ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತೆ
VIPASSANA VARTE

ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, **10 ಅಕ್ಟೋಬರ್, 2022** ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 8, ಸಂಚಿಕೆ 6, ಪುಟಗಳು-4. **ಸಂಪಾದಕರು** : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ
Kannada monthly, **10 October, 2022**, Bengaluru, Vol. 8, Issue No.6, 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

ಯೇ ಚ ಖೋ ಸಮ್ಮದಕ್ಖಾತೇ ಧಮ್ಮೇ ಧಮ್ಮಾನುವತ್ತಿನೋ, ತೇ ಜನಾ ಪಾರಮೇಸ್ಸಂತಿ ಮಚ್ಚುಧೆಯ್ಯಂ ಸುದುತ್ತರಂ.	ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಧಮ್ಮವನ್ನು ಯಾರು ಅರಿತು, ಅನುಸರಿಸವರೋ ಅವರು ದಾಟಲು ಕಠಿಣವಾದ ಮರಣದ ವಲಯವನ್ನು ದಾಟಿ ಪಾರಾಗುವರು.

ಧಮ್ಮಪದ–86, ಪಂಡಿತವರ್ಗ

ಮಂಗಳಕರ ಮೃತ್ಯು– ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಕರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಕಲ್ಯಾಣ ಮಿತ್ರ ಶ್ರೀ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಗೋಯಂಕ(1924–2013)

(ಏಪ್ರಿಲ್ 1, 2010ರ 'ಧಮ್ಮತಲೀ ಸಂದೇಶ' ಹಿಂದಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಲೇಖನದ ಕನ್ನಡಾನುವಾದ.)

ಹುಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಯುವುದು, ಸಾಯುವುದು ಮತ್ತೆ ಹುಟ್ಟುವುದು; ಈ ಜನನ ಮರಣದ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು, ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿವೆ. ಯಾರು ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೋ ಅವರು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ, ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಮೃತ್ಯುವಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಲೇಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಜೀವನ ಮುಕ್ತ–ಅರಹಂತರಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮರಣವು ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಸ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟು ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಇನ್ನಾವುದೋ ಲೋಕದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ ಲೋಕ ಚಕ್ರವು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಜನನ, ಮುಪ್ಪು, ವ್ಯಾಧಿ, ಮೃತ್ಯು– ಈ ದುಃಖ ಚಕ್ರವು ತಿರುಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಕರು ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ರಾಗ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಮೋಹಗಳ ಬಂಧನದ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಸಡಿಲ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರ ಭವಚಕ್ರವು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ಮಕಷಾಯಗಳು, ಆಸ್ರವಗಳು (ಮನಸ್ಸಿನ ಕಲ್ಮಶಗಳು) ನಾಶವಾಗುವವರೆಗೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ, ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅಂತಿಮಲಕ್ಷ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತೆ ಜನ್ಮವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾಲ್ಕು ಜನ ಗಂಭೀರ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಕರ ಮೃತ್ಯುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಅವರಿಗೆ ಸದ್ಗತಿ ಲಭಿಸಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ಭರವಸೆ ಇಡಬಹುದು. ಆದರೆ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರುವ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂದರೆ; "ಪ್ರಿಯರ ಮೃತ್ಯುವಾದಾಗ ಅವರ ಪರಿವಾರದ ಉಳಿದ ಸದಸ್ಯರ ಕರ್ತವ್ಯ ಏನು?"

ಯಾರು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿಯೇ ಇಲ್ಲವೋ ಅವರಿಗೆ ಇದು ತುಂಬಾ ದುಃಖದ ಸಮಯ."ಪಿಯೇಹಿ ವಿಪ್ಪಯೋಗೋ ದುಃಖ್ಖೋ"– ಪ್ರಿಯರ ವಿಯೋಗವು ತುಂಬಾ ದುಃಖ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಇಡೀ ಪರಿವಾರದಲ್ಲಿ ರೋಧನೆ, ಆಕ್ರಂದನದ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಶೋಕದ ವಾತಾವರಣ ಏರ್ಪಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಕರು, ಬಂಧು–ಮಿತ್ರರು ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪರಿವಾರದವರ ಶೋಕ, ಪರಿವೇದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಕಡೆ ಶೋಕದ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಅಳುವವರನ್ನು ಬಾಡಿಗೆಗೆ ಕರೆಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಅತಿರೇಕದ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಕರು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಪರಿವಾರದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಇಂತಹ ಹತಾಶೆಯ ಮನಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಕೆಲವು ಪೂರ್ವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರದ್ದಾದರೂ ಮೃತ್ಯುವಾದಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಹತಾಶೆಯ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಲು ಕೆಲ ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಸಮಾಜದ ಜನರು ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿ ಸೇರಿ ಹಾಡುತ್ತಾ, ಕುಣಿಯುತ್ತಾ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಉಲ್ಲಾಸಕರವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮರಣಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೆಯು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಜೂಜಾಡುವ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಕುಡಿಯುವುದು, ಜೂಜಾಡುವುದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಇನ್ನೊಂದು ಹಾನಿಕಾರಕವಾದ ಅತಿರೇಕವಾಗಿದ್ದು ಇಂತಹದರಿಂದ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಾಗಾದರೆ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಕರು ಈ ರೀತಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಸರಿಯಾದ ಮಧ್ಯಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತನ್ನ ಒಳಗಿನ ಹಾಗೂ ಹೊರಗಡೆ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಧರ್ಮಮಯವಾಗಿಸಲು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಾಮೂಹಿಕ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಒಂದು ಸಾಧನೆಯೆಂದರೆ – ಮರಣಾನುಸ್ಮೃತಿ (ಮರಣದ ಅರಿವು). ಪದೇ ಪದೇ ಮರಣವನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಸಾಧನೆ. ಮರಣಿಸಿದವರ ಜ್ಞಾಪಕ ಅಲ್ಲ. ಮರಣವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಮ್ಮಗಳ ಸಾವು ಕೂಡ ಯಾವಾಗ ಆಗುತ್ತದೆಯೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಮೃತರಾದವರ ಮೂಲಕ ಮೃತ್ಯುರಾಜ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಸಾವಂತೂ ಖಂಡಿತ. ಬೇರೆ ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪಬಹುದೇನೋ ಆದರೆ ಮೃತ್ಯು ಮಾತ್ರ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಇವತ್ತಲ್ಲ– ನಾಳೆ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮರಣಾನುಸ್ಮೃತಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಾಧಕರು ಹೀಗೆ ಚಿಂತನ ಮನನ ಮಾಡಬೇಕು: "ನಾನು ಕೂಡ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಹೊರಡುವ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ನಾನು ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಂದವಾಗಲು ಬಿಡದೆ ಯಾವಾಗ ಮೃತ್ಯು ಬಂದರೂ ವಿಪಶ್ಯನದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಲೇ ದೇಹ ತ್ಯಜಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಜೀವನ ಕೂಡ ಧರ್ಮಮಯ, ವಿಪಶ್ಯನಮಯ ವಾಗುವಂತಾಗಲಿ. ಈ ಭವಚಕ್ರದ ಬಂಧನವು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತಾ ಆಗುತ್ತಾ ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ಮುರಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಇದು ನನ್ನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ."

ಯಾರೊಬ್ಬರ ಮೃತ್ಯುವೇ ಆಗಲಿ ಅದು ನಮ್ಮ ಒಳಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಲಿ. ಆದರೆ ಇದು ಸ್ಮಶಾನ ವೈರಾಗ್ಯವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯದಿರಲಿ. ನಿಜವಾದ ಧರ್ಮವು ಹೆಚ್ಚು ವೇಗವಾಗಿ ಜಾಗೃತವಾಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈ ರೀತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಮರಣಾನುಸ್ಮೃತಿಯ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಮಸ್ತ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತ ಸ್ಕಂದವು ಎಷ್ಟು ನಶ್ವರವಾಗಿದೆ, ಎಷ್ಟು ಭಂಗುರವಾಗಿದೆ, ಯಾವ ತರಹ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಉತ್ಪಾದವ್ಯಯವಾಗುವ ಸ್ವಭಾವದ್ದಾಗಿದೆ! ಶರೀರ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತಗಳ ಒಟ್ಟುಗೂಡುವಿಕೆಯಿಂದ ಈ ಜೀವನಧಾರೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಈ ಜೋಡಣೆಯು ಮುರಿಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಾವು ಬರಬಹುದು.

ಸಾವು ಬರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಭಯ ಹುಟ್ಟದಂತೆ ಗಮನವಿಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಮೃತ್ಯುವಿನ ತಯಾರಿಯ ಹರ್ಷೋಲ್ಲಾಸ ಜಾಗೃತವಾಗಲಿ. ಎಷ್ಟು ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಮೃತ್ಯು ಸಂಭವಿಸಿದೆಯೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಸಾರಿ ಮನುಷ್ಯ ಜನ್ಮ ಸಿಕ್ಕಿದೆ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಯಾಣಕಾರಿ ಮುಕ್ತಿದಾಯಿನಿಯಾದ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ಸಾರಿ ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಲ್ಯಾಣಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅಂತಿಮ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನದ ಅನಿತ್ಯ ಬೋಧೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಡೋಣ. ಈ ನಿಶ್ಚಯ ದೃಢವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಈ ನಿಶ್ಚಯ ಸಫಲವಾಗಲು ದೈನಿಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅಧಿಕ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಗಂಭೀರತೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಗೃಹಸ್ಥ ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ಅನಿವಾರ್ಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಕೊಡಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕೊಡಿ. ಆದರೆ, ಬಾಕಿ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯವನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪುಷ್ಟಿ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮಂಗಳಮೃತ್ಯುವಿನ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿ. ಆಲಸ್ಯದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಮಾದದಲ್ಲಿ, ವ್ಯರ್ಥವಾದ–ವಿವಾದಗಳಲ್ಲಿ, ನಿರರ್ಥಕ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೀವನದ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳು ಉಳಿದಿವೆಯೋ, ಅವುಗಳ ಸದುಪಯೋಗ ವಾಗಲಿ. ವರ್ತಮಾನವು ಸುಧಾರಿಸಲಿ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯವು ಸುಧಾರಿಸಲಿ ಈ ಲೋಕವು ಸುಧಾರಿಸಲಿ ಮತ್ತು ಪರಲೋಕವು ಸುಧಾರಿಸಲಿ. ಇದೇ ನಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗುವ ಸಾಧನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಿವಾರದ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಕರು ಮೃತರಿಗಾಗಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಮೃತರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆಯೂ ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನೇ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆಯ ನಂತರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆ ಮೃತರನ್ನೇ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ನನ್ನ ಸಾಧನೆಯ ಪುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೂ ಪಾಲು ದೊರೆಯಲಿ ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೃತರಿಗೆ ಈ ಪುಣ್ಯ ವಿತರಣೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಲ್ಯಾಣಕಾರಿ ಶ್ರಾದ್ಧ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಪ್ರತೀ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆಯ ನಂತರ ನೀವು ಮಂಗಳ ಮೈತ್ರಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಮಂಗಳ ಕೋರುವಾಗ ಮೃತರನ್ನೂ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಮಂಗಳ ಭಾವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. "ನೀವು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ, ಯಾವ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಯಾವ ಲೋಕದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಯಾವ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ನಿಮಗೆ ಮಂಗಳವಾಗಲಿ! ನಿಮಗೆ ಕಲ್ಯಾಣವಾಗಲಿ! ನಿಮಗೆ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗಲಿ! ನೀವು ಧರ್ಮದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದು ಭವಚಕ್ರದಿಂದ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವಂತಾಗಲಿ" ಎಂದು ಹಾರೈಸಿ.

ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಶಾಂತ, ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಾಡುವ ಮಂಗಳ ಮೈತ್ರಿಯು ತುಂಬಾ ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಯಾಣಕಾರಿ ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಮಲವಾದ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಮೈತ್ರಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಮೈನವಿರೇಳುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಮೈತ್ರಿಯ ತರಂಗಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಯಾವ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಈ ತರಂಗಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಪುಲಕಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆನಂದತುಂದಿಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಪೂರ್ವಜನ್ಮದ ನೆನಪು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರವೂ ಇಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು, ವಿಷಯ ಕೂಡ ತಿಳಿಯದೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೂ ಅವರು ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗಾದರೂ ಸರಿ ಅವರು ಪ್ರಸನ್ನಚಿತ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಧರ್ಮಪಥದ ಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಮೈತ್ರಿಯು ತುಂಬಾ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುವಂಥದ್ದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲ ಕೊಡುವಂತದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಯಾರಾದರೂ ಸಾಧಕರು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಅವರ ಪ್ರೀತಿಯ ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ದುಃಖಿತರಾದರೆ, ವ್ಯಾಕುಲರಾದರೆ ಆಗ ಆ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯ ತರಂಗಗಳು ತುಂಬಾ ಅನರ್ಥ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮೃತರು ಎಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ ಯಾವ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಆ ತರಂಗಗಳು ಯಾವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವವೋ ಆಗ ಅವರು ವ್ಯಾಕುಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ದುಃಖಿತರೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಧಕರು ಇದನ್ನಂತೂ ಆಶಿಸುತ್ತಾರೆ– "ನನ್ನ ಪ್ರಿಯ ಮೃತವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೋಗಿದ್ದಂತೂ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಎಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ ಸುಖವಾಗಿರಲಿ, ಶಾಂತವಾಗಿರಲಿ, ಮಂಗಳಲಾಭಿಯಾಗಲಿ, ಧರ್ಮ ಲಾಭವನ್ನು ಹೊಂದಲಿ" ಎಂದು ಸಾಧಕರು ಆಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಆಶಿಸುತ್ತಾರೆಯಾದರೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವರು ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಅಸಮಾಧಾನ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಕರು ತುಂಬಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಯಾವಾಗ ಪ್ರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಆಗ ಮೈತ್ರಿಯೇ ಜಾಗೃತವಾಗಬೇಕು. ಮರೆತು ಕೂಡ ವಿಷಾದಪಡಬಾರದು, ದುಃಖಿಸಬಾರದು.

ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಅನುಭವದಿಂದ ಗಮನಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ, ವಿಷಾದವೆದ್ದು ಬರುತ್ತದೆ. ನಿರಾಶೆಯು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ, ಎಲ್ಲವೂ ತುಂಬಾ ಅಪ್ರಿಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾವುದೇ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸವಾಗುತ್ತದೆ, ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ, ಎಲ್ಲವೂ ತುಂಬಾ ಪ್ರಿಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಗಂಭೀರ ಸಾಧಕರಾದರೆ ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಈ ಹೊರಗಿನ ತರಂಗಗಳು ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ತರಂಗಗಳಿಂದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ತಾನು ಕೂಡ ವಾತಾವರಣದ ತರಂಗಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವಾಗಿದೆ. ಸಾಧಕರು ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವ್ಯಾವಾಗ ನಾನು ಪ್ರಿಯ ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ವ್ಯಾಕುಲ ಚಿತ್ತದಿಂದ ದುಃಖ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆಯೋ, ಆಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆ ತರಂಗಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿ ದುಃಖಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಯಾವಾಗ ಪ್ರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಸನ್ನ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಮಂಗಳ ಮೈತ್ರಿಯ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆಯೋ, ಆಗ ಅವರು ಆ ತರಂಗಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿ ಪುಲಕಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಿಯ ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಯಾವಾಗ ಮನಸ್ಸು ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಆಗ ಸಾಧಕರು ತಕ್ಷಣ 'ಯೋನಿಸೋ ಮನಸೀಕಾರ' ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಸಮ್ಯಕ್ ಚಿಂತನ ಮನನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ನಾನು ನನ್ನ ಪ್ರಿಯ ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಾಗಿ ಅಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆಯೇ? ಹೌದೆಂದಲ್ಲಿ, ಏತಕ್ಕಾಗಿ ಅಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆಯೇ? ನನಗೆ ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ ಅವರ ಅಧೋಗತಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು? ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ, ಆ ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಕರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರ ಸದ್ಗತಿಯಾಗಿರುವ ಸಂಭವವೇ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಮರಣ ಅವರ ಉನ್ನತಿಗೆ ಕಾರಣ ವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಅವನತಿಗಲ್ಲ. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉನ್ನತಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಏಕೆ ದುಃಖಿಸಬೇಕು? ಮತ್ತು ಸಂಯಕ್ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಸಾಧಕರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದೇನೆಂದರೆ ನಾನು ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಾಗಿ ಅಳುತ್ತಿಲ್ಲ, ನಾನು ಅವರ ಬಗೆಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಆಸಕ್ತಿಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಂದ ವಿಯೋಗ ದುಃಖದಿಂದ ಅಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ನನ್ನ ಈ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ದೂರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧರ್ಮವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅವರು ನನಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ದುಃಖಿಸಿ ಅವರನ್ನು ದುಃಖಿತರನ್ನಾಗಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಅವರ ಸುಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಾಗುವೆನು. ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಶಾಂತಚಿತ್ತದಿಂದ ಮಂಗಳ ಮೈತ್ರಿ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾ ಇರುವೆನು.

ಕೆಲವು ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಕರು, ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ಪ್ರಕೃತಿಜನ್ಯ ನಿಯಮವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಇಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಲಾಪದಿಂದ ಮೃತರು ದುಃಖಿತರಾಗುವ ಮಾತನ್ನು ನಂಬಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬಹುದು. ತಮ್ಮ ಹಿತ ಸುಖದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಧರ್ಮಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕು. "ನಾನು ಮೃತರ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದುಃಖಿಯಾಗುತ್ತೇನಾ ದರೆ ನನ್ನ ಚಿತ್ತಧಾರೆಯಲ್ಲಿ ದುಃಖ ಸಂಸ್ಕಾರದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತುತ್ತೇನೆ. ಇವು ನನ್ನನ್ನು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದುಃಖಿತನ ನ್ನಾಗಿಯೇ ಆಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನನ್ನ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಕೂಡ ದುಃಖಮಯವಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ವರ್ತಮಾನವು ದುಃಖಮಯ, ಭವಿಷ್ಯವೂ ದುಃಖಮಯ. ವರ್ತಮಾನವು ಅಂಧಕಾರಮಯ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯವು ಅಂಧಕಾರಮಯವೇ ಆಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ದುಃಖದ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತದೇ ಚಿತ್ತವನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನದಿಂದ ಶಾಂತವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಮಂಗಳ ಮೈತ್ರಿಯ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತಿದರೆ ವರ್ತಮಾನವು ಸುಖ ಶಾಂತಿಮಯ ವಾಗುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಭವಿಷ್ಯವೂ ಸುಖ ಶಾಂತಿಮಯ ವಾಗುವುದು. ವರ್ತಮಾನವೂ ಪ್ರಕಾಶಮಯ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯವೂ ಪ್ರಕಾಶಮಯವಾಗುವುದು.

ಇದಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮಾತನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. "ನಾನು ಯಾವಾಗ ದುಃಖಿಸುತ್ತೇನೋ, ಮನೆಯ ಪೂರ್ತಿ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸಂತಾಪದಿಂದ ತುಂಬುತ್ತೇನೆ. ಮನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಜನರು ದುಃಖಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಾನೂ ದುಃಖಿಯಾಗುತ್ತೇನೆ ಇತರರನ್ನೂ ದುಃಖಿಯಾಗಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದರ ಬದಲು ದುಃಖವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಶಾಂತ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಮಂಗಳ ಮೈತ್ರಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇನಾದರೆ ಮನೆಯ ಪೂರ್ತಿ ವಾತಾವರಣವು ಸುಖ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಕೂಡ ಸುಖಿ, ಇತರರು ಕೂಡ ಸುಖಿ".

ನಿಜವೆಂದರೆ, ಈ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಪ್ರಜನನ ಯಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮರಣಿಸಿದ ಪ್ರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ದುಃಖಿಸುತ್ತೇವಾದರೆ, ದುಃಖ–ದೌರ್ಮನಸ್ಯದ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅದರಿಂದ ನಾವೂ ದುಃಖಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ, ಪರಿವಾರದ ಜನರನ್ನೂ ದುಃಖಿಗಳಾಗಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಒಬ್ಬ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಕನು ಇಂತಹ ಅಪ್ರಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನಾಮಯವಾದ ಶಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಪ್ರಿಯ ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಂಗಳ ಮೈತ್ರಿಯ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೃತರಿಗೆ ಮಂಗಳವಾಗಲಿ. ಮೃತರಿಗೆ ಮಂಗಳವಾಗಲಿ. ಮೃತರಿಗೆ ಮಂಗಳವಾಗಲಿ.

-----*------*-------

ಗೋಯಂಕಜಿಯವರೊಡನೆ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು :
(ಫಾರ್'ದ ಬೆನಿಫಿಟ್ ಆಫ್ ಮೆನಿ' ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಅನವಾದಿಸಿದ್ದು)

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಪಾಪದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಏನು?

ಗೋಯಂಕಜಿ : ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವುದು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ಪಾಪ. ಇತರರ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವ, ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ವಾಚಿಕ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಟ್ಟ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪಾಪ ಕರ್ಮಗಳು.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಒಂದು ಜೀವಿಯು ಸತ್ತ ಕೂಡಲೇ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಪಡೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಅಥವಾ ಕೆಲ ಸಮಯದ ನಂತರವೋ?

ಗೋಯಂಕಜಿ : ಅದು ತಕ್ಷಣವೇ ಆಗುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅಂತರವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಜನ್ಮವು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತದೆಯೋ?

ಗೋಯಂಕಜಿ : ಗರ್ಭಾಂಕುರವಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನಾನು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಮನಿಸಿ ಉಳಿದದ್ದನ್ನು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕೇ? ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ 'ಅನಿಚ್ಚ' (ಅನಿತ್ಯ) ವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕೆ?

ಗೋಯಂಕಜಿ : ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅನುಭವದಿಂದಲೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು "ನೋಡು, ಇದು ಅನಿಚ್ಚ (ಅಶಾಶ್ವತ)" ಎಂಬುದನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕೇವಲ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಆದರೆ "ಇದು ಅಶಾಶ್ವತ" ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಸಮತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ? ಪನ್ನಾವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ?

ಪ್ರಶ್ನೆ : ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಜೆ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿಯವರ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಬೋಧನೆ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದೆ?

ಗೋಯಂಕಜಿ : ವಿಪಶ್ಯನವು ಗೌತಮ ಬುದ್ಧರ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಬೋಧನೆ. ಜೆ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿಯವರೂ ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹಾಯ ಪಡೆದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ವಿಪಶ್ಯನವು ಬುದ್ಧರ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿನ ಮರಗಳನ್ನು ಯಾಕೆ ಕಡಿಯಬಾರದು?

ಗೋಯಂಕಜಿ : ಎಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ಮರಗಳನ್ನು ಯಾಕೆ ಕಡಿಯಬೇಕು? ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆ? ಮರಗಳು ಬಹಳ ಸಹಾಯಕ; ಅವು ಅನುಕೂಲಕರ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಮರಗಳ ಒಳ್ಳೆಯ ತರಂಗಗಳಿಂದ ಪರಿಸರವು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತೆಲ್ಲ ಹಸಿರು ಇರುವುದು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಮರಗಿಡಗಳಿಲ್ಲದ ಬಹಳ ಒಣಪ್ರದೇಶ ಒಳ್ಳೆಯ ಧರ್ಮ ಕೇಂದ್ರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಸಿರು ಮುಖ್ಯ, ಆದ್ದರಿಂದ ಮರಗಳೂ ಮುಖ್ಯ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಕಪ್ಪು, ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಗಾಢ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣಗಳು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಲ್ಲ ಎಂದು ನಾವು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ನಿಜವೇ?

ಗೋಯಂಕಜಿ : ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತುಗಳ ತರಂಗಗಳನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಮುಂದುವರಿದಂತೆ, ಬದುಕಿರುವ ಜೀವಿಗಳ ತರಂಗಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತುಗಳ ತರಂಗಗಳನ್ನೂ ಅರಿಯುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣಗಳ ಮಧ್ಯದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ನಿಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮತ್ತೇನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ (ನಗುತ್ತಾರೆ).

ಪ್ರಶ್ನೆ : ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಅಥವಾ ಇತರೆ ವಿಧಾನಗಳ ಜೊತೆ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಬೆರೆಸುವುದರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಅಪಾಯವಿದೆಯೇ?

ಗೋಯಂಕಜಿ : ನಿಮ್ಮ ಜೀವನೋಪಾಯದ ಜೊತೆ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ: ಒಂದು ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನೀವು ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ, ವಿಪಶ್ಯನದಿಂದ ಬಂದ ಲಾಭವು ಆ ತೆರಪಿಯಿಂದ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಜನರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಲಾಭವು ವಿಪಶ್ಯನದಿಂದ ಬಂದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಂಡರೂ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಎರಡನೆಯ ತೆರಪಿಯಾಗಿ ಅವರು ನೋಡುತ್ತಾರೆ– ಮೊದಲಿನ ತೆರಪಿಗೆ ಪೂರಕವಾದ ತೆರಪಿ.

ಹೀಗೆಯೇ ನೀವು ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿಮಾಡುವುದು. ಮುಕ್ತಿಯ ಪಥದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟುಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸ. ಇದು ಬಹಳ ಹಾನಿಕರ. ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಾಗಲೀ, ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿಯಾಗಲಿ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಒಂದು ಉದ್ಯೋಗವಾಗಿ, ಒಂದು ಜೀವನೋಪಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಧರ್ಮವನ್ನು ಹರಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಹಣವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವಿರಾ?

ಗೋಯಂಕಜಿ: ಹಣ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬೋಧಿಸಲು ನಾನು ಇಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಅದು ಧರ್ಮದ ಆಚಾರ್ಯರ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಜನಗಳಿಂದ ನೀವು ಹಣ ಕೇಳುವುದನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ಅವರು ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರ ಓಡುತ್ತಾರೆ. ಜನರನ್ನು ಧರ್ಮದಿಂದ ದೂರ ಓಡಿಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. "ಈ ರೀತಿಯ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪುಣ್ಯ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಲ್ಲೊಂದು ಅವಕಾಶವಿದೆ" ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರ ಮುಂದಿಡಿ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾದರೆ ಮತ್ತು ಕೊಡಬೇಕೆಂಬ ಮನಸ್ಸು ಬಂದರೆ, ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು ಪುಣ್ಯ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. "ಹಣ ಕೊಡಿ, ಹಣ ಕೊಡಿ; ನೋಡಿ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಎಷ್ಟೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯದಿದೆ !ನೀವು ಹಣವನ್ನು ಕೊಡಲೇಬೇಕು" ಎಂದು ಯಾರಿಗೂ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಪ್ಪು; ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.

ಗೃಹಸ್ಥನ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಭಿಕ್ಖುವು ಭಿಕ್ಷಾಪಾತ್ರೆ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಆಹಾರಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಭಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗೃಹಸ್ಥನು ಪುಣ್ಯಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವ ಸಂಕಲ್ಪ ಅವರಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಪುಣ್ಯಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಗೃಹಸ್ಥನಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮೈತ್ರಿ ಕೊಟ್ಟು, ನಸುನಗುತ್ತಾ ಭಿಕ್ಖುವು ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಧರ್ಮದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಸಂಖಾರಗಳಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಭವಚಕ್ರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೆಂದರೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಇದೇಕೆಬೇಕು?

ಗೋಯಂಕಜಿ : ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ರಾಗದಂತೆ, ಜೀವನವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಲು ಬಯಸುವುದೂ ಸಹ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹಾನಿಕರವೇ.

RNI. No. : KARKAN/2015/68727. Postal Regn. No.: RNP/KA/BGS/2253/2020-22
Published On 10th & Posted On 20th of Everymonth. Posted At : Bengaluru PSO, B'luru 26. Price(Annual)Rs.30.

ಆದರೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ಬಯಸದೆ ಕೊನೆಗೆ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಸಹ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಯಸದೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯು ತನ್ನಿಷ್ಟದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ಸಂಖಾರಗಳ ಸರಪಳಿ ನಿಂತಾಗ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ನಿಲ್ಲುವುದೆಂದು ನೀವು ಹೇಳಿದಿರಿ !

ಗೋಯಂಕಜಿ : ಹೌದು, ಆದರೆ ಅದು ಬಹುದೂರದ ಕಥೆಯಾಗಿದೆ. ನೀವು ಈಗ ನಿಮ್ಮ ತತ್ಕಾಲದ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಬೇಡ. ವರ್ತಮಾನವು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಭವಿಷ್ಯವು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಸರಿ ಹೋಗುವುದು. ಹೊಸ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಖಾರಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾದಾಗ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಜೀವನ ಮರಣಗಳ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಆಗ ಅದು ವಿನಾಶವೇ ಅಲ್ಲವೇ?

ಗೋಯಂಕಜಿ : ಹೌದು, ಅದು 'ನಾನು' ಎಂಬ ಭ್ರಾಂತಿಯ ವಿನಾಶ; ದುಃಖದ ವಿನಾಶ. 'ನಿರ್ವಾಣ' ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥ ಇದೇ ಆಗಿದೆ; ಉರಿಯುವಿಕೆಯ ವಿನಾಶ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸದಾ ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಉರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗ ಉರಿಯುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ದುಃಖವೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆಗ ಉಳಿಯುವುದೆಲ್ಲ ಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದೇ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಪದಗಳಲ್ಲಿ, ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ, ವರ್ಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತವಾದದ್ದು. ಅದನ್ನು ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಅದು ಏನೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು. ಆಗ ವಿನಾಶದ ಭಯವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಆಗ ಅರಿವಿಗೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

ಗೋಯಂಕಜಿ :ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಏಕೆ? ಯಾವುದನ್ನು ನೀವೇ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ, ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೋ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಊಹಾಪೋಹ ಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ನಿಜವಾದ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ನೀವು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಿರೋ ಆಗ ನೀವೇ ಅದನ್ನು ಆನಂದಿಸುವಿರಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೂ ನಿಂತು ಹೋಗುವುವು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೂ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಶ್ರಮಿಸಿರಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಪ್ರಪಂಚ ನಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಆಸಕ್ತಿರಹಿತರಾದರೆ ಆಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಪ್ರೀತಿಸುವುದಾಗಲೀ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದಾಗಲೀ ಹೇಗೆ?

ಗೋಯಂಕಜಿ : ಅನಾಸಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಉದಾಸೀನತೆಯಲ್ಲ. ಅದು "ಪವಿತ್ರವಾದ ಅನಾಸಕ್ತಿ" ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನೂ ಬಳಸಿ ಮಗುವಿನ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೇ ಆಗಿದೆ; ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನೀವು ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಎಲ್ಲ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿಯೂ ಆ ರೋಗಿ ಗುಣ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲವೆಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಗ ನೀವು ಅಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಾರದು. ಅದು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ. ಸಮ ಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಬೇರೊಂದು ದಾರಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುವಿರಿ. ಇದು ಪವಿತ್ರವಾದ ಅನಾಸಕ್ತಿ. ಇದು ಕರ್ಮಹೀನತೆಯೂ ಅಲ್ಲ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಮತೋಲನವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕಾದ ನಿಜವಾದ, ಹಿತಕರವಾದ ಕ್ರಿಯೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಇದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ !

ಗೋಯಂಕಜಿ : ಹೌದು, ಆದರೆ ಇದೇ ನೀವು ಕಲಿಯಬೇಕಾದುದು.

ಧಮ್ಮ ಪಫುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು : 2022 : ಜೂನ್ 1–12, 15–26, 29–10 ಜುಲೈ13–24, 27–7 ಆಗಸ್ಟ್ 10–21, ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ 13–24, 28–9 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 12–23, 26–6 ನವೆಂಬರ್ 9–20,23–4 ಡಿಸೆಂಬರ್ 7–18.

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

ಧಮ್ಮ ನಗರಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ ದಾವಣಗೆರೆ.

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು :–2022 ಮೇ 18–29, ಜೂನ್ 8–19, 29–10 ಜುಲೈ,ಆಗಸ್ಟ್, 17–28, ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ 7–18.21–2 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 6–17. ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಮುಂದಿನ ಲಿಂಕ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ:

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, ಚೆಲುವರಾಜು 9900452939, ಸಂತೋಷ್ ಧರ್ಮರಾಜ್ 8762086089 ನೋಂದಣಿಗೆ:https:/sukhalaya. dhamma.org/en/tapodana.

ದಾರಿ ತೋರಿಸಲು: https://maps.app.goo.gl/EVGKU

ಧಮ್ಮವನ, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ,
ನಾಡಪ್ಪನಹಳ್ಳಿ – 571 617, ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ.

ನಿರಂತರಾಗಿ 2 ಮತ್ತು ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸ ಲಾಗುತ್ತಿದೆ. 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 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,**

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

ಗೆ,