

ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತೆ



ಸಯಾಜೀ ಉ ಬಾ ಖಿನ್ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕರವರಿಂದ ಬೋಧನೆ.

ಸಂಪುಟ 1, ಸಂಚಿಕೆ 3 : ನವೆಂಬರ್ 6, 2014
ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಇವರಿಂದ
ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಪ್ರಕಟಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. "ಖಾಸಗಿ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ".

ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ಸೋ ಕಾಯ-ಪರಿಯಂತಿಕಂ ವೇದನಂ ವೇದಯಮಾನೋ,
ಕಾಯ-ಪರಿಯಂತಿಕಂ ವೇದನಂ ವೇದಯಾಮೀ' ತಿ ಪಜಾನಾತಿ;
ಜೀವಿತ-ಪರಿಯಂತಿಕಂ ವೇದನಂ ವೇದಯಮಾನೋ,
ಜೀವಿತ-ಪರಿಯಂತಿಕಂ ವೇದನಂ ವೇದಯಾಮೀ' ತಿ ಪಜಾನಾತಿ.

- ಪಠಮ ಗೇಲನ್ಯ ಸುತ್ತ,

ಸಂಯುತ ನಿಕಾಯ, XXXVI(II).i.7

ದೇಹದ ಪರ್ಯಂತ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ,
"ದೇಹದ ಪರ್ಯಂತ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವನು.
ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಜೀವವಿರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ,
"ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಜೀವವಿರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ"
ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವನು.

ದೈನಂದಿನ ಧ್ಯಾನ ನಾಥನೆಯ ಮಹತ್ವ

ಆಚಾರ್ಯ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(2000ದ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 8 ರಂದು ನಾಗಪುರದ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಗ್ರೌಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ
ಸುಮಾರು 5000 ಹಳೆಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರು
ಮಾಡಿದ ಪ್ರವಚನವನ್ನು ಭಾಷಾಂತರಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳೊಂದಿಗೆ
ಫೆಬ್ರವರಿ 8, 2001ರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿತ್ತು.)

ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಧಮ್ಮ ಪುತ್ರರೆ ಮತ್ತು ಧಮ್ಮ ಪುತ್ರಿಯರೇ,
ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು ಶುದ್ಧವಾದ ಧಮ್ಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದು
ನನಗೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ
ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದುದು.

ಸುಖೋ ಬುದ್ಧಾನಂ ಉಪ್ಪಾದೊ.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧರ ಆಗಮನ ಸುಖದಾಯಕ.

ಸುಖಾ ಸದ್ಧಮ್ಮ ದೇಸನಾ.

ಶುದ್ಧ ಧಮ್ಮ ಬೋಧನೆ ಸುಖದಾಯಕ.

ಸುಖಾ ಸಂಘಸ್ಸ ಸಾಮಗ್ಗೀ.

ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಗಳು ಒಟ್ಟುಗೂಡುವುದು ಸುಖದಾಯಕ.

ಸಮಗ್ಗಾನಂ ತಪೋ ಸುಖೋ.

ಕೂಡಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಸುಖದಾಯಕ.

ಎರಡು ಸಾವಿರದ ಆರು ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಗೋತಮ
ಬುದ್ಧ ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಬಂದು, ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಧಮ್ಮವನ್ನು
ಬೋಧಿಸಿದರು. ಈ ಬೋಧನೆಯಿಂದ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಸಂತೋಷ
ಲಭಿಸಿತು. ಈ ಬೋಧನೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಜನರು ಜೀವನ ಮಾಡಲು
ತೊಡಗಿದರು. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಈ ದಿನ ಮಾಡಿದ ಹಾಗೆಯೇ ಎಲ್ಲರೂ
ಒಂದುಗೂಡಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು: ಇದಕ್ಕಿಂತ
ಮಿಗಿಲಾದ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನೇ ಧ್ಯಾನ
ಮಾಡಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ವಿಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ
ಮತ್ತು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸುಖಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಧಮ್ಮ ಸಹೋದರ
ಸಹೋದರಿಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ,
ಯಾರದಾದರೂ ಸಾಧಕರ ಧ್ಯಾನವು ಸ್ವಲ್ಪ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಈಗ

ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇತರರ ಧ್ಯಾನವು ಬಲಯುತವಾಗಿದ್ದು
ಇಡೀ ವಾತಾವರಣ ಧಮ್ಮ ತರಂಗಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ
ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೋ ಆಗ, ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ, ಸಾಧಕರು
ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕಳೆದ ವಾರದಲ್ಲಿ
ಯಾರದಾದರೂ ಸಾಧಕರ ಸಾಧನೆ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಈ ಸಾಮೂಹಿಕ
ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಅದು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ವಾರ ಪೂರ್ತಿ ಹೊಸ
ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಜೀವನದ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಶಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸಾಧಕನು ಜೀವನದ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು
ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿ
ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಒಂದು ಘಂಟೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು,
ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ
ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದಾದರೂ 10 ದಿನಗಳ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.
ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಧಮ್ಮದ ಪಥದಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾ
ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಗೃಹಸ್ಥರಾದವರು ಹಲವಾರು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು, ತೊಡಕುಗಳನ್ನು
ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಗೃಹಸ್ಥರೇ ಏಕೆ, ಗೃಹಸ್ಥ ಜೀವನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದವರೂ
ಕೂಡ ತಮಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು
ನನಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಸರಿ, ನಾವು ನಮ್ಮ
ನಿತ್ಯದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು. ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು
ಸಂಜೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ
ಇಡಲು ನಾವು ಯೋಗ, ನಡೆಯುವುದು, ಓಡುವುದು - ಹೀಗೆ ದೈಹಿಕ
ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ದೇಹವು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ
ಮತ್ತು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ತರಹ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಕೂಡ
ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುವುದು ಮತ್ತು ಬಲವಾಗಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಅವಶ್ಯಕ.
ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ಅದನ್ನು ದುರ್ಬಲವಾಗಲು ಅಥವಾ
ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗಲು ಬಿಡಬಾರದು. ವಿಪಶ್ಯನವು ಮನಸ್ಸಿನ
ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆಯ ಧ್ಯಾನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ
ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಮಯದ ಅಪವ್ಯಯವಲ್ಲ.
ನಾವು ಜಟಿಲವಾದ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ
ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮನಸ್ಸು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಮನಸ್ಸಿನ
ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿರುವವರು, ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿತಿಲ್ಲದಿರುವವರು ದುರ್ದೈವಿಗಳು. ಆದರೆ ಈ ದಯಾಪರ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಪಡೆದಂತವರು ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಇದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ದುರ್ದೈವಿಗಳು. ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲಾಗದ ರತ್ನದ ಹರಳು ಅವರಿಗೆ ದೊರೆತಿದೆ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಕಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಿಸಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯ ಇನ್ನೊಂದುಂಟೆ?

ಮನುಷ್ಯರಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿರುವುದು ಅಪಾರ ಸೌಭಾಗ್ಯದ ವಿಷಯ. ಮನುಷ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳಾಗಬಲ್ಲರು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಮನೋ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಮನದಾಳದಿಂದ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಪಕ್ಷಿಗಳಿಂದ, ಉರಗಗಳಿಂದ, ಹುಳುಗಳಿಂದ ಮತ್ತಿತರ ಅಲ್ಪ ಜೀವಜಂತುಗಳಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯನೂ ಕೂಡ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯ ಜನ್ಮ ಪಡೆದು ಇಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಸಾಧನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ, ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ, ಅದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ, ಆದರೂ ನಿತ್ಯ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಎಂತಹ ದುರದೃಷ್ಟಿ! ಒಬ್ಬ ದಿವ್ಯದೇವತೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿಧಿಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಅವನು ಅದನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದಿವ್ಯದೇವತೆಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಸಿದವನಿಗೆ ರುಚಿಕರವಾದ ಊಟ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಬಿಸಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಅವನು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ಔಷಧಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಅವನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಮತ್ತೆ ರೋಗಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ದುರದೃಷ್ಟಕರವಾದದ್ದು. ಈ ತಪ್ಪನ್ನು ನಾವು ಯಾರೂ ಮಾಡಬಾರದು.

“ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಏನು ಮಾಡುವುದು, ನನಗೆ ಬಿಡುವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ” ಎಂದು ಸಾಧಕರು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಂದು ಕುಂಟುನೆಪವಷ್ಟೇ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಾವು ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲವೇ? “ನನಗೆ ಬಿಡುವೇ ಇಲ್ಲ, ನನಗೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಈವತ್ತು ಸಮಯವೇ ಇಲ್ಲ” ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧನೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬಲವಾದ ಮನಸ್ಸು ಬಲವಾದ ಶರೀರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಮರೆತರೆ, ನಮಗೆ ನಾವೇ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ತಪ್ಪನ್ನು ನಾವು ಎಂದೂ ಮಾಡಬಾರದು. ನಮಗೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸವಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ, ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆದರೂ ಅದು ಅನಿವಾರ್ಯವಲ್ಲ. ಯಾವುದು ಮುಖ್ಯ ಎಂದರೆ, ಇಷ್ಟತ್ತನಾಲ್ಕು ತಾಸಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು. ಕೆಲವು ಅಪರೂಪದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಕಣ್ಣು ತೆರೆದೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು; ಬೇರೆಯವರ ಜತೆ ಕುಳಿತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನ ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ತೋರಿಕೆಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು; ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರೇ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ಬಲಗೊಳಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾದ ಸಾಧನೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಲವಾದ ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮನ್ನು ದುಃಖಿಗಳಾಗಿಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ತನ್ನ ಹಳೆಯ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಅದು ಮರಳುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಮನುಷ್ಯ ಜನ್ಮವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಅದ್ಭುತವಾದ ಧರ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ನಮಗೆ

ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದರ ಮೇಲೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ಮೂಡಿದೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ನಾವು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಾವು ಯಾರಿಗೂ ಉಪಕಾರ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. “ನಮ್ಮ ಆಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ” ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆಚಾರ್ಯರಿಗೆ ನೀವು ಯಾವ ಉಪಕಾರವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಿರಿ.

ಇದು ಎಂತಹ ಮಹತ್ತರವಾದ ಬೋಧನೆ! ಯಾವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲಾರಂಭಿಸುವನೋ, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ - ಆಗ ಅವನಿಗೆ ಮುಕ್ತಿಯ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗೆ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ದುರದೃಷ್ಟರು. ಮುಕ್ತಿಯ ದ್ವಾರ ಅವರಿಗೆ ತೆರೆದಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಸಮತೆಯಿಂದ ಇರುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೋ ಆಗ ಮುಕ್ತಿಯ ದ್ವಾರ ತೆರೆಯುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ದ್ವಾರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಮುಕ್ತಿಯ ಪಥದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾನೆ. ವಿಪತ್ಯನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮತೆಯಿಂದಿರುತ್ತೇವೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತ ಸಾಧಕ ತನ್ನ ಅನುಭವದಿಂದ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪಥದಲ್ಲಿ ಇಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಪ್ರತಿ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಫಲ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಸಂವೇದನೆಗಳ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ನಮ್ಮನ್ನು ದುಃಖದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಮಾಡುವ ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಫಲ ದುಃಖ, ಅಗಾಧವಾದ ದುಃಖ - “ದುಃಖ ಸಮುದಯ ಗಾಮಿನಿ ಪಟಪದಾ”. ಸಂವೇದನೆಗಳ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಬಗೆಗೆ ಸಮತಾ ಭಾವನೆ. ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವ ಪಥದಲ್ಲಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ - “ದುಃಖ ನಿರೋಧ ಗಾಮಿನಿ ಪಟಪದಾ”. ನಾವು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿದರೆ - ಸುಖಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ರಾಗದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನೋವಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು - ನಾವು ಬಂಧನದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಇದುವೇ ಬುದ್ಧನ ಬೋಧನೆ, ಇದುವೇ ಬುದ್ಧನ ಜ್ಞಾನೋದಯ.

ಸಾವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸಂವೇದನೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಮಗೆ ಅದರ ಅರಿವು ಆಗದೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವೇಷದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿದರೆ, ನಾವು ಕೆಳಸ್ತರದ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಸಾವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಸಮತೆಯಿಂದಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧಕರು ಅನುಕೂಲಕರ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆಯೇ ನಾವು ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಸಾವು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ನಾವು ಸಿದ್ಧರಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಸಾವು ಬರಬೇಕು ಎಂದು ನಾವು ಸಾವಿನ ಜತೆ ಒಪ್ಪಂದ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಸಾವು ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತದೋ ಆಗ ನಾವು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಧನವಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟು ಸಾವಿನ ಸರಣಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ದೊರಕಿರುವ ಒಂದು ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲಾಗದ ಅಮೂಲ್ಯ ರತ್ನ. ಇದು ನಮ್ಮ ಈಗಿನ ಜನ್ಮವಲ್ಲದೆ ಭವಿಷ್ಯದ ಜನ್ಮಗಳನ್ನೂ ಸುಧಾರಿಸಿ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸುವಂತಹುದು.

“ಆದರೆ ನಮಗೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ತುಂಬಾ ಕೆಲಸಗಳಿವೆ” ಎಂಬ ನೆಪಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡುತ್ತಾ ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲಾಗದ ಈ ರತ್ನವನ್ನು ನಾವು

ದುವ್ಯಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ದುಃಖ, ನಿರಾಶೆ ಅಥವಾ ಜಡತ್ವ ಮೂಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಈ ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. “ಈ ಕ್ಷಣ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದುಃಖ ಅಥವಾ ನಿರಾಶೆ ಅಥವಾ ಜಡತ್ವ ಮೂಡಿದೆ”, ಎಂದಷ್ಟೇ ತಿಳಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ಅಥವಾ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿರಿ. ಬಾಹ್ಯ ಕಾರಣವು ಮುಖ್ಯವೇ ಅಲ್ಲ.

“ವೇದನಾ ಸಮೋಸರಣಾ ಸಭ್ಯೇ ಧಮ್ನಾ”

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನೇ ಧಮ್ನಾ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಧಮ್ನದ ಜತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಸಂವೇದನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಕಾರ ಮೂಡಿದಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸಂವೇದನೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನೆಯು ಆ ಕ್ಷಣದ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಕಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧನು ಇದನ್ನೇ ಬೋಧಿಸಿದ್ದು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಕಾರ ಇದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಅಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು, ಬರಿಯ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಅಲ್ಲ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು - ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂವೇದನೆಯೂ ಅಶಾಶ್ವತ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಮನೋವಿಕಾರವೂ ಕೂಡ ಅಶಾಶ್ವತ - ಅದು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ತಾನೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ? ನಾವು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಅದು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೂಡ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕಳ್ಳನು ಮನೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ಆ ಮನೆಯ ಯಜಮಾನ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಓಡಿ ಹೋಗುವ ಹಾಗೆ ಅದು ಕ್ಷಣಿಸುತ್ತಾ, ಕೊನೆಗೆ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಕೋಪದ ಉದಾಹರಣೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೋಪ ಬಂದರೂ, “ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೋಪವಿದೆ, ಈಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂವೇದನೆ ಬಂದಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇನೆ”, ಎಂದು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನು ಅನ್ನುವುದು ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಅವು ಅಶಾಶ್ವತ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಕೋಪವೂ ಕೂಡ ಅಶಾಶ್ವತವೇ. ಮುಂಚೆ ಕೋಪ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಹೋಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಅದು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತಾ ಕೊನೆಗೆ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಎಂತಹ ವಿಕಾರ ಮೂಡಿದರೂ ಸರಿ - ಕಾಮ ಅಥವಾ ಅಹಂಕಾರ ಅಥವಾ ಅಸೂಯೆ ಅಥವಾ ಭಯ, ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಆಗಲಿ, ಅದರ ವಶಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಿಲುಕುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಾವು ಈ ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಲಿತು ಜೀವನ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೇವೆ. “ಈ ವಿಕಾರ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಶತ್ರುವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತೇನೆ, ನನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಅಶಾಶ್ವತ, ಅನಿಚ್ಛಾ ಅನಿಚ್ಛಾ”. ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಇಷ್ಟೆ; ಇಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸ್ವೀಕಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ನಮ್ಮ ಶತ್ರುವು ದುರ್ಬಲವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿ ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೋ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆ ಕಾರಣಕ್ಕೋ ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ವಿಕಾರಗಳು ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮುಕ್ತರಾದಾಗ, ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತರಾಗುವಿರಿ, ಅರಹಂತರಾಗುವಿರಿ. ಈಗ ಆ ಹಂತವು ಬಹಳ ದೂರವಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈಗ ನಾವು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅತ್ಯಂತ

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅಸ್ತವೊಂದನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೇವೆ. ಯಾವ ಶತ್ರುವೂ ನಮ್ಮನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಇನ್ನು ಸಾವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದು ಹೇಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿತು? ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವೀಗ ಒಡೆಯರು. ನಮಗೆ ನಾವೇ ಒಡೆಯರಾಗಲು ಇದೇ ಸಾಧನ.

ನಾವು ಜೀವನ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದುಃಖ ಇರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ವಿಕಾರಗಳೇ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಹೊರಗಿನ ಘಟನೆಗಳಲ್ಲ. ಹೊರಗೆ ಏನೋ ಘಟನೆ ಘಟಿಸಿತು, ನಾವು ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ನಾವು ದುಃಖಿತರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದುಃಖಕ್ಕೆ ನಾವೇ ಹೊಣೆ. ಅಹಿತಕರ ಘಟನೆಗಳು ಹೊರಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ನಾವು ದೃಢವಾಗಿದ್ದು ಯಾವುದೇ ವಿಕಾರವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಸುಖ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ನಾವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ನಾವೇ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಉಪಕಾರ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ಸುಖ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಯೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಪಶ್ಯನ ಪಥದಲ್ಲಿ ಬಂದವರೆಲ್ಲರೂ ತಾವು ಒಂದು ಬೆಲೆಕಟ್ಟಲಾಗದ ಅಮೂಲ್ಯ ರತ್ನವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು.

* * *

ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಈಗಲೂ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಿರಂತರತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಇದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯ ಸೂಚಿಸಿ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ನಿಮ್ಮ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ನೀವೇ ಹೋರಾಡಿ. ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಎಂತಹುದೆಂದರೆ ಅದು ಜನ್ಮ ಜನ್ಮಾಂತರದಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಆಳವಾದ ಸಂಖಾರ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮಭಾವನೆ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ, ಕಾಮದ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಕಾಮದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕಾಮ ಭಾವನೆ ಎಂದು, ಕೇವಲ ನಿಜ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. “ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಕಾಮಭಾವನೆಯಿಂದ ತುಂಬಿಹೋಗಿದೆ.” ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಗ ಯಾವ ಸಂವೇದನೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೋ, ಅದನ್ನು ಅನಿಚ್ಛಾ, ಅನಿಚ್ಛಾ - ಇದು ಅಶಾಶ್ವತ ಇದು ಅಶಾಶ್ವತ - ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಗಮನಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿ. “ಈಗ ಬಂದಿರುವ ಈ ಕಾಮಭಾವನೆಯೂ ಸಹ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ, ಇದು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಇರುತ್ತದೆಯೋ ನೋಡುತ್ತೇನೆ”. ನೀವು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಆ ಕಾಮ ಭಾವನೆಯು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತಾ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತಾ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಸೋಮಾರಿತನ ನನ್ನ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತಿವೆ. ದಯಮಾಡಿ ನನಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಬಲವಾದ ಸಂಕಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಳೆಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಮುರಿಯುವಷ್ಟು ದುರ್ಬಲರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದಾದರೆ, ಒಂದು ಘಂಟೆ ಧ್ಯಾನಮಾಡದ ಹೊರತು ಉಪಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬೆಳೆಗಿನ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ

ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ? ಆಗ ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇನ್ನು ಸೋಮಾರಿತನ ಅಥವಾ ತೂಕಡಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನೀವು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿರ್ದಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಸೋಮಾರಿತನ ಬಂದಿದೆ ಎನಿಸಿದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ನಿರ್ದೆ ಮಾಡಿ. ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ಪಡೆಯಿರಿ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಲ್ಪಶದಿಂದಾಗಿ ಸೋಮಾರಿತನ ಬಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ನಿಮಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ, ಹೋರಾಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ, ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಚೆಮುಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಿ, ನಡೆದಾಡಿರಿ. ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

* * *

ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: 2014: 19 ರಿಂದ 30-11, 3 ರಿಂದ 14-12, 17 ರಿಂದ 28-12. **2015:** 1 ರಿಂದ 12-1, 15 ರಿಂದ 26-01, 4 ರಿಂದ 15-2, 19 ರಿಂದ 22-2, **ಸತಿಪಠಾನ ಶಿಬಿರಗಳು:** ಮಾರ್ಚ್ 11 ರಿಂದ 19. **ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ:** ಜನವರಿ 30 ರಿಂದ ಪೆಬ್ರವರಿ 1. **ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರ:** ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ 11 ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆ **ವಿಳಾಸ:** ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ಎದುರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸ್‌ಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ಷಾ ಸಿಗುತ್ತವೆ. **ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ (ಕೆಂಪೇಗೌಡ) ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಿಂದ ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ:** 256, 258, 258ಸಿ. **ದೂ.:** 080-23712377, **ಮೊಬೈಲ್:** 7829912733, 8861644284, 9972588377, **ಇ-ಮೇಲ್:** info@paphulla.dhamma.org; **website:** www.dhamma.org.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನಾ ಶಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿ

ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ: ಜಯನಗರ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8.30 ರಿಂದ 9.30ರವರೆಗೆ, ಸುರೇಶ್/ರಾಜೇಶ್ವರಿ - 98867 75401 **ಸರ್ಕಾರಿ ರಸ್ತೆ:** ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.00 ರಿಂದ 10.00, ನಿರ್ಮಲ್ ಬೋತ್ರಾ-93412 22999, ಸ್ವಾತಿ-93426 75811, **ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ:** ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8.00 ರಿಂದ 9.00ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ಮಂಜುನಾಥ: 098451 71600, ಹೇಮಂತ: 074118 74462, **ಮಲ್ಲೇಶ್ವರ:** 8.30ರಿಂದ 9.30ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ದಿನೇಶ್ ಕುಮಾರ್-99452 38441 **ಕೆಂಗೇರಿ:** ಸಂಜೆ 4.30ರಿಂದ 5.30ರವರೆಗೆ, ವಸಂತ್ ಜಾಜೋ-98453 95152, 98445 29309. **ಆರ್.ಎಂ.ಎ. 2ನೇ ಹಂತ:** ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7.50ರಿಂದ 9.00ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ತಾರಕ್ ಗೋರಾಡಿಯಾ-99454 58593. **ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ:** ವಿಜಯನಗರ: ಸಂಜೆ 6-00 ರಿಂದ 7-00ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ತುಕಾರಾಮ್-97433 63339, ಶ್ರೀ ಪವನ್‌ಕುಮಾರ್-77607 52220 **ಪ್ರತಿ ಮೊದಲ ಭಾನುವಾರ:** ವೈಟ್‌ಪೀಲ್ಡ್: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9-30 ರಿಂದ 10-30ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀಮತಿ ವಲ್ಲರಿ/ರಾಜೇಶ್ **ಮೊ.:** 97403 22447 **ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಯಲು ವೆಬ್ ವಿಳಾಸ:** http://www.paphulla.dhamma.org/os/paphulla_sittings.htm

ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ 11 ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆ, ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಆಲೂರು.

ವಂತಿಗೆ : ವಾರ್ಷಿಕ: ರೂ. 30, ಆಜೀವ: ರೂ. 500. ಚೆಕ್ ಅಥವಾ ಡಿ.ಡಿ. ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ಹೆಸರು : 'ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ'. ಪಾವತಿಸುವ ಸ್ಥಳ: ಬೆಂಗಳೂರು. ಬ್ಯಾಂಕ್ : ಯಾವುದೇ ರಾಷ್ಟ್ರೀಕೃತ ಬ್ಯಾಂಕ್. ಚೆಕ್ ಅಥವಾ ಡಿಡಿಯ ಚೊತೆಗೆ ಸ್ವ ವಿಳಾಸದ ಚೀಟಿ ಇಡಿ

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು: ಜಿ.ಟಿ. ಗೋವಿಂದಪ್ಪ **ಪ್ರಕಾಶಕರು:** ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. **ಮುದ್ರಣ:** ಐರಣಿ ಆಫ್‌ಸೆಟ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, ದಾವಣಗೆರೆ.

ಮುದ್ರಿತ ವಿಷಯ

ತೆರೆದ-ಅಂಚೆ

ಇಂದ:
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ,
93, 30ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560070.

ಮೈಸೂರು: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 4ನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9481149553, 99801005309. **ಉಡುಪಿ:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಎರಡನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9980897955 / 9449773942 9481149553. **ಬೆಳಗಾವಿ:** ಅನಿತಿ-9902657335, ಇಂಜಲ್-9448998331. **ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ:** ಶ್ರೀಪಾಪ್ಲೆ-9880661506, ಜಗನ್‌ಮೋಹನ್‌ರಾವ್-9448122160. **ದಾವಣಗೆರೆ:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಕೊನೆ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: ಎಸ್.ಎಂ. ಪ್ರಭುದೇವಯ್ಯ-9844245111, ಆರ್.ಮುರುಳೀಧರ್-9986962762, ಜಿ.ಟಿ. ಗೋವಿಂದಪ್ಪ-9448588789

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಬಿರಗಳು

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ಭಾನುವಾರ, ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 70 ನಿಮಿಷದ ಆನಾಪಾನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಪ್ರಿಲ್, ಮೇ, ಜೂನ್ ಮತ್ತು ಜುಲೈ ಈ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ 1020 ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಆನಾಪಾನ ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9880421155 / 9480581708 **ದಾವಣಗೆರೆ:** ಬಡ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ 'ರಶ್ಮಿ' ಉಚಿತ ವಸತಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಿನಾಂಕ: 9-11-2011 ರಂದು 70 ನಿಮಿಷದ ಆನಾಪಾನ ಶಿಬಿರವನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು. 53 ಜನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಮೂರು ಜನ ಶಿಕ್ಷಕರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ದಾವಣಗೆರೆ ಹಿರಿಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಕರು ಶಿಬಿರ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು. **ಶಿಬಿರಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು:** ಆರ್.ಮುರುಳೀಧರ್-9986962762, ಎಸ್.ಎಂ. ಪ್ರಭುದೇವಯ್ಯ-9844245111, ಜಿ.ಟಿ. ಗೋವಿಂದಪ್ಪ-9448588789

ಧಮ್ಮ ಸೇತು, ಚೆನ್ನೈ (ತಮಿಳುನಾಡು)

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: 13 ರಿಂದ 24, 3 ರಿಂದ 14 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್, 22-10 ರಿಂದ 2-11, 12 ರಿಂದ 23-11, 26-11 ರಿಂದ 7-12, 10 ರಿಂದ 21-12, 24-12 ರಿಂದ 4-1-2015. **ಸತಿಪಠಾನ ಶಿಬಿರಗಳು:** 18 ರಿಂದ 26-9. **3 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು:** 28 ರಿಂದ 31-8, 6 ರಿಂದ 9-11. **1 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು:** 3-8, 7-9, 5-10, 2-11, 7-12. **ಮಕ್ಕಳ ಶಿಬಿರ:** 28-12. **ಧೀರ್ಘ ಶಿಬಿರಗಳು:** 20 ದಿನ: 18-9 ರಿಂದ 9-10, 30 ದಿನ: 18-9 ರಿಂದ 19-10. **ಸಂಪರ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿ:** ಎಸ್.ಕೆ. ಗೋಯೆಂಕಾ, ದೂ.:(044) 4340-7000, 4340-7001, ಮೊಬೈಲ್: 98407 55555. ಫ್ಯಾಕ್ಸ್: 4201-1177, ಇ-ಮೇಲ್: skgoenka@kgiclothing.in; skgoenka@gogo.garmens.in **ಕೋರ್ಸಿನ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ನೋಂದಾಣಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:** 94444 62583, 94422 87592, 90426 32889, 80157 56339, 99404 67453. (ಸಮಯ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1ರವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5ರವರೆಗೆ)

ಧಮ್ಮ ಖೇತ್, ಹೈದರಾಬಾದ್ (ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶ)

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: 6 ರಿಂದ 17-8, 7 ರಿಂದ 18-10, 20 ರಿಂದ 31-10, (ಹಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ 5 ರಿಂದ 16-11) **1 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು:** ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ, **ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ-ಶಿಬಿರ:** 1 ರಿಂದ 16-11. **ಧೀರ್ಘ ಶಿಬಿರಗಳು:** 30 ದಿನ: 21-8 ರಿಂದ 21-9. 45 ದಿನ: 21-8 ರಿಂದ 6-10. **ವಿಳಾಸ:** ವಿಪಶ್ಯನ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರ, ಮೈಲ್ ಸ್ಪೋನ್, ನಾಗರ್ಜುನ ಸಾಗರ ರಸ್ತೆ, ಕುಸುಮ್ ನಗರ, ವನಸ್ತಾಲೀಪುರಂ, ಹೈದರಾಬಾದ್-500070. ದೂ.:(040) 2424-0290, 32460762, 09491594247, ಫ್ಯಾಕ್ಸ್: 2424-1746.