



ವನಿದು ವಿಪಶ್ಯನ?

ವಿಪಶ್ಯನ ಒಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿ. ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದ ದೂರವಾದ, ಅಂಧಶ್ರದ್ಧೆ ಬಯಸದ, ನಮ್ಮ ನೇರ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವ ಈ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಶ್ರೀ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಗೋಯೆಂಕಾ ಅವರ ಬೋಧನೆಗಳಿಂದ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ವಿಪಶ್ಯನ (Vipassana) ಎಂದರೆ 'ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅದು ಇರುವಂತೆಯೇ ನೋಡುವುದು' ಎಂದರ್ಥ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಒಳಗನ್ನು ತಾನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ನಿಜವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನಾವಿಧಿಯು ಸರಳವಾದ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ತರಬಹುದಾದ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಬಯಸಿದ್ದು ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ, ಬಯಸದೇ ಇದ್ದುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕಾದಾಗ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಿರಾಶೆ, ಅಸಹಾಯಕತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ನಾವು ವ್ಯಾಕುಲತೆಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ ನಮ್ಮ ದುಃಖವನ್ನು ಒಳಗೇ ಹುದುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ, ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಅದನ್ನು ಇತರರಿಗೂ ಹಂಚಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಕ್ಷೋಭೆಯನ್ನು ಇತರರಿಗೂ ಹಂಚುವ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ಷೋಭೆಗೆ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜವೊಂದರಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇರಲು ಹಂಬಲಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರೊಂದಿಗೂ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಇರಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದಿರಲು ಅವಶ್ಯಕವಾದುದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಸಹನೆ, ಅಶಾಂತಿ, ಆಲಸ್ಯ, ಕೋಪ, ಭಾವೋದ್ರೇಕ, ತಳಮಳ, ಬೇಸರ, ದ್ವೇಷ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಖಿನ್ನತೆ - ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಳಲಿರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಹಣಗಾಡಿರುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಅರಿವಿಲ್ಲದ ನಾವೇ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಚಟ/ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಶ್ರಮಪಟ್ಟಿರುತ್ತೇವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪುನರ್ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತೆ ಅದೇ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಜೋತಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿ, ಪದೇ ಪದೇ ಸೋಲತೊಡಗುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ನರಳಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ನಾವೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ

ಉತ್ತರವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆ-ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವಗ್ರಹಗಳಲ್ಲದೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, ನಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬೇರು ಬಿಟ್ಟಿರುವ ದುಃಖದ ಕಾರಣವನ್ನೇ ನಿವಾರಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಮಾಡಿ ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತ ಮಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆಯು ಬಹಳ ವಿಶೇಷವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಮರ್ಥರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಧನೆಯು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯುವ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಗುರಿಯತ್ತ ನಮ್ಮನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ನೆಮ್ಮದಿ: ಒಂದು ಕಲಿಕೆ

ಮನುಷ್ಯ ಸಮಾಜಜೀವಿಯಷ್ಟೇ. ಲೌಕಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ನಾವು ತರಹೇವಾರಿ ಮನಸ್ತೀತಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇನೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ವ್ಯವಹರಿಸುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೆಲೆಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ನಾವು ಕಲಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ವಿಪಶ್ಯನ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿದ್ಯೆ. ಅದನ್ನು ಕಲಿಸಲೆಂದೇ 'ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರ'ಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯುವ ಈ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವು ಮೂರು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು ಶೀಲಪಾಲನೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಂಚಲಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು. ಎರಡನೆಯದು ಸಮಾಧಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸುವುದು; ಇದನ್ನು 'ಅನಾಪಾನ ಧ್ಯಾನ'ದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶಿಬಿರದ ಮೊದಲ ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಲಾಗುವುದು. ಮೂರನೇ ಹಾಗೂ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಭಾಗವೇ 'ಪ್ರಜ್ಞೆ' ಅಂದರೆ ಅನುಭವಜ್ಞ ಜ್ಞಾನ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಉಳಿದ ಏಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಗುವುದು.

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ದುಃಖದ ಉಗಮವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ, ಅದರ ಮುಂದುವರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವ ದಾರಿಯನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಮಾಡುವ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾದ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗದ ಫಲಿತಾಂಶವು ತಕ್ಷಣವೇ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಇದರ ವಿಶೇಷ.

ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿನ ನೀತಿ-ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವವರು



ಮುಂಬಯಿಯಲ್ಲಿರುವ 'ಗ್ಲೋಬಲ್ ವಿಪಶ್ಯನ ಸೆಂಟರ್'

ಧ್ಯಾನದ ಉದ್ದೇಶ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿಳಿಗೊಳಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಉದಾತ್ತಗೊಳಿಸುವುದೂ ಹೌದು. ವಿಪಶ್ಯನ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಜೊತೆಗೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೂ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.