



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಜನವರಿ-2017, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 2, ಸಂಚಿಕೆ 9, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ  
Kannada monthly, 10 Janoury 2017. Bengaluru, Vol. 2, No.9, Pages-4, KARKAN24585/10/12 Editor: G.T. Govindappa.

ಚಂದ: 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

ಅತ್ತನಾ ಚೋದಯತ್ತಾನಂ, ಪಟಿ ಮಂಸೇಧ  
ಅತ್ತನಾ ಸೋ ಅತ್ತಗುತ್ತೋ ಸತಿಮಾ  
ಸುಖಂ ಭಿಕ್ಕು ವಿಹಾಹಿಸಿ

ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನೇ ಖಂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಕಾಯ್ದು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕನಾದ ಭಿಕ್ಕು (ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿ) ಸದಾ ಸುಖದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಧಮ್ಮ ಪದ - 379, ಭಿಕ್ಕುವಗ್ಗ

### ನಿಜವಾದ ಧಮ್ಮ ಯಾವುದು?

(1998ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನಾಚಾರ್ಯರಾದ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ನಾಸಿಕನ ರಮಾಬಾಯಿ ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ 3 ದಿನಗಳ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಪ್ರವಚನ ಮಾಲಿಕೆಯ ಮೊದಲ ದಿನದ ಎರಡನೆಯ ಭಾಗ. ಮಾರ್ಚ್, 2016ರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾ ಪತ್ರಿಕೆಯಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಡಿಸೆಂಬರ್, 2016ರ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿತ್ತು.)

ದುಃಖದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಯಾರೂ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪದೇ ಪದೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಳವುಗಳೆನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಅಲೆದಾಡಿದಾಗಲೂ ಕೆಲವು ಮಲಿನತೆಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆ ಮುಖೇನ ಒಳಗೆ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಬೆಂಕಿಗೆ ಉರುವಲನ್ನು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಏಕೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ?

ವಿವೇಕದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೃತಿಯಿಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು ನಿಷ್ಫಲ ಕಸರತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನೂ ಸಹ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಕಳೆದಿದ್ದೇನೆ. ವಿವೇಕವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಲು ಇವುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹತ್ತಿರದ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಮರಣ ಹೊಂದಿ ಅವರ ದೇಹವನ್ನು ಸುಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಗಹನವಾದ ವಿವೇಕದ ಕ್ಷಣ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. “ಓ, ಇದೇ ರೀತಿ ನಾನೂ ಸಹ ಒಂದು ದಿನ ಉರಿಯುವ ಚಿತೆಯ ಮೇಲೆ ಕೊನೆಗಾಣುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಜೊತೆ ಏನೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಬುದ್ಧಿಹೀನ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸುಖಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನತ್ತಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಏನು ಉಪಯೋಗ? ಈ ‘ನಾನು’ ಮತ್ತು ಈ ‘ನನ್ನದು’ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆ ಅಭಿಮಾನ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?” ಇದನ್ನೇ ಸ್ಮಶಾನ ವೈರಾಗ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಣಾಮವಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ಮಶಾನದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ, ‘ನಾನು’ ಮತ್ತು ‘ನನ್ನದು’ ಎಂಬ ಎಲ್ಲಾ ಬಂಧನದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಪಂಚ ನಮ್ಮನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕೇವಲ ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಾಗಿ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಖಾಲಿ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಸಾವಿರಾರು ಜನರ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಅನುಭವವೂ ಸಹ ಆಗಿದೆ. “ಓ, ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ! ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು; ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನನ್ನನ್ನು ಕೇವಲ ದುಃಖಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬದಲಾಗಿ, ನನಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಸಂತೋಷ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸದ್ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.” ಮನಸ್ಸಿನ ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದರಿಂದ, ಕೇಳುಗನ ಮೇಲೆ ಆದ ಈ ಪರಿಣಾಮ

ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನಾವು ಭಜನೆ ಅಥವಾ ಜಪ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮನಶ್ಯಾಂತಿ ಕೊಟ್ಟು ಕೆಲ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಅನುಭವವೂ ಕ್ಷಣಿಕ.

#### ಮನಸ್ಸಿನ ಹಂತಗಳು

ಪುರಾತನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಮೇಲಿನ ಹಂತದ ಮನಸ್ಸನ್ನು **ಪರಿತ್ತ ಚಿತ್ತ** ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿಕ್ಕ ಭಾಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಹಂತದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಾವು ನೀಡುವ ಸಂದೇಶವು ಆಳವಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಂತವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರವೇಶಿಸದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ಭಾಗದ ಮನಸ್ಸು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂಬುದು ಅಪ್ರಸ್ತುತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ದೊಡ್ಡ ಭಾಗವಾದ ಅಂತರ್ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅರೆಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕತ್ತಲೆಯ ಅದೇ ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಅಹಿತಕರವಾದ ಅನುಭವವು ಕೂಡಲೇ ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಒಂದು ಹಿತಕರವಾದ ಅನುಭವವು ಕೂಡಲೇ ಒಂದು ರಾಗ ಮತ್ತು ಬಂಧನದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಜನ್ಮಗಳಿಂದಲೂ ಇದೇ ಅದರ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿದೆ.

ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಂಬದಿರಬಹುದು. ಆದರೂ ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು ಈ ಜನ್ಮ ಇರುವುದನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಂಬುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಯಾವಾಗ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ನಡೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಅಥವಾ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿದ್ದು ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲವೋ ಆಗ ಅದರ ಅನಿವಾರ್ಯ ಫಲವಾಗಿ ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ತಳಮಳ ಬರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು.

#### ವಿನೋಬಾಜಿಯವರೊಡನೆ ಭೇಟಿ:

1972 ರಲ್ಲಿ, ನಾನು ಬರ್ಮಾದಿಂದ (ಮ್ಯಾನ್ಮಾರ್) ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ವಾರ್ಧಾದ ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಸೇವಾಗ್ರಾಮ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಹತ್ತಿರದ ಪವ್ನಾರ್ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿನೋಬಾ ಭಾವೆಯವರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಲು ಅಲ್ಲಿನ ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದರು. ಅವರು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಳಿ ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು, ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ನಾನು ಹೊರಟೆ. ಭಾರತದ ಪುರಾತನ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿ ಎಂದು ವಿಪಶ್ಯನದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ. “ಹೌದು, ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅದು ಭಾರತದ ಪುರಾತನ ಬೋಧನೆ. ಋಗ್ವೇದವು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಹೊಗಳುವ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ” ಎಂದು ವಿನೋಬಾಜಿ ಹೇಳಿದರು. ಆಗ ಅವರು ಪಠನ ಮಾಡಿದರು ಮತ್ತು ನಂತರ ವಿಪಶ್ಯನದ

ಮೇಲೆ ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿದ್ದ ದ್ವಿಪದಿಯನ್ನು ಒಂದು ಟಿಪ್ಪಣಿಯೊಂದಿಗೆ ನನಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದರು. ದ್ವಿಪದಿ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ.

**ಯೋ ವಿಶ್ವಾಭಿ ವಿಪಸ್ಸತಿ, ಭುವನ. ಸಂ ಚ ಪಸ್ಸತಿ, ಸ ನಹ ಪರ್ಷದತಿ ದ್ವಿಪಾಹ.**

**ಯೋ ವಿಶ್ವಾಭಿ ವಿಪಸ್ಸತಿ** - ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ವಿಮುಖನಾಗಿ (ಅಭಿಮುಖ), ನಂತರ ಅವನು ವಿಪಶ್ಯನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವ ವಿಶ್ವ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥ ಇಂದಿನ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚ ಎಂದು. ಆದರೆ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ವಿಶ್ವ ಎಂದರೆ ಯಾವುದು ದ್ವಿಗುಣವಾಗುತ್ತಿತ್ತದೆಯೋ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿತ್ತದೆಯೋ ಅದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಳಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಅದು ಕ್ಷಣ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಇರುವ ಘಟನೆ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಕಾಮೋದ್ರೇಕ, ಕೋಪ, ಭಯ, ಅಹಂಕಾರ ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವುದೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಾಗಿರಲಿ, ಒಂದು ಸಲ ಅದು ಬಂದರೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೆ ಘಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಉರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದ್ವಿಗುಣವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ತನ್ನೊಳಗೆ ಏನೋ ಬಂದಿದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ, ನಂತರ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದೆ ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಕೇವಲ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಕೋಪ ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಕೋಪ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಕೇವಲ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನು ದೂರ ತಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ದ್ವಿಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಸಮಜಾಯಿಷಿ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ, ಅದು ದ್ವಿಗುಣವಾಗುವುದು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಅರಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕೋಪ ಬಂದಿದೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಬಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮತೆಯಿಂದಿರುವುದು; ಇದೇ ವಿಪಶ್ಯನ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ-**ಸ ನಹ ಪರ್ಷದತಿ ದ್ವಿಪಾಹ.** ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಉಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

**ಪುರಾತನ ಜ್ಞಾನ**

ಎಂತಹ ದುರಾದೃಷ್ಟ ಇಂತಹ ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲಾಗದ ಭಾರತದ ಪುರಾತನ ಅಭ್ಯಾಸವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿ ಬೀರಿ ಖಾಲಿ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಬದುಕಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈ ಪುರಾತನ ಭೂಮಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದ ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನು 2600 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಇದನ್ನು ಪುನಃ ಕಂಡುಹಿಡಿದಾಗ ಹೇಳಿದರು:

**ಪುಬ್ಬೆ ಅನನುಸುತ್ತೇಸು ಧಮ್ಘೇಸು ಚಕ್ಕಮ್ ಉದಪಾದಿ....**

ನಾನು ಈ ಹಿಂದೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೇಳದೇ ಇರುವ ಈ ಧಮ್ಮದ ಮುಖೇನ ನನ್ನ ಜ್ಞಾನದ ಕಣ್ಣುಗಳು ತೆರೆದವು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೇಳದೇ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಅವನ ತಂದೆ, ರಾಜ ಶುದ್ಧೋಧನ, ಆಗಿನ ಕಾಲದ ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನೂ ಅವನಿಗೆ ಬೋಧಿಸಿದ್ದ. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ, ಋಗ್ವೇದ ದ್ವಿಪದಿಯು ಅವನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿರಲೇಬೇಕು. ಹಾಗಾದರೆ ಅಂತಹ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಅವನು ಏಕೆ ಕೊಟ್ಟ? ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅವನು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಲಿಲ್ಲ! ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿಪಶ್ಯನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವಾಗ, ಅಭ್ಯಾಸ ನಶಿಸಿ ಹೋಗಿದ್ದರಿಂದ, ಶತಮಾನಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಾಧನೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಈ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥ ಬದಲಾವಣೆಯಾದಾಗ, ಧಮ್ಮದ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಮಾರ್ಗವೂ ಕಳೆದು ಹೋಯಿತು. ಮಂತ್ರಗಳು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದವು. ಒಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸಿ, ಆಗ ನಿಮ್ಮ ತಳಮಳ ಕರಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜನಗಳಿಗೆ ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಲಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಏನು ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ, ಯಾವುದೇ ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡದೆ, ಸಮತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಿ ಎಂದು ಜನಗಳಿಗೆ ಬೋಧಿಸಲಿಲ್ಲ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಏನು ಘಟಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಮಲಿನತೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರುಗುತ್ತವೆ, ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ.

ಭಾರತದ ಪುರಾತನವಾದ, ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲಾಗದ ಈ ಜ್ಞಾನವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾಯಿತು. ಇದು ಪುನಃ ಬಂದಾಗ, ತನ್ನ ಬೋಧನೆಯಿಂದ 500 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಈ ದೇಶವನ್ನು ಪಾವನಗೊಳಿಸಿತು. ಮಧ್ಯ ಭಾರತದ ಈ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪಾವನವಾಯಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ಇನ್ನೂ 200 ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ಇಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ಆದ್ದರಿಂದ 700 ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ವಿಪಶ್ಯನವು ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅನುರಣಿಸಿತು ಮತ್ತು ಜೀವಂತವಾಗಿತ್ತು. ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವ, ಜನಗಳು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ, ಅನೇಕ ಗುಹೆಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿ ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಗಳು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದವು ಮತ್ತು ಧಮ್ಮ ಪುನಃ ನಶಿಸಿ ಹೋಯಿತು.

ನಿಜವಾಗಿ ಧಮ್ಮ ಎಂದರೆ ಏನು? ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಬೋಧನೆಗಳು ಧಮ್ಮ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧಮ್ಮದ ಬದುಕನ್ನು ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗ ಮಲಿನವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಯೆ, ದೈಹಿಕವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ವಾಚಿಕವಾಗಲಿ, ಅನುಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಚಿಂತಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನದ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಫಲ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಮಂತ್ರ ಅಥವಾ ಪವಾಡದಿಂದ ಇದನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಫಲಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ನಿಜವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು.

10 ದಿನದ ಒಂದು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನಾನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೋಪ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಧಮ್ಮವನ್ನು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ನಂಬಿದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಮೂರ್ಖನನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆತ ಈಗ ತಾನೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಧಮ್ಮದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ಜೈಲಿನಲ್ಲಿ ಧಮ್ಮ**

ಈ ಪ್ರವಚನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ, ನಿಜವಾದ ಧಮ್ಮ, ಎಲ್ಲರಿಗಾಗಿ ಇದೆ. ಜೈಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೈದಿಗಳಿಗೆ ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ. ದೇಶದ ಕಾನೂನನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಕುಟುಂಬಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಅನುಕೂಲಕರ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಅವರನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವರು ಈಗಾಗಲೇ ತಳಮಳಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಈ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿರುವಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಳಮಳವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ: "ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ವಿಚಾರಣೆ ನಡೆಯುವಾಗ ಅವನು ನನ್ನ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಸಾಕ್ಷಿ ಹೇಳಿ ನಾನು ಜೈಲಿನಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ನಾನು ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲ ಕೆಲಸ ಅವನನ್ನು ಕೊಲೆ ಮಾಡುವುದು. ನನ್ನ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಈ ತೀರ್ಪನ್ನು ನೀಡಿದ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶನ ಮೇಲೂ ನನ್ನ ಸೇಡನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ."

ಇಂತಹ ಕೋಪದ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ನೋಡಿದ್ದೀರಾ? ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ನೀವು ಇದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಬಹುದು. ಜೈಲಿನಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ, ಕೈದಿಗಳು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, "ಓ, ನಾನು ಯಾವಾಗ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷ ತುಂಬಿದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೋ ನಾನು ತಳಮಳಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತೇನೆ! ನನ್ನ ಸೆರೆವಾಸದಿಂದಾಗಿ ಈಗಾಗಲೇ ನನ್ನ ತಳಮಳಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಿದೆ, ಮತ್ತು ಈಗ ನಾನು ದುಃಖದ ಇನ್ನೊಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಎಂತಹ ಮೂರ್ಖತನ! ದೇಶದ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಈಗಾಗಲೇ ನನಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಅಸಂತೋಷದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯೂ ಸಹ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ನಾನು ಕೇವಲ ನನ್ನ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ನನ್ನನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ದುಃಖಿತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ."

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಧಮ್ಮ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಇದ್ದರು. ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಗಮನಿಸುವ ವಿಧಾನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುತ್ತದೆ

ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಈ ಸ್ವ-ಗಮನಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಪರಾಧಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ದೇಶದ ಬಂದೀಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ವಿಪಶ್ಯನದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರಲು ಮತ್ತು ವಿಪಶ್ಯನದ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು, ಜೈಲು ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಪಡೆಯಲು ನಾವು ಅದೃಷ್ಟವಂತರು ಎಂದು ಇವತ್ತು ಅಪರಾಧಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಜೈಲಿನಿಂದ ಹೊರಗಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಇಂತಹ ಸಾಹಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು. ಇದಕ್ಕೇ ನಾವು ಹೇಳುವುದು, ಜೈಲಿನಿಂದ ಹೊರಗಿರುವವರೂ ಸಹ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಬಂಧನದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮಲಿನತೆಗಳ ಮತ್ತು ಆತಂಕದ ಬಂಧಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರದೇ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನಿಜವಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟೊಂದು ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಘಟಿಸುವ ಸಣ್ಣ ಘಟನೆಯೂ ದ್ವೇಷಕ್ಕೆ, ಅದು ಮುಂದುವರಿದು, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ತಳಮಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಯಾರು ಜವಾಬ್ದಾರರು? ಈ ದೇವರು ಅಥವಾ ಆ ದೇವರಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುವುದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ? ನಮಗೆ ನಾವೇ ಕಷ್ಟದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡು, ಯಾರಾದರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ನಂಬುವ ಯಾವುದೇ ದೇವರು ಅಥವಾ ದೇವತೆ, ಬ್ರಹ್ಮ ಅಥವಾ ಸಂತನ ಉದಾತ್ತ ಗುಣಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯ ನಿಜವಾದ ಕುರುಹು.

ನಿಜವಾದ ನೈತಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು, ಧರ್ಮದ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ನಡವಳಿಕೆಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಅಧರ್ಮದ ಜೀವನ. ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ಪರಿಶುದ್ಧ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದ ಹೊರತು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೈಹಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ವಾಚಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಾಗಲೀ ನಕರಾತ್ಮಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಂತ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇದೆ.

ಮನುಷ್ಯನು ಸಮಾಜ ಜೀವಿ. ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದರೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಯಾವುವು? ಜೀವ ಹತ್ಯೆ, ಕಳ್ಳತನ, ವ್ಯಭಿಚಾರ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಮೋಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳದಿರುವುದು, ಕಠಿಣ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಗಾಳಿ ಸುದ್ದಿ ಹರಡದಿರುವುದು, ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು. ಏಕೆ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಪಶ್ಯನದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಿಸ್ತಿನಲ್ಲಿಡಲು ವಿಪಶ್ಯನವು ಒಂದು ಪ್ರಬಲ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿಡಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವಂತೆಯೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಶಿಸ್ತಿನಲ್ಲಿಡಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಧರ್ಮದ ಜೀವನದ ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸಲು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಪಶ್ಯನವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಫಲದಾಯಕವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸವು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಜೀವನದ ಕಡೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ.

ಈ ದಿನದ ಧರ್ಮ ಸಭೆಗೆ ಬಂದಿರುವ ಎಲ್ಲರೂ ಧರ್ಮವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ ಮತ್ತು ಧರ್ಮ ಸೂತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಜೀವನ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಿ. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಿ. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಮುಕ್ತರಾಗಿ.

### ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಧರ್ಮದ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದಾದರೆ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಈ ಬೋಧನೆಗಳು ಸಮುದಾಯದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 14

ಜನ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ ದೇಶಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಆರಂಭವಾಗಿತ್ತು. ಆ 14 ಜನ 24 ಜನರಾದರು, ನಂತರ 50, ಆಮೇಲೆ 100 ಮತ್ತು ಈಗ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಅನೇಕ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ. ಇಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ 'ಧರ್ಮಗಿರಿ' ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರವು ಮಾತ್ರ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಒಂದು ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ 1000 ದಿಂದ 2000 ಅರ್ಜಿಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ 600 ರಿಂದ 700 ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ವಿಪಶ್ಯನ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದಂತೆ, ಒಂದು ಸಮಯ ಬರುತ್ತದೆ, ಆಗ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ, ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು, ನಗರಗಳಲ್ಲಿ, ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗಳು ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯವೋ ಹಾಗೆಯೇ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಧರ್ಮವು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಧರ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವೇ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ನಿಜವಾದ ಧರ್ಮ ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮರೆತಿದ್ದೇವೆ. ಜೈನ ಧರ್ಮ, ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮ, ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪಂಥೀಯ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನೇ ನಿಜವಾದ ಧರ್ಮ ಎಂದು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ನಂಬುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನೇ ಮಗುವು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ, ಕಾರ್ಯಕಾರಣದ ನಿಯಮವೇ ಧರ್ಮ ಎಂದು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ದಿನ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಂತಾನ ಧರ್ಮವನ್ನು ನಿಜವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧರ್ಮ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕವೇ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಹೌದು, ಧರ್ಮದ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸ್ವಹಿತಾಸಕ್ತಿ ಕಾಪಾಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ನಾವು ಶಾಂತಿಯುತ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಶಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯುತ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಇತರರಿಗೂ ಸಹ ಮಾದರಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಸಮೋಹಿನಿ ಮತ್ತು ವಿಪಶ್ಯನದ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಹೋಲಿಕೆ ಅಥವಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಯಾವುವು?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಎರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಅಗಾಧವಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಅವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತದ್ವಿರುದ್ಧ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೀಡುವ ಯಾವುದೇ ಸಲಹೆ-ತನ್ನದೇ ಸಲಹೆ ಅಥವಾ ಇತರರು ಕೊಡುವ ಸಲಹೆ- ಒಂದು ಕಲ್ಪಿತ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಜವಲ್ಲದಿರಬಹುದು, ಮತ್ತು ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಸಲಹೆ ನಮಗೆ ಸತ್ಯ ಎನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ, ಆ ರೀತಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ನಾವೇ ನಮ್ಮ ಧರ್ಮಗಳಾಗಲು ಧರ್ಮವು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ನೋಡುವುದನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕರಾತ್ಮಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ದೇವರು ಎಂದರೆ ಏನು? ಅವನು ಎಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ? ಅವನ ಆಕಾರ ಹೇಗಿದೆ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ನಾನು ಏನನ್ನು ಹೇಳಲಿ? ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವೇ ದೇವರು ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ವಿಪಶ್ಯನ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಏನು?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಸರಿ, ವಿಪಶ್ಯನ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ಜನಗಳು ಹೇಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು. ವಿಪಶ್ಯನದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುವು ಕ್ಷಣದಿಂದ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಶರೀರದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಮನಸ್ಸಿನ ರಚನೆ, ಇವೆರಡರ ಸಂಯೋಗ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಅದನ್ನು ಕೇವಲ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅದು ಸ್ವ-ಗಮನಿಸುವಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಸತ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಒಂದು ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನ, ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಸ್ವ-ಸಂಮೋಹಿನಿಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸ್ವ-ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಏನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ಸರಿ, ಸಂಮೋಹಿನಿ ಸಂಮೋಹಿನಿಯೇ. ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನ ನೀಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಆಳದಲ್ಲಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಳದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಬೇರುಗಳನ್ನು ನೀವು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು, ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೇರುಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ವಿಪಶ್ಯನವು ಬೇರು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ವಿಪಶ್ಯನ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ನಮ್ಮೊಳಗೆ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅಭಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಬರೀ ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ನಮಗೇನೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ದೇವರು ಏಕೆ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿದ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳೇ ನಮಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಟ್ಟಿವೆ. ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ, ಸಾವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ಸಂಖ್ಯಾರಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಮಾತ್ರ ಜವಾಬ್ದಾರರು. ಬಡಪಾಯಿ ದೇವರನ್ನು ದೂಷಿಸುವುದೇಕೆ? ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಮಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಟ್ಟು ಅಷ್ಟೊಂದು ದುಃಖದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನಿಡಲು ಯಾವ ದೇವರು ತೊಂದರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ? ಅವನನ್ನು ದೂಷಿಸುವುದು ಏಕೆ? ನಾವು ಜವಾಬ್ದಾರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಇತರರ ಮೇಲೆ ದೋಷ ಹೊರಿಸಿ ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಹುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಚಕ್ರದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯ ಕ್ಷಣವನ್ನು ನಾನು ತಿಳಿಯಬಯಸುತ್ತೇನೆ? ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ ಈಡೇರಿತು ಎಂದು ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅನಿಸಿತು?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ನಾನು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಕ್ಷಣ. ನಾನು ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಶಿಬಿರದ ನಾಲ್ಕನೇ ದಿನ ನಾನು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಾಗ ವಿವೇಕದ ಒಳನೋಟ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಜಾಗೃತವಾದಂತಹ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಆ ಸಮಯದವರೆಗೆ ನಾನು ಕೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರವಚನಗಳೂ ಬರೀ ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದವು ಮತ್ತು ನಾನು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಸಮತೆಯಿಂದಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ನನ್ನನ್ನು ನಾನೇ ವಂಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಿಜವಾದ ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನನಗೆ ತೋರಿಸಿತು. ಜ್ಞಾನ, ಯಾರೋ ಮಾತಾಡಿದ ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನ (ವಿವೇಕ) ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು ನಾನು ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಲ್ಲದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದು ನನ್ನ ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಿವೇಕದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ವತಃ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನಾನು ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗ ನನ್ನ ವಿವೇಕ ಜಾಗೃತವಾಯಿತು. ನನಗೆ ಅದು ಸುವರ್ಣಾವಕಾಶವಾಗಿತ್ತು.

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: 2016 ಡಿಸೆಂಬರ್ 14-25. 2017 ಜನವರಿ 4-15, 18-29. ಫೆಬ್ರವರಿ 1-12, 15-26; ಮಾರ್ಚ್ 1-12, 15-26 ಏಪ್ರಿಲ್ 19-30, ಮೇ 3-14, 17-28, 31-II ಜೂನ್. ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರ: ಡಿಸೆಂಬರ್ 29 ರಿಂದ 01 ಜನವರಿ, ಏಪ್ರಿಲ್ 13 ರಿಂದ 16. ಸತಿಪತ್ಯಾಸ ಶಿಬಿರಗಳು: 2017 ಮಾರ್ಚ್ 31ರಿಂದ ಏಪ್ರಿಲ್ 8. ವಿಳಾಸ: ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ಎದುರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಕಳ ಕ್ರಾಸ್ ಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ವಾ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ (ಕೆಂಪೇಗೌಡ) ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಿಂದ ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ: 256, 258, 258ಸಿ. ದೂ.: 080-23712377, ಮೊಬೈಲ್: 7829912733, 8861644284, 9972588377, ಇ-ಮೇಲ್: info@paphulla.dhamma.org; website: www.dhamma.org.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನಾ ಶಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿ

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, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರ: 8.30ರಿಂದ 9.30ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ದಿನೇಶ್ ಕುಮಾರ್-99452 38441 ಕೆಂಗೇರಿ: 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, ಶುಕಾರಾಮ್-97433 63339, ಪವನ್‌ಕುಮಾರ್-77607 52220. ಪ್ರತಿ ಮೊದಲ ಭಾನುವಾರ: ವೈಟ್‌ಸೀಲ್ಡ್: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9-30 ರಿಂದ 10-30ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀಮತಿ ವಲ್ಲರಿ/ರಾಜೇಶ್ ಮೊ.: 97403 22447 ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಯಲು ವೆಬ್ ವಿಳಾಸ: http://www.paphulla.dhamma.org/os/paphulla\_sittings.htm

ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ 10 ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆ, ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಆಲೂರು. ಮೈಸೂರು: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 4ನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9481149553, 99801005309. ಉಡುಪಿ: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಎರಡನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9980897955 / 9449773942 9481149553. ದಾವಣಗೆರೆ: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಕೊನೆ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9844245111 / 9986962762 9448588789 ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮೂರನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ: 9880661506

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

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಆನ್‌ಲೈನ್ ನೋಂದಣಿ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಬಳ್ಳಾರಿ: ಎ.ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನಪ್ಪ, ಮೊ.ಸಂ. 9449511217. ಬೆಳಗಾವಿ: ವೀರನಗೌಡ ವಿ.ಸಾರನಾಡಗೌಡ, ಮೊ.ಸಂ.9902657335. ದಾವಣಗೆರೆ: ಉದಯ ಶಿವಕುಮಾರ್, ಮೊ.ಸಂ. 9739314581(ಮುಸೇಜ್ ಮಾಡಿ, ಅವರೇ ಕರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.) ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ, ಮೊ.ಸಂ.9448588789.

ವಂತಿಗೆ : ವಾರ್ಷಿಕ: ರೂ. 30, ಆಜೀವ: ರೂ. 500. ಚೆಕ್ ಅಥವಾ ಡಿ.ಡಿ. ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ಹೆಸರು : 'ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ'. ಪಾವತಿಸುವ ಸ್ಥಳ: ಬೆಂಗಳೂರು. ಬ್ಯಾಂಕ್ : ಯಾವುದೇ ರಾಷ್ಟ್ರೀಕೃತ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಚೆಕ್ ಅಥವಾ ಡಿಡಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವ ವಿಳಾಸದ ಚೀಟಿ ಇಡಿ

ಮುದ್ರಕರು: ಬಿ.ಪ್ರದೀಪ್ 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: GT. Govindappa,

ಮುದ್ರಿತ ವಿಷಯ ಗೆ. ತೆರೆದ-ಅಂಚೆ

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