

ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತೆ



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

ಸಂಪುಟ 1, ಸಂಚಿಕೆ 1 : 28 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್, 2014
ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

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

ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ಉಟ್ಕಾನವತೋ ಸತಿಮತೋ,
ಸುಚಿಕಮ್ಮಸ್ಸ ನಿಸಮ್ಮಕಾರಿನೋ
ಸನ್ನಾತಸ್ಸ ಚ ಧಮ್ಮಜೀವಿನೋ
ಅಪ್ಪಮತ್ತಸ್ಸ ಯಸೋ ಭಿವದ್ಧತಿ

ಪರಿಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ, ಅರಿವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ,
ಶುದ್ಧ ನಡತೆಯ, ವಿಚಾರಪೂರ್ಣ, ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಿತ,
ಸದಾಚಾರದ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯುಳ್ಳ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಭ್ಯುದಯ
ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಧಮ್ಮಪದ-24

ಜೀವನ ಕಲೆ

ಆಚಾರ್ಯ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(ಈ ಲೇಖನವು ಮೊದಲಿಗೆ ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನ್ ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ
ಪ್ರಕಟವಾಗಿತ್ತು. ನಂತರ ಮೇ 2000ದ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ
ಪ್ರಕಟವಾಗಿತ್ತು.)

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ.
ಯಾಕೆಂದರೆ, ಇವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವಾಗಿವೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ
ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ತಳಮಳ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಅಸಾಮರಸ್ಯ, ನೋವುಗಳನ್ನು
ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ದುಃಖಿತರಾದಾಗ, ಈ ದುಃಖವನ್ನು ನಮಗೇ
ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರಿಗೂ ಹಂಚುತ್ತೇವೆ. ದುಃಖಿತ
ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಕ್ಷೋಭೆ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ
ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕಿರಿಕಿರಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ,
ತಳಮಳಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇದು ಸರಿಯಾಗಿ
ಜೀವಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲ.

ತಾನು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಬದುಕಿ, ಇತರರೊಡನೆ ಯೂ
ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟಾದರೂ ಮನುಷ್ಯನು ಸಮಾಜ
ಜೀವಿ. ಅವನು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬದುಕಲೇಬೇಕು ಮತ್ತು ಇತರರೊಡನೆ
ವ್ಯವಹರಿಸಲೇಬೇಕು. ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಬದುಕುವುದು ಹೇಗೆ? ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ
ನಾವು ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದಿರುವುದು ಹೇಗೆ? ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ
ಶಾಂತಿ, ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ಮುಖೇನ ಇತರರೂ
ಶಾಂತಿ, ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಬದುಕುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ದುಃಖಿತನಾದಾಗ, ಆ ದುಃಖದಿಂದ
ಹೊರಬರಬೇಕಾದರೆ, ಆ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮೂಲಕಾರಣ ಏನು? ಆ ನೋವಿಗೆ
ಮೂಲಕಾರಣ ಏನು? ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತನಿಖೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಇದು ಬಹಳ ಬೇಗ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.
ಯಾವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು
ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸಿ-
ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಆಗ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅವನು ದುಃಖಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ.
ಮನಸ್ಸಿನ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆ ಅಥವಾ ಅಶುದ್ಧತೆಗಳು,
ಶಾಂತಿ, ಸಾಮರಸ್ಯದ ಜೊತೆ ಇರಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿ
ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ? ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಪುನಃ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.
ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವಂತೆ ಯಾವುದಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ,
ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದ್ದು ನಡೆದರೆ, ನನಗೆ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ. ನನಗೆ
ಇಷ್ಟವಾಗದ ಸಂಗತಿಗಳು ನಡೆದಾಗ, ನಾನು ನನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ

ಉಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಇಷ್ಟವಾದ ಸಂಗತಿಗಳು ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.
ಕೆಲವು ಅಡೆ ತಡೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಪುನಃ ನಾನು ನನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
ಉಂಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ನಾನು ಗಂಟುಗಳನ್ನು
ಕಟ್ಟಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ
ಘಟನೆಗಳು ಜರುಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಸಂಗತಿಗಳು
ನಡೆಯಬಹುದು, ನಡೆಯದೇ ಇರಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ
ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ, ಗಂಟುಕಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದ, ಕಗ್ಗಂಟುಗಳ
ನಿರ್ವಾಣದಿಂದ ಇಡೀ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
ಬಿಗಿತಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಜೀವನ
ದುಃಖಮಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪರಿಹಾರ ಎಂದರೆ ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ
ನನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲದ್ದು ಯಾವುದೂ ನಡೆಯದಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು.
ಮತ್ತು ನನ್ನಿಷ್ಟದಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲವೂ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
ನನಗೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದೆಲ್ಲಾ, ನನ್ನಿಷ್ಟದಂತೆಯೇ ನಡೆಯುವಂತಹ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು
ನಾನು ಹೊಂದಬೇಕು ಅಥವಾ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅಂತಹ ಶಕ್ತಿಯಿರಬೇಕು
ಮತ್ತು ನಾನು ಕೇಳಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನನ್ನ ನೆರವಿಗೆ ಬಂದು
ನನ್ನಿಷ್ಟದಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲವೂ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಇದು
ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲೂ ತಾನು ಅಂದುಕೊಂಡ ಬಯಕೆಗಳು
ಈಡೇರಿ, ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತನ್ನಿಷ್ಟದಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲವೂ ನಡೆಯುವ,
ಅಥವಾ ತನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲದ್ದು ನಡೆಯದೆಯೇ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾರೂ ಈ
ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಬಯಕೆಗೆ
ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಘಟನೆಗಳು ಘಟಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ನನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಈ
ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಹೇಗೆ?
ಉದ್ದೇಗಕ್ಕೊಳಗಾಗದೆ ಇರುವುದು ಹೇಗೆ? ಶಾಂತಿ, ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ
ಇರುವುದು ಹೇಗೆ?

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಪುರಾತನ ಕಾಲದ
ಬುದ್ಧಿವಂತ ಸಂತರು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು, ಮಾನವರ ಈ ದುಃಖ
ಮೂಲದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಪರಿಹಾರ
ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವರು. ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಘಟನೆ ನಡೆದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು
ಕೋಪದಿಂದ, ಭಯದಿಂದ ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವುದೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕ
ಭಾವನೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ತಕ್ಷಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಗಮನವನ್ನು
ಬೇರಡೆಗೆ ಹರಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮಗೆ ಕೋಪ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ
ಎದ್ದು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಕೋಪ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಕೋಪದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತೀರಿ. ಅಥವಾ ಒಂದು, ಎರಡು, ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು ಎಂದು ಎಣಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಶಬ್ದವನ್ನು, ಪದಗುಚ್ಛವನ್ನು ಅಥವಾ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಒಬ್ಬ ದೇವರ ಅಥವಾ ನೀವು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಒಬ್ಬ ಸಂತನ ಹೆಸರನ್ನು ಜಪಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಸುಲಭ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೀವು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ, ಕೋಪದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತೀರಿ.

ಹಿಂದೆ ಈ ಪರಿಹಾರ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತ್ತು; ಕೆಲಸ ಮಾಡಿತ್ತು ಈಗಲೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ತಳಮಳಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದಂತೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಈ ಪರಿಹಾರ ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹರಿಸುವುದರಿಂದ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಅಂತರನದ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಆ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೆಚ್ಚುವಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಮೇಲ್ದರದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ, ಸೌಹಾರ್ದತೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಮಿಟ್ಟಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಗ್ನಿವರ್ಷದಂತೆ ಇದ್ದು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ರಭಸವಾಗಿ ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಇತರೆ ಆಂತರಿಕ ಸತ್ಯಶೋಧಕರು, ತಮ್ಮ ಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿದರು. ತಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮ ದೇಹ (ರೂಪ) ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು (ನಾಮ) ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರಿಯುತ್ತಾ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹರಿಸುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಓಡಿ ಹೋದಂತೆಯೇ ಸರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಂಡರು. ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಬಂದಾಗ, ಅದನ್ನೇ ಸುಮ್ಮನೆ ಗಮನಿಸಿ, ಎದುರಿಸಿ. ಯಾವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೋ ಆಗ ಅದು ಅದರ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಿಥಿಲವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೂಲೋತ್ಥಾನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತಮವಾದ ಪರಿಹಾರ. ಅದಿಮಿಡುವ ಅಥವಾ ಮನ ಬಂದಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪರವಾನಿಗೆ, ಈ ಎರಡೂ ಅತಿರೇಕಗಳನ್ನು ಇದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ವಿಕಾರ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಮೂಲೋತ್ಥಾನೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಕಾರದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಇದು ಅದ್ಭುತವಾಗಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಾಧ್ಯವೇ? ನಮಗೆ ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಅದು ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ, ಅದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಕೋಪದ ಆವೇಶದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಕಿಡುಕುಂಟಾಗುವಂಥ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಕೋಪ ಇಳಿದ ಮೇಲೆ, ಅಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. “ಓ ನಾನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ಕ್ಷಮಿಸಿ” ಎಂದು, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ, ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ದೇವರಿಂದ ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮುಂದಿನ ಸಾರಿ ಅಂತಹದ್ದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಟ್ಟುಕೊಂಡದ್ದೆಲ್ಲ ಏನೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ.

ಇರುವ ಕಷ್ಟ ಏನೆಂದರೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ದುರ್ಭಾವನೆ ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದು ಅಂತರ್ಮನದ ಆಳದಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಲುಪುವಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ನಾನು ಒಬ್ಬ ಆಪ್ತ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯನ್ನು ನನ್ನ ಜೊತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವಾಗ ನನಗೆ ಕೋಪ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆಯೋ

ಆಗ ಸೆಕ್ರೆಟರಿ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾನೆ - “ನೋಡಿ ಸ್ವಾಮಿ, ಕೋಪ ಪ್ರಾರಂಭ ಆಗ್ತಾ ಇದೆ” ಅಂತ. ಆದರೆ ಕೋಪ ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತೋ ಹೇಳುವುದಕ್ಕಾಗಲ್ಲ. ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಯೂ ಮೂರು ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮೂರು ಜನ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಸೆಕ್ರೆಟರಿಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ರಜೆ ಕೊಡಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ 4 ಜನ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಸೆಕ್ರೆಟರಿಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ಶಕ್ತನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ನಾಲ್ಕು ಜನ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಸೆಕ್ರೆಟರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ನನಗೆ ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ನನ್ನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ತಕ್ಷಣ ನನ್ನನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾನೆ. “ಓ ಸ್ವಾಮಿ, ನೋಡಿ ಕೋಪ ಪ್ರಾರಂಭ ಆಗಿದೆ” ಅಂತ. ನಾನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲ ಕೆಲಸ ಅವನ ಕೆನ್ನೆಗೊಂದು ಬಾರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬೈಯುವುದು”, “ಏ ಮೂರ್ಖ, ನನಗೆ ಬೋಧನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾ ನಾನು ನಿನಗೆ ಸಂಬಳ ಕೊಡುತ್ತಿರುವುದು”? ಕೋಪ ನನ್ನನ್ನು ಎಷ್ಟು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಯಾವ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಲಹೆಯೂ ಸಹಾಯಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ವಿವೇಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ನಾನು ಸೆಕ್ರೆಟರಿಗೆ ಹೊಡೆಯಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ನಿನಗೆ ತುಂಬಾ ಧನ್ಯವಾದಗಳು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಈಗ ನಾನು ಕುಳಿತು ಕೋಪವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. “ಅದು ಸಾಧ್ಯವೇ?” ನಾನು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತು ಕೋಪವನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ನನ್ನ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ವಸ್ತು, ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಘಟನೆಗಳೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಾನು ಕೋಪವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾಗಿ ನಾನು ನನ್ನ ಕೋಪದ ಪ್ರಚೋದನೆಯ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ಕೋಪವನ್ನು ಇನ್ನೂ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ; ಕೋಪ ಉಂಟುಮಾಡಿದ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಅಮೂರ್ತ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು, ಅಮೂರ್ತ ಉದ್ದೇಗವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಗಮನಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ.

ಆದಾಗ್ಯೂ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನೋದಯದಲ್ಲಿ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಲುಪಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಿಜವಾದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕಿದರು. ಯಾವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಬರುತ್ತದೋ ಅದರ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಒಂದನೆಯದು, ಉಸಿರು ತನ್ನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಬಂದಾಗ ನಾನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಬಹಳ ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ್ದಾದರೂ, ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಜೀವರಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗಿ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಲಿನತೆಯೂ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು, ದೇಹದ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರಿಹಾರ. ಮನಸ್ಸಿನ ಅಮೂರ್ತ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು, ಅಮೂರ್ತ ಭಯ, ಕೋಪ, ಅಥವಾ ಭಾವೋದ್ದೇಗವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯ ಗಮನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸರಿಯಾದ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಇವೆರಡೂ ನೇರವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ.

ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳು ಎರಡು ರೀತಿ ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಅವು ನನ್ನ ಆಪ್ತ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದುರ್ಭಾವನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ತಕ್ಷಣ ನನ್ನ ಉಸಿರಾಟ ಅದರ ಗತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. “ನೋಡು ಏನೋ ತಪ್ಪಾಗಿದೆ” ಎಂದು ಕೂಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಸಂವೇದನೆಯೂ “ಏನೋ ತಪ್ಪಾಗಿದೆ” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನಾನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಮೇಲೆ

ನಾನು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು, ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇನೆ. ದುರ್ಭಾವನೆ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ಈ ಮನೋ-ದೈಹಿಕ ವಿದ್ಯಾಮಾನ ಎರಡು ಮುಖಗಳಿರುವ ನಾಣ್ಯದಂತೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಥವಾ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಒಂದು ಮುಖ. ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ. ಯಾವುದೇ ಆಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ಉದ್ದೇಶ (ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವಂಥದ್ದು ಅಥವಾ ಬರದೆ ಇರುವಂಥದ್ದು), ಮನಸ್ಸಿನ ಯಾವುದೇ ದುರ್ಭಾವನೆ ಆ ಕ್ಷಣದ ಉಸಿರಾಟ ಅಥವಾ ಸಂವೇದನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಅಥವಾ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ನಾನು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ದುರ್ಭಾವನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಓಡಿ ಹೋಗುವ ಬದಲು, ನಾನು ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಎದುರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆಗ ದುರ್ಭಾವನೆ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇನೆ. ಈ ಹಿಂದಿನಂತೆ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಅದು ನನ್ನನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ದೃಢವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ, ಕೊನೆಗೆ ದುರ್ಭಾವನೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುತ್ತೇನೆ.

ಈ ರೀತಿ ಸ್ವ-ಗಮನಿಸುವ ಸಾಧನ, ಹೊರಗಿನ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಎರಡು ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ತೆರದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾ, ಒಳಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ನನ್ನ ಅಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊರಗೆ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೆ. ಹೊರಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಶಪಿಸುತ್ತ, ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಂತರಿಕ ಸತ್ಯದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದ್ದರಿಂದ, ನನ್ನ ದುಃಖದ ಕಾರಣ ನನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ, ನನ್ನ ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ.

ಅಮೂರ್ತ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಈಗ, ತರಬೇತಿಯಿಂದಾಗಿ, ನಾನು ನಾಣ್ಯದ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಬಲ್ಲೆ. ನನ್ನ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಮತ್ತು ನನ್ನೊಳಗೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಬಲ್ಲೆ. ಅದು ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಉಸಿರು ಅಥವಾ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸುಮ್ಮನೆ ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಕ್ಲೇಶಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ. ಬದಲಾಗಿ, ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಿ ನಶಿಸಿಹೋಗಲು ಅನುವು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಈ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ, ಅಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಬೇಗ ಹೊರಬರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಧಕರು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಮನಸ್ಸು ವಿಕಾರದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಇತರ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತ ಪ್ರೀತಿ; ಬೇರೆಯವರ ಸೋಲು ಮತ್ತು ನೋವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕರುಣೆ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರ ಗೆಲುವು ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅತೀವ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಮತೆಯೇ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ.

ಯಾವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಹಂತ ತಲುಪುತ್ತಾನೋ, ಆಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನ ಕ್ರಮ ಬದಲಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ದೇಹ ಅಥವಾ ಮಾತಿನಿಂದ ಇತರರ ಸುಖ ಶಾಂತಿಗೆ ಭಂಗ ತರುವಂಥ ಯಾವುದನ್ನೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಸಮತೋಲನ ಮನಸ್ಸು ತಾನಷ್ಟೇ ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರೂ ಸಹ ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವು ಶಾಂತಿ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಇದು ಇತರರ ಮೇಲೂ ಸಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನೇ ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧ ಬೋಧಿಸಿದ್ದು. ಇದೇ ಜೀವನ ಕಲೆ. ಅವನು ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ

ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಬೋಧಿಸಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಅನುಯಾಯಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿ ಅಥವಾ ಮತಾಚರಣೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಅಂಧ ಅಥವಾ ಅರ್ಥಹೀನ ನಿಯಮಾನುಸರಣೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಸೂಚಿಸಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಆಂತರಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ವಸ್ತುವಿನ ಸಹಜ ಗುಣ ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದ.

ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಹಾಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಯಾವಾಗ ವಿವೇಕ, ಸತ್ಯ ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಗಮನಿಸುವ ಜ್ಞಾನ ಬರುತ್ತದೋ ಆಗ ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾನೆ. ಯಾವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೋ ಆಗ ನಿಜವಾದ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸತ್ಯವನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಮತೋಲನದ, ಸಮತಾ ಮನಸ್ಸು, ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ, ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾದ ಆ ಕ್ರಿಯೆ ತನಗೂ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರಲು ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

ಹಾಗಾದರೆ ಯಾವುದು ಅವಶ್ಯಕ? ತನ್ನನ್ನೇ ತಾನು ಅರಿಯುವುದು. ಇದನ್ನೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿ ಹೇಳಿರುವುದು. ನನ್ನನ್ನೇ ನಾನು ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ತತ್ತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುವುದಲ್ಲ. ಭಕ್ತಿಯ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ತಿಳಿಯುವುದೂ ಅಲ್ಲ; ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ಅಥವಾ ಓದಿದ್ದನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ; ಆ ಜ್ಞಾನ ಸಾಲದು.

ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ವಾಸ್ತವಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಈ ಮನೋದೈಹಿಕ ವಿದ್ಯಾಮಾನವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಮಾತ್ರವೇ ನಾವು ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ, ದುಃಖಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ತಾನು ನೇರವಾಗಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ, ಸ್ವ-ಗಮನಿಸುವ ಈ ಸಾಧನವನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧನ ಕಾಲದ ಭಾರತದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಪಸ್ಸನ' ಎಂದರೆ ನೋಡು, ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೆರದ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡು, ಎಂದರ್ಥ.

ಆದರೆ ವಿಪಶ್ಯನ ಎಂದರೆ ವಸ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಗಮನಿಸುವುದು; ಅದು ಹೇಗೆ ತೋರುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಅಲ್ಲ. ಇಡೀ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಲುಪುವವರೆಗೂ ಮೇಲ್ನೋಟದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಭೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಯಾವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೋ ಆಗ ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಹಳೆಯ ಮಲಿನತೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತವೆ. ದುಃಖಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು, ಇತರರ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯಕ್ಕೆ ಭಂಗತರುವಂಥ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾತಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾತಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಾಧನೆಯ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆ. ಹತ್ಯೆ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದಿರುವುದು, ವ್ಯಭಿಚಾರ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡದಿರುವುದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ಒಂದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ದೃಢವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ ಈ ಲಂಗುಲಗಾಮಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಯೋಗ್ಯ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸುವುದು. ಆ ವಸ್ತುವೇ ನಮ್ಮ 'ಉಸಿರು'. ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಗಮನವನ್ನು ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಇಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು. ಇದು ಉಸಿರಿನ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ. ಉಸಿರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ,

ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಸಿರು ಹೇಗೆ ಒಳ ಬರುತ್ತಿದೆಯೋ, ಹೇಗೆ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ತೀವ್ರ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಅದನ್ನು ಕುಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತಾ, ಅದನ್ನು ಮೊನಚಾಗಿ ಒಳನುಗ್ಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಅದು ಒಳನೋಟದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲಿನ ಎರಡು ಹೆಜ್ಜೆಗಳು, ಶೀಲವಂತ ಜೀವನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು, ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತ. ಆದರೆ ತನ್ನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಒಳನೋಟವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧಿಮಾಡುವ ಮೂರನೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡದಿದ್ದರೆ, ಮೊದಲಿನ ಎರಡು ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅದುಮಿಡುವುದಕ್ಕಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂರನೆ ಹೆಜ್ಜೆ, ನಿಜವಾಗಿ, ವಿಪಶ್ಯನ. ಮನೋ-ದೈಹಿಕ ವಿದ್ಯಾಮಾನದಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ, ಯಾವಾಗಲೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಗವಿಲ್ಲದೆ ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ತಾನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸತ್ಯ. ಇದು ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧನ ಬೋಧನೆಯ ಉತ್ತಂಗ. ಸ್ವ-ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ವ-ಶುದ್ಧಿ.

ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಖಾಯಿಲೆ ಯಾವುದೇ ಪಂಥಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಔಷಧಿಯೂ ಯಾವುದೇ ಪಂಥಕ್ಕೆ ಸೇರಿರಬಾರದು. ಅದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲರೂ ನೋವನ್ನುನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾರಾದರೂ ಕೋಪದಿಂದ ಕುದಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಬುದ್ಧ ಧರ್ಮಿಯರ ಕೋಪವಲ್ಲ. ಹಿಂದುಗಳದ್ದು, ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನರದ್ದು ಅಲ್ಲ. ಕೋಪ ಕೋಪವೇ. ಕೋಪದಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ತಳಮಳಕ್ಕೊಳಗಾದರೆ, ಅದು ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನರ ತಳಮಳವಲ್ಲ ಅಥವಾ ಹಿಂದುಗಳ ಅಥವಾ ಬೌದ್ಧರ ತಳಮಳವಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆಯು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ-ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಪರಿಹಾರವೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿರಬೇಕು.

ವಿಪಶ್ಯನವು ಈ ರೀತಿಯ ಪರಿಹಾರ. ಯಾರೂ ಶೀಲವಂತ ಜೀವನವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಇತರರ ಶಾಂತಿ-ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಯಾರೂ ವಿರೋಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಾನು ತಿಳಿಯುವ ಒಳನೋಟವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಯಾರೂ ಆಕ್ಷೇಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಒಳನೋಟದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಮಾರ್ಗ. ಇದು ಒಂದು ಪಂಥವಲ್ಲ. ಇದು ಒಂದು ವಿಚಾರಹೀನ ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲ.

ವಾಸ್ತವ ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, ತನ್ನೊಳಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ವಾಸ್ತವಿಕ, ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುವುದು. ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಕಾರಗಳ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮೇಲ್ಪದರದ ಸ್ಥೂಲ ಸತ್ಯಗಳಿಂದ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯದಡೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನುಗ್ಗುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನು ಮೀರಿ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಚೆಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸತ್ಯವು ಕಾಲಾತೀತ ಮತ್ತು ಸೀಮಾತೀತ. ಸಾಪೇಕ್ಷತಾ ಕಟ್ಟುಪಾಡಿಗೊಳಪಟ್ಟ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಮೀರಿದ್ದು. ಎಲ್ಲಾ ವಿಕಾರಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಕಲ್ಪಶಗಳಿಂದ, ಎಲ್ಲಾ ನೋವುಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವ ಸತ್ಯ. ಈ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾರು ಏನೇ ಹೆಸರನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೂ ಅದು ಅಪ್ರಸ್ತುತ. ಅದು ಎಲ್ಲರ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ.

ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಈ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯ, ಎಲ್ಲಾ ಜನಗಳೂ ವಿಕಾರಗಳಿಂದ, ಅವರವರ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲಿ. ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷವನ್ನು, ಶಾಂತಿಯನ್ನು, ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಸವಿಯಲಿ.

* * *

ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: 1 ರಿಂದ 12-10, 19 ರಿಂದ 30-11, 3 ರಿಂದ 14-12, 17 ರಿಂದ 28-12. **ಸತಿಪತ್ಯಾನ್ ಶಿಬಿರಗಳು:** 14 ರಿಂದ 22-10. **2 ದಿನದ ಶಿಬಿರ:** 14 ರಿಂದ 16-11. ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರ: 28-9.

ವಿಳಾಸ: ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ಎದುರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಕಳ ಕ್ರಾಸಿಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ಷಾ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ (ಕೆಂಪೇಗೌಡ) ಬಸ್ ನಲ್ಟಾಣದಿಂದ 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 **ಸರ್ಜಾಪುರ ರಸ್ತೆ:** ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.00 ರಿಂದ 10.00, ನರ್ಮಲ ಬೋತರ-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 ಪವನಕುಮಾರ್-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: 28ನೇ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್, 2014, 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

ವಂತಿಗೆ: ವಾರ್ಷಿಕ: ರೂ. 30, ಅಜೀವ: ರೂ. 500.

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.