



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಡಿಸೆಂಬರ್ 2018, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 4, ಸಂಚಿಕೆ 8, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ  
Kannada monthly, 10 December 2018, Bangalore, Vol. 4, No.8, Pages-4, KARKAN2015/68727 Editor: G.T. Govindappa.

ಚಂದಾ: 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**

ತೇಸಂ ಸಂಪನ್ನಂ ಸೀಲಾನಂ,  
ಅಪ್ಪಮಾದವಿಹಾರಿನಂ;  
ಸಮುದನ್ಯಾ ವಿಮುತ್ತಾನಂ,  
ಮಾರೋ ಮಗ್ಗಂ ನ ವಿಂದತಿ.

ಯಾರು ಶೀಲಸಂಪನ್ನರೋ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ  
ಬದುಕುವರೋ, ಸಮ್ಯಕ್ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆದು ಮುಕ್ತರಾಗಿರುವರೋ,  
ಅವರುಗಳ ಹಾದಿಯನ್ನು ಮಾರನು ಎಂದೂ ಕಾಣಲಾರ.

ಧಮ್ಮಪದ - 57, ಪುಷ್ಪವಗ್ಗೋ.

**ಶಾಂತಿಯ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸಂದೇಶ**

**ಪ್ರಧಾನ ವಿಪಶ್ಯನಾಚಾರ್ಯ ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎನ್.ಗೋಯಂಕ(1924-2013)**

(ಈಗ ಧ್ಯಾನ : ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ' ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪುಟ ಸಂ.36-40)

(2000ದ ಆಗಸ್ಟ್ 29ರಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಜನರಲ್ ಅಸೆಂಬ್ಲಿ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ 'ವಿಶ್ವಶಾಂತಿ ಶೃಂಗಸಭೆ'ಯನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರು ಮಾಡಿದ ಭಾಷಣ.)

2000ದ ಆಗಸ್ಟ್ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರು 'ಸಹಸ್ರಮಾನ ವಿಶ್ವಶಾಂತಿ ಶೃಂಗಸಭೆ'ಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ವಿಶ್ವದ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮುಖಂಡರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ಸಭೆ ಅದು. ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾಗಿದ್ದ ಕೋಫಿ ಅನ್ನೂರ್‌ವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಭೆ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಭಾಷಣ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು, ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಂತರ್‌ಧಾರ್ಮೀಯ ಸಂವಾದವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಈ ಸಭೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು. ಹಲವು ಬಗೆಯ ನಿಲುವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿಧ್ಯವಿದ್ದುದರಿಂದ, ಅಸಮ್ಮತಿಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಲವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ, ಅವರೆಲ್ಲರು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಧರ್ಮವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಲು ಗೋಯಂಕಾರವರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಅವರ ಮಾತುಗಳು ಕರತಾದನದೊಂದಿಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು.

ಸ್ನೇಹಿತರೇ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಮುಖಂಡರೇ, ನಾವೆಲ್ಲರು ಒಂದಾಗಿ ಮಾನವ ಜನಾಂಗದ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಸಂದರ್ಭ. ಧರ್ಮವು ನಮ್ಮನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಧರ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ; ನಮ್ಮನ್ನು ಅದು ವಿಭಜಿಸಿದರೆ, ಅದು ಏನೂ ಅಲ್ಲ.

ಮತಾಂತರದ ಪರ ಮತ್ತು ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಮತಾಂತರವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವ ಬದಲು ನಾನು ಅದರ ಪರವಾಗಿದ್ದೇನೆ - ಆದರೆ ಮತಾಂತರವು ಒಂದು ಸಂಘಟಿತ ಧರ್ಮದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಘಟಿತ ಧರ್ಮಕ್ಕೆಲ್ಲ. ಖಂಡಿತ ಅಲ್ಲ. ಮತಾಂತರವು ದುಃಖದಿಂದ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಆಗಬೇಕು. ಅದು ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಗೆ ಆಗಬೇಕು. ಮತಾಂತರವು, ಕ್ರೌರ್ಯದಿಂದ ಕರುಣೆಗೆ ಆಗಬೇಕು. ಇಂದು ಬೇಕಾಗಿರುವ ಮತಾಂತರ ಇದೇ ಮತ್ತು ಇದನ್ನೇ ಈ ಸಭೆಯು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು.

ಪುರಾತನ ಭಾರತ ಭೂಮಿಯು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ, ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ, ನೀಡಿತು. ಅದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಮಾಡಿತು: ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯ ಗಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ವಿಧಾನ, ಒಂದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅದು ಕೊಟ್ಟಿತು.

ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ, ಮಾನವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಾವು ಶಾಂತಿಯನ್ನು

ಬಯಸುವುದಾದರೆ, ನಾವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಇರದಿದ್ದರೆ, ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿಯಿರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ತಳಮಳಗೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ದುರ್ಭಾವನೆ, ಕಡು ಹಗೆತನದಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದರೆ, ನಾನು ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಶಾಂತಿಯಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದಲೇ, "ಮೊದಲು ನಿನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಾಣು" ಎಂದು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೇಳಿದರು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತನ್ನೊಳಗೆ ಶಾಂತಿ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. "ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನು ತಿಳಿ" ಎಂದು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಋಷಿಗಳು, ಸಂತರು ಮತ್ತು ಸತ್ಯ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರು ಉಪದೇಶಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಅರ್ಥ ಕೇವಲ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುವುದಲ್ಲ, ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಭಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ, ವಾಸ್ತವಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಯಾವಾಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು, ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಅರಿಯುತ್ತೀರೋ ಆಗ ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರ ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ನಿಯಮವನ್ನು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವನ್ನು - ಅಥವಾ, ನೀವು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ, ಸರ್ವಶಕ್ತ ದೇವರ ನಿಯಮವನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಈ ನಿಯಮವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ದುರ್ಭಾವನೆ, ಅಥವಾ ಕಡುಹಗೆತನವನ್ನು ನಾನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ನನ್ನ ಕೋಪದ ಮೊದಲ ಬಲಿಪಶು ನಾನೇ. ನನ್ನೊಳಗೆ ನಾನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ದ್ವೇಷ ಅಥವಾ ಕಡುಹಗೆತನದ ಮೊದಲ ಬಲಿಪಶು ನಾನೇ. ಮೊದಲು ನನಗೆ ನಾನೇ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ತದನಂತರವಷ್ಟೇ ನಾನು ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಅಲ್ಲೊಂದು ದೈಹಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇರುತ್ತದೆ: ನನ್ನ ದೇಹ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ; ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಿಗಿತವಿರುತ್ತದೆ; ನಾನು ದುಃಖಿತನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದು ನನ್ನೊಳಗೆ ನಾನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನನ್ನೊಳಗೆ ನಾನು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದುಃಖಿತನಾದಾಗ ದುಃಖವನ್ನು ನನಗೇ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಇತರರ ಮೇಲೂ ಎರಚುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಎಷ್ಟೊಂದು ಉದ್ದಿಗ್ನಗೊಳಿಸುತ್ತೇನೆಂದರೆ, ಯಾರೇ ನನ್ನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದರೂ ದುಃಖಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಮಾತಾಡಿದರೂ, ಮಾತುಗಳಿಗಿಂತ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ನನ್ನೊಳಗೆ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು.

ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದರೆ, ಆಗಲೂ ಈ ನಿಯಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕ್ಷಣ ಪ್ರಕೃತಿಯು - ಅಥವಾ ಸರ್ವಶಕ್ತ ದೇವರು- ನನಗೆ ಬಹುಮಾನ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ: ನಾನು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದನ್ನೂ ನಾನು ನನ್ನೊಳಗೆ ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಧರ್ಮ, ಅಥವಾ ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಅಥವಾ ದೇಶ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವನ್ನು ಮುರಿಯುತ್ತಾನೋ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕು. ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮುರಿಯುವವರು ಈಗಲೇ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿಯೇ ನರಕ ಸದೃಶ ದುಃಖವನ್ನು ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಅವರು ಬಿತ್ತುತ್ತಿರುವ ಬೀಜ ನರಕಾಗ್ನಿಯ ಬೀಜ, ಮತ್ತು ಸತ್ತನಂತರ ಅವರು ಅನುಭವಿಸುವುದು ನರಕಾಗ್ನಿಯನ್ನಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಅದೇ ತರಹ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಾನುಸಾರ, ನಾನು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದರೆ, ಸ್ವರ್ಗ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಸುಖವನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಮತ್ತು ಈಗಲೇ ನಾನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಮತ್ತು ನಾನು ಬಿತ್ತುವ ಈ ಬೀಜವು ನಾನು ಸತ್ತನಂತರ ಸ್ವರ್ಗ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಸುಖದ ಫಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಹಿಂದು, ಮುಸ್ಲಿಂ, ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಅಥವಾ ಜೈನ್ ಎಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ. ಅದು ಏನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯ ಮನುಷ್ಯನೇ; ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸೇ.

ಈಗ ಆಗಬೇಕಾಗಿರುವ ಮತಾಂತರವು, ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶುದ್ಧತೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆಗೆ ಮತ್ತು ಈ ಮತಾಂತರವು ಅದ್ಭುತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜನರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೋಡಿ ಅಥವಾ ಪವಾಡವಲ್ಲ. ಇದು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಗಮನಿಸುವ ಒಂದು ಪರಿಶುದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನ. ಮನಸ್ಸು ಹೇಗೆ ಭೌತಿಕ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಶರೀರವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವು ಎಷ್ಟೊಂದು ನಿಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆಂದರೆ: ಯಾವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಆಗ ನೋವನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ, ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೋ ಆಗ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ವ-ಗಮನಿಸುವ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪುರಾತನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೋಧಿಸಿದ ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿತು. ಇವತ್ತಿಗೂ ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಅದೇ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ವಿವಿಧ ಸಮುದಾಯಗಳಿಂದ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಗಳಿಂದ ಜನರು ಬರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಹಿಂದು, ಬೌದ್ಧ, ಮುಸ್ಲಿಂ, ಅಥವಾ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಎಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅವರು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು. ಈ ಹಣೆಪಟ್ಟಿಗಳು ಏನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ಮನುಷ್ಯ ಮನುಷ್ಯನೇ. ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ, ಈ ಸಾಧನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅವರು ನಿಜವಾದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಜನರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಅವರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಇತರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಇಡೀ ವಾತಾವರಣವು ಶಾಂತಿಯ ತರಂಗಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ಯಾರೇ ಆದರೂ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯೇ ನಿಜವಾದ ಮತಾಂತರ. ಇದೇ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು. ಇತರ ಯಾವುದೇ ಮತಾಂತರವು ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ್ದು.

ಭಾರತವು ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಪ್ರೀತಿಯ ಒಂದು ಸಂದೇಶವನ್ನು ನಿಮಗಾಗಿ ಓದಲು ಅನುಮತಿಸಿಕೊಡಿ. ಆಡಳಿತವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡೆಸಬೇಕು ಎಂದು ವಿವರಿಸುವ ಈ ಮಾತುಗಳು, 2300 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆತ್ತಲ್ಪಟ್ಟ, ಒಬ್ಬ ಆದರ್ಶ ರಾಜನಾಗಿದ್ದ ಅಶೋಕ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಮಹಾಶಯನ ಮಾತುಗಳು. "ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಧರ್ಮವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗೌರವಿಸಿ ಇತರ

ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಖಂಡಿಸಬಾರದು" ಎಂದು ಅವನು ನಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂದೇಶ. ಇತರ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಖಂಡಿಸಿ, ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಧರ್ಮವೇ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಸಾಧಿಸುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ಕಂಟಕವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಶೋಕ ಮುಂದುವರಿದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: "ಬದಲಾಗಿ, ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇತರ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು." ಧರ್ಮ ಎಂಬ ಹೆಸರಿಗೆ ಅರ್ಹವಾದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಧರ್ಮವೂ -ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಧರ್ಮ, ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಸದ್ಭಾವನೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ತಿರುಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ತಿರುಳಿನ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಗೌರವ ಕೊಡಬೇಕು. ಹೊರಗಿನ ರೂಪ ಯಾವಾಗಲೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿಗಳಲ್ಲಿ, ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ, ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಂಬಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಜಗಳ ಮಾಡುವುದರ ಬದಲು ಅಂತಃಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡೋಣ. ಅಶೋಕ ಹೇಳುವಂತೆ, "ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಧರ್ಮದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಮತ್ತು ಇತರರ ಧರ್ಮಗಳಿಗೂ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ." ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ, "ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಧರ್ಮದ ಗೋರಿಯನ್ನು ತಾನೇ ತೋಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಧರ್ಮಗಳಿಗೂ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ."

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇದೊಂದು ಗಂಭೀರವಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ. ಸಂದೇಶ ಹೇಳುತ್ತದೆ, "ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಧರ್ಮವನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ ಇತರ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಖಂಡಿಸುವವರು, ತನ್ನ ಧರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ 'ನಾನು ನನ್ನ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಕೀರ್ತಿ ತರುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅವನ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ತೀವ್ರವಾದ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ."

ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅಶೋಕನು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ನಿಯಮದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಧರ್ಮದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾನೆ: "ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳಲಿ. ಸಹಮತ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಜಗಳವಲ್ಲ. ಇತರರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಲು ಎಲ್ಲರೂ ಇಚ್ಛಿಸಲಿ." ಅಸಮ್ಮತಿ ಮತ್ತು ಖಂಡನೆಗೆ ಬದಲಾಗಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಧರ್ಮದ ಬೋಧನೆಯ ತಿರುಳಿಗೆ ನಾವು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡೋಣ. ಆಗ ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿ, ನಿಜವಾದ ಸಾಮರಸ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ.

\* ----- \* ----- \* ----- \*

### ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತರಾಗಿ

('ಈಗ ಧ್ಯಾನ: ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ' ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪುಟ ಸಂ. 93-95)

ಅಜ್ಞಾನದ ಬಂಧನದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದು ಎಂದರೆ, ದುಃಖದ (ನೋವಿನ) ಬಂಧನದಿಂದ ಮತ್ತು ಮುಂಬರುವ ಹುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸಾವುಗಳ ಚಕ್ರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದುಃಖದಿಂದ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವುದು. ಅಜ್ಞಾನವೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಬಂಧಿಸಿಡುವುದು.

ಅಜ್ಞಾನ ಎಂದರೇನು? ಮಂಕಾದ, ಗಮನವಿಲ್ಲದಿರುವ, ಕೌಶಲ್ಯರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ ಇದು. ಅಜ್ಞಾನದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಹೊಸ ಸಂಖಾರಗಳನ್ನು (ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು) ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಹೊಸ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಮಲಿನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ: ಹೇಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ರಾಗದ ಬಂಧನಗಳಿಂದ, ದ್ವೇಷದ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಬಂಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ; ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ, ಹೇಗೆ ನಾವು ಈ ಬಂಧನಗಳ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರಿವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಅರಿವಿನಿಂದ, ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಮತ್ತು ಗಮನದಿಂದ ಇದ್ದು ನಾವು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಗ ಹೊಸ ಸಂಖಾರಗಳು, ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಕೆತ್ತಿದ ಗೆರೆಗಳ ತರಹ ಆಳವಾದ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಮೂಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದ ಸಂಕೋಲೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಂಧಿಸಲು ನಾವು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮನಸ್ಸಿನ ಗಮನಿಸುವಿಕೆಯ ಈ ಗುಣವನ್ನು ಪಞ್ಚ (ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನ) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಇದು ಬುಡಸಮೇತ ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ

ಸ್ವಾತಿತಗೊಳ್ಳಲು ನಾವು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

**ಯಥಂ ಚರ :** ನಾವು ನಡೆಯುವಾಗ, ಅರಿವಿನಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತೇವೆ.

**ಯಥಂ ತಿಕ್ತೆ :** ನಾವು ನಿಂತಾಗ, ಅರಿವಿನಿಂದ ನಿಲ್ಲುತ್ತೇವೆ.

**ಯಥಂ ಅಚ್ಛೇ :** ನಾವು ಕುಳಿತಾಗ, ಅರಿವಿನಿಂದ ಕುಳಿತಿದ್ದೇವೆ.

**ಯಥಂ ಸಯೇ :** ನಾವು ಮಲಗಿರುವಾಗ, ಅರಿವಿನಿಂದ ಮಲಗಿರುತ್ತೇವೆ.

ಮಲಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಎದ್ದಿರಲಿ, ನಿಂತಿರಲಿ ಅಥವಾ ಕುಳಿತಿರಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ, ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ನಾವು ಅರಿವು ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಯಾವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾಡಬಾರದು.

**ಪಚ್ಚವೆಕ್ವತ್ತಾ ಪಚ್ಚವೆಕ್ವತ್ತಾ ಕಾಯೇನ ಕಮ್ಹಂ ಕಾತಬ್ಬ.**

ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಪಚ್ಚವೆಕ್ವತ್ತಾ ಪಚ್ಚವೆಕ್ವತ್ತಾ ವಾಚಾಯ ಕಮ್ಹಮ್ ಕಾತಬ್ಬ.**

ಎಲ್ಲಾ ವಾಚಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಪಚ್ಚವೆಕ್ವತ್ತಾ ಪಚ್ಚವೆಕ್ವತ್ತಾ ಮನಸಾ ಕಮ್ಹಮ್ ಕಾತಬ್ಬ.**

ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೈಹಿಕ, ವಾಚಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಗಮನದಿಂದಿರಬೇಕು; ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ನಾವು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಜೊತೆಗೆ, ಈ ಅರಿವು ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಇದರ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ, ಅರಿವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಪನ್ನದ(ಪ್ರಜ್ಞೆಯ) ಮೂರು ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಮೂರು ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು ಅಂತರ್ಗತವಾದ ಅಶಾಶ್ವತತೆಯ(ಅನಿಚ್ಛ, ಅನಿತ್ಯ) ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ; ಅಶಾಶ್ವತವಾದ ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು ದುಃಖಕ್ಕೆ(ದುಃಖ) ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ; ಮತ್ತು ಅಶಾಶ್ವತವಾದ ಮತ್ತು ದುಃಖಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುವ ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು ನಿಸ್ಕಾರವಾದವುಗಳು. ಅಂದರೆ, ಅವುಗಳು “ನಾನು” ಅಥವಾ “ನನ್ನದು” ಅಥವಾ “ನನ್ನ ಆತ್ಮ” (ಅನತ್ತಾ) ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಇದನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಉದಯವಾಗುವ ಯಾವುದೇ ವಿದ್ಯಮಾನಕ್ಕೆ ರಾಗದಿಂದ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದು, ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ದೂರತಳ್ಳುವುದು ಎಷ್ಟು ಅರ್ಥಹೀನ ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ, ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿದ್ಯಮಾನವನ್ನು ಕೇವಲ ಅರಿಯಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಇದು ವಿಪಶ್ಯನ. ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಛಿದ್ರ ಛಿದ್ರ ಮಾಡುವ ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನ ಇದು.

ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರೇ! ಅಜ್ಞಾನದ ವಿನಾಶದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಕಲ್ಯಾಣ, ನಮ್ಮ ಸಂತೋಷ, ನಮ್ಮ ಮುಕ್ತಿ (ನಿರ್ವ್ವಾಣ) ಇದೆ.

**ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರೊಡನೆ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು**

(‘ಈಗ ಧ್ಯಾನ: ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ’ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.)

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ವಿಪಶ್ಯನಕ್ಕೆ 10 ದಿನಗಳ ನಿವಾಸಿ ಶಿಬಿರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಿದಿರಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಪಶ್ಯನ ಆಚಾರ್ಯರನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗಲೂ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ತಾನೇ ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಬಹಳ ಸರಳವಾಗಿರುವ ಈ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಜನರು ಕೇಳುವುದಾದರೆ ಅದನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ನಾನು ಬಹಳ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಈ ಸಾಧನಾ ವಿಧಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸ ಬಲ್ಲೆ ಮತ್ತು ಜನರೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಅವರು ಏನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ನಿಮಗೆ ವಿವರಿಸಬಹುದು.

ನಾವು ಇದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಹುಟ್ಟಿ, ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದು ಹೊರಗಡೆ ನೋಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ನಾವು ಬಹಿರ್ಮುಖಿಗಳಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ಕೇವಲ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು

ಇಚ್ಛಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಸ್ವತಃ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರುವ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರ ಬಳಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಗದ್ದಲವಿರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಗದ್ದಲಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಾಮೂಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನೀವು ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಾರಿ ನೀವು ಕಲಿತ ಮೇಲೆ, ಹೌದು, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಿಂದ ಚಿತ್ತ ಚಂಚಲಗೊಳಿಸುವ ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ಆದರೂ ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಮೊದಲ ಸಲ ಕಲಿಯಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ವಾತಾವರಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.

ಜೀವನದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳು, ತನ್ನ ಇತರೆ ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಈ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಬರುವುದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಇದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.(ಪುಟ 18-19)

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ವಿಪಶ್ಯನ ತರಹದವುಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಜನರು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವುದೋ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸದೇ ಇರುವ, ತಾನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯಿಂದಿದ್ದೇನೆ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಏನು? ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅವರು ಯಾವ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ವಿಪಶ್ಯನವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿರಬಹುದು, ಆದರೆ “ನನ್ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸುಧಾರಣೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ” ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಹಳ ಶಾಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರಬಹುದು, ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಹಳ ಬುದ್ಧಿವಂತ, ಬಹಳ ವಿವೇಕಿ, ಬಹಳ ಯಶಸ್ವಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಅವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುವಂತಹ ದುಃಖಗಳಿಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೂ, ವಿಪಶ್ಯನ ಅಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇನ್ನೂ ಸುಧಾರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ- ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅನುಭವ ಇದನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ.

ಆದರೆ, “ನನ್ನಲ್ಲಿ ದುಃಖವಿಲ್ಲ” ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳಿದರೆ, ಅದು ಕೇವಲ ಭ್ರಮೆ. ತನ್ನೊಳಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ತಳಮಳವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅರಿತಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖ, ಆ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖ, ಈ ತೃಪ್ತಿ, ಆ ತೃಪ್ತಿ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ, ಒಳಗೆ ಆಳ, ಆಳದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಅತ್ಯಪ್ಪಿ, ಬಹಳ ಅಸಮಾಧಾನ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, “ನಾನು ಒಬ್ಬ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಮನುಷ್ಯ” ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮೊದಲು ಮನಗಾಣಬೇಕು; ನಂತರ, “ಇದು ನನ್ನ ರೋಗದ ಕಾರಣ” ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು. ನಂತರ, ರೋಗದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ರೋಗದ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ನಾನು ಇಂದಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರು ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿ ಬರಹಗಾರರು ಉತ್ತಮ ಬರಹಗಾರರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಕಲಾವಿದರು ಉತ್ತಮ ಕಲಾವಿದರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ, ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ, ಲೌಕಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಬರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅಲೌಕಿಕವಾದುದನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಡಿ-ಅದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಿದಂತೆ, ಲೌಕಿಕ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ವಿಪಶ್ಯನದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವಂತಹದು ಯಾವುದಾದರೂ ಇದೆಯೇ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ವಿಪಶ್ಯನವು ಒಂದು ಜೀವನ ಕಲೆ, ಮತ್ತೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಮತಧರ್ಮ, ಯಾವುದೇ ಸಿದ್ಧಾಂತ, ಯಾವುದೇ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ, ಯಾವುದೇ ನಂಬಿಕೆಯ ಜೊತೆ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಬೆರಸಬಾರದು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನೂ ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಡಬೇಕು. ವಿಪಶ್ಯನವು ಒಂದು ನೀತಸಂಹಿತೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಇರುವ ಪರಿಶುದ್ಧ ಮಾರ್ಗ, ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ. ಇದು ತನಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದೇ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ. ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರೆ, ಅದು ಬಹಳ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಬಣ್ಣದ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ- “ನೋಡು ಮತ್ತೊಂದು ಧರ್ಮ ಬಂದಿದೆ, ಇದು ಬೌದ್ಧಧರ್ಮ, ಅಥವಾ

ಇದು ಅಥವಾ ಅದು” ಎಂದುಕೊಂಡಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ವಿಪಶ್ಯನವು ಏನನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ರೀತಿಯ ಬಣ್ಣದ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸುವವರು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಒಂದು ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಪರಿಶುದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಅದು ಬಹಳ ಮೇಲ್ನೋಟದ, ಸ್ಥೂಲ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಳದ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮತಮ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಅದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಸಂದೇಶ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅದು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮುದಾಯ, ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಧರ್ಮ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೇಶಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗಾಗಿ ಇದೆ.

### ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ, ದಾವಣಗೆರೆ

**10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು :** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ಶಿಬಿರ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು. ಮೊದಲ ಶಿಬಿರ ಡಿಸೆಂಬರ್ 19-30, 2018.

**ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರ :** ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ 1.30 ರವರೆಗೆ. (ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರ ನಡೆಯುವಾಗ ಬಿಟ್ಟು)

**ವಿಳಾಸ :** ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಬೆಳಕು ಸಂಸ್ಥೆ ಆವರಣ, ಆಂಜನೇಯ ಮಿಲ್ ಹತ್ತಿರ ದಾವಣಗೆರೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ರಸ್ತೆ, ದಾವಣಗೆರೆ. ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ 101 (ವಿದ್ಯಾನಗರದಿಂದ ದಾವಣಗೆರೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ). ಆಂಜನೇಯ ಮಿಲ್ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಇಳಿದು ಬಸ್ ಹೋದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿದರೆ, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದ ಬೋರ್ಡ್ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಒಂದು ಕಿ.ಮೀ. ದೂರವಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವವರು ಬಾಡಾ ಕ್ರಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಳಿದು ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಹತ್ತಿ ಆಂಜನೇಯ ಮಿಲ್ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಹೋಗಬಹುದು. ಬಾಡಾ ಕ್ರಾಸ್‌ನಿಂದ 2 ಕಿ.ಮೀ ದೂರವಿದೆ. **ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು :** 9448588789, 9844245111, 9986962762, 8618103741, 9008733008, 8762086089.

**10 ದಿನದ ಶಿಬಿರ ಆಯೋಜಿಸುವವರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 70 ನಿಮಿಷದ ಆನಾಹಾನಾ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವವರು ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ :** ಸಂತೋಷ ಧರ್ಮರಾಜ್, ಬೆಂಗಳೂರು. ಮೊಬೈಲ್: 8762086089

### ಇತರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು

**ಮೈಸೂರು:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 4ನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 7829912733, 9060300558, 9980105309. **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, **ಲೋಕಾಪುರ(ಬಾಗಲಕೋಟೆ):** ಮೊದಲ ಅಥವಾ ಎರಡನೇ ಭಾನುವಾರ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9741275657

**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.ಪ್ರದೀಪ ಕುಮಾರ್, ಪ್ರಕಾಶಕರು: ಶ್ರೀಮತಿ ಆರ್. ಚಂದ್ರಮತಿ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಪರವಾಗಿ. **ಮುದ್ರಣ:** ಐರಾನಿ 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.

ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತೆ, ಸಂಪುಟ 4, ಸಂಚಿಕೆ 8, 10 ಡಿಸೆಂಬರ್ 2018

4

### ಧರ್ಮ ಪಠ್ಯಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

**10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: 2018** ಫೆಬ್ರವರಿ 28-11 ಮಾರ್ಚ್, 14-25, 4-15 ಏಪ್ರಿಲ್, 2-13 30ಮೇ-10ಜೂನ್, 13-24 ಜೂನ್, 27-8 ಜುಲೈ, 11-22 ಜುಲೈ, 25-5 ಆಗಸ್ಟ್, 8-19, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 1-12, 19-30. ಅಕ್ಟೋಬರ್ 10-21, 24-4 ನವೆಂಬರ್ 21-2 ಡಿಸೆಂಬರ್ 5-16, 19-30. **2019: ಜನವರಿ 2-13, 16-27, 30-10 ಫೆಬ್ರವರಿ 13-24, 27-10 ಮಾರ್ಚ್ 13-24, ಸತಿಪಟ್ಟಾನ ಶಿಬಿರಗಳು: 2018 ನವೆಂಬರ್ 9-17, 2019 ಮಾರ್ಚ್ 28-5 ಏಪ್ರಿಲ್. ಧರ್ಮ ಸೇವಕರ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ: 2018 ನವೆಂಬರ್-4, ಡಿಸೆಂಬರ್-2, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ. ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರ: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲ 4 ಗಂಟೆ. ಮಕ್ಕಳ ಶಿಬಿರ: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಭಾನುವಾರ. ವಿಳಾಸ: ಧರ್ಮ ಪಠ್ಯಲ್ಲಾ, 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. ಮೊಬೈಲ್: 7829912733, 8861644284, 9972588377, ಇ-ಮೇಲ್: info@paphulla.dhamma.org; website: www.dhamma.org. 7406934095**

### ವಾರದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿ

**ಬೆಂಗಳೂರು: 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, **ಮಲ್ಲೇಶ್ವರ:** 8.30ರಿಂದ 9.30ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ದಿನೇಶ್ ಕುಮಾರ್-99452 38441 **ಕೆಂಗೆರಿ:** 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 ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಯಲು ವೆಬ್ ವಿಳಾಸ: http://www.paphulla.dhamma.org/os/paphulla sittings.htm ದಾವಣಗೆರೆ:** ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ ಸಾಯಂಕಾಲ 5 ರಿಂದ 6 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9448588789, 9844245111, 9986962762. **ಬಳ್ಳಾರಿ:** ಪ್ರತಿ ಗುರುವಾರ ಸಾಯಂಕಾಲ 6 ರಿಂದ 7, ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9986677012, **ಬೀದರ್:** ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ರಿಂದ 10 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9480240088, 9449556529, **ಧಾರವಾಡ:** ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ರಿಂದ 9 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9035032422, 9483483437, 7406934095, **ಬೆಳಗಾವಿ:** ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ಇಂದ 8 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9483285511, 9448591755, **ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ:** ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10.30 ರಿಂದ 11.30 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9448814196, **ಮಂಗಳೂರು:** ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ರಿಂದ 9 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9900736473. **ಶಿವಮೊಗ್ಗ:** ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ ಸಾಯಂಕಾಲ 5 ರಿಂದ 6, ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 8453845690, 9480086856, 9449623606.