



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಮೇ 2018, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 4, ಸಂಚಿಕೆ 1, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ
Kannada monthly, 10 May 2018, Bangalore, Vol. 4, No.1, Pages-4, KARKAN2015/68727 Editor: G.T. Govindappa.

ಚಂದ: ವಾರ್ಷಿಕ ರೂ. 30, ಅರ್ಜಿವ : ರೂ. 500.

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

ಪ್ರಕಾಶನ: ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್.

Published by: Karnataka Vipassana Prachara Samiti Trust.

ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ಯತೋ ಯತೋ ಸಮೃಸತಿ, ಖಿಂಧಾನಂ ಉದಯಬ್ಬಯಂ;
ಲಭತೀ ಪೀತಿಪಾಮೋಜ್ಜಂ, ಅಮತಂ ತಂ ವಿಜಾನತಂ.

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಹುಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಳಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನ (ಒಳನೋಟ)ದಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಸುಖ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇದು ಸಾವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಿಂಬವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಧಮ್ಮಪದ - 374, ಭಿಕ್ಷುವಗೋ.

ಕಾಯಿಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯ ಪರಿಣಾಮ-2

ಪ್ರಧಾನ ಆಚಾರ್ಯ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(ಜುಲೈ 2015 ರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.
ಏಪ್ರಿಲ್ 2018ರ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗ-1 ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ.)

ಒಬ್ಬ ಹಿರಿಯ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಾದ ರತೀಲಾಲ್ ಮೆಹ್ತಾರವರು, 26 ಆಗಸ್ಟ್ 1987 ರಂದು 86ನೇ ಮಾಗಿದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವಿನಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದಿದರು. ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದಂತೆಯೇ, ಅವರು ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯ ಸಾವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಿದರು.

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 31, 1971 ರಂದು ರಾಜಸ್ಥಾನದ ಬಿಕನೇರ್ ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದ ಮಾರ್ಗ ಅವರಿಗೆ ದೊರೆಯಿತು. ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ 'ಏಹಿ ಪಸ್ಸಿಕೋ' (ಬಾ ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಅನುಭವ ಪಡೆ) ಗುಣ ಅವರನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಿತು. ಧರ್ಮಾಮೃತದಿಂದ ಆನಂದತುಂದಿಲರಾದರು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಿತ ಜೀವಿಗಳೂ ಈ ಅಮೃತವನ್ನು ಸವಿಯಲಿ, 'ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಪಡೆಯಲಿ' ಎಂದು ಬಯಸಿದರು.

ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಇಗತ್ತುರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಳಿ ಮಹದಾನಂದಪಟ್ಟರು. ಇಲ್ಲಿನ ಜನರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೋಸ್ಕರ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ ಇರಬೇಕೆಂದು ಆಪೇಕ್ಷಿಸಿದರು.

ಧರ್ಮ ಈ ಭಾವನೆಗಳು ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತುಂಬಿದವು. ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಎರಡೂವರೆ ಎಕರೆ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕಾಗಿ ದಾನ ಕೊಟ್ಟರು. ನಂತರ ಅದು ಇನ್ನೂ 4 ಎಕರೆ ಪಡೆದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿತು. ಧಮ್ಮ ಖೇತ್ ಕೇಂದ್ರವು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 4, 1976ರಲ್ಲಿ, ಇಗತ್ತುರಿ ಕೇಂದ್ರವು ಉದ್ಘಾಟನೆ ಆಗುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂಚೆ, ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಉದ್ಘಾಟನೆಯಾಯಿತು. ದೈಹಿಕ ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸುವ ಆಹಾರ ಧ್ಯಾನ ಬೆಳೆಯಲು ಉಳಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಭೂಮಿಯು ನಂತರ ಮಾನವರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿತು. ಮುಂಬರುವ ಅನೇಕ ತಲೆಮಾರುಗಳವರೆಗೆ ಇದು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರನ್ನೂ ಸಹ ಅವರು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ಧರ್ಮ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳ ಹಳೆಯ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಎಲ್ಲರ ಬಗೆಗೂ ಕರುಣೆ ತುಂಬಿದ ಮೈತ್ರಿಯ ಭಾವನೆಗಳು ಬಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ರತಿಭಾಯಿಯವರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ

ಈಗತ್ಪರಿಯ ಧಮ್ಮಗಿರಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಪಗೋಡಾದ ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಚಿಕ್ಕ ಕೋಣೆ(ಶೂನ್ಯಾಗಾರ)ಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರು ಅದ್ಭುತವಾದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದರು. ಧಮ್ಮಖೇತ್‌ಗೆ ಬರುವವರೂ ಸಹ ಈ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಧಾರ್ಮಿಕ ನಿರ್ಧಾರ ಬಲವಾಗಿ ಬೇರು ಬಿಟ್ಟಿತು. ಬಹುಬೇಗ ಮೂರು ಅಂತಸ್ಸಿನ ಪಗೋಡವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಯಿತು. ನಂತರ ಇತರರ ದಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅದು 74 ಧ್ಯಾನ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡಿತು.

ಜನರು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ನೋಡುವುದು ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಆನಂದವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ನೋವನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಜನರನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ತಂದು ಅವರು ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಹಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಸೇವೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಧರ್ಮ ಈ ಹಿತಚಿಂತಕರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಕೊನೆಯ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಭಯಂಕರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲಿದರು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಯು ತನ್ನ ಕಬಂಧ ಬಾಹುಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿಗೆ, ನಂತರ ಲಿವರ್‌ಗೆ (ಯಕೃತ್ತಿಗೆ) ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಚಾಚಿತು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚೀಲವನ್ನು ಅವರ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕಟ್ಟಿದ್ದರು. ಇದರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ತಡೆಯಲಾರದ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರತೀಲಾಲ್‌ಬಾಯ್ ಮಂದಹಾಸದಿಂದಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ನೋವು ಹೇಗಿದೆ ಎಂದು ಯಾವಾಗ ಕೇಳಿದರೂ, 'ಅದು ಹಿಂದಿನ ಕೆಲವು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಕಮ್ಮದ ಫಲವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಅದನ್ನು ಸಮತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂಬುದೊಂದೇ ಅವರ ಉತ್ತರವಾಗಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಒಬ್ಬ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನೇ ಪುಣ್ಯಶಾಲಿ.

ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಈಡು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಭಯಾನಕ ಕಮ್ಮವು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಸಮತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಅವರು ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ನೋವಿನಿಂದ ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಒಂದು ಹಿಡಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ನೀರಿನ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ, ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದೇ ಹಿಡಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹರಿಯುವ ನದಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ, ಅದು ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಂದು ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ತೀವ್ರ ನೋವು ಎದುರಾದಾಗ ನಗುಮೋಗದಿಂದ ತನ್ನ ಕಮ್ಮದ ಸಾಲವನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸುವುದೇ ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರ ಧರ್ಮದ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ.

ಸಾಯುವ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಮೊದಲು, ಶುಭ್ರ ವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಕುಡಿದು, ನಂತರ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಬಯಕೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ದೇಹ ತುಂಬಾ ಕೃಶವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೂ ತನ್ನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವರ ಆಸರೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಅವರು ಕುಳಿತು ಬಹುಬೇಗ ವಿಪಶ್ಯನದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾದರು. ಧಮ್ಮ ದೋಹಗಳಲ್ಲಿ (ಧರ್ಮ ಗೀತೆಗಳಲ್ಲಿ) ಅವರಿಗೆ ಆಳವಾದ ಒಲವಿತ್ತು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಅವು ಯಾವಾಗಲೂ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ದೋಹವನ್ನು ಹಾಕಲು ಕೇಳಿದರು. ಟೀಪರ್‌ಕಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ದೋಹವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ, ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಅವರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರು. ಎರಡೂ ಒಟ್ಟಿಗೇ ತಮ್ಮ ಉಸಿರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದವು. ಮತ್ತೆ ದೋಹದ ನಂತರ, ಮೂರು ಸಾರಿ 'ಭವತು ಸಬ್ಬ ಮಂಗಳಂ'ನ್ನು ಪಠಿಸಲಾಯಿತು. ಪಠನ ಮುಗಿದ ಕೂಡಲೇ, ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಅಂತಿಮ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ದೇವ ಲೋಕದ ಕಡೆ ಚಲಿಸಿದರು.

ನಿಜವಾದ ಒಬ್ಬ ಪುಣ್ಯಶಾಲಿ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕ! ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ವಿಪಶ್ಯನವೇ ಪವಿತ್ರವಾದದು!

----- * ----- * ----- * -----

ಪೂಜ್ಯ ಗೋಯಂಕಾಜಿ ಮತ್ತು ಮಾತಾಜಿಯವರು ಅಧಿಕ ಪುಣ್ಯಗಳಿಸಿದ್ದ ರತಿಲಾಲ್ ಮೆಹ್ತಾರವರಿಗೆ ಅವರ ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೈತ್ರಿ ಕೊಟ್ಟರು. ಅವರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ ಈ ಸ್ತೋತ್ರದಾಯಕ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರೀತಿಯ ರತಿಲಾಲ್ ಬಾಯ್,

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಅಶಾಶ್ವತದ ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಿರಿ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶಾಶ್ವತತೆಯ ಅರಿವು, ಸಮತೆಯ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಹಳ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಭಾವನೆಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಶಾಶ್ವತದ ಅನುಭವ, ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಾಚೆಗೆ, ಶಾಶ್ವತದ ಕಡೆಗೆ, ಬದಲಾವಣೆ ಆಗದೇ ಇರುವುದರ ಕಡೆಗೆ, ನಿರಂತರವಾದುದರ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಿತವಾದುದರ ಕಡೆಗಿನ ಪ್ರಯತ್ನವೇ, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಅಶಾಶ್ವತತೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದರ ಕಡೆಗಿರಲಿ.

ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ನೀವು ಆನಾಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಪಾರಮಿಗಳ (ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳ) ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನಕೊಡಿ. 'ನನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾನು ಈ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದ ಮಾನವ ದೇಹವನ್ನು, ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಈ ವಾಹನವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ಬಹಳ ಅಲೆದಾಟದ ನಂತರ ಈ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯಾದ ನಿಬ್ಬಾಣದ ಕಡೆಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ' ಎಂಬಂತಹ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ. ಇಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಚಿಂತನೆಗಳು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಲು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

'ಸಬ್ಬ ಪಾಪಸ್ವ ಅಕರಣಂ' - ಎಲ್ಲಾ ಪಾಪ ಕೃತ್ಯಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮವಾಗಿದೆ.

'ಕುಸಲಸ್ಸ ಉಪಸಂಪದಾ' - ಪುಣ್ಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡುವುದೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮ.

'ಸಚಿತ್ತ ಪರಿಯೋದಪನಂ' - ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು; ಆಸೆ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಭ್ರಾಂತಿಯಂತಹ ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿರಿಸುವುದು. ಇದೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಯೋಜನ ನೀಡುವ ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮವಾಗಿದೆ.

'ಹಿಂದಿನ ನನ್ನ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳ ಫಲವಾಗಿ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಈ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಧರ್ಮವನ್ನು ನಾನು ಪಡೆದಂತೆಯೇ, ನನ್ನ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರೂ ಸಹ ಹೋಲಿಸಲಾಗದಂತಹ ಧರ್ಮದ ಅಮೃತವನ್ನು ಸವಿಯಲಿ.

ಸ್ವಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯಿಂದಲ್ಲ, ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರೇರಿಸುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ, ಅವರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಮಾಧ್ಯಮವಾಗುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂತೋಷವಾಗಿಡುತ್ತಾ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಧರ್ಮದ ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ವಂಶಜರು ಧಮ್ಮ ಖೇತ್ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಭೂಮಿಯ ದಾನ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುತ್ತೇನೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಧರ್ಮ ಭೂಮಿಯ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಧರ್ಮ ಸ್ಥಾಪವನ್ನೂ ನಾವು ನಿರ್ಮಿಸಿದೆವು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇದು ಬಹಳ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಕೆಲಸವಾಗಿತ್ತು.'

ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧರ ಪ್ರಕಾರ ಇಂತಹ ಪುಣ್ಯದ ಕೆಲಸ ಅಗಾಧವಾದ ಫಲಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. 'ಈ ಪುಣ್ಯ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಲಿ ಮತ್ತು ನನ್ನನ್ನು ನಿಬ್ಬಾಣದ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಮುನ್ನಡೆಸಲಿ. ಈ ಕೆಲಸ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ನಿಬ್ಬಾಣದ ಕಡೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸಲಿ.'

'ಈ ಪವಿತ್ರ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿರುವ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲರೂ ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಬೀಜ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಥವಾ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಎಷ್ಟು ಶತಮಾನಗಳ ಕಾಲ ಈ ಧರ್ಮ ಭೂಮಿ, ಈ ಧರ್ಮ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿರುವ ಪಗೋಡ ಮತ್ತು ಪಗೋಡದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಿರುವ ಧ್ಯಾನದ ಚಿಕ್ಕ ಕೋಣೆಗಳು(ಕೋಶಗಳು), ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕವಾಗಲು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವ ಅಗಣಿತ ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿ ಜನರಿಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೋ! ಶೀಲ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಸಿರನ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾ, ಅನಿಚ್ಛದ (ಅಶಾಶ್ವತದ) ಅರಿವಿನಿಂದ ವಿವೇಕವನ್ನು (ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು) ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತಾ, ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತಾ ಮತ್ತು ಸಮತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಅವರು ನಿಬ್ಬಾಣದ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇದು ಅಗಾಧವಾದ ಪುಣ್ಯದ ಕೆಲಸ. ಈ ಒಳ್ಳೆಯ ಪಾರಮಿಯಿಂದ, ಬಹಳ ಜನರು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಿ ಮತ್ತು ಸುಖ-ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಲಿ.'

ತನ್ನ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಹಂಕಾರ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಲ್ಲ. ತನ್ನ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಧಾರ್ಮಿಕ ಆನಂದದಿಂದ ತುಂಬುವುದಕ್ಕಾಗಿ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ, ಶಾಂತಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಅತಿಮುಖ್ಯ ಪ್ರಯತ್ನವು, ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯ ಅರಿವಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ವಿಪಶ್ಯನದ ಕಡೆಗೆ.

ಹೃದಯವು ಯಾವಾಗಲೂ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಸಮತೆಯಿಂದ ತುಂಬಿರಲಿ. ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ, ವರ್ತಮಾನ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯತ್ತು ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ.

ಧರ್ಮದ ಅರಿವು ಪಕ್ಕವಾಗುವುದು ಮುಂದುವರಿಯಲಿ! ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನ ಪಕ್ಕವಾಗುವುದು ಮುಂದುವರಿಯಲಿ! ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯ ಅರಿವು ಪಕ್ಕವಾಗುವುದು ಮುಂದುವರಿಯಲಿ!

ಸಂತೋಷವಾಗಿರಿ!

ನಿಮ್ಮ ಹಿತೈಶಿ
ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಗೋಯಂಕ

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನ

ನಾನು ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ಒಂದು ಸಂಪ್ರದಾಯವಾದಿ ಮುಸ್ಲಿಂ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವನು. ಸ್ವ-ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪ್ರಯಾಣವು 1998ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಆಗ ನಾನು ಕಳವಳಕಾರಿ ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ದಾರಿಗಾಗಿ ಹತಾಶೆಯಿಂದ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅವು ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಾಗಿದ್ದವು. ನನ್ನ ಅಂತರಾಳದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಾನು ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಅಭಿಮಾನದಿಂದ ಮಾತಾಡಿದರು. ಪಾಕಿಸ್ತಾನದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ ಇಲ್ಲದ್ದರಿಂದ, ನನ್ನ ಮೊದಲ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ನೇಪಾಳಕ್ಕೆ ಬಂದೆ.

ನನ್ನ ದೇಶದ ಜನರು ಸಂಶಯ ಮನೋವೃತ್ತಿಯವರು ಮತ್ತು ಸಿನಿಕರು. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆಯು ಒಂದು ಪಂಥಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು ಎಂಬ ನನ್ನ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಯಿಂದ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ನಷ್ಟವಾಯಿತು. ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ತೂಕಡಿಕೆಯ ದೆಸೆಯಿಂದ,

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಾಯಂಕಾಲದ ವೀಡಿಯೋ ಪ್ರವಚನವನ್ನು ನಾನು ಕಳೆದುಕೊಂಡೆ. ಪ್ರವಚನದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಬ್ದವೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಯಾವುದನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿದರೂ ತುಂಬಲಾರದ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಸಾಧಾರಣ ಸಾಧನೆಯು ತಿರುಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸುವರ್ಣಾಕಾಶವನ್ನು ನಾನು ಕಳೆದುಕೊಂಡೆ.

ಶಿಬಿರದ ಮೊದಲ ಮೂರು ದಿನಗಳು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಚೂಪು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಉಳಿದ 7 ದಿನಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಆದರೆ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಮೊದಲ ಮೂರು ದಿನಗಳು ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಿತ್ತಕಂಪನವಾಗಿತ್ತು. ನಾಲ್ಕನೇ ದಿನದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಈ ಕಷ್ಟಗಳು ಎದುರಾದಾಗ, ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ, “ಈ ಜೀವನ ಬದುಕಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ, ಇದನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸಬೇಕು” ಎಂದು 6ನೇ ದಿನ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಆಲೋಚಿಸಿದೆ. ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ತೂಕಡಿಕೆ, ತಳಮಳ ಮತ್ತು ಅನುಮಾನಗಳ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಅರಿಯದೇ ಇದ್ದರೆ, ಈ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ನಾನು ಯಾವ ರೀತಿ ನೋವನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯೂ ನನಗಿರಲಿಲ್ಲ.

5ನೇ ದಿನದ ಪ್ರವಚನದಲ್ಲಿ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರು ‘ಸಂದೇಹ’ದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಹೇಗೆ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಅನುಮಾನಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ: “ಇದು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನ, ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ನಾನು ಏನನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತೇನೆ?” ನಂತರ ಬಿಸಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು, ಬೆವರನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು, “ನಾನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಇದು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನ?” ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಶಯವೆಂದರೆ, ಆಚಾರ್ಯರ ಬಗ್ಗೆ ಬಂದದ್ದು, “ಇವರು ಯಾವ ತರಹದ ಟೀಚರ್?” ಇಂಡಿಯಾದಿಂದ ನಾನು ಮಹಾನ್ ಗುರುವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದೆ. ಇವರಿಗೆ ಜಡಕಟ್ಟಿದ ಉದ್ದನೆಯ ಕೂದಲಿಲ್ಲ, ಗಡ್ಡವಿಲ್ಲ, ಅವರ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸರವಿಲ್ಲ, ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಗುರುತೂ ಇಲ್ಲ, ಗುರುಗಳಿಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಯಾವ ಪರಿಕರವೂ ಇಲ್ಲ. “ಯಾವ ರೀತಿಯ ಗುರು ಇವರು?” ಜೊತೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳೂ ಇಲ್ಲ! ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿತ್ತು ಎಂಬುದರ ಕರಾರುವಕ್ಕಾದ ವಿವರಣೆ ಇದಾಗಿತ್ತು.

ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ, ನನ್ನ ಗಡಿಯಾರದಲ್ಲಿ ಸಮಯದ ಹಿನ್ನೆಣಕೆ ಸವಲಿತ್ತಿತ್ತು; ಶಿಬಿರ ಪೂರ್ತಿ ನಾನು, ಇನ್ನೆಷ್ಟು ಗಂಟೆಗಳು ಉಳಿದಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಡಿಯಾರದಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಿನವೂ ನನ್ನ ವಾಚಿನ ಹಿನ್ನೆಣಕೆಯಿಂದ ಭರವಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಶಿಬಿರ ಮುಗಿದಾಗ ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆತಂತಾಯಿತು. ನಿರಾಶೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಬರಿಗೈಯಿಂದ ಶಿಬಿರದಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಿದೆ. ಮುಂದಿನ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ನಿರಾಶೆ ಮತ್ತು ಅಸಮಾಧಾನ ಉಂಟಾಯಿತು.

ನಂತರ 2000 ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ, ವಿದ್ಯಮಾನಗಳ ಗುಣದ ಮೇಲೆ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅವರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೋ ಅದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸತ್ಯ ಎಂಬುದು ಮನವರಿಕೆಯಾಯಿತು. ಅಶಾಶ್ವತತೆ, ಅಹಂ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ದುಃಖ ಮುಂತಾದ ಈ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳನ್ನು ನಾವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಎದುರುಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆಯ ದಾಹ ನನ್ನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಯಿತು. ದುಃಖದ ಕಾರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮಾರ್ಗದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಅವರ ವಿವರಣೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿತ್ತೆಂದರೆ, ನನಗೆ ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೆನಪಿದೆ, ಅವರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾತನ್ನೂ ವಾಕ್ಯವನ್ನೂ ಬರೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಇಡೀ 11 ದಿನಗಳ ಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದೆ ಮತ್ತು ಬರೆದಿಟ್ಟೆ. ಈ ಪ್ರವಚನಗಳು ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗಾಗಲೇ ಪುಸ್ತಕದ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದವು ಎಂಬುದು ಆಮೇಲೆ ನನಗೆ ತಿಳಿಯಿತು.

ಈ ಅಧ್ಯಯನವು, ಇಂಡೋನೇಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿತು. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ನಾನು ನಿರ್ದಿಸುವ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಯಗಳು ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿನ ಸಮಯಗಳಿಗೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದ್ದವು. ನಾನು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ 4 ಗಂಟೆಗೆ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ಬಹಳ ತಡವಾಗಿ ಏಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಸಮಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ದಾಟದೆಯೇ, ಇದು ವಿವಾನದಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ದಾಟಿದಾಗ ಆಗುವ

ಬದಲಾವಣೆಯಂತಾಯಿತು. ಇದೊಂದು ನನ್ನ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪಾಗಿತ್ತು. ತಡೆಯಲಾರದ ತೂಕಡಿಕೆಯಿಂದ ನಾನು ಮೂರನೇ ದಿನ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟೆ. ನನ್ನ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರ, ಸಾಕಷ್ಟು ದೃಢವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಕಲಿತ ಪಾಠವೆಂದರೆ, ನಾನು ನಿರ್ದಿಸುವ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಯವನ್ನು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಸುವ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದು. ಈ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ನಾನು ತೂಕಡಿಕೆಗೆ ಶರಣಾಗದಿರುವುದು. ನಿರಂತರ ಅವಲೋಕನದಿಂದ ನನ್ನ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದೆ.

2003ಕ್ಕೆ ಅಮೇರಿಕಾದ ಮಸ್ಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್‌ನ ಧಮ್ಮಧಾರೇ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದೆ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಿಬಿರ ಬಿಡುವುದು ನನ್ನ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲ ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನನ್ನ ಮೂರನೇ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲೇ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಶಿಬಿರದ ಅನುಭವ ಬಹಳ ಕಠಿಣವಾಗಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ವಿದ್ಯಮಾನವನ್ನು ನಾನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ.

2006ರಲ್ಲಿ, ಭಾರತದ ಇಗತ್ಪುರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಧಮ್ಮಗಿರಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ನನ್ನ ಹಿರಿಯ ಅಕ್ಕನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದೆ. 6ನೇ ದಿನದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯದಾಯಕ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದವು. ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರವಾದ ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ಕುಲುಕಾಟ ಉಂಟಾಗಿ ನನ್ನ ದೇಹ ಸೀಟಿನಿಂದ ಎರಡು ಇಂಚು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೂ ನಾನು ಸಮತೆಯಿಂದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದೆ. ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಈ ಧ್ಯಾನದ ಅವಧಿ ಮುಗಿದು ನಾನು ನನ್ನ ಧ್ಯಾನದ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದಾಗ, ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ನೋವು ಮಾಯವಾಗಿತ್ತು. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ನೋವಿಗಾಗಿ ನಾನು ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಒಪಿಯೋಡೆಂಟರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈ ಅನುಭವವು ಈ ಸಾಧನೆಯ ಒಳನೋಟವನ್ನು ನನಗೆ ನೀಡಿತು. ಭಾರತದಿಂದ ಮರಳಿದ ಮೇಲೆ ಥೈಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾನು ಧ್ಯಾನದ ಆಳವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿದೆ. ಕಾಲು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನೋವು ಇದ್ದಾಗ್ಯೂ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿತ್ತು, ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿತ್ತು, ನಿರಾತಂಕವಾಗಿತ್ತು.

ಇದಾದನಂತರ ನಾನು ಅನೇಕ 10ದಿನಗಳ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ, ಧೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಂಗಪುರ, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಮತ್ತು ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದೆ. ಶ್ರೀಲಂಕಾದಲ್ಲೂ ನಾನು ಒಂದು ಧೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪೂರೈಸಿದೆ. ಈಗ ನಾನು ದಿನಕ್ಕೆ 3 ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಧ್ಯಾನವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಉಪಹಾರವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಕಡ್ಡಾಯ ನಿಯಮ. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ನಾನು ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸಿದ್ದೆ. ದಿನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದ ಹೊರತು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ನಿಯಮ ಪಾಲಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ನಾನೇ ನನಗಿಷ್ಟವಾದ ಚಾಕೊಲೆಟ್‌ನ ಸಂಭಾವನೆ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಸ್ವಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಸಂಭಾವನೆ.

ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆಯು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದ ಕಾರ್ಯ-ಕಾರಣ ನಿಯಮದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ. ಇದೇ ನನಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆ. ಜೀವನದ ಸವಾಲುಗಳಿಂದ ಓಡಿಹೋಗುವುದನ್ನು ಇದು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿಪಶ್ಯನದಲ್ಲಿ ನಾನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ನನ್ನ ಧರ್ಮದ ಜೊತೆಗೆ ಅದರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ. ಶೀಲ, ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಳ್ಳಲು ವಿಪಶ್ಯನ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಾನು ನಂಬಿರುವ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಸಮತೆಯ ವಿದ್ಯಮಾನ ಇಸ್ಲಾಮಿನ ಜೊತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ರಂಜಾನ್ ಉಪವಾಸದ ಸಂದೇಶವೇ ‘ಸಮತೆ’.

1990ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ನಾನು ಧಾರ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದೆ. ತಪ್ಪದೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತಳಮಳಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಾಗಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ದಶಕದ ಕಾಲ ನನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆ. ಈ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ನಾನು ನನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ನನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಶಕ್ತಿಯು ಕ್ರಮೇಣ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬೌದ್ಧಿಕ, ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು

ನಾನು ನನ್ನ ಧರ್ಮದಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಈ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಪಡೆದೆ. ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರ, ಸ್ವಾರ್ಥರಹಿತ ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ, ಕರುಣೆ ತುಂಬಿದ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಈ ಸಾಧನೆಯು ಸಹಾಯಮಾಡಿತು. ಇವು ನಿತ್ಯಜೀವನದ ಸಮಾಜಿಕ ನಿರ್ವಹಣೆಗೂ ಸಹ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಒಟಗುಟ್ಟುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಶಿಸ್ತು, ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆರ್ಯಮೌನ ಅಗಾಧವಾಗಿ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸರಾಗವಾಗಿ ಓಡುವ ನಿತ್ಯದ ಜೀವನ ಅಡ್ಡಿಮಾಡುವ ಉದ್ದಿಗ್ನತೆ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಅವಕಾಶವು, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಮುಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಇಡುವ ದೃಢವಾದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು. ಇದನ್ನು ಓದುವ ಇತರರಿಗೆ, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸ್ಪೂರ್ತಿಯಾಗಲಿ ಮತ್ತು ಅವರು ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿ, ನಿಜವಾದ ಸಾಮರಸ್ಯ ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಹಿಂದಿನ ಆಚಾರ್ಯ ಪರಂಪರೆಗೆ, ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರಿಗೆ, ಎಲ್ಲಾ ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಧರ್ಮ ಸೇವಕರುಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಕೃತಜ್ಞತೆ ಹೇಳಿದರೂ ಕಡಿಮೆಯೇ. ಅನಂತ ಮೈತ್ರಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮುಡಿಪಾಗಿಟ್ಟು, ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆ ಮಾಡಿ, ನಾನು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು.

ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೂ ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲಿ.

ಖಾಲಿದ್ ಕೆ. ಖಾನ್

ಇತರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು

ಅಲೂರು. ಮೈಸೂರು: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 4ನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 7829912733, 9060300558, 880519658. 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, ಲೋಕಾಪುರ(ಬಾಗಲಕೋಟೆ): ಮೊದಲ ಅಥವಾ ಎರಡನೇ ಭಾನುವಾರ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9741275657

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರ ಆಯೋಜಿಸುವವರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 70ನಿಮಿಷದ ಆನಾಪಾನಾ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವವರು ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಸಂತೋಷ ಧರ್ಮರಾಜ್, ಬೆಂಗಳೂರು. ಮೊಬೈಲ್: 8762086089

ಕರ್ನಾಟಕದ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಬಿರಗಳು : ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 70 ನಿಮಿಷದ ಆನಾಪಾನಾ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9880421155 / 9480581708 / 8762086089

ವಂತಿಗೆ : ವಾರ್ಷಿಕ: ರೂ.30, ಆಜೀವ: ರೂ.500. ವಂತಿಗೆ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆ :3194101004234; IFSC code:CNRB0003194; 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 ಕುಮಾರ, 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: G.T. Govindappa,

ಧರ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು
10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: 2018 ಫೆಬ್ರವರಿ 28-11 ಮಾರ್ಚ್, 14-25, 4-15 ಏಪ್ರಿಲ್, 2-13 30ಮೇ-10ಜೂನ್, 13-24 ಜೂನ್, 27-8 ಜುಲೈ,11-22 ಜುಲೈ, 25-5 ಆಗಸ್ಟ್, 8-19, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 1-12, 19-30.ಅಕ್ಟೋಬರ್ 10-21, 24-4 ನವೆಂಬರ್ 19-17, 21-2 ಡಿಸೆಂಬರ್ 5-16, 19-30. ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರ: ಮಾರ್ಚ್ 29 ರಿಂದ ಏಪ್ರಿಲ್ 1. ಎರಡು ದಿನದ ಶಿಬಿರ: 25-27ಮೇ, 14-16ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್, 6-8ಅಕ್ಟೋಬರ್. ಟೆನೆಜರ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಪಯಸ್ಸು 15-19ವರ್ಷ)ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಮೇ16-24.ಸತಿಪಠ್ಯ ಶಿಬಿರಗಳು: 18-27 ಏಪ್ರಿಲ್, 22-30 ಆಗಸ್ಟ್. ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರ: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲ 4 ಗಂಟೆ. ಮಕ್ಕಳ ಶಿಬಿರ: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಭಾನುವಾರ. ವಿಳಾಸ: ಧರ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಅಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ಎದುರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಕ್ರಾಸ್ಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ವಾ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ (ಕೆಂಪೇಗೌಡ) ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಿಂದ ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ: 256, 258, 258ಸಿ. ಮೊಬೈಲ್: 7829912733, 8861644284, 9972588377, ಇ-ಮೇಲ್:info@paphulla.dhamma.org; website: www.dhamma.org.

ವಾರದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನಾ ಶಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿ

ಬೆಂಗಳೂರು: 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.ಎ. 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 ದಾವಣಗೆರೆ: ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ ಸಾಯಂಕಾಲ 5 ರಿಂದ 6 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9448588789, 9844245111, 9986962762. ಬಳ್ಳಾರಿ: ಪ್ರತಿ ಗುರುವಾರ ಸಾಯಂಕಾಲ 6 ರಿಂದ 7, ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9986677012, ಬೀದರ್: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ರಿಂದ 10 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9480240088, 9449556529, ಧಾರವಾಡ: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ರಿಂದ 9 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9035032422, 9483483437, 7406934095, ಬೆಳಗಾವಿ: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ಇಂದ 8 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9483285511, 9448591755, ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10.30 ರಿಂದ 11.30 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9448814196, ಮಂಗಳೂರು: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ರಿಂದ 9 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9900736473

ಮುದ್ರಿತ ವಿಷಯ
 ಗೆ,

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