ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತೆ
VIPASSANA VARTE

ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಜನವರಿ 2018, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 3, ಸಂಚಿಕೆ 9, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ
Kannada monthly, 10 January 2018, Bangaluru, Vol. 3, No.9, Pages-4, KARKAN2015/68727 Editor: G.T. Govindappa.

ಚಂದಾ: 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

ಪಂಚ ಛಿಂದೇ ಪಂಚ ಜಹೇ,
ಪಂಚ ಚುತ್ತರಿ ಭಾವಯೇ;
ಪಂಚ ಸಂಗಾತಿಗೋ ಭಿಕ್ಖು,
"ಓಘತಿಣ್ಣೋ" ತಿ ವುಚ್ಚತಿ.

ಐದನ್ನು (ಐದು ನೀಚ ಸಂಕೋಲೆಗಳನ್ನು)ಕಡಿದು ಹಾಕು,
ಐದನ್ನು (ಐದು ಉಚ್ಚ ಸಂಕೋಲೆಗಳನ್ನು) ತ್ಯಜಿಸಿಬಿಡು,
ಐದು ಬಲಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊ. ಯಾವ ಭಿಕ್ಖುವು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಐದು ಬಂಧನಗಳಿಂದ
(ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಮೋಹ, ಅಹಂಕಾರ, ಮಿಥ್ಯಾದೃಷ್ಟಿ) ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವನೋ
ಅವನನ್ನು 'ಸಂಸಾರದ ಸಾಗರವನ್ನು ದಾಟಿದವನು' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಧಮ್ಮಪದ – 370, ಭಿಕ್ಖುವಗ್ಗ

ಅಂತರ್ಮನದ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವುದು.

(ಹಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಧರ್ಮ ಪ್ರವಚನ, ಭಾಗ–3)

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

(ಲಕ್ಷ್ಮಿಂಸಿ ನಪ್ಪು ಹಾಲ್, ಮುಂಬಯಿ – ಜುಲೈ 20, 1986. ಜೂನ್ 2017ರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಾಗ–1 ಮತ್ತು 2ನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ನವೆಂಬರ್ 2017 ಮತ್ತು ಡಿಸೆಂಬರ್ 2017ರ 'ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತೆ'ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ.)

ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಧರ್ಮ ಪುತ್ರಿಯರೇ ಮತ್ತು ಧರ್ಮ ಪುತ್ರರೇ,

......ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈಗಿನ ಅಭ್ಯಾಸ, ಈಗಿನ ಪ್ರಯತ್ನ ಆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಪುನಃ ಮುರಿಯುತ್ತದೆ; ಈ ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸಮತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರತಿದಿನ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದೆ.

ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ, ಒಂದು ಸಾರಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದೊಡನೆ, ಸದ್ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ; ಯಾವುದೇ ಮಂತ್ರಶಕ್ತಿಯಿಂದಲ್ಲ, ಆದರೆ ಬದಲಾಗದೇ ಇರುವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮದಿಂದ. ನಮ್ಮ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಧ್ಯಾನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರಾಗವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷವಾಗಲಿ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿನ ಆಳದಿಂದ ಉದಯಿಸಿಲ್ಲದೇ ಇರುವ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಾವು ಪಡೆದರೂ, ಆಗ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸಮತೆಯ ತರಂಗಗಳು ಉದಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಅಂತಹ ತರಂಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆಯೋ, ಕೇವಲ ಚಿಕ್ಕ ಕ್ಷಣಗಳಾದರೂ ಸರಿ, ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಸಂತರು, ಸದ್ಗುರುಗಳು, ಸಮ್ಮದೇವತೆಗಳು ಅಥವಾ ಸಮ್ಮಬ್ರಹ್ಮರುಗಳು ನಿರ್ಲಿಪ್ತ ಅರಿವಿನ ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೋ, ಆಗ ನಮ್ಮ ತರಂಗಗಳು ಆ ತರಂಗಗಳ ಜೊತೆ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ನಾವು ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ, ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ತರಂಗಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ನಿಂತು ಹೋಗಿ, ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ತರಂಗಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಉದಯವಾಗಿ ದ್ವಿಗುಣವಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಕಷ್ಟ, ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತ ತಕ್ಷಣ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿದ, ನಮ್ಮ ನೆಮ್ಮದಿ ಕೆಡಿಸಿದ ಆ ದಿನದ ಎಲ್ಲಾ ಘಟನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅವನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ, ಅವಳು ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದಳು; ಅವನನ್ನು ನೋಡು, ಅವಳನ್ನು ನೋಡು ಎಷ್ಟು ಅಸಹ್ಯವಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು. ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮೇಲೆ ಬರಲಿ ಬಿಡಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಬೇಡಿ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಲಿನತೆಗಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಇದು ನಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ನಮ್ಮ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನೂ ಸಹ ನಾವು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅದ್ಭುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ, ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಂದು ಹೊರಟು ಹೋಗುವ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಬೇರು ಸಹಿತ ಕಿತ್ತೊಗೆಯುವ ಕೆಲಸ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ನಾವು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಹೊಸ ಕೊಳೆಯಾದರೂ ತೊಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಉಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೂ ಸಾಕು, ಅದೇ ದೊಡ್ಡ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಾರಿ ಇದು ರೂಢಿಯಾದರೆ, ಆಗ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಕೆಲವು ಹಳೆಯ ಮಲಿನತೆಗಳೂ ದಿನನಿತ್ಯದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಬರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇವೂ ಸಹ ಹೊಸದಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಮಲಿನತೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕ ಬಂದು ಹೀಗೆ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ: "ಈ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಅದೇ ಭಯ, ಆಸೆ, ಕೋಪ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಈ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನಾವು ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಈ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವ ಅಲ್ಪ ಸಮಯ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ಎಂಥಹ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ತರ್ಕ ಇದು? ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಗಣಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ನಾನು ಗಣಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಪುನಃ ಕೊಳೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದಿನವೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಗಣಿಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ, ಅವನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಗಳು ತುಂಬಿರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಈ ಧರ್ಮದ ಸಾಬೂನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಅದರಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಹೊಸದಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಕೊಳೆಯು ತೊಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಮಲಿನತೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡ ಕೆಲವು ಹಳೆಯ ಮಲಿನತೆಗಳೂ ಸಹ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕರಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

"ಈ ಮಲಿನತೆಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನ ಜೊತೆಗಿವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಬರುವುದು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಅದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ" ಎಂಬಂಥಹ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ದೃಢವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಚಿತ್ತಸ್ಥೈರ್ಯ ಕುಂದಿಸಿದರೆ, ಆಗ ಯುದ್ಧ ಪ್ರಾರಂಭ ಆಗುವ ಮೊದಲೇ ನೀವು ಯುದ್ಧವನ್ನು ಸೋತಂತೆ. ನಿಮ್ಮ ದುಃಖವನ್ನು ಅಳಿಸಿ ಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಂಧಿಸಿರುವ ಬಂಧನಗಳಿಂದ

ಮುಕ್ತವಾಗುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನೀವು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ನೀವು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ವಿವೇಕದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ನೀವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ, ಭಾವಗಳ ಬಿರುಗಾಳಿಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಂಗೆಡಿಸಿದಾಗ, ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣಬಹುದು. ಅಂತಹ ಕಷ್ಟಗಳು ನಿಮಗೆ ಎದುರಾದಾಗ ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉಸಿರನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದು. ಯಾವಾಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತೇವೆಯೋ ಮತ್ತು ಸಮತೆಯಿಂದಿರಲು ಶಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆಯೋ, ಆಗ ಆಳವಾದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ನಾವು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾರದಷ್ಟು ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಗ ನಾವು ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಉಸಿರೂ ಸಹ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಜೊತೆ ಗಾಢ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದೂ ಸಹ ಕಷ್ಟ ಎಂದು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಅನಿಸಿದರೆ, ಆಗ ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಬಹುದು. ನಾವು ಬಯಸಿದರೂ ಸಹ ನಮ್ಮ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಧಾನವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಅವು ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಾವು ಉಸಿರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಬಿರುಗಾಳಿಯಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಉಸಿರಿನ ಅರಿವೂ ಸಹ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಳಗಡೆ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬಿರುಗಾಳಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದೆ, ಆದರೆ ಉಸಿರನ್ನೂ ಸಹ ಗಮನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ; ಉಸಿರು ಇದೆ, ಬಿರುಗಾಳಿಯೂ ಇದೆ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಹೆದರಬೇಡಿ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಶಾಂತವಾಗಲೇಬೇಕು. ನೀವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ಇದು ಕೆಲಸಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವು ಮೊದಲು ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು ಮುಂದುವರಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವಾದರೂ ಅವುಗಳ ಬಗೆಗೆ ಸಮತೆಯಿಂದಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ, ಉಳಿದ ಸಮಯವನ್ನು ನೀವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದರೂ ಸಹ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಧರ್ಮದ ಮಾರ್ಗ ಹೇಗಿದೆ ಎಂದರೆ, ಸಣ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಸಹ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೇಬೇಕು.

ಧರ್ಮದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎದುರಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಕಷ್ಟವಿದೆ. ಎದುರಾಗುವ ಅನೇಕ ಅಡೆತಡೆಗಳಿಂದ ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ, "ನನಗೆ ಗೊತ್ತು ಈ ಮಾರ್ಗವು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂತಿಂಥವರು ಇದರಿಂದ ಅದ್ಭುತವಾದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ" ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಕೀಳರಿಮೆ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ತಡೆ, ಒಂದು ಸಂಕೋಲೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ಯಾರು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಭರವಸೆಯಿದ್ದರೆ, ಆಗ "ನಾನೂ ಸಹ ನನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು" ಎಂಬ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದ ಮತ್ತು ಈಗಲೂ ಮುಂದುವರಿದಿರುವ ಇತರೆ ಅಡ್ಡಿಗಳು ಅಥವಾ ಸಂಕೋಲೆಗಳೂ ಇವೆ. ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರ ಅನುಭವವು ಇದಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಡ್ಡಿಯೆಂದರೆ, ಶೀಲದಲ್ಲಿ ಅತಿರೇಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು. ನೈತಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು, ನಿಯಮಾನುಸಾರ ಬದುಕುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ನಾವು ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಅತಿರೇಕದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದಾಗ ಮತ್ತು ಶೀಲ ಒಂದೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿದಾಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ತರಹ, ಯಾರಾದರೂ ಉಪವಾಸ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು; ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಡುಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದನ್ನೂ ಸಹ ಅತಿರೇಕದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೊಯ್ಯುತ್ತಾನೆ. "ನಾನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಕಟ್ಟು ನಿಟ್ಟಾದ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದ ಉಪವಾಸ ವ್ರತವನ್ನು ನೋಡು. ಈ ಕಠೋರತೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ನನ್ನ ಜೊತೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬಹಳ ಧಾರ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ" ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ದೋಣಿಯನ್ನು ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ದೋಣಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿ, ತನ್ನ ದೋಣಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ತೀರದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ದೋಣಿ ಹತ್ತಿ ನೀರಿಗಿಳಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೇ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ***'ಶೀಲಬ್ಬತ ಪರಾಮಾಸ'*** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂದರೆ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಗಳಿಗೆ ಬಲವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನೈತಿಕತೆ ಮತ್ತು ಉಪವಾಸಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನಂಬುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಪ್ಪು ಮತ್ತು ತಪ್ಪುದಾರಿಗೆಳೆಯುವಂಥಹುದು. ಶೀಲ ಅಥವಾ ನೈತಿಕತೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ, ಯಾವುದೇ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದೊಂದೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಲ್ಲದ ಶೀಲ, ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು. ಮತ್ತು ಧರ್ಮದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ, ಪನ್ಯ(ಪ್ರಜ್ಞೆ) – ಈ ಮೂರು ಸಮನಾಗಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಳೆದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶುದ್ಧಿಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಜನಿಸಿದ ಮಗುವಿನ ಒಂದು ಕಾಲು ಉದ್ದುದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಉಳಿದ ಅಂಗಗಳು ಬೆಳೆಯದೇ ಇದ್ದರೆ, ಆಗ ಆ ಮಗುವು ವೈಪರಿತ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಕಾಲನ್ನೂ ಸಹ ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಏಕೆ? ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಮಗುವಿನ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಭಾಗವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ತರಹ, ನಾವು ಧರ್ಮದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ಆಗ ಅದೂ ಸಹ ಸರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲ ಸಲ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬಹಳ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಶೀಲಪಾಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮುಂದಿನ ಹಂತವಾದ ಸಮಾಧಿಯು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕೋ ಹಾಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯ(ಪನ್ಯದ) ಅರಿವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದ ಮೇಲೆ ಇದೇ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶೀಲ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬಯಸಿದರೆ, ಅದೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಆದರೆ ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮವನ್ನು ಬಲಯುತಗೊಳಿಸುವುದು, ಮಲಿನಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಪುರಾತನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದ್ದ ಮತ್ತು ಈಗಲೂ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಅಡಚಣೆ ಅಥವಾ ಸಂಕೋಲೆ ಏನೆಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ತತ್ವಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿನ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಬಲವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದು. ತನ್ನ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಸರಿ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲವೂ ತಪ್ಪು ಎಂಬ ದೃಢ ನಂಬಿಕೆ. ಆದರೆ ಅದು ಕೇವಲ ಒಂದು ನಂಬಿಕೆ, ಅನುಭವಿಸಿದ ಒಂದು ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ಆ ರೀತಿ ಹೇಳಿದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇದರ ಬಂಧನದ ಮಾರಕಹಿಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ನಾವು ಆಸೆ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದ ಬಂಧನದಿಂದ ಹೊರಬರಬಹುದಾದರೂ, ತನ್ನ ತತ್ವಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ತನ್ನನ್ನು ಬಂಧಿಸಿರುವ ಸಂಕೋಲೆಯನ್ನು ಮುರಿಯುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದೊಂದು ಅನರ್ಘ್ಯ ರತ್ನವೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಅಭಿಮಾನ ತಳೆದು ಅದನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. "ಇದು ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆ" ಎಂದು ಅಭಿಮಾನದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ತತ್ವಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಭಿನ್ನತೆಗಳಿವೆ! ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು "ಈ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಒಂದು ಆತ್ಮವಿದೆ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. "ಇಲ್ಲ, ಅಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಬ್ಬರೂ ನೋಡಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಲ್ಲ, ಅಥವಾ ಅವರ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಯನ್ನು

ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಬ್ಬರೂ ಅವರ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಭದ್ರವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋದನೆ ಮಾಡಿ ತನ್ನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಘೋಷಿಸಿದರೆ, ಆಗ ಯಾರಾದರೂ ಅದನ್ನು ಅವನ ಸತ್ಯವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ ಈ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದೆ ಇದ್ದರೂ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಆತ್ಮ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಏನು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ? ಹಾಗೆಯೇ, ಆತ್ಮ ಇದೆ ಎಂದು ನಂಬುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಹೇಳುವುದು? ಆತ್ಮವು ಶರೀರದಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಒಬ್ಬರು ಹೇಳಿದರೆ, ಆತ್ಮವು ಕೇವಲ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಗಾತ್ರದಷ್ಟಿದ್ದು ಹೃದಯದ ಒಂದು ಗೃಹೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿದೆ ಎಂದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮವು ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ಕೂದಲಿನ ಎಳೆಯಷ್ಟು ತೆಳ್ಳಗಿದೆ ಎಂದು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಗಾಗಿ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಹೋರಾಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವರು ಅವರ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಇದೇ ಗಾಢನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ದೇವರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮಾತಾಡುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಶೋಧಿಸುವ ಕಷ್ಟ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ದೇವರು ಒಬ್ಬನೇ, ಅವನೇ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವವನು, ಕಾಪಾಡುವವನು, ಮತ್ತು ನಾಶಮಾಡುವವನು ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಕೆಲವರು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಇದರ ಅನುಭವವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪರಸ್ಪರ ಕಾದಾಡಿ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ದೇವರನ್ನು ನಂಬುವವರು ಮನಬಂದಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ: ಈ ದೇವರಿಗೆ ಎರಡು ಕೈಗಳಿವೆ, ಇಲ್ಲ ನಾಲ್ಕು; ಇಲ್ಲ, ಇಲ್ಲ, ಒಂದು ನೂರು ಕೈಗಳು; ಅವನು ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದಾನೆ, ಇಲ್ಲ ಅವನು ಕಪ್ಪು ಮೈಬಣ್ಣದವನು; ಇಲ್ಲ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅವನು ಯಾವುದೇ ಆಕಾರ ಅಥವಾ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿ ಬರೀ ನಂಬಿಕೆಯಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಬಂಧನವಿರುತ್ತದೆ. ವಿಪಶ್ಯನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುವುದು ಅವರಿಗೆ ಕಷ್ಟ.

ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಒಂದು ರೀತಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿ ತೀರ್ಮಾನಿಸಲು ನಾನು ಇನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪಕ್ವವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದ ಬುದ್ಧಿವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅದನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಟ್ಟು ತನ್ನ ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಗಂಟುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಮತ್ತು ತನ್ನನ್ನು ಬಂಧಿಸಿರುವ ಬಂಧನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆ ಮುಖೇನ ನಿರ್ಲಿಪ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ. “ಆತ್ಮವು ಇದ್ದರೆ, ಅದು ನನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆತ್ಮವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನನ್ನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಆ ತಪ್ಪಿನ ಭಾರವನ್ನು ಹೊತ್ತು ತಿರುಗುವುದೇಕೆ? ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಆಚೆಗೆ ಹೋಗುವುದರ ಮೇಲೆ, ನನ್ನನ್ನು ಬಂಧಿಸಿರುವ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚುವುದರ ಮೇಲೆ ನಾನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು” ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸರಳ ಸತ್ಯವನ್ನು ಯಾರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಚರ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯ ವ್ಯಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಮಯವನ್ನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ, ದೇವರ ಇರುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ತಮ್ಮ ಸಮಯ ವ್ಯಯ ಮಾಡುವವರು, ಅವರ ಸಮಯವನ್ನು ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ತಮ್ಮನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ದೇವರು ಇದ್ದರೆ ಅವನು ತನ್ನ ಮಗುವು ತಾನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಜೀವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು ಪ್ರೇಮ, ಕರುಣೆ, ಮುದಿತ ಮತ್ತು ಸಮತೆಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದೇ ತಂದೆಯಾದರೂ ಸಹ ತನ್ನ ಮಗುವು ಒಳ್ಳೆಯ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ನೋಡಲು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ದೇವರು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಅವನ ಸಹಾಯವೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಕಡೆಗೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಬೇಕು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡ ಕೂಡಲೇ ತನ್ನ ವಿಭಿನ್ನ ತತ್ವಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸಿದೆ ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾ, ತನ್ನೊಳಗಿನ ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, ನಂತರ ಬರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಮಾತ್ರ ಆಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಂಡು ಸ್ವ-ಶುದ್ಧಿಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಅಂತರಾಳ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಜೊತೆ ತಳಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸೂಚಕದ ತರಹ ಇವೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಉದಯವಾಗುವ ಸಂವೇದನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದಿಂದ ನಾವು ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಆಗ ನಾವು ಅಂತರ್ಮನದ ಆಳದಲ್ಲಿ ಸಮತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಧ್ಯಾನಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉದಯವಾಗುವ ಮತ್ತೊಂದು ಅಡ್ಡಿ ಅಥವಾ ಸಂಕೋಲೆ ಎಂದರೆ ‘ಸಂಶಯ’. “ನಾನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ? ಇದು ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲ, ನನ್ನ ಧರ್ಮವಲ್ಲ”, ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ನನ್ನ ಧರ್ಮ, ನಿನ್ನ ಧರ್ಮ; ಇದು ನನ್ನ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆ, ಅದು ನಿನ್ನ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆ–ಈ ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವುದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಧರ್ಮ. ಅದು ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಬೇರುಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಅನುಮಾನಗಳು ಉದಯವಾಗುತ್ತಲೇ ಇದ್ದು ತನ್ನ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಶೀಲ, ಅಥವಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿಗಳು, ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಉಪವಾಸಗಳು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿನ ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮುಕ್ತಿಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತವೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಈ ಅಡ್ಡಿಗಳು ಅಥವಾ ಸಂಕೋಲೆಗಳು ತನ್ನನ್ನು ತಪ್ಪುದಾರಿಗೆಳೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಣಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ. ಅನುಮಾನವೂ ಸಹ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಅಡ್ಡಿ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ಯಾವಾಗ ಅನುಮಾನ ಬರುತ್ತದೆಯೋ, ಆಗ ತನ್ನ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶಕರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ, ಪದೇ ಪದೇ ಭೇಟಿ ಆದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ತನ್ನ ಅನುಮಾನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ಈ ಅಡ್ಡಿಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾದ ಮೇಲೆ, ತನ್ನ ಪ್ರಗತಿಯು ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ನೀವು ದೃಢ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿ ನಿರ್ಧಾರದಿಂದ ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು.

ನಾನು ಬರ್ಮಾದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ(ಮ್ಯಾನ್ಮಾರ್) ನನ್ನ ಅನುಭವದಿಂದ ಮತ್ತು ಇತರ ಅನೇಕರ ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿತ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ರಾಗ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಮೋಹವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ ನಮ್ಮನ್ನು ಅವನತಿಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಅವನತಿಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸುರುಳಿಯಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಹಚರರೂ ಇದನ್ನೇ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬಯಸಿದರೆ, ಆಗ ವಾತಾವರಣದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಮತ್ತು ನಾವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಸಹಚರರು ಬದಲಾಗಲೇಬೇಕು. ಅದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ, ಕೊನೇ ಪಕ್ಷ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾರಿಯಾದರೂ ಎಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ, ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಧರ್ಮದ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ, ಇತರರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ. ಇದು ಪ್ರೇರಣೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ವಾರವಿಡೀ ನಾವು ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದವರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದೆವು. ಈಗ, ಕನಿಷ್ಠ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ, ಈ ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವವರ ಜೊತೆಯಿರಿ. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಕನಿಷ್ಟ ಎರಡು ವಾರಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅದೂ ಸಹ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಕನಿಷ್ಟ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಾರಿಯಾದರೂ ಧರ್ಮ ಸಹೋದರರು ಮತ್ತು ಸಹೋದರಿಯರ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅನೇಕ ವೇಳೆ, ಒಂದು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನೀವು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಧರ್ಮವನ್ನು ಮರೆಯಬಹುದು. ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದ ಹತ್ತಿರ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಇತರೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮ ಸಹೋದರರ ಮತ್ತು ಸಹೋದರಿಯರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೊಂದು ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ

RNI. No. : KARKAN/2015/68727. Postal Regn. No.: RNP/KA/BGS/2253/2017-19
Published On 10th & Posted On 20th of every Month. Posted At : Bengaluru PSO, B'luru 26. Price(Annual)Rs.30. Pages-4.

ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಆಗ ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಬಹುದು. ಶನಿವಾರ ಸಾಯಂಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಆ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಭಾನುವಾರವನ್ನು ಧರ್ಮದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಿರಿ. ಸೋಮವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವಾರದ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ. ಈ ದಿನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪಡೆಯುವ ಧರ್ಮದ ಶಕ್ತಿಯು ಒಂದು ವಾರ, ಎರಡು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬ್ಯಾಟರಿಯನ್ನು ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು ಈ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಧನೆಯು ಬಲಹೀನವಾದಾಗ, ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಧರ್ಮ ಸಹೋದರರು ಮತ್ತು ಸಹೋದರಿಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರ ಧರ್ಮ ತರಂಗಗಳು ಬಲಯುತವಾಗಿದ್ದು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು, ಸೋಮಾರಿತನದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬಹುದು! ಆ ಬಗೆಯ ಕೌಶಲ್ಯದಿಂದ ನಾವು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಬೇಕು.

ನಿವೆಲ್ಲರೂ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಗಲಿ ಎಂದು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಶೀರ್ವಾದ ಅಥವಾ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂಬ ನಿಮ್ಮ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರೇ ಆದರೂ ಗಂಭೀರವಾದ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ; ನಿಮ್ಮ ಧರ್ಮ ಸಹೋದರರು ಮತ್ತು ಸಹೋದರಿಯರ ಜೊತೆ, ಕೆಲವೇ ಜನಗಳಾದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ, ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ.

ಪ್ರತಿದಿನದ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ, ವಾರದ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾದನೆಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿರುವುದನ್ನು ಇಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಜನಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬೇಕು. ಅವು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ; ಅದು ಕಷ್ಟವಲ್ಲ! ಯಾರು ಭಾಗವಹಿಸುವರೋ ಅವರಿಗೆ ಅಗಾಧವಾದ ಪ್ರಯೋಜನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಲೇ ಜನಗಳು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಪಕ್ವವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸಮಾಡಿ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡಿ, ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿ. ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಧರ್ಮದ ಬೀಜವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರೆಲ್ಲರೂ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಿ! ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಕಿಡಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರೆಲ್ಲರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಲಿ ! ತಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಲಿ! ಎಲ್ಲರೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲಿ!

ಭವತು ಸಬ್ಬ ಮಂಗಳಂ!

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

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಬಿರಗಳು : ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ಭಾನುವಾರ, ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲ, ಬೆಂಗಳೂರು. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 70 ನಿಮಿಷದ ಆನಾಪಾನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9880421155 / 9480581708

ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: 2018 ಜನವರಿ 3–14, 17–28, 31–11 ಫೆಬ್ರವರಿ 14–25, 28–11 ಮಾರ್ಚ್, 14–25, 4–15 ಏಪ್ರಿಲ್, 2–13 ಮೇ **ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರ:** 28–31 ಡಿಸೆಂಬರ್ 2017.ಜನವರಿ29–3 ಫೆಬ್ರವರಿ, ಏಪ್ರಿಲ್ 1–4,2018 **ಸತಿಪಟ್ಠಾನ ಶಿಬಿರಗಳು:** 18–27 ಏಪ್ರಿಲ್. **ವಿಳಾಸ:** ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ–4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ಎದುರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸ್‌ಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ಷಾ 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, **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: ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9–30 ರಿಂದ 10–30ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀಮತಿ ವಲ್ಲರಿ/ರಾಜೇಶ್ ಮೊ.: 97403 22447
ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನೆಗಳ 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 ಪಘುಲ್ಲ, 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.ಸಾರನಾಡಗೌಡ್ರ, 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 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 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,

ತೆರೆದ–ಅಂಚೆ

ಮುದ್ರಿತ ವಿಷಯ

ಗೆ,

ಇಂದ:

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