



ವಿಪಶ್ಚನ

ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ಷೋಭೆ ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಧ್ಯಾನ

ಸುಡು ಥಗೆಯ ಏಪ್ರಿಲ್ ಬಾಬಾ ಸಾಹೇಬರನ್ನೂ ಅವರ ಬದುಕಿನ ತಾತ್ವಿಕ ಚೈತನ್ಯವಾದ ಬುದ್ಧನನ್ನೂ ನೆನಪಿಸುವ ತಿಂಗಳು. ಈ ಬುದ್ಧ ಬೆಳುದಿಂಗಳ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಂತಿದೆ 'ವಿಪಶ್ಚನ' ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ನೆಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ-ಸೌಹಾರ್ದ ನೆಲೆಗೊಳಿಸುವ ಧೈಯ ವಿಪಶ್ಚನದ್ದು.

■ ಶಿವಕುಮಾರ ಬಿ.ಬಿ., ಭೈರೇನಹಳ್ಳಿ

ಸಾವಿರಾರು ಯುದ್ಧಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿದವನಿಗಿಂತ

ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಜಯಿಸಿದವನು ಶ್ರೇಷ್ಠ.

—ಗೌತಮ ಬುದ್ಧ

ಬುದ್ಧನ ಮಾತು, ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನೊಳಗೆ ತಾನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಯುದ್ಧವನ್ನು ಕುರಿತು ಹಾಗೂ ಆ ಯುದ್ಧದ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಬದುಕಿನ ಸಾರ್ಥಕತೆಯ ಕುರಿತು ನಮ್ಮ ಗಮನಸೆಳೆಯುವಂತಿದೆ. ಅಂದಹಾಗೆ, ಅಂತರಂಗದ ಯುದ್ಧವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಜಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಜಯಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಸ್ವಾರ್ಥ, ಅಹಂಕಾರ, ಕೀಳರಿಮೆಯಂತಹ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದ ಸಮಚಿತ್ತವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದೇ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಜಯಿಸುವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ. ಇನ್ನೂ ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಕೆಡುಕು ಮತ್ತು ಒಳಿತು ಎರಡೂ ಇರುವವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ಕೆಡುಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಒಳಿತು ಸಾಧಿಸುವ ಮೇಲುಗೈಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜಯವಿದು. ಈ ಜಯ ಸಾಧಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಸೂರಿಗಳು ಕೆಲವರು ಯೋಗ ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ಮೈಮನಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವ ದಾರಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮವನ್ನು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಮಾರ್ಗವೂ ಇದೆ — ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗ!

ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದವರೂ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡವರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಮಾಡುವ ನಿರ್ದಯೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಧ್ಯಾನವೇ. ಮೌನವೂ ಧ್ಯಾನದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯೇ. ಆದರೆ, ಅನುದಿನದ ಈ ಸರಳ ಧ್ಯಾನ ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಸಹನೀಯಗೊಳಿಸಲು ಸಾಲದು. ಶಿಸ್ತು ಹಾಗೂ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿ ನಮ್ಮ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನೇ ಬದಲಿಸಬಲ್ಲದು. ಅಂಥದೊಂದು ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗ, ವಿಪಶ್ಚನ!