

# ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತೆ VIPASSANA VARTE

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

ಸಂಪುಟ-1, ಸಂಚಿಕೆ-1, 4 ಮೇ, 2015, TC:KARKAN24585/10/1/2014  
Vol.-1, No.-1, 4 May 2015 TC:KARKAN24585/10/1/2014,  
ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದ: ರೂ. 30/-, ಆಜೀವ ಚಂದ: ರೂ. 500/-  
Annual Subscription : Rs. 30/-; Life Subscription:Rs.500/-

ಬೆಂಗಳೂರು/Bengaluru,  
ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ/Kannada Monthly  
ಪುಟಗಳು-4/Pages-4

ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ. ಗೋವಿಂದಪ್ಪ / Editor : G.T. Govindappa

## ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ಯತೋ ಯತೋ ಸಮ್ಯಸತಿ, ಖಿಂದಾನಂ ಉದಯಬ್ಬಯಂ  
ಲಭತೀ ಪೀತಿಪಾಮೋಜ್ಜಂ ಅಮತಂ ತಂ ವಿಜಾನತಂ

ಪಂಚಸ್ಕಂದ (ಶರೀರ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತ)ಗಳ ಉದಯ ವ್ಯಯಗಳನ್ನು  
ಸಮತೆಯಿಂದ ಅರಿಯುವುದು ಪರಿಶುದ್ಧ ಆನಂದ ಹೊಂದಲು  
ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಮರತ್ವವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದವರಿಗೂ.

- ಧಮ್ಮಪದ 374, ಭಿಕ್ಷುವಗ್ಗ

## ಧಮ್ಮದ ಜೀವಂತ ಉದಾಹರಣೆ ಆಗಿಲಿ

ಆಚಾರ್ಯ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(ಈ ಸ್ತೋತ್ರದಾಯಕ ಧಮ್ಮ ಪತ್ರಗಳು ಬರ್ಮಾದಿಂದ (ಈಗಿನ ಮಿಯನ್ಮಾರ್) ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಾದ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಮತ್ತು ಸಹ ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಗಳಾದ ಸಯಾಜೀ ಉ ಬಾ ಖಿನ್‌ರವರ ಶಿಷ್ಯರಿಗೂ ಬರೆದಂತಹವು. 2000 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಮುಕ್ತಿಯಾಗಿ ನಿವಿಪಶ್ಯನ ಗಂಗೆಯನ್ನು ಅದರ ಮೂಲ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಮೊದಲ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರ ನಡೆಸಲು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬರುವ 4 ತಿಂಗಳ ಮೊದಲು ದಿನಾಂಕ 4-2-1969ರಂದು ಈ ಪತ್ರವನ್ನು ರಂಗೂನ್ (ಯಾಂಗಾನ್)ನಿಂದ ಬರೆಯಲಾಗಿತ್ತು. (ಹಿಂದಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಧಮ್ಮ ಪತ್ರಗಳನ್ನು 10.8.2014ರ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಕ್ಕಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು.)

ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರೇ,

ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಧಮ್ಮದ ಎಲ್ಲಾ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಧಮ್ಮದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ. ವಿಪಶ್ಯನವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವ ಆಳವಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಗಾಯದಿಂದ ಕೀವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವುದು ನೋವುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೀವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲೇಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ವಿಪಶ್ಯನವು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೆ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉದಯವಾಗಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಬಗೆಬಗೆಯ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಅಶಾಶ್ವತತೆಯನ್ನು ಸಾಕ್ಷೀಭಾವದಿಂದ ಅರಿಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಅಶಾಶ್ವತತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ನಾವು ಸತ್ಯದ ಜೊತೆಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಸತ್ಯವು ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ ಇದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ವಿವೇಕವಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಸತ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನು ಅಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲ. ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿಯ ವಿವೇಕದ ಮೂಲಕ ಕೊನೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಗೆಲ್ಲಾ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವಾದ ನಿರ್ಭಾವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಲಿನವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡಲು ನಮ್ಮ ಕರುಣಾಮಯಿ ಆಚಾರ್ಯರು ಕರುಣೆಯಿಂದ ವಿಪಶ್ಯನ ಅಭ್ಯಾಸ ಎಂಬ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಹೇಗೆ ತೊಳೆಯಬಲ್ಲೆವು? ನಾವು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಪರಿಶ್ರಮ ಪಟ್ಟು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೋ ಅಷ್ಟೆಷ್ಟು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಾ ಮಲಿನವಾಗಿದ್ದರೆ ಆಗ ಅದನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಕಡಿಮೆ ಕೊಳೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ

ಸಂಚಿತ್ತಗೊಂಡ ಮಲಿನತೆಗಳು, ಗುಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇತರರೊಡನೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವ್ಯರ್ಥ. ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ವಿಪಶ್ಯನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವೆವೋ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಹಗುರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವೆವು. ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದುಃಖದ ಭಾರವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲಿಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವಿಪಶ್ಯನ ಇದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಾವು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರ, ಗಮನ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನಿಂದಿರಬೇಕು. ನಾವು ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೋ ಅದರ ಅಂತರ್ಗತ ಸ್ವಭಾವವು ಅಶಾಶ್ವತವಾಗಿ- ರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಇಂದ್ರಿಯಗ್ರಾಹ್ಯವಾದ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಬದಲಾಗದೆ ಇರುವಂಥದ್ದು, ಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದು, ಸಾವಿಲ್ಲದೇ ಇರುವಂಥದ್ದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಅಶಾಶ್ವತ ಮತ್ತು ನಶ್ವರವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಯಾವುದು ಅಶಾಶ್ವತ ಮತ್ತು ಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿದೆಯೋ ಅದು ಹೇಗೆ ಸುಖವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ? 'ನಾನು' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ನಾವು ರೂಪ ಸಮೂಹವು ಸತತವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದು ಸತತವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವುದೋ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಅವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಮೂರ್ಖತನ? ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಪಡೆದ ಈ ಅನುಭವದ ವಿವೇಕದಿಂದಾಗಿ 'ನಾನು' ಮತ್ತು 'ನನ್ನದು' ಎಂಬ ಬಂಧನದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ನಿಜವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ 'ನಾನು' ಎಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ. ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಶಾಶ್ವತ (ಅನಿಚ್ಛ), ನೋವು (ದುಃಖ) ಮತ್ತು 'ನಾನು ಎಂಬುದಿಲ್ಲ' (ಅನತ್ರ) ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಕ ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವ ಕಡೆ ಕ್ರಮೇಣ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗಾಗಿ ಆಸೆ ಪಡಬೇಡಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ವಿಪಶ್ಯನದಲ್ಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೃಢವಾದ ನಿರ್ಧಾರದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಉಳಿದಿದ್ದನ್ನು ಧಮ್ಮಕ್ಕೆ ಬಿಡಿ. ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ, ಈಗ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಲಾಭವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

\* \* \*

### ದುಃಖದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸರಪಳಿಯನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸಿ

(ವಿಪಶ್ಯನವು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಮರಳಿದ ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರಿಗೆ ಬೆಲೆಕಟ್ಟಲಾಗದ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿದ ಚಿಕ್ಕ ತಮ್ಮ ರಾಧಾಶ್ಯಾಮ್‌ರವರಿಗೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ ದಿನಾಂಕ 2.3.1967ರಲ್ಲಿ ರಂಗೂನ್ (ಯಾಂಗಾನ್)ನಿಂದ ಈ ಧಮ್ಮ ಪತ್ರವನ್ನು ಪೂಜ್ಯ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರು ಬರೆದಿದ್ದರು. ರಾಧಾಶ್ಯಾಮ್‌ರವರು ಬುದ್ಧನ ಇಡೀ ಬೋಧನೆಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಡಿಸ್ಕ್ (ಸಿ.ಡಿ)ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ (ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್) ([www.tipitaka.org](http://www.tipitaka.org))

ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಕಾರಣರಾದರು. ಹಿರಿಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಆಚಾರ್ಯರಲ್ಲೊಬ್ಬರಾದ ರಾಧೇಶ್ಯಾಮ್‌ಜಿಯವರು 1-2-2007ರ ರಾತ್ರಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರ ನಡವಲು ಮಧ್ಯಭಾರತದಲ್ಲಿರುವ ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದರು).

ಪ್ರಿಯ ರಾಧೇ,

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದಯವಾಗುವ ವಿಕಾರಗಳ ಸರಪಳಿಯನ್ನು ನಿನ್ನ 30-12ರ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿರುತ್ತೀಯೆ. ಒಂದು ಅಣುವನ್ನು ವಿಭಜಿಸಿದಾಗ ಅದು ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸರಪಳಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂತೆ ಯಾರ ಬಗ್ಗೆಯಾದರೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆ ಬಂದರೂ ಅದು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸರಪಳಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆಯೂ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ದ್ವೇಷದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸರಪಳಿಯು ಸ್ಪೋಟವಾಗದಂತೆ ನಾವು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಬುದ್ಧನು ಬೋಧಿಸಿದಂತೆ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷವು ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಶಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಬುದ್ಧನಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಆನಂತರವೂ ಅನೇಕ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳಿದ್ದವು. ಅವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬುದ್ಧನಿಂದ ಬೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಇತರೆ ಧ್ಯಾನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಿಂತ ಏಕೆ ಅಸಾಧಾರಣ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿನ್ನವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲು ಹೊರಗಣ ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅನೇಕ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಯಾವುದೋ ದೇವರು, ದೇವತೆ ಅಥವಾ ಅತೀವ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿರುವ ಒಬ್ಬ ಸಂತನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಂಡು ಅದರ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಈ ಮೂರ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಗ್ನವಾಗಿರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಸನ್ನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಕೋಪದ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು **ಮೆತ್ತಾ** (ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕರುಣೆ) **ಕರುಣಾ** (ಅನುಕಂಪ) **ಮುದಿತಾ** (ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿದ ಸಂತೋಷ) ಮತ್ತು **ಉಪೇಕ್ಷಾ** (ಸಮತೆ) ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಲೂಬಹುದು. ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಲಾಭಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಬುದ್ಧನು ಇತರ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ಖಂಡಿಸಲಿಲ್ಲ. ಸನ್ಯಾಸಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಗೋತಮನೂ ಸಹ ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದ. ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಪ್ರತಿಮೆಗಳು, ಶಬ್ದಗಳು, ಮಣಿಗಳು, ಮಂತ್ರಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪಡೆದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ದರಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದ. ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದ ಪದರುಗಳಲ್ಲಿ ಆಡಗಿರುವ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ದುಃಖ ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ಈ ಮಲಿನತೆಗಳು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಮೇಲೆದ್ದು ದುಃಖದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸರಪಳಿಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಈ ದುಃಖದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸರಪಳಿಯನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅದರ ಆಳವಾದ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ಬುದ್ಧನು ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದನು. ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಎಲ್ಲ ದುರ್ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಲಗಿಸಿ ದುಃಖದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸರಪಳಿಯನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ರಾಗ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನ (ಮೋಹ)ಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದೋ ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಸಾಯುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಅಶಾಶ್ವತತೆಯ ಸತ್ಯವನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವು ಈ ಸುಖಕರ ಮತ್ತು ಅಸುಖಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿತ್ತು. ಹೊರಗಡೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಯಾರೋ ಏನನ್ನೋ ಹೇಳಿದರು ಅಥವಾ ಮಾಡಿದರು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ಈಗ, ವಿಪಶ್ಯನದಿಂದಾಗಿ, ದುಃಖದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸರಪಳಿಯು ನಾವು ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಮಾಡುವ ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಲೇ ಆಗಿದೆ, ಹೊರಗಣ ಪ್ರಪಂಚದ ಘಟನೆಗಳಿಂದಲ್ಲ ಎಂಬ ನಿಜವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಊಹಾಪೋಹವಾಗಲಿ, ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಯಾಗಲಿ, ಕುರುಡು ಭಕ್ತಿಯಾಗಲಿ ಇಲ್ಲ. ತನ್ನೊಳಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಕೇವಲ ಅರಿಯುವುದಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯ ದೆಯೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅದರ ಆಳದಲ್ಲಿ ಪರಿಶುದ್ಧ ಗೊಳಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಮನಸ್ಸು ಕೇವಲ ಅದರ ಮೇಲ್ದರಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದರೆ, ಉರಿಯುವ ಬೆಂಕಿಯ ಕೆಂಡಗಳು ಬೂದಿಯ ದಪ್ಪ ಪದರಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಂತೆ ವಿಕಾರಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಅಜ್ಞಾನದ ಈ ಬೂದಿಯು ಅಂತರ್ಮನದ ಆಳದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಮರೆಮಾಡಿರುತ್ತದೆ. ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ವಿಕಾರಗಳು ಉದಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ದ್ವಿಗುಣವಾಗುತ್ತಾ ದುಃಖದ ಸಾಗರವನ್ನೇ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ದುಃಖದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸರಪಳಿಯು ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಪೂಜ್ಯ ಗುರುಗಳು ಬೋಧಿಸಿದಂತೆ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಮೊದಲು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಜೀವರಸಾಯನಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಹರಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹರಿತಗೊಳಿಸಲು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಒಳಬರುವ, ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಆನಾಪಾನವನ್ನು ನಾವು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತೇವೆ. ಶಾಂತವಾದ, ಏಕಾಗ್ರವಾದ ಮನಸ್ಸು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಗಮನಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಉದಯವಾಗುವ ಮತ್ತು ವ್ಯಯವಾಗುವ (ಅನಿಚ್ಛಾ) ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಸಾಕ್ಷೀಭೂತವಾಗಿ ಅರಿಯಬೇಕು. “ಎಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಗಳೂ ಅಶಾಶ್ವತ,” ಬೇಗ ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನೋವಿನದ್ದಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಸುಖಕರವಾಗಿದ್ದಾಗಿರಲಿ ಅದರ ಸ್ವಭಾವವು ಉದಯವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನಷ್ಟವಾಗುವುದಾಗಿದೆ. ಉದಯವಾಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ವ್ಯಯವಾಗಲೇ ಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಭವದ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಾವು ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ರಾಗದಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದಿಂದಾಗಲಿ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂವೇದನೆಗಳ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅಶಾಶ್ವತತೆಯ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕೇವಲ ಅರಿಯುತ್ತೇವೆ (ಅನಿಚ್ಛಾ).

“ಸಜ್ಜೆ ಸಂಖಾರ ಅನಿಚ್ಛಾತಿ ಯದಾ ಪನ್ಯಾಯ ಪಸ್ಸತಿ, ಅಥ ನಿಬ್ಬಿಂಧತಿ ದುಃಖ್ಫಿ, ಏಸ ಮಗ್ಗೋ ವಿಶುದ್ಧಿಯಾ” (ತೇರಗಾಥಾ ಪಾಳಿ, 15.1.676) ಎಂದು ಬುದ್ಧನು ಹೇಳಿದನು.

ಎಲ್ಲಾ ಸಂಖಾರಗಳೂ ಅನಿಚ್ಛಾ (ಅಶಾಶ್ವತ). ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗ ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖವೂ ನಿರ್ನಾಮ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಂಖಾರಗಳು ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ರೂಢಿಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸಂಖಾರಗಳನ್ನು ಅವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಿರ್ನಾಮಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅದರ ಆಳವಾದ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು, ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಂಡಾಗ, ಎಲ್ಲಾ ಸಂಖಾರಗಳು ನಿರ್ನಾಮವಾದಾಗ ಹೊಸ ಜನ್ಮ, ಹೊಸ ಜೀವನ, ಮರಣ ಇವ್ಯಾವೂ ಇಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಾಮರೂಪಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಅತೀತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ದುಃಖದ ಸರಪಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಜನನ ಮರಣಗಳ ಚಕ್ರದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಪಟ್ಟಿಪ್ರಮಾಣದ ಅಂದರೆ ಕಾರ್ಯಕಾರಣದ ಸರಪಳಿಯ ಮೂಲಕ ದುಃಖದ ಸರಪಳಿಯು ಹೇಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಬುದ್ಧ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯವೂ ಒಂದು ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದುಃಖವನ್ನು ನಿವಾರಣೆಗೊಳಿಸಲು ದುಃಖದ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿವಾರಣೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಕಾರ್ಯಕಾರಣ ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಬುದ್ಧನ ಇಡೀ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧನು ಕಾರ್ಯಕಾರಣದ ನಿಯಮವನ್ನು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾನೆ.

#### ಅವಿಜ್ಞಾ ಪಚ್ಚಯಾ ಸಂಖಾರ

ಒಳಗಿನ ಸತ್ಯದ ಅಜ್ಞಾನವು ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಗಳಿಂದ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಮಾಡುವ ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಸಂಖಾರಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

#### ಸಂಖಾರ ಪಚ್ಚಯಾ ವಿನ್ಯಾನಮ್

ಸಂಖಾರಗಳು ಅರಿವಿನ (ವಿನ್ಯಾನಮ್) ಉದಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

#### ವಿನ್ಯಾನ ಪಚ್ಚಯಾ ನಾಮ ರೂಪಂ

ನಾಮರೂಪಗಳು ಉದಯವಾಗಲು ಅರಿವು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

#### ನಾಮರೂಪ ಪಚ್ಚಯಾ ಸಳಾಯತನಂ

ನಾಮರೂಪಗಳು ಆರು ಇಂದ್ರಿಯದ್ವಾರಗಳ ಉದಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

#### ಸಳಾಯತನ ಪಚ್ಚಯಾ ಫಸ

ಆರು ಇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರಗಳು ತಂತಮ್ಮ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತುಗಳೊಡನೆ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಅಂದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ದೃಶ್ಯದ ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಕಿವಿಗೆ ಶಬ್ದದ ಸ್ಪರ್ಶ... ಇತ್ಯಾದಿ. ಫಸಪಚ್ಚಯಾ ವೇದನ ಸ್ಪರ್ಶವು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಉದಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ, ಅಂದರೆ ದೃಶ್ಯಗಳು, ಶಬ್ದಗಳು, ರುಚಿಗಳು, ವಾಸನೆಗಳು, ದೈಹಿಕ ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಅಶಾಶ್ವತತೆಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಮುಖೇನ ಆಳವಾದ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಅಶಾಶ್ವತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸತತವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ಯಾವುದೂ ನಿರಂತರವಲ್ಲ, ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ.

ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಮಾಡುವ ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಂಖಾರಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ದುಃಖದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸರಪಳಿಯಾಗಿದೆ. ಈಗ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಸಮತೆ ತೋರುವ ವಿಪಶ್ಯನದ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ನಾವು ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇನ್ನು ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ಸಂಖಾರಗಳಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ದುಃಖವಿಲ್ಲ.

ಈ ದುಃಖದ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಹೇಗೆ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಕೊಂಡಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾರ್ಯ ಕಾರಣ ಸರಪಳಿಯ ನಿಯಮವು ಮುಂದುವರೆದು ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಮತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಕಡುಬಯಕೆ (ತೃಷ್ಟಿ) ಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ - 'ವೇದನಾ ಪಚ್ಚಯ ತಣ್ಣಾ'. ಸಂತೋಷಕರವಾದುದಕ್ಕೆ ಉಂಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಕಡು ಬಯಕೆ(ತಣ್ಣಾ) ಬಹು ಬೇಗ ಬಲವಾದ ಅನುರಾಗವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ- 'ತಣ್ಣಾ ಪಚ್ಚಯ ಉಪಾದಾನಂ'. ಈ ಅನುರಾಗವು ಆತಿವೇಗವಾಗಿ ದುಃಖವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. 'ನಾಮರೂಪಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಸತತವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುವ ಅಶಾಶ್ವತತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ' ಎಂಬ ಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಿಯದೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು 'ನಾನು' 'ನನ್ನ', 'ನನ್ನದು' ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಭವವು ಮುಂದುವರಿಯಲು ಈ ಆಸಕ್ತಿಯು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನಮಗೆ ಈಗ ಸೌದೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೆಂಕಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಖರವಾಗಿ ಉರಿಯುತ್ತದೆ.

ಉಪಾದಾನ ಪಚ್ಚಯಾ ಭವಃ : ಆಸಕ್ತಿಯು ಭವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭವ ಪಚ್ಚಯಾ ಜಾತಿಃ : ಭವವು ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ

ಅಂದರೆ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮ.

ಜಾತಿ ಪಚ್ಚಯಾ ಜರಾ, ಮರಣಂ, ಶೋಕಪರಿದೇವ ದುಃಖ ದೋಮನಸ್ಸ ಉಪಾಯಾಸ ಸಂಭವಂತಿ ಜನ್ಮವು ಮುದಿತನ, ಮರಣ, ಶೋಕ, ಗೋಳು, ದುಃಖ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ನೋವುಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಕಾರ್ಯಕಾರಣಗಳ ಸರಪಳಿಯಂತೆ ದುಃಖವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಸಂವೇದನೆಗಳ ಅಶಾಶ್ವತತೆಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಮತ್ತು ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ನಾವು ನಿಜವಾಗಿ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಸಮತೆಯಿಂದರುವುದರಿಂದ ಬೇರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ದುರ್ಭಾವನೆಯ ಸರಣಿತೆಯ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದೇ ವಿಪಶ್ಯನ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂವೇದನೆ ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆಯೂ ಅಶಾಶ್ವತ ಎಂದು ಅರಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತು ವಿಪಶ್ಯನದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲಯುತವಾದರೆ ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಣೆಗೊಳಿಸಿ, ಅವು ಪುನಃ ಮರುಕಳಿಸದಂತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸರಪಳಿಯುಂಟಾಗದಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲೆವು. ಬೆಂಕಿಗೆ ಸೌದೆಯನ್ನು ಹಾಕದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಹೇಗೆ ಆರಿಹೋಗುವುದೋ ಹಾಗೆ ಹೊಸ ಮಲಿನತೆಗಳು ಅಥವಾ ಸಂಖಾರಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಹಳೆಯವು ನಿರ್ನಾಮವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಲಿನತೆಗಳು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೊನೆಗಾಣುತ್ತದೆ.

ಇದು ವಿಪಶ್ಯನದ ಶಕ್ತಿ; ವಿಪಶ್ಯನ ದುಃಖದ ಬೇರನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಬುಡಮೇಲು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅದು ಮುಕ್ತಿಗೆ, ನಿರ್ವಾಣವನ್ನು ಪಡೆಯಲಿಕ್ಕೆ ರಾಜಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಈ ಅನುಭವದ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುತ್ತಾ ನಾವು ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯೂ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಇಡಲು ನಮಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಮಾರನ ಹಿಡಿತವು ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತಾ, ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಾವು ಗುರಿಯನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ತಲುಪುತ್ತೇವೆ.

ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಿಷ್ಕೆಯಿಂದ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಸೌಖ್ಯ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿ ಅಡಗಿದೆ.

\* \* \*

#### ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು

(ಏಪ್ರಿಲ್ 18, 2011ರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ನ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಿಂದ ಆಯ್ದುದ್ದು)  
ಪ್ರಶ್ನೆ: ಆತ್ಮದ ಧರ್ಮ ಎಂದರೇನು?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಗಮನಿಸಿ. ಆದರಿಂದ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಆತ್ಮ ಎಂದು ಯಾವುದನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತೀರೋ, ಅದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮನಸ್ಸು, ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಭಾಗ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆದರೂ "ಇದು ನಾನು" ನೋಡು "ಇದು ನಾನು" "ಇದು ನಾನು" ಎಂಬುವ ಈ ಭ್ರಮೆ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀವು ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ನಂಬಿರುವ ತತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನಿರಾಹೀನತೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ವಿಪಶ್ಯನ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಹಾಗೆ ಮಲಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಅಥವಾ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ, ಇದು ತುಂಬಾ ಉಪಯೋಗಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಆದರೂ ಅವರು ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ದುಃಖಿತರಾದಂತೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ, ದಯಮಾಡಿ ವಿವರಿಸಿ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ನೀವು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಹಳ ಹಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. "ನೋಡು ಅವನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯಿದೆ, ಎಷ್ಟೊಂದು ಸುಖಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ" ಎಂದು ಬೇರೆಯವರು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಗಾಢನಿದ್ರೆ

ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ, ಅವನು ನಿನ್ನ ಮಾತೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು-ಎಷ್ಟೊಂದು ದುಃಖಿತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ. ನೀವು ಎಷ್ಟೊಂದು ದುಃಖಿತರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಾಳಕ್ಕಿಳಿದು ನೀವೇ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಖನೋಡಿ ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು ದುಃಖಿತರಾಗಿದ್ದಾರಾ ಅಥವಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದಾರಾ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ದುಃಖ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ :** ಯಾವುದಾದರೂ ಹತ್ತಿರದ ದಾರಿಯಿದೆಯೇ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಇದೇ ಅತ್ಯಂತ ಹತ್ತಿರದ ದಾರಿ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ರೂಢಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲ ಒಳಗಿದೆ, ಹೊರಗಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ :** ನಾನು ಸುಮ್ಮನೆ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಉಳಿದದ್ದನ್ನು ಧಮ್ಮಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕೆ ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಇತರ ರೀತಿಯಿಂದ ಅನಿಚ್ಛಾವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲೇಬೇಕೆ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅನುಭವದಿಂದಲೂ. ನೀವು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ನೋಡು ಇದು ಅನಿಚ್ಛಾ ಎಂದು ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ಅದು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನೀವು ಬರೀ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಮತ್ತು ಇದು ಅಶಾಶ್ವತ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಸಮತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ, ಪನ್ನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ?

**ಧಮ್ಮ ಪಠ್ಯಾಂಶ, 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, 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 ಪಠ್ಯಾಂಶ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ. ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ಎದುರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸಿಂಗ್ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ಕೆ 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 7540|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,

**ಮಲ್ಲೇಶ್ವರ:** 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 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, ಧಮ್ಮ ಪಠ್ಯಾಂಶ, 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 ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9880661506.

**ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಬಿರಗಳು**

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ಭಾನುವಾರ, ಧಮ್ಮ ಪಠ್ಯಾಂಶ, 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, 5 ರಿಂದ 3ರಿಂದ 14-6, 1 ರಿಂದ 12-7, 15 ರಿಂದ 26-7, 29-7 ರಿಂದ 9-8, 12 ರಿಂದ 23-8, 2 ರಿಂದ 13-9-2015. **ಸತಿಪಠ್ಯಾನ ಶಿಬಿರಗಳು:** 18 ರಿಂದ 26-9. **3 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು:** 7 ರಿಂದ 10-5, 17 ರಿಂದ 26-6, 27ರಿಂದ 30-8. **1 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು:** 7-6, 5-7, 31-7, 2-8, **ಮಕ್ಕಳ ಶಿಬಿರ:** ದೀರ್ಘ ಶಿಬಿರಗಳು: **20 ದಿನ:** 17-9 ರಿಂದ 8-10, **30 ದಿನ:** 17-9 ರಿಂದ 18-10. **ಸಂಪರ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿ:** ಎಸ್.ಕೆ. ಗೋಂಕಾ, ದೂ.: (044) 4340-7000, 4340-7001, ಮೊಬೈಲ್: 98407 55555. ಫ್ಯಾಕ್ಸ್: 4201-1177, ಇ-ಮೇಲ್: skgoenka@kgiclothing.in; skgoenka@gogogarments.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)

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

Printed Matter / ಮುದ್ರಿತ ವಿಷಯ  
Book Post ತೆರದ-ಅಂಚೆ

ಗೆ,  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_