



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ನವೆಂಬರ್ 2019, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 5, ಸಂಚಿಕೆ 7, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ
Kannada monthly, 10 November 2019, Bangaluru, Vol. 5, No.7, Pages-4, KARKAN2015/68727 Editor: G.T.

ಚಂದಾ: ವಾರ್ಷಿಕ ರೂ. 30, ಆಜೀವ : ರೂ. 500.
ಪ್ರಕಾಶನ: ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್.

Govindappa.

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

Published by: Karnataka Vipassana Prachara Samiti Trust.

ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ಯಥಾ ನಾರೋ ಆಪಗಮೋತರಿತ್ತಾ,
ಮಹೋದಕಮ್ ಸಲಿಲಮ್ ಸೀಘಸೋತಮ್,
ಸೋ ವ್ಯೂಹಮಾನೋ ಅನುಸೋತಗಾಮೀ-
ಕಿಮ್ ಸೋ ಪರೇ ಸಕ್ಕತಿ ತಾರಯೇತುಮ್?

ಉಕ್ತಿ ರಭಸವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ನದಿಯಲ್ಲಿ
ಇಳಿಯುವವನನ್ನು ಪ್ರವಾಹವು ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ-
ಇತರರು ನದಿ ದಾಟಲು ಅವನು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ?

ಸುತ್ತ ನಿಪಾತ - 2.321

ಧರ್ಮದ ನಿವಾಸ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಆಚಾರ್ಯ ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎನ್.ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(ಜೂನ್ 2010ರ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ 'ವಿಪಶ್ಯ ವಾರ್ತಾಪತ್ರ' ದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.)
ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಅನೇಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನದ ಘಂಟೆ ಮೊಳಗಿದೆ. ಧರ್ಮವು
ಇತರರಿಗೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಅನೇಕ ದೇಶಗಳ ದೃಢ ನಿಷ್ಠೆಯುಳ್ಳ
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.
ಈಗ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಅನೇಕ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ
ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಫಲ ನೀಡುತ್ತಿವೆ.

ಕೇಂದ್ರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ವಿಪಶ್ಯನದ ಹರಡುವಿಕೆಯ ಹೊಸ ಹಂತವನ್ನು
ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
ಪ್ರಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಸದಸ್ಯರ ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ ರಚಿಸಿದ
ಕ್ಲಬ್ಬುಗಳಲ್ಲ. ಅವು ಧಾರ್ಮಿಕ ವ್ರತಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ
ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲ. ಸ್ನೇಹಕೂಟಗಳಿಗಾಗಿ ಇರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲ. ಹೊರಜಗತ್ತಿನಿಂದ
ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ನಿಯಮಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು
ಪಂಗಡದ ಜನರು ಬದುಕುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲ ಅವು.

ಬದಲಾಗಿ, ಕೇಂದ್ರಗಳು ಒಂದೇ ವಿಷಯವನ್ನು - ಧಮ್ಮವನ್ನು,
ಜೀವನ ಕಲೆಯನ್ನು-ಬೋಧಿಸುವ ಶಾಲೆಗಳು. ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಯಾರು
ಬರುತ್ತಾರೋ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬರಲಿ ಅಥವಾ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ
ಬರಲಿ, ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ
ಅವರ ವರ್ತನೆಯು ಗ್ರಹಿಸುವ ಮನೋಭಾವದ್ದಾಗಿರಲೇಬೇಕು. ತಮ್ಮ
ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹೇರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಾರದು. ಆದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ನೀಡುವ
ಧರ್ಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧರ್ಮವನ್ನು ಅದರ ಪರಿಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತ ರೂಪದಲ್ಲಿ
ನೀಡುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವಾದ ಶಿಸ್ತನ್ನು
ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕಾಪಾಡಲಾಗುತ್ತದೋ,
ಕೇಂದ್ರಗಳು ಅಷ್ಟು ಬಲಯುತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು
ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳು ತಪ್ಪು ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ
ಅಲ್ಲ. ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಅಸಮಂಜಸ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ.
ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ರೀತಿಯ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಈ ಸ್ಥಳಗಳು
ಮಾತ್ರ ಇವೆ. ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಅಸಾಧಾರಣ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಒಂದು
ಮಾರ್ಗವೇ ಶಿಸ್ತು. ಅದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುವ ಧರ್ಮ ಸೌಧದ ಬುನಾದಿಯು
ಶೀಲವಾಗಿದೆ. ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರದ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯೇ
ಶೀಲವನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಧ್ಯಾನವು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ.
ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಮಾಡುವವರೆಲ್ಲರೂ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು
ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಪಂಚ ಶೀಲಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸೇವೆಯಷ್ಟೇ
ಅವಶ್ಯಕವಾದುದು.

ಧರ್ಮದ ನಿಯಮವನ್ನು ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ:
ಜೀವಹತ್ಯೆ ಮಾಡುವುದು, ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ
ತೊಡಗುವುದು, ತಪ್ಪು ಮಾತನಾಡುವುದು, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ
ಮಾಡುವುದು ಧರ್ಮ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ನಿಷಿದ್ಧ. ಪಂಚಶೀಲಗಳನ್ನು
ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ವ-ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ
ಪೂರಕವಾದ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು
ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ.

ಶೀಲದ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿಯ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ವ-ಶುದ್ಧೀಕರಣದ
ಅಭ್ಯಾಸವು ಮುಂದುವರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ
ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕೆಲಸ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಕೊನೆಯದಾಗಿ,
ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ
ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಬರುವವರು ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಿಗಾದರೂ ಸರಿಯೇ, ಅಲ್ಲಿ
ಧ್ಯಾನವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಅವರ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಬಾರದು.
ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಧರ್ಮದ ವಾತಾವರಣವು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
ಮತ್ತು ಇತರ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧರ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಲು ಇರುವ
ಸ್ಥಳಗಳು, ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ, ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ,
ಬೋಧನೆಗಳ ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಸರಣಕ್ಕೆ, ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಾದರಿಯ ವಿಪಶ್ಯನ
ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳು ಇವು ಮಾತ್ರ. ಅವುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ
ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಈ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಮೈತ್ರಿಯು ಈ ಸಾಧನೆಯ ಅವಶ್ಯಕ ಅಂತಿಮ ಭಾಗ. ಯಾರು
ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಬರಲಿ
ಅಥವಾ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಬರಲಿ, ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲೇಬೇಕು.
ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸೇವೆಯು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಲು, ಮೈತ್ರಿಯನ್ನು
ಆನಂದದಿಂದ, ನಿಸ್ಸಾರ್ಥತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ
ಮಾಡಬೇಕು. ಕೈಗೊಂಡ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು "ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು
ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲಿ" ಎಂಬ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೇಂದ್ರಗಳು
ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಗ,
ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವವರೆಲ್ಲರೂ ಶಾಂತಿಧಾಮವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವ
ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೇಂದ್ರವೂ ಧರ್ಮದ ನಿಜವಾದ ನಿವಾಸ
ಸ್ಥಾನವಾಗಲಿ; ಅದರ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು
ಅನೇಕ ಜನರು ಪಡೆಯಲಿ, ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಿಗೂ ವಿಪಶ್ಯನವು
ಹರಡಲಿ. ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲಿ,

ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೂ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲಿ.

ಧರ್ಮದ ಹಣದ ಬಗ್ಗೆ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ಅಂತಿಮ ನುಡಿ

ಹಣಕಾಸನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೀಡಿದ ದಾನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪೈಸೆಯೂ ಪವಿತ್ರವಾದುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಧರ್ಮದ ಕೆಲಸಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು. ಆಚಾರ್ಯರಾಗಲಿ, ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳಾಗಲಿ, ಟ್ರಸ್ಟಿಗಳಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಶಿಬಿರ ಸಂಘಟಕರಾಗಲಿ ದಾನದ ಹಣದ ಮಾಲೀಕರಲ್ಲ. ಈ ಹಣವನ್ನು ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಾಭಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಆಚಾರ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ, ಊಟ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಖರ್ಚುಗಳಿಗೆ, ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಕೊಡಬಹುದು. ಧರ್ಮದ ಹಣವನ್ನು ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡಲು, ಪ್ರವಾಸಿ ತಾಣಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಅಥವಾ ಇತರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಖರ್ಚುಮಾಡಬಾರದು.

ಮೇಲಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಧರ್ಮ ಹರಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಿ. ('ಫಾರ್ ದ ಬೆನಿಫಿಟ್ ಆಫ್ ಮೆನಿ' ಪುಸ್ತಕ. ಪು.ಸಂ.3)

ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಗೋಯಂಕಾಜಿ, ಧರ್ಮಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಪಂಚಶೀಲಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಏಕೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯೂ ಪಂಚ ಶೀಲಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಆದರೆ ಧರ್ಮ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಪಂಚ ಶೀಲಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಮೊದಲನೆಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಈ ಪಂಚ ಶೀಲಗಳನ್ನು ಹೊರಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜನರು ಶೀಲ ಪಾಲನೆ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಧರ್ಮ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತವಾದ ಧರ್ಮದ ವಾತಾವರಣವಿರುತ್ತದೆ. ಹೊರ ಜಗತ್ತಿಗಿಂತ ಇಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪ್ರಭಾವ ತುಂಬಾ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಶೀಲದಲ್ಲಿ ನೀವು ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಇರುವ ಅನುಕೂಲಕರ ಸ್ಥಿತಿಯ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇಂತಹ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನೀವು ಶೀಲಪಾಲನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಶೀಲಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ? ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತೀರಿ?

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಎಲ್ಲೇ ಆದರೂ ಶೀಲ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು ಪ್ರಶಂಸನೀಯವಾದುದು. ಆದರೆ ಧರ್ಮ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಶೀಲ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಎಲ್ಲೇ ಆದರೂ ಶೀಲ ಪಾಲನೆ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಹಾನಿಕಾರಕ. ಆದರೆ ಧರ್ಮ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಶೀಲ ಪಾಲನೆ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಕಾರಕ. ಇದು ಏಕೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಲಿನತೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಕೂಡಲೇ ನೀವು ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ತರಂಗವನ್ನು ನೀಡುತ್ತೀರಿ, ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಮಲಿನತೆ ಬರದ ಹೊರತು ನೀವು ಯಾವುದೇ ಶೀಲವನ್ನು ಮುರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೀವು ಶೀಲವನ್ನು ಮುರಿದಾಗ, ಅದೊಂದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮಾತು ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹದೇ ಒಂದು ತರಂಗವನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ತರಂಗಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ನೀವು ಒಂದು ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಅದು ಈಗಾಗಲೇ ಕೆಟ್ಟ ತರಂಗಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೊಡುಗೆ ಗೌಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ, ಈಗಾಗಲೇ ಕೊಳಕಾಗಿರುವ ಅಂಗಿಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಲೆ ಬಿದ್ದಂತೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದ ಒಳ್ಳೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಶುಭವಾದ ಬಿಳಿಯ ಅಂಗಿಯನ್ನು ಕೊಳೆಯ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಲೆ ಹಾಳುಮಾಡುವಂತೆ ನೀವು ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಮನಸ್ಸು ಸುಮ್ಮನಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಶುದ್ಧತೆ ಅಥವಾ ಅಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವಾಗ, ನೀವು ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು, ಒಳ್ಳೆಯ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಅವು ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಡುಗೆಗಳು. ಒಂದು ಭೂಮಿಯು ಧರ್ಮ ಭೂಮಿ ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ? ಸಹೃದಯ ಜನರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಒಳ್ಳೆಯ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸುತ್ತವೆ. ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಇದು ನಿಮ್ಮ ದಾನ. ಇದು ಹಣ ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳ ದಾನಕ್ಕಿಂತ ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾದುದು.

ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ತರಂಗಗಳು

ಬಹಳ ಬಲಯುತವಾಗುತ್ತವೆ. ಧರ್ಮ ಕೇಂದ್ರದ ಒಳ್ಳೆಯ ತರಂಗಗಳು ಪ್ರಸ್ತುತ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗಷ್ಟೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ಅವು ಸಂಗ್ರಹವೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮದ ವಾತಾವರಣವು ತಲತಲಾಂತರದವರೆಗೆ, ಶತಶತಮಾನಗಳವರೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಐದು ಅಥವಾ ಹತ್ತು ತಲೆಮಾರುಗಳ ನಂತರ, ಶತಮಾನಗಳ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಯಾರು ಬರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಎಂತಹ ಅದ್ಭುತವಾದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀವು ಕೊಡುತ್ತೀರಿ! ನಿಮ್ಮ ದಾನವು ಅಸಾಧಾರಣವಾದುದು.

ಆದೇ ತರಹ, ನೀವು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ತರಂಗಗಳು ಈಗಿನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ. ಮುಂಬರುವ ಸಾಧಕರೂ, ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಪಡೆಯದೆ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಧರ್ಮ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಶೀಲ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಶೀಲ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಒಳ್ಳೆಯ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅದು ಫಲದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಈಗ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಫಲದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶೀಲ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿ. ಇದು ಧರ್ಮದ ಬುನಾದಿ. ಈ ಬುನಾದಿಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಟ್ಟಿರಿ.

('ಫಾರ್ ದ ಬೆನಿಫಿಟ್ ಆಫ್ ಮೆನಿ' ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಪು.ಸಂ.71-72)

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಧರ್ಮ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಶೀಲದ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ? ಧರ್ಮ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಶೀಲವನ್ನು ಕಾಪಾಡದೆ "ಧರ್ಮವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ" ಎಂದರೆ ಸಾಕೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಧರ್ಮವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರು ಧರ್ಮವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಅವರನ್ನು ಧರ್ಮವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಧರ್ಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಧರ್ಮವು ರಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಧರ್ಮ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಧರ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಆಗ ಧರ್ಮವು ಅವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ನೀವು ಶೀಲವನ್ನು ಮುರಿದರೆ, ಅದು ತಪ್ಪು; ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧರ್ಮ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಶೀಲವನ್ನು ಮುರಿದರೆ, ಶಿಕ್ಷೆಯು ಬಹಳ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ನೀವು ಶೀಲವನ್ನಷ್ಟೇ ಮುರಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಧರ್ಮ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲಕುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಜನಗಳ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

'ಧರ್ಮೋ ಹವೇ ರಕ್ಷತಿ ಧರ್ಮಚಾರಿಮ್' ಅಂದರೆ ಧರ್ಮದ ಜೀವನ ನಡೆಸುವವರು ಧರ್ಮದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ, ಧರ್ಮವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವವರಲ್ಲ ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದರು. ಧರ್ಮವು ಎರಡು ಅಲಗಿನ ಖಡ್ಗದ ತರಹ. ಧರ್ಮದ ಜೀವನ ನಡೆಸುವವನ ಎಲ್ಲಾ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು, ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು, ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ಧರ್ಮವು ತುಂಡರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದೇ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಈ ಖಡ್ಗವೇ ತುಂಡರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಧರ್ಮ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಧರ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನಾನು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಾಗ, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಶಸ್ತಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆಯೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಹೌದು, ಖಂಡಿತವಾಗಿ. ಆದರೆ ಆಳವಾದ ಶಸ್ತಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ನೀವು ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು, ಅಥವಾ ನೀವೇ ಸ್ವ-ಶಿಬಿರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಹಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೂ ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತೀರಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗಲೂ ಒಂದು ಇಡೀ ಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯವೇ? ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಎರಡು ಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮವೋ ಅಥವಾ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯೋ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಉದ್ದಿಗ್ನತೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಲ್ಪೋಲಕಲ್ಪೋಲಗಳು ಇರುತ್ತವೆ! ಮತ್ತು ನೀವು 15 ನಿಮಿಷ, 20 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ

ಕುಳಿತರೆ, ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಂದಿರುವ ಮಹಾಕ್ಷೋಭೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಬಹುದು. ಆ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೀವು ಮಹಾಕ್ಷೋಭೆಯ ಜೊತೆ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ; ಆಗ ನೀವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದಿನ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸಮಯವಿಲ್ಲ, ಏನೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ! ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಇದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಗೃಹಸ್ಥರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಇಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದೀರೋ ಅದನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಮತ್ತು ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಕನಿಷ್ಠ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ, ಸಾಯಂಕಾಲ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ ಸ್ಥೂಲ ದೈಹಿಕ ಸಂವೇದನೆಯ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ ಯಾವುದು?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ನೀವು ಇತರೆ ಯಾವುದೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾ ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಗಮನವು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಮೇಲಿರಲಿ. ಕೆಲಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಅರ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗೆ, ಅರ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಒಳಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗ ಬಿಡುವಿರುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮೇಲಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ, ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಸಂವೇದನೆಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗಾಯಗೊಂಡಿದ್ದರೆ...?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಹೌದು, ಗಾಯದ ಕಾರಣದಿಂದ ಈಗ ಮಹಾಕ್ಷೋಭೆ ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸಮತೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಗಾಯವನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ಏನೆಲ್ಲಾ ಬೇಕಾಗಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿ. ಆದರೆ, ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ನೀವು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸಮತೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿ, ವೇಗವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ತಳಮಳಗೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಬಹಳ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ನೋವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ನೋವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನಾನು ನನ್ನ ಈ ಹಿಂದಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಂಖ್ಯಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ದುಃಖದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ನಾನು ಮಾಡಿದೇ ಇರುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದು. ನಾನು ತೋರಿಸಿರಬಹುದಾದ ಕರುಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಷಾದಿಸುವುದು.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಆದರೆ ಈ ರೀತಿ ಪಶ್ಚತ್ತಾಪಪಡುವುದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. “ನಾನು ಅದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದಿತ್ತು, ನಾನು ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು, ಮುಂದೆ ನಾನು ಅದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ” ಎಂದು ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಅದಷ್ಟೇ. ಯಾವ ತಪ್ಪನ್ನು ನೀವು ಈ ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿದ್ದೀರೋ, ಆ ತಪ್ಪನ್ನು ನೀವು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಯಾವ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ನೀವು ಈ ಹಿಂದೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲವೋ, ಅದನ್ನು ಮಾಡಿ. ಸಾಕು. ಆದರೆ ಅಪರಾಧಿ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನೇ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದುಃಖವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ದುಃಖಿತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈಗ ನೀವು ಬಿತ್ತುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೀಜವೂ ದುಃಖದ ಬೀಜವಾಗಿದೆ. ಭವಿಷ್ಯವು ದುಃಖವನ್ನಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನನ್ನೂ ತರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕೊರಗುವ ಚಾಳಿಯಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಹೌದು, ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಹಿಂದೆ ಏನು ನಡೆಯಿತೋ ಅದು ನಡೆದು ಹೋಗಿದೆ, ಅದನ್ನು ನೀವು ಸರಿಮಾಡಲು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವು ವರ್ತಮಾನದ ಧನಿಯಾಗಬಹುದು. ನನಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೋ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಯಾವುದೇ

ಅಥವಾ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲವೋ, ಅದು ಹೊರಟು ಹೋಗಿದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಯಾರ ಪೋಷಕರಾದರು ಮರಣ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಲಾಭ ಮಾಡಬಹುದೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಹೌದು, ಅವರಿಗೆ ನೀವು ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ನೀವು ಅವರನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಂಡು, “ನಾನು ಗಳಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಪುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಪಾಲು ಲಭಿಸಲಿ. ನೀವೂ ಸಹ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದಿರಿ” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಪುಣ್ಯವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನೀವು ಮೆತ್ತಾವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬಹುದು. ಅವರು ಎಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ ಮೈತ್ರಿಯ ತರಂಗಗಳು ಅವರನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಈ ತರಂಗಗಳೇ ಅವರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಪವಾಡ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದಲ್ಲ. ಅವರು ಧರ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಬಹುದು, ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗ ದೊರೆಯಬಹುದು. ಇದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ: ನಿಮ್ಮ ಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನಮ್ಮ ಅಹಂನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕೇ? ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಅದನ್ನು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಹತ್ತಿಕ್ಕಬೇಡಿ. ನೀವು ಅಹಂನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು ಅಥವಾ ಹೊರ ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ದ್ವಿಗುಣವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಅದು ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಈ ಸಾಧನೆಯು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಮೆತ್ತಾದ (ಮೈತ್ರಿಯ) ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಕೇಳಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಮೈತ್ರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗೆಗಿನ ಮೈತ್ರಿಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕೇಳಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಖಂಡಿತವಾಗಿ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೆತ್ತಾ ಕೊಡುವಾಗ, ನೀವು ಮೆತ್ತಾ ಕೊಡಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೈತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ವಿಪಶ್ಯನವಲ್ಲ. ಇದು ಕೇವಲ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಚಿತ್ರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ನಂತರ ಮೆತ್ತಾವನ್ನು ಕೊಡಿ. ಏನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾನು ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ, ನಾನು ನನ್ನ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ನನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಪರಿವೀಕ್ಷಿಸಬೇಕೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ನೀವು ಕೋಪಗೊಂಡ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದೇಹದ ತುಂಬಾ ವಿವರವಾಗಿ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಬಲವಾದ ಸಂವೇದನೆ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಆ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಕೆಲ ಸಮಯ ಗಮನಿಸಿ. ಆದರೆ ನಂತರದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿತ್ಯದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಗೆ ಕುಳಿತಾಗ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಆಗ ಕೋಪದ ಉಳಿದ ಅವಶೇಷಗಳು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನೆನ್ನೆ ಮತ್ತು ಇವತ್ತು ನಾನು ಕುಳಿತುಕೊಂಡು “ಇದು ಬಹಳ ಕಠಿಣ.....” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಧರ್ಮವು ಬಹಳ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಬಹಳ ಕಠಿಣ. ಅದು ಎರಡೂ ಆಗಬಹುದು. ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಬಹಳ ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಗನಗುತ್ತಾ ಅದನ್ನು ಸುಲಭಮಾಡಿ. “ನಾನು ಏನನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ”. ಏನನ್ನೂ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಸುಲಭ. ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಎಲ್ಲವೂ ಅವಷ್ಟಕ್ಕೇ ಆಗಲಿ. ಅದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ನೀವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, “ನಾನು ಇದನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಈ ದ್ವೇಷವನ್ನು ನಾನು ನಿಲ್ಲಿಸಲೇಬೇಕು. ಈ ರಾಗವನ್ನು ನಾನು ನಿಲ್ಲಿಸಲೇಬೇಕು.” ಆಗ ನೀವು ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಗಳು ನಡೆಯಲು ಬಿಡಿ. ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನೀವು ಮೌನವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ. ಆಗ ಅದು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸುಲಭ ಮಾಡಿ.

