



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಏಪ್ರಿಲ್ 2021, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 6, ಸಂಚಿಕೆ 12 ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ
Kannada monthly, 10 April 2021, Bengaluru, Vol. 6, No.12, Pages-4, KARKAN2015/68727 Editor: G.T. Govindappa.

ಚಂದಾ: ವಾರ್ಷಿಕ ರೂ. 30, ಆಜೀವ : ರೂ. 500.
ಪ್ರಕಾಶನ: ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್.

Subscription :Annual Rs. 30; Life : Rs. 500/-
Published by: Karnataka Vipassana Prachara Samiti Trust.

ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ನತ್ಥಿ ರಾಗಸಮೋ ಅಗ್ಗಿ,
ನತ್ಥಿ ದೋಸಸಮೋ ಗಹೋ,
ನತ್ಥಿ ಮೋಹಸಮೋ ಜಾಲಂ,
ನತ್ಥಿ ತಣ್ಣಾಸಮಾ ನದೀ.

ರಾಗಕ್ಕೆ ಸಮನಾದ ಬೆಂಕಿಯಿಲ್ಲ,
ದ್ವೇಷಕ್ಕೆ ಸಮನಾದ ಹಿಡಿತವಿಲ್ಲ,
ಮೋಹಕ್ಕೆ ಸಮನಾದ ಬಲೆಯಿಲ್ಲ,
ತೃಷ್ಣೆಗೆ ಸಮನಾದ ನದಿಯಿಲ್ಲ.

ಧಮ್ಮಪದ -251, ಮಲಿನತೆಯ ವರ್ಗ

ಧ್ಯಾನಗುರು :

ಎಸ್.ಎನ್.ಗೋಯಂಕರವರೊಡನೆ ಒಂದು ಸಂದರ್ಶನ

-ಸ್ವೀಫನ್ ಬೊಡಿಯನ್

(ಮಾರ್ಚ್ 2021ರ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರಿದ ಭಾಗ)

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಅಂದರೆ, ಯಾವಾಗ ಎಲ್ಲಾ ತಡೆಗಳೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆಯೋ ಆಗ ಧಾರಾಪ್ರವಾಹ ಆಗುತ್ತದೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ- ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಅಡೆತಡೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ “ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ, ಒಂದೇ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅರಿಯಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ” ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. “ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ನೀವು ಅರಿಯುತ್ತೀರಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ನೀವು ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತೀರಿ. ದೇಹದ ಘನತ್ವವು ಕರಗಿದಾಗ, ಎಲ್ಲಾ ಘನತ್ವವೂ ಹೊರಟು ಹೋದಾಗ ಮಾತ್ರ ಇದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುವಾಗ ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೆ; ನೀವು ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡಾಗ, ಪಾದದಿಂದ ತಲೆಯವರೆಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತೀರಿ. ದೇಹದ ಘನತ್ವವು ಕರಗಿದಾಗ, ಎಲ್ಲಾ ಘನತ್ವವೂ ಹೊರಟು ಹೋದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುವಾಗ ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೆ; ನೀವು ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡಾಗ, ಪಾದದಿಂದ ತಲೆಯವರೆಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತೀರಿ. ಇದನ್ನೇ ನಾವು ‘ಗುಡಿಸುವುದು’ ಅಥವಾ ‘ಧಾರಾಪ್ರವಾಹ’ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು-ದೇಹದ ಘನತ್ವವು ಕರಗುವ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ತೀವ್ರ ಭಾವನೆಗಳೂ ಕರಗುವ ಒಂದು ಹಂತ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ಉದ್ವೇಗಗಳಿದ್ದರೂ ನೀವು ಈ ಧಾರಾಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ತೀವ್ರ ಉದ್ವೇಗಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಘನತ್ವವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು ಕರಗಿದಾಗ ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಘನತ್ವವು ಕರಗಿದಾಗ, ತರಂಗಗಳ ರಾಶಿಯಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯ ಸಮೂಹ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ, ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಹೌದು, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದ ಮೇಲೆ, ಧಾರಾಪ್ರವಾಹದೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಸಂಚಾರಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಕೆಲವು ರೂಢಿಗಳು ಅಥವಾ ಹಿಂದಿನ ಮಲಿನತೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು. ಈ ಗುಡಿಸುವಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಪಾದದಿಂದ ತಲೆಯವರೆಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಈ ಮಲಿನತೆಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಸಂಚಾರವು ಸ್ಥೂಲ ಸಂವೇದನೆಗಳಾಗಿ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಸಹ ಕರಗುವ ತನಕ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ನೀವು ಈ ಸ್ಥೂಲ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಪುನಃ ನೀವು ಧಾರಾಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ.

ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಗುರಿಯು ತರಂಗಗಳ ಧಾರಾಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಲ್ಲ. ಈ ಧಾರಾಪ್ರವಾಹದ ಅನುಭವವೂ ಕ್ಷಣಿಕ. ಯಾವುದು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಸಮತೆಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದೇ ಇದರ ಗುರಿ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನೀವು ಪದರ ಪದರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ದುಃಖವನ್ನೂ ನಾಶಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಈ ಧ್ಯಾನವು ಇತರೆ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಗಳಿಗಿಂತ ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಇತರೆ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೇಳಲು ನಾನು ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ‘ಸತಿಪಟ್ಠಾನ ಸುತ್ತೆ’ದಿಂದ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಕಡೆ ನಾನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ, ಪ್ರಾರಂಭವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜನರಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಂತದಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ‘ನಿಬ್ಬಾನದ’ ಕಡೆಗಿನ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲೇಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ಜನರ ರೂಢಿಗಳು, ಮನೋಧರ್ಮ, ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ವಿವಿಧ ಜನರಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬುದ್ಧ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ,

ದೇಹಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸುಖಗಳಿಗೆ ಬಲವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸತ್ತ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಅವಲೋಕಿಸಲು ಬುದ್ಧ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಮುಖೇನ ಅವರು ಸತ್ತ ದೇಹದಂತೆಯೇ ಅವರ ದೇಹವೂ ಕೂಡ, ಅದು ಸಹ ಮೂಳೆ, ಮಾಂಸ, ರಕ್ತ, ಕೀವು, ಗೊಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಆಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೇಹವು ಕೊಳೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ದೇಹದಲ್ಲೇನಿದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ?

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಗಳು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅಶಾಶ್ವತತೆಯನ್ನು (ಅನಿಚ್ಛೆ) ಅನುಭವಿಸುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಲುಪಲೇಬೇಕು. ಈ ಹುಟ್ಟುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ನಾಶವಾಗುವುದನ್ನು ಕೇವಲ ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಭಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ; ನಾವೇ ಅದನ್ನು ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸಬೇಕೆಂದು ಬುದ್ಧ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ "ನೋಡು, ಇದು ಬಂದಿದೆ, ನೋಡು, ಅದು ಹೊರಟು ಹೋಗಿದೆ," ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಸಂವೇದನೆಯು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಬರುತ್ತದೆ, ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ, ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಅದು ಬರುತ್ತದೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈಗಲೋ ಅಥವಾ ನಂತರವೋ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಘನತ್ವವು ಕರಗಿದಾಗ, ಅದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತರಂಗವೂ ಸಣ್ಣ ಅಲೆಯಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಸಂವೇದನೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಸಂವೇದನೆ ಎರಡೂ ಹುಟ್ಟುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ನಾಶವಾಗುವುದನ್ನು, ಬರುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಹೊರಟು ಹೋಗುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ನೇರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸದ ಹೊರತು, ಬುದ್ಧರನ್ನು ಅವನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧರಿಗಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವೇ ಅಶಾಶ್ವತ, ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವವರಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಬುದ್ಧ ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ನಾವು ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ಬಂಧನ, ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತು ನಾಶವಾಗುವುದು ಎಷ್ಟೊಂದು ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆಂದರೆ, ಒಂದನ್ನು ಇನ್ನೊಂದರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಮಾಡಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ನಂತರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇನ್ನೂ ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ, ನಿರ್ವಾಣದ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಸತ್ತ ದೇಹವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುವುದರಿಂದ, ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ, ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಅಥವಾ ಮತ್ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೂ ಉಳಿದ ಮಾರ್ಗವು ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನೀವು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ಕೊಡುತ್ತೀರಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದಕ್ಕಲ್ಲ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಸರಿ. ಬುದ್ಧರ ಪ್ರಕಾರ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನು ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬೋಧನೆಗೆ ಜನರು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಗಮನಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅದು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಸತ್ಯವಲ್ಲ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ? ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ ಎರಡನ್ನೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಆಲೋಚನೆ ಬಂದಾಗ ಅದರ ಜೊತೆಗೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಸಂವೇದನೆಯೇ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲ. ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ನಾವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹಿತಕರವಾದ ಆಲೋಚನೆ ಬಂದಾಗ, ನಾನು ರಾಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಅಹಿತಕರವಾದ ಆಲೋಚನೆ ಇದ್ದಾಗ, ನಾನು ದ್ವೇಷವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ತೋರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಯಾವುದನ್ನು ನೀವು ಹಿತಕರವಾದ ಆಲೋಚನೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೀರೋ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅದು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮದ ಪ್ರಕಾರ, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಯಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಅಸಂತೋಷವು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನೂ ಅಲ್ಲ. ನೀವು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಕೇವಲ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಲಾಭ ಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರುಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ಅತೀವ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಭೆ ಇರುವಾಗ...

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಷೋಭೆ ಇದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಷ್ಟೇ ಕ್ಷೋಭೆಯ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವ ಬದಲು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮುಳುಗಿಹೋಗುತ್ತೀರಿ.

ನೀವು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ದಮನವಾಗಲಿಲ್ಲ, ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ವಾಚಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರಕಟಿಸಲೂ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಕೇವಲ ಮೂಲೋತ್ಪಾಟನೆಯಾಯಿತು. ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದೆ ಸಮತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಆಗ ನೀವು ಆಳದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೀವು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಶುದ್ಧ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಧರ್ಮದ ಬಗೆಗಿನ ಈ ಪುರಾತನ ಚಿಂತನೆಗಳು, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಿದ್ಧಾಂತ ರೂಪಿಸಿದ ಆಧುನಿಕರ ಒಳನೋಟಗಳಿಗೆ ಮುನ್ನೂಚನೆಯಂತಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಜರ್ಮನಿಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ವಿಲ್ ಹೆಲ್ಮ್ ರೀಚ್‌ರವರು ಹಿಂದಿನ ರೂಢಿಯು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಶರೀರದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದರು. ಸ್ವಿಟ್ಜರ್‌ಲೆಂಡ್‌ನ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಕಾರ್ಲ್ ಜಂಗ್‌ರವರು ಸುಪ್ತವಾದದ್ದು ದೇಹದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದರು.

ಉತ್ತರ : ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹಾಗೆ. ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಮನಸ್ಸು ನಿರಂತರವಾಗಿ ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಅಡ್ಡಗೋಡೆಯಿದೆ. ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವು ಸುಪ್ತ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಅಡ್ಡಗೋಡೆಯನ್ನು ಬೀಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ, ಈಗ

ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದಿರುವಂತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ಬೇರು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಇಡೀ ರಚನೆಯು ಮೂಲದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಮೂಲದಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿದರೆ, ಇಡೀ ಮನಸ್ಸು ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ನಿರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡದ ಹೊರತು, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದವನೆಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧರ ಕೊಡುಗೆಯೆಂದರೆ ಈ ಸಾಧನಾ ವಿಧಾನ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಸುಪ್ತ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : 'ಅನಿಚ್ಛೆ' ಅಂದರೆ ಅಶಾಶ್ವತದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾತಾಡಿದ್ದೇವೆ. 'ಅನತ್ಯಾ' ಅಂದರೆ ಅನಾತ್ಮ ಅಥವಾ 'ನಾನು ಎಂಬುದಿಲ್ಲ' ಈ ಬೋಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಏನು? ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು 'ನಾನು' ಎಂಬುದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂದು ನಾವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ. "ಆತ್ಮ ಗೌರವ" ಮತ್ತು "ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ" ಎಂಬಂತಹ ಮಾತುಗಳಿವೆ ಮತ್ತು "ಅಹಂ ಶಕ್ತಿ" ಎಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿತ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಾಪನ ಎಂದು ನಾವು ನಂಬುತ್ತೇವೆ. "ನಾವು ಇಲ್ಲ" ಎಂಬ ಬೋಧನೆಯ ಅರ್ಥವೇನು?

ಉತ್ತರ : "ನಾನು ಇಲ್ಲ" ಎಂಬ ಹಂತವನ್ನು ಯಾರೂ ಅನುಭವಿಸಿಲ್ಲವೋ ಅಂತಹವರಿಗೆ, ಮೇಲ್ನೋಟದ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅಹಂ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಸತ್ಯ. ನಾನು ಯಾವುದಾದರೊಂದಕ್ಕೆ ಆಸೆ ಪಡದಿದ್ದರೆ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಆಸೆ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಗಳು ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂದು ನಾನು ಯಾವಾಗ ಹೇಳುತ್ತೇನೆಯೋ, ಆಗ ನಮಗೆ ಬಂಧನವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಆಸೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬದುಕಿ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ ? ಜೀವನವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ನಾವೆಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳ ತರಹ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆಯೇ?

ಕುಟುಂಬಸ್ಥನಾಗಿ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡಿದ ನನಗೆ ಅವರ ಆತಂಕ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ಅಹಂ ಕರಗುವ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅನೇಕ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ನಾನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಸ್ವ-ಕೇಂದ್ರಿತ ಜೀವನವನ್ನು ನೀವು ನಡೆಸುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಮನೋಭಾವವು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ನಿಮಗಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. ಆದರೆ ಈ ಮನೋಭಾವವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಷ್ಟೊಂದು ಒತ್ತಡಕ್ಕೀಡುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ನೀವು ದುಃಖಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತೀರಿ. ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದರ ಫಲವಾಗಿ ನಾನು ಎಂಬುದು ಕರಗಿದಾಗ, ಸ್ವಭಾವತಃ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಸದ್ಭಾವನೆಯಿಂದ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಎಲ್ಲರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ. ಸಂಕುಚಿತ ಮನೋಭಾವದ ಅಹಂನ ಉತ್ತೇಜಕ ಹೊರಟುಹೋದಾಗ, ನೀವು ಬಹಳ ಆರಾಮದ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಇದು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುವ ಅನೇಕರ ಅನುಭವ.

ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸವಾಜದಲ್ಲಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಹಳ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ, ನೀವು ದುಃಖವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇಲ್ಲದೆ ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ, ನೀವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಜನರು ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಮೊದಲನೆಯ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಶೀಲ, ನೈತಿಕ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಜೀವ ಹತ್ಯೆ ಮಾಡದಿರುವ, ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದಿರುವ, ಲೈಂಗಿಕ ದುರಾಚಾರವೆಸಗದಿರುವ, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳದಿರುವ, ಮತ್ತುಬರಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವ, ನಾವು ಬೋಧಿಸುವ ಈ ಐದು ಶೀಲಗಳೇ ಆಧಾರ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ, ಸಮಾಧಿಯ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪನ್ಯಾವು ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ದರದಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧಿಕ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಶೀಲವು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನಾಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ನೀವು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆ ನಂತರ ಮನಸ್ಸಿನಾಳಕ್ಕೆ ನೀವು ಹೋಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ, ಶೀಲ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಎರಡು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಮುಂದಿನ ವಿಷಯವೆಂದರೆ : ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಗಮನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕೊಡಿ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದೇ ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನ. ಆದರೆ ನೀವು ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಐದು ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ಸರಿ, ಕಣ್ಣು ತೆರೆದೇ ನಿಮ್ಮ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮಗೆ ಮಾಡಲು ಏನೂ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ, ಇದು ನಿಮಗೆ ಬಲಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಜನರು ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಬಗ್ಗೆ ಏನು? ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಅದು ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ, ಜ್ಞಾನೋದಯವು ಪ್ರಗತಿಶೀಲವಾದುದು. ಅಜ್ಞಾನದ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ನಾವು ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ನಾವು ರಾಗವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದ್ವೇಷ ಉಂಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಆ ಸತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದವು. ನಾವು ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಈ ಸತ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದೇ ಇದರ ಅರ್ಥ. ಉದಯವಾಗುವ ಮತ್ತು ವ್ಯಯವಾಗುವ, ಹುಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ನಾಶವಾಗುವ ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾ, ಉದಯವಾಗುವ ಮತ್ತು ವ್ಯಯವಾಗುವುದನ್ನು ದಾಟಿದ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು 'ನಿಬ್ಬಾನ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಹಾಗಾದರೆ ಜ್ಞಾನೋದಯವು ಉದಯವಾಗುವ ಮತ್ತು ವ್ಯಯವಾಗುವುದರ ಆಚೆಗಿನ ಹಂತದ ಅನುಭವ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಹೌದು, ಅಂತಿಮ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನೋದಯವು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದಿಂದಾಚೆಗಿನ, ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತವಾದ ಅನುಭವ. ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು, ಕಿವಿಗಳು, ಮೂಗು, ನಾಲಗೆ, ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು ಇವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅವರು ಒಬ್ಬ ಸತ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆಯೇ. ಆದರೆ ಆಳದಲ್ಲಿ ಅವರು ಅರಿವಿನಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೇಗೆ ಅರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಏನನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅನುಭವವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಮೀರಿದ್ದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಅಂದರೆ ಈ ತರದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಹೌದು, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳು - ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಅವನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಮರಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬದಲಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ಈಗ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಆ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದ ಮೇಲೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಹಳ ಭಿನ್ನವಾದ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಹೌದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದಿದ್ದಾನೋ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದರ ಅಳತೆಗೋಲು ಅದೇ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, "ನಾನು ಈ ಹಂತವನ್ನು ಅಥವಾ ಆ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಅವರು ಹೇಗೆ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಮಾತ್ರ ನಿರ್ಣಯಿಸಬಹುದು.

ಧಮ್ಮ ಪಪುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು : 2021 : ಜನವರಿ 20-31, ಫೆಬ್ರವರಿ 3-14, 17-28, ಮಾರ್ಚ್ 3-14, 17-28, 31-11 ಏಪ್ರಿಲ್ 21-2 ಮೇ, 5-16, 19-30, ಜೂನ್ 16-27, 30-11 ಜುಲೈ, 14-25, 28-8 ಆಗಸ್ಟ್ 11-22, 26-6 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 11-19, 22-3 ಅಕ್ಟೋಬರ್, 7-18, 20-31. ನವೆಂಬರ್ 3-14, 17-28, ಡಿಸೆಂಬರ್ 1-12, 15-26.

2 ದಿನದ ಶಿಬಿರ : ಜನವರಿ 15-17, ಜೂನ್ 11-13 ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರ : ಏಪ್ರಿಲ್ 15-18, ಸತಿಪಟ್ಟಾನ್ ಶಿಬಿರ : ಜೂನ್ 1-9,

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 11-19. ವಿಳಾಸ : ಧಮ್ಮ ಪಪುಲ್ಲ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಎದುರಿನ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸ್‌ಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ಟಾ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಿಂದ (ಮೆಜೆಸ್ಟಿಕ್) ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ : 256, 258, 258 ಸಿ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 99725 88377, 63615 70725, 99725 88377, 99009 55930. ಇ-ಮೇಲ್ : info@paphulla.dhamma.org; website : www.vridhamma.org.

ಧಮ್ಮ ಚಿತ್ತಾ, ಹೈದರಾಬಾದ್

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು : 2020 ಡಿಸೆಂಬರ್ 2-13, 16-27, 2021: ಜನವರಿ 6-17, 20-31, ಫೆಬ್ರವರಿ 2-13, 18-1, ಮಾರ್ಚ್ 3-14, 17-28, 31-11 ಏಪ್ರಿಲ್ 14-25. ಆಚಾರ್ಯರ ಸ್ವಶಿಬಿರ : ಫೆಬ್ರವರಿ 2-17,

10 ದಿನದ ವಿಶೇಷ ಶಿಬಿರ : ಜೂನ್ 2-13. **20 ದಿನದ ಶಿಬಿರ :** ಜೂನ್ 2-23. **30 ದಿನದ ಶಿಬಿರ :** ಜೂನ್ 2-3 ಜುಲೈ. **45 ದಿನದ ಶಿಬಿರ :** ಜೂನ್ 2-18 ಜುಲೈ. **ವಿಳಾಸ :** ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಇಬ್ರಾಯಿಂ ಪಟ್ಟಣ ರಸ್ತೆ, ಗುರಂಗುಡ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣ, ಹೈದರಾಬಾದ್. ಇಮೇಲ್: info@khetta.dhamma.org. ಫೋನ್ (+91) (40) 24240290 ಮೊಬೈಲ್ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ 1 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ (+91) 94915 94247

ಧಮ್ಮ ನಾಗಾಜ್ಜುನ, ನಾಗಾರ್ಜುನ ಸಾಗರ್, ತೆಲಂಗಾಣ

2021 : ಕೃತಜ್ಞತಾ ಶಿಬಿರ : ಫೆಬ್ರವರಿ 2-17, **10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು:** ಫೆಬ್ರವರಿ 24-7, ಮಾರ್ಚ್ 10-21, 24-4 ಏಪ್ರಿಲ್ 7-18, ಜೂನ್ 9-20, 23-4, ಜುಲೈ 7-18, 21-1 ಆಗಸ್ಟ್ 4-15, 18-29, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 1-12, 15 26 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 6-17

ಸತಿಪಟ್ಟಾನ್ ಶಿಬಿರ: ಏಪ್ರಿಲ್ 24-2 ಮೇ, **20 ದಿನದ ಶಿಬಿರ:** ಮೇ 5-26. **30 ದಿನದ ಶಿಬಿರ:** ಮೇ 5-05 ಜೂನ್ ವಿಳಾಸ : ಹಿಲ್ ಕಾಲೋನಿ, ನಾಗಾರ್ಜುನ ಸಾಗರ್, ನಲಗೊಂದ ಜಿಲ್ಲೆ, ತೆಲಂಗಾಣ-508 202. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು : (+91) 93484-56780 (ವಿಚಾರಣೆಗೆ). ನೋಂದಣಿಗೇ : (+91) 94401-39329, 949155 2288 (ಸಮಯ 10 ರಿಂದ 1 ಗಂಟೆ ಮಾತ್ರ) E-mail: info@nagajjuna.dhamma.org.

ವಂತಿಗೆ : ವಾರ್ಷಿಕ: ರೂ.30, ಆಜೀವ: ರೂ.500. ವಂತಿಗೆ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆ :3194101004234; IFSC code: CNRB0003194; ಕೆನರಾ ಬ್ಯಾಂಕ್, ನಾಗರಬಾವಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ಖಾತೆದಾರರು: ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ. ಹಣ ಸಂದಾಯದ ವಿವರ ಮತ್ತು ಪತ್ರಿಕೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಚೆ ವಿಳಾಸವನ್ನು ಶ್ರೀಮತಿ ಪುಷ್ಪ .ಎಸ್., ಮೊ.ಸಂ:7337734934 ಗೆ ಎಸ್.ಎಮ್.ಎಸ್.ಮಾಡಿರಿ.

ಮುದ್ರಕರು: ಬಿ.ಪ್ರದೀಪ ಕುಮಾರ್, ಪ್ರಕಾಶಕರು: ಶ್ರೀಮತಿ ಆರ್. ಚಂದ್ರಮತಿ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಪರವಾಗಿ.

ಮುದ್ರಣ: ಐರಣಿ ಆಫ್‌ಸೆಟ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, 4ನೇ ತಿರುವು, ಕೆ.ಹೆಚ್.ಬಿ.ಕಾಲೋನಿ, ದಾವಣಗೆರೆ-2. ಪ್ರಕಾಶನ: ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್, #93, 30ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು-560070. ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು: ಜಿ.ಟಿ. ಗೋವಿಂದಪ್ಪ

Printed by B.Pradeep Kumar, **Published by** Smt. R. Chandramathi on behalf of Karnataka Vipassana Prachara Samithi Trust and **Printed at:** Airani Offset Printers, 4th Cross, K.H.B.Colony, Davangere-2 and **Published at** Karnataka Vipassana Prachara Samithi Trust, #93, 30th Cross, Banashankari 2nd Stage, Bengaluru - 70. **Editor:** G.T. Govindappa,

ಇಂದ:

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

ಗೆ.
