

ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತೆ



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

ಸಂಪುಟ 1, ಸಂಚಿಕೆ 5 : ಜನವರಿ 5, 2015
ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

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

ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ಸೋ ಕರೋಹಿ ದೀಪಮತ್ತನೋ, ಖಿಪ್ಪಂ ವಾಯಾಮ ಪಂಡಿತೋಭವ;
ನಿದ್ಧಂತಮಲೋ ಅನಂಗಣೋ,
ದಿಬ್ಬಂ ಅರಿಯ ಭೂಮಿಂ ಉಪೇಹಿಸಿ

- ಧಮ್ಮಪದ, 236, ಮಲವಗ್ಗ

ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನೇ ನಡುಗಡ್ಡೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೋ.
(ದ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ) ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸು, ವಿವೇಕಿಯಾಗು
ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ನಿರ್ನಾಮಮಾಡಿ ಕಾಮದಿಂದ ದೂರವಿರು.
ಆಗ ನೀನು ಆರ್ಯರು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವ ದಿವ್ಯಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವೆ.

ಸುಖಮಯ ಹೊಸವರ್ಷದ ಶುಭಾಶಯಗಳು

ಆಚಾರ್ಯ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(ಮುಂಬಯಿಯ ಜಮುನಾಬಾಯಿ ಹೈಸ್ಕೂಲಿನಲ್ಲಿನ ಹಳೆಯ ಸಾಧಕರಿಗೆ
25-10-1995ರಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರು ನೀಡಿದ ಪ್ರವಚನ)

ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಧಮ್ಮ ಪುತ್ರರೆ ಮತ್ತು ಪುತ್ರಿಯರೆ,

ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಶುಭದಿನವಾದ ಇಂದು "ನಾವು ಧರ್ಮದ
ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತೇವೆ" ಎಂದು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯ
ಮಾಡೋಣ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೇವಲ ವಿಚಾರ ಮಾಡದೆ, ಚರ್ಚೆ
ಮಾಡದೆ ಒಂದೊಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟು ಧರ್ಮದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯೋಣ.

ನೀವೆಲ್ಲರೂ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ
ಕೆಲವರು ಒಂದು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು
ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ
ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದೀರೆಂಬುದಕ್ಕಿಂತ ನೀವು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮತ್ತು
ಸಂಜೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ
ಮುಖ್ಯ. ಹೀಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ "ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ" ಎಂದು ದೃಢ
ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಶರೀರವು ಬಲಯುತವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು
ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಊಟ ಹೇಗೆ ಅವಶ್ಯವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ
ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯಕ.

ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಸಾಧಕರು ತಾವು
ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ಯಾಂತ್ರಿಕ ರೂಢಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದರ
ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕೋ
ಹಾಗೆಯೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು.
ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು
ಬಂದೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಜೀವನವು ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಸಂತೋಷಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು, ದುಃಖಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು
ಹೆಚ್ಚು ಬಲ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಾಧಕರು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ
ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರ ಬದಲು, ಅದನ್ನೊಂದು ಚರ್ಚೆಯ ಮತ್ತು
ವಿಚಾರದ ವಿಷಯವಾಗಿಸಿ, ಈ ದಿನ ಒಂದು ವಾದ, ನಾಳೆ ಇನ್ನೊಂದು
ವಾದ ಮಾಡುವುದು, ಅವರ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಹೊಗಳುವುದು,
ಬೇರೆಯವರ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ನಿಂದಿಸುವುದು- ಹೀಗಾದರೆ,
ನನಗೆ ಹೇಳಲು ವ್ಯಥೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಫಲ
ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಸುಖಕರ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರಾಗವನ್ನುಂಟು
ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಕರ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷವನ್ನುಂಟು
ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನದ ಅ, ಆ, ಇ, ಈ ಯನ್ನೂ ಸಹ
ಕಲಿತಿಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆಗ ನೀವು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಿಂದ
ದೂರ ಸರಿದು, ವಿಪಶ್ಯನದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಮೋಸಗೊಳಿಸಿ
ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ನಟಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ
ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇದನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಮಾಡಬಲ್ಲರು?
ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
ನಾವು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧಕರೆಂದೂ, ಸಮತೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆಯೆಂದೂ

ಬೇರೆಯವರ ಬಳಿ ಸಾವಿರ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿ ನಟನೆ ಮಾಡಬಹುದು.
ಇದರಿಂದ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಜೀವನದ ವಿಧಾನವನ್ನಾಗಿ
ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಸಮತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಜೀವನದ ಏಳು ಬೀಳುಗಳನ್ನು
ಎದುರಿಸಲು ಕಲಿಯಲಿಲ್ಲ. ವಿಪಶ್ಯನವೇನೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ
ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ದೂರ ಸರಿದಿರುವಿರಿ.

ಹೀಗೆ ಏಕಾಗುತ್ತದೆ? ವಿಪಶ್ಯನದ ನಿಜವಾದ ಉದ್ದೇಶ ಅಥವಾ
ತಿರುಳನ್ನು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವದಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದರಿಂದ
ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಖಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಅನುಭವವಾದಾಗ
ನೀವು ಬಹಳ ಸಂತೋಷಪಟ್ಟು ನಾನು ಇಡೀ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು
ಅನುಭವಿಸುವ ಮಹಾ ಸಾಧಕನೆಂದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಆದರೆ ದುಃಖಕರವಾದ
ಸಂವೇದನೆಗಳುಂಟಾದಾಗ ನಿರಾಶರಾಗಿ ದುಃಖಿಸುವಿರಿ. "ಓ! ಇದಂತಹ
ಧ್ಯಾನ! ನಾನು ಕೇವಲ ದುಃಖ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ"
ಎನ್ನುವಿರಿ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನದ ಅ, ಆ, ಇ, ಈ ಯನ್ನೂ
ಸಹ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ನೀವು
ಇದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತೀರೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ,
ಧಾರ್ಮಿಕರಾಗಿರುವಿರೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೀರಿ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು
ಸಂತೋಷ ಪಡೆಯುತ್ತೀರೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ನೀವು ಧರ್ಮ
ಮಾರ್ಗದಿಂದ ದೂರವಿರುವಿರೆಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

ವಿಪಶ್ಯನ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ
ನಿಮ್ಮ ಅಂತರ್ಮನದಲ್ಲಿ ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಗಳನ್ನುಂಟು
ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಸತತವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಪಡಬೇಕು.
ನೀವು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಮತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವಿರೆಂಬುದರ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ
ಜಯವನ್ನು ಅಳಿಯಬೇಕು. ಈ ಸಮತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ
ವಿಪಶ್ಯನದಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಬಹುದು?
ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯುವಿರಿ? ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ
ಇವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯುವಿರಿ? ಸುಖಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು
ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕುಣಿದಾಡಿ ದುಃಖಕರ
ಸಂವೇದನೆಗಳುಂಟಾದಾಗ ದುಃಖಿಸುವಿರಿ. ಇದು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು
ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲ.

ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ. ವಿಪಶ್ಯನದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು
ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಚಾರ. ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು
ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು
ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಯಾವ
ಪ್ರಯೋಜನ? ತಪ್ಪು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತೀರಿ.

ವಿಪಶ್ಯನವೆಂದರೇನೆಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಮ್ಮ
ಇಡೀ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.
ನಾವು ಅವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಅದರ ಮುಂದಿನ
ಹಂತವನ್ನು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಸಂವೇದನೆ
ಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಅವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ

ಯಾವುದೇ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಅನುಭವ ಪಡೆದು ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಅವನ್ನು ಅನುಭವದ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಏಕೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ? ಸತ್ಯವೇನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು. ಸುಖಿಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಉದಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲದೆ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ಅವು ಹೆಚ್ಚು ವೇಗದಿಂದ ಉದಯವಾಗಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತವೆ. ದುಃಖಿಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳೂ ಸಹ ವ್ಯಯವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಉದಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ದುಃಖಿಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ವ್ಯಯವಾಗುವ ಒಂದು ಸಮಯವು ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಾವು ಏನನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ? ಸುಖಿಕರ ಮತ್ತು ದುಃಖಿಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳೆರಡೂ ಅಶಾಶ್ವತವಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಯಾವುದನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯದೆನ್ನಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟದ್ದೆನ್ನಲಿ? ಯಾವುದಕ್ಕೆ ನಾನು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲಿ? ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಆಸೆಪಡಲಿ? ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವೇಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ? ಅವುಗಳ ಅಶಾಶ್ವತ ಗುಣವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ನೀವು ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ; ಅದು ನಿಮಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾದ ಆಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸುಗಳು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೂಡಬಹುದು. ಧರ್ಮದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಟಗಳನ್ನಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. “ಈಗ ನಾನು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಲ್ಲೆ. ಧಾರಾ ಪ್ರವಾಹವನ್ನೂ ಸಹ ಗಮನಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ” ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಪಡಬಹುದು! ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳ ಅನುಭವ ವಾಗದಿದ್ದಾಗ ನೀವು ದುಃಖಿತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಅಸುಖಿಕರ ಸಂವೇದನೆ ಗಳುಂಟಾದಾಗ ದುಃಖಿಸಿ ಸುಖಿಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳುಂಟಾದಾಗ ಸಂತೋಷಪಡುವಿರಿ. ವಿಪಶ್ಯನದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನೀವೇನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದೀರಿ? ನೀವು ನಿಜವಾಗಲೂ ಏನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಾಗ ದ್ವೇಷಗಳಿಗೆ ಬಂಧಿಸುವ ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನೀವು ಹೊರ ಬರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಬಂಧನದಿಂದ ನೀವು ಹೊರಬರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ನೀವು ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ ಮತ್ತು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವಿರೋ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಅರಿಯಲು ಅಳತೆಗೋಲುಗಳಿವೆ. ಈ ಅಳತೆ ಗೋಲುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಸಮತೆಯ ಬಲವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು. ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನದಿಂದ ದೂರವಾಗಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಸಮತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಗ ನೀವು ನಿಜವಾಗಿ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಹೆದರದೆ ಇರಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುವುದೇ ಮೊದಲ ಅಳತೆಗೋಲು.

ಎರಡನೆಯ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಳತೆಗೋಲೆಂದರೆ ಪಂಥೀಯರಾಗದೆ ಇರುವುದು. ನಿಜವಾದ ಧರ್ಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವನು ದಾರಿ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಪಂಥೀಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೂ ಒಂದು ಪಂಥಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದೇನೆಂದು ಹೆಮ್ಮೆಪಟ್ಟು ಬೇರೆ ಪಂಥಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರನ್ನು ಹೀನಾಯವಾಗಿ ನೋಡಿದಲ್ಲಿ ಆತನು ನಿಜವಾಗಿ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ವಿಪಶ್ಯನದಿಂದ ಬಹಳ ದೂರವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅಳತೆಗೋಲಿನಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರದೆ, ವಿವೇಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ರಾಗ ದ್ವೇಷಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದುಃಖಿತನಾದಲ್ಲಿ, ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಹೇಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡರೂ ಅದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು? ಯಾವುದೇ ಹೆಸರಾಗಲಿ ಅದರಿಂದ ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ? ತನ್ನೊಳಗೆ ತಾನು ಗಮನಿಸುವವನಾಗಿ, ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವಿವೇಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ

ಸಮತೆಯಿಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಲಿತಲ್ಲಿ ಆಗ ಆತನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾನೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಆ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿರಬಹುದು, ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಅಥವಾ ಕ್ಷತ್ರಿಯ, ಅಥವಾ ವೈಶ್ಯ ಅಥವಾ ಶೂದ್ರನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವನು ರಾಗ ದ್ವೇಷಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ದುಃಖಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನು ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನು ಧರ್ಮವೆಂದರೆ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ನಿಜವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಧಾರ್ಮಿಕನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಆತನು ಧರ್ಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ತುಂಬಾ ದೂರವಿದ್ದಾನೆ. ಇದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಜಾಗೃತ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಅಷ್ಟು ಜಾಗೃತಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಜಾತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಾನು ಮೇಲ್ದರ್ಜೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೋ ಅಥವಾ ಕೀಳರ್ಜೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೋ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕವಾಗಿಲ್ಲ.

ತಪ್ಪು ತಪ್ಪಾದ ದೃಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಬಲವಾದ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಒಂದು ದಾರ್ಶನಿಕ ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ತಾತ್ವಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಶತಮಾನಗಳತನಕ ಅನೇಕ ಪೀಳಿಗೆಗಳವರೆಗೆ ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಆಗ ಆತನು ತನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯೇ ಸರಿಯಾದುದು; ಮಿಕ್ಕಲ್ಲವೂ ಸುಳ್ಳು ಎಂದು ಅದಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆತನು ನಿಜವಾಗಿ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಧರ್ಮದಿಂದ ತುಂಬಾ ದೂರವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಅವನು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಈ ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವನು ಅಥವಾ ಆಕೆಯೂ ಸಹ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ತಪ್ಪು ತಾತ್ವಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ತಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದು ಬೇರೆಯವರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲಿ ಎಂದು ಯಾರೂ ಯೋಚಿಸುವರೋ ಅವರು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಧರ್ಮವಾಗಿದೆ. ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಏನೆಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತನಾಗಿದ್ದಾನೆಯೋ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೋ, ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇರೂಸಮೇತ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೋ.

ಕೊಂಬೆ ಮತ್ತು ಬೇರು ಸಮೇತ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಾಗದ್ವೇಷಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬೇಕು, ಸಮತೆಯಿಂದಿರಬೇಕು ಎಂದು ಬುದ್ಧಿಯಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅವುಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತನಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆ? ಏಕೆಂದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ದೊಡ್ಡ ಭಾಗವು ಇನ್ನೂ ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ನಿರತವಾಗಿದೆ; ಏಕೆಂದರೆ, ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಿದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಅದು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಏಕೆ? ಏಕೆಂದರೆ ಚೇತನ ಮತ್ತು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಗೋಡೆಯು ಬಹಳ ದಪ್ಪವಾಗಿದೆ. ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿ ರಾಗ ದ್ವೇಷಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ಬುದ್ಧಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಅದು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಂದೇಶವನ್ನು ರವಾನಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ? ಯಾವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೋ, ಅವುಗಳ ಅನಿತ್ಯತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೋ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಮತೆಯಿಂದಿರಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೋ, ಆಗ ಈ ಗೋಡೆಯು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಅಂತರ್ಮನದಲ್ಲಿನ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಲು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

ನೀವು ಪಂಥೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

ವಿಪಶ್ಯನವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದ ಅನೇಕ ಸಾಧಕರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ವಿಷಾದವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದ ಸ್ಥೂಲ ಅಸುಖಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಅನುಭವವಾದಾಗ ಅವುಗಳು ಅಶಾಶ್ವತವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳ ಧಾರಾ ಪ್ರವಾಹ ಪ್ರಕಟವಾಗಿ ಅವು ಕರಗಿಹೋಗುವ ಅನುಭವವಾದಾಗ ಇದೂ ಸಹ ಅನಿತ್ಯವೇ ಎಂದು ಅರಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಯಲೆಂದು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಅನಿತ್ಯವಾಗಿ ರುವುದನ್ನು ಅವರು ಇಚ್ಛಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಸುಖಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಆನಂದಪಟ್ಟು ಅವು ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಯಲೆಂದು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಪ್ರಕಾರ “ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ದೇವರೊಬ್ಬನಿದ್ದಾನೆ; ಹೇಗಾದರೂ ಅವನನ್ನು ದರ್ಶಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ” ಎಂಬುದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಆ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾದ ದೇವರು ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಇದೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಆ ಸಂವೇದನೆಗಳು ನಿತ್ಯ, ಶಾಶ್ವತವೆಂದು ಊಹಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಅವು ಉದಯವಾಗಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತಿರುವವೆ. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಶಾಶ್ವತ, ದೇವರು, ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮವಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಆಳವಾದ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ರಾಗ ದ್ವೇಷಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸುವ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ದೂರಸರಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು “ನನ್ನಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾದ, ದೃಢವಾದ, ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದದ ಆತ್ಮವೊಬ್ಬನಿದ್ದಾನೆ; ಅದೇ ‘ನಾನು’. ನಾನು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಇರುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಶಾಶ್ವತ, ನಿರಂತರ, ಪರಿವರ್ತನೆ ಇಲ್ಲದವ”. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಾಗಿ ಸುಖಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಅನುಭವವಾದ ಕೂಡಲೇ ಅವುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಆತ್ಮವೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವು ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಮಾತ್ರ, ಅವು ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವು ತನ್ನ ಆತ್ಮ, ಶಾಶ್ವತವಾದುದು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಅವು ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಯಲೆಂದು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವು ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ. ಅವು ಶಾಶ್ವತವೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಮುಖ್ಯತನ! ಅವು ಕೇವಲ ಉದಯವಾಗಿ ವ್ಯಯವಾಗುವ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಮಾತ್ರ. ಅವನು ಮೋಸ ಹೋಗಲಿಲ್ಲವೇ? ನಿಜವಾದ ಶಾಶ್ವತ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರಗಳಿಗೆ ಅತೀತವಾಗಿದ್ದು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ದೂರವಾಗಿದೆ. ಅದು ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಮತ್ಯಾವುದೇ ಇಂದ್ರಿಯವು ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿದೆ. ಆರೂ ಎಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಉದಯವಾಗಿ ವ್ಯಯವಾಗುವ ಅಶಾಶ್ವತ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಗುಣಗಳನ್ನು ಆರೋಪಿಸುವುದು ಮೂರ್ಖತನವಲ್ಲವೇ? ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಲ್ಲ. ನೀವು ಮಾರ್ಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ಇನ್ನು ಬಹಳ ದೂರ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ನೀವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಏನು ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದನ್ನು ಅನುಭವದ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಯಾವುದು ಅಶಾಶ್ವತವಾಗಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಶಾಶ್ವತವೆಂದು ತಿಳಿದು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿರುವಿರಿ.

ಅದು ಏಕೆ ಹಾಗೆ? ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಆಳವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ದಾರ್ಶನಿಕ ಮಾನ್ಯತೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನೇ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. “ನಾನು ಕೇವಲ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ದಾರ್ಶನಿಕ ಮಾನ್ಯತೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ” ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವಿರಿ. ನೀವು ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನೇ ಏಕೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳೇ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಅವು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ? ನೀವು ಸುಖಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಾಗ ರಾಗವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ, ಮತ್ತು ಅಸುಖಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಾಗ

ದ್ವೇಷವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಅವು ಜನನ ಮರಣ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಂಧಿಸುವ ಸಂಕೋಲೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಗಮನಿಸಿ ಎಂದು ಏಕೆ ನಿಮಗೆ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ? ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಶಾಶ್ವತವೆಂದು ತಿಳಿಯುವ ತಪ್ಪನ್ನು ನೀವು ಮಾಡದಿರಲಿ ಎಂದು. ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದೇ ಕೊನೆಯಲ್ಲ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗುರಿಯ ಕಡೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ನೀವು ಸಾಧನವನ್ನೇ ಗುರಿ ಎಂದೂ, ಬಂಧನವನ್ನೇ ಮುಕ್ತಿ ಎಂದೂ ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿದರೆ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತಲುಪುವಿರಿ. ಮುಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯುವಿರಿ?

“ಧಮ್ಮವು ಉದಯವಾಗಿ ತನ್ನ ಶುದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹರಡಿದಾಗ ಅದು ಮನಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ” ಎಂಬುದನ್ನು ಭಾರತದ ಚರಿತ್ರೆಯ ನಿಷ್ಕಪಾತ ವಿಮರ್ಶಕ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಕಾಲಕಳೆದಂತೆ ಅದು ಜಾತಿ, ಪಂಥ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ದಾರ್ಶನಿಕ ಮಾನ್ಯತೆಗಳಿಗೊಳಗಾಗಿ ಅವಕ್ಕೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟು ತನ್ನ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬ ಮಹಾತ್ಮನು ಜನಿಸಿ ಧಮ್ಮವೆಂದರೇನೆಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುವುದೇ ನಿಜವಾದ ಧಮ್ಮ. ಬೇರಾವ ವಿಷಯಗಳು ಪ್ರಮುಖವಲ್ಲ ಎಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದಕ್ಕೇ ಆಗಲಿ, ರಾಗವು ಉದಯವಾದರೆ ಅದರ ಅಶಾಶ್ವತ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅನುಭವದ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿ ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಇದರಂತೆ ದ್ವೇಷವು ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಧಮ್ಮವು ತನ್ನ ಶುದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಪ್ರಪಂಚದ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ ಒಂದು ಪಂಥವು ಉದಯವಾದರೆ ಅದು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದಾರ್ಶನಿಕ ಮಾನ್ಯತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ದಾರ್ಶನಿಕ ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ತನ್ನ ಪಂಥವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೇರೊಂದು ದಾರ್ಶನಿಕ ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಇನ್ನೊಂದು ಪಂಥವನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಪಂಥಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವವರೆಲ್ಲ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಈ ರೀತಿ ಆ ಪಂಥಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಆ ಪಂಥ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ. ರಾಗ ದ್ವೇಷಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವ ಬದಲಾಗಿ ತಮ್ಮ ದಾರ್ಶನಿಕ ಮಾನ್ಯತೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಶುದ್ಧಧಮ್ಮದ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ? ಇದು ಎಂತಹ ಶೋಚನೀಯ ಸ್ಥಿತಿ!

“ನೀವು ಬೋಧಿಸುವ ಧ್ಯಾನಪದ್ಧತಿಯು ಕೇವಲ ರಾಗ ದ್ವೇಷಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೊರದೂಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಬೋಧಿಸುವ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಆತ್ಮನ ದರ್ಶನ ಪಡೆಯಲು ಶಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ” ಎಂದು ಒಬ್ಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಬೋಧಕರು ನನಗೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. “ಎಂದು ಅವರನ್ನು ನಾನು ಕೇಳಲಿಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ, ‘ಯಾವುದು ಮುಖ್ಯ, ಆತ್ಮದ ದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವುದೋ ಅಥವಾ ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುವುದೋ? ಎಂದು ಅವರನ್ನು ನಾನು ಕೇಳಲಿಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆತ್ಮನ ದರ್ಶನ ಪಡೆದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಅಂದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರ್ಥವೇ? ಅವನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಯಕೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರ್ಥವೇ? ಅವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಆತನು ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾನೆ? ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪಂಥೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯು ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ದಾರ್ಶನಿಕ ಮಾನ್ಯತೆಯ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಧಮ್ಮವು ನಶಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ದುಃಖದಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಸಂತೋಷದಿಂದಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನಟಿಸುವವನಂತೆ ನಾವು ದಾರ್ಶನಿಕ ಮಾನ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಮೋಸಗೊಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಅವನು ಮತ್ತಿನಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡಾಗ ತನ್ನ ದುಃಖವು ಹಾಗೆಯೇ ಇದೆಯೆಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ನೀವು ಗೊಳಿಯ ಕೊಂಬುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ದುಃಖದ ಕಾರಣವನ್ನು ನೀವು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ “ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ; ಆಗ ಎಲ್ಲವೂ ತಮಗೆ ತಾವೇ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ” ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುವುದು.

ನಿಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ದುಃಖದ ಕಾರಣವನ್ನು ಬೇರಿಸುತ್ತ ಕಿತ್ತುಹಾಕಿ. ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸುಪ್ತವಲ್ಲ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸುಖಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಾಗಲೆಲ್ಲಾ ರಾಗವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ದುಃಖಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಾಗಲೆಲ್ಲಾ ದ್ವೇಷವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಗೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವ ಪಂಥಕ್ಕೆ ಸೇರಿದರೂ, ಯಾವ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದರೂ, ಯಾವ ದಾರ್ಶನಿಕ ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಅವೆಲ್ಲಾ ನಿಜವಾಗಿ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮುಕ್ತಿಗೆ ಅವು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ. ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೀವು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಟ್ಟರೆ ನಿಜವಾದ ಧರ್ಮವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುವಿರಿ. ಅದು ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಧರ್ಮದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ನಡೆದರೆ ನಮಗೆ ಲಾಭ ವುಂಟಾಗುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ. ಅದರ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾದ, ದೃಢವಾದ, ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಯಾವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೂ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ ಎಂದು ಅರಿತಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ನಾವು ಈ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು.

ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಸುಖಿಗಳಾಗಿ!

ಕಲ್ಯಾಣಮಿತ್ರ
ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಗೋಯೆಂಕಾ

ಧರ್ಮ ಪಠ್ಯಾಂಶ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: 1 ರಿಂದ 12-10, 19 ರಿಂದ 30-11, 3 ರಿಂದ 14-12, 17 ರಿಂದ 28-12. **ಸತಿಪಠ್ಯಾಂಶ ಶಿಬಿರಗಳು:** ಅಕ್ಟೋಬರ್ 25 ರಿಂದ ನವೆಂಬರ್ 2. **2 ದಿನದ ಶಿಬಿರ:** 14 ರಿಂದ 16-11. **ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರ:** ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ 10 ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆ. **ವಿಳಾಸ:** ಧರ್ಮ ಪಠ್ಯಾಂಶ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ಎದುರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸಿಗೆ 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. **ಬಳಾರಿ:** 26-4 ರಿಂದ 7-5, **ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು:** ಮಲ್ಟಿಕಾರ್ಜನ: 09449511217, **ಬಸವರಾಜ್:** 09986677012.

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, **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:**

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.

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

ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ 10 ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆ, ಧರ್ಮ ಪಠ್ಯಾಂಶ, ಆಲೂರು. **ಮೈಸೂರು:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 4ನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9481149553, 99801005309. **ಉಡುಪಿ:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಎರಡನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9980897955 / 9449773942 9481149553. **ಬೆಳಗಾವಿ :** ಅನಿತಿ-9902657335, ಇಂಚಲ್-9448998331. **ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ:** ಶ್ರೀ ಪಾಪ್ಲೆ-9880661506, ಜಗನ್ ಮೋಹನರಾವ್ : 9448122160 **ದಾವಣಗೆರೆ:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಕೊನೆ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9844245111 / 9986962762 9448588789

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಬಿರಗಳು

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ಭಾನುವಾರ, ಧರ್ಮ 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

ಧರ್ಮ 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. **ಸತಿಪಠ್ಯಾಂಶ 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. **ಕೋರ್ಸಿನ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ನೋಂದಾಣಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:** 94444 62583, 94422 87592, 90426 32889, 80157 56339, 99404 67453. (ಸಮಯ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1 ರವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5 ರವರೆಗೆ)

ಧರ್ಮ ಖೇತ್, ಹೈದರಾಬಾದ್ (ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶ)

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: 6 ರಿಂದ 17-8, 7 ರಿಂದ 18-10, 20 ರಿಂದ 31-10, (ಹಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ 5 ರಿಂದ 16-11) **1 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು:** ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ, **ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ-ಶಿಬಿರ:** 1 ರಿಂದ 16-11. **ಧೀರ್ಘ ಶಿಬಿರಗಳು:** 30 ದಿನ: 21-8 ರಿಂದ 21-9. 45 ದಿನ: 21-8 ರಿಂದ 6-10. **ವಿಳಾಸ:** ವಿಪಶ್ಯನ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರ, ಮೈಲ್ ಸ್ಪೋನ್, ನಾಗರ್ಜುನ ಸಾಗರ ರಸ್ತೆ, ಕುಸುಮ ನಗರ, ವನಸ್ಪಾಲೀಪುರಂ, ಹೈದರಾಬಾದ್-500070. ದೂ.: (040) 2424-0290, 32460762, 09491594247, ಫ್ಯಾಕ್ಸ್: 2424-1746.