

ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತೆ



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

ಸಂಪುಟ 1, ಸಂಚಿಕೆ 8 : ಏಪ್ರಿಲ್ 8, 2015
ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಇವರಿಂದ
ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಪ್ರಕಟಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. "ಖಾಸಗಿ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ".

ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ಸಮಾಹಿತೋ ಸಂಪಜಾನೋ, ಸತೋ ಬುದ್ಧಸ್ಸ ಸಾವಕೋ ವೇದನಾ ಚ ಪಜಾನಾತಿ, ವೇದನಾನಂ ಚ ಸಂಭವಂ. ಯತ್ತ ಚೇತ ನಿರುಜ್ಜಂತಿ ಮಗ್ಗಂ ಚ ಖಾಯಗಾಮಿನಂ ವೇದನಾನಂ ಖಿಯಾ ಭಿಕ್ಕು ನಿಜಾತೋ ಪರಿನಿಬ್ಬತೋತಿ.

ಬುದ್ಧನ ಅನುಯಾಯಿಯಾಗಿರುವವನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ, ಅರಿವಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಸತತವಾದ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ಅಶಾಶ್ವತತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಉದಯ ವ್ಯಯ ಮತ್ತು ಅವು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ವಿವೇಕದಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ವಾಣದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ ಸಾಧಕನು ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಮೋಹಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಸಂಯುಕ್ತನಿಕಾಯ IV ನಲ 183 PTS 204

ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿನ ಬುದ್ಧಧಮ್ಮದ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಅಂಶಗಳು

ಸಯಾಜೀ ಉ ಬಾ ಖಿನ್

(ಸಯಾಜೀ ಉ ಬಾ ಖಿನ್‌ರವರು 19 ಜನವರಿ 1971 ರಲ್ಲಿ ನಿಧನರಾದರು. ಅವರು ಕಾಲವಾಗುವ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಮುಂಚೆ ಸಯಾಜೀಯವರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರವಚನವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತನ್ನ ಪಾತ್ರಿಮಾತ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ರಚಿಸಿದರು. ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿದರು. ಅವರ ಮರಣದ ನಂತರ ಈ ಪ್ರವಚನವನ್ನು ಮೇಲ್ಕಂಡ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಯಿತು. ಅವರು ನಿಧನರಾದ 20ನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಇದು 4.7.1991ರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿತ್ತು.)

ಈಗ ನಾನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗೃಹಸ್ಥನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ, ಈಗಲೇ, ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೇ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಥಮ ಉದ್ದೇಶವು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅನಿಚ್ಛ ಅನುಭವವನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ತನ್ನೊಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಶಾಂತತೆ ಮತ್ತು ಸಮತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದಾಗಿದೆ. ಯಾವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನೊಳಗೆ ಅನಿಚ್ಛ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನನಾಗುತ್ತಾನೋ ಆಗ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಕಂಟಕವಾಗುವಂತಹ ಗುರುತರವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಇಂದು ಜಗತ್ತು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿತು ಇಂದು ಜರಗುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯವಾನಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೇ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯ ಕೊಳವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಇದು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಒಳಗೂ ಅನಿಚ್ಛ ಇದೆ. ಅದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಿಗುವಂತಹದು. ನಿನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಒಮ್ಮೆ ನೋಡು ಅದು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ- ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದಂತಹ ಅನಿಚ್ಛ. ಯಾವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅನಿಚ್ಛವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೋ, ಯಾವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅನಿಚ್ಛವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೋ, ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅನಿಚ್ಛದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೋ ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನಿಷ್ಟದಂತೆ ಭಾವಕಲ್ಪನೆಯ ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗೃಹಸ್ಥನಿಗೆ ಅನಿಚ್ಛವು ಜೀವನದ ರತ್ನ. ತನ್ನ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯ

ಸರೋವರವನ್ನು ಮತ್ತು ಸಮತೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಅದನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಅನಿಚ್ಛದ ಅನುಭವವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕೆಡಕುಗಳ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟುಕೊಟ್ಟು ಆತನಲ್ಲಿ ಏನೇ ಕೆಟ್ಟದಿದ್ದರೂ ಕ್ರಮೇಣ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕೆಡಕುಗಳ ಕಾರಣವನ್ನು ಹೊರದೂಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವವು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ತೊರೆದು ಸನ್ಯಾಸ ಜೀವನ ನಡೆಸುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೂ ಸಹ ಇದೆ. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗೃಹಸ್ಥನನ್ನು ತಳಮುಳುಕುಡುಮಾಡುವ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಒಬ್ಬ ಆಚಾರ್ಯರು ಅಥವಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು ಅತ್ಯಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಅನಿಚ್ಛದ ಅನುಭವವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಒಂದು ಸಲ ಅದನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಮೇಲೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು ಅದನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು; ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಸಮಯ ಅಥವಾ ಸಂದರ್ಭವು ಒದಗಿ ಬಂದಾಗ ಆತನು ವಿಪಶ್ಯನದ ಮೂರನೆಯ ಹಂತವಾದ ಭಂಗಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಆತನು ಈ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಮತ್ತು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಅನಿಚ್ಛವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಶಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದ ಮನೆಯ ಅಗತ್ಯತೆಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮುಗಿದ ಕೂಡಲೆ ಅವನ ಎಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅನಿಚ್ಛಕ್ಕೆ ಮರಳುತ್ತವೆ. ಅನಿಚ್ಛವೇ ಅವನಿಗೆ ಮೂಲಾಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾರು ಭಂಗಜ್ಞಾನದ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿಲ್ಲವೋ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆತನಿಗೆ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಅನಿಚ್ಛ ಮತ್ತು ಹೊರಗಣ ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಹಗ್ಗ ಜಗ್ಗಾಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿದ್ದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ "ಕೆಲಸಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲಸಮಾಡು; ಆಟವಾಡುವಾಗ ಆಟವಾಡು" ಎಂಬ ಸೂಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದೇ ಆತನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅನಿಚ್ಛದ ಅನುಭವವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯ ಅವನಿಗಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆತನು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು

ಗಮನಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾದಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅನಿಚ್ಛದ ಅವಿಗಿ ಸಮಾಧಿಯು ಬೀಗದ ಕೈ ಆಗಿದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯಲು ಶೀಲ (ನೈತಿಕತೆ) ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಶೀಲದ ಮೇಲೇ ಸಮಾಧಿ ನಿಂತಿದೆ. ಅನಿಚ್ಛದ ಒಳ್ಳೆಯ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಸಮಾಧಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು.

ಅನಿಚ್ಛದ ಅನುಭವವನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಮತೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಗಮನವನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದರ ವಿನಃ ಬೇರೆ ಯಾವ ವಿಶೇಷ ಸಾಧನ ತಂತ್ರವೂ ಇಲ್ಲ. ವಿಪಶ್ಯನದಲ್ಲಿ ಅನಿಚ್ಛಾವೇ ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರು ತಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಆಭ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿರುವರೋ ಅಂತಹವರು ನೇರವಾಗಿ ಅನಿಚ್ಛಾವನ್ನು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅನಿಚ್ಛವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗಮನವನ್ನು ಮಗ್ನಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿ, ನಂತರ, ಗಮನಿಸುವ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾ, ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಪಾದದಿಂದ ತಲೆಯವರೆಗೆ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಒಳ ಭಾಗದ ತನಕ ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಅಂಗರಚನೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬಾರದು. ದೇಹ ರೂಪಿಸಿದ ವಸ್ತು- ಕಲಾಪಗಳಿಗೆ- ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವ ಅವುಗಳ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಗತಿಯು ಸಾಧಕರ ಪಾರಮಿಯ (ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುಣಗಳ ಕಡೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಲವು) ಮೇಲೂ ಮತ್ತು ಸಾಧಕನಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಶ್ರದ್ಧೆಯ ಮೇಲೂ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಸಾಧಕನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದಾಗ, ಅನಿಚ್ಛ, ದುಃಖ ಮತ್ತು ಅನತ್ಯಾ, ಈ ಮೂರೂ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯು ಅವನಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಆರ್ಯನಾಗುವ ಅಥವಾ ಸಂತನಾಗುವ ಗುರಿಯ ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗೃಹಸ್ಥನೂ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇದು ವಿಜ್ಞಾನದ ಯುಗ. ಇಂದಿನ ಮಾನವನು ಯಾವುದೇ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ, ಈಗಲೇ, ಒಳ್ಳೆಯ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಬರದ ಹೊರತು ಆತನು ಯಾವುದನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧನು ಜೀವಿಸಿದ್ದಾಗ ಕಾಲಾಮದ ಜನರಿಗೆ ಹೇಳಿದ : “ಎಲೈ ಕಾಲಾಮರೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇಳಿ; ಯಾವುದನ್ನೇ ಕೇಳಿದ್ದರಿಂದಾಗಲೀ, ಯಾರೋ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆಂದಾಗಲೀ, ಯಾವುದೋ ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದೆಂದಾಗಲೀ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಶಾಸ್ತ್ರ ಬದ್ಧವಾಗಿದೆಯೆಂದಾಗಲೀ, ವಾದ ಅಥವಾ ತರ್ಕ ಬದ್ಧವಾಗಿದೆ ಎಂದಾಗಲೀ, ಯಾವುದೇ ತತ್ವ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಸರಿಂಕೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಗುರುವಿನ ಮೇಲಣ ಗೌರವ ದಿಂದಾಗಲೀ, ಯಾವುದನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇವು ಅಪರಿಪೂರ್ಣ ವೆಂದು, ನಿಂದೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವಂತಹವೆಂದು, ವಿವೇಕಿಗಳಿಂದ ತಿರಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವವೆಂದೂ, ಅವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಷ್ಟ ಮತ್ತು ದುಃಖವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂಥವೆಂದೂ ನಿಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಾಗ ಅವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಇವು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿವೆ, ಇವು ನಿಂದೆಗೊಳಗಾಗಿಲ್ಲ, ಬುದ್ಧಿವಂತರಿಂದ ಇವು ಹೊಗಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ, ಇವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವು ಸುಖ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುವವಾಗಿವೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಾಗ ಕಾಲಾಮರೇ ಅವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಶಾಂತರಾಗಿರಿ” ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ಬುದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಪುನರುತ್ಥಾನಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಈಗ ವಿಪಶ್ಯನದ ಘಂಟೆ ಮೊಳಗಿದೆ. ಯಾರು ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಒಬ್ಬ ಯೋಗ್ಯ ಆಚಾರ್ಯರ ಬಳಿ ತರಬೇತಿಯ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವರೋ ಅವರಿಗೆ ಖಚಿತವಾದ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರೆಯುವುದೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಈ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿದ್ದು, ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಯೇ, ಈಗಲೇ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುವಂತಹವಾಗಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಉಳಿದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸೌಹಾರ್ದತೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವಂತಹವಾಗಿವೆ.

ನಿಮಗೆ ಆಶ್ರಯದ ಧರ್ಮವಾಗಿ ನಾನು ಅನಿಚ್ಛಾವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀವು ಅನಿಚ್ಛಾದ ಸಂಗಡ ಇರುವಿರೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀವು ನನ್ನೊಡನಿರುವಿರಿ. ಅನಿಚ್ಛ ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಕಾಸವಾದರೆ, ಬಹುತೇಕ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅದು ಪರಿಹರಿಸುವುದು. ಉತ್ತರಗಳಿಗಾಗಿ ನೀವು ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನೂ ಕೇಳುವಂತಹ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಅನಿಚ್ಛಾದ ಗುಣಗ್ರಹಣ ಬೆಳೆದಷ್ಟೂ ಅಜ್ಞಾನದ ಮುಸುಕು ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ ಮಾರ್ಗವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದಂತೆ ಸಂದೇಹಗಳು ಮತ್ತು ಭಯಗಳು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಮಾಯವಾಗಿ ನೀವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವು ಹೇಗೆ ಇವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಣುವಿರಿ.

ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯವಿಲ್ಲ; ಕಾರ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಕಮ್ಮದ ನಿಯಮವು ಸರ್ವೋನ್ನತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏನಿದೆಯೋ ಅದು ನೀವು ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿದುದರ ಫಲವಾಗಿದೆ. ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಮಗೇ ಸೇರಿದ ಕಮ್ಮದ ಪ್ರಭಾವಗಳನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ಮೂಲಮಾಡಿ ಸರ್ವೋನ್ನತ ನಿಬ್ಬಾಣವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ತನಕ ನಮ್ಮ ಉಳಿದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಂದೇ ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನಿಚ್ಛ (ಅಶಾಶ್ವತ)ದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಎದುರಿಸಬೇಕು.

ಅನಿಚ್ಛ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನಿಚ್ಛವೇ ಶಕ್ತಿ. ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಳ್ಳುಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅನಿಚ್ಛಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಯುಕ್ತಿಯಿಂದ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇದು ಸಕಾಲವಾಗಿದೆ.

ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖನ್

(ಮಾರ್ಚ್ 19, 2011ರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಿಂದ ಆಯ್ದು ಭಾಗ)

ನೀವು ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ಅಲ್ಲಿ ಲೋಭವಿದೆ; ನೀವು ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ದ್ವೇಷಿಸಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ದೋಷವಿದೆ; ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯೆ ನೀವು ಬದುಕಿ.

ಇವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ನೀವು ಹೋರಾಟ ಮಾಡುವಾಗ, ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದಂತೆ ನೀವು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನೀವು ಅನಿಚ್ಛವನ್ನು ತಿಳಿದಾಗ ಅಥವಾ ನೀವು ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ನೀವು ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಆದರೆ ಇದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟದ್ದಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಅಕುಶಲ (ಕೆಟ್ಟದ್ದು) ಕಮ್ಮದ ಸಾಲ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದು ಮತ್ತು ನಾವು ಅದನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ್ದರಿಂದ, ನಾವು ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಗಿರಕಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ (ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ಸುತ್ತ).

ಈ ಸಾಲಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಮಯ ಇದೆ. ಅದೆಂದರೆ ಯಾವಾಗ ಸಾಸನ (ಬುದ್ಧನ

ಬೋಧನೆ) ಬೆಳಗುತ್ತದೋ ಮತ್ತು ವಿಮುಕ್ತಿ (ಬಿಡುಗಡೆ) ಯ ಕಾಲ ಬರುತ್ತದೋ ಆಗ. ಯಾವಾಗ ಈ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀವು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೋ ಅದನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಈ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪುನಃ ಸಂಧಿಸದೇ ಇರಬಹುದು. ನೀವು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರಿ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು ಎಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ, ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಈ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೂ ನಾನು ನಿಮಗೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ: ಶೀಲ ಎಂದರೆ ಬುದ್ಧ ಬೋಧಿಸಿದ ಶೀಲವಾಗಿರಬೇಕು, ಸಮಾಧಿ ಎಂದರೆ ಬುದ್ಧ ಬೋಧಿಸಿದ ಸಮಾಧಿಯಾಗಿರಬೇಕು, ಮತ್ತು ಪನ್ಯ ಎಂದರೆ ಬುದ್ಧ ಬೋಧಿಸಿದ ಪನ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಈ ಮೂರೂ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವಂತೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ, ಮತ್ತು ಪನ್ಯದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಈ ಮೂರು ತರಬೇತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾ ಯಾರೇ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿದರೂ ಈ ಪಟಿಪತ್ತಿ (ಬೋಧನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ) ಮತ್ತು ವಿಮುಕ್ತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಬಾಣದ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯುವರು.

ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡ,
ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡು,
ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡಿಕೋ,
ಇವು ಎಲ್ಲಾ ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳು.

ಧರ್ಮಪಾದದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಈ ಭಾಗವು ಬುದ್ಧನ ಬೋಧನೆಯ ತಿರುಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಸರಳ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಡುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಬುದ್ಧನ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಡದವರು ಬುದ್ಧನ ನಿಜವಾದ ಅನುಯಾಯಿ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದ:

ನಾನು ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ನಾನು ಯಾರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದೇನೋ ಅವರಿಗೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ, ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ಎಲ್ಲಾಕಡೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹರಡಿ; ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮ ಬಹಳ ಕಾಲ ಉಳಿಯಲು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ ಹರಡಿ.

19 ಜನವರಿ 2011ರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗ

ಯಥಾ ಅಹಂ ತಥಾ ಏತೇ	ನಾನು ಇರುವಂತೆ ಇತರರು ಇದ್ದಾರೆ;
ಯಥಾ ಏತೇ ತಥಾ ಅಹಂ	ಇತರರು ಇರುವಂತೆ ನಾನು ಇದ್ದೇನೆ.
ಅತ್ತಾನಂ ಉಪಮಂ ಕತ್ತಾ	ಹೀಗೆ ನನ್ನನ್ನೂ ಇತರರನ್ನೂ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು
ನ ಹನೆಯ್ಯ ನ ಫಾತಯೇ	ಯಾರನ್ನೂ ಹಿಂಸಿಸದಿರಿ; ಬೇರೆಯವರಿಂದಲೂ
	ಹಿಂಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗದಿರಿ.

ಸುತ್ತ ನಿಪಾತ 3.710

ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನ್ ಹೇಳಿಕೆಗಳು.

ಬೇರೆಯವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಿಸಲು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುವ ಮನಸ್ಸು ಅಗತ್ಯ.

ಧರ್ಮವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಲು ಕಾತುರಾಗಿರುವವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಧರ್ಮದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯ ಬೆಳಕು ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿನ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವಂತೆ ಒಬ್ಬನಲ್ಲಿ ಉದಯವಾದ ಬೆಳಕು ಅನೇಕರಲ್ಲಿನ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಪಂಚವು ಗಂಭೀರವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿತು ಇಂದು ಏನೇನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೋ ಅವೆಲ್ಲವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಆಳವಾದ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯ ಕೊಳವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಇದು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯವಾಗಿದೆ.

ಕೆಟ್ಟದ್ದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಭ್ರಾಂತಿ, ಒಂದು ದುಃಸ್ವಪ್ನ.

ಧರ್ಮವು ದುಃಖವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಮಾಡಿ ಸುಖವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸುಖವನ್ನು ಯಾರು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ? ಬುದ್ಧನಲ್ಲ. ಧರ್ಮಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತೋರುವ ಅನಿಚ್ಛದ ಜ್ಞಾನವು ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಧ್ಯಾನಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಅನಿಚ್ಛವನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

'ನಾನು' ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಟಿಕೊಂಡಷ್ಟೂ ದುಃಖ ಹೆಚ್ಚು.

ಯಾರು ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ತೊಡಗುವರೋ ಅವರಿಗೆ ಜಯ ಖಂಡಿತ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯದ ಒಳನೋಟದ ಅಧಾರದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾನವ ಜನಾಂಗದ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಶಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಅನಿಚ್ಛವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಒಳಗೆ ಇದೆ. ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಟಕುವಂತಿದೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ನಿನ್ನೊಳಗೆ ನೋಡು, ಅದು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ. ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೆ ಅನಿಚ್ಛ ಜೀವನದ ರತ್ನದಂತೆ. ಅವರು ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯ ಕೊಳವನ್ನು ಮತ್ತು ಸಮತೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಜೋಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಂತೋಷ ಎಂದರೆ ಏನು? ಭೌತಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನವು ಸಾಧಿಸಿರುವುದೆಲ್ಲದರಿಂದ ಪ್ರಪಂಚದ ಜನರು ಸುಖವಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಅವರು ಆಗಾಗ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಈಗ ಏನು ನಡೆಯಿತು ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಏನಾಗಬಹುದು? ಎಂಬುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ ಅವರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸುಖವಾಗಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನು ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಯಜಮಾನಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾನೆಯೇ ಹೊರತು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಲ್ಲ.

ಅನಿಚ್ಛವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಅನಿಚ್ಛದ

ಗುಣಗ್ರಹಣ ಬೆಳದಂತೆಲ್ಲಾ ಅಜ್ಞಾನದ ಪರದೆಯು ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಅರಿವಿಗೆ ಮಾರ್ಗವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದಂತೆ ಸಂದೇಹಗಳು ಮತ್ತು ಭಯಗಳು ತಾನೇತಾನಾಗಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ನೀವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಜವಾದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡುವಿರಿ.

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಸಾಧಕನು ಅನಿಚ್ಛಾವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಸತತವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅನಿಚ್ಛ, ದುಃಖ ಮತ್ತು ಅನತ್ತಾಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಅರಿಯುವುದೇ ಯಶಸ್ಸಿನ ಗುಟ್ಟು. ಬುದ್ಧನು ತನ್ನ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆದು ಮಹಾಪರಿನಿಬ್ಬಾಣವನ್ನು ಹೊಂದುವ ವೋದಲು ಹೇಳಿದ ಕೊನೆಯು ವಾತುಗಳೂ: “ಶಿಥಿಲವಾಗುವುದು (ಅಥವಾ ಅನಿಚ್ಛ) ಎಲ್ಲಾ ಸಂಘಟಕ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿದೆ. ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.” ವಾಸ್ತವವಾಗಿ 45 ವರ್ಷಗಳ ಅವನ ಬೋಧನೆಗಳ ತಿರುಳು ಇದೇ ಆಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸಂಘಟಿತ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲೂ ಅನಿಚ್ಛ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿದೆ. ನೀವು ಅನಿಚ್ಛದ ಅರಿವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ಕಾಲಾನಂತರ ನೀವು ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ.

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, 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 ಪಘುಲ್ಲ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ಎದುರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸ್ ಗೆ 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.

ದಾವಣಗೆರೆಯಲ್ಲಿ 10 ದಿನದ ಶಿಬಿರ :

ಏಪ್ರಿಲ್ 24 ರಿಂದ ಮೇ 5, 2015.

ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ :

ಎಸ್.ಎಂ. ಪ್ರಭುದೇವಯ್ಯ - 9844245111,

ಅರ್. ಮುರುಳಿಧರ್ - 9986962762

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನಾ ಶಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿ

ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ: ಜಯನಗರ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8.30 ರಿಂದ 9.30ರವರೆಗೆ, ಸುರೇಶ್/ರಾಜೇಶ್ವರಿ - 98867 75401 ಸರ್ಕಾರಪುರ 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 ತಾರಕ್ ಗೋರಾಡಿಯಾ-99454 58593.

ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ: ವಿಜಯನಗರ: ಸಂಜೆ 6-00 ರಿಂದ 7-00ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ತುಕಾರಾಮ್-97433 63339, ಶ್ರೀ ಪವನ್‌ಕುಮಾರ್-77607 52220

ಪ್ರತಿ ಮೊದಲ ಭಾನುವಾರ: ವೈಟ್‌ಪೀಲ್ಡ್ಸ್: 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

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

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. **ಸತಿಪಠ್ಯಾನ 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 ನೋಂದಾಣಿಗೆ 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

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು: ಜಿ.ಟಿ. ಗೋವಿಂದಪ್ಪ ಪ್ರಕಾಶಕರು: ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ಮುದ್ರಣ: ಐರಣಿ ಆಫ್‌ಸೆಟ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, ದಾವಣಗೆರೆ.

ಮುದ್ರಿತ ವಿಷಯ ತೆರೆದ-ಅಂಚೆ

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

ಗೆ, _____

