



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಮೇ, 2017, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 3, ಸಂಚಿಕೆ 1, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ
Kannada monthly, 10 May, 2017, Bengaluru, Vol. 3, No.1, Pages-4, KARKAN2015/68727 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

ದುನ್ನಿಗ್ಗಹಸ್ಸ ಲಹುನೋ, ಯತ್ಥಕಾ ಮಾನಿ ಪಾತಿನೋ;
ಚಿತ್ತಸ್ಸ ದಮಠೋ ಸಾಧು, ಚಿತ್ತಂ ದಂತಂ ಸುಖಾವಹಂ

ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾದ, ಸದಾ ಚಂಚಲವಾದ, ಬೇಕೆನಿಸಿದ ಕಾಮದ ಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗುವ ಈ ಚಿತ್ತವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಗ್ರಹಿಸಿದ ಚಿತ್ತವು ಸುಖವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಧಮ್ಮ ಪದ - 236, ಮಲವಗೋ

**ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಿಸ್ತಿಗೊಳಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?
ಆಚಾರ್ಯ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ (1924-2013)**

(ಪ್ರಧಾನಾಚಾರ್ಯರಾದ ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕಾ ರವರು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ನಾಸಿಕ್‌ನ ರಮಾಬಾಯಿ ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ 1998 ರಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಾಲಿಕೆಯ ಎರಡನೆಯ ದಿನದ ಎರಡನೆಯ ಭಾಗ. ಜೂನ್, 2016 ರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾ ಪತ್ರದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಭಾಗದ ಅನುವಾದವನ್ನು ಮಾರ್ಚ್ 2017 ರ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ದಿನದ ಭಾಗ 1 ಮತ್ತು 2 ರ ಅನುವಾದವನ್ನು ಡಿಸೆಂಬರ್, 2016 ಮತ್ತು ಜನವರಿ, 2017 ರ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ)

ಧರ್ಮವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಾವು ಮುಂದುವರಿಸೋಣ

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಿಸ್ತಿಗೊಳಪಡಿಸಲು ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮಂತವಾದ ಒಂದು ಪುರಾತನ ದೇಶ ಭಾರತ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಅಗಣಿತ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ದರ್ಶನಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಉದಯವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಂಡಿವೆ. ನಂತರ ಅವನತಿ ಹೊಂದಿ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಶಿಸಿ ಹೋಗಿವೆ. ಪುರಾತನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿದ್ದ ಈಗಲೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಬಹಳ ಸರಳವಾದ ಮತ್ತು ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಸಾಧನಾ ವಿಧಾನ (ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಾನ) ಎಂದರೆ, ಒಂದು ಪದವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುವುದು. ಅದು ಯಾವುದೇ ಪದ ಆಗಬಹುದು; ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನದ ಗುರಿ. ಮಗುವು ತನ್ನ ತಾಯಿಯು ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾದ ಜೋಗುಳದ ಪದಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುವಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸೂ ಸಹ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುವ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳಿ ಆರಾಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ದೇಶದ ದಾರ್ಶನಿಕರು ಪುನರಾವರ್ತನೆಗಾಗಿ (ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ) ಶ್ರದ್ಧೆಯಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದೇವರು, ದೇವತೆ ಅಥವಾ ಸಂತನ ಹೆಸರಿನ ತರಹದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಗಡಿಯಾರ, ಗಡಿಯಾರ, ಗಡಿಯಾರ ಅಥವಾ ಈ ತರಹದ ಮಾಮೂಲಿ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಅಂತಿಮ ಮುಕ್ತಿಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆಲವು ಸಂತರು ಘೋಷಿಸಿದ್ದರು.

ಇಂದಿಗೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಪುರಾತನ ಸಾಧನ ಎಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನೇ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನಂತರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪುನಃ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ವಸ್ತುವನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಪುನಃ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ವಸ್ತುವನ್ನು

ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದಾಗಲೂ ಸಹ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಸಾಧನೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಪದ್ಧತಿಯೂ ಇತ್ತು. ಒಂದು ಘಂಟೆ ಅಥವಾ ಜಾಗತಿಯನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಬಾರಿಸಿ ಆ ಶಬ್ದದ ತರಂಗಗಳು ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವುದನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುವುದು. ಶಬ್ದ ನಿಂತ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ಘಂಟೆ ಬಾರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕ್ಷೀಣವಾಗುವ ಶಬ್ದದ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲು ಬಹಳ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡ ಮೇಲೆ ಮುಂದಿನ ಮುಖ್ಯವಾದ ಹಂತ ಮನಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಂತಿಮ ಗುರಿ - ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ

ಭಾರತದ ಮತ್ತೊಂದು ಪುರಾತನ ಸಾಧನ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ. ಆದರೆ ಇದು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇವಲ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತ ಮಾಡುವುದು ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯಲ್ಲ. ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಮಗೊಂದು ಮಾಧ್ಯಮ, ಒಂದು ಸಾಧನ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಸಾಧನವು ನಮ್ಮನ್ನು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಲಿನತೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಬೇರು ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವಂತಿರಬೇಕು. ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಲಿನತೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅವು ವಿಘಟನೆ ಹೊಂದಿ ನಶಿಸಿಹೋಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸಾಧನ, ಬಹಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಮತ್ತು ಸರಳವಾದ ತನ್ನದೇ ಆದ ಉಸಿರು.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲು ಉಸಿರು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಲಿನತೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಗ ಇದು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ವಿಪಶ್ಯನವು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಏನು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಅರಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ನಾವು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಪ್ರತಿಮೆ ಮತ್ತು ಶಬ್ದದಂತಹ ಅನೇಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಮೇಲ್ನಿಟ್ಟ ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯ ಮಾದರಿಗಳು ಆಳವಾಗಿ ಅತಿಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿರುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಂತರಾಳಕ್ಕೆ ನಾವು ತಲುಪಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಆ ನಡವಳಿಯ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಮುರಿಯಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ.

ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಮೇಲ್ನಿಟ್ಟಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳವಾದ ಪದರುಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸೇರಿಸುವಂತಹ ಒಂದು ಸಾಧನ ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಉಸಿರು

ಆ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ, ಅದು ಹೇಗೆಯೋ ಹಾಗೆ, ಅದು ಒಳಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಅದು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಂತೆ. ಅದನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡದೆ ಕೇವಲ ಅರಿಯುತ್ತೇವೆ. ಉಸಿರು ಹೇಗೆಯೋ ಹಾಗೆ ಕೇವಲ ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಉಸಿರಿನ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನದಿಯ ದಡದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಿರ್ಲಿಪ್ತವಾಗಿ ಅದರ ಹರಿವನ್ನು ಗಮನಿಸುವಂತೆ ಶಾಂತ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯಿಂದ ನಾವು ಕೇವಲ ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ. ನದಿಯ ಹರಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಉಸಿರಿನ ಹರಿವನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದರೂ ನಾವು ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಸುಲಭವಾದುದು ಯಾವುದಿರಲು ಸಾಧ್ಯ? ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ನಾವು ಸಾಯುವವರೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಉಸಿರು ನಮ್ಮೊಂದಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ಎಲ್ಲೆ ಆದರೂ ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಬಹಳ ಸರಳವಾದ, ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದ ಒಂದು ಕೆಲಸ.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ 10 ದಿನದ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ಸುಲಭ ಎಂದು ತೋರುವ ಈ ಕೆಲಸ ಎಷ್ಟೊಂದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತೀರಿ! ಒಳಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಉಸಿರನ್ನು ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಅರಿಯುತ್ತೀರಿ! ಎರಡು ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಮನಸ್ಸು ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆಯಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಹೊಸ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರನ್ನು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರ ಬಳಿ ಗೋಳಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. “ಈ ಸರಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸಲೂ ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ” ಎಂದು ಕೆಲವು ಧ್ಯಾನಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ತಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಅಥವಾ ಇತರರ ಮೇಲಿನ ಅವರ ಕೋಪ ಅವರ ತಳಮಳವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸತ್ಯವನ್ನು ಕೇವಲ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕ್ಷಣದ ಸತ್ಯ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲೋ ಹೋಯಿತು. ಈಗ ಪುನಃ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಗಮನವನ್ನು ಉಸಿರಿಗೆ ವಾಪಸು ತನ್ನಿ. ಪುನಃ ಅದು ಎಲ್ಲೋ ಅಲೆದಾಡುತ್ತದೆ. ಪುನಃ ಅದನ್ನು ವಾಪಸು ತನ್ನಿ. ಈ ರೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೀವು ಮುಂದುವರಿಸಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯೇ ನೀವು ಅನೇಕ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಇದು ಸಾಧನೆಯ ಉದ್ದೇಶ. ಇದುವರೆವಿಗೂ ನೀವು ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನ ಸತ್ಯದ ಕಡೆಗೇ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ. ಇದನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರುವ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅದು ಹೇಗೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ನೀವು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಆಗ ಇಡೀ ಜೀವನ ಭ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತದ ಸಂತರೊಬ್ಬರು ಇದನ್ನು ಹೇಳಿದರು:

“ಹೊರಗಣ ಮತ್ತು ಒಳಗಣ ಸತ್ಯವು ಒಂದೇ. ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗುರುವು ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ.”

“ಒಳಗಿನ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನ ಸತ್ಯವು ಒಂದೇ” ಎಂದು ಸದ್ಗುರು, ಒಬ್ಬ ನಿಜವಾದ ಗುರು ಹೇಳಿದರು. ಹೊರಗಡೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವೇ ಒಳಗಡೆಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ನಾನಕರು ಹೇಳಿದರು, “ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನು ಅರಿಯುವ ತನಕ ಭ್ರಾಂತಿಯ ಮಂಜು ಕರಗುವುದಿಲ್ಲ.”

ಬರೀ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ ಅಥವಾ ಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಅಥವಾ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿ ನಾನಕರು ಮಾತಾಡಲಿಲ್ಲ. ಸ್ವತಃ ತಾವೇ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಅವರು ಹೇಳಿದರು: “ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರಿಯದೆ ಭ್ರಾಂತಿ ಕರಗುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನಗಳನ್ನು ಭ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ.”

ಮಲಿನತೆಗಳು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ, ಅವು ಹೇಗೆ ದ್ವಿಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು

ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮೊಳಗೇ ನಾವು ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು.

ಅರಿವಿನಿಂದ ಗಮನಿಸುವುದು

ಈ ವಿದ್ಯಮಾನ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಅದರಿಂದ ಹೇಗೆ ಹೊರಬರುತ್ತೇವೆ? ನಾವು ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಸತ್ಯಗಳು ಗೋಚರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಅಲೆದಾಡಿದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ? ಅದು ಅಲೆದಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಳಗಳು, ಸಂದರ್ಭಗಳು ಮತ್ತು ಬಯಕೆಗಳ ಜಾಡು ಹಿಡಿಯಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅದು ಕೇವಲ ಎರಡು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಕಡೆಗೆ ಓಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಈ ಹಿಂದಿನದು; ಹಿಂದೆ ಏನಾಯಿತು ಅಥವಾ ಏನು ಆಗಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರ, ಈ ಮುಂದಿನದು; ಏನು ಆಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಏನು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾರು ಏನಾಗುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಏನು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಹಿಂದೆ ಆಗಿ ಹೋದದ್ದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಮುಂದೆ ಆಗಲಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಮನಸ್ಸು ವರ್ತಮಾನ ಕಾಲದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ವರ್ತಮಾನ ಕಾಲದಲ್ಲಿದ್ದೇಕು. ನೀವು ಭೂತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಕಳೆದು ಹೋದ ಕ್ಷಣ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಹೊರಟು ಹೋಯಿತು. ಜಗತ್ತಿನ ಇಡೀ ಸಂಪತ್ತು ಅದನ್ನು ಮರಳಿ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ, ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ಕ್ಷಣ ವರ್ತಮಾನವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಬೇಕು.

ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವ ಎಂದರೆ ಅದು ಕೇವಲ, ಭೂತ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಈಗ ನಾವು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕೆಲಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಸಕ್ತ ಕ್ಷಣದ ಸತ್ಯ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಒಳಬರುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಳಬರುವ ಮತ್ತು ಹೊರ ಹೋಗುವ ಉಸಿರನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಸತ್ಯದ ಜೊತೆಯಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೂ ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಭೂತ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಓಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರ ಮುಂದಿನ ಕೆಲಸ ಎಂದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಭೂತ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು. ಓ, ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲ! ಅವುಗಳ ಲೆಕ್ಕವಿಡಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಭೂತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡಲಿ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡಲಿ, ಅದು ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲೇ ತೊಡಗಿರಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಅವುಗಳಲ್ಲೇ ತೇಲಾಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಅಹಿತಕರವಾಗಿತ್ತು, ಅದು ಮತ್ತೆ ಘಟಿಸಬಾರದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಹಿಂದಿನ ಅಹಿತಕರ ನೆನಪಿನಲ್ಲೇ ಅಲೆದಾಡಬಹುದು. ಈಗ ನಾವು ಒಬ್ಬ ಸಂಶೋಧಕನ ತರಹ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ, ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮನಸ್ಸು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ ಎಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಾಣುವ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶ. ಹಿತಕರವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮುಂದುವರಿಯಲಿ, ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳಲಿ ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. “ಅವು ನನಗೆ ಬೇಕು” ಎಂಬುದು ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಅಹಿತಕರವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದಾಗ “ಅವು ನನಗೆ ಬೇಡ” ಎಂದು ಮನಸ್ಸು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವ. ಈ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಆಳವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಒಂದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರಿಯಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

“ನನಗೆ ಬೇಕು, ನನಗೆ ಬೇಕು” ಎಂಬ ಈ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯನ್ನು ಭಾರತದ ಪುರಾತನ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ರಾಗ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಾಸೆ, ಬಂಧನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ಹಿತಕರವಾದದ್ದರ ಬಗ್ಗೆ ರಾಗ. ಅಹಿತಕರವಾದದ್ದು ನನಗೆ ಬೇಡ ಎಂಬುದನ್ನು ದೋಷ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದರೆ ನಾನು ಆಸೆಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಅವು

ಅಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದರೆ ದ್ವೇಷಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮಾದರಿಗೆ ನಾವು ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ತಳಮಳ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಕುಲತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ತಳಮಳದ ಮೂಲ ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಮಲಿನತೆಗಳು ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗ ನಾವು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ಯಾರಾದರೂ 10 ದಿನಗಳ ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಎರಡು, ಮೂರು ದಿನಗಳು ಕಳೆದ ನಂತರ ಇಂತಹ ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಲಿನತೆಗಳು ಬಂದ ತಕ್ಷಣ-ಅದು ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚಿರಲಿ, ಕೋಪ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷವಿರಲಿ- ಉಸಿರು ತನ್ನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಲಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣ ವೇಗವಾಗುತ್ತದೆ-ಅಥವಾ ಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಲಿನತೆಗಳು ಕರಗಿದ ತಕ್ಷಣ ಅದು ತನ್ನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಲಯಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಲಿನತೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಉಸಿರು ಇಷ್ಟೊಂದು ಗಾಢವಾಗಿ ತಳಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಸತ್ಯವು ಮರೆತು ಹೋಗಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ವಿಪಶ್ಯನದ ಪುರಾತನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೆವು.

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ಸಾಧು ಸಂತರು, ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಆಚಾರ್ಯರುಗಳು ಪರಿಶುದ್ಧ ಉಸಿರಿನ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಏಕೆ ಕಲಿಸಿದರು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತ ಮಾಡುವುದು ಗುರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಮಲಿನತೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಅಂತರಾಳದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನಾವು ತಲುಪಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಕಡೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಾವು ಬೇರೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಈ ಸತ್ಯವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮೊಳಗೇ ನಾವು ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋದಂತೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಬಗೆಗಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಹಸ್ಯಗಳು ತಮಷಕ್ಕೆ ತಾವೇ ನಮಗೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಪರಸ್ಪರ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪರಿಶೋಧಿಸಿದಾಗ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯದ ಇಡೀ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಹಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಕಾರಗಳು ಉದಯವಾಗಿ ಉಸಿರು ತನ್ನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು, ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಅಂದರೆ, ಕೆಲವು ಸಂವೇದನೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಕೋಪ ಇದ್ದರೆ ಶರೀರ ಬಿಸಿಯಾಗಲು ಮತ್ತು ಬಿಗಿಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾಡಿ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಅವರು ಹಿಂದುವಾಗಿರಲಿ, ಮುಸ್ಲಿಂ, ಬೌದ್ಧ, ಭಾರತೀಯ, ಬರ್ಮೀಯ, ಅಮೇರಿಕನ್, ಯಾರೇ ಆಗಿರಲಿ, ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಲಿನತೆ ಬರುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಎರಡು ಸಂಗತಿಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವಾಗಿದೆ. ಒಂದು, ಉಸಿರು ತನ್ನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡು, ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕಂಪನ, ತರಂಗ ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಲಿನತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಗಾಢ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮಲಿನತೆಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಉದಯವಾಗುವವೋ ಆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುವುದು, ಉಸಿರು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಶಕ್ತವಾಗಿಸುವುದೇ ಇಡೀ ಬೋಧನೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಮೊದಲು ಈ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಾವು ತಲುಪಬೇಕು.

ಅಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು:

ಮನಸ್ಸಿನ ಉಪಜಾಗೃತ(Sub-Conscious) ಭಾಗ ಎಂದು ನಾವು

ಯಾವುದನ್ನು ಕರೆಯುವವೋ ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಉಪಜಾಗೃತವಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅದು ಬಹಳ ಜಾಗೃತವಾದದ್ದು. ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕ ಭಾಗವಷ್ಟೇ. ಪುರಾತನ ಭಾರತದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಪರಿಶ್ಲಿಷ್ಠಿತ (ಸೀಮಿತ ಮನಸ್ಸು) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಧರ್ಮವನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, ಓದಿದಾಗ ಅಥವಾ ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಅದು ಈ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಭಾಗವನ್ನು ನಾವು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲ ಹೊತ್ತು ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವ ಉಪಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಜಾಗೃತ ಮತ್ತು ಉಪಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಬಲವಾದ ತಡೆಯಿದೆ. ಅದು ಮುರಿಯದೇ ಹಾಗೇ ಉಳಿದಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳು ಮತ್ತು ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ಈ ತಡೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಈ ತಡೆಗೋಡೆ ಮುರಿದು ಬಿದ್ದಾಗ ಇಡೀ ಮನಸ್ಸು ಅರಿವಿನಿಂದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆಳದಲ್ಲಿ ಮಲಿನತೆ ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಮಲಿನತೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಸಂವೇದನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದೂ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅರಿವು ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನೊಳಗೆ ಉದಯವಾದ ಭಾವನೆಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ಹುಡುಕುತ್ತಾನೆ. ಕೋಪ ಬಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೊರಗಡೆ ಹುಡುಕುತ್ತಾನೆ. ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ, ಹೊರಗಿನ ಕಾರಣಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಯಾರೋ ನನ್ನನ್ನು ಅವಮಾನಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ನೋವು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕೊನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾ ಘಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಆ ಕೋಪವನ್ನು ನಾನು ಜೀವಂತವಾಗಿಟ್ಟಿರುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾನು ತಳಮಳಕ್ಕೀಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನನ್ನು ಅವಮಾನಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ನನಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡಲು ಒಂದು ಸಾರಿ ಮಾತ್ರ ಅವಮಾನಿಸಿದ. ಆದರೆ, ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೆ ನೋವು ಮತ್ತು ತಳಮಳ ಅನುಭವಿಸಲು ನಾನು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇನೆ. “ಅವನು ಎಷ್ಟೊಂದು ಒರಟಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡ, ಆ ಅವಮಾನವನ್ನು ನಾನು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.” ಎಂದು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನಾವು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಮೂರ್ಖತನ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ತಳಮಳದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

ಈಗ ನನಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ ತಿಳಿದಿದೆ. ಯಾರಾದರೂ ನನ್ನನ್ನು ಅವಮಾನಿಸಿದರೆ ನಾನೇಕೆ ತಳಮಳಗೊಳ್ಳಬೇಕು? ಅವನು ತನ್ನದೇ ಆದ ದುಃಖದಲ್ಲಿರಬಹುದು, ಹಾಗಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಬೈಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಅವನ ಜೊತೆಗೆ ನಾನೂ ಏಕೆ ದುಃಖಿತನಾಗಲಿ? ಅವನು ತನ್ನ ದುಃಖವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ಅವನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಈಗ ನಾನು ದುಃಖಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅವಮಾನಿಸಿದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಬೋಧನೆಯು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. “ನಾನು ಒಬ್ಬ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕ, ಯಾರಾದರೂ ನನಗೆ ಹೊಡೆದು ಬೀಳಿಸಿದರೂ ನಾನು ಏನನ್ನೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ.” ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾ ಕಲ್ಲಿನ ತರಹ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಕಠಿಣ ಕ್ರಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದರೆ, ಆಗ ನೀವು ಕಠಿಣ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಮೊದಲು, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೋಪ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷ ಇದೆಯೇ, ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದ್ದರೆ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿವರ್ತನೆ ತಪ್ಪಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅದು ನಿಮಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅವನಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಬೋಧನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಉತ್ತರಗಳು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಘಟನೆ ನಡೆದ ತಕ್ಷಣ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಮಟ್ಟದಾದರೂ ನಾವು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತು ಕೋಪ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ, ಉಸಿರು ಬಿರುಸಾಗುತ್ತದೆ, ನಾವು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅದು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

68/2/

19

ಈಗ ನಾವು ಯಾವ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡರೂ ಸರಿಯಾದ, ನಮಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾದ ಕ್ರಮವನ್ನೇ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.

ಜೀವನ ಕಲೆ

ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿದ ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡೆಸಬೇಕು ಎಂಬ ಜೀವನ ಕಲೆಯನ್ನು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಧಮ್ಮವು ನಮಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸಾಧನಗಳಿವೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕಾಣಲು ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಲು ಉಸಿರಿನ ಸಹಾಯವನ್ನು ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯು ಬಂದರೆ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮಲಿನತೆಗಳು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತನಕ ಹೇಗೆ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಾವು ನಮ್ಮ ವಿವೇಕವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಗಮನಿಸಲು ಮತ್ತು ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರ ಬರಲು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಧರ್ಮದ ಬೋಧನೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಶಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರಿತ ಕೂಡಲೇ ದುಃಖ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಭಯದ ಸುಡುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನವು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕೇವಲ ಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ, ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದಿ, ಅಥವಾ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿ ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದೇ ವಿಪಶ್ಯನ. ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತನ್ನೊಳಗೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು, ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು- ಇದು ಧಮ್ಮ ಭಾರತದ ಪುರಾತನ ಜ್ಞಾನ.

ಈ ದಿನದ ಧರ್ಮ ಸಭೆಗೆ ಬಂದಿರುವವರು ಈ ಮಾತುಗಳು ಕೇವಲ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವ-ಪರಿಶೋಧನೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ನೋಡಲು, ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವ ಕಡೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡಲು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಸಿಗಲಿ.

ದಾವಣಗೆರೆಯಲ್ಲಿ 10ದಿನದ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರ

ಆಗಸ್ಟ್ 3-14ರ ವರೆಗೆ ದಾವಣಗೆರೆಯಲ್ಲಿ 10 ದಿನದ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಸಕ್ತರು ಮತ್ತು ಶಿಬಿರದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಿರುವವರು ನೋಂದಣಿಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಶಿಬಿರ ಪುರುಷರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೊದಲು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಂಡ 20 ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶವಿದೆ. ಮೊ: 9448588789, 9844245111, 9986962762.

ತಪೋದಾನ

ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕೆ.ಆರ್. ನಗರ ತಾಲ್ಲೂಕಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಇದು ಎರಡನೆಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ. ಆ ಸ್ಥಳದ ಧಮ್ಮ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಎರಡನೆಯ ಶನಿವಾರ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಹಳೆಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು ಈ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ತಪೋದಾನ ನೀಡಬೇಕಾಗಿ ಕೋರಲಾಗಿದೆ.

ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಳ ತಲುಪಲು ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 8880519658/

8088648220, 9448588789, 9844245111, 9986962762

ಕೆನರಾ ಬ್ಯಾಂಕ್, ನಾಗರಬಾವಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ಖಾತೆದಾರರು: ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ. ಹಣ ಸಂದಾಯದ ವಿವರ ಮತ್ತು ಪತ್ರಿಕೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಚೆ ವಿಳಾಸವನ್ನು ಶ್ರೀಮತಿ ಪುಷ್ಪ .ಎಸ್., ಮೊ.ಸಂ:7337734934 ಗೆ ಎಸ್.ಎಮ್.ಎಸ್.ಮಾಡಿರಿ.

ಮುದ್ರಕರು: ಬಿ.ಪ್ರದೀಪ ಕುಮಾರ್, ಪ್ರಕಾಶಕರು: ಶ್ರೀಮತಿ ಆರ್. ಚಂದ್ರಮತಿ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಪರವಾಗಿ. ಮುದ್ರಣ: ಐರಣಿ 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 be half 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
ಗೆ.

ತೆರೆದ-ಅಂಚೆ

ಇಂದ:

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್

#93, 30ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ,

ಬೆಂಗಳೂರು-560070.

ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತೆ, ಸಂಪುಟ 3, ಸಂಚಿಕೆ 1, ಮೇ, 2017

ಧಮ್ಮ ಪಠುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: 2017 ಜುಲೈ 12-23, 26-6 ಆಗಸ್ಟ್ 9-20, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 7-18, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 4-15, 18-29, ನವೆಂಬರ್ 15-26, 29-10 ಡಿಸೆಂಬರ್ 13-24. ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರ: ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 21-24, 28-31 ಡಿಸೆಂಬರ್. ಎರಡು ದಿನದ ಶಿಬಿರ: ನವೆಂಬರ್ 10-12. ಸತಿಪತ್ನಾನ ಶಿಬಿರಗಳು: ಆಗಸ್ಟ್ 28-5 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್, ನವೆಂಬರ್ 1-9. ವಿಳಾಸ: ಧಮ್ಮ ಪಠುಲ್ಲಾ, 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 **ಸರ್ಕಾರದ 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, 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, ಧಮ್ಮ ಪಠುಲ್ಲಾ, 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

10ದಿನದ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಆನ್‌ಲೈನ್ ನೋಂದಣಿ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಬಳ್ಳಾರಿ: 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.