



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಆಗಸ್ಟ್ 2017, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 3, ಸಂಚಿಕೆ 4, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ
Kannada monthly, 10 August 2017, Bangalore, Vol. 3, No.4, Pages-4, KARKAN2015/68727 Editor: G.T. Govindappa.

ಚಂದ: ವಾರ್ಷಿಕ ರೂ. 30, ಆಜೀವ : ರೂ. 500.

Subscription : Annual Rs. 30; Life : Rs. 500/-

ಪ್ರಕಾಶನ: ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್.

Published by: Karnataka Vipassana Prachara Samiti Trust.

ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ಸುಕರಾನಿ ಅಸಾಧೂನಿ,
ಅತ್ತನೋ ಅಹಿತಾನಿ ಚ;
ಯಂ ವೇ ಹಿತಂ ಚ ಸಾಧುಂಚ,
ತಂ ವೇ ಪರಮ ದುಕ್ಕರಂ.

ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಮತ್ತು ತನಗೆ ಅಹಿತವಾದುದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ತನಗೆ ಹಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಪ್ರಯಾಸಕರ

ಧಮ್ಮ ಪದ - 163, ಅತ್ತವಗೋ

ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರ ಬರಲು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾರ್ಗ ಆಚಾರ್ಯ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(ವಿಪಶ್ಯನ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ 'ವಿಪಶ್ಯನ ಘಂಟೆ ಮೊಳಗಿದೆ' ಪ್ರಕಟಣೆಯಿಂದ ಆಯ್ದು ನವೆಂಬರ್, 2003 ರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಲೇಖನದ ಕನ್ನಡಾನುವಾದ)

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವನ್ನು ಕುರಿತ ಬೌದ್ಧದ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಸಾಧನೆಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ಹೌದು, ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ನಾಲ್ಕು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸತ್ಯಗಳು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸತ್ಯಗಳು. ಮೊದಲನೆಯ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸತ್ಯವಾದ ದುಃಖದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಯಾರೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದವುಗಳ (ಇಷ್ಟವಾಗದ ವಸ್ತುಗಳು, ಜನಗಳು, ಸಂದರ್ಭಗಳು) ಜೊತೆ ಸಹಯೋಗ ಮತ್ತು ಇಷ್ಟವಾದವುಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದು ದುಃಖವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲನೆಯ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸತ್ಯವಾದ, ದುಃಖದ, ನೋವಿನ ಸತ್ಯವು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದುದು. ಎರಡನೆಯ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸತ್ಯವಾದ ದುಃಖದ ಕಾರಣ, ಒಳಗಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಯಾವುದನ್ನು ನಡೆಯಬಾರದು ಎಂದು ನಾನು ಬಯಸಿದ್ದೆನೋ ಅದು ಹೊರಗಡೆ ನಡೆಯಿತು. ಅಥವಾ ನನ್ನ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ನಡೆಯಲಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ನಾನು ದುಃಖಿತನಾದೆ ಎಂದು ತೋರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮನಗಾಣಬಹುದು: "ನಾನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ದುಃಖ ನನ್ನ ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ನಾನು ಯಾವುದನ್ನೋ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನಾನು ರಾಗವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಯಾವುದನ್ನೋ ನಾನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಾನು ದ್ವೇಷ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ." ಈ ಎರಡನೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸತ್ಯವು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಅದೇ ತರಹ, ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ ಮಾರ್ಗವೂ ಸಹ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ. ಏಕೆಂದರೆ, ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ನಿಮ್ಮ ದುಃಖದ ಬೇರುಗಳನ್ನು ನೀವು ನಾಶ ಮಾಡಬೇಕು. ಶೀಲ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು, ಸ್ಥೂಲ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗ-ಅಂದರೆ, ಇತರರ ಶಾಂತಿ ಭಂಗ ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ವಾಚಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಏಕೆಂದರೆ, ಅದು ನಿಮಗೂ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಮಾಧಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ

ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ. ಆದರೆ, ಬರೀ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ನೀವು ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿದರೆ, ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷ ಹೋಗುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ದುಃಖವೇ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಹಂತವನ್ನು ನೀವು ತಲುಪುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಎಷ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಜನರು ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಮತತತ್ವಕ್ಕೆ ಹೊಡೆದಾಡಿದರೆ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ: "ನೀವು ದುಃಖ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರೋ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೋ? ಇದು ದುಃಖದ ಕಾರಣ ಅಲ್ಲವೇ? ಮತ್ತು ಈ ರೀತಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಅದು ನಾಶವಾಗಲಿಲ್ಲವೇ?"

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಾಲ್ಕು ಆರ್ಯ ಸತ್ಯಗಳ ಬಗೆಗಿನ ತರ್ಕವನ್ನು ಬಹುಷಃ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ, ಜೀವನವು ದುಃಖ ಎಂಬ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿಯುವುದು ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ವಿವರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ಇದು ದುಃಖ-ಇದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದ ಕಹಿ ಸತ್ಯ. ಅದನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಅಥವಾ ಅದರಿಂದ ವಿಮುಖರಾಗಿ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ಬಂದಾಗ ನಾವು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಅದು ಹೊರಟುಹೋಗಲಿ ಎಂದು ಬಯಸಿದರೆ ಅದು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಊಹೆ ಅಥವಾ ವಾದದಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ದುಃಖದ ಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಯಾವಾಗ ದುಃಖದ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೋ ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಅದರಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತೇವೆ.

ದುಃಖದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಈ ಸತ್ಯವು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ನಿಜಾಂಶ ಎಷ್ಟೊಂದು ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿದೆ? ಬದುಕಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಜೀವನವು ಹೇಗೆ ಈ ದುಃಖದಿಂದ ತುಂಬಿದೆ? ಇಂದ್ರಿಯಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಜೀವಿಗಳ ದುಃಖ ಎಷ್ಟು ಅಗಾಧವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು

ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ನಾನು ತೊಡಗಿರುವ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ಜೀವಿಗಳು ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನುಂಗಲ್ಪಟ್ಟವೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತಮಯ ದವಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಜ್ಜಿ ಹೋಗಿವೆ; ಯಾವುದೇ ಮರುಕವಿಲ್ಲದೇ ಅವು ಕೂರವಾಗಿ ನುಂಗಲ್ಪಟ್ಟವೆ. ಅವುಗಳ ದಾರುಣ ವೇದನೆಯನ್ನು, ಅವುಗಳ ನೋವನ್ನು, ಅವುಗಳ ದುಃಖವನ್ನು ಎಂದಾದರೂ ನಾವು ಅಳೆಯಬಲ್ಲೆವೆ?

ಪ್ರಾಣಿ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಇಂದ್ರಿಯ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಜೀವಿಗಳ ದುಃಖವನ್ನು ನಾವು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಟ್ಟರೂ, ಮಾನವನ ದುಃಖವೊಂದೇ ಎಷ್ಟೊಂದು ಅಪರಿಮಿತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮೇರೆ ಮೀರಿದೆ? ಈ ಒಂದು ಕ್ಷಣದ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಆಸಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಎಷ್ಟೊಂದು ರೋಗಿಗಳು ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಎಷ್ಟೊಂದು ಜನ ಸಾವು ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಭಯ ಮತ್ತು ಆತಂಕದಿಂದ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಗೋಳಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಎಷ್ಟೊಂದು ಜನ ತಮ್ಮ ಸಂಪತ್ತು, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ, ತಮ್ಮ ಅಂತಸ್ತು, ತಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರದ ನಷ್ಟದಿಂದ ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನೋವಿನಿಂದ ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ? ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ದುಃಖ ಇರುವ ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿರುವ ಯಾರೇ ಆದರೂ ದುಃಖದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಕಾರಣ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯ?

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರೀ ದುಃಖವಿದೆ, ಸುಖದ ಲವಲೇಶವೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಾವು ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳನ್ನು ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದೇ? ಆ ಮಿನುಗುವ ಸಂತೋಷ ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ನೋವಿನ ಛಾಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲವೇ? ಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದು, ಬದಲಾಗದೇ ಇರುವಂಥದ್ದು ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾದಂತಹ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಅನುಭವಿಸುವಂತಹ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖ ಒಂದೂ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಸುಖಗಳು ಅಶಾಶ್ವತ, ಬದಲಾಗುವಂತಹವು, ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಯಾವುದು ಅಶಾಶ್ವತವೋ ಅದು ಅತ್ಯಪ್ಪಿಕರವಾದದ್ದು, ಸುಖಕರವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತಹುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಅಂಟಿಕೊಂಡಾಗ, ಆ ಸುಖ ಇಲ್ಲವಾದಾಗ ಆಗುವ ದುಃಖ ಎಷ್ಟೊಂದು ಅಗಾಧವಾದುದು! ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಗತ್ತಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಹಳ ಸಂತೋಷದಿಂದಾನೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿತವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದು. ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಜನರು ಆ ಸುಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ? ಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಕಾಶ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಕತ್ತಲೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ! ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಸುಖಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೋ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೋ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅನಿವಾರ್ಯ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹಿತವಾದುದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೇ, ಅದರ ಅಶಾಶ್ವತ ಗುಣವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೋ ಅವನು ಹಿತವಾದುದು ಕೊನೆಗೊಂಡಾಗ ಬರುವ ನೋವಿನಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ಸುಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಾಗ, ನಾವು ಅವುಗಳ ಬದಲಾಗುವ, ಅಶಾಶ್ವತ ಗುಣವನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುವ ದುಃಖವನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಆ ಸುಖಗಳು ಕೊನೆಗೊಂಡಾಗ ಬರುವ ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಸುಖಗಳಲ್ಲಿ ದುಃಖವನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡಂತೆ. ಅದು ದುಃಖವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಸದಾಚಾರದ ಜೀವನ. ಅದು ನಮ್ಮ ಯೋಗ ಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ದುಃಖದ ಸತ್ಯವನ್ನು ನೋಡುವ ಉದ್ದೇಶವೇನೆಂದರೆ, ದುಃಖ ತನ್ನ ತಲೆಯೆತ್ತಿದ ತಕ್ಷಣ, ನಾವು ಅದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣ ದುಃಖದ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಆರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಹರಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸುಖಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ದುಃಖವನ್ನು ನಾವು ಅರಿತರೆ ಆಗ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಹರಡಲು ನಾವು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಾಗ ನಾವು ಉದ್ವಿಗ್ನರಾಗದಂತೆ ಅಥವಾ ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೊಳಗಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತು ಸುಖ

ಕೊನೆಗೊಂಡಾಗಲೂ ನಾವು ದುಃಖಿತರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ನಾವು ಸುಖದ ಅಲ್ಪಕಾಲಿಕ ಗುಣವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸುಖದ ಅಂತ್ಯವು ದುಃಖದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ, ಯಾರನ್ನೂ ಹೊರತುಪಡಿಸದೆ, ಕೆಲವು ನೋವಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳಾಡದೆ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆ ಸತ್ಯವು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ

ಅದು ಆರ್ಯ ಸತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ ನೋವಿನಿಂದ ಅಳುವುದು, ಗೋಳಾಡುವುದು, ಒದ್ದಾಡುವುದು, ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ದುಃಖದ ಸತ್ಯವನ್ನು ನೋಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅಬ್ಬರದ ನಗು, ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಹಾಡು ಇವುಗಳ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಸಂತೋಷದ ಮೂಲದಲ್ಲಿರುವ ನೋವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಗಮನಿಸುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ದುಃಖದ ಆರ್ಯ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಾಣುವುದಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳ ನಿಜವಾದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ನಾವು ಶಕ್ತರಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಾವು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಂತೂ, ಇದು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖದ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ದುಃಖವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ, ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ನಿಜಸ್ಥಿತಿಯ ಕ್ಷಣಿಕ, ಅಶಾಶ್ವತ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ದೇಹದ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆ ಮುಖೇನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪ್ರಪಂಚ ಅಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದು, ಮತ್ತು ಯಾವುದು ಅಶಾಶ್ವತವೋ ಅದು ದುಃಖವೇ ಆಗಿದೆ. ಈ ಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಗಮನಿಸಲು ಮೊದಲನೆಯ ಆರ್ಯ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಬೇಕು. ದುಃಖದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸತ್ಯದ ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನೀವು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಭೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ನಾವು ಶಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೂ, ನಮ್ಮ ದುಃಖದ ಆಳವಾದ ಕಾರಣ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖದ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಬಂಧನ, ಒಂದು ಕಣ್ಣಾಸೆ (ಆಸೆ, ರಾಗ) ಇರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಾಸೆಯನ್ನು ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ, ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ.

ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಆಸೆಗಳನ್ನು ನಾವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಒಂದು ಆಕೃತಿಯನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಆಸೆ ಉದ್ದೀಪನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ನಾವು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ, ನಾವು ಏನನ್ನೋ ಮೂಸುತ್ತೇವೆ, ರುಚಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ, ಹಿತಕರವಾದುದನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತೇವೆ. ತಕ್ಷಣ ಅದಕ್ಕೆ ಆಸೆ ಪಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ತನ್ನ ತಲೆಯೆತ್ತುತ್ತದೆ. ಅದೇ ತರಹ, ನಮಗೆ ತೀವ್ರ ಸುಖಕೊಟ್ಟ ಒಂದು ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖವನ್ನು ನಾವು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಅನುಭವಿಸುವ ಆಸೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ನಾವು ಇದುವರೆವಿಗೂ ಅನುಭವಿಸದೇ ಇರುವ ಒಂದು ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡೆವೆಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಆದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಆಸೆ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಆರು ಇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಆಸೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ನಾವು ಏನನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದಕ್ಕೆ ಬಲವಾದ ರಾಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಏನನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆಯೋ ಅದರಿಂದ ಅತ್ಯಪ್ಪಿಯನ್ನೇ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಇದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಪ್ಪಿಯಿದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಪ್ಪಿ ಇದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಇರಲೇಬೇಕು. ಏನು ಇದೆಯೋ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯಪ್ಪಿ ಮತ್ತು ಯಾವುದು ಇಲ್ಲವೋ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಸೆ, ಈ ಎರಡೂ ನಮ್ಮನ್ನು ದುಃಖದಲ್ಲಿಡುತ್ತವೆ.

ತೃಪ್ತಿಯಾಗದ ಆಸೆ ಮತ್ತು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಬರುವ ದುಃಖವನ್ನು ನಾವು ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರಿತುಕೊಂಡರೂ, ಅಂತಹ ಬೌದ್ಧಿಕ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಈ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ನಾವು ದುರಾಸೆಯ ಪೈಪೋಟಿಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದೇವೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮುಂದಿರಬೇಕು ಎಂಬ ನಿರಂತರ ಆಸೆ. ಪೈಪೋಟಿಯ ಹುಚ್ಚು ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಜೀವನವು ಸರ್ವಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ- ಕಾಡಿನ ನಿಯಮ, ಅಂದರೆ, ಅತ್ಯಂತ ಸಮರ್ಥವಾದದ್ದು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಮೇಲುಗೈಯಾಗಿದೆ. ಜೀವನ ಉದ್ವಿಗ್ನವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಹೋರಾಟದಿಂದ ತುಂಬಿದೆ.

ಆದರೆ ಈ ಪೈಪೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ನಾವು ಎಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವುದು. ನಾವು ಬಯಸಿದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಮೊದಲೇ ನಾವು ಅತ್ಯಪ್ಪಿಯಿಂದ ಕೋಭಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಗುರಿ ಸಾಧಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಸಾಧಿಸಿದ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಬದಲು ಇನ್ನೂ ಗಳಿಸಬೇಕು, ಕೂಡಬೇಕು ಎಂದು ನಾವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ತಳಮಳಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಅಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸವು, ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತಳಮಳ, ಅಶಾಂತಿ, ಒತ್ತಡ, ದುಃಖ ಇವುಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಡುತ್ತದೆ; ಅದು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಇಂತಹ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತರುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಅದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಎಂದು ಕಾಣುವ ಇದು ಹೇಗೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಯುಗವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ?

ಗೃಹಸ್ಥರು ಎಲ್ಲಾ ಭೌತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತೊರೆದು ಬಡತನದಲ್ಲಿ ಬದುಕಬೇಕು ಎಂಬುದು ಇದರ ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಬಡತನವನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರ ಬಡತನವನ್ನೂ ಸಹ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಜನರು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರು ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ, ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಸೆ ಮತ್ತು ಬಂಧನದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಅವರು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮತೆಯನ್ನು, ಮಾನವನ ಘನತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೆ, ಭೌತಿಕ ಸಿರಿ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ರಾಶಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಸಹ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅವರು ಸಾಧಿಸಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಗಳಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು, ನ್ಯಾಯಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮನೋವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.

ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಪೈಪೋಟಿಯ ಕಾಯಿಲೆಯು ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದಂತೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾನವ ಕುಲದಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಮನುಷ್ಯ ವರ್ಗ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಪೈಪೋಟಿ ಮತ್ತು ಅತಿ ಆಸೆ ನಮ್ಮ ದುಃಖ ಉತ್ಪಾದನಾ ಕೇಂದ್ರವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ನಮ್ಮ ಸಂತೋಷದ ಕೇಂದ್ರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ದೂರ ಇಡುವುದರಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯಿದೆ. ಅದನ್ನು ಕೈ ಅಳತೆಯ ದೂರದಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ

ಶಾಂತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಆಸೆ ಮತ್ತು ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಪೈಪೋಟಿಯ ಕಬಂಧಗಳ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಿಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯಿದೆ, ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಮತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನೆಯಿಂದ ಇಡುವುದರಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯಿದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಎದುರಿಸುವ ಈ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ದುಃಖ ಮತ್ತು ತಳಮಳವನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸುವ ದಾರಿ ಯಾವುದು?
ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣದಿಂದ ಒಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದರೆ, ಆ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಬಹುದು. ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದ ಕಾರಣದಿಂದ ದುಃಖ ಬರುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಿದರೆ, ದುಃಖವೂ ಸಹ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಕಾರಣಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದನ್ನು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಭವಿಸದ ಹೊರತು, ದುಃಖ ಕೊನೆಯಾಗುವುದನ್ನು ತಲುಪಲು ಎಂದಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾಗಿ ಮುಕ್ತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೇವಲ ದುಃಖ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಈ ಗುರಿ ತಲುಪುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ ಮಾರ್ಗವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾದದ್ದು, ಬರೀ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾದುದಲ್ಲ.

ದುಃಖದ ಮೂಲಗಳನ್ನು- ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷ- ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಲು ಅವು ಎಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಉದಯವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಸಂವೇದನೆ ಇದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ಅವು ಉದಯವಾಗುವುದನ್ನು, ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವದಿಂದ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ, ನಂತರ ಬೋಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳು ಇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತವೆಯೋ- ನೋಟದ ವಸ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ, ಶಬ್ದವು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ, ವಾಸನೆಯು ಮೂಗಿಗೆ, ರುಚಿಯು ನಾಲಗೆಗೆ, ಸ್ಪರ್ಷ ದೇಹಕ್ಕೆ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆ- ಆಗ ಸಂವೇದನೆ ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷವನ್ನು ಅವುಗಳ ಮೂಲದಲ್ಲಿಯೇ, ಅಂದರೆ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೇ, ನಾವು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಚೂಪಾಗುವಂತೆ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾಗುವಂತೆ ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಈ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅರಿವಿನ ಜೊತೆಗೆ, ಎಲ್ಲಾ ಹಿತಕರ, ಅಹಿತಕರ ಮತ್ತು ತಟಸ್ಥ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಸಮತೆಯಿಂದಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಸಹ ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸಮತೆಯನ್ನು ನಾವು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ಸಂವೇದನೆಯು ಉದಯವಾದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪುನಃ ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ದೈಹಿಕ ನೋವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿದಂತೆಯೇ ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸುವ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂದು ನನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಲತ್ತರವಾದ ಆಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ಭಾವನೆ ಇರುವುದನ್ನು ಕೇವಲ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದು ಆಳದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಕ್ಕಲ್ಪಟ್ಟದ್ದು ಮತ್ತು ಈಗ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಭಾವನೆಯನ್ನು ಭಾವನೆ ಎಂದು ಕೇವಲ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮತ್ತು ಅದರ ಜೊತೆ, ಯಾವ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ನೀವು

ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ದೈಹಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆ ಇರದೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ವೇಗ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ವಿಪಶ್ಯನವೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳುತ್ತೀರಾ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಸಂಖ್ಯಾರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ವಿಪಶ್ಯನ, ಅದನ್ನು ನೀವು ಯಾವುದೇ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಕೇಳಿಯೇ ಇಲ್ಲ; ಆದರೂ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಇದು ಭಾರತದ ಅನೇಕ ಸಂತರಲ್ಲಿ ಆದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅವರ ಮಾತುಗಳಿಂದ ನಾವು ಈ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ಅವರ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಕಲಿಯದೇ ಇದ್ದುದರಿಂದ, ಇತರರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ನೀವು ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಒಂದೊಂದೇ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟು ಕಲಿಯುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೀರಿ. (ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾ ಪತ್ರ ನವೆಂಬರ್ 2010)

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: 2017 ಜುಲೈ 12-23, 26-6 ಆಗಸ್ಟ್ 9-20, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 7-18, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 4-15, 18-29, ನವೆಂಬರ್ 15-26, 29-10 ಡಿಸೆಂಬರ್ 13-24. **ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರ:** ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 21-24, 28-31 ಡಿಸೆಂಬರ್. **ಎರಡು ದಿನದ ಶಿಬಿರ:** ನವೆಂಬರ್ 10-12. **ಸತಿಪತ್ನಾನ್ ಶಿಬಿರಗಳು:** ಆಗಸ್ಟ್ 28-5 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್, ನವೆಂಬರ್ 1-9. **ವಿಳಾಸ:** ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ಎದುರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸ್‌ಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ಷಾ ಸಿಗುತ್ತವೆ. **ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ (ಕೆಂಪೇಗೌಡ) ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಿಂದ ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ:** 256, 258, 258ಸಿ. ದೂ.: 080-23712377, ಮೊಬೈಲ್: 7829912733, 8861644284, 9972588377, ಇ-ಮೇಲ್: info@paphulla.dhamma.org; website: www.dhamma.org.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನಾ ಶಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿ

ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ: ಜಯನಗರ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8.30 ರಿಂದ 9.30ರವರೆಗೆ, ಸುರೇಶ್/ರಾಜೇಶ್ವರಿ - 98867 75401 **ಸರ್ಕಾರಿ ರಸ್ತೆ:** ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.00 ರಿಂದ 10.00, ನಿರ್ಮಲ್ ಬೋತ್ರಾ-93412 22999, ಸ್ವಾತಿ-93426 75811, **ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ** ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8.00 ರಿಂದ 9.00ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ಮಂಜುನಾಥ: 098451 71600, ಹೇಮಂತ: 074118 74462, **ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ:** 8.30ರಿಂದ 9.30ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ದಿನೇಶ್ ಕುಮಾರ್-99452 38441 **ಕೆಂಗೇರಿ:** ಸಂಜೆ 4.30ರಿಂದ 5.30ರವರೆಗೆ, ವಸಂತ್ ಜಾಜೋ-98453 95152, 98445 29309. **ಆರ್.ಎಂ.ವಿ. 2ನೇ ಹಂತ:** ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7.50ರಿಂದ 9.00ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ತಾರಕ್ ಗೋರಾಡಿಯಾ-99454 58593. **ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ:** ವಿಜಯನಗರ: ಸಂಜೆ 6-00 ರಿಂದ 7-00ರವರೆಗೆ, ತುಕಾರಾಮ್-97433 63339, ಪವನ್‌ಕುಮಾರ್-77607 52220. **ಪ್ರತಿ ಮೊದಲ ಭಾನುವಾರ:** ವೈಟ್‌ಪೀಲ್ಡ್: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9-30 ರಿಂದ 10-30ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀಮತಿ ವಲ್ಲರಿ/ರಾಜೇಶ್ ಮೊ.: 97403 22447 **ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಯಲು ವೆಬ್ ವಿಳಾಸ:** http://www.paphulla.dhamma.org/os/paphulla_sittings.htm

ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ 10 ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆ, ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಆಲೂರು. **ಮೈಸೂರು:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 4ನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9481149553, 99801005309. **ಉಡುಪಿ:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಎರಡನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9980897955 / 9449773942 9481149553. **ದಾವಣಗೆರೆ:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಕೊನೆ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9844245111 / 9986962762 9448588789 **ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮೂರನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ: 9880661506

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಆನ್‌ಲೈನ್ ನೋಂದಣಿ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಬಳಾರಿ: ಎ.ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನಪ್ಪ, ಮೊ.ಸಂ. 9449511217. **ಬೆಳಗಾವಿ:** ವೀರನಗೌಡ ವಿ.ಸಾರನಾಡಗೌಡ, ಮೊ.ಸಂ.9902657335. **ದಾವಣಗೆರೆ:** ಉದಯ ಶಿವಕುಮಾರ್, ಮೊ.ಸಂ. 9739314581(ಮೆಸೇಜ್ ಮಾಡಿ, ಅವರೇ ಕರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.) ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ, ಮೊ.ಸಂ.9448588789.

ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ
ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರ ಸೇವಾ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರವನ್ನು 'ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ', ಆಲೂರು, ಬೆಂಗಳೂರು, ಇಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. **ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.** ಧಮ್ಮ ಬಂಧುಗಳು ಈ ಸದಾವಕಾಶವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿನಂತಿಸಿದೆ.
ದಿನಾಂಕ : 26.09.2017ರ ಸಾಯಂಕಾಲ 5 ಗಂಟೆಯಿಂದ 28.09.2017ರ ಸಾಯಂಕಾಲ 5 ಗಂಟೆಯ ತನಕ.
ಹೆಸರನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು : 9972588377/ 9739402710/ 8861644284.
ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ : 15.09.2017
ನಿಗದಿತ ದಿನಾಂಕದೊಳಗಾಗಿ ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸೂಕ್ತ ಏರ್ಪಾಟುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಂಗಳವಾಗಲಿ.

ಹತ್ತು ದಿನದ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರ
ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಹರಗ ವಿಟ್ಟಲ ಶೆಟ್ಟಿ ಹೈಸ್ಕೂಲ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಹೆಬ್ಬಿಯ ಹತ್ತಿರ, ಕಾರ್ಕಳ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶಿಬಿರದ ದಿನಾಂಕ : 13.10.2017 ರಿಂದ 24.10.2017 ಶಿಬಿರದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಆಸಕ್ತರು ಭಾಗವಹಿಸಲು ಕೋರಿದೆ.
ಶಿಬಿರದ ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಹೆಸರು ನೋಂದಣಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.
9448814196, 8762086089, 9900736473, 8762937685, 9980897955

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರ ಆಯೋಜಿಸುವವರು ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಸಂತೋಷ ಧರ್ಮರಾಜ್, ಬೆಂಗಳೂರು. ಮೊಬೈಲ್: 8762086089

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:** ಐರನಿ 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 _____
ಗೆ, _____

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