

# ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತೆ

## VIPASSANA VARTE

ಸಯಾಜೀ ಉ ಬಾ ಖಿನ್ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕಾರವರಿಂದ ಬೋಧನೆ.

ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ. ಸಂಪುಟ 1, ಸಂಚಿಕೆ 5, ಪುಟಗಳು-4

Kannada Monthly, Vol. 1, No. 5, Pages-4

ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ. ಗೋವಿಂದಪ್ಪ

Editor : G.T. Govindappa

KARKAN24585/10/1/2014/TC ಬೆಂಗಳೂರು, 10 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್, 2015

KARKAN24585/10/1/2014/TC Bengaluru, 10, Sept. 2015

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

ಶೀಲ ಪಟಿತಾಯ ನರೊ ಸಪನ್ನೊ, ಚಿತ್ತಮ್ ಪನ್ನಂಚ ಭಾವಯಮ್; ಆತಾಪಿ ನಿಪಕೊ ಬಿಕ್ಕು, ಸೋ ಇಮಮ್ ವಿಪತಾಯೇ ಜತಂತಿ.	ಬುದ್ಧಿವಂತ, ಅತ್ಯುತ್ಸಾಹಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಿಯಾದ, ಶೀಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಂಡ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು, ಸಮಾಧಿ (ಏಕಾಗ್ರತೆ) ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚುತ್ತಾನೆ.
ವಿಶುದ್ಧಿಮಗ್ಗ 1.1	

## ಶೀಲ : ಧಮ್ಮದ ತಳಹಾಯ

ಆಚಾರ್ಯ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(ರಿಯೇ ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾದ 44 ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಭಾಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯದಾದ ಇದನ್ನು ಆಗಸ್ಟ್ 1998ರ ಹಿಂದಿಯ 'ವಿಪಶ್ಯನ ಪತ್ರಿಕೆ'ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ನಂತರ ಇಂಗ್ಲೀಷಿಗೆ ಅನುವಾದಿಸಿ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 1999ರ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಸಂಚಿಕೆಗಾಗಿ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಿಂದ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.)

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧನವಾದ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಯಲು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಲಿಯಬಹುದು. ಓದು ಮತ್ತು ಬರಹವನ್ನು ಕಲಿಯಬಯಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಬೇಕು. ಯಾರಾದರೂ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸದೃಢವಾಗಿ ಇಡಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಯಾಮ ಕಲಿಯಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯೋಗ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಇದೇ ತರಹ, ಬುದ್ಧನ ಬೋಧನೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಸಾರವತ್ತಾದ ಭಾಗವಾದ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಯಲು ಯಾರೇ ಆದರೂ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಯೋಗ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿ ಇರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತು ನಂತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಆದರೆ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಯಲು, ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ, 10 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಾಸಿಸಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇವಲ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು ಧ್ಯಾನದ ಉದ್ದೇಶವಾದರೆ, ಒಂದು ಮಂತ್ರ ಅಥವಾ ಒಂದು ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ವಸ್ತುವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಬ್ಬ ಗುರುವಿನಿಂದ ಕಲಿತು ಅದನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಂತಹ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ವಿಪಶ್ಯನವು ಮೇಲ್ಪದರದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಾತ್ರ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳವಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಮಲಿನತೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿ, ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುವ ಆಳವಾದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲದವರು, ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಅನೇಕ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಬಂಧಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಬಂಧನ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಈ ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುವ ಅದರ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಈ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಳವಾದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಯಾರಾದರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದರೆ, ಅವರು ಶುಚಿಯಾದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದರೆ, ಸಜೀವಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತವಾದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೊಠಡಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ವಿಪಶ್ಯನವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ಗಂಭೀರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮಾಲಿನ್ಯ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಲಿಯಬಹುದು. ಅಂದರೆ, ವಾತಾವರಣದ ಮಾಲಿನ್ಯ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದಲೂ ವಾತಾವರಣ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು.

ಈ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದವು ಮತ್ತು ಈಗಲೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ. ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಬಹಳ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಹಸಿರಿದ್ದು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮಾಲಿನ್ಯತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯಿದೆ, ಮೌನ ಇದೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ವಾತಾವರಣ ಇದೆ. ಮತ್ತು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಬರೀ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಇಡೀ ಕೇಂದ್ರವು ಪರಿಶುದ್ಧ ಧಮ್ಮ ತರಂಗಗಳಿಂದ ಕಂಪಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೊದಲ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೋಗಲು ಅದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಸ್ಥಳ. ಜೊತೆಗೆ, ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು, ಈ ಸಾಧನವನ್ನು ಬೋಧಿಸಲು, ಅನುಭವಸ್ಥ ಮತ್ತು ಅಧಿಕೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವಿಪಶ್ಯನ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ತಾನೇ ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಈ ಸಾಧನವನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

ವಿಪಶ್ಯನ ಕ್ಷಿಪ್ರವಾದುದಲ್ಲ; ಅದು ಬಹಳ ಸರಳವಾದ ಸಾಧನ. ಬರೀ ಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾನು ನಿಮಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ವಿಪಶ್ಯನವು ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರವಾದ ಕೆಲಸ, ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಕೆಲಸ. ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಮೊದಲನೆಯ ಸಲವಾದರೂ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವ, ಅನುಭವಸ್ಥ, ಅಧಿಕೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ 10 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅನುಕೂಲಕರ

ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಅದಾದ ಮೇಲೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸ್ವತಂತ್ರರು.

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಕಲಿತ ಮೇಲೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಆಳ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತದೋ, ಆಗ ಪುನಃ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದು.

ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಏಕೆ ಕಲಿಯಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣವಿದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಕಲಿಯುವ ಈ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲದೆ ಶೀಲಪಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಜೀವ ಹತ್ಯೆಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಲೈಂಗಿಕ ದುರಾಚಾರ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಹತ್ತೂ ದಿನಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾನಾ, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನೈತಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಯಾರೇ ಆದರೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಗಳಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಶೀಲವಂತನಾಗುವುದು ಹೇಗೆ? ಆದರೆ, ನೈತಿಕ ಬದುಕನ್ನು ಬದುಕಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಷ್ಟ ಬರುತ್ತದೆ. ನೈತಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸಲು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಲು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನ ನೈತಿಕ ಜೀವನವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗಾದರೆ, ಕುದುರೆ ಮೊದಲೋ ಅಥವಾ ಕುದುರೆ ಗಾಡಿ ಮೊದಲೋ? ನೈತಿಕತೆ ಮೊದಲು ಬರಬೇಕೋ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಮೊದಲು ಬರಬೇಕೋ?

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಆಚಾರ್ಯರು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಒಂದು ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಈ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಐದು ಶೀಲಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಇತರರ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯಕ್ಕೆ ಭಂಗ ಬರುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ವಾಚಿಕ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ಅವನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೇಗೆ? ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದ ವಾತಾವರಣ, ಹತ್ತು ದಿನ ಶಿಬಿರದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿನ ಶಿಸ್ತು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಶೀಲವನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಒಂಭತ್ತು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಎಷ್ಟೊಂದು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆಂದರೆ, ಶೀಲ ಮುರಿಯಲು ಅವಕಾಶವೇ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತೊಂದು ನಿಯಮವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಶಿಬಿರದ ಅವಧಿ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಮೌನವಾಗಿರಬೇಕು. ಸಹ ಸಾಧಕರೊಡನೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂವಹನ ಮಾಡಬಾರದು. ಆದರೂ, ಆಚಾರ್ಯರೊಡನೆ ಅಥವಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರೊಡನೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ ಕೇಳಬಹುದು. ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದರೆ, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರೊಡನೆ ಮಾತಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ, ಅವರ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡುವಾಗಲೂ ಶೀಲ ಪಾಲನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ಯಾವುದನ್ನೂ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಮಾಡಬಾರದು ಅಥವಾ ಮುಚ್ಚಿಡಬಾರದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳದಿರುವ ಶೀಲವನ್ನೂ ಸಹ ಶಿಬಿರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಶೀಲವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಶೀಲದ ತಳಪಾಯದ ಮೇಲೆ ಸಾಧನವನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಕೆಲಸವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಚನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಖಚಿತ. ಆದರೆ, ಶೀಲದ ತಳಪಾಯ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಮುಂದುವರಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಬುದ್ಧನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಕೆಲವು ಬೋಧಕರಂತೆ, “ಶೀಲದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಏನು? ನಿಮಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಅನಿಸುತ್ತದೋ ಮಾಡಿ. ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ, ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳನ್ನು ಇಚ್ಛಾಪೂರ್ತಿ ಅನುಭವಿಸಿ ಆಗಲೂ ಸಹ ನಾನು ನಿಮಗೆ ಪರಮಾನಂದ ನೀಡುವ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತೇನೆ” ಎಂದು ಹೇಳುವ ಬಹಳ ಜನ ಬೋಧಕರಿದ್ದರು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಬೋಧಕರೆಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಂತಹವರು ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾವಾಗಲೂ ಜನರು ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗವನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನೈತಿಕತೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಂದ ಅವರು ರಿಂಪಾಯಿತಿಂಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು, ಆದರೂ, ಪರಮಾನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ ಮತ್ತಿನ್ನೇನು ಅವರಿಗೆ ಬೇಕು?

ಧಮ್ಮದ ನಿಜವಾದ ಮಾರ್ಗವಾದ ವಿಪಶ್ಯನದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಹಾನಿಕಾರಕ ಭ್ರಮೆಗಳಿಗೆ ಜಾಗವಿಲ್ಲ. ನೈತಿಕತೆಯ ತಳಪಾಯ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಯಾಕೆ ಅದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಅವಶ್ಯಕ ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೇಗೂ, ಮನಸ್ಸಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬರೀ ಮೇಲ್ವಾಗದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆನಂದದಿಂದ ತುಂಬುವುದು ವಿಪಶ್ಯನದ ಗುರಿಯಲ್ಲ. ಮಲಿನತೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿ, ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಲುಪಿ ಅದನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಮೇಲ್ವಾಗದ ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಅಶಾಂತಿಯಿಂದಿದ್ದು, ಬಹಳ ತಳಮಳಗೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಸ್ಥೂಲ ಕಶ್ಚಲಗಳ ತರಂಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ತರಂಗಗಳು ತಡೆಗೋಡೆಯಂತೆ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಯಾರಾದರೂ ಸಾಗರ ತಳದಲ್ಲಿ ತೈಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಹುಡುಕಾಟವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರದ ಮೇಲ್ವಾಗದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಅಲೆಗಳು ಏಳುವುದರಿಂದ ಸಾಗರ ತಳದಲ್ಲಿ ಈ ಹುಡುಕುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಳೆಗಾಲ ಮುಗಿದು ಮಳೆ ನಿಂತ ಮೇಲೆ, ಭಾರೀ ಗಾತ್ರದ ಅಲೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಭಾರೀ ಅಲೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ತೈಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ತರಹ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಲಿನತೆಗಳ ಅಲೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವುದೇ ಶೀಲವನ್ನು ಮುರಿದಾಗ, ಅಂದರೆ, ಜೀವ ಹತ್ಯೆ ಮಾಡುವುದು, ಅಥವಾ ಕದಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಅಥವಾ ಸುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ದುರಾಚಾರವೆಸಗುವುದನ್ನು ಮಡಿವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ವಾಗದಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಗಾತ್ರದ ಅಶುದ್ಧತೆಯ ಅಲೆಗಳೇಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಲಿನತೆಗಳ ಅಲೆಗಳಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಅವು ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡು ಭಾರೀ ಗಾತ್ರದ ಅಶುದ್ಧತೆಯ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಬ್ಬಿಸದಿರುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದ ಇಡೀ ವಾತಾವರಣ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ನಿಯಮಗಳನ್ನು, ಶಿಸ್ತನ್ನು, ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಹೊರಗಿನ ಪ್ರವಾಸದ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ಜೀವನದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಂದ 10 ದಿನ ರಜೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಜನಗಳು ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು, ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರವಾದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧಕನು ಬಹಳ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸತತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶ್ರದ್ಧಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧನವನ್ನು ಕಲಿಯುವುದರಿಂದ ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ವಸ್ತುವಿನ ಸಹಾಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೇಕಾದಷ್ಟು ವಸ್ತುಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾಡಬಹುದು. ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಬುದ್ಧನು ನಮ್ಮೊಟ್ಟಿಗೆ ಸದಾ ಇರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕೊಟ್ಟನು. ಈ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ವಸ್ತುವು ನಾವು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಸಾಯುವ ಕ್ಷಣದವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ಜೊತೆಗೆ ಸದಾ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮದೇ ಉಸಿರು, ನಾವು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗೆ ಒಳಗೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎದ್ದಿರಲಿ ಅಥವಾ ಮಲಗಿರಲಿ, ಕುಳಿತಿರಲಿ ಅಥವಾ ನಿಂತಿರಲಿ, ನಡೆಯುತ್ತಿರಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿ ಅಥವಾ ತಿನ್ನುತ್ತಿರಲಿ ಅಥವಾ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಉಸಿರು ಒಳಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಉಸಿರು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಉಸಿರು ನಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ವಸ್ತುವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಜ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಉಸಿರು. ಅದು ಒಳಬರುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ, ಅದು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅದನ್ನು ಕೇವಲ ಗಮನಿಸಬೇಕು, ಬೇರೇನನ್ನೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಉಸಿರಿನ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಉಸಿರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಕೃತಕತೆಯಿಲ್ಲ; ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಕೇವಲ ಗಮನಿಸುವುದು. ಅದು ಆಳವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಆಳವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ; ಅದು ಆಳವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಆಳವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಬರೀ ಗಮನಿಸುವುದು, ಅರಿಯುತ್ತಿರುವುದು ಅಷ್ಟೇ. ಅದು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅಥವಾ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಗೊಳಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ. ಇದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಂತೂ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ತನ್ನದೇ ಆದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ; ಆದರೆ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಿನ್ನವಾದ ಸಾಧನ. ವಿಪಶ್ಯನದ ಜೊತೆ ಅದಕ್ಕೆ ಏನೂ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ. ವಿಪಶ್ಯನದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ತನ್ನಲಿಯೇ ಏನು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೋ ಅದನ್ನು, ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೇವಲ ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಶುದ್ಧ ಗಮನಿಸುವಿಕೆ; ಅದು ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ, ಉಸಿರು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಗಮನವನ್ನು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ, ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ನಾಳದ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ಒಳಬರುವ ಮತ್ತು ಹೊರ ಹೋಗುವ ಉಸಿರನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಉಸಿರು ಒಳಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ; ಉಸಿರು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಅದು ಒಳಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ, ಅದು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಅದು ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಅದು ಆಳವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.

ಉಸಿರು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ. 'ಯಥಾ-ಭೂತ-ನ್ಯಾಸ-ದಶ್ಯನ'. ಅಂದರೆ ವಿವೇಕದಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಉಸಿರು ಒಳ ಬರುತ್ತಿದೆ, ಉಸಿರು ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಅದು ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಹೋಗುತ್ತಿದೆಯೋ, ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಹೋಗುತ್ತಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಹೋಗುತ್ತಿದೆಯೋ, ಅದು ಬಂದು ಹೋಗುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಹಳ ಗಮನದಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಏನು? ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನದಿಯ ದಡದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಾನೆ. ನದಿಯ ಹರಿವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಹತೋಟಿಯಿಲ್ಲ. ನದಿಯನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಹರಿಯುವಂತೆ ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಅವನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನದಿಯ ನೀರು

ಕೊಳಕಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಕೊಳಕಾಗಿದೆ; ಅದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದೆ. ನದಿಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಅಲೆಗಳಿದ್ದರೆ; ದೊಡ್ಡ ಅಲೆಗಳಿವೆ. ಅಲೆಗಳು ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೆ, ಅಲೆಗಳು ಇಲ್ಲ. ನದಿಯ ದಡದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನದಿ ಹರಿಯುವುದನ್ನು ಬರೀ ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ನದಿಯ ಹರಿವು, ಅದು ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಬೇಧ-ಭಾವವಿಲ್ಲದೆ ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದು ಮಾತ್ರ ಇದೆ. ಅದೇ ತರಹ ಒಳಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಉಸಿರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಿರಬಾರದು. ಗಮನವನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಯಾವುದೇ ಭಿನ್ನಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಉಸಿರನ್ನು ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಬೇರೇನನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಳಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಉಸಿರನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಉಸಿರನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೇನೂ ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದೇನನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಸರಳವಾದುದು ಏನಿದೆ? ಆದರೆ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ತಿಬಿರಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಇದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸ ಎಂಬುದು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸ. ಎರಡು ಉಸಿರುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆಯೋ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲೋ ಓಡಿ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಎರಡು ಉಸಿರುಗಳನ್ನೂ ಗಮನಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಮನಸ್ಸು ಪದೇ ಪದೇ ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಅದನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಉಸಿರಿಗೆ ವಾಪಾಸು ತರಬೇಕು. ಒಂದು ಕಡೆ ನಿಂತು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಉಸಿರನ್ನೂ ಗಮನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಈ ಮನಸ್ಸಿನ ಹರಿದಾಡುವ, ಚಂಚಲ ಸ್ವಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಳಮಳಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಹುದು. "ಓ, ಬೇಡ, ಬೇಡ! ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯೇ ನೀವು ಕೋಪಗೊಳ್ಳಬೇಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕೋಪಗೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಕೋಪ ಕೋಪವೇ. ಕಿರಿಕಿರಿ ಕಿರಿಕಿರಿಯೇ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ದುಃಖಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ನೀವು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದೀರಿ. ಸುಮ್ಮನೆ ಅರಿಯಿರಿ. 'ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲೋ ಹೋಯಿತು.' ಅದನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮತ್ತೆ ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ."

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಪುನಃ ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪುನಃ ಮನಸ್ಸು ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಗಮನಕ್ಕೆ ಇದು ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಮತ್ತೆ ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಓ, ಪುನಃ ಅದು ಎಲ್ಲಿಯೋ ಹೋಯಿತೆ? ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ, ಪುನಃ ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಹೀಗೆಯೇ ಒಂದು ದಿನ, ಎರಡು ದಿನ, ಮೂರು ದಿನ ಮಾಡಿದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿಪಶ್ಯನದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಪರಿಶುದ್ಧ ಧಮ್ಮದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯ ಬಯಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ, ಅಗಾಧವಾದ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೇರೆ ಯಾರೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ಧಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, "ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ, ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ನಡೆಯಿರಿ" ಎಂದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನೇ ಸ್ವತಃ ಈ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ, "ಓ, ಈ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅಗಾಧವಾದ ಸಂತೋಷವಿದೆ. ಈ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅಗಾಧವಾದ ತೃಪ್ತಿಯಿದೆ, ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ." ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಾ, ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಅಗಾಧವಾದ ಸಂತೋಷ, ಅಗಾಧವಾದ ತೃಪ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಪರಿಶುದ್ಧ ಧಮ್ಮದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರೇ ನಡೆದರೂ ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ, ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

\*\*\*

**ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು**  
("ಫಾರ್ ದ ಬೆನಿಫಿಟ್ ಆಫ್ ಮೆನಿ" ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನುವಾದಿಸಿದ್ದು)

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ತಾನು ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಒಟ್ಟಿಗಿರುತ್ತವೆ. ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಅನುಕಂಪವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಿಪಶ್ಯನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಅದು ಅನುಕಂಪದ ಗುಣವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇತರರು ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಇತರರು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನಾವು ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ, ಎರಡನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಿದೆ. ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಕೊನೆಯ ದಿನ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಮನಗೆ ಮರಳಿದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ಆದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ವಿನಿಯೋಗಿಸಿದರೆ, ಹತ್ತೂ ದಿನಗಳು ಮತ್ತುವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ. ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿಯೇ ಇತರರೂ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅವರು ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವರೂ ಸಹ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ ನನಗೆ ಕಾಣುವುದು. (ಪುಟ: 88)

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಶ್ರದ್ಧಾವಂತ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿ, ಮತಾಚರಣೆ ಅಥವಾ ಮದುವೆಗಳು, ಶವ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಅದೇ ತರಹ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲೇನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರೊಡನೆ ಬದುಕಬೇಕು. ನೀವು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬದುಕಬೇಕು. ನೀವು ವೈರತ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅದು ಧಮ್ನವಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಕೊಡಿ. ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೊಡುತ್ತಾ ಇರಿ. ನೀವು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿ ಮತ್ತು ಮತಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲೇ ಬೇಕಾದರೆ, ಆ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿ ಮತ್ತು ಮತಾಚರಣೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಆಳದಲ್ಲಿ ಆನಿಚ್ಛಾವನ್ನು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದರಲ್ಲೇನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ.

ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರೂ ಸಹ ಈ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿ ಮತ್ತು ಮತಾಚರಣೆಗಳು ಅರ್ಥಹೀನ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರೂ ಸಹ ಧಮ್ನ ಜನಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅನಿಚ್ಛಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹೇರಬೇಡಿ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಘರ್ಷ ಬೇಡ.

ಬೋಧಿಸುತ್ತ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಎಲ್ಲಾ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ **ವೌಹಾರಕುಸಲ** ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದ, ಅಂದರೆ ಕಷ್ಟದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ಗೃಹಸ್ಥರಾಗಿ ನೀವು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬದುಕಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ,

ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರೊಡನೆ ಅಥವಾ ಸಮಾಜ ಬಾಂಧವರಲ್ಲಿ ಹಗತನ ಉಂಟಾಗದೆ ಇರುವಂತೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ನೀವು ಬದುಕಬೇಕು ಮತ್ತು ಧಮ್ನದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. (ಪುಟ 105, 106)

**ಧಮ್ನ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು**

**10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು:** ಮಾರ್ಚ್ 25 ರಿಂದ ಏಪ್ರಿಲ್ 5, 8-19, 22 ರಿಂದ ಮೇ 3, 6-17, 20-31. ಜೂನ್ 17-28, ಜುಲೈ 15-26, ಆಗಸ್ಟ್ 5-16, 19-30. ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2-13, 30 ರಿಂದ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 11, 14-25, 28 ರಿಂದ ನವೆಂಬರ್ 8, 24 ರಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್ 5, 9-20. **ಶ್ರದ್ಧಾ ದಿನ:** ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 27. **ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ:** ಜುಲೈ 30 ರಿಂದ ಆಗಸ್ಟ್ 2. **ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರ:** ಡಿಸೆಂಬರ್ 24 ರಿಂದ 27. **ಸತಿಪಠ್ಯಾನ ಶಿಬಿರಗಳು:** ಮಾರ್ಚ್ 11-19, ಜುಲೈ 3-11, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 18-26, ನವೆಂಬರ್ 13-21. **ವಿಳಾಸ:** ಧಮ್ನ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ಎದುರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ವಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸಿಗೆ 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 **ಕಿಂಗೇರಿ:** 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, ಶ್ರೀ ತುಕಾರಾಮ್-97433 63339, ಶ್ರೀ 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](http://www.paphulla.dhamma.org/os/paphulla_sittings.htm)

**ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿ**

**ಬೆಂಗಳೂರು:** ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ 10 ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆ, ಧಮ್ನ 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

**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. **ಮುದ್ರಣ :** ಬಿ.ಪ್ರದೀಪ ಕುಮಾರ್, ಐರಣಿ ಆಫ್‌ಸೆಟ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, 4ನೇ ತಿರುವು, ಕೆ.ಹೆಚ್.ಬಿ.ಕಾಲೋನಿ, ದಾವಣಗೆರೆ -577 002. **ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು:** ಜಿ.ಟಿ. ಗೋವಿಂದಪ್ಪ

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 ಗೆ,

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