



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2019, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 5, ಸಂಚಿಕೆ 5, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ
Kannada monthly, 10 September 2019, Bangalore, Vol. 5, No.5, 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

ಯೋ ಪಾಣಂ ಅತಿಪಾತೇತಿ, ಮುಸಾವಾದಂ ಚ ಭಾಸತಿ,
ಲೋಕೇ ಅದಿನ್ಸಂ ಆದಿಯತಿ, ಪರದಾರಂಚ ಗಚ್ಛತಿ.
ಸುರಾಮೇರಯ ಪಾನಂಚ, ಯೋ ನರೋ ಅನುಯುಂಜತಿ,
ಇಧೇವಮೇಸೋ ಲೋಕಸ್ಮಿಂ, ಮೂಲಂ ಖಣಿತಿ ಅತ್ತನೋ.

ಯಾರು ಜೀವಹತ್ಯೆ ಮಾಡುವನೋ, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವನೋ, ಕೊಡದಿದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದು
ಕೊಳ್ಳುವನೋ, ಪರನಾರಿಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವನೋ,
ಮತಿಗಡಿಸುವ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವನೋ - ಅಂತಹ ಮನುಷ್ಯನು ಈ
ಲೋಕದಲ್ಲಿಯೇ ತನ್ನ ಬೇರನ್ನು ತಾನೇ ಕಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಧಮ್ಮಪದ - 246-247, ಮಲವಗ್ಗ

ನಿಮ್ಮ ಮುಕ್ತಿಗೆ ನೀವೇ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು ಪ್ರಧಾನ ವಿಪಶ್ಯನಾಚಾರ್ಯ ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎನ್.ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲೇಖನವು, ಮರಳಿ ಬರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮೂರು ದಿನದ ವಿಪಶ್ಯನ
ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕಾರವರು ಮಾಡಿದ ಪ್ರವಚನದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ
ರೂಪ. 'ಮೆಡಿಟೇಷನ್ ನಾ: ಇನ್ಸ್ ಪೀಸ್ ಥ್ರೂ ಇನ್ಸ್ ವಿಫ್ಟಂ' ಪುಸ್ತಕದಿಂದ
ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.)

ಮೇಲ್ಕಂಡದಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸು ಅನೇಕ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತದೆ-
ಆಲೋಚಿಸುವುದು, ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕನಸು ಕಾಣುವುದು, ಸಲಹೆಗಳನ್ನು
ಕೊಡುವುದು. ಆದರೆ ಒಳಗೆ ಆಳದಲ್ಲಿ, ಅದು ತನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮಾದರಿಗೆ
ಬಂಧಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಆಳದ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸವು,
ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ
ಮಾಡುವುದು. ಸಂವೇದನೆಗಳು ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸು ರಾಗದಿಂದ
ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ; ಸಂವೇದನೆಗಳು ಅಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ದ್ವೇಷದಿಂದ
ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದೇ ಬುದ್ಧರ
ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗಿತ್ತು. ನಾವು ಬೇರಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದು ಕೆಲಸಮಾಡದಿದ್ದರೆ,
ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು
ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮರದ ಬೇರುಗಳು
ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ತನಕ, ಅವು ಇಡೀ ಮರಕ್ಕೆ ಜೀವರಸವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.
ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇರುಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಇದು
ಬುದ್ಧರ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗಿತ್ತು.

ಶೀಲ (ನೈತಿಕತೆ), ಸಮಾಧಿ (ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ) ಮತ್ತು
ಪಞ್ಚ (ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನ)ದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗವನ್ನು, ಧರ್ಮವನ್ನು
ಅವರು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು; ಒಂದು ಪಂಥ, ಒಂದು ತತ್ವ, ಒಂದು ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು
ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಧರ್ಮ(ಧರ್ಮ)ವು ಒಂದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾರ್ಗ.
ಆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವರು, ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದು
ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಬಹುದು.

ಯಾರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ನಿಜವಾಗಿ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೋ
ಅವರು, ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು, ಮನಸ್ಸಿನ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ
ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನೇ ಸ್ವತಃ ಮಾಡಬೇಕು
ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು
ಕರುಣೆಯಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಬಹುದು; ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ
ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು; ಆದರೆ
“ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಅಂತಿಮ ಗುರಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ,
ಕೇವಲ ನನಗೆ ಶರಣಾಗು, ನಾನು ಎಲ್ಲಾ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ” ಎಂದು ಹೇಳಿ
ಯಾರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು
ಮಲಿನ ಮಾಡಿಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ, ಮತ್ಯಾರೂ ಅಲ್ಲ.

ಎಲ್ಲಾ ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಮುರಿದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡುವ
ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ನಿಮ್ಮದೇ. ನಿಮಗೋಸ್ಕರ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಇದನ್ನು
ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಅಭ್ಯಾಸದ ನಿರಂತರತೆಯೇ ಯಶಸ್ಸಿನ ಗುಟ್ಟು. ನೀವು ನಿರಂತರವಾಗಿ
ಅರಿವಿನಿಂದಿರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ಅದರ ಅರ್ಥವು, ದೇಹದ ಮೇಲಿನ
ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ವಿವೇಕದಿಂದ ಅರಿಯಬೇಕು, ಅಲ್ಲಿ
ಉದಯವಾಗುವ ಮತ್ತು ವ್ಯಯವಾಗುವ ವಸ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೀವು ನಿಜವಾಗಿ
ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ. ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಉದಯವಾಗುವುದರ ಮತ್ತು
ವ್ಯಯವಾಗುವುದರ ಅರಿವು, ಈ ಅಶಾಶ್ವತತೆಯ(ಅನಿಚ್ಛದ) ಅರಿವು, ನಿಮ್ಮ
ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ
ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. “ಉದಯವಾಗುವುದೆಲ್ಲವೂ ಬೇಗನೆ ಅಥವಾ
ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟುವ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು
ಇಂದಲ್ಲ ನಾಳೆ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಅಶಾಶ್ವತ(ಅನಿಚ್ಛ)” ಎಂದು ನೀವು
ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ
ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ
ಸ್ವಂತ, ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅನುಭವ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡಲು
ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ
ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧರ ಕಾಲದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ “ಅನುಭವ” ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ
‘ವೇದನಾ’ ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ಅಂದರೆ
ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿಯುವುದು, ಕೇವಲ ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ
ಅರಿಯುವುದಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ
ಇದು ಸಾಧ್ಯ.

ಅನಿಚ್ಛವನ್ನು(ಅಶಾಶ್ವತತೆಯನ್ನು) ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕು. ನೀವು
ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಕೇವಲ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಲ್ಲಿ
ಬುದ್ಧರಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧರಿಗಿಂತಲೂ ಮುಂಚೆ, ಮತ್ತು ಬುದ್ಧರ
ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ, ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವೇ ಅನಿಚ್ಛ ಎಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದ
ಆಚಾರ್ಯರುಗಳಿದ್ದರು; ಇದು ಹೊಸದೇನೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ,
ಬುದ್ಧರಿಂದ ಬಂದ ಹೊಸದು ಯಾವುದು? ಅನಿಚ್ಛದ ಅನುಭವ. ನಿಮ್ಮ
ದೇಹದ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಅದನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನ
ಆಳದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೀರಿ.

ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವರಿಗೆ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳು ಬಹಳ
ಮುಖ್ಯ. ಮೊದಲನೆಯದು, ಜಾಗೃತ ಮತ್ತು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸುವ
ತಡೆಯನ್ನು ಒಡೆದು ಹಾಕುವುದು. ಆದರೆ, ಈ ಹಿಂದೆ, ಆಳದ ಸುಪ್ತ
ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಈಗ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು
ಸಹ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೂ, ಅದಷ್ಟೇ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ

ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಳದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಎರಡನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ನೀವು ಇಡಬೇಕು ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದರು.

ನೀವು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿರುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮೊದಲನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆ. ಆದರೂ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಸ್ವಭಾವವು ಹಾಗೆ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, “ಓ, ನಾನು ಇದನ್ನು ತೊಲಗಿಸಬೇಕು” ಎಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳ, ಹಿತಕರ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, “ಹಾ, ಅದ್ಭುತ! ಇದನ್ನೇ ನಾನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೆದ್ದು, ಈಗ ನಾನು ಇದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡೆ!” ಎಂದು ನೀವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದರೆ, ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡೇ ಇಲ್ಲ.

ವಿಪಶ್ಯನವು ಆನಂದ ಮತ್ತು ನೋವಿನ ಆಟವಲ್ಲ. ನೀವು ಈ ಇಡೀ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಜೀವಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಈಗ ವಿಪಶ್ಯನದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ನೀವು ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ದ್ವೇಷದಿಂದ ನೀವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೀರಿ; ಪ್ರತಿಬಾರಿ ನೀವು ಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ಈ ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ರಾಗದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೀರಿ. ವಿಪಶ್ಯನವು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಲ್ಲ.

ಹಳೆಯ ಸ್ವಭಾವದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಪುನಃ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ನೀವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, “ನೋಡು, ಒಂದು ಅಪ್ರಿಯ ಸಂವೇದನೆ ಉದಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ; ನೋಡು, ಒಂದು ಪ್ರಿಯಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆ ಉದಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ರಾಗದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಇದು ವಿಪಶ್ಯನವಲ್ಲ, ಇದು ನನಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.” ಎಂದು ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ನೀವು ಅದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತೀರೋ ನೋಡಿ.

ಇದನ್ನೇ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀವು ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಇದು ನಿಮಗೆ ಹಾನಿಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಿಗಾದರೂ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವದ ಬಂಧನದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ.

ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನೀವು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನೇ ಬುದ್ಧರು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬಯಸಿದ್ದು, ಶೀಲ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿ. ಆಗ ನೀವು ಸರಿಯಾದ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಶೀಲವನ್ನು ಮುರಿಯುತ್ತಿರುವವರು ಸತ್ಯದ ಅತ್ಯಂತ ಆಳದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಕಡಿಮೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿದ ಮೇಲೆ, ಶೀಲವನ್ನು ಮುರಿಯುವುದು ಬಹಳ ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಪಠ್ಯ(ಅನುಭವಜ್ಞಾನ)ದಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಶೀಲವು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದ ನಿಮ್ಮ ಪಠ್ಯವು, ನಿಮ್ಮ ಸಮಾಧಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದ ನಿಮ್ಮ ಸಮಾಧಿಯು, ನಿಮ್ಮ ಶೀಲಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಾಧಿಯು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಲು, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಶೀಲವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಸಮಾಧಿಯು, ನಿಮ್ಮ ಪಠ್ಯವು ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಇತರ ಎರಡಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ನೀವು ಪಥದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾ, ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವಿರಿ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಂತರವೂ, ಅನೇಕ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನಗಳಿದ್ದವು. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು ಅವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ, ದೇಹದ ಘನತ್ವವು ಕರಗಿದಾಗ, ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಭವಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗವು ಸಹ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಕ್ಷೇತ್ರದ

ವಿದ್ಯಮಾನವಾಗಿದೆ. ಅದು ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆ, ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಸಾಯುತ್ತದೆ, ಅವನು ಇನ್ನೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವ, ಅನಿಚ್ಛ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ.

ಹಿಂದಿನ ಕೆಲವು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು, ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅನುಭವದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ತತ್ವಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಹೇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳನ್ನಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸದೇ ಇರುವ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದ ಮೇಲೆ ಅವರು ಹೀಗೆ ಸಮರ್ಥಿಸಿದರು: “ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚೈತನ್ಯವಿದೆ, ಇದೇ ಸರ್ವಶಕ್ತ ದೇವರು, ಎಂದು ಸಮರ್ಥಿಸಿದರು. ನಾನು ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ; ನಾನು ದೇವರೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವೇ ಒಂದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯೂ ದೇವರು. ನಾನ್ಯಾಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಆದ್ಯತೆ ಅಥವಾ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?” ಇದೊಂದು ಬಹಳ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಸಲಹೆ. ಆದರೆ ಇದು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅನುಭವವು ಸಹ ಇನ್ನೂ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದೇ ಸತ್ಯ; ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರವನ್ನು ಮೀರಿದ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯ ಇದಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಲಹೆಗಳು, ಅವು ಎಷ್ಟೇ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದರೂ, ಯಾರೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ತರಂಗಗಳೂ ಬದಲಾವಣೆಯ ನಿರಂತರ ಪ್ರವಾಹ ಎಂಬ ಸತ್ಯದ ಜೊತೆ ನೀವಿರಬೇಕು. ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು, ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ, ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಅನುಭವಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು-ಅವು ಹಿತಕರವಾಗಿರಲಿ, ಅಹಿತಕರವಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ತಟಸ್ಥವಾಗಿರಲಿ- ಹತಾರಗಳಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಸತ್ಯವನ್ನು ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ದುಃಖದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಹತಾರಗಳಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇವೇ ಸಂವೇದನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ದುಃಖವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧನಗಳಾಗಬಹುದು. ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಠಗಳು ವಿಷಯವನ್ನು ಮಸಕು ಮಾಡಬಾರದು. ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ, ಸಂವೇದನೆಗಳು ಉದಯವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ಅನಿಚ್ಛ (ಅನಿತ್ಯ). ಅವು ಹಿತಕರವಾಗಿರಲಿ, ಅಹಿತಕರವಾಗಿರಲಿ, ಅಥವಾ ತಟಸ್ಥವಾಗಿರಲಿ, ಏನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಅನುಭವಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಕೂಡ ದುಃಖ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನೀವು ಮುಕ್ತಿಯ ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತೀರಿ.

ಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಏಕೆ ದುಃಖ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿಸಲ ಒಂದು ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಸಂವೇದನೆ ಬಂದಾಗ ನೀವು ಅದನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಸುಖದಾಯಕ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಜೀವಿತಾವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ, ಮತ್ತು ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷವಿದೆ. ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷವು ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳಿದ್ದಂತೆ. ರಾಗವು ಎಷ್ಟು ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ, ದ್ವೇಷವೂ ಅಷ್ಟೇ ಬಲವಾಗಿ ಇರಲೇಬೇಕು. ಬೇಗನೆಯೋ ಅಥವಾ ತಡವಾಗಿಯೋ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯು ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯೂ ಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ. ಸುಖಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗಾಗಿ ನೀವು ಹಂಬಲಿಸಿದರೆ, ನೀವು ದುಃಖವನ್ನು ಅಹ್ವಾನಿಸಿದಂತೆಯೇ ಸರಿ.

ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯು, ನಿಜವಾದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಾಣುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ದೂರವಿಡುವ ಘನೀಕೃತ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ವಿಭಜಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಕೇವಲ ತರಂಗಗಳಿವೆ, ಬೇರೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಘನತ್ವವಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಈ ಗೋಡೆಯು ಘನ ವಸ್ತು. ಇದು ಒಂದು ಸತ್ಯ, ಒಂದು ಮೇಲ್ನೋಟದ ಸತ್ಯ. ನೀವು ಗೋಡೆ ಎಂದು ಯಾವುದನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತೀರೋ, ಅದು ಕಂಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ಪರಮಾಣು ಕಣಗಳ ಸಮೂಹವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನೂ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದೇ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯ. ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ನಾವು ಈ ಎರಡೂ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಬೇಕು.

ಧಮ್ಯವು ನಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದರಿಂದ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಮತ್ತು ರಾಗವು ನಮಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ದ್ವೇಷವು ನಮಗೆ ಹಾನಿ

ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತೇವೆ: “ನೋಡು, ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವಿದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ಮೇಲ್ನೋಟದ ಸತ್ಯವೂ ಇದೆ, ಇದೂ ಸಹ ಒಂದು ಸತ್ಯವೇ” ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀವು ಮಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ; ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಜೊತೆ ಸಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು, ಇಡೀ ಸಮಾಜದ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೂ ನೀವು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು. ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಸದ್ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ಜನರಿಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತೀರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಈ ಗುಣಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿವೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದರ ಮಾನದಂಡವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ಬುದ್ಧಿ ಬಯಸಿದರು. **ಅನಿಚ್ಛೆ** (ಅಶಾಶ್ವತತೆ), **ದುಃಖ** (ನೋವು) ಮತ್ತು **ಅನಶ್ಚಾ** (‘ನಾನು’ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು) ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳವಾದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಹಿಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೊರಬರುವ ತನಕ ಪದರಪದರವಾಗಿ ಅದು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯೇ ಒಂದು ಜೀವನ ವಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಧ್ಯಾನದ ನಂತರ ಈಗ ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮೈತ್ರಿಯ (ಕರುಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರೀತಿ) ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆಮೇಲೆ, ಮೈತ್ರಿಯು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಸದ್ಭಾವನೆಯಿಂದ ನೀವು ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತೀರಿ. ಇದೇ ಉದ್ದೇಶ, ಗುರಿ.

ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗವು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಪ್ಪೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಳದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸಿನ ರೂಢಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸದ ಹೊರತು ನೀವು ಮುಕ್ತರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಳದ ಮಟ್ಟದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸದ ಹೊರತು ಯಾರೂ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಆಳದ ಮಟ್ಟದ ಮನಸ್ಸು ನಿರಂತರವಾಗಿ ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಹೇಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಇಡೀ ರಚನೆಯನ್ನು ವಿಭಜಿಸಬೇಕು, ಛೇದಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ವಿಘಟಿಸಬೇಕು. ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನ ಜೊತೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಮರೆತರೆ, ಆಗ ನೀವು ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಡುತ್ತೀಲ್ಲ. ನೀವು ಶರೀರದ ಜೊತೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮರೆತರೆ, ಮತ್ತೆ ನೀವು ಬುದ್ಧರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀಲ್ಲ.

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನೇ ಉದಯವಾದರೂ ಅದು ಭೌತವಸ್ತುವಾಗಿ, ದೈಹಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬುದ್ಧರ ಶೋಧನೆಯಾಗಿತ್ತು. ಸರಿಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಜನರು ಮರೆತರು. ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದರು, **“ಸಭ್ಬೇ ಧಮ್ಫಾ ವೇದನಾ ಸಮೋಸರಣಾ,”** ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದಯವಾಗುವ ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಅದು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಸಂವೇದನೆಯಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧರು **ಆಸವ** ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಬಳಸಿದರು, ಅದರ ಅರ್ಥ ಹರಿವು(flow) ಅಥವಾ ಅವಲು. ನೀವು ಕೋಪವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಒಂದು ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕದ ಹರಿವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ಬಹಳ ಅಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ನೀವು ಕೋಪದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಿರಿ. ನೀವು ಕೋಪ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ, ಹರಿವು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಒಂದು ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಸ್ರಾವವಿದೆ. ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಕೋಪ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ, ಈ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕದ ಹರಿವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಕಾರ್ಮೋದ್ರೇಕ ಅಥವಾ ಭಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದಯವಾದಾಗ, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಿಷ ವರ್ತುಲ

ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹರಿವು, ಒಂದು ಅವಲು ಇದೆ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಾಗಿ, ನಾವು ಈ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕದ ಹರಿವಿನ ಅಮಲಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ದುಃಖಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೂ, ನಾವು ಅಮಲಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ: ಅದು ನಮಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಕೋಪ, ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಮೋದ್ರೇಕ, ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಭಯ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಇರುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಅಶುದ್ಧತೆಯ ಅಮಲಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಮದ್ಯ ಅಥವಾ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳಿದರೆ, ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಮದ್ಯ ಅಥವಾ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ವ್ಯಸನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವಿಕ ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮದ್ಯ ಅಥವಾ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ವ್ಯಸನಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಬುದ್ಧರು ನಮಗೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶರೀರದ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಸತ್ಯವನ್ನು **“ಅನಿಚ್ಛೆ, ಅನಿಚ್ಛೆ,”** ಅಂದರೆ, ಇದು ಅಶಾಶ್ವತ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ನಾವು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಸನವೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ನಾವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಧಮ್ಮವು ಬಹಳ ಸರಳ, ಬಹಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಬಹಳ ಸತ್ಯವಾದದು— ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೌದ್ಧನಾಗಿರಲಿ, ಹಿಂದುವಾಗಿರಲಿ, ಮುಸಲ್ಮಾನನಾಗಿರಲಿ, ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಆಗಿರಲಿ; ಅವನು ಅಮೆರಿಕದವನಾಗಿರಲಿ, ಭಾರತೀಯನಾಗಿರಲಿ, ಬರ್ಮಾದವನಾಗಿರಲಿ, ರಷ್ಯಾದವನಾಗಿರಲಿ, ಇಟಲಿಯವನಾಗಿರಲಿ – ಅದು ಯಾವ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ಮನುಷ್ಯ ಮನುಷ್ಯನೇ. ಧಮ್ಮವು ಮನಸ್ಸು, ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯದ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯ ಪರಿಶುದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ಅದೊಂದು ಪಂಥೀಯ ಅಥವಾ ತತ್ವಚಿಂತನೆಯ ನಂಬಿಕೆಯಾಗಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸಹಾಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಜಗತ್ತು ಕಂಡ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಬುದ್ಧರು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತಾ, ಅವರು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರವನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಅವರು ಸತ್ಯಶೋಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದು, ತಮ್ಮ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ತಣಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸತ್ಯಶೋಧನೆ ಮಾಡಿದರು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿ, ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ದುಃಖವಿದೆ. ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಈ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು.

ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನೇ ಸ್ವತಃ ತನ್ನ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು. ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯನೂ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬಂದಾಗ, ಕುಟುಂಬವು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯನೂ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬಂದಾಗ, ದೇಶದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಜೆಯೂ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬಂದಾಗ, ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಜೆಯೂ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯಿರುತ್ತದೆ.

ನಾವು ವಿಶ್ವಶಾಂತಿಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ವಿಶ್ವಶಾಂತಿ ಇರಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ: **“ನಾನು ವಿಶ್ವಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಹೋರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯಿರಬೇಕು, ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಂತಿ ಬೇಕು ಎಂದು ನಾವು ಚಳುವಳಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ತಳಮಳಗೊಂಡಾಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಶಾಂತಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ತಳಮಳ ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ. ಆಗ ನೀವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯು ಸಮಸ್ತ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಶಾಂತಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.**

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನೀವು ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ, ಇತರರೂ ತಮ್ಮ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು

ಶಾಂತಿಗಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಗುಂಪು ದೊಡ್ಡಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಜಾಡು, ಪವಾಡ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವು ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಲು ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಪವಾಡವು, ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಒದ್ದಾಡುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ದುಃಖದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಪವಾಡ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪವಾಡದ ಕಡೆಗೆ ಇಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಹೆಜ್ಜೆ, ಸಹಾಯಕವಾದ ಹೆಜ್ಜೆ. ಇತರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೇಲ್ನೋಟದ ಪವಾಡವು ಬಂಧನ ಮಾತ್ರ.

ನೀವೆಲ್ಲರೂ ನಿಮ್ಮ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ, ನಿಮ್ಮ ಬಂಧನದಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ನಿಜ ಶಾಂತಿಯನ್ನು, ನಿಜ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು, ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ.

* * * * *

ಧಮ್ಮ ಸಮ್ಮೇಳನ, 2019. ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲ, ಬೆಂಗಳೂರು. ದಿನಾಂಕ : 06.10.2019 ನೋಂದಣಿಗಾಗಿ ಫಾರ್ಮ್ ಮಾಡಿ, <https://forms.gle/ZrjvbVT4dW2RkM4P8>.

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ, ದಾವಣಗೆರೆ

10 ದಿನದ ತಿಬರಗಳು : ಅಕ್ಟೋಬರ್ 30 ರಿಂದ ನವೆಂಬರ್ 10, ನವೆಂಬರ್ 20 ರಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್ 1. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ತಿಬರ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು. ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಒಂದು ದಿನದ ತಿಬರ : ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ 1.30 ರವರೆಗೆ. (ಹತ್ತು ದಿನದ ತಿಬರ ನಡೆಯುವಾಗ ಬಿಟ್ಟು)

ವಿಳಾಸ : ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷನಾ 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, 9008733008, 8762086089.

ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿ 10 ದಿನಗಳ ಧ್ಯಾನ ತಿಬರ : ದಿನಾಂಕ : 24-10-2019 ರಿಂದ 04-11-2019. ಸ್ಥಳ : ಚೈತನ್ಯ ಪದವಿಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು, ಸಿರುಗುಪ್ಪ ರಸ್ತೆ, ಕ್ಲಾಸಿಕ್ ಫಂಕ್ಷನ್ ಹಾಲ್ ಹತ್ತಿರ, ಬಳ್ಳಾರಿ - 583 103. ನೋಂದಣಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 9448035548, 9448718280, 7406934095, 8762086089.

ಧಮ್ಮ ಸುಖಾಲಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ ಅರೇಬ್‌ನಲ್ಲಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ಒಂದು ದಿನದ ಧ್ಯಾನತಿಬರ ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲ 4ರ ವರೆಗೆ ನೋಂದಣಿ : <https://www.dhamma.org/en/schedules/schsukhalaya> email: registration @ sukhhalaya.dhamma.orf. ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 9880688995, 9591722008, 8989866927, 8762086089.

ಧಮ್ಮ ವನ ವಿಪಶ್ಯನ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ ನಾಡಪ್ಪನ ಹಳ್ಳಿ, ಕೆ.ಆರ್. ನಗರ, (ತಾ.)ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ, ತಿಬರದ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ನೋಂದಣಿಗಾಗಿ : <https://www.dhamma.org/en/schedules/schvana>. ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 8884566354, 8880519658, 8088648226.

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 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,

ಧಮ್ಮ ನದಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ, ಶಿವಪುರ, ಉಡುಪಿ. ತಿಬರದ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 9449773942.

ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ತಿಬರಗಳು: 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. ಸತಿಷ್ಯಾನ್ ತಿಬರಗಳು: ಮಾರ್ಚ್ 28-5 ಏಪ್ರಿಲ್, ನವೆಂಬರ್ 12-20, 3ದಿನದ ತಿಬರಗಳು: ಏಪ್ರಿಲ್ 25-28, ಮೇ 23-26. ಹದಿಹರೆಯದ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ತಿಬರ: ಮೇ 14-22. ಒಂದು ದಿನದ ತಿಬರ: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ರಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲ 4 ಗಂಟೆ. ಮಕ್ಕಳ ತಿಬರ: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಭಾನುವಾರ. ವಿಳಾಸ: ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲ, ಆಲೂರು, 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. 7406934095

ಇತರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನದ ತಿಬರಗಳು

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 ತಿಬರ ನಡೆಯುವಾಗ ಬಿಟ್ಟು ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9844245111 / 9986962762 9448588789 ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮೂರನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ: 9880661506, ಲೋಕಾಪುರ(ಬಾಗಲಕೋಟೆ): ಮೊದಲ ಅಥವಾ ಎರಡನೇ ಭಾನುವಾರ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9741275657. ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 8453845690, 9480086856, 9449623606.

ವಾರದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನ ತಿಬರಗಳ ಮಾಹಿತಿ

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. ಸೂಕ್ತ : ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.30 ರಿಂದ 10.30 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 9448215940.

ಮುದ್ರಿತ ವಿಷಯ ತೆರೆದ-ಅಂಚೆ

ಗೆ,

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