

शांततेच्या पाऊलखुणा

(थिच हान्ह व रागावर नियंत्रण)

अमेरिकेवर इस्लामी अतिरेक्यांनी हल्ला केला, या घटनेला या महिन्यात २ वर्षे पूर्ण होत आहेत. ११ सप्टेंबर २००१ च्या घटनेनंतर अमेरिकेच्या समाजमनात एक संतापाची व भीतीची लाट उसळली होती. हे कृत्य करण्याआधी त्या अतिरेक्यांची मनेही संताप व द्वेषाने पेटलेली होती. हा पराकोटीचा राग व द्वेष यांतून हिंसाच जन्माला येते, प्रश्न न सुटता आणखी गुंतागुंतीचे होत जातात आणि त्यावर 'बदला' हे एकमेव उत्तर संबंधितांना योग्य वाढू लागते. अशा मानसिकतेतील समाजाला रागावर नियंत्रण ठेवण्याचे, बदला घेण्याचा मार्ग सोडून शांत डोक्याने इतर पर्यायांचा विचार करण्याला प्रवृत्त करणारे व्हिएटनाममधील बौद्ध विचारवंत थिच हान्ह यांचे एक भाषण २५ सप्टेंबर २००१ रोजी इंटरनेटवरून प्रसृत करण्यात आले. राग विसरून शांततेच्या मार्गाकडे नेणारे हे भाषण आजही तेवढेच महत्त्वाचे आणि समयोचित आहे. त्यांच्या भाषणातील काही मुद्यांचा हा सारांश:

थिच हान्ह यांनी व्हिएटनामचे युद्ध भोगले आहे. राग, द्वेष, संताप या भावना व त्यामागील समाजमन त्यांच्या परिचयाचे आहे. त्यामुळे त्याचे चिंतन व विचार हे अनुभवांतून घडलेले आहेत. ते म्हणतात, 'व्हिएटनाममधील युद्धात शहरे बेचिराख होऊ लागली तेव्हा मी अतिशय अस्वस्थ होऊ लागलो. संतापाने मन भरू लागले पण तेव्हाच मला लक्षात आले की मी आत्ता रागात आहे. कुणा बरोबर बोलण्याची ही वेळ नाही. जर मी कुणाबरोबर बोललो असतो तर, त्यातून नुकसान होण्याचीच शक्यता अधिक होती. तेव्हा मी शांत राहणेच पसंत केले. बौद्ध विचारांमध्ये वैचारिक प्रगल्भता मनात निर्माण होण्यासाठी जाणीवपूर्वक श्वसन करणे, जाणीवपूर्वक चालणे अशा काही कृती करण्याला महत्त्व आहे. जीवनातील बहुतांश गोष्टी या आपल्याला जाणीवपूर्वक, म्हणजे सजग राहून, करता आल्या पाहिजेत. जेव्हा तुम्ही जाणीवपूर्वक श्वास घेता तेव्हा तुम्हाला मिळणारी बौद्धिक चालना ही निश्चितपणे वेगळ्या प्रकारची असते. जाणीवपूर्वक कृती करण्याची सवय लागल्यानंतर, जेव्हा तुम्ही अतिशय चिडलेले असता, मनात संताप खदखदत असतो, तेव्हाही तुम्हाला माहिती असते की तुम्ही का चिडला आहात. पण त्याचे कारण दूर करण्याची वेळ मात्र ती नसते. त्यावेळी फक्त शांत राहणे हेच अत्यंत महत्त्वाचे ठरते. परंतु प्रत्यक्षात तसे होत नाही ही खरी काळजीची बाब आहे. व्हिएटनाममधील युद्धाच्या वेळी अमेरिकेच्या धोरणाच्या निषेधार्थ अनेकांनी संतापाच्या भरात स्वतःला जाळूनही घेतले. आपल्यावर दुःख ओढवून घेण्याचा व याद्वारे आपले विचार जगापर्यंत पोचविण्याचा त्यांचा प्रयत्न होता. पण लढाऊ विमानांच्या घरघराटात व बाँबवर्षावांच्या आवाजात त्यांचे प्रयत्न विरून गेले. हे असे सगळे असह्य होऊ न मी अमेरिकेत चर्चा करण्यासाठी गेलो (१९६६) पण त्यानंतर मला मायदेशी परत जाऊ देण्यात आले नाही. त्यानंतर कितीतरी वर्षे मी परदेशातच अडकलो होतो. या काळात माझ्या लक्षात आले की माणसाचा खरा शत्रू हा माणूस नसतो; तर तो असतो अज्ञान, भीती, हिंसाचार. तेव्हाही व आजही मी अमेरिकन नागरिकांचा द्वेष वा तिरस्कार करित नाही. माझा त्यांच्यावर राग नाही. फक्त त्या काळातील अमेरिकेच्या धोरणांच्या विरोधात आम्ही बोलत होतो."

"याच काळात अमेरिकेच्या परराष्ट्रखात्यातील एका अमेरिकन अधिकाऱ्याला मी भेटलो. तेव्हा त्याने अतिशय शांत चित्ताने माझे बोलणे ऐकून घेतले. मग कालांतराने अमेरिका-व्हिएटनाम युद्ध आणखी तीव्र झाले, तेव्हा मला कळले की त्या माणसाने युद्धखोरीच्या धोरणांच्या निषेधार्थ आपल्या या नोकरीचा राजीनामा दिला होता."

"आपल्या रागातून बाहेर पडून तुम्ही त्या घटनांचा विचार करू लागलात की मग तुमचे विचार आणखी तावून-सुलाखून बाहेर पडतात. मग समोरच्या मित्राशी किंवा शत्रूशी बोलणे तुम्हाला सोपे जाते. तसेच तुमचे विचारही समोरच्या व्यक्तीला लवकर पटण्याची शक्यता असते. माझ्या मनात राग वा द्वेष नाही म्हणूनही माझे म्हणणे अनेकांपर्यंत पोचते असे मला वाटते. व्हिएटनाममधील युद्धाच्या वेळी मी व्हिएटनाममधील अनेक युवकांशी बोललो. राग व द्वेष सोडून शांतता प्रस्थापित करणाऱ्या संस्था व संघटना स्थापन करण्याचा सल्ला मी त्यांना दिला. आजही अमेरिकेतील युवा नागरिकांना माझे हेच सांगणे आहे. दुसऱ्याच्या विचार करून, त्याच्या जागी आपण स्वतः आहोत असे समजून, जर प्रत्येकाने विचार करायचा प्रयत्न केला तर अनेक प्रश्नांची उत्तरे सहजच सापडू शकतात. "

— "बौद्ध विचारधारेमध्ये प्रत्येक माणसात प्रत्येक भावनेचे बीज आहे, असे मानलेले आहे. जसे रागाचे, दुःखाचे, द्वेषाचे बीज माणसात असते, तसेच समजुतीचे, शहाणपणाचे, क्षमा करण्याचे बीजही माणसात असते. कोणत्या बीजाला पाणी घालून अंकुरित करायचे हे मात्र माणसाच्या विवेकशक्तीवर अवलंबून असते. अमेरिकेतील नागरिकांजवळ तर फार मोठी हुषारी आहे, विवेकशक्ती आहे. याचा त्यांनी योग्य वापर मात्र करायला हवा. यावेळी ते योग्य कृती करतील अशी माझी अपेक्षा आहे. बौद्ध विचारधारेत, दुसऱ्याचे मत शांतपणे ऐकणे आणि समजून घेणे यालाही अतिशय महत्त्व आहे. जेव्हा तुम्ही शत्रूशीही संवाद साधून त्याची मते समजून घेण्याची तयारी दर्शविता तेव्हा त्या व्यक्तीचीही तुमच्याकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलण्याची शक्यता निर्माण होते. शांततेच्या मार्गाला जाण्याचे हे पहिले वळण आहे. दैनंदिन जीवनातही या 'ऐकण्या'चा फार उपयोग होतो. ज्याचे विचार तुम्हाला ऐकून घ्यायचे आहेत ती व्यक्ती तुमचा मित्र वा मैत्रिण, पती वा पत्नी, मुले-मुली किंवा आणखीही कोणी असू शकेल. पण या ऐकण्यातून तुम्ही संघर्षाच्या मार्गापासून थोडेतरी दूर जाता हे नक्की. आपल्यात आज ऐकून घेण्याची तयारी नाही. कारण, आपली मने ही संतापाने व हिंसाचाराने भारलेली आहेत. यातून बाहेर पडणे हे ऐकण्याच्या पायरीसाठी गरजेचे आहे."

"मी ज्या 'प्लम' खेड्यात राहतो तिथे आम्ही शांततेच्या मार्गाकडे जाण्याचे उपक्रम राबवीत असतो. तुम्ही जेव्हा चिडता वा रागावता तेव्हा तुमचा राग फार काळ मनात न ठेवता संबंधिताला सांगणे, न सांगता आल्यास कागदावर लिहून देणे आणि तेही न जमल्यास यात कुणाची तरी मदत घेणे असे उपाय आम्ही सांगतो. एकदा पॅलेस्टिनी व इस्रायली नागरिक आमच्या उपक्रमात सहभागी झाले होते. आमच्या सर्व पद्धती समजावून घेऊन त्याप्रमाणे कृती करणे त्यांना एवढे आवडले की तो गट जाताना म्हणाला, "शांतता ही शक्यतेच्या कोटीतील व व्यवहार्य असू शकते यावर आमचा आत्तापर्यंत विश्वास नव्हता. आता आम्हाला पॅलेस्टाईनमध्ये कधीतरी शांतता नांदू शकेल अशी आशा वाढू लागली आहे. आम्ही आमच्या देशात गेल्यावरही ही पद्धत आमच्यासाठी राबवूच, पण इतरांनाही त्यात सहभागी करून घेण्याचा प्रयत्न करू." अमेरिकेसारख्या देशाने अशा शांततेच्या मार्गाकडे जाणारे उपक्रम आयोजित केले तर अमेरिकेसाठी व जगासाठी खूप उपयुक्त ठरू शकेल."

"आपल्याला जगण्यासाठी अनेक कामे करावी लागतात. त्यात जाणीवपूर्वक म्हणजे सजगतेने करण्याच्या काही गोष्टी बुद्धविचारांत सांगितल्या आहेत. त्यातील सर्वात महत्वाचे आहे ते उपभोग घेणे. आणि या उपभोगात पहिला क्रमांक आहे तो खाण्याचा. माणसांना जगण्यासाठी आणि चांगले आरोग्य राखण्यासाठी विविध प्रकारचे अन्नपदार्थ खावे लागतात. ते खाणे गैर नाही. पण लाखो लोक उपाशी मरत असताना आपण खर्चिक आणि अतिरेकी खाणे हे निश्चितच अयोग्य ठरते. मांसाहार करणाऱ्यांनी आपण खाण्यासाठी ज्या प्राण्यांची जोपासना करतो त्याचा विचार करावा. या प्राण्यांना वाढविण्यासाठी जी नैसर्गिक साधनसंपत्ती खर्च होते, तेवढ्यात कितीतरी शाकाहारी व्यक्तींचे पोट भरू शकते. पाणी वा इतर नैसर्गिक सामग्री वापरतानाही असा विचार व्हायला हवा. आज अमेरिकेच्या चंगळवादी व टोकाच्या व्यक्तीस्वातंत्र्यवादी संस्कृतीमुळे कदाचित अमेरिका ही रागाचा केंद्रबिंदू झाली असेल तर अमेरिकेने आपली भूमिका पुन्हा तपासून पाहिली पाहिजे."

अशाच प्रकारे, बुद्धविचारात मानसिक उपभोगाचाही विचार आहे. आपण जे काही ऐकतो, वाचतो, पाहतो त्यातून आपले मन म्हणजे विचार घडत जातात. त्यामुळे कलेचाही आस्वाद घेताना त्यातून आपण हिंसेला, रागाला व बदला घेण्याच्या वृत्तीला थारा तर देत नाही ना, हा विचार व्हायला हवा.

प्रत्येक व्यक्तीची स्वतंत्र बुद्धी, विचारशक्ती आणि तीव्र इच्छा-आकांक्षा यांचा विचार केला तर असे लक्षात येते की प्रत्येकाला आपल्या इच्छा-आकांक्षा पूर्ण करण्याचा ध्यास असतो. हीच इच्छाआकांक्षा व्यापक समाजहिताची असेल तर त्यातून चांगले काही जन्माला येऊ शकते. अन्यथा या आकांक्षेपोटी आपण कळत-नकळत हिंसेलाही जन्म देत असतो. त्यामुळे मूळ आकांक्षा हीच मुळी जगात सौहार्द, प्रेम निर्माण करण्याची, बदला न घेण्याची, कुणाला शिक्षा न करण्याची व कुणाला मारण्याची नसावी, असे अपेक्षित आहे.

कुणाहीबद्दल राग व बदला यातून हिंसा निर्माण होते म्हणून रागापासून आपला बचाव करणे हे प्रत्येकाने जाणीवपूर्वक केले पाहिजे. मला राग येतो तेव्हा मी दोन्ही हातांनी माझा चेहरा झाकून घेतो

.... तेव्हा मी रडत नसतो,

..... तेव्हा मी कुणालाही दूषणे देत नसतो तर,

.... तेव्हा मी माझ्या दोन्ही हातांनी माझे रक्षण करीत असतो,

..... तेव्हा मी माझ्या हातांनी जोपासना करीत असतो, कुणाची ? तर,

.... माझ्याच मनाची.

.... मी रागापासून आणि हिंसेपासून मनाला जपत असतो,

.... आणि सद्भावना व सामंजस्य यांची जोपासना करीत असतो. "

