

ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ಉಟ್ಯಾನವತೋ ಸತಿಮತೋ
ಸುಚಿಕಮಸ್ಸ ನಿಸಮಕಾರಿನೋ
ಸಞಾತಸ್ಸ ಚ ಧಮ್ಮಜೀವಿನೋ
ಅಪ್ಪಮತ್ತಸ್ಸ ಯಸೋಭಿವಡ್ಧತಿ

ಪ್ರಯತ್ನಪರನೂ, ಸೃತಿವಂತನೂ, ಸತ್ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವವನೂ,
ಸಂಯಮಶೀಲನೂ, ವಿವೇಚನಾಶಾಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ
ಅನುಗುಣವಾದ ಜೀವನ ನಡೆಸುವವನ ಯಶಸ್ಸು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಧಮ್ಮಪದ-24, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ವರ್ಗ

ಸ್ವಯಂ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಅರಿವು

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

(ಮೇ 1995ರಲ್ಲಿ ಇದೇ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಇಗತ್ತುರಿಯ ಧಮ್ಮ ಗಿರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ
ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣದಲ್ಲಿ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರು ಮಾಡಿದ ಉದ್ಘಾಟನಾ ಭಾಷಣ.)

ನನ್ನ ಅತ್ತೀಯ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕ / ಸಾಧಕೀಯರೇ

ನಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದ ಸ್ವಯಂ ಶಿಸ್ತನ್ನು
ಪಾಲಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ನಾವು ಈಗ ತಿಳಿಯೋಣ.

ನಾವು ಇತರರನ್ನು ಶಿಸ್ತುಗೊಳಗಾಗಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಮೊದಲು
ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತುಗೊಳಗಾಗುವುದನ್ನು
ಕಲಿಯೋಣ; ಹೊರಗಿನವುಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ವಾಮಿತ್ವವನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು
ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಾವು ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು
ಕಲಿಯೋಣ. ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಹೊಂದಿದವನಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಮೇಲೆ
ಸ್ವಾಮಿತ್ವವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು
ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದವನ ಜೀವನ ಸೋಲಿನದು. ತನ್ನ
ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸ್ವಯಂ ಶಿಸ್ತು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು
ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ, ಅವನು ತನ್ನ ಅಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು
ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಅವನ ನಿಜವಾದ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
ನಮ್ಮ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದು ಎಲ್ಲರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ
ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಲಸ
ಮಾಡಲಾರನೋ, ಅವನು ಇತರರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲನು?
ಕುರುಡನು ಇತರರನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಹಾಗೂ ಇತರರ
ನಿಜವಾದ ಕಲ್ಯಾಣವು ದೃಢವಾದ ಸ್ವಯಂ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ, ವಾಚಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು
ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ
ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಕ್ರಿಯೆಗಳೇ ನಮ್ಮ ದೊಡ್ಡ ಶತ್ರುಗಳು ಮತ್ತು ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು
ಸೋಲಿಸಬೇಕು. ಅತೀ ಸಣ್ಣ ತಪ್ಪು ಕೂಡ ಮಾಡದಿರುವವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ
ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಬೇಡಿ. ಋಣಾತ್ಮಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಮೂಲದಿಂದ
ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರಿ.

ಸ್ವ-ಶಿಸ್ತು ಪಾಲನೆ ನಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತ
ಕಿತ್ತೊಗೆಯುತ್ತದೆ.

ಸ್ವ-ಶಿಸ್ತು ಪಾಲನೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ
ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ! ಬನ್ನಿ, ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಯೋಣ!

ಕಲ್ಯಾಣ-ಮಿತ್ರ,
ಎಸ್.ಎನ್.ಗೋಯಂಕಾ

(3ನೇ ಆಗಸ್ಟ್, 1974, ಸಂಪುಟ, 4, ಭಾಗ 2, ಹಿಂದಿ ವಾರ್ತಾ
ಪತ್ರದ ಅನುವಾದ)

ಧಮ್ಮ ಸೇವೆಯ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ನಾನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ 1986 ರಲ್ಲಿ 10 ದಿನ ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ
ಭಾಗವಹಿಸಿದೆ. 1971 ರಿಂದ ನನ್ನ ತಂದೆ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ

ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರಿಂದ ಕೇವಲ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು
ಇಚ್ಛೆ ಉಂಟಾಯಿತು. ನನ್ನ ತಂದೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಒಂದು
ಗಂಟೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು
ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ನಾನು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ, ನಿಯತಕಾಲಿಕವಾಗಿ
ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ರೂಮಿನ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಒಬ್ಬ
ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಯಾವುದು
ಎಂದು ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಸ್ವತಃ ನಾನೇ
ಈ ಸಾಧನಾವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ನನ್ನ ಕುತೂಹಲ ತೇಶಿಯತಲ್ಲದೇ
ನಾನು ಅನುಭವಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಧಮ್ಮವೇನೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡೆ.

ನನ್ನ ತಂದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಕಲ್ಪನೆಗಳು, ನಿರರ್ಥಕ ಆಚರಣೆಗಳು,
ಪ್ರಾಚೀನ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಮತೀಯ ಆಚಾರವಿಚಾರಗಳಿಂದ
ದೂರವಿರುವಂತಹದ್ದು ಎಂದು ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ
ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗವೆಂದು
ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಇದು ನನ್ನ ಜೀವನದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ
ಸಾಧನೆಯಾಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸಿದನಂತರ, ನಾನು ಯಾವತ್ತೂ
ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಂದೆಯನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಲಿಲ್ಲ. ದೈನಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ
ಪ್ರಯೋಜನ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ
ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಾನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ.

1996 ರಲ್ಲಿ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ನನಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಅವಕಾಶ
ದೊರೆಯಿತು. ಈ ಬಾರಿ ನಾನು ನನ್ನ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಸಾಧನೆ
ಮಾಡುವ ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಹೋದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ
ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡೆ. ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದ ಮೇಲೆ, ನಾನು
ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ ಮತ್ತು
ಸಂಪೂರ್ಣ ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಣಾಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು
ಮುಂದುವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ
ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವರು ಕಡಿಮೆ, ಕೆಲವರು ಹೆಚ್ಚು; ನಾನು
ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ
ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬರತೊಡಗಿದವು. ಧ್ಯಾನದ ಜೊತೆಗೆ ಧಮ್ಮ ಸೇವೆಯಿಂದಲೂ
ಸಾಧಕ/ಸಾಧಕಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ಅನೇಕ ಬಾರಿ
ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಓದಿದ್ದೇನೆ. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ
ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ನಾನು ಅಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾಗಿ
ಪರಿಗಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡ ಕೆಲವು ಔಪಚಾರಿಕತೆಗಳನ್ನು
ನೆರವೇರಿಸಲು ಹೋಗಿದ್ದಿರ ಬಹುದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲಾರೆ.
ಆದರೆ ಕಳೆದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ, ನನ್ನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ರಿಂಗಣಿಸುತ್ತಿರುವ

ಪೂಜ್ಯ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ನೀಡುವ ಬಯಕೆ ಬಲವಾಗುತ್ತಿದೆ - 'ನಾವು ಧಮ್ಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.'

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಭೋಪಾಲ್ ಧಮ್ಮ ಪಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಧಮ್ಮ ಸೇವೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಅವಕಾಶ ನನಗೆ ದೊರೆಯಿತು. ನಾನು ಅದನ್ನು ನನ್ನ ಸೌಭಾಗ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ 13ನೇ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2016 ರಂದು ಭೋಪಾಲ್ ತಲುಪಿದೆ. ನಾನು ಧಮ್ಮ ಪಾಲ್‌ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದುದು ಮೊದಲನೆಯ ಸಲವಾಗಿತ್ತು. ನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಕರ್ಕಶ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ, ಬೆಟ್ಟಗಳಿಂದ ಸುತ್ತುವರಿದಿರುವ ಕೇಂದ್ರವು ಪ್ರಶಾಂತ, ಸುಂದರ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಯಬ್ದ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ.

34 ಪುರುಷರು ಮತ್ತು 21 ಮಹಿಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಶಿಬಿರವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ನಾನು ಶಿಬಿರದ ನಿರ್ವಹಕನಾಗಿದ್ದು ಅದರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶ್ರದ್ಧಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನಾನು ಹೇಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಸೇವೆ ನೀಡಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಮೊದಲು ಪೂಜ್ಯ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಧಮ್ಮ ಸೇವಕನಾಗಿ ನನ್ನ ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸೇವೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಬೇಕು ಎಂದು ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಸಮತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದೆ. ಸಮರ್ಪಣಾ ಭಾವದಿಂದ ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಧ್ಯಾನವು ನನಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು; ಇದರಿಂದ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ 4 ಗಂಟೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿ 10 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಗಳ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಡಚಣೆಗಳು ಆಗಲಿಲ್ಲ.

ನನ್ನ ಸಣ್ಣ ದೋಷದಿಂದಲೂ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಸ ಸಾಧಕ/ಸಾಧಕಿಯರು ಧಮ್ಮ ಸೇವಕ/ಸೇವಕಿಯರನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು.

ಎಲ್ಲರ ಬಗ್ಗೆ ಮೈತ್ರಿಯಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ನಾನು ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದೆ. ಈ ಧಮ್ಮದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಮೌನವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನನ್ನ ಹೃದಯವು ಸಂತೋಷದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತಿತ್ತು. ನನ್ನ ಕಿಂಚಿತ್ ಸೇವೆಯು ಅವರ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಪಕ್ವತೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆಯಾದರೂ, ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದುದು ಇನ್ನಾವುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆ ಉದಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಜನರು ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆ ಸಹಾಯದ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಸ್ವಾರ್ಥ ಉದ್ದೇಶವು ಆಡಗಿದ್ದಿರಬಹುದು, ಅವ್ಯಕ್ತ ಏನನ್ನಾದರೂ ಪಡೆಯುವ ಅವ್ಯಕ್ತ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇದ್ದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನನ್ನ ಸೇವೆಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಈ ಧಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನಾನು ಪಡೆದದ್ದು ನನ್ನ ಊಹೆಗೂ ಮೀರಿದ್ದಾಗಿತ್ತು.

24ನೇ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2016 ರಂದು ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಗಳ ಮೌನ ಅಂತ್ಯವಾದಾಗ, ಅವರ ಮುಗುಳ್ಳು ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ ನೋಟವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನನ್ನ ಹೃದಯವು ಸಂತೋಷದಿಂದ ತುಂಬಿಹೋಯಿತು. ಮೈತ್ರಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯು ಅಡತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅವರೊಡನೆ ಹರಿಯಿತು. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕ/ಸಾಧಕಿಯರು ಸಹಜವಾಗಿ ಅವರ ಸಾಧನೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದರು. ಆದರೆ ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ನಾನು ನನ್ನ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂದೆನಿಸಿತು. ತಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನು ಧಮ್ಮ ಸೇವೆಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿಟ್ಟ ಗುರೂಜಿಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಅನಂತ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದವು. ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಧಮ್ಮ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಅಳಿಯಲಾಗದಷ್ಟು ಉನ್ನತಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದಾರೆ. ಧಮ್ಮಕ್ಕೆ ಅವರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸೇವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಧನ್ಯತಾ ಭಾವವು ಹರಿಯಿತು.

ಧಮ್ಮದಲ್ಲಿ ಪರಿಪಕ್ವವಾಗುವುದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಬೇರೆಯವರ ಪರಿಪಕ್ವತೆಗೆ ವಾಹಕನಾಗುವುದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ; ಇದನ್ನು ನಾನು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ

ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಇದು ನನಗೆ ಒಂದು ಮೈಲಿಗಲ್ಲು ಆಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಧಮ್ಮಸೇವೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ನಿಜವಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನಾನು ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ.

ಧಮ್ಮ ಸೇವೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

1. ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಪನ್ಯಾಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಾಧಕ/ಸಾಧಕಿಯರಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದೆಂದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ, ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಪನ್ಯಾಗಳನ್ನು ನಾನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಧಮ್ಮ ಸೇವಕನಾದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಇತರ ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರು, ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರ ಮಧ್ಯೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಬೇಕಾದುದರಿಂದ ನಾನು ಮೌನವನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

2. ಸೇವೆ ಮಾಡುವಾಗ, ನಾನು ಜಾಗೃತೆಯಿಂದ ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣವೂ ಅರಿವಿನಿಂದ ಇರುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಸೋಮಾರಿತನದಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಅಜಾಗರೂಕತೆ ಯಿಂದಲೋ ನನ್ನ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತಪ್ಪಿನಿಂದಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದಿತ್ತು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರದ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ 4 ಗಂಟೆಗೆ ತೆರೆದು ದೀಪಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಈ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಸೋಮಾರಿತನ ವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗನೆ ಏಳುವ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅರಿವಿನಿಂದಿರಲು ಕಲಿಸಿತು.

3. ಕೆಲವು ಸಾಧಕರು ಶಿಸ್ತುಭಂಗ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸಿದೆ. ಮುಗುಳ್ಳುಗಳಿಂದ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾ ಹಾಗೆ ಮಾಡ ಬಾರದೆಂದು ವಿನಂತಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ಅವರು ಅದನ್ನೇ ಪುನರಾವರ್ತಿತವು ವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರು ಯಾವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೋರಿಸದೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಾಳ್ಮೆ, ಮೈತ್ರಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ನಾನು ಪ್ರಶಾಂತತೆ, ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಕ್ಷಮಾ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳಲು ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಧಮ್ಮ ಸೇವೆಯಿಂದ ನಾನು ಪಡೆದ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಯೋಜನವೆಂದರೆ ನನ್ನ ಆಹಂಕಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು ಮತ್ತು 'ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನದು' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ದುರ್ಬಲವಾಯಿತು. ಶಿಬಿರ ಮುಗಿಯುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ 'ನಾನು ಈ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದೆ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಬಹೋಯಿತು; ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ನಾನು ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಬದಲು ನಾನೇ ಸೇವೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ ಎಂದೆನಿಸಿತು. ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಶುದ್ಧ ಧಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರ ಅದಮ್ಯ ಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ವಾಸ ಮಾಡಿದ ನಾನು ತುಂಬಾ ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿ.

5. ಧಮ್ಮ ಸೇವಕ/ಸೇವಕಿಯರು ತಮ್ಮ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಒಂದು ದಿನ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನನಗೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5 ರವರೆಗೆ ಇತರ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಇದರಿಂದ ಪಡೆದ ಲಾಭವು ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಶಿಬಿರದಿಂದ ಪಡೆದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಗೆ ಸಮ ಎಂದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ.

6. ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಗೌತಮ, ಬುದ್ಧನು ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಕಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಎಣೆಯಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಪ್ರವಾಣದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಹತ್ತು ಪಾರಮಿಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದನೋ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಹೃದಯದಿಂದ ಸೇವೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಆ ಹತ್ತು ಪಾರಮಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ. ನನ್ನ ಅನುಭವದಿಂದ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಅಂತಹ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಪಾರಮಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶ.

7. ಸೇವೆ ಮಾಡುವಾಗ, ನನ್ನ ಹೃದಯವು ಸಮ್ಮಾ ಸಂಬುದ್ಧರು, ಅರಹಂತರು ಸಂತರು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಗುರು ಶಿಷ್ಯ ಪರಂಪರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಾಢ ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ತುಂಬಿತು. ಅವರ ಆಚಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಈ ಮುಕ್ತಿ ಸಾಧನೆಯ ಅಮೂಲ್ಯನಿಧಿಯು ಅದರ ಪರಿಶುದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸಿಗುವಂತಾಯಿತು. ನನ್ನ ಹೃದಯವು ಧಮ್ಮ ಮತ್ತು ಸಂಘದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ತುಂಬಿತು.

8. ಅಂತಹ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲ ದಾನಿಗಳು ಮತ್ತು ಯಾರು ತಮ್ಮ

ಸೇವೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೋ ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮತ್ತು ದೇಣಿಗೆಗಳಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು ಏಕೆಂದರೆ ಇವರಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಇಂದು ಆರಾಮದಾಯಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

9. ಧಮ್ಮ ಸೇವೆಯಿಂದ ನನ್ನ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು ಮತ್ತು ಶರಣಾಗತಿಯ ಸಮರ್ಪಣಾ ಮನೋಭಾವ ಉದಯಿಸಿತು. ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಿರಂತರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಧಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸೇವೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಸಂಕಲ್ಪ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಲಗೊಂಡಿತು. ಇದು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವುದೇ ಹೊರತು ಕೇವಲ ಕೆಲವು ಔಪಚಾರಿಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದಕ್ಕಲ್ಲ. ಇತರರಿಗೆ ಧರ್ಮ ಸೇವೆಯನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ನಮಗೆ ನಾವೇ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮರ್ಪಣಾ ಭಾವವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಧಮ್ಮಪಥದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವರೆಲ್ಲರೂ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ನಿರಾಧರ ವಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅತ್ಯಂತ ಪೂಜ್ಯ ಗುರುಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಗೋಯಂಕಾಜಿ ಯವರಿಗೆ ನಾನು ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತೇನೆ, ಅವರ ಅವಿರತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಜ್ಞಾನವು ಅದರ ಪರಿಶುದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿದೆ, ಬುದ್ಧ ಮತ್ತು ಇತರರಿಂದ ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದು ಗುರು-ಶಿಷ್ಯ ಪರಂಪರೆಯ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಟ್ಟಿರುವ ಗುರುಗಳ ಪರಂಪರೆಗೆ ಮತ್ತು ಧರ್ಮದ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸದಾ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಿರುವ ಈಗಿನ ಆಚಾರ್ಯರಿಗೆ ನಾನು ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಹೃದಯಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ಅರವಿಂದ ವರ್ಮಾ

ನಿಮ್ಮಾನ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ನ್ಯೂರೋಫಿಸಿಯಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಮತ್ತು ಹೆಡ್ ಡಾ ಬಿಂದು ಎಂ ಕುಟ್ಟಿ ಅವರಿಂದ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಸೌಖ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಿರ್ದಯನ್ನು ಕ್ರಮಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳು (2000-2012)

ಇದು ನಿಮ್ಮಾನ್ (ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ & ನ್ಯೂರೋ ಸೈನ್ಸ್), ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ವಿಪಶ್ಯನ ರಿಸರ್ಚ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ (ವಿಆರ್‌ಐ), ಇಗತ್‌ಪುರಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮೊದಲ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ನಿರ್ದಯ ಅಧ್ಯಯನವಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಯನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಿಗಳು ಸುಧಾರಿತ ನಿರ್ದಯ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಅವರ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ದಾಖಲಿಸಲಾಯಿತು.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಖ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಿರ್ದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ದೇಹ-ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಲು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಉತ್ತಮ ರಾತ್ರಿಯ ನಿರ್ದಯ ಹಗಲೂತ್ತಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಮರ್ಥ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಪ್ರೇರಣೆ, ಅರಿವು, ಉತ್ಸಾಹ, ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳು, ಹೃದಯ, ಉಸಿರಾಟ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಹೋಮಿಯೋಸ್ಟಾಸಿಸ್, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಯಂತಹ ಎಲ್ಲ ಮನೋ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿರ್ದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ದಿನವಿಡೀ 24 X 7 ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಇರುವ ಸಮಾಜದ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸನ್ನಿವೇಶ ಮತ್ತು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ನಿರ್ದ ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ ನಿರ್ದ ವಂಚಿತ ಸಮಾಜವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ನಿರ್ದಯ ಅಸ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ಕೆಲಸಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ, ಇತರ ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಅನೇಕ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನಿರ್ದಯ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಿರ್ದಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕ್ರಮಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕ/ಸಾಧಕಿಯರಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯ ನಿಧಾನಗತಿಯ ತರಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಆರ್.ಇ.ಎಂ. ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಗಳು

ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ದಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಾಗುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ನಿರ್ದಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ನಿಧಾನಗತಿಯ ತರಂಗಗಳ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಆಳವಾದ ನಿರ್ದಯ ಅವಸ್ಥೆಯೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿರ್ದಯ ಆಯಾಸದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸ್ವಪಿಸುವಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವ ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಸ್ವಪಿಸುವಿಕೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ದುರಸ್ತಿ ಕಾರ್ಯಗಳು ಆಳವಾದ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಿರ್ದಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ವಯೋಧರ್ಮಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ತೋರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಮೆಲಟೋನಿನ್ ನಂತಹ ಇತರ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಜೈವಿಕ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ವಿಪಶ್ಯನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದವರಿಗಿಂತ ಸುಮಾರು ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. REM ನಿರ್ದಯ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿರುವುದು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧವಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಭಾವನೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ REM ನಿರ್ದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು ನಿರ್ದಯ ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. ಇದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಅವರಲ್ಲಿ ನಾವು ಸುಧಾರಿತ ನಿಧಾನಗತಿಯ ತರಂಗ ಅಥವಾ ಆಳವಾದ ನಿರ್ದಯ ಅವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು REM ನಿರ್ದಯ ಅವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ ಮತ್ತು VRI ಟ್ರಸ್ಟ್ ಅನೇಕ ಹಿರಿಯ ಸದಸ್ಯರು ನಿಮ್ಮಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಅವರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮನಃಸ್ಪೂರಕ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಆಳವಾದ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು... ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ನಮ್ಮ ವಿಪಶ್ಯನಾ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಿಗೆ ನಾವು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರೊಡನೆ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಶೀಲದ ಭಂಗವಾಗುವುದೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಇಲ್ಲ; ನೀವೇ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲದ ಹೊರತು ಶೀಲಭಂಗವೆನಿಸಲಾರದು. ನಿಮಗೆ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬಡಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ನೀವು ಇತರ ಆಹಾರದಂತೆಯೇ ರುಚಿ ನೋಡಿದರೆ ಆಗ ಯಾವ ಶೀಲವೂ ಭಂಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಬೇರೆಯವರು ಕೊಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಅವರ ಶೀಲಭಂಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರಾಣಿಯು ಬದುಕಿರುವಾಗ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ರಾಗ, ದ್ವೇಷಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಗಮನಿಸಿ ನೋಡುವ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವ ಯೋಗ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ. ಅದರ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಎಳೆಯೂ ರಾಗ ದ್ವೇಷಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ರಾಗ ದ್ವೇಷಗಳನ್ನೇ ಸ್ವೀಕರಿಸುವಿರಿ. ಆದರೆ ಸಾಧಕನು ರಾಗ ದ್ವೇಷಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆಯೋ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಹೌದು, ಅದು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ನೀವು ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು ಮಾಡುವಿರೋ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಹೌದು, ಅದು ಸಹ ಸಹಾಯಕವೇ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಹಣ ಗಳಿಸುವುದು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ನಡವಳಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ನೀವು ಧರ್ಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ, ಹಣ ಗಳಿಸದಿದ್ದರೂ ನೀವು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವಿರಿ. ಆದರೆ ನೀವು ಹಣಗಳಿಸಿ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಆಗ ನೀವು ಅಸುಖಿಗಳಾಗುವಿರಿ. ಧರ್ಮವೇ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ತಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ

ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿದು ಹಣವನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಧರ್ಮದಿಂದ ಮಾಡಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸವು ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮವು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗದೇ ಇರಬಹುದು, ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, ಅದು ತಪ್ಪು ಜೀವನೋಪಾಯವೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಹಣ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ನೀವು ನಿರತರಾಗಿದ್ದರೆ, ನನಗೆ ಹಣ ಬರುತ್ತಿರುವವರೆಗೆ "ಯಾರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾದರೂ, ಅದಕ್ಕೂ ನನಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ" ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು ಜೀವನೋಪಾಯ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವು ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದ ಬೇರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹಾನಿಯಾದರೂ ನೀವು ನಿಂದಿತರಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಇತರ ವಸ್ತುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅಣುವಿಸ್ಫೋಟದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಯಂತ್ರವೊಂದನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ಈ ಉಪಕರಣದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಸರಿಯಾದುದೆಂದು ನನಗನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅದು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವಂತಿದ್ದರೆ, ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನೀವು ಭಾಗಿಯಾಗಬಾರದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳೆರಡಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದರೆ, ಆಗ ಇತರರು ಅದನ್ನು ಬಳಸುವುದಕ್ಕೆ ನೀವು ಜವಾಬ್ದಾರರಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಇತರರು ಉಪಯೋಗಿಸಲೆಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಪ್ಪೂ ಇಲ್ಲ.

**ಭವತು ಸಬ್ಬ ಮಂಗಳಂ
(ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಮಂಗಳವಾಗಲಿ)**

ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಒಬ್ಬ ಹಿಂದೂ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಹಿಂದೂ ಎಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಹೀಗೆಯೇ ಒಬ್ಬ ಮುಸ್ಲಿಂ, ಒಬ್ಬ ಜೈನ, ಒಬ್ಬ ಕ್ರೈಸ್ತ, ಒಬ್ಬ ಬೌದ್ಧ ಮಾಡಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುವುದು, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾನವನಾಗಲು ಧಮ್ಮವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

—ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕಾ

ಧಮ್ಮ ಪಪುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 11-22, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 3-14, 16-27, 30-10 ನವೆಂಬರ್ 13-24, 27-8 ಡಿಸೆಂಬರ್ 11-22.

ವಿಳಾಸ : ಧಮ್ಮ ಪಪುಲ್ಲಾ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಎದುರಿನ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸ್‌ಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ವಾ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಿಂದ (ಮೆಜೆಸ್ಟಿಕ್) ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ :256,258,258ಸಿ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 99725 88377, 63615 70725,

99725 88377, 99009 55930. ಇ-ಮೇಲ್ : info@paphulla.dhamma.org; website; www.vridhamma.org.

ಧಮ್ಮ ನಗರಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ, ದಾವಣಗೆರೆ.

ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು -2024: ಮೇ 29 ರಿಂದ ಜೂನ್ 9, ಜೂನ್ 19 ರಿಂದ 30, ಜುಲೈ 10 ರಿಂದ 21, ಜುಲೈ 31 ರಿಂದ ಆಗಸ್ಟ್ 11, ಆಗಸ್ಟ್ 24 ರಿಂದ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 4, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 11 ರಿಂದ 22, ನವೆಂಬರ್ 6 ರಿಂದ 17, ನವೆಂಬರ್ 27 ರಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್ 8, ಡಿಸೆಂಬರ್ 18 ರಿಂದ 29.

ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು 2024- ಮಾರ್ಚ್ 14 ರಿಂದ 17 ಮತ್ತು 28 ರಿಂದ 31. ಅಕ್ಟೋಬರ್ 3-6.

ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು : (ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಶಿಬಿರ ಪೂರೈಸಿರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ)

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 29, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 13, ನವೆಂಬರ್ 3, ನವೆಂಬರ್ 24, ಡಿಸೆಂಬರ್ 15.

ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ : <https://www.dhamma.org/en/schedules/schnagari>

ಗೂಗಲ್ ಮ್ಯಾಪ್ : <https://maps.app.goo.gl/CZoHPKWSeeUNSJKZ6>

Contact Numbers : 90087 33008, 94485 88789, 87226 05694

ವಿಳಾಸ : ಶಂಕರನಹಳ್ಳಿ ರಸ್ತೆ ಕೊಂಡಜಿ ಬುಳ್ಳಾಪುರ, ಹರಿಹರ ತಾಲೂಕು.

ಧಮ್ಮ ನದಿ, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ

ನಿರ್ಮಾಣ ಕಾರ್ಯ ಮುಕ್ತಾಯ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ರಿಂದ 1 ರವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 9449773942, 9880173542, 8792173942.

ಧಮ್ಮ ಸುಖಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರವಿರುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 89898 66927, 99004 52939, 87620 86089 ನೋಂದಣಿಗೇ: <https://sukhalaya.dhamma.org/en/tapodana>.

ದಾರಿ ತೋರಿಸಲು: <https://maps.app.goo.gl/EVGKU>

ಧಮ್ಮವನ, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ,

ನಾಡಪ್ಪನಹಳ್ಳಿ - 571 617, ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ

ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು : ಆಗಸ್ಟ್ 18-29, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 4-15, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 16-27, ನವೆಂಬರ್ 6-17, ಡಿಸೆಂಬರ್ 1-12.

ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು : (ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಶಿಬಿರ ಪೂರೈಸಿರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ) : ಆಗಸ್ಟ್ 11, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 29, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 13, ನವೆಂಬರ್ 24, ಡಿಸೆಂಬರ್ 15. ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋಂದಣಿ

ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು: www.dhamma.org/schedules/schvana.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ : 88805 19658

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 ಕುವಾರ, 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 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: G.T. Govindappa,

ಇಂದ:

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್

#93, 30ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು-560070.

ಗೆ,
