

**ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು**

ಅನುಪುಬ್ಬೇನ ಮೇಧಾವಿ,  
ಧೋಕಧೋಕಂ ಖಣೇ ಖಣೇ,  
ಕಮ್ಮಾರೋ ರಜತಸ್ತೇವ,  
ನಿಧಮೇ ಮಲಮತ್ತನೋ.

ಬೆಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಮಶವನ್ನು ಅಕ್ಕಸಾಲಿಯು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ವಿವೇಕಿಯು ತನ್ನಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು.

ಧಮ್ಮಪದ -239, ಮಲಿನತೆಯ ವರ್ಗ

**ಧ್ಯಾನಗುರು :**

**ಎಸ್.ಎನ್.ಗೋಯಂಕರವರೊಡನೆ ಒಂದು ಸಂದರ್ಶನ**

**-ಸ್ವೀಫನ್ ಬೊಡಿಯನ್**

(ಸ್ವೀಫನ್ ಬೊಡಿಯನ್‌ರವರು ಬಕ್ಸೆ, ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ 'ಯೋಗ ಜರ್ನಲ್'ನ ಸಂಪಾದಕರು. ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್/ಅಕ್ಟೋಬರ್ 1989ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಲೇಖನವು ಮುದ್ರಿತವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಸಂಯಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನ್ ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಅದರ ಕನ್ನಡಾನುವಾದ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಹಳತಾದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೈಬಿಡಲಾಗಿದೆ.

ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾದ ಏಷ್ಯಾದ ಬೌದ್ಧ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳಲ್ಲಿ, ಬಹುಶಃ ದಲೈಲಾಮಾ ನಂತರ ಗೋಯಂಕರವರು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಅನೇಕ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳು ಅವರ ಬಳಿ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿತಿದ್ದಾರೆ. ಯೂರೋಪ್, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯ ಮತ್ತು ಅಮೆರಿಕ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಅವರು ನಿಗದಿತವಾಗಿ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮುಂಬಯಿಯ ಹತ್ತಿರ ಅವರು ನಡೆಸುವ ಹತ್ತು ದಿನದ ಮತ್ತು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರಗಳಿಗೆ ಪ್ರತೀ ವರ್ಷ ವಿಶ್ವದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗಳಿಂದ ನೂರಾರು ಜನರು ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಬುದ್ಧರು ಬೋಧಿಸಿದ್ದನ್ನೇ ನಾನೂ ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಅವರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದರೂ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಒಬ್ಬ ಬೌದ್ಧ ಎಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. "ಧರ್ಮವು(ಧರ್ಮವು) ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದುದು ಮತ್ತು ಪಂಥರಹಿತವಾದದ್ದು" ಎಂದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಜಾತಿ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಯ ಭಿನ್ನತೆಗಳಿಂದ ಹರಿದುಹೋಗಿರುವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾದ ಸಂದೇಶವು ತೆರೆದ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಮುಲಾಮು ಹಚ್ಚಿದಂತೆ. ಹಿಂದು ದೇವಸ್ಥಾನಗಳು, ಕ್ರೈಸ್ತ ಚರ್ಚುಗಳು, ಬುದ್ಧ ವಿಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಮುಸ್ಲಿಂ ಮಸೀದಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರಗಳು ನಡೆದಿವೆ ಮತ್ತು ನೂರಾರು ಕ್ರೈಸ್ತ ಪಾದ್ರಿಗಳು, ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು ಮತ್ತು ಸನ್ಯಾಸಿನಿಯರು ಕ್ರೈಸ್ತ ಧರ್ಮ ಗುರುವಿನ ತರಬೇತಿಯ ಕಡ್ಡಾಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಅವರ ಬಳಿ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿತಿದ್ದಾರೆ.

ಗೋಯಂಕರವರು ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಏನನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತಾರೋ ಅದನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಒಳನೋಟದ ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ತರ್ಜುಮೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಬರ್ಮಾದ ಮಹಾನ್ ಆಚಾರ್ಯರಾದ ಉ ಬಾ ಖಿನ್‌ರವರಿಂದ ಕಲಿತು ಗೋಯಂಕರವರು ನಿರೂಪಿಸುವ ಈ ಪುರಾತನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯು ಮೂರು ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ಕೊಡುತ್ತದೆ : ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು ನೈತಿಕ ನಡವಳಿಕೆ, ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವುದು ; ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ವಿಪಶ್ಯನ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ರಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಳನೋಟವನ್ನು

ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡುವುದು. ಬುದ್ಧರು ನಡೆದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಾ ದುಃಖದ ಮೂಲಗಳಾದ ರಾಗ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳಿಸಿಹಾಕಲು ಇದು ನೇರವಾದ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ಗೋಯಂಕರವರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗೋಯಂಕರವರನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನ ಆಚಾರ್ಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಯಾವ ತಯಾರಿಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಎರಡು ತಲೆಮಾರುಗಳ ಹಿಂದೆ ಬರ್ಮಾದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ ಭಾರತೀಯ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಗೋಯಂಕರವರಿಗೆ ಸನಾತನ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗಿತ್ತು. ಕುಟುಂಬದ ಬಟ್ಟೆ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಸೇರಲು ಅವರನ್ನು ಬೆಳೆಸಲಾಗಿತ್ತು. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿಯೇ ಅವರು ಆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ 25 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ಅಭೂತಪೂರ್ವ ಯಶಸ್ವಿ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರಾದರು ಮತ್ತು ಬರ್ಮಾದ ಹಿಂದು ಸಮುದಾಯದ ಮುಖಂಡರಾದರು.

ಆದರೆ ಯಶಸ್ಸು, ಅವರೇ ಹೇಳುವಂತೆ, "ಅಧಿಕ ಅಹಂ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ"ವನ್ನು ತಂದು ವಾಸಿಯಾಗದ, ಮಾರ್ಫಿನ್ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತಹ ತೀವ್ರ ಪಾರ್ಶ್ವ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲಿದರು. ಮಾರ್ಫಿನ್ ಚಟವಾಗಬಹುದೆಂಬ ಭಯದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಗೋಯಂಕರವರು ಯೂರೋಪ್, ಅಮೆರಿಕ, ಜಪಾನ್ ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿಯಿತ್ತರು. ಅದರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರು, ವಿಪಶ್ಯನ ಆಚಾರ್ಯರು ಮತ್ತು ಬರ್ಮಾದೇಶ ಮಹಾಲೇಖಪಾಲರೂ ಆಗಿದ್ದ ಉ ಬಾ ಖಿನ್‌ರವರ ಹತ್ತದಿನದ ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರ ಸೇರಲು ಸೂಚಿಸಿದರು.

"ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನಾನು ಸಂದಿಗ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಾಗಿದ್ದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಡಾಕ್ಟರುಗಳೇ ಏನೂ ಮಾಡಲಾಗಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಂಬಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ ಇದು ಬೌದ್ಧರದು, ಆದರೆ ನಾನು ಕಷ್ಟಾ ಹಿಂದು ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ಗೋಯಂಕರವರು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಉ ಬಾ ಖಿನ್‌ರವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದ್ದು ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

"ಅವರು ಅಂತಹ ಸಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಅವರ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವು ಎಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿತ್ತು ! ಅವರನ್ನು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸಂಧಿಸಿದ್ದು, ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಲು

ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿತು” ಎಂದು ‘ಗೋಯಂಕ’ರವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಣಾಮವು ಅದ್ಭುತವಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ವಿಪಶ್ಯನದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯು ಗೋಯಂಕರವರಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮನವರಿಕೆಯಾಯಿತು.

“ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಅದು ನನ್ನ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿತು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ದೊಡ್ಡ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ, ನನ್ನ ಅಹಂನಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಒತ್ತಡ, ಉದ್ವೇಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹೊರಟುಹೋದವು.” ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ “ಮುಂಗೋಪಿಯಾಗಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ”, ಗೋಯಂಕ ಈಗ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದೊಡನೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ನೌಕರರೊಡನೆ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯ ಹೊಂದಿದರು. “ಧರ್ಮವು (ಧರ್ಮವು) ಒಂದು ಮತ (Religion) ಅಲ್ಲ. ಅದು ಒಂದು ಬದುಕುವ ಕಲೆ, ತನ್ನೊಳಗೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಬದುಕುವ ಮತ್ತು ಇತರರ ಬಗೆಗೂ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜೀವನ ಕಲೆ”. ಇದನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿಗಳು ಅವರಿಗೆ ಕ್ಷುಲ್ಲಕವಾಗಿ ಕಂಡವು.

ಮುಂದಿನ ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಗೋಯಂಕರವರು ಉಬಾ ಖನರವರ ಜೊತೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರು. 1969ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದು ಅವರ ಆಚಾರ್ಯರ ಪ್ರೇರಣೆಯಂತೆ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅವರು ಹೇಳುವ ಸುಖ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ, ಅವರ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ತಳಮಳವಾಗಲಿ, ಉದ್ವೇಗವಾಗಲಿ, ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಯಾಗಲಿ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳೊಂದಾದ ಪ್ರಾಚೀನ ಧ್ಯಾನದ ಆಚಾರ್ಯರಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸ ಬಹುದಾದ ಪ್ರಶಾಂತತೆ, ನಿರಂತರ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತ ಗಾಂಭೀರ್ಯ ಅವರ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು.

**ಯೋಗ ಜರ್ನಲ್ :** ಇತ್ತೀಚಿನ ಒಂದು ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ “ನನಗೆ ಹಿಂದೂ ಮತ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಮತ ಎರಡೂ ಹುಚ್ಚುತನಗಳು” ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಿದರೆಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಒಂದಂತೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ : ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಧರ್ಮವು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದುದು ; ಅದು ಎಂದಿಗೂ ಪಂಥೀಯವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೈತಿಕ ನಡವಳಿಕೆಯು(ಶೀಲ) ಹಿಂದುಗಳ ಅಥವಾ ಬೌದ್ಧರ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನರ ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯವಲ್ಲ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ವಾಚಿಕವಾಗಿ ಇತರ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವಂತಹ ಯಾವುದನ್ನೂ ಮಾಡದೇ ಎಲ್ಲರೂ ನೈತಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವುದು (ಸಮಾಧಿ) ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತ ಮಾಡುವುದು ಯಾವುದೇ ಪಂಥ ಅಥವಾ ಮತದ ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಮೂರು (ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ, ಪನ್ಯ) ಸೇರಿ ಧರ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೇ ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಧರ್ಮವು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದುದು. ಇದನ್ನು ನಾನು ಬೋಧಿಸುವಾಗ, ಅದನ್ನು ಬೌದ್ಧರದ್ದು ಎಂದು ಕರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮವೆಂಬ ಪದವು, ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮ, ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಧರ್ಮ, ಜೈನ ಧರ್ಮದ ಪದದಂತೆ ಭಾರವಾದ ಪದ. ಅದು ಒಂದು ಪಂಥಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದುದು. ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಪಂಥವು ವಿಭಜಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಧರ್ಮವು ಒಂದುಗೂಡಿಸುತ್ತದೆ. “ಹುಚ್ಚುತನ” ಶಬ್ದವನ್ನು ನಾನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ, ಭಾರತ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಲಂಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧರು ಹಿಂದುಗಳನ್ನು, ಹಿಂದುಗಳು ಬೌದ್ಧರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದರು. ಸುಂದರವಾದ ಧರ್ಮವು ಒಂದು ಪಂಥವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವಿಷಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮತಾಂಧವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಧರ್ಮದ ತಿರುಳು ಕಳೆದುಹೋಗಿದೆ. ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವಾಗ, ಅಲ್ಲಿ ಯಾವ ಹುಚ್ಚುತನವೂ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ :** ಧರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ ಹೇಳುವಿರಾ? ನೀವು ಬೋಧಿಸುವ ಈ ಧರ್ಮ ಯಾವುದು?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಧರ್ಮವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ. ಅದು ಜೀವ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜೀವ ಎರಡನ್ನೂ ಸೇರಿ ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವನ್ನೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅವುಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಧರ್ಮವು ನಮ್ಮಿಂದ ಕೊಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು, ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದಿರುವುದನ್ನು, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳದಿರುವುದನ್ನು, ಲೈಂಗಿಕ ದುರಾಚಾರ ವೆಸಗದಿರುವುದನ್ನು, ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ(ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೌದ್ಧರಿಗಿರುವ ಮೂಲಭೂತವಾದ ಪಂಚಶೀಲಗಳು.). ಮೇಲ್ನೋಟದಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಮಾಜದ ಕಾನೂನುಗಳು, ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಸಮಾಜದ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಪ್ರತಿ ಸಾರಿ ನೀವು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಶೀಲವನ್ನು ಮುರಿದಾಗಲೂ, ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು, ನಿಮಗೇ ನೀವು ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಾಳದಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಗಾಧವಾದ ಕೋಪ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ನೀವು ಕೊಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ದ್ವೇಷ ಅಥವಾ ದುರ್ಭಾವನೆಯನ್ನು, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ನೀವು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ, ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಿಮಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು ದುಃಖಿತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಕೋಪವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೀವು ಬಹಳ ತಳಮಳಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೀರಿ, ಬಹಳ ದುಃಖಿತರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಅದೇ ರೀತಿ ಮುಂದೆ ಪ್ರತೀ ಶೀಲವೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಳಮಳವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ದುಃಖಿಯನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ಸತ್ತಮೇಲೂ ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ; ಅದು ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ನಾನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಪ್ರಕೃತಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಈಗಲೇ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಶಿಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ನಿಯಮ. ನಾನು ನನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ, ಅದು ಸುಡುತ್ತದೆ. ಸುಡುವುದನ್ನು ನಾನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಾನು ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಶೀಲವನ್ನು (ನೈತಿಕತೆ ಅಥವಾ ಶೀಲಗಳು) ಅನುಸರಣೆ ಮಾಡುವುದು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಲು ಅಲ್ಲ, ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಾಗಿ, ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ.

ಈ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಮೌನವಾಗುತ್ತದೆ, ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ ಹೇಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಸದ್ಭಾವನೆಯಿಂದ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ; ಅವು ಬಹಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಸದ್ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಾನು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ಕೂಡಲೆ, ಆಗಲೇ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಕೃತಿಯು ನನಗೆ ಬಹುಮಾನ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ಬಹಳ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಹುಮಾನ ಮತ್ತು ಅಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ, ಇವು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ. ಬೌದ್ಧರಿಗೆ, ಹಿಂದುಗಳಿಗೆ, ಕ್ರೈಸ್ತರಿಗೆ, ಯೆಹೂದಿಗಳಿಗೆ ಅದು ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಬೌದ್ಧ ಎಂದು ಕರೆದುಕೊಂಡರೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯು ನನಗೆ ಕೃಪೆ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಧರ್ಮವು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದುದು.

ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಧರ್ಮವು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿದೆ. ಸಮಾಧಿಯ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ವಸ್ತುವು ನಮ್ಮದೇ ಉಸಿರು. ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದ, ಹೆಸರು ಅಥವಾ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ದೇವರು ಅಥವಾ ದೇವತೆಯ ಕಲ್ಪನೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಒಳಬರುವ ಮತ್ತು ಹೊರಹೋಗುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಸಿರು. ಇದನ್ನೂ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಒಬ್ಬ ಹಿಂದು, ಮುಸ್ಲಿಂ,

ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಅಥವಾ ಜೈನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಉಸಿರು ಉಸಿರೇ. ಅದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲೂ ಇರುವ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸತ್ಯ.

ಪನ್ನಾ(ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನದ)ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಪಂದಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆ ಬರುತ್ತದೆ; ನಾವು ದುಃಖಿತ ರಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಆ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದಾಗ, ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ; ಇತರರಿಗೂ ನಾವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಏಕೆಂದರೆ, ನಮಗೆ ನಾವೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಯಾವುದೇ ಪಂಥಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಯಾವುದೇ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಅಥವಾ ತತ್ವಸಿದ್ಧಾಂತ ಅಥವಾ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ. ನೀವು ಕೇವಲ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಆದ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗಾಗಿ, ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಪನ್ನಾ ಈ ಮೂರೂ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ಧರ್ಮವು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ :** ನೀವು ಏನನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರೋ ಅದರ ಬಹುಭಾಗವು ಕರ್ಮ ನಿಯಮದ ತರಹ, ಕಾರ್ಯಕಾರಣ ನಿಯಮದ ತರಹ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಯಮವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಏಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಧರ್ಮಗಳು ಅದನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಇತರ ಧರ್ಮಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮವೂ ಬೋಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಶತಮಾನಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಭ್ರಷ್ಟಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಬೌದ್ಧ ಪಂಥಗಳು ಧಾರ್ಮಿಕ-ವಿಧಿ, ನಿತ್ಯಾಚರಣೆ, ಪಂಥೀಯ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ವಿವಿಧ ತತ್ವಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿವೆ. ಆದರೆ ಧರ್ಮದ ತಿರುಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ. ಧರ್ಮದ ತಿರುಳು ಕಳೆದುಹೋದರೆ, ಆಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೋಧನೆಯು ಪಂಥೀಯ ನಂಬಿಕೆಯಾಗಿ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಂಘಟಿತ ಧರ್ಮವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾವು ನಿಂದಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಘಟಿತ ಧರ್ಮವೂ ತನ್ನ ಸಹಜ ಗುಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದೆ; ಧರ್ಮದ ತಿರುಳು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯೂ ಕಳೆದುಹೋಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಧರ್ಮದ ತಿರುಳು ಏನೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥ-ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಆಗ ಒಂದು ಸಂಘಟಿತ ಧರ್ಮಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೂ ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವಿವಿಧ ಸಂಘಟಿತ ಧರ್ಮಗಳಿಂದ ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರು ನನ್ನ ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರಗಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದು ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಶಿಬಿರದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಪಾದ್ರಿಯೊಬ್ಬರು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದು ಬುದ್ಧರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಕ್ರೈಸ್ತ ಧರ್ಮವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಮತ್ತೊಂದು ಶಿಬಿರದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, “ಇದು ನಮ್ಮ ಬೋಧನೆಯ ತಿರುಳು, ಇದನ್ನು ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಇದನ್ನೇ ನಾವು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೆ” ಎಂದು ಜೈನ ಮುನಿಯೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದರು. ಹಿಂದುಗಳು, ಯೆಹೂದಿಗಳು, ಮುಸ್ಲಿಮರು, ಎಲ್ಲರೂ ಅದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ದೋಷವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಾಗಿದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ :** ನಾಲ್ಕು ಆರ್ಯಸತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಪುನಃ, ಇವು ಸಹ ಬಹಳ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದವುಗಳು. ಮೊದಲನೆಯ ಆರ್ಯ ಸತ್ಯವಾದ ದುಃಖದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಯಾರೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದವುಗಳು(ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳು, ಜನರು, ಸಂದರ್ಭಗಳು) ಜೊತೆ ಸೇರುವುದು, ಇಷ್ಟವಾದವುಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದು ದುಃಖವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸತ್ಯವಾದ, ದುಃಖದ, ನೋವಿನ ಸತ್ಯವು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದುದು.

ಎರಡನೆಯ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸತ್ಯವಾದ ದುಃಖದ ಕಾರಣವು, ಒಳಗಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಿಯೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಗಬಾರದು

ಎಂದು ನಾನು ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದು ಹೊರಗಡೆ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಏನೋ ಆಗಬೇಕು ಎಂದು ನಾನು ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ದುಃಖಿತನಾದೆ ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದ ನನ್ನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೇ ನನಗೆ ದುಃಖವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮನಗಾಣಬಹುದು. ಯಾವುದನ್ನೋ ನಾನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ, ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ರಾಗವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಯಾವುದನ್ನೋ ನಾನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ದ್ವೇಷವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಈ ಎರಡನೆಯ ಆರ್ಯ ಸತ್ಯವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ.

ಇದೇ ರೀತಿ, ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ. ಏಕೆಂದರೆ, ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ, ದುಃಖದ ಮೂಲವನ್ನು ನೀವು ನಾಶಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ಥೂಲ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡುವ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಶೀಲಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು. ಅಂದರೆ, ಇತರ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ವಾಚಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಜೊತೆಗೇ ಅದು ನಿಮಗೂ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ. ಆದರೆ ಬರೀ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅಂತರಾಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದು ಶುದ್ಧವಾದರೆ, ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತವೆ, ದುಃಖ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವ ಹಂತವನ್ನು ನೀವು ತಲುಪುತ್ತೀರಿ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಬಹಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿದೆ; ಜನರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಾವು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವಾಗ ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಕಷ್ಟಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ನೋಡಿ ನೀವು ನೋವನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರೋ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಇದು ದುಃಖದ ಕಾರಣವಲ್ಲವೇ? ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಹೊರಟು ಹೋಗಲಿಲ್ಲವೇ?

**ಪ್ರಶ್ನೆ :** ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಬೋಧಿಸುವ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೇಗೆ ತಳಮಳಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಕಿರಿಕಿರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ದುಃಖಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೆ ಗಮನಿಸುವುದು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ. ಅದನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನೊಳಗೆ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದುಃಖದ ಕಾರಣವು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊರಗಡೆಯೇ ಇದ್ದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನಾನು ಕೋಪಗೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಈ ಕೋಪವನ್ನು ನಾನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ, ಕೋಪದ ಮೇಲ್ಮೋಟದ ಹೊರಗಿನ ಕಾರಣವು ನನ್ನ ಕಣ್ಣು ಮುಂದೆ ಪದೇ ಪದೇ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ನಾನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇನೆ. “ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ನನಗೆ ಬೈದ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನನ್ನನ್ನು ಅವಮಾನಿಸಿದ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಕೋಪಗೊಂಡೆ. ನನ್ನದೇನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ” ಆದರೆ ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ ನಾನು ದುಃಖಿತನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯು ಸುಮ್ಮನೆ ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ನಿಮಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ದುಃಖಿತರಾದರೆ, ದುಃಖವನ್ನು ದುಃಖ ಎಂದು ಕೇವಲ ಗಮನಿಸಿ. ನೀವು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ದುಃಖದ ಕಾರಣವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದಿಂದ, ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ನೀವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದ್ದರಿಂದ, ಈಗ ನೀವು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಅಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ನೀವು ಈ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಂತೆ, ಅದು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯೂ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಒಂದು ವಸ್ತುವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿಬಿರದ ಮೊದಲ ಮೂರು ದಿನ ಒಳಬರುವ

ಮತ್ತು ಹೊರಹೋಗುವ ಉಸಿರನ್ನು ಮೂಗಿನ ಹೊಳೆಗಳ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಲ್ಪ ಶಾಂತವಾದಾಗ ಮೂಗಿನ ಸುತ್ತ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ ವಿಸ್ತರಿಸಿ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ದುಃಖದ ಮೂಲಕ್ಕೆ, ದುಃಖದ ಕಾರಣದ ಮೂಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆ ಕಾರಣವನ್ನು ಮೂಲೋತ್ಪಾಟನೆ ಮಾಡಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ವಿಪಶ್ಯನದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ :** ನಾನು ತಪ್ಪು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು "ಗುಡಿಸುವುದು" ಅಥವಾ ಧಾರಾಪ್ರವಾಹ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಹೌದು, ಗುಡಿಸುವುದು ಎಂಬುದು ಯಾವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಎಂದರೆ, ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಘನತ್ವವೆಲ್ಲ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಭೌತಿಕ ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಮೂಲದ ಸತ್ಯವು ಘನತ್ವವಾಗಿದೆ. ನಾವು ದೇಹದ ಗಟ್ಟಿತನವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಅದನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ, ಈ ಘನತ್ವ ಕರಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಭೌತಿಕ ರಚನೆಯು ಹುಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ನಶಿಸಿಹೋಗುವ, ಹುಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ನಶಿಸಿ ಹೋಗುವ ಉಪಪರಮಾಣು ಕಣಗಳ ರಾಶಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇಡೀ ಶರೀರವೇ ಕೇವಲ ತರಂಗಗಳ ಸಮೂಹ. ಆದರೆ, ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ಘನತ್ವವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಗುಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ತರಂಗಗಳ ಹರಿವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ನೋವು, ಒತ್ತಡ, ಭಾರ ಮುಂತಾದ ಅಡೆತಡೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆಗ ನೀವು ಶರೀರವನ್ನು ಭಾಗ ಭಾಗವಾಗಿ, ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಘನತ್ವವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತಾ, ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕರಗುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೀರಿ. ಕೇವಲ ತರಂಗಗಳು. ಆಗ ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಪಾದದಿಂದ ತಲೆಯವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದನ್ನೇ ನಾನು ಗುಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಧಾರಾಪ್ರವಾಹ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು.

ಮುಂದುವರೆಯುವುದು...

#### ಧಮ್ಮ ಪಠ್ಯಲಾ, 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.

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ, ದಾವಣಗೆರೆ. ಹಳೆಯ ಸಾಧಕರಿಗೆ 3 ದಿನದ ಶಿಬಿರ ದಿನಾಂಕ 25 ರಿಂದ 28 ಮಾರ್ಚ್ 2021. ನೋಂದಣೆಗೆ : ಅಭಿಷೇಕ್ 9008733008, ಹರ್ಷಿತ 95139 49955.

**2 ದಿನದ ಶಿಬಿರ :** ಜನವರಿ 15-17, ಜೂನ್ 11-13 ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರ : ಏಪ್ರಿಲ್ 15-18, ಸತಿಪಟ್ಟಾನ ಶಿಬಿರ : ಜೂನ್ 1-9, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 11-19. **ವಿಳಾಸ :** ಧಮ್ಮ ಪಠ್ಯಲಾ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಎದುರಿನ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಕ್ರಾಸ್‌ಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ವಾ 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 ನಾಗಾಜ್ಜನ, 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

**ಸತಿಪಟ್ಟಾನ 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 ವರಾಂತಿ) 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 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 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

ಗೆ. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ಇಂದ:

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