



ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ. ಗೋವಿಂದಪ್ಪ
KARKAN24585/10/1/2014/TC ಬೆಂಗಳೂರು, 4 ಜೂನ್, 2015
ಚಂದ: ವಾರ್ಷಿಕ ರೂ. 30, ಆಜೀವ : ರೂ. 500
ಪ್ರಕಾಶನ: ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್.

Editor : G.T. Govindappa
KARKAN24585/10/1/2014/TC Bengaluru, 4 June 2015
Subscription : Annual Rs. 30; Life : Rs. 500
Published by: Karnataka Vipassana Prachara Samiti Trust.

ಧರ್ಮ ಪದಗಳು

<p>ಇದಂ ಪುರೇ ಚಿತ್ತಮಚಾರಿ ಚಾರಿಕಂ, ಏನಿಚ್ಚಕಂ ಯತ್ತಕಾಮಂ ಯಥಾಸುಖಂ. ತದಜ್ಞಹಂ ನಿಗ್ಗಹಸ್ಸಾಮಿ ಯೋನಿಸೋ, ಹತ್ತಿಪ್ಪಭಿನ್ನಂ ವಿಯ ಅಂಕುಸಗ್ಗಹೋ</p>	<p>ಈ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಸುಖವನ್ನು ಕಂಡಿತೋ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬಯಸಿ ತನ್ನಿಷ್ಟ ಬಂದಂತೆ ಅಲೆದಾಡಿತು. ಒಬ್ಬ ಮಾವುತನು ಕಾಡಾನೆಯನ್ನು ಪಳಗಿಸುವಂತೆ ಇಂದು ನಾನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಪಳಗಿಸುವೆನು.</p>
<p>- ಧರ್ಮಪದ 326, ಭಿಕ್ಕುವಗ್ಗ</p>	

ಸಮಾ ಸಮಾಧಿ

ಆಚಾರ್ಯ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(12 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್, 2011ರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಲೇಖನದ ಅನುವಾದ)

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ; ಅದು ನಿಶ್ಚಲವಾಗುತ್ತದೆ; ಅದು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಬರೀ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಸಮ್ಯಕ್ ಸಮಾಧಿ (ಸರಿಯಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆ) ಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮ್ಯಕ್ ಸಮಾಧಿಗೆ, ಮನಸ್ಸು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ; ಮನಸ್ಸು ಮಾಲಿನ್ಯರಹಿತವಾಗಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು, ಅಂದರೆ ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು, ಮಾತ್ರ ಕುಶಲಚಿತ್ತೇಕಾಗ್ರತಾ ಸಮಾಧಿ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ಸಮಾಧಿ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಸಮತೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವುದು. ಹೊರಗಣ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ ಮನಸ್ಸು ಸಮತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕದಡುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕುಶಲ ಚಿತ್ತದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಮ್ಯಕ್ ಸಮಾಧಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

ರಾಗದಿಂದ ತುಂಬಿದ ಮನಸ್ಸು ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸಲ್ಲ, ದ್ವೇಷದಿಂದ ತುಂಬಿದ ಮನಸ್ಸು ಕುಶಲ ಚಿತ್ತವಲ್ಲ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ತುಂಬಿದ ಮನಸ್ಸು ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸಲ್ಲ. ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಅಥವಾ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕೂಡಿದ ವಸ್ತುವಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಅದು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಸಮತೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಾಗಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ಇಂತಹ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಸರಿಯಾದುದಲ್ಲ; ಪರಿಶುದ್ಧವಾದುದಲ್ಲ; ಸುಖಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಲ್ಲ. ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಅಜ್ಞಾನಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಅಸಮತೋಲನ ಮನಸ್ಸಿನ ತನ್ಮಯತೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಹೇಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ?

ಸಂಪೂರ್ಣ ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸಿನ ಬೆಕ್ಕೊಂದು ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಗಮನವನ್ನು ಇಲಿಯ ಬಿಲದ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ತನ್ನ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಗ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸರೋವರದ ದಡದಲ್ಲಿ ಮೀನು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಒಂಟಿ ಕಾಲಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಬಕ ಪಕ್ಷಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಅದರ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಇಲಿ ಅಥವಾ ಮೀನಿಗಾಗಿ ಆಸೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದ ಏಕಾಗ್ರತೆ. ಇದು ಸಮ್ಯಕ್ ಸಮಾಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಮಾಧಿ ಸರಿಯಾದುದಲ್ಲ, ಶುದ್ಧವಾದುದಲ್ಲ.

ಇದೇ ತರಹ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬೋರಲಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಶತ್ರುವಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ಸೈನಿಕನ ಗಮನವೆಲ್ಲ ಶತ್ರುವಿನ ಗುಂಡಿಯ ಕಡೆಗಿದ್ದು ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶತ್ರುವು ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿದ ತಕ್ಷಣ ಗುಂಡು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ರೀತಿ, ತನ್ನ ಎರಡು ನಳಿಕೆಯ ಬಂದೂಕನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ಬೇಟೆಗಾರನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಬೇಟೆಯನ್ನು ಕಂಡ ತಕ್ಷಣ ಅದರ ಕಡೆ ಗುಂಡು ಹಾರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸಲ್ಲ. ಅದು ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಸಮ್ಯಕ್ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲ, ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲ.

ಮಾದಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮಂಪರಿನಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತರಹ ಇಂದ್ರಿಯಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಅಥವಾ ಒಳಗಿನ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಂತೆಯೇ LSD ಮುಂತಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭ್ರಮೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೈಮರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಎರಡೂ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವನು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ವಿರೂಪಗೊಂಡ, ಸಮತೋಲನವಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ, ಸರಿಯಾದ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲ, ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲ.

ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ತೀವ್ರ ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನಾಧರಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ವಸ್ತುವು ಸೂಕ್ತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೆ ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ; ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನ ಕದಡುತ್ತದೆ. ಕಟ್ಟಾಸೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದ ಭಾವಾತೀತ ಮತ್ತು ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮುಳುಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವಾದರೂ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲು ವಸ್ತುವು ಹಿತಕರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಅಹಿತಕರವಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷ ಇರಬಾರದು. ಜೊತೆಗೆ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವ ವಸ್ತುವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿಡಲು ಸಹಾಯಮಾಡಬೇಕು. ನಾವು

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಭ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳಗದಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಸಂಮೋಹನಕ್ಕೊಳಗಾಗದಂತೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರ ಸಂಮೋಹನಕ್ಕೊಳಗಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ನಿದ್ರೆಯುಂಟುಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ನಾವು ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಸ್ಥೂಲ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳಲ್ಲದೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮಗ್ನರಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಮಗ್ನತೆಯು ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಾಗುವುದೇ ಹೊರತು ಮುಕ್ತಿಗಲ್ಲ. ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಸಮಾಧಿ ಬಂಧನದಲ್ಲಿಯೇ ಪರ್ಯಾವಸಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ಆಕಾರ, ಬಣ್ಣ, ಆಕೃತಿ ಅಥವಾ ಬೆಳಕು, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡೂ ನೋಡಬಹುದಾದಂತಹುದು; ಹಿತಕರವಾದ ಯಾವುದೇ ಮಾತು ಅಥವಾ ನಾದದ ಸದ್ದು; ಹಿತಕರವಾದ ಸುವಾಸನೆಯ ಸುಖ; ಹಿತಕರವಾದ ದೇಹದ ಸ್ಪರ್ಷ ಉಂಟುಮಾಡಿದ ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾದ, ಮೈ ನವಿರೇಳಿಸುವ ಭಾವಪರವಶತೆ, ಇವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಥನನ್ನಾಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಈ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಅನುಭವಗಳು ಆಸೆ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನದ ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಾವಸಾನ ವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಸಮ್ಯಕ್ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲ. ಸಮ್ಯಕ್ ಸಮಾಧಿ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಕ್ತಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಲ್ಲದು.

ಸಮ್ಯಕ್ ಸಮಾಧಿಗಾಗಿ ಪರಿಶುದ್ಧ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಯಾವುದೇ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನೂ ಸಹ ಈ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಬಿಟ್ಟು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುಗಳೆಂದು ನಾವು ಪರಿಗಣಿಸಿದರೆ ಕಷ್ಟಸೆಯ ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತೇವೆ. ಕೊನೆಯ ಹಂತವಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಬೇಡಿಯಾಗುವ ಅಥವಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ ತಡೆಗೋಡೆಯಂತಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೆ ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ನಾವು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು.

ಶುದ್ಧ ಸಮಾಧಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹುಡುಕುವಾಗ ನಾವು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಏನೆಂದರೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ವಸ್ತುವು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನನ್ನು ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಬಾರದು. ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಧರ್ಮವನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುವ, ಇತರ ಧರ್ಮಿಯರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವ ಆಕಾರ, ಬಣ್ಣ ಅಥವಾ ಶಬ್ದ ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುವಾಗಬಾರದು. ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ, ಪನ್ಯ, ಮತ್ತು ನಿಭ್ರಾಣದ (ನೈತಿಕತೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿ) ಈ ಮಾರ್ಗವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ರಾಷ್ಟ್ರದವರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂಥದಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡ ವಸ್ತುವು, ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿರಬೇಕು, ಚಿರಂತನವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ದೇಶದ ಜನಗಳೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿರಬೇಕು. ಇದು ಎಲ್ಲರೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವಂತಿರಬೇಕು, ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿರಬೇಕು.

ಮೇಲಿನ ಅಗತ್ಯ ಷರತ್ತುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಅನೇಕ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ. ಒಳಬರುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಉಸಿರನ್ನೇ ನಾವು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ವಸ್ತುವನ್ನಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಒಳಬರುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಶುದ್ಧ ಉಸಿರು. ಯಾವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಶುದ್ಧ ಎಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದ, ಹೆಸರು, ಮಂತ್ರ, ಆಕಾರ ಅಥವಾ ಆಕೃತಿಯು ಇದರ ಜೊತೆ ಸೇರಿಲ್ಲ. ಸತತವಾಗಿ ಅರಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕೇವಲ ಒಳಬರುವ ಮತ್ತು ಹೊರಹೋಗುವ ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಉಸಿರು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿರಬೇಕು, ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು. ಅದು ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಉದ್ದವಾಗಿದೆ; ಅದು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ; ಅದು ಆಳವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಆಳವಾಗಿದೆ; ಅದು ಆಳವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಆಳವಾಗಿಲ್ಲ; ಅದು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿದೆ; ಅದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ವಸ್ತುವಾಗಿ

ನಾವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಸಿರನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಾವು ಉಸಿರಾಟದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಸಿರು ಕೇವಲ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ವಸ್ತು ಆಗಿದೆ. ಅದು ಎಷ್ಟು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟು ಉತ್ತಮ. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾದರೂ ಅದು ಕೃತಕವಾಗಿ, ಸತ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸುವಲ್ಲಿ ತಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ನೋಡುವ ಬದಲಾಗಿ, ಅದರಿಂದ ದೂರವಾಗಿ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಸೀನರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ನಾವು ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಏಕೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ? ಏಕೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಂದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹರಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಅದು ಮುಕ್ತಿಯ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರುವ ಪರದೆಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ ಹರಿದು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ವಸ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದಷ್ಟೂ ನಾವು ಕುರುಡು ಓಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಧರ್ಮದ ನೇರ ಮತ್ತು ರಾಜಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಒಳಬರುವ ಮತ್ತು ಹೊರಹೋಗುವ ಉಸಿರನ್ನೇ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ ಎಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿಯು ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳೊಡನೆ ಆತ್ಮೀಯ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಕಲುಷಿತಗೊಂಡು ಅಪಾಯಕಾರಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳಾದ ಕೋಪ, ಭಯ, ಕಾಮ, ದ್ವೇಷ ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವುದೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ತೀವ್ರ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ವೇಗವಾಗುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲವಾಗುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ, ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ಪನ್ಯದ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಒಳಬರುವ ಮತ್ತು ಹೊರ ಹೋಗುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಸಿರಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಧ್ಯಾನದ ಮುಂದಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಸಹಾಯ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥೂಲವಾದ ನಮ್ಮ ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಮುಂದುವರಿಸಿದಂತೆ, ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಉಸಿರು ನವಿರಾದ ಕೂದಲಿನ ಎಳೆಯಂತೆ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಹೋದ ತಕ್ಷಣವೇ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಒಳಬಂದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ.

ಕುಂಭಕದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಾವು ಆರಿಸಿಕೊಂಡ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ವಸ್ತುವು ನಮ್ಮನ್ನು ಸ್ಥೂಲದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಕಾಣದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅವು ಈ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಉಸಿರಾಟದ ವಸ್ತು ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅರ್ಥ ಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಒಳಗೆ ಏರಿಳಿಯುವ ಅನಂತ ಸಾಗರದ ಅಲೆಗಳನ್ನು, ಒಳಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಅಂತರಿಕ ಸಂವೇದನೆಗಳ ನದಿಯನ್ನು, ದೇಹದ ಪ್ರತಿಕಣದಲ್ಲೂ ನಿರಂತರ ನರ್ತಿಸುವ ಅಗಣಿತ ತರಂಗಗಳನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸತತವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಗುಣವನ್ನು ನಾವು ದರ್ಶಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸ್ಥೂಲವಾದ ಆದರೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಮೊದಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಒಳಗಡೆ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೋ ಅದು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಸ್ವ-ನಿಯಂತ್ರಿತ, ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು, ನಮ್ಮ ಅಂತರಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಈ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿನಾಶದ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಯ

ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ನಮಗಿದೆ. ಅದು ನಮ್ಮಿಷ್ಟದಂತೆ ಮತ್ತು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಎರಡೂ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆಗಿರಬೇಕು. ಆಗ ನಾವು ನಮ್ಮಿಷ್ಟದಂತೆ ಜರುಗುತ್ತಿರುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಂತರ, ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಜರುಗುತ್ತಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ದೇಹದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ನಮಗಿಷ್ಟ ಬಂದರೆ ಉಸಿರನ್ನು ವೇಗಗೊಳಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಉಸಿರಾಟ. ನಮ್ಮಿಷ್ಟದಂತೆ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ತನಗೆ ತಾನೇ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯ ಕಡೆ, ಗೊತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೇ ಇರುವುದರ ಕಡೆ, ಪರಿಚಿತ ನದಿಯ ದಡದಿಂದ ಅಪರಿಚಿತ ನದಿಯ ದಡದ ಕಡೆಗಿನ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಒಂದು ಸೇತುವೆಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೂ ಉಸಿರಾಟ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ನಾವು ನಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವ **ಶೀಲ**, **ಸಮಾಧಿ**, **ಪ್ರಸನ್ನ** ಮತ್ತು **ನಿರ್ಭ್ರಾಣ** ಈ ದಾರಿಯು ನಾವು ಸಹಜವಾಗಿ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವಷ್ಟು ಆಳಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ನಾವು ನಿಜವಾದ, ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವು ಈ ಕ್ಷಣದ ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ; ಕಳೆದು ಹೋದ ಕ್ಷಣಗಳ ಅಥವಾ ಮುಂದೆ ಬರಬಹುದಾದ ಕ್ಷಣಗಳ ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ಕಳೆದು ಹೋದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇನ್ನು, ಮುಂದೆ ಬರಬಹುದಾದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಪೇಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಕೇವಲ ವರ್ತಮಾನದ ಕ್ಷಣವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದೇ ಹೊರತು ಕಳೆದು ಹೋದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಮುಂದೆ ಬರುವ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಅಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವರ್ತಮಾನ ಕ್ಷಣದ ಸ್ಥೂಲ ಅನುಭವದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಸತ್ಯಗಳು ಅನಾವರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದಾಟಿ ಈ ಕ್ಷಣದ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ, ವರ್ತಮಾನದ ಅತ್ಯಂತ ಸಣ್ಣ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ, ಬದುಕಲು ಶಕ್ತರಾಗುವಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದೇ ಇಡೀ ಧ್ಯಾನದ ನೇರವಾದ ರಾಜಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು, ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜರುಗುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥೂಲ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಒಳಬರುತ್ತಿರುವ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಉಸಿರನ್ನು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಅರಿಯುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಹಿಂದಿನ ಸಿಹಿ-ಕಹಿ ನೆನಪುಗಳ ನೆರಳು ಮೋಡಗಳಂತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಕವಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಬಿಡಬಾರದು. ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಿಹಿ-ಕಹಿ ಭಯಗಳು ಅಥವಾ ಬಯಕೆಗಳ ನೆರಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳಗೊಡಬಾರದು. ನಾವು ಪರಿಶುದ್ಧ ಉಸಿರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅರಿಯಬೇಕು. ನಿಜವಾಗಿ ಒಳಬರುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಉಸಿರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅರಿಯಬೇಕು. ಭೂತಕಾಲದ ಸಿಹಿ-ಕಹಿ ನೆನಪುಗಳು ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯತ್ಕಾಲದ ಭಯ ಮತ್ತು ಬಯಕೆಗಳು ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಒಪ್ಪಿತವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಒಪ್ಪಿತವಾಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಒಳಬರುವ ಅಥವಾ ಹೊರ ಹೋಗುವ ಉಸಿರಿನ ಈ ಕ್ಷಣದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಂಡಷ್ಟೂ ಭೂತಕಾಲದ ನೆನಪುಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ಬಗೆಗಿನ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳ ಬರುವ ಮತ್ತು ಹೊರ ಹೋಗುವ ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಉಸಿರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಯವಾದ ಭಾವನೆಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಅಪ್ರಿಯವಾದ ಭಾವನೆಯಾಗಲಿ, ಆಕರ್ಷಣೆಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ವಿಕರ್ಷಣೆಯಾಗಲಿ, ರಾಗವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷವಾಗಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಶರೀರದ ಈ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವಿದ್ಯಮಾನವನ್ನು ಸಾಕ್ಷೀಭೂತವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಭೂತ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯತ್ತುಗಳ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತಾ, ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದ ಹಿಡಿತದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾ, ವರ್ತಮಾನದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ನಾವು ನಮ್ಮ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನವು ಒಂದು ಎಳೆಯ ಮಗು ತನ್ನ ತತ್ತರಿಸುವ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ, ಒಂದು ದಿನ, ದೃಢವಾದ, ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಮತ್ತು ಅಚಲವಾದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣ ಮುಗಿಸಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಯೋಗ್ಯರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಗಟ್ಟಿಯಾದ **ಸಮಾಧಿ ಸಮಾಧಿಯಿಲ್ಲದೆ** ನಾವು ಈ ಕ್ಷಣದ ಆಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ನಾವು **ಪ್ರಸನ್ನ** ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ **ಸಮಾಧಿಯನ್ನು** ಬಲಪಡಿಸಲು, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ, ಕಲ್ಪನಾಮುಕ್ತವಾದ, ದೋಷವಿಲ್ಲದ ಈ ಕ್ಷಣದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕೊಡೋಣ. ಅದೇ ಒಳ ಬರುವ ಮತ್ತು ಹೊರ ಹೋಗುವ ಉಸಿರನ್ನು ಅರಿಯುವುದು. ಈ ಅರಿಯುವಿಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವರ್ತಮಾನದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಕಲಿಯೋಣ. ರಾಗದಿಂದ, ದ್ವೇಷದಿಂದ, ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ, ಮುಕ್ತವಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಕೆಟ್ಟ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ವಾಚಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. **ಪ್ರಸನ್ನ**ದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾ ಮತ್ತು ಕಲುಷಿತ ಮಾನಸಿಕ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಮಾಡುತ್ತಾ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವರದಲ್ಲಿನ ಕೆಟ್ಟ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಈ ರೀತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ಪರಿಶುದ್ಧ **ಸಮಾಧಿಯು** ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಬನ್ನಿ, ಒಳಬರುವ ಮತ್ತು ಹೊರ ಹೋಗುವ ಉಸಿರನ್ನು ಅರಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ **ಸಮಾಧಿಯನ್ನು** ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. **ಸಮಾಧಿಯನ್ನು** ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, **ಶೀಲ** ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು **ಸಮಾಧಿ** ಮತ್ತು **ಶೀಲ**ವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, **ಪ್ರಸನ್ನ** ಬಲಯುತವಾಗುತ್ತದೆ. **ಶೀಲ**, **ಸಮಾಧಿ** ಮತ್ತು **ಪ್ರಸನ್ನ**ವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗವಿದೆ: ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ, ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ, ಭ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ.

ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ, ಸಮಾಧಿಯ ಮಾರ್ಗವೇ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮಾರ್ಗ, ಒಳ್ಳೆಯ ಅದೃಷ್ಟದ ಮಾರ್ಗ, ಶಾಂತಿಯ ಮಾರ್ಗ, ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು

(ಜೂನ್ 7, 2009ರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಿಂದ ಆಯ್ದುದ್ದು)
ಪ್ರಶ್ನೆ: ಕೋಪದಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ವಿಪಶ್ಯನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಗಮನಿಸುವಿಕೆ ಸಮತೆಯಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಲ್ಲ. ಕೋಪ ಬಹಳ ಬೇಗ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವಿಪಶ್ಯನದ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕೋಪದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೂ ನನ್ನ ಕೋಪವನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ಅದನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಬೇಡಿ, ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಿದಷ್ಟೂ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಮಿಟ್ಟ ಭಾವನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹತ್ತಿಕ್ಕಬೇಡಿ, ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲೂ ಬೇಡಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಬೇರೆಯವರ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಕೆಟ್ಟದ್ದೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕೆಟ್ಟದ್ದು. ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸ ನಿಮಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವೇ ನಿಮಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಯಾವತ್ತೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೀದ್ದೀರಾ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

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 ಬೋತ್ರಾ-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, 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 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 ಪಘುಲ್ಲ, 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

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಬಿರಗಳು

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ಭಾನುವಾರ, ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲ, ಬೆಂಗಳೂರು. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 70 ನಿಮಿಷದ ಆನಾಪಾನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಪ್ರಿಲ್, ಮೇ, ಜೂನ್ ಮತ್ತು ಜುಲೈ ಈ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ 1020 ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಆನಾಪಾನ ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9880421155 / 9480581708

ಧಮ್ಮ ಸೇತು, ಚೆನ್ನೈ (ತಮಿಳುನಾಡು)

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: 13 ರಿಂದ 24, 3 ರಿಂದ 14 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್, 22-8 ರಿಂದ 2-11, 12 ರಿಂದ 23-11, 26-11 ರಿಂದ 7-12, 10 ರಿಂದ 21-12, 24-12 ರಿಂದ 4-1-2015. **ಸತಿಪತ್ನಾನ ಶಿಬಿರಗಳು:** 18 ರಿಂದ 26-9. **3 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು:** 28 ರಿಂದ 31-8, 6 ರಿಂದ 9-11. **1 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು:** 3-8, 7-9, 5-10, 2-11, 7-12. **ಮಕ್ಕಳ ಶಿಬಿರ:** 28-12. **ಧೀರ್ಘ ಶಿಬಿರಗಳು:** 20 ದಿನ 18-9 ರಿಂದ 9-10, 30 ದಿನ 18-9 ರಿಂದ 19-10. **ಸಂಪರ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿ:** ಎಸ್.ಕೆ. ಗೋಯೆಂಕಾ, ದೂ.: (044) 4340-7000, 4340-7001, ಮೊಬೈಲ್: 98407 55555. ಫ್ಯಾಕ್ಸ್: 4201-1177, ಇ-ಮೇಲ್: skgoenka@kgiclothing.in; skgoenka@gogo garmens.in **ಕೋರ್ಪೊರೇಷನ್ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ನೋಂದಣಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:** 94444 62583, 94422 87592, 90426 32889, 80157 56339, 99404 67453. (ಸಮಯ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1ರವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5ರವರೆಗೆ)

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರ ಆಯೋಜಿಸುವವರು ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಸಂತೋಷ್, ಬೆಂಗಳೂರು. ಮೊಬೈಲ್: 8762086089

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಾವು ನೋವಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಹೇಗೆ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ? **ಗೋಯೆಂಕಾಜಿ :** ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಯಾವಾಗ ನಡೆಯುತ್ತದೋ ಆಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನವನ್ನೆಲ್ಲ ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದೇ ವಸ್ತು ನಿಷ್ಕವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಾವು ನೋವು ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಈ ಸ್ಥೂಲ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಗಮನಿಸುವುದು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿತಕರ, ಅಹಿತಕರ ಏನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂವೇದನೆಯೂ ನಶಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೊಂದು ಕ್ಷಣಿಕವಾದುದಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬೇಕು?

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಸಮಾಜದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನ ಹೇಗೆ ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. **ಗೋಯೆಂಕಾಜಿ :** ಕಟ್ಟಕಡೆಗೆ ಸಮಾಜ ಎಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಮೂಹವಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಸಮಾಜದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಮೊದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬೇಕು. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ನಾವು ಏನನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ? ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ವಿಪಶ್ಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ವಿಪಶ್ಯನ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಮಾಜವು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸಮಾಜದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಪಾಪ ಮಾಡಿದವನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿದರೆ ಪಾಪವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ದಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ?

ಗೋಯೆಂಕಾಜಿ : ಎಂದಿಗೂ ಪಾಪವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಡಿ. ಪಾಪ ಮಾಡದಂತೆ ಜನಗಳನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ. ಆದರೆ, ಪಾಪಿಷ್ಠನ ಬಗ್ಗೆ ಕೋಪ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷ ತಳೆಯಬೇಡಿ. ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ, ಮೈತ್ರಿಯನ್ನು ತಳೆಯಿರಿ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದುಃಖಿತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಅಜ್ಞಾನಿ. ಅವನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ/ಅವಳು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬುದೇ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪಾಪ ಮಾಡದಂತೆ ತಡೆಯಲು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ವಾಚಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ, ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೀರಿ. ಇದನ್ನೇ ವಿಪಶ್ಯನ ನಿಮಗೆ ಬೋಧಿಸುವುದು.

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. **ಸತಿಪತ್ನಾನ ಶಿಬಿರಗಳು:** ಮಾರ್ಚ್ 11-19, ಜುಲೈ 3-11, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 18-26, ನವೆಂಬರ್ 13-21. **ವಿಳಾಸ:** ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ಎದುರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸ್ ಗೆ ಬಂದರೆ ಆಚೋರಿಕಟ್ಟು ಸಿಗುತ್ತವೆ. **ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ (ಕೆಂಪೇಗೌಡ) ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಿಂದ ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ:** 256, 258, 258ಸಿ. ದೂ.: 080-23712377, ಮೊಬೈಲ್: 7829912733, 8861644284, 9972588377.

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

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 :** ಐರನಿ 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 at: Airani Offset Printers, 4th Cross, K.H.B.Colony, Davangere -2 Edited by G.T. Govindappa,

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

ಮುದ್ರಿತ ವಿಷಯ ತೆರೆದ-ಅಂಚೆ
ಗೆ,