



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಮಾರ್ಚ್ 2019, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 4, ಸಂಚಿಕೆ 11, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ  
Kannada monthly, 10 March 2019, Bangalore, Vol. 4, No. 11, 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

ಅಕ್ಕೋಧೇನ ಜಿನೇ ಕೋಧಂ,  
ಅಸಾಧುಂ ಸಾಧುನಾ ಜಿನೇ,  
ಜಿನೇ ಕದಿರಿಯಂ ದಾನೇನ,  
ಸಚ್ಚೇನ ಅಲಿಕವಾದಿನಂ.

ಕೋಪಿಯನ್ನು ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಜಯಿಸಬೇಕು. ಕೆಟ್ಟವನನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ತನದಿಂದ ಜಯಿಸಬೇಕು. ಜಿಪುಣನನ್ನು ಔದಾರ್ಯದಿಂದ ಜಯಿಸಬೇಕು. ಸುಳ್ಳಾದವನನ್ನು ಸತ್ಯ ನುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಜಯಿಸಬೇಕು.

ಧಮ್ಮಪದ - 223, ಕೋಧವಗ್ಗ.

### ಕೋಪ

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

(ಜನವರಿ 2000ದಲ್ಲಿ ಸ್ವಿಟ್ಜರ್ಲ್ಯಾಂಡಿನ ದಾವೋಸ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರ್ಥಿಕ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರು ಮಾಡಿದ ಮೂರು ಭಾಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಕೊನೆಯದು. 'ಮೆಡಿಟೇಷನ್ ನವ: ಇನ್ಸೈರ್ ಪೀಸ್ ತ್ರೋ ವಿಪಡಂ' ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.)  
ಯಾರಾದರು ಕೋಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ ಹೇಗಿದೆ ಎಂದರೆ, ಕೋಪವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಅದರ ಮೊದಲ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೋಪವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅವನು ದುಃಖಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಕೋಪವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಜನರು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಯಾರಾದರು ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ, ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ, ಕೋಪದಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ದೂರವಿಡಲು, ಕೋಪದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಲು, ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏಕೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗ ನೋಡೋಣ.

ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ನಡೆದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಅಡಚಣೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದಾಗ, ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅವಮಾನಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಚಾಡಿ ಹೇಳುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಘನತೆಗೆ ಕುಂದುತರುವ ಮಾತಾಡಿದರೆ, ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೋಪಗೊಳ್ಳಲು ಇರುವ ಮೇಲ್ನೋಟದ ಕಾರಣಗಳು. ತನ್ನ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಯಾರೂ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳದಿರುವಂತೆ ಅಥವಾ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡದಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು ಅಸಹಾಯಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮಗೆ ಅವಮಾನ ಮಾಡದಿರುವಂತೆ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳದಿರುವಂತೆ ನಾವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅದನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಖಾತರಿಯಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟಾನುಸಾರ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಕೋಪ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅನುಭವಿಸುವ ದುಃಖವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಲು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಕೋಪದ ಗಹನವಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ಹುಡುಕುವ ಬದಲು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಹುಡುಕಬೇಕು.

ಕೋಪ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಇರುವ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಾವು ಕೋಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣವನ್ನು, ವಿಪಶ್ಯನದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ

ವಾಸ್ತವತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ನೀವು ಕಲಿತರೆ, ಕೋಪದ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿದೆ, ಹೊರಗಡೆಯಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟವಾಗದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಹೊರಗಿನ ಸಂಗತಿಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂವೇದನೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಗತಿಯು ಇಷ್ಟವಾಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದ, ಸಂವೇದನೆಯು ಬಹಳ ಅಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಮೇಲೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೋಪದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು. ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸಮತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಲಿತರೆ, ಹಲಾತ್ ಕೋಪಗೊಂಡು ತನಗೆ ತಾನೇ ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಮತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುವ ಸಹಜ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಪಶ್ಯನವು ಅವನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಏನೆಂದರೆ, ನೀವು ಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳಿಗೆ ರಾಗದಿಂದ ಮತ್ತು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು, ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳಿಗೆ ಕೋಪ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನೂ ಹಿತಕರ ಮತ್ತು ಅಹಿತಕರ ಎರಡನ್ನೂ, ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂವೇದನೆಯೂ ಉದಯವಾಗುವ ಮತ್ತು ವ್ಯಯವಾಗುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಮತೆಯಿಂದಿರುವುದನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನವು ನಿಮಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಸಂವೇದನೆಯೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸಮತೆಯಿಂದ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಧಟ್ಟನೆ ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ, ನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಘಟನೆ ನಡೆದಾಗ, ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆ ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಈ ಹಿಂದಿನಂತೆ ಕೋಪದಿಂದ ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳದೆ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೋಪದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತನಾಗುವ ಹಂತ ತಲುಪಲು, ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ, ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಂತೆ, ಕೋಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಳಾಡುವ ಅವಧಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುವುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಂವೇದನೆಯು ಬಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ಅದನ್ನು ಅರಿಯಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ

ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ, ಬಹುಶಃ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ, ಕೋಪದ ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಅವನು ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ದುಃಖಿತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತ ಕೂಡಲೇ, ಕೋಪದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಅವಧಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೋಪವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತನಗೆ ತಾನೇ ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ತತ್ಕ್ಷಣವೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನಗಾಣುವ ಕಾಲ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೋಪದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಈ ಹುಚ್ಚು ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇರುವುದು ಇದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ.

ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ದಾರಿಯೂ ಇದೆ. ಕೋಪ ಉತ್ತಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರಿತ ಕೂಡಲೆ, ಅವನು ತನ್ನ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೊಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಬಹುದು. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ತಾನು ಕೋಪದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ಅನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಮೇಲ್ದರದ ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರ. ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೋಪದಿಂದ ಕುದಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಕೋಪವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಿಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಅದನ್ನು ದಮನ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ವಾಸ್ತವತೆಯಿಂದ ಓಡಿ ಹೋಗುವ ಬದಲು, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೋಪವನ್ನು ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ವಾಸ್ತವತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನವು ನಿಮಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳ ವಾಸ್ತವತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೊಂದು ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕೋಪವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅದುಮಿಡುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಸಮತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು ಮುಂದುವರಿಸಿದಂತೆ, ಬಂದಿರುವ ಕೋಪವು ಸಹಜವಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತಾ, ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತಾ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಹೊರಟು ಹೋಗುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ.

ಸತ್ಯಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಭಾಗ ಅಂದರೆ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮನಸ್ಸು(ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು) ಮತ್ತು ಉಪಜಾಗೃತ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಭಾಗದ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಅಡ್ಡಗೋಡೆಯಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ದೊಡ್ಡ ಭಾಗವು, ಅತ್ಯಂತ ಆಳದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಜೊತೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ತುಂಬಾ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಕಾರಣಕ್ಕೆ, ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಉದಯವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಸಂವೇದನೆಯು ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ರಾಗದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿದೆ. ಸಂವೇದನೆಯು ಅಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದರೆ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ವೈರದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು ಅದರ ಚಾಳಿಯಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಮೈಯು ಚಿಕ್ಕ ಭಾಗ (ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು) ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಉಳಿದ ಭಾಗದ (ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು) ಮಧ್ಯೆ ಅಡ್ಡಗೋಡೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯಸಂಗತಿಯು ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅಡ್ಡಗೋಡೆಯನ್ನು ಒಡೆದು ಹಾಕಲು ವಿಪಶ್ಯನವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಇಡೀ ರಚನೆ ಬಹಳ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಅದು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು, ಅಶಾಶ್ವತ ಅನಿಚ್ಛೆ ನಿಯಮದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಸಮತೆಯಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮತೆಯಿಂದ ಇರುವಂತೆ ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಈ ಅಡ್ಡಗೋಡೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ, ಬೌದ್ಧಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಈ ಸಂದೇಶವು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಪಶ್ಯನವು ಈ ತಡೆಯನ್ನು ಬೀಳಿಸಿದಾಗ, ಇಡೀ ಮನಸ್ಸು ಅಶಾಶ್ವತತೆಯ ನಿಯಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಆಳದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಸ್ವಭಾವವು ಬದಲಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕೋಪದ ದುಃಖದಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. (ಪುಟ ಸಂ. 49-53).

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಸತ್ಯಗಳಿವೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಇಂದು ಅನೇಕ ಜನ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ, ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಅನೇಕ ಸತ್ಯಗಳಿವೆ, ಸತ್ಯವು ಮನುಷ್ಯರ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯ ಎಂಬುದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ನಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಾಗೆ, ಅದು ಸತ್ಯವನ್ನು ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ವಿಪಶ್ಯನದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ ಎಂದರೇನು?

ಗೋಯಂಕಾಚಿ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರು ಸತ್ಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಿದರೆ, ಅದು ಬಹಳ ಸರಿ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜನರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮನುಷ್ಯರು ಬುದ್ಧಿವಂತ ಪ್ರಾಣಿಗಳು. ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ, ವಿವೇಚನೆ ಮಾಡಿ, “ಬಹುಶಃ ಇದು ಆ ರೀತಿ ಇದೆ. ಅದು ಹಾಗೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಇದು ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.” ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. “ಇಲ್ಲ, ಇದು ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿಲ್ಲ, ಅದು ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿದೆ” ಎಂದು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯು ತನ್ನದೇ ಆದ ಮಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂಲಭೂತ ನಿಯಮಗಳಿವೆ: ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬೆಂಕಿಯು ಸುಡುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಇದರದೇನು ಕೆಲಸ? ಇದು ಕೇವಲ ಸತ್ಯ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ, ಅದು ಸುಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಸುಡದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲ, ಅದು ಬೇರೆ ಇನ್ನೇನೋ ಆಗಿರಬಹುದು. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಇದು ಯಾರೊಬ್ಬರ ಬೌದ್ಧಿಕ ಆಟವಲ್ಲ-ಇದು ಸತ್ಯ.

ವಿಪಶ್ಯನವು ವಾಸ್ತವಿಕ ಸತ್ಯದ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ವಿಪಶ್ಯನವು ಬೌದ್ಧಿಕ ಆಟವಲ್ಲ. ಅದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಭಕ್ತಿಯ ಆಟವೂ ಅಲ್ಲ. “ನನಗೆ ಬುದ್ಧರಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾದ ಭಕ್ತಿಯಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬುದ್ಧರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೋ ಅದು ಸತ್ಯ.” “ನನಗೆ ಏನು ಕ್ರಿಸ್ತರಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾದ ಭಕ್ತಿಯಿದೆ. ಅವರು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೋ ಅದೆಲ್ಲವೂ ಸತ್ಯ.” ಇದು ಮನುಷ್ಯರು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯ ಸತ್ಯ. ಇವು ಭಕ್ತಿಯ ಆಟಗಳು ಮತ್ತು ಇವುಗಳು ಸಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಸತ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಸತ್ಯಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಒಂದೇ ಆಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವಿಕ ಅನುಭವವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಸತ್ಯವು, ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿಪಶ್ಯನವು ವಾಸ್ತವಿಕ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನುಭವಿಸಿದ ಸತ್ಯವು, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಅನುಭವದ ಹಂತಗಳಿವೆ; ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸತ್ಯವನ್ನು ಈಗ ಅನುಭವಿಸಲು ಶಕ್ತನಾಗಿಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾ ತನ್ನೊಳಗೆ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋದಂತೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರತಿಭಾಶಾಲಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ - ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದೇ ನಿಯಮವಾಗಿದೆ.

ಯಾರೇ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಯಿಟ್ಟರೂ ಅವರ ಕೈ ಸುಡುತ್ತದೆ. ಹಿಂದು ಅಥವಾ ಮುಸ್ಲಿಂ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಅಥವಾ ಯೆಹೂದಿ ಎಂದು ಬೆಂಕಿಯು ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳು ಇದೇ ರೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ದುರ್ಭಾವನೆ, ಕಡು ಹಗೆತನ, ಕಾಮೋದ್ರೇಕ, ಭಯ, ಅಹಂಭಾವ, ಚಿಂತೆ, ಆತಂಕ ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೇ ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ದುಃಖಿತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ದುಃಖಿತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವನು ಭಾರತೀಯನಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ರಷ್ಯದವನಾಗಿರಲಿ, ಯುರೋಪಿನವನಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಅಮೆರಿಕಾದವನಾಗಿರಲಿ ಫಲಿತಾಂಶ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವು ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಕೃಪೆ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಸತ್ಯ, ನಿರಂತರ ಸತ್ಯ. ಭೂತ, ವರ್ತಮಾನ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯ.

ಅದೇ ತರಹ, ಈ ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮುಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ



ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿರುವುದನ್ನು, ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಸದ್ಭಾವನೆಯಿಂದ ತುಂಬಿರುವುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಹಜವಾಗಿ ಬಹಳ ಶಾಂತಿ, ಬಹಳ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತೆ, ಇದು ಒಂದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ. ನೀವು ಮುಸ್ಲಿಂ ಅಥವಾ ಹಿಂದು ಅಥವಾ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಆಗಿರಬಹುದು, ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಅಥವಾ ಹಳದಿ, ಬಣ್ಣದವರಾಗಿರಬಹುದು. ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವು ಏನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಹಳ ಸಂತೋಷ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಯಾವುದೇ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ, ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮ, ಯಾವುದೇ ಪಂಥಕ್ಕೆ ಸೇರಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಸೇರದೇ ಇರಬಹುದು. ವಿಪಶ್ಯನವು ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ್ದು, ಎಲ್ಲಾ ಪಂಥಗಳನ್ನು ದಾಟಿದ್ದು, ಎಲ್ಲಾ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಆಚೆಗಿನದು; ಮತತತ್ವಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಆರಾಧನಾ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ್ದು. ಅದು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಶುದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನ. ಅವು ಹೇಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಹೇಗೆ ಒಂದು ಇನ್ನೊಂದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ವಿಜ್ಞಾನ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ, ಭಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ; ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು.

ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡ ಅನುಭವ ನನಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಆಗಿಲ್ಲ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. “ನೀನು ನಿನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟರೆ, ಅದು ಸುಡುತ್ತದೆ” ಎಂದು ಬೇರೆಯವರು ಹೇಳಿದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಅದನ್ನು ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ನಾನು ನನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ನಿಜವಾಗಿ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟೆ, ಅದು ಸುಡುವುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಆ ನಂತರ ನಾನು ನನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ದೂರವಿಡುತ್ತೇನೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಅಸುಖಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಾವು ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಅದು ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ, “ನೋಡು, ಕೋಪ ಬಂದಿದೆ, ನಾನು ಎಷ್ಟೊಂದು ತಳಮಳಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಭಾವೋದ್ರೇಕ ಬಂದಿದೆ, ನಾನು ಎಷ್ಟೊಂದು ತಳಮಳಕ್ಕೀಡಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಯಾವುದೇ ಮಲಿನತೆ ಬಂದರೂ ನಾನು ಬಹಳ ವ್ಯಾಕುಲನಾಗುತ್ತೇನೆ, ಬಹಳ ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೆಗೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ, ಬಹಳ ದುಃಖಿತನಾಗುತ್ತೇನೆ.” ಎಂಬ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ನೇರವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ, “ನೋಡು ಇದು ಬೆಂಕಿಯ ತರಹ. ನಾನು ಕೋಪ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಅದು ಸುಡುತ್ತದೆ.” ಎಂದು ಆ ರೀತಿಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವಂತೆ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಇದು ನೀತಿ ಬೋಧನೆಯಲ್ಲ, ಇದರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯು ಅಡಕವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ಸತ್ಯ, ಜೀವನದ ಕಟು ಸತ್ಯ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವು ಅಲ್ಲೇ ಮತ್ತು ಆಗಲೇ ನಿಮಗೆ ತಿಟ್ಟುಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸಾಯುವ ತನಕ ಕಾದಿದ್ದು, ಸತ್ತನಂತರ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನರಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ನರಕದ ನೋವನ್ನು ನೀವು ಈಗಲೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಬಹಳ ದುಃಖಿತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಅದೇ ರೀತಿ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ- ಅದು ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಸದ್ಭಾವನೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದರೆ-ಪ್ರಕೃತಿಯು ಈಗಲೇ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲೇ ಬಹುಮಾನ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನೋಡು ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿದೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಇಲ್ಲ, ನೀವು ಬಹಳ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸರಳ.

ವಿಪಶ್ಯನವು ಇದಿಷ್ಟೇ, ಕೇವಲ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ, ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನ ನಡವಳಿಕೆಯ ರೀತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ

ಅದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಾಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ಅಲ್ಲಿ ಈ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ನಿಜವಾದ ದುಃಖ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಈ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಇವುಗಳನ್ನು ನೀವು ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. (ಪುಟ ಸಂ. 7-11)

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಾನು ಒಬ್ಬ ಹೆಸರಾಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದೆ; ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಬಹಳ ಒಳನೋಟಗಳನ್ನುಳ್ಳ, ಬಹಳ ವಿವೇಕಿಯಾದ, ಬಹಳ ಚಾಣಾಕ್ಷನಾದ, ಬಹಳ ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ; ಆದರೆ ನನ್ನ ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಬಹಳ ಅಹಂಭಾವದ, ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗುವಷ್ಟು ಸಾಮಾರ್ಥ್ಯವಿರುವ ಅಹಂಭಾವ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕಂಡರು. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೇಗೆ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಸೂಚಿಸುತ್ತೀರಿ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** “ನೋಡಿ ನೀವು ಬಹಳ ಬುದ್ಧಿವಂತರಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಆದರೆ ನೀವು ಅಹಂಕಾರದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಹೌದು ಎಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ” ಎಂದು ನೀವು ಸರಳವಾಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೇಳಿದರೆ, ಅದು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಹಂಕಾರಿಯಾಗಿ, “ನಿನಗೇನು ಗೊತ್ತು? ನೀನೊಬ್ಬ ಹುಚ್ಚ, ನಾನು ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದು ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ, ಮೊದಲು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಶುದ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನೀವು ಏನೇ ಹೇಳಿದರೂ ಅದು ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಷ್ಕಪಟ ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾತುಗಳು ಬಂದಾಗ, ಈ ಅಹಂಭಾವದಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ, “ಹೌದು, ಬಹುಶಃ ಇದು ಸರಿ. ಇದನ್ನು ನಾನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು, ನನ್ನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪಿರಲೇಬೇಕು” ಎಂದು ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಆದರೆ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕೋಪ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದಿಂದ ನೀವು ಹೇಳಿದಾಗ, “ಓ, ಬಹಳ ಬುದ್ಧಿವಂತನೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾತಾಡುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇವನೊಬ್ಬ ಹುಚ್ಚ” - ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ದೇಶದ ಜೊತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದ್ವೇಷವಿದ್ದರೂ - ಮಾತುಗಳು ಅರ್ಥ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಉದ್ದೇಶವೂ ಈಡೇರುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ, ಕೋಪ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದ ತರಂಗಗಳು ಮಾತುಗಳ ಜೊತೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷವಿದ್ದಾಗ, ಆ ದ್ವೇಷದ ತರಂಗವು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ, ಆಗ ಅವನು ತಳಮಳಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ; ಅವನಿಗೆ ಅದು ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದೇ ಮಾತುಗಳ ಜೊತೆ ಪ್ರೀತಿಯ ತರಂಗ ಹೋದರೆ, ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆ ಸಂಭವಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ.

ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಅಥವಾ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಯಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ, ಆ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ತಾನು ಮೊದಲು ಹೊರಬರಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ಕುಂಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಕುಂಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಸರೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಕುರುಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಕುರುಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೀವು ಮೊದಲು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಲು ವಿಪಶ್ಯನವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ನಂತರ, ಇತರರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಲು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಾವು, ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ, ಇಲ್ಲಿ ಈಗ ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದರೆ ದೇಹವು ಕಂಪನಶೀಲವಾಗುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಮತ್ತು ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ತಳಮಳಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಸ್ವತಃ ಜವಾಬ್ದಾರನೇ ಅಥವಾ ಬೇರೊಬ್ಬರಿಂದ ಬರುವ ತರಂಗಗಳಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈಡಾಗುತ್ತಾನೆಯೇ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಬರುವ ಯಾವುದೇ ತರಂಗವು, ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಾಲೀಕರು ನೀವೇ ಆಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ತರಂಗಗಳು ಎಷ್ಟೊಂದು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತವೆಂದರೆ, ನೀವು ಹೊರಗಿನ ತರಂಗಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ನಾನು ದುರ್ಬಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದೇ ಆದರೂ, ನನ್ನನ್ನು

**ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು**

ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ತಳಮಳ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತು ನಾನು ದುರ್ಬಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ನಾನು ಅದಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತರಂಗವು ನನ್ನ ಕಡೆ ಬಂದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ - ನಾನು ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ, ಕರುಣೆಯ, ಸದ್ಭಾವನೆಯ, ಸ್ಥಿರತೆಯ, ಸಮತೆಯ ತರಂಗವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ; ನನಗೆ ಏನೂ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ದುಃಖದ ಕಾರಣ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಭಾಗ ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇದೆ, ಹೊರಗಡೆಯಲ್ಲ ಎಂದು ವಿಪಶ್ಯನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಸಂತೋಷದ ಕಾರಣವು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಭಾಗ ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇದೆ, ಹೊರಗಡೆಯಲ್ಲ. ನಾವೇ ನಮ್ಮ ಒಡೆಯರು. ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ಸಂತೋಷದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಅದು ಒಂದು ಭ್ರಮೆಯಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಾನು ಈ ಸಂದರ್ಶನವನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಈ ವಿಧಿಯನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ; ನೀವು ನಿಜವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ.

**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, 9008733008, 8762086089.

**10 ದಿನದ ಶಿಬಿರ ಆಯೋಜಿಸುವವರು ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಸಂತೋಷ ಧರ್ಮರಾಜ್, ಬೆಂಗಳೂರು. ಮೊಬೈಲ್: 8762086089**

**ವಂತಿಗೆ : ವಾರ್ಷಿಕ: ರೂ.30, ಆಜೀವ: ರೂ.500. ವಂತಿಗೆ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆ :3194101004234; IFSC code:CNRB0003194; ಕನರಾ 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,

**ಮುದ್ರಿತ ವಿಷಯ** ತೆರೆದ-ಅಂಚೆ

ಗಿ.  
\_\_\_\_\_

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