



ಸಮ್ಮ ಸುವರ್ಣ ಆಕಾಶ

2550 ರೇ ಪವಿತ್ರ ಒದ್ದ ಬಯವಿಯು ಈ ಸಂಧರ್ಭಕ್ಕೆ ಸಿಯಾಗಿ
ಪ್ರಾಚ್ಯ ಆಶಾಯಿ ಒದ್ದ ರಚಿತ ಆವರಂದ ಬೆಂಗಲಿಂದ ಗಾಂಧೀನಗರದ
ಸ್ವಾತಲಾದ ಮಹಾ ಬೋಧಿ ಗೋಪುಕೆ 50 ವರ್ಷ ಪಂದಿದೆ.
ಇದೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಕರ್ನಾಟಕದ ಸುವರ್ಣ ವರ್ಷ ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವುದು
ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದೆ.

ಮಹಾ ಬೋಧಿ ಗೋಪುಕೆಯು 1954 ರಿಂದ ಪ್ರಾಚ್ಯ
ಆಶಾಯಿ ಒದ್ದ ರಚಿತ ಆವರ ಮಾರ್ಗವರ್ಷದಲ್ಲೆ ಭಗವಾನ್ ಒದ್ದರು
ಬೋಧಿಸಿದ ಉದ್ದು ಪರಮ ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಳವನ್ನು, ಪಂಚಾಲಗಳನ್ನು,
ಮಧ್ಯಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುವುದರ ಬೊಡನೆ ಭಾರಿಗಳ,
ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಪಾಸು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿತು ಒಂದಿದೆ.

2550 ರೇ ಪವಿತ್ರ ಒದ್ದ ಬಯವಿಯು ಪಾಸು ಮಹಾಬೋಧಿ ಗೋಪುಕೆಯ
ಸುವರ್ಣಬಯವಿ ಮತ್ತು ಸುವರ್ಣ ಕರ್ನಾಟಕ ಬಯವಿಗಳ ನೆರವಿಗಾಗಿ
ಮಹಾಬೋಧಿ ಸುವರ್ಣ ಪುಸ್ತಕ ಮಾರಕೆಯಲ್ಲಿ 50 ಇದ್ದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು
ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಆಕಾಶವುಳ್ಳ ವರಾಗಿದ್ದದೆ.

ಮನುಕುಲದ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಭಗವಾನ್ ಒದ್ದರು ಉಪದೇಶಿಸಿದ ಬೆಂಕೆಗಳನ್ನು
ಈ ಕವಿ ಇದ್ದ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವ ಅಮೃತವೆಂದೆಂದೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿ
ಎಲ್ಲ ಪರಮೋಪದೇಶವರಿಗೂ ತಲುಪಲೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಇಂದಿನ ಕಲುಪಿತ ಬದುಕಿನಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಮನುಕುಲಿಗೆ ಸು ಪದ್ಧತಿಗಳ
ಆರವ್ಯೆ ಮಾಡಿಸಿ, ಸುವ, ತಾಂಪಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣದ ದಾರಿದ್ರ್ಯವಾಗಿ ಈ ಮಾರಕೆ ಬಸರ ಮನದಲ್ಲೆ
ಸುವರ್ಣ ಬೆಂಗಲಿ ಚಲ್ಲರೆ ಎದ್ದುಬಂದೆ ನದ್ದು ಆಕಾಶ.

Maha Bodhi Society,

14, Kalidasa Road, Gandhinagar, Bangalore - 560 008, India.
Tel: 080-22798841, Fax: 080-22794438, email: info@mahabodhi.org, www.mahabodhi.org



ನಿಮ್ಮ ನೋವುಗಳನ್ನು ದಾಟುವುದು ಹೇಗೆ ?



ಪೂಜ್ಯ ಡಾ|| ಕೆ. ಶ್ರೀ ಧಮ್ಮಾಸಂದ

ಮಹಾಬೋಧಿ ಸುವರ್ಣ ಪುಸ್ತಕ ಮಾಲಿಕೆ-8

ನಿಮ್ಮ ನೋವುಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಪೂಜ್ಯ ಡಾ|| ಕೆ. ಶ್ರೀ ಧಮ್ಮಾನಂದ

ಅನುವಾದ : ಶ್ರೀ ಅನೀಶ ಬೋಧ

ಬುದ್ಧವಚನ ಟ್ರಸ್ಟ್
ಮಹಾ ಬೋಧೀ ಸೊಸೈಟಿ
ಗಾಂಧಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 009

ಮೊದಲ ಕನ್ನಡ ಆವೃತ್ತಿ - ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2007 (6000 ಪ್ರತಿಗಳು)
ಉಚಿತ ಹಂಚಿಕೆ - ಧಮ್ಮದಾನಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ

ಪ್ರಕಾಶನ :

ಬುದ್ಧ ವಚನ ಟ್ರಸ್ಟ್

14, ಕಾಳಿದಾಸ ಮಾರ್ಗ

ಗಾಂಧಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 009

ದೂರವಾಣಿ : 080-22250684

ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : 080-22264438

E-mail : books@mahabodhi.info

How to Overcome Your Difficulties
by Most **Ven. Dr. K. Sri Dhammananda**
Translated into Kannada by **Mr. Anish Bodh**

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : ಶ್ರೀ ಸಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ

ಮುದ್ರಕರು :

ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್

ಸರಸ್ವತಿಪುರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 096

ದೂ : 080-23498198, ಮೊ : 9916461691

ಮೊದಲ ಮಾತು

ಸಬ್ಬದಾನಂ ಧಮ್ಮ ದಾನಂ ಜಿನಾತಿ |

ಸಬ್ಬರಸಂ ಧಮ್ಮ ರಸಂ ಜಿನಾತಿ

ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧರು ಉಪದೇಶಿಸಿದ ಧಮ್ಮಪದದ ಮಾತು ಇದು. ಎಲ್ಲಾ ದಾನಕ್ಕಿಂತ ಧಮ್ಮ ದಾನವು ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಎಲ್ಲಾ ರಸಸ್ವಾದಕ್ಕಿಂತ ಧಮ್ಮ ರಸಸ್ವಾದ ಪರಮಾನಂದದಾಯಕವಾದದ್ದು.

ಹೌದು, ಸತ್ಯವಾಕ್ಯ ಇದು. ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಬದುಕನ್ನು, ನಾವು ಜೀವಿಸುವುದು ಆನಂದದಿಂದ ಬಾಳುವುದಕ್ಕೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಶೀಲ-ಸನ್ನಡತೆ, ಸದಾಚಾರ, ಶೀಲವಿದ್ದರೆ, ಸಮಾಧಾನ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ ತಾನಾಗಿಯೇ ಒದಗಿ ಬರುತ್ತವೆ.



ಕ್ರಿಸ್ತಪೂರ್ವ 3ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧ ಮಹಾಸಾಮ್ರಾಟ ಅಶೋಕ, ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದು, ಆನಂದವನ್ನು ಹಂಚಿದ್ದ ಈ ಬೌದ್ಧಸರಣಿಗಳನ್ನು ಶೀಲಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದ ಮೇಲೆಯೇ. ಆತನಂತಹ ಮಹಾದಾನಿ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಬುದ್ಧ ಧಮ್ಮದ ದೀಪವನ್ನು ಬಹುಜನ ಸುಖಾಯ, ಬಹುಜನ ಹಿತಾಯ, ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಹಚ್ಚಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಆತ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳಾದ ಮಹಿಂದ ಮತ್ತು ಸಂಘಮಿತ್ರರನ್ನು ಸಂಘಕ್ಕೆ ದಾನ ಮಾಡಿದ. ಹಾಗೆಯೇ ಭಾರತದ ಉದ್ದಗಲಕ್ಕೂ 84,000 ಸ್ತೂಪಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿದ. ಮಹಿಷ ಮಂಡಲ - ಈ ನಮ್ಮ ಕರ್ನಾಟಕಕ್ಕೂ ಪೂಜ್ಯ ಯೋನ ರಕ್ಷಿತ

ಎನ್ನುವ ಭಿಕ್ಷುವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದ್ದ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿದ ಈ ಬುದ್ಧ ಬೆಳಕು, ಇಡೀ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಬೆಳಕಾಗಿ ವಿಶ್ವಜ್ಯೋತಿಯಾಯಿತು. ಶಾಂತಿಯ ತಂಪನ್ನರೆಯಿತು.

ಅದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ 1956ರಲ್ಲಿ ಪೂಜ್ಯ ಆಚಾರ್ಯ ಬುದ್ಧರಕ್ಷಿತ ಭಂತೇಜಿಯವರು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಮಹಾಬೋಧಿ ಸಂಸ್ಥೆ ಕಟ್ಟಿದರು. ಬುದ್ಧಜ್ಞಾನ ದೀಪವನ್ನು ಹಿಡಿದು-ಐವತ್ತು ವರ್ಷ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡಿದರು. ಈಗ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ - ಆ ಬಹುಜನ ಸೇವೆಗೆ - ಸುವರ್ಣ ಜಯಂತಿ ಉತ್ಸವ. ಇಂತಹ ಚಿನ್ನದ ಹಬ್ಬದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಮನೆಮನೆಗೆ, ಕನ್ನಡದ ಮನಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಬುದ್ಧ ವಚನದ ಸಂದೇಶದ ಹಣತೆಗಳನ್ನು, ಕೈಪಿಡಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕೆಂದು ನಮ್ಮ ಭಂತೇಜಿಯವರ ಅಪೇಕ್ಷೆ. ಈ 50ರ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಸುವರ್ಣ ಜಯಂತಿ ನೆನಪಿಗಾಗಿ - 50 ಕನ್ನಡ ಕೈಪಿಡಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ, ಬುದ್ಧ ನೀಡಿದ ಉಪದೇಶವಾಣಿಯನ್ನು ಮನೆಗೆ - ಮನಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿಸುವ ಕಾರ್ಯದ ಕೃತಿ ಇದು.

ದಯಮಾಡಿ, ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧರ ಮಹಾಕರುಣೆಯು, ನಿಮಗೆ ಸುಖ-ಶಾಂತಿ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹರಸಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇವೆ.

ಶುಭಾಶಯಗಳೊಡನೆ

ಪೂಜ್ಯ ಭಂತೇಜಿಗಳು, ಉಪಾಸಕ/ಉಪಾಸಕಿಯರು
ಮಹಾಬೋಧಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು

ಪರಮಪೂಜ್ಯ ಡಾ|| ಕೆ. ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಾನಂದ ನಾಯಕ ಮಹಾಥೇರ

“ಯಾರ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು, ಸದಾ ಉದಾತ್ತ ವಾಗಿರುತ್ತದೋ, ಯಾರು ಪರರ ಜೀವನ ಗಳನ್ನು ಸಾರಯುತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿರು ವರೋ, ಯಾರು ಪರರ ಜೀವನಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತರುವವರಾಗಿದ್ದಾರೋ, ಯಾರು ಈ ಜಗವನ್ನು ಜೀವಿಸಲು ಉತ್ತಮವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿರುವರೋ ಯಾರ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸದಾ ಮೈತ್ರಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದೋ ಮತ್ತು ಯಾರು ಸದಾ ಮುದಿತಾದಲ್ಲಿ ಆನಂದಿಸು ವರೋ ಅಂತಹವರು ಸದಾ ಆನಂದವಾಗಿ ಸುಖವಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆ”.



ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ ಎನಿಸಿದಂತಹ ಈ ಮಹಾ ಪುರುಷರೇ ಡಾ|| ಕೆ. ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಾನಂದರವರು. ಶ್ರೀಯುತರು 18ನೇ ಮಾರ್ಚ್ 1919ರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಲಂಕದ ಕಿರಿದೆ ಎಂಬ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಬೌದ್ಧಾಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದು 12ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಪೂಜ್ಯ ಕೆ. ಧರ್ಮರತನ ಮಹಾಥೇರ ಅವರಿಂದ ಸಾಮಣೀರ ದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆದರು. 22ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಉಪಸಂಪದ ಪಡೆದರು. ಇವರು ಶ್ರೀಲಂಕದ ಹಿರಿಯ ಅನೇಕ ನಾಯಕ ಥೇರರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದು, 26ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಪಾಲ ತಿಪಿಟಕದಲ್ಲ ಡಿಪ್ಲೊಮಾ ಪಡೆದರು. 1945ರಲ್ಲಿ ಬನಾರಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲ ಪದವಿ ಪಡೆದರು. 1949ರಲ್ಲಿ ಎಂ.ಎ. ಪಡೆದರು. ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಯಾಗಿದ್ದ ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್‌ರವರ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲ ಸಂಸ್ಕೃತ, ಹಿಂದಿ ಮತ್ತು ಭಾರತದ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದರು. ‘ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ’ ಪದವಿ ಪಡೆದರು.

ನಂತರ ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಉನ್ನತಿಗೆ ನಿರಂತರ ಶ್ರಮಿಸಿದರು. ಹಲವಾರು ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿದರು. ಹಲವಾರು ಬೌದ್ಧ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಧಾನ ಸಲಹಾಕಾರರು ಆದರು. ಬಹಳಷ್ಟು ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಬರೆದರು.

ಬೌದ್ಧ ಜಗತ್ತಿಗೆ ನಾಯಕರಂತೆ ಬೆಳಗಿದರು. ಅವರು ಅನೇಕ ಪದವಿ ಪಾರಿತೋಷಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ, ಧರ್ಮಕೀರ್ತಿ, ಶ್ರೀ ಸದ್ಧರ್ಮ ವಿಶಾರದ, ಪರಿಯತ್ತಿ ವಿಶಾರದ, ತಿಪಿಟಕಾ, ವಗಿಸ್ವರಚಾರ್ಯ ಮಹೋಪಾಧ್ಯಾಯ, ಬುದ್ಧಶಾಸನ ವಿಭೂಷಣ, ದರ್ಶನ ವಿಶಾರದ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಚಕ್ರವರ್ತಿ, ಸಧರ್ಮ ಪ್ರವೃತ್ತಿಕಾ ಚಕ್ರವರ್ತಿ, ಪಿ.ಹೆಚ್.ಡಿ.ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಪದವಿಗಳನ್ನು ಬಿರುದುಗಳನ್ನು ದೇಶ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲ ಪಡೆದರು.

ಶ್ರೀಯುತ ಧರ್ಮಾನಂದರವರು ಆಧುನಿಕ ಬೌದ್ಧ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲ ನಾಯಕರಂತೆ ವಿಜೃಂಭಿಸಿದರು. ಅವರು ಶಾಸನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ವರ್ಧನಾ ಸೊಸೈಟಿ, ಮಲೇಶಿಯಾದ ಯುವ ಬೌದ್ಧ ಮಂಡಲ, ಮಾನವತಾ ತತ್ವ ಸ್ನೇಹ ಗುಂಪಿಗೆ, ವಿದ್ಯಾವರ್ಧನಾ ಪರಿವೇಣ ಶ್ರೀಲಂಕೆಗೆ ಆಶ್ರಯದಾತ ರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮಲೇಶಿಯಾದ ಬುದ್ಧಿಷ್ಟ್ ಮಿಷನರಿ ಸೊಸೈಟಿಯ ಧಾರ್ಮಿಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಸ್ಥಾಪಕರು ಮತ್ತು ಪ್ರಧಾನ ಸಲಹಾಕಾರರು ಆಗಿದ್ದರು. ಅವರು 50ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೌದ್ಧ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಧಾನ ಸಲಹಾಕಾರ ಆಗಿದ್ದರು. ಮಲೇಶಿಯಾ, ಸಿಂಗಪೂರ, ಶ್ರೀಲಂಕದ ಸಂಘ ಕೌನ್ಸಿಲ್‌ಗೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದರು. ಹಾಗೂ ಹಲವಾರು ದೇಶ ವಿದೇಶ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಛೀರ್‌ಮನ್, ಸಲಹಾಕಾರರು ಆಗಿದ್ದರು.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವರು ಅಧ್ವಿತೀಯ ಲೇಖಕರಾಗಿದ್ದರು. ಸ್ವತಂತ್ರ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಬೌದ್ಧ ದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಬರೆದರು. ದೇಶ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲ ಧರ್ಮವನ್ನು ಹರಡಿದರು. ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮಕ್ಕಿರುವ ಮಿಥ್ಯಾ ಅಪವಾದಗಳನ್ನು ದೂರಿಕರಿಸಿದರು. ಅಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಅವರು ಶ್ರೀಲಂಕ, ಬರ್ಮ, ಸಿಂಗಪೂರ, ಮಲೇಶಿಯಾ, ಥೈಲ್ಯಾಂಡ್, ಥೈವಾನ್, ಜಪಾನ್, ನ್ಯೂಜಿಲ್ಯಾಂಡ್, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್, ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲೂ ಅವರು ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಪಡೆದರು.

ಪೂಜ್ಯ ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಾನಂದ ಥೇರರು 31ನೇ ಆಗಸ್ಟ್ 2006ರಂದು ಇಹಲೋಕ ತ್ಯಜಿಸಿದರು.

ನಿಮ್ಮ ನೋವುಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಭಯ

ನೀವು ಚಿಂತಿತರಾಗಿರುವಿರಾ ? ನೀವು ದುಃಖಗಳಲ್ಲಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಈ ಕಿರು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ. ಈ ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗೆಯ ಸಾರವು ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ಚಿಂತಾಕ್ರಾಂತರಿಗೆ (ಅತಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಬಿನ್ನತೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿ ಸಾವಿನವರೆಗೂ ಪರಿತಪಿಸುವವರಿಗೆ) ಅರ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳು ಈ ಎರಡು ಕೆಡಕುಗಳು ಸದಾ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಹವರ್ತಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಇರುವಿರಾದರೆ ನಿಮಗೆ ದುಃಖವಿದೆ. ನೀವು ದುಃಖಿತರಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಚಿಂತೆಯಿದೆ. ನಾವು ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಎದುರಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಇವುಗಳಿಂದ ಓಡಿಹೋಗದಿದ್ದರೂ ಇವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಬಿಡಬಾರದು. ನಾವೇ ಗೆಲ್ಲಬೇಕು. ನಾವು ಇವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬಹುದು, ಹೇಗೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ, ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ, ದೃಢನಿರ್ಧಾರದಿಂದ ಮತ್ತು ಸಹನೆಯಿಂದ, ಸಮರ್ಪಕ ಅರಿವಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮ ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸಬಹುದು.

ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಚಿಂತೆಗಳು ನಮ್ಮಿಂದಲೇ ಆಗಿದೆ, ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಅಸಮರ್ಥತೆ ಅಥವಾ ಅಹಂನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಅರಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಮಿಥ್ಯ ಮೌಲ್ಯ ನೀಡಿ ಉಬ್ಬಿಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ನಿಜಕ್ಕೂ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅದರ ಯಥಾ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ನೋಡಿದಾಗ ನಮಗೆ

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ನಿತ್ಯವಲ್ಲ ಎಂದು ಅರಿವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಅಹಂಭಾವವು ಕೇವಲ ಮೃಗೀಯ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದಾಗಿ, ಅಶಿಕ್ಷಿತ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಗೊಂದಲದಿಂದ ಓಡಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಲು ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇವೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ಯಾವರೀತಿ ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಅಹಂಭಾವವನ್ನು ಮರೆತು ಮಾನವತೆಗೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಾತ್ರ ನಿಜಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯ ಸುಖ ಲಭಿಸುವುದು.

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಹಾತೊರೆಯುವವರು ಮತ್ತು ಬಿನ್ನರಾದವರು ಭವ್ಯತೆಯ ಹಾದಿ ತಿಳಿಯದೆ ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಲು ನಾಚುವರು. ಆದರೆ ಈ ಅಕುಶಲ ಬಾವೋದ್ರೇಕವು ಬಲವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ನಾವು ಎಷ್ಟೇ ಧರ್ಮಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಅದು ವಿಫಲವಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಗುರಿಮಾಡಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಯೋಗ್ಯ ಪರಿಹಾರ ಏನೆಂದರೆ ಯೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನಗಳು ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕಾ ಸುನಿರ್ಮಾಣ ಏಕೆಂದರೆ ಅಶಿಕ್ಷಿತಾ ಮನಸ್ಸೇ ಚಿಂತೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವಗಲೆ ಆಗಲಿ ಚಿಂತೆ ಆಕ್ರಮಿಸಿರುವಾಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆ ಮುಖವನ್ನು ನಿಮಗೆ ಸಿಗುವ ಯಾರಲ್ಲಿಯೂ ತೋರಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ದುಃಖವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುವವರು ಅಂತಹ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಷ್ಟೊಂದು ಚಿಂದಾಗಿರುತ್ತದೆ? ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ವಿಷಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಗುಮುಖದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ಇದೇನು ಅಂತಹ ಕಷ್ಟ ಏನಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕಷ್ಟೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಯುವಕರು ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಸ್ನೇಹ ಅಥವಾ ಪ್ರೇಮ ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅತಿಯಾಗಿ ಚಿಂತಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಈ ವಿಫಲತೆಯಿಂದಾಗಿ, ಅತಿ ನಿರಾಶರಾಗಿ, ಕುಗ್ಗಿ

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೂ ಹಂಚಿಕೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಂತು ಹುಚ್ಚರಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೂ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಒಡೆದ ಹೃದಯಗಳು ದುಃಖಭರಿತ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಏಕೆ ಹೀಗಾಯಿತು ? ಏಕೆಂದರೆ ಜೀವನದ ನಿಜಸ್ವಭಾವ ಅರಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯ ದುರ್ಘಟನೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ಪ್ರಿಯರ ವಿಯೋಗ (ಬೇರ್ಪಡುವಿಕೆ) ನಿಶ್ಚಿತ. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ವಿಯೋಗ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೆ ಆಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜೀವನದ ಮಧ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜೀವನದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಿಯರ ವಿಯೋಗ ನಿಶ್ಚಿತ - ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಅಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಒಬ್ಬನು ಈ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಹುಡುಕಬೇಕು. ಹೇಗೆ ಇರಲಿ, ಬೇರ್ಪಡುವಿಕೆ ಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನಮ್ಮಿಂದ ಆಗದು. ಗೊತ್ತಾದಾಗ ಒಬ್ಬನು ದೈರ್ಯದಿಂದ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಜೀವನವೇ ಅನಿತ್ಯ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹೊಸ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಅಂತಹ ಕಷ್ಟಕರ ವಿಷಯವೇನಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿದ್ದರೆ ಹೊಸ ಸ್ನೇಹದಿಂದ ಖಾಲಿಯಾಗಿರುವ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಬೇಕಷ್ಟೆ.

“ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಭಯವು ಉದಯಿಸಲಿ ಅದು ಮೂರ್ಖನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ, ಜ್ಞಾನಿಯಲ್ಲ” ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಭಯವು ಕೇವಲ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಷ್ಟೇ. ಒಬ್ಬನು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಯೋಗ್ಯಕಡೆ ತಿರುಗಿಸಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು ಭಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳ ಭರವಸೆ ಮತ್ತು ಆದರ್ಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಆಯ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನಿಗೂ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಮಾನವನಿಗೆ ಯೋಚನೆಗಳ ಮೇಲೆ (ಮನಸ್ಸಿನ

ಮೇಲೆ) ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಭುತ್ವ ಅಥವಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಪ್ರತಿ ಕ್ರಿಯೆಗೂ ಮೂಲ ಆತನ ಯೋಚನೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ ಭಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದಂತೆಯೇ ಮತ್ತು ಗೆದ್ದಂತೆಯೇ ಸರಿ.

ಒಮ್ಮೆ ಖ್ಯಾತ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಶರೀರ ರಚನಾ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಬಂದು ಭಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಗೆಲ್ಲಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ಆತನು ಈ ರೀತಿ ಉತ್ತರಿಸಿದನು “ಯಾರಿಗಾದರೂ ಏನಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತಿರು”.

ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಆತನು ತೃಪ್ತನಾಗದೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪೀಡಿಸಿದಾಗ ಆ ಗುರುವು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ “ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡು (ವಿಭಿನ್ನ) ಯೋಚನೆಗಳು ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ”. ಈ ಮಾತು ಎಷ್ಟು ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಯೋಚನೆಗಳು, ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಹೊರತಕ್ಕುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಿಸುವುದಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆಯಿಂದ ಅವ್ಯತವಾದಾಗ ನೀವು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭಯದಂತಹ ಯಾವುದೇ ಇನ್ನಿತರ ಯೋಚನೆ ಹೊಂದಲು ಅಸಾಧ್ಯ.

“ಚಿಂತೆಗಳು ಅಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ರಕ್ತವನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತದೆ”. ಭಯ, ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಬಂದಿವೆ. ಆದರೆ ನಿರಂತರ ಭಯ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ಚಿಂತೆಗಳು ಮಾನವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಶತ್ರುವಾಗಿದೆ. ಇವು ದೇಹದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೆ ಪರರನ್ನು ಸಂತೋಷಿಸಲು ಬರುವುದಾದರೆ ನೀವು ನಿಜಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಚಿಂತೆಯನ್ನು ವಾಸಿಸಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕೂಗು

ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಲಾಭ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಮಾನವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕೂಗನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆತನು ತನ್ನ ಭವಿಷ್ಯದ ಕ್ಷಣಿಕ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಅಂಟಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರೆ ಆತನ ಮನಸ್ಸೆಲ್ಲವೂ ಆ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿ ಆತ ತನ್ನ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಮೌಲ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನೇ ಮರೆತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಅಸ್ವಭಾವಿಕ ವರ್ತನೆಯಿಂದಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮಾನವ ಜೀವನವನ್ನು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಆತನು ಮಿಥ್ಯ ಗ್ರಹಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಸರ್ವ ಅಸಮತೋಲನ, ಭಯ, ಒತ್ತಡ, ಚಿಂತೆಗಳಿಗೆ, ಅರಕ್ಷಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಯಾರು ನಿಜಕ್ಕೂ ತನ್ನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾನೋ ಆತನು ಪರರ ಸ್ವಂತತ್ವಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತರಲಾರ, ಅವರಿಗೆ ಯಾರ ತೊಂದರೆಯು ನೀಡಲಾರ. ತನ್ನ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಪರರನ್ನು ಮೋಸಗೊಳಿಸುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಕೆಟ್ಟ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

“ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಹಲವು ಜನರನ್ನು ಮೋಸಗೊಳಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಜನರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಮೋಸಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಮೋಸಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ” (ಅಬ್ರಾಹಂ ಲಿಂಕನ್)

ಮಾನವ ಕ್ರೂರಿಯು ಮತ್ತು ಪಾಪಿಯು ಆದರೆ ಆತನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ತನ್ನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ, ಮಾತಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ಪರಿಸರವನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಮಾನವನಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಫಲಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ, ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಮಾನವ ಅನೇಕ ವಿಧವಾದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವಿಕೋಪಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ಒಂದುವೇಳೆ ಮಾನವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ನಿಯಮಾವಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದರೆ, ಆತನು ತನ್ನ ಶೀಲ ಮತ್ತು ಮೈತ್ರಿಯಿಂದ

ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರಸರಿಸಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಉಂಟುಮಾಡಿ, ಸುಖಿ ವಾತಾವರಣ ಉಂಟು ಮಾಡಿದುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಾನವ ಸುಖಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ನೀವು ಅಧುನಿಕ ಕಾಲದ ನಿರಂತರ ಚಟುವಟಿಕೆವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ (Busy) ಆಗಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮೌಲ್ಯಯುತ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟಾದರೂ ಓದಲು ಮರೆಯದಿರಿ. ಈ ಹವ್ಯಾಸದಿಂದ ನಿಮಗೆ ಅಪಾರ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಮರೆತು, ನಿಮ್ಮ ಚಿತ್ತವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀವು ನೆನಪಿಡಿ, ನಿಮಗೊಂದು ಧರ್ಮವು ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಧರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕೆಲವೊಂದು ನಿಮಿಷ ಚಿಂತಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಧರ್ಮವು ನಿಮ್ಮ ಒಳಿತಿಗಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ನೀವು ಧರ್ಮೋಚಿತ ಕಾರ್ಯಗಳಾದ ದಾನ, ಮೈತ್ರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಪಾಲಿಸಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅಪರಾಧಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ನಮ್ಮ ಕಾಲವನ್ನು ಭಾಧಿಸಿರುತ್ತಿರುವ ರೋಗ T.B.ಯಲ್ಲ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಹಾ ಅಲ್ಲ, T.B.ಯಂತು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಹಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಆದರೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಮಾನಸಿಕ ಅಶಾಂತಿಯಾಗಿದೆ. ನಾವು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೀರ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಯಾರಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು, ಏಕೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧದ ಧಾತುಗಳಿವೆ? ಎಲ್ಲರೂ ಸಮ ಗಾಳಿ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ, ಆದರೂ ಏಕೆ?

Freud ನ ಪ್ರಕಾರ ಅಪರಾಧಿಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಗಿಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಹಂತಹಂತದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸುಧಾರಣೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಸೇಡಿನ ಬದಲು ಸಮಾಜ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಹಾದಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಾಗ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯವರನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ

ನಾವು ಎಂದಿಗೂ ಪರರು ಹೇಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದೇ ನೋಡಿಲ್ಲ. ನಾವು ನಮಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಟ್ಟ ಅಥವಾ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಗ ರೋಗ ಎಂಬುದು ಏನು ಎಂದೇ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಾವು ಅಸಮರ್ಥರಾದಾಗ ಬಲಿಷ್ಠತೆಯ ಶಕ್ತಿ ಏನು ಎಂಬುದೇ ಅರಿಯಲು ಆಗದು.

ಅಂತಹ ಅನನುಭವ ನಮಗೆ ಅಸಹನೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಹನೆ ಲಭಿಸುವುದು ಕೇವಲ ಅರಿವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ. ಮತ್ತು ಅನುಭವ ಇಲ್ಲದೆ ನಾವು ಅರಿಯಲಾರೆವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರ ಅನುಭವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಾರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ ನಾವು ಸುಸಜ್ಜಿತ, ಸೌಕರ್ಯವುಳ್ಳ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಮೇಲು !

ಮಾನವನ ಅಸುಖ

ಬುದ್ಧರು ಹೇಳುವುದು ಏನೆಂದರೆ ಮಾನವನ ಸುಖರಹಿತತೆಗೆ ಕಾರಣ ಏನೆಂದರೆ ಕೆಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಯಸುವುದು. ಹಣದಿಂದ ಗಳಿಸುವಂತಹ ಸುಖಗಳು, ಪರರ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರ, ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೃತ್ಯುವಿನ ನಂತರ ಸದಾ ಜೀವಿಸುವುದು. ಇಂತಹ ಬಯಕೆಗಳಿಂದ ಮಾನವ ಸ್ವಾರ್ಥಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ, ಅವರು ಕೇವಲ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯೋಚಿಸುವರು, ಸುಖ ಭೋಗ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ತಮಗಾಗಿ ಬಯಸುವರು, ಪರರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ

ಅವರ ಯಾವುದೇ ಬಯಕೆಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಅವಿಶ್ರಾಂತರಾಗಿ, ಅಸಂತೃಪ್ತರಾಗುವರು. ಅವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ಅವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತರುವ ಬಯಕೆಯನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸುವುದು. ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಕಷ್ಟಕರ, ಆದರೆ ಮಾನವ ಇದನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿದಾಗ ಆತನು ಶಾಂತತೆ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣತೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುವನು.

ಭೋಗಗಳನ್ನು ನಾವು ಹುಡುಕುವಾಗ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಅಶಾಂತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅದನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದಾಗ ಶಾಂತರಾಗಿ ಸುಖಿಯಾಗಿರುವೆವು. ಆದ್ದರಿಂದಾಗಿ ಭೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಸುಖವಿಲ್ಲ, ಅವುಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದರಲ್ಲಿ ಸುಖವಿದೆ.

ಕಾಲವು ನಮ್ಮ ಗಾಯಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕಷ್ಟಗಳು ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ, ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಶ್ಚು ಸುರಿಯಿತೋ ಅವೆಲ್ಲಾ ಮರೆತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ದುಃಖ ನೆನಪಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ದುಃಖಪಟ್ಟಿರಿ ನೆನಪಿದೆಯೆ? ನಾವು ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆಯೇ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆದ ಘಟನೆಯಿಂದಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲೂ ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರ ದ್ವೇಷ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಅದೇ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ ನಾವು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುವೆವು, ಓಹ್ ಎಷ್ಟೊಂದು ಕಾಲ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಯಿತು. ಆಗ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಅಸುಖಿಗಳಾಗಿದ್ದೆವು. ಆಗ ನಾವು ಆ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬೇರೆ ಯೋಚಿಸುವೆವು.

ಎಂತಹುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಲಿ, ಅದು ಎಷ್ಟೇ ದುಃಖಭರಿತವಾಗಿ ಕಂಡುಬರಲಿ, ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಾಲ ಮರೆಸುತ್ತದೆ. ಆ ಗಾಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ವಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಮೂಲ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ

ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು. ಏತಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಜನರನ್ನು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಏಕೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯರ್ಥಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಅಸುಖಿಯಾಗಿಸಬೇಕು? ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಅವರಲ್ಲ, ನಾವೇ ನಮಗೆ ಅಸುಖಿಯನ್ನಾಗಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವೆವು.

ನಿಮ್ಮ ಅಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆಯಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಡೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ನೀವು ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮನೆಗೆ ತಂದು ಅಲ್ಲಿನ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನರಕವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡದಿರಿ.

ಒಂದು ಮಾತು ನೆನಪಿಡಿ, ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆ, ಕೊನೆಯಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕೊನೆಗೆ ದೂರವಾಗುವುದು ಹೇಗೆಂದರೆ ಸ್ವಾರ್ಥಮಯ ಎಲ್ಲಾ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಸಂಶಯ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಯಾವಾಗಲೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರಲಿ, ನಾವು ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕುವ ಬದಲು ಬೇರೆ ಒಬ್ಬನನ್ನು ಬಲಿಪಶು ಮಾಡಲು ಹೊರಡುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆತನೇ ಎಂದು ಆರೋಪ ಹೊರಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವೇ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣರು ಎಂದು ನಾವು ಒಪ್ಪಲು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ. ಪರರ ಮೇಲೆ ಆರೋಪ ಮಾಡಲು ನಾವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಪರರಲ್ಲಿ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ನಾವು ಸುಖ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಮಿಥ್ಯಗ್ರಹಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ನಾವು ಪರರಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷ ಅಥವಾ ಕೋಪ ತೋರಿಸಬಾರದು. ನಾವು ನಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ಶ್ರಮ, ಸಹನೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತತೆ ಬಳಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗಳು ಎಂತಹುದೇ ಆಗಿರಲಿ, ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿ, ನಿರ್ಧಾರಿತರಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು.

ಸುಖ ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ವಾದ

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ನಂಬುವುದೇನೆಂದರೆ ಅವರ ಬಳಿ ಹಣವಿದ್ದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು ಎಂದು. ಆದರೆ ಅವರು ಹಣವೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೋತಿದ್ದಾರೆ. ಹಣವೊಂದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲಾರದು.

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ತಮ್ಮ ಇಡೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲೇ ಜೀವನ ವ್ಯಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಬಳಿ ಇವು ಇದ್ದಾಗ ಅವು ಇವರಿಗೆ ಸಂತೃಪ್ತಿ ನೀಡಲಾರವು. ಆದರೂ ಇವರು ಇದರಿಂದ ಪಾಠವೇ ಕಲಿತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತು ಬಹಳಷ್ಟು ಉಪಕರಣಗಳಿವೆ, ಆದರೆ ಅವರು ಅವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೊಂದಿದಷ್ಟು ಅವರು ಸಂತೃಪ್ತಿ ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ಸುಖವಾಗಲಿ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ.

ಮುಂದಿನ ಗಾಢೆಯು ನಾವು ಎನ್ನನ್ನಾದರೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿ ಸಮಾಧಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ. “ಇದು ನಿನ್ನದು ಮತ್ತು ಅದು ನನ್ನದು ಎಂದೆನ್ನಬೇಡ, ಬದಲು ಹೀಗೆನ್ನು, ‘ಇದು ನಿನಗೆ ಬಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ನನಗೆ’ ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಭೆಯು ಮುಸುಕಾಗುವಾಗ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಹೊಳೆಯುವ ವಸ್ತುಗಳು ಆರಿಹೋಗುವವು” ಐಶ್ವರ್ಯವೆನ್ನುವುದು ಒಂದುಕಡೆ ಎಸೆದು ತೀವ್ರ ಬಯಕೆ ಪಡುವುದಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಅದನ್ನು ಪರಹಿತ, ಪರಸುಖ ಬಳಸುವಂತಹುದು. ಒಂದುವೇಳೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯ ಆಸ್ತಿಗಾಗಿಯೇ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ನಿನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳೆಲ್ಲಾ ಮರೆತರೆ, ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ, ಜನರಿಗಾಗಿ, ಧರ್ಮಕ್ಕಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಒಂದುಕಾಲ ಬರುವುದು, ಆಗ ನೀವು ಜಗತ್ತನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾಗುವುದು, ಆಗಲೂ ಜಗತ್ತು ದುಃಖ, ರೋಗಗಳಿಂದ

ಬೀಡಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಐಶ್ವರ್ಯ ಗಳಿಸಿದ ನೀವು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅದರಿಂದ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲಿಲ್ಲ (ಏಕೆಂದರೆ ಮುಂದಿನ ಭವಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪುಣ್ಯ, ಮನೋವಿಕಾಸ, ಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯಲಿಲ್ಲ)

ಜೂಜಿನಿಂದ ಐಶ್ವರ್ಯ ಗಳಿಕೆ ಸಂಪಾದನೆ ನಂಬುವುದು ಹೇಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಮೋಡಗಳಿಂದ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆದಂತೆ. ಆದರೆ ಉನ್ನತಿ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ, ಪ್ರಯತ್ನ ಶೀಲತೆಗೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದರೆ ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಮಳೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿದಂತೆ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಸತ್ತಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಐಶ್ವರ್ಯ ಇಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ, ನಿಮ್ಮ ಬಂಧು ಮಿತ್ರರು ಕೇವಲ ಸಮಾಧಿಯವರೆಗೆ ಬರುವರು, ಆದರೆ ಕೇವಲ ಒಳಿತು ಕೆಡೆಕಿನ ಫಲಗಳು ಸಮಾಧಿ ಆಚೆಗೆ ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳು ನಮಗೆ ಸುಖ ನೀಡುವುದೆಂದು ನಾವು ನಂಬಿರುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ನಿರಾಶರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ 3 ವರಗಳ ಕಿನ್ನರ ಕಥೆಯಂತಿದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಐಶ್ವರ್ಯ ಪಡೆಯುವುದು ಕೇಳಲು ಇಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ನಾವು ಚಿಂತಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೇಗೆ ಬಳಸುವುದು ? ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡುವುದು ? ಅಥವಾ ನಾವು ಮೂರ್ಖರಂತೆ ವರ್ತಿಸಿ ನಷ್ಟಗೊಳಿಸುವೆವು. ಶ್ರೀಮಂತನಿಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಸದಾ ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಅದೆಂದರೆ ಜನರು ಗೌರವ ನೀಡುವುದು ಆತನಿಗೋ (ಶ್ರೀಮಂತ) ಅಥವಾ ಸಿರಿಗೋ ? ಇದು ಸಹಾ ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ದುಃಖವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ದುಃಖವೇನೆಂದರೆ ನಾವು ಹೊಂದಿರುವುದೆಲ್ಲಾ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬ ಭಯ ಸದಾ ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಐಶ್ವರ್ಯವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಆಗಬಹುದು. ನಾವು ಪ್ರಮಾಣಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುವವರು ಆಗಿದ್ದರೆ ನಾವು 'ಸುಖ'

ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ ನಮಗೆ ಅರಿವಾಗುವುದು ಏನೆಂದರೆ ಇದೊಂದು ಮನಸ್ಸಿನ ಮರಿಚಿಕೆ. ಎಂದಿಗೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಲಾಗದು, ಎಂದಿಗೂ ಪೂರ್ಣ ಆಗದು. ಸದಾ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

“ನಿಮ್ಮ ಐಶ್ವರ್ಯ ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನು ಶೃಂಗಾರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ನಿಮ್ಮನಲ್ಲ. ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಶೀಲ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಲಂಕೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ವಸ್ತ್ರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಚೆಲುವು ನೀಡುತ್ತದೆ ನಿಮ್ಮನಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಸುಚಾರಿತ್ರ್ಯ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸೌಂದರ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ”.

ಜನರು ತಮ್ಮ ಸುಖವನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಅಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಪರರಿಗೆ ದುಃಖ ನೀಡಿ ನೀವು ಅನುಭವಿಸುವ ಸುಖಕ್ಕೆ ಆಗ ಅರ್ಥವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, “ಪರರಿಗೆ ಹಿಂಸೆ ನೀಡದೆ ಯಾರು ಜೀವನೋಪಾಯ ಮಾಡುವರೋ ಅವರು ಧನ್ಯರೇ ಸರಿ !”

“ಸುಖವು ಎಂತಹ ಪರಿಮಳಯುತವಾದ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯ ಎಂದರೆ, ಪರರಿಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸುವಾಗ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳು ನಮ್ಮ ಮೇಲು ಬೀಳುತ್ತದೆ.”

“ನೀವು ಜಗತ್ತನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಯಕೆಗಳಂತೆ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಲಾರಿರಿ, ಆದರೆ ಸುಖ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಬಲ್ಲಿರಿ”.

ಎಂದೂ ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುವಿರೋ, ಆಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಪರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸುಖ ಪಡೆಯುವಿರಿ. ನೀವು ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹೊರಟಿರುವಿರಾ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಅಥವಾ ಕೃತಘ್ನತೆ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. ಮತ್ತು ದಾನದ ಅಂತರಿಕ ಸುಖವನ್ನು ನೀಡಿ. ಕೃತಘ್ನತೆಯು ಕಲೆಗಳಂತೆ, ಆದರೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯು ರೋಜ ಹೂವಿನಂತೆ, ಅದನ್ನೇ ನಾವು ಪೋಷಿಸೋಣ, ನೀರೆರೆಯೋಣ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಗೊಳಿಸೋಣ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಸಿ ಕಾಪಾಡೋಣ (ಡಿ. ಕಾರ್ನೆಗಿ)

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ

ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಆತನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅಗಾಧವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ಆತನು ಕೆಟ್ಟದ್ದಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿ, ಪಾಪಯುತ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಆನಂದಿತನಾದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಭೀಕರ ದುರ್ಘಟನೆಗೆ ಕಾರಣ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ದೇಹದ ಮೂಲಕ ಕೊಲ್ಲಿಸಲುಬಹುದು, ಹಾಗೂ ರೋಗಿಯನ್ನು ಗುಣಮುಖನನ್ನಾಗಿಯು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಯಾವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಯೋಗ್ಯ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ, ಯೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಮತ್ತು ಯೋಗ್ಯ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಕೂಡುವುದೋ ಆಗ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಅಪರಿಮಿತವಾದುದು. ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಮತ್ತು ಕುಶಲ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಮನಸ್ಸು ನಿಜಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆರಾಮಯುತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, “ಒಬ್ಬನ ತೀವ್ರ ಬಯಕೆಯ, ದ್ವೇಷದ, ಈರ್ಷೆಯ ಯೋಚನೆಗಳು... ಯಾವುದೇ ಶತ್ರು ಮಾಡುವ ಹಾನಿಗಿಂತ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ”.

“ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು ಸುತ್ತಲಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾರನೋ ಆತನು ಶವಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಹೆಣದಂತೆಯೇ ಸರಿ”.

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಸುಖವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಯತ್ನಿಸಿ, ಆಗ ನೀವು ಅನಂತ ಅಪಾರ ಸುಖದ ಸಂಪನ್ನರಾಗುವಿರಿ.

ಯಾವಾಗ ಮನಸ್ಸು ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿದೆಯೋ ಮತ್ತು ಸದಾ ಸಮ್ಯಕ್ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಉನ್ನತಿಗೇರುತ್ತಿದೆಯೋ ಆಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹಿತಸುಖವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಮನಸ್ಸು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹಾನಿವುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ವಂಸ ಕೃತ್ಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದ,

ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಸಮತೋಲನವಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಕರುಣಾ ಇಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಆಯಿತು.

ಶಾಂತತೆಯು ಬಲಹೀನತೆಯಲ್ಲ, ಶಾಂತವಾದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ಸರ್ವಕಾಲದಲ್ಲೂ ಮಾನವನ ಸುಸಂಸ್ಕೃತತೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ, ಎಂದೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಹಿತವಾಗಿವೆಯೋ ಆಗ ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ವಿಕೋಪವಾಗಿರುವಾಗ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಕಠಿಣಕರವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಅರ್ಹ ಸಿದ್ಧಿಯಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಶಾಂತ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿತ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಆತನು ಚಾರಿತ್ರ್ಯದ ಬಲಿಷ್ಠತೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಯಾರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಬಲಿಷ್ಠರೋ, ಅಧಿಕಾರವುಳ್ಳ ಶಬ್ದವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವವರೋ, ವಾಚಾಳಿಗಳೋ ಗದ್ದಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ಮಗ್ನರೋ ಅಂತಹವರನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠರು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿವಂತರೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಮಿಥ್ಯಾದೃಷ್ಟಿಕೋನವಾಗಿದೆ.

ಜ್ಞಾನೋಚಿತವಾಗಿ ಪ್ರವರ್ತಿಸಿ

ಮಾನವನು ತನ್ನ ಯೌವನ, ಐಶ್ವರ್ಯ, ಶಕ್ತಿ, ಅಧಿಕಾರ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರರ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಅರಿತಿರಬೇಕು. ಆತನು ಅದರಂತೆ ನಡೆಯದೆ ದುರ್ಬಳಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆತನ ಅವನತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

“ಮಾನವರು ಬಲಹೀನನಾಗಿರುವಾಗ ತಾನು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಲಿಷ್ಠನಾಗಬೇಕೆಂದು ಅರಿಯಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಬಲಿಷ್ಠನಾಗಬೇಕು, ಭಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಯಾಗಬೇಕು, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಸೋಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ದೃಢತೆಯಿಂದಿರಬೇಕು, ಜಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ಭವ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು”.

ಕೆಲವು ಜನರು ಕರ್ಮಫಲದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ, ತಕ್ಷಣ ಶ್ರೀಮಂತರಾಗುವರು ಅಥವಾ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಂದ ಅಪಾರ ಐಶ್ವರ್ಯ

ಪಡೆಯುವರು. ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಮಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಐಶ್ವರ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂತಹ ಐಶ್ವರ್ಯ ಪರಿಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಮೌಲ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಅನಗತ್ಯ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಕಾಲದಲ್ಲೇ ಅವರ ಸರ್ವ ಐಶ್ವರ್ಯವು ಕ್ಷಯಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಗಳು ತಮ್ಮ ಐಶ್ವರ್ಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಮಾಡದೆ ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕೆಂದು ಅರಿತಿರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಬಳಸಿದರೂ ಸಾಕು.

ನಾವೇ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ನಾವು ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸದಾ ಪರಿವರ್ತನಾಶೀಲ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದಾರೆ. ಒಬ್ಬನು ಪುರಾತನ ಜನರು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯ ತಲೆಮಾರಿನವರು (ಪೂರ್ವಿಕರು) ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಂತಹ ಸಂಪ್ರದಾಯ, ವಿಧಿ, ರೀತಿ, ಹವ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇದು ಪೂರ್ವಿಕರ ಆಚರಣೆ, ಇದನ್ನು ಸದಾ ನಿರಂತರ ಅನುಸರಿಸಬೇಕೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ಆತನು ಸಂಕುಚಿತ ಮನಸ್ಸಿನವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹವರಿಂದ ಸಮಾಜ ಉನ್ನತಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಂದು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು, ಆದರೂ ಅವು ನವೀನ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಹಿತವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ವಿಮರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಹಿರಿಯರು ಮತ್ತು ಯುವಪೀಳಿಗೆ ತಿಕ್ಕಾಟ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಿರಿಯರ ಉದ್ದೇಶ ಈ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಮುಂದೆ ಸಾಗಲಿ ಎನ್ನುವರು. ಹಾಗಿರುವಾಗಲೂ ಇದು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಅತಿ ಉತ್ತಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಹಾನಿರಹಿತ ಆಗಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ನೀಡಿ, ಹಾಗೆಯೇ ತಾವು ಕಿರಿಯರಾಗಿದ್ದಾಗ ತಮ್ಮ ತಾಯ್ತಂದೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿಗೆ

ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಿದ್ದೆವು ಎಂದು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ರೀತಿಯ ಹಿರಿಯ-ಕಿರಿಯರ ತಿಕ್ಕಾಟವು ಸಾಮಾಜಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ತೋರಿಕೆಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿ ತಪ್ಪು ಹಾದಿ ತುಳಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಗ ತಾಯ್ತಂದೆಯರು ಅವರಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಉಪದೇಶ ನೀಡಿ ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು.

ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಅದೇನೆಂದರೆ ಪರರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ಅವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದಿದ್ದರೂ ಸಹಾ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲಿ ಸಹನೆ ಅರ್ಥ ನೀವು ಆತನ ಸಿದ್ಧಾಂತ (ದೃಷ್ಟಿಕೋನ) ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನು ಮಾನವ ಜಗತ್ತಿನ ಅಂಶವಾಗಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿನ ಆಗುಹೋಗುಗಳಿಗೆ ಹೊಣೆಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಆತನು ಸಮಾಜದ ಬಗ್ಗೆ ಕಳಕಳಿಯುಳ್ಳವನಾಗಬೇಕು. ಸಮಾಜದ ಹಿತವೇ ತನ್ನ ಹಿತ ಎನ್ನುವ ಭಾವದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಆತನು ತನ್ನಲ್ಲೇ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ತಾನು ಇನ್ನೂ ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು ಅಂತಹ ಶೀಲಯುತ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಜೀವನ ನಿಜಕ್ಕೂ ಸುಖಯುತ ಜೀವನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಶ್ಲಾಘನೀಯರಾಗಿ, ಈಗಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯಪ್ಪಿ ತಾಳಿ, ಸುಖಕರವಾಗಿ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡಬಲ್ಲೆವು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣ

ಪರರು ಅದೆಷ್ಟೇ ಕಹಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ವ್ಯಂಗ್ಯವಾದ ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಲಿ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ, ನೀವು ಜ್ಞಾನಿಯ ರೀತಿ ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹಾಸ್ಯದಿಂದ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಆದರೆ ಆನಾರೋಗ್ಯ ವಾತಾವರಣ ಇಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೆನಪಿರಲಿ.

ನೀವು ಆಟದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಸೋಲುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ, ಹಾಗೇನಾದರೂ ನೀವು ವರ್ತಿಸಿದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪರರ ಸುಖವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವಿರಿ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಆಟದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸೋಲುವಿರಿ.

ನೀವು ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಜನರಿಗೂ ತಿದ್ದಲಾರಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನೀವು ಜಗತ್ತಿನ ಹಾದಿ ಸುಗಮವಾಗಲು ಎಲ್ಲಾ ಬಂಡೆಗಳನ್ನು, ಮುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲಾರಿರಿ. ಒಬ್ಬ ಮೃದುವಾದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಆತನು ಒಂದು ಜೊತೆ ಶೂಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾರು ತಾನೇ ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇಚ್ಛಿಸುವನೋ ಆತನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಟೀಕೆ ಮಾಡುವುದು, ನಿಂದಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಜನರ ಮುಂದೆ ಹೀಯಾಳಿಸುವುದು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ನೀವು ಆತನನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲಾರಿರಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿಡಿ, ನೀವು ಆತನನ್ನು ತಿದ್ದಬೇಕಾದರೆ ಆತನಿಗೆ ಅಪಮಾನ ಮಾಡದೆ ತಿದ್ದಬೇಕು. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಪರರನ್ನು ಟೀಕಿಸುತ್ತಾ ಹಲವಾರು ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನೀವು ಆತನಿಗೆ ದಯೆಯಿಂದ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆತನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕೇಳುವನು ಮತ್ತು ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ನಿಮ್ಮ ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಾದಕ್ಕೆ ಆತ ಕೃತಜ್ಞತೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ.

ನೀವು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೇಳುವಾಗ ಪರರಿಗೆ ನೋವಾಗದಂತೆ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಭವ್ಯವಾಗಿ ಅಥವಾ ನಯವಾಗಿ ಅಥವಾ ರಾಯಬಾರಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಪರರು ಎತ್ತಿತೋರಿಸುವಾಗ ಕೋಪಗೊಳ್ಳದಿರಿ. ನೀವು ಯೋಚಿಸಬಹುದು, ನೀವು ಕೋಪಗೊಂಡರೆ ಮತ್ತು ಪರರಲ್ಲಿ ಕಿರುಚಾಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕೊರತೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು ಎಂದು, ಆದರೆ ಇದು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಥ್ಯಾದೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಿಥ್ಯಾ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದೆ ಮಿತ್ರನ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬಹಿರಂಗ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಈಗ ಆತನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಆದರೂ ನೀವು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳತೊಡಗಿದರೆ ಪರರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಮಾಣಿಕ ಎಂದು ಎಂದಿಗೂ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುವರು.

ನಿಸ್ವಕ್ಷಾಪಾತಿಯಾಗಿರಿ

ನೀವು ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಆತುರದ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಬೇಡಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಕೆಟ್ಟಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಪರರಿಂದ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಿರುವಾಗ ಆಗಲಿ, ಅಥವಾ ಭಾವೋದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಂತಹ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಭಾವಾವೇಶಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಧಾರ ಅಥವಾ ತೀರ್ಪು ಹೋಗುವುದು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಚಿಂತಿಸಿ ಅನಂತರ ನಿಸ್ವಕ್ಷಾಪಾತ ನಿರ್ಣಯ ನಿಮ್ಮದಾಗುವುದು.

ಸಹನೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಏಕೆಂದರೆ ತಾಳ್ಮೆಯು ಆತುರದ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಪರರ ಕಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದಿರಿ. ಪರರ ತಪ್ಪು, ಟೀಕೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪುರುಷರು ಸಹಾ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯಲ್ಲಿದ್ದರು ಎಂದು ಅರಿತು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಿ. ನೀವು ಪರರಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವ ತಪ್ಪುಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ಸಹಾ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮತೆ :

ನಮ್ಮತೆಯು ಪ್ರಜ್ಞಾಶಾಲಿಯ ಕಲಿಯುವಿಕೆಯ ಅಳತೆಗೋಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಏನಾಗಿರುವವನು ಮತ್ತು ಏನಾಗಲಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಅರಿಯಬಹುದು. ಸ್ವಯಂ ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರು ಸಹಾ ತಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ರಾಜಕುಮಾರತ್ವದ ಅಹಂಭಾವವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ತಮ್ಮ ಧಮ್ಮ ಆಡಳಿತವನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ವಿನಮ್ಮ ಭಾವದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕತೆಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಎಂದಿಗೂ ತಾನು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂಬ ಭಾವ ಪ್ರಕಟಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಉಪಮೆಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ ಸ್ವಪ್ರಶಂಸೆಯಿರಲಿಲ್ಲ, ಅವರು ಎಂದಿಗೂ ತಮ್ಮ ಮಿತಹಾಸ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಬೇಡಿ

ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಭೂತಕಾಲದ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪದಲ್ಲೇ ಅಥವಾ ಕೊರಗಿನಲ್ಲೇ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸೋಮಾರಿತನದಿಂದ ಮತ್ತು ಅಲಕ್ಷತನದಿಂದ ತಾವು ಶ್ರೇಷ್ಠತ್ವಕ್ಕೆ ಅನರ್ಹರು ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪಾಪ ಕರ್ಮವನ್ನು ಫಲ ನೀಡಲು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆದರ್ಜೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಜೀವನ ಇರುವವರೆಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಮಾಡಿ, ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ ಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ನೀವು ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ, ಜೊತೆಗೆ ಪರರನ್ನು ಹಾನಿಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಸಮಯವು ನಿಮ್ಮಷ್ಟೆ ಪರರಿಗೂ ಸಹಾ ಅಮೂಲ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸಹನೆ ಮತ್ತು ಕ್ಷಮೆ

ಸರ್ವರೊಂದಿಗೆ ಸಹನೆಯಿಂದ ಇರಿ, ಕೋಪವು ಒಬ್ಬನನ್ನು ಮಾರ್ಗರಹಿತ ಅರಣ್ಯಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಕೋಪವು ಕೆರಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪರರಿಗೆ ಪೀಡಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ತನಗೆ ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು

ಶರೀರವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಷೋಭೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಟುನುಡಿ, ಬಿಟ್ಟ ಬಾಣ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ನೀವು ಸಾವಿರ ಕ್ಷಮೆ ಯಾಚಿಸಿದರೂ ವ್ಯರ್ಥವೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವು ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಅಪ್ರತಿವಾದ ಮಾನವನಿಗೆ ಏನನ್ನು ಕಾಣಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅರಿಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ಹಗಲೇ ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯೇ ಆಗಲಿ.

ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಹೋರಾಡುವಿರಿ ? ನೀವು ಜ್ಞಾನಿಗಳೇ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಿ, ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಬಲ ಶತ್ರು ನೀವೇ ಆಗಿದ್ದೀರಿ. ಮನಸ್ಸು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಿತ್ರ ಮತ್ತು ನೀಚ ಶತ್ರು ಆಗಿದೆ. ನೀವು ಶೀಲ ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾದೊಂದಿಗೆ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳಾದ ಲೋಭ, ದ್ವೇಷ, ಮತ್ತು ಮೋಹವನ್ನು ಕೊಲ್ಲಿ.

ಕೆಲವು ವಿಧವಾದ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ವಾತ ವಿಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಗಮನಾರ್ಹ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ರೋಗಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ ಮುಂತಾದ ನಾಶಕಾರಿ ಭಾವಾವೇಶಗಳಿಂದ ಹೃದಯವನ್ನು ಉಬ್ಬಿಸುತ್ತದೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಈ ವಿಷಕಾರಿ ಭಾವಾವೇಶಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗಕಾರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಡಕಿನ ಬದಲು ಒಳಿತು ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವಿಕೆ

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶತ್ರುಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದರೆ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಕೋಪವನ್ನು ಕೊಲ್ಲಿ, ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ನೀಚವಾದ ಶತ್ರುವು ಇದೇ ಆಗಿದೆ.

ಹಾಗಲ್ಲದೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶತ್ರುಗಳಿಂದ ಕೇಳಿ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶತ್ರು ಬಯಸಿದಂತೆ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಅವರ ವಶದಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೊಗಳುವವರು ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವರು ಮತ್ತು ಮಿತ್ರರಿಂದ ನೀವು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಲಿಯಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶತ್ರುಗಳಿಂದ ಸಹಾ ಕಲಿಯಬಹುದು. ನೀವು ಶತ್ರುಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸುವವರು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಪಾಪಿಗಳು ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಶತ್ರುಗಳಾದರೂ ಅವರಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳಿವೆ, ಕುಶಲವನ್ನು ಅವರು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶತ್ರುಗಳಿಗೆ ಕೆಡಕಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಕೆಡಕು ನೀಡುವುದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶತ್ರುಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲಾರಿರಿ. ನೀವು ಹಾಗೇನಾದರೂ ಮಾಡಿದರೆ ನೀವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ, ನಿಮ್ಮ ಶತ್ರುವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ಪ್ರಧಾನವಾದ, ನಿಜವಾದ ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಆತನ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ದಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಸರಿಸುವುದು ಆಗಿದೆ. ನೀವು ಯೋಚಿಸಬಹುದು, ಇದು ಅಸಾಧ್ಯ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನಕರ ಎಂದು, ಆದರೆ ಈ ವಿಧಾನವು ಪ್ರತಿ ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಮಾನವರಿಂದ ಪ್ರಶಂಸೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಯಾರಾದರೂ ಕೋಪ ಮಾಡುವರೆಂದು ಗೊತ್ತಾದಾಗ ಅವರ ದ್ವೇಷದ ಕಾರಣ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನೀವು ಕಾರಣಕರ್ತರಾದರೆ ನೀವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕ್ಷಮೆ ಯಾಚಿಸಲು ಹಿಂದು ಮುಂದು ನೋಡಬೇಡಿ. ಅಥವಾ ಇದು ಪರಸ್ಪರರಲ್ಲಿನ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ (ಅಪಾರ್ಥಕ್ಕೊಳಗಾಗುವಿಕೆ) ಆದರೆ ನೀವು ಪರಸ್ಪರ ಮುಕ್ತವಾದ ಹೃದಯಭರಿತ ಮಾತನಾಡಿ ಆತನಿಗೆ ಜ್ಞಾನೋದಯ ನೀಡಿ ಅಥವಾ ಒಂದುವೇಳೆ ಆತನು ಅಸೂಯೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರೆ ನೀವು ಮೈತ್ರಿಯನ್ನು ಆತನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಸರಿಸಿರಿ. ಮಾನಸಿಕ ಅಲೆಗಳ ಮೂಲಕ ಆತನ ಮೇಲೆ ನೀವು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವಿರಿ. ನಿಮಗೆ

ಇದು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾಯುತ ಮತ್ತು ಸರಳವಾದ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದು ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ಲಾಘನೀಯ ಮತ್ತು ಒತ್ತಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿರುವುದಂತಹದಾಗಿದೆ. ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನೀವು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿರುವುದೇ ಆದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ಅಪಾರ ಶ್ರದ್ಧೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುವಿರಿ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರುವಿರಿ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶತ್ರುವಿಗೆ ಆತನು ತಪ್ಪು ಎಂದು ತೋರಿಸಬಲ್ಲೀರಿ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಲ್ಲೂ ಶತ್ರುತ್ವ ನಾಶವಾಗಿ ಹಲವಾರು ರೀತಿ ಲಾಭ ಗಳಿಸುವಿರಿ.

ಪರಿಶುದ್ಧ ದಯಾ ಪ್ರೀತಿ (ಮೈತ್ರಿ)

ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಒಂದೇ ಜೀವಿಗೆ ಆಗಲಿ ನೀವು ಅನುಕಂಪದ ಪದಗಳಿಂದ ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸುವಿರೋ, ಯಾರಿಗೆ ನೀವು ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುವಿರೋ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಇರುವಿಕೆಯಿಂದ ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳಿಸುವಿರೋ ಯಾರಿಗೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಐಶ್ವರ್ಯದಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸುವಿರೋ, ಎಷ್ಟೇ ಕಡಿಮೆಯಿರಲಿ ನೀವು ದಾನ ಮಾಡುವಿರೋ, ಆಗ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನೀವು ಮಾನವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಐಶ್ವರ್ಯವಾಗಿರುವಿರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಎಂದಿಗೂ ನಿರಾಶರಾಗದಿರಿ ಅಥವಾ ಕುಗ್ಗದಿರಿ.

ಕೆಲವೊಂದು ಕಾಲ ಬರುತ್ತದೆ ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರಾದವರು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗಲು ಇದು ಸರಿಯಾದ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಏನಾಯಿತು ಈಗ, ಪರರು ಕೃತಜ್ಞನರೇ ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರಲಿ, ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಪರರ ಬಗ್ಗೆ ಕೋಮಲವಾದ ಹೃದಯವಿದೆಯೋ, ಅಪಾರ ಅನುಕಂಪ ಪರರಿಗಾಗಿ ಇದೆಯೋ, ಅದೇ ಉತ್ತಮ. ಒಬ್ಬನು ತನ್ನ

ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಎಂದಿಗೂ ಪರರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬಾರದು. ಯಾರು ಜೀವನದ ಕ್ಷೇಮಯುತ ಸಂತ್ರಸ್ತಿಯನ್ನು (ಪ್ರೀತಿ) ಪರರಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೋ ಆತನು ಭಿಕ್ಷುಕರಿಂದಲೂ ನಿಷ್ಪಷ್ಟನಾಗಿರುವನು. (ಭಿಕ್ಷುಕರಾದರು ಕೇವಲ ನಿತ್ಯದ ರೊಟ್ಟಿ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಇವರು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ)

ಕುಡುಕತನ

ಕುಡಿತ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೂರಿಕರಿಸುತ್ತದೆ
ನೆನಪನ್ನು ಅಳಿಸುತ್ತದೆ.
ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿರೂಪಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ
ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ
ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬೆಂಕಿಯಿಡುತ್ತದೆ
ಅಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಹಿರಂಗ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮಾಟಗಾತಿಯಾಗಿದೆ.
ಇದು ಮನಕ್ಕೆ ಪಿಶಾಚಿಯಾಗಿದೆ.
ಇದು ಹಣಚೀಲಕ್ಕೆ ಡಕಾಯಿತವಾಗಿದೆ.
ಇದು ಭಿಕ್ಷುಕನ ಶಾಪವಾಗಿದೆ.
ಮಕ್ಕಳ ರೋಧನೆಯಾಗಿದೆ.
ಪ್ರಾಣಿಯ ಅವತಾರವಾಗಿದೆ.
ಮತ್ತು ಸ್ವ-ಕೊಲೆಗಾರನಾಗಿದೆ.

ಕುಡುಕರು ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಜೊತೆಗೆ ಪರರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವರು ಮತ್ತು ತನಗೆ ತಾನೇ ಸುಲಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಶೀಲದ ಕ್ಷಯದ (ನಾಶದ) ಹೊರತು ಬೇರಾವ ಅಂತಿಮ ಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲ.

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಪತ್ತು

ಮದ್ಯಪಾನವೇ ಮಾನವನ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ (ನಾಶಕ್ಕೆ) ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣವೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗೀಗ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಅವು ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕಾರವು ಆಗಿವೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಮಾದಕ ಔಷಧಿಗಳು ಅವು ಹೆರಾಯಿನ್, ಹಶೀಶ್ ಮತ್ತು ಇತರ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವು ಮಾನವನಿಗೆ ಗಂಭೀರ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಿದ್ದು ಈಗಂತು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗ ತೊಡಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮದ್ಯಪಾನಕ್ಕಿಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಕಳ್ಳತನ, ಡಕಾಯಿತಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಪಾಪಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಹತ್ಯೆಗಳು ಸಹಾ ಸಂಭವಿಸಿದ್ದು, ಕುಟುಂಬಗಳು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಭಿದ್ರ ಭಿದ್ರವಾಗಿದೆ.

ಸರಕಾರವು ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಮಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್‌ಗಳನ್ನು ಈ ದುಷ್ಪಟಗಳಿಂದ ಪಾರುಮಾಡಿ ಅವರನ್ನು ಸುಸಂಸ್ಕೃತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ನಿಷ್ಠೆಯುತ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಏನೆಂದರೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಾಗರಿಕರಾಗಿದ್ದು ನಾವು ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಭಯಾನಕ ಚಟವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಿಯ ಜೀವನವು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ನರಕದಂತಿದ್ದು ಬೇಗನೆ ರುದ್ರಭೂಮಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವಂತಹದಾಗಿದೆ.

ಮಾನವರಾದ ಮೇಲೆ ನಾವು ಸ್ವ-ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕುಶಲ ಮತ್ತು ಪಾಪದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಅರಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು ಪರರನ್ನು ಹಾಗೆ ದೂರವಿರುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸಹಾ ಮಾನವತೆಗೆ ದೊಡ್ಡ ಸೇವೆ ಇದ್ದಂತೆ.

ಸೌಹಾರ್ದ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಬಾಳಿ

ಇಂದಿನ ಜಗತ್ತಿನ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೇಳಿರುವುದಾದರೂ ಏನು? ಜನಾಂಗೀಯ ಪಕ್ಷಪಾತ. ವರ್ಣಭೇದನೀತಿ ಮತಾಂಧತೆ, ರಾಜಕೀಯ ಅಧಿಕಾರ, ಲೋಭ ಮತ್ತು ಐಶ್ವರ್ಯಾಭಿಲಾಶೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಬಹಳಷ್ಟು ದೌರ್ಭಾಗ್ಯವನ್ನು ದುಃಖವನ್ನು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದು, ಜನರು ಅತ್ಯಂತ ಕ್ರೂರವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಎಂದಿಗೂ ಜಗತ್ತಿನ ಸುಖ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯದು. ಜನರು ಐಶ್ವರ್ಯ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರದ ದಾಹಿಗಳಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಈರ್ಷೆಯುತರಾಗಿ ಪರರ ಮೇಲೆ ಬರ್ಬರ ಕ್ರೂರ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಜಗತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಐಕ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹೋಳು ಹೋಳಾಗಿದೆ.

ನೀವು ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ನರಕಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು

“ನೀವು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸುಖಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ಇಚ್ಛುಕರಾಗಿದ್ದು, ಪರರಿಗೂ ಸುಖವಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ ನೀವು ಅರ್ಹವಾದ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ”.

ನೀವು ಉದಾತ್ತವಾದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಜೀವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಹೊರತು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸುಖ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಕೇವಲ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದಲೇ ಸುಖ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾರಿರಿ. ನೀವು ನೈತಿಕ ತತ್ವಗಳಂತೆ ಜೀವಿಸಿದರೆ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ನೀವು ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲೇ ನೀವು ನರಕಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಜಗತ್ತಿನ ಈ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅರಿಯದೆ ನಾವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಂದಾಗ

ಗೋಣಗುಟ್ಟುವೆವು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಇಲ್ಲಿ ಗೋಣಗುಟ್ಟದೆ ಹಾಗು ಪರರಿಗೆ ಟೀಕೆ ಮಾಡದೆ ತನ್ನನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಜೀವಿಸಿದರೆ ನಾವು ಭೂಮಿಯಲ್ಲೇ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಸುಖ ಕಾಣಬಲ್ಲೆವು. ಅದನ್ನು ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೊರಗಿನ ಲೋಕದಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಇದೆ ಎಂದು ಕನಸು ಕಾಣುವರು. ಶೀಲವಂತಿಕೆಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ಪಾಪಯುತವಾದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನರಕ ಎಂದು ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಶೀಲ ಮತ್ತು ಪಾಪ ಇವೆರಡು ಜಗತ್ತಿನ ತಡೆಯಲಾಗದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಾಗಿವೆ. ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅಭೌತಿಕವಾಗಿದೆ. ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂದು ಮಾನವ ಸಮಾಜ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸೌಹಾರ್ದತೆಯುಳ್ಳ ಜನರು ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾ ಪರರ ಸುಖ ಮತ್ತು ಏಳಿಗೆಗೆ ಕಾರಣಕರ್ತರು ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ, ಏತಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಶೀಲದ ಆಚರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ನೈತಿಕವಾಗಿ ನೀವು ಪರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮಗೆ ನೀವು ನೈತಿಕವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಪರರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

“ನಾವು ಜೀವಿಸುವೆವು ಹಾಗು ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವೆವು, ಕನಸು ಕಾಣುವೆವು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರದು ಪುಟ್ಟ ನಕಾಶೆಯಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಗುವೆವು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಳುವೆವು ಮತ್ತು ಈ ರೀತಿ ದಿನಗಳು ಸಾಗುತ್ತಿವೆ”.

ಸುಖಯುತವಾಗಿ ವಿವಾಹ ಜೀವನ

ನಿಜವಾದ ವಿವಾಹದಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಯೋಚಿಸುವರು. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಪವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವರು. ಇದೊಂದು ಆಸಕ್ತಿಗಳ ಅಂತರ ನೇಯ್ಗೆಯಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ತ್ಯಾಗವೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಸಂತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುವುದು.

ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಂತೆಗಳು ಬರುವುದು ಅಪರ್ಧಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅಸಹನೆಯಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪತಿಯು ಪತ್ನಿಗೆ ಸೇವಕಿಯಂತೆ ಕಾಣಬಾರದು. ಆತನು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಯಜಮಾನನೇ ಆದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾದಾಗ ತನ್ನ ಪತ್ನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಸಿದ್ಧನಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಪತಿಯು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನೇ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದಾಗ ಪತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗೌಣಗಾಡ ಬಾರದು. ತನ್ನ ಪತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಕೆ ಸಂಶಯ ತಾಳಬಾರದು. ಒಂದುವೇಳೆ ಆತನಲ್ಲಿ ದೋಷವಿರುವುದು ಸತ್ಯವೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಆತನಲ್ಲಿ ಕರುಣೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ ಆತನನ್ನು ತಿದ್ದಬೇಕು. ಆಕೆ ತನ್ನ ಗಂಡನನ್ನು ತೊಂದರೆ ನೀಡದೆ ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಂಡನು ಸಹಾ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು.

ಮದುವೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ವರದಾಯಕ. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ತಮ್ಮ ವಿವಾಹಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಶಾಪವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪರಸ್ಪರ ಅರಿವು ಇಲ್ಲದೆ (ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ) ಸಹನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮತ್ತು ಕ್ಷಮೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹೀಗಾಗಿದೆ. ಬಡತನವು ವಿವಾಹದ ದುಃಖ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸುಖ ಮತ್ತು ದುಃಖವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪರಸ್ಪರ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯೇ ಸುಖ ಸಂಸಾರದ ರಹಸ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಟೀಕೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ

ಸಿಹಿಯು ರೋಗಕಾರಕ, ಕಹಿಯು ಔಷಧಿ. ಪ್ರಶಂಸೆಯು ಸಿಹಿಯಂತೆ ಅತಿಯಾದರೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಟೀಕೆಯು ಕಹಿ ಗುಳಿಗೆಯಂತೆ ಅಥವಾ ನೋವು ನೀಡುವ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನಂತೆ ರೋಗವನ್ನು

ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಟೀಕೆಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಗತಿಸಲು ಧೈರ್ಯ ತಾಳಬೇಕೆ ಹೊರತು ಭಯಪಡಬಾರದು.

“ಪರರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಕುರೂಪವು ತನ್ನ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವಾಗಿದೆ”.

ಮಾನವನ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಜೀವನವು, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆತನ ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ದರ್ಪಣಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ದರ್ಪಣಗಳಲ್ಲಿ ಏನೋ ಕಾಣಲು ಹೋಗಿ ಕೇವಲ ತಮ್ಮನ್ನೇ ಕಾಣುವರು.

ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಗಮನ ಕೊಡಿ

ಇದೆಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ, ನೀವು ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಗಮನ ನೀಡಿ, ಪರರಲ್ಲಿ ನುಸುಳದಿದ್ದರೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರು ಹೀಗೆ ನುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

“ಒಬ್ಬನು ಪರರ ತಪ್ಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡದಿರಲಿ, ಅವು ಮಾಡಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಹಾಗೆ ಬಿಟ್ಟಿರುವುದೋ, ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿ.

ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ “ಯಾರು ಪರರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾ ಸದಾ ಇರುವನೋ, ಆತನು ಕೆರಳುತ್ತಾ ತನ್ನ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ತನ್ನ ಕಲ್ಮಶ ನಾಶದಲ್ಲಿ ದೂರವೇ ಉಳಿಯುತ್ತಾನೆ”.

“ಪರರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಸುಲಭ, ಆದರೆ ತನ್ನ ತಪ್ಪು ಕಾಣುವುದು ಕಷ್ಟಕರ. ಪರರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟಿನಂತೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೂರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ತನ್ನ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕಪಟಿ ಬೇಟೆಗಾರನಂತೆ ಅಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ”.

“ಸಜ್ಜನರು ಧರ್ಮ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಸರಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸುಖಗಳಿಗೆ ಹಾತೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಪಂಡಿತರು ಸುಖ-ದುಃಖಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ಶಾಂತರಾಗಿ ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞರು ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ”.

ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ನಿಂದೆಗೆ ಒಳಗಾಗದೆ ಅಥವಾ ಟೀಕೆಗೆ ಸಿಲುಕದೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಬುದ್ಧರು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ,

“ನಿಂದಿಸುವರು ನಿಶಬ್ದಿಯನ್ನು, ನಿಂದಿಸುವರು ವಾಚಾಳಿಯನ್ನು ಸಹಾ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಿತಭಾಷಿಯನ್ನು ನಿಂದಿಸುವರು, ಜಗದಲ್ಲಿ ಅನಿಂದಿತರು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ”.

“ಈ ಹಿಂದೆಯಾಗಲಿ, ಮುಂದಾಗಲಿ, ಈಗಾಗಲಿ, ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಂದಿತರು ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಶಂತಿತರು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ”. ನಂದಿಸುವರೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಶತ್ರುಗಳಲ್ಲ, ಅಂತಹ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀವು ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ, ನೀವು ಕಾಣದ ನಿಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುವರ್ಣಾವಕಾಶವಾಗಿದೆ.

“ಟೀಕೆಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸುಕಾರ್ಯ ಬಿಡಬೇಡಿ, ಟೀಕೆಯ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ನಿಮ್ಮ ಸುಕಾರ್ಯವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ನಿಮಗೆ ಧೈರ್ಯವಿದ್ದರೆ, ನೀವು ನಿಜಕ್ಕೂ ಮಹಾಪುರುಷರೇ ಆಗಿದ್ದೀರಿ, ಹಾಗು ಸರ್ವತಾ ವಿಜಯಶಾಲಿಗಳಾಗುವಿರಿ”.

ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ

ಸುಖ ಮತ್ತು ಸಂವೃದ್ಧಿಯುತ ಯಶಸ್ಸಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವುದು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಮಾಡುವುದು, ಹಾಗು ಭೂತಕಾಲ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡದೆ ಇರುವುದು. ನಾವು ಅತೀತ ಹೋಗಿ ಮತ್ತೇ ಆ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಪುನಃ ರಚನೆ ಮಾಡಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ನಾವು ಬಯಸಿದಂತೆ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ

ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಇಚ್ಛಿತ ನಿಯಂತ್ರಣವಿದೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರೇನಾದರೂ ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಚಿಂತೆ ಪಡಬೇಕಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಕೋಟಿಗಳನ್ನು ಅವರು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಲಿ, ಯಾವುದೇ ಕನಸುಗಳು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರಲಿ, ಒಂದು ವಿಷಯ ಅವರು ಸದಾ ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ಅದೆಂದರೆ ಈ ಜಗತ್ತು ಸದಾ ಪರಿವರ್ತನೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ.

ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿರಿ

“ಯಾವ ನಕ್ಷತ್ರಗಳನ್ನು ನಾವು ನಂಬಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಯಾವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲ. ಹಾಗು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಷ್ಟೆ, ಒಳ್ಳೆಯವನಾಗಿರು, ನ್ಯಾಯಪರನಾಗಿರು, ನೇರವಾದ ಸತ್ಯಸಂಧನಾಗಿರು”.

ಯಶಸ್ಸಿನ ಸ್ತಂಭಗಳು

“ಸೋಲುಗಳೇ ವಿಜಯದ ಸ್ತಂಭಗಳಾಗಿವೆ. ಪರಾಜಯಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿತ ಪೂರ್ಣ ಸಿದ್ಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿ. ಸೋಲದೆ ಎಂದಿಗೂ ಗೆಲುವು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಸೋಲನ್ನು ಅನುಭವಿಸದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಹಾಯಕ ಬಲಗಳನ್ನು ಅರಿಯದೆ ನಾವೆಂದಿಗೂ ಪೂರ್ಣ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸುವುದಿಲ್ಲ.”

“ಅದು ಕೇವಲ ಅಲ್ಪವಾಗಿ ಅಥವಾ ಅನಾಸಕ್ತವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದೇ ಘಟನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಲುಗಳು ನಮಗೆ ಕೇವಲ ಜಯಶಾಲಿಗಳಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಅನುಭವಶಾಲಿ, ಕರುಣಾಳು ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಪಾರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ”.

ನಿಜವಾದ ಸೌಂದರ್ಯ

ಒಬ್ಬರು ಕುರೂಪವಾಗಿ ಜನ್ಮಿಸಿರಬಹುದು, ಆತನ ಮುಖವು ಎಷ್ಟೇ ಕುರೂಪದ್ದಾಗಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಆತನೇನಾದರೂ ನಿಷ್ಕಲ್ಮಶ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿದರೆ ಅ ಪ್ರೀತಿಯೇ ಆತನಿಗೆ ಅಂತರಿಕ, ಅನಂತ ಆಕರ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿ ಆತನ ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಅಪೂರ್ಣವಾದ ಅಲೌಕಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ತನ್ನ ನಿಜ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ಆಕರ್ಷಣೆ ಯಾವುದೇ ಮುಖವರ್ಣ ಅಥವಾ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ನೀವೆ ಹೇಳಿ, ಒಬ್ಬ ಸುಂದರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಹಂಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೋಪಿಷ್ಠ ನಾಗಿದ್ದರೆ ಸೌಂದರ್ಯದ ಕಡೆ ನಾವು ಲವಲೇಶವು ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಅಸಹ್ಯಪಡುವೆವು. ಅದರ ಬದಲು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆತನು ಕುರೂಪವಾಗಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಆತನಿಂದ ಅಪಾರವಾದ ನಿಷ್ಕಲ್ಮಶ ಗಾಢವಾದ ಅಪಾರ ಪ್ರೀತಿಯು ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೃದುವಾಗಿ, ನಮ್ರವಾಗಿ, ಭವ್ಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಕರುಣೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ನೀವೇ ನೋಡುವಿರಿ, ಆತನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವನು.

ಶಾಂತವಾಗಿರುವ ಅಂತ್ಯ

ಮಾನವನು ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಕ್ಷೋಭೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಆ ವಿಷಯಗಳ ಸಂಬಂಧವಾಗಿರುವ ಉದ್ದೇಶ ಅಥವಾ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಿಂದ ಕ್ಷೋಭೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಮರಣವನ್ನೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಮರಣವು ಸಹಜವಾಗಿ ಭಯಾನಕವಾದುದಲ್ಲ, ಆದರೆ ಭಯ ಅಡಗಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ. ಈ ಮನಸ್ಸು ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಆಗದೆ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಸುಖದ ಗಾಳಿಬುಡ್ಡೆಗೆ ಚುಚ್ಚಿ ವಾಸ್ತವ ನೆನಪಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ.

ಜೀವನದ ಪ್ರೀತಿಯು ಮರಣದ ಭೀತಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಸರಿಯಾದುದರ ಬಗ್ಗೆಯು ಗಂಡಾಂತರದ ಸಾಹಸಕ್ಕೆ ಎಂದಿಗೂ ಸಿದ್ಧನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ ಸದಾ ಭೀತಿಯಲ್ಲೇ ಜೀವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಏನಾದರೂ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಸಂಭವಿಸುವುದು ಏನೂ ಎಂದು. ಆದರೆ ಸಾವು ನಿಶ್ಚಿತ, ತಡೆಯಲಾರದಂತಹುದು ಎಂದು ಅರಿವಾದರೆ ಆತನು ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಂತರ ಜೀವಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಭರವಸೆಯಿಡುತ್ತಾನೆ. ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು ಈ ರೀತಿಯ ಭೀತಿ ಮತ್ತು ಪೊಳ್ಳು ಭರವಸೆಯಿಂದ ಸುಖಿಯಾಗಿ ಇರಲಾರ. ಈ ರೀತಿ ಸ್ವ-ರಕ್ಷಣಾ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವುದು ಅತಿ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯು ನಿಜವಾದ ವಿಧಾನವಂತು ಇದರಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಇದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಪರರ ಸೇವೆಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ಮರೆತಾಗ, ತನ್ನ ಅಂತರಂಗದ ಬಲವನ್ನು ಬಾಹ್ಯಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿದಾಗ ಪರರ ಏಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ರೋಗ, ಸ್ವಾರ್ಥ, ಭರವಸೆ, ಅಹಂಭಾವವನ್ನು ಮರೆತಾಗ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳು ಮುಗಿಸಿ ಶಾಂತವಾದ ಮರಣವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟುಜನ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ? ಎಷ್ಟುಜನ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ, ಬಂಧುಗಳಿಗಾಗಿ, ಮಿತ್ರರಿಗಾಗಿ, ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಮಾಡಲು ಅಪಾಯ ಮತ್ತು ನೋವುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ಮಾನವ ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸದೆ ಸತ್ತರೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಶಾಂತವಾದ ಸಾವು ಹೊಂದುವುದು ಕಷ್ಟಕರವೇ ಸರಿ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಶವಗಳಿಗೆ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಜೀವಂತ ದೇಹಗಳು ಮೃತ ಶರೀರಕ್ಕಿಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಭಯ ಬೀಳುವುದು ಮತ್ತು ಸೋಲುವುದು ಜೀವಂತ ದೇಹಗಳಿಂದ ಹೊರತು ಜೀವರಹಿತ ಮೃತ ದೇಹಗಳಿಂದ ಖಂಡಿತ ಅಲ್ಲ. ●

**‘ಸಬ್ಬ ದಾನಂ ಧಮ್ಮ ದಾನಂ ಜಿನಾತಿ’
ಎಲ್ಲ ದಾನಗಳಲ್ಲಿ ಧಮ್ಮ ದಾನವು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು**

– ಧಮ್ಮಪದ

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ಇಂಥ ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿಗೆ ಧಮ್ಮದಾನವಾಗಿ ಕೈ ಸೇರಿವೆ. ಇದು ಧಮ್ಮ ದಾನ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಕುಶಲ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಯೋಚಿಸಿದವರ ಕೊಡುಗೆ.

ನೀವು ಸಹ ನಿಮ್ಮ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬ, ಮದುವೆ, ನಾಮಕರಣ, ಪುಣ್ಯ ತಿಥಿ, ಗೃಹಪ್ರವೇಶ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಯಶಸ್ಸು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವಾಗ ಅದರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಚಿಕ್ಕ ದೊಡ್ಡ ಧಮ್ಮದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ ದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿಯೂ ದಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಮಹಾ ಬೋಧಿ ಸೊಸೈಟಿ

14, ಕಾಳಿದಾಸ ಮಾರ್ಗ, ಗಾಂಧಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 009

ದೂರವಾಣಿ : 080-22250684 ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : 080-22264438

E-mail : books@mahabodhi.info

**ಮಹಾ ಬೋಧಿ ಸೊಸೈಟಿಗೆ
ನೀವು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ?**

ಮಹಾ ಬೋಧಿ ಸೊಸೈಟಿಯು ಅನೇಕ ಧಮ್ಮ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದೆ. ತಾವು ಮಹಾಬೋಧಿಯಲ್ಲಿನ ಬಿಕ್ಷು ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ, ಶಾಲೆ, ಹಾಸ್ಟೆಲುಗಳಿಗೆ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬುದ್ಧ ಪೂಜೆಗಾಗಿ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಸೌಕರ್ಯಗಲಿಗಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಹಾಬೋಧಿ ಸೊಸೈಟಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಮಹಾಬೋಧಿ ಬೌದ್ಧ ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರ

ಈ ಕೇಂದ್ರವು 2 ವರ್ಷದ ಡಿಪ್ಲೋಮಾ ಕೋರ್ಸುಗಳನ್ನು ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಅಂಚೆ ಮೂಲಕವಿದ್ದು ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಓದಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಉಪಾಸಕ-ಉಪಾಸಕಿಯರಿಗೆ ಧರ್ಮದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದೇ ಇದರ ಉದ್ದೇಶ.

ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 500/- ಎಲ್ಲ ಸೇರಿ.

ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಮಹಾಬೋಧಿ ಸೊಸೈಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು