

ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತೆ

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

ಸಂಪುಟ 1, ಸಂಚಿಕೆ 7 : ಮಾರ್ಚ್ 8, 2015
ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

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

ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ಇಧ ನಂದತಿ ಪೇಚ್ಚ ನಂದತಿ
ಕತಮಣ್ಣೋ ಉಭಯತ್ಥ ನಂದತಿ
ಪುಣ್ಯಾಂ ಮಿ ಕತಂತಿ ನಂದತಿ
ಭಿಯ್ಯಾ ನಂದತಿ ಸುಗ್ಗಂ ಗತೋ

ಈಗ ಸುಖವಾಗಿರುವವನು ಅನಂತರವೂ ಸುಖವಾಗಿರುವನು. ಸಮ್ಯಕ್ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ
ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎರಡೂ ಜೀವನಗಳಲ್ಲಿ ಸುಖವಾಗಿರುವನು.
"ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಿದೆ", ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಅವನು ಸುಖವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.
ಅವನು ಪರಮಾನಂದದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸುಖವಾಗಿರುವನು.

ಧಮ್ಮ ಪದ - 18

ಧಮ್ಮದ ನಾರ

ಆಚಾರ್ಯ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(1986ರ ಆಗಸ್ಟ್ 26 ರಂದು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಗೋಯಂಕಾಜಿ ಯವರು ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಭಾಷಣವಿವರ. ವಿಪಶ್ಯನ ಸಂತೋಷನಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ 'ಬಹುಜನರ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ' ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರು ಮಾಡಿದ ಭಾಷಣಗಳು ಮತ್ತು ವಿಪಶ್ಯನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಗೋಯಂಕಾಜಿ ಯವರು ನೀಡಿದ ಉತ್ತರಗಳ ಸಂಕಲನವಾಗಿದೆ.)

ನಮ್ಮ ಧಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರೀತಿಯ ಸದಸ್ಯರೇ, ನೀವೆಲ್ಲ ವಿಪಶ್ಯನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವ ಹಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು. ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಧಮ್ಮದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಫಲಗಳನ್ನು ಸವಿಯಿರಿ. ಧಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕಾದರೆ, ಧಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಧಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ, ನೀವು ಧಮ್ಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

ನೀವು ಧಮ್ಮವನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಡದೆ ಅದನ್ನೊಂದು ಪಂಥ, ಕರ್ಮಕಾಂಡ, ಅಥವಾ ಒಂದು ಸಂಘಟಿತ ಮತಧರ್ಮ ಅಂದುಕೊಂಡು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಎಂದಿಗೂ ನಿಮಗೆ ಧಮ್ಮವಾಗಲಾರದು. ನೀವು ಧಮ್ಮವನ್ನು, ಅದರ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು, ಧಮ್ಮದ ಅಂತಃಸತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಧರ್ಮದ ಹೊರಗಿನ ಕವಚಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ.

ಧಮ್ಮ ಎಂದರೇನು ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ, ನೀವು ಶೀಲ ಎಂದರೇನು? ಅದನ್ನು ಏಕೆ ಪರಿಪಾಲಿಸಬೇಕು? ಸಮ್ಮ ಸಮಾಧಿ ಎಂದರೇನು? ಮತ್ತು ಈ ರೀತಿಯ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಏಕೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಜವಾದ ಪನ್ಯ ಎಂದರೇನು? ಅದನ್ನು ಏಕೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಜನರು ಏಕೆ ಶೀಲ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಬುದ್ಧ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ, ಮತ್ತು ಶೀಲ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ನಿಜವಾಗಿ ಪರಿಪಾಲಿಸುವ ಸಾಮಾರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. "ಇದು ಕೆಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ನಾನು ಮಾಡಬಾರದು, ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ನಾನು ಮಾಡಬಹುದು" ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೂ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಪವಿತ್ರ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗ್ರಂಥವು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಿದೆ:

ಜಾನಾಮಿ ಧರ್ಮಂ, ನ ಚ ಮೇ ಪ್ರವೃತ್ತಿಃ;

ಜಾನಾಮಿ ಅಧರ್ಮಂ, ನ ಚ ಮೇ ನಿವೃತ್ತಿಃ.

"ನಾನು ಧರ್ಮ ಎಂದರೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲೆ ಆದರೂ ಕೂಡ ನಾನು ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾರೆ. ನಾನು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ

ವಿರುದ್ಧವಾದದ್ದು ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲೆ, ಆದರೂ ಕೂಡ ನಾನು ಅದರಿಂದ ವಿಮುಖನಾಗಲಾರೆ".

ಬುದ್ಧನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜನಗಳು ಕೆಟ್ಟಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡದೇ ಇರುವಂತೆ ದಾರಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಕೊಂದಾಗ, ಕಳ್ಳತನಮಾಡಿದಾಗ, ಅತ್ಯಾಚಾರಮಾಡಿದಾಗ, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದಾಗ, ಮದ್ಯಪಾನ ಅಥವಾ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ನಿಜವಾಗಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

"ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಲಿನತೆಗಳು - ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆ, ವೈರತ್ವ - ಯಾವುದೋ ನಕರಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾವನೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಹೊರತು ನಾನು ಯಾರನ್ನೂ ಕೊಲ್ಲಲಾರೆ" ಎಂಬುದನ್ನು ಅಂತರಾಳಕ್ಕೆ ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ನಿಸರ್ಗವು ನನ್ನನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ಆಗಲೇ, ಅಲ್ಲಿಯೇ ದುಃಖಿತನಾಗುತ್ತೇನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಈ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮನಗಂಡ ಬುದ್ಧನು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಇಧ ತಪ್ಪತಿ, ಪೇಚ್ಚ ತಪ್ಪತಿ

ಈಗಲೇ ನೀವು ನೋವು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯ- ದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ನೀವು ನೋವು ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದು- ವರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ.

ನೀವು ಬಿತ್ತಿದ ಕೆಟ್ಟ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬೀಜವು ಈಗಲೇ ಇಲ್ಲಿಯೇ ನೀವು ನೋವು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅದು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಅತಿ ಕಹಿಫಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧನು ಒಂದು ಉಪಮೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ನೀವು ಒಂದು ಹಗ್ಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹುರಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ, ಅದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಿಗಿಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಸಲವೂ ನೀವು ಶೀಲವನ್ನು ಮುರಿದಾಗ ನೀವು ಹಗ್ಗವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹುರಿಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಉದ್ವಿಗ್ನಾಗುತ್ತೀರಿ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ಒಂದು ಚಾಳಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಚಾಳಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹುರಿಗೊಳಿಸುವಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದುಃಖ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ನೀವು ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಉಂಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಎಚ್ಚಿತ್ತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಿಳಿಯದೇ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅದು ಹೇಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ?

ದಟ್ಟವಾದ ಬೂದಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಕೆಂಡವನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದರೆ ಇದ್ದಿಲ್ಲ ಉರಿಯುತ್ತಿಲ್ಲವೇನೋ, ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎನಿಸಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಶೇಕಡಾ 99ರಷ್ಟು

ಭಾಗ ಉರಿಯುತ್ತಿದೆ, ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಶೇಕಡಾ ಒಂದರಷ್ಟು ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಅದು ಚಂಚಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಂತರಾಳವನ್ನು ನೋಡಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿ ಸಲ ನೀವು ಶೀಲಭಂಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ನೀವು ಅದನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ: “ಅವನು ಕೆಟ್ಟವನಾಗಿದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಅವನನ್ನು ಕೊಂದೆ”, ಅಥವಾ ನೀವು ಹೇಳಬಹುದು: “ಅವನು ಏಕೆ ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು? ಅದನ್ನು ನಾನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ತಪ್ಪೇನು? ನಾನು ಈಗ ತುಂಬಾ ಸುಖವಾಗಿದ್ದೇನೆ”, ಅಥವಾ ನೀವು ಹೀಗೆ ಅನ್ಯಬಹುದು: “ನಾನು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೆ, ಆದರೆ ನಾನು ಯಾರಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ, ಅದು ಅತ್ಯಾಚಾರವಲ್ಲ, ನಾವು ಇಬ್ಬರೂ ಒಪ್ಪಿದ್ದೆವು, ಅದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿದೆ?” ಅಥವಾ ನೀವು ಮತ್ತೆ ಹೇಳಬಹುದು “ನಾನು ಕೇವಲ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಗ್ಲಾಸ್ ಮದ್ಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ, ನಾನು ಪಾನಮತ್ತನಾಗಲಿಲ್ಲ; ಅದರಿಂದ ಯಾವ ತಪ್ಪಾಯಿತು? ನಾನು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಮದ್ಯ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದರಿಂದ ನಾನು ಸಮಾಜದ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸೌಹಾರ್ದತೆಗೆ ಭಂಗ ತರುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಸಂತೋಷದಿಂದಾರೆ.”

ಬುದ್ಧ ನಸುನಕ್ಕು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: “ಹುಚ್ಚರು, ಸತ್ಯವನ್ನು ಅವರಿಸಿರುವ ಬೂದಿಯಿಂದ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಅವರು ಉರಿಯುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತು ಈ ಬೆಂಕಿಗೆ ಉರುವಲು ಕೊಡುತ್ತಿರುವುದು ಅವರಿಗೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಸಲ ನೀವು ಯಾವುದೇ ಶೀಲವನ್ನು ಮುರಿದಾಗ, ನೀವು ಈ ಬೆಂಕಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಉರುವಲು ಕೊಡುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ದುಃಖಿತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಇದನ್ನು ವಾದ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆಗಳಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಿಸರ್ಗದ ನಿಯಮವನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವ ವಾಚಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಅವು ನಿಮಗೆ ಹಾನಿಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಆಳದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

ನೀವು ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ವಾಚಿಕ ಸತ್ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಒಳಗೆ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಬೆಂಕಿ ನಂದುವುದನ್ನೂ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯು ಅನುಭವವಾಗುವುದನ್ನೂ ನೀವು ಅಂತರಾಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದಾಗ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಇಥ ನಂದತಿ, ಪೇಚ್ಚ ನಂದತಿ, ಕತಪುಷ್ಕೋ ಉಭಯತ್ಯ ನಂದತಿ, ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದ. ಏಕೆಂದರೆ ಶಾಂತಿ, ಸೌಹಾರ್ದತೆ, ನಿಜವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೀವು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಇಂಥದ್ದೇ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನ ಬುನಾದಿಯ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಆನಂದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಉರಿಯುವ ಕೆಂಡವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ ಬೂದಿಯ ತರಹ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಸಂತೋಷವಲ್ಲ; ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಂತರಾಳದ ಆನಂದ.

‘ಸಮಾಧಿ’ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ. ನೀವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೇಗೆ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಬೇಕು? ಮತ್ತು ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಏಕೆ ನೀವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಬೇಕು? ನಮ್ಮನ್ನು ಪನ್ನದ ಕಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ, **ಸಮ್ಘ ಸಮಾಧಿ** ಸಮಾಧಿಯಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದರ ವಸ್ತುವು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸತ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದೇ ಬುದ್ಧನ ಜ್ಞಾನೋದಯ

ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಮನಸ್ಸು, ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಭಾಗ. ಸುಪ್ತ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ-ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾಗವು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಸದಾ ಅರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಭಾಗವು ಉರಿಯುವ ಕೆಂಡವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರುವ ಬೂದಿಯಂತೆ: ಇದರ ಜೊತೆ ನೀವು

ಆಟವಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಈಗ ಉರಿಯುವುದು ನಿಂತಿದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀವು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರ ಮಂತ್ರ ಜಪಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ; ಆಳದ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ಇದರ ಜೊತೆ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಣ್ಣ ಭಾಗವಾದ ‘ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು’ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೌದ್ಧಿಕ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಬಹುದು. ಆಳದಲ್ಲಿರುವ ಮನಸ್ಸು ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವನ್ನೂ ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ನೀವು ತುಂಬಾ ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ನೀವು ಸಿನಿಮಾ, ಬಾರು, ಥಿಯೇಟರ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಂಡ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುವಿರಿ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ. ಮದ್ಯ ಅಥವಾ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೈಮರೆಸಿದಾಗ ನೀವು ಮತ್ತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ನೋವು ಸಂಕಟವನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೀರಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರವಶಗೊಳಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ದುಃಖವನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೀರಿ.

ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ನಿಗಿ ನಿಗಿ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಕೆಂಪು ಕೆಂಡವನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೀರಿ. ಅಂತರಾಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮದ ನಿಯಮವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಬುದ್ಧನ ಜ್ಞಾನೋದಯ. ಯಾವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ರಾಗದಿಂದ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೋ, ಆಗ ದುಃಖ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡ. ಇದೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನಿಯಮ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏಕೆ ಈ ರೀತಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆತನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ.

ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ನೀವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರೇನೋ ಎಂದು ಮೇಲುನೋಟಕ್ಕೆ ಅನಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ನೋಟ, ಕೇಳುವಿಕೆ, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ, ಸ್ಪರ್ಶ ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆ ಸುಖದಾಯಕವಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕು ಎಂಬ ಆಸೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ತರಹ ಇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ಅಹಿತಕರವಾದುದಕ್ಕೆ ನೀವು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯ. ಕಾಣೆಯಾದ ಸಂಪರ್ಕದ ಕೊಂಡಿಯೊಂದಿದೆ. ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡದೆ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಯಾಯಾ ಇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ನೀವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೀರಿ. ಸಂವೇದನೆಯು ಸುಖಕರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೀರಿ; ಸಂವೇದನೆಯು ದುಃಖಕರವಾಗಿದ್ದರೆ, ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೀರಿ. ಈ ಸಂಪರ್ಕದ ಕೊಂಡಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ನೀವು ಕೇವಲ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ.

ಯಾರು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವರೋ ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಮೂರ್ಖರಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ವಿದ್ಯಮಾನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಆಳದಲ್ಲಿನ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ನಿರಂತರವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟೊಂದು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದರೆ, ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನೇ ಸಂಭವಿಸಿದರೂ ಅದು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಹಾಗೆಯೇ ದೈಹಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಏನೇ ಸಂಭವಿಸಿದರೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ಅನೇಕ ಜನ ಬುದ್ಧರು ಇದ್ದರು ಮತ್ತು ಅವರು ಇದೇ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ಈ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧ ಮಾತ್ರ ಮೊದಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಸದ್ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಜನರ ಮುಂದೆ ಮಂಡಿಸಿ: “ನೋಡಿ ಇದು ನಿಯಮ. ಈ ನಿಯಮವನ್ನು

ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಂಕಟ-ನೋವಿನಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ” ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ಯಾರಾದರೂ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮರೆತು “ಈ ಆಚಾರ್ಯರಾದರೇನು ಅಥವಾ ಆ ಆಚಾರ್ಯರಾದರೇನು ಧ್ಯಾನ ಒಂದೇ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು”. ಇದಕ್ಕೆ ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತೇನೆ, “ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಸಮತೆಯಿಂದಿರಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಗುರು ಬೋಧಿಸಿದರೆ, ಅದನ್ನು ನೀವು ವಿಪಶ್ಯಾನ ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ಕರೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವ ಹೆಸರಿನಿಂದಲಾದರೂ ಕರೆಯಿರಿ; ಅದನ್ನು ಬುದ್ಧ ಬೋಧಿಸಿರಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾರೇ ಬೋಧಿಸಿರಲಿ. ಅದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ”. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಬೋಧಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ರಾಗ ದ್ವೇಷಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಮರೆಯುವ ಮೂಲಕ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿರುವ ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಮರೆಯುತ್ತೀರಿ.

ಒಳಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರುವ ಈ ಬೂದಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವು ಈ ಬೂದಿಯನ್ನು ಬೆಳಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಬೂದಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಳಗಿರುವ ಸಂಕಟ-ನೋವನ್ನು ಅರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನದ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

“ನೋಡಿ ಎಷ್ಟು ಅಗಾಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಸಂಕಟ, ಬಿಗುವು-ತಲ್ಲಣಗಳಿವೆ” ಎಂಬುದು ಮೊದಲನೆಯ ಆರ್ಯಸತ್ಯ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ ಅರ್ಯ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು. ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂವೇದನೆಯು ದುಃಖವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ನೀವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ದುಃಖ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ? ಈ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಗುಲಾಮನಾಗಿರುವ ಈ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಈ ದಾಸ್ಯದಿಂದ ಹೇಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದು?

ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯಗಳು, ಚರ್ಚೆಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಭಕ್ತಿ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ. ಇವು ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ಹೇಗೆ ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಾವೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಧಮ್ಮ ಪಥದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಬಯಸುವವರು, ವಿಪಶ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವರು ಇದೇ ರೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ನಿಜವಾದ ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆದರೆ ನೀವು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ನೋಡಬಾರದು. ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಗುರುಗಳೂ ಸಹ ಜನಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ಆದರೆ ದುಃಖದ ಮೂಲಕಾರಣಕ್ಕೆ ನೀವು ಹೋದಾಗ ಮಾತ್ರ ವಿಮುಕ್ತಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದುಃಖದ ಮೂಲವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡದ ಹೊರತು ನೀವು ದುಃಖವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಧಮ್ಮ ಬಹಳ ಸರಳವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಜನರು ಅದನ್ನು ಬಹಳ ಕ್ಲಿಷ್ಟಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಧಮ್ಮದಷ್ಟು ಸರಳವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ಇಲ್ಲ. ಧಮ್ಮಕ್ಕೆ ಈ ತತ್ವ ಅಥವಾ ಆ ತತ್ವವನ್ನು, ಈ ನಂಬಿಕೆ ಅಥವಾ ಆ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಗೋಜಲು-ಗೋಜಲುಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೇವಲ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ; ಅದನ್ನು ಕ್ಲಿಷ್ಟಗೊಳಿಸಬೇಡಿ. ಯಾರು ಇದನ್ನು ಸಂಕೀರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೋ ಅವರು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಹಾನಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ನೀವು ನಿಜವಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಅದು ದೀರ್ಘವಾದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾರಂಭವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ನೀವು ಧ್ಯಾನದ ಒಂದು ಶಿಬಿರವನ್ನು

ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲವನ್ನು ಕಿತ್ತು ಹಾಕಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಎಲ್ಲ ಐದು ಶೀಲಗಳನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುತ್ತಾ ನೀವು ವಿಪಶ್ಯಾನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋದ ಹಾಗೆ, ನೀವು ಪಂಚಶೀಲಗಳನ್ನು ಮುರಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಬೂದಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಉರಿಯ ಸಂಕಟ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಒಳಗಿರುವ ಉರಿಯ ಸಂಕಟ, ದುಃಖವನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಈ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಬೂದಿಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಸಣ್ಣ ಭಾಗದಿಂದ ಭ್ರಮೆಗೊಳಗಾಗಬೇಡಿ.

ಧಮ್ಮವನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಧಮ್ಮದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ವಿಪಶ್ಯಾನ ಧ್ಯಾನದ ಒಂದು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ನಿಮಗೆ ಅದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ನೀವು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ವಿಪಶ್ಯಾನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರದ ಒಂದು ಕೋರ್ಸ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಪ್ರತಿದಿನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಆ ಕುರುಡು ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಸಲ ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ, ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತೀರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅದರ ಈಗಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಳೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವಿರಿ.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ನೀವು ಅದ್ಭುತವಾದ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ, ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಈ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಧಮ್ಮ ತರಂಗಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ನೀವು ಈ ಧಮ್ಮ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಒಮ್ಮೆ ಧಮ್ಮ ಬೆಳೆದರೆ ಅದು ಹಾಗೆಯೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಯಾರೂ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೊರಗಡೆ ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿರಿ. ಅಧಿಕ ಜನರಿಗೆ ಅದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿರಿ; ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುವಿರಿ. ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯದೆ, ಬೇರೆಯವರ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಚಿಂತಿಸಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ಇತರರ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ಇತರರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ, ತಮ್ಮ ವಿಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ಇತರರ ವಿಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ಧಮ್ಮದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿರಿ.

ಭವತು ಸಬ್ಬ ಮಂಗಳಮ್ !

ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಮಂಗಳವಾಗಲಿ !

ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು

(ಏಪ್ರಿಲ್ 18, 2011ರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನ ವಿಪಶ್ಯಾನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಿಂದ ಆಯ್ದುದ್ದು)

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಕರ್ಮವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಡೆಯರಾಗಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಡೆಯರಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗ ನಿಮಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಡೆಯರಾಗದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲದ ಕಾರಣದಿಂದ ನೀವು ಯಾವ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೋ ಅವುಗಳನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. “ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಾನು ಮಾಡಬಾರದು” ಎಂದು ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ, ಆದರೂ ಅವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಪ್ರಭುತ್ವವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಡೆಯರಾಗಲು ಈ ಸಾಧನಾ ವಿಧಿ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಿಜವಾಗಿ ಧಾರ್ಮಿಕನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಅಧಾರ್ಮಿಕ ಜಗತ್ತನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ಅಧಾರ್ಮಿಕ ಜಗತ್ತನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ನೀವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೆ ದುಃಖಿತರನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಈ ಅಧರ್ಮವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೈಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬೈಯುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ದುಃಖಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ನಾನು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಅದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಏಕೆ? ಕೋಪವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ದುಃಖಿತರಾಗುವುದು ಏಕೆ? ನೀವು ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅಂದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಒಡೆಯರಲ್ಲ, ನೀವು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದಾಸರು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದುಃಖಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ನೀವು ದುಃಖಿತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದಾಸರಾಗಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ಧರ್ಮವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಡೆಯರಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೆಲ್ಲ ಅಧಾರ್ಮಿಕ ಪರಿಸರ ಇದ್ದರೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. **ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಜೀವನದ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯೇನು? ಅಂದರೆ, ಈ ಸಾಮರಸ್ಯ ನಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಜೀವನ, ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುರಿ ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಮತ್ತು ಈಗಲೇ. ಈಗ ನೀವು ಏನನ್ನೂ ಗಳಿಸದೆ, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ದೊರಕಬಹುದಾದ್ದನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಭ್ರಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಗುರಿ ಮುಟ್ಟುವ ಎಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅದೇ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯ. ಅದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಈಗಲೇ, ಈ ಕ್ಷಣವೇ ಅನುಭವಿಸಿ. ಆಗ ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿದ್ದೀರಿ.

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. **ಸತಿಪಠ್ಯಾನ್ 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 ಕ್ರಾಸಿಂಗ್ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ವಾ ಸಿಗುತ್ತವೆ. **ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ (ಕೆಂಪೇಗೌಡ) ಬಸ್ ನಲ್ಯಾಣದಿಂದ 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,
ಆರ್. 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: 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

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

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಬಿರಗಳು

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ಭಾನುವಾರ, ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, 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. **ಸತಿಪಠ್ಯಾನ್ 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. ಗೋಯಂಕಾ, ದೂ.: (044) 4340-7000, 4340-7001, ಮೊಬೈಲ್: 98407 55555. ಫ್ಯಾಕ್ಸ್: 4201-1177, ಇ-ಮೇಲ್: skgoenka@kgiclothing.in; skgoenka@gogogarmens.in **ಕೋರ್ಸಿನ 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.