



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಫೆಬ್ರವರಿ 2016, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 1, ಸಂಚಿಕೆ 10, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ  
Kannada monthly, 10 February 2016, Bengaluru, Vol. 1, No.10, Pages-4, KARKAN24585/10/12 Editor: G.T. Govindappa.

ಚಂದ: ವಾರ್ಷಿಕ ರೂ. 30, ಆಜೀವ : ರೂ. 500

Subscription : Annual Rs. 30; Life : Rs. 500

ಪ್ರಕಾಶನ: ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್,

Published by: Karnataka Vipassana Prachara Samiti Trust.

### ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ನ ಅತ್ತಹೇತು, ನ ಪರಸ್ಸಹೇತು,  
ನ ಪುತ್ತಮಿಚ್ಛೆ ನ ಧನಂ ನ ರಟ್ಟಂ,  
ನ ಇಚ್ಛೇಯ್ಯ ಅಧಮ್ಮೇನ ಸಮಿದ್ದಿಮತ್ತನೋ,  
ನ ಸೀಲವಾ ಪನ್ನಾವ ಧಮ್ಮಿಕೋ ಸಿಯಾ.

ಯಾರು ತನಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು, ಸಂಪತ್ತು, ಅಥವಾ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅನ್ಯಾಯದ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಆಶಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಶೀಲವಂತ, ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ.

ಧಮ್ಮಪದ - 233

## ಸ್ವ-ಗಮನಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ವ-ಸುಧಾರಣೆ

ಆಚಾರ್ಯ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರು ಉತ್ತರ ಅಮೇರಿಕಾದ ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಿಯಾಟಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ತರ ಪುನರ್ವಸತಿ ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸಿದ್ದರು. ಅವರು ಮತ್ತಾ ದಿನದಂದು ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಅಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಪುರಷರ ಈ ಕೊನೆಯ ಶಿಬಿರದ ಸಲುವಾಗಿ ಸೇರಿದ್ದ ಸಭೆಯನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸಿ ಹನ್ನೊಂದನೆ ದಿನ ಮಾಡಿದ ಭಾಷಣವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ ಮೇ, 2003ರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಾರ್ತಾ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಅದರ ಕನ್ನಡಾನುವಾದ.)

ಸ್ನೇಹಿತರೇ, ಈ ಬೆಳಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಇಲ್ಲಿರಲು ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಆನಂದವಾಗಿದೆ. ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಯಲು ನೀವೆಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೀರಿ. ಒಬ್ಬ ಅನುಭವಸ್ಥ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ನೀವು ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೀರಿ. ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದರೂ ಅದು ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಯಾರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸರಿಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರಿ.

ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅದ್ಭುತವಾದ ಇಬ್ಬರು ಸ್ನೇಹಿತರು ನಿಮಗಿದ್ದಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳು. ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಂಡಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವಿಡೀ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಈ ಇಬ್ಬರು ಸ್ನೇಹಿತರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೋ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸುವಿರಿ. ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಡಸಾಗುತ್ತದೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, “ನೋಡು, ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನೋ ತಪ್ಪಾಗಿದೆ!” ಆಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಎರಡನೆಯ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತ ನಿಮ್ಮ ಸಂವೇದನೆಗಳು. ದೇಹದ ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಲಿತಿದ್ದೀರಿ. ಯಾವುದೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ನೀವು ಉತ್ಪತ್ತಿ

ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮಗೆ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ಮೊದಲ ಬಲಿ ನೀವೇ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ದುರ್ಭಾವನೆ, ಹಗೆತನಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ, ದೇಹದ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ಉರಿಯುವ ಸಂವೇದನೆಗಳಿರುವುದನ್ನು, ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಕರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಉದ್ದಿಗ್ನತೆ ಏಳುತ್ತದೆ. ದುಃಖ! “ನೋಡು, ನಾನೇ ನನ್ನನ್ನು ದುಃಖಿತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.”

ತಕ್ಷಣ ನೀವು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು, ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸಮತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಮತೋಲನವನ್ನು, ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಮತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಿರಿ, ಮತ್ತು ನೀವು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದನ್ನು ನೀವೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ ಯಾವ ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆಂದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಅದು ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ, ಸದ್ಭಾವನೆ, ತಾಳ್ಮೆಗಳಿಂದ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಈ ಗುಣಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಯಾವುದೇ ಮಲಿನತೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವು ಹತ್ತುದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣರಾಗುತ್ತೀರಿ ಎಂದಲ್ಲ. ಓ ಇಲ್ಲ! ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಇನ್ನೂ ಇವೆ, ಅವು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಅವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಈ ಸಾಧನ ಇದೆ. ಅವುಗಳು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ನಿಮಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ಹೊರಗಡೆ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡುತ್ತೀರಿ. “ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ನನಗೆ ಅವಮಾನ ಮಾಡಿದರು.” ಆ ಆಲೋಚನೆ “ಇಂಥವನು ನನಗೆ ಅವಮಾನ ಮಾಡಿದ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಕೋಪ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ” ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಪ್ರತೀಕಾರ ಮಾಡಲು, ಸೇಡು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಲು, ನೀವು ಕೋಪ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಆ ಮುಖೇನ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ನಿಮಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ, ನೀವು ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಹಾನಿ ಮಾಡಲು

ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾರಿಗೇ ಆದರೂ ಹಾನಿ ಮಾಡಲು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ಉತ್ತತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ದುರ್ಭಾವನೆ, ಭಾವೋದ್ರೇಕ, ಭಯ, ಜಂಭ ಮುಂತಾದ ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೋ, ಆಗ ನೀವು ದುಃಖಿತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ನಿಮಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ, ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ, ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ, ಕಲ್ಮಷದ ಮೇಲೆ ಕಲ್ಮಷ, ಮಲಿನತೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಿನತೆ, ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು, ಅಹಂಕಾರಗಳನ್ನು ನೀವು ಉತ್ತತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪಡೆಯುವ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಬಹಳ ದುಃಖ ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ವಿಪಶ್ಯನ ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ಒಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಈಗ ಅಂತಹದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿದೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ, “ನಾನು ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆಯೇ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಧನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆ ನನ್ನ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಿದೆಯೇ?” ಈಗ ಸ್ವ-ಅರಿವಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಸ್ವ-ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ಧರ್ಮಿಗಳಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಯಾರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸರಿಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಸರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, “ಓ, ನೋಡು, ನಾನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಅದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ನನಗೆ ನಾನೇ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ನಾನೇ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದ ಹೊರತು ನಾನು ಯಾರಿಗೂ ಹಾನಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾನು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ತತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಎಷ್ಟೊಂದು ದುಃಖಿತನಾಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದರೆ, ಈ ದುಃಖವನ್ನು ನಾನು ಇತರರ ಮೇಲೂ ಎರಚುತ್ತೇನೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಯಾರೇ ಬಂದರೂ ದುಃಖಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಡೀ ವಾತಾವರಣವೆಲ್ಲಾ ಎಷ್ಟೊಂದು ಬಿಗುವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ! ದುಃಖದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ! ನನ್ನ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ನನಗೆ ನಾನೇ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಹಾನಿಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಜೀವನದ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗವಲ್ಲ.

ಈ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳಿಂದ ನಾನು ಮುಕ್ತನಾದಾಗ, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ, ಸದ್ಭಾವನೆಯಿಂದ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ನಾನು ಬಹಳ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವೆಲ್ಲ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದ ತರಂಗಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತದೆ. ಯಾರು ನನ್ನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಜೀವನದ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ

ಈಗ ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಅದು ಏನೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಈ ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗ, ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಲಿತ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನವು ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲಾಗದ ಅಮೂಲ್ಯ ರತ್ನ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಈ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರಿ. ಯಾರು ಈ ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗದ ಅನುಭವ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲವೋ ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಸಲಹೆ ಎಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ 10 ದಿನಗಳನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಕೊಡಿ. ಯಾರು ಜೈಲಿನಲ್ಲಿದ್ದಾರೋ ಅವರು ಮಾತ್ರ ಬಂಧಿಗಳೆಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಜೈಲಿನ ಗೋಡೆಗಳ

ಹೊರಗಿರುವವರೂ ಬಂಧಿಗಳೇ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅತ್ಯಂತ ಆಳದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಕುಶಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮದ ಬಂಧಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸೆರೆಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ, ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬನ್ನಿ! ಮತ್ತು ಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ! ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅಂಥ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ. ನಾನು ತುಂಬ ಶಾಂತಿಗಳಿಸಿದೆ, ಅದು ನನ್ನ ಜೀವನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನನ್ನ ಅನುಭವದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಇತರರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಯಸಿದೆ. ಈಗ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಸಾವಿರಾರು ಜನ ಅದರ ಪಾಲು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ವಿಪಶ್ಯನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅದೇ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನೀವು ಬಹಳ ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಲು ಈ ಸಾಧನವು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

## ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು....

ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸಮತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ

(ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2004ರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಿದ್ದು)

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಬಹಳ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಹಿತಕರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅಹಿತಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ರಾಗವನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷವನ್ನಾಗಲಿ ಉಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಏಕೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ! ಮೂರು ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳಿವೆ : ಹಿತಕರ, ಅಹಿತಕರ ಮತ್ತು ತಟಸ್ಥ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ರಾಗವನ್ನು ಮತ್ತು ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವೇಷವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ, ಈ ತಟಸ್ಥ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಏನು? ತಟಸ್ಥ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಆಗ ನೀವು ಅವುಗಳ ಅಶಾಶ್ವತ ಗುಣ, ಅನಿಚ್ಛಾವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಅವುಗಳ ಅಶಾಶ್ವತ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ನೀವು ಸತ್ಯದ ಜೊತೆ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತದೆಂದರೆ ನೀವು ರಾಗವನ್ನಾಗಲಿ, ದ್ವೇಷವನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನಾಗಲಿ ಉತ್ತತ್ತಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ತಟಸ್ಥ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅಶಾಶ್ವತ ಸ್ವಭಾವವನ್ನೂ ಸಹ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ವಿಪಶ್ಯನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಅಲೆದಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾನು ಆನಾಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದೇ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಹೌದು, ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನೀವು ಆನಾಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಯಾವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಾ ತಳಮಳಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರುತ್ತದೋ ಅಥವಾ ಬಹಳ ಜಡವಾಗಿರುತ್ತದೋ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಆನಾಪಾನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಆನಾಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದಾಗ ನೀವು ಪುನಃ ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಾ ಚಂಚಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಆನಾಪಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ನಂತರ ಆನಾಪಾನ ಮತ್ತು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಜೊತೆಗೂಡಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ನಂತರದ ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆ ಮುಂದಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಕಡಿಮೆ ಅಲೆದಾಡುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿರುವ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಅಳಿಸಿಹಾಕಲು, ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ವಿಪಶ್ಯನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಆದರೆ ನೀವು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು

ಗಮನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಷ್ಟು ಮನಸ್ಸು ಅಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆನಾಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ನಮ್ಮ ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ದಮನ ಮಾಡಲು ನಾವು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆಯುಧಗಳನ್ನು ಚೂಪು ಮಾಡಿ ಈ ಶತ್ರುಗಳ ಜೊತೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹೋರಾಡಲು ಆನಾಪಾನ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಾವ್ಯಾಕೆ ವಿವಿಧ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಬರೀ ಒಂದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ವಾಯುಗುಣ, ಯಾವುದೇ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆ, ಬಹಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತಿರುವುದು, ನಾವು ತಿಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಹಿಂದಿನ ಸಂಖಾರಗಳು ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಕಾರಣ ಏನು ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನೆಯಾಗಿರಲಿ ನಾವು ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಸಮತೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳು ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಎಷ್ಟೊಂದು ರೀತಿಯ ಮಲಿನತೆಗಳಿದ್ದಾವೆ ಎಂದರೆ, ಯಾವ ಮಲಿನತೆ ಈ ಸಂವೇದನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು ಈ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬಾರದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೊಳೆಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಸೋಪನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲಿ, ಹೇಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕೊಳೆಯಾಯಿತು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಾವು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೇವೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನೆ ಇರಲಿ, ಸಂವೇದನೆಗೆ ಏನೇ ಕಾರಣ ಇರಲಿ ನಾವು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದರ ಅಶಾಶ್ವತ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

### ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸಿ

(ನವೆಂಬರ್, 2004 ರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳ ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ)

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಾನು ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಬಹಳ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳು ದೂರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರದಿದ್ದರೆ ಚಿಂತಿಸುವ ಅಥವಾ ನಿರಾಶರಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ನಿಲ್ಲಿ. ಆ ನಂತರವೂ ನಿಮಗೆ ಸಂವೇದನೆ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತು ಅದು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದರೆ, ಬಟ್ಟೆಯ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ. ಅದು ತೆರೆದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದರೆ, ಗಾಳಿಯ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು, ವಾತಾವರಣದ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ. ಆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅದನ್ನು ಕೇವಲ ಅರಿಯಿರಿ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೀವು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ, ದೇಹದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅಲ್ಲಿ ನಿರಾಶೆ ಇರಕೂಡದು, ಪ್ರಸ್ತುತ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅದು ಇದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ, ಕೇವಲ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ, ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, “ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಸಂವೇದನೆ ಇಲ್ಲ. ಇದೂ ಸಹ ಅಶಾಶ್ವತ ಮತ್ತು ಅಸ್ತಿತ್ವ ಇಲ್ಲದ್ದು; ಇದೂ ಸಹ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ” ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇವಲ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸಮತೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನಾವು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಿದಿರಿ. ನಾವು ಮನೆಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದ ಧ್ಯಾನ ಅಲ್ಲದೆ, ನಾವು ಯಾವಾಗ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ನೀವು ಮನೆಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚೂಪುಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ

ಸತತವಾಗಿ ಅರಿವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವೆಲ್ಲಾ ಕೆಲಸದ ಮೇಲಿರಬೇಕು. ಆಗ ನೀವು ಅದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಆದರೂ, ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯವಿದ್ದರೆ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನೀವು ಸಮಯವನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವಿಪಶ್ಯನದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ, ಏನು ಕಾರಣ ಇರಬಹುದು? ಅವರು ಮತ್ತೊಂದು ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕೆ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಯಾರಾದರೂ ವಿಪಶ್ಯನದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ, ಎರಡು ಕಾರಣಗಳು ಮಾತ್ರ ಇರಬಹುದು.

ಮೊದಲನೆಯ ಕಾರಣ, ಶಿಬಿರ ಮುಗಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸದೆ ಇರುವುದು. ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಯಾಮವನ್ನು ಕಲಿತು ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದ ಮೇಲೆ ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಯಾಮ ಹೇಗೆ ನಿಮಗೆ ಪ್ರಯೋಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ? ಅದೇ ತರಹ, ಯಾರಾದರೂ ಒಂದು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅವರು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಎರಡನೆಯ ಕಾರಣ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಆಟ ಆಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂವೇದನೆಗಳ ಆಟ ಎಂದರೆ ಏನು ಅರ್ಥ? ಅಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಸ್ಥೂಲ, ಅಪ್ಪಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಇದ್ದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿರಾಶಾಭಾವ ತಳೆಯುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾವಾಗಲಾದರೂ, ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳ ಪ್ರವಾಹ ಬಂದಾಗ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ರಾಗದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾನೆ.

ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡುವುದು ಇದನ್ನೇ: ನಾವು ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತೇವೆ, ಮತ್ತು ನಾವು ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಇಷ್ಟಪಡದಿದ್ದರೆ, ತಳಮಳಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಸಂವೇದನೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಇದನ್ನೇ ಮಾಡಿ ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಎಲ್ಲಾ ಸಂಖಾರಗಳು (ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು) ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಫಲಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆಯೇ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಓ ಇಲ್ಲ, ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ! ಅವು ಒಂದೇ ತರಹ ಇರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಸಂಖಾರಗಳ ತರಹವೇ, ಸಂಖಾರಗಳಷ್ಟೇ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಫಲಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಸಮಗ್ರವಾಗಿ, ಈ ಸಂಖಾರಗಳು ಮೂರು ವಿಧ ಇರುತ್ತವೆ.

ಮೊದಲನೆಯದು ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಎಳೆದ ಗೆರೆಯ ತರಹ. ಗೆರೆಯನ್ನು ಎಳೆದ ತಕ್ಷಣವೇ ಅದು ಅಳಿಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಗೆರೆ ಎಳೆಯುತ್ತೇವೆ, ಅದು ಕಾಣದಂತಾಗುತ್ತದೆ; ನಾವು ಮತ್ತೊಂದು ಗೆರೆ ಎಳೆಯುತ್ತೇವೆ, ಅದೂ ಸಹ ಅಳಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸಂಖಾರಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಬಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ಅವು ಮರೆಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಎರಡನೆಯ ತರಹದ ಸಂಖ್ಯಾರಗಳು ಮರಳಿನ ಮೇಲೆ ಎಳೆದ ಗೆರೆಯ ತರಹ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಗೆರೆ ಎಳೆದರೆ, ಗಾಳಿ ಬೀಸಿದ್ದರಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಮತ್ಯಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದಲೋ ಸಾಯಂಕಾಲದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅದು ಅಳಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ, ಅದು ಸಾಯಂಕಾಲದವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ರೀತಿಯ ಸಂಖ್ಯಾರ ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಬೇಗ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಉಳಿ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಕೆತ್ತಿದ ಗೆರೆಯ ತರಹದ ಸಂಖ್ಯಾರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಎಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿರುತ್ತವೆಂದರೆ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವೂ ಅವು ಅಳಿಸಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಆಳವಾದ ಸಂಖ್ಯಾರಗಳು ಮುಂದಿನ ಮರುಹುಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬಹಳ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ: ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿಮಾಡದೇ ಇರುವಂತಹ ಉದ್ಯೋಗ ಅಥವಾ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಿದಿರಿ. ಆದರೆ ಈಗಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮೋಸ ಮತ್ತು ಲಂಚಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ. ಲಂಚವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಲಂಚ ಮತ್ತು ಅಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಇರುವುದು ದುರದೃಷ್ಟಕರ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಇದರ ಅರ್ಥ ನಾವೂ ಇದರ ಭಾಗವಾಗಬೇಕು ಎಂದಲ್ಲ. ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು, ನೀರಿನ ಮೇಲೆರುವ ಕಮಲದ ಹೂವಿನ ಮಾದರಿಯನ್ನು ನಾವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಒಂದೇ ಒಂದು ನೀರಿನ ಹನಿಯೂ ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಅದೇ ತರಹ, ಲಂಚಯುಕ್ತ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ ನಾವು ಪರಿಶುದ್ಧ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೂ, ಅದನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ಮಾಡೋಣ. ಇಡೀ ವಾತಾವರಣವೇ ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಇಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವುದು ಅದನ್ನೇ.

ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಿರಲಿ, ನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಭುಗಳು: ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಧಣಿಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಪ್ರಭುಗಳು. ಒಳ್ಳೆಯ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಲ್ಲರಿಗಾಗಿ ನೀವು ನರಕಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟದ್ದಾಗಿರಲಿ, ಅಕುಶಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಾವು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ತಾನೇತಾನಾಗಿ ಧಮ್ಮ ನಮಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

**ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ 10 ದಿನದ ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರಗಳು.**  
ದಾವಣಗೆರೆ: ಏಪ್ರಿಲ್ 15 ರಿಂದ 26, 2016 ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9844245111, 9986962762, 9448588789 ಆಗುಂಜಿ: ಏಪ್ರಿಲ್ 19 ರಿಂದ 30, 2016 ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9449773942, 9448814196, 9481149553.

**ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಬಿರಗಳು :** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ಭಾನುವಾರ, ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 70 ನಿಮಿಷದ ಆನಾಪಾನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9880421155 / 9480581708

**ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು**

**10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು:** ಫೆಬ್ರವರಿ 3-14, 17-28; ಮಾರ್ಚ್ 2-13, 16-27 ಏಪ್ರಿಲ್ 13-24, ಮೇ 4-15; ಜೂನ್ 1-12, 15-26, 29- ಜುಲೈ 10, 13-24, ಆಗಸ್ಟ್ 5-14, 17-28. ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 7-16, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 4- 15, 18-29, ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರ: ಡಿಸೆಂಬರ್ 24 ರಿಂದ 27, ಜನವರಿ, 28-31, ಏಪ್ರಿಲ್ 28 ರಿಂದ ಮೇ 1, ಜುಲೈ 28-31, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 1-4. **ಸತಿಪಠಾನ ಶಿಬಿರಗಳು:** ಮಾರ್ಚ್ 30 ರಿಂದ ಏಪ್ರಿಲ್ 7, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 21-29, ನವೆಂಬರ್ 13-21. **ವಿಳಾಸ:** ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ಎದುರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸ್ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ವಾ 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 ಸರ್ಜಾಪುರ 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.ವಿ. 2ನೇ ಹಂತ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7.50ರಿಂದ 9.00ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ತಾರಕ್ ಗೋರಾಡಿಯಾ-99454 58593.

**ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ:** ವಿಜಯನಗರ: ಸಂಜೆ 6-00 ರಿಂದ 7-00ರವರೆಗೆ, ತುಕಾರಾಮ್-97433 63339, ಪವನ್ ಕುಮಾರ್-77607 52220.

**ಪ್ರತಿ ಮೊದಲ ಭಾನುವಾರ:** ವೈಟ್ ಪೀಲ್ಸ್: 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](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 **ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮೂರನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ: 9880661506

**10 ದಿನದ ಶಿಬಿರ ಆಯೋಜಿಸುವವರು ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ :**  
ಸಂತೋಷ ಧರ್ಮರಾಜ್, ಬೆಂಗಳೂರು. ಮೊಬೈಲ್: 8762086089

**10 ದಿನದ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಆನ್‌ಲೈನ್ ನೋಂದಣಿ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.** ಬಳಾರಿ: ಎ.ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನಪ್ಪ, ಮೊ.ಸಂ. 9449511217. ಬೆಳಗಾವಿ: ವೀರನಗೌಡ ವಿ.ಸಾರನಾಡಗೌಡ, ಮೊ.ಸಂ.9902657335. ದಾವಣಗೆರೆ: ಉದಯ ಶಿವಕುಮಾರ್, ಮೊ.ಸಂ. 9739314581(ಮೆಸೇಜ್ ಮಾಡಿ, ಅವರೇ ಕರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.) ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ, ಮೊ.ಸಂ.9448588789.

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

ಮುದ್ರಕರು: ಬಿ.ಪ್ರದೀಪ್ ಕುಮಾರ್, ಪ್ರಕಾಶಕರು: ಶ್ರೀಮತಿ ಆರ್. ಚಂದ್ರಮತಿ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಪರವಾಗಿ. ಮುದ್ರಣ: ಐರನಿ ಆಫ್‌ಸೆಟ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, 4ನೇ ತಿರುವು, ಕೆ.ಹೆಚ್.ಬಿ.ಕಾಲೋನಿ, ದಾವಣಗೆರೆ-2. ಪ್ರಕಾಶನ: ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್, #93, 30ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು-560070.

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು: ಜಿ.ಟಿ. ಗೋವಿಂದಪ್ಪ

Printed by B.Pradeep Kumar, Published by Smt. R. Chandramathi on behalf of Karnataka Vipassana Prachara Samithi Trust and Printed at: Airani Offset Printers, 4th Cross, K.H.B.Colony, Davangere-2 and Published at Karnataka Vipassana Prachara Samithi Trust, #93, 30th Cross, Banashankari 2nd Stage, Bengaluru - 70. Editor: GT. Govindappa,

ಮುದ್ರಿತ ವಿಷಯ ತೆರೆದ-ಅಂಚೆ

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