

ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ಯತೋ ಯತೋ ಸಮೃಸತಿ,
ಖಂಧಾನಂ ಉದಯಬ್ಬಯಂ ;
ಲಭತೀ ಪೀತಿಪಾಮೊಜ್ಜಂ,
ಅಮತಂ ತಂ ವಿಜಾನತಂ,

ಯಾರು (ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ) ಸಮುಚ್ಚಯದ
ಉದಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಿಯುವರೋ
ಅವರಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಸುಖ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ
ವಿವೇಕಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಸಾವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಿಂಬವಾಗಿ
ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಧಮ್ಮಪದ -374, ಪಕಿನ್ನಾಕ-ವಗ್ಗ

ಪೂಜ್ಯ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ಆತ್ಮಕಥನ ಭಾಗ-14

(ಈ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗಗಳು, ವಿಶ್ವವಿಖ್ಯಾತ ವಿಪಶ್ಯನ ಆಚಾರ್ಯರಾದ ಶ್ರೀ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಗೋಯಂಕರವರು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮುಂಚಿನ ಮತ್ತು ಬಂದ ನಂತರದ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದವು. ಈ ಭಾಗಗಳು ಅವರು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದರ ಕುರಿತಾಗಿವೆ. ಇತರರಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಬಹುದು ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಈ ಮಾಲಿಕೆಯನ್ನು ಅವರ ಆತ್ಮಕಥನದಿಂದ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ)
(ಮಾರ್ಚ್ 2020ರ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.)

ಅನಿಚ್ಛ, ದುಃಖ, ಅನತ್ತ

ಅನಿಚ್ಛ, ದುಃಖ, ಅನತ್ತ : ಅನಿತ್ಯ, ದುಃಖ, ಅನಾತ್ಮ('ನಾನು' ಇಲ್ಲದಿರುವುದು) ಧರ್ಮ ಈ ಮೂರೂ ಅಂಶಗಳು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿಯೂ ನಿರಾಕರಣೆಯ (ನಕಾರದ) ಮಾತುಗಳು. ಅವು ತತ್ವಸಿದ್ಧಾಂತದ ಮಹತ್ವ ಹೊಂದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ತತ್ವಸಿದ್ಧಾಂತದ ನಂಬಿಕೆಗಳಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಮೂರೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರಿಯುವುದರಿಂದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಬ್ಬ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅನುಭವವೇ ಕೀಲಿ ಕೈ, ಬರೀ ನಂಬಿಕೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಬರುವ ಸ್ಥೂಲವಾದ, ಭಾರವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಕರಗಿ ಹೋಗಿ ಅವುಗಳ ಅಶಾಶ್ವತತೆಯ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇದು **ಪನ್ನ**, ಉದಯವಾಗುವುದರ ಮತ್ತು ಹೊರಟು ಹೋಗುವುದರ ಅನುಭವಜ್ಞಾನ. ಇದು ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತ. ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದಿದ್ದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ವಾಸ್ತವತೆಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ.

ಮೇಲ್ನೋಟದ ಸತ್ಯವೆಂದರೆ, ಇಡೀ ಶರೀರವು ಘನ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವೆಂದರೆ, ಅದು ಅತೀ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶಕ್ತಿಯ ತರಂಗಗಳಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ. ವಿಭಜಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಭೌತವಸ್ತುವಿನ ಉಪಪರಮಾಣು ಕಣವನ್ನು ಬುದ್ಧರು **ಕಲಾಪ** ಎಂದು ಕರೆದರು. ಒಬ್ಬ ಗಂಭೀರ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಮೊದಲನೆಯ ಅಥವಾ ಎರಡನೆಯ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳ ಧಾರಾಪ್ರವಾಹವನ್ನು ತನ್ನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಈ ವಾಸ್ತವತೆಯು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶರೀರವು ತರಂಗಗಳ ಸಮೂಹ, ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಉದಯವಾಗುವ

ಮತ್ತು ವ್ಯಯವಾಗುವ ತರಂಗಗಳು ಎಂಬುದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಾಸವು ಆಳವಾದಂತೆ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರಿತಂತೆ, ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ದೇಹದ ಒಳಗೂ ಶಕ್ತಿಯ ತರಂಗಗಳು ಅತಿವೇಗವಾಗಿ ಉದಯವಾಗುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ವ್ಯಯವಾಗುವುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಿಪಶ್ಯನ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ಅತಿ ಸಣ್ಣ ಕಲಾಪಗಳು ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಕೋಟ್ಯಂತರ ಬಾರಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಮಕಾಲೀನ ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ, ಸಂಖ್ಯೆ ಒಂದರ ಪಕ್ಕ 22 ಸೊನ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಎಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಬಾರಿ ಉಪಪರಮಾಣು ಕಣವು ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಘನತ್ವವಿಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಶಕ್ತಿಯ ಸಣ್ಣ ಅಲೆಗಳು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಒಂದು ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಗಮನವನ್ನು ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಪಾದದಿಂದ ತಲೆಯವರೆಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಇದೇ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾನೆ.

ಬುದ್ಧರು ಬೋಧಿಸಿದ್ದು :

ಸಬ್ಬಕಾಯಪಟಿಸಂವೇದೀ ಅಸ್ಸಸಿನ್ಹಾಮೀ'ತಿ ಸಿಕ್ಷತಿ,
ಸಬ್ಬಕಾಯಪಟಿಸಂವೇದೀ ಪಸ್ಸಸಿನ್ಹಾಮೀ'ತಿ ಸಿಕ್ಷತಿ.

(MN1.107)

“ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾ ನಾನು ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ, ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾ ನಾನು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತೇನೆ”.

ಶರೀರದ ಘನತ್ವವು ಮೇಲ್ನೋಟದ ಸತ್ಯವಾದರೆ, ಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವು ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಏನನ್ನು ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೋ ಅದು ಭೌತಿಕ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯ. ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲ ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ಪಂಥದ ಅಥವಾ ತತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದರು:

ಸಬ್ಬೋ ಲೋಕೋ ಪಕಂಪಿತೋ - ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಕಂಪಿಸುವ ಸಣ್ಣ ಅಲೆಗಳ ಹರಿವು.

ಸ್ಥೂಲ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಕರಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳಾಗುವುದನ್ನು ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಯು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇವು ಹುರುಳುಗಲ್ಲದವುಗಳು. ವಿಪಶ್ಯನದ ದೀರ್ಘ ಪರ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ನಿಲ್ದಾಣ. ಇದನ್ನು 'ಭಂಗ' ಸ್ಥಿತಿ (ಸಂಪೂರ್ಣ ಕರಗುವುದು) ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದು.

ಉದಯವಾಗುವ ಮತ್ತು ವ್ಯಯವಾಗುವ ಮೊದಲ ಹಂತದ ಬಗ್ಗೆ ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದರು :

ಸಮುದಯಧಮ್ಮಾನುಪಸ್ಥಿತಿ ವಾ ಕಾಯಸ್ಥಿಂ ವಿಹರತಿ, ವಯಧಮ್ಮಾನುಪಸ್ಥಿತಿ ವಾ ಕಾಯಸ್ಥಿಂ ವಿಹರತಿ.

“ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉದಯವಾಗುವ ವಿದ್ಯಮಾನವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಅವನು ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾನೆ, ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಯವಾಗುವ ವಿದ್ಯಮಾನವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಅವನು ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾನೆ”.

ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಉದಯವಾಗುವುದನ್ನು ವ್ಯಯವಾಗುವುದರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಅಂತರವಿದೆ; ಕೆಲವು ವೇಳೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಂತರ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯ ಅಂತರ. ಮುಂದಿನ ನಿರ್ಲಾಭವನ್ನು ಅವನು ತಲುಪಿದಾಗ :

ಸಮುದಯವಯಧಮ್ಮಾನುಪಸ್ಥಿತಿ ವಾ ಕಾಯಸ್ಥಿಂ ವಿಹರತಿ.

“ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉದಯವಾಗುವ ಮತ್ತು ವ್ಯಯವಾಗುವ ವಿದ್ಯಮಾನವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾನೆ”.

ಎರಡರ ಮಧ್ಯದ ಅಂತರ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಸಂವೇದನೆಗಳು ಉದಯವಾದ ತಕ್ಷಣವೇ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಹೋದಂತೆ, ವೇಗವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಯಾವಾಗ ಅವು ಉದಯವಾದವು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಬರೀ ಕರಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕರಗುವಿಕೆ, **ಭಂಗ;** ದೊಡ್ಡ ಮರಳಿನ ದಿಣ್ಣೆಯು ಬಿದ್ದು ವಿಭಜನೆಯಾಗುವ ತರಹ. ಇದು **ಭಂಗಜ್ಞಾನ** (ಭಂಗಜ್ಞಾನ)ದ ಹಂತ.

ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು **ಭಂಗದ** ಹರಿವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಅವನು ಮಹೋನ್ನತವಾದ ಮತ್ತು ತೀವ್ರಾಸಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಆನಂದ ಪರವಶತೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪತಂಜಲಿಯವರು ಇದನ್ನು ‘ಆನಂದ’ ಎಂದು ಕರೆದರು. ನನ್ನ ಮೊದಲ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ನಾನೇ ಸ್ವತಃ ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ನನ್ನ ಪೂಜ್ಯ ಆಚಾರ್ಯರಾದ ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನ್‌ರವರಿಗೆ ಹೇಳಬಯಸಿದ್ದೆ. ನಮ್ಮ ಹಿಂದು ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಇದು. ಇದೇ **ಸತ್, ಚಿತ್, ಚೈತನ್ಯ, ಆನಂದ, ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ.** ಆದರೆ ನಾನು ಮಾತಾಡುವ ಮೊದಲೇ ಅವರು ಇವು ಸಂವೇದನೆಗಳು ; ಇವು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನಿರಂತರ ಬದಲಾಗುವ ಸ್ಥಾವರ ಸಂಕೇತವಾಗಿವೆ; ಇದು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಗಂಭೀರ ಅಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಸಂವೇದನೆಯ ನಿಜವಾದ ಸ್ವಭಾವವಾದ ಅಶಾಶ್ವತತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಮತೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಅರಿಯುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ, ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಕರ್ಮ-ಸಂಚಾರಗಳು (ಮನಸ್ಸಿನ ರೂಢಿತ ಕ್ರಿಯೆಗಳು) ಸಂವೇದನೆಗಳಾಗಿ ಮೇಲೆದ್ದು ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಕರ್ಮ-ಸಂಚಾರಗಳು ಜನ್ಮಜನ್ಮಾಂತರದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ನಿಧಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಬೀಜಗಳು ಮರಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಹೊಸ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುವಂತೆ ಇವು ಹೊಸ ಜನ್ಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಅಶಾಶ್ವತ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಸಮತೆಯಿಂದ ಅರಿಯುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ, **ಸಂಖ್ಯಾರುಪೇಕ್ಷಾ** (ಭಂಗಜ್ಞಾನದ ನಂತರ ಬರುವ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸದೆ ಸಮತೆಯಿಂದಿರುವುದು.) ಎಂಬುದು ಉದಯವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮಟ್ಟದ ಕರಗುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪೇಕ್ಷಾದ (ಸಮತೆ) ಅನುಭವಜ್ಞಾನವು ಮುಂದುವರಿದಂತೆ, ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಆಳವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಈ ಮಾರ್ಗವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬಹಳ ದೀರ್ಘವಾದುದು. ಎಷ್ಟು ದೀರ್ಘ? ಅದು ಹಳೆಯ ಸಂಚಾರಗಳ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಈಗಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸತಿ, ಅರಿವಿನ ಪಕ್ವತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಅನಿಚ್ಛೆ (ಅನಿತ್ಯ)ದ ಅರಿವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಇದು ಅಭ್ಯಾಸದ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅಥವಾ ಸಂಪಜ್ಞಾನಾತಿ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನ್‌ರವರು ಹೇಳಿದರು, ಅನೇಕ ಜನರು ಈ ಹಂತವನ್ನೇ ಅಂತಿಮ ಎಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿರುವ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಗೃಹವಷ್ಟೇ. ಇದನ್ನು ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ಪ್ರಯಾಣವು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ಗಂಭೀರ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು, ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಅನಿತ್ಯದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಮೀರಿದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಕಡೆಗಿನ ತನ್ನ ಚಲನೆಗೆ ಇದು ಅಡ್ಡಿಯಾಗದಿರುವಂತೆ ಸದಾ ಅರಿವಿನಿಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ನಿಬ್ಬಾಣದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರಗಳು ಕಣ್ಣುಗಳು, ಕಿವಿಗಳು, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶ, ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ (**ಸಕಾಯತನ ನಿರೋಧ**).

ಭಂಗಜ್ಞಾನ (ಭಂಗಜ್ಞಾನ)ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹದಾನಂದವನ್ನು (ಪೀತಿ ಸುಖ) ಅನುಭವಿಸುವಾಗ ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ **ನಿಬ್ಬಾನಂ ಪರಮಂ ಸುಖಂ**, ನಿಬ್ಬಾಣದ ಪರಿಶುದ್ಧ ಮಹದಾನಂದ ಎಂದು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ಆಗ ಅವನು ತನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಗುರಿಯು ಇನ್ನೂ ಬಹಳ ದೂರವೇ ಇದೆ.

ಈಗ ನಾನು ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗದ ಇಡೀ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳನ್ನು (ಘಟ್ಟಗಳನ್ನು) ಅಂತಿಮಗುರಿ ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಬಾರದು. ದೀರ್ಘ ಪ್ರಯಾಣದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವ ದಿವ್ಯಪ್ರಭೆ, ದಿವ್ಯಗಂಧ, ರುಚಿ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಶ ಇವುಗಳು ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಕ್ಕಾದರೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ, ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವಗಳು ಕೇವಲ ಉದಯವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಯವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳಲ್ಲದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ನಿಂತರೆ ಅಥವಾ ಇಡೀ ಶರೀರವು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯು ಕಂಪನಶೀಲವಾಗಿ ಜಾಗೃತಗೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಆಗಲೂ ಅನಿತ್ಯತೆಯ (ಅನಿಚ್ಛದ) ಅರಿವು ಮುಂದುವರಿಯಲೇಬೇಕು. ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಿತ್ಯದ ಕ್ಷೇತ್ರವು ದುಃಖದ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿದೆ; ಅದು ‘ನಾನು’ ಅಥವಾ ‘ನನಗೆ’ ಅಥವಾ ‘ನನ್ನದು’ ಅಥವಾ ‘ನನ್ನ ಆತ್ಮ’ (ಅನತ್ಮ) ಅಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇವುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ, ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇದು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅನುಭವವೂ, ಅದು ಎಷ್ಟೇ ಅಸಾಧಾರಣವಾಗಿರಲಿ, ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು, ಇಡೀ ಪ್ರಯಾಣವು ಅಶಾಶ್ವತತೆಯಿಂದ ಶಾಶ್ವತತೆಯ ಕಡೆಗೆ -ದುಃಖದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಅಶಾಶ್ವತತೆಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿರುವಂಥದ್ದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಕ್ಷೇಪಣಾರ್ಹವಾಗಿ ತೋರಬಹುದು. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸತ್ಯದ ಅನುಭವವಾದಾಗ, ‘ಯಾವುದು ಅಲ್ಲವೋ’ ಅದರ ಮೇಲೆ (ಅಶಾಶ್ವತದ ಮೇಲೆ) ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು, ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವಾದ ನಿಬ್ಬಾಣದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಗೊಂದಲ ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ವಿಫಲ ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆದು ಹೋಗದಂತೆ, ಅವನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದು ನನ್ನದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅನೇಕರ ಅನುಭವವೂ ಆಗಿದೆ. ಮಹದಾನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೇ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಎಂದು ನಾನು ಸಹ ಈ ಹಿಂದೆ ನಂಬಿದ್ದೆ. ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳು ಕಳೆದುಹೋಗಿದ್ದರಿಂದ, ದಾರಿತಪ್ಪಿಸುವ ಅನೇಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು, ಭಾರತದ ಪ್ರಮುಖ ವಿದ್ವಾಂಸರುಗಳ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬೇರೂರಿ ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆದವು.

(ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ಆತ್ಮಕಥೆಯಿಂದ)

ಮುಂದುವರಿಯುವುದು....

ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರೊಡನೆ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು

(ಫಾರ್ ದ ಬೆನಿಫಿಟ್ ಆಫ್ ಮೆನಿ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ)

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರು ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಾವು, ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರಾಗಿ, ಧ್ಯಾನದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದೇ? ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹೆಚ್ಚು ಆನಾಪಾನ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅಂಗೈಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಲಗಿ ಅಥವಾ ನಡೆದಾಡುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಗಬಹುದು. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರಾಗಿ ಅಥವಾ ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರಾಗಿ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಚಾರ್ಯರಾಗಿ ಧರ್ಮವನ್ನು ಕೊಡಲು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಅನುಮತಿಸಿದರೆ, ಅವರು ಧರ್ಮ ಪೀಠದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ, ಧರ್ಮದ ಒಳ್ಳೆಯ ತರಂಗಗಳು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಹಯೋಗ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಇದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಬ್ಬ ಧಮ್ಮ ಸೇವಕ ಅಧಿಕೃತ ಆಚಾರ್ಯರಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಡಿ. “ಯಾರೋ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ, ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ” ಎಂದು ನೀವು ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಆ ರೀತಿ ಮಾಡದಿರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚಿನದರೆ, “ಹೋಗಿ, ಮಲಗಿ ಆರಾಮ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಚಾರ್ಯರು ಲಭ್ಯವಾದಾಗ ನಾನು ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ, ನೀವು ಹೋಗಿ ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವಿರಂತೆ” ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದು ಧ್ಯಾನದ ಸೂಚನೆಯಲ್ಲ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೂ ಈ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಗೂ ಏನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳಬೇಡಿ. ಧ್ಯಾನದ ಯಾವುದೇ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸೂಚನೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಅಧಿಕೃತ ಅನುಮತಿ ಮತ್ತು ಧರ್ಮ ತರಂಗಗಳೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ, ಇವು ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. (ಪು.76-77)

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಅಶಾಶ್ವತ. ಆದರೂ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಗಣಿತಶಾಸ್ತ್ರ ನಿಯಮಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಎರಡು ಮತ್ತು ಎರಡು ನಾಲ್ಕು ಹೀಗಿದ್ದಾಗ, ಎಲ್ಲವೂ ಹೇಗೆ ಅಶಾಶ್ವತವಾಗುತ್ತದೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಹೌದು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಅಶಾಶ್ವತ ಮತ್ತು ಈ ಅಶಾಶ್ವತತೆಯೇ ಶಾಶ್ವತ. ಇದು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಅಶಾಶ್ವತ. ವಸ್ತುಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಭೌತಿಕ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ, ಅದು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ, ಅದು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬದಲಾಗುವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಗದೇ ಇರುವ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕು ಮೂಲಭೂತ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದ್ದು; ಮತ್ತೊಂದು ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು; ಮೂರನೆಯ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವು ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವು, ನಿಬ್ಬಾಣದ ಹಂತ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಶಾಶ್ವತ. ಮೊದಲ ಮೂರು ಅವುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ. ನಾಲ್ಕನೆಯದು ಬದಲಾವಣೆ ಆಗದಿರುವ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ- ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಒತ್ತುಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮತ್ತು ಹುಚ್ಚುತನದಿಂದ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು

ಬಂಧನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅದು ಬದಲಾದಾಗ ನಾವು ಖಿನ್ನರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಬಂಧನವು ದುಃಖವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಆ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ವಿಪಶ್ಯನದ ಇಡೀ ಬೋಧನೆಯು ಯಾವುದು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬದಲಾಗುವ ಈ ಸ್ವಭಾವವು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಿರುವ ನಮ್ಮ ಬಂಧನ ಹೋಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನಾವು ದುಃಖಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ವಿಪಶ್ಯನವು ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ, ಯಾವುದೇ ತತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದಕ್ಕಲ್ಲ. (ಪುಟ-27).

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ತೀವ್ರಬಾಧೆಗಳಿರುತ್ತವೆಯೇ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ತೀವ್ರಬಾಧೆಗಳು ಸಂಖಾರಗಳೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ದೈಹಿಕ ಯಾತನೆಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಈ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಖಾರವೂ ಒಂದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪರಿಸರ, ವಾತಾವರಣ ನಿಮಗೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ ಅಥವಾ ಎಡವಿಬಿದ್ದು ಕಾಲು ಮುರಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ, ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ಒಗ್ಗದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಖಾರವೂ ಒಂದು.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅನುಭವಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಗಳೂ ಹಿಂದಿನ ಕರ್ಮಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಿಶಾಲಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಅನುಭವಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಗಳೂ ‘ಕರ್ಮ-ಸಂಖಾರ’ಗಳೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ವಾತಾವರಣ ನಿಮಗೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಸುಡುಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಹೋಗಿ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ವಾಪಸು ಬರುತ್ತೀರಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಈ ಕ್ಷಣದ ‘ಕರ್ಮ-ಸಂಖಾರ’. ನೀವು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ಆಹಾರ ನಿಮಗೆ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ನೀವು ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಸಂಖಾರ. ಈ ಕ್ಷಣದ ಸಂಖಾರ.

ಹಿಂದಿನ ಸಂಖಾರಗಳು ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳಿದಾಗ, ನೀವು ಅನುಭವಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ನೋವುಗಳೂ ಈ ಹಿಂದಿನ ಸಂಖಾರಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದ ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ (ಪುಟ-88).

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಬಹಳ ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಹರಡಿರುವ ನನ್ನ ವಾಣಿಜ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಅದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಗ್ರಹಗತಿ ಸರಿಯಿಲ್ಲ, ನಾನು ಕಾಯಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ತಾರೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಗ್ರಹಗಳು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆಯೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : (ನಗುತ್ತಾ) ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಎಷ್ಟೊಂದು ದೂರ ಇವೆ! ಅವುಗಳಿಗೆ ಏಕೆ ಹೆದರುತ್ತೀರಿ? ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಅವು ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ತೊಂದರೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಪಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಓಡಿ ಹೋಗುವ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ಇದು ಸರಿಯಾದ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲ. ಬಹುತೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಗೃಹಸ್ಥ ಜೀವನದಿಂದ ಮತ್ತು ಜೀವನೋಪಾಯದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಸಮಯ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ, ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಗೃಹಸ್ಥರು ಬೇಕು-ಒಳ್ಳೆಯ, ಆದರ್ಶ ಗೃಹಸ್ಥರು- ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಾ, ಅವರ ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾ, ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುವವರು.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸಮಾಜವು ಸುಧಾರಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಕರು ಅವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ, ಈ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಾಜದಿಂದ ಜನರು ಹೊರಬರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಗೃಹಸ್ಥ ಜೀವನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು

ಇತರರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಗೃಹತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವುದು ಆದರ್ಶದ ವಿಷಯ. ನಾವು ಇದರ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಾಜವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕು. ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಗೃಹಸ್ಥರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗೃಹಸ್ಥ ಜೀವನದಿಂದ ಓಡಿ ಹೋಗುವುದು ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ, ನುಣುಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರಿ ಮತ್ತು ತಟಸ್ಥವಾಗಿರಿ; ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ವಿಪಶ್ಯನದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೈಹಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾದ ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿಗೆ ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ನೋಡಿ, ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿತಂತೆ, ಬಹಳ ಆಳದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ತನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮಾದರಿಯ ಬಂಧಿಯಾಗಿದೆ-ಅದು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಂವೇದನೆಗಳು ಹಿತಕರವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಅವುಗಳಿಗೆ ರಾಗದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅಹಿತಕರವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ, ಅದು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ದ್ವಿಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೇ ನೀವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು.

ಮೇಲ್ಕಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನೀವು ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ನೀವು ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಳದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮಾದರಿಯು ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಆಳದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಬೇರುಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಬೇರುಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಾವು ಬದಲಾವಣೆ ತಂದಾಗ, ಇಡೀ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಾವು ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ(ಪುಟ 93-94).

ಧಮ್ಮ ಪಪ್ಪಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು : 2021 : ಜನವರಿ 20-31, ಫೆಬ್ರವರಿ 3-14, 17-28, ಮಾರ್ಚ್ 3-14, 17-28, 31-11 ಏಪ್ರಿಲ್ 21-2 ಮೇ, 5-16, 19-30, ಜೂನ್ 16-27, 30-11 ಜುಲೈ, 14-25, 28-8 ಆಗಸ್ಟ್ 11-22, 26-6 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 11-19, 22-3 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 7-18, 20-31.

2 ದಿನದ ಶಿಬಿರ : ಜನವರಿ 15-17, ಜೂನ್ 11-13 ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರ : ಏಪ್ರಿಲ್ 15-18, ಸತಿಪಟ್ನಾನ ಶಿಬಿರ : ಜೂನ್ 1-9, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 11-19. **ವಿಳಾಸ :** ಧಮ್ಮ ಪಪ್ಪಲ್ಲಾ, 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, 258 ಸಿ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 99725 88377, 63615 70725, 99725 88377, 99009 55930. ಇ-ಮೇಲ್ : info@paphulla.dhamma.org; website; www. vridhamma.org.

ಧಮ್ಮ ಚಿತ್ತಾ, 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 ನಾಗಾಜ್ಞನ, 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

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

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 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 behalf 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

ಇಂದ:

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

ಗೆ,