

ಸಂಘದ ಸ್ಥಾಪನೆ, ಅದರ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳು), ಸುತ್ತ ಪಿಟಕ (ಬುದ್ಧನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪದೇಶಗಳು) ಹಾಗೂ ಅಭಿಧಮ್ಮಪಿಟಕ (ಸೂಕ್ಷ್ಮತರ ಉಪದೇಶಗಳು) ಎಂಬ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಿವೆ.

ಜೀವನಮೌಲ್ಯಗಳ ಪರಮೋಚ್ಚ ಸೋಪಾನಗಳನ್ನೇರಿ ಕೈಲಾಸಸದೃಶ ಶಿಖರವನ್ನು ತಲುಪಿದ ಮಹಾಮಾನವ ಗೌತಮಬುದ್ಧ. ನಲವತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಉಪದೇಶ ಮಾಡುತ್ತ ಜನರನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ ಆತನಂತಹ ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಧರ್ಮದ ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಹತ್ತಾರು ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಬುದ್ಧನ ಧ್ಯಾನಮುದ್ರೆಯ ಪ್ರತಿಮೆಗಳು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ದಾರಿದೀಪಗಳಾಗಿವೆ. ಆರ್ಷೇಯವಾಗಿ ಮರೆತೇಹೋದಂತಿದ್ದ ಬುದ್ಧನ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು, ಆದರ್ಶವನ್ನು ಸಂಶೋಧನಾತ್ಮಕ ಬರಹಗಳ ಮೂಲಕ ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸರಿಗೆ ಭಾರತವು ಕೃತಜ್ಞವಾಗಿರಬೇಕು.

ಬುದ್ಧನ ಸಾಧನಾಮಾರ್ಗ ಹೇಗಿತ್ತೆಂಬುದನ್ನು ಈಗ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥ, ದೇವರು, ವಿಧಿ, ಆತ್ಮ, ಸ್ವರ್ಗನರಕಾದಿಗಳನ್ನು ಆತ ನಿರಾಕರಿಸಿದನಾದರೂ, ಹಿಂದೂಧರ್ಮಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಬೌದ್ಧಧರ್ಮ ನಿಂತಿತಾದರೂ, ಭಾರತದ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಕಾಸ ದಿಂದಾಗಿಯೇ ಬುದ್ಧನ ಚಿಂತನೆ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿತೆಂದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನ, ಸಂನ್ಯಾಸ - ಇವು ಈ ಸಾಧನಾಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಸ್ಥಾನ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿವೆ. ಅಂತರಂಗದ ಮೇಲಣ ಪ್ರಭುತ್ವವು ಭೌತಿಕ ಪ್ರಭುತ್ವಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಶುದ್ಧಿ ಅಗತ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗ ಧ್ಯಾನ.

ಬುದ್ಧ ಪ್ರಾಚೀನವಾದ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದನೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಇದು ವಸ್ತು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ವೀಕ್ಷಿಸುವ ಒಂದು ಒಳನೋಟ. ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿಭಜನೆ ಅಥವಾ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿ ಸಾಕ್ಷೀಭಾವದಿಂದ ನೋಡುವುದು ಎನ್ನುವುದು ಇದಕ್ಕಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥ. ತೋರಿಕೆಯನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಮನೋವಿಕಾರ, ತಳಮಳ, ಸಂಚಿತ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಾಧಕ ತೊಡಗುವನು. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವ 'ಶೀಲ' ಅಗತ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಸಾಧಕನ ಮನಸ್ಸು ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗದೆ, ಆತನು ಅಂತರಂಗದ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಂದಿನ ಹಂತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ ವಶಗೊಳಿಸುವ 'ಸಮಾಧಿ'. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಉಸಿರು ಒಳಗೆ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಹೋಗುವುದನ್ನು, ಅದು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಂವೇದನೆ

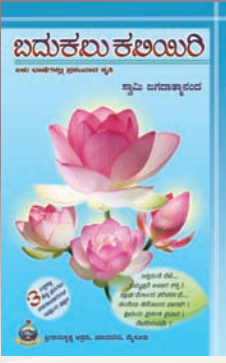
ಯನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಇದು ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳ ನಡುವಣ ಕೊಂಡಿ; ಇದು ನಮ್ಮದೇ ಅಂಶವಾಗಿದೆ, ಹೊರಗಿನದಲ್ಲ; ಇದು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಇರುವಂತಹದು. ಈ ಗಮನಿಸುವಿಕೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಲ್ಲ ಓಲಾಟಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೊನೆಯ ಹಂತ 'ಪ್ರಜ್ಞಾ', ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದ ತುದಿಯ ವರೆಗೆ ಹಾಗೂ ಅನಂತರ ಪಾದದ ತುದಿಯಿಂದ ತಲೆಯವರೆಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುವುದು. ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿ, ಕೆಲವು ಕಾಲ ಇದ್ದಂತೆ ತೋರಿ, ಅನಂತರ ಮಾಯವಾಗುವುವು. ಇವು ಅನಿತ್ಯ ಹಾಗೂ ಪರಿವರ್ತನಶೀಲವಾದುವು. 'ನಾನು' ಎನ್ನುವ ಎಲ್ಲವೂ ಕ್ಷಣಿಕ, ಬರಿಯ ತೋರುವಿಕೆ ಮಾತ್ರ ಎನ್ನುವುದು ಇದರಿಂದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಇಂತಹ 'ನಾನು, ನನ್ನದು' ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತನಾದರೆ ಅದು ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಎಂಬುದೂ ತಿಳಿಯುವುದು.

ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳಿವೆ. ಶ್ರೋತಮಯ (ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ತಿಳಿದ ಜ್ಞಾನ, ಪ್ರೇರಕ ಮಾತ್ರ), ಚಿಂತನಾಮಯ (ಮನನ ಮಾಡಿ ಸ್ವೀಕಾರ), ಭಾವನಾಮಯ (ಅನುಭವ, ಅನುಭೂತಿಯ ಬಲದಿಂದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು). ನಮ್ಮ ಗುರಿ ಭಾವನಾಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ದೃಢವಾಗಿ, ಹಳೆಯ ವಾಸನೆಗಳು ನಶಿಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ; ಹೊಸ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿರದು. ಹೀಗಾದಾಗ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮುಂದಿನ ಹಂತವಾದ ಅನಾತ್ಮ ಬೋಧೆಯನ್ನು (ನಾನು, ನನ್ನದು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯ ಅಭಾವ) ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ 'ನಾನು- ನನ್ನದು', 'ನೀನು-ನಿನ್ನದು' ಎಂಬ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಜಗತ್ತಿನ ಆಸಕ್ತಿಯೇ. ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತದ ಬಗೆಗೆ ನಮಗೆ ಇರುವ ಗಾಢವಾದ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು, ಅನುಭೂತಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕ್ಷಣಿಕವಾದ ತರಂಗಗಳು ಮಾತ್ರ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ, ರಾಗ-ದ್ವೇಷಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

**'ಸಬ್ಬೋ ಪಜ್ಜಲಿತೋ ಲೋಕೋ, ಸಬ್ಬೋ ಲೋಕೋಪಕಂಪಿತೋ'** (ಲೋಕವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಜ್ವಲ, ಲೋಕವೆಲ್ಲ ಉದಯ-ವ್ಯಯದ ಪ್ರಕಂಪನ) ಎಂಬ ಸಾಕ್ಷೀಭಾವವು ದುಃಖದ ವಾಸ್ತವ ಅರಿವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮತಮವಾಗಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಶರೀರದ ಹೊರಗಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು, ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಭಾಗವನ್ನೂ ಬಿಡದೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದಮೇಲೆ, ಒಳಗಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭೂತಿಯ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಅರಿತು, ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಧರ್ಮ.

೮



# ಜೀವನ ಮಕರಂದ

(‘ಬದುಕಲು ಕಲಿಯಿರಿ’ ಪುಸ್ತಕದ ಸಂಗ್ರಹ)

ಮೂಲ ಲೇಖಕರು : ಸ್ವಾಮಿ ಜಗದಾತ್ಮಾನಂದ ಸಂಗ್ರಹ : ಡಾ. ಜಿ.ವಿ. ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಅಧ್ಯಾಯ ಮೂರು

## ಚಿಂತೆಯ ಚಿತೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಿ

“ಚಿಂಕ್ರೋಭ (=ಚಿಂತಾಕ್ರೋಶಭಯೋದ್ವೇಗವು) ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತಸಂಚಾರ, ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹ ಹಾಗೂ ನರಮಂಡಲಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಮಾರಕ ಪ್ರಭಾವವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸಿತು. ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಯಾರೂ ಸತ್ತುದನ್ನು ನಾನರಿಯೆ. ಆದರೆ ಚಿಂಕ್ರೋಭದಿಂದ ಕಂಗಾಲಾಗಿ ಸತ್ತುಹೋದವರು ಹಲವು ಮಂದಿ.”

– ಡಾ. ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಮೇಯೋ

ಕ್ರೋಧಾಧ್ಯವತಿ ಸಂಮೋಹ: ಸಂಮೋಹಾತ್ ಸ್ತುತಿ ವಿಭ್ರಮ: |  
ಸ್ತುತಿಭ್ರಂಶಾದ್ಬುದ್ಧಿನಾಶೋ ಬುದ್ಧಿನಾಶಾತ್ ಪ್ರಣಶ್ಯತಿ ||

– ಭಗವದ್ಗೀತಾ (೨ : ೬೨)

ಸ್ವಾಮಿ ಜಗದಾತ್ಮಾನಂದರು ತಮ್ಮ ಪರಿಣತ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಅಪಾರ ಓದು ಹಾಗೂ ಅನುಭವದ ಪರಿಪಾಕವನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಎರಕಹೊಯ್ದಿದ್ದಾರೆ. ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲದವರು ಯಾರು? ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ರಾಷ್ಟ್ರದವರೆಗಿನ ಚಿಂತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಒಳನೋಟಗಳಿವೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿಯ ಸುಭಾಷಿತದ ಪ್ರಕಾರ ‘ಚಿಂತೆ’ ಮತ್ತು ‘ಚಿಂತೆ’ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಂದುಮಾತ್ರ ಭೇದವಿದೆ. ಚಿಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸುಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಚಿಂತೆ ದೇಹವನ್ನೂ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಸುಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವ ‘ಚಿಂತೆ, ಆಕ್ರೋಶ, ಭಯ, ಉದ್ವೇಗ’ ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಸೇರಿ ‘ಚಿಂಕ್ರೋಭ’ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಅಧಃಪತನದ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ‘ಕ್ರೋಧದಿಂದ ಸಮ್ಮೋಹ, ಸಮ್ಮೋಹದಿಂದ ಸ್ತುತಿವಿಭ್ರಮ, ಸ್ತುತಿವಿಭ್ರಮದಿಂದ ಬುದ್ಧಿನಾಶ, ಬುದ್ಧಿನಾಶದಿಂದ ಸರ್ವನಾಶ.’ ‘ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ ಮತ್ತು ಲೋಭ’ – ಇವು ಮೂರು ನರಕದ ಬಾಗಿಲುಗಳು ಎಂದೂ ಗೀತೆ ಸಾರುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಯಭಾರ ತಲೆಭಾರವಾದಾಗ, ಚಿಂತೆ ಬೆಂಪರವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ‘ಚಿಂತೆಯನ್ನು ದೂರಕ್ಕೆಸೆಯಲಾರದ ವ್ಯಾಪಾರೋದ್ಯಮಿಗಳು ಯಾವನದಲ್ಲೇ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ’ ಎಂದು ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿ ಡಾ. ಅಲೆಕ್ಸಿಸ್ ಕ್ಯಾರೆಲ್ ನುಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣಿನ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತೆ, ಭಯೋದ್ವೇಗ ಎಂದು ಮೇಯೋ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನ ಡಾ. ಅಲ್ಬಾರ್ಟ್

ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ನಿರಾಳವಾಗಿ (relax) ಇರಲು ಕಲಿಯದಿದ್ದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. “ರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದು ಕೊಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಗ ಫಲಕಾರಿ ಆಗುತ್ತದೆ” ಎಂದು ಗ್ರೀಕ್ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಪ್ಲೇಟೋ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಕತ್ತಿನ ಹಿಂಭಾಗದ ಬೇನೆ, ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಯ ಅನುಭವ, ಹೊಟ್ಟೆಯಹುಣ್ಣಿನ ನೋವು, ಗಾಲ್‌ಬ್ಲಾಡರ್ ನೋವು, ವಾಯುವಿನ ತೊಂದರೆ, ತಲೆತಿರುಗುವುದು, ತಲೆನೋವು, ಬಳಲಿಕೆ – ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಶೇ. ೫೦ ರಿಂದ ೯೦ ರಷ್ಟು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳೇ ಕಾರಣ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ರೋಧ ಎಂಬುದು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಮಾರಕ ಅಸ್ತ್ರವಾಗಿದೆ. ಅದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಬಹುದು, ಹೃದಯನಾಳ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳಬಹುದು, ಹೃದಯಕ್ರಿಯೆ ನಿಂತು ಮರಣ ಕೂಡ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. “ಸಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮೊದಲು, ಅದು ತಲೆಬುರುಡೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ, ಆ ಬುದ್ಧಿಯು ತಿರುಗಿ ಒಳಗೆ ಬಾರದಂತೆ ತಲೆಯ ಎಲ್ಲ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತದೆ” ಎಂದು ಪುಟಾರ್ಕ್ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. “ಉತ್ತಮರ ಕೋಪ ಒಂದು ಕ್ಷಣಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಮರ ಕೋಪ ಎರಡು ಗಂಟೆಯ ತನಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಧಮರು ದಿನವಿಡೀ ಕೋಪಗೊಂಡರೆ, ದುರಾತ್ಮರು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಕೋಪ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ” ಎಂಬ ನುಡಿ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಒಮ್ಮೆ ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಇಬ್ಬರು ಆಂಗ್ಲರು ಅವರ ಸಂನ್ಯಾಸಿ ಉಡುಗೆಯನ್ನು ಗೇಲಿಮಾಡಿ ಆಡಿಕೊಂಡಂತೆ. ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಟಿಕೆಟ್ ಕಲೆಕ್ಷರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಾಮಿಜಿ ನಿರರ್ಗಳವಾಗಿ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಆಂಗ್ಲರಿಗೆ ನಾಚಿಕೆಯಾಯಿತು. “ಸ್ವಾಮೀಜಿಗೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಬಂದೂ ಕೋಪಗೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲವೇಕೆ?” ಎಂದು ಆಂಗ್ಲರು ಕೇಳಿದಾಗ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಉತ್ತರಿಸಿದರು, “ಅಜ್ಞಾನಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟಾಗಿ ನಾನು ನನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಏಕೆ ತಾನೇ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ?” ಎಂದು.

ಗೌತಮ ಬುದ್ಧ 'ಅಂಗುತ್ತರನಿಕಾಯ'ದಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧಭಿಕ್ಷುಗಳಿಗೆ ಐದು ಮಹತ್ವದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ:

೧) ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬಂದೇ ಬರುವದು.

೨) ರೋಗರುಜಿನ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು.

೩) ಒಂದು ದಿನ ಮರಣ ಬರುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ.

೪) ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರೀತಿಯ ವಸ್ತುವೂ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

೫) ಒಳಿತು ಕೆಡುಕುಗಳ ಕರ್ಮಫಲವನ್ನು ತಾನೇ ಉಣ್ಣಬೇಕು.

ಈ ಐದನ್ನು ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದಾಗ 'ಅಹಂ' ಹಾಗೂ 'ಮಮಕಾರ' ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ದಿವ್ಯಪಥದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಬುದ್ಧ.

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಗಾಧ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ತಾಳ್ಮೆ, ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ, ದಾನಬುದ್ಧಿ, ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವಾಭಾವ - ಇವು ರಚನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು. ಇವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಉತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಸಂತೋಷ, ತೃಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸೃಜನಶೀಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಜಾಗೃತ ವಾಗುತ್ತವೆ.

**ಪ್ರಸನ್ನತೆ, ಶಾಂತಿ, ಧೈರ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ದೃಢನಿಶ್ಚಯ** - ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಭಾವನೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಟಾನಿಕ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಬಂಧನಕ್ಕೂ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೂ ಅವನ ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದಿಸುವ 'ಯೋಚನೆ' ಎಂಬ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ವಿಷವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು, ಅಮೃತವನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ವಿಷವನ್ನೂ ಅಮೃತವನ್ನಾಗಿಸಬಹುದು.

ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಓಡಿಸುವ ಸರಳ, ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ, ಪುರಾತನ ಸೂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖಕರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

೧) ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ದಯೆ, ಅನುಕಂಪ, ಸಹಾನುಭೂತಿ

೨) ನಿಸ್ವಾರ್ಥತೆ, ಕಾರ್ಯತತ್ಪರತೆ ಮತ್ತು ವಿಶಾಲ ಮನೋಭಾವ

೩) ಬಿಗುಮಾನ ತೊರೆದು ನಗುವನ್ನು ಹೊರಸೂಸುವ ಗುಣ

೪) ಪರೋಪಕಾರ, ಸಹಕಾರ, ಉದಾರ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು

೫) 'ತನ್ನಂತೆ ಇತರರು' ಎಂಬ ವಿಶ್ವಬಂಧುತ್ವ ಭಾವ

೬) ತಾಳ್ಮೆ (ತಾಳಿದವ ಬಾಳಿಯಾನು)

೭) 'ಮಾತು ಕಡಿಮೆ, ಜಾಸ್ತಿ ದುಡಿಮೆ' ಎಂಬ ತತ್ವದ ಅನುಷ್ಠಾನ

೮) ಪೂರ್ವಾಪರ ವಿಮರ್ಶೆ, ವಿವೇಕ

೯) ದಿನನಿತ್ಯದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

'ಮನೋಬಲವೇ ಮಹಾಬಲ' ಎಂದು ಅರಿಯುವುದು, ಯೋಗಾಸನ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ, ಯಮ (ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಅಪರಿಗ್ರಹ) ಹಾಗೂ ನಿಯಮ (ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಈಶ್ವರಪೂಜಾಧಾನ) - ಇವುಗಳ ಆಚರಣೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶಗಳು.

"ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಬೇಡ; ಭಗವಂತನನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿರಿ; ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದಲೇ ಸಿದ್ಧಿ" ಎಂದು ನಂಬಿ ಬಾಳಬೇಕು. ಶ್ರದ್ಧೆಯೇ ಭಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಅಸ್ತ್ರ. ಭಯದಿಂದ ಸಂಶಯ, ಸಂಶಯದಿಂದ ಕೋಪ, ಕೋಪದಿಂದ ಹಿಂಸೆ, ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಸರ್ವನಾಶಕ ದುರಂತ. "ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನು ತಿದ್ದಿಕೊಂಡರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮೂರ್ಖ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ" ಎಂಬ ಕಾರ್ಲೈಲನ ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ಎಂಥ ಸತ್ಯ ಅಡಗಿದೆ!

**ಬೆಚ್ಚಿದರೆ ಬೆದರಿಕೆ.** ಭಯದಿಂದ ದೂರ ಇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸ ಬೇಕು. ದೇವರ ಭಯವೇ ಜ್ಞಾನದ ಆರಂಭ. ಹಾಗೆಂದೇ ವಿಷ್ಣುಸಹಸ್ರನಾಮದಲ್ಲಿ ದೇವರಿಗೆ 'ಭಯಕೃತ್, ಭಯನಾಶನ' ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳು ಉಲ್ಲೇಖವಾಗಿವೆ. "ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಸಜ್ಜನ ಗೃಹಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಶಾಲೆ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ. ಸತ್ಯಸಂಧರೂ, ಗುಣವಂತರೂ ಆದ ತಂದೆತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸಮಾನರಾದ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಇನ್ನಿಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಗಾಂಧೀಜಿ.

'ನಿರ್ಭೀತಿಯ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಭೀತಿಯಿಂದ ಸತ್ತ' ಎಂಬ ಕಥೆ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋವೃತ್ತಿಯುಳ್ಳ ಒಬ್ಬ ತರುಣ, ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯ ರಾತ್ರಿ ಶೃಶಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗೂಟ ನೆಟ್ಟು ಬರುವುದಾಗಿ ಗೆಳೆಯರೊಡನೆ ಪಂದ್ಯ ಕಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಅವನ ನಿರ್ಭೀತಿಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅವನು ಗೂಟನೆಟ್ಟು ಮರಳಿ ಬರುವಾಗ ಅವನ ಉತ್ತರೀಯ ವನ್ನು ಯಾರೋ ಬಲವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಎಳೆದಂತಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಅವನು ಭೀತಿಗೊಂಡು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಸತ್ತೇಹೋದ. ಆದರೆ ಅವನು ಮೈಮರವೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಉತ್ತರೀಯವನ್ನು ಗೂಟಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ಮರೆತ. ಅದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಅವನು ಸಾಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಭಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೂರಗೊಳಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಚಿಂತೆ, ಸಂತೋಷ, ಸಿಟ್ಟು, ಶಾಂತತೆ - ಇವು ಹೇಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಭಯವು ಕೂಡಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಸ್ವಭಾವ. ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು.

ನಾವು ಹಣದ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಗಾಂಧೀಜಿಯವರಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಅವರು ಸೆರೆಮನೆ ಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಸರಕಾರ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಖರ್ಚಿಗೆಂದು ೨೦೦ ರೂಪಾಯಿ ಕೊಡುತ್ತಿತ್ತಂತೆ. ಅವರು ೩೫ ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ಉಳಿದ ಹಣ ಮರಳಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. "ಹಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ವೆಚ್ಚಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಿಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ" ಎಂಬ ಅಮೂಲ್ಯ ಹೇಳಿಕೆಯಿದೆ.

ಜನಪ್ರಿಯ ಮುಂದಾಳು, ಖ್ಯಾತ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಬ್ಯಾಂಕರ್ ಆದ ಗಣ್ಯರೊಬ್ಬರು ಯುವಕರಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಯಶಸ್ಸಿನ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ: