



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಡಿಸೆಂಬರ್ 2015, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 1, ಸಂಚಿಕೆ 8, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ  
Kannada monthly, 10 December 2015, Bengaluru, Vol. 1, No8, Pages-4. KARKAN24585/10/12. 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

<p>ಮಿತ್ರೇ ಭಜಸ್ಸು ಕಲ್ಯಾಣೇ, ಸುದ್ದಾಜೀವೇ ಅತಂದಿತೇ, ಪಟಿಸಂಧಾರವುತ್ಸಸ್ಸ, ಆಚಾರಕುಸಲೋ ಸಿಯಾ, ತತೋಪಾಮೋಜ್ಜಬಹುಲೋ, ದುಕ್ಖಸ್ಸಂತಂಕರಿಸ್ಸತೀ.</p>	<p>ಅವನು ಉತ್ತಮವಾದ, ಯತ್ನ ಶೀಲರಾದ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಮಾತ್ರ ಒಂದುಗೂಡಲಿ. ಅವನು ನಿಷ್ಕಪಟನಾಗಿದ್ದು ಶೀಲ ಸಂಪನ್ನನಾಗಿರಲಿ. ಹೀಗಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಅವನು ಆನಂದ ಪಡೆದು, ದುಃಖವನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ.</p>
<p>ಧಮ್ಮಪದ -376</p>	

## ಧಮ್ಮನೇವೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ಆಚಾರ್ಯ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(ಫೆಬ್ರವರಿ 13, 2006ರ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಲೇಖನದ ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ.)

ಧಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಧಮ್ಮ ಸೇವೆಯು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. 10 ದಿನಗಳ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಬಂದು ವಿಪಶ್ಯನದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಲಯುತಗೊಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಧಮ್ಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಆಗ ಅದು ಕರ್ಮಕಾಂಡ ಅಥವಾ ಮತೀಯ ಆಚರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಕಲಿತು ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಅಸುಖಕರವಾಗಿದ್ದು ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕನಸುಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾಗದೆ ಮನಸ್ಸು ಅಧೀರವಾಗುತ್ತದೆ, ಬಹಳ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. 10 ದಿನದ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಧಮ್ಮ ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶವಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಧಮ್ಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಲ್ಲಿನ ವಾತಾವರಣವು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

10 ದಿನಗಳು ಸೇವೆ ಮಾಡುವಾಗ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ನೀವು 10 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿದ್ದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ನೀವು ಹೊರಗಡೆ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದನ್ನೇ ಇಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವಿರಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಡನೆ, ಆಚಾರ್ಯರೊಡನೆ, ಬೇರೆ ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರೊಡನೆ, ಟ್ರಸ್ಟಿಗಳೊಡನೆ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ? ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನಡತೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ಕಲಿಯುವಿರಿ. ಪುನಃ ತಪ್ಪುಮಾಡಿ ಸರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನೀವು ಕಲಿಯುವಿರಿ. ಇದೇ ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಧಮ್ಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಧಮ್ಮ ಸೇವೆ ದಾನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ. **ಸಬ್ಬದಾನಂ ಧಮ್ಮದಾನಂ ಜಿನಾತಿ.** ಧಮ್ಮ ದಾನವು ಎಲ್ಲ ದಾನಗಳಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ನೀವು ಧಮ್ಮದ ದಾನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುವಿರಿ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಆಚಾರ್ಯರು ದಾನ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಯಾರಾದರೂ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಅದೇ ನಿಮ್ಮ ದಾನವಾಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸೇವೆಯ ದಾನವು ಹಣದ ದಾನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಸೇವಾ ಇಚ್ಛೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. **“ಚೇತನಾ ಅಹಂ ಬಿಕ್ಷವೇ ಕಮ್ಮಂ ವದಾಮಿ.”** ‘ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನೇ ನಾನು ಕಮ್ಮವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇನೆ’ ಎಂದು ಬುದ್ಧನು

ಹೇಳಿದನು. ನೀವು ಹಣವನ್ನು ದಾನ ಮಾಡುವಾಗ “ನನ್ನ ಈ ಹಣದಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಊಟಕ್ಕೆ, ಬಾಂಸುರಿಕೆಯನ್ನು ತೀರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ” ಎಂಬ ಮನಸ್ಸಿನ ಇಚ್ಛೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳೇ. “ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ನಾನು ಸೇವೆ ಮಾಡುವಾಗ ಇಷ್ಟೊಂದು ಜನರು ತಮ್ಮ ದುಃಖದಿಂದ, ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಸೇವೆಯು ಕುಶಲ ರೀತಿಯಿಂದ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿದೆ,” ಎಂಬ ಈ ಬಗೆಯ ಇಚ್ಛೆಯು ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯ ಕರ್ಮದ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ನೀವು 10 ದಿನ ಇರುವಾಗ “ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಉಪಯೋಗ ಪಡೆಯಲಿ” ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಸೇವೆ ಮಾಡುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಈ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಕಲ್ಪವು 10 ದಿನಗಳೂ ಮುಂದುವರೆದು ಈ ಸಂಕಲ್ಪದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಳೆಯುವ ಸಮಯವು ನೀವು ಹಣವನ್ನು ದಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನೀವು ಹಣವನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ಶಿಬಿರಗಳು ನಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಧಮ್ಮ ಸೇವೆಯ ದಾನವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಸಾಧಕರ ಅನುಭವದಿಂದಲೂ ನನಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಗುರುಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ನಾನು ಧಮ್ಮ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾನು ಅವರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಭಾಷಾಂತರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅವರ ಸೂಚನೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸಾಧಕರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಇತರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇದು ನನಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಹಾಯಕವಾಯಿತೆಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡೆ. 10 ದಿನಗಳ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ನಂತರ 10 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವೆ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ನನ್ನ ಧ್ಯಾನವು ಹೆಚ್ಚು ಬಲಯುತವಾಯಿತು. ಇದನ್ನು ನಾನು ಅನೇಕ ಸಾಧಕರಿಂದ ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. “ನಾನು ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ 10 ದಿನಗಳ ಧಮ್ಮ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ನನ್ನ ಧ್ಯಾನವು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಯಿತು; ನನ್ನ ಧಮ್ಮವು ಹೆಚ್ಚು ಬಲವಾಯಿತು” ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ. ಅದು ಹಾಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸಾಧಕನೂ ಧಮ್ಮದಲ್ಲಿ ಜನರ ಸೇವೆಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಧಮ್ಮ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡದೆ ಕೇವಲ ಶಿಬಿರಗಳ ಮೇಲೆ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಧಮ್ಮದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತೇನೆ ಎಂಬುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮಾರ್ಗವಲ್ಲ. ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಿ ಆದರೆ ಧಮ್ಮ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಸಮಯವನ್ನು ಮಿಸಲಿಡಿ. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

-ಸರ್ವರಿಗೂ ಮಂಗಳವಾಗಲಿ.

**ಧಮ್ಮ ಸೇವೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು?**

ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಸಂಕಲ್ಪವಿರಬೇಕು. ಸೇವೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅಹಂ ಇದ್ದರೆ ಅದು ತನಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ, ಇತರರಿಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಸೇವೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಮತ್ತು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಪೋಲೀಸನವರಂತೆ, ಜೈಲರನಂತೆ ವರ್ತಿಸಬಾರದು. ಸಾಧಕರ ಬಗ್ಗೆ ಕನಿಕರವಿರಬೇಕು. ಸಾಧಕರು ಶಿಬಿರದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು, ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು, ಶಿಸ್ತನ್ನು ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ಸಾಧಕರು ಯಾವುದೇ ನಿಯಮವನ್ನು, ಶಿಸ್ತನ್ನು ಮುರಿದಾಗ ಅವರ ಮೇಲೆ ಪೋಲೀಸರು ಕೈದಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಮನೋಭಾವನೆ ಇರಬಾರದು. ಕರುಣೆಯ ಮನೋಭಾವವಿರಬೇಕು. ಸಾಧಕರು ಸಾಧನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬಾರದೆಂಬ ನಿಯಮವಿದೆ. ಆಗ ಯಾರಾದರೂ ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ ಅದಕ್ಕೇನೋ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಆಗ ಪೋಲೀಸನವರಂತೆ ವರ್ತಿಸಬಾರದು. ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಶಾಂತವಾಗಿ ನಸುನಗುತ್ತಾ “ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಿ? ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನು? ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಬರುವಂತಿಲ್ಲ. ತಮಗೇನೋ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರಬೇಕು. ದಯವಿಟ್ಟು ಹೇಳಿ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡೋಣ” ಎಂದಾಗ ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಧ್ಯಾನಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಯಾರೋ ಬಗ್ಗೆ ಕುಳಿತಿದ್ದಾರೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಾಗ ತಕ್ಷಣವೇ ಆ ಕಡೆ ಹಾರಿ ಅವನನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ “ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು, ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು” ಎಂದು ಹೇಳಬೇಡಿ. 5 ನಿಮಿಷ ಕಾಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ನಷ್ಟವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಕತ್ತುನೋವು ಅಥವಾ ಬೆನ್ನನೋವಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಬಗ್ಗೆ ಕುಳಿತಿರಬಹುದು. 5 ನಿಮಿಷಗಳಾದ ಮೇಲೂ ಹಾಗೆಯೇ ಬಗ್ಗೆದ್ದರೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಅವನ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ನಗುಮುಖದಿಂದ ತಲೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿಡಲು ಹೇಳಿ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಠಿಣ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಊಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾದಾಗ ಆ ಮಾತುಗಳು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಅವನಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡದಂತಿರಲಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಮಾತಾಡಿದ್ದರೂ ಬಹಳ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ತಿಳಿದು ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯಿಂದ ನಸುನಗುತ್ತಾ ಮಾತನಾಡಿಸಿ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಕಾಯಿರಿ. ಬಹುಶಃ ಆಚಾರ್ಯರ ಮೈತ್ರಿಯಿಂದ ಅವನು ಸರಿ ಹೋಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಐದು ನಿಮಿಷ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರು ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವೆ ಮಾಡಿ. ಆತನಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದಾಗ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಕರೆತನ್ನಿ. ಅಥವಾ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಜೋರುಜೋರಾಗಿ ಆಡಿಸುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಯಾರಾದರೂ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆನ್ನೋಣ. ಆಗ ನೀವು ಕಾಯಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ತಕ್ಷಣವೇ ಆತನ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ದ್ವೇಷದಿಂದ ಮಾತನಾಡದೆ ಅವನಿಗೆ ಕರುಣೆ ತೋರಿಸಿ.

ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವ ಸಾಧಕರು ಆಚಾರ್ಯರ, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರ ಮತ್ತು ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ನಡವಳಿಕೆ ಸರಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರು ನಿರಾಶರಾಗಿ “ನುರಿತ ಸಾಧಕರಾದ ಇವರ ವರ್ತನೆ ಹೀಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಂತಹ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ? ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ?” ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿದೆ. ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಶಾಂತ ಸ್ವಭಾವವಿದ್ದು ನಸುನಗುತ್ತಾ ದ್ವೇಷವಿಲ್ಲದೆ, ಕರುಣೆಯಿಂದ ಸೇವೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಆಗ ಅವರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿತರಾಗಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ, ದೃಢ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಇದನ್ನು ಕೇವಲ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ತರ್ಕ ಬದ್ಧವಾಗಿದೆ. ನೀವು ಪ್ರೇಮದಿಂದ, ಕರುಣೆಯಿಂದ ಈ ಧಮ್ಮ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವೆ ಮಾಡಿದರೆ

ಆಗ ನೀವು ಧಮ್ಮ ಮಂದಿರದ ತರಂಗಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಧಮ್ಮ ತರಂಗಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬಲಯುತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಾವಿರಾರು ಹೊಸ ಮತ್ತು ಹಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಧಮ್ಮ ತರಂಗಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ನೀವು ಹಳೆಯ ಸಾಧಕರಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಹೊಸ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಈ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಶಿಸ್ತನ್ನು, ಮೌನವನ್ನು, ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವಿರೋ ಧಮ್ಮ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನೀವೂ ಸಹ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಮೌನವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಮಾತಾಡಿ. ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತೆ ಮಾತನಾಡಿ.

ಧಮ್ಮ ಸೇವೆ ಮಾಡುವಾಗ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಒಂದೊಂದು ಗಂಟೆಯಂತೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಧಮ್ಮ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಅರ್ಹರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿ ಬಲಹೀನವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರದಾದಾಗ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಸೇರಿರಿ. ಮೊದಲು ನಿಮಗೆ ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಧಮ್ಮದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯುತರಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾರಿರಿ. ಕುರುಡನು ಕುರುಡನಿಗೆ, ಕುಂಟನು ಕುಂಟನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾರನು. ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಕುಶಲ ಸೇವೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕಾದರೂ ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗಿರಿ.

ಧಮ್ಮವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಲಿಯುತ್ತೀರಿ. ಹೊರಗಡೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಬಿರುಗಾಳಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮೊದಲು ಈ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ಯಾವುದೇ ಸಾಧಕನ ನಡತೆಯು ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುವಿರಿ? ಹೇಗೆ ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಮತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೀರಿ? ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನೀವು ಇಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಬಲ್ಲೀರಿ.

ಇನ್ನು ನೀವು ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಚಾರ್ಯರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಬೇಡಿ. ಯಾರಾದರೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಬಂದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಏನಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತರ ಹೇಳಲು ಉತ್ಸುಕರಾಗಬೇಡಿ. ಆಚಾರ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಅವರೇ ಉತ್ತರ ನೀಡಲಿ.

ಇದರಂತೆಯೇ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರ ಪಾತ್ರವನ್ನೂ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೂ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಅವರೇ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಿ.

ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಸಲಹೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆ ಬೇಡ.

ಧಮ್ಮ ಸೇವೆಯು ಬಹಳ ನಾಜೂಕಾದುದು. ಬಹಳ ಹುಷಾರಾಗಿ ಕಲಿಯಿರಿ. ವಿನೀತ ಭಾವದಿಂದ ಕಲಿಯಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಧಮ್ಮ ಸೇವೆಗೆ ಪ್ರತಿಫಲವಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಅಪೇಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ “ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾನು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸಲು ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಧಮ್ಮವನ್ನು ಕಲಿತು ಉಪಯೋಗ ಪಡೆಯಲಿ. ನನ್ನ ಸೇವೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಧಮ್ಮದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ಬೆಳೆಯಲಿ. ಇದು ಅವರಿಗೂ ಮತ್ತು ನನಗೂ ಸಹಾಯಕವಾಗಲಿ” ಎಂಬುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಧಮ್ಮ ಸೇವೆ ಮಾಡುವವರೆಲ್ಲರೂ ಧಮ್ಮದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ. ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಸುಧಾರಿಸಲು ಕಲಿಯುವಿರಿ. ಎಲ್ಲರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೇಮ, ಕರುಣೆ ಸೌಹಾರ್ದತೆ, ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದಿರುವುದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯಿರಿ. ನೀವೆಲ್ಲಾ ಧಮ್ಮದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿ, ನಿಜವಾದ ಸೌಹಾರ್ದತೆ, ನಿಜವಾದ ಸುಖವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ.

ಭವತು ಸಬ್ಬಮಂಗಳಂ.

**ಗೋಯಂಕಾಚಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು**

(“ಫಾರ್ ದ ಬೆನಿಫಿಟ್ ಆಫ್ ಮನಿ” ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನುವಾದಿಸಿದ್ದು)

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರನ್ನೂ ಅದು ಕ್ಷಮಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಧಮ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ನಿಯಮ. ಆದರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದವರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಯಾಕೆ ಧಮ್ಮದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ?

**ಗೋಯಂಕಾಚಿ:** ನಿಮ್ಮ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಬೇಕು. ಯಾರೋ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಿದರು. ಅದು ನಿಮಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡಿದೆ ಅಥವಾ ಹಾನಿಮಾಡಿದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷವಿದೆ. ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಿರಿ. ಆ ಹಾನಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಕ್ಷಮಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮರೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ. “ನಾನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೆ, ಮತ್ತು ಆ ತಪ್ಪನ್ನು ನಾನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ” ಎಂದು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವಿಪಶ್ಯನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕ್ಷಮೆ ನೀಡುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತೀಕಾರದ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಇದು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. (ಪುಟ-121)

**ಪ್ರಶ್ನೆ :** ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನ ಬಡತನದಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದಿನ ಕೆಟ್ಟ ಕಮ್ಮದಿಂದಾಗಿ ಈ ಜನಗಳು ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸ ಬೇಕಾಗಿದೆಯೇ?

**ಗೋಯಂಕಾಚಿ:** “ಏನನ್ನು ಬಿತ್ತುತ್ತಿಯೋ ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತೀಯೆ” ಎಂಬ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವನ್ನು ನೀನು ನಂಬುವುದಾದರೆ, ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಹೌದು. ಯಾರು ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೋ ಅವರು ಈ ಹಿಂದೆ ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿರಲೇಬೇಕು. “ನಾನು ನನ್ನ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ನಾನು ಎಷ್ಟೊಂದು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ, ಮತ್ತು ನನ್ನ ಹಣೆ ಬರಹವೇ ಆ ರೀತಿ ಇದೆ” ಎಂದು ನೀವು ಕೊರಗಬಾರದು. ಹಿಂದಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕಮ್ಮವನ್ನು ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಮಾಡಿಯಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಈಗಿನ ಕಮ್ಮ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದದ್ದು. ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಾಗಿದ್ದರೆ, ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದಿರಿ. ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ 999 ಜನಗಳನ್ನು ಕೊಂದಿದ್ದ ಅಂಗುಲೀಮಾಲನಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯು (ಅವನು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ) ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಕಮ್ಮವನ್ನು ಅಳಿಸಿ ಹಾಕಬಹುದಾದರೆ, ನಿರಾಶವಾದ ಹೊಂದುವುದು ಏಕೆ? ಆಶಾವಾದಿಯಾಗಿ. ಈ ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗ ನಿಮಗಿದೆ. ಅದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯ. (ಪುಟ122).

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಾವು ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ, ಭಯ, ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

**ಗೋಯಂಕಾಚಿ:** ನೀವು ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಉದ್ದೇಗದಿಂದ ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಅದೇ ತರಹದ ಮಲಿನತೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಭಯದ ವಿಕಾರ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣ ಭಯದ ತರಂಗಗಳಿಂದ ತುಂಬುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ನೀವು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಭಯದ ವಿಕಾರವನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿಮ್ಮ ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ಅಳಿಸಿ ಹಾಕಲು ದಾರಿ ಮಾಡಿತು. ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ನೀವು ಧನ್ಯರಾಗಿರಿ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ. ಚಿಂತೆ ಏಕೆ?

ನೀವು ಈ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ, ಯಾವುದೇ ವಿಕಾರ ಬಂದರೂ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಬಹುದು. ನೀವು ಯಾವುದೇ ಮಲಿನತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದರೆ ಆ ಮಲಿನತೆಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ನೀವು ಬಂದಾಗ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧನ ಹತ್ತಿರ ಯಾರೋ ಕೋಪ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಬುದ್ಧನಲ್ಲಿ ಕೋಪ

ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ಕೋಪದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಎಲ್ಲಿಯೂ ತನಕ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಮಲಿನತೆಯು ಬೀಜ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯೂ ತನಕ ಆ ಮಲಿನತೆಯು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ ಅದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. (ಪುಟ 74-75)

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಸಾಧಕರು ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಸಂಬಂಧ ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಆಶಾದಾಯಕವಾಗಿ ಧಮ್ಮ ಪಾಲುದಾರಿಕೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆಗೊಳಗಾಗಬಹುದು. ಹೊಸ ಸಂಬಂಧದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿರುವ ಅಥವಾ ಮುಂದುವರಿದ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧಕರು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಗೋಯಂಕಾಚಿ :** ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಪ್ರಣಯಚೇಷ್ಟೆಗೆ ಧಮ್ಮ ಭೂಮಿ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳವಲ್ಲ. ಸಂಬಂಧ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿರಲಿ ಅಥವಾ ಮುಂದುವರಿದ ಹಂತದಲ್ಲಿರಲಿ ಏನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ. ಧಮ್ಮ ಸೇವಕ ಅಥವಾ ಸೇವಕಳು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ಹೊರಡಬೇಕು. ಒಂದು ನಿಮಿಷವೂ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಇರಬಾರದು. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇಮ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಧಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದ ಹೊರಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಧಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ಸಹೋದರ-ಸಹೋದರಿಯರ ತರಹ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾರದೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ಸುಳಿದರೂ ಅದು ಕೇಂದ್ರದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕದಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಧಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರವು ಪ್ರಣಯ ಚೇಷ್ಟೆಗೆ ಸ್ಥಳವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರಿಗೂ ಸ್ಪಟಿಕದಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟಮಾಡಬೇಕು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಾನು ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ ಯಾವಾಗ ಆನಾಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು? ಯಾವಾಗ ವಿಪಶ್ಯನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು? ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಮೆತ್ತಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು?

**ಗೋಯಂಕಾಚಿ:** ಇದು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ನೀವು ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವ ರೀತಿ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೋ ಅದೇ ರೀತಿ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆನಾಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರೋ ಅಥವಾ ನೇರವಾಗಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಮಾಡುತ್ತೀರೋ ನೀವೇ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ. ನೀವು ಆನಾಪಾನದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಆನಾಪಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ. ಇದು ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು. ನಿಮ್ಮ ಸಮಾಧಿ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದೆ, ಮೊದಲ ಮೂರು ದಿನ ಆನಾಪಾನ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ನಂತರ ವಿಪಶ್ಯನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸಿದರೆ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿ. ಧಮ್ಮ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಅಥವಾ ಮೂರು ಬಾರಿ ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಸರಿಯಾದ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ನೀವು ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಒಂದು ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರಿದ್ದರೂ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ತಪ್ಪು. ನೀವು ಇಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲ, ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರು. ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರು ಕಣ್ಣು ತೆರೆದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ ನೋಡಬೇಕು. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಬಹಳ ಜನ ಸೇವಕರಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಬ್ಬರು ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರು ಮಹಿಳಾ ಸೇವಕರು, ಒಬ್ಬರು ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರು ಪುರುಷ ಸೇವಕರು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ. ಉಳಿದವರು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಅದು ತಪ್ಪಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಸೇವಕರೂ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಚಾರ್ಯರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯತೆ ಬಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.(ಪುಟ-76).

**ಪ್ರಶ್ನೆ :** ನಾವು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ, ಬುದ್ಧನ ಬೋಧನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಓದಲು ನಮಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆಗೆ ಸರಿ ಹೊಂದುವಂತಹ ಇತರೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಓದಬಾರದು ಎಂದು ಸೇವಕರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಿಯಮದ ಹಿಂದಿರುವ ಕಾರಣವನ್ನು ವಿವರಿಸುವಿರಾ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಈ ಪುಸ್ತಕ ಸರಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ, ಆ ಪುಸ್ತಕ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಅಧಿಕಾರ ಯಾರಿಗಿದೆ? ನೀವು ತರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರು ಪರಿಶೀಲಿಸಲಿ ಎಂದು ನೀವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೇಂದ್ರದ ಹೊರಗಿದ್ದಾಗ ನೀವು ಅವನ್ನು ಓದಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿನ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕದಡುವುದು ಏಕೆ? ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಅಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ತರಂಗಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಸದಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೇಂದ್ರದ ತರಂಗಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದ ಬಯಸಿದರೆ, ನೀವು ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಧಮ್ಮ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅದು ಎಷ್ಟು ಬಲಯುತವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೆಂದರೆ ಅದು ತಲೆಮಾರುಗಳ ತನಕ, ಶತಮಾನಗಳ ತನಕ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತಿರಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಕದಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ನೆಪವೊಡ್ಡಿ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದುದಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ :** ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರಿಗೆ ಧಮ್ಮ ಸೇವೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅವಶ್ಯಕವಿದ್ದಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವಾಗ ಅವರು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅನುಮತಿ ಇದೆಯೇ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಯೋಗದಂತಹ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆಗೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನೀವು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೋಡಿದರೆ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ತಡೆಯುಂಟುಮಾಡುವುದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು. ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೊಠಡಿ ಇದ್ದು ಎಲ್ಲಿಯೂ ತನಕ ಯಾರೊಬ್ಬರಿಗೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯೂ ತನಕ ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೂ ಸಹ, ಸೇವೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರ ಅನುಮತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬೇಡ. ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದೇ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಆಗುತ್ತದೆ. **ಪ್ರಶ್ನೆ :** ಅರಕಾಲಿಕ ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರು ಪಂಚಶೀಲಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೇ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಅರಕಾಲಿಕ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣಕಾಲಿಕ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧಮ್ಮ ಸೇವೆ ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾನೆ. ನೀವು ಧಮ್ಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಧಮ್ಮ ಹರಡಲಿ ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೇ ನೀವು ಧಮ್ಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಅದು ಹರಡಲು ನೀವು ಹೇಗೆ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತೀರಿ?

ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ, ನೀವು ಧಮ್ಮ ಸೇವೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ರೀತಿಯನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಜನಗಳು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಧಮ್ಮಕ್ಕೆ ಜನ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ? ಆದ್ದರಿಂದ, ಧಮ್ಮ ಹರಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಪಂಚಶೀಲಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. (ಪುಟ-103)

**ಧಮ್ಮ ಪಠುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು**

**10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು:** ಫೆಬ್ರವರಿ 3-14, 17-28; ಮಾರ್ಚ್ 2-13, 16-27; ಏಪ್ರಿಲ್ 13-24, ಮೇ 4-15; ಜೂನ್ 1-12, 15-26, 29- ಜುಲೈ 10, 13-24, ಆಗಸ್ಟ್ 5-14, 17-28. ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 7-16, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 4- 15, 18-29, ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರ: ಡಿಸೆಂಬರ್ 24 ರಿಂದ 27, ಜನವರಿ, 28-31, ಏಪ್ರಿಲ್ 28ರಿಂದ ಮೇ 1, ಜುಲೈ 28-31, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 1-4. **ಸತಿಪಠ್ಯಾನ ಶಿಬಿರಗಳು:** ಮಾರ್ಚ್ 30ರಿಂದ ಏಪ್ರಿಲ್ 7, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 21-29, ನವೆಂಬರ್ 13-21. **ವಿಳಾಸ:** ಧಮ್ಮ ಪಠುಲ್ಲಾ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ಎದುರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ಷಾ 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 ತಾರಕ ಗೋರಾಡಿಯಾ-99454 58593.

**ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ:** ವಿಜಯನಗರ: ಸಂಜೆ 6-00 ರಿಂದ 7-00ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ಶುಕಾರಾಮ್-97433 63339, ಶ್ರೀ ಪವನಕುಮಾರ್-77607 52220 **ಪ್ರತಿ ಮೊದಲ ಭಾನುವಾರ:** ವೈಟ್‌ಷೀಲ್ಡ್: 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](http://www.paphulla.dhamma.org/os/paphulla_sittings.htm)

**ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿ**

**ಬೆಂಗಳೂರು:** ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ 10 ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆ, ಧಮ್ಮ ಪಠುಲ್ಲಾ, 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

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

**ವಂತಿಗೆ : ವಾರ್ಷಿಕ: ರೂ. 30, ಆಜೀವ: ರೂ. 500. ಚೆಕ್ ಅಥವಾ ಡಿ.ಡಿ. ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ಹೆಸರು : 'ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ'. ಪಾವತಿಸುವ ಸ್ಥಳ: ಬೆಂಗಳೂರು. ಬ್ಯಾಂಕ್ : ಯಾವುದೇ ರಾಷ್ಟ್ರೀಕೃತ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಚೆಕ್ ಅಥವಾ ಡಿಡಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವ ವಿಳಾಸದ ಚೀಟಿ ಇಡಿ**

**ಪ್ರಕಾಶಕರು:** ಶ್ರೀಮತಿ ಆರ್. ಚಂದ್ರಮತಿ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಪರವಾಗಿ. **ಪ್ರಕಾಶನ :** ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್, #93, 30ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು-560070. **ಮುದ್ರಕರು:** ಬಿ.ಪ್ರದೀಪ ಕುಮಾರ, ಐರಣಿ ಆಫ್‌ಸೆಟ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, 4ನೇ ತಿರುವು, ಕೆ.ಹೆಚ್.ಬಿ.ಕಾಲೋನಿ, ದಾವಣಗೆರೆ -2 **ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು:** ಜಿ.ಟಿ. ಗೋವಿಂದಪ್ಪ

Printed & Published by Smt. R. Chandramathi on behalf of Karnataka Vipassana Prachara Samithi Trust, Published at Karnataka Vipassana Prachara Samithi Trust, #93,30th Cross, Banashankari 2nd Stage, Bengaluru - 70. Printed by B.Pradeep Kumar at: Airani Offset Printers, 4th Cross, K.H.B.Colony, Davangere -2 Edited by G.T. Govindappa, **ಮುದ್ರಿತ ವಿಷಯ** ತೆರೆದ-ಅಂಚೆ

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