

ಸಹನೆ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆ

‘ವಿವೇಕಚೂಡಾಮಣಿ’ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ, ‘ಸಹನಂ ಸರ್ವ ದುಃಖಾನಾಂ ಅಪ್ರತೀಕಾರ ಪೂರ್ವಕಂ | ಚಿಂತಾವಿಲಾಪರಹಿತಂ ಸಾ ತಿತಿಕ್ಷಾ ನಿಗದ್ಯತೇ’ ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕವಿದೆ. ಅದನ್ನು ಪಾಠ ಮಾಡುವಾಗ, ‘ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಪ್ರತೀಕಾರ ಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದ ದೆಯೇ ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡ ಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಚಿಂತೆ, ಗೊಣಗುಟ್ಟುವಿಕೆ ಇರ ಬಾರದು’ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಆಚಾರ್ಯರೊಬ್ಬರು, “ಇದನ್ನು ಓದಿ ತಿಳಿಯುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಎದುರಾಗುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದುಃಖವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಸಹಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಕಷ್ಟ ಗೊತ್ತೆ? ಮೊದಲಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಇದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಕಷ್ಟವಾದಾಗಲೂ, ದುಃಖವಾದಾಗಲೂ ಇದನ್ನು ನೆನ ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು” ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ನಿಜ, ಈ ಬಗೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಕಠಿಣ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಬಳಕೆ ಯಲ್ಲಿದ್ದವು. ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ತಪಸ್ಸು, ವ್ರತ, ಸಂಯಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಉಪವಾಸ, ಜಾಗರಣೆ, ಮೌನ, ವ್ರತಾ ಚರಣೆ - ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ತರಬೇತಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಇವು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಜೀವನದ ಅಂಗವಾಗಿ ದ್ದವು. ಇಂದಿನ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಡರ್ ಧಾರ್ಮಿಕ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ತರಬೇತಿ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ; ಎಲ್ಲವೂ ತೋರಿಕೆಯದಾಗಿದೆ, ವ್ಯಾಪಾರದ್ದಾಗಿದೆ. ಇದೇ ದುರಂತದ ಸಂಗತಿ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಸಹನ ಗುಣ

ಮಾನವನಿಗೆ ಸಹನೆ, ತಾಳ್ಮೆ ಇವು ಸಹಜಗುಣವೇ, ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣವೇ - ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳ ಬಹುದು. ಒಂದು ವಾದದ ಪ್ರಕಾರ ಇದು ಮಾನವನ ಸಹಜ ಗುಣ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಸರಿ ಎನಿಸದಿದ್ದಾಗ ಸಿಡಿದೆಳೆವುದು, ಅಸಮಾಧಾನ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು, ಜಗಳ ಮಾಡುವುದು - ಇದೇ ಸಹಜ ಗುಣ. ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರನ್ನು ನೋಡಿಲ್ಲವೆ? ಸರಳ ಜೀವಿಗಳು ಅವರು. ತಮಗೆ ಅನ್ನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ರಾಗ-ದ್ವೇಷಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕೋಪವೋ, ಪ್ರೀತಿಯೋ, ಜಗಳವೋ - ಏನೋ ಒಂದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಮಾನವನ ಸಹಜಗುಣ; ಹೀಗೆಯೇ ನಾವು ಇರಬೇಕು. ಯಾವುದೋ ಅಸಹಜ ಗುಣವನ್ನು ಕಲಿತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಯಮ, ತಾಳ್ಮೆ ಎಂದೆಲ್ಲ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಒಂದು ಬಗೆಯ ವಾದ. ಈ ರೀತಿ ವಾದಿಸುವವರು ಸಹನೆ ನಮಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವೆಂಬುದನ್ನೂ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ವಾದ ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿವಿಧ ಅವಸ್ಥೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ: ಒಂದು ಸಹಜಾವಸ್ಥೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಅಸಹಜಾವಸ್ಥೆ. ಶಾಂತವಾಗಿ, ಯಾವುದೇ ಏರುಪೇರುಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಹಜವಾಗಿ, ನೇರವಾಗಿ ನೋಡುವ ಒಂದು ಮನಃ ಸ್ಥಿತಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಅವಸ್ಥೆ - ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಏರುಪೇರು; ಒಂದೋ ಅತಿ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಅಥವಾ ಅತಿ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಅತಿಯಾಗಿ ರಾಗ-ದ್ವೇಷಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಅವಸ್ಥೆ. ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಆಸೆ, ಭಾವನೆ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸು ಕೋಪ, ಉದ್ರೇಕ, ದ್ವೇಷ, ಮೋಹ ಮುಂತಾದ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ, ಒಂದು ವಸ್ತು-ವ್ಯಕ್ತಿ-ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿರೇಕದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಆಸೆ, ಮೋಹ, ಒಲವುಗಳೇ ಇಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾರೂ ಇರಲಾರರು, ಹಾಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಭಾವಾತಿರೇಕಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುತ್ತವೆ; ಆದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಅಸಹಜತೆ ಎಲ್ಲಿ ಬಂತು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇರು ತ್ತವೆ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರಲಾರದು; ಇರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಅಸಹಜವಾದ ಅವಸ್ಥೆ ಎಂಬುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ: ಯಾವಾಗ ನಾವು ಆವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ, ಕೋಪ-ಪ್ರೀತಿ-ದ್ವೇಷವೇ ಮೊದಲಾದ ಭಾವಾತಿರೇಕಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೋ ಆಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಲೋ ಚಿಸಲಾರೆವು. ಆಯಾ ಭಾವದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರೀತಿ-ದ್ವೇಷದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ತಪ್ಪು ತಿಳಿ ವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಸಹಜಾವಸ್ಥೆ ಎಂದು ಹೇಗೆ ಕರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ? ಅದಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವೇ ಸಮ

ಯದ ನಂತರ ಈ ಭಾವಾತಿರೇಕದ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ನಾವು ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ತಿಳಿಯಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ ತಪ್ಪಿನಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು ಎಂದು ನಾವೇ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಅಲ್ಪಕಾಲಿಕ ಅಸಹಜ ಅವಸ್ಥೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಅನುಭವವೇ ತೋರಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ವಾದಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ನಿಜವೆಂಬುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತರ್ಕಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ರಾಗದ್ವೇಷಾದಿ ಭಾವನೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಪೇಕ್ಷವೂ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವಗಳೂ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ, ಎಂದಿಗೂ ಅವು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಲಾರವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳು ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಅವಸ್ಥೆ ಎಂಬ ವಾದ ನಿಲ್ಲಲಾರದು. ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಸಹಜಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೇ ಇರಲು ಸದಾ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆವೇಗಪೂರಿತ ಮನಸ್ಸು ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಇರಲು ಎಂದಿಗೂ ಬಯಸಲಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಹಜಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಸಹಜಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮಾನಸಿಕ ಗುಣವೇ ತಾಳ್ಮೆ, ಹಾಗೂ ಸಹನೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇವೆರಡೂ ಒಂದೇ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು. 'ತಾಳ್ಮೆ' ಎಂದಾಗ, 'ಕಾದು ನೋಡು, ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆ - ಇನ್ನೂ ಬೇರೆ ರೀತಿ ಆಗಬಹುದು. ಸಮಯವಿದೆ' ಎಂಬ ಭಾವವಿದೆ. 'ಸಹನೆ' ಎಂದಾಗ 'ಕಷ್ಟ ಬಂದದ್ದಾಗಿದೆ, ಸನ್ನಿವೇಶ ಹೀಗಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಸಹಿಸಬೇಕು, ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಧೃತಿಗಡೆಬೇಡ. ಎಲ್ಲ ಕಷ್ಟ ಕಳೆದುಹೋಗುವುದು' ಎಂಬ ಭಾವವಿದೆ. ಒಂದೆಡೆ ಕಾಯುವಿಕೆ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಸಹಿಸುವಿಕೆ. ಇವೆರಡರಲ್ಲೂ ಇರುವ ಸಮಾನಧರ್ಮ - ಆವೇಗವಿಲ್ಲ; ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗಲೂ ನಾವು ವಿಚಲಿತರಾಗಿಲ್ಲ. ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ, ಧೃತಿಯಿಂದ, ಸ್ಥೈರ್ಯದಿಂದ ನಾವು ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಸಹಜಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡದೆ, ನಾವು ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಬಲಿಪಶುವಾಗದೆ, ಅಚಲವಾಗಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ನಾವಿರಬೇಕು. ಈ ಬಗೆಯ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಾವು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಇದೇ ತಾಳ್ಮೆ ಹಾಗೂ ಸಹನೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ತಪಸ್ಸು

ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ತಪಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಕಠಿಣ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಆಚರಿಸಿದರೆ ದೇವರು ಒಲಿಯುತ್ತಾನೆ, ಬೇಕಾದ ವರವನ್ನು ಕರುಣಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನಾವು ಓದಿ ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಇಂದಿಗೂ ನಾವು ಉತ್ತರಾಖಂಡ, ಹರಿದ್ವಾರ, ಹಿಮಾಲಯ, ಕುಂಭಮೇಳ ಮುಂತಾದ ಕಡೆ ಹಲವು ಮಂದಿ ತಪಸ್ವಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಒಂಟಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು, ಚಳಿಮಳೆ

ಬಿಸಿಲೆನ್ನದೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಬಗೆಯ ತಪಸ್ವಿ ಜೀವನ. ಈ ಬಗೆಯ ಎಲ್ಲ ತಪಸ್ಸುಗಳ ಉದ್ದೇಶ - ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳು ಎಂಥ ಕಠಿಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ವಿಚಲಿತಗೊಳ್ಳದೆ, ಭಗವಂತನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವಂತಾಗಬೇಕು ಎಂದು. ತಪಸ್ಸಿನ ಪರಿಣಾಮ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸುಗಳ ಮೇಲೆ, ಸುತ್ತಣ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಜನರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯು ದೈಹಿಕ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಲ್ಲ, ಅದು ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಎಂಬುದು ಅನೇಕ ಮಂದಿ ಸಾಧು, ಸಂತರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದರೂ, ತಪಸ್ಸು ಎಂಬ ಆಚರಣೆಯು ನಮಗೆ ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ಶಿಸ್ತು, ಸಂಯಮ, ಸಹನೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಪರಿಶ್ರಮಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಸಾಧನೆಯ ರಹಸ್ಯ

ಯಾವುದೇ ಮಹತ್ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದಾದ ಶ್ರಮವನ್ನು ವಹಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಿರಬೇಕು. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವ ವಿಷಯವೇ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಶ್ರಮಪಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಮಹತ್ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗುವುದೇ? ಯಾವುದೇ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಕೂಡ, ಅಲ್ಲಿ ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೆಲವರೇ. ಒಬ್ಬ ಐನ್ ಸ್ಟೀನ್, ಒಬ್ಬ ಮೊರ್ಝಾರ್ಟ್, ಒಬ್ಬ ಕಾಳಿದಾಸ, ಒಬ್ಬನೇ ಒಬ್ಬ ನಚಿಕೇತ. ಇವರೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯರೇ; ಆದರೆ ಅವರೊಳಗಿದ್ದ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರತಿಭೆ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ್ದು ಅವರ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ. ರಾಗ, ದ್ವೇಷಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ, ಪದೇ ಪದೇ ಏರಿಳಿಯುವ, ಗೊಂದಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ನುಚ್ಚುನೂರಾದ ಮನಸ್ಸು, ಚಿತ್ತೈಕಾಗ್ರತೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಂತು, ಅಗೋಚರ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ಅರಿವಿನ ಬೆಳಕನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದೇ?

ಜನ್ಮತಃ ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಬಗೆಯ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಲಾರರು. ನಿಜ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ, ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಹಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಸನ್ನಿವೇಶದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರೂ, ಅದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬಂದು ನಮ್ಮ ಸಹಜಾವಸ್ಥೆಗೆ ಮರಳುವುದನ್ನು ನಾವು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಹೆಜ್ಜೆ: ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಎರಡನೇ ಹೆಜ್ಜೆ: ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು, ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ಮೊದಲನೇ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ನಾವು ಮುಕ್ತಾಲು ಪಾಲು ಅದರಿಂದ ಹೊರ

ಬಂದಂತೆ. ಉಳಿದ ಕಾಲುಭಾಗ ಏನಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ಅನುಭವದ, ನಮ್ಮ ಅರಿವಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಂದ ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡು, ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗುವುದು. ಮೊದಲನೇ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ನಾವನ್ನು ಸುಮ್ಮನಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ; ಹೇಗಾದರೂ ಸರಿ, ಎರಡನೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಇರಿಸಲೇಬೇಕಾಗುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಾರಿಯನ್ನು ನಾವು ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾಗುವುದು.

ಅವಸರದ ಬದುಕು

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಸಮಯವಿಲ್ಲದಾಗಿದೆ. ಆತುರವೋ ಆತುರ. ಯಾರಿಗೂ ಸಮಯವಿಲ್ಲ; ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಟೆನ್ಷನ್. ಇದಂತಹ ಬದುಕು? ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಜೀವನವನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಇಡೀ ದಿನ ಶ್ರಮ ಪಟ್ಟು ದುಡಿದು, ಬಳಲಿ ಬೆಂಟಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಮರಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ, 'ಅಬ್ಬಾ ಸಾಕಾಯಿತು' ಎಂದು ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಸಮಯವಿಲ್ಲ! ಮನೆಯ ಜಂಜಾಟ ಒಂದೇ, ಎರಡೇ! ಇದು ಕೇವಲ ಒಬ್ಬರ, ಇಬ್ಬರ ಕಥೆಯಲ್ಲ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿ ಗೊಂದಲ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೂಗಾಟ, ಗದ್ದಲ, ಜಗಳ, ಚೀರಾಟಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಇವುಗಳ ನಡುವೆ ಸಹನೆ, ತಾಳ್ಮೆ ಎಲ್ಲಿ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಯಿತೋ! ಎಲ್ಲೋ ಹಳೆಯ ಕಾಲದ ಮಾತನ್ನು ನಾವು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವಿದು: ಸಹನೆ, ತಾಳ್ಮೆ ಎಂಬುದು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕಾಲದ, ಒಂದು ದೇಶದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇರಬೇಕಾದ, ಅಥವಾ ಇರುವ ಗುಣವಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಅದನ್ನು ಹೊಂದಿದವರಿದ್ದರು, ಇಂದಿಗೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಕಾಡಿನಲ್ಲೋ, ಆಶ್ರಮದಲ್ಲೋ, ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲೋ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಗರಗಳಲ್ಲಿ-ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗೂ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನಮ್ಮ ನಡುವೆಯೇ ಅಪಾರ ಸಹನೆ, ತಾಳ್ಮೆ ಇವನ್ನು ಜೀವನದ ಉಸಿರಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಇರುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಇದು ಅವರು ಪಡೆದ ತರಬೇತಿ, ಸಂಸ್ಕಾರ ಇವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಅಷ್ಟೆ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಸ್ತು

'ಮಾನವನೂ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿ' ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ, ಅವನು ಪ್ರಾಣಿಯಂತೆ ಬದುಕಬೇಕು ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಿಜೀವನದ ಹಂತದಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಮೇಲಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಅವನು ಏರಿ ಬಂದದ್ದಾಗಿದೆ. ಅವನು ಹೋಗಿ ತಲುಪಬೇಕಾದ ಗುರಿ ತುಂಬ ದೊಡ್ಡದು. ಆದರ್ಶ ಮಾನವನೆಂದರೆ ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಮಹಾವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಮಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದೊಂದು ಮಾನವ ಜನಾಂಗವೂ ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಆದರ್ಶವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದೆ. ಭಾರತವು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಅತ್ಯು

ತ್ಯಷ್ಟ ಮಾನವನೇ ದೇವ-ಮಾನವ. ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಂಡ, ಅವನಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ, ಅಥವಾ ಭಗವಂತನ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬದುಕುವ ಮಾನವನೇ ದೇವ-ಮಾನವ. ಇಂತಹ ಜೀವನ ನಡೆಸುವವನೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಈ ಆದರ್ಶವು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಕಣಕಣವನ್ನೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿತು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ.

ಸಹನೆ, ತಾಳ್ಮೆ, ಸಂಯಮ ಇವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಸ್ತು ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿತವಾಗಬೇಕು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲೇ ಇವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ, ಹೆತ್ತವರು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿದಾರಭ್ಯ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸುವಾಗ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ, ಸಮಾಜದ ಶಾಂತಿ-ನಮ್ಮದಿಗೂ ಈ ಬಗೆಯ ತರಬೇತಿ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆ: ಈ ಬಗೆಯ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವವರು ಯಾರು? ಆಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ, ಹೆತ್ತವರಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಬೇಡವೆ? — ನಿಜ, ಇವರಿಗೂ ತರಬೇತಿ ಅಗತ್ಯ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಬಗೆಯ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಒಂದು ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಿಸ್ತು ಎಂದು ಕಲಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದರೆ, ಆಗ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾಗುವುದು. ಮುಂದಿನ ಶಲಮಾರುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಈ ರೀತಿಯ ಶಿಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದವರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ಕಲಿಸುವವರು, ಹಾಗೂ ಅನಂತರ ಕಲಿಯುವವರು ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಬಗೆಯ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅನಿವಾರ್ಯ ಅಂಗವಾಗಬೇಕು.

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಶ-ಷ-ಸ ಇವು ಮೂರನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿ ಉಚ್ಚರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಬಂಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರನ್ನೂ 'ಸ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ (ಬರೆಯುವುದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅದರೂ ಕೂಡ). ('ಸ' ಎಂದರೆ 'ಸಹಿಸು' ಎಂದೂ ಬಂಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿದೆ.) ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು 'ಸ-ಸ-ಸ' - ಎಂದರೆ 'ಸಹಿಸು, ಸಹಿಸು, ಸಹಿಸು' - ಹೀಗೆ ಅವರು ಇದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ.



ಮೇ ತಿಂಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

೧	ಸೋಮವಾರ	ಏಕಾದಶಿ
೫	ಶುಕ್ರವಾರ	ಬುದ್ಧಪೂರ್ಣಿಮೆ
೧೫	ಸೋಮವಾರ	ಏಕಾದಶಿ
೩೧	ಬುಧವಾರ	ಏಕಾದಶಿ