



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಡಿಸೆಂಬರ್, 2022 ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 8, ಸಂಚಿಕೆ 8, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ  
Kannada monthly, 10 December, 2022, Bengaluru, Vol. 8, Issue No.8, 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

ಮಾ ಪಮಾದಮನುಯುಂಜೇಥ,  
ಮಾ ಕಾಮರತಿಸಂಧವಂ;  
ಅಪ್ಪಮತ್ತೋ ಹಿ ರುಘಾಯಂತೋ,  
ಪಪ್ಪೋತಿ ವಿಪುಲಂ ಸುಖಂ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತಪ್ಪುವುದಕ್ಕೆ ಎಡೆಕೊಡಬೇಡ.  
ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖ ಕಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಅನುರಕ್ತನಾಗಬೇಡ. ಸದಾ  
ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರುವವನು ಸತತ ಧ್ಯಾನಿಯು ಮಹತ್ತರವಾದ  
ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಧಮ್ಮಪದ-27, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ವರ್ಗ

## ಗೋಯಂಕಜಿಯವರೊಡನೆ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು

(‘ಫಾರ್ ದ ಬೆನಿಫಿಟ್ ಆಫ್ ಮೆನಿ’ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಆಯ್ದುಕೊಂಡದ್ದು.)

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಒಬ್ಬ ಹಿಂದು, ಒಬ್ಬ ಜೈನ್, ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ಮುಸ್ಲಿಂ ತನ್ನ ಮತದ ಉತ್ತಮಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿಯೂ ವಿಪಶ್ಯನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದೇ ?

**ಗೋಯಂಕಜಿ:** ಹೌದು, ಆದರೆ ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ನೀವು ಮತಾಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಾಗ್ಯೂ ಇವೆಲ್ಲವು ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ, ತಿರುಳಿಲ್ಲದ ಆಚರಣೆಗಳು ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವು ಇಂತಹ ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿದರೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರ ಜೊತೆ ಆ ಪೂಜಾಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ; ವ್ಯಷಮ್ಯ ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ನೀವು ಕಾರಣರಾಗಬಾರದು. ನೀವು ತಲೆಬಾಗಿ ವಂದಿಸಬೇಕಾದರೆ, ವಂದಿಸಿ. ಆದರೆ ನೀವು ಹೇಗೆ ತಲೆಬಾಗಿ ವಂದಿಸಬೇಕು? ಎಂದಿಗೂ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ತಲೆಬಾಗಿ ವಂದಿಸಬಾರದು ಎಂದು ನಮ್ಮ ಆಚಾರ್ಯರು ನಮಗೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಲೆಬಾಗಿ ವಂದಿಸಿದಾಗ, ಅವನು ತಲೆಯ ನೆತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅನಿತ್ಯ (ಅನಿಚ್ಛ, ಅಶಾಶ್ವತ) ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ; ದುಃಖ(ದುಃಖ್ಯ)ವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎರಡನೆಯ ಬಾರಿ ತಲೆಬಾಗಿ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾನೆ; ಮತ್ತು ಮೂರನೆಯ ಬಾರಿ ಅನಾತ್ಮವನ್ನು (ಅನತ್ತಾ, ನಾನು ಎಂಬುದಿಲ್ಲ) ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಲೆಬಾಗಿ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅನಿಚ್ಛ, ದುಃಖ, ಅನತ್ತಾವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲೆ ತಲೆಬಾಗಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಲಿ, ಅವನು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ (ಧಮ್ಮಕ್ಕೆ) ತಲೆಬಾಗಿ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೂ ತಪ್ಪಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಸೀದಿಯಲ್ಲಿ, ಚರ್ಚಿನಲ್ಲಿ, ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ತಲೆಬಾಗಿ ನಮಸ್ಕರಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿದರೆ ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಲ್ಲ.

ಒಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಪೂಜಾ ಸ್ಥಳವು ಒಳ್ಳೆಯದು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ : ಅಲ್ಲಿಯ ತರಂಗವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಜನರು ಅಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನೊಳಗೆ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಂಡಾಗ ಅವನು ಹೊರಗಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನೂ ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ಹಂತವು ಬರುತ್ತದೆ: ನಿಮ್ಮ ಎದುರಿಗೆ ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕುಳಿತಿದ್ದಾರೆ. ಹೊರಗೆ ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಒಬ್ಬನು ತನ್ನ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ದುಃಖದಿಂದ ಬೇಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ; ಮತ್ತೊಬ್ಬನು ಶಾಂತಿ, ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿದ್ದಾನೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಡೆಯಿಂದ ಬಿಸಿಯ ತರಂಗಗಳು ಬರುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಮತ್ತೊಬ್ಬ

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಡೆಯಿಂದ ತಂಪಾದ ತರಂಗಗಳು ಬರುವುದನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಉಚ್ಚತರ ಹಂತಗಳು. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನೂ ಉಚ್ಚತರ ಹಂತಗಳನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು ಮತ್ತು ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೋ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ನಮ್ಮ ಆಚಾರ್ಯರು ಅವರದೇ ಆದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾನು ಒಂದು ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, “ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ರಜೆ” ಎಂಬ ಅಮೆರಿಕದ ಒಂದು ಪ್ರದರ್ಶನ ರಂಗೂನಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಒಂದು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರ ಮುಗಿದ ದಿನ ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರೊಡನೆ ನಾನೂ ಈ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮುಂಗಡವಾಗಿ ಟಿಕೆಟ್ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಲು ಸಯಾಜಿಯವರು ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದರು.

“ಗೋಯಂಕ, ಆ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೋಡಲು ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗರು ಟಿಕೆಟ್ ಖರೀದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನೀವು ಅವರ ಜೊತೆ ಹೋಗಿ” ಎಂದು ಅವರು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು.

“ಈಗ ತಾನೇ ನಾನು ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರ ಮುಗಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅರೆಬೆತ್ತಲೆಯ ಹುಡುಗಿಯರು ನರ್ತಿಸುವ ಮತ್ತು ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ಉತ್ತಮಾಡುವ ಆ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ನೋಡಲು ಸಯಾಜಿಯವರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೊಂದು ಕಾರಣವಿರಲೇಬೇಕು” ಎಂದು ನಾನು ಯೋಚಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡೆ.

ನಮ್ಮ ಆಸನಗಳು ಮೊದಲ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿದ್ದವು. ಅಲ್ಲಿಯ ತರಂಗಗಳು ಎಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟವಾಗಿದ್ದವೆಂದರೆ ನಾವು ಕುಳಿತುಕೊಂಡ ಕೂಡಲೇ ನನಗೆ ವಾಕರಿಕೆ ಬಂದು ವಾಂತಿ ಬರುವಂತಾಯಿತು. ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನಾವು ಅಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಮಾರನೆಯ ದಿನ ನಾವು ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟೆವು. ಸಯಾಜಿಯವರು, “ಗೋಯಂಕ, ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ರಜೆ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿದಿರಾ?” ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದರು.

“ಅಯ್ಯೋ, ಸರ್..”

“ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವ ಹೇಗಿತ್ತು ?”

ಆದದ್ದನ್ನು ನಾನು ಹೇಳಿದೆ.

“ಸಾಧು, ಸಾಧು, ಸಾಧು” ಎಂದು ಅವರು ಉತ್ತರಿಸಿದರು.

“ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ಅಥವಾ ಹೊರಗಿನ ತರಂಗಗಳನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೀರೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದೆ” ಎಂದರು.

ಇನ್ನೊಂದು ಶಿಬಿರದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು, ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಶ್ವೇತಗಾನ್ ಪಗೋಡಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಹೇಳಿದರು. ಶ್ವೇತಗಾನ್ ಪಗೋಡಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವಂತೆ ಈ ಹಿಂದೆ ಅವರು ಎಂದೂ ಹೇಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಉದ್ದೇಶ ಏನಿರಬಹುದು ಎಂದು ನಾನು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟೆ. ಒಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಏರಿ ಪಗೋಡ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಒಂದು ನಿಗದಿತ ವಿಗ್ರಹವಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಆ ವಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ತಲೆಬಾಗಿ ವಂದಿಸಿ ನಂತರ ನಾನು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಗುರುಗಳು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದು ನಾನು ಅದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿದೆ. ಶ್ವೇತಗಾನ್ ಪಗೋಡವು ಬುದ್ಧರ ಅವಶೇಷಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿರುವ ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಸ್ಥಳ. ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಎತ್ತರದ ಜಗಲಿಯ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ನಾನು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಆ ಸ್ಥಳದ ತರಂಗಗಳು ಅದ್ಭುತವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು.

ಆದರೆ ಈ ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ ಏನಾಯಿತು? ನಾನು ತಲೆಬಾಗಿರದೆ, ಆದರೆ ಕೂಡಲೆ ತಲೆಎತ್ತಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು. ನನ್ನ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಮೇಲೆ ಕರಗಿದ ಸೀಸವನ್ನು ಹೊಯ್ಯಲಾಗಿದೆಯೇನೋ ಎನಿಸಿತು. ಅಂತಹ ಭಾರವಾದ ನೋವಿನ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಈ ಸಂವೇದನೆಯು ಇಪ್ಪತ್ತಾಲ್ಪ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇತ್ತು.

ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಸಾಯಂಕಾಲ ನಾನು ನಮ್ಮ ಆಚಾರ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದೆ. “ನಿನ್ನೆ ಶ್ವೇತಗಾನ್ ಪಗೋಡಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೀರಾ?” ಎಂದು ಅವರು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು.

“ಹೋಗಿದ್ದೆ ಸರ್”

“ಏನಾಯಿತು?”

ನಾನು ಉತ್ತರಿಸಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಂವೇದನೆಯ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಬೌದ್ಧರು, ನಾನು ನನ್ನ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಬೇಸರವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರು. ನಾನು ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಲೇಬೇಕಾಯಿತು. “ಸರ್, ಈಗಲೂ ನನಗೆ ಬಗ್ಗಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ನನ್ನ ಬೆನ್ನು ಅಷ್ಟೊಂದು ಭಾರವಾಗಿದೆ” ಎಂದೆ.

“ಸಾಧು, ಸಾಧು, ಸಾಧು.” ನಿಮಗೆ ಏನು ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದೆ. ಈ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಜನರು ಆಸೆಯಿಂದ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಏನನ್ನಾದರೂ ಕೋರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಅಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವ ಕಲ್ಲನ್ನು ಎತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಆ ಕಲ್ಲು ಹಗುರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರ ಕೋರಿಕೆ ಈಡೇರುತ್ತದೆ, ಅದು ಭಾರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರ ಕೋರಿಕೆ ಈಡೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತರಂಗಗಳು ಇರುತ್ತವೆ? ಬರೀ ರಾಗದ (ಆಸೆಯ) ತರಂಗಗಳು”.

ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಕನು, ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಥವಾ ಅ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತರಂಗಗಳ ಮಧ್ಯೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಶಕ್ತನಾಗಬೇಕು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬೇಡಿ; ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅಹಂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕೆಟ್ಟ ತರಂಗವು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಹೇಳಬೇಡಿ, ಕೇವಲ ನಸುನಕ್ಕು ಮೈತ್ರಿ ಕೊಟ್ಟು ಹೊರಟುಹೋಗಿ. ನೀವು ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ, ಚರ್ಚೆಗೆ ಅಥವಾ ಮಸೀದಿಗೆ ಹೋದರೂ ಅದು ಏನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ತರಂಗಗಳನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ. ತರಂಗಗಳು ಒಳ್ಳೆಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ತರಂಗಗಳು ಒಳ್ಳೆಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ದೂಷಿಸದೆ ನಸುನಗುತ್ತಾ ಮೈತ್ರಿ ಕೊಟ್ಟು ಹೊರನಡೆಯಿರಿ.

ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ತರಂಗಗಳಿಗೆ ಸಮತೆಯಿಂದಿರುವುದು ನಮ್ಮನ್ನು ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಬ್ಬ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಕನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪಠನ, ಮಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ರೂಪ, ಆಕಾರಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಇವುಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬಾರದು, ಇವಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಪರಿಶುದ್ಧ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಏಕೆ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತೀರಿ?

ಗೋಯಂಕಜಿ: ನಾವು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ; ಅವುಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು

ಹೊಂದಿವೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಹಾಯ ನೀಡುತ್ತವೆ. ನೀವು ಒಂದು ಆಕಾರವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿರುವ ಮಹಾಪುರಷನ ಆಕಾರವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ನೀವು ಒಂದು ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಶುದ್ಧವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಮೇಲ್ದರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ; ಅದುಮಿಟ್ಟ ಮಲಿನತೆಗಳು ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಉದ್ದೇಶವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಮೇಲ್ದರದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಮಾಡುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅದನ್ನು ಆಳದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಮಾಡುವುದು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದವೂ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೀಜ ಮಂತ್ರಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಪದಗಳು, ತನ್ನದೇ ಆದ ತರಂಗವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಕೃತಕ ತರಂಗಗಳಿಂದ ನೀವು ಆವರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತೀರಿ. ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಒಂದು ಕವಚದ ತರಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕೆಟ್ಟ ತರಂಗಗಳು ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದ ಮಲಿನತೆಗಳು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುವ ಅವಕಾಶ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಕೋಪ, ಭಯ, ಭಾವೋದ್ರೇಕ ಅಥವಾ ಅಹಂನಂತಹ ಅಶುದ್ಧತೆಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ನೀವು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಶುದ್ಧತೆಯು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ ಎಷ್ಟೊಂದು ಗಾಢ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆಯೆಂದರೆ, ಅವು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ. ಮನಸ್ಸು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದರೆ ನೀವು ಅಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಶುದ್ಧತೆಯು ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡಿದಾಗ, ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ, ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೇ ಒಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಪುನಃ ನೀವು ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಲಿನತೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ದ್ವಿಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಲಿನತೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ-ಕೊನೆಗಾಣದ ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕಾರಣ ಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯಕಾರಣ ಚಕ್ರವನ್ನು ಮುರಿಯಲು ಸಂವೇದನೆಗಳು ಅಶಾಶ್ವತ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ತಟಸ್ಥ ಭಾವದಿಂದ ಗಮನಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಬುದ್ಧ ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಏಕೆಂದರೆ ‘ವೇದನಾ-ಪಚ್ಚಾಯ ತಣ್ಣಾ’-ಸಂವೇದನೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ರಾಗವು (ಕಷ್ಟಾಸೆಯು) ಬರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಮಾತ್ರ ನೀವು ರಾಗವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮತ್ತು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಹೊರಗಿನ ಯಾವುದೇ ಒಂದಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನ ಆಕೃತಿಗೆ, ಶಬ್ದಕ್ಕೆ, ವಾಸನೆಗೆ, ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ರುಚಿಗೆ ಆಸೆಪಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಅಂತರವಿದೆ. ಈ ಅಂತರವನ್ನು (ಗ್ಯಾಪ್) ಬುದ್ಧ ಕಂಡುಹಿಡಿದರು ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದರು.

‘ಸಳಾಯತನ-ಪಚ್ಚಯಾ ತಣ್ಣಾ’-ಅಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ರಾಗ ದ್ವೇಷ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ‘ಸಳಾಯತನ-ಪಚ್ಚಯಾ ಫಸೊ; ಫಸ್ಸ-ಪಚ್ಚಯಾ ವೇದನಾ; ವೇದನಾ-ಪಚ್ಚಯಾ ತಣ್ಣಾ’-ಅಂದರೆ, ಇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಸಂಪರ್ಕವು ಬರುತ್ತದೆ; ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ರಾಗದ್ವೇಷ (ತಣ್ಣಾ) ಬರುತ್ತದೆ. ಕಳೆದು ಹೋದ ಈ ಕೊಂಡಿಯನ್ನು ಬುದ್ಧ

ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಇದನ್ನು ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಂತಿಮ ಗುರಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ನೀವು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ತರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಲ್ಪಿತ ಆಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಜನರು ತೊಡಗಿದ್ದಾಗ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಅವರು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಅತ್ಯಂತ ಆಳದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಲುಪುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶುದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಆಕೃತಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರನ್ನು ಖಂಡಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಮಾರ್ಗವು ತಮ್ಮನ್ನು ಅಂತಿಮ ಗುರಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ಯಾರಿಗಿದೆಯೋ ಅವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿ 'ವೇದನಾ' (ಸಂವೇದನೆಯ) ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 'ವೇದನಾ'ವು (ಸಂವೇದನೆಯು) ಹಿತಕರವಾಗಿರಲಿ, ಅಹಿತಕರವಾಗಿಲಿ ಅಥವಾ ತಟಸ್ಥವಾಗಿರಲಿ, ಅನಿತ್ಯ (ಅನಿಚ್ಛ) ಎಂದು ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅನಿಚ್ಛ (ಅನಿತ್ಯ)ದ ನಿಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ಬಲಯುತವಾದಂತೆ, ಅದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಳದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತೀರಿ. ಇದು 'ವೇದನಾ'ದ ಆಚೆಗಿನದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಹಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಲೆಬಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಾಧು, ಸಾಧು ಎಂದು ಹೇಳುವುದರ ಹಿಂದೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಉದ್ದೇಶವಿದೆಯೇ, ಅಥವಾ ಇದೊಂದು ಮತಾಚರಣೆಯೇ ಅಥವಾ ವಾಡಿಕೆಯೇ ?

**ಗೋಯಂಕಜಿ:** ಅವು ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿ ಅಥವಾ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಯ ಭಾಗವಲ್ಲ. ತಲೆಯ ನೆತ್ತಿಯು ತರಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಚಾರ್ಯರು 'ಭವತು ಸಬ್ಬ ಮಂಗಳಂ' ಎಂದು ಮೈತ್ರಿಯ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡಿದಾಗ, ಮತ್ತು ನೀವು ತಲೆಬಾಗಿ ವಂದಿಸಿದಾಗ ಆ ಮೈತ್ರಿಯ ತರಂಗಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ನೆತ್ತಿಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ನೀವು ಬಾಯಾರಿದ್ದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ನಿಮಗೆ ನೀರು ಕೊಡಲು ಮುಂದಾದರೆ ನೀವು ಬೊಗಸೆಯೊಡ್ಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನೀರು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಬೊಗಸೆಯೊಡ್ಡದೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮಗೆ ನೀರು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

'ಸಾಧು' ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಆನಂದವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ನೀವು ಹೇಳುವಾಗ ಆಚಾರ್ಯರ ಆನಂದದ ಜೊತೆ ನೀವೂ ಸೇರುತ್ತೀರಿ. ಶಿರಬಾಗಿ ವಂದಿಸುವುದು ಮತ್ತು 'ಸಾಧು' ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ, ಅವು ಯಾವುದೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿ ಅಥವಾ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಯ ಭಾಗವಲ್ಲ. ಅವು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಾವು ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಅಂಗೈಗಳಲ್ಲಿ, ಅಂಗಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಹರಿಸಬೇಕು? ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇದು ಒಂದು ಭ್ರಾಂತಿಯೋ? ಈ ನಾಲ್ಕು ತುತ್ತ ತುದಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಏಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು?

**ಗೋಯಂಕಜಿ:** ಹೌದು, ಅಶುದ್ಧತೆಗಳು ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವು ಕಟ್ಟಕಡೆಗೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಲ್ಲ. ನೀವು ಸಮತೆಯಿಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತವೆ: ನೀವು ಸಂವೇದನೆಯ ಜೊತೆಗಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಸಮತೆಯಿಂದಿದ್ದೀರಿ. ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಹರಿಸಲು ನಾವು ಏಕೆ ಹೇಳುತ್ತೇವೆಂದರೆ, ಈ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಹಿತಕರವಾದ ಅಥವಾ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿಸುವಂತಹ ಸಂವೇದನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಟಸ್ಥ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ನೋಡಿ, ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಮತೆಯಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಅದರ ತಾರ್ಕಿಕ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಒಬ್ಬ ಗಂಭೀರ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಬುದ್ಧರ ವಿಗ್ರಹಗಳ ಉಪಯೋಗವೇನು? ಬುದ್ಧರ ಕಾಲಾನಂತರದ ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಬುದ್ಧರ ವಿಗ್ರಹಗಳಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಪುರಾತತ್ವ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಆಧಾರಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೂ, ಪಂಥರಹಿತ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲೇ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಈ ಸಂಪ್ರದಾಯವೂ ವಿಗ್ರಹಗಳ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಕೆಲವು ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧರು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಅದೃಶ್ಯ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಅರ್ಪಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಮಹತ್ವವಿದೆಯೇ?

**ಗೋಯಂಕಜಿ:** ಅದೃಶ್ಯ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಿ ಎಂದು ನಾವು ನಿಮಗೆ ಕೇಳಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧ ವಿಗ್ರಹಗಳ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಯಾವುದೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಎಂದೂ ನಾವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಏಕೆ? ಅವರು ಮಾಡಲಿಬಿಡಿ, ಅದರಲ್ಲೇನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧರ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅವರ ಗುಣಗಳಿಗೆ ನಾನು ಗೌರವ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಬುದ್ಧರ ವಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಶಿರಬಾಗಿ ವಂದಿಸಿದರೆ, ಅದರಲ್ಲೇನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಭಾಗವಾಗಬಾರದು. ನಮ್ಮ ಬೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಂತೆಮಾಡಬೇಡಿರಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ವಿಪಶ್ಯನ ಮತ್ತು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರ ಎರಡೂ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅವನ ಸ್ವಭಾವದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ. ಈ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಸ್ವ-ಅನ್ವೇಷಣೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದೇ ?

**ಗೋಯಂಕಜಿ:** ಅತ್ಯಂತ ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪೂರಕವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಮುಂದುವರಿದಂತೆ, ವಿಪಶ್ಯನವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪಶ್ಚಿಮದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಾಧಿಸಿರುವುದನ್ನು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಖಂಡಿಸಲು ನಾನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಮನಶ್ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಬಹಳ ಹೊರಮೈಯಲ್ಲಿವೆ. ಆಳದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನದ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಮಾತ್ರ ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಸಂಪ್ರದಾಯವೇ ?

**ಗೋಯಂಕಜಿ:** ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮ(ಧರ್ಮ) ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ: ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ ಹೇಗೆ ಒಂದನ್ನೊಂದು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಇದು ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಬೌದ್ಧಿಕ ಆಟವಲ್ಲ, ನಾವು ಧರ್ಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. 'ಪರಿಶುದ್ಧ ಚಿತ್ತ' ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಚೇತನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿಯೂ ಇದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಸಮಸ್ಯೆಯು, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ನಡವಳಿಕೆಯು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. 'ನತಿ' ಎಂಬುವ ಪಾಲಿ ಶಬ್ದವಿದೆ. ಅದರ ಅರ್ಥ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೋಪದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಪದೇ ಪದೇ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾದಂತೆ, ಕೋಪದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ನಡವಳಿಕೆಯು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಮೋದ್ರೇಕ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಮನೋಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಇದೇ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಜವಾಬ್ದಾರರು. ಹೊರಗಿನ ಯಾವುದೇ ಶಕ್ತಿಯು ಈ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ನೀವು ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಈಗ, ವಿಪಶ್ಯನದಿಂದ ನೀವು " ನಾನು ಆಡುತ್ತಿರುವ ಈ ಆಟವನ್ನು ನೋಡಿ. ನನಗೆ ನಾನೇ ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನನ್ನು ನಾನೇ ಈ ನಡವಳಿಕೆಗೆ

**ಧಮ್ಮ ಪಫುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು**

ಬಂಧಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ” ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಲು ನೀವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಇದು ನಿಲ್ಲುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನೀವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ಬರದೇ ಇರುವ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತೀರಿ. ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮವು ಇದ್ದಲ್ಲದೇ ಮತ್ತೇನಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ?

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಇತರ ವಸ್ತುವಿನ ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಕೆಲಸಮಾಡಿದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುವ ದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಮಾತ್ರ. ಮನಸ್ಸಿನಾಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಅದೇ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಈ ಜಾಗವನ್ನು ತಲುಪದ ಹೊರತು ಈ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತೀರಿ ? ಆ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಲು ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಅದು ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಗಮನಿಸಲು ವಿಪಶ್ಯನವೇ ಮಾರ್ಗ. ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಅದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಅದು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬಂಧನದಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಬಂಧಿಖಾನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತೀರಿ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮವೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ, “ಏಕಾಯನೋ ಮಗ್ಗೊ”.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ವಿಪಶ್ಯನಕ್ಕೆ ಬರಬೇಡಿ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ. ಆದರೂ, ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುವ ಅನೇಕರು ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆ ಇದನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ?

**ಗೋಯಂಕಜಿ:** ಜನರು ತಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದಕ್ಕೆ ನಾನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗುರಿಯು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು. ವಿಪಶ್ಯನದ ಗುರಿಯು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡುವುದು, ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವುದು.

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಮಾತ್ರ ಗುರಿಯಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇರಣೆ ತಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವು ಕಾಯಿಲೆಯ ಕಡೆಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕಾದ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಯಾವುದನ್ನೂ ಗಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮನ್ನು ದುಃಖಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವುದೇ ಗುರಿ. ಹೌದು, ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿಯಾದಾಗ, ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಕೆಲವು ವಾಸಿಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿಯೇ ಗುರಿ.

**10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು :** 2023 : ಫೆಬ್ರವರಿ 24-7 ಮಾರ್ಚ್ 10-21, 29-9 ಏಪ್ರಿಲ್ 12-23, 26-7 ಮೇ 24-4 ಜೂನ್ 7-18, 21-2 ಜುಲೈ

**ವಿಳಾಸ :** ಧಮ್ಮ ಪಫುಲ್ಲಾ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಎದುರಿನ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಕ್ರಾಸ್ಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ಷಾ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಿಂದ (ಮೆಜೆಸ್ಟಿಕ್)ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ :256,258,258ಸಿ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 99725 88377, 63615 70725, 99725 88377, 99009 55930.ಇ-ಮೇಲ್ :info@paphulla.dhamma.org;website;www.vridhamma.org.

**ಧಮ್ಮ ನಗರಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ ದಾವಣಗೆರೆ.**

**10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು :-**2023, ಜನವರಿ 3-14 ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಮುಂದಿನ ಲಿಂಕ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: <https://www.dhamma.org/en/schedules/v2/noncenter/davanagere.in#normal>.

ನೋಂದಣಿ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದರೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಅಭಿಷೇಕ ರಾಮ್ +91 90087 33008

**ಧಮ್ಮ ನದಿ, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ**

ನಿರ್ಮಾಣ ಕಾರ್ಯ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ರಿಂದ 1 ರವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 9449773942, 9880173542, 8792173942.

**ಧಮ್ಮ ಸುಖಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.**

ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರವಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಪ್ರಕಾಶ್ ಚಂದ್ರ 89898 66927, ಚೆಲುವರಾಜು 9900452939, ಸಂತೋಷ್ ಧರ್ಮರಾಜ್ 8762086089 ನೋಂದಣಿಗೇ:<https://sukhalaya.dhamma.org/en/tapodana>.

**ದಾರಿ ತೋರಿಸಲು: <https://maps.app.goo.gl/EVGKU>**

**ಧಮ್ಮವನ, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ,**

**ನಾಡಪ್ಪನಹಳ್ಳಿ - 571 617, ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ.**

ನಿರಂತರಾಗಿ 2 ಮತ್ತು ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿ ಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು: [www.dhamma.org/schedules/schvana](http://www.dhamma.org/schedules/schvana).

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ : 88805 19658

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:** ಐರನಿ 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,

ಇಂದ:

**ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್**

#93, 30ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು-560070.

ಗೆ.

\_\_\_\_\_