



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2017, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 3, ಸಂಚಿಕೆ 5, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ  
Kannada monthly, 10 September 2017, Bangalore, Vol. 3, No.5, Pages-4, KARKAN2015/68727 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

ಉಚ್ಛಾಸವತೋ ಸತೀಮತೋ ಸುಚಿಕಮ್ಮಸ್ಸು  
ನಿಸಮ್ಮಕಾರಿನೋ; ಸನ್ಯಾತಸ್ಸ ಚ ಧಮ್ಮಜೀವಿನೋ  
ಅಪ್ಪಮತ್ತಸ್ಸ ಯಸೋಭವದ್ಧತಿ.

ಪ್ರಯತ್ನಪರನೂ, ಸ್ಮೃತಿವಂತನೂ, ಸತ್ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವವನೂ, ಸಂಯಮ ಶೀಲನೂ,  
ವಿವೇಚನಾಶಾಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಜೀವನ ಸಡಸುವವನ ಯಶಸ್ಸು ಸದಾ  
ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಧಮ್ಮ ಪದ - 24, ಅಪ್ಪಮಾದವಗ್ಗ

### ಹಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಧಮ್ಮ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಮಾತುಗಳು

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

(ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2016 ರ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಲೇಖನದ ಕನ್ನಡಾನುವಾದ)

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 29, ಪೂಜ್ಯ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ನಿಧನದ ನಾಲ್ಕನೇ ವಾರ್ಷಿಕ ದಿನವಾಗಿದೆ. ಇಡೀ ವಿಪಶ್ಯನ ಕುಟುಂಬ ಅವರಿಗೆ ಅಗಾಧವಾದ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಬನ್ನಿ, ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅವರ ಗಹನವಾದ ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕ ನುಡಿಗಳನ್ನು ಓದುವುದರ ಮುಖೇನ ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಅಂತರಾಳದ ಗೌರವ ಸಲ್ಲಿಸೋಣ. ಧಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಈ ಮಾತುಗಳು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಗುರೂಜಿಯವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಂತೆ ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆಳಕ್ಕೊಯ್ಯುವುದೇ ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಚಾರ್ಯರಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ನಿಜವಾದ ಗೌರವ.

ಜನವರಿ 4, 2004. ದೆಹಲಿ.

ಪ್ರೀತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ!

ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು (ಸಾಧನೆಯನ್ನು) ನಿಜವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎರಡು ಅಂಶಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಒಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ, ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಈ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿತದ್ದಿರಿ ಅಥವಾ ಹಲವಾರು ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕವಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಗೆ ಮರಳಿದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಈ ಶಿಬಿರಗಳಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀವು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಈ ಹತ್ತು ದಿನಗಳು ಕೇವಲ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಸಲು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಬಾರಿ ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ. ಅದೇ ತರಹ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಸಹ ಪೋಷಣೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ನೀವು ಮಾಡುವ ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಸುವ ಮತ್ತು ಬಲಗೊಳಿಸುವ ಆಹಾರ. ಈ ಆಹಾರ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯಿಂದ ದೂರಿಯುವ ಲಾಭದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ನನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಎರಡನೆಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆದರೂ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪದೇ ಪದೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಹಿಂದೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ, ಈಗ ಅಂಥದ್ದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಕೋಪ ಬಂದಿದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಬಂದಿದೆ, ಕೋಪ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿಲ್ಲ, ತೀವ್ರವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಅದು ಈ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಸಮಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಸುಧಾರಣೆ.

ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನೀವು ಪದೇ ಪದೇ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, ಸುಧಾರಣೆ ಇದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೋಪವನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇತರೆ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಈ ಹಿಂದೆ ನೀವು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಳಮಳಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಅಂತಹುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈಗ ತಳಮಳ ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ, ಅದು ಅದೇ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆಯೇ? ಏನಾದರೂ ಸುಧಾರಣೆ ಇದೆಯೇ ? ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಬಹುಷಃ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ದುರ್ಭಾವನೆ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಅದು ಬರುತ್ತಿತ್ತು, ಮತ್ತು ಈಗ ಅದು ಪುನಃ ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಈ ಹಿಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದಷ್ಟು ಸಮಯ ಇರುತ್ತದೆಯೇ, ಅಥವಾ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ. ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಿತು? ಪ್ರಪಂಚವಾಗಿ, ನೀವು ಯಾವುದೋ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಿರಿ ಎಂಬುದು ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕೋಪಗೊಂಡಿರಿ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ದುರ್ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಿ. ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಇದು ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಎರಡನೆಯದು ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು, ಕೋಪ, ದುರ್ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ವೈರತ್ವ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ, ಸದ್ಭಾವನೆಯನ್ನು (ಮೈತ್ರಿಯನ್ನು) ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡೀರಿ? ನಿಮ್ಮ ಒರಟುತನ, ಕೋಪ, ದುರ್ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಗಾಯಗೊಳಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಈಗ ಈ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಮುಲಾಮು ಹಚ್ಚುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನೀವು ಗಾಯಗೊಳಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, 'ನೀನು ಸಂತೋಷವಾಗಿರು, ನೀನು ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರು' ಎಂದು ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಹೃದಯ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮೈತ್ರಿ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ? ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಈ ಮೈತ್ರಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ.

ನೀವು ಕೋಪದಿಂದ ಕುದಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು 'ನೀನು ಸುಖವಾಗಿರು' ಎಂಬ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ, ಅದು ಯಾವುದೇ ಸದ್ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ, ನಿಶ್ಚಲಗೊಳಿಸಿ, ಆಗ ಮೈತ್ರಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೋಪ ಹೋಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿದೆ. ಆಗ ನೀವು ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರೋ, ಒರಟು ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿದಿರೋ, ದುರ್ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರೋ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 'ನೀನು ಸಂತೋಷವಾಗಿರು, ನೀನು ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರು' ಎಂದು ನೀವು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸದ್ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಆದರೆ, ಆಗ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮವನ್ನು ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಒಂದು ಕಡೆ, ನೀವು ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ, ಮನೆಗೆ ಮರಳಿದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅದು ಕೊಡಬೇಕಾದ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಧರ್ಮವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಆಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ಅಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಧಮ್ಮ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕು, ಅದು ಜೀವಂತವಾಗಿರಬೇಕು, ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ನಿಜವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನ ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ನಲ್ಲಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸರಿಯಾದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನಿಮಗೆ ಒಬ್ಬ ಸಹಚರ ಇರಬಹುದು. ಅವನ ಜೊತೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಬಹಳ ಸೌಹಾರ್ದಯುತವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ನೀವು ಈಗತಾನೆ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರದಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಅವನ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು-ಅವನನ್ನು

ಸಂತೋಷವಾಗಿಡಲು ಈ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆಯೇನೋ ಎಂಬಂತೆ. ಈಗ ನೀವು ಅವನ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರ ನಡವಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, 'ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸದ ಉಪಯೋಗವೇನು? ಎಂದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಹುಪುಟ್ಟ ಕೇಳಬಹುದು. ಅದು ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ನೀವೂ ಸಹ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲದವರು' ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಆದರೆ, ಕೇವಲ ನನಸಿಗೆ ಮತ್ತು ಧರ್ಮವೆಂದರೇನು ಎಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಈ ಬಡಪಾಯಿಯನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇರುವ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ತೋರಿಸಿದರೆ, ಅವನಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿ. ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕಾದಂತಹ ತಪ್ಪನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಅವನಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿ ಮತ್ತು 'ನಾನು ಈಗ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ, ಟೀಕೆಯು ನಿರಾಧಾರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಮಾಡದೆ ಇರುವ ತಪ್ಪನ್ನು ನಿಮಗೆ ಆರೋಪಿಸಿದರೆ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೈತ್ರಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಧರ್ಮವು ಹೇಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿ. ಅದು ಹೇಗೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ, ಅದು ಹೇಗೆ ನಿಮ್ಮ ಎರಡನೆಯ ಸ್ವಭಾವವಾಗುತ್ತಿದೆ ನೋಡಿ. ಆಗ ವಿಪಶ್ಯನವು ನಮಗೆ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಬಹಳ ಅರಿವಿನಿಂದಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇರೆಯವರೂ ಸಹ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು 'ಹೌದು, ನೀನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀಯ' ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾಡಿದ ನಿಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಕರಾರುವಾಕಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಬಹಳ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ, ಬಹಳ ನಿರ್ಲಿಪ್ತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಗಿರುವ ಮಲಿನತೆಯು ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ? ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ, ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ.

ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಸುಧಾರಣೆ ಆಗದೇ ಇರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲೋ ಒಂದು ಕಡೆ ನ್ಯೂನತೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಆಚಾರ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತಿದ್ದುಪಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅರಿವಿನಿಂದಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದ ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದಂತಹ ಜೀವನವನ್ನು ನಾವು ಜೀವಿಸಬೇಕು. ಈ ಬದ್ಧತೆ, ದೃಢನಿರ್ಧಾರದ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ, ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನೀವು ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುವಿರಿ.

ನೀವು ಧರ್ಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಅದು ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯೇ, ಈಗಲೇ, ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಗತಿಯಾಗಬೇಕು. ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಆಗುವುದನ್ನು ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿನ ಜೀವನ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಈ ಲೋಕದಿಂದಾಚೆಗಿನ ಜೀವನವೂ ಸಹ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಭವಿಷ್ಯವು ವರ್ತಮಾನದ ಶಿಶು. ವರ್ತಮಾನವು ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾದರೆ, ಭವಿಷ್ಯವೂ ಸಹ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದೊಂದೇ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುತ್ತಾ ಧರ್ಮದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ, ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಲಭಿಸಲಿ. ಧರ್ಮದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವವರೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಿ.

ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಿ.

### ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು

**ಪ್ರಶ್ನೆ 1:** ಹಳೆಯ ಸಂಖ್ಯಾಂಗಳು (ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು) ಹೊರಬರುವಾಗ, ಅವು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಏಕೆ ಹಾಗೆ? ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಸಂಖ್ಯಾಂಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವಾಗ ಅವು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಂಖ್ಯಾಂಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವಾಗ ಯಾವ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಅವು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದವೋ ಅವೇ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಅವು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಮಗೆ ಮುಳ್ಳು ಚುಚ್ಚಿದರೆ,

ಅದು ನೋವಿನ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂಜಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮುಳ್ಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದಾಗ, ಅದು ಚುಚ್ಚುವ ತರಹದ ನೋವಿನ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನೇ ತರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ತರಹ, ಸಂಖ್ಯಾರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನೆಯು ಆ ಸಂಖ್ಯಾರವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವಾಗಲೂ ಬರುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ 2:** ಕರ್ಮದ (ಕ್ರಿಯೆಯ) ಫಲಗಳು ಸಂವೇದನೆಗಳಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಭಾಗ ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ಏಕೆಂದರೆ, ಸಂವೇದನೆಗಳು ದೇಹದ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಅವು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ತಿಳಿವಳಿಕೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಕರ್ಮಗಳ ಫಲಗಳು ಎಂದು ನಾವು ಏಕೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು? ನಾವು ಸುಮ್ಮನೆ ಇದರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಡಬೇಕು? ಏಕೆ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಸಂವೇದನೆಗಳು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧಿಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕರ್ಮ ಫಲವೂ ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾರಣ. ಆದರೆ, ನೀವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ಬರುವ ಸಂವೇದನೆಗಳು, ಬಹುತೇಕವಾಗಿ, ಕರ್ಮ ಫಲಗಳಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ, ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀವು ಸೇವಿಸಿದ್ದೀರೋ ಅದರ ಫಲ, ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆಯೇ, ನೀವು ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಎಡವಿದ್ದರೆ; ಇವೆಲ್ಲಾ ಹಳೆಯ ಸಂಖ್ಯಾರಗಳಲ್ಲ, ಹೊಸ ಸಂಖ್ಯಾರಗಳು. ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಡೆದು ನಾವು ಕಲ್ಲಿಗೆ ಎಡವಿದವು. ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾದುದನ್ನು ಮತ್ತು ಸರಿಯಿಲ್ಲದೇ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನಾವು ತಿಂದವು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲಿದವು. ಇದು ಒಂದು ಹೊಸ ಕರ್ಮ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಎಲ್ಲಾ ಸಂಖ್ಯಾಂಗಳೂ ಹಳೆಯ ಸಂಖ್ಯಾಂಗಳ ಅಥವಾ ಕರ್ಮದ ಫಲವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಾವು ನಂಬುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರುವುದು ಏನೆಂದರೆ, ಸಂವೇದನೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿರಲಿ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನೆ ಉದಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿ, ನಾವು ಸಮತೆಯಿಂದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಸಂಖ್ಯಾರಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹೊಸ ಸಂಖ್ಯಾರಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳ ದ್ವಿಗುಣವಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಸಂಖ್ಯಾರಗಳು ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಥವಾ ಆ ಕಾರಣದಿಂದ ಬರಲಿ, ನೀವು ಸಮತೆಯಿಂದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಹೊಸ ಸಂಖ್ಯಾರಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ನೀವು ಸಾಧಿಸದಂತೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ 3:** ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವನ್ನು ನಾವು ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಂಗೆಡಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಾಗ, ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ, ಆನಾಪಾನದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೋರುಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಲ್ಪ ಏಕಾಗ್ರವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಂತೆ, ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹರಿಸಿ. ಸಂವೇದನೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನೀವು ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಿದ್ದ ಮನಸ್ಸು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ 4:** ಆಲೋಚನೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸು ಖಾಲಿಯಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ನಾವು ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆಯೇ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ, ನಾವು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗದ್ದಲ ಎಬ್ಬಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆಗ ಅದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಾವು ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ನಾವು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಮುಖ್ಯವೆಂದರೆ, ಉಸಿರು ಅಥವಾ ಸಂವೇದನೆ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ಅದಷ್ಟೇ. ಆಲೋಚನೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ನಾವು ತಳಮುಳುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಅವು ನಮಗೆ ಹಾನಿಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಕರ್ಮ ಉಂಟಾದರೂ ಅದು ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಎಳೆದ ಗೆರೆಯಂತೆ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ನಾವು ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಮರೆತರೆ, ಆಗ ಅದೇ ಗೆರೆಗಳೇ ಮರಳಿನ ಮೇಲೆ ಎಳೆದ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಕೆತ್ತಿದ ಗೆರೆಗಳಂತಾಗುತ್ತವೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ 5:** ಸುಮಾರು ಸಮಯದಿಂದ ನಾನು ಆನಾಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ ನಾನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರವಾಗುವ ತನಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ಇದು ಸರಿಯೋ ಅಥವಾ ತಪ್ಪೋ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಸಂವೇದನೆಗಳಿದ್ದರೆ, ದೇಹದ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಸಹ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಂತೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ತೀಕ್ಷಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಲು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬರುವವರೆಗೆ ನೀವು ಕಾಯ್ದಿರಿ, ಅದು ಬಹಳ

ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಬೇಡಿ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ನಿಮಗೆ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಆನಾಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ 6:** ಆನಾಪಾನ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆಯೇ ಮತ್ತು ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವ ಸಮಯವನ್ನು ನಾವು ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಮನಸ್ಸಿನ ಗಲಾಟೆ ಕಡಿಮೆಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ, ಮೇಲ್ಮಟ್ಟಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಕೆಳಭಾಗದ ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಉದಯವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಆಗ ಕಾಯಿರಿ. ಆದರೆ, ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಗ ನೀವು ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಬಹುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ 7:** ನಾನು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಬಲ್ಲೆ. ಆದರೆ, ಅವು ಉದಯವಾಗುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ನಶಿಸಿ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಏನು ಮಾಡಲಿ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಸಂವೇದನೆಯೇ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಏನೋ ಒಂದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವುದರ ಸೂಚಕ. ಸಂವೇದನೆ ಎಂದರೆ ಏನು? ಏನೋ ಕಲಕುತ್ತಿದೆ, ಒಳಗಡೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅದು ಸಂವೇದನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಂವೇದನೆ ಇಲ್ಲಿ ಉದಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಈಗ ಕರಗಿ ಹೋಗಿದೆ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿಯಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಏನೋ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದೇ ಏನೋ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಸೂಚಕ. ಏನೂ ಆಗಲ್ಲ, ಎಲ್ಲವೂ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ 8:** ದೇಹದ ಒಂದು ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಎಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು?  
**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ನಿಮಿಷ. ನಂತರ ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಿರಿ. ಒಂದು ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನೀವು ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ನಿಂತರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆ ಸಿಗದೇ ಇರುವುದು ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ನಾವು ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಣ್ಣ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ನಾವು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ 9 :** ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೇನೆ.

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಹಾಗಾದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒತ್ತಡ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಯಾವಾಗ ನಿಮಗನಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒತ್ತಡ ಬಹಳ ಜಾಸ್ತಿಯಾದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಲಗಿ. ನಂತರ ಅಂಗೈಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಜೊತೆಗೆ ಬಹಳ ಮಂದವಾದ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಉಸಿರನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿ. ಎಲ್ಲಾ ಒತ್ತಡ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ 10:** ನಿಮ್ಮ ಕಾಲಾನಂತರ ಯಾರು ಈ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಸಾಧನೆಯೇ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ನಾನು ಯಾರು? ಇಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಅದು ಹೇಗೆ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಿತು? ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯೊಂದಿದ್ದರೆ, ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅದು ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ತಮ್ಮ ಹುಚ್ಚುತನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಏನನ್ನಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇದು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಹಿಂದೆ ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ನಾಶವಾಯಿತು. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾವು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ಅನೇಕ ಜನರು ಬಂದು ವಿಪಶ್ಯನ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರುತ್ತಾರೆ; ವಿಪಶ್ಯನ ಕಲಿತು ಹೋದ ಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತಾವೇ ಸೇರಿಸಿ ಬೋಧಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ದ್ವೇಷವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಾದರೂ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಶುದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲೋ ಅದನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸಿದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾರು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ, ಯಾರಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಜನರು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಅದು ಪರಿಶುದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಅದು ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವಾಗಲೂ ಯಾವುದನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬಾರದು ಅಥವಾ ತೆಗೆದು ಹಾಕಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನ ಕಲಿಯಲು ಬರುವ ಮತ್ತು ಕಲಿಸುವ ಜನಗಳೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ನಿಖರವಾಗಿ ಹಾಕಿರುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಅದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

(ಡಿಸೆಂಬರ್ 2016ರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾ ಪತ್ರದಿಂದ ಮುಂದುವರಿದದ್ದು)

**ಪ್ರಶ್ನೆ 11:** ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮಂತ್ರ ಪಠನ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಇದು ಒಂದು ನಿಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ಈ ಹಿಂದೆ ನೀವು ಪದೇ

ಪದೇ ಒಂದು ಮಂತ್ರ ಪಠನ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗ ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ಅದು ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಅದು ಬರುತ್ತದೆಯೋ, ಪಠನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ, ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿತವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಜ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ಬಂದರೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವೇಷ ಅಥವಾ ಪಾಪ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರಬಾರದು. ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಅದು ಮತ್ತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮತ್ತೆ ಜ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಆ ಅಭ್ಯಾಸ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ 12:** ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಸೋಮಾರಿತನದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.  
**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಹೆಚ್ಚು ಆನಾಪಾನ ಮಾಡಿ. ಅದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ 13:** ವಿಪಶ್ಯನ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಏಕೆ? ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಬಂದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಆಗಲೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! ಅವು ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತವೆಯೋ ಆಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಲಿಯುತ್ತೀರಿ. ಯಾವಾಗ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಮೇಲೆದ್ದು ಬರುತ್ತದೆಯೋ, ಆಗ ಉಸಿರಿನ ಅರಿವಿನ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ, ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ ಮತ್ತು ನೀವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರೆ, ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ, ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಆನಾಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರಿ, ಶಕ್ತಿಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದುರ್ಬಲವಾಗಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಇಂತಹ ಅದ್ಭುತವಾದ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ನೀವು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಮನೋದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಬೇಡಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ 14:** ನಡೆಯುವಾಗ, ನಿಂತಿದ್ದಾಗ, ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನನ್ನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಆನಾಪಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದರ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ.

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಈ ರೀತಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದರೆ, ಅದರಲ್ಲೇನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾಗ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಡಿ. ನೀವು ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನವನ್ನು ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಕೊಡಿ.

ಸಂವೇದನೆಗಳು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ, ಆನಾಪಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನೀವು ಇಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಯಾವುದೂ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಿ. ನಾವು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಶಕ್ತರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಆನಾಪಾನ ಒಂದು ಸಾಧನವಷ್ಟೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ 15:** ಆನಾಪಾನ ಅಥವಾ ವಿಪಶ್ಯನ ಮಾಡುವಾಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿದರೂ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮನಸ್ಸು ಅಲೆದಾಡುತ್ತದೆ.

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ, ಕೆಲವು ಅವ್ಯಕ್ತವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಅದರ ಅವುಗಳ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಸಂಖ್ಯಾರಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವು ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಎಳೆದ ಗೆರೆಗಳಂತಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆತ್ತಿದ ಗೆರೆಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ 16 :** ಜೀವನದ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಅಶಾಶ್ವತ ಸ್ವಭಾವವು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಭಯ ಮತ್ತು ಅಭದ್ರತೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಅಶಾಶ್ವತದ (ಅನಿಚ್ಛೆ) ಅನುಭವ ನಮ್ಮನ್ನು ಈ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ದೂರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ 17:** ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಅಹಂಭಾವದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಶಕ್ತರಾಗಲು ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೇ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಅಹಂಭಾವ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರವು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಲಿನತೆಗಳ ಮೂಲ. ನೀವು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲದರ ಅರಿವು ನಿಮಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಹಂಭಾವ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಲು ನೀವು ಶಕ್ತರಾದರೆ, ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆಯೋ ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಬಂದರೂ ಅವು ಈ ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಅಹಂಭಾವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತವೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ 18:** 20 ದಿನಗಳ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಧೀರ್ಘಕಾಲದ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೇ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ನೀವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಲು 20 ದಿನಗಳ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲೇ ಬೇಕು ಎಂಬುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವೇನಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಆದರೂ, ಮುಂದೆ ನಿಮಗೆ ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗ, ಧೀರ್ಘಕಾಲದ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ. ಆಗ ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು

ಶಕ್ರಗಾಢುಶ್ಚೀರಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ 19:** ಇನ್ನೂಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ಕೋಪ, ಕಡು ಹಗೆತನ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕರಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ನಿಮ್ಮ ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಆದರೆ ಮಲಿನತೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೋ ತಪ್ಪಿದೆ. ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಮತೆಯಿಂದಿರಿ. ಅದಷ್ಟೇ. ಇದೇ ವಿಪಶ್ಯನ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ 20:** ಮೈತ್ರಿ (ಮೆತ್ರ್ನಾ) ಕೊಡಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಎಲ್ಲಿರಬೇಕು? ನಾವು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಜೊತೆಗಿರಬೇಕೇ ಅಥವಾ ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆಗಿರಬೇಕು?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಅದು ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೆ ಶರೀರ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಂಗ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದರೆ, 'ಕೇಂದ್ರ' ಭಾಗದಿಂದ (ಹದಯ-ವತ್ತು) ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಮೈತ್ರಿ ಕೊಡಿ. ಇಲ್ಲ ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳವೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಜೊತೆಗಿರಿ. ಆದರೆ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಅಹಿತಕರವಾಗಿರಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮೆತ್ರ್ನಾ ಆಗ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ, ನೀವೇ ಅಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವಾಗ, ಸಂತೋಷದ ಅನುಭವವನ್ನು ಇತರರೊಡನೆ ನೀವು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ನೀವು ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮೈತ್ರಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ನೀವು ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ 'ಕೇಂದ್ರ' ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಸ್ಥಾನ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಾನ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ 21:** ಗೃಹಸ್ಥರು ಪರಿತ್ಯಾಗದ ಪಾರಮಿಯನ್ನು (ಮುಕ್ತಿಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಗುಣವನ್ನು) ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಬೌದ್ಧ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರು, 7 ದಿನಗಳು 10ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ಪರಿತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟುಕಳಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವು ಪಾರಮಿಯನ್ನು (ಪರಿತ್ಯಾಗದ ಗುಣ) ಪಕ್ಷಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿಲ್ಲ. ನೀವು ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬರುವುದೇ ನಿಮ್ಮ ಸತ್ಯವು ಪಾರಮಿ. (ಪರಿತ್ಯಾಗದ ಗುಣ). ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಂದು ನೀವು ಭಿಕ್ಷುಗಳ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತೀರಿ. ಕೊಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಆಯ್ಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸೇವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೀವು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಿದರೆ ನೀವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಈ ಪಾರಮಿಯನ್ನು ಪಕ್ಷಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ 22:** ಬರೀ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯವೇ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಸೇವೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿ ಒಬ್ಬ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಬಂದಾಗ, ಅವನು ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿದ್ದನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಡುವ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅವನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸು ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ಪಕ್ಷವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೂ ಸಹ ಬಹುಬೇಗ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. 'ಓ! ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರ ಜೊತೆ ನಾನು ಪೋಲೀಸಿನವನಂತೆ, ಒರಟುತನದಿಂದ, ದಾಷ್ಟ್ಯದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡೆ.'

ಎರಡನೆಯ ಉಪಯೋಗವೆಂದರೆ, ಸೇವೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ 24 ಗಂಟೆಯೂ ನೀವು ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. 10 ದಿನದ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಿಗುವಷ್ಟೇ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀವು ಸೇವೆ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ. ಇದು ನನ್ನ ಮತ್ತು ಇತರರ ಅನುಭವವೂ ಆಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲರೂ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಕ್ಷವಾಗಿ! ಎಲ್ಲರೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಿ!

**ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು**

**10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: 2017** ಜುಲೈ 12-23, 26-6 ಆಗಸ್ಟ್ 9-20, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 7-18, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 4-15, 18-29, ನವೆಂಬರ್ 15-26, 29-10 ಡಿಸೆಂಬರ್ 13-24. **ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರ:** ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 21-24, 28-31 ಡಿಸೆಂಬರ್. **ಎರಡು ದಿನದ ಶಿಬಿರ:** ನವೆಂಬರ್ 10-12. **ಸತಿಪತ್ಯಾನ ಶಿಬಿರಗಳು:** ಆಗಸ್ಟ್ 28-5 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್, ನವೆಂಬರ್ 1-9. **ವಿಳಾಸ:** ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ಎದುರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸ್ಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ಲಾ 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 ಬೋತ್ನಾ-93412 22999, ಸ್ವಾತಿ-93426 75811, **ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ** ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8.00 ರಿಂದ 9.00ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ಮಂಜುನಾಥ: 098451 71600, ಹೇಮಂತ: 074118 74462, **ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ:** 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, ತುಕಾರಾಮ್-97433 63339, ಪವನ್‌ಕುಮಾರ್-77607 52220.

**ಪ್ರತಿ ಮೊದಲ ಭಾನುವಾರ: ವೈಟ್‌ಪೀಲ್ಡ್:** 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](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

**10ದಿನದ 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(ಮೆಸೇಜ್ ಮಾಡಿ, ಅವರೇ ಕರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.) ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ, ಮೊ.ಸಂ.9448588789.

**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 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: GT. Govindappa,**

ಮುದ್ರಿತ ವಿಷಯ  
ಗೆ,  
\_\_\_\_\_

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