



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಡಿಸೆಂಬರ್ 2017, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 3, ಸಂಚಿಕೆ 8, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ
Kannada monthly, 10 December 2017, Bangalore, Vol. 3, No.8, 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

ಅನುಪುಬ್ಬೇನ ಮೇಧಾವಿ,
ಛೋಕಂ ಛೋಕಂ ಖಣೇ ಖಣೇ;
ಕಮ್ಮಾರೋ ರಜತಸ್ಸೇವ,
ನಿಧಮೇ ಮಲಮತ್ತನೋ.

ಬೆಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಪವನ್ನು ಅಕ್ಕಸಾಲಿಯು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ,
ವಿವೇಕಿಯು ತನ್ನಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲನೆ,
ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ, ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು.

ಧಮ್ಮಪದ - 239, ಮಾಲವಗ್ಗಾ

ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

(ಹಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಧರ್ಮ ಪ್ರವಚನ, ಭಾಗ-2)

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

(ಲಕ್ನೊ ನಷ್ಟು ಹಾಲ್, ಮುಂಬಯಿ - ಜುಲೈ 20, 1986. ಜೂನ್ 2017ರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಿದ್ದು.)

ನನ್ನ ಒಲವಿನ ಧರ್ಮ ಪುತ್ರಿಯರೇ ಮತ್ತು ಧರ್ಮ ಪುತ್ರರೇ,

..... ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಈ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದೊಡನೆ ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ನಾವು ಈ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಶಿಬಿರಗಳಿಗೆ ಬರುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸರಳ! ಆದರೆ ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸದಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

ಒಬ್ಬ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಾ ಅವನನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾಳೆ, 'ನನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ನಾನು ಈಗ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು' ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸುತ್ತಾಳೆ, ಮತ್ತು ಊಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, 'ಅವನು ಈಗಾಗಲೇ ಊಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತಿರುವುದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಊಟ ಕೊಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ' ಎಂದು ತಾಯಿಯು ಮಾರ್ಖತನದಿಂದ ಹೇಳಿದರೆ, ಆಗ ಅದು ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದೇ ಮೂರ್ಖತನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರನ್ನೂ ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ: 'ನೋಡು, ನಾನು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಹಾಜರಾಗಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಬಲ್ಲೆ, ನಾನು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಲ್ಲೆ, ಮತ್ತು ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಸಮತೆಯಿಂದಿರುವುದನ್ನೂ ಸಹ ನಾನು ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಏನಿದೆ?' ಆದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ನಿತ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಧರ್ಮವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಪನ್ಯವನ್ನು, ವಿವೇಕವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಗಹನವಾದ ಪರಿವರ್ತನೆ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಧರ್ಮವು ದಿನನಿತ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತದೆ.

ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಕೃತವಾಗಿರುವ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು, ಯೋಗಾಸನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪರಿಶ್ರಮಪಟ್ಟು 10 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? 'ಈಗ ನಾನು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ನಾನು ದಿನನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಏನಿದೆ?' ಎಂದು ಅವನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬರೀ ಕಲಿಯುವುದು ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಧರ್ಮವನ್ನು

ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಹತ್ತು ದಿನದ ಒಂದು ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ನಾವು ಶಿಬಿರಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಆ ನಂತರ ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರತಿದಿನ ಹತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ: 'ನಾನು ಊಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಏಕೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು?' ಅಥವಾ, ಅವನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ, ನಂತರ 'ನಾನು ಏಕೆ ಉಸಿರಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು? ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಷಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವನನ್ನು ಮೂರ್ಖ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗುವುದೇ ನಿಜವಾದ ಧರ್ಮ. ಹಾಗಾಗದಿದ್ದರೆ, ಹಲವಾರು ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಗಳು, ತತ್ತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು, ಮತ್ತು ಉಸಿರುಕಟ್ಟಿಸುವ ಪಂಥೀಯ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಜಾಲಗಳು ಧರ್ಮದ ಸೋಗಿನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ವಿಪಶ್ಯನವೂ ಸಹ ಇಂತಹ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. "ಓ, ನಾವು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು, ನಾಳೆ ಗುರುಪೂರ್ಣಿಮೆ. ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರೋಣ." ಹಾಗಾದರೆ ಇದು ಒಂದು ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲವೇ? ಈ ಒಂದು ದಿನದ, ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಅಥವಾ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಸಾಧನೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಹೌದು, ಅದು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ನಿತ್ಯ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ.

ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸ ಏಕೆ ಕೈ ಜಾರುತ್ತದೆ, ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಏಕೆ ನಾವು ಅದನ್ನು ಕೈಬಿಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಹಳೆಯ ರೂಢಿಗಳು :

ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಿಂದಲೇ ನಾವು ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು ಎಷ್ಟು ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಾಳಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆಯೋ, ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ನಾವು ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದು ಸುಲಭವಲ್ಲ; ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅದರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರಾದರೂ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಇಳಿಜಾರಿನಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ನೀರಿನಂತೆ ಅದು ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾರಾದರೂ ದಿಣ್ಣೆಯ ಮೇಲೆ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ,

ಹೆಚ್ಚು ಅಶ್ವತ್ಥಯ, ಬಲವಾದ ಒಂದು ಪಂಪಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ! ಗಂಭೀರವಾದ ಪ್ರಯತ್ನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣುತ್ತೀರಾ?

ಈಗ ಯಾರಾದರೂ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅದರ ಕೆಟ್ಟ, ಅಕುಶಲ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಅದೂ ಸಹ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅವನತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಜೀವಿತಾವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರು ಬಿಟ್ಟದೆಯೋ ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು! ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಹಳ ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾರೋ ಗುರು ಅಥವಾ ಯಜಮಾನ, ದೇವರು ಅಥವಾ ದೇವತೆ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲಾಹ್ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಕೃಪೆ ತೋರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ಪಾರುಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತಾ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೇ ಏಕೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೃಪೆಗಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಅದೇ ಕೃಪೆಯನ್ನು ಅವರು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಏಕೆ ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ? ಸಮ್ಮನೆ ಯೋಚಿಸಿ! ದಯಾಶೀಲರಾದ ಅವರಿಗೆ ದಯೆಯ ಕೊರತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವರು ಏಕೆ ಜಿಪುಣತನ ತೋರಿಸಬೇಕು? ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೃದಯವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಪರಮಾನಂದವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲು ಅವರ ದಯೆಯು ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ಪ್ರವಹಿಸಲಿ. ಅವರ ಅನುಗ್ರಹ ಒಂದೇ ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದಾದರೆ ಎಲ್ಲರ ಹೃದಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳು ಶುದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕು. ಅಯ್ಯೋ! ಆದರೆ ಅದು ಆ ರೀತಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು -ಯಾರೊಬ್ಬರ ಕೃಪೆಯೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮದೇ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಯಾರೋ ಸಮ್ಮದೇವ, ಬ್ರಹ್ಮ, ಒಬ್ಬ ಸಂತ ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ಸದ್ಗುರು ನಮ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರೇಯಸ್ಸನ್ನು ಬಯಸಿ ನಮಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರೆ, ಅದೂ ಸಹ ಫಲನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಫಲಕೊಡುವ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದೊಂದೇ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ನಾವು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಟ್ಟರೆ, ಹತ್ತು ಪಟ್ಟು ಸಹಾಯ ಒದಗುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ನಾವು ಹತ್ತು ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟರೆ, ನೂರುಪಟ್ಟು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನೂ ಇಡದೆ ಯಾರದೋ ಒಬ್ಬರ ಶುಭ ಹಾರೈಕೆ ನಮಗಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ.

ಕರುಣಾಮಯಿ ಬುದ್ಧರು, ಮೈತ್ರಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯ ಅಮೃತವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹರಿಸಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅವರ ಔದಾರ್ಯತೆಯ ಮಳೆಗರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ನಾವು ವಿನಮ್ರತೆಯಿಂದ ಬೊಗಸೆಯೊಡ್ಡಲಿದ್ದರೆ, ಈ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಅಮೃತವು ಸೋರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾರಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಆಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ನಾವು ಏನನ್ನೂ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಪುರೋಹಿತರು ಮತ್ತು ಪೂಜಾರಿಗಳು ನಮಗೆ ಬೇರೆ ರೀತಿ ಹೇಳುವ ಕತೆಗಳು, ಅವು ಹಾಗೆಯೇ, ಕಥೆಗಳಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಧರ್ಮದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡಲು ಯಾರು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೋ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಶುಭಾಹಾರೈಕೆಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಫಲಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ಹತ್ತು ದಿನದ ಒಂದು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಾಧನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ ಎಂದು ನಾವು ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಇದು ನಿಮ್ಮ ಸಮಯ ಎಂಬುದನ್ನು, ಬೆಲೆಕಟ್ಟಲಾಗದ ಒಂದು ಪಾರಮೀಯ(ಪೂರ್ಣತ್ವದ ಗುಣವು) ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಪ್ರಕಟವಾಗಿತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಶಿಬಿರವು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿತದ್ದೇ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಘಟನೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಾನು ಧರ್ಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾ, ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನು ಕಳೆಯಬಹುದು, ಆದರೆ ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಅವನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನೂ ಇಡದಿರುವುದೇ ಸತ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು.

ಎಣ್ಣೆಗಾಣದ ಮಾಲೀಕನ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಎತ್ತನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು.(ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎತ್ತಿಗೆ ಕಣ್ಣುಕಪ್ಪಡ ತೊಡಿಸಿ ಮರದ ಎಣ್ಣೆಗಾಣಕ್ಕೆ ಹೂಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಎಣ್ಣೆಗಾಣವನ್ನು ಎಳೆಯುತ್ತಾ

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗಾಣದ ಸುತ್ತ ಸುತ್ತುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.) ಎತ್ತಿಗೆ ಕಣ್ಣುಕಪ್ಪಡ ತೊಡಿಸುವಾಗ ಮಾಲೀಕನ ಉದ್ದೇಶ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯಿಲ್ಲದ ದಾರಿಯನ್ನು ಸವಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಮತ್ತು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಣ್ಣುಕಪ್ಪಡ ತೆಗೆದಾಗ ಅದು ಎಲ್ಲಿಗೂ ಹೋಗಿಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಮನಗಾಣುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆಗಾಣದ ಪರಿಧಿಯಿಂದಾಚೆಗೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನೂ ಅದು ಇಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಗಾಣದ ಎತ್ತಿನ ತರಹ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ನೀವೂ ಸಹ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯೂ ಮುಂದೆ ಹೋಗದೆ ನೀವೂ ಸಹ ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ನಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಕಪ್ಪಡಗಳು ಕಳಚಿಬಿದ್ದು ದಾರಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಒಂದೊಂದೇ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುತ್ತಾ ನೀವು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಮುಟ್ಟುತ್ತೀರಿ.

ಇದನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಘಟನೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡ ಪವಿತ್ರವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ. ಈಗ ನೀವು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಆಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಒಂದು ಬಾರಿಗೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯಂತೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿ. ಎಷ್ಟು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕ್ರಮಿಸಿದ್ದಾನೋ ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವನು ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದಿದ್ದಾನೆ; ಅಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಧರ್ಮವು ತನ್ನೊಳಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯು(ಪನ್ಯವು) ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅದು ಕಷ್ಟ. ಇದು ಸುಲಭವಲ್ಲ ಎಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ನಾವು ವಿಶ್ವಾಸವು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗಲೇ ಅಧಿಷ್ಠಾನ(ಅಧಿಷ್ಠಾನ=ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯ)ವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಸೂಚಿಸುವುದು ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ. ಕಾಲಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸದೆ, ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚದೆ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯದೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯ ಕುಳಿತಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೂ ಅದನ್ನು ಅವನು ಮಾಡಲೇ ಬೇಕು. ಅವನು ಅದನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ, ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಅವನು ಬೆಳೆಯಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

ಆದ್ದರಿಂದ, ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಾಲ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯ (ಅಧಿಷ್ಠಾನ)ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಸೂಚಿಸಿದಾಗ, ನಮಗೆ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು ಅದು ಕಷ್ಟ ಎಂದು. ಮಲಿನತೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಯುವಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು, ಅದರ ಚಲನೆಯ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಅದನ್ನು ವಿಕಸನದ ಸುರುಳಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ಏನನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವ

ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಸ್ವಭಾವ ಏನು, ಈ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ನಾವು ಏನನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಇದನ್ನೇ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ವಿವರಿಸಿರುವುದು. ಆದರೂ ನಾವು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳು ಎಂಬುದನ್ನು ಬಹುಶಃ ಕೆಲವರು ನಂಬದಿರಬಹುದು. ಅದು ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ನಂಬುತ್ತೀರಿ. ಹೌದಲ್ಲವೇ? ನಾವು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದಾಗಿನಿಂದ, ಅವು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊರಗಡೆಯೇ ನೋಡುತ್ತಿವೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಏನು ಮಾಡಿತು? ಏನನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳು ನೋಡಿದವೋ, ಆ ವಸ್ತುವು ಒಳ್ಳೆಯದೋ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟದೋ, ಅದು ಇಷ್ಟವಾಯಿತೋ ಅಥವಾ ಇಷ್ಟವಾಗಲಿಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಇಷ್ಟವಾಗುವಂಥದಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಆಸೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ; ಅದು ಇಷ್ಟವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಆಗ ದ್ವೇಷ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅದೇ ತರಹ ಕಿವಿಗಳ, ಮೂಗಿನ, ನಾಲಗೆಯ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸ್ಪರ್ಶದ ವಸ್ತುಗಳು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಸ್ತುವು ಇಷ್ಟವಾದರೆ, ರಾಗವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ; ಅದು ಇಷ್ಟವಾಗದಿದ್ದರೆ, ದ್ವೇಷವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ದೇಹದ ಐದು ಇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರಗಳು. ಇವುಗಳ ಮುಖಾಂತರವೇ ನಾವು ಜಗತ್ತಿನೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುವುದು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಉದ್ದೇಶನಗೊಂಡಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ, ಆರನೆಯ ಇಂದ್ರಿಯವಾದ

ಮನಸ್ಸಿನ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೋ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ಏನನ್ನೋ ನೋಡಿದ್ದವು, ಈಗ ಮನಸ್ಸು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ತರಹ ಕಿವಿಗಳು ಏನನ್ನೋ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದವು, ಮೂಗು ವಾಸನೆ ನೋಡುತ್ತದೆ, ದೇಹ ಏನನ್ನೋ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿತ್ತು ಮತ್ತು ಈಗ ಮನಸ್ಸು ಅದು ಜರುಗಿತ್ತು, ಅದು ಜರುಗಿತ್ತು ಎಂದು ಮೆಲುಕು ಹಾಕಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಇಂತಿಂಥಹದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಇಂತಿಂಥಹದು ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಕೇವಲ ಈ ಆರು ಇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ನಮಗೆ ಏಳನೆಯ ಇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಸುಖಕರವಾದದ್ದು, ಅಸುಖಕರವಾದದ್ದು-ನಮಗೆ ಮಹತ್ವವಾಗುವುದು, ಅದು ಯಾವುದಾದರೂ ಈ ಆರು ಇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರಗಳ ಮುಖಾಂತರ ನಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ. ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಭುತ್ವವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಭದ್ರವಾಗಿ ನೆಲೆಯೂರಿರುವ ತನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸದಂತೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರವು ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡರೂ-ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮೂಗು, ಕಿವಿಗಳು, ನಾಲಿಗೆ, ದೇಹ- ಮನಸ್ಸು ಅದನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದು; ಇಲ್ಲ, ಇದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಮನಸ್ಸು ಅದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ, ಆಸೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಅದು ಕಳೆದು ಹೋಗದಂತೆ, ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಅದು ಅಹಿತಕರವಾದ ಅನುಭವವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ದೂರ ತಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿದೆ, ಚಾಳಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಸ್ವಭಾವವು ಇರುವ ತನಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಗವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ತನ್ನ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಸಮತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ದುಃಖಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ; ದುಃಖ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಪುನಃ ಪುನಃ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೂರತಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ತನ್ನೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಸುಳಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೊರಬರುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಲ್ಲಿಯ ತನಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾನೋ ಮತ್ತು ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾನೋ, ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇಷ್ಟ ಮತ್ತು ಅನಿಷ್ಟಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಲಾಳಿಹಾಕುವ, ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ದಣಿದರೂ ಸಹ, ಈ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಈ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೊರಬರುವುದು ಹೇಗೆ? ನೀವು ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಕಳೆಯುವ ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೇ ಬೋಧಿಸಿದ್ದು.

ಸುಪ್ತ(ಅಜಾಗೃತ)(Unconscious) ಮತ್ತು ಚೇತನ(ಜಾಗೃತ) (Conscious) ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಈಗಿನ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಕರೆಯುವ ಮನಸ್ಸುಗಳ ನಡುವೆ ದಪ್ಪ ಗೋಡೆಯಿದೆ. ಧರ್ಮ ಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ಚೇತನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನಾವು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅಥವಾ ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬಾರದು, ಕೆಟ್ಟ ಸಂಖಾರಗಳನ್ನು (ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳು, ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು) ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತನಗೆ ತಾನೇ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮನಸ್ಸು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಸುಧಾರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಸುಧಾರಣೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಆದರೆ ಧರ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಸುಮ್ಮನೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಮನಸ್ಸಿನ ಒಟ್ಟು ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಈ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟೊಂದು ಚಿಕ್ಕದು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದು-ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಒಂದು ಪದರ ಮಾತ್ರ. ಇದರಿಂದಾಚೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮನಸ್ಸಿದೆ. ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕುರುಡಾಗಿದೆ. ಅದು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರಿಲ್ಲ. ರಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಾರದು, ಭಯಪಡಬಾರದು ಅಥವಾ ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಅಂಕೆಯಿಲ್ಲದ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಹಂಕಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಾರದು. ಇದು ಚೇತನ(ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ) ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಅದನ್ನು ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆದರೆ ಉಪಜಾಗೃತ((Subconscious) ಎಂದು

ನಾವು ಕರೆಯುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾಗ, ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು, ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸದಂತೆ ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಅಹಂಕಾರ, ಭಯ ಅಥವಾ ಲೌಕಿಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ತರ್ಕಕ್ಕೆ ಕಿವಿಗೊಡಲು ತಯಾರಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ವರ್ತಿಸಲು ನಾವು ಕೊಡುವ ತರಬೇತಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಇದು ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಮುದ್ರದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಿಲ್ಲದ ಅಲೆಗಳಿವೆ. ಮತ್ತು ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದರಂತೆ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ನಾವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಮುದ್ರವನ್ನೇ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಲಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ಅಲೆಯನ್ನು ಕ್ಷಣಕಾಲ ಸ್ಥಬ್ಧಗೊಳಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೆಂದಾದರೆ, ಅದು ತನ್ನ ಕೊನೆಯಿಲ್ಲದ ವಿಠಿಲತವನ್ನು ಪುನಃ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಓ, ಈ ವಿಶಾಲ ಸಾಗರ ಎಷ್ಟೊಂದು ಕ್ಷೋಭಗೊಂಡಿದೆ, ಎಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧವಾಗಿದೆ! ಅದನ್ನು ಆಳದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ತೀರಕ್ಕೆ ಅಪ್ಪಳಿಸುವ ಅಲೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಸಮುದ್ರ ಶಾಂತವಾದಾಗ ಅವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದೇ ತರಹ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಆಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ನಾವು ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ, ಆಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಕ್ಷೋಭೆಯನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಇದಕ್ಕೆ ವಿಪಶ್ಯನ ಉತ್ತರ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು(Sub-Conscious mind) ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುವುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಪುರಾತನ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತೆ ಮುನಿಗಳು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮನಸ್ಸು ಅಜಾಗೃತ(Unconscious),ಅದಕ್ಕೆ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಹಳ ನಿರ್ಭಾವಕ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ನಿಜವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಅರಿವಿನಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಮದರವು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನ ಆಕೃತಿ, ಬಣ್ಣ, ಬೆಳಕು, ಶಬ್ದ, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ, ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮನಸ್ಸು ಅಥವಾ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು(Unconscious) ಎಂದು ನಾವು ಕರೆಯುವ ಉಪಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು (Sub-Conscious mind) ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಬಹಳ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಹಳ ಅರಿವಿನಿಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಜಾಗೃತ ಭಾಗವು ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅರಿವಿನಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಚೋದಕಗಳಾದ ಶಬ್ದ, ನೋಟ ಅಥವಾ ವಾಸನೆ ದಾಖಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಉಪಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ, ಇಪ್ಪಾತ್ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯೂ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ನಿರಂತರವಾದ ಅರಿವು ಯಾವುದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ? ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

'ಯಾರು' ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ? ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರಿದೆ. ಆದರೆ ಉಪಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ನಿದ್ರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವನಿಗೆ ಒಂದು ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚಿದೆ. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆ ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಅವನು ತಕ್ಷಣ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು "ಇದನ್ನು ನಾನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತೀರ್ಮಾನಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಲೇ, ತನ್ನ ಕೈ ಎತ್ತಿ ಸೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಟಪ್ ಎಂದು ಒಡೆಯುತ್ತಾನೆ, ಅಥವಾ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿದ ಜಾಗವನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗ ಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಅಹಿತಕರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಜೊತೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತಳಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಉಪಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗ ಭಾರವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಹಿತಕರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಿ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಾರಿ ನೀವು ಮಗ್ಗುಲು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತೀರಿ?

ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ರಾತ್ರಿ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತಂಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಚಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ಕಂಬಳಿ ಹೊದ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಅವನ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಯಾರು

ನನಗೆ ರಾತ್ರಿ ಕಂಬಳಿ ಹೊದಿಸಿದವರು ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಈ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವಿವಿಧ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಅಥವಾ ಏನನ್ನಾದರೂ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲಿ, ವಾಸ್ತವಿಕ ಸತ್ಯವೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಉಪಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಎಚ್ಚರವಿರುತ್ತದೆ. ಮಾತಾಡುವುದು, ಕೇಳುವುದು, ನೋಡುವುದು, ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ತೊಡಗಿದ್ದರೆ, ಉಪಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಗಲು ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ, ನಾವು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಸಾಯುವ ಕ್ಷಣದವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ರಾಗವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳು ಇಷ್ಟವಾಗದಿದ್ದರೆ ದ್ವೇಷವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳಿಂದ ಇದು ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅವನು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಇದು ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಂಬುತ್ತಾನೆ. ಮೇಲ್ನೋಟದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೂ, ನಿಜವಾದ ಸುಧಾರಣೆ, ನಿಜವಾದ ಶಾಂತತೆ ಬರುವುದು ನಾವು ಅದನ್ನು ಆಳದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ.

ನಾವು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರ ಸೇರಿದಾಗ, ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಕೆಲಸದಿಂದ ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಸಮತೆಯಿರುವ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಮನಸ್ಸು, ಮೇಲ್ನೋಟದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ ಅದರ ಅತ್ತಂತ ಆಳದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಉಪಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸುವ ನಮ್ಮ ಈ ಸಾಧನೆಯು ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು, ನಮ್ಮ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡ ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವು ಅನಿರ್ಬಂಧಿತವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ. ಧಮ್ಮದ ವಿರುದ್ಧವಾದ ನಡವಳಿಕೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅವಧಿಗಾದರೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಸಿ ಅದರ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನಾವು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ನಾವು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ? ನಾವು ಪನ್ನದಲ್ಲಿ(ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ) ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ? ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೇಗೆ?

ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಿಗೂ-ಸಾಧಕ ಅಥವಾ ಸಾಧಕಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳುವುದು; ಬೇರೆ ಯಾರನ್ನೋ ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಷ್ಟಗಳ ಹುಸುಕಿನಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತಲು ಅದು ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಾವು ಒಂದೊಂದೇ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟು ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲೇ ಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ, ಅಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ, ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಪ್ರಗತಿಯಿರುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲರೂ ಧರ್ಮದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಲಿ! ಎಲ್ಲರೂ ಅವರ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಿ! ಎಲ್ಲರೂ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರಲಿ! (ಮುಂದುವರಿಯುವುದು.....3)

ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: 2018 ಜನವರಿ 3-14, 17-28, 31-11 ಫೆಬ್ರವರಿ 14-25, 28-11 ಮಾರ್ಚ್, 14-25, 4-15 ಏಪ್ರಿಲ್, 2-13 ಮೇ ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರ: 28-31 ಡಿಸೆಂಬರ್ 2017.ಜನವರಿ29-3, ಏಪ್ರಿಲ್ 1-4,2018
ಸತಿಪಠ್ಯಾನ ಶಿಬಿರಗಳು: 18-27 ಏಪ್ರಿಲ್. **ವಿಳಾಸ:** ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ಎದುರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸ್ಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ವಾ 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 ಬೋತ್ತಾ-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 ಪಘುಲ್ಲಾ, 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 ಪ್ರತಿಕೆ 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:** 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:** GT. Govindappa,

ಮುದ್ರಿತ ವಿಷಯ ತೆರೆದ-ಅಂಚೆ ಗೆ.

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