

ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ಸಮಾಧುಪೆಕ್ಖಾ ಬೋಜ್ಜಂಗಾ, ಸತ್ತತೆ ಸಬ್ಬದಸ್ಸಿನಾ ;
ಮುನೀನಾ ಸಮ್ಮದಕ್ಖಾತಾ, ಭಾವಿತಾ ಬಹುಲೀಕತಾ ;
ಸಂವತ್ತಂತಿ ಅಭಿನ್ಯಾಯ, ನಿಬ್ಬಾಣಾಯ ಚ ಬೋಧಿಯಾ

ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಸಮತೆ ಮುಂತಾದ ಏಳು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಲ್ಲ ಮಹಾಜ್ಞಾನಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ, ವೃದ್ಧಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳು ಉನ್ನತ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ನಿರ್ವಾಣಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ.

- ಧಮ್ಮವಾಣಿ ಸಂಗ್ರಹ (ವಿ.ಸಂ.ಸಂ.) ಪು.48, ಬುದ್ಧ ಶಿಕ್ಷೆ

ಪೂಜ್ಯ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ಆತ್ಮಕಥನ
ಭಾಗ-12

(ಈ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗಗಳು, ವಿಶ್ವವಿಖ್ಯಾತ ವಿಪಶ್ಯನ ಆಚಾರ್ಯರಾದ ಶ್ರೀ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಗೋಯಂಕರವರು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮುಂಚಿನ ಮತ್ತು ಬಂದ ನಂತರದ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದವು. ಇಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದಿನ ಭಾಗಗಳು ಅವರು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದರ ಕುರಿತಾಗಿವೆ. ಇತರರಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಬಹುದು ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಈ ಮಾಲಿಕೆಯನ್ನು ಅವರ ಆತ್ಮಕಥನದಿಂದ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ)

(ಜನವರಿ 2020ರ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.)

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ತರಹ ಅನೇಕ ಜನರು ಅದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಜನರು, ಅದನ್ನು 'ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾ, ಅದರಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. "ನಿಮ್ಮ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಬುದ್ಧರ ಹೆಸರನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಅನೇಕ ಜನರು ಅದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪಾಪ ಬಡಪಾಯಿಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನಾನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶಿಬಿರ ನಡೆಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ, ಇಂತಹ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಿಂದ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಅವರ ಸದುದ್ದೇಶವನ್ನು ನಾನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ, ಅವರ ಮಾತಿನ ನಿಜಾಂಶವೂ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವಿಪಶ್ಯನದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದಿರುವವರು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲವರಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಇತರರು ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿಯೂ, ಇದು 'ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ' ಎಂದು ನಂಬಿ, ಅದರಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಬುದ್ಧರ ಹೆಸರನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟು ಜನರಿಗೆ ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡುವುದು ನನಗೆ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ, ಆಗ 'ವಿಪಶ್ಯನ' ಎಂಬ ಹೆಸರೇ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದ್ದು ಬುದ್ಧ ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಗೊತ್ತೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧರ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳದೆಯೇ ನಾನು ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದಿತ್ತು. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ನಾನು ಬೇರೊಂದು ಪದವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಈ ದೇಶದ ಬಹಳ ಜನರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಇದನ್ನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲೋ ಅಥವಾ ಪತಂಜಲಿಯವರ ಯೋಗ ಸೂತ್ರ (ಹಿಂದುಗಳ ಪವಿತ್ರ ಗ್ರಂಥಗಳು) ಎಂತಲೋ ಬೋಧಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಬಹುದಿತ್ತು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರನ್ನು ಮೋಸಗೊಳಿಸಲು ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳಿದ್ದವು.

ಆದರೆ ಇದು, ನನಗೆ ಅಗಾಧವಾದ ಪ್ರಯೋಜನ ನೀಡಿದ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಸಿದ ನನ್ನ ಪೂಜ್ಯ ಗುರುಗಳಾದ ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನ್‌ವರಿಗೆ ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಅಕ್ಷಮ್ಯ ಅಪರಾಧವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಚೊತೆಗೆ, ಸುಮಾರು 2500 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ, ಗುರುಶಿಷ್ಯ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಪರಿಶುದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದ ಸಂತರಿಗೆ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ ಭೂಮಿ ಬರ್ಮಾಕ್ಕೆ ನಾನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕೃತಜ್ಞತೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹುಡುಕಿ, ತಾನೇ ಸ್ವತಃ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದು, ಅಗಣಿತ ಜನರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಇದನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದ ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧರ ಬಗೆಗೂ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಲ್ಲದವನಾಗುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಅಂತಹ ಅಗಾಧವಾದ ಕ್ಷುಕೆಲಸದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಸುಡುವ ವ್ಯಥೆಯನ್ನು ನನ್ನ ಮೈಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾನು ತಯಾರಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಕೃತ್ಯ ತರುತ್ತಿದ್ದ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಭೆಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಲು ನಾನು ಸಿದ್ಧನಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಜನರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಧರ್ಮವನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಲು ನನಗೆ ನಾನೇ ಅನುಮತಿ ನೀಡಲಿಲ್ಲ.

ಬುದ್ಧರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಧರ್ಮವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದೆ. ಸತ್ಯದ ಮೊರೆ ಹೋಗಿ, ನಾನು ಅಸತ್ಯದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದೆ. ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗಿ, ನಾನು ಅಧರ್ಮದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದೆ. ಕೃತಜ್ಞತೆಯಲ್ಲಿ ಶರಣು ಹೋಗಿ, ನಾನು ವಂಚನೆಯ ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದೆ.

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಪಾರಮಿತಗಳು ಪಕ್ಷವಾದ ಅನೇಕರು ಈ ಕಾಲಾತೀತವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರ್ವಾಣತೆಯಿಂದ, ಧರ್ಮವನ್ನು ಹರಡುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೊತೆಯಾದರು.

ಆದಾಗ್ಯೂ, ಇದನ್ನು 'ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾ ಕೀಳಾಗಿ ನೋಡುವ ಅನೇಕರಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾ, ಇದು ಇತರೆಯವರ ಧರ್ಮ ಎಂದು ದೂರ ಉಳಿಯುವ ಜನರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ, ಈ ಜನಗಳೇ ಬುದ್ಧರನ್ನು ಅವರ ದೇವರ ಅವತಾರ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿರೋಧಾಭಾಸದ ಹಿಂದಿರುವ ಕಾರಣವೇನು? ಅವರ ಸಾಧನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು, ಅದೇ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು, ಅವರ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು, ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುವುದು. ಈ ವೈರುಧ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಪ್ರಥಮ ಅಹಿತಕರ ಅನುಭವ

ಬರ್ಮಾದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಬುದ್ಧರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಅವರ ಬೋಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇದ್ದ ತಿರಸ್ಕಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿದೆ. ಇದು ನಾನು ವಿಪಶ್ಯನದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮುಂಚಿನ ಭಾವನೆ. ಆದರೆ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಮರಳಿದ ಮೇಲೆ, ಬಹುತೇಕ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಈ ತಮಾಷೆಯ ವಿರೋಧಾಭಾಸದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡೆ. ನಾನು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಮರಳಿದ ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ, ಬೋಧಗಯಾದಲ್ಲಿ ಶಿಬಿರ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಇದು ಎದುರಾಯಿತು. ಗಯಾ ಪಟ್ಟಣದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ದಿನ ಅವರು, "ನೀವು ನಮ್ಮ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೂ ನೀವು ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮವನ್ನು ಏಕೆ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ಅದು ಕೀಳು ಜಾತಿಯ ಅಸ್ವಶ್ಯಕ ಧರ್ಮ. ಈ ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಯು ನಿಮಗೆ ಶೋಭೆ ತರುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ನಾನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯನ್ನು, ಅದು 'ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ' ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಇಂತಹ ಇತರೆಯವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ? ಯಾರಿಂದ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ 'ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ' ಎಂಬ ಹಾನಿಕಾರಕ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಪದವು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಯಿತೋ ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು! ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅದು 'ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ' ಆಗಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಅದು ಬೌದ್ಧರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೇರಿದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಬುದ್ಧರು, ಧರ್ಮವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಪಂಥ ಅಥವಾ ಒಂದು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಬೋಧಿಸಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದ ಜನರಿಗೆ ಅವರು ಧರ್ಮವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದರು. ಎಂದೆಂದೂ ಅವರು ತಮ್ಮ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು 'ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಧರ್ಮ ಎಂದು ಕರೆದರು. ತಮ್ಮ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದವರನ್ನು 'ಬೌದ್ಧರು' ಎಂದು ಕರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಅವರನ್ನು 'ಧರ್ಮಿಣೀ' ಅಥವಾ 'ಧಾರ್ಮಿಕರು' ಎಂದು ಸಂಬೋಧಿಸಿದರು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಧರ್ಮವನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು, ಧರ್ಮವನ್ನು ಕಲಿತು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಧಾರ್ಮಿಕರಾಗಬೇಕು. ಈ ಸತ್ಯವು ನನಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೂ, ಆ ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಯಾರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು?

ಈಗ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯು, ಲಭ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪಾಲಿ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳೊಂದಿಗೆ, 140 ಸಂಪುಟಗಳಲ್ಲಿ, ಸಿಡಿ ರೋಮ್‌ನಲ್ಲಿ, ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಗಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದೆ. ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ 'ಬೌದ್ಧ' ಅಥವಾ 'ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ' ಪದಗಳು ಈಗಿನ ಅರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗವಾಗಿರುವುದು ಒಮ್ಮೆಯೂ ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ.

ಗಯಾದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಬುದ್ಧರು ಅಗಾಧವಾದ ಕರುಣಾಮಯಿಯಾಗಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಧರ್ಮವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದರು. ಅವರ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಬೋಧನೆಗಳಿಂದ ಜನರು ಈ ಹಿಂದೆ ಮತ್ತು ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಯಾವುದೇ ಗೋತ್ರ, ಜಾತಿ, ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು, ನನ್ನ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರು, ಮ್ಯಾನ್ಯಾರ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕರು ಅವರ ಬೋಧನೆಗಳಿಂದ ಅಗಾಧವಾದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಮುಂದುವರೆದು, "ನಾನು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವ ಉದ್ದೇಶವೇ, ನಾನು ಪಡೆದಿರುವ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚುವುದು. ನೀವಾಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು?" ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

"ಹೌದು, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧರು ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅವರ ಧರ್ಮವು ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದೆಂದರೆ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಕೀಳು ಜಾತಿಯ ಅಸ್ವಶ್ಯಕಿಗೆ ಮಾತ್ರ" ಎಂದು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿದರು.

ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬುದ್ಧರ ಬಗ್ಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹತ್ತಿರದ ಬುದ್ಧ ವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧರ ವಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಹೂವುಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ತಲೆಬಾಗಿ ವಂದಿಸುವುದನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಒತ್ತಾಯದಿಂದಾಗಿ, ಆನಾಪಾನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು, ನಂತರ ಅನುಮಾನದಿಂದಲೇ ಒಂದು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಆದರೆ, ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ 'ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ'ದ

ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಭಾರತದ ಬೌದ್ಧರ ಬಗ್ಗೆ ಅದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಟೀಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜೊತೆ ವಾದ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೊನೆಗೆ ನಾನು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದೆ.

ಒಂದು ವಿರೋಧಾಭಾಸ

ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು 'ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ' ಎಂದು ತುಚ್ಛವಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇ, ಹೇಗೆ ಜನರು ಅವರ ಉದಾತ್ತ ಗುಣವನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದೇ ನನಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಯಿತು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಇಂದಿಗೂ ಈ ವಿರೋಧಾಭಾಸದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಜನರನ್ನು ಯಾವಾಗ ನಾನು ಸಂಧಿಸಿದರೂ, ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಕಂಪ ಮಾತ್ರ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಜೀವನದ 31 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಾನು ಸಹ ಇಂತಹ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲಿದೆ. 32ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದ ಮೇಲೆಯೇ, ಈ ಗೊಂದಲದ ಯೋಚನಾ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಮೂಲಭೂತವಾದ ತಪ್ಪಿದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ವೇದ್ಯವಾಯಿತು ಮತ್ತು ಇದರ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ನಾನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ನಾನು ಪುನರಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ಬೇರೂರಿದ ನಂಬಿಕೆಗೆ, ಈ ತಪ್ಪು ಆಲೋಚನಾ ಕ್ರಮದ ಹುಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ನನ್ನ ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ.

(ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ಆತ್ಮಕಥನದಿಂದ)

ಮುಂದುವರಿಯುವುದು....

ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರೊಡನೆ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು

(1993ರ ಪುಣೆಯ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಪ್ರವಚನ ಮಾಲಿಕೆಯಿಂದ)

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಸರ್ವಶಕ್ತ ದೇವರಿಗೂ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವೇನು?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಸತ್ಯವೇ ಸರ್ವಶಕ್ತ ದೇವರು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವು, ಸತ್ಯವನ್ನು ಕ್ಷಣದಿಂದ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಗಮನಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನೂ ಅಲ್ಲ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಪುನರ್ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆಯೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ನಂತರವಷ್ಟೇ ನೀವು ನಂಬಿ, ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಲ್ಲ. ಪುನರ್ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿರುವ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಅವರು ವಿಪಶ್ಯನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಈ ಜನ್ಮವನ್ನು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಡಿ ಮತ್ತು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಹೌದು, ಪುನರ್ಜನ್ಮವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಯಾವಾಗ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೋ ಮತ್ತು ಮನಗಾಣುತ್ತೀರೋ, ಆ ಹಂತ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ನಿಮಗೆ ಏನೂ ನಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಅದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಪ್ರಸ್ತುತ ನಾನು ಒಂದು ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಯೋಜಿತ ಕಾರ್ಯಗಳಿವೆ. ಏನು ಮಾಡುವುದೆಂದು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಯಾಗಿದೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನವು ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸದ ಅನೇಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಗೊಂದಲ ದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೀರಿ? ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಬೇಕು, ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವಾಗಬೇಕು, ಮನಸ್ಸು ತಳಮಳ ದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಬೇಕು. ಆಗ ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಲ್ಲವೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅರಿವಿನಿಂದ, ನೀವು ಯಾವುದೇ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ತೀರ್ಮಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಮಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸದಾ ಕೆಲಸದಲ್ಲೇ ತೊಡಗಿರುವವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನವು ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಈ ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನಾವು ಸುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ. ಸುಳ್ಳು, ಸುಳ್ಳೇ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು

ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವಭಾವ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುವ ಈ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ನಾವು ಏಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು? ಧರ್ಮವು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸತ್ಯ, ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಡಿ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಲಿಲ್ಲವೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : “ನಾನು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ಅದು ನನ್ನ ನ್ಯೂನತೆ” ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಆ ತಪ್ಪನ್ನು ಕೇವಲ ಗಮನಿಸಿ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ. ನೀವು ಆ ತಪ್ಪಿನಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವುದು ನಿಮಗೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಇದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮತ್ತೊಂದು ನಿಯಮ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನಮಗೆ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳ ರಾಶಿ ನೆನಪುಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ ಇದೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಹಿಂದಿನದರಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಾನು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಿ. ಆದರೆ ನೀವು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿರಿ. ಈಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ, ನೀವು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿಂದೆ ಆಗಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಳಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತೀರ್ಮಾನಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ತಪ್ಪಾಗುತ್ತವೆ. ವಿಪಶ್ಯನದಿಂದ ನೀವು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ, ಈ ಹಿಂದೆ ಇಂಥದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏನಾಯಿತು ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ನೀವು ಯಾವ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ವರ್ತಮಾನದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ತೀರ್ಮಾನಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನೀವು ವೇಗವಾಗಿ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಅದು ನಿಮಗೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನಾನು ಒಂದು ಶಿಬಿರ ಪೂರೈಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಈಗಿರುವ ವಾತಾವರಣದ ಕಾರಣದಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಪರಿಹಾರವೇನು?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ, ನೀವು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು, ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿಡಲು, ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುವಂತೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ವಿಪಶ್ಯನವು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ. ಆದ್ದರಿಂದ, “ನಾನು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು. ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು, ಏನೇ ಆದರೂ ನಾನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡಿ. ನೀವು ಒಂದು ವರ್ಷ ಪೂರ್ತಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ, ಆಗ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿಯೇ ಜನರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಮಂತ್ರ ಪಠನ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಹೌದು, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು, ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಮನಸ್ಸಿನ ವಿದ್ಯಮಾನ, ಶರೀರದ ವಿದ್ಯಮಾನ, ಅವರಡರ ಪರಸ್ಪರ ವರ್ತನೆ, ಮಲಿನತೆ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಹೇಗೆ ಅದು ದ್ವಿಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ಹೇಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ನೀವು ಹೇಗೆ ಹೊರ ಬರಬಹುದು? ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಮಂತ್ರದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಕಲ್ಪನೆಯು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ಬರಹಗಾರರಾದರೆ, ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೀರಿ; ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಲಾವಿದರಾದರೆ, ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ, ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಪಶ್ಯನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ಯದ ಜೊತೆ ಇರಬೇಕು, ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ, ಕ್ಷಣದಿಂದ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ನೀವು ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಂತೆ.

(ಜೂನ್ 15, 2002ರ ಪ್ರವಚನ ಮಾಲಿಕೆ, ಆಷ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್, ಒರೆಗಾನ್, ಅಮೇರಿಕ)

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆಯಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ? (ನಗು)

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ನೀವು ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಾಗ ನೀವು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಅಜ್ಞಾನವಿತ್ತು. ಈಗ ನೀವು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಲಿನತೆಗಳು ಹೊರಟು ಹೋದಾಗ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ವಾರ್ತಾ ಪ್ರಸಾರಗಳು ನೋವಿನ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದನ್ನು ನಾನು ನಿಲ್ಲಿಸಲೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಸಮತೆಯಿಂದಿರಿ. ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ, ಆಗ ನೀವು ವ್ಯಾಕುಲರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಆದರೆ ನೀವು ಆ ದುಃಖದ ಭಾಗವಾಗದೇ ಇರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ದುಃಖದಿಂದ ದೂರವಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿ. ಇದು ವಾತಾವರಣದ ಮೇಲೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಈ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ. ಆದರೂ ದುಃಖ, ಹೋರಾಟ ಮತ್ತು ಯುದ್ಧಗಳಿವೆ. ವಿಪಶ್ಯನದಲ್ಲೇನಾದರೂ ತಪ್ಪಿದೆಯೇ? ನಾವು ಯುದ್ಧಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸದಿದ್ದರೆ, ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಭವಿಷ್ಯವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವಶಾಂತಿಗಾಗಿ ನಾವು ಏನನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಇದ್ದರೆ, ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಶಾಂತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಿಪಶ್ಯನವು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಳಗೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ, ಆ ಮುಖೇನ ಅದು ವಿಶ್ವಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುವ ಬದಲು, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ ಮತ್ತು ನೀವೇ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ನೀವು ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದರೆ, ಇತರರೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ವಿಶ್ವಶಾಂತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಇಲ್ಲದ ಹೊರತು, ವಿಶ್ವಶಾಂತಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಶಾಂತಿಯುತ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿದರೆ, ನಾವು ವಿಶ್ವಶಾಂತಿಯ ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ನನಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದರಿಂದ, ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ನನಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ನನ್ನ ಗಮನವನ್ನು ಚೂಪಾಗಿಡಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ನಾನು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದು ಸರಿಯಾ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ಹೌದು, ಉಸಿರಾಟವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ತಳಮಳಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಅಲ್ಪದಿಂದಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಉಸಿರಾಟವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನಂತರ ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ನೀವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗಮನಹರಿಸುವಾಗಲೂ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಕೈಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಮತ್ತೊಂದು ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆ ನೀವು ಕೆಳಕೈಗೆ ಚಲಿಸಿ, ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ. ನೀವು ಉಸಿರಾಟವನ್ನೂ ಅರಿಯುತ್ತೀರಿ, ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತೀರಿ. ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆದಾಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ವಿಪಶ್ಯನದ ಈ ಸಂಪ್ರದಾಯವೇ ಬುದ್ಧರ ಪರಿಶುದ್ಧ ಬೋಧನೆ ಎಂದು ವಾದಿಸುವುದು ಅಹಂಕಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಅದರಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರವಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅನುಮಾನಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗೆ ಬಂದೆ. ಮೊದಲು, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂಶವನ್ನು (ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು) ಕಲಿತೆ. ಅದು ಫಲ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಹಳ ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿದೆ, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿದೆ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಫಲಪ್ರದವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಭಾಗವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದೆ. ವಿಪಶ್ಯನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅನುಸರಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶವೂ ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರವೇ ಇರುವುದನ್ನು ಕಂಡೆ. ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮತ್ತು ಬೋಧನೆಗಳ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಭಾಗವನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಭಿಕ್ಷು ಸಂಘವು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಭಾಗವನ್ನು ಶುದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಅಂಶಗಳು ಹೀಗೆ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಭಾಗ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂಶಗಳ ಜೊತೆ ತಾಳೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯ ಪರಿಶುದ್ಧ ರೂಪ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಅನಿಚ್ಛೆ (ಅನಿತ್ಯ) ಮತ್ತು ಅನತ್ತಾ(ಅನಾತ್ಮ) ದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನ ದೇಹದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ನಾನು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಗುರಿಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಮುಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲೋ ನಾನು ತಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೇನನ್ನು ನಾನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೇ ಗಮನವಿಟ್ಟರೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು. ಗುರಿಯು ತಾನಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಗುರಿಗಾಗಿ ನೀವು ಹಂಬಲಿಸಬೇಡಿ.

ಧಮ್ಮ ಪಪುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು : 2020 : ನವೆಂಬರ್ 30-11 ಡಿಸೆಂಬರ್ 14-25, 30-10 ಜನವರಿ 2021, ಜನವರಿ 20-31, ಫೆಬ್ರವರಿ 3-14, 17-28, ಮಾರ್ಚ್ 3-14, 17-28, 31-11 ಏಪ್ರಿಲ್.

2 ದಿನದ ಶಿಬಿರ : ಜನವರಿ 15-17, ಮಾರ್ಚ್ ದಿನದ ಶಿಬಿರ : ಏಪ್ರಿಲ್ 15-18, ವಿಳಾಸ : ಧಮ್ಮ ಪಪುಲ್ಲಾ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಾಫ್ಟ್ ಕಂಪನಿಯ ಎದುರಿನ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸ್‌ಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ಷಾ 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 ಖೆತ್ತಾ, 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

ಸತಿಪಟಾಣ 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). ನೋಂದಣಿಗಾಗಿ: (+91) 94401-39329, 949155 2288 (ಸಮಯ 10 ರಿಂದ 1 ಗಂಟೆ ಮಾತ್ರ) E-mail : info@nagajjuna. dhamma.org.

ಪಂತಿಗೆ : ವಾರ್ಷಿಕ: ರೂ.30, ಆಜೀವ: ರೂ.500. ಪಂತಿಗೆ 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 be half 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,

ಮುದ್ರಿತ ವಿಷಯ ಕೆರೆದ-ಅಂಚೆ

ಗೆ. _____

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