

ಸುಖಾನ್ನೇಷಣೆ

(ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರೆದು)

ನಿಜವಾದ ಸುಖ ಎಂದರೇನು, ಅದರ ಮೂಲ ಯಾವುದು ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ವಿಚಾರಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ದಿಯಿಂದ ಇರುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ನಮ್ಮ ಈಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ (ಬಹುಶಃ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೊರತು) ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಾನಂದ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಬಹುದೂರದ ಮಾತು. ಈಗ ನಾವಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿ ಸುಖವಾಗಿರುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ನಾವು ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಿಧಾಯಕ ಧೋರಣೆ :

ನಾವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತೇವೆ, ಸುಖಕ್ಕಲ್ಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದುಃಖದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸು ತ್ತೇವೆಯೇ ಹೊರತು ಸುಖದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟ ಬಂದರೂ ಜೀವನ ಬರಿ ಕಷ್ಟಮಯ ಎಂದು ಪರಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಸುಖದಲ್ಲಿರುವಾಗ ನಾವು ಜೀವನ ಸುಖಮಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ವನ್ನೊಮ್ಮೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಕಷ್ಟದ ಕ್ಷಣ ಗಳಿಗಿಂತ ಸುಖದ ಕ್ಷಣಗಳೇ ಅಧಿಕ ಎಂಬುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸುಖದಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ ಅದರ ಅರಿವು ನಮಗಿಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಾಯಿ ಮೀನನ್ನು ಮರಿ ಮೀನು "ಸಮುದ್ರ ಎಂದರೆ ಏನು?" ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿತು. ತಾಯಿ ಮೀನಿಗೆ ಏನು ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ತೋಚಲಿಲ್ಲ. "ಸಮುದ್ರ ಎಂದರೆ ಇದೇ, ನಾವಿರುವುದೇ ಅದರಲ್ಲಿ," ಎಂದಿತು ತಾಯಿ ಮೀನು. "ಹಾಗೆಂದರೇನು? ಸಮುದ್ರ ಎಂದರೆ ಯಾವುದು?" ಎಂದು ಮರಿಮೀನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿತು. "ಮಗು, ನಾನು ನಿನಗೆ ಹೇಗೆ ಹೇಳಲಿ? ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ನೀರು ಇದೆಯಲ್ಲ, ಅದೇ ಸಮುದ್ರ. ನಮ್ಮ ಒಳಗೆ ಹೊರಗೆ ಇರುವುದೆಲ್ಲ ಸಮುದ್ರವೇ." ಮರಿ ಮೀನಿಗೆ ಏನೂ ಅರ್ಥವಾಗದೆ "ಸಮುದ್ರ ಎಂದರೆ ಏನು? ನನಗೆ ತೋರಿಸು" ಎಂದು ಅಳತೊಡಗಿತು. ನಮ್ಮ ಪರಿ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಒಗೆಯೇ. ನಾವು ಸುಖದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೂ ಅದರ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಪರಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸುಖಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡು

ತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ದಿನ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ, ಅಷ್ಟು ದಿನ ಮಾಡಿದ ಸುಖಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಮರೆತು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬ ಕಹಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಡ್ರೈವರ್, ಕಂಡಕ್ಟರ್, ಸರ್ಕಾರ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಶಪಿಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಊಟದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥ ರುಚಿಯಾಗಿದ್ದು ಒಂದು ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿದ್ದರೆ ಇಡೀ ಊಟವೇ ಹಾಳಾದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ರುಚಿ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಉಂಡ ಸುಖ ನಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಕಹಿ ಅನು ಭವವನ್ನೇ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಮಗಿರುವ ಸುಖವನ್ನು ಮರೆತು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯ ದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿಯೂ ನಾವು ಸುಖವನ್ನು ಕಾಣುವಂತಾಗಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವದ ಬದಲಾವಣೆ ಯಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಒಂದು ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಅಹಿತಕರ ಸನ್ನಿವೇಶವಿರಬಹುದು, ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರ ವರ್ತನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವಂತಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರ ಮಾತುಕತೆ ವಿಚಿತ್ರ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಆನಂದಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯ—ನಾಟಕವನ್ನು ನೋಡಿ ಆನಂದಿಸುವಂತೆ. ಅವರ ವರ್ತನೆಗಳು ನಮಗೇ ಕಷ್ಟವನ್ನು ನೀಡುವಂತಿದ್ದರೂ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅಂತರಿಕವಾಗಿ ನಾವು ವಿಚಲಿತರಾಗದೆ ಇರಬೇಕು. ಆಗ ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶವೂ ಕಷ್ಟದಾಯಕ ಎನಿಸು ವುದಿಲ್ಲ, ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸುಖಕ್ಕೆ ಭಂಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೆಟ್ಟ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವ ಅನೇಕರಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳೂ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳೂ ಕೆಟ್ಟವೇ. ಅವರು ಹಾರುವ ಹಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಕ್ಕೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳು ವಂತಹ ಸ್ವಭಾವದವರು. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖ ವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ತುಂಬ ಅಪರೂಪ. ಯಾವುದೂ ಅವರಿಗೆ ಸುಖವನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸುಂದರ ದೃಶ್ಯವನ್ನೂ ಹೂವನ್ನೂ ನೋಡಿ ಆನಂದಿಸಲಾರರು. ಸಂಗೀತ, ಕಲೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳೂ ಅವರಿಗೆ ಸುಖವನ್ನು ನೀಡಲಾರವು. ಯಾವ ಜನಸಂಪರ್ಕವೂ ಅವರ ಪಾಲಿಗೆ ಸುಖದಾಯಕವಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಗಂಟುಮುಖದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಾವೂ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸದೆ.

ಇತರರಿಗೂ ಯಾವ ಸುಖವನ್ನೂ ನೀಡದೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಒಂದು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಉಪಾಧ್ಯಾಯನು ಅವರನ್ನು ಜೇಡರಬಲೆ ಇರುವ ಕೊಠಡಿಗೆ ಕಳಿಸಿ, ಅನಂತರ ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದ. ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಹೇಳಿದ: “ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿಯೇ ಇಲ್ಲ.” ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಉತ್ತರ: “ಯಜಮಾನನದು ತುಂಬ ಅಸಡ್ಡೆ.” ಮತ್ತೊಬ್ಬನು ಹೇಳಿದ: “ಅಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿರುವವರು ತುಂಬ ಕೊಳಕು.” ಆದರೆ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಹೇಳಿದ: “ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜೇಡರ ಹುಳು ಇದೆ.” ಇದು ವಿಧಾಯಕ ಮನೋಭಾವ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವ ಮನೋಭಾವ ನಮ್ಮ ಸುಖವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲು ನಾವು ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೇ ಸುಖವನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು ಎಂದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಉದಾತ್ತ ಭಾವ ನಮಗಿರಬೇಕು, ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಇರಬಾರದು. ಜೀವನವನ್ನು ತುಚ್ಛೀಕರಿಸಬಾರದು. ಈ ರೀತಿಯ ವಿಧಾಯಕ ಧೋರಣೆಯೇ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶವೂ ನಮಗೆ ದುಃಖದಾಯಕವಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಪ್ರಥಮ ಹಂತವೇ ಜೀವನಾನಂದ. ದೇಹವನ್ನು ತುಚ್ಛೀಕರಿಸುವುದು, ದಂಡಿಸುವುದು ಮಹಾಪಾಪ. ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಗುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಡಿ ದುಃಖವನ್ನು ದೂರತಳ್ಳಿ. ಎಂದೆಂದಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ದುಃಖವನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ನೀಡಬೇಡಿ.”

ನಾವು ಬದುಕುವ ಸಿದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥರು, ಆದರೆ ಬದುಕುವುದರಲ್ಲಲ್ಲ.

—ತಿಬ್ಬೆ ಸ್ಟಾಟ್ ಹನ್ಸ್

ಭವಿಷ್ಯ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೇ ಇರುವುದು

ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭೂತಕಾಲ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇರಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇವೆ, ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಅಪರೂಪ. ಹಿಂದಿನ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಕುರಿತು, ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ನಾವು ಪರಿತಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಭವಿಷ್ಯದ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತ ಭವಿಷ್ಯದ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಖಮಯವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈಗ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವೇ

ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಭವಿಷ್ಯದ ಸುಖದ ಸಮಯ ಬಂದಾಗಲೂ ನಾವು ಅದರ ಮುಂದಿನ ಸುಖದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಬದುಕು ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ಶ್ಲೋಕ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ:

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

“ಕಳೆದು ಹೋದುದರ ಬಗ್ಗೆ ಶೋಕಿಸಬಾರದು, ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬಾರದು. ವಿವೇಕಿಗಳು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.”

ಕೆಲವರು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುವಾಗ ಆ ಆರೋಗ್ಯದ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಬದಲು ಮುಂದಾಗಬಹುದಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುತ್ತ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದೆ ಒದಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆ ತಾಪತ್ರಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತ ಅವರು ಈಗಿನ ಸುಖವನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲಾರರು. ಇಂತಹ “ಭವಿಷ್ಯ ದೃಷ್ಟಿ”ಯುಳ್ಳವರಿಗೆ “ಇರುವುದೂ” ಇಲ್ಲ, “ಬರುವುದೂ” ಇಲ್ಲ.

ಭೂತ ಭವಿಷ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಲ್ಲ. ವರ್ತಮಾನವೊಂದೇ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವುದು—ಈ ಕ್ಷಣ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಾವು ಆನಂದದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಆನಂದದಿಂದಿರಬಹುದು. ತಿಬ್ಬೆ ಸ್ಟಾಟ್ ಹನ್ಸ್ ಎಂಬ ಬೌದ್ಧ ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರುವ ಈ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಶಾಂತಿ ಆನಂದಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅವು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ನಿಮಗೆ ಅವು ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನೆರಳು ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವಂತೆ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಆನಂದ ಶಾಂತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.”

ನಾವು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈಗಿನ ಸುಖವನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸಿ ದುಡಿಯುತ್ತೇವೆ, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಹಣ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ, ಅಪಾರ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಕಾಕುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮಾಡಿದರೂ ಭವಿಷ್ಯದ ಸುಖ ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟ, ಅದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ಸುಖ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾದರೂ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ವರ್ತಮಾನ ಭವಿಷ್ಯಗಳೆರಡನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಒಮ್ಮೆ ಭಕ್ತನೊಬ್ಬನು ಭಗವಂತನನ್ನು ಮನುಷ್ಯರ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಸಂಗತಿ ಯಾವುದು, ಎಂದು ಕೇಳಿದನಂತೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಭಗವಂತನು ಉತ್ತರಿಸಿದ: ಮೂರು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಸಂಗತಿಗಳಿವೆ: ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರು ಹಣ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಭವಿಷ್ಯದ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತ ವರ್ತಮಾನ ಭವಿಷ್ಯ ಗಳೆರಡನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ, ಅವರು ತಮಗೆ ಸಾವೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಜೀವಿಸಲೇ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವಂತೆ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ.

ಸುಖಸಾಧನಗಳಿಂದ ಸುಖ ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ.

ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಸುಖ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಭ್ರಮೆ. ಬಹಳ ಹಿಂದೆ ಸುಖ ಸಾಧನಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಮೆ ಇದ್ದವು. ಆದರೂ ಜನರು ಕಡಮೆ ಸುಖದಿಂದಿದ್ದರು ಎಂದು ನಮ ಗನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಅವರು ನಮಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಮ್ಮದಿ ಯಿಂದ ಇದ್ದರು. ಈಗ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ಕಲ್ಪನಾತೀತವಾಗಿ ಸುಖಸಾಧನಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಜನರು ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸುಖದ ಸಾಧನಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾದಷ್ಟೂ ಸುಖ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ನಿಯಮ. ಸುಖದ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಮಯವೆಲ್ಲ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಏನೂ ಉಳಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ, ಅನೇಕ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನೂ ವಿಲಾಸ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇವಾವು ಇಲ್ಲದ ಸರಳ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವವನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಖವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಫೋಷಣೆಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನೆಮ್ಮದಿಯೆಲ್ಲ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀ ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಬಾಹ್ಯ ಕಾರಣ ಗಳಿಂದ, ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಗ್ರಹದಿಂದ ಸುಖ ಸಿಕ್ಕುವುದು ನಿಜವಾಗಿದ್ದರೆ, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದಷ್ಟೂ ಸುಖ ಹೆಚ್ಚಬೇಕಿತ್ತು, ಅವು ಕಡಮೆಯಾದರೆ ಸುಖ ಕಡಮೆ ಯಾಗಬೇಕಿತ್ತು ಮತ್ತು ಏನೂ ಇಲ್ಲದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುಖರಹಿತನಾಗಿರಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಹೀಗಾಗುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. “ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏನನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ—ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಕೂಡ. ಆದರೂ ಆಗ ಅವನು ದುಃಖಿಯಾಗಿರುವ ಬದಲು ಸುಖಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಏನನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆಂದರೆ ಸುಖ ಮನುಷ್ಯನೊಳಗೆ ಇದೆ, ಅದು ಹೊರಗಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು. ಪರಿಶುದ್ಧ ಆನಂದದ ನಿಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನಾತ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು.” (Talks with Sri Ramana Maharshi, p. 1-2)

ಬೌದ್ಧ ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳೊಬ್ಬರ ಮಾತನ್ನು ನಾವಿಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಿ

ಶ್ಲೋಕಾನ: ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಐರನ್ ಅಂಡ್ ಸ್ಕೀಲ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕೊಳ್ಳಬಹುದು: “ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಸುಖ ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ. ನಿಮಗೆ ಒಂದು ದಿನದ ಸುಖ ಬೇಕಾದರೆ ಬಜಾರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮನಬಂದಂತೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಸುಖ ಬೇಕಾದರೆ ಮಧುಚಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ. ನಿಮಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಸುಖ ಬೇಕಾದರೆ ಪಿತ್ರಾರ್ಜಿತ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಆಜೀವ ಸುಖ ಬೇಕಾದರೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ನಿಮಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಸುಖ ಬೇಕಾದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಅರಿಯಿರಿ.”

“ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ,
ಅತಿಥೇಯರಾಗಿ ಸುಳಿದಾಡುತ್ತವೆ, ಕೊನೆಗೆ
ನಮ್ಮ ಯಜಮಾನರಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ.”

ನಾವು ಮೊದಲು ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಸುಖ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರ ಹಿಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಗುರಿಯನ್ನು ಮರೆತು ಸಾಧನದಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ, ಅದೇ ಸರ್ವಸ್ವವಾಗಿ ಬಿಡು ತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಾಧನವೇ ಸಾಧ್ಯಕ್ಕೆ (ಸುಖಕ್ಕೆ) ಅಡಚಣೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಣವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಸುಖಕ್ಕೋಸ್ಕರ. ಆದರೆ ಹಣ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸುಖವನ್ನು ಮರೆತೇ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಮಾರ್ಟಿನ್ ಬ್ಯೂಬರ್ ಎಂಬ ಧಾರ್ಮಿಕ ಚಿಂತಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾಧನವೂ ಒಂದು ಅಡಚಣೆ. ಎಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಸಾಧನಗಳೂ ನಶಿಸಿಹೋಗುತ್ತವೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ದಿವ್ಯ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ,” (I and Thou, p. 63). ನಾವು ಒಂದು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿ ಆನಂದಿಸುವಾಗ ಆ ಸಂಗೀತ ಸಾಧನಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾವು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೇವೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮೀರಿಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಹಾಡುವವನು ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಾದ್ಯ ಗಳು ಇವುಗಳ ಕಡೆಗೇ ನಮ್ಮ ಗಮನವಿದ್ದರೆ ನಾವು ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ತನ್ಮಯರಾಗಲಾರವು. ಸಾಧ್ಯವು ಸಾಧನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದಾದರೂ ಅದನ್ನು ಮೀರಿದುದು. ಇದನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯಬಾರದು.

ನಾವು ಸಾಧನಗಳಿಗೇ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನೀಡುತ್ತ ಹೋದರೆ ನಮಗೆ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಉಂಟಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆ ಸಂತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದಷ್ಟೂ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಕಡಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಇದು ಕೊನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದ್ದದ್ದರಲ್ಲೇ ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದಿರಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ನಾವು ಇತರರ ಸುಖಸಾಧನಗಳನ್ನು ನೋಡಿ “ಆಹಾ, ಅವರಷ್ಟು ಸುಖದಿಂದ ಇದ್ದಾರೆ” ಎಂದು ಭ್ರಮಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಭ್ರಮೆಯೇ ನಮ್ಮ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮೂಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂತೃಪ್ತಿಯೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ವರ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. “ಅಸಂತೃಪ್ತಿಯೇ ಬಡತನ, ಸಂತೃಪ್ತಿಯೇ ಸಿರಿತನ.” (ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ)