



ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ. ಗೋವಿಂದಪ್ಪ  
KARKAN24585/10/1/2014/TC ಬೆಂಗಳೂರು, 10 ಆಗಸ್ಟ್, 2015  
ಚಂದ: ವಾರ್ಷಿಕ ರೂ. 30, ಅಜೀವ : ರೂ. 500  
ಪ್ರಕಾಶನ: ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್.

Editor : G.T. Govindappa  
KARKAN24585/10/1/2014/TC Bengaluru, 10, Augst, 2015  
Subscription : Annual Rs. 30; Life : Rs. 500  
Published by: Karnataka Vipassana Prachara Samiti Trust.

### ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ಮಾತಾ ಯಥಾ ನಿಯಮ್ ಪುತ್ರಂ,  
ಆಯುಸಾ ಏಕ-ಪುತ್ರಮನುರಖ್ಯೇ;  
ಏವಂಪಿ ಸಬ್ಬ ಭೂತೇಸು,  
ಮಾನಸಂ ಭಾವಯೇ ಅಪರಿಮಾಣಂ

ತಾಯಿಯು ತನಗಿರುವ ಒಂದೇ ಮಗುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ತನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಪಣಕ್ಕಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಅದೇ ತರಹ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಪರಿಮಿತ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಸುತ್ತ ನಿಪಾತ 149 (ಮತ್ತ-ಸುತ್ತ)

## ಮೆತ್ತಾ ಭಾವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ

### ವಿಪಶ್ಯನ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಘ

**ಮೆತ್ತಾ-ಭಾವನಾ** (ಪ್ರೀತಿ ಪೂರ್ವಕ ಕರುಣೆಯ ಧ್ಯಾನ)ದ ಅಭ್ಯಾಸವು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಅಂತಿಮ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಪೂರ್ವಕ ಕರುಣೆಯ ಮತ್ತು ಸದ್ಭಾವನೆಯ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತಾ ನಾವು **ಮೆತ್ತಾ** (ಮೈತ್ರಿ) ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನೆಲ್ಲ ಶಾಂತ, ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ತುಂಬಿದ ಕರುಣೆಯ ಗುಣಾತ್ಮಕ ತರಂಗಗಳಿಂದ ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ತುಂಬುತ್ತೇವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತಿಯುತ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಮತ್ತು ಇತರರೂ ಹಾಗೆಯೇ ಜೀವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು **ಮೆತ್ತಾ** ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಬುದ್ಧ ನಮಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾನೆ. ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಇತರ ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು **ಮೆತ್ತಾ** ಅಭ್ಯಾಸವು ನಮಗೊಂದು ದಾರಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

**ಮಿಜ್ಜಾತಿ ಸಿನಿಯಹತೀತಿ ಮೆತ್ತಾ** - ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ನೇಹಪರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಕಡೆ ವಾಲುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಗುಣವೇ **ಮೆತ್ತಾ** ಎಂದು ಭಾಷ್ಯಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲರ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಆದೊಂದು ಮನಃ ಪೂರ್ವಕವಾದ ಹಾರೈಕೆ, ದುರ್ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದದ್ದು ದ್ವೇಷರಹಿತವಾದದ್ದು **ಮೆತ್ತಾ - ಅದೋಸೋತಿ ಮೆತ್ತಾ**. ಉಪಕಾರ ಬುದ್ಧಿಯ ಮನೋಭಾವವೇ **ಮೆತ್ತಾದ** ಮುಖ್ಯ ಗುಣ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೊಡನೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಸಹಭಾಗಿತ್ವವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

**ಮೆತ್ತಾ** ಒಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲ ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಹೊರಗಿನ ಶಕ್ತಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬದಲು ಇದು ಇತರರು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುವಂತಹ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. **ಮೆತ್ತಾವನ್ನು** ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಕಡೆಗೂ ತಿರುಗಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಗದಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಬಹುದು. **ಮೆತ್ತಾ** ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ನಾವು ಅಹಂಕಾರವನ್ನು, ಸ್ವಾರ್ಥತೆಯನ್ನು ಹೊರದೂಡಲೇ ಬೇಕು ಮತ್ತು ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ತಾನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಕಠಿಣ. ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸ ಬೇಕು, ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಮಗೆ ಬೇರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಸದ್ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ **ಮೆತ್ತಾ-ಭಾವನಾ**

ಸಾಧನ ಇದೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ **ಮೆತ್ತಾ-ಭಾವನಾ** ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬೇಕಾದರೆ ಅದನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಜೊತೆಗೇ ಮಾಡಬೇಕು. ದ್ವೇಷದಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ತನಕ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸದ್ಭಾವನೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು ವ್ಯರ್ಥ ಮತ್ತು ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದು ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಮತಾಚರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವಾಗಿಯೇ ಸದ್ಭಾವನೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ನಾನು ನನ್ನದು ಎಂಬ ಗೀಳಿನ ಬಂಧನದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಇತರರ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ, **ಮೆತ್ತಾ-ಭಾವನಾ** ಸಾಧನೆಯನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳು ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹಾಯ್ದು ಹೋದ ನಂತರ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು, ಇತರರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಆಳವಾದ ಅಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರ **ಮೆತ್ತಾ** ಸಾಧನೆಯು ನಿಜವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಮಾಡಿದ್ದರೂ, ಮೆತ್ತಾವನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮುಕ್ತಾಯ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

ಯಾರ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಪೂರ್ವಕ ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ದಯೆಯಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೋ ಅಂತಹವರು ಮಾತ್ರ **ನಿಬ್ಬಾಣ**ವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಗಾಗಿ ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದರಷ್ಟೇ ಸಾಲದು, ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣ ಉದಯವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನಶಿಸುವುದು ಜಗತ್ತಿನ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಒಳಗಿನ ಸತ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅರಿಯುತ್ತೇವೆ. ಬದಲಾವಣೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಅಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕ್ಷಣಿಕವಾದುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹುರುಳಿಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮಗೆ ನೋವುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಯಾವುದೇ ಅನುಭವವಾದರೂ ಆ ಅನುಭವದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಸಮತೋಲವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನಾವು ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷ ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಕಟ್ಟಾಸೆ (ತ್ಯಜ್ಞೆ)ಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿಡಿಸಿದ್ದರಿಂದ

ಅಥವಾ ಮುಂಬರುವ ಭಯಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದ ಬರುವ ಸಂತೋಷವಲ್ಲ. ಕಟ್ಟಾಸೆ ಮತ್ತು ಭಯದ ಚಕ್ರಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿದ್ದರಿಂದ ಪಡೆದ ಸಂತೋಷ. ನಿರ್ಮಲ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಬೆಳೆದಂತೆ, ಇತರರು ಎಷ್ಟು ದುಃಖಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. “ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುವ, ಶಾಂತಿಯ ಈ ಮಾರ್ಗ ನಮಗೆ ದೊರೆತಂತೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ದೊರೆಯಲಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. **ಮೆತ್ತಾ-ಭಾವನಾ** ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಲು ಇದೇ ಸರಿಯಾದ ಸಂಕಲ್ಪ.

**ಮೆತ್ತಾವನ್ನು** ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು, ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತ ವಾಗಿರಬೇಕು, ಸಮತೋಲನದಿಂದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದು ಕಷ್ಟಾಯ. ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಈ ರೀತಿಯ ಮನಸ್ಸು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ ಅಥವಾ ದುರ್ಭಾವನೆ ಹೇಗೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಫಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ದ್ವೇಷವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಸಮತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಸಂತೋಷವಾಗಿರಬಲ್ಲೆವು ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕೋರಬಲ್ಲೆವು. “ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೂ ಸುಖವಾಗಿರಲಿ” ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನುಡಿದಾಗ ಅವು ಪ್ರಬಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಬೆಂಬಲದಿಂದ ಇತರರ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ **ಮೆತ್ತಾ** ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಯೋಗ್ಯರಾಗಿದ್ದೇವೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು **ಮೆತ್ತಾ-ಭಾವನಾ**ದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ನಮ್ಮನ್ನೇ ನಾವು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಗೆತನ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದ ಪ್ರಭಾವ ಸ್ವಲ್ಪ ಇದ್ದರೂ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು **ಮೆತ್ತಾ** ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವಿರಮಿಸಿ ಆರಾಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಥವಾ ಮಲಿನತೆ ಅಥವಾ ಅಪ್ರಿಯತೆ ಹೋಗುವ ತನಕ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹವು ಪ್ರಶಾಂತತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದಾಗ ಈ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಇತರರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದದ್ದು: “ನೀನು ಸಂತೋಷವಾಗಿರು, ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ನಿನಗೆ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗಲಿ, ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳೂ ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಲಿ, ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳೂ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರಲಿ, ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳೂ ಅವುಗಳ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲಿ”.

ವಿಪಶ್ಯನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದ, ದೃಶ್ಯ ಅಥವಾ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ **ಮೆತ್ತಾ-ಭಾವನಾ** ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಇವೆಲ್ಲವಕ್ಕೂ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರ ಮುಖಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು “ನೀನು ಸಂತೋಷವಾಗಿರು, ನೀನು ಸಂತೋಷವಾಗಿರು” ಎಂದು **ಮೆತ್ತಾ** ಕೊಡಬಹುದು. ಉದಯವಾಗಿ ವ್ಯಯವಾಗುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, “ಈ ತರಂಗಗಳು ಮೈತ್ರಿಯ, ಪ್ರೀತಿಯ, ಕರುಣೆಯ ತರಂಗಗಳು” ಎಂದು ನಮಗೆ ನಾವೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಾವು ಒಬ್ಬರೇ ಇದ್ದಾಗ “ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲಿ, ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳೂ ಸುಖವಾಗಿರಲಿ” ಎಂದು ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಹೇಳಬಹುದು. ಇತರರೊಡನೆ ಸೇರಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ “ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೂ ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೂ ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲಿ” ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಪ್ರೀತಿಯ ಮನೋಧರ್ಮವು ಜೀವನದ ಏರು-ಪೇರುಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಣತನದಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಶಕ್ತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ದುರುದ್ದೇಶದಿಂದ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಎದುರುಗೊಂಡರೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಭಯ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ಸ್ವ-ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಬದಲಾಗಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಇದ್ದು ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸದ್ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬರೀ ಬುದ್ಧಿಯ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದು ನಡೆಯಬಾರದು. ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿದಾಗ ಮಾತ್ರ **ಮೆತ್ತಾ** ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಗಳಿಸಿದ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಮೈತ್ರಿಯ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದಿನವಿಡೀ ನಮಗೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ, ವಿಪಶ್ಯನವು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಎರಡು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ: ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ನಮಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ತರುವುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು **ಮೆತ್ತಾ** ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತಯಾರು ಮಾಡಿ ಬೇರೆಯವರ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಪಡೆದ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಇತರರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಈ ಮುಕ್ತಿಯ ಉದ್ದೇಶವಾದರೂ ಏನು? ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಕೊಂಡು ಏಕಾಂತವಾಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದೇ ಅಲ್ಲಿಂದ ಮರಳಿ ಬಂದು ಅಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿದ್ದನ್ನು ಇತರರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ. ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆಯ ಈ ಎರಡು ಅಂಶಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲಾರದಂತಹವು.

ತೀವ್ರ ಅಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕವಾದ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ **ಮೆತ್ತಾ-ಭಾವನಾ** ಅಭ್ಯಾಸದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಮೊದಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ನಿವಾಸಿಗಳ ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು.

ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲಿ !

**ಮೆತ್ತಾ-ಭಾವನಾ**

**ಅಹಂ ಅವೇರೋ ಹೋಮಿ, ಅಬ್ಯಾಪಜ್ಞಾ ಹೋಮಿ. ಅನೀಘೋ ಹೋಮಿ, ಸುಖೀ ಅತ್ತಾನಂ ಪರಿಹರಾಮಿ.**

ನಾನು ಕೋಪದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಲಿ, ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಲಿ, ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಲಿ, ಸಂತೋಷ ಸದಾ ನನ್ನೊಟ್ಟಿರಲಿ.

**ಮಾತಾ-ಪಿತು-ಆಚರಿಯಾ-ನ್ಯಾತಿ-ಸಮೂಹ, ಅವೇರ ಹೋಂತು, ಅಬ್ಯಾಪಜ್ಞಾ ಹೋಂತು. ಅನೀಘಾ ಹೋಂತು, ಸುಖೀ ಅತ್ತಾನಮ್ ಪರಿಹರಂತು.**

ನನ್ನ ತಾಯಿ, ತಂದೆ, ಗುರುಗಳು, ಮತ್ತು ಬಂಧುಗಳು ಕೋಪದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ, ದ್ವೇಷದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ, ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ. ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲಿ.

**ಆರಕ್ತದೇವತಾ ಭೂಮಟ್ಟಾ ದೇವತಾ ರುಕ್ಮಟ್ಟಾದೇವತಾ, ಆಕಾಸಟ್ಟಾದೇವತಾ, ಅವೇರಾ ಹೋಂತು, ಅಬ್ಯಾಪಜ್ಞಾ ಹೋಂತು. ಅನೀಘಾ ಹೋಂತು, ಸುಖೀ ಅತ್ತಾನಂ ಪರಿಹರಂತು.**

ಎಲ್ಲಾ ರಕ್ಷಕ ದೇವತೆಗಳು, ಭೂ ದೇವತೆಗಳು, ವೃಕ್ಷ ದೇವತೆಗಳು, ಆಕಾಶ ದೇವತೆಗಳು ಕೋಪದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ, ದ್ವೇಷದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ, ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ, ಅವರು ಸದಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲಿ.

**ಪುರತ್ತಿವಾಯ ದಿಸಾಯ, ಪುರತ್ತಿವಾಯ ಅನುದಿಸಾಯ. ದಕ್ಷಿಣಾಯ ದಿಸಾಯ, ದಕ್ಷಿಣಾಯ ಅನುದಿಸಾಯ. ಪಚ್ಚಿಮಾಯ ದಿಸಾಯ, ಪಚ್ಚಿಮಾಯ ಅನುದಿಸಾಯ, ಉತ್ತರಾಯ ದಿಸಾಯ, ಉತ್ತರಾಯ ಅನುದಿಸಾಯ. ಉಪರಿಮಾಯ ದಿಸಾಯ, ಹೆಟ್ಟಿಮಾಯ ದಿಸಾಯ.**

ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ, ಆಗ್ನೇಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ, ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ, ನೈರುತ್ಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ, ಪಶ್ಚಿಮ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ, ವಾಯುವ್ಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ, ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ, ಈಶಾನ್ಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ, ಊರ್ಧ್ವ (ಮೇಲಿನ) ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ, ಅಧೋ (ಕೆಳಗಿನ) ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ.

**ಸಬ್ಬೇ ಸತ್ತಾ, ಸಬ್ಬೇ ಪಾಣಾ, ಸಬ್ಬೇ ಭೂತಾ, ಸಬ್ಬೇ ಪುಗ್ಗಲಾ, ಸಬ್ಬೇ ಅತ್ತಾಭಾವಪರಿಯಾಪನ್ನಾ, ಸಬ್ಬಾ ಇಟ್ಟಿಯೋ, ಸಬ್ಬೇ ಪುರಿಸಾ, ಸಬ್ಬೇ ಅರಿಯಾ, ಸಬ್ಬೇ ಅನರಿಯಾ, ಸಬ್ಬೇ ಮನುಸಾ, ಸಬ್ಬೇ ಅಮನುಸಾ, ಸಬ್ಬೇ ದೇವಾ, ಸಬ್ಬೇ ವಿನಿಪಾತಿಕಾ - ಅವೇರಾ ಹೋಂತು, ಅಬ್ಯಾಪಜ್ಞಾ ಹೋಂತು, ಅನೀಘಾ ಹೋಂತು, ಸುಖೀ ಅತ್ತಾನಮ್ ಪರಿಹರಂತು.**

ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಸಜೀವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಜೀವ ಜಂತುಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ವೃಕ್ಷಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಜೀವರಾಶಿಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಎಲ್ಲಾ ಪುರುಷರು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ

ಗುರಿ ತಲುಪಿದವರು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪದೇ ಇರುವವರು, ಎಲ್ಲಾ ದೇವತೆಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವರು, ಮಾನವರಲ್ಲದೇ ಇರುವ ಎಲ್ಲರೂ, ದೇವಲೋಕದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು, ಸಂಕಷ್ಟದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು, ಕೋಪದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ, ದ್ವೇಷದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ, ರೋಗ-ಬಾಧೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ, ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲಿ.

**ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು**

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

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ದೇಹದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳ ಅನುಭವವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಮೆತ್ತಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಜೊತೆ ನೀವು ಮೆತ್ತಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸತ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನ ಅತ್ಯಂತ ಆಳದ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಸ್ಥೂಲ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೆತ್ತಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅದು ಮುಖ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲಿ, ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಿ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೀವು ತಲುಪಿದಾಗ, ನೀವು ಆಳದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಮೆತ್ತಾ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. (ಪುಟ. 28)

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಮೆತ್ತಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಧಿಸಿದಾಗ ನಾವು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ದಾನ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಕೆಳ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಬಹುಷಃ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರಿಗೆ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಮೆತ್ತಾ ಹೇಗೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಈ ವಿದ್ಯಾಮಾನವನ್ನು ಧರ್ಮದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತೀರಿ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಮೆತ್ತಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ - ಅದು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೆತ್ತಾ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ತರಂಗಗಳು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಹೋಗಬಲ್ಲವು, ಈ ಲೋಕ ಅಥವಾ ಆ ಲೋಕ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ಷೇತ್ರ ಅಥವಾ ಆ ಮೇಲಿನ ಕ್ಷೇತ್ರ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಹೋಗಬಲ್ಲವು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜೀವಿಯ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮ ತರಂಗಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿದರೆ, ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತರಂಗಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಬಹಳ ಸಂತೋಷ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ತರಂಗಗಳು ಧರ್ಮದ, ಶಾಂತಿಯ, ಸಾಮರಸ್ಯದ ತರಂಗಗಳು.

ಸತ್ತು ಹೋಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನನ್ನಾದರೂ ದಾನ ಕೊಡುವಾಗ, ಈ ದಾನದ ಫಲ ಇಂತಹವರಿಗೆ ದೊರೆಯಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸಿದರೆ, ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಮೆತ್ತಾದ ಸಂಕಲ್ಪ, ಈ ತರಂಗ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅವರು ಈ ತರಂಗಗಳಿಂದ ಉಲ್ಲಾಸ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಈ ತರಂಗಗಳು ಧರ್ಮದ ಆಧಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳನ್ನು ಧರ್ಮದ ಕಡೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತಹದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳನ್ನು ಧರ್ಮದ ಕಡೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಾವು ಕೆಳ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಅಥವಾ ಮೇಲಿನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ನೀವು ಈಗ ಏನನ್ನು ದಾನ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ? ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದನ್ನು ನೀವು ದಾನ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಹೊಂದಿರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ವಸ್ತು ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ-ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರ ಮುಕ್ತಾಯವಾದ ದಿನ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಧ್ಯಾನದ ನಂತರ - ಸತ್ತು ಹೋಗಿರುವ, ನಿಮಗೆ

ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರಾದವರನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. “ನನ್ನ ಪುಣ್ಯವನ್ನು ನಿನ್ನ ಜೊತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮೆತ್ತಾ ಮತ್ತು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಡೆ ಹೋಗುವ ಈ ತರಂಗಗಳು ಧರ್ಮದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಸಹಜವಾಗಿ ಇದು ಬಹಳ ಸಹಾಯಕಾರಿ (ಪುಟ: 59-60)

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಸಮಾಧಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದಷ್ಟೂ, ಮೆತ್ತಾ ಬಲಯುತವಾಗುತ್ತದಾ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಖಂಡಿತವಾಗಿ. ಸಮಾಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ಮೆತ್ತಾ ನಿಜವಾದ ಮೆತ್ತಾ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಾಧಿಯು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಾ ತಳಮಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಮಲಿನತೆಯನ್ನು, ಒಂದು ರೀತಿಯ ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಮನಸ್ಸು ತಳಮಳಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಲಿನತೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು, ಮೆತ್ತಾ ತರಂಗಗಳನ್ನು, ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

“ಸಂತೋಷವಾಗಿರು, ಸಂತೋಷವಾಗಿರು” ಎಂದು ಬಾಯಿಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಸಮಾಧಿ ಇದ್ದರೆ, ಆ ಕ್ಷಣದ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಿ, ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಮಲಿನತೆಗಳೂ ಹೊರಟು ಹೋಗಿರಲೇಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ನೀವು ಮೆತ್ತಾ ಕೊಡುವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಯಾವುದೇ ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡದೆ ಶಾಂತಿ, ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಆಗ ನೀವು ಕೊಡುವ ಮೆತ್ತಾ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಫಲದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ರಾತ್ರಿ 9.00 ಗಂಟೆಯ ಮೆತ್ತಾ ಕೂಟದ ಮಹತ್ವವೇನು?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ನಿಜವಾಗಿಯೂ, ಮೆತ್ತಾ ಅಂದರೆ ಮೆತ್ತಾ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ, ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು; ಅದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಶೇಷ ಮೆತ್ತಾ ಸಮಯ ಆಚಾರ್ಯರ ಕರ್ತವ್ಯದ ಒಂದು ಭಾಗ. ಆಚಾರ್ಯರು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೂ ಅಷ್ಟು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮತ್ತು ಆ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯಿಂದ ಸಂತ ಜೀವಿಗಳ ತರಂಗಗಳ ಜೊತೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ತರಂಗಗಳ ಜೊತೆ ಸಾಮರಸ್ಯ ಸಾಧಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಹರಡುವುದು ಆಚಾರ್ಯರ ಕೆಲಸ. ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಧರ್ಮ ಸೇವಕರು ದಿನವಿಡೀ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ಮೆತ್ತಾ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ “ಈಗ ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆರಾಮವಾದೆ” ಎಂದು ಧರ್ಮ ಸೇವಕರು ಬಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ತರಂಗಗಳ ಜೊತೆ ಅವರು ಸಾಮರಸ್ಯ ಹೊಂದಲು ಶಕ್ತರಾಗಿದ್ದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಆದರೂ, ಏನನ್ನೂ ಪಡೆಯದೇ ಇರುವವರು ಕೆಲವರಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ಮೆತ್ತಾ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಶಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಯಾರು ಶಕ್ತರಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಮೆತ್ತಾ ಕೊಡುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ. “ನಾನು ವಿದ್ಯುತ್ ಪರಿರ್ತಕ ಇದ್ದಂತೆ, ನಾನು 11,000 ವೋಲ್ಟ್ಸ್ ಪಡೆದು 1,100, 440, 220, ಅಥವಾ 110, ವೋಲ್ಟ್ಸ್ ವಿತರಿಸಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಶಕ್ತ್ಯಾನುಸಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಆಚಾರ್ಯರ ಕೆಲಸ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತ್ಯಾನುಸಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. (ಪುಟ: 65)

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಶಿಬಿರ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರ ನಡೆಯುವಾಗ ಅಥವಾ ಶಿಬಿರ ನಡೆಯದೇ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಧರ್ಮ ಸೇವಕರು ಮತ್ತು ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳು ಇತರರೊಡನೆ ದೈಹಿಕ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಏಕೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ? ದೈಹಿಕ ಸ್ಪರ್ಶವೂ ಸಹ ಮೆತ್ತಾವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಒಂದು ವಿಧಾನವಲ್ಲವೇ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಕೇವಲ ಮೆತ್ತಾವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಒಂದು ರೀತಿ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಅದು ಜಾರಿಕೆಯಾದ ನೆಲವಿದ್ದಂತೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಯಾವಾಗ ನೀವು ಭಾವೋದ್ರೇಕದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಜಾಯಿಷಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪಶ್ಚಿಮದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಸ್ಪರ್ಶವು ಭಾವೋದ್ರೇಕವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು

ನನಗೆ ಹೇಳುತ್ತೀ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಯಾವುದೇ ಭಾವೋದ್ರೇಕವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ದೈಹಿಕ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿತು. ನೀವು ಧಮ್ಮ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಧಮ್ಮ ವಿರೋಧಿ ಶಕ್ತಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಧಮ್ಮವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ಸಣ್ಣ ಮನೋದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ (ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಮನೋದೌರ್ಬಲ್ಯ) ಈ ಧಮ್ಮ ವಿರೋಧಿ ತರಂಗಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಭಾವೋದ್ರೇಕವನ್ನು ಕೆರಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ನೀವು ಇಡೀ ವಾತಾವರಣವನ್ನೇ ಕೆಡಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆದರೂ ಜನಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಜಾಯಿಷಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಅವರ ವಾದಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಧಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಶಿಬಿರ ನಡೆಯುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲ. ಇದು ಕಡ್ಡಾಯವಾದ ನಿಯಮ. (ಪುಟ: 75)

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ರಾತ್ರಿ 9.00 ಗಂಟೆಯ ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರ ಮೆತ್ತಾ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ತಲೆಯ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಇಡಲು ಯಾಕೆ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ?  
**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮದ ಪ್ರಕಾರ, ದೇಹದ ಕೊನೆಯ ತುದಿಗಳಿಂದ (ಅಂಗೈಗಳಿಂದ, ಅಂಗಾಲುಗಳಿಂದ, ಮತ್ತು ತಲೆಯ ನೆತ್ತಿಯಿಂದ) ಶಕ್ತಿ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹರಿದು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದೇಹದ ಒಂದು ತುದಿಯಾದ ತಲೆಯ ನೆತ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ (ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ) ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ದೇಹದ ಇತರೆ ತುದಿಗಳು ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

**ಮೆತ್ತಾ** ಕೊಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ಧಮ್ಮ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ತಲೆಯ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲಿದ್ದು ನೀವು ಅಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರೆ ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ತುದಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಯಾವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ನೀವು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ **ಮೆತ್ತಾ** ತರಂಗಗಳೊಡನೆ ನೀವು ಜೋಡಿಸಲ್ಪಡುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ನೆತ್ತಿಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. (ಪುಟ: 76)

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ನಂತರ ಆರಾಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಎರಡೂ ಮೆತ್ತಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ತಯಾರಿಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಸರಿ, ನೀವು **ಮೆತ್ತಾ** ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಆಗ ನೀವು ಮೆತ್ತಾ ಮಾಡದಿರುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಆದರೂ, ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಾದರೂ “ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೂ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರಲಿ” ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಬಹುದು. ಅದು ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಆ ರೀತಿ ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು

ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಾ ತಳಮಳಗೊಂಡಿದ್ದರೆ, **ಮೆತ್ತಾ** ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸೂಕ್ತ ಸಂವೇದನೆಗಳಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ನೀವು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ಉತ್ತಮ ಮಾಡುವ **ಮೆತ್ತಾ** ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವನ್ನೆಲ್ಲ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಧಮ್ಮ 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:** 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 **ಸರ್ಕಾರಿ 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 **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, ಶ್ರೀ ತುಕಾರಾಮ್-97433 63339, ಶ್ರೀ ಪವನ್ ಕುಮಾರ್-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](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

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

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

ಮುದ್ರಕರು ಮತ್ತು 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 :** ಐರಣಿ ಆನ್‌ಸೆಟ್ 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 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.