

ಸಂಪಾದಕೀಯ

ಬುದ್ಧ ಬೀರಿದ ಬೆಳಕು

ಬ್ರಹ್ಮವಿಚಾರ

ಮೈತ್ರಿ, ಅನುಕಂಪ, ಮುದಿತ, ಉಪೇಕ್ಷೆ- ಈ ಭಾವನೆಗಳು ಎಲ್ಲ ಜೀವಜಂತುಗಳ ನಡುವೆ ನಾವು ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ರೀತಿನೀತಿಗಳ ಸಾರಸರ್ವಸ್ವವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಳೆಯುವುದು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಪೂರ್ವ ಶಾಂತಿ ತುಂಬುವುದು. ಬುದ್ಧನ ಈ ಉಪದೇಶದ ತಿರುಳನ್ನೇ ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದಲ್ಲಿ 'ಬ್ರಹ್ಮವಿಚಾರ' ವೆಂದು ಕರೆಯುವರು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಮೇಲಿನ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಇವೆಯೆಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಹಾಗಾದಾಗ, ಅವು ಕೇವಲ ತೋರಿಕೆ ಮಾತ್ರವಾಗುತ್ತವೆ, ಕೃತಕಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಕಪಟ ವರ್ತನೆಯು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನೂ ಅಧಃಪತನಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಶಾಂತಿಯ ಆಕರಗಳೆಂದು ನಾವು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅವು ಮಾನವ ಜನಾಂಗದ ಉಳಿವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಮೂಲಭೂತ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಬೌದ್ಧಧರ್ಮವು ಇವುಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ನಡವಳಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳೆಂದು ಮಾತ್ರ ಪರಿಗಣಿಸಿಲ್ಲ. ಇವು ಚಿಂತನೆಯ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನದ ವಿಚಾರಗಳು ಕೂಡ. ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮನಿಗೆ ಸಮನಾದ ಭಾವಗಳೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇವುಗಳ ಮೇಲಿನ ಆಳವಾದ ಚಿಂತನೆ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮವಿಚಾರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ಚಿಂತನೆಯು ಪಕ್ಷವಾದಾಗ, ಆಯಾ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಸಂಪೂರ್ಣ ತನ್ಮಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅದು ಅವನ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಬೌದ್ಧ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಜಿಹ್ವಾ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟು ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಈ ಭಾವನೆಗಳ ಸ್ಥೂಲ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಮೈತ್ರಿ

ಮೈತ್ರಿ ಎಂದರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸುವುದು. ಈ ಬಗೆಯ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿಬಂಧನೆಗಳು ಇರಕೂಡದು. ಅದು ಅವ್ಯಾಜವಾಗಿರಬೇಕು, ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಹೃದಯಪೂರ್ವಕ ಆತ್ಮಸಮ್ಮತಿ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಇದಕ್ಕೆ ಪಿರೋಧವಾದುದು ಕ್ರೋಧ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷ. ಮೈತ್ರಿಯ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಾವು ಆಸಕ್ತಿಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು.

ಪರಶುದ್ಧ ಪ್ರೇಮವು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಂತೆ ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಹರಿಯುವಂತಹ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ

ಬುದ್ಧವಾಣಿ

ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳೂ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತವೆ; ಆದ್ದರಿಂದ ಅನುಕಂಪವನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ಹರಿಸು.

ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸ್ವಾರ್ಥವನ್ನು ಗೆದ್ದವನು ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಂತರಂಗಿಕ ಶಾಂತಿ ಪಡೆದವನು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಸತ್ಯಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡವನು ಹರ್ಷದಿಂದ ಇರುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ಅನ್ವೇಷಿಸು. ನಿನ್ನ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ದೃಢತೆ ಇರಲಿ. ಕಡೆಗೆ ನೀನು ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವೆ.

ಅಡ್ಡಗೋಡೆಗಳಿಲ್ಲ; ಸೀಮಿತ ದೃಷ್ಟಿಗಳಿಲ್ಲ; ಯಾವ ಅಪೇಕ್ಷೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಪ್ರೀತಿಯೇ ಮೈತ್ರಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಅನಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಇತರರ ಕಲ್ಯಾಣದಲ್ಲಿ ಒಲವು ತೋರುವುದನ್ನೇ, ಅಂತಹ ಪ್ರೇಮವನ್ನೇ ಮೈತ್ರಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸ್ನೇಹಭಾವನೆಯು ಇದ್ದೆಡೆ ಮಾತ್ರ ನೈಜ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬಗಳಿರು ಸಾಧ್ಯ. ದೇಹಸಂಬಂಧ ಮಾತ್ರವೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕುಟುಂಬವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸಹೋದರ ಭಾವನೆ, ಸಮಾನ ಭಾವನೆಗಳ ಅಡಿಪಾಯವೇ ಈ ಮೈತ್ರಿಯ ಭಾವನೆ.

ಅನುಕಂಪ

ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದ ಪ್ರಕಾರ, ಇತರರ ದುಃಖನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ತವಕಿಸುವುದೇ ಅನುಕಂಪ ಅನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬನು ಇತರರ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಕಂಡು ಮರುಗಿದಾಗ, ಅನುಕಂಪ ತಾನೇತಾನಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವುದು. ಆಗ, ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಕಾತರತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಅನುಕಂಪವೆಂದರೆ, ಬರಿಯ ಕನಿಕರವಲ್ಲ. ಕನಿಕರ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನೆಲೆಗೆ ಸೀಮಿತವಾದದ್ದು, ಅದು ನಾವು ಕನಿಕರ ಪಡುವ ಜೀವಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಅಂತರವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ; ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಅನುಕಂಪವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿರುವ ಸಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯಾಗಿದೆ. ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಷ್ಟಪಡುವ ಜೀವಿಗಳೊಡನೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತಾದಾತ್ಮ್ಯಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ, ಅವರ ದುಃಖ ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡುವುದು. ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಜನ್ಮಮೃತ್ಯುಗಳ ಸರಣಿ. ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದೇ ನಿಜವಾದ ಸಹಾಯ. ಅದನ್ನೇ ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧ ತನ್ನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದು.

ಮುದಿತ

ಮುದಿತವೆಂದರೆ, ಇತರರ ಏಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು; ಸಂತೋಷದ ಆಗರ ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರವೇ ತಾನಾಗಿರುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧ ಗುಣಗಳೆಂದರೆ, ಕಪಟತನ ಮತ್ತು ರಾಗ (ಮೋಹಯುಕ್ತ ಪ್ರೀತಿ). ರಾಗವು ಸಾತ್ವಿಕವಾದುದಲ್ಲ. ಅದು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲಿನ ವಿಪರೀತ ಮೋಹ. ಅದನ್ನು ಅಥವಾ ಅವನನ್ನು ಹೊಂದಲೇಬೇಕೆಂಬ ತೀವ್ರ

ಆಶೆ. ಅದು ಅವಿದ್ಯಾಜನ್ಯವಾದದ್ದು. ಅದನ್ನು ಮುದಿತವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

‘ಮುದಿತ’ದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ವಸ್ತುಗಳ ಅಥವಾ ನೀಚ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಆನಂದವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಅದು ಆನಂದವೇ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಆನಂದದ ಅಭಾಸ ಅಥವಾ ತೋರಿಕೆ ಮಾತ್ರ. ಇದರಲ್ಲೇ ನಾವು ತೃಪ್ತಿಹೊಂದಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಆನಂದದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುವೆವು.

ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ, ಸಣ್ಣಮಟ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಜನರು ಹತಾಶಭಾವನೆ ಹೊಂದುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಬೃಹತ್ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಕರಣಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ. ಸಾತ್ವಿಕ ಸಂತೋಷದ ಅಭಾವವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಇಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ವೆಂದರೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಭೋಗದಿಂದ ಬರುವ ಉದ್ದೇಶದ ಫಲವಲ್ಲ. ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಚಂಚಲತೆಗೆ ಮತ್ತು ಹತಾಶೆಗೆ ಒಯ್ಯುವುದು. ಮುದಿತವೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಜಾಗೃತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅದರಿಂದ ಬರುವ ಸಂತೋಷದ ಭಾವನೆ ಯಿಲ್ಲಿರುವುದು. ಈ ತರಹದ ಸಂತೋಷವು ವಿಷಯಜನ್ಯವಲ್ಲ. ಇದು ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವ.

ಇತರರ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ಸಹಭಾಗಿತ್ವವಾಗುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಬೇರೆಯವರು ಮಾಡುವ ಪುಣ್ಯಕರ್ಮವನ್ನು ಕಂಡು ಅಸೂಯೆ ಪಡದೆ ಆನಂದ ಪಡುವುದರಿಂದ, ಅವರ ಪುಣ್ಯಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ನಾವೂ ಭಾಗಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಬೌದ್ಧಧರ್ಮ. ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಇದನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ದೈಹಿಕ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದಷ್ಟೇ ಮಾನಸಿಕ ಸಹಭಾಗಿತ್ವವೂ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಒಂದು ಕಡೆ ಕುಳಿತು ಒಳ್ಳೆಯ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೋ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತನೆಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಶಕ್ತಿಯಿದೆ ಎಂದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮುದಿತವು ಅತ್ಯಂತ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ. ಇದರಿಂದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಇತರರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಪ್ರೇರಣೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವುದು. ಹೀಗೆ ಮುದಿತವು ಸರ್ವಹಿತಕಾರಿ ಯಾದುದು, ಸರ್ವಾನಂದಪ್ರದವಾದುದು.

ಉಪೇಕ್ಷಾ

ಮೇಲಿನ ಮೂರು ಗುಣಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾದುದು ಸಮಾನತೆಯ ದೃಷ್ಟಿ. ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿರಾಸಕ್ತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸಮೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಹೇಗೆ? ಆಸಕ್ತಿಯು ಸೀಮಿತ ಭಾವನೆ. ಅದು ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಮಿಕ್ಕ ಕಡೆ ನಮಗೆ ಉದಾಸೀನತೆ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದಾಗುವ ಕೆಡುಕುಗಳಾದರೂ ಯಾವುವು? ಆಸಕ್ತಿಯು ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ, ಅದರ ಪರಿಧಿಯನ್ನು

ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಪ್ರೀತಿಯ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಸಕ್ತಿಯು ನಮ್ಮನ್ನು, ನಾವು ವ್ಯವಹರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ಭೇದಭಾವ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮೋಹದ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿನ ಮೇಲೆ ಹರಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ರಾಗದ್ವೇಷಗಳ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ, ಬದುಕನ್ನು ಅಸಹನೀಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಆಸಕ್ತಿಯ ತ್ಯಾಗ, ನಮ್ಮನ್ನು ಸಮದೃಷ್ಟಿಯವರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮತ್ವವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿರುವುದು. ಈ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತ-ಶತ್ರು-ಅಪರಿಚಿತ ಎಂಬ ಭೇದಭಾವಗಳನ್ನು ಎಣಿಸದೆ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಉಪೇಕ್ಷೆಯೆಂದರೆ, ಕಡೆಗಣಿಸುವುದು ಎಂದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹು ಜನರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಡೆಗಣಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಪಾತ, ಜನರನ್ನು ತಮ್ಮವರು ಬೇರೆಯವರೆಂದು ವಿಭಜಿಸಿ ನೋಡುವ ಖಂಡದೃಷ್ಟಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉಪೇಕ್ಷೆ ಅಖಂಡದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧ ಭಾವವೆಂದರೆ, ಚಿಂತೆ, ಕಳವಳ. ಅವು ಉಂಟಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೋ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟ ಉದ್ರಿಕ್ತ ಭಾವನೆಗಳ ಅನಾವರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಆಧುನಿಕ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸಮತ್ವ ಭಾವನೆಯ ಅಭಾವ. ಸಮತ್ವಭಾವನೆಯು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಜನರು, ಸಂದರ್ಭಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು - ಇವುಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ, ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ನಾವು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಬೌದ್ಧ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ರತ್ನಪ್ರಾಯವಾದಂತಹ ಒಂದು ಮಾತಿದೆ: “ನೀನು ಶತ್ರುವೆಂದು ಎಣಿಸಿದವನಲ್ಲಿ, ಕ್ಷಣಕಾಲ ಸ್ನೇಹ ಮಾಡಿದರೆ ಅವನು ಮಿತ್ರನಾಗುವನು. ಅದೇ ರೀತಿ ಮಿತ್ರನೂ ಶತ್ರುವಾಗಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಗಳು ಅನಿಶ್ಚಿತವಾದುವುಗಳು. ಹೀಗೆ ಅರಿತ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆಹಾರ, ವಸ್ತ್ರ, ಕೀರ್ತಿ, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಶತ್ರುಗಳು - ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.” “ಈಗ ತಂದೆಯಾಗಿರುವವನು ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಗನಾಗಬಲ್ಲ. ತಾಯಿಯು ಪತ್ನಿಯಾಗಬಲ್ಲಳು. ಶತ್ರುವು ಮಿತ್ರನೂ ಆಗಬಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಹೀಗೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಯಾರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.” - ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧನ ಮೇಲಿನ ಹೇಳಿಕೆಯೂ ಕೂಡ ಸಮತ್ವ ಭಾವನೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಅನುಕಂಪದ ಅಭ್ಯಾಸ

ನೈಜ ಅನುಕಂಪವು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸಂಸಾರಚಕ್ರದಿಂದ ಬಿಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ತಾನು ಬುದ್ಧನಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಲೋಕೋಪಕಾರಕ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಚಿತ್ತವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಅನುಕಂಪದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನಬಹುದು. ಬೋಧಿಚಿತ್ತವು ದೊಡ್ಡ ಸಾಗರವಿದ್ದಂತೆ. ಅದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡು, ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ

ಅನುಕಂಪವನ್ನು ಹರಿಸುವ ಮಹಾಭಾವ. ಅನುಕಂಪದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಲಾಮಾ ಜೋಪಾ ರಿಂಪೋಚೇ ಎಂಬ ಟಿಬೆಟನ್ ಸಂನ್ಯಾಸಿಯ ಈ ಮಾತುಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತವೆ:

“ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಗಳೂ, ಎಲ್ಲ ಸಮಾಜದ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಆನಂದಗಳೂ, ಎಲ್ಲ ಕುಟುಂಬಗಳ ಶಾಂತಿ ಆನಂದಗಳೂ, ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಶಾಂತಿ ಸಂತೋಷಗಳೂ, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಜೀವ ಜಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಶಾಂತಿ ಆನಂದಗಳೂ - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೇಮಪೂರಿತ ಅನುಕಂಪದ ಮೇಲೆಯೇ ನಿಂತಿವೆ.”

ಆದ್ದರಿಂದ ಬೌದ್ಧ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಕಂಪದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವ ಅಂಶಗಳು ಹೀಗಿವೆ: ೧. “ನಾನು ಪುಣ್ಯಕರ್ಮ ಮಾಡುವಂತಾಗಲಿ, ಅದರಿಂದ ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಜನ್ಮ ಬರಲಿ. ನನಗೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸಂತೋಷ ಸಿಕ್ಕಲಿ” - ಈ ಬಗೆಯ ಬಯಕೆಗಳ ಪ್ರೇರಣೆಯು ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಪ್ರೇರಣೆ. ೨. “ಈ ಸಂಸಾರ ದುಃಖಮಯ. ಇಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಆನಂದ ದೊರಕದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ನಿರ್ವಾಣವನ್ನು ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು” ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಿ, ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಯೇ ಪ್ರೇರಣೆ ಯಾಗಿರುವುದು ಮಧ್ಯಮ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರೇರಣೆ. ೩. “ಎಲ್ಲ ಜೀವ ಜಂತುಗಳೂ ಸಂಸಾರಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ನೆರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ದುಃಖ ವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ” ಎನ್ನುವ ಉದಾತ್ತ ಭಾವದ ಪ್ರೇರಣೆಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರೇರಣೆ. ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧನಿಗೆ ಉಂಟಾದ ಅನುಕಂಪವು ಈ ರೀತಿಯದು. ಅವನ ಆಗಿನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬೋಧಿಚಿತ್ತ. ಬೋಧಿಚಿತ್ತವನ್ನು ಪಡೆದದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವನಿಗೆ ಬುದ್ಧನೆಂದು ಹೆಸರಾಯಿತು.

ಈ ಬಗೆಯ ಅನುಕಂಪದ ಉಗಮದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳಿವೆ: ೧. ನಾನು ದುಃಖದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವ ಪರಿಜ್ಞಾನ ೨. ದುಃಖದ ಅಂತ್ಯ ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವ ದೃಢವಿಶ್ವಾಸ ೩. ಇತರ ಜೀವಿಗಳೂ ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಅವರಿಗೆ ನಾನು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಉದಾರ ದೃಷ್ಟಿ. ಇದೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ ಅನುಕಂಪಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನುಕಂಪದ ಪ್ರಯೋಗಶೀಲತೆ

ಹಿಂದೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ ಲಾಮಾ ಜೋಪಾ ರಿಂಪೋಚೇ ಅವರ ಮತ್ತೊಂದು ಮಾತು, ಅನುಕಂಪವು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ, ಎಲ್ಲ ದೇಶಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ: “ಅನುಕಂಪದೊಡನೆ ಜೀವಿಸು, ಅನುಕಂಪದೊಡನೆ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಮಾಡು. ಅನುಕಂಪ ದೊಡನೆ ಮರಣ ಹೊಂದು. ಅನುಕಂಪದೊಡನೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡು. ಅನುಕಂಪದೊಡನೆ ಸಂತೋಷಪಡು. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾದಾಗ, ಅನುಕಂಪದೊಡನೆ ಅನುಭವಿಸು.”

ಮುಕ್ತಿ ನಿರ್ವಾಣ - ಇವೆಲ್ಲ ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ಧ್ಯೇಯಗಳು. ಅವು ಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಕಠಿಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನುಕಂಪವು ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿಟ್ಟಿರುವ ಸದೃಢ ಗುರಿ. ಹೃದಯವಂತಿಕೆ, ಇತರರ ಸೇವೆ, ನಿರ್ವಾರ್ಥತೆ, ಇತರರ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುವುದು - ಇವೆಲ್ಲ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿರುವ ಅನುಕಂಪದ

ಬಾಹ್ಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಇವುಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಚಿರಕಾಲ ಉಳಿಯಬಲ್ಲ ಸಂತೋಷ ನಮ್ಮದಾಗುವುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಅನೇಕ ಲೌಕಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೂ ಲಭ್ಯವಾಗುವವು.

ಅನುಕಂಪವೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಪರಿವರ್ತನೆ. ಕಾಮಾಲೆ ಕಣ್ಣಿನವನಿಗೆ ಹಳದಿಯೇ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕಾಣುವಂತೆ, ರಾಗದ್ವೇಷಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮನಸ್ಸೆಂಬ ದೋಷಪೂರಿತ ಕನ್ನಡಿಯಿಂದ ಜಗತ್ತನ್ನು ನೋಡಿ ದಾಗ, ಅನುಕಂಪವು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಳಾಂತರ ಎಂಬ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಾವು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಾರ್ಥಿ ಹಾಗೂ ಕ್ಷೂರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಸುಖವೇ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಯಾಗಿ ದ್ದರೆ, ಅನುಕಂಪ ತುಂಬಿದ ದಯಾಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇತರರ ಆನಂದದಲ್ಲಿಯೇ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವನು. ಅಥವಾ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಯ ವ್ಯಾಪಕತೆ ಎಂದೂ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕರೆಯಬಹುದು. ಹಿತಾಸಕ್ತಿಯ ಸೀಮಿತ ಪರಿಧಿಯನ್ನು ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ, ಅದು ವಿಕಸನ ಗೊಂಡು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಮಹಾತ್ಮರಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಉದಾರ ಚರಿತಾನಾಂ ತು ವಸುಧೈವ ಕುಟುಂಬಕಂ - ಉದಾರಚರಿತರಾದವರಿಗೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ಮನೆಯಾಗಿದೆ.

ಉಪಸಂಹಾರ

ಬುದ್ಧನು ವಿಶಾಲಹೃದಯ. ಅವನಿಗೆ ದೇವರಿಂದಾನೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಚರ್ಚೆಗಿಂತ, ಅತ್ಯಂತ ತುರ್ತಿನ ಕಾರ್ಯವೊಂದಿತ್ತು. ಅದೇ ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ದುಃಖದ ನಿವಾರಣೆ. ದುಃಖದ ಕಾರಣ ಎರಡು ವಿಧ. ಒಂದು ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಿಪರ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ವೈರುಧ್ಯತೆಗಳು. ಇನ್ನೊಂದು, ಇತರರೊಡನೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿನ ಏರುಪೇರುಗಳು. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದರೆ, ಅದು ದುಃಖ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಗುರುತಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಪಕ್ಷತೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಇಂತಹ ಪಕ್ಷ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ, ನಮ್ಮ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ವೈರುಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮಗೆ ಒದಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ವಾಸ್ತವಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ಆ ವೈರುಧ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನೂ ತಂದು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ವೈರುಧ್ಯತೆಗಳು ಕಣ್ಮರೆಯಾದಾಗ, ದುಃಖವೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಬೌದ್ಧಧರ್ಮವು ಉಪದೇಶಿಸುವ ಮೈತ್ರಿ, ಅನುಕಂಪ, ಮುದಿತ, ಮತ್ತು ಉಪೇಕ್ಷಾ - ಈ ಭಾವನೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯೋಗಕರ. ಅವು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವೈರುಧ್ಯತೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿಪರ್ಯಾಸಗಳು ಕೂಡಿ ಉಂಟುಮಾಡಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕ್ಲೇಶಗಳನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮನೋವಾಕ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಒಂದೇ ರೀತಿಯವರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ: ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ವಿಪರ್ಯಾಸ ರಹಿತ ಮತ್ತು ವೈರುಧ್ಯರಹಿತ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಿ, ಸಂತೋಷ, ಸಮತ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ದುಃಖ ಕಾರಣವಾದ ಕೊಳಕೆಲ್ಲ ಕೊಚ್ಚಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ‘ಆತ್ಮದೀಪೋ ಭವ’ ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಹೇಳುವಂತೆ - ನಮಗೆ ನಾವೇ ದೀಪಪ್ರಾಯರಾಗುತ್ತೇವೆ.

(ಆಕರ: ಈ ಲೇಖನದ ಮೂಲಭೂತ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಷಯಗಳು ಟಿಬೆಟನ್ ಬೌದ್ಧ ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿವೆ. ಪರಮಮೂಢ್ಯ ದಲಾಯಿ ಲಾಮಾ ಅವರ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನೂ ಇಲ್ಲಿ ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.) ೧