



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಫೆಬ್ರವರಿ, 2023 ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 8, ಸಂಚಿಕೆ 10, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ  
Kannada monthly, 10 February 2023, Bengaluru, Vol. 8, Issue No.10, Pages-4, KARKAN2015/68727 Editor: G.T. Govindappa.

ಚಂದಾ: ವಾರ್ಷಿಕ ರೂ. 30, ಆಜೀವ : ರೂ. 500.  
ಪ್ರಕಾಶನ: ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್.

Subscription :Annual Rs. 30; Life : Rs. 500/-  
Published by: Karnataka Vipassana Prachara Samiti Trust.

### ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ತಿಸ್ಸೋ ಇಮೇ ಭಿಕ್ಖವೇ ವೇದನಾ. ಕತಮ ತಿಸ್ಸೋ?  
ಸುಖವೇದನಾ, ದುಕ್ಖ ವೇದನಾ, ಅದುಕ್ಖಮಸುಖ  
ವೇದನಾ. ಸುಖಾಯ ಭಿಕ್ಖವೇ, ವೇದನಾಯ  
ರಾಗನುಸಯೋ ಪಹತಬ್ಬೋ, ದುಕ್ಖಾಯ ವೇದನಾಯ  
ಪತಿಘಾನುಸಯೋ ಪಹತಬ್ಬೋ ಅದುಕ್ಖಮಸುಖಾಯ  
ವೇದನಾಯ ಅವಿಜ್ಞಾನುಸಯೋ ಪಹತಬ್ಬೋ

ಓ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರೆ, ಮೂರು ಬಗೆಯ ಸಂವೇದನೆಗಳಿವೆ. ಅವು ಯಾವುವು?  
ಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆ, ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆ ಮತ್ತು ತಟಸ್ಥ ಸಂವೇದನೆ.  
ಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗೆ ಆಸೆಪಡುವ ಮೂಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲೇಬೇಕು.  
ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗೆ ದ್ವೇಷ ಉಂಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು  
ತ್ಯಜಿಸಲೇಬೇಕು. ತಟಸ್ಥ ಸಂವೇದನೆಗೆ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಿರುವ ಮೂಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು  
ತ್ಯಜಿಸಲೇಬೇಕು.

ಪಹಾಣ ಸುತ್ತ, ಸಂಯುತ ನಿಖಾಯ - XXXVI. 3

### ಸಂವೇದನೆ : ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ನೇರ ಅನುಭವಕ್ಕೆ

ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(ಏಪ್ರಿಲ್ 1994 ರ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.)

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಧರ್ಮವೂ ನೈತಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದರ, ಮನಸ್ಸಿನ  
ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸುವ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರ  
ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ  
ಓದಿ ಒಬ್ಬ ಧಾರ್ಮಿಕ ಭಕ್ತನು ಅತೀವ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ  
ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು  
ಕೇವಲ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಾಯಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ; ನಿಜವಾದ ಪ್ರಯೋಜನವು  
ಅವುಗಳನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಡುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಅಣುಗಳ  
ರಚನೆಯ ವಿವರವನ್ನು ಓದಿ ತೀವ್ರ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು  
ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೋಟೆಲ್‌ನ ಊಟ ತಿಂಡಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಓದಿ ಹಸಿವನ್ನು  
ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯನು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟಿರುವ ಔಷಧಿ  
ಚೀಟಿಯನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ ರೋಗಬಾಧೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.  
ಹಾಗೆಯೇ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು ಬಾಯಾರಿಕೆಯಿಂದ,  
ಹಸಿವಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನಿಜವಾದ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.  
ಇದೇ ರೀತಿ ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಆ  
ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ  
ಮಾರ್ಗದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವುದೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಅವುಗಳ ಪರಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳದ ಹೊರತು  
ಅಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧರ್ಮದ (ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ) ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದ ಹೊರತು  
ಅವನು ದುಃಖಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ;  
ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶ್ರಮಪಟ್ಟು  
ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವುದು ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆ  
ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಮತ್ತು ಬರಿಸುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ  
ಸಂತೋಷಪಡುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಹತ್ತಿಕ್ಕುವುದು, ಬೇರೆ ಕಡೆ  
ತಿರುಗಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಮತ್ತೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೇವಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ; ಅವುಗಳ  
ಪ್ರಭಾವ ಹೊರಟು ಹೋದಾಗ, ಸಮಸ್ಯೆಯು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ.  
ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಮಲಿನತೆಗಳು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಇರುತ್ತವೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ  
ಮನಸ್ಸು ದುಃಖದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಹಿತಕರ ಸಂದರ್ಭಗಳು  
ಬಂದಾಗ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆಯದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಆ  
ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಪಲಾಯನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು  
ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವನವು ದೂರದರ್ಶನ,  
ಸಿನೆಮಾ, ಜಾತ್ರೆ, ಸರ್ಕಸ್ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಕೆಟ್ಟದ್ದಾದ ಮದ್ಯ ಮತ್ತು  
ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಮನರಂಜನೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದೆ. ಯಾರಾದರು  
ಇಂತಹ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಮಾರ್ಗಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿರುಗಿಸದೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ  
ಮತ್ತೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬಹುದು: ಪೂಜಾ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು

ಮತ್ತು ಲಕ್ಷವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಅಥವಾ ವ್ರತಾಚರಣೆಗಳನ್ನು  
ಮಾಡುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಮನರಂಜನೆಗಳಷ್ಟು  
ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ ; ಆದರೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಪಲಾಯನವಾದ ಪಲಾಯನವಾದವೇ.  
ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಮನಸ್ಸು ಈ ಮನರಂಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ  
ಆಳದಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಮತ್ತೆ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು  
ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹತ್ತಿಕ್ಕಿದಾಗ, ಅಷ್ಟೇ ಬಲಯುತವಾಗಿ ಅದು ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.  
ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇರೆ ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವುದು ನೋವನ್ನು  
ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ; ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ದುಃಖವು  
ನಿಜವಾಗಿ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇದೆ.

ದುಃಖದ ಕಾರಣವೂ ನಮ್ಮೊಳಗೇ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳು ಮತ್ತು  
ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆ. ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತು ವಿಷಯಗಳ  
ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ವಸ್ತು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು  
ನಮಗೆ ನಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೋಸ. ಇದು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ನಿಜವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲ,  
ಕೇವಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನ. ದುಃಖವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಇರುವ  
ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು  
ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಾನೇಕೆ ದುಃಖಿತನಾಗಿದ್ದೇನೆ  
ಎಂದು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಮೊದಲು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಉತ್ತರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ:  
ಯಾವಾಗ ತನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಅವನಿಗೆ  
ಎದುರಾಗುತ್ತವೋ ಆಗ ಅವನು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವೇಷ ಉಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.  
ಈ ದ್ವೇಷವು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕಡುಬಯಕೆ(ರಾಗಿ), ಈ ಅಹಿತಕರ  
ಅನುಭವವನ್ನು ದೂರತಳ್ಳುವ ಆಸೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸವೆಂದರೆ, ಯಾವುದನ್ನು  
ಅದು ಹಿತಕರ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದಕ್ಕೆ ಆಸೆಪಡುವುದು.  
ಹಿತಕರವಲ್ಲದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವೇಷ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮನಸ್ಸು  
ಕಣ್ಣಾಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅದು ದ್ವೇಷದಲ್ಲಿಯೂ  
ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ನಮ್ಮನ್ನು ತಳಮಳಕ್ಕೀಡುಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು  
ದುಃಖಗಳನ್ನಾಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಇಷ್ಟನ್ನು ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ  
ದುಃಖದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಕ್ರಿಯೆಗೆ  
ಮುನ್ನಡೆಸಬೇಕು. ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅಳಿಸಿಹಾಕಲು ನಾವು  
ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ದುಃಖದಿಂದ  
ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತೇವೆ. ಯಾರಾದರೂ ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಬಹುದು, ಅವರು  
ಧರ್ಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವನು ಎದುರಿಸುವ  
ಕಷ್ಟಗಳು ಬಹಳ ಬೇಗ ಅವನನ್ನು ನಿರುತ್ತಾಹಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ನನ್ನನ್ನು ನಾನೇ  
ದುಃಖದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾನು ಬಹಳ ದುರ್ಬಲನಾಗಿದ್ದೇನೆ,

ಬಲಯುತವಾದ ಒಂದು ಅದೃಶ್ಯಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ನನಗಿದೆ ಎಂದು ಕೀಳರಿಮೆ ಮತ್ತು ಅಸಹಾಯಕತೆಯಿಂದ ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ಸರ್ವಶಕ್ತ ಜೀವಿಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಂತೆ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕಲ್ಪಿತ ಸರ್ವಶಕ್ತ ಜೀವಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಪಠಿಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಅದರ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತನ್ನ ದುಃಖವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಂಧಶ್ರದ್ಧೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ತನ್ನ ಭಯ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲ ಭಾವನೆ ಅವನನ್ನು ದಾರಿತಪ್ಪಿಸಿವೆ. ಅಂತಹ ಒಂದು ಸರ್ವೋನ್ನತ ಜೀವಿಯು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇದ್ದರೆ, ಇವನು ತನ್ನ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ಅಂತಹ ಜೀವಿಯನ್ನು ಅವಮಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಅಪಮೌಲ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಯಾರಾದರೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಲ್ಲವನಾಗಿದ್ದರೆ, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೂ ದುಃಖಿಗಳಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅವನು ಸರ್ವಶಕ್ತನಾಗಿದ್ದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳನ್ನೂ ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾದರೆ, ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡುವ, ಸರ್ವಶಕ್ತ ದೇವರು ತನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ಪಠಿಸಿ ತನ್ನನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸುವವರನ್ನು ಅಥವಾ ತನ್ನನ್ನು ಹೊಗಳುವವರನ್ನು ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೆ, ಈ ಸರ್ವಶಕ್ತ ದೇವರು ಅಹಂನಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಕರುಣೆಯ ಲವಲೇಶವೂ ಇಲ್ಲದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರು ತನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ಜಪಿಸುವುದನ್ನು, ತನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು, ತನ್ನನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುವುದನ್ನು ಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಬಹಳ ಅಹಂನಿಂದ ಕೂಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರಲೇಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಅಹಂನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡ ಭಟ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಿಜವಾದ ಕರುಣೆಯಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಒಬ್ಬ ಸರ್ವಶಕ್ತ ದೇವರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇಂತಹ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಸರ್ವಶಕ್ತ ದೇವರು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಇಂತಹ ಅಂಧಶ್ರದ್ಧೆಯು ಅವನನ್ನು ಕೆಳಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವಮಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದ, ನಾನು ದೇವರ ನಾಮಜಪ ಮಾಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಅವನ ರೂಪವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನಿಸಿದರೆ ಅವನು ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಪಾಪಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ದುಃಖವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನಂಬುವುದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಾಧಾನಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನು ನೋಡದ ದೇವರ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಅಥವಾ ಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ತಾನು ಓದಿದ ದೇವರ ವಿವರಣೆಯ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಮುಂದೆ ತಂದುಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುವ, ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಥವಾ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರುವ ಈ ಆಕಾರಗಳು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಕಲೆಗಾರನ ಕಲ್ಪನೆಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು. ಅವನು ಚಿತ್ರಿಸಿರುವ ಈ ಆಕಾರಗಳ ದೇವರನ್ನು ಅವನೇ ಎಂದೂ ನೋಡಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಗೆ ಈ ರೂಪ ಬಹಳ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಕಲ್ಪಿತ ದೇವರು ತನಗೆ ಹೇಗಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾನೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವನಿಗೆ ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಕಲ್ಪಿತ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ನಡೆಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ರೀತಿ, ತಾನು ಭರವಸೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಕಲ್ಪಿತ ದೇವರ ಹೆಸರನ್ನು ಜಪಿಸುವುದೂ ಅವನಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಶಬ್ದವನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುವುದು, ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದ ಆಗಬಹುದು, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತರಂಗವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇದರಿಂದ ಆವರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ದೇವರು ತನ್ನ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಯ ನಂಬಿಕೆಯು ಅಂಧಶ್ರದ್ಧೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತಾನೇ ಸ್ವತಃ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ದೇವರ ಹೆಸರನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಲು ಅವನನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆನಂದಪರವಶನಾಗುವಂತಹ, ತಾನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ತರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗಿ ಸಮಾಧಿಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುವವರೆಗೆ ಬಹಳ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ನಾಮಜಪ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಇದು ಎಷ್ಟೇ ಆನಂದದಾಯಕ ಭಾವಪರವಶತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದರೂ, ಹೆಸರನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುವುದು ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ನಡೆಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇಂತಹ ಧ್ಯಾನಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಯಾವುದೇ ಅಹಿತಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಮರೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಿತಕರವಾದ ತರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುತ್ತದೆ.

ಅವು ಕೃತಕ ಮತ್ತು ಕಲ್ಪಿತವಾಗಿರಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಅದು ದುಃಖವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಿದೆಯೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಗೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅದು ಇನ್ನೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದು ತನ್ನ ಏಕೆಂದರೆ ದುಃಖದ ಬೇರುಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವವರೆಗೆ ನಿಜವಾದ ಬಿಡುಗಡೆಯಿಲ್ಲ. ಈ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಅಗೆದು ತೆಗೆಯಲು ನಾವು ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಮಲಿನತೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಕೇವಲ ಪಠನ ಮಾಡುವುದು, ಅವಲೋಕಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಾವು ತನಿಖೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಯು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಶರೀರದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವು ನಮಗೆ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದು ತನ್ನ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣುತ್ತಾನೆ. ನೇರವಾಗಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು, ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡದೆ ಶರೀರದ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗಿರುವ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪರಿಶೋಧಿಸಬೇಕು. ಕಲ್ಪಿತ ಮತ್ತು ಕೃತಕವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಅವು ಎಷ್ಟೇ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದ್ದರೂ, ಎಷ್ಟೇ ತನ್ನ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಪ್ರಕಾರವೇ ಇದ್ದರೂ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ತೃಪ್ತಿಸಬೇಕು. ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಯು ತನ್ನೊಳಗೆ ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಯಾವುದೇ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಒಬ್ಬ ಸಂತೋಷಧನಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಯು ತರಹ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಪಕ್ಷಪಾತವಿಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಸ್ಮಯಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ನಿಯಮಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ದುಃಖ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದ್ವಿಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಯು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವಜ್ಞಾನದಿಂದ ದುಃಖದ ಕಾರಣವನ್ನು ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಮೂಲೋತ್ಪಾಟನೆ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಶರೀರದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯದ ಈ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಯು ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ತಟಸ್ಥ ಭಾವದಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಯು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಅಶಾಶ್ವತ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು, ಉದಯವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುವ ಅವುಗಳ ಅಶಾಶ್ವತ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು, ಅನುಭವಿಸುವ ವರೆಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸಿ, ಭೇದಿಸಿ, ವಿಘಟಿಸಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡಿರುವ ದ್ವೇಷದ ರೂಢಿಗತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅವನು ಮೂಲೋತ್ಪಾಟನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಅಶಾಶ್ವತ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಮನಗಾಣುತ್ತಾನೆ. ಕಡುಬಯಕೆಯ (ರಾಗದ) ರೂಢಿಗತ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಬೇರುಸಮೇತ ಕಿತ್ತುಹಾಕುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ತಟಸ್ಥ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಅಶಾಶ್ವತ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಅಜ್ಞಾನದ ರೂಢಿಗತ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳು, ರಾಗ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನದ ಈ ಮೂರು ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿವೆ. ಈ ಮೂರನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದಾಗ, ಎಲ್ಲವೂ ಮೂಲೋತ್ಪಾಟನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ಮಲಿನತೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳೂ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದವರೆಗೆ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ಅಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯವನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದರಿಂದ ಇದು ಆಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದಿಂದ ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಯು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದಿಂದಾಚೆಗಿನ, ಉದಯವಾಗಿ ವ್ಯಯವಾಗುವ ವಿಶ್ವವನ್ನು ದಾಟಿದ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಶಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕಟ್ಟು ಪಾಡಿಗೊಳಪಟ್ಟು ವಿಶ್ವದಿಂದಾಚೆಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಜವಾಗಿ ಅನುಭವಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ, ಬಂಧನ ಕಳಚಿದ ವಿವೇಕದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಯಾವ ಸಂದರ್ಭವೂ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನನ್ನು ಚಿತ್ತಸ್ಥೈರ್ಯ ಕುಂದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಎದುರಾದರೂ ಬಯಸಿದ್ದು ಅಥವಾ ಬಯಸದೇ ಇರುವಂಥದ್ದು, ಹಿತಕರವಾದದ್ದು ಅಥವಾ ಅಹಿತಕರವಾದದ್ದು-ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವಿಪತ್ಯನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದುಃಖದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸು ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದಷ್ಟೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದುಃಖದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಯಾಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಇಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಬನ್ನಿ, ಓ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರೆ! ಎಲ್ಲಾ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೃತಕ ಸೃಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸೋಣ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉದಯವಾಗುವ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸೋಣ ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸೋಣ. ಆ ಮುಖೇನ ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅಶುದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡೋಣ ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷದ, ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿಯ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪೋಣ.

\*\*\*\*\*

**ಗೋಯಂಕಾಚಿಯವರೊಡನೆ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು**

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡುವುದು ಏಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ?

**ಗೋಯಂಕಾಚಿ :** ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿ, ನಿತ್ಯಾಚರಣೆ ಅಥವಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯ ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಭ್ರಷ್ಟ ರೂಪವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನೂ ಅಲ್ಲ. ವಿಪತ್ಯನದ ಜೊತೆ ಜನರು ಈ ಧರ್ಮದ ಭ್ರಷ್ಟ ರೂಪವನ್ನೂ ಆಚರಿಸಿದರೆ, ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಈ ಪ್ರತಾಚರಣೆಗಳೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗುತ್ತವೆ. “ಇದು ಬಹಳಮುಖ್ಯ ನಾನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಜೈನ್, ಹಿಂದು, ಬೌದ್ಧ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಆಚರಣೆ ಇರಲೇಬೇಕು” ಎಂದು ವಿಪತ್ಯನದ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ, ಅವರು ವಿಪತ್ಯನದ ನಿಜವಾದ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದು. ಈ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯು ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರ ಮಾತುಗಳು ಉಳಿದಿರುತ್ತವೆ; ಅವು ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೋಧಿಸಿದ ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮವೂ ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಂಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಪಂಥದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನಿಗೆ ಅನುಯಾಯಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದೇ ಗುರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜನರು ನಿಜವಾದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೋ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು ಅವನಿಗೆ ಗೊಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಅನುಯಾಯಿ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ತನ್ನದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಈ ಮಾತುಗಳ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಒಂದು ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅನುಯಾಯಿಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಪಂಥದಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಅವರ ಉದ್ದೇಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಜನರು ಬಹಳವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. “ಇದು ನಮ್ಮ ಮಹಾನ್ ಆಚಾರ್ಯರು ಕೊಟ್ಟಿರುವಂಥದ್ದು. ಅವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಹೇಳುವುದೆಲ್ಲಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸರಿಯಿರುತ್ತದೆ” ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ.

ಧರ್ಮವು ಕಲುಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಳದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ತಿಳಿದಿರದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೋಧಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲೊಂದು, ಇಲ್ಲೊಂದು ಸೂಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಅವರು ಇದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವುಗಳನ್ನು ನೀವು ವಿಪತ್ಯನದ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ, ವಿಪತ್ಯನವು ಕಲುಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವು ಖಂಡಿತ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಏನನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ? ಯಾರಾದರೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಏನು ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, “ಸರಿ ಈ ಪದವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸು” ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಪಠನ ಮಾಡಲು ಕೊಡುವ ಪದವು ಈ ಪಂಥವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಸರು, ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಂಥವೂ ಒಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಹೆಸರನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಪದವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಪಠನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. “ಓ, ನಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯವು ಅದ್ಭುತವಾಗಿದೆ. ಅದು ಎಂತಹ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ” ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಧರ್ಮದ ನಿಜವಾದ ತಿರುಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರು.

ಧರ್ಮ ಎಂದರೆ ಏನು? ಜೀವನ್ಮುಕ್ತರಾದ ಚಕ್ರದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದೇ ಉದ್ದೇಶ. ಪ್ರತಿ ಸಾರಿ ನೀವು ಹಿತಕರ ಮತ್ತು ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ‘ಸಂಖಾರ’ವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಈ ಚಕ್ರ ತಿರುಗಲು ನೀವು ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ. ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನೀವು ತಲುಪುವ ಬದಲು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ದುಃಖವನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ಒಂದು ಪದವನ್ನು ಪಠಿಸಿದಾಗ

ನಿಮ್ಮ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರ ಪಠಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಳದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಇಡೀ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈಗ ನೀವು ಇದನ್ನು ವಿಪತ್ಯನಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದವೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ತರಂಗವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ನೀವು ಒಂದು ಪದವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಜಪಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಶರೀರವು ನೀವು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ತರಂಗಗಳಿಂದ ಆವರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದು ; ಇದು ಒಂದು ಕವಚದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ತರಂಗವು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ತರಂಗದ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೀವು ಮರೆಯುತ್ತೀರಿ.

ವಿಪತ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಉದ್ದೇಶವು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಆಳದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ನೀವು ಒಂದು ಪದವನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ನೀವು ಬದಲಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಯಾವ ತರಂಗಗಳಿವೆ, ಅವು ಹಿತಕರವೋ ಅಥವಾ ಅಹಿತಕರವೋ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ತರಂಗಗಳಿಗೆ ನೀವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕೇವಲ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ, ಕೃತಕ ತರಂಗಗಳ ಕವಚವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ತಡೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ.

ಮತ್ಯಾವ ರೀತಿಯ ಮಾಲಿನ್ಯಗಳಿವೆ? ನೀವು ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಏನನ್ನಾದರೂ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಈ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ನೀವು ಅತ್ಯಂತ ಆಳದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬರುವ ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷವನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಹಂತವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಲುಪುತ್ತೀರಿ? ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಲ್ಪಿತ ವಸ್ತುವಿನ ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರೆತಿದ್ದೀರಿ.

ಮತ್ತೊಂದು ಕಷ್ಟವಿದೆ: ಇಡೀ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯು, ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಘಟಿಸಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪರಿಚ್ಛೇದಿಸುವುದು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಚಿಗಿನ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈಗ ನೀವು ಮತ್ತೊಂದು ಭ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೀರಿ ; ಸಂಘಟಿತ ವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಕಲ್ಪಿತ ಆಕಾರವನ್ನು ವಿಘಟಿಸಲು ನೀವು ಏನನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ನೀವು ಹೇಗೆ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯ? ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಘಟಿತ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯು ಅಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನು, ಇದು “ನಾನು, ನನ್ನದು” ಎಂದು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿಘಟಿತವಾದಾಗ ಮತ್ತು ಕರಗಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಇದಲ್ಲವೂ ಉಪಪರಮಾಣು ಕಣಗಳು, ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಅಲೆಗಳು, ತರಂಗಗಳು ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಹಂತವನ್ನು ನೀವು ತಲುಪಿದಾಗ, ಇಡೀ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ ರಚನೆಯು ತಿರುಳಿಲ್ಲದ್ದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಧರ್ಮವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಲೇಬೇಕು. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ತತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಅನುಯಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸಲು ವಿಪತ್ಯನಕ್ಕೆ ನೀವು ಏನನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬಾರದು.

ಧರ್ಮವು ಪರಿಪೂರ್ಣ; ಸೇರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲ-‘ಕೇವಲಂ ಪರಿಪುಣ್ಣಂ.’ ಅದು ‘ಪರಿಶುದ್ಧಂ’ ಅಂದರೆ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದುದು. ಅದರಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಾಕುವಂತಹುದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರಿ. ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಿಬ್ಬಾನ(ನಿಬ್ಬಾಣ)ಕ್ಕೂ, ಪರಿನಿಬ್ಬಾನಕ್ಕೂ ಮತ್ತೂ ಮಹಾಪರಿನಿಬ್ಬಾನಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?

**ಗೋಯಂಕಾಚಿ:** ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನಿಬ್ಬಾನ ಪದವನ್ನು (ಇಲ್ಲಿಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ‘ನಿರ್ವಾಣ’) ಬಹಳ ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದು ಹೋಗಿವೆ ಮತ್ತು ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಬ್ಬಾಣದ ಹಂತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಜನರು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ‘ಸಾವು’ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಲಾಗಿದೆ.

ನಾನು ಬರ್ಮಾದಿಂದ ಬಂದ ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನೆ ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಬಂದು ನನಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿದ. “ನನಗೆ ಬೇಗ ನಿಬ್ಬಾಣ ಸಿಗಲಿ” ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದೆ. ಅವನಿಗೆ ಆಘಾತವಾಯಿತು. “ನಿಮ್ಮಿಂದ ನಾನು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆಯಲು ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಬೇಗ ಸಾಯಲಿ ಎಂದು ನೀವು ಶಾಪ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ” ಎಂದು ಅವನು ಹೇಳಿದ. ಪಾಪ ಬಡಪಾಯಿ, ‘ನಿಬ್ಬಾಣ’ ಪದದ ಅರ್ಥ

ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಾಚೆಗಿನದ್ದನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅರಹಂತ ಸತ್ತಾಗ 'ಪರಿನಿಬ್ಬಾಣ' ಪದವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ನಂತರ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮರುಜನ್ಮವಿಲ್ಲ. 'ಮಹಾಪರಿನಿಬ್ಬಾಣ' ಪದವನ್ನು ಬುದ್ಧನಂತಹ ಮಹಾಪುರುಷನಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ಸತ್ತಾಗ ಪುನರ್ಜನ್ಮವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು 'ಮಹಾಪರಿನಿಬ್ಬಾಣ'

**ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿ**

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ: <https://schedule.vridhamma.org> and [www.dhamma.org](http://www.dhamma.org) ಎಲ್ಲಾ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳು ನಡೆಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಶಿಸ್ತು ಸಂಹಿತೆಯನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಿ.

**ಒಂದು ಮತ್ತು ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನೆಗಳು:** ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಅವರ ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳೊಡನೆ ಈಗಾಗಲೇ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಹತ್ತು ದಿನದ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರ ಪೂರೈಸಿರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ.

**ಸತಿಪಟ್ಟಾನ್ ಶಿಬಿರಗಳು :** ಹತ್ತು ದಿನದ ಮೂರು ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿ ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಈ ಶಿಬಿರಗಳು ಕೊನೆಯ ದಿನ ಸಾಯಂಕಾಲ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

**ದೀರ್ಘ ಶಿಬಿರಗಳು :**

**20 ದಿನ ಮತ್ತು ಹತ್ತು ದಿನದ ವಿಶೇಷ ಶಿಬಿರ :**

ಹತ್ತು ದಿನದ ಐದು ಶಿಬಿರಗಳು, ಒಂದು ಸತಿಪಟ್ಟಾನ್ ಶಿಬಿರ, ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ, ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಿತ್ಯ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ವಿಪಶ್ಯನಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಷ್ಠೆ.

**30 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು :** 20 ದಿನದ ಒಂದು ಶಿಬಿರ ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠ ಹತ್ತು ದಿನದ ಒಂದು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ

**45 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು :** 30 ದಿನಗಳ ಎರಡು ಶಿಬಿರಗಳು ಮತ್ತು ಧಮ್ಮ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

**60 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು :** 45 ದಿನದ ಎರಡು ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿರುವ ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ. (ಆನಾಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವು, 30 ದಿನದ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ 10 ದಿನ, 45 ದಿನದ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ 15 ದಿನ).

**ಕೃತಜ್ಞತಾ ಶಿಬಿರಗಳು :** ಈ ಹಿಂದೆ ಆಚಾರ್ಯರ ಸ್ವಶಿಬಿರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಪೂಜ್ಯ ಗುರೂಜಿ ಮತ್ತು ಮಾತಾಜಿಯವರ ನಿಧನರಾದ ಬಳಿಕ ಈ ಶಿಬಿರವು ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಈ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ವಿಪಶ್ಯನ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳ ಪರಂಪರೆಗೆ ಗೌರವ ಸಮರ್ಪಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಈ ಶಿಬಿರಗಳು ನಮಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.

**ಅರ್ಹತೆ:** ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಸತಿಪಟ್ಟಾನ್ ಶಿಬಿರ, ಧಮ್ಮ ಹರಡುವ ಸೇವೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಆಚಾರ್ಯರ ಶಿಷ್ಯಾರಸ್ಸು, ಶಿಬಿರದ ದಿನಾಂಕ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಫೆಬ್ರವರಿ 2 ರಿಂದ 17ರವರೆಗೆ. ಗುರೂಜಿ ಮತ್ತು ಮಾತಾಜಿಯವರು ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕಗಳು ಈ ಎರಡು ದಿನಾಂಕಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಬರುತ್ತವೆ.

\*\*\*\*\*

**ಧಮ್ಮ ಪಪುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು**

**10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು :2023 :ಫೆಬ್ರವರಿ 24-7 ಮಾರ್ಚ್ 10-21, 29-9 ಏಪ್ರಿಲ್ 12-23, 26-7 ಮೇ 24-4 ಜೂನ್ 7-18, 21-2 ಜುಲೈ**

**ವಿಳಾಸ :** ಧಮ್ಮ ಪಪುಲ್ಲ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಎದುರಿನ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸ್‌ಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ಟಾ 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](mailto:info@paphulla.dhamma.org); website: [www.vridhamma.org](http://www.vridhamma.org).

**ಧಮ್ಮ ನಗರಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ ದಾವಣಗೆರೆ.**

**10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು :-2023, ಜನವರಿ 3-14 ಫೆಬ್ರವರಿ 15-26 ಮಾರ್ಚ್ 24-4 ಏಪ್ರಿಲ್ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಮುಂದಿನ ಲಿಂಕ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ;**

**ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರ :** ಈಗಾಗಲೇ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರ ಪೂರೈಸಿರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಮಾರ್ಚ್ 9 ರಿಂದ 12 ರ ಸಾಯಂಕಾಲದವರೆಗೆ.

<https://www.dhamma.org/en/schedules/v2/noncenter/davanagere.in#normal>.

**ನೋಂದಣಿ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದರೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ :** ಅಭಿಷೇಕ ರಾಮ್ +91 90087 33008

**ಧಮ್ಮ ನದಿ, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ**

ನಿರ್ಮಾಣ ಕಾರ್ಯ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ರಿಂದ 1 ರವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 9449773942, 9880173542, 8792173942.

**ಧಮ್ಮ ಸುಖಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.**

ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರವಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಪ್ರಕಾಶ್‌ಚಂದ್ರ 89898 66927, ಚೆಲುವರಾಜು 9900452939, ಸಂತೋಷ್ ಧರ್ಮರಾಜ್ 8762086089 ನೋಂದಣಿಗಾಗಿ: <https://sukhalaya.dhamma.org/en/tapodana>.

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

**ಧಮ್ಮವನ, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ, ನಾಡಪ್ಪನಹಳ್ಳಿ - 571 617, ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ.**

ನಿರಂತರಾಗಿ 2 ಮತ್ತು ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು: [www.dhamma.org/schedules/schvana](http://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 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: G.T. Govindappa,**

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

ಗೆ, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_