

ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತೆ



ಸಯಾಜೀ ಉ ಬಾ ಖಿನ್ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕರವರಿಂದ ಬೋಧನೆ.

ಸಂಪುಟ 1, ಸಂಚಿಕೆ 4 : ಡಿಸೆಂಬರ್ 6, 2014
ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಇವರಿಂದ
ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಪ್ರಕಟಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. "ಖಾಸಗಿ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ".

ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ಅತ್ತಾವಮೇವ ಪಥಮಮ್
ಪತೀರೂಪೆ ನಿವೇಸಯಿ
ಅಥನ್ಯಮನುಸಾಸೆಯ್ಯ
ನ ಕಿಲಿಸ್ಸೆಯ್ಯ ಪಂಡಿತೋ.

- ಧಮ್ಮ ಪದ 158

ಯಾವುದು ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೋ
ಅದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮೊದಲು ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಳ್ಳಲಿ,
ನಂತರ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಬೋಧಿಸಲಿ.
ಅಂತಹ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮನುಷ್ಯ
ನಿಂದನೆಗೊಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಧಮ್ಮ : ಕತ್ತಲನಿಂದ ಬೆಳಕಿನೆಡೆಗೆ

ಆಚಾರ್ಯ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(1993ರ ಜನವರಿಯಲ್ಲಿ ಧಮ್ಮಗಿರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಭಾಷಣದಿಂದ ಎತ್ತಿಕೊಟ್ಟ ಭಾಗ ಇದು. ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾ ಪತ್ರಿಕೆ ಇದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2003ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿತ್ತು.)

ನಾವು ಮಾಡಿರುವುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪುನರಾವಲೋಕನ ಮಾಡಲು, ಅದರಲ್ಲೇನಾದರೂ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಆ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಅಳಿಸಿ ಹಾಕುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯತ್ಕಾಲಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಸೇರಿದ್ದೇವೆ. ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಜನಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ, ಚರ್ಚಿಸಿ, ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿ ನಂತರ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಏನೇ ಆದರೂ ಈ ಸಭೆ ಹಾಗೆ ಆಗಕೂಡದು. ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ! ಧಮ್ಮದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂಶ ನಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು.

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರು ಈ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಭೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಸಭೆಯ ನಂತರ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕರು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲಿರುವಿರಿ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಲಕ್ಷಣ. ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಗೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಅಡಿಪಾಯದ ಮೇಲೆ ಚರ್ಚೆಗಳು ನಿಂತಿವೆ. ಈ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ ಹೀಗೆಯೇ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ದುಃಖಿತ ಮಾನವರಿಗೆ ಮಾಡುವ ನಮ್ಮ ಸೇವೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ದುಃಖ ಇದೆ; ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜನಗಳು ದುಃಖಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಈ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಅವರು ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ತಡಕಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಧರ್ಮಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸಂಘರ್ಷಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಯುದ್ಧಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮವು ಹುಟ್ಟಿದ ನಾಡೆಂದು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುವ ಈ ದೇಶವೂ ಸಹ ಅಂತಹದೇ ಘರ್ಷಣೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು ದುರದೃಷ್ಟ. ಕಗತ್ತಲು ಕವಿದಾಗ ಬೆಳಕು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಈ ಬೆಳಕು ಬಂದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಈಗ ದಾರಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಜನಗಳು ಈ ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಇದು

ಫಲಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಬುದ್ಧಿವಂತ ಜನರು, ವಿವಿಧ ಮತಗಳ, ಪಂಗಡಗಳ, ದೇಶಗಳ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಬುದ್ಧಿ ಜೀವಿಗಳು-ಜ್ಞಾನಿಗಳು - ವಿಪಶ್ಯನ ಗಂಗೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ, ಒಂದು ಮುಳುಗು ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಫಲಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇಡುವ ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನೂ 'ಇದು ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿದೆಯೇ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿದೆಯೇ?' ಎಂದು ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಫಲದಾಯಕವೇ? ಇದು ಇಲ್ಲೇ ಈಗಲೇ ಫಲಕೊಡುತ್ತದೆಯೇ? ಎಂಬುದನ್ನು ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ, ಅರಹಂತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇನೋ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಆದರೆ ಈಗ ಅದು ಏನು ಫಲ ಕೊಡುತ್ತದೆ? ಈಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುವನೇ? ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇದು ಫಲದಾಯಕವೆಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಫಲಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಅವರವರ ಹಿಂದಿನ ಸಂಗ್ರಹಣೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಈಗ ಹೇಗೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಆದರೆ ಮಾರ್ಗವು ಫಲದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ದುಃಖ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಇದೆ. ಅದರಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ ಮಾರ್ಗವೂ ಇದೆ ಎಂಬುದು ನೀವು ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ರೀತಿಯಿಂದ ಜನಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಜನ ನೋಡಿದಾಗ ಅವರು ಧರ್ಮದ ಕಡೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಧಮ್ಮ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಟ್ಟಣವೂ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು, ಕಾಲೇಜುಗಳನ್ನು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತೆಯೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ತರಬೇತಿಕೊಡುವ ಸ್ಥಳವನ್ನೂ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಶಾಲೆಗೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಧರ್ಮದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಮತಾಂತರ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಹೋದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೇರೆ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಮತಾಂತರಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿಪಶ್ಯನವು ಪಂಥೀಯ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮುಂದೆಯೂ ಅದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಮಾರ್ಗದ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಅದನ್ನು

ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ವಿಪಶ್ಯನವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದೇ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂದೇಶ ಮತ್ತು ಇದು ವಿಶ್ವಕ್ಕೆಲ್ಲ ತಲುಪಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಈ ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗವು ಅಳಿಸಿ ಹಾಕಿದೆ ಮತ್ತು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಮುಖೇನ ಈ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಹರಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಧಮ್ಮದ ಮೌಲ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಧಮ್ಮದ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಭಾಗವನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಬಹಳ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯು ನಶಿಸಿ ಹೋಗಿದ್ದರಿಂದ, ಬುದ್ಧನ ಕೆಲವು ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇಲ್ಲದೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ತನ್ನ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಸರಿಯಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಧಮ್ಮದ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಭಾಗವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧಮ್ಮದ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಅಂಶವು ಧಮ್ಮದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬಲ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯಾಗಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅತ್ಯುತ್ತಮದಿಂದ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಭಾಗವನ್ನು ಮರೆತರೆ, ನಾವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಧಮ್ಮದ ಈ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂಶ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದದು. ಇದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಧಮ್ಮದ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಅಂಶವನ್ನು ನಾವು ಸಂತೋಧಿಸಬೇಕಿದೆ.

ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಧಮ್ಮ-ಧ್ವಜವನ್ನು, ಧಮ್ಮ-ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುವವರಾಗಿರಿ. ಧಮ್ಮ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಜನಗಳು ತಮ್ಮ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯಮಾಡಿ.

ಕರುಣೆ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸದ್ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ತಮ್ಮ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಈ ಸಂಘಟಿತ ಧರ್ಮಗಳ ಜೊತೆ ನಮಗೇನೂ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ. ಪಂಥೀಯತೆಯ ಜೊತೆಗೂ ನಮಗೇನೂ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ. ನೋವು, ರೋಗ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿರುವ ಈ ಪರಿಹಾರವೂ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಮತ್ತು ಜನಗಳು ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಇದು ಸಹಾಯಮಾಡುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಈ ಧಮ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರಲಿ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ತಮ್ಮ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಿ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿಯನ್ನು, ನಿಜವಾದ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಿ.

‘ಭವತು ಸಬ್ಬ ಮಂಗಳಂ’. ಸರ್ವರಿಗೂ ಮಂಗಳವಾಗಲಿ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ಜೊತೆ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು: ಧಮ್ಮ ಆಭಾ, ಫೈಲ್ಯಾಂಡ್, 3 ಜುಲೈ, 2001.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಾವು ಏತಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಶರೀರದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ? ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ?

ಇವು ಕೇವಲ ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳೂ ಆಗಿವೆ. ಮನಸ್ಸು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವವರು ಯಾರು? ಸತ್ತ ದೇಹವು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ ಜೊತೆಯಾಗೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಮಹತ್ವದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದು. ಸಂವೇದನೆ **ನಾಮದ** (ಮನಸ್ಸಿನ) ಭಾಗ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಗೊಂದಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೌದು, ಅದು **ನಾಮ** ದ ಭಾಗವೇ. ಆದರೆ ನಾವು ಗಮನಿಸುವ **ವೇದನಾ**

ದೇಹದ ಮೇಲಿನ **ವೇದನಾ** ಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಅರಿಯುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕಾದರೆ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎರಡೂ ಇರಬೇಕು.

ಬೋಧಿಸತ್ವನು ಎಂಟು ರೂಪ (ಧ್ಯಾನ)ಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೂ (5ರಿಂದ ಎಂಟನೆಯ ರೂಪದವರೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ದೇಹದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ) ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು ಹೊಸ ರೂಪವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕಾಯಿತು. ಅದೇ ಒಂಭತ್ತನೆಯ ರೂಪ ಅಥವಾ **ಸನ್ಯಾವೇದಯತನಿರೋಧ**. **ವೇದನಾನಿರೋಧ** ವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವನು ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ವಾಪಾಸು ಬರಬೇಕಾಯಿತು. ಅವನು ಶರೀರದ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಜೊತೆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ.

ಇವೆರಡೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಬುದ್ಧನ ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಾವು ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಯಾವಾಗ **ನಿರೋಧದ** ಹಂತ ಬರುತ್ತದೋ -**ವೇದನಾನಿರೋಧ- ವೇದನಾ** ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ **ಸಳಾಯತನನಿರೋಧ** ಇದೆ- **ಘಸ್ತ** ಇಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ **ನಾಮರೂಪನಿರೋಧ** ಇರಲೇಬೇಕು. ಬರೀ **ನಾಮ** ಮಾತ್ರ ಇದ್ದರೆ, **ನಾಮರೂಪನಿರೋಧ** ಎಂದು ನೀವು ಹೇಗೆ ಹೇಳುತ್ತೀರಿ? ಮತ್ತು ಬರೀ **ರೂಪ** ಇದ್ದರೆ, **ನಾಮರೂಪನಿರೋಧ** ಎಂದು ನೀವು ಹೇಗೆ ಹೇಳುತ್ತೀರಿ? ಎರಡೂ ಇರಲೇಬೇಕು. ಆಗಲೇ, **ನಾಮರೂಪನಿರೋಧ**, **ಸಳಾಯತನನಿರೋಧ**, **ಘಸ್ತನಿರೋಧ**, **ವೇದನಾನಿರೋಧ**, ಮತ್ತು **ತಣ್ಣಾನಿರೋಧ** ಆಗುತ್ತದೆ.

ಸತ್ಯವನ್ನು ಆಳದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿದಾಗಲಷ್ಟೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. **‘ನಾಮ’ ಮತ್ತು ‘ರೂಪ’** ಎರಡೂ ಇಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ವಿಪಶ್ಯನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಇರಲೇಬೇಕು. ನಾವು ಶರೀರದ **ವೇದನಾ** ಮೇಲೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಬುದ್ಧ ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ:

ಯಥಾಪಿ ವಾತಾ ಆಕಾಸೇ, ವಾಯಂತಿ ವಿವಿಧಾ ಪುಥೂಃ;
ಪುರತ್ತಿಮಾ ಪಚ್ಛಿಮಾ ಚಾಪಿ, ಉತ್ತರಾ ಅಥ ದಕ್ಷಿಣಾ.
ಸರಜಾ ಅರಜಾ ಚಾಪಿ ಸೀತಾ ಉಷ್ಣಾ ಚ ಏಕದಾ;
ಅಧಿಮತ್ತಾ ಪರಿತ್ತಾಚ, ಪುಥೂ ವಾಯಂತಿ ಮಾಲತಾ.
ತಥೇವಿಮಸ್ಸಿಮ್ ಕಾಯಸ್ಸಿಂ, ಸಮುಪ್ಪಜ್ಜಂತಿ ವೇದನಾ;
ಸುಖದುಃಖಿಸಮುಪ್ಪತ್ತಿ, ಅದುಃಖಮಸುಖಾ ಚ ಯಾ.

ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಗಾಳಿಗಳು ಪೂರ್ವದಿಂದ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಿಮದಿಂದ, ಉತ್ತರದಿಂದ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣದಿಂದ, ಧೂಳಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅಥವಾ ಧೂಳಿಲ್ಲದ, ತಣ್ಣನೆಯ ಅಥವಾ ಬಿಸಿಯಾದ, ಬಹಳ ಗಾಳಿಗಳು ಬೀಸುವಂತೆ ಈ ಶರೀರದಲ್ಲೂ ಸಹ ಹಿತಕರವಾದ, ಅಹಿತಕರವಾದ ಅಥವಾ ತಟಸ್ಥ ಸಂವೇದನೆಗಳು ತೋರಿಬರುತ್ತವೆ.

ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಹೋಗುವ ಗಾಳಿಗಳ ತರಹ ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಂವೇದನೆಗಳೂ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಕರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅರಹಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಮತ್ತೊಂದು ಜನ್ಮವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೊತೆಗೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಅತಿಥಿ ಗೃಹದಲ್ಲಿ ಜನಗಳು ಕೆಲವು ದಿನ ತಂಗಿದ್ದು ಹೊರಟು ಹೋಗುವ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಬುದ್ಧ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜಾತಿಗಳ, ಪಂಗಡಗಳ ಮತ್ತು ಕುಲಗಳ ಜನಗಳು ಪೂರ್ವದಿಂದ, ಪಶ್ಚಿಮದಿಂದ, ಉತ್ತರದಿಂದ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣದಿಂದ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಅದೇ ತರಹ, ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಸುಖಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳು, ದೇಹದ ಅಸುಖಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳು, ಸುಖಕರವೂ ಅಲ್ಲದ ಅಸುಖಕರವೂ ಅಲ್ಲದ ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಸುಖಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳು ತೃಷ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ; ದೇಹದ ಅಸುಖಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳು ತೃಷ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ, ಸುಖಕರವೂ ಅಲ್ಲದ ಅಸುಖಕರವೂ ಅಲ್ಲದ ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ತೃಷ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಸುಖಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳು ತೃಷ್ಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ, ದೇಹದ ಅಸುಖಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳು ತೃಷ್ಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ತೋರುತ್ತವೆ, ಸುಖಕರವೂ ಅಲ್ಲದ ಅಸುಖಕರವೂ ಅಲ್ಲದ ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ತೃಷ್ಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ತೋರಿಬರುತ್ತವೆ.

ವೇದನಾಗಳು ಹೊರಟು ಹೋಗಲಿಕ್ಕೆ ಬಂದಿವೆ, ಉಳಿಯುವುದಕ್ಕಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧಕರು ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ **ವೇದನಾ** ಗಳಿಂದ ಅವರು ವ್ಯಾಕುಲರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಂದು ಹೋಗುವ ಗಾಳಿಗಳಿಂದ ಆಕಾಶ ವಿಚಲಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಜನಗಳು ಬರುವುದರಿಂದ ಅತಿಥಿಗೃಹ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಶ್ರೀಮಂತರು ಬಂದಾಗ ಆನಂದದಿಂದ ಉಬ್ಬಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬಡವರು ಬಂದರೆ ಬೇಸರದಿಂದ ಕುಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದೇ ರೀತಿ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧಕನು ವ್ಯಾಕುಲನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. 'ಬಹಳ ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಸಂವೇದನೆ. ಆದರೇನು? ಅದು ಬಂದಿರುವುದೇ ಹೊರಟು ಹೋಗಲಿಕ್ಕೆ?' ಅಥವಾ, 'ಬಹಳ ನೋವಿನ ಸಂವೇದನೆ. ಆದರೇನು? ಅದು ಬಂದಿರುವುದೇ ಹೊರಟು ಹೋಗಲಿಕ್ಕೆ'.

ಅರೂಪಬ್ರಹ್ಮಲೋಕ ದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಿಗಳು ಚಿತ್ತದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಅವರು ಅರಹಂತಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಶರೀರದ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದಿರುವ ತರಬೇತಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಬುದ್ಧನ ಬೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಾವು ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಏಕೆ ಹರಿಸಬೇಕು?

ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ **ರೂಪ** ಇದೆಯೋ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ದೇಹ ಇದೆಯೋ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವಂತೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಡೀ ಶರೀರದಲ್ಲಿ, ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗದಲ್ಲಿ, ಶರೀರದ ಪ್ರತಿ ಕಣದಲ್ಲೂ **ವೇದನಾ** ಗಳಿವೆ. ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು **ವೇದನಾ** ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಮತೆಯಿರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತಾ ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ **ವೇದನಾ** ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಲಿಯುತ್ತೀರಿ.

ಒಂದು ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಸ್ಥೂಲ ಸಂವೇದನೆಯಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೆ ಜಿಗಿದರೆ ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಸ್ಥೂಲ ಸಂವೇದನೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಥೂಲ ಸಂವೇದನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಮತ್ತು ನೀವು ಬರೀ ಸ್ಥೂಲ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೂ ಕೂಡ ಸ್ಥೂಲವಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಲಾರದು.

ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಓಡಾಡಿದಾಗ, ಸ್ಥೂಲ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಯಾವುದೇ ಇರಬಹುದು, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂವೇದನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಂಥ ಭಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಕಾಲ ಬಹಳ ಬೇಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ನೀವು ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು

ಅಂಗದಲ್ಲಿಯೂ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಸಮತೆಯಿಂದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಮಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳನ್ನೂ ಅದು ಅರಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಬಹಳ ಸ್ಥೂಲ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಘಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತೀರಿ. ಆ ಘಟ್ಟವೇ **ಉದಯ-ವ್ಯಯ, ಉದಯ-ವ್ಯಯ**. ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. 'ಈಗ ಒಂದು ಸಂವೇದನೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿಂತಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಘಟ್ಟವನ್ನೇ ಬುದ್ಧ **ಸಮುದಯಧಮ್ಮಾನುಪಸ್ಸೀ ವಿಹರತಿ** ಮತ್ತು **ವಯಧಮ್ಮಾನುಪಸ್ಸೀ ವಿಹರತಿ** ಎಂದು ಹೇಳಿದ. ಎರಡೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ. **ಸಮುದಯ** (ಹುಟ್ಟುವುದು) ಮತ್ತು **ವಯ** (ನಶಿಸುವುದು) ಬೇರೆ ಬೇರೆ. ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಅಂತರ ಇದೆ.

ಆದರೆ, ಅನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಸ್ಥೂಲ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಹುಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಮತ್ತು ನಶಿಸುವಿಕೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಅಂತರವೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತರ ಇದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದು. **ಸಮುದಯ** ಮತ್ತು **ವಯ**ವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವು ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಆಗುತ್ತವೆ. **ಸಮುದಯ** ಮತ್ತು **ವಯ** ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದಾಗ, ಅದನ್ನು **ಸಮುದಯವಯ ನ್ಯಾನ** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು **ಭಂಗ ನ್ಯಾನ** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಂಗದ ಅನುಭವವಾದಾಗ ಸಾಧಕ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರ ಬೇಕು. ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಉದಯವಾಗಿ ವ್ಯಯವಾಗುವುದನ್ನು ಶರೀರದ ಒಳಗೆ, ಹೊರಗೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಅರಿಯಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ನಿಜವಾದ **ಭಂಗ**. ಈ **ಭಂಗ ನ್ಯಾನ** ವೂ ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ನಿರ್ಲಾಭ.

ಇದರ ನಂತರದ ಮಾರ್ಗವೇ **ಸಂಖಾರ-ಉಪೇಕ್ಷಾ**. ನೀವು ಸಮತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡರೆ ಆಳದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಸಂಖಾರಗಳು ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದು ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ **ಸಂಖಾರ** ಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬರು ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಬೇಗ ತಲುಪಬಹುದು; ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಬಹಳ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗಬಹುದೆಂದು ನಮಗೆ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಸಂಗ್ರಹ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಗ್ರಹ ದೊಡ್ಡದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, **ಸಂಖಾರ-ಉಪೇಕ್ಷಾ**ದ ನಂತರವೂ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರತೆಯಿಲ್ಲ. ಈ ಮುಖ್ಯ ನಿರ್ಲಾಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಪ್ರತಿ ಸಂವೇದನೆಯೂ **ಅನಿಚ್ಛಾ, ಅನಿಚ್ಛಾ** ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯಿಂದಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾನೆ.

ನೀವು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುವವರೆಗೆ, ಸಂವೇದನೆಗಳು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಾವು ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, 'ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂವೇದನೆಯೂ ನನ್ನನ್ನು ಮುಕ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧಕ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. **ಸುಖ ವೇದನಾ** ಇದ್ದರೆ, ಅದು ನನ್ನ **ರಾಗಾನುಶಯ**ವನ್ನು ಬೇರಸಹಿತ ಕಿತ್ತುಹಾಕಲು ಬಂದಿದೆ. **ದುಃಖ ವೇದನಾ** ಇದ್ದರೆ, ಅದು ನನ್ನ **ಪಟಿಘಾನುಶಯ, ದೋಶಾನುಶಯ**ವನ್ನು ಮೂಲೋತ್ಪಾಟನೆ ಮಾಡಲು ಬಂದಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂವೇದನೆಯ ಜೊತೆಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಲೇಬೇಕು. ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಮಗೆ ಸುಖ ವೇದನಾ ಬಂದಾಗ ಅಥವಾ ಧಾರಾಪ್ರವಾಹವಾದಾಗ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಉಬ್ಬಿಹೋಗಿ ನಾನು ತುಂಬಾ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧಕರಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ದುಃಖ ವೇದನಾ ಬಂದಾಗ 'ಓ ನನ್ನ ಧ್ಯಾನ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಬೇಸರದಿಂದ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ. "ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಸುಖದಾಯಕ ಸಂವೇದನೆಗಳಿದ್ದವು, ಓ, ಈಗ ನೋಡು, ಎಲ್ಲವೂ ಹೋಗಿವೆ?" ಎಂದಾಗ ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧಕರಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧಕ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವೇದನಾ ವನ್ನೂ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವೇದನಾವೂ ಸ್ನೇಹಿತ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂವೇದನೆಯೂ ನೀವು ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಲು ಇರುವ ಒಂದು ಸಾಧನ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಬುದ್ಧ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಮಹತ್ವ ಕೊಟ್ಟ. ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಹರಿಸಿದಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಇರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂವೇದನೆಯ ಜೊತೆಗೂ ನೀವು ಸಮತೆಯಿಂದಿರಲು ಕಲಿಯುವಿರಿ.

* * *

ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: 2014: 19 ರಿಂದ 30-11, 3 ರಿಂದ 14-12, 17 ರಿಂದ 28-12. **2015:** 1 ರಿಂದ 12-1, 15 ರಿಂದ 26-01, 4 ರಿಂದ 15-2, 19 ರಿಂದ 22-2, **ಸತಿಪಠಾನ ಶಿಬಿರಗಳು:** ಮಾರ್ಚ್ 11 ರಿಂದ 19. **ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ:** ಜನವರಿ 30 ರಿಂದ ಪೆಬ್ರವರಿ 1. **ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರ:** ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ 10 ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆ **ವಿಳಾಸ:** ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ಸ್ ಕಂಪನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ಎದುರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸಿಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ವಾ ಸಿಗುತ್ತವೆ. **ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ (ಕೆಂಪೇಗೌಡ) ಬಸ್ ನಲ್ಯಾಣದಿಂದ 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 ಬೋತ್ತಾ-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. **ಆಲ್.ಎಂ.ವಿ. 2ನೇ ಹಂತ:** ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7.50ರಿಂದ 9.00ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ತಾರಕ್ ಗೋರಾಡಿಯಾ-99454 58593. **ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ:** ವಿಜಯನಗರ: ಸಂಜೆ 6-00 ರಿಂದ 7-00ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ತುಕಾರಾಮ್-97433 63339, ಶ್ರೀ ಪವನ್‌ಕುಮಾರ್-77607 52220

ಪಂತಿಗೆ : 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

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು: ಜಿ.ಟಿ. ಗೋವಿಂದಪ್ಪ **ಪ್ರಕಾಶಕರು:** ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. **ಮುದ್ರಣ:** ಐರಣಿ ಆಫ್‌ಸೆಟ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, ದಾವಣಗೆರೆ.

ಮುದ್ರಿತ ವಿಷಯ **ತೆರೆದ-ಅಂಚೆ**

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

ಪ್ರತಿ ಮೊದಲ ಭಾನುವಾರ: ವೈಟ್‌ಪೀಲ್ಡ್: 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 ಕೊನೆಯ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9844245111 / 9986962762 9448588789

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಬಿರಗಳು

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ಭಾನುವಾರ, ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲ, ಬೆಂಗಳೂರು. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 70 ನಿಮಿಷದ ಆನಾಪಾನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಪ್ರಿಲ್, ಮೇ, ಜೂನ್ ಮತ್ತು ಜುಲೈ ಈ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ 1020 ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಆನಾಪಾನ ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9880421155 / 9480581708

ಧಮ್ಮ ಸೇತು, ಚೆನ್ನೈ (ತಮಿಳುನಾಡು)

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: 13 ರಿಂದ 24, 3 ರಿಂದ 14 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್, 22-8 ರಿಂದ 2-11, 12 ರಿಂದ 23-11, 26-11 ರಿಂದ 7-12, 10 ರಿಂದ 21-12, 24-12 ರಿಂದ 4-1-2015. **ಸತಿಪಠಾನ ಶಿಬಿರಗಳು:** 18 ರಿಂದ 26-9. **3 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು:** 28 ರಿಂದ 31-8, 6 ರಿಂದ 9-11. **1 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು:** 3-8, 7-9, 5-10, 2-11, 7-12. **ಮಕ್ಕಳ ಶಿಬಿರ:** 28-12. **ಧೀರ್ಘ ಶಿಬಿರಗಳು:** 20 ದಿನ 18-9 ರಿಂದ 9-10, 30 ದಿನ 18-9 ರಿಂದ 19-10. **ಸಂಪರ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿ:** ಎಸ್.ಕೆ. ಗೋಯೆಂಕಾ, ದೂ.: (044) 4340-7000, 4340-7001, ಮೊಬೈಲ್: 98407 55555. ಫ್ಯಾಕ್ಸ್: 4201-1177, ಇ-ಮೇಲ್: skgoenka@kgiclothing.in; skgoenka@gogogarmens.in **ಕೋರ್ಪೊರೇಷನ್ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ನೋಂದಾಣಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:** 94444 62583, 94422 87592, 90426 32889, 80157 56339, 99404 67453. (ಸಮಯ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1ರವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5ರವರೆಗೆ)

ಧಮ್ಮ ಖೇತ್, ಹೈದರಾಬಾದ್ (ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶ)

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: 6 ರಿಂದ 17-8, 7 ರಿಂದ 18-10, 20 ರಿಂದ 31-10, (ಹಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ 5 ರಿಂದ 16-11) **1 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು:** ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ, **ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ವ-ಶಿಬಿರ:** 1 ರಿಂದ 16-11. **ಧೀರ್ಘ ಶಿಬಿರಗಳು:** 30 ದಿನ: 21-8 ರಿಂದ 21-9. 45 ದಿನ: 21-8 ರಿಂದ 6-10. **ವಿಳಾಸ:** ವಿಪಶ್ಯನ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರ, ಮೈಲ್ ಸ್ಟೋನ್, ನಾಗರ್ಜುನ ಸಾಗರ ರಸ್ತೆ, ಕುಸುಮ್ ನಗರ, ವನಸ್ತಾಲೀಪುರಂ, ಹೈದರಾಬಾದ್-500070. ದೂ.: (040) 2424-0290, 32460762, 09491594247, ಫ್ಯಾಕ್ಸ್: 2424-1746.