



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ನವೆಂಬರ್ 2020, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 6, ಸಂಚಿಕೆ 7, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ
Kannada monthly, 10 November 2020, Bengaluru, Vol. 6, Issue No.7, 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.

ಕಾಯೇನ ಸಂವರೋ ಸಾಧು,
ಸಾಧು ವಾಚಾಯ ಸಂವರೋ ;
ಮನಸಾ ಸಂವರೋ ಸಾಧು,
ಸಾಧು ಸಬ್ಬತ್ಥ, ಸಂವರೋ ;
ಸಬ್ಬತ್ಥ ಸಂವುತೋ ಭಿಕ್ಷು,
ಸಬ್ಬದುಕ್ಖಾ ಪಮುಚ್ಚತಿ.

ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು,
ಮಾತನಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು,
ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು,
ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ
ನಿಯಂತ್ರಣವಿರುವ ಭಿಕ್ಷುವು
ಎಲ್ಲ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಧಮ್ಮ ಪದ-36. ಭಿಕ್ಷು ವಗ್ಗ

ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ
ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(ಅಕ್ಟೋಬರ್, 2019ರ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ...)

ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಧರ್ಮ ಪುತ್ರರೇ ಮತ್ತು ಧರ್ಮ ಪುತ್ರಿಯರೇ,

ಬನ್ನಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಶಿಸ್ತಿಗೊಳಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯೋಣ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ, ಯೋಗಕ್ಷೇಮದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ.

ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಮನಸ್ಸಿನ ಉತ್ತಮ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಶಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನಾವು ವಾಚಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಕೆಟ್ಟ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ವಾಚಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಉತ್ತಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಶಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಮನಸ್ಸು ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಅಶಿಸ್ತಿಗೊಳಗಾಗಿದ್ದಾಗ, ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಹಳೆಯ ಸಂಖಾರಗಳ (ಮನಸ್ಸಿನ ರೂಢಿಗಳ) ಗಂಟುಗಳು ಮೂಲೋತ್ಪಾಟನೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಕರಗಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಾವು ಅವುಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಕರ್ಮದ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿದ. ಈ ಗಂಟುಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ತನ್ನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಾದ ಶಾಂತತೆ, ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ನಿರಾಕುಲತೆಯಿಂದ ಇರಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಕರ್ಮವು, ಸಂಖಾರವು, ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯಾಗಿ, ಕರ್ಮದಿಂದ, ಸಂಖಾರದಿಂದ ಅಜ್ಞಾನವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ನೋಡಲು, ಅಜ್ಞಾನದ ದಪ್ಪ ಪರದೆಯು ನಮ್ಮನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು ಕ್ಷಣಿಕವಾದುದು, ಬಂದು ಹೋಗುವ ವಿದ್ಯಮಾನ (ಅನಿತ್ಯ) ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಈ ಅಜ್ಞಾನದ ಪರದೆಯು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅದು ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯ ಎಂದು ನಂಬುವಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಈ ಅಜ್ಞಾನವು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಅಶಾಶ್ವತತೆಯನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿಯೂ ನೂರಾರು ಬಾರಿ ಅಶಾಶ್ವತತೆಯ ಸತ್ಯವನ್ನು

ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇದು ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯ ಎಂಬ ಗ್ರಹಿಕೆಯಿಂದ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ.

ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ ಅಥವಾ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಘನತೆ ಅಥವಾ ವೃತ್ತಿ ಪದೋನ್ನತಿ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರ ಮುಂತಾದ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತವೆಯೋ, ಆಗ ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಶಾಶ್ವತ ಎಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅದರಂತೆಯೇ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದು ನಮಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ದುಃಖದ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಬೆಯಂತ್ರ ನಡೆಸುವ ಒಬ್ಬ ಕುರುಡನಂತೆ, ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ತುಂಬಿ, ಇತರರ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸುಖವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ ಎಂಬ ಸತ್ಯವು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಅನುಕೂಲಕರ ಸ್ಥಿತಿಯು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಾನುಸಾರ, ಅನಾನುಕೂಲ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗಿಯೇ ತೀರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು, ಈ ಅಜ್ಞಾನದ ಪರದೆಯಿಂದಾಗಿ ಪುನಃ ಈ ಬದಲಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಶಾಶ್ವತ ಎಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಕೀಳರಿಮೆಗೆ, ಖಿನ್ನತೆಗೆ, ಕಿರಿಕಿರಿಗೆ, ತಳಮಳಕ್ಕೆ, ನಿರಾಶೆಗೆ ಮತ್ತು ಚಿಂತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ, ಅತೀವವಾದ ದುಃಖ. ಇದೂ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದೂ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ ಎಂಬ ಸತ್ಯವು ನಮಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಸುಖಕರವಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ದುಃಖಕರವಾಗಿರಲಿ, ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಅದನ್ನು ಶಾಶ್ವತ ಎಂದು ನೋಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು, ಸ್ವಪ್ನತೆಯನ್ನು, ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಎರಡೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದುಃಖವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಸರಿಯಾದ ಅರಿವಿನ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಶಿಸ್ತಿಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ, ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಂಧಿಸಿರುವ ಕರ್ಮದ ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಹಂತ ತಲುಪುವವರೆಗೆ, ದುಃಖವನ್ನೇ ಉತ್ತಮ ಮಾಡುವ ಈ ಅಜ್ಞಾನದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ನಾವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಿಡುವುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ಅದೇ ದುಃಖದಿಂದ ಪುನಃ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವುದು, ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ

ನಿಯಮ. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುವ, ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗದ ನಿಯಮ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಒಬ್ಬ ಬೌದ್ಧ, ಅಥವಾ ಜೈನ್, ಅಥವಾ ಹಿಂದು, ಅಥವಾ ಕ್ರೈಸ್ತ ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವುದೇ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆದುಕೊಂಡರೂ, ಈ ಹೆಸರು ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಗಳೇ ! ಬನ್ನಿ, ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗದ ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ ಮತ್ತು ವಿಪಶ್ಯನದಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯೋಣ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಿಸ್ತು ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ಧರ್ಮದ ಸುಖ

(ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2008ರ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ)

ಧರ್ಮವು ಇರುವ ಕಡೆ, ಸುಖವು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖ ಇರಲೇಬೇಕು. ಇದೇ ಮಾನದಂಡ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಹೇಳುವುದೆಲ್ಲವೂ ಸರಿ ಎಂದು ವಾದಿಸಿದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಸುಖವನ್ನು ನೀವು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಮಾಡಲಾಗದ, ಸಿಹಿಯಿಂದ ತುಂಬಿದ ಹಾಲು ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಮಿಶ್ರಣದಂತೆ ಇರು ಎಂಬ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾತುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಅನುರಣಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇಡೀ ಧರ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಿಹಿಯಿಂದ ತುಂಬಿರಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ನಿಮಗರಿವಿಲ್ಲದ ಕೆಲವು ಕಠಿಣ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಅವರಿಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡಿದಿರಿ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, “ನಾನೇನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತು, ನಾನು ಸರಿಯಿದ್ದೆ, ಆ ಮನುಷ್ಯ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ” ಎಂದು ನೀವು ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ, ಆಗಲೂ, ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ: “ನಾನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೆ. ನನ್ನ ಅಜ್ಞಾನವೋ ಅಥವಾ ಮನೋದೌರ್ಬಲ್ಯವೋ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯು ನನ್ನನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಈ ರೀತಿ ಆಗದಿರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುತ್ತೇನೆ.” ಈಗ ಅವರ ನೋವಿಗೆ ಮೈತ್ರಿಯ ಮುಲಾಮನ್ನು ಹಚ್ಚಿರಿ.

ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಮೈತ್ರಿಯನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ? ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿ ನೀವು ಮೈತ್ರಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತೀರಿ? ಇದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯ ಮಾನದಂಡ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣವು ಯಾವಾಗಲೂ ಧರ್ಮದಿಂದ ತುಂಬಿರುವಂತೆ, ಸುಖದಿಂದ ತುಂಬಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಧರ್ಮವು ಹರಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ. ಧರ್ಮವು ಹರಡಬೇಕೆಂದು ಏಕೆ ಬಯಸುತ್ತೀರಿ? ಒಂದು ಪಂಥವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದಕ್ಕಲ್ಲ. ಒಂದು ಪಂಥವು ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಬೌದ್ಧರು ಎಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಯಾರು ಏನನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ? ಜನರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಹಿಂದು, ಮುಸ್ಲಿಂ, ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್, ಬೌದ್ಧ ಅಥವಾ ಯೆಹೂದಿ ಎಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ. ಇದು ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಮಲಿನತೆಯನ್ನು, ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ದುಃಖವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಈ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಆ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಮನಸ್ಸು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಇಲ್ಲ, ಅದೇ ರೂಢಿಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಸರುಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮಾದರಿಯನ್ನು

ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಇಲ್ಲೊಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವಿದೆ. ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ, “ಹೌದು, ಇದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ! ಇದು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿದೆ, ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಸರಿಯೇ, ಎಷ್ಟು ಮಲಿನತೆಗಳು ಹೊರಟು ಹೋಗಿವೆಯೋ, ಅಷ್ಟು ದುಃಖವೂ ಹೊರಟುಹೋಗಿದೆ. ಓ, ಇದು ಎಂತಹ ಅದ್ಭುತವಾದ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನ! ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ದುಃಖಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಅವರ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲಿ!” ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಇತರರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅನುಭವಿಸುವ ಸಂತೋಷ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದಾಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನುಕಂಪದ ಆನಂದ (ಮುದಿತಾ) ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರು ಆನಂದದಿಂದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ, ನೀವೂ ಆನಂದಪಡುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಆನಂದವು ದ್ವಿಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೊಂದು ಜನರು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ, ನೀವೂ ಉಲ್ಲಾಸಿತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನೀವು ಇತರರಿಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ, ನಿಮ್ಮ ಅಹಂನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಂತಸ್ತು, ಅಧಿಕಾರ, ಸ್ಥಾನಮಾನ ಇರಬಾರದು. ನಿಮಗೆ ಈ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇದೆಯೋ ಅಥವಾ ಆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇದೆಯೋ ನೀವು ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಸುಖವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನೂ ಸುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ನೀವು ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಇದೇ ಧರ್ಮ.

ಇದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಗಣಿತ ಜನರ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಅದ್ಭುತವಾದ ಧರ್ಮವನ್ನು ಹಂಚಿ. ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮವು ಹರಡಲಿ. ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿ, ಸಾಮರಸ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಧರ್ಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ತೊಡಗಲಿ.

“ಭವತು ಸಬ್ಬ ಮಂಗಳಂ - ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಮಂಗಳವಾಗಲಿ.

ಆಚಾರ್ಯ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ

ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರೊಡನೆ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು

(ಡಿಸೆಂಬರ್ 2011ರ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ)

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಕಳೆದ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಅಲ್ಲಾಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಅದು ಬಹುತೇಕ ಹಿತಕರವಾದ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗು ಹಾಕಿದಂತಹ ಅನುಭವ. ಆದರೆ ಏನನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಿದ್ದೆ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ... ಅದು ಅದೇ ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ, ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ರೂಮಿನಿಂದ ಹೊರ ಬಂದಾಗ, ರೂಮು ಇಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ನನಗೆ ಆಘಾತವಾಯಿತು.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅಹಿತಕರವಾದ ಸ್ಥೂಲ ಸಂವೇದನೆ ಇದ್ದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಅಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆ ಬಂದಾಗ, ಸಮಯ ಓಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವಾಗ ಈ ಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆ ಬರುತ್ತದೆಯೋ, ಆನಾಪಾನಕ್ಕೆ ವಾಪಸ್ಸು ಬನ್ನಿ, ಅರಿಯುತ್ತಿರಿ, ಅರಿಯುತ್ತಿರಿ....

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಈಗ ಸುಮಾರು ಮೂರು ದಿನಗಳಿಂದ ನಾನು ದೈಹಿಕ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಆಕೃತಿಗಳನ್ನು ನಾನು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡೇ ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಮೇಲಿಂದಮೇಲೆ ಇವು ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ದೇಹದ ಭಾಗಗಳ ಚಿತ್ರಗಳೇ? ಕಲ್ಪನೆಗಳೇ?

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಹೌದು. ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ, ಹರಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ.. ಮತ್ತು ಅದು ನೆಮ್ಮದಿಗಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಯಾವಾಗ ಅಂತಹ ದೃಶ್ಯಗಳು ಬರುತ್ತವೆಯೋ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ, ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ನೀವು ಅವುಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತೀರಂದರೆ, ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನೂ ತಳೆಯಬೇಡಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಡಿ. ಅವು ಇರಲಿ, ಆದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಅವು ಮರೆಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ, ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಅವು ಮರೆಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ನೀವು ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಸಂವೇದನೆಗಳು ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದೇ ಇರುವಾಗಲೂ, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ... ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳನ್ನೂ ನಾನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇನೆ, ಆದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಆಲೋಚನೆಗಳು? ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ನೀವು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಿಮಗೆ ಎರಡು ಮನಸ್ಸುಗಳೇವೆಯೇನೋ, ಒಂದು ಮನಸ್ಸು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಜೊತೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಮನಸ್ಸು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಜೊತೆ ಎಂದು ತೋರಬಹುದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಎರಡು ಮನಸ್ಸುಗಳಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಮನಸ್ಸು ಇಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಜಾರುತ್ತದೆ, ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಚುಕ್ಕೆಗಳ ಎರಡು ಸಮಾನಾಂತರ ರೇಖೆಗಳಂತೆ.

ಆದರೆ, ಆಲೋಚನೆ ಇದೆ, ಮನಸ್ಸು ಸಂವೇದನೆಗೆ ಮರಳುತ್ತದೆ ; ಆಲೋಚನೆ ಇದ್ದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಸಂವೇದನೆಗೆ ಮರಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ನೀವು ಸಂವೇದನೆಗೆ ಮರಳುವುದರಿಂದ, ಈ ಆಲೋಚನಾ ಸರಣಿಯು ಸಂಖಾರಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಂಖಾರಗಳು ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಎಳೆದ ಗೆರೆಯಂತೆ, ಅವು ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಮರೆತರೆ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿದರೆ, ಆಗ ಅವು ಆಳವಾದ ಸಂಖಾರಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಜೊತೆ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಅವು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಎರಡು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ, ನಾನು ಆನಾಪಾನ ಮಾಡಿದೆ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ. ಇಡೀ ಶರೀರದ ಅರಿವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ, ಆ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಾನು ಬಹಳ ಸಮತೆಯಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ತೋರಿತು.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಯಾವುದೇ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀವು ಪಡೆದರೂ, ಸಮತೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನೀವು ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು, ಇಡಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ, ನೀವು ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು, ಇಡೀ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನೀವು ಎರಡು ನಿಮಿಷ, ಮೂರು ಅಥವಾ ಐದು ನಿಮಿಷ ಇರಬಹುದು. ನಂತರ ಚಲಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನೀವು ಬಹಳ ಕಾಲ ಇರಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಆಗ ನೀವು ದೇಹದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡು, ಮೂರು ಅಥವಾ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗಮನಹರಿಸಿ ಸಮತೆಯಿಂದಿರಿ. ನಂತರ ಚಲಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಮತೆಯಿಂದಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅನುಭವದ ಜೊತೆಗೆ ಸಮತೆಯಿಂದಿರಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನಾನು ಏನನ್ನು ಕೇಳಲು ಹೊರಟಿದ್ದೆ ಎಂದರೆ, ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಗಮನಿಸಲು, ನಾನು ಆನಾಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಬೇಡ. ಯಾವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ತಳಮಳಗೊಂಡಿರುವುದು ಅಥವಾ ಬಹಳ ಜಡವಾಗಿರುವುದು, ಬಹಳ ಮಂದವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಆನಾಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು-ಯಾವುದೇ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅನುಭವಕ್ಕಾಗಿ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಆಸೆಪಡಬೇಡಿ. ಕಳೆದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದಿರೋ, ಅದನ್ನು ಈಗ ಪಡೆಯದೇ ಇರಬಹುದು, ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯದೇ ಇರಬಹುದು. ನೀವು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸಿದರೆ, ಆಗ ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಅನುಭವ ಬರುತ್ತದೆಯೋ, ಅದನ್ನು ನೀವು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ನೀವು ಸಮತೆಯಿಂದಿರಿ. ಅದು ಹೊರಟು ಹೋದರೆ, ಹೊರಟು ಹೋಯಿತು.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚೂಪು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಆನಾಪಾನ ಮಾಡಬೇಕು. **ಪ್ರಶ್ನೆ :** ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನನಗೆ ಸ್ಥೂಲ ಸಂವೇದನೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಆಗ ನಾನು ಆನಾಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಹೌದು, ಸ್ಥೂಲ ಸಂವೇದನೆಯು ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಸಮತೆಯಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಆಗ ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಆನಾಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು ತಪ್ಪಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಕಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ನೋವುಗಳಿಂದ ಆನಾಪಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ನಂತರ ನಾನು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ಸರಿಯಾ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಹೌದು, ಹೌದು- ಅದನ್ನು ಮಾಡಿ!

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನಿನ್ನ ನಾನು ಕುಳಿತಿದ್ದಾಗ, ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಕೆಲವು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ದೇಹದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸುತ್ತಾ ಕಾಲ ಕಳೆದೆ. ಈ ಸಂಜೆ ನೀವು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿದ ಮೇಲೆ ನಾನು ಕೇವಲ ನೋವಿನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬಹುದೇನೋ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿತು.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಹೌದು. ಕೆಲವು ಸಮಯ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿ. ಈಗ ನೀವು ಎರಡು, ಮೂರು ನಿಮಿಷ ನಿಂತು ನೋವನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನೋವಿರುವ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ, ಎಲ್ಲಿ ನೋವು ಜಾಸ್ತಿ ಇದೆ, ಎಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಡಿಮೆ-ಇದೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ. ನಂತರ ಚಲಿಸಿ, ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಬನ್ನಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಹಾಗಾದರೆ ನಾನು ಅಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬಾರದು?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನೀವು ಒಂದೇ ಕಡೆ ನಿಂತರೆ, ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಲಿಸುವುದು, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮರಳಿ ಬಂದಾಗ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಚಲಿಸುವುದು. ಇದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ರೀತಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗದ ಶರೀರದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಹೆಸರಿಸಿದರೆ ಸಾಕೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಬೇಡ, ಕೇವಲ ಹೆಸರಿಸುವುದು ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆನಾಪಾನಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ಬನ್ನಿ. ಹೆಸರಿಸುವುದು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನಾನು ಆ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಹೋಗಬಹುದು?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಆ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ. ಆದರೆ ನೀವು ಕೇವಲ ಆ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅದರ ಹೆಸರು ಹೇಳಿದರೆ, ಅದು ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. ಆ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಸಂವೇದನೆಯು ಅರಿವಿಗೆ

ಬರದಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಆ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಮತ್ತು ಉಸಿರನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿ. ನೀವು ಈ ಅಂಗದ ಜೊತೆಗಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆಗೂ ಇದ್ದೀರಿ, ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಗ, ಆಗ ನೀವು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನೂ ಅರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಮಗುವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಜನ್ಮ ನೀಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ? ಅದು ಸಂಖ್ಯಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತಲ್ಲವೆ? ಅದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಂಧನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಆದರೆ ಅದಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಪಂಚ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಹೌದೌದು, ಬಹಳ ಸತ್ಯ. ಬಂಧನ ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದವರ ಬಗ್ಗೆ, ಬಂಧುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಇರಬಾರದು ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ನೋಡಿ, ಜನರು ನಿರ್ಲಿಪ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಅದರ ಅರ್ಥವು ಉಪೇಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರವನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬಟ್ಟೆ ತಾಯಿಯಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಇದೆ; ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಬಂಧನವಿಲ್ಲ, ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಲ್ಲ. ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೀರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಯಾರಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಅವರ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಮೀರಿ ಸೇವೆ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ರೋಗಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನೀವು ಅಳುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಅದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ.....

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಹೌದು, ಆದರೆ ಅದನ್ನೇ ನೀವು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿರುವುದು.

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಕಾರ್ಯಾರಂಭ

ಕೊರೋನ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಲುವಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಇದ್ದುದರಿಂದ ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಾಯಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದವು. ಈಗ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಡಿಲಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಸರ್ಕಾರದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ, ಸ್ಥಾಯಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆಯೋಜನೆಗೊಂಡಿರುವ ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಧಮ್ಮ ಪಫುಲ್ಲಾ, 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, ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರ : ಏಪ್ರಿಲ್ 15-18, **ವಿಕಾಸ :** ಧಮ್ಮ ಪಫುಲ್ಲಾ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಾ 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. **ವಿಕಾಸ :** 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, 24-4ಏಪ್ರಿಲ್ 7-18, ಜೂನ್ 9-20,23-4, ಜುಲೈ7-18, 21-1 ಆಗಸ್ಟ್ 4-15, 18-29, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 1-12, 15-26 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 6-17 **ಸತಿಷ್ಯಾನ್ ಶಿಬಿರ :** ಏಪ್ರಿಲ್ 24-2 ಮೇ, **20 ದಿನದ ಶಿಬಿರ :** ಮೇ 5-26. 30 ದಿನದ ಶಿಬಿರ : ಮೇ 5-05 ಜೂನ್ **ವಿಕಾಸ :** ಹಿಲ್ ಕಾಲೋನಿ, ನಾಗಾರ್ಜುನ ಸಾಗರ್, ನಲಗೊಂದ ಜಿಲ್ಲೆ, ತೆಲಂಗಾಣ-508 202. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು :(+91) 93484-56780 (ವಿಚಾರಣೆಗೆ),ನೋಂದಣಿ:(+91) 94401-39329, 949155 2288 (ಸವಯಂ 10 ರಿಂದ 1 ಗಂಟೆ ವರಾತ್ರ.) E-mail :info@nagajjuna.dhamma.org.

ವಂತಿಗೆ : ವಾರ್ಷಿಕ: ರೂ.30, ಆಜೀವ: ರೂ.500. ವಂತಿಗೆ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆ :3194101004234; IFSC code: CNRB0003194; ಕನರಾ 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 ಕುಮಾರ, 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.ಜಿ. 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 ತೆರೆದ-ಅಂಚೆ

ಗೆ,

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