

ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತೆ



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

ಸಂಪುಟ 1, ಸಂಚಿಕೆ 2 : ಆಕ್ಟೋಬರ್ 8, 2014
ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

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

ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

<p>ಸುಸುಖಮ್ ವತ ಜೀವಾಮ, ಉಸ್ಸುಕೇಸು ಅನುಸ್ಸುಕಾ; ಉಸ್ಸುಕೇಸು ಮನುಸ್ಸೇಸು, ವಿಹಾರಾಮ ಅನುಸ್ಸುಕಾ,</p>	<p>ಹಾ, ಸಂತೋಷವಾಗಿ ನಾವು ಬದುಕುತ್ತೇವೆ, ಲೋಭವಿಲ್ಲದೆ ಲೋಭಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ; ದುರಾಲೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ, ದುರಾಲೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕುತ್ತೇವೆ.</p>
<p>ಧಮ್ಮಪದ-24</p>	

ವಿಪಶ್ಯನ : ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆಗೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾರ್ಗ

ಆಚಾರ್ಯ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳಿಂದ ಬಂದ ಭಿಕ್ಷುಗಳು, ಗೋಯಂಕಾಜಿ, ಮಾತಾಜಿ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಗಣ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಸಾವಿರಾರು ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಕರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಟೋಬರ್ 29, 2006 ರಂದು ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧನ ಪವಿತ್ರ ಅವಶೇಷಗಳನ್ನು ಗ್ಲೋಬಲ್ ಪಗೋಡದ ಮುಖ್ಯ ಗುಮ್ಮಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಚಾರಿತ್ರಿಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರು ಬರೆದ ಲೇಖನವನ್ನು ನವೆಂಬರ್ 5, 2006 ರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿತ್ತು.)

ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಮಾರ್ಗ

ಭಾರತದಂಥ ಬಹುಮತೀಯ ಹಾಗೂ ಬಹು-ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನವು ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆಗೆ ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾರ್ಗ. ಭಾರತದ ಪ್ರಾಚೀನ, ಕಾಲಾತೀತ ಪರಂಪರೆಯ ವಿಪಶ್ಯನವು ಎಲ್ಲಾ ಮತಗಳ ಸಾರಸತ್ಯವಾಗಿದೆ: ಅದು ನೈತಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡೆಸಬೇಕು? ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಮತ್ತು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೇಗೆ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮ ಈ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಆಗಲಿ ಈ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಪಶ್ಯನವು ಈ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ, ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

ಕಳೆದ ಸಹಸ್ರಮಾನದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವನು ಸುಖ ಮತ್ತು ಸೌಹಾರ್ದಜೀವನ ನಡೆಸಲು ವಿಪಶ್ಯನವು ಹೇಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ, ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ನೆರೆಹೊರೆಯವರಲ್ಲಿ, ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ, ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಪಂಥರಹಿತ ಮಾರ್ಗ

ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸೌಹಾರ್ದತೆ ಬೆಸೆಯುವ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ವಿಪಶ್ಯನ ಅಭ್ಯಾಸ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಮತಗಳ, ಜಾತಿಗಳ, ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ, ಜನಾಂಗಗಳ, ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ಗಗಳ ಜನರು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕುಳಿತು ಈ ಪ್ರಾಚೀನ ವಿಪಶ್ಯನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾವಿರಾರು ಹಿಂದುಗಳು, ಮುಸ್ಲಿಮರು, ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನರು, ಸಿಖ್ಖರು, ಜೈನರು, ಬೌದ್ಧರು, ಹಾಗೂ

ಜ್ಯೂಗಳು ವಿಪಶ್ಯನ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಅನುಶಾಸನ ಸಂಹಿತೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರದ ಲಾಭ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಮತಗಳ ಅನುಯಾಯಿಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಆಯಾ ಮತಗಳ ನಾಯಕರೂ ಸಹ ವಿಪಶ್ಯನ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಗೋಯಂಕಾಜಿ ಅವರೇ, "ವಿಪಶ್ಯನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ನಮ್ಮ ಧರ್ಮವನ್ನು ಕಲಿಸಿದ್ದೀರಿ" ಎಂದು ಅನೇಕ ಮತಗಳ ಧರ್ಮೀಯರು ನನಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರಗಳು ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ, ಮಸೀದಿಗಳಲ್ಲಿ, ಚರ್ಚುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದಿವೆ.

ನಿಜವಾದ ಧಮ್ಮ

ಪ್ರಾಚೀನ ಪಾಳಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಎಂದರೆ ವಸ್ತುಗಳು ಹೇಗಿವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಅವು ನಮಗೆ ತೋರುವಂತಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಾಚೀನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಗೋತಮ ಬುದ್ಧ ಮತ್ತೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದ. ಇದು ನಿಜವಾದ ಸದ್ಧಮ್ಮವಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವ ನಿಸರ್ಗದ ನಿಯಮಗಳ ಸತ್ಯ.

ಬುದ್ಧ ಈ ಮಾರ್ಗದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿಲ್ಲ; ಅವರು ಯಾವುದೇ ಪಂಥ, ವಿಧಿ-ಆಚರಣೆ ಅಥವಾ ಆಚರಣಾತ್ಮಕ ಧರ್ಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಲು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜಗಳವಾಡಲು ಬರುವ ಜನರಿಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು: "ನಮ್ಮ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಬದಿಗಿರಿಸೋಣ, ನಮಗೆ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮತವಿದೆಯೋ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡೋಣ. ನಾನು ಬೋಧಿಸುವುದು ಶೀಲ (ನೈತಿಕತೆ), ಸಮಾಧಿ (ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸುವಿಕೆ) ಹಾಗೂ ಪಸ್ಸ (ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ)."

ನಾಮ (ಮನಸ್ಸು) ಮತ್ತು ರೂಪ (ದೇಹ)ದ ವಿಜ್ಞಾನ

ಬುದ್ಧ ಒಬ್ಬ ಮಹಾ ವಿಜ್ಞಾನಿ. ಆತನು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗ ವಸ್ತುವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಿ ಕೆಲವು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಕಂಡು ಹಿಡಿದನು. ವಾಸ್ತವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಇಡೀ ಭೂ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಘನತ್ವ ಇಲ್ಲ. ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಅತಿ ಸಣ್ಣ ಕಲಾಪ (ಅಣುಗಳು) ಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದನು. ಈ ಕಲಾಪಗಳು ಅತಿವೇಗದಲ್ಲಿ ಉದಯವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಶಿಸಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ

ಅವು ಘನತ್ವದ ಆಕಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕಲಾಪಗಳು ಭೌತಿಕ ಭೂಮಂಡಲದ ಮೂಲ ಕಟ್ಟಡದ ಕಲ್ಲುಗಳಲ್ಲದೆ ಏನೂ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವು ಕೇವಲ ಕಂಪನಗಳು ಮಾತ್ರ (Vibrations). ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದರು:

ಸಬ್ಬೊ ಆದೀಪಿತೋ ಲೋಕೋ,
ಸಬ್ಬೊ ಲೋಕೋ ಪಧೂಪಿತೋ;
ಸಬ್ಬೊ ಪಜ್ಜಲಿತೋ ಲೋಕೋ,
ಸಬ್ಬೊ ಲೋಕೋ ಪಕಂಪಿತೋ.

ಇಡೀ ವಿಶ್ವ ಜ್ವಾಲೆಗಳಲ್ಲಿದೆ,
ಇಡೀ ವಿಶ್ವ ಧೂಮವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ;
ಇಡೀ ವಿಶ್ವ ಉರಿಯುತ್ತಿದೆ,
ಇಡೀ ವಿಶ್ವ ಕಂಪಿಸುತ್ತಿದೆ.

ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಪಾತ್ರ

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವಿವಿಧ ಶಾರೀರಿಕ ಸಂವೇದನೆಗಳು, ಅವುಗಳ ಉದಯ ಮತ್ತು ಅವಸಾನಗಳ (ಅನಿಚ್ಛೆ) ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಗಮನಿಸುವುದೇ ಮುಕ್ತಿಯ ಕೀಲಿಕೈ ಎಂಬುದನ್ನು ಬುದ್ಧ ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೇ ದುಃಖ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಅವರು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ಯಾರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು-ಸಂವೇದನೆ ಸುಖಕರವಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಅಸುಖಕರವಾಗಿರಲಿ-ಸಮತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, ಅವುಗಳೆಲ್ಲ ಅಶಾಶ್ವತ ಮತ್ತು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರು ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾರೆ. ಸಮತೆಯಿಂದಿರುವ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಮನಸ್ಸಿನ ಹಳೆಯ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಅಳಿಸಿಹಾಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ವರ್ತನೆ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೈತಿಕತೆಯ (ಶೀಲದ) ಮಹತ್ವ

ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಶೀಲ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಜ್ಞಾ ವಿಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಶೀಲವು ಅತಿಮುಖ್ಯ ಅಸ್ತಿವಾರ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಕೇವಲ ಟೊಳ್ಳು, ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಆದರ್ಶವಲ್ಲ ಎಂದು ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಮೊದಲು ತನಗೆ ತಾನೇ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಲು ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಪುಬ್ಬೆ ಹನತಿ ಅತ್ತಾನೆ; ಪಚ್ಚಾ ಹನತಿ ಸೋಪರೆ

ಆನಾಪಾನ

ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಆನಾಪಾನದಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಒಳಬರುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಹೊರಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಉಸಿರು, ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ, ಸಹಜ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಸಿರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸದೆ ಗಮನಿಸುವುದು. ಉಸಿರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ರೂಪ, ಆಕಾರ, ಬಣ್ಣ, ಸಿದ್ಧಾಂತ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಮೆ ಜೋಡಿಸಬಾರದೆಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಜ ಉಸಿರು ನೇರವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಅವನು ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಯಾರಾದರೂ ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ, ಅವರ ಉಸಿರು ಗಡುಸಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಶಾಂತಚಿತ್ತರಾಗಿದ್ದಾಗ ಅವರ ಉಸಿರು ಮೃದು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಸಿರಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮದ ಅಥವಾ ದೇಶದ ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯವಲ್ಲ. ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ

ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಮೇಲ್ತುಟಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಿನ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಯಾವಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಉಸಿರು ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಭಾಗವನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೋ, ಆಗ ಅವನು (ಅಥವಾ ಅವಳು) ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಅನುಭವಗಳಾದ ಬಿಸಿ, ತಂಪು, ಕಂಪನ, ಕಚಗುಳಿ, ತುರಿಕೆ, ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೇ ಸಂವೇದನೆಗಳು.

ವಿಪಶ್ಯನ

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಆಗುವ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕೆಂದು ಸೂಚನೆ ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಇದು ಒಂದು ಆಯ್ಕೆಯಿಲ್ಲದೇ ಗಮನಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಯಾವುದೇ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂವೇದನೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಮಹತ್ವ ನೀಡಬಾರದು, ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನೆ ಬಗ್ಗೆ ಪಕ್ಷಪಾತ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬಾರದೆಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಸ್ಥೂಲ ಸತ್ಯಗಳಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸತ್ಯಗಳ ಕಡೆಗೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸತ್ಯಗಳಿಂದ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮತಮ ಸತ್ಯಗಳ ಕಡೆಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ವಿದ್ಯಮಾನವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, 'ನಾನು' ಎಂಬುದರ ಸತ್ಯ, ದುಃಖ ಮತ್ತು ದುಃಖದ ಕಾರಣಗಳ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮಾರ್ಗದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದೇ ಭ್ರಮೆ, ಭ್ರಾಂತಿ, ಕಲ್ಪನೆ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಣವಿಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲೇ ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಕನು ಈ ಕ್ಷಣದ ಸತ್ಯವನ್ನು, ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ದೇಹದ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೇ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ತನ್ನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕೇವಲ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಕ್ಷಿಪ್ಪಕರ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ! ಇದು ಹೇಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಮನಗಾಣುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಸಮತೆಯೆಡೆಗೆ

ಮನಸ್ಸು ಹೇಗೆ ರಾಗ ದ್ವೇಷದಿಂದ, ಒಲವಿನಿಂದ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದಿಂದ ದೇಹದ ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಕನು ಬಹಳ ಬೇಗ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸುಖಕರ ಅಥವಾ ಅಸುಖಕರ ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ (ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳು ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಲ್ಲ) ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ನೋವು ಮತ್ತು ದುಃಖದ ವಿಷ ವರ್ತುಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹೊರಜಗತ್ತಿನ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ, ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಅನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರಗಳಾದ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಗೆ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿದ ಈ ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ತನ್ನ ಮತ್ತು ಇತರರ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಅವುಗಳನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾ, ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಕನು ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತೀ ಸಾರಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಅಥವಾ ಮನೋ ವಿಕಾರಗಳು ಬಂದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಅದುಮಿಡುವ ಅಥವಾ ಕುರಾಡಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಬದಲು ಸಾಧಕನು ಸುಮ್ಮನೆ ಗಮನಿಸುವ ಮಧ್ಯಮ ಮಾರ್ಗದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ

ಸಂವೇದನೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸದ ಹೊರತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನೂ ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣುತ್ತಾನೆ. ನಿರೀಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಹೇಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣವು ಬೇರು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಬೆಂಕಿಗೆ ಹೊಸ ಉರುವಲನ್ನು ಹಾಕದಿದ್ದರೆ, ಬೆಂಕಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಶುದ್ಧ, ಪ್ರಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಮತ್ತೆ ಭಾವನಾ (ಪ್ರೀತಿಯ ಕರುಣೆ)

ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತಾನು ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಪಡೆದ ಈ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸೌಹಾರ್ದತೆಯನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ನಿಜವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದಾಗ, ಅದನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಭಾವನೆಯ ಆಚರಣೆಯು ವಿಪಶ್ಯನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಅದು ತನ್ನ ಶಾಂತಿ, ಸಂತೋಷ, ಮತ್ತು ಸೌಹಾರ್ದತೆಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಪರಿಶುದ್ಧ ಅಂತರಾಳದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಇತರರ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಭಾವನೆಯ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವೆಲ್ಲ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸೌಹಾರ್ದತೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ನಿಯಮ

ನಿಜವಾದ ಸುಖ ಸಂತೋಷದ ಈ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಬಹುದು. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾಷಿಕ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಅದನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣಾ ನಿಯಮವು ಕಾರ್ಯಮಾಡುವಂತೆಯೇ, ನಾವು ಅದನ್ನು ಯಾವುದೇ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆದರೂ ಕೂಡ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವ ಮೂಲಕ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಈ ಆಚರಣೆಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಂದ ಬಂದ ಜನಗಳು ಈ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ: ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಮತೋಲನದ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಗತಕಾಲದ ಸಂತರು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮತೆಯಿಂದಿರಬೇಕೆಂಬ ಈ ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರಲ್ಲೇಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ತಿರುಳು

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮತವು ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಸದ್ಭಾವನೆಗಳ ಪರಿಶುದ್ಧ ಸಾರಸತ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮತದ ಹೊರಗಿನ ಕವಚಗಳಾದ ವಿವಿಧ ವಿಧಿ-ಆಚರಣೆಗಳು ಅಥವಾ ನಂಬಿಕೆಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಮತಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡುತ್ತವೆ. ವಿಪಶ್ಯನವು ನಮಗೆ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆಯ ಅದ್ಭುತ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಶೋಕ ಚಕ್ರವರ್ತಿ: ಎಲ್ಲ ಮತಗಳಿಗೆ ಗೌರವ

ಬುದ್ಧನ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಅಶೋಕ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಪ್ರಮುಖರು. ತನ್ನ ಒಂದು ಶಿಲಾ ಶಾಸನದಲ್ಲಿ ಅವರು ಈ ಧರ್ಮಾರ್ಥ ಸಂದೇಶ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ:

ಯಾರೂ ತನ್ನ ಧರ್ಮವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗೌರವಿಸಿ ಇತರ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಖಂಡಿಸಬಾರದು. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಇತರ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ

ತನ್ನ ಮತ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಧರ್ಮಗಳಿಗೂ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಅವರು ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಮತದ ಗೋರಿಯನ್ನು ತಾವೇ ತೋಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಮತಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ತನ್ನ ಧರ್ಮವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗೌರವಿಸಿ ಇತರ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಖಂಡಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಧರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಧರ್ಮವನ್ನು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವನ ಈ ಕೃತ್ಯವು ಅವನ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಗುರುತರವಾಗಿ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

“ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳಿ: ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಜಗಳವಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರು ಹೇಳುವ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಸಂಯಮದಿಂದ ಕೇಳಿ”.

ಇತರ ಮತಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಈ ಮುಖ್ಯ ಗುಣವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದರೆ ಯಾವುದೇ ಪಂಥೀಯ ಜಗಳ-ಕಾದಾಟಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರ ಮತಗಳಲ್ಲಿರುವ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಬದಲಿಗೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೇಷ್ಠಗುಣಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಿದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಮತದ ನಿಜವಾದ ಮತ್ತು ಸ್ಪೂರ್ತಿದಾಯಕ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಸರ್ವಧರ್ಮ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಅಶೋಕ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ದುರ್ಬಲ ಆಡಳಿತಗಾರನಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದ ನಂತರ ಯಾವುದೇ ಕೋಮು ಗಲಭೆ ಅಥವಾ ವಿದೇಶಿ ದಾಳಿ ನಡೆದ ಬಗ್ಗೆ ದಾಖಲೆಗಳಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಅವನ ಆಳ್ವಿಕೆಯು ಭಾರತದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಸುವರ್ಣಯುಗವಾಗಿದೆ.

ಸಯಾಜಿ ಉಬಾಖಿನ್: ಒಂದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಜೀವನ

ಸಯಾಜಿ ಉಬಾ ಖಿನ್ ನನ್ನ ಗುರುಗಳು ಮತ್ತು ಧರ್ಮ ತಂದೆ. ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ, ಉಪಯೋಗಕಾರಿ ಮತ್ತು ದಕ್ಷ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಮತ್ತು ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಮತ್ತು ನಿಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ಇತರರ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ವಿಪಶ್ಯನ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅವರೇ ಒಂದು ಸ್ಪೂರ್ತಿದಾಯಕ ಉದಾಹರಣೆ. ಅವರು ಸ್ವತಂತ್ರ ಮ್ಯಾನ್‌ಮಾರ್ (ಬರ್ಮಾ)ದ ಪ್ರಥಮ ಮಹಾ ಲೇಖಪಾಲರು ಮತ್ತು ವ್ಯಾನ್‌ವಾರ್‌ನ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಯ ಅತ್ಯಂತ ಆತ್ಮೀಯ ನಂಬಿಕಸ್ಥರಾಗಿದ್ದರು. ಆದರೂ ಸ್ಥಾಪಿತ ಕಾನೂನು ಅಥವಾ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಸರ್ಕಾರ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ, ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಲು ಅವರು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತಮಗೆ ಲಂಚ ನೀಡಲು ಬಂದವರ ವಿರುದ್ಧ ತಕ್ಷಣ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸರಕಾರದ ವಿರುದ್ಧ ಕಠೋರ ನಿಲುವನ್ನು ತಾಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೂ ಸರಕಾರ ಅವರ ಸೇವಾವಧಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರ ನಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ ಅವರು ಸರಕಾರದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಸರಕಾರಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನ್ ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಬುದ್ಧನ ಬೋಧನೆಗಳ ಕಟ್ಟಾ ಅನುಯಾಯಿ ಎಂದು ಕರೆದು ಕೊಂಡರೂ ಅವರ ಬಳಿಗೆ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಎಲ್ಲಾ ಮತಗಳ ಜನರು ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾನು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಮೊದಲ ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಅವರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಮ್ಯಾನ್‌ಮಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾನು ಒಬ್ಬ ಹಿಂದು ಸಮುದಾಯದ ನಾಯಕನಾಗಿದ್ದೆ. ಅವರು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು: “ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬುದ್ಧ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಮತಾಂತರ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನಿಮಗೆ ಕಲಿಸುವೆ”.

ಬಂಧನದಿಂದ ವಿಮುಕ್ತಿಗೆ

ನಾನು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಾಗ. ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದೇಹ ಮತ್ತು ಭಯಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾದವು. ವಿಪಶ್ಯನವು

ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಕಂಡುಕೊಂಡೆ. ದುಃಖದಿಂದ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ, ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕೆ, ಬಂಧನದಿಂದ ವಿಮುಕ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ವಿಪಶ್ಯನವು ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ತಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವತಃ ದುಃಖದಿಂದ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡುವ ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೋ ಆಗ ಎಲ್ಲ ಹಿಂಸೆಯೂ ನಶಿಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಶಾಂತಿ, ಸಮೃದ್ಧಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಶೋಕ ಚಕ್ರವರ್ತಿಯ ಆಳ್ವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು, ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ ಇದು ಪುನಃ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳು ಸಂತೋಷ, ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಲಿ. ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ.
ಭವತು ಸಬ್ಬ ಮಂಗಲಮ್
ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಂಗಳವಾಗಲಿ.

* * *

ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: 1 ರಿಂದ 12-10, 19 ರಿಂದ 30-11, 3 ರಿಂದ 14-12, 17 ರಿಂದ 28-12. **ಸತಿಪಠ್ಯಾನ ಶಿಬಿರಗಳು:** ಅಕ್ಟೋಬರ್ 25 ರಿಂದ ನವೆಂಬರ್ 2. **2 ದಿನದ ಶಿಬಿರ:** 14 ರಿಂದ 16-11. **ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರ:** ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ 11 ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆ

ವಿಳಾಸ: ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ಎದುರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸ್‌ಗೆ 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.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನಾ ಶಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿ

ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ: ಜಯನಗರ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8.30 ರಿಂದ 9.30ರವರೆಗೆ, ಸುರೇಶ್/ರಾಜೇಶ್ವರಿ - 98867 75401 ಸರ್ಕಾರಿ 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, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರ: 8.30ರಿಂದ 9.30ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ದಿನೇಶ್ ಕುಮಾರ್-99452 38441 ಕೆಂಗೇರಿ: ಸಂಜೆ 4.30ರಿಂದ 5.30ರವರೆಗೆ, ವಸಂತ್ ಜಾಜೋ-98453 95152, 98445 29309. ಆರ್.ಎಂ.ಎ. 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: ವೈಟ್‌ಸೀಲ್ಡ್: 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 11 ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆ, ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಆಲೂರು.

ಮಂತ್ರಿ : 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.

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. **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)

ಧಮ್ಮ 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 ಸ್ಕೋನ್, ನಾಗರ್ಜುನ ಸಾಗರ ರಸ್ತೆ, ಕುಸುಮ ನಗರ, ವನಸ್ವಾಲೀಪುರಂ, ಹೈದರಾಬಾದ್-500070. ದೂ.: (040) 2424-0290, 32460762, 09491594247, ಫ್ಯಾಕ್ಸ್: 2424-1746.

ಶ್ರದ್ಧಾಂಜಲಿ

ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯ ಶ್ರೀ ಉದಯ್ ಶೇಖರ್‌ರವರು ದಿ. 29-9-2014ರಂದು ತಮ್ಮ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಿವಾಸದ ಬಳಿ ಅತ್ಯಂತ ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆದರು. ಅವರಿಗೆ 59 ವರ್ಷವಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ಕುಟುಂಬ-ಪರಿವಾರದೊಂದಿಗೆ ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಧಮ್ಮ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ವಿಮೋಚಿತರಾಗಲಿ.