



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಫೆಬ್ರವರಿ 2019, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 4, ಸಂಚಿಕೆ 10, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ
Kannada monthly, 10 February 2019, Bangalore, Vol. 4, No.10, Pages-4, KARKAN2015/68727 Editor: G.T. Govindappa.

ಚಂದಾ: 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

ನಕ್ಕಿ ರಾಗಸಮೋ ಅಗ್ಗಿ,
ನಕ್ಕಿ ದೋಸಸಮೋ ಕಲಿ,
ನಕ್ಕಿ ಖಂಧಸಮಾ ದುಕ್ಖಾ,
ನಕ್ಕಿ ಸಂತಿಪರಂ ಸುಖಂ.

ರಾಗಕ್ಕೆ ಸಮನಾದ ಬೆಂಕಿಯಿಲ್ಲ, ದ್ವೇಷಕ್ಕೆ ಸಮನಾದ
ಪಾತಕವಿಲ್ಲ, ಖಂಡರಾಶಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಇರುವಿಕೆಗೆ ಸಮನಾದ
ದುಃಖವಿಲ್ಲ, ನಿಬ್ಬಾಣಕ್ಕೆ ಮಿಗಿಲಾದ ಶಾಂತಿ ಸುಖವಿಲ್ಲ.

ಧಮ್ಮಪದ - 202, ಸುಖವಗ್ಗ

ಸುಖದ ಅರ್ಥ

ಪ್ರಧಾನ ವಿಪಶ್ಯನಾಚಾರ್ಯ ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎನ್.ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(ಜನವರಿ 2000ರಲ್ಲಿ ಸ್ವಿಟ್ಜರ್ಲೆಂಡಿನ ದಾವೋಸ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರ್ಥಿಕ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ “Is This All There Is? The Meaning of Happiness” (“ಇರುವುದು ಇದಿಷ್ಟೆಯೇ? ಸುಖದ ಅರ್ಥ”) ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರು ಮಾಡಿದ ಭಾಷಣವನ್ನು ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳೊಂದಿಗೆ ‘Meditation Now: Inner Peace Through Inner Wisdom’ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಅದರ ಕನ್ನಡಾನುವಾದ.)

ಈ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಅಸಾಧಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವರು ಶ್ರೀಮಂತರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮಂತರು, ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಬಲರು, ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಧನೆಗೈದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ವಿಶ್ವ ಆರ್ಥಿಕ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿರುವುದೇ, ತನ್ನ ಸಮಾನ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಲುಪಿರುವ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನಮಾನದ ಮನ್ನಣೆಯಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನು ಬಯಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪತ್ತು, ಅಧಿಕಾರ ಮತ್ತು ಅಂತಸ್ತನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ಅವನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸುಖವಾಗಿದ್ದಾನೆಯೇ? ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ತರುವ ಸ್ವಯಂತ್ಯಪ್ತಿ ‘ಇವಿಷ್ಟೇನಾ ಇರುವುದು?’ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಸುಖ ಇದೆಯೇ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಸುಖ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಅಲ್ಪಕಾಲಿಕ ಸ್ಥಿತಿ. ಅದು ಬಹಳ ಬೇಗ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ; ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಇಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಮುಂದಿನ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಹೊರಟು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಏನೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲದಿರುವ ದಿನ ಸಂತೋಷವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿರುವ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಘಟನೆ ನಡೆದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ನಿಮ್ಮ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಭಂಗಗೊಳಿಸಲು, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದ್ದಿರುವ ಘಟನೆ ನಡೆದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

ತನ್ನ ಅಧಿಕಾರ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ತನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲದೇ ಇರುವ ಮತ್ತು ತನ್ನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬರುವುದನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದು ನೀವು ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದರ ಶೋಧನೆಯಾಗಿರಬಹುದು; ಅದು ಹತ್ತಿರದ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಸಾವು ಆಗಿರಬಹುದು; ಅದು ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ ಆಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಬಾಳ ಸಂಗಾತಿಯು ನಿಮಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಎಂಬ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದ ಜನರಿಗೆ, ಅದು ಯಾವುದೋ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಆದ ಒಂದು ಸರಳ ವಿಫಲತೆಯಾಗಿರಬಹುದು: ವ್ಯಾಪಾರದ ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ತೀರ್ಮಾನ, ನಿಮ್ಮ ಕಂಪನಿಯನ್ನು ಬೇರೆಯವರು

ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಕೆಲಸ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ರಾಜಕೀಯ ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಲು, ನೀವು ಬಯಸಿದ್ದ ಬಡ್ಡಿಯನ್ನು ಬೇರೊಬ್ಬರು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಓಡಿಹೋಗುವುದು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧ ತಿರುಗಿ ಬೀಳುವುದು ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದು. ನೀವು ಎಷ್ಟೇ ಸಂಪತ್ತು, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರ ಹೊಂದಿರಬಹುದು, ಇಂತಹ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿಫಲತೆಗಳು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಅತೀವ ದುಃಖವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂದರೆ, ಬೇರೆಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಆದರ್ಶವಾಗಿರುವ ಜೀವನವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವ ಇಂತಹ ಅಹಿತಕರ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾದ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ದುಃಖಕ್ಕೆ ನೀವು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೀರೋ ಅಥವಾ ಸಮತೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತೀರೋ? ನಿಮ್ಮ ಸಂತೋಷವು ಮರಳಿ ಬರಲೆಂದು ಹಂಬಲಿಸುತ್ತೀರಾ? ಅಲ್ಲದೆ, ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವೂ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮಿಚ್ಛೆಯಂತೆಯೇ ಆಗಬೇಕು ಎಂಬ ಗೀಳಿಗೆ ನೀವು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮಿಚ್ಛೆಯಂತೆ ಕೆಲಸಗಳು ನಡೆಯದಿದ್ದಾಗ ದುಃಖವು ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಅದು ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರಾಶೆಯ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯ ಈ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು, ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವಂತೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಲು ಬೇಕಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ನಿರ್ದೇಶನಗಳ ಮೊರೆಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ನಮ್ಮ ಸಂಪತ್ತು, ಅಧಿಕಾರ ಮತ್ತು ಅಂತಸ್ತಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ನಾವು ಮಹೋನ್ನತ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೊರ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ನಾವೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ನಾನು ಒಂದು ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬಂದವನು ಮತ್ತು ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಾನು ಒಬ್ಬ ಉದ್ಯಮಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥನಾಗಿದ್ದೆ. ನಾನು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳನ್ನು, ಹತ್ತಿ ಮತ್ತು ಉಣ್ಣೆ ಗಿರಣಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿದೆ ಮತ್ತು ಕಛೇರಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಆಮದು ಮತ್ತು ರಫ್ತು ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ನಾನು ಅಪಾರ ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ನಾನು ನನ್ನ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿನ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದುಕಿನ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೆನಪಿದೆ. ವ್ಯಾಪಾರದ ಒಂದು ವಹಿವಾಟಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ವಿಫಲನಾದ ದಿನ, ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ, ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿದ್ದು, ಎಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಾಯಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಸಾರಿ ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾನು ದೊಡ್ಡ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ದಿನವೂ, ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ, ಎಚ್ಚರದಿಂದಿದ್ದು ನನ್ನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾನು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ,

ಅದು ಸಂತೋಷವೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮನಃಶಾಂತಿಯೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಶಾಂತಿಯು ಸಂತೋಷದ ಜೊತೆ ಬಹಳ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡೆ ಮತ್ತು, ನನ್ನ ಹಣ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಮುಖಂಡನಾಗಿ ಹೊಂದಿದ್ದ ಅಂತಸ್ತು ಇದ್ದಾಗ್ಯೂ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ ಇವೆರಡೂ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ನನ್ನಲ್ಲಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮತ್ತು ನನಗಿಷ್ಟವಾದ ಒಂದು ಕವನ ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ.

**ಒಂದು ಮಧುರವಾದ ಹಾಡಿನ ರೀತಿ ಜೀವನ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ,
ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ,
ಆದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಪ್ಪಾದಾಗ,
ಮುಗುಳು ನಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಒಬ್ಬ ಯೋಗ್ಯನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ.**

ಸಂಪೂರ್ಣ ತಪ್ಪಾಗುವ ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಮ್ಮ ಸಂಪತ್ತು, ಅಧಿಕಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡದೆ ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದೇ 'ಸುಖದ ಅರ್ಥ'ದ ಪ್ರಧಾನ ಅಂಶ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸಂತೋಷದ ಜೀವನ ನಡೆಸ ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಮಾನವನ ಒಂದು ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಹಣ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರ ಹೊಂದಿ, ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಭವಿಸುವ, ಸುಖ ಎಂದು ಕರೆಯುವ, ಈ ಸುಖವು ನಿಜವಾದ ಸುಖವಲ್ಲ. ಅದು ಬಹಳ ದುರ್ಬಲವಾದುದು, ಅಸ್ಥಿರವಾದುದು ಮತ್ತು ಕ್ಷಣಿಕವಾದುದು. ನಿಜವಾದ ಮತ್ತು ಬಹಳ ಕಾಲ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಅಂತರಾಳಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಸಂತೋಷವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ದುಃಖವಿರುವ ತನಕ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ ವ್ಯರ್ಥ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ದುರ್ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಕಡು ಹಗೆತನದಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯೂ ತನಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೋ ಅಲ್ಲಿಯೂ ತನಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿರುವ ಅಸಂತೋಷದ ಈ ಸಂಗ್ರಹವು ದ್ವಿಗುಣವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಿಯಮ ಹೇಗಿದೆ ಎಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ಅದರ ಜೊತೆಗೇ ಅಸಂತೋಷ ಬರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಸುಖ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಕತ್ತಲೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಪುರಾತನ ದೇಶದ ಮಹಾನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಯು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದಿರುವ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಒಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನವಿದೆ(ವಿದ್ಯೆಯಿದೆ); ಅದರ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿದ್ಯಮಾನವನ್ನು ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪರಿಶೋಧಿಸಬಹುದು. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು (ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು) ವಿಪಶ್ಯನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ವಿಪಶ್ಯನ ಎಂದರೆ, ಸತ್ಯವನ್ನು ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದು.

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಹಜ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಸಾಧನವು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂಲಭೂತ ನಿಯಮವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅದಂದರೆ, ಯಾವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮಲಿನತೆಯು ಬರುತ್ತದೆಯೋ, ಅದರ ಜೊತೆಗೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಘಟನೆಗಳು ನಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು, ಉಸಿರು ತನ್ನ ಸಹಜ ಗತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಬಂದಾಗ ನಾನು ವೇಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಬಹಳ ಸ್ಥೂಲವಾದ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದಂತಹ, ಒಂದು ಮೇಲ್ಮೈದ ಸತ್ಯ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ: ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಭೌತಿಕ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ನಾನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಲಿನತೆಯೂ ದೇಹದ ಯಾವುದೋ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು

ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದು ಒಂದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿರುವ ಪರಿಹಾರ. ಒಬ್ಬ ಸಾಧಾರಣ ಮನುಷ್ಯನು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಮೂರ್ತ ಅಶುದ್ಧತೆಗಳಾದ ಭಯ, ಕೋಪ, ಕಾಮೋದ್ರೇಕಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸರಿಯಾದ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳ ಜೊತೆ ಇವೆರಡೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ.

ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಲಿನತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ತಕ್ಷಣ, ಉಸಿರಾಟವು ತನ್ನ ಸಹಜ ಗತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. "ನೋಡು ಏನೋ ತಪ್ಪಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಅದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, "ನೋಡು ಏನೋ ತಪ್ಪಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಸಂವೇದನೆಗಳು ನನಗೆ ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ನಾನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಎಚ್ಚರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನಾನು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು, ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಮಲಿನತೆಯು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಹೊರಟು ಹೋಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇನೆ.

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಈ ವಿದ್ಯಮಾನವು, ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಒಂದು ಭಾಗ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಥವಾ ಭಾವನೆಗಳು; ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗ, ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳು. ಅರಿವಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ಭಾವನೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಲಿನತೆಯು, ಆ ಕ್ಷಣದ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಉಸಿರು ಅಥವಾ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಓಡಿ ಹೋಗುವುದರ ಬದಲು, ನೀವು ವಾಸ್ತವತೆಯನ್ನು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಎದುರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ಮಲಿನತೆಯು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣುವಿರಿ; ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಅದು ಈ ಹಿಂದಿನಂತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಇದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ, ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಮಲಿನತೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವಿರಿ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಸ್ವ-ಗಮನಿಸುವಿಕೆಯ ವಿದ್ಯೆಯು ಎರಡು ವಿಧದ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಮಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ: ಹೊರಗಿನದು ಮತ್ತು ಒಳಗಿನದು. ಈ ಹಿಂದೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನೊಳಗಿರುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ತೆರದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊರಗೇ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ. ಮನುಷ್ಯರು ತಮ್ಮ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊರಗಡೆಯೇ ಹುಡುಕಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಅವರು ಹೊರಗಿನ ವಾಸ್ತವತೆಯನ್ನು ದೂಷಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮೊಳಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯದೇ ಇದ್ದುದರಿಂದ, ದುಃಖದ ಕಾರಣ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ, ನಮ್ಮ ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಬಹಳ ಬೇಗ ಅವನು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ; ಅದು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ, ಎಲ್ಲರ ಬಗ್ಗೆಗೂ ನಿಷ್ಪಾರ್ಥ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ; ಇತರರ ವಿಫಲತೆಗಳ ಮತ್ತು ನೋವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕರುಣೆಯಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ; ಇತರರ ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಆನಂದದಿಂದ ತುಂಬುತ್ತದೆ; ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಸಮತೆಯಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಂತವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಲುಪಿದಾಗ, ಅವನ ಜೀವನಕ್ರಮವು ಬದಲಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇತರರ ಸುಖ-ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕದಡುವ ಯಾವುದೇ ವಾಚಿಕ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಸಮತೋಲನದ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇತರರೂ ಶಾಂತವಾಗಲು ಅದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವು ಶಾಂತಿ, ಸಾಮರಸ್ಯ ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷದಿಂದ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ತನ್ನೊಳಗಿನ ಸತ್ಯದ ನೇರವಾದ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು, ಸ್ವ-ಗಮನಿಸುವಿಕೆಯ ಈ ಸಾಧನವನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ; ಅದು ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಒಂದು ಸರಳ

ಮತ್ತು ನೇರವಾದ ಮಾರ್ಗ.

ಸುಖದ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಈ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಗುಂಪಿನ ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿವೆ. ನೀವು ಬಯಸಬಹುದಾದಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಹಣ ಮತ್ತು ಸಂಪತ್ತು ಇದ್ದರೂ, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರಿಗೆ ಮುಂದಿನ ಊಟಕ್ಕೂ ಖಾತ್ರಿಯಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ, ನೀವು ಆ ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸವಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ? ನಿಮಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾದ ಎಲ್ಲರ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸುವುದು ಖಂಡಿತ ತಪ್ಪಲ್ಲ; ಆದರೆ ನೀವು ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಸಮಾಜದಿಂದ ನೀವು ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪವನ್ನಾದರೂ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಕೊಡಬೇಕು. “ನಾನು ನನಗೋಸ್ಕರ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಮತ್ತು ಇತರರಿಗಾಗಿಯೂ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತೇನೆ” ಎಂಬ ಮನೋಭಾವವಿರಬೇಕು.

ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿನ ಸುಖದ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಹಣ ಸಂಪಾದನೆಗಾಗಿ ನೀವು ಏನನ್ನೇ ಮಾಡಿದರೂ, ಅದು ಇತರರಿಗೆ ನೋವು ಅಥವಾ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಇತರ ಸಹಜೀವಿಗಳ ಸುಖ-ಶಾಂತಿಗೆ ಭಂಗ ತಂದು ಗಳಿಸುವ ಹಣವು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಸಂತೋಷ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷವು, ಆಸ್ತಿಗಳಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಂಪತ್ತು ಅಥವಾ ಅಧಿಕಾರ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಒಂದು ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯುತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬರುವ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ. ವಿಪಶ್ಯನವು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. (ಪುಟ ಸಂ. 41-46)

ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನೀವು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ರಾಜಕೀಯ ಮುಖಂಡರುಗಳು ಕೇಳಲೇಬೇಕು ಎಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ಹೌದು, ಅದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಮೇಲಿನವರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಜನರು ಕೆಟ್ಟವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಇಡೀ ಸಮಾಜ ನರಳುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಮಾನವ ಸಮಾಜದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭವಿಷ್ಯವು, ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ, ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಖಂಡರು ಅರಿಯಬೇಕು. ಜನರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾದರಿಯಾಗುವಂತಹ ಒಂದು ಉತ್ತಮ, ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಕೇವಲ ಅಧಿಕಾರದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲ, ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಮಾದರಿ ಜೀವನ. ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯೇ ದೊಡ್ಡ ಶಕ್ತಿ. ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೇಗೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿತರೆ, ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಅವರು ಮಾಲಿನ್ಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಅವರು ಮಾಲಿನ್ಯ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅದು ಇಡೀ ಮಾನವ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. (ಪು. 17-18)

ಪ್ರಶ್ನೆ: “ನಾನು ನನ್ನ ಜೀವನದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳನ್ನು (ಈ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ) ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ” ಎಂದು ಹೇಳುವ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರಿಗೆ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನೀವು ಏನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ಇದೇ ರೀತಿ ನನಗೂ ಆಯಿತು. ನಾನು ಕೂಡ ಅಂತಹ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥ, ಒಬ್ಬ ಕೈಗಾರಿಕೋದ್ಯಮಿಯಾಗಿದ್ದೆ. (ಈ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ) ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಸಮಯ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಚಿಂತಿಸಲೂ ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಬಹಳ ಕೋಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದೆ, ಬಹಳ ಅಹಂಕಾರದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದೆ; ಅಹಂಭಾವದ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾ ಇತರರನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. “ನಾನು ದೊಡ್ಡ ಜ್ಞಾನಿ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನಾನು ಈ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಹಣ ಗಳಿಸಿರುವುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಉಳಿದವರೆಲ್ಲರೂ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕರು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಅವರು ಹಣ ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಅವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ” ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬಲವಾಗಿತ್ತು.

ನನ್ನ ಈ ಅಹಂಕಾರ, ನನ್ನದೇ ಆದ ಈ ಮಲಿನತೆ, ನನ್ನನ್ನು ದುಃಖಿತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಹೇಗೆ? ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದೆ. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಭಕ್ತಿಗೀತೆಗಳನ್ನು ಹಾಡಿದೆ ಮತ್ತು ಸ್ತೋತ್ರ ಮಾಡಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಹೇಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಹಾನಿಕಾರಕ

ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಹೇಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯವು ಎಂಬುದನ್ನು ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ನಾನು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದನ್ನು, ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದೆ. ಭಕ್ತಿಗೀತೆಗಳನ್ನು ಹಾಡುವ ಮತ್ತು ಸ್ತೋತ್ರ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಂತೆ, ಇದೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿತು. ಆದರೆ ಮೊದಲಿನ ದುಃಖವನ್ನೇ ನಾನು ಪುನಃ ಅನುಭವಿಸಿದೆ.

ಆ ನಂತರ ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿ ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನ್ ರವರನ್ನು ನಾನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದೆ. ಅವರೇ ನನ್ನ ಗುರುಗಳಾದರು. “ಇವೆಲ್ಲವೂ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ದರದಲ್ಲಿ, ನಡೆಯುವ ಆಟಗಳು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ತಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿವೆ” ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

ಯಾವುದನ್ನು ನಾವು ತಳಮಟ್ಟ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅದೇ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು, ಅದು ಬಹಳ ಕುರುಡು. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನೀಡಿದ ಯಾವುದೇ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅದು ಪಾಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಸಲಹೆಗೂ ಅದು ಕಿವಿಗೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಕೇವಲ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಅದು ಹಿತಕರವಾದುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆಯೋ, ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ರಾಗದಿಂದ, ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಹಿತಕರವಾದುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ದ್ವೇಷದಿಂದ, ವೈರದಿಂದ ಅದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಈ ತಳಮಟ್ಟದ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಆಳದ ಈ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸದ ಹೊರತು, ಮೇಲ್ದರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡುವ ಇತರೆ ಎಲ್ಲವೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಅವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮರದ ಬೇರು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದರೆ, ಇಡೀ ವೃಕ್ಷವೇ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಆ ಬೇರಿಗೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದವರೆಗೆ, ಇಡೀ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ನೀವು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಆಳದಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುವಿರಿ? ಅದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ತರಹದ್ದು ಬೇಕು. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಸರಿಯಾದ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕೇವಲ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ, ತಕ್ಷಣ (ಮನಸ್ಸಿನ)ಆಳಕ್ಕೆ ಭೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪದರದಿಂದ ಪದರಕ್ಕೆ, ಪದರದಿಂದ ಪದರಕ್ಕೆ ನೀವು ಹೋಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಳದ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ಕಡುಬಯಕೆ, ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕುರುಡಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಜಾಗವನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು. ಇವು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವಗಳು. ನೀವು ಆ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆ. ನಾನು ರೋಗಗ್ರಸ್ಥನಾದರೆ, ನಾನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕು. ಅನ್ಯಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಅದು 10 ದಿನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, 10 ತಿಂಗಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಾನು ಈ ಹತ್ತು ದಿನಗಳನ್ನು ಕಳೆದು, ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ರೋಗಿಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಈಗ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಈ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಜಾಸ್ತಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಇದು ಬೇಕು.

ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಸಮಯ ಕೊಡುವುದು, ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಾರಿ ಒಂದು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಮೇಲೆ, “ಈ ಹತ್ತು ದಿನಗಳು, ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗಿನ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲೂ ನನ್ನ ಜೀವನದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ದಿನಗಳು, ಅವು ನನಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೊಸ ಜೀವನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟವು” ಎಂದು ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳು ಹೇಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ತಮ್ಮ ಹತ್ತು ದಿನಗಳನ್ನು ಜನರು ವ್ಯರ್ಥಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಾರಿ ಅವರು ಶಿಬಿರ ಪೂರೈಸಿದ ಮೇಲೆ, ಇದು ಅದ್ಭುತ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. (ಪುಟ ಸಂ. 19-21)

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಾವು ಅಲೌಕಿಕ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗೋಣ. ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಅಥವಾ ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತದ ಬಗೆಗೆ ವಿಪಶ್ಯನ ವಿಜ್ಞಾನವು ಏನನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಅನೇಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪಡೆದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ನಾವು ಮಹತ್ವ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವೂ ಸಹ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ; ಅವು ಅಸಹಜವಲ್ಲ. ಯಾವುದೂ ಅಸಾಧಾರಣವಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ವಿಪಶ್ಯನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉದ್ದೇಶವು ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವಿಪಶ್ಯನದ ಉದ್ದೇಶವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು. ನೀವು ಕೆಲವು ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು

ಅನುಭವಿಸಬಹುದು, ಆದರೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ದುರ್ಭಾವನೆ, ಕಡು ಹಗತನದಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದರೆ, ಆ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಯ ಉಪಯೋಗವೇನು? ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಭಾವವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ: "ನೋಡು, ನಾನು ಈಗ ಒಬ್ಬ ದೊಡ್ಡ ಯೋಗಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಚಮತ್ಕಾರಗಳನ್ನು ನಾನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆ." ಇದು ಹುಚ್ಚುತನ; ಅದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂತಹ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ನಾವು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಂತಹ ಅನುಭವಗಳು ಖಂಡಿತ ಬರುತ್ತವೆ. ವಿಪಶ್ಯನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಶುದ್ಧವಾದ ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಶಕ್ತಿಯುತ. ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ, ಒಂದು ಅಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಬಹುದು - ಆದರೆ ಅದು ಅಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು, ಅದು ತನಗೆ ತಾನೇ ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಅದು ಇತರರಿಗೂ ಹಾನಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆಯೇ ವಿಪಶ್ಯನದ ಗುರಿ; ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಯು ನಂತರದ್ದು, ಅದು ಒಂದು ಉಪ - ಉತ್ಪನ್ನ.(ಪು.22)

ಇತರ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು

ಮೈಸೂರು: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 4ನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 7829912733, 9060300558, 9980105309. **ಉಡುಪಿ:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಎರಡನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9980897955 / 9449773942 9481149553. **ದಾವಣಗೆರೆ:** ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರ ನಡೆಯುವಾಗ ಬಿಟ್ಟು, ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9844245111 / 9986962762 9448588789 **ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮೂರನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ: 9880661506, **ಲೋಕಾಪುರ(ಬಾಗಲಕೋಟೆ):** ಮೊದಲ ಅಥವಾ ಎರಡನೇ ಭಾನುವಾರ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9741275657

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ, ದಾವಣಗೆರೆ

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು : ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ಶಿಬಿರ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು. ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ: ಫೆಬ್ರವರಿ 16 ಮತ್ತು 17, 2019. ಮೂರು ದಿನಗಳ ಶಿಬಿರ: ಹಳೆಯ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರ, ಫೆಬ್ರವರಿ 21-24, 2019

ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರ : ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ 1.30 ರವರೆಗೆ. (ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರ ನಡೆಯುವಾಗ ಬಿಟ್ಟು)

ವಿಳಾಸ : ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಬೆಳಕು ಸಂಸ್ಥೆ ಆವರಣ, ಅಂಜನೇಯ ಮಿಲ್ ಹತ್ತಿರ, ದಾವಣಗೆರೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ರಸ್ತೆ, ದಾವಣಗೆರೆ. ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ 101 (ವಿದ್ಯಾನಗರದಿಂದ ದಾವಣಗೆರೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ). ಅಂಜನೇಯ ಮಿಲ್ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಇಳಿದು ಬಸ್ ಹೋದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿದರೆ, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದ ಬೋರ್ಡ್ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಒಂದು ಕಿ.ಮೀ. ದೂರವಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವವರು ಬಾಡಾ ಕ್ರಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಳಿದು ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಹತ್ತಿ ಅಂಜನೇಯ ಮಿಲ್ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಹೋಗಬಹುದು. ಬಾಡಾ ಕ್ರಾಸ್‌ನಿಂದ 2ಕಿ.ಮೀ ದೂರವಿದೆ.

ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು : 9448588789, 9844245111, 9986962762, 8618103741, 908733008, 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,

ಧಮ್ಮ ಪಠುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು
10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: 2019: ಜನವರಿ 2-13, 16-27, 30-10 ಫೆಬ್ರವರಿ 13-24, 27-10 ಮಾರ್ಚ್ 13-24, ಏಪ್ರಿಲ್ 10-21, ಮೇ 1-12, 29-9 ಜೂನ್ 12-23, 26-7 ಜುಲೈ 10-21, 24-4 ಆಗಸ್ಟ್ 21-1 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 4-15, 18-29. ಅಕ್ಟೋಬರ್ 29-9 ನವೆಂಬರ್. ಡಿಸೆಂಬರ್ 11-22. **ಸತಿಪಜ್ಜಾನ ಶಿಬಿರಗಳು:** ಮಾರ್ಚ್ 28-5 ಏಪ್ರಿಲ್, ನವೆಂಬರ್ 12-20, **3ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು:** ಏಪ್ರಿಲ್ 25-28, ಮೇ 23-26. **ಹದಿಹರೆಯದ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಶಿಬಿರ:** ಮೇ 14-22. **ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರ:** ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ರಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲ 4 ಗಂಟೆ. **ಮಕ್ಕಳ ಶಿಬಿರ:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಭಾನುವಾರ. **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. ಮೊಬೈಲ್: 7829912733, 8861644284, 9972588377, ಇ - ಮೇಲ್ : info@paphulla.dhamma.org; website: www.dhamma.org. 7406934095

ವಾರದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನ 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, **ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ:** 8.30ರಿಂದ 9.30ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ದಿನೇಶ್ ಕುಮಾರ್-99452 38441 **ಕೆಂಗೆರಿ:** 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 ಸಾಧನೆಗಳ 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, **ಶಿವಮೊಗ್ಗ:** ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ ಸಾಯಂಕಾಲ 5 ರಿಂದ 6. ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 8453845690, 9480086856, 9449623606.

ಮುದ್ರಿತ ವಿಷಯ ತೆರೆದ-ಅಂಚೆ

ಗೆ.

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