



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ನವೆಂಬರ್ 2017, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 3, ಸಂಚಿಕೆ 7, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ
Kannada monthly, 10 November 2017, Bangalore, Vol. 3, No.7, Pages-4, KARKAN2015/68727 Editor: G.T. Govindappa.

ಚಂದ: ವಾರ್ಷಿಕ ರೂ. 30, ಆಜೀವ : ರೂ. 500.

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

ಪ್ರಕಾಶನ: ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್.

Published by: Karnataka Vipassana Prachara Samiti Trust.

ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ಉಟ್ಟಾನಕಾಲಮ್ಹಿ ಅನುಟ್ಟಾನೋ,
ಯುವಾ ಬಲೀ ಆಲಸಿಯಂ ಉಪೇತೋ;
ಸಂಸನ್ನಸಂಕಪ್ಪಮನೋ ಕುಸೀತೋ,
ಪನ್ಯಾಯ ಮಗ್ಗಂ ಅಲಸೋ ನ ವಿದಂತಿ.

ಯಾರು ಯತ್ನಶೀಲನಾಗಬೇಕಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯತ್ನಶೀಲನಾಗದೆ, ಬಲ ಶಾಲಿಯಾಗಿದ್ದೂ, ಯುವಕನಾಗಿದ್ದೂ, ಆಲಸಿಯಾಗಿರುವನೋ, ದುರಭಿಮಾನದಿಂದ ಕೂಡಿರುವನೋ ಸೋಮಾರಿಯೋ ಅವನು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾರ.

ಧಮ್ಮ ಪದ - 280, ಮಗ್ಗವಗ್ಗೋ

ಹಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರವಚನ, ಭಾಗ-1

ಪ್ರಧಾನ ಆಚಾರ್ಯ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(ಲಕ್ಷಂಸಿ ನಪ್ಪು ಹಾಲ್, ಮುಂಬಯಿ - ಜುಲೈ 20, 1986.)

ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಧರ್ಮ ಪುತ್ರಿಯರೇ ಮತ್ತು ಧರ್ಮ ಪುತ್ರರೇ ! ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಉದಯವಾಗಿರುವ ಧರ್ಮವು ದೃಢವಾಗಲಿ, ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಲಿ! ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಉದಯವಾಗಿರುವ **ಪ್ರಜ್ಞೆ**(ವಿವೇಕವು) ದೃಢವಾಗಲಿ, ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಲಿ! ಧರ್ಮವು ಹೇಗೆ ಬಲಯುತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ? ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೇಗೆ ಬಲಯುತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ? ಅವು ದೃಢವಾಗಲಿ, ಬಲಯುತವಾಗಲಿ ಎಂದು ಇಚ್ಛಿಸಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಮತಿಗಳು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾದ ಎಲ್ಲಾ ಜನರೂ **ಪ್ರಜ್ಞೆ**ಯಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಬಯಸುತ್ತಾರೆ.

ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಹೊತ್ತಿನ ಊಟ ಸಿಗಲಿ ಎಂದು ಕೇವಲ ಬಯಸುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಊಟ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾದರೂ ಸಹ ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೇವಲ ಬಯಸುತ್ತಾ ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ನಾವು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ **ಪ್ರಜ್ಞೆ**ಯಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕವಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ವಂಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಗಾಧವಾದ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬಹಳ ಜನರು ಶಿಬಿರ ಸೇರುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ ಸೂಸುತ್ತಾ ಹೊರಬರುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಕೇವಲ ಒಂದು ಹನಿ ಧರ್ಮಾನ್ವಿತರಿಂದ ಅವರು ಸಂತೋಷದಿಂದ ತುಂಬಿ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅವರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಧರ್ಮದ ರುಚಿ ನೋಡಿದ್ದಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ದೊಂಬರಾಟಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಮಾತಿನ ದ್ವಂದ್ವ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಯಾರೂ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ; ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೂ ತಪಸ್ಸಿಗಾಗಿ (ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪರಿಶ್ರಮ ಮಾಡಲು) ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ; ಕೆಲವರು ಕಡಿಮೆ, ಕೆಲವರು ಜಾಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಆ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತತ್ಪಲವಾಗಿ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆನಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ, ಶಿಬಿರ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಧ್ಯಾನದ ಬಗೆಗಿನ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆಯುತ್ತಾನೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಧರ್ಮವು ಹೇಗೆ ಪಕ್ಕವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ, **ಪ್ರಜ್ಞೆ** ಹೇಗೆ ಪಕ್ಕವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ? ಪುರುಷ ಅಥವಾ ಮಹಿಳಾ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದಾಗ ನಾನು ಕೇಳುವ ಒಂದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂದರೆ, “ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದೆ?” “ಓ, ನನ್ನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯು ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಮುಂದುವರಿಯಿತು, ನಂತರ

ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಿಂತು ಹೋಯಿತು” ಎಂದು ಅವರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನರು ತಲೆತಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಅಭ್ಯಾಸ ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲ. ಅವರೇ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅವರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರು ನಂತರ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು. ಇದು ಸತ್ಯ- ಅದೇ ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲ, ಅವರೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು. ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಅದು ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಕೈ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಮತ್ತೆ ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಹತ್ತು ದಿನದ ಮೊದಲ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದಾಗ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ **ಅಧಿಷ್ಠಾನ**ದಲ್ಲಿ (ದೃಢನಿರ್ಧಾರದ ಶಪಥದಲ್ಲಿ) ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಕಷ್ಟ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ, **ಅಧಿಷ್ಠಾನ**(ಅಧಿಷ್ಠಾನ)ದ ಮೊದಲ ದಿನ, ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ! ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಂತರ, “ನಾನು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ **ಅಧಿಷ್ಠಾನ**ದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು” ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನಗೆ ತಾನೇ ಪುನಃ ದೃಢವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, “ಸರಿ, ಒಂದು ಸಾರಿ, ಬಹುಶಃ ಎರಡು ಸಾರಿ ನಾನು ನನ್ನ ಕುಳಿತ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದೆ; ಮುಂದಿನ ಸಾರಿ ಅದು ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ನಾನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.” ಪುನಃ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿದ್ಯವಾನ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಹೋರಾಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾ, ಕೊನೆಗೆ ಎಂಟನೇ ದಿನ ಅಥವಾ ಒಂಭತ್ತನೇ ದಿನ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಹೌದಲ್ಲವೇ? ಇದು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಎಂದು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ದಿನವೇ ಯಾರಾದರೂ ಪಟ್ಟು ಹಿಡಿದರೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ **ಅಧಿಷ್ಠಾನ**ದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಳ್ಳಲು, ಒಂದು ವರ್ಷ ಪೂರ್ತಿ ನೀವು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ **ಅಧಿಷ್ಠಾನ** (ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರ) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ಶಿಬಿರದ ಹತ್ತನೆಯ ದಿನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ

ಒಂದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಆದರೂ, ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ(ವ್ರತ), “ಏನೇ ಆದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ, ನನ್ನ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಇದು ತೊಂದರೆ ಮಾಡಿದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ, ನಾನು ನನ್ನ ನಿತ್ಯದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ.” ಮತ್ತು ಅದು ಏನೂ ಕೆಡಕು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಡಕು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡುವ ವಿಷಯವಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ. “ನನ್ನ ಕಾಲುಗಳು ಮುರಿದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ, ನಾನು ಕುಳಿತ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ” ಎಂದು ವಿಪಶ್ಯನ ದಿನದ ಸಾಯಂಕಾಲ ಹೊಸ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ತನಗೆ ತಾನೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ತರಹ ಅಷ್ಟೆ. ಆದರೆ, ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ, ಯಾವುದೂ ಮುರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ದಿನದ ತನಕ ಯಾರೊಬ್ಬರ ಕಾಲುಗಳೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಮುರಿದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಜನರನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು ಅದು ತಪ್ಪಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಅಧಿಷ್ಠಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳುವುದು. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಹಾನಿಯಾದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಧಿಷ್ಠಾನದ ವ್ರತವನ್ನು ಮುರಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗಟ್ಟಿ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿ; ಏನೇ ಆದರೂ ನೀವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಈ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೂರುವಿಕೆಗಳಿಂದ ಕಾಲುಗಳೂ ಮುರಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಏನೂ ಕೆಡಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ; ಇದು ಗಟ್ಟಿ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವ ವಿಷಯ ಮಾತ್ರ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಧಮ್ನದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾದಂತೆ, ಸತ್ತ ನಂತರದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮರಣಾನಂತರ ನೀವು ಈ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ, ಆ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ, ಆದರೆ ಬದುಕಿದ್ದಾಗ ಏನನ್ನೂ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ವಾಗ್ದಾನ ನೀಡುವ ಧಮ್ನವು, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಧಮ್ನವಲ್ಲ, ಬರೀ ಭ್ರಾಂತಿ ಮಾತ್ರ, ಅದು ನಿಜವಾದ ಧಮ್ನವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮೊದಲು ಪ್ರಸ್ತುತ ಜೀವನ ಸುಧಾರಿಸಬೇಕು, ನಂತರ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸತ್ತ ನಂತರದ ಜೀವನವೂ ಸಹ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಧಮ್ನವು ಈ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇದೆ. ಅದು ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೋ? ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನ ಜೀವನ ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕೂಡಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೋ? ಇದೇ ಧಮ್ನವನ್ನು ಅಳಿಯುವ ಮಾನದಂಡವಾಗಿದೆ. ಯಾರ ಜೀವನ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತಿದೆಯೋ, ಅವನ ಅಥವಾ ಅವಳ ಮರಣಾನಂತರದ ಜೀವನವೂ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧಮ್ನದಲ್ಲಿ ನಡೆದರೆ, ಜೀವನವು ಹಾಳಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಇದು ಹಾಳಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ, ಅದು ಎಂದಿಗೂ ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಕೇವಲ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ, “ಏನೇ ಆದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ, ಒಂದು ವರ್ಷ ಪೂರ್ತಿ ನಾನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.” ಬಹಳ ಜನರ ಅನುಭವ ನಮ್ಮ ಬಳಿಯಿದೆ. ಯಾರು ಈ ಅಧಿಷ್ಠಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೋ ಮತ್ತು ವರ್ಷ ಪೂರ್ತಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದಾರೋ ಅವರು ಬಂದು ಅವರ ಧ್ಯಾನ ನಿಂತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಾರಿ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಂಡರೆ, ನಿತ್ಯದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಯಾರೂ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರು ನಿತ್ಯದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೋ ಅವರು ವರ್ಷದೊಳಗಾಗಿಯೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು ಈ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಅಧಿಷ್ಠಾನದ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಕೈಗೊಂಡರೆ, ಅದು ಯಾರನ್ನೋ ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲು ಅಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸಲು ಅಲ್ಲ, ಬುದ್ಧರನ್ನೂ ಅಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ದೇವ, ದೇವಿ ಅಥವಾ ದೇವರನ್ನೂ ಅಲ್ಲ, ಬ್ರಹ್ಮ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲಾಹ್‌ನನ್ನೂ ಅಲ್ಲ. ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಅಧಿಷ್ಠಾನದ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯನ್ನು ನೀವು ಪೂರೈಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ, ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧಮ್ನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ, ತತ್ಕ್ಷಣವೇ ತನ್ನ ಕಲ್ಯಾಣ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ಕಲ್ಯಾಣ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇತರರ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬೇರೆ ಯಾರನ್ನೋ ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. (ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.....)

ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು.

(‘ಫಾರ್ ದ ಬೆನಿಫಿಟ್ ಆಫ್ ಮನಿ’ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಆಯ್ದುಕೊಂಡದ್ದು)
ಪ್ರಶ್ನೆ: ಪ್ರತಿ ದಿನ, ಪೂರ್ತಿ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಕೂರುವುದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ?
ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿಡಲು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಅದೇ ತರಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿಡಲು ನೀವು ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿಡಲು ಈ ಎರಡು ಗಂಟೆಯ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ನೀವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು?
ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಕೆಲವು ಜನರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತತ್ತಿಯಾಗುವುದು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಐದು, ಹತ್ತು, ಇಪ್ಪತ್ತು ಅಥವಾ ಐವತ್ತು ಜನರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರ ತರಂಗಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ತರಂಗಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಅದು ಇತರೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು ಆ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಇದೇ ಕಾರಣ.
ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಾನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಏನು ಮಾಡಲಿ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ನೀವು ಮತ್ತೇನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ?
 ಈಗ ನಿಮಗೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುವಿದೆ. ಅದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದ್ವೇಷದ ಎಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಬಹುದು. ಯಾವಾಗ ನೀವು ಅಹಿತಕರವಾದುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರೋ, ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ರೂಢಿಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ವಿಪಶ್ಯನ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸದೆ, ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸದ ಹೊರತು, ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ದ್ವೇಷವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸ್ವಾಗತಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ದ್ವೇಷದ ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಇವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವಿಪಶ್ಯನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉದ್ದೇಶವು ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ರಾಗವನ್ನಾಗಲಿ ಮತ್ತು ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವೇಷವನ್ನಾಗಲಿ ಹೊಂದಿರಬೇಡ. ಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಬಂದಾಗ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದೆ, ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಅವುಗಳು ಅಶಾಶ್ವತ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಈಗ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಿಬಿರದ ನಂತರ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಾನು ಸರಿಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗಮನ ಹರಿಸಲೂ ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಹೋರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಿ. ಇಂತಹ ಧಮ್ನದ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಇಡೀ ವಾತಾವರಣ ರಾಗದ ವಿರುದ್ಧವಾದ, ದ್ವೇಷದ ವಿರುದ್ಧವಾದ, ಅಜ್ಞಾನದ ವಿರುದ್ಧವಾದ ತರಂಗಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಆ ಬಲದಿಂದ ನೀವು ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಏನೇ ಆದರೂ ನೀವು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬದುಕಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ, ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬದುಕಲು ಅಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ, ಇಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಂತರ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿ. ಕೆಲವು ಸಮಯದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನವು ಪುನಃ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ನಿಮಗೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ: ಹೊರಗಿನ ಇಡೀ ವಾತಾವರಣ ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದ ತರಂಗಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ, ಮತ್ತು ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸ ಅಲ್ಪವಾದರೂ, ಅದು ರಾಗದ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ, ದ್ವೇಷದ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸರ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ, ನೀವು ದುರ್ಬಲರಾಗುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಹೋರಾಟ ಮಾಡುತ್ತೇ ಇರಬೇಕು.

ಈ ಹೋರಾಟಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಸಾಧನೆಯು ನಿಮಗೆ ಎರಡು ಆಯುಧಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಆಯುಧ, **ಅನಾಪಾನ**; ಖಚಿತವಾಗಿ ಆ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ. ನೀವು ದೇಹ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೇ ಇರುವಷ್ಟು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದರೆ, **ಅನಾಪಾನ**ಕ್ಕೆ ವಾಪಾಸು ಬನ್ನಿ. ಉಸಿರನ್ನು ನೀವು ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಜೋರುಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೋರು ಮಾಡಿ. ಧ್ಯಾನದ ಈ ವಸ್ತುವನ್ನು ನೀವು ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ ಸ್ಥೂಲಮಾಡಬಹುದು. ಅದರ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ; ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ನೀವು ತಲುಪುತ್ತೀರಿ.(ಪುಟ 27-28)

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಶಿಬಿರದ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ಇದಕ್ಕೆ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳು ಎರಡನ್ನೂ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅವರ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಲು ಜನರು ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರಗಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ವಿಪಶ್ಯನದಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೂ, ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳ ದೊಡ್ಡ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನೇ ಅವರು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವು ಅವರನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಮಲಿನತೆಗಳು ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಈ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೂ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಮಲಿನತೆಗಳು ಅವನನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ, ಅದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಜನರು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ- ಅವರು ಎರಡು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಟ್ಟು ಬೀಳುತ್ತಾರೆ, ಪುನಃ ಏಳುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತೆ ಎರಡು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಡುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಅವರು ಎಂತಹ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆಂದರೆ, ತುಂಬಾ ಶಕ್ತಿವಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಬೀಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೂ ಸಹ, ಅವರು ವಾರದ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಬಂದರೆ ಅವರ ಬ್ಯಾಟರಿ ರೀಚಾರ್ಜ್ ಆಗಿ ಪುನಃ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ವಾರದ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿ “ನಾಳೆ ವಾರದ ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಿದೆ” ಎಂದು ಜ್ಞಾಪಿಸಲು ಕನಿಷ್ಠ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿದ್ದರೂ ಸಾಕು. ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಸೋಮಾರಿತನದಿಂದಾಗಿ ಬಹಳ ಜನರು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ತುಂಬಾ ಬ್ಯುಸಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅವರು ಬರುವುದನ್ನು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಅಲ್ಲ. ನೀವು ಅವರನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದರೆ, ಅವರು ಬರುತ್ತಾರೆ.

ನಾವು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಸಹಾಯಕವಾದುದೆಂದರೆ, ಆನಾಪಾನ, ವಿಪಶ್ಯನ, ಮೆತ್ತಾ ಮತ್ತು ಲಘು ಪ್ರವಚನದ ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು. ಅಂತಹ ಶಿಬಿರಗಳಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ, ಅವರ ಬ್ಯಾಟರಿಗಳು ಚಾರ್ಜ್ ಆಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಅದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಮ್ಮ ವಾಸಸ್ಥಾನವು ಜನಜಂಗುಳಿ ಪಟ್ಟಣದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಹೊರಗಿನ ಗದ್ದಲವನ್ನು ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಹೊರಗಿಡುವ ಮಾರ್ಗವೇನಾದರೂ ಇದೆಯೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: (ನಗುತ್ತಾ) ನಾನು ಹೇಳಿದಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಅಥವಾ ಪಟ್ಟಣದ ಗದ್ದಲದಿಂದ ಓಡಿಹೋಗಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಗದ್ದಲವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವಷ್ಟು ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಪಡೆಯಿರಿ. ಯಾವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದುವರೆವಿಗೂ ನೀವು ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಂಥಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೇ ನೀವು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬದುಕಬೇಕು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಗದ್ದಲಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು.

ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಮಲ ಹೇಗೆ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಹಾಗೆಯೇ ನೀವು ಈ ಗದ್ದಲಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಈಗ ನಾವು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದೇವೆ. ಹೊರಗಡೆ ಹಕ್ಕಿಯೊಂದು ಕಿಚಿಕಿಚಿ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಈ ಹಕ್ಕಿ ನಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ - ನಾವು ನಮ್ಮ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದೇವೆ. ಅದೇ ತರಹ ನಾವು ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಗದ್ದಲವಿರಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗದ್ದಲ ತುಂಬಿದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬದುಕಬೇಕು ಮತ್ತು ಗದ್ದಲವಿದ್ದರೂ ಸಹ ತನ್ನೊಳಗೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.(ಪುಟ.90-91)

ಪ್ರಶ್ನೆ: ತನ್ನ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಅಥವಾ ಯೋಗದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲವೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ವ್ಯಾಯಾಮ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿ ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಅದೇ ತರಹ, ದೇಹವನ್ನು ಬಲಯುತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಯೋಗ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನೀವು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಅದು ಅವಶ್ಯಕ, ಅದನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು.(ಪುಟ.103)

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಒಬ್ಬ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವನು ಆಸನಗಳನ್ನು, ಗಾಯತ್ರಿ ಮತ್ತು ಓಂಕಾರ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೇ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ಅದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ತೀರ್ಮಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಆಳದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ ಅಥವಾ ಓಂ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಪಠಿಸಿದರೆ ಅದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ತರಂಗವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಒಂದು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ತರಂಗ, ಒಂದು ಕೃತಕವಾದ ತರಂಗ. ನಾವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ತರಂಗದ ಜೊತೆ, **ಯಥಾ ಭೂತ** ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ - ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ವಿಪಶ್ಯನ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ - ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ? ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ನಾವು ಕೃತಕ ತರಂಗದ ಹೊರ ಲೇಪನವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಅಡಚಣೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ನಾವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ನಂತರವೂ, “ಬೇರೆಯದಾದ ಇದು ನನಗೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು” ಎಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಅನಿಸಿದರೆ, ಅವನು ಅದರಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ. ಅವರು ಈ ರೀತಿಯೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಹೇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಯಾರು ಬೋಧನೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೋ - ಕಿರಿಯ ಆಚಾರ್ಯರಾಗಿ, ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರಾಗಿ, ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರಾಗಿ - ಅವರು "ನೀನು ಇದನ್ನು ಸೇರಿಸ ಬಯಸಿದರೆ, ಅದು ತಪ್ಪಲ್ಲ" ಎಂದು ಜನರಿಗೆ ಹೇಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಅದು ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ತುಂಬಾ ತಳಮಳಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ವಿಪಶ್ಯನದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಕೊಡದೆ, ಒಬ್ಬ ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರು, "ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಠಣ ಮಾಡು. ಹೋಗು, ಎಲ್ಲಾದರೂ ಒಂದು ಕಡೆ ಕುಳಿತು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಈ ಮಂತ್ರ ಪಠಣ ಮಾಡು" ಎಂದು ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಠಣ ಮಾಡಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಶಾಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ. "ಅದ್ಭುತ, ಈ ಮಂತ್ರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ. ಯಾರು ಬರುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆಲ್ಲಾ ನಾನು ಈ ಮಂತ್ರ ಉಪದೇಶ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಆಚಾರ್ಯರು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಈ ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗ ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜನರು ವಿಪಶ್ಯನದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಪಶ್ಯನದ ಜೊತೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡದಂತೆ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ನಾವು ಅವರನ್ನು ಅವರ ಸ್ವಂತ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಯಾರಾದರೂ ಧಮ್ಮದ 'ಶಿಶುವಿಹಾರಕ್ಕೆ' ಮೊದಲು ಹೋದಾಗ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿಗಳು, ನಿತ್ಯಾಚರಣೆ ಮತ್ತು ಪಠಣಗಳ ಜೊತೆಗೇ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ಧಮ್ಮವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದೇ ಹೀಗೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿಯೇ ಯಾರಾದರೂ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ಆದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧಮ್ಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಿದಂತೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕೈಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ವಿಪಶ್ಯನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಿದಂತೆ ಈ ಮಂತ್ರ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೇರುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ನೀವು ಆಚಾರ್ಯರಾಗಿದ್ದರೆ, ಜನರಿಗೆ ಆ ರೀತಿಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೊಡಲೇ ಕೂಡದು. ನೀವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಈ ರೀತಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ, "ಇಲ್ಲ, ಇದು ನನಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ" ಎಂದು ನಿಮಗನಿಸಿದರೆ, ಆಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಮೆದುಳು. ನಂತರ ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಯಾವುದನ್ನೂ ಹೇರಬಾರದು.(ಪುಟ.103-105)

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರ ಆಯೋಜಿಸುವವರು ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ :
ಸಂತೋಷ ಧರ್ಮರಾಜ್, ಬೆಂಗಳೂರು. ಮೊಬೈಲ್: 8762086089

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಬಿರಗಳು : ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ಭಾನುವಾರ, ಧಮ್ಮ ಪಠ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 70 ನಿಮಿಷದ ಆನಾಪಾನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9880421155 / 9480581708

ಧಮ್ಮ ಪಠ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: 2017 ಜುಲೈ 12-23, 26-6 ಆಗಸ್ಟ್ 9-20, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 7-18, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 4-15, 18-29, ನವೆಂಬರ್ 15-26, 29-10 ಡಿಸೆಂಬರ್ 13-24. ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರ: ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 21-24, 28-31 ಡಿಸೆಂಬರ್. ಎರಡು ದಿನದ ಶಿಬಿರ: ನವೆಂಬರ್ 10-12. ಸತಿಪಠನ ಶಿಬಿರಗಳು: ಆಗಸ್ಟ್ 28-5 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್, ನವೆಂಬರ್ 1-9. ವಿಳಾಸ: ಧಮ್ಮ ಪಠ್ಯ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ಎದುರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸ್ಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ಟಾ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ (ಕೆಂಪೇಗೌಡ) ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಿಂದ ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ: 256, 258, 258ಸಿ. ದೂ.: 080-23712377, ಮೊಬೈಲ್: 7829912733, 8861644284, 9972588377, ಇ-ಮೇಲ್: info@paphulla.dhamma.org; website: www.dhamma.org.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನಾ ಶಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿ

ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ: ಜಯನಗರ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8.30 ರಿಂದ 9.30ರವರೆಗೆ, ಸುರೇಶ್ / ರಾಜೇಶ್ವರಿ - 98867 75401 ಸರ್ಜಾಪುರ ರಸ್ತೆ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.00 ರಿಂದ 10.00, ನಿರ್ಮಲ್ ಬೋತ್ಲಾ-93412 22999, ಸ್ವಾತಿ-93426 75811, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8.00 ರಿಂದ 9.00ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ಮಂಜುನಾಥ: 098451 71600, ಹೇಮಂತ: 074118 74462, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ: 8.30ರಿಂದ 9.30ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ದಿನೇಶ್ ಕುಮಾರ್-99452 38441 ಕೆಂಗೇರಿ: ಸಂಜೆ 4.30ರಿಂದ 5.30ರವರೆಗೆ, ವಸಂತ್ ಜಾಜೋ-98453 95152, 98445 29309. ಆರ್.ಎಂ.ವಿ. 2ನೇ ಹಂತ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7.50ರಿಂದ 9.00ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ತಾರಕ್ ಗೋರಾಡಿಯಾ-99454 58593. ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ: ವಿಜಯನಗರ: ಸಂಜೆ 6-00 ರಿಂದ 7-00ರವರೆಗೆ, ತುಕಾರಾಮ್-97433 63339, ಪವನ್‌ಕುಮಾರ್-77607 52220. ಪ್ರತಿ ಮೊದಲ ಭಾನುವಾರ: ವೈಟ್‌ಪೀಲ್ಡ್: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9-30 ರಿಂದ 10-30ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀಮತಿ ವಲ್ಲರಿ/ರಾಜೇಶ್ ಮೊ.: 97403 22447 ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಯಲು ವೆಬ್ ವಿಳಾಸ: http://www.paphulla.dhamma.org/os/paphulla_sittings.htm

ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ 10 ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆ, ಧಮ್ಮ ಪಠ್ಯ, ಆಲೂರು. ಮೈಸೂರು: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 4ನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9481149553, 99801005309. ಉಡುಪಿ: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಎರಡನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9980897955 / 9449773942 9481149553. ದಾವಣಗೆರೆ: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಕೊನೆ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9844245111 / 9986962762 9448588789 ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮೂರನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ: 9880661506

10ದಿನದ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಆನ್‌ಲೈನ್ ನೋಂದಣಿ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಬಳ್ಳಾರಿ: ಎ.ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನಪ್ಪ, ಮೊ.ಸಂ. 9449511217. ಬೆಳಗಾವಿ: ವೀರನಗೌಡ ವಿ.ಸಾರನಾಡಗೌಡ, ಮೊ.ಸಂ.9902657335. ದಾವಣಗೆರೆ: ಉದಯ ಶಿವಕುಮಾರ್, ಮೊ.ಸಂ. 9739314581(ಮೆಸೇಜ್ ಮಾಡಿ, ಅವರೇ ಕರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.) ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ, ಮೊ.ಸಂ.9448588789.

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.ಪ್ರದೀಪ್ ಕುಮಾರ್, ಪ್ರಕಾಶಕರು: ಶ್ರೀಮತಿ ಆರ್. ಚಂದ್ರಮತಿ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಪರವಾಗಿ. ಮುದ್ರಣ: ಐರನಿ 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
ಗೆ,

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