

ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ಯಸ್ಸಿಂದ್ರಿಯಾನಿ ಸಮಥಂಗತಾನಿ,
ಅಸ್ಸಾ ಯಥಾ ಸಾರಥಿನಾ ಸುದಂತಾ,
ಪಹೀನಮಾನಸ್ಸ ಅನಾಸವಸ್ಸ
ದೇವಾಸಿ ತಸ್ಸ ಪಿಯಂತಿ ತಾದಿನೋ.

ಸಾರಥಿಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಳಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕುದುರೆಗಳಂತೆ, ಯಾರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ದಮನಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವವೋ, ಯಾರಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರವು ನಾಶ ಹೊಂದಿರುವುದೋ ಮತ್ತು ಯಾರು ಆಸವಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿರುವರೋ ಅವರುಗಳನ್ನು ದೇವತೆಗಳು ಸಹಪ್ರಿಯರೆಂದು ಭಾವಿಸುವರು.

ಧಮ್ಮಪದ -94, ಅರಹಂತ ವರ್ಗ

ಹಿರಿಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರ ಅನುಭವಗಳು
(ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನ್ ಜರ್ನಲ್‌ನಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.)

1. ನನ್ನ ಅನುಭವ- ಪೂಜ್ಯ ಸಂಘಬೋಧಿ, ವಿಪಶ್ಯನದ ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರು.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ನಾನು ಅಸಹಾಯಕನಾಗಿ ಸಂಸಾರ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಈಜುತ್ತಾ ಅಗಣಿತ ದುಃಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ. ನನಗೆ ಅತೀವ ದುಃಖ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ ಇತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಕಾಂಬೋಡಿಯಾದ ಕಮ್ಯುನಿಸ್ಟರು ಅವರನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವಂತೆ ಕೊಂದಿದ್ದರು. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನೊಳಗೊಂಡು ನನ್ನ ದೇಶದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರನ್ನು ಕೊಂದರು. ನನ್ನ ದೇಶವನ್ನೂ ನಾನು ಕಳೆದುಕೊಂಡೆ.

ಈ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದೆ: ಇತರರಿಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ದಾನ ಕೊಡುವುದು, ಬೌದ್ಧ ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾ ಧರ್ಮವನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾ ತಿಪಿಟಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಬೌದ್ಧ ಭಿಕ್ಷುಗಳಿಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನನಗೆ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದವು.

ಪಿ. ಸಂತ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಅಮೆರಿಕದ ಒಬ್ಬ ಆರಂಭಿಕ ಭಿಕ್ಷುವಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದೆ. ಈ ಭಿಕ್ಷುವನ್ನು ನಾನು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಇದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಮಾರ್ಗ. ಈ ಅದ್ಭುತವಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರೊಡನೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನ ಮೈತ್ರಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

1980ರ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದೆ. ನಂತರ 1981ರಲ್ಲಿ ಧಮ್ಮಗಿರಿಗೆ ಬಂದು ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಉಳಿದುಕೊಂಡೆ. ಗೋಯಂಕಾಜಿ ಯವರೊಡನೆ ಹದಿನೈದು ದಿನ ಬೌದ್ಧರ ಪವಿತ್ರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಯಾತ್ರೆ ಮಾಡಿದೆ.

ಮೇ 1982ರ ವೈಶಾಖ ಪೂರ್ಣಿಮೆಯಂದು ಬೋಧ ಗಯಾದಲ್ಲಿ ಬೋಧಿ ವೃಕ್ಷದ ಕೆಳಗೆ 'ಸಾಮಣೇರ' (ಆರಂಭಿಕ ಭಿಕ್ಷು) ಆಗಿ ದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆದೆ. ನಂತರ ಭಿಕ್ಷುವಾದೆ.

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ (1991) ಮೂರು ದೀರ್ಘ ಶಿಬಿರಗಳೂ ಸೇರಿ ನಲವತ್ತೆರಡು ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ಅನುಮತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾಂಬೋಡಿಯನ್ನರ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಿಂದ ಕಾಂಬೋಡಿಯನ್ನರ ಭಾಷೆಗೆ ಭಾಷಾಂತರ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಕೆಲಸವು ನಾನು ಧರ್ಮವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಮಾಡಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಯೂರೋಪ್, ಅಮೆರಿಕ, ಕೆನಡಾ ಮತ್ತು ಥೈಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ಜನ ಕಾಂಬೋಡಿಯನ್ನರು ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಬದುಕಲೂ ಸಹಾಯಮಾಡಿದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆ ಬಂದಿದೆ. ನನ್ನ ದುಃಖ ಉಪಶಮನವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ. ನನಗೆ ದುಃಖ ಬಂದಾಗ ನಾನು ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆ ಮುಖೇನ

ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಅದರಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಈ ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮವನ್ನು ಪಡೆದದ್ದು ನನ್ನ ಪುಣ್ಯ. ಇದು ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನನ್ನ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮೀರಿ ನಾನು ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದೆ. ಜೀವನದ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ನನ್ನ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಕರ ಜೊತೆಗಿನ ನನ್ನ ಸಂಬಂಧ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಯಾವ ಪ್ರತಿಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಆನಂದದಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ವಿಶ್ವದ ಸಾಮ್ರಾಟನಾದಾಗ ಆಗುವ ಸಂತೋಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನಾನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ನನ್ನ ದುಃಖದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಗೋಯಂಕಾಜಿ ಯವರಿಗೆ ನಾನು ಬಹಳ ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ತೋರಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ಈ ಧರ್ಮ ಬೀಜವನ್ನು ಕಾಂಬೋಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತುವುದು. ನನ್ನ ದೇಶವು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಶಾಂತಿಯೊಂದಿರಲಿ. (ಪೂಜ್ಯ ಸಂಘ ಬೋಧಿಯವರು ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಸೂಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರವಚನಗಳ ದ್ವನಿ ಮುದ್ರಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.)

2. ಧರ್ಮದ ಫಲಗಳು - ಜಾನ್ ಬಿಯರಿ, ವಿಪಶ್ಯನದ ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರು : ಧರ್ಮವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಬುದ್ಧರು ನಮಗೆ ಆರು ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಾನದಂಡಗಳು ಧರ್ಮದ ಗುಣಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿವೆ.

ಸ್ವಾಕ್ಷಾತೋ ಭಗವತಾ ಧರ್ಮೋ ಸಂದಿಟ್ಟಿಕೋ, ಅಕಾಲಿಕೋ, ಎಹಿಪಸ್ಸಿಕೋ, ಓಪನಯ್ಯಿಕೋ ಪಚ್ಚತಂ ವೇದಿತಬ್ಬೋ ವಿಸ್ಸುಹೀತಿ

ಭಗವಾನರ ಬೋಧನೆಯು ಸುಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ; ಅದು ಸ್ವತಃ ಅರಿಯುವಂತಹದು, ಈಗಲೇ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಫಲಕೊಡುವಂತಹದು, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಲು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ, ನೇರವಾಗಿ ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಸಾಧಾರಣ ಬುದ್ಧಿವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಅರಿಯುವಂತಹುದಾಗಿದೆ.

ಈ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ 'ಎಹಿ-ಪಸ್ಸಿಕೋ' ಗುಣವನ್ನು (ಬಂದು ನೋಡು ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು) ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸೋಣ ಮತ್ತು ಈಗ ಧರ್ಮದ ಈ ಗುಣವು ಧರ್ಮ ಹರಡುವುದರಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಈಗ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ಸಾಹ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಧರ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿದ ಮತ್ತು ಧರ್ಮದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಹಳೆಯ ವಿಧಾರ್ಥಿಗಳು, ಅದನ್ನು ಇತರ ರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಯಸುವುದರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಶಿಬಿರಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಯಾವುದೇ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಪ್ರಕಾರದ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಾಯಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡುತ್ತಿದೆ ; ಬುದ್ಧರ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ರೀತಿ ನಡೆದಿರಲೇಬೇಕು. ಇದು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮಹತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆ.

ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜನರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಏನು? ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಇಷ್ಟೊಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಆಸಕ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವೇನು?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗಿರುವ ಅನೇಕ ಉತ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉತ್ತರವು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಧರ್ಮದ ಒಂದು ಗುಣದಿಂದ ಮೂಡಿಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ 'ಏಹಿ-ಪಸ್ಸಿಕೋ' ಗುಣ. ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮದ ರುಚಿ ನೋಡಿದ ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಯು, ಅದು ಎಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಿದೆ, ಅದು ಹೇಗೆ ತನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳುವ ಉತ್ಕಟತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಬಂದು ನೋಡಿ ಮತ್ತು ನಂಬಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬನ್ನಿ ಧರ್ಮದ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಫಲಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ನೋಡಿರಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು.

'ಏಹಿ-ಪಸ್ಸಿಕೋ' ಗುಣದ ಮತ್ತೊಂದು, ಬಹುಶಃ ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಂಶವು ಈಗ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಅಂಶವೇ ಈಗ ಧರ್ಮವು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಪ್ರವಾಗಿ ಹರಡಲು ಕಾರಣ. ಈ ಅಂಶವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಯ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು ಸಮಾಜದ ಇತರ ಜನರೊಡನೆ ವರ್ತಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಗಳು ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಂಡಂತೆ, ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆ ಬರುತ್ತದೆ. ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಅವನು ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ಅವನು ಯಾವ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದಕ್ಕಲ್ಲ. ಇಂದು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಧರ್ಮದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಇತರರನ್ನೂ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರೂ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಧರ್ಮದ ಬೆಳಕಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತೆರಡು ಧರ್ಮದ ಗುಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು, 'ಏಪನೇಯಿಕೋ', ಅಂದರೆ ಧರ್ಮವು ನೇರವಾದ ಮಾರ್ಗ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವ ಹೆಜ್ಜೆಯೂ, ಯಾವ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರಿಯ ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಗುಣ, 'ಅಕಾಲಿಕೋ', ಅಂದರೆ ಧರ್ಮದ ಫಲಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಮತ್ತು ಈಗಲೇ ಮಾರ್ಗದುದ್ದಕ್ಕೂ ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧರ್ಮವು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಶೀಲವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವುದು ಎಂತಹ ಹೋರಾಟ ಎಂಬುದು ನಮಗಿಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕುರುಡಾದ ಮತ್ತು ದುರಾಸೆ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಷ್ಟ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಮತ್ತು ಈಗಲೇ ಫಲಕೊಡುವ ಧರ್ಮದ ಅಂತರ್ಗತ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನು ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಂದುವರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ? ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ಈ ಫಲಗಳು ಪಕ್ವವಾಗುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ವಿಶ್ವದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಅಂಶಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಸುತ್ತಾ, ನಾವು ಭಿನ್ನವಾಗಿರಲು ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮನಶ್ಚಾಂತಿಯು ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ.

ಧರ್ಮದ ಈ ಫಲಗಳು ನಮ್ಮ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮತ್ತೆಲ್ಲೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾರತೆ, ಸದ್ಗುಣ, ತಾಳ್ಮೆ, ಸ್ವಯಂ-ತ್ಯಾಗ, ಪರಿಶ್ರಮ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ದೃಢನಿಶ್ಚಯ, ಕರುಣೆ, ಸಮತೆ ಮತ್ತು ವಿವೇಕದಂತಹ ಉದಾತ್ತಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರತಿ ಗುಣವೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಣವೂ ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಗಮನಿಸುವಂತಹ ವಿದ್ಯಮಾನವಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮದ ಈ ಫಲಗಳಲ್ಲಿಯೇ (ಅವು ಒಳ್ಳೆಯವು, ವಾಸ್ತವಿಕ, ಸ್ಪಷ್ಟ, ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಇಲ್ಲಿಯೇ ಮತ್ತು ಈಗಲೇ ಸಿಗುವಂತಹವು) ಇತರರ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಹವು) 'ಏಹಿ-ಪಸ್ಸಿಕೋ' ಗುಣದ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಂಶ ಅಡಗಿರುವುದು. "ಒಳ್ಳೆಯದಾದ್ದು, ನಮ್ಮ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವಂಥದ್ದು, ನಾವೆಲ್ಲ ಬಯಸುವಂಥದ್ದು ಇಲ್ಲಿದೆ" ಎಂದು ಅವರು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಹಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾದ ನಾವು ಎಷ್ಟೊಂದು ಬದಲಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಗಮನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಮತ್ತು ಈ ಫಲಗಳನ್ನು ಉಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಬೇಕು. ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಹೇಗಿತ್ತು, ನಾವು ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೆವು, ಈಗ ಎಂತಹ ಒಳ್ಳೆಯ ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯಬೇಕು.

"ನೀವೂ ಬನ್ನಿ ನೋಡಿ" ಎಂದು ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳೇ, ಧರ್ಮದ ಈ ಫಲಗಳೇ, ಅತ್ಯಂತ ಬಲಯುತವಾದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಈಗ ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು, ಹತ್ತು ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿರುವವರು ಅವರ ಹೋರಾಟದ ಫಲಗಳು, ಇತರರನ್ನು ಧರ್ಮ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ಧರ್ಮ ಸಮುದಾಯವು ಇದಕ್ಕೊಂದು ನಿದರ್ಶನ. ಎಪ್ಪತ್ತರ ದಶಕದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಗಳು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಅವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಇದ್ದು ಹೋಗುವವರು, ಜಪಾನಿಗೆ ಹೊಸಬರು ಮತ್ತು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಸಬರು. ಆದರೆ ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಇಲ್ಲಿಯೇ ವಾಸವಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿದಂತೆ, ಅವರು ಜಪಾನ್ ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ, ಅಲ್ಲಿರುವ ವಿದೇಶಿ ಸಮುದಾಯದ ಮೇಲೆ ಗಣನೀಯವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬಹಳ ಬೇಗ ಮನಗಂಡರು. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಗಮನಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆದ ಜನರು, ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರ ಕಡೆಗೆ ಮತ್ತು ಧರ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಧರ್ಮ ಹರಡುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಚಾಲನೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಗೋಯಂಕಾಜಿ ಬಂದಾಗ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಂಘಟಿಸಿದ ಶಿಬಿರಗಳು ದೊಡ್ಡ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಂಡವು. ಭವಿಷ್ಯದ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ತೋರಿದ ಆಸಕ್ತಿ, ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸ್ವ-ಶಿಬಿರಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಕ್ಯೂಯೋಟೊ ನಗರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರ ಸ್ಥಾಪನೆಗೊಂಡಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಧರ್ಮದ ಕೆಲಸಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಲು ಜಪಾನ್ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಂಘವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಭಾಷೆಯು ತೊಡಕು ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಡೆತಡೆಗಳು ವಿಪಶ್ಯನ ಹರಡುವುದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಅಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದಾದರೂ, 'ಏಹಿ-ಪಸ್ಸಿಕೋ' ಗುಣದ ಬಲದಿಂದ, ಅದರ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಯುತ ಅಂಶವಾದ ಗಮನಿಸಬಹುದಾದ ಧರ್ಮದ ಫಲಗಳಿಂದ ಧರ್ಮ ಹರಡುವುದು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದೆ.

'ಏಹಿ-ಪಸ್ಸಿಕೋ' ದ ಈ ಗುಣವೇ ನಮ್ಮ ಧರ್ಮದ ಕೆಲಸವನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಧರ್ಮದ ಫಲಗಳ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ನೈತಿಕತೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ಅಥವಾ ಧರ್ಮದ ಫಲಗಳಿಗಾಗಿ ಜನರನ್ನು ಮತಾಂತರಗೊಳಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಧರ್ಮದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ? ನಾವು ಧರ್ಮ ಹರಡುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾಗಿದ್ದರೆ ಮೊದಲು ನಾವೇ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಳ್ಳಬೇಕು; ನಮ್ಮ ಧರ್ಮ ತಂದೆ ಗೋಯಂಕಾಜಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತಿ, ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಫಲ ಕೊಡುವಂತೆ ಅದನ್ನು ಪೋಷಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಈ ಫಲಗಳು 2500 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿದಂತೆಯೇ ಈಗಲೂ ನಮ್ಮ ಧರ್ಮ ಪ್ರಚಾರದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಧರ್ಮ ಹರಡಲು ನಾವು ತೋರಿಸುವ ಹುರುಪಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಧರ್ಮ ಸೇವೆ ಮಾಡಿ ಯಾವ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಲು ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಮ್ಮ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಬೇಕು. ಮೊದಲು ನಮಗೆ ನಾವೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದ ಹೊರತು ನಾವು ಯಾರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಹಾಗಾದರೆ, ಒಂದು ದೀಪದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ದೀಪ ಬೆಳಗುವ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಅಜ್ಞಾನದ ಕತ್ತಲೆ ಮತ್ತು ದುಃಖವು ವಿಶ್ವದಿಂದ ತೊಲಗಲಿ.

'ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಮಂಗಳವಾಗಲಿ'

3. ವಿಪಶ್ಯನ ನನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆ- ಮಹದ್ ಆರಿಫ್ ಜೊಯಿಯ

1976ರಲ್ಲಿ ಗೋರಖ್‌ಪುರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಹೋದೆ: ಅಲ್ಲಿ ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದೆ. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಅನೇಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೂ ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಜೊತೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನನ್ನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದವು ಆದರೆ ನನ್ನ ಜ್ಞಾನದಾಹವನ್ನು ತಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಳಮುಳು ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಮುಂದಿನ ಹುಡುಕಾಟಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದವು. ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವ ಮಾಡಿಸುವ ಒಬ್ಬ ಆಚಾರ್ಯರಿಗಾಗಿ ನಾನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೆ. ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ನಿಗೂಢ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ನನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಮನಗಾಣಬಯಸಿದ್ದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುವ ಪ್ರವಚನಗಳಿಂದ ತೃಪ್ತನಾಗದೆ, ನಾನೇ ಸ್ವತಃ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಬಯಸಿದೆ.

ದೇವಸ್ಥಾನಗಳು, ಮಸೀದಿಗಳು ಮತ್ತು ಗುರುದ್ವಾರಗಳು ಜೊತೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಜೀವನದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮತ್ತು ಖಾಲಿತನದಿಂದ ಬೇಸರಗೊಂಡಿದ್ದೆ. ಇಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಮಂದಿರದ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರಾದ ಡಾ|| ವಿಠಲದಾಸ್ ಮೋದಿಯವರ ಮುಂದಿಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಲು ಬೇಡಿಕೊಂಡೆ. ಒಂದು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕರಪತ್ರ ಮತ್ತು ವಿಪಶ್ಯನದ ಅರ್ಚಿಯನ್ನು

ಕೊಟ್ಟರು. ಅದನ್ನು ಓದಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಆದರೆ ಭಯವಾಯಿತು.: “ಓಹ್, ಇದು ನಾಸ್ತಿಕರಾದ ಬೌದ್ಧರ ಮತ. ಈ ಬೌದ್ಧರು ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ದೇವರನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಏನನ್ನು ಕಲಿಸಬಲ್ಲರು? ನಾನೊಬ್ಬ ಮುಸ್ಲಿಂ. ನಾನು ಈ ಅಪರಾಧವನ್ನು ಮಾಡಲಾರೆ” ಎಂದುಕೊಂಡೆ. ಆದರೂ ಮೋದಿಯವರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಅವರೇಕೆ ನನಗೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ? ಅವರು ಏನೇ ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟರೂ ಅದು ನನ್ನ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ, ನನ್ನ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ. ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ ನೋಡಬೇಕು” ಎಂದು ನನ್ನ ಅಂತರಾತ್ಮ ಹೇಳಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ಫೆಬ್ರವರಿ 1978ರಲ್ಲಿ ಹೈದರಾಬಾದಿನ ಹತ್ತಿರವಿರುವ “ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ” ದಲ್ಲಿ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾದೆ.

ನಾನು ಒಂದು ದಿನ ತಡವಾಗಿ ಬಂದೆ. ಆದರೆ ಕೇಂದ್ರದ ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಂಡು ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಶಿಬಿರ ಸಂಘಟಕರಾದ ಶ್ರೀ ಬಚುಭಾಯ್ ಷಾ ರವರು ಬಹಳ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. “ಆರಿಫ್‌ಭಾಯ್, ನೀವು ತಡವಾಗಿ ಬಂದು ಒಂದು ದಿನ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರಿ. ಆದರೂ ಗೋಯಂಕಾಜಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಶ್ವಾಸವಿದೆ. ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನೀವು ಹೋಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ನಾನು ಗೋಯಂಕಾಜಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ” ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಚುಸುಭಾಯಿಯವರ ಈ ಪರಿಶುದ್ಧ ಪ್ರೀತಿಯ ಸ್ವಾಗತ ಮತ್ತು ಭರವಸೆಯಿಂದ ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು.

ನಾನು ಕಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಆರ್ಯಮೌನ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದೆ. ಈ ಪವಿತ್ರ ಭೂಮಿಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗಿನಿಂದ ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಇದು ಒಂದು ಅವ್ಯಕ್ತ ಭಯದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಜ್ವರವಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ನನ್ನತನವನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ನಾನು ಅದಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗಿದ್ದೆ. ಗೋಯಂಕಾಜಿ ನನಗೆ ಹೇಳಿಕಳುಹಿಸಿದರು. ನಾನು ಹೋಗಿ ಬಗ್ಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ, ನಸುನಕ್ಕೆ. ಅವರು ಮತ್ತು ಅವರ ಶ್ರೀಮತಿಯವರು ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಅವರೊಬ್ಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯ ತರಹ, ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರ್ ತರಹ ಅಥವಾ ಸಾಹಿತಿಯ ತರಹ ಕಂಡರು.

“ಬನ್ನಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ”.

ನಾನು ಕಾರ್ಪೆಟ್‌ನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕಿರುನಗೆ ಬೀರಿದೆ.

“ನೀವು ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?”

“ಉದಾಸರನಲ್ಲಿ ನಾನು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಕನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಸರ್”.

“ಸರಿ..... ಸಮಸ್ಯೆ ಏನು?”

“ತೊಂದಲು ಮಾತಾಡುತ್ತೇನೆ ಸರ್, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ”.

“ಸರಿ. ಅದು ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೂಚನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ”.

“ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು , ಸರ್”

ನಸುನಗುತ್ತಾ “ಈಗ ಹೋಗಿ”ಎಂದರು.

ನಾನು ತಲೆಬಾಗಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ, ಗೌರವ ಸೂಚಿಸಿ, ನಸುನಗುತ್ತಾ ಹಾಲ್‌ನಿಂದ ಹೊರಬಂದೆ.

ನಾನು ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ : “ನಾನು ಎಂತಹ ಗುರುವನ್ನು ಪಡೆದೆ? ಇವರು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಇಂತಹ ಗುರುಗಳೂ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ ! ಗೃಹಸ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ ! ಗಡ್ಡ ಇಲ್ಲ, ಮೀಸೆ ಇಲ್ಲ, ನುಣ್ಣಗೆ ಶೇವಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ? ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಗುರುತೂ ಇಲ್ಲ? ಉದ್ದನೆಯ ಕೂದಲಿಲ್ಲ? ಕಷಾಯ ವಸ್ತ್ರಗಳಿಲ್ಲ? ಅರ್ಧ ತೋಳಿನ ಟೆರಿಲಿನ್ ಅಂಗಿ, ಬಣ್ಣದ ಚೌಕಳಿ ಲುಂಗಿ, ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಖಾದಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನಾದರೂ ತೊಡಬಹುದಿತ್ತು. ಅಪಟ ಅಧುನಿಕ, ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಇವರು ಹೇಗೆ ಧ್ಯಾನ ಹೇಳಿಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ಹೇಗೂ ಬಂದಾಗಿದೆ, ಇವುಗಳಿಗೆ ಗಮನಕೊಡುವುದು ಬೇಡ. ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡೋಣ”

ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ, ಉಸಿರನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಿರಿ, ಅದರ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ ಎಂಬ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೂರಾರು ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಗಳ ಜೊತೆ ನಾನೂ ಅನುಸರಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಆಗ, “ಓಹ್, ನಿಖರವಾಗಿ ನಾನು ಇದನ್ನೇ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದು ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ನಾನು ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಈಗಾಗಲೇ ಒಂದು ದಿನ ತಡವಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ಕ್ಷಣವನ್ನೂ ವ್ಯರ್ಥಮಾಡದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು” ಎಂದು ನನ್ನ ಅಂತರಿಕ ಧ್ವನಿ ಮೌನವಾಗಿ ಓಸುಗುಟ್ಟಿತು. ನಾನು ಬಹಳ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ.

ಸಂಜೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಯಿತು. “ನಾನು ಪಾಲಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ನೀವೂ ಹೇಳಿ” ಎಂದು ಗೋಯಂಕಾಜಿ ಹೇಳಿದರು. ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರದ ಅವಧಿ ಪೂರ್ತಿ ನಾನು ಜೀವಹತ್ಯೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲಿಸುತ್ತೇನೆ, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ಹೇಳಿದೆ. ಪಂಚತೀಲಗಳು ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದವು. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ “ನಾನು ಬುದ್ಧರಿಗೆ, ಧರ್ಮಕ್ಕೆ, ಸಂಘಕ್ಕೆ ಶರಣು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ” ಎಂದೂ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ

ನಾನು ಸಂಯಮದಿಂದಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಸಮಾಧಾನ ಉಂಟಾಯಿತು. “ನೋಡು, ಮೋದೀಜಿ ನನ್ನನ್ನು ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಸಿದರು. ಹಾವು ಇಲಿಯನ್ನು ನುಂಗಿದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ನನ್ನನ್ನಿಟ್ಟರು. ಓಹ್ ಖಾನ್ ಸಾಹೇಬರೇ ಈ ಜನರು ನಿನ್ನ ಹಡಗನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಿದರು. ಈಗ ನೀನು ನಿನ್ನ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಬೌದ್ಧನಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತೀಯೆ”.

ಬೇಗ ಈ ಬೇಗುದಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಆಲೋಚನಾ ಸರಣಿ ಬಂತು. ಆದರೆ ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ಥಿರವಾದಂತೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಪರಿಹಾರವಾಯಿತು. ಈಗ ನಾನು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಗತಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ವಿರಾಮದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಊಟವಾದ ಮೇಲೆಯೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾನು ಒಂದು ದಿನ ತಡವಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದು ಮತ್ತು ಇತರ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು ನನಗಿಂತ ಮುಂದಿರಬಹುದು ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರಣೆಯಾಯಿತು. ಯಾವುದೇ ಆಲೋಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಾನು ನನ್ನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದೆ.

ನನ್ನ ಮುಚ್ಚಿದ ಕಣ್ಣು ಮುಂದೆ ದೂರದರ್ಶನದ ಪರದೆ ಹೊಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಮನಸ್ಸಿನ ಸುಪ್ತ ಮಲಿನತೆಗಳು ಹೊರಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿದೆ. ಅದು ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ಅಶ್ರೀಲವಾದ, ಅನಾಗರೀಕವಾದ ಸಿನಿಮಾದಂತಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಅಸಹ್ಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳು ಬಂದು ವಾಕರಿಕೆ ಬರುವಂತಾಯಿತು. ಆದರೆ ಇದೆಲ್ಲ ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶುದ್ಧತೆಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದವು. ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿತ್ತು.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ದಿನ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಬೋಧಿಸಲಾಯಿತು. “ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಾನು ಈ ಹಿಂದೆ ಯಾವಾಗಲೋ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ಬಹಳ ಸರಳ ಮತ್ತು ಪರಿಚಿತ” ಎಂದು ನನ್ನ ಅಂತರಾತ್ಮದ ಹೊಸ ಧ್ವನಿ ಹೇಳಿತು. ಸ್ಫೂಲದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ನನ್ನ ಪ್ರಗತಿಯು ಮುಂದುವರಿಯಿತು.

ಏಳನೆಯ ದಿನದಷ್ಟೂತ್ತಿಗೆ, ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯು ಬಹಳ ಸರಳವಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಮಗು ಅಥವಾ ಅನಕ್ಷರಸ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇದನ್ನು ಕಲಿತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು ಎನಿಸಿತು. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತು ಒಳ ಬರುವ ಮತ್ತು ಹೊರಹೋಗುವ ಉಸಿರನ್ನು ಮತ್ತು ಅದು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಜಾಗವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು. ನಂತರ ತಲೆಯಿಂದ ಕಾಲ್ಪರಳ ತುದಿಯವರೆಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ತಟಸ್ಥ ಭಾವದಿಂದ ಅರಿಯುವುದು. ಸಂವೇದನೆಗಳು ಹಿತಕರವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಹಿತಕರವಾಗಿರಬಹುದು. ಎರಡನ್ನೂ ಸಮತಾಭಾವದಿಂದ ಅರಿಯುವುದು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಸಮತೆ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂದು ರಾತ್ರಿ ನಾನು ಮಲಗಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ಭಯಂಕರವಾದ ಘಟನೆ ನಡೆಯಿತು. ಅದು ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಭಯಾನಕವಾದ ರಾಕ್ಷಸ ತನ್ನ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ನನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತಾ, “ಹೇ ದುರಾತ್ಮ ನನ್ನನ್ನು ಈ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ತಂದಿದ್ದೀಯೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ತಡಿ ತೋರಿಸುತ್ತೇನೆ” ಎಂದು ಹೇಳಿತು. ತುಂಬಾ ಬಿರುಸಾಗಿ ನನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಅಪ್ಪಳಿಸಿತು. ಆಗ, “ಮಗನೇ, ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡ, ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬಾ, ಬಾ, ಹೆದರಬೇಡ” ಎಂದು ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ಮಧುರವಾದ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿಸಿತು. ಭಯದಿಂದ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ಸುತ್ತಾ ನೋಡಿದೆ. ನನ್ನ ವಿಧೇಶಿ ಸಹಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಗಳು ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದರು. ತಕ್ಷಣ ಇದೊಂದು ದುಃಸ್ವಪ್ನ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಇದು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಟ. ನನ್ನನ್ನು ಶಿಬಿರ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಹೂಡಿದ ತಂತ್ರ. ಮಲಿನತೆಗಳು ನಿರ್ಮೂಲವಾದವು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಹಿಂಸೆಯು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶುದ್ಧತೆಯಿಂದಲೇ. ನಾನು ಕೊಠಡಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದೆ; ದೀಪಗಳು ಉರಿಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಮರದ ಕೊಂಬೆಗಳು ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳು, ಯಾವುದೋ ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾದ ಹಬ್ಬ ಆಚರಿಸುತ್ತಿವೆಯೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಹಾಡುತ್ತಾ ನಲಿಯುತ್ತಿವೆಯೇನೋ ಎನಿಸಿತು. “ಓಹ್ ಇದು ನನ್ನ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಕುತಂತ್ರ. ಈಗ ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಶಿಬಿರ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ನಾನು ಶಿಬಿರ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ” ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದೆ. ಹಗುರವೆನಿಸಿತು ; ನಸುನಗುತ್ತಾ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಮರಳಿದೆ. ಮಲಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹಾಗೆಯೇ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರಿದೆ.

ಬೆಳಗಾಯಿತು. ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ನಡೆಯಿತು. ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಅನುಭವವಾಯಿತು. ನಡೆಯುವಾಗ ನನ್ನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕೈಕಾಲುಗಳು ಬೇರೆ ಯಾರಿಗೋ ಸೇರಿದಂತೆ ತೂಗಾಡತೊಡಗಿದವು. ನಾನು ಬಹಳ ಶಾಂತವಾಗಿ, ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಸಮತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದೆ. “ಓಹ್, ಗೌತಮ ಬುದ್ಧ! ಇಂತಹ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರಿ? ಇಂತಹ ಪವಿತ್ರವಾದ ಕಲೆಯನ್ನು ನೀವು ಜನರಿಗೆ ಬೋಧಿಸಿದಿರಿ. ಜನರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಇದು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಭುವೇ ನಿಮಗೆ ದೀರ್ಘದಂಡ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು”. ನಿಮ್ಮ ಕರುಣಾಮಯಿ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಶರಣು. ನಿರಂತರ ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು” ಈಗ ಬುದ್ಧ, ಧರ್ಮ, ಸಂಘದಲ್ಲಿ ಶರಣು ಹೋಗುವುದು ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಯಿತು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಅವರ ಕರ್ಮಾನುಸಾರ ಜೀವನ್ಮರಣ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಯಾಣದ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ನಿರ್ವಾಣ. ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಧರ್ಮ ಯಾವುದು ಮತ್ತು ಇತರರ ಧರ್ಮ ಯಾವುದು ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಈಗ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ವಿಪಶ್ಯನದಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯದಿದ್ದರೆ, ಇತರರ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿದಂತೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯುವುದೇ ಸದ್ಧರ್ಮ, ನಿಜವಾದ ಧರ್ಮ.

ಒಂಬತ್ತನೆಯ ದಿನ 'ಮತ್ತಾ ಭಾವನಾ' ಎಂಬ ಹೊಸ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ತಾನು ಗಳಿಸಿದ ಪುಣ್ಯವನ್ನು ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಧ್ಯಾನವು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯಿಂದ ತುಂಬಿ ಅಳುವಂತೆ ಮಾಡಿತು.

ನಾನು ಶಿಬಿರದಿಂದ ಹೊರಬಂದಾಗ ನನಗೆ ಯಾರೂ ಶತ್ರುಗಳಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ಬಂಧುಗಳು ಎನಿಸಿತು. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲರ ಬಗೆಗೂ ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಮುದಿತದಿಂದ ತುಂಬಿತು. ಯಾವುದೋ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಫಲವಾಗಿ ನಾನು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದ ಭರತಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಭಾರತ ಮಾತೆಯೇ ನಿನಗೆ ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು. ಭಾರತವನ್ನು "ವಿಶ್ವಗುರು" ಎಂದು ಏಕೆ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ನಾನು ಭಾರತೀಯನಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಮ್ಮೆಯನಿಸಿತು. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾನೂ ಒಬ್ಬ ಎನಿಸಿತು.

ಈಗ ನನ್ನ ಧರ್ಮವೆಂದರೆ ದುಃಖದಲ್ಲಿರುವ ಜನರು ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೂ ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿ. ಎಲ್ಲರೂ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕರಾಗಲಿ. ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಾನು ನನ್ನ ಜೀವನದ ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ನನ್ನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಘನತೆ ತಂದಿದೆ.

ವಿಪಶ್ಯನವು ನಾನು ನನ್ನ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಹಸನ್ಮುಖಿಯಾಗಿರಲು ಶಕ್ತಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ನನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಬಲಕೊಟ್ಟಿದೆ. ನನ್ನ ಭಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಶ್ರೋತೃಗಳಿಗೆ ವಾತಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಬಂದಿದೆ. ವಿಪಶ್ಯನವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಜೀವನವು ಅಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿತು ಅದರ ಫಲಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಾನು ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾವಂತ ಮುಸ್ಲಿಂ ಯುವಕರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ವಿವಿಧ ವರ್ಗಗಳ ಜನರು ಇಂದು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸಹವಾಳಿ ನಡೆಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪಂಥೀಯ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಬಲಯುತವಾದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಐಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮಾನವನ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ವಿಪಶ್ಯನವೊಂದೇ ಪರಿಹಾರ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದುದು ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಫಲಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಂಥದ್ದು.

ನನ್ನ ಗುರುಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಗೋಯಂಕರವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರಾದ ಡಾ|| ವಿಠಲದಾಸ್ ಮೋದಿಯವರಿಗೆ ಶಿರಬಾಗಿ ವಂದಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಬುದ್ಧರಿಗೆ ಪ್ರಣಾಮಗಳು
ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಪ್ರಣಾಮಗಳು
ಸಂಘಕ್ಕೆ ಪ್ರಣಾಮಗಳು.

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.

ಧರ್ಮ ಪುಸ್ತಕ, ಬೆಂಗಳೂರು
10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು :2023 :ಫೆಬ್ರವರಿ 24-7 ಮಾರ್ಚ್ 10-21, 29-9 ಏಪ್ರಿಲ್ 12-23, 26-7 ಮೇ 24-4 ಜೂನ್ 7-18,21-2 ಜುಲೈ 5-16, 26-6, ಆಗಸ್ಟ್ 9-20, 23-3 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್, 6-1, 6-17, 21-29 ಅಕ್ಟೋಬರ್, 2-13, 25-5 ನವೆಂಬರ್, 8-19, 22-3, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 6-17, 20-31.

ವಿಳಾಸ : ಧರ್ಮ ಪುಸ್ತಕ, ಅಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಎದುರಿನ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಕ್ರಾಸ್‌ಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ಷಾ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಿಂದ (ಮೆಜೆಸ್ಟಿಕ್)ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ :256,258,258ಸಿ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 99725 88377, 63615 70725, 99725 88377, 99009 55930. ಇ-ಮೇಲ್ : info@paphulla. dhamma. org;website; www.vridhamma. org.

ಧರ್ಮ ನಗರಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ ದಾವಣಗೆರೆ.
10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು :-2023, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 5-16, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2-13, ನವೆಂಬರ್ 15-26, ಡಿಸೆಂಬರ್-20-31. ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ:
ಮೂರು ದಿನದ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರ : ಜೂನ್ 8 ರಿಂದ 11.
<https://www.dhamma.org/en/schedules/v2/noncenter/davanagere.in#normal>.

ನೋಂದಣಿ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದರೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಅಭಿಷೇಕ ರಾಮ್ +91 90087 33008

ಧರ್ಮ ನದಿ, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ
ನಿರ್ಮಾಣ ಕಾರ್ಯ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ರಿಂದ 1 ರವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 9449773942, 9880173542, 8792173942.

ಧರ್ಮ ಸುಖಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.
ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರವಿರುತ್ತದೆ.
ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಪ್ರಕಾಶ್‌ಚಂದ್ರ 89898 66927, ಚೆಲುವರಾಜು 9900452939, ಸಂತೋಷ್ ಧರ್ಮರಾಜ್ 8762086089 ನೋಂದಣಿ: <https://sukhalaya. dhamma.org/en/tapodana>.

ದಾರಿ ತೋರಿಸಲು: <https://maps.app.goo.gl/EVGKU>
ಧರ್ಮವನ, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ,
ನಾಡಪ್ಪನಹಳ್ಳಿ - 571 617, ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ.
ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು : 2023 ಜೂನ್ 21-2 ಜುಲೈ 19-30, ಆಗಸ್ಟ್ 9-20, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 27-8, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 13-24.

ನಿರಂತರಾಗಿ 2 ಮತ್ತು ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು: www.dhamma.org/schedules/schvana.
ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ : 88805 19658

ಗೆ.
