ಉಪಶಮ

ನಮ್ಮದು ಬೇಕುಗಳ ಜಗತ್ತು. ಈ ಬೇಕುಗಳಿಗೆ ಇತಿಮಿತಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು 'ಬೇಕು'ಗಳ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಷ್ಟಷ್ಟು ದುಃಖಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಬೇಡಿಕೆಗೂ ಇತಿಮಿತಿ ಇರಬೇಕಷ್ಟೆ. ಪೂರ್ವಿಕರು 'ಇತಿಮಿತಿ'ಗಳ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚಿಸಿದ್ದರು. ನಾವು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಹಿಂದೆ 'ಮನಸ್ಸು' ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಸತ್ಯಸ್ಯಸತ್ಯ. ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರಭೂಮಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತೆ ಹಲವು ಕ್ರಿಯಾವ್ಯಾಪಾರಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಲ್ಲಿ 'ಉಪಶಮ' ಎಂಬುದೂ ಒಂದು. ಇದಕ್ಕೆ ಶಮ ದಮಾದಿ ಸಂಪತ್ತು ಬೇಕು. ಶಮ ಮತ್ತು ದಮ 'ಉಪಶಮ'ಕ್ಕೆ ಆಧಾರಭೂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. 'ಶಮ' ಎಂದರೆ 'ತಾಳ್ಮೆ' ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಲೆಯುಲ್ಲಿ ಅನ್ವಯವಾದರೆ; ಶ್ರವಣ, ಮನನ, ನಿಧಿಧ್ಯಾಸನಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸು ತೂರಿಹೋಗದಂತೆ ಹಿಡಿಯುವುದೆಂದು ಇದರ ವಿಶೇಷಾರ್ಥ. ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಚಿಸುವುದಾದರೆ: ಅಂತರಿಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಎಂದೇ ಇದನ್ನು ಕರೆಯಬೇಕು. 'ಉಪಶಮ' ಎಂಬಲ್ಲಿ 'ಉಪ' ಎಂಬ ಪೂರ್ವಪದ ಉಂಟಷ್ಟೆ. ಈ ಮಾತಿಗೆ ಸಮೀಪವೆಂದೂ ಎತ್ತರವೆಂದೂ ಎರಡರ್ಥವಿದೆ. ನಾವು ಬೇಕುಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವಾಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 'ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠ'ದ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ 'ಉಪಶಮ ಪ್ರಕರಣ' ಎಂದೇ ಇದೆ. ಈ ಮಾತನ್ನು ಎರಡು ಪ್ರಸಂಗಗಳ ಮೂಲಕ 'ಉಪಶಮ'ದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದ ನೆಲೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಯಬಹುದೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ!

ಶ್ರೀಸಮರ್ಥರಾಮದಾಸರ ಹೆಸರು ಯಾರು ಕೇಳಿಲ್ಲ? ಅವರು ಒಮ್ಮೆ ಭಿಕ್ಷೆಗೆ ಹೋದರು. ಒಂದು ಮನೆ ಎದುರು ನಿಂತರು. ಆ ಮನೆಯ ಹೆಂಗಸು ಸಗಣಿ, ಕೆಸರು ಮೆತ್ತಿದ ಉಡುಸಾರಣೆಯ ಚಿಂದಿಯುಂಡೆಯನ್ನು ಅವರ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಒಗೆದುಬಿಟ್ಟಳು. ಆ ಹೆಂಗಸು ಎಸೆದ ಉಡುಸಾರಣೆಯನ್ನು ದೈವದ 'ಉಡುಗೊರೆ' ಎಂದೇ ಅವರು ಭಾವಿಸಿದರು. ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಕೆರಳಲಿಲ್ಲ; ಬದಲು ಪ್ರಸನ್ನ ಚಿತ್ತವಾಯಿತು. ಅನಂತರ ಆ 'ಉಡುಸಾರಣೆ'ಯನ್ನು ನದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು. ಅದನ್ನು ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಗೆದು ಶುದ್ಧಮಾಡಿದರು. ಅದನ್ನು ಎಳೆಎಳೆಯಾಗಿ ಹರಿದು ಹೊಸೆದು, ಅನೇಕ ಬತ್ತಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಮರುದಿನ ರಾಮಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ತೈಲಪ್ರಣತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಉರಿಸಿದರು. ಈ ಪ್ರಸಂಗವು ಶ್ರೀಸಮರ್ಥರಾಮದಾಸರ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಗ್ರಹವನ್ನೂ ಅಂತರಿಂದ್ರಿಯದ ಉಪಶಮವನ್ನೂ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾರ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿರುತ್ತದೋ ಅಂಥವರು ಸದಾ 'ಉಪಶಮ' ಭಾವದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಸಗಣಿ ಹತ್ತಿದ 'ಉಡುಸಾರಣೆ'ಯು ತೈಲದ ಬತ್ತಿಯಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡ ಪ್ರಸಂಗ ನಮಗೊಂದು ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಬೌದ್ಧಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಒಂದು ಪ್ರಸಂಗವುಂಟು. ಅದು 'ಉಪಶಮ'ಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ. ಬುದ್ಧನ ಪ್ರಥಮಪಂಕ್ತಿಯ ಶಿಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಆನಂದನೂ ಒಬ್ಬ. ಇವನು ಒಮ್ಮೆ ಕೋಸಲ ರಾಜನ ಅಂತಃಪುರದಲ್ಲಿ 'ಧಮ್ಮ'ವನ್ನು ಕುರಿತು ಸಾಂಗವಾಗಿ ಉಪದೇಶ ಮಾಡಿದ. ಆಗ ಕೋಸಲರಾಜ ಆನಂದಿತನಾದ. ಅವನ ರಾಣಿಯರು ಆನಂದನಿಗೆ ಐನೂರು ಅನರ್ಘ್ಯವಾದ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಿದರು. ಆನಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ. ಮಾರನೆಯ ದಿವಸ ರಾಣಿಯರು ರಾಜನ ಬಳಿಹೋದರು. ಆಗ ರಾಜ 'ಇದೇನಿದು? ಎಂದಿನ ಹಳೆಯ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೇ ಉಟ್ಟಿರುವಿರಲ್ಲ? ನೆನ್ನೆ ತಾನೇ ಐನೂರು ಹೊಸವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಉಡಲು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೆನಲ್ಲಾ ಅವು ಏನಾದವು?' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ. ಆಗ ರಾಣಿಯರು 'ಅವುಗಳನ್ನು ಭಿಕ್ಕು ಆನಂದನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟೆವು' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದರು. ಆಗ ರಾಜನು 'ನನಗೆ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಅನರ್ಘ್ಯವಾದ ವಸ್ತ್ರಗಳು ಬಂದವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೂ ಒಂದೊಂದು ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಕೊಟ್ಟೆ. ಅದಿರಲಿ ಭಿಕ್ಕು ಆನಂದನಿಗೆ ಐನೂರು ವಸ್ತ್ರಗಳೇಕೆ? ಅವನೇನು ಬಟ್ಟೆ ಅಂಗಡಿ ಇಡುತ್ತಾನೆಯೆ? ಅವನ ಗುರುವಾದ ಬುದ್ಧನೂ ಕೂಡ ಮೂರು ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆನಂದನ ನಡತೆ ನನಗೆ ರುಚಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತ ಆನಂದನಿದ್ದ ವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೋದ. ಅಲ್ಲಿ ದೊರೆ ಕೂಗಾಡಿದ. ಆನಂದನು ದೊರೆಯ ಎಲ್ಲ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿಯೇ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡ. ಅನಂತರ 'ದೊರೆಯೆ, ನೀನು ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಸರಿ. ಯಾವ ಭಿಕ್ಕುವೂ ಮೂರು ವಸ್ತ್ರಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೊಂದಿರಕೂಡದೆಂದು ಬುದ್ಧಗುರು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ನಮ್ಮ ಹಲವಾರು ಭಿಕ್ಕುಗಳ ವಸ್ತ್ರಗಳು ಹರಿದು ಹೋಗಿವೆ. ಅವರಿಗಾಗಿ ನಾನು ಐನೂರು ವಸ್ತ್ರಗಳ ದಾನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದೆ' ಎಂದು ಉತ್ತರಕೊಟ್ಟನು. ಭಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ದಾನ ಯಾವಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿವರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕೇಳಿ ದೊರೆಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು. ಅನಂತರ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿದ್ದ ಐನೂರು ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೂ ಆನಂದನಿಗೆ ದಾನವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟ. ಆನಂದ ಭಿಕ್ಕುಗಳ ಪರವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ.

ಈ ಎರಡೂ ಪ್ರಸಂಗಗಳು 'ಬೇಕುಬೇಡ'ಗಳ ಇತಿಮಿತಿಯನ್ನು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. 'ಉಪಶಮ' ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇರಬೇಕಷ್ಟೆ. ಇದು 'ಸಿದ್ಧಾಂತ'ದ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲ; ಅನ್ವಯಿಕ ಸಂಪತ್ತಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದೆಂಬ ಎಚ್ಚರ ನಮಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 'ಶಮ', 'ಉಪಶಮ', 'ಪ್ರಶಮ' ಎಂಬ ಮಾತುಗಳು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಶೈಲಿಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೇ ಹೊರತು; ಬಣಗು ಮಾತುಗಳಲ್ಲ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನಮಗೆ ಇಂದು ಬೇಕಾಗಿದೆ.

■ ಪುರಂಜೀವಿ

ಮಾತೇ ಮುತ್ತು

- ಅಹಂಕಾರಿ ಮನುಷ್ಯ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

  —ಚೆನ್ನವೀರ ಕಣವಿ

- ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಇದ್ದರೆ, ಬದುಕು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

  —ಅನುಷ್ಕಾ ಶರ್ಮಾ

- ನಗುವ ಮತ್ತು ಕರುಣಾಮಯಿಯಾಗಿರುವ ಅವಕಾಶ ದೊರೆತಿರುವುದು ಮಾತ್ರ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ಎನಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

  —ರಸ್ಕಿನ್ ಬಾಂಡ್

- ನನಗೆ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದನ್ನೇ ಮೊದಲು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ನಾನು ಹೊಸದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇನೆ.

  —ಪಾಬ್ಲೊ ಪಿಕಾಸೊ

- ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರಗೊಳ್ಳುವ ತನಕ ಚಳವಳಿಗಳನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

  —ಕುವೆಂಪು

- ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದೆಡೆ ಮಾತ್ರ ಕತ್ತಲು ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತದೋ ಹಾಗೇ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆ ಇರುವೆಡೆಯಷ್ಟೇ ಅಹಂ ಇರುತ್ತದೆ.

  —ಓಶೋ

- ಅನುಭವ ಎಂಬ ಗುರುವಿಗೆ ನಾವು ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ದಕ್ಷಿಣೆ ಅಪಾರವಿದೆ .

  —ಫ್ರಾಂಕ್ಲಿನ್

- ಹಣ ಎಂಬುದು ಗೊಬ್ಬರ ಇದ್ದಂತೆ. ಗುಡ್ಡ ಮಾಡಿದರೆ ದುರ್ನಾತ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹರಡಿದರೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

  —ಜೆಆರ್‌ಡಿ ಟಾಟಾ