



ಕ್ಷಮೆ ತರುವ ಅಗಣಿತ ಕ್ಷೇಮಗಳು

□ ಜಿ.ಎಸ್. ಜಯದೇವ

ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಕ್ಷಮೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಯುವಕರು ಈ ಗುಣವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮುಂದೆ ಅವರು ಇತರರೊಡನೆ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಮಾಗುಣದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಂದ ವಿವರಿಸಿರುವ ಶ್ರೀ ಜಯದೇವ ಅವರು ಅನೇಕ ಸಮಾಜಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹಿಂದೆ ಬುದ್ಧನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷುಗಳ ನಡುವೆ ಏನೋ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಜಗಳ ಹುಟ್ಟಿತು. ಬುದ್ಧ ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳಿ ನೋಡಿದ. ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಜಗಳ ತೀವ್ರಗೊಂಡು ಕೈಕೈ ಮಿಲಾಯಿಸುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಯಿತು. ಆಗ ಬುದ್ಧ ಅವರಿಗೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿನ ಕಥೆಯ ಮುಖಾಂತರ ತಿಳಿಯಹೇಳಿದ, ದ್ವೇಷದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟ. ಧಮ್ಮ ಪದದ ಸೂತ್ರ ಹೀಗಿದೆ: "ಅವನು ನನಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿದ, ಹೊಡೆದ, ನನ್ನನ್ನು ದೋಚಿದ, ಸೋಲಿಸಿಬಿಟ್ಟ—ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವನು ದ್ವೇಷವನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಲಾರ." ಮತ್ತೊಂದು ಸೂತ್ರ ಹೇಳುತ್ತದೆ : "ದ್ವೇಷದಿಂದ ದ್ವೇಷ ಎಂದೂ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳದು. ಅದು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸನಾತನ ಸತ್ಯ."

ಸರ್ವಸಂಗ ಪರಿತ್ಯಾಗಿಗಳಾದ ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳಲ್ಲೇ ಜಗಳ, ದ್ವೇಷಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಾದರೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಪಾಡು ಏನು? ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಾಯುವತನಕ ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹುಸಿಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ, ನಿಷ್ಕಾರಣವಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ, ದ್ರೋಹ ಬಗೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಹುಟ್ಟುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ದ್ವೇಷ, ಈರ್ಷ್ಯೆಗಳು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಘಟನೆಗಳು ಬಾಹ್ಯಪ್ರಪಂಚದ ಅನಂತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕರಗಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ದ್ವೇಷಾಸೂಯೆಗಳು ನಮ್ಮ ನೆನಪಿನಾಳದಲ್ಲಿ ಜೀವಂತವಾಗಿ ಉಳಿದು , ನೆನಪಿಗೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಕೆರಳಿ, ಬೆಂಕಿಕಾರುತ್ತ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ದೇಹವನ್ನೂ ದುರ್ಬಲ ಮಾಡುತ್ತವೆ—"ಮನೆಯೊಳಗಣ ಕಿಚ್ಚು ಮನೆಯ ಸುಟ್ಟಲ್ಲದೆ ನೆರಮನೆಯ ಸುಡದು" ಎಂಬಂತೆ.

ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳೂ ದ್ವೇಷದ ತ್ಯಾಗವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತವೆ, ಕ್ಷಮಾಗುಣದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಸಾಕ್ರಟೀಸನಂತೂ "ಕ್ಷಮಿಸಲಾರದ ತಪ್ಪು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ" ಎಂದುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಕ್ರಿಸ್ತ ಶಿಲುಬೆಗೆ ಏರಿ ಆ ಯಾತನೆ ಅನುಭವಿಸುವಾಗಲೂ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ : "ಓ ದೇವರೆ, ಅವರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿಬಿಡು; ಅವರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ." ದ್ವೇಷಕ್ಕೆ ದ್ವೇಷ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಹಲ್ಲು, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಎಂಬ ಹಳೆ ಒಡಂಬಡಿಕೆಯನ್ನು ಕ್ರಿಸ್ತ ಬದಲಿಸಿ ನಿನ್ನನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವವರನ್ನೂ ನೀನು ಪ್ರೀತಿಸು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಕುರಾನ್ ಕೋಪವನ್ನು ಬಿಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ತಿಳಿಯ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರವಾದಿ ಮಹಮ್ಮದನನ್ನು ಒಬ್ಬ, ಸನ್ನಡತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಿವಿ ಮಾತೊಂದನ್ನು ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಪ್ರವಾದಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ "ಕೋಪಗೊಳ್ಳಬೇಡ" ಎಂದು. ಹಿಂದೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ, ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ, ದಾಸರ ಪದಗಳಲ್ಲಿ, ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಮೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ನೀತಿವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು.

ಮನದಾಳದ ದ್ವೇಷ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ಇಳಿದರೆ ಹೊಡೆದಾಟ, ಯುದ್ಧಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ದ್ವೇಷ ದುಗುಡಗಳು ಅವ್ಯಕ್ತವಾಗೇ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಅಂತರಂಗದ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನೂ ಕೊರಗನ್ನೂ ನಾವು ನಮ್ಮ ನಗೆಯ ಮುಖವಾಡದ ಹಿಂದೆ ಬಚ್ಚಿಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ದ್ವೇಷ ದುಗುಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಏನೂ ಹಾನಿ ಆಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ದ್ವೇಷ ದುಗುಡಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಕೋಪತಾಪಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಶ್ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಲಕಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಬಹಳ ಕಾಲ ಅಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪೋಷಿಸಿಕೊಂಡು

**ಅಲ್ಪಾಯವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷ
ಇರುತ್ತದೆಯೇ ಅಲ್ಪಾಯವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಸುಖವನ್ನು
ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರಿರಿ. - ಮಿಖೈಲ್ ಸೈಮಿ**

ಬಂದಿರುವ ಬಾಲ್ಯದ ಕಹಿಗಳು ಅಥವಾ ದ್ವೇಷ, ದುಗುಡ-ಮಾಳಿಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದ್ವೇಷಿಸುವ ಈ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ದ್ವೇಷವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ತಕ್ಷಣ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುವುದನ್ನೂ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಹಳ ಕಾಲದ ಯೋವುದೇ ದ್ವೇಷವನ್ನು, ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ತ್ಯಜಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅವನ ಬೆನ್ನುನೋವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಳಿಮುಖವಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ದ್ವೇಷವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಬಗೆಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು "ಕ್ಷಮೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಸಂಶೋಧನೆ" (forgiveness research) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಷಮಾಗುಣದ ಸತ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಯಲಿ ಎಂದು forgiving.org ಎಂಬ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಅನ್ನೂ ಸಹ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕ್ಷಮಾಪ್ರೇಮಿಗಳ ಸದಸ್ಯರು ಕ್ಷಮೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಚಾರಸಂಕರಣಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕ್ಷಮೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಷಮಾಗುಣ ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವಜನ್ಯ ಗುಣವೇ? ಹೌದು ಎನ್ನುತ್ತವೆ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಷಮೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ತಂದುಕೊಂಡಕೂಡಲೆ ಮೆದುಳಿನ ಎಡ ಅರ್ಧಗೋಲದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದನ್ನು MRI ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ತೋರುತ್ತದೆ. ಎಂದರೆ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷಮಾಗುಣಕ್ಕೇ ಮೆದುಳಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಭಾಗ ಮೀಸಲಾಗಿದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಈ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಹೊರಟ ಸಂವೇದನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಃಶಾಂತಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಾವು ನಮಗೆ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಈ ಕ್ಷಮಾಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಆಗಾಗ ಬಾಗ್ಯತಗೊಳಿಸುತ್ತ ಇರಬೇಕು.

ಇಂದು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ನಿಖರತೆ ಅಣುವಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿರುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳು ಉಂಟುಮಾಡುವ ದೈಹಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸುವಂತೆ ಅರಿಯಬಹುದು. ಕ್ಷಮಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಚರಿಸಿದ ಕೆಲವು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರ ಮೇಲೆ ಕೈಗೊಂಡ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಅನೇಕ

ಅಂಶಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದವು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅವರ ನಿದ್ರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಸುಧಾರಿಸಿತು. ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ ೩೬ ಹಿರಿಯರ ಮೇಲೆ ಕ್ಷಮಾ ಶೀಲತೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಇವರಲ್ಲಿ ಯುದ್ಧ ಸಂಬಂಧದ ನೆನಪಿನ ದುಗುಡದಿಂದ, ವೈವಾಹಿಕ ಸಂಬಂಧದ ನೋವಿನಿಂದ, ತಮ್ಮ ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿನ ಅವಧಿಯ ಕಹಿನೋವಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಬಾಲ್ಯದ ಕಹಿ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಕ್ಷಮಾಶೀಲತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಅನಂತರ ಇವರಲ್ಲಿರನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದವರ ಹೃದಯಗಳು ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದುದು ಕಂಡುಬಂತು. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಸರಬರಾಜು ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದವರು ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯದವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸುಧಾರಣೆ ತೋರಿದರು.

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತೀಕಾರದ ಭಾವನೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ವಿಷಮಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ಲೇಕನ A Poison Tree ಪದ್ಯ ಹೀಗಿದೆ:

I was angry with my friend

I told my wrath, my wrath did end.

I was angry with my foe

I told it not, my wrath did grow.

ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನೊಡನೆ ಕೋಪಗೊಂಡಿದ್ದೆ

ಸುಮ್ಮನಿರು ಎಂದೆನಲು ಕೋಪ ತಾನಡಗಿತ್ತು

ನನ್ನ ಶತ್ರುವಿನೊಡನೆ ಕೋಪಗೊಂಡಿದ್ದೆ

ನಾ ಸುಮ್ಮನಿರಲಾಗಿ ಕೋಪ ತಾ ವರ್ಧಿಸಿತು.

ನಮ್ಮ ಆಪ್ತರ ಜೊತೆ ಉಂಟಾದ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಬೇಗ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರನ್ನು ನಮ್ಮ ಶತ್ರುಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವರೊಡನೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕ್ಷಮೆ ದೋಷಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಚ್ಚಿದ ವಿಧಿಯ ಬಿರುಬಿನಲಿ

ಸಮತೆ ನಿರ್ಮತ್ಸರತೆ ಸೋಲು ಗೆಲುವಿನಲಿ

ಶಮವ ನೀ ಗಳಿಸಲ್ವೀ ನಾಲ್ಕು ತಪಗಳೆ ಸಾಕೊ

ಭ್ರಮೆಯೊ ಮಿಕ್ಕಲ್ಲ ತಪವು — ಮಂಕುತಿಮ್ಮ.

ಡಿ.ವಿ.ಜಿಯವರ ಈ ಕಗ್ಗ ಕ್ಷಮೆಯ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಿಕಾರ ಚಿತ್ತದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞನ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸಮಚಿತ್ತವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕ್ಷಮೆಯ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ಸಂತರೂ, ಚಿಂತಕರೂ ಮನಗಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ದ್ವೇಷದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಯಾವುವು? ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷ ಕೆರಳಿದಾಗ ಉಂಟಾ

ಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಅರಿಯಬಹುದು. ನಮ್ಮನ್ನು ವಂಚಿಸಿದವರ ಬಗ್ಗೆ, ಕೆಡಕು ಮಾಡಿದವರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ (ಸಾಧಾರಣ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ-ರಕ್ತ ಕುದಿಯುತ್ತದೆ.), ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ಉಸಿರಿನ ಏರಿಳಿತಗಳು ತ್ವರಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಬಗೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಾವು ಅಪಘಾತದ ಸಂದರ್ಭ ಎದುರಿಸಿದಾಗಲೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾವು ಹಾವು ಮೆಟ್ಟಿದಾಗ ಅಥವಾ ಮೆಟ್ಟಿದೆವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದಾಗ, ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವಾಗ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ದುಷ್ಕರ್ಮಿಗಳೊಂದು ಎದುರಾದಾಗ ಅಥವಾ ಕಾರು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಮಗುವೊಂದು ಏಕಾಏಕಿ ಅಡ್ಡ ಬಂದುಬಿಟ್ಟರೆ, ಇಂತಹ ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹವು 'ಅಡ್ರಿನಲ್' ಮತ್ತು 'ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್' ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು 'ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ ಹಾರ್ಮೋನ್' ಎಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ತುರ್ತಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಈ ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭ ದಾಟಿದ ಅನಂತರ ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಇತರರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸದವನು ಸ್ವರ್ಗದ ದಿವ್ಯಧಾಮಕ್ಕೆ ಇರುವ ಸೇತುವೆಯನ್ನು ತಾನೇ ಕತ್ತರಿಸಿಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಕ್ಷಮಾರ್ಹನು. - ಹರ್ಬರ್ಟ್

ಆದರೆ ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ನಾವು ಪೋಷಿಸುವ ದ್ವೇಷ, ಕೋಪ-ತಾಪಗಳು ಇವೇ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರಂತರ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿ ದೇಹದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಗುರಿಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳಿನ ನರಮಂಡಲದ ಜೀವ ಕೋಶಗಳ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಗಡುಸಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಕ್ಷಮೆಯೆಡೆಗೆ ಭಾವಾಂತರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಈ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿಯಲು ನಮಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ನೆರವು ಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಉಕ್ಕುತ್ತಿರುವ ಕೋಪವನ್ನು ಉದಾತ್ತ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ತಕ್ಷಣ ತ್ಯಜಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಕೂಡಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ. ಮನದ ಮರ್ಕಟಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಅರಿತಿರುವ ನುರಿತ ಸಾಧಕರಲ್ಲಿ ಈ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲರು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೈಗೆಟುಕದಷ್ಟು ಆಳದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿರುವ ದ್ವೇಷದ ಬೇರುಗಳೂ ಸಹ ಏವೇಕದ ಗುದ್ದಲೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಬೀಳುತ್ತವೆ.

ದ್ವೇಷವನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಅಥವಾ ಕ್ಷಮಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಒಂದು ತಪ್ಪನ್ನು ತಾತ್ಕಿಕವಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸುವುದು ಎಂದಲ್ಲ. ಇತರರು ಮಾಡಿದ್ದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ನನಗನ್ನಿಸಿದರೂ ಅದಕ್ಕೆ

ಮನ್ನಣೆ ನೀಡುವುದು, ಕ್ಷಮೆಯಲ್ಲ. ಅಥವಾ ತಪ್ಪಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವೈಚಾರಿಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದರಿಂದ ದ್ವೇಷ ಉಂಟಾಗಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ವಿಚಾರ-ರಾಹಿತ್ಯದಿಂದ ದ್ವೇಷವನ್ನು ಗೆದ್ದೆವೆಂದು ಭಾವಿಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಕ್ಷಮಾ ಶೀಲತೆ ಎನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಸುಕು ಮಸುಕಾಗಿಸದೆ ಕನ್ನಡಿಯಂತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ನಿಜವಾದ ಕ್ಷಮಾಶೀಲತೆ ಸಾಧ್ಯವಾದೀತು. ದ್ವೇಷ-ಕೋಪಗಳು ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಅವೈಚಾರಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಇದರ ಮೂಲ ಸೆಲೆ 'ನಾನು-ನನ್ನದು' ಎಂಬ ಮನದಾಳದ ಇಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಚೌಕಟ್ಟು. ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರದ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಗುರಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ದ್ವೇಷ-ಕೋಪಗಳು ದೊಡ್ಡ ಅಡಚಣೆಗಳು. ಪ್ರಪಂಚದ ಅನಿವಾರ್ಯ ವಾಸ್ತವತೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಉದಾತ್ತ ಮನೋವಿಸ್ಮಾರವನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ನಿತ್ಯ-ಅನಿತ್ಯ ವಿವೇಕವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಇದು ಸುಲಭಸಾಧ್ಯ. ಶೋಪನ್‌ಹೋವರ್ ಎಂಬ ಚಿಂತಕ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ: "ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಸ್ವ-ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ತಾನು ನಡೆಯಬಲ್ಲ; ಆದರೆ ತಾನು ಯಾವ ಸ್ವ-ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೋ ಅಂತಹ ಸ್ವ-ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ." ಈ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತನಾದ ಐನ್‌ಸ್ಟೈನ್ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು: "ಈ ಮಾತುಗಳು ನನಗೆ ಕ್ಷಮಾಗುಣವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿವೆ. ಮನುಷ್ಯರು ನಿಸ್ಸಹಾಯಕರು."

ಕೋಪದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿದ್ದರೆ ನೂರು ದಿನಗಳ ದುಃಖದಿಂದ ಪಾರಾಗುವಿರಿ. - ಚೀನೀಗವಿ

ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿಯವರ ಜೀವನದ ಅಂತಿಮ ಘಟನೆ ನಮ್ಮ ಕ್ಷಮಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ದಯಾನಂದರಿಗೆ ಅವರ ದ್ವೇಷಿಗಳು ವಿಷಪ್ರಾಶನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ದಯಾನಂದರು ಆ ವಿಷವನ್ನು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಿ ಬದುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ಬಿಡದ ಈ ವೈರಿಗಳು ದಯಾನಂದರ ಅಡುಗೆಯವನೊಡನೆ ಪಿತೂರಿ ಮಾಡಿ ಈ ಬಾರಿ ವಿಷವನ್ನು ತೇಯ್ದ ವಜ್ರದೊಡನೆ ಕುಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ವಜ್ರ ದಯಾನಂದರ ಕರುಳನ್ನು ಕೊಯ್ದು, ವಿಷ ದೇಹವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಯಾತನೆಯಿಂದ ಅವರು ಮರಣ ಶಯ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅಡುಗೆಯವನ ಕೆಲಸ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಅವರು ಅಡುಗೆಯವನನ್ನು ಕರೆದು ಅವನ ಕೈಗೆ ಒಂದು ಹಣದ ಚೀಲ ಕೊಟ್ಟು ದೂರದ ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬದುಕಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿದ ದಯಾನಂದರ ಅನುಯಾಯಿಗಳು ಅಡುಗೆಯವನನ್ನು ಹೊಡೆದು ಸಾಯಿಸಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಒಗೆಗೆ ಮಹಾತ್ಮರ ಜೀವನದ ಕ್ಷಮಾಗುಣಗಳು ನಮಗೂ ಕ್ಷಮಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಕಲಿಸಬಹುದು.