



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಏಪ್ರಿಲ್ 2020, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 5, ಸಂಚಿಕೆ 12, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ  
Kannada monthly, 10 April 2020, Bangalore, Vol. 5, 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**

ಅಸ್ತೋ ಯಥಾ ಭದ್ರೋ ಕಸಾನಿವಿಷ್ಟೋ,  
ಆತಾಪಿನೋ ಸಂವೇಗಿನೋ ಭವಾಥ;  
ಸದ್ಧಾಯ ಸೀಲೇನ ಚ ವೀರಿಯೇನ ಚ,  
ಸಂಪನ್ನ ವಿಜ್ಞಾಚರಣಾ ಪತಿಸ್ಸತಾ, ಜಹಿಸ್ಸಥ,  
ದುಃಖಮಿದಂ ಅನಪ್ಪಕಂ.

ಉತ್ತಮವಾದ ಕುದುರೆಯು ಚಾಟಿ ಸೋಕಿದ ಕೂಡಲೇ ಹೇಗೆ  
ಚುರುಕಾಗುವುದೋ ಹಾಗೆ ಯತ್ನಶೀಲನಾಗಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ  
ಇಚ್ಛಾವಂತನಾಗಿ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ, ಶೀಲದಿಂದ, ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ, ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ,  
ಸತ್ಯದರ್ಶನದಿಂದ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಯ ಗುಣದ ಸಂಪನ್ನತೆಯಿಂದ, ನಿರಂತರ  
ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ, ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಈ ದುಃಖವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವನು.

ಧಮ್ಮಪದ-144, ದಂಡವಗ್ಗೋ

**ಧಮ್ಮವು ಮರಳಿದ ಮತ್ತು ಹರಡಿದ ಸುವರ್ಣ ಮಹೋತ್ಸವ ವರ್ಷ : ನಮ್ಮ ಆಚಾರ್ಯರಾದ  
ಶ್ರೀ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಲು ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಸಂದರ್ಭ.**

(ಫೆಬ್ರವರಿ, 2019ರ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ 'ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರ' ದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.)

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಮರಳಿದ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿದ ಐವತ್ತನೇ ವರ್ಷದ ಸುವರ್ಣ ಮಹೋತ್ಸವವನ್ನು, ಜುಲೈ 3, 2018 ರಿಂದ ಜುಲೈ 2, 2019ರ ವರ್ಷ ಪೂರ್ತಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಇದು ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಉದ್ದೇಶ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಗ್ಲೋಬಲ್ ವಿಪಶ್ಯನ ಪಗೋಡಾದಲ್ಲಿ ವರ್ಷ ಪೂರ್ತಿ, ಪ್ರತಿ ದಿನ ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಹಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದರು. ಇತರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲೂ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು ಈ ಸುವರ್ಣ ಮಹೋತ್ಸವದ ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆ ಮಾಡಿದರು. ಇದು ನಾವು ಪೂಜ್ಯ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಕೃತಜ್ಞತೆ ತೋರಿಸುವ ರೀತಿ. (ಕೆಲವು ಮಾಪಾಡು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.)

ಜಗತ್ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ವಿಪಶ್ಯನ ಆಚಾರ್ಯರಾದ ಶ್ರೀ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಗೋಯಂಕರವರು ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮುಂಚಿನ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿಚಿತ್ರವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಭಕ್ತಿಯ ಭಾವ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೇಗೆ ಬದಲಾದರು ಎಂಬುದು ಇತರರಿಗೂ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಬಹುದು ಎಂಬುದೇ ಇದರ ಉದ್ದೇಶ. ಈ ಮಾಲಿಕೆಯನ್ನು ಅವರ ಆತ್ಮಕಥನದಿಂದ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.  
**ಭಾಗ-6**

**ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನ**

ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಸಯಾಜಿಯವರನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, ಅವರು, “ ನೀವು ಇಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಗಳ ಮುಖಂಡರು, ಹೌದಲ್ಲವೇ? ನಿಮ್ಮ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಶೀಲಕ್ಕೆ (ನೈತಿಕತೆಗೆ) ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ವಿರೋಧವಿದೆಯೇ?” ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

“ಯಾರೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಶೀಲವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಹೇಗೆ ಅದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ? ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಾವು ಅದನ್ನು ನಂಬುತ್ತೇವೆ” ಎಂದು ನಾನು ಉತ್ತರಿಸಿದೆ.

ನಂತರ ಅವರು ಹೇಳಿದರು: “ ಇಲ್ಲಿನ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ, ನಾವು ನಿಮಗೆ ನೈತಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವುದು ಬಹಳ

ಮುಖ್ಯ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ಸಮಾಧಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿಗೆ ಏನಾದರೂ ವಿರೋಧವಿದೆಯಾ ಹೇಳಿ?”

“ಸಮಾಧಿಗೆ ನನ್ನದೇನೂ ವಿರೋಧವಿಲ್ಲ” ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ವಿರೋಧ ಮಾಡಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ಆಳವಾದ ಸಮಾಧಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಘಟನೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳು ತುಂಬಿವೆ.

ನಂತರ ಅವರು ಹೇಳಿದರು, ಕೇವಲ ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ಶೀಲವನ್ನು ಮುರಿಯದೇ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ದರಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅಂತರ್ಮನದ ಆಳದಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿರುವ ಹಳೆಯ ಮಲಿನತೆಗಳ ಸಂಗ್ರಹವು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕದೇ, ಆಳದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಲ್ಪಶ ಸ್ವಭಾವಗಳು ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಾಧಿಯು ಪಕ್ಷವಾಗಿ, ಸ್ಥಿರವಾದ ಮೇಲೂ, ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ನಿಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಲಿನತೆಗಳ ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿಯು ಯಾವಾಗ ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಸ್ಫೋಟಗೊಂಡಾಗ ಶೀಲವು ಮುರಿದು ಬೀಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು, ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾದ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಿಯಾದ ಮನಸ್ಸು ಚೂರುಚೂರಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಹಹರ್ಷಿಗಳು ದೇವಲೋಕದ ಸುಂದರಿ ಮೇನಕೆಯ ಸೆಳೆತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ತನ್ನ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಭಂಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡದ್ದು, ಅದೇ ತರಹ ತನ್ನ ಪ್ರಿಯತಮನ ಗುಂಗಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದ ಶಕುಂತಲೆಯು ನನ್ನನ್ನು ಉಪಚರಿಸಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ದೂರ್ವಾಸ ಮುನಿಗಳು ಕೋಪಿಸಿಕೊಂಡು ಶಾಪಕೊಟ್ಟದ್ದು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮುಂದೆ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಬಂದು ಹೋಯಿತು.

ನಂತರ, ಜನ್ಮಜನ್ಮಾಂತರಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿರುವ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಸಂಖಾರಗಳನ್ನು (ಮನಸ್ಸಿನ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳು: ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು) ಮೂಲೋತ್ಪಾಟನೆ ಮಾಡಲು ಪನ್ಯಾವನ್ನು (ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು) ಬೋಧಿಸಲಾಗುವುದು ಎಂದು ಸಯಾಜಿಯವರು ವಿವರಿಸಿದರು. ಪನ್ಯಾವು ಜಾಗೃತವಾದಾಗ ಹೊಸ ಸಂಖಾರಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದುಮಿಟ್ಟಿರುವ ಹಳೆಯ ಸಂಖಾರಗಳು ಮೇಲ್ದರಕ್ಕೆ ಬಂದು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಯಮಿತವಾದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಾ ಸಂಖಾರಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವ ಸಮಯ ಬರುತ್ತದೆ.

ನಂತರ ಅವರು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು: “ ಹೇಳಿ ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಪನ್ಯಾಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿರೋಧವಿದೆಯೇ? ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಮೂಲೋತ್ಪಾಟನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿರೋಧವಿದೆಯೇ?”

ನಾನು ಏನು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯ? ಪನ್ಯಾದ ಪ್ರಶಂಸೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಮತೆಯಿಂದಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಗೀತೆಯು ತುಂಬಿದೆ. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಾನೇ ಸ್ವತಃ ಅದನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಜೀವನದ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯು ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ವಿರೋಧವಿರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? “ಸಯಾಜಿ, ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ ಅಥವಾ ಪನ್ಯಾದ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಯಾವುದೇ ವಿರೋಧವಿಲ್ಲ” ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದೆ.

ನಂತರ ಅವರು ಹೇಳಿದರು: “ಇಷ್ಟೇ ಇವಿಷ್ಟನ್ನೇ ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸುವುದು. ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ, ಪನ್ಯಾ -ಇದೇ ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆ. ಇದು ಭಾರತದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಕಲಿಯಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ, ನನ್ನ ಬಳಿ ಬನ್ನಿ.”

### ಮನಗೆ ಮರಳಿದ ಮೇಲಿನ ಚಿಂತನೆ

ನೈತಿಕತೆಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಮಾಧಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಮತ್ತು ಪನ್ಯಾವು (ಪ್ರಜ್ಞೆಯು) ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ, ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇದನ್ನೇ ಏನು ಬುದ್ಧರು ಬೋಧಿಸಿದ್ದು? ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಿದೆ. ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನರವರು ಆಡಿದ ಮಾತುಗಳು ಅನುಭವದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಸತ್ಯವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದಂತಹವುಗಳು ಎನಿಸಿತು. ಅವರು ನನಗೇಕೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ? ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವುದಾದರೆ, ನನ್ನ ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು ಹೋಗಲಿ ಅಥವಾ ಹೋಗದಿರಲಿ, ನಾನು ಒಮ್ಮೆ ಇದನ್ನು ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲೇಬೇಕು ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದೆ.

ಆಸೆಗಳು, ಕೋಪ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ ಈ ಮೂರು ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ನಾನು ಹೇಗೆ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಂಡಿದ್ದೆ? ಅವುಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳ್ಳಲು ಹೇಗೆ ನಾನು ಕಾತುರನಾಗಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ಅವು ಮುಂದುವರಿಯುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಹೇಗೆ ಹತಾಶನಾಗುತ್ತಿದ್ದೆ? ಇಂದ್ರಿಯ ಬಯಕೆಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದವು ಅಥವಾ, ಕೋಪ ಅಥವಾ ಅಹಂಕಾರದಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ನಾನೇ ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಂತರ ತಳಮಳಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ, ಅಪರಾಧಿ ಭಾವದಿಂದ ತಳಮಳ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸು ತಂದೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿದಿನ ನನ್ನ ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಾದ ಪಂಡಿತ್ ಕಲ್ಯಾಣದತ್ತ ದುಬೆಯವರು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ನನಗೆ ಈ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು:

“ ಹೇ ಭಗವಂತ, ಪರಮಾನಂದ ನೀಡುವವನೇ, ನಮಗೆ ವಿವೇಕವನ್ನು ಕರುಣಿಸು, ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕು, ಅವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮಿಂದ ತೆಗೆದುಕೋ”.

ಯಾವಾಗಲೇ ಮಲಿನತೆಗಳು ಬರಲಿ, ಮನಸ್ಸು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಗಳಿಂದ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಆ ಗುಣಗಳು ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಭಗವಂತನ ಚರಣಕಮಲಗಳಲ್ಲಿ ಶರಣಾಗುವುದೊಂದೇ ಪರಿಹಾರ ಎಂದು ಅವರು ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ನಮಗೆ ಈ ರೀತಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು:

“ಕೃಪೆಮಾಡಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಉತ್ತಮ ನಡವಳಿಕೆಯವರಾಗಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

“ ದೈವೀ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾ, ಧರ್ಮ ರಕ್ಷಕರಾಗಲು, ನಮ್ಮ

ನಿರ್ಧಾರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲಿ.”

ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನನ್ನ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ನಂತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ನನ್ನ ಬೆಳಗಿನ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಯ ಭಾಗವಾಗಿತ್ತು. ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕಗಳಿಂದ ಪಾಸು ಮಾಡು ಎಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡವನಾದ ಮೇಲೆ ಹಣ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಗಾಗಿ ನಾನು ಎಂದೂ ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲಿಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ, ನೈತಿಕ ಗುಣಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ದುಬೆ ಸರವರ ಸದಾಚಾರದ ಬೋಧನೆಯ ಫಲವಾಗಿತ್ತು.

ನಂತರ, ಆರ್ಯ ಸಮಾಜದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ, ಕಣ್ಣೀರುಗರೆಯುತ್ತಾ ನಾನು ಈ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ:

“ಓ ದೇವರೇ, ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಬೇಡುತ್ತೇನೆ, ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಪಾಪಗಳನ್ನು ತೊಳೆ.”

“ನೀನು ಕರುಣಾಮಯಿ, ನಾನು ಬೇಡುವವನು; ನೀನು ಕೊಡುವವನು, ನಾನು ಭಿಕ್ಷುಕ;”

“ನಾನು ಹೆಸರಾಂತ ಪಾತಕಿ, ನೀನು ರಾಶಿ ರಾಶಿ ಪಾಪಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವವನು” ಎಂದು ಒದ್ದೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಹಾಡುವುದು ನನ್ನ ಬೆಳಗಿನ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಯಾಗಿತ್ತು.

ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಈ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಮುಂದುವರಿದರೂ, ದೇವರು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಏಕೆ ಕೃಪೆ ತೋರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ.

ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ, ಅದ್ವೈತದ ಅಥವಾ ಏಕಾತ್ಮತೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಆಮಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡು, ‘ನಾನು ಬ್ರಹ್ಮ, ಎಲ್ಲರೂ ಬ್ರಹ್ಮ’ ಎಂದು ನನಗೆ ನಾನೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರ ಬಗ್ಗೆಯಾದರೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಈ ಆಲೋಚನೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ನಂತರ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ಪುನಃ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವು.

ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನರವರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದಂತೆ, ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯು, ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನನಗೆ ತೆರೆದರೆ, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೋಸ್ಕರ ನನ್ನ ಹತ್ತು ದಿನಗಳನ್ನು ಮೀಸಲಿಡುವುದು ಬಹಳ ಸರಿ. ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ, ಪನ್ಯಾ ಇವುಗಳು ನಮ್ಮ ಧರ್ಮದ ಭಾಗವೇ ಆಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಈ ಮೂರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಯಾವುದೇ ಅಂಶವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದೆ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿದ ಮೇಲೆ, ನನ್ನ ಊಟಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿ ಏನು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾಮೂಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದ್ಭವವಾಯಿತು. ಬರ್ಮೀಯರೆಲ್ಲರೂ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು, ನಾನು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ, ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಿಂದ ಊಟ ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಇಂತಹ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು, 31-a, ಇನ್ಯಾ ಮ್ಯಾಯಿಂಗ್ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ಗಂಟೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದೆ.

ನಾನು ಕಾರಿನಿಂದ ಇಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ಮರದ ಅಟ್ಟಣೆಯ ಮೇಲಿದ್ದ ಒಂದು ಸರಳವಾದ ಬಿದಿರಿನ ಗುಡಿಸಲು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿತ್ತು. ತಮ್ಮ ಕೆಲವು ಶಿಷ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಯಾಜಿಯವರು ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ನಾನು ಗೌರವದಿಂದ ಕೈಮುಗಿದೆ. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ‘ಬನ್ನಿ ಗೋಯಂಕ’ ಎಂದು ಅವರು ಕರೆದರು.

ನಾನು ಗೌರವ ಸೂಚಿಸಿ, ಅವರ ಬಳಿ ಕುಳಿತು, “ ಸಯಾಜಿ, 10 ದಿನದ ಶಿಬಿರ ಸೇರಲು ನಾನು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನನ್ನು ನಂಬಿ, ನನ್ನ ಮೈಗ್ರೇನ್ ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಈ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ.

ನೀವು ಮೊನ್ನೆ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ನಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಪನ್ಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬರುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಸಯಾಜಿಯವರಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ನಾನು ಮತ್ತೇನನ್ನೂ ಹೇಳುವ ಮೊದಲೇ, ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ 10 ದಿನದ ಶಿಬಿರ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮಳೆಗಾಲ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ಶಿಬಿರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಶಿಬಿರ, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ಒಂದನೇ ತಾರೀಖು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ದಿನನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ. ನೀವು ಹಿಂದು ಮಾರವಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಹಾರಿಗಳೆಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೇನೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಯಾಜಿಯವರು ಹೇಳಿದರು. ಈಗ ಊಟದ ಸಮಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಬನ್ನಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡೋಣ. ನೀವು ನಮ್ಮ ಊಟವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಿ. ನಂತರ “ ಸಯಾಮ, ನಮ್ಮ ಅತಿಥಿಗೂ ಒಂದು ಪ್ಲೇಟು ಊಟ ತಾ” ಎಂದು ಕೂಗಿ ಹೇಳಿದರು.

ಈ ಗುಡಿಸಲು, ಆಶ್ರಮದ ಊಟದ ಸ್ಥಳವಾಗಿತ್ತು. ಸುಮಾರು ಒಂದು ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ದುಂಡಾದ ಎರಡು ಮೇಜುಗಳು ಅಲ್ಲಿದ್ದವು. ಅವರ ಪಕ್ಕ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ನನ್ನನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದರು. ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಲಾಗದಂತಹ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ನಾನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ. ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ದಿಣ್ಣೆಯ ಮೇಲೆ ಬಂಗಾರದ ಬಣ್ಣದ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಅಲಂಕೃತವಾದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪಗೋಡವಿತ್ತು. ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲ ಪ್ರಶಾಂತ ಮೌನವಿತ್ತು. ನನ್ನನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, ನೀವು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ಸಯಾಜಿಯವರು ಹೇಳಿದರು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ, ಪ್ರಶಾಂತ ಮೌನದ ಮತ್ತೊಂದು ಅಲೆ ನನ್ನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಸುಮಾರು ನನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆ ನಸುನಗುತ್ತಾ ಒಳಗೆ ಬಂದರು. ಇವರೇ ಸಯಾಮ, ಸಯಾಜಿಯವರ ಪ್ರಮುಖ ಶಿಷ್ಯೆ. ಮುಂದೆ ಇವರನ್ನೇ ನಾನು ಮಾ(ತಾಯಿ) ಸಯಾಮ ಎಂದು ಸಂಬೋಧಿಸಬೇಕಾದದ್ದು. ಸಯಾಜಿಯವರು ನನ್ನನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಾ ನನಗೆ ಊಟ ಕೊಡಲು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಸಯಾಜಿಯವರಿಗೆ ಬಡಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಗೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಅನ್ನವನ್ನು ನನಗೆ ಬಡಿಸಿದರು. ನನ್ನ ಬರ್ಮೀಯ ಗೆಳೆಯರು ನನ್ನನ್ನು ಅವರ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದಾಗ, ನನಗಾಗಿ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಯ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಊಟ ಬಹಳ ರುಚಿಕರವಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿತ್ತು.

ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದೆ. ಟೊಳ್ಳು ಪಗೋಡದ ಒಳಗೆ ಗುಹೆಯ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನ ಕೋಶಗಳಿದ್ದವು. ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಬಂಗಾರದಂತಹ ಮೌನ ನನಗಿಷ್ಟವಾದವು. ಪುರಾತನ ಭಾರತದ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಈ ರೀತಿಯೇ ಇದ್ದವೇನೋ ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಿದೆ.

ಸಯಾಜಿಯವರಿಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಗೌರವ ಸೂಚಿಸಿ ಅವರಿಂದ ಬೀಳ್ಕೊಂಡೆ. ಎರಡು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಶಿಬಿರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದಿತ್ತು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಬರದೇ ಇದ್ದದ್ದು ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ನಾನಿನ್ನೂ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕಲಿತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಹಿತಕರವಾದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿತು.

ನಾನು ಅಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿದ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಆನಂದದ ಕಡೆಗಿನ ಆಕರ್ಷಣೆ ಬಲವಾಗಿತ್ತು. ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ನಿರ್ಧಾರ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ತೀವ್ರ ಯಾತನೆಯ ತಳಮಳ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆನೇ? ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಆದರೆ ನಾನು ದೇವರನ್ನೇ ನಂಬದಿರುವ ಒಬ್ಬ ನಾಸ್ತಿಕನಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ? ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸತ್ತ ನಂತರದ ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಏನುಗತಿ? ಹಳೆಯ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನೊಡನೆ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಆಗ ನಾನು ಸಯಾಜಿಯವರನ್ನು,

ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿರುವ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೆನೆದು ಪುನಃ ಭರವಸೆ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾನು ಶೀಲದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಸಮಾಧಿಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಾನು ಕಲಿಯುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿಯೂ ನನ್ನ ವರ್ತಮಾನ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯ, ಈ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸತ್ತ ನಂತರದ ಜೀವನವನ್ನು ಇವು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ. ನಾನು ಕಾತುರತೆಯಿಂದ ಕಾದೆ. ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಈ ಆಂತರಿಕ ಬೇಗುದಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆಯೋ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ.

ಶಿಬಿರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಎರಡು ದಿನ ಮೊದಲು, ತೀವ್ರ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಿಂದ ಮಲಗಿದೆ. ಧರ್ಮದ ಶಕ್ತಿಗಳು ನೀನು ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗದಿರುವಂತೆ ನಿನಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಯಾರೋ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನನ್ನ ಕಾಯುವಿಕೆ ಕೊನೆಗೊಂಡಿತು. ದೃಢವಾಗಿ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯಗುಂದದೆ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 1, 1955ರ ಪವಿತ್ರ ದಿನದಂದು, ನನ್ನ ಅದೃಷ್ಟವು ಅದರ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ತೆರೆದ ದಿನ, ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ತಲುಪಿದೆ. ( ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ಆತ್ಮಕಥೆಯಿಂದ) ಮುಂದುವರಿಯುವುದು.....

### ಸಯಾಜಿಯವರ ಬಗೆಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ಉತ್ತರ

**ಪ್ರಶ್ನೆ :** ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಸಮಾಜದಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುವುದು ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನಾರವರು ಧ್ಯಾನದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಮಹತ್ವ ಕೊಟ್ಟರು? ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆಯೇ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಧರ್ಮದಿಂದ ಚೈತನ್ಯ ಗಳಿಸಲು, ನೀವು ಇತರರಂತೆಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ, ಇದರಿಂದ ಗಳಿಸಿದ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬಹಿರ್ಮುಖಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಯಾರಾದರೂ ಲಾಂಗ್‌ಜಂಪ್ (ಉದ್ದನೆಗತ) ಮಾಡಿದಂತೆ. ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನಡೆದು, ನಂತರ ಓಡಿ ನೆಗೆಯಬೇಕು (ಜಂಪ್ ಮಾಡಬೇಕು). ಅದೇ ರೀತಿ ನೀವು ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳಾಗುತ್ತೀರಿ, ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ, ನಂತರ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜಿಗಿಯುತ್ತೀರಿ. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧತ್ವ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ 6 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ತಮ್ಮ ಗೃಹಸ್ಥ ಜೀವನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಬುದ್ಧತ್ವ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಮುಂದಿನ ನಲವತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ, ಅಂದರೆ, ತನ್ನ ಉಳಿದ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಸಮಾಜ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿ ತೊಡಗಿಸಿದರು. ಅದೇ ರೀತಿ, ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿದ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಂದ ಓಡಿಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ :** ಈ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನಾರವರು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಪಾತ್ರ ಏನು ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಬುದ್ಧರ ನಂತರ ಸುಮಾರು 2500 ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಧರ್ಮವು ವಿಪಶ್ಯನದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಹರಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿಯಂತೆ, ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನಾರವರು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಈ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಅವರ ಅನೇಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಬೋಧನೆಯ ಪ್ರಸಾರಣದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಲು ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಸಹಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ಅವರು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದರು. ಇಂತಹವರು ವಿಪಶ್ಯನದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮ ಹರಡುವ



ವಾಹಕಗಳಾದರು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ :** ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನ್‌ರವರ ಬೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಮುಖವಾದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳೇನು?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಗಳು ಶೀಲದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಅವರು ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ನೈತಿಕ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ನಂತರ, ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು, ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಸಿರಿನ ಅರಿವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇತರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸದೆ ಇರುವ ಕೇವಲ ಪರಿಶುದ್ಧ ಉಸಿರು. ನಂತರ, ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಪನ್ಯಾವನ್ನು, ಅಂದರೆ, ಅನುಭವಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಸಂವೇದನೆಗಳ ಅನಿಚ್ಛ ಗುಣವನ್ನು, ಅಶಾಶ್ವತತೆಯ ಗುಣವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದೆ, ಸಮತೆಯಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡ ಮಲಿನತೆಗಳು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮೇಲೆ ಬಂದು ನಾಶವಾಗಲು ಅನುವುಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಬುದ್ಧರು ಬೋಧಿಸಿದ್ದು, ಇದನ್ನೇ ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನ್‌ರವರು ಬೋಧಿಸಿದ್ದು, ಇದನ್ನೇ ನಾನೂ ಬೋಧಿಸುತ್ತಿರುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ :** ಅಷ್ಟೊಂದು ತೀವ್ರ ಕಾರ್ಯಸೂಚಿಯೊಂದಿಗೆ ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿ, ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನ್‌ರವರು ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಒತ್ತುಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಏಕೆಂದರೆ, ಅನಿಚ್ಛದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಅರಿವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ, ಸತತವಾಗಿ, ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳು ಬಯಸುತ್ತವೆ. ಶಿಬಿರದ ಅವಧಿಯು ಕೇವಲ ಹತ್ತು ದಿನಗಳು, ಅದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನ್‌ರವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸ್ವಂತ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಧೀರ್ಘಕಾಲ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಎಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ :** ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನ್‌ರವರು ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಕ್ಕೇ ಏಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ನೀಡಿದರು? ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ವಿದ್ಯಮಾನವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದೇ ಪ್ರಧಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ವಿದ್ಯಮಾನವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಆಧಾರವಾದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಏಕೆ ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಏಕೆಂದರೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳಿದರೂ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವುದು

ಎಂದು ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುವುದು ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೊರಳಾಡುವುದು, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲಿಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಜೊತೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವಾಗ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ನೇರವಾದ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ, ವಾಸ್ತವಿಕವಾದ ಅನುಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಭ್ರಮೆಗಳಿಲ್ಲದಿರುವಂತಹದು. ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳ, ಭೌತಿಕ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಬುದ್ಧರು ಸೂಚಿಸಿದರೆ, ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸು, ದೇಹವಲ್ಲ. ಸಂವೇದನೆಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ಅದು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎರಡನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನೇ ಬಂದರೂ, ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಮನಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ? ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಎರಡನ್ನೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಆಲೋಚನೆ ಬಂದಾಗ, ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಸಂವೇದನೆಯೇ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲ. ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಿತಕರವಾದ ಆಲೋಚನೆ ಇದ್ದಾಗ, ರಾಗ(ಕಡು ಬಯಕೆ) ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಅಹಿತಕರ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾಗ ದ್ವೇಷ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಎಂದು ತೋರಬಹುದು. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮದಂತೆ, ನಾವು ಯಾವುದನ್ನು ಹಿತಕರವಾದ ಆಲೋಚನೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಯಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನೂ ಅಲ್ಲ. ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಅದರಿಂದ ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಮಾಡಲು ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶಕ್ತರನ್ನಾಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಬೇರುಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

(ಮೂಲ : vridhamma.org/node/2446)

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.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

ತೆರೆದ-ಅಂಚೆ

ಗೆ.

ಇಂದ:

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್

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