು ಸೂರ್ಯ ನನ್ನ ಹೃದಯ
ಪ್ರತಿ ಹೂವೂ ನನ್ನೊಡನೆ ನಗುತ್ತದೆ.
ಬೆಳೆಯುವ ಎಲ್ಲವೂ
ಎಷ್ಟು ಹಸಿರು, ಎಷ್ಟು ನವ್ಯ!
ಬೀಸುವ ತಂಗಾಳಿ ಎಷ್ಟು ತಂಪು!
ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಯೂ ಶಾಂತಿ.
ಕೊನೆಯಿರದ ಹಾದಿಯನ್ನು
ಅದು ಆನಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದು ತಿಚ್ ನ್ಯಾಟ್ ಹನ್ಹ್‌ರ ಸಂದೇಶ. ಶಾಂತಿಯು ನಾವು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಬಹಿರಂಗದ ಅಂಶವಲ್ಲ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆ, ಪ್ರತಿ ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತ ಪೂರ್ಣಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಜೀವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಶಾಂತಿಯು ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಲೇ ಇದೆ. ಈ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ನಡೆದಾಗ ನಮ್ಮ ಹೆಜ್ಜೆಗೊಂದೊಂದು ಹೂ ಅರಳಿ ನಮ್ಮೊಡನೆ ನಕ್ಕು ನಮ್ಮ ದಾರಿ ಒಳಿತಾಗಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೋಡ ತೇಲುತ್ತ ಇರುವುದನ್ನು ನೀವು ಕವಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಮೋಡವಿಲ್ಲದೆ

ಮಳೆ ಇಲ್ಲ; ಮಳೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮರಗಳು ಬೆಳೆಯಲಾರವು; ಮರಗಳಿಲ್ಲದೆ ಕಾಗದ ತಯಾರಿಸಲಾರೆವು. ಕಾಗದದ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಮೋಡ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಮೋಡ ಇಲ್ಲಿ ಇರದಿದ್ದರೆ, ಈ ಕಾಗದವೂ ಇಲ್ಲಿ ಇರಲಾರದು. ಮೋಡ ಮತ್ತು ಕಾಗದ ಒಂದರೊಳಗೆ ಒಂದು ಇವೆ. ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಅಸ್ತಿತ್ವ (*inter-being*) ಎಂಬ ಪದ ಶಬ್ದಕೋಶದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಸೇರಿಲ್ಲ. ಒಂದರೊಳಗೊಂದು ಇರುವಿಕೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಎಂಬ ಈ ಪದವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಈ ಕಾಗದವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಆಳವಾಗಿ ನಾವು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲನ್ನೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಬಿಸಿಲು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಾಡು ಬೆಳೆಯಲಾರದು. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಏನೂ ಬೆಳೆಯದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕಾಗದದ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲೂ ಇದೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ಕಾಗದ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲು ಒಂದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಇವೆ. ಹೀಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸಿದರೆ ಮರವನ್ನು ಕಾರ್ಖಾನೆಗೆ ತಂದ ಮರ ಕಡಿಯುವವ, ಅವನು ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಇರಲಾರನಾದ್ದರಿಂದ ಗೋಧಿ, ಅವನ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರೂ ಇವರೆಲ್ಲ ಇದ್ದಾರೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಇರದಿದ್ದರೆ ಈ ಹಾಳೆ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರಲಾರದು.

ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ ನಮ್ಮನ್ನೇ ನಾವು ಈ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಹೀಗೆ ನೋಡುವುದೇನೂ ಕಷ್ಟವಲ್ಲ: ನಾವು ಈ ಕಾಗದವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹೇಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಇದೆಯೋ ನನ್ನದೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಈ ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಯಾವ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನೂ ನಾವು ತೋರಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಕಾಲ, ದೇಶ, ಭೂಮಿ, ಮಳೆ, ಮಣ್ಣಿನ ಖನಿಜಾಂಶ, ಬಿಸಿಲು, ಮೋಡ, ಉಷ್ಣತೆ—ಈ ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಜತೆಯಾಗಿ ಇವೆ. ಇರುವಿಕೆ ಎಂದರೇನೇ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಇರುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಅಸ್ತಿತ್ವ. ನಾವು ನಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಇರಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಇತರ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳೊಡನೆ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳೂ ಕೂಡ. ಈ ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಯು ಇದೆ—ಇತರ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳೂ ಇವೆಯಾದ್ದರಿಂದ.

ನಾವು ಘಟಕವೊಂದನ್ನು ಅದರ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಮರಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆವು ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಬಿಸಿಲನ್ನು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿಸೋಣ. ಆಗ ಈ ಕಾಗದದ ಹಾಳೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯೆ? ಇಲ್ಲ. ಬಿಸಿಲಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೂ ಇರಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗೆಯೇ, ಮರ ಕಡಿಯುವವನನ್ನು ಅವನ ತಾಯಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಿದರೆ, ನಮಗೆ ಕಾಗದದ ಹಾಳೆ ಇರದು. ವಾಸ್ತವವೆಂದರೆ ಈ ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಯು ಕಾಗದವಲ್ಲದ ಘಟಕಗಳಿಂದಲೇ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಕಾಗದವಲ್ಲದ ಈ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಿದರೆ ಕಾಗದ ಇರಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಮನಸ್ಸು, ಮರ ಕಡಿಯುವವ, ಬಿಸಿಲು ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ಕಾಗದವಲ್ಲದ ಘಟಕಗಳಿಲ್ಲದೆ ಕಾಗದ ಇರದು. ಇಷ್ಟು ತೆಳ್ಳನೆಯ ಈ ಕಾಗದ ಇದೆ. ಇದರೊಳಗೇ ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ.

ಇದುವರೆಗೆ ತಿಚ್ ನ್ಹಾಟ್ ಹನ್ಹ್‌ರ ಕೆಲವು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದೆವು. ಮಹಾಯಾನ ಬೌದ್ಧ ಪಂಥದ ಹುಅ ಯೆನ್ ಶಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಧಾತು ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತವಿದೆ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ವಸ್ತುಗಳು ಇವೆ ಎಂಬ ಭ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ನೋಡಿದಾಗ ಹು-ಜು [ಪರಸ್ಪರ ಒಂದರೊಳಗೊಂದು ಬೆರೆತಿರುವುದು] ಎಂಬ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುಗಳ ಭಿನ್ನತೆಯೇ ಮಾಯೆಯಾದ್ದರಿಂದ, ಅವು ಒಂದರೊಳಗೆ ಒಂದು ಬೆರೆತು ಇರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಿ ಬೆರೆತಿರುವ ಈ ಆಯಾಮ (*realm*)ವನ್ನು ಧರ್ಮಧಾತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ [ಕೆನ್ ವಿಲ್ಬರ್ : *Spectrum of Consciousness*, p.72].

ಈ ಸರ್ವಾತ್ಮೈಕ್ಯ ಭಾವ ನಮ್ಮ ವೇದಾಂತದಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಈ ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ದೃಷ್ಟಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವಿಶ್ವಶಾಂತಿಗೆ ತಾತ್ತ್ವಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟು ಸಿಕ್ಕದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡವಳಿಕೆ ಪಕ್ಷಪಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಂತಹ ನೀತಿ ನಿಷ್ಕರ್ಷೆಗೂ ಇದು ಅಗತ್ಯ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಡೆ ಈ ಸರ್ವಾತ್ಮೈಕ್ಯಭಾವ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈಶಾವಾಸ್ಯದ ಈ ೬ ಮತ್ತು ೭ನೆಯ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ:

ಯಸ್ತು ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ಆತ್ಮನ್ಯೇವಾನುಪಶ್ಯತಿ ।
ಸರ್ವಭೂತೇಷು ಚಾತ್ಮಾನಂ ತತೋ ನ ವಿಜುಗುಪ್ಸತೇ ॥
ಯಸ್ಮಿನ್ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ಆತ್ಮೈವಾಭೂದ್ವಿಜಾನತಃ ।
ತತ್ರ ಕೋ ಮೋಹಃ ಕಶ್ಶೋಕಃ ಏಕತ್ವಮನುಪಶ್ಯತಃ ॥

ಯಾರು ಸರ್ವಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಆತ್ಮದ ಒಳಗಡೆಯೆ [ಅಖಂಡ ವಸ್ತು] ಕಾಣುತ್ತಾನೋ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಆತ್ಮವನ್ನೇ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೋ ಅವನು [ಆ ಪ್ರಾಣಿ ಸಮುದಾಯವಾದ ಜಗತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ] ಜುಗುಪ್ಸೆ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಸ್ತ ಭೂತಗಳೂ ತಾನೇ ಎಂದು ಯಾರು ಅರಿತಿರುತ್ತಾನೋ ಅಂತಹ ಸಕಲೈಕ್ಯದೃಷ್ಟಿಗೆ ಮೋಹ, ಶೋಕಗಳು ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಸದಾ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಬೌದ್ಧರ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ವೇದಾಂತ ತತ್ತ್ವ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಒತ್ತನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಭೌತಸಾಗರದ ಒಂದು ಅಲೆ ಇದ್ದಂತೆ. ಸೂರ್ಯನು ದೊಡ್ಡ ಅಲೆ. ಪರಸ್ಪರ ಕಣಗಳು ನಿರಂತರ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಎನ್ನುವುದು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಸಹ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ.' ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಹೀಗೆನ್ನುತ್ತಾರೆ : 'ವ್ಯಷ್ಟಿಯ ಜೀವನ ಸಮಷ್ಟಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿದೆ, ವ್ಯಷ್ಟಿಯ ಸುಖ ಸಮಷ್ಟಿಯ ಸುಖದಲ್ಲಿದೆ. ಸಮಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟ ವ್ಯಷ್ಟಿಯ ಇರವು ಅಸಂಭವ. ಇದು ನಿತ್ಯಸತ್ಯ. ಈ ವಜ್ರ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ಸೃಷ್ಟಿರಚನೆ ನಿಂತಿರುವುದು.' (ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ಸಂ.೫, ಪು.೪೮೫)

ಮುಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಜೆನ್ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಒಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕೋಅನ್ (ಒಗಟು)ಅನ್ನು ಉದಾಹರಿಸಬಹುದು:

'ನೀನು ಹುಟ್ಟುವ ಮುನ್ನ ನಿನ್ನ ಮುಖ ಹೇಗಿತ್ತು?'