

ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ಸಚೇ ಲಬೇಧ ನಿಪಕಂ ಸಹಾಯಂ
ಸದ್ಧಿಂ ಚರಂ ಸಾಧುವಿಹಾರಿಧೀರಂ,
ಅಭಿಭುಯ್ಯ ಸುಬ್ಬಾನ್ ಪರಿಸ್ಸಯಾನ್
ಚರೇಯ್ಯ ತೇನ್ ಅತ್ತಮನೋ ಸತೀಮಾ.

ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಜಾಣನಾದ, ವಿವೇಕಿಯಾದ ಗೆಳೆಯನ ಸಹವಾಸ ಸಿಗುವುದಾದರೆ, ಎಲ್ಲ ಅಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಿ ಅವನ ಗೆಳೆತನವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಉಳಿಸಿಕೊ.

ಧಮ್ಮಪದ -328, ಆನೆ ವರ್ಗ

ಹಿರಿಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರ ಅನುಭವಗಳು-2

(ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನ್ ಜರ್ಮನಿಯಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.)

4. ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಯಾತ್ರೆ-ಜ್ಯೋತಿ(ಜಯಶಕ್ತಿ) ಅಷರ್.

ಜೂನ್ 1988ರಲ್ಲಿ ಧಮ್ಮಗಿರಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರವು ನನ್ನ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಹಿರಿಮೆ ಮತ್ತು ಅದು ನನ್ನನ್ನು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ನನಗೆ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತಂದಿತು.

1969ರಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಹಿಂದೂ ಸಂನ್ಯಾಸಿನಿಯಾಗಿ ದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕರೆಯುವ ವ್ರತಾಚರಣೆ, ಮಂತ್ರ, ಧ್ಯಾನ, ಹಟಯೋಗ, ಪವಿತ್ರ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದಿ ಪಠಣ ಮಾಡುವುದು, ಕುಂಭಮೇಳಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಕರ್ಮಕಾಂಡಗಳಲ್ಲಿಯೇ ತೊಡಗಿದ್ದೆ. ನಿಜವಾದ ಸಂನ್ಯಾಸದ ಸರ್ವೋನ್ನತ ಮಾರ್ಗ ಇದೇ, ಇದೇ ಎಲ್ಲಾ ಮತ್ತು ಇದೇ ಅಂತಿಮ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೆ.

ಸಂನ್ಯಾಸಿನಿಯಾಗಿ ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷ ಕಳೆದರೂ ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿರಲು ಭಯಪಡುವುದು, ದೆವ್ವ ಭೂತ, ಶವ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಬಗೆಗಿದ್ದ ಭಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು ನನ್ನ ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ಲೋಭ, ಅಹಂಗಳನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ.

ನಾನು ಕಲ್ಕತ್ತಾ ಯೋಗಾಶ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷಳಾಗಿದ್ದೆ. ಒಂದು ದಿನ ನನಗೆ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಪ್ರವಚನದ ಧ್ವನಿಸುರುಳಿಗಳು ದೊರೆತವು. ಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದವೂ ನನಗಾಗಿಯೇ ಅನಿಸಿತು. ಪ್ರವಚನಗಳು ನನ್ನ ವೈಚಾರಿಕ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಹಳ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾದವು. ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಅದೇ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ನನ್ನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕೋಪ ಉಂಟಾಯಿತು. ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಎರಡು ದಿನ ಮೌನವಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ.

ಆಗ ಕಲ್ಕತ್ತಾದ ಜೈನ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸುತ್ತೋಲೆಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದುದು ನನ್ನ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಈ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಧ್ವನಿ ಸುರುಳಿಗಳಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗ, ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದೆ. ಕಲ್ಕತ್ತಾದ ಒಬ್ಬ ಸಾಧಕನು ನನಗೆ ಒಂದು ವಿಪಶ್ಯನ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟ. ಅದರಲ್ಲಿನ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಓದಿದಾಗ ಅವು ಬಹಳ ಚಿತ್ತಾಕರ್ಷಕ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಪ್ರಚೋದಕವಾಗಿ ಕಂಡವು.

ಕೊನೆಗೆ ನನ್ನ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಧಮ್ಮಗಿರಿಗೆ ಬಂದೆ. ಚಂಚಲವಾದ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲು ಅದನ್ನು ಮೂಗಿನ ಕೆಳಗೆ ಮೇಲ್ಕುಟಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಅವರು ತೋರಿಸಿದ ಈ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಹತ್ತು ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳವರೆಗಾದರೂ

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡು ಬೆರಗಾದೆ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಭೂತಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆದುದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದುದನ್ನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಓಡಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳಾದರೂ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ವ್ಯಾಕುಲತೆಯಿಂದ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಡುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಈ ಶಿಬಿರವು ನನ್ನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದು ದುಃಸ್ವಪ್ನದಂತೆ ತೋರಿತು. ತೀವ್ರವಾದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಸೋವು, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ನಾನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ. ಒಂದು ಗಂಟೆ ಅಧಿಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ನಾನು ಕಂಡ ಒಂದು ಕನಸು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೆನಪಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಅಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ನನ್ನನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟಿದ್ದ. ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡೆ. ಅದು ಕೇವಲ ಕನಸು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ, ಆಗ ಮತ್ತೊಂದು ಭಯ ನನ್ನನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ನನ್ನ ರೂಮಿನ ಕಿಟಕಿಯ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದ ಮರ ಮತ್ತು ಪೊದೆಗಳ ನೆರಳು ನನ್ನ ರೂಮಿನ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ನರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಂಡ ದೃಶ್ಯ ಭಯ ಉಂಟುಮಾಡಿತು. ಈ ಭಯದಿಂದಾಗಿ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಯ ಮಂತ್ರ ಪಠಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಡಿದೆ. (ದೇವರ ರೂಪದ ಒಂದು ಅದೃಶ್ಯ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಅದು ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಕರೆದರೆ ಬಂದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ.) ಮೂರು ಸಾರಿ ಮಂತ್ರ ಹೇಳುವಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ನನಗೆ ಅರಿವುಂಟಾಯಿತು. ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮಂತ್ರ ಪಠಣ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬುದು ನೆನಪಾಗಿ ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರವು ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನಿಗದಿ ಮಾಡಿದ್ದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ನಾನು ಬದ್ಧಳಾಗಿದ್ದೆ. ಆ ರಾತ್ರಿ ನಾನು ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದು ನನ್ನ ರೂಮಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದ ಬಾಕ್‌ರೂಮಿಗೂ ಹೋಗುವ ಧೈರ್ಯ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಅಷ್ಟೊಂದು ಭಯಭೀತಳಾಗಿದ್ದೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೂ ನಾನು ಬಹಳ ಗಂಭೀರತೆಯಿಂದ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಶಿಬಿರ ಪೂರೈಸಿದೆ.

ಇದಾದ ನಂತರ ನಾನು ನನ್ನ ಮೊದಲ 'ಸತಿಪಟ್ನಾನ್' ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದೆ. ತೂನ್ಯಾಗಾರದ ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ರಂಧ್ರಕೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಮತ್ತು ಗೋಡೆಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಕಟ್ಟಡ ಕಾರ್ಮಿಕನ ಬಗ್ಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿಗೊಳಗಾಗಿದ್ದು ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ. ಈ ಶಬ್ದವು ಪೆಗೋಡಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಾನು ವ್ಯಾಕುಲಳಾಗಿದ್ದೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕರುಣೆಯಿಂದಿರು. ನೀನು ರಂಧ್ರಕೊರೆಯುವಾಗ ಬರುವ ಕರ್ಕಶ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳಲು ನಾನು ಕಲ್ಕತ್ತಾದಿಂದ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಆದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ, ನನಗೊಬ್ಬಳಿಗೆ ಈ ಶಬ್ದ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ; ಇತರ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಅವನು ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಮನವರಿಕೆಯಾಯಿತು.

ನಂತರ ನಾವು ಭೇಟಿಯಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅವನು ನಸುನಗುತ್ತಿದ್ದ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ಎರಡು ಶಿಬಿರಗಳಿಗಿಂತ ಈ ಶಿಬಿರವು ಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು ಎನಿಸಿತು. ಬಹುಶಃ ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿರಿಸಲು ಶಕ್ತನಾಗಿದ್ದೆ.

ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಆಗಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದೆ. ಇದು ನನ್ನ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಕೋರ್ಸ್ ಆಗಿತ್ತು. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾನು ನನ್ನ ಕುಳಿತ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸದೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಅಧಿಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ಕೂರಲು ಶಕ್ತನಾಗಿದೆ. ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ನನ್ನ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಎದೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಪ್ರವಾಹದ ಅರಿವುಂಟಾಯಿತು.

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ದಿನಗಳ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಈ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪೂರೈಸಿದೆ. ಇದಾದ ಮೇಲೆ ಕಲ್ಕತ್ತಾದಲ್ಲಿನ ಯೋಗಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನೂ ವರ್ಗಾಯಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಟ್ರಸ್ಟಿಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೂ ರಾಜೀನಾಮೆ ಕೊಟ್ಟೆ. ಮೊದಲಿನ ಈ ಮಾರ್ಗವು ನನ್ನನ್ನು ಮುಕ್ತೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಮನವರಿಕೆಯಾಯಿತು. ನಾನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಆ ಎಲ್ಲವೂ ನನ್ನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲಿಲ್ಲ. ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಮೋಹದ ಮಲಿನತೆಗಳೂ ನಿರ್ಮೂಲ ವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಯ ಬೀಜವಿದೆ. ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅದು ಈಗ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ ಎನಿಸಿತು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ನನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ, ಅಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ಹುದ್ದೆಯನ್ನೂ ನಾನೇಕೆ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೆ? ಎಲ್ಲದೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ನಡೆಯಿತು.

ಧರ್ಮಗಿರಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಹಳ ಬೇಗ ಇನ್ನೂ ಐದು ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದೆ. ಎಂಟು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದೆ. ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯುವ ಸಮಯ ಬಂದಿತು.

ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದು ಅನ್ವಯಿಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಎಂಬುದನ್ನು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಅದ್ಭುತವಾದ, ಸರಳವಾದ ಮತ್ತು ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇದು ಕಷ್ಟ ಎಂಬುದು ಅರಿವಾಯಿತು. ನನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಬಹುತೇಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಯಾವುದೂ ನನ್ನ ಹೊರಗಿಲ್ಲ. ನಾನು ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸಮತೆಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಖಾತ್ರಿಯಾಯಿತು.

ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ಘಟನೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಬ್ಬರು ತೀರಿಕೊಂಡರು. ಮೊದಲು ನಾನು ಶವದ ಬಳಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲೂ ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಶವದ ಬಳಿ ನಿಂತು ಆಕೆಗೆ ಮೈತ್ರಿ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಕೆ ಸಾಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಆಕೆ ಇದ್ದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತೆರಳಿ ನನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಮೈತ್ರಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಶರೀರ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಲು ನನ್ನ ಹಾರೈಕೆ ಮತ್ತು ಶುಭ ಕಾಮನೆಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಕೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಇದೊಂದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಇದೇ ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದು ಎನಿಸಿತು. ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಅಗಲಿಕೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೇಷ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಆಕೆಯ ಅಗಲಿಕೆಯು ಕೆಲ ಸಮಯ ನನ್ನಲ್ಲಿ ದುಃಖ ಉಂಟುಮಾಡಿದರೂ ನಾನು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದು ಕಂಡುಬಂತು.

ನನ್ನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದರೆ, ಸಂನ್ಯಾಸಿನಿಯಾಗಿ ನಾನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ದಾನಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ನಾನು ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ನಾನೆಯೇ ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನನಗೆ ಯಾರಿಂದಲೂ ಏನೂ ಬೇಡ. ನಾನು ಇರುವಂತೆಯೇ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ತಂದೆಯವರು (ಅವರು ಈಗಿಲ್ಲ) ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಮಾತು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಧರ್ಮವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಧರ್ಮವು ಇದ್ದಾಗ ಅವನು/ಅವಳು

ಒಬ್ಬಂಟಿಯಲ್ಲ. “ಧರ್ಮೋ ಹವೇ ರಕ್ಷತು ಧರ್ಮಚಾರಿ” ಅಂದರೆ, ಧರ್ಮದ ಪ್ರಕಾರ (ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಾನುಸಾರ) ಜೀವಿಸುವವನನ್ನು ಧರ್ಮವು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಂತೆ, ಮೋಸಗೊಳಿಸುವ ಹೊರಗಿನ ತೋರಿಕೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಕಾವಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಟ್ಟು ಸಂನ್ಯಾಸಿನಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆಂದು ನಟಿಸುವುದರಿಂದ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಅಹಂಕಾರ, ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದ ನಾನು ಆತ್ಮವಂಚಕನಾಗಿದ್ದೆ. ಉಡುಪು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ; ವ್ರತಾಚರಣೆಗಳು, ಮಂತ್ರಗಳು, ಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಪವಿತ್ರ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಇವುಗಳು ಬದಲಾವಣೆ ತರುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ‘ಸಂಪಜನ್ಯಾ’ (ಅಶಾಶ್ವತತೆಯನ್ನು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು) ದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ, ಪರಿತ್ಯಾಗವು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪುಟಿದೆದ್ದು ನಿಜವಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ನನ್ನ ಕಾವಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನನ್ನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಯು ಈಗ ನನ್ನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅನಿತ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಬರುತ್ತಿದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಈ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವು ಬಹಳ ಸರಳ, ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಉಳಿದ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಯೋಗ್ಯವಾದುದು ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವು ನನಗೇಕೆ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೋ! ಆಗಿಹೋಗಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿ ಫಲವಿಲ್ಲ. ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ತಡವಾಗಿಯಾದರೂ ಸಿಕ್ಕಿತ್ತಲ್ಲ!

ನಾನು ಬಹಳ, ಬಹಳ ದೀರ್ಘ ಪ್ರಯಾಣದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಕೆಲಸ ಅಗಾಧವಾದುದು. ಆದರೆ ಮಾರ್ಗವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿರುವ ಬುದ್ಧ, ಧರ್ಮ, ಸಂಘ ಮತ್ತು ಗೋಯಂಕಜಿಯವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತಾಭಾವ ಮೂಡಿ ಈ ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತೇನೆಂದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಕಲಿತ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಶಿರಬಾಗಿ ವಂದಿಸುತ್ತೇನೆ.

5. ಮಾರಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದಾಗ ಸಮತೆ-ಎಸ್.ಆಡಿವಿಯಷ್ಟು.

ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನನ್ನ ಪತ್ನಿ ಪಾರ್ವತಮ್ಮ ಅವರಿಗೆ ‘ಮೋಟಾರ್ ನ್ಯೂರಾನ್’ (ಮೋಟಾರ್ ನರಕೋಶ) ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ. ಇದು ವಿರಳವಾದುದು ಮತ್ತು ವಾಸಿಯಾಗದಿರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಿದರು. ಅಲೋಪತಿ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ, ಆಯುರ್ವೇದ, ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಈ ಯಾವ ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆಗೆ ಅವರ ಕೈಗಳ, ತೊಡೆಗಳ, ಕಾಲುಗಳ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ದುರ್ಬಲ ವಾಗುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅವರ ಅಸಹಾಯಕತೆಯು ಅವರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರು ಮಂಕಾದರು ಮತ್ತು ಪದೇ ಪದೇ ಅಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅದು ನಮಗೆ ಹೃದಯವಿದ್ರಾವಕ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅವರಿಗೆ ಅನಾನುಕೂಲವಾಗದಿರುವಂತೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಕಡೆಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಭಾವ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರದಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಿರಬೇಕೆಂದು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಬಂಧುಗಳು ಅವರನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದಾಗ ಮತ್ತೆ ಅಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದು ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಅವರು ಜೈಪುರದಲ್ಲಿ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ಮೊದಲನೇ ದಿನ ಅವರಿಗೆ ಬಹಳ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅವರ ಜೊತೆ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಹಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ನನಸನಗೆಯಿಂದ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಎದುರಿಸಿದರು. ವಿಪಶ್ಯನ ದಿನದಂದು ಆಕೆಯು ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದರು. ತನ್ನ ಇಡೀ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳ ಹರಿವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು. ಆನಂದದಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿ ಗಳಿಸಿದ ಅನುಭವವಾಯಿತಂತೆ. ಅವರ ಧ್ಯಾನವು ಬಹಳ ಫಲಕಾರಿಯಾಯಿತು.

ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಅವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರು. ನನ್ನ ನೌಕರಿಯು ಅಜ್ಜೀರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದ್ದುದರಿಂದ ನಾನು ಅಲ್ಲಿರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಜೈಪುರಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ

ಅವರ ಜೊತೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ಪಾಲಿ ಸ್ತೋತ್ರಗಳ ಎರಡು ಕ್ಯಾಸೆಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಇತರ ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಗಳ ಭೇಟಿಗಳು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದ್ದವು.

ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರದ ನಂತರ ಅವರ ಸ್ವಭಾವವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿತು. ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದರು. ಆಕೆಯನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಜನರು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ತನ್ನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ದುರವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರ ಬಳಿಯೂ ವಿಷಾದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಲು ಬರುತ್ತಿದ್ದವರ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರ ಸೌಖ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯಿಂದ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಅವರಿಗೆ ಸುಖ, ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕೋರುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕಾಯಿಲೆಯು ಬೇಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಬಂತು. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಹಳ ಜಾಗೃತೆಯಾಗಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದವು. ಕತ್ತಿನ ಕೆಳಗೆ ಆಕೆಯ ಶರೀರವು ಕೇವಲ ಮೂಳೆಗಳ ರಾಶಿ ಮತ್ತು ಮುದುಡಿದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೂ ಅವರ ಮುಖ ನಸುನಗೆಯಿಂದ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರು.

1985ರ ಜನವರಿ ಹದಿಮೂರನೇ ತಾರೀಖಿನಂದು, ಅವರು ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆಯುವ ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತು ಗಂಟೆಗಳ ಮುಂಚೆ ಪಾರ್ವತಮ್ಮನವರು ತನ್ನ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ತೀವ್ರವಾದ ಒಂದು ಕೋರಿಕೆಯನ್ನಿಟ್ಟರು. ಅದಂದರೆ “ನೀವು ನನಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಾನೇನಾದರೂ ಕಠಿಣ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿದ್ದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ. ಇಂತಹ ಕರುಣಾಮಯಿ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಾನು ಅದೃಷ್ಟ ಮಾಡಿದ್ದೆ” ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಆಕೆಜನ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಡಿಪ್ಸ್ ಹಾಕಲಾಯಿತು. ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು. ಆದರೂ ಅವರು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದ್ದರು.

ಹದಿನೈದನೇ ತಾರೀಖಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅವರು ಗೆಲುವಾಗಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದರು. ಆದರೆ ಸುಮಾರು 7.15ಕ್ಕೆ ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಮ್ಮು ಬಂದಿತು. ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದಂತಾಗುತ್ತಿದೆ, ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಕರೆಯಿಸಿ ಎಂದು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿಯೇ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಂದರು. ಅವರು ಬಾಗಿಲ ಬಳಿ ಬಂದಾಗ ಕೆಮ್ಮಿನ ಜೊತೆ ಆಕೆಯ ಕೊನೆಯುಸಿರು ಹೊರಟುಹೋಯಿತು. ಕೊನೆಯ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಅವರು ಅರಿವಿನಿಂದಿದ್ದರು. ಅವರ ಸುತ್ತ ನಿಂತಿದ್ದ ನಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕರುಣಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪಿದರು.

ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಾವು ಸಾಯುವುದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯೂ ಆಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಗೋಯಂಕಾಜಿಯಿಂದ ಕಲಿತೆವು. ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಅನುಭವವು ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. ತೀವ್ರ ನೋವಿನಲ್ಲೂ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯು ಸಮತೆಯಿಂದಿದ್ದರು. ಅತೀವ ದುಃಖ ತರುವ ಸಾವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಅವರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದ್ದವು. ಇದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಗಳಾಗಿರುವವರು ಧರ್ಮವನ್ನು ಬಹಳ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ದೃಢ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸವು ಈ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರ ಅಗಲುವಿಕೆಯಿಂದಾದ ನಷ್ಟವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಅವರು ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ ಎಂದು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮೈತ್ರಿ ಕಳುಹಿಸುತ್ತೇವೆ.

6. ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರುವುದನ್ನು ನಮಗೆ ಕಲಿಸಿದರು- ಜಿ. ಕಲ್ಯಾಣಿ

“ನನ್ನ ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದ ಅನುಭವ. ಜೀವನವು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಈ ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ಎಂದಿಗೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ”. ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಮೌನ ಧ್ಯಾನದ ನಂತರ ಅವರಿಕದ ಒಬ್ಬ ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಯು ಆಡಿದ ಮೊದಲ ಮಾತುಗಳಿವು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಶ್ರೀಲಂಕಾದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಮಹಾನ್ ಆಚಾರ್ಯರಾದ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕರವರು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ 180ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೀಲಂಕಾದ ಮತ್ತು ವಿದೇಶಿಯ ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಗಳ ಅನುಭವವೂ ಇದೇ ಆಗಿತ್ತು.

ನಂತರದಲ್ಲಿ ಗೋಯಂಕಾಜಿ ಮತ್ತು ಈ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರವು ಕೊಲಂಬೋದ ಬೌದ್ಧ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧರಲ್ಲದವರ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಚರ್ಚೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸದೇ ಇರುವವರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಶಿಬಿರದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಬಹುದು.

ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ಧರ್ಮದ ವಿವರಣೆಯು ಒಬ್ಬ ಮಹಾನ್

ಆಚಾರ್ಯರ ಸಂದೇಶವಾಗಿತ್ತು. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸಂಘಟಿತ ಧರ್ಮದಿಂದ ಬಂದ ಸಂದೇಶದ ರೀತಿಯದ್ದಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ಬೋಧನೆಯು ಯಾವುದೇ ಭಾಗವು ದೊಡ್ಡ ಸಂಘಟಿತ ಧರ್ಮಗಳ ಬೋಧನೆಗಳ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಹೊಸತನದಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಮಾತು ಆಹ್ವಾನಕರವಾಗಿತ್ತು.

ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ಬೋಧನೆಯು ಸರಳವಾದುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾತು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸೇ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ರೂಪಗೊಳ್ಳದೆ ಯಾವುದೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಸರ, ಕೋಪ, ಸಂತೋಷ, ಕಠಿಣ ಮಾತುಗಳು, ಪ್ರೀತಿಯ ಮಾತುಗಳು, ಕೊಲೆಗಡುಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅಥವಾ ಕರುಣೆಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರೂಪಗೊಂಡು ನಂತರ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಈ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಪಾದರಸದಂತೆ ಚಂಚಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಕಾಡಾನೆಯತನನ್ನು ಅಥವಾ ಕಾಡುಕುದುರೆಯನ್ನು ಪಳಗಿಸುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ ಎಂಬುದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ. ಈ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಳಗಿಸಬಲ್ಲವಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು, ಮಾತುಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ನಿಯಂತ್ರಣವೇ ಶಾಂತಿ, ಸಮಾಧಾನ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಕೀಲಿಕೈ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬಹುದು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು, ಸ್ವ-ಅರಿವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮತ್ತು ಸ್ವ-ಗಮನಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮನಸ್ಸು ಭೂತಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಆಗ ನಡೆದದ್ದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಭೂತಕಾಲವು ಎಂದಿಗೂ ಮರಳಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಪವ್ಯಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಾಪಸು ತರಲು ಇಡಬೇಕಾದ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ನಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ಶರೀರವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನೋವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅಲೆದಾಡುವ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಮ್ಮನ್ನೇ ಗಮನಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾದ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದ ಇರುವ ಮಾರ್ಗ ಇದು. ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರು ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ನಮ್ಮ ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಒಬ್ಬ ಕಾವಲುಗಾರನಂತೆ ಒಳಬರುವ ಮತ್ತು ಹೊರಹೋಗುವ ಉಸಿರನ್ನು ಕೇವಲ ಗಮನಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಬಹಳ ಸುಲಭ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಡಿದಾಗ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟ ಎಂದು. ಉಸಿರು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ತನಕ, ವೇಗವಾಗಿರುವ ತನಕ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಅದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದಂತೆ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾದರಸದಂತೆ ಅಸ್ಥಿರವಾದ ಮನಸ್ಸು ಭೂತಕಾಲಕ್ಕೋ, ಭವಿಷ್ಯತ್‌ಕಾಲಕ್ಕೋ ಜಾರಿ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಉಸಿರಿಗೆ ಮರಳಿ ತರುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಂತೆ ಮನಸ್ಸು ಅಲೆದಾಡುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ‘ಸಮ್ಮಾ ಸಮಾಧಿ’ ಅಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಂತರ ಬರುವ ಪ್ರಶ್ನೆ, ಇದಿಷ್ಟೆಯೇ? ಸರಿಯಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯು ಅಪವ್ಯಯವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಉನ್ನತಮಟ್ಟದ ಸ್ವ-ಅರಿವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಸ್ತು ಸ್ಥಿತಿಗಳ ನಿಜವಾದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ, ಎಲ್ಲದೂ ಅಶಾಶ್ವತ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ, ಅವನ ನಂಬಿಕೆ ಅಥವಾ ಧರ್ಮ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ ಎಲ್ಲದೂ ಅಶಾಶ್ವತ ಎಂಬುದನ್ನು ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿಯಾಗಲಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಪೋಟೋವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಬದಲಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದು. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಬದಲಾವಣೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಗಮನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಂತೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ನಾಲ್ಕನೆಯ ದಿನ ಅರಿವಿನ ಹೊಸ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಹರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸದೆ, ಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸತ್ಯವೆಂದರೆ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಉದಯವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನವಾದ ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಗಳೂ ಅಶಾಶ್ವತ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಶಿಥಿಲವಾಗಿ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಾವು ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿಯುತ್ತೇವೆ; ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತತ್ವಸಿದ್ಧಾಂತದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಭಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ನಾವು ಕೇವಲ ಅರಿಯುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬರುವ ನೋವುಗಳನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಆಸೆಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದೇ ಮಧ್ಯಮ ಮಾರ್ಗದ ತಿರುಳು-ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸಮತೆ!

ಮೂರು ಅಂತಿಮ ಕಟ್ಟಡಕ್ಕೆ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸಮತೆ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಸ್ತಂಭಗಳು. ಮೊದಲನೇ ಅಂತಸ್ತು ಶೀಲ ಅಥವಾ ನೈತಿಕತೆ. ಎರಡನೆಯದು ಸಮಾಸಮಾಧಿ. ಅಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆ. ಕೊನೆಯದು ಪನ್ಯಾ ಅಂದರೆ ಅನುಭವಜ್ಞಾನ, ವಿವೇಕ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಪಡೆಯುವಂಥದ್ದು.

ಇಂತಹ ಸಣ್ಣ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಲೋಕಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಅರಿವಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಸತ್ಯವೇ (ಸದಾ ಬದಲಾಗುವ ಗುಣ) ನಮ್ಮ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೂ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಂಡೆವು. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಹಿತಕರವಾದದ್ದು ನಡೆದಾಗಲೆಲ್ಲ ನಾವು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಸಮಾಜವನ್ನು ದೂರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಅಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಹೊರಗಿನದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ, ನಮ್ಮ ಒಳಗಿನದನ್ನೆಲ್ಲ.

ಆತ್ಮಾಲೋಕನವು, ಸ್ವ ಗಮನಿಸುವಿಕೆಯು "ನಾನು" ಎಂಬ ಭ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಮನಗಾಣಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು. ಬದಲಾಗದೇ ಇರುವ ಶಾಶ್ವತವಾದ "ನಾನು" ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಸಾರಿ "ನಾನು" ಎಂದಾಗಲೆಲ್ಲ, ಈ "ನಾನು" ಬೇರೆ, ವ್ಯವಹಾರಿಕವಾಗಿ ಬಳಸುವಂಥದ್ದು. ಕೆಲವು "ನಾನು"ಗಳು ಬಲಯುತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಧರ್ಮ, ಜಾತಿ, ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಶಿಕ್ಷಣವೂ ಸಹ ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ "ನಾನು" ಅನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಬಗೆಬಗೆಯ ಅನುಭವಗಳುಂಟಾದವು ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದವುಗಳು ಕೆಲವು ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾದವುಗಳು. ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟ ಆ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಅದೃಷ್ಟ ಪಡೆದ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ

ಅನುಭವಗಳೂ ಅವರ್ಣನೀಯವಾದವುಗಳು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಿದವರಿಗೆ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ.

ಇದು ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯವಾದುದು ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ.

ಧಮ್ಮ ಪಫುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು :2023 :ಫೆಬ್ರವರಿ 24-7 ಮಾರ್ಚ್ 10-21, 29-9 ಏಪ್ರಿಲ್ 12-23, 26-7 ಮೇ 24-4 ಜೂನ್ 7-18,21-2 ಜುಲೈ 5-16, 26-6, ಆಗಸ್ಟ್ 9-20, 23-3 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್, 6-1, 6-17, 21-29 ಅಕ್ಟೋಬರ್, 2-13, 25-5 ನವೆಂಬರ್, 8-19, 22-3, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 6-17, 20-31.

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

ಧಮ್ಮ ನಗರಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ ದಾವಣಗೆರೆ.

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು :-2023, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 5-16, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2-13, ನವೆಂಬರ್ 1-12, 22-31, ಡಿಸೆಂಬರ್-20-31. ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ:

ಮೂರು ದಿನದ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರ : ಜೂನ್ 8 ರಿಂದ 11.

<https://www.dhamma.org/en/schedules/v2/noncenter/davanagere.in#normal>.

ನೋಂದಣಿ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದರೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಅಭಿಷೇಕ ರಾಮ್ +91 90087 33008

ಧಮ್ಮ ನದಿ, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ

ನಿರ್ಮಾಣ ಕಾರ್ಯ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ರಿಂದ 1 ರವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 9449773942, 9880173542, 8792173942.

ಧಮ್ಮ ಸುಖಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರವಿರುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ :ಪ್ರಕಾಶ್‌ಚಂದ್ರ 89898 66927, ಚಿಲುವರಾಜು 9900452939, ಸಂತೋಷ್ ಧರ್ಮರಾಜ್ 8762086089 ನೋಂದಣಿ ಗೆ: <https://sukhalaya.dhamma.org/en/tapodana>.

ದಾರಿ ತೋರಿಸಲು: <https://maps.app.goo.gl/EVKGU>

ಧಮ್ಮವನ, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ,

ನಾಡಪ್ಪನಹಳ್ಳಿ - 571 617, ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ.

ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು : 2023 ಜೂನ್ 21-2 ಜುಲೈ 19-30, ಆಗಸ್ಟ್ 9-20, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 27-8, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 13-24.

ನಿರಂತರವಾಗಿ 2 ಮತ್ತು ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು: www.dhamma.org/schedules/schvana.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ : 88805 19658

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 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,

ಇಂದ:

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್

#93, 30ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು-560070.

ಗೆ.