



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಏಪ್ರಿಲ್ 2018, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 3, ಸಂಚಿಕೆ 12, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ
Kannada monthly, 10 April 2018, Bangalore, Vol. 3, No.12, 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

ಯೇಸಂಚ ಸುಸಮಾರದ್ಧಾ, ನಿಚ್ಚಂ ಕಾಯಗತಾ ಸತಿ;
ಅಕಿಚ್ಚಂ ತೇ ನ ಸೇವಂತಿ, ಕಿಚ್ಛೇ ಸಾತಚ್ಚಕಾರಿನೋ;
ಸತಾನಂ ಸಂಪಜಾನಾನಂ, ಅತ್ತಂ ಗಚ್ಚಂತಿ ಆಸವಾ.

ಯಾರು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ, ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಲೇ ಬಾರದೋ ಅದನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೋ ಮತ್ತು ಏನನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ, ಅಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅರಿವಿನಿಂದಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರ ಮಲಿನತೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಧಮ್ಮಪದ - 293, ಪಕ್ಕಿಣ್ಣಕವಗ್ಗ

ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು.

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

(ಜುಲೈ 2015 ರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.)

ಶ್ರೀ ಟಂಡನ್‌ಜಿಯವರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ನೋವಿನಲ್ಲೂ ಪ್ರಶಂಸನೀಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಇದ್ದದ್ದನ್ನು ನಾವು ಈ ಹಿಂದಿನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದೇವೆ. ಒಬ್ಬ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಇಂಥದ್ದೇ ವಿಷಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ, ಅದೇ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. 1995ರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದರಿಂದ ಆಕೆಯು ಭಯದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಮತ್ತೆ ಬಂದರೆ ಏನು? ಆಕೆಯು ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರನ್ನು ಸಂಧಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ ಗಾಢವಾದ ಪ್ರೇರಣೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಗೋಯಂಕಾಜಿ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಮಧ್ಯೆ ನಡೆದ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು, ಅವರ ಗಂಡ ದಾಖಲಿಸಿದಂತೆ, ಈ ಮುಂದೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ, ಶ್ರೀಮತಿ : ಗುರೂಜಿ ನಾನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಾಗಿ ಎರಡು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ನನ್ನ ಮಗಳೇ, ಹಾಗಾದರೆ ನಿನಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆ, ಅದು ಸರಿ. ಆದರೆ, ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಪ್ರಶ್ನೆ, ಶ್ರೀಮತಿ : ಗುರೂಜಿ, ಭಯಪಡಬಾರದು ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ, ನನಗೆ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಏಕೆಂದರೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಆಳವಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗ ನೀವು ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಭಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರೋ ಅದನ್ನು ಕೇವಲ ಗಮನಿಸಿ - 'ಓ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿದೆ, ಈಗ ಅದು ಯಾವ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ತಂದಿದೆಯೋ ಅವನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇನೆ.' ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಭಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಭಯದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಭಾಗ ಭಯದಲ್ಲಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಕೇವಲ ಶೇಕಡ 5 ಭಾಗ ಅರಿವಿನಿಂದಿರಬಹುದು, ಉಳಿದ ಶೇಕಡ 95 ಭಾಗ ಭಯದಲ್ಲಿ ಒರಳಾಡಬಹುದು. ಆದರೂ, ಆ ಶೇಕಡ 5, ಭಯದ ಬೇರುಗಳನ್ನು ತುಂಡರಿಸುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಶೇಕಡ 100ರಷ್ಟು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಭಯದಲ್ಲಿ ಒರಳಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಗ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಭಯ ದ್ವಿಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೇಪಕ್ಷ ಇಷ್ಟನ್ನಾದರೂ ನಾವು ವಿಪಶ್ಯನದಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕು; ಭಯವನ್ನು ಗಮನಿಸುವಷ್ಟು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನಾದರೂ ನಾವು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಲಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಮತ್ತು

ನಾವು ಅದರ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತತ್ತಿಯಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನೂ ನಾವು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಂವೇದನೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಂತೆ, ಇದನ್ನು ನಾವು ಪದೇ ಪದೇ ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ, ಅವು ಅಶಾಶ್ವತ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಸಹ ನಾವು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ತರಹ ಚಿಂತೆಯೂ ಸಹ ಕ್ಷಣಿಕ, ಅದು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ನಾವು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ, ಆಗ ಚಿಂತೆಯು ದುರ್ಬಲವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಚಿಂತೆಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಅದನ್ನು ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ವಿಪಶ್ಯನವು ಬೋಧಿಸುವಂತೆ ನಾವು ಅದನ್ನು ಸಾಕ್ಷೀಭೂತವಾಗಿ ನೋಡದಿದ್ದರೆ, ಆಗ ನಮಗೂ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿಗೂ ಹೆಚ್ಚೇನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಶ್ನೆ, ಶ್ರೀಮತಿ : ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೋ ಅದೇ ಈ ಚಿಂತೆ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ನನ್ನ ಮಗಳೇ, ದಯವಿಟ್ಟು ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊ. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ನಿನ್ನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು(ಹುಣ್ಣನ್ನು) ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿ ಹಾಗಾದರೆ ಏಕೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೀಯೆ? ಗಹನವಾದ ವಿಪಶ್ಯನ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ನೀನು ಪಡೆದಿದ್ದೀಯೆ. ಈಗ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸು. ಭಯ ನಿನ್ನನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಯಾವ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಉದಯವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡು. ಸಂವೇದನೆಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅದು ನಿನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಭಯವು ನಿನ್ನನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ತಲೆಯಿಂದ ಕಾಲ್ಪರಳುಗಳ ತುದಿಯವರೆಗೆ ಸಂಚರಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮತ್ತು ಖಚಿತವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆಯೋ, 'ಓ! ಇಲ್ಲಿ ಈ ಸಂವೇದನೆ ಇದೆ, ಮತ್ತು ಇದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಕ್ಷಣಿಕ, ಅನಿಚ್ಛೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 'ಇದು ನನಗೆ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರದು. ಇದರಿಂದ ನಾನು ವಿಚಲಿತಳಾಗಿಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ,' ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯದ ಸಂಬಂಧ ಆಳವಾದದ್ದು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನು ಬಲವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದ ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಸಹ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಸಮತೆಯಿಂದ ಅರಿಯಲು ನಾವು ಶಕ್ರರಾಗಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಉದಯವಾಗಿರುವ ಚಿಂತೆ ಅಥವಾ ಭಯವನ್ನು ಕೇವಲ ಚಿಂತೆ ಅಥವಾ ಭಯ ಎಂದು ಅನುಭವಿಸುವಷ್ಟು ನಾವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕವಾಗಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನದ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಭಯ ಬಂದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಕೇವಲ

ಒಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಶೇಕಡ 95ರಷ್ಟು ಭಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಒರಳಾಡುತ್ತದೆ; ಮನಸ್ಸಿನ ಶೇಕಡ 5 ಭಾಗ ಮಾತ್ರ, ಅಲ್ಪಕಾಲಕ್ಕಾದರೂ, ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಶಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅರಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಕ್ಷಣಿಕ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ತಿಳಿ. ಅದೇ ತರಹ, ಬಂದಿರುವ ಭಯ ಕೂಡ ಬಹಳ ಕ್ಷಣಿಕವಾದದ್ದು ಎಂಬುದನ್ನೂ ತಿಳಿ. ಅದು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡು ಮತ್ತು ನೀನು ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಂತೆ, ಭಯವು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಕರಗುವ ತನಕ ಅದರ ಶಕ್ತಿಯು ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಆಪತ್ತನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಹೊರಗಡೆ ಒಂದು ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸಿ ಅದು ನಮಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದದ್ದನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಬಹುದು ಎನಿಸಬಹುದು. ತಕ್ಷಣ ಭಯ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ, 'ಈಗ ಏನಾಗಬಹುದು?' ಘಟನೆ ನಂತರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಭಯ ಆಗಲೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಬೀಜ ನೆಟ್ಟ ತಕ್ಷಣ ಸಂವೇದನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಮಯ. ಬೀಜ ಮತ್ತು ಫಲ, ಎರಡೂ ಸಂವೇದನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಫಲವು ಆಕಾರ ಪಡೆಯುವ ಮೊದಲೇ ಸಂವೇದನೆ ಬಂದಿದೆ, ನಾವು ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಗಮನಿಸುವಿಕೆ ಮುಂಬರುವ ಘಟನೆಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಘಟಿಸಿದಾಗ, ಹೂವಿನ ದಳಗಳಷ್ಟು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅರಿವು ಅದನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಲ್ಲದವರಿಗೆ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಚಿಂತಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಮುಂಬರುವ ಫಲವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಇಷ್ಟಲ್ಲದ ಘಟನೆಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಬೇಡಿ. ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಡಿ. **ಪ್ರಶ್ನೆ, ಶ್ರೀಮತಿ :** ನನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ, ಶ್ರೀ : ಆಕೆ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. **ಗುರೂಜಿ :** ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಈಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಅದಕ್ಕೆ, ಅದರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.

ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಾರಿ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ, ಅದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೇಗೆ? ಒಂದು ಘಟನೆಯ ಫಲಗಳು ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಾಗ, ಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ. ಘಟನೆ ಅನಂತರ ಘಟಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಘಟನೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವಂತೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಅದರ ಸಂವೇದನೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ತರಹ, ಒಂದು ಅಸುಖಕರವಾದ ಘಟನೆ ನಡೆದರೆ, ಆಗ ಅಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಉದಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದೋ ಅಸುಖಕರವಾದ ಘಟನೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಸಮತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಆಗ ಅದರ ಶಕ್ತಿ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಹೂವಿನಂತೆ ಹಗುರವಾದ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾದ ದುರ್ಬಲ ಫಲ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಗಮನಿಸುವ ಬದಲು, ನಾವೇ ದುರ್ಬಲರಾದರೆ, ಆಗ ನನ್ನಿಹಿತ ಫಲ ಬರಬಹುದು ಮತ್ತು ಖಡ್ಗದಂತೆ ಮೇಲೆ ಬೀಳಬಹುದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ, ಶ್ರೀ : ಅವರು ತೀವ್ರ ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳು ಅವರಿಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕ ಅವರಿಗೆ. ಇದು ಅವರ ಹೃದಯ ಕಲಕುತ್ತದೆ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ, ಆ ಸಂಭವನೀಯ ಘಟನೆಯನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದಂತೆ. ಒಂದು ಕಥೆಯಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಯಕೆ ಈಡೇರಿಸುವ ಮರದ(ಕಲ್ಲವೃಕ್ಷದ) ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಏನನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾನೋ, ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವನ ಬಯಕೆಗಳು ಮನಬಂದಂತೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಸಿಂಹ ಬಂದರೆ ಏನು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂತೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ, ಸಿಂಹ ನನ್ನನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನನ್ನ ಮಗಳೇ, ನೀನು ಬಯಕೆ ಈಡೇರಿಸುವ ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತಿದ್ದೀಯ, ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀಯ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀನು

ತಮ್ಮ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟರೆ, ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾದ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

ಮನಸ್ಸು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಒಪ್ಪುವಂತಹದು; ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶೇಕಡ 95ರಷ್ಟು ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ನೀವು ಪಕ್ಕಗೊಂಡ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಸಮಯ ಕಳೆದಂತೆ ನೀವು ಪಕ್ಕವಾಗುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ನೀವು, ಈಗತಾನೇ ನಾನು ಏನು ಹೇಳಿದನೋ ಅದರ ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥ ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ. ಆಗ, ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ತಪ್ಪಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಮನಗಾಣುವಿರಿ. ಅಲ್ಲಿಯತನಕ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಶೇಕಡ 5 ಭಾಗವನ್ನಾದರೂ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕವಾಗಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತೀಲ್ಲ. ಈಗತಾನೆ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆದ ಒಬ್ಬ ಕಚ್ಚಾ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನೂ ಸಹ ಕನಿಷ್ಠ ಶೇಕಡ 5 ರಷ್ಟಾದರೂ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಶಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ; ಉಳಿದ ಶೇಕಡ 95ರಷ್ಟು ಮನಸ್ಸು ಅಲೆದಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಒರಳಾಡಬಹುದು. ಆ ಶೇಕಡ 5 ರಷ್ಟು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಯ ಬೇರುಗಳನ್ನು ತುಂಡರಿಸುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮರವು ಎತ್ತರವಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಹರಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತೋರಿದರೂ, ನೀವು ಬೇರುಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಮರವು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವಂತಹ ಒಂದು ಸಮಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ಭಯವನ್ನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಣ್ಯಗಳ ಫಲವಾಗಿ ವಿಪಶ್ಯನದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದೀರಿ.

ನನ್ನ ತಾಯಿಯು ಕೊನೆಯ ಹಂತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದುದು ನಿನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯಾ? ನಿಮಗೆ ತೀವ್ರ ನೋವಿರಬಹುದೆಂದು ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು ಅವರಿಗೆ ಕೆಲವು ನೋವಿನ ಮಾತ್ರ ಅಥವಾ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಲು ಮುಂದಾದರು. ಆದರೆ ನನ್ನ ತಾಯಿ ಹೇಳಿದರು, ಅದು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ವಸ್ತು ನಿಷ್ಪವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆ.' ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ, ನಸುನಗುತ್ತಾ ಅವರು ತಮ್ಮ ದೇಹತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದರು. ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿಲ್ಲ, ಏಕೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

ಪ್ರಶ್ನೆ, ಶ್ರೀ : ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. **ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಅಂದರೆ, ಇನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗದ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನೀವು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದರು:

ಅತ್ತಾ ಹಿ ಅತ್ತನೋ ನಾ ಥೋ; ಅತ್ತಾ ಹಿ ಅತ್ತನೋ ಗತಿ. ಅಂದರೆ ನೀನೇ ನಿನ್ನ ಒಡೆಯ; ನೀನೇ ನಿನ್ನ ಹಣೆಬರಹವನ್ನು ಬರೆಯುವವನು. ನಾವೇ ನಮ್ಮ ದೇಶಿಗಳು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಬರೆಯುವವರು. ಹಾಗಾದರೆ, ನಿನಗೆ ನೀನೇ ಯಾಕೆ ಅಸುಖಕರವಾದ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀಯೆ? ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧರಿಂದ ಇಂತಹ ಗಹನವಾದ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾದ, ಪರಿಪೂರ್ಣ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಎಲ್ಲಾ ಭೂತ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಿಂದ ಹೊರಬಾ ಮತ್ತು ನಿರ್ಬಾಣದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆ.

ಯಾವಾಗ ಹತಾಶೆ ಮತ್ತು ನಿರಾಶೆ ಬರುತ್ತವೋ, ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಉದಯವಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ಅರಿಯುವುದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ವಿವರಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ; ಆದರೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಭಾಗ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವೇ ಅದನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಅರಿವಿನಿಂದ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಚಿಂತೆಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಡಿ. ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿವೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸಮತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಂಡರೆ, ಆಗ ನಾವು ಬೇರೆಯುಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಮತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಮೇಲ್ನಿಟ್ಟದ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ಅಸುಖಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗ ಈ ಬೇರುಗಳನ್ನೇ ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮಾರ್ಗ.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಅವು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಗಹನವಾದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ನಿಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವು ಒಳ್ಳೆಯವು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಅದನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಬುದ್ಧರ ಅನುಯಾಯಿಗಳೆಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಬುದ್ಧ, ಬುದ್ಧ ಎಂದು ನಾವು ಜಪಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಥವಾ ಜೈನರಾದರೆ, ಮಹಾವೀರರ ಹೆಸರನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಅದು ನಮ್ಮ

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜಪದಕಡೆ ತಿರುಗಿಸಿ ನಮ್ಮ ನೋವನ್ನು ಉಪಶಮನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರ ಜಪದ ಕಡೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಉಪಜಾಗೃತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆಳವಾದ ಬೇರು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸು, ಅದೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ. ದುಃಖದ ಹೊಸ ಸಂಖ್ಯಾರಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬೇರು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ನೀವು ಶಕ್ತರಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಅದೊಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ವರ. ಅದಿಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಭಯದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮಾರ್ಗ ತೋರಿಸುವ, ಬುದ್ಧರ ಈ ಗಹನವಾದ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ, ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರಬಾರದು. ಅದರಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನನ್ನ ಜೊತೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ.

ಒಳ್ಳೆಯದು, ಒಳ್ಳೆಯದು, ಭಯ ಪಡಬೇಡಿ. ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತದ ಪುಣ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಧರ್ಮದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿದ್ದೀರಿ. ಎಷ್ಟೊಂದು ಜನರು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ; ಆದರೆ ಅವರು ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪಡೆದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಪುಣ್ಯಗಳ ಫಲವಾಗಿ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೀರಿ. ಧರ್ಮ ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ನೀವು ಅದರ ಮೊರೆ ಹೋಗಿದ್ದೀರಿ, ಮತ್ತು ಧರ್ಮವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಾ ಅಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ನೀವು ಯಾರು? ನೀವು ಬದುಕಿದ್ದರೂ, ಯಾವ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಏನು? ಪ್ರಬಲವಾದ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಧರ್ಮವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಸಹ ಅದು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗಿ ಮತ್ತು ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಆದರೆ, ಯಾವುದೇ ಪವಾಡಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲೇಬೇಕು. ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಭಯದಲ್ಲಿ ಒದ್ದಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಭಯದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಈಗ ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ, ತೆರೆದ ಕಣ್ಣಿನಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಭಯ ಅಥವಾ ಆತಂಕ ಉದಯವಾದಂತೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಭಾಗ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ; ಮನಸ್ಸಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಇದನ್ನೇ ಮಾಡಿರಿ. ಫಲಗಳು ಒಳ್ಳೆಯವು ಮಾತ್ರ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಾನವ ಜೀವಿಗಳು ದುರ್ಬಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಶರಣು ಹೋಗಿ, ಧರ್ಮದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ದೃಢವಾಗಬೇಕು.

ಪ್ರಶ್ನೆ. ಶ್ರೀಮತಿ : ವಿಪಶ್ಯನದಿಂದ ಬರಲಿರುವ ಕಮ್ಯುಗಳನ್ನು (ಕರ್ಮಗಳು = ಕ್ರಿಯೆಯ ಫಲಗಳು) ತುಂಡರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಇಲ್ಲಿಯ ತನಕ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ. ಕಮ್ಯು ಪಕ್ಷವಾದಾಗ, ಅದು ಅದರ ಫಲಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಫಲ ಬರುವ ಮೊದಲೇ ಸಂವೇದನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ಫಲವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಆಗ ಬರುವ ಫಲವೂ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ಅದು ಕಹಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಸಿಹಿಯಿಂದ ತುಂಬಿ, ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ಪಕ್ಷವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈಗ ನಾವು ಅದರ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ದ್ವಂಸ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಕಮ್ಯವನ್ನು ಯಾರೂ ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಮ್ಯದ ಮೂಲಭೂತ ನಿಯಮವನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯಕೂಡದು. ಯಾರೋ ಗುರು ಅಥವಾ ಇನ್ನಾರೋ, ಎಂದಾದರೂ ನಮ್ಮ ಕಮ್ಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕನಸು ಕಾಣುವುದು ಮೂರ್ಖತನ.

ಪ್ರಶ್ನೆ. ಶ್ರೀಮತಿ : ಬಹುಶಃ ನಾವು ನಮ್ಮ ಕಮ್ಯಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಲು ಶಕ್ತರಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ನಾವು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಫಲಗಳನ್ನು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಇದನ್ನೇ ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು. ತಡೆಯಲಾರದ ನೋವಿನ ಜೊತೆ ಬರಬಹುದಾಗಿದ್ದ ಕಮ್ಯವು, ಸಂವೇದನೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ. ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಸಮತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, ಅದನ್ನು ನಾವು ಕರಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ನೋವನುಭವಿಸಿ ನಾವು ಅದರಿಂದ

ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಬುದ್ಧರ ಒಂದು ಅಪರೂಪದ ಮತ್ತು ಸರ್ವೋನ್ನತ ಕೊಡುಗೆ. ಕಮ್ಯವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಸ್ಥಳ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು ಮತ್ತು ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡಿದರು. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕಮ್ಯಗಳ ಫಲಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಬಂದೇತೀರುತ್ತವೆ. ಸಂವೇದನೆಗಳು ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಫಲ ಬಂದಾಗ, ಅದು ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವಿಲ್ಲದ ದುರ್ಬಲ ಫಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಫಲ ಪಕ್ಷವಾದಾಗಲೂ, ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದುಃಖ ತರುವ ಕಮ್ಯಗಳು ಫಲಕೊಡುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು, ನಸುನಗುತ್ತಾ ನಾವು ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ತರಹ ಸಂತೋಷ ತರುವ ಕಮ್ಯಗಳೂ ಫಲ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಎರಡೂ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ಅಚಲವಾಗಿ ಸಮತೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಕಮ್ಯದ ದೊಡ್ಡ ಫಲ ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಕಹಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಂತು. ದೊಡ್ಡ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು, ಆಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯನ್ನು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೇ, ರಾತ್ರಿ ರಾತ್ರಿ ಸರ್ಕಾರವು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿದ್ದರೂ, ನಮಗೆ ಮುನ್ನೂಚನೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದಿತ್ತು. ಆದರೂ ಅದು ಆಗಲಿಲ್ಲ; ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾಗಲು ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯಿತು. ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರಿ.

ಫಾರ್ ದಿ ಬೆನಿಫಿಟ್ ಆ ಮೆನಿ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಆಯ್ದು ಅನುವಾದಿಸಿದ್ದು

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಯಾರಾದರೂ ಕೋಮಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ಷಣಗಳು ಬರುತ್ತವೋ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲವೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಜ್ಞಾನದ ಕ್ಷಣಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತವೋ? ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಯುವವರೆಲ್ಲರೂ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಅಧೋ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಜನ್ಮ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆಯೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ಉತ್ತರ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ಕೋಮಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವುದನ್ನು ನೀವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ಅಜ್ಞಾನದ, ಮೋಹದ ಹಂತ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಈ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ, ನಾನು ಒಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತೀವ್ರವಾದ (ಲಕ್ಷ)ಸ್ಪೋಕ್ ಆಗಿ, ಕೋಮಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಘಟಕದಲ್ಲಿದ್ದರು. ಅವರು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೈತ್ರಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ, ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬಲವಾದ ಕಂಪನವಾಯಿತು. ಇದರ ಅರ್ಥ, ಅವರು ಮೈತ್ರಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರು ಎಂದು; ಬಹಳ ಬಲವಾದ ಕಂಪನವಿತ್ತು. ಮಾರನೇ ದಿನ ಮೈತ್ರಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ, ಅವರು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬಂದರು - ಅವರಿಗೆ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದಿತು. ಪುನಃ ಮೈತ್ರಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಅವರು ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೊರಬಂದರು. “ನಿನ್ನೆ ಮೈತ್ರಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಿರಾ?” ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಉತ್ತರ ನೀಡಿದರು.

ಕೋಮಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಭಾಗ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗದ ಮಧ್ಯೆ ತಡೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮೈತ್ರಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ದೇಹವು ತರಂಗಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿತು- ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಪುರಾವೆಯಿತ್ತು ಮತ್ತು ಅವರು ಸುಧಾರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಆದರೂ, ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಈಗ ಅವರು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಈಗ ಅವರು ಎಲ್ಲದನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಧರ್ಮದ ಬೀಜವಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ತರಂಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಾಗಿದ್ದರೆ. ಅವರು ಒಳ್ಳೆಯ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿವೆ. ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತೋರಿದರೂ, ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ತರಂಗಗಳನ್ನೂ ಅವರು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಬಹಳ ಅಪರೂಪ ಎಂದು ನನಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಯದೇ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. (ಪುಟ 82).

ವಾರದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನಾ ಶಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿ

ಬೆಂಗಳೂರು: 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, ತುಕಾರಾಮ್-97433 63339, ಪವನ್‌ಕುಮಾರ್-77607 52220. ಪ್ರತಿ ಮೊದಲ ಭಾನುವಾರ: ವ್ಯಟ್‌ಪೀಲ್ಡ್: 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 ದಾವಣಗೆರೆ: ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ ಸಾಯಂಕಾಲ 5 ರಿಂದ 6 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9448588789, 9844245111, 9986962762. ಬಳ್ಳಾರಿ: ಪ್ರತಿ ಗುರುವಾರ ಸಾಯಂಕಾಲ 6 ರಿಂದ 7, ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9986677012, ಬೀದರ್: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ರಿಂದ 10 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9480240088, 9449556529, ಧಾರವಾಡ: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ರಿಂದ 9 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9035032422, 9483483437, 7406934095, ಬೆಳಗಾವಿ: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ಇಂದ 8 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9483285511, 9448591755, ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10.30 ರಿಂದ 11.30 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9448814196, ಮಂಗಳೂರು: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ರಿಂದ 9 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9900736473

ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: 2018 ಫೆಬ್ರವರಿ 28-11 ಮಾರ್ಚ್, 14-25, 4-15 ಏಪ್ರಿಲ್, 2-13 30ಮೇ-10ಜೂನ್, 13-24 ಜೂನ್, 27-8 ಜುಲೈ, 11-22 ಜುಲೈ, 25-5 ಆಗಸ್ಟ್, 8-19, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 1-12, 19-30. ಅಕ್ಟೋಬರ್ 10-21, 24-4 ನವೆಂಬರ್ 19-17, 21-2 ಡಿಸೆಂಬರ್ 5-16, 19-30. ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರ: ಮಾರ್ಚ್ 29 ರಿಂದ ಏಪ್ರಿಲ್ 1. ಎರಡು ದಿನದ ಶಿಬಿರ: 25-27ಮೇ, 14-16ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್, 6-8ಅಕ್ಟೋಬರ್. ಟೀನೇಜರ್ಸ್ ಕೋರ್ಸ್ (ವಯಸ್ಸು 15-19ವರ್ಷ)ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ, ಮೇ16-24. ಸತಿಪತ್ನಾನ ಶಿಬಿರಗಳು: 18-27 ಏಪ್ರಿಲ್, 22-30 ಆಗಸ್ಟ್. ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರ: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲ 4 ಗಂಟೆ. ಮಕ್ಕಳ ಶಿಬಿರ: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಭಾನುವಾರ. ವಿಳಾಸ: ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ಎದುರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸ್ಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ಸಾ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ (ಕೆಂಪೇಗೌಡ) ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಿಂದ ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ: 256, 258, 258ಸಿ. ಮೊಬೈಲ್: 7829912733, 8861644284, 9972588377, ಇ-ಮೇಲ್: info@paphulla.dhamma.org; website: www.dhamma.org.

ಇತರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು

ಆಲೂರು. ಮೈಸೂರು: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 4ನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 7829912733, 9060300558, 880519658. 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, ಲೋಕಾಪುರ(ಬಾಗಲಕೋಟೆ): ಮೊದಲ ಅಥವಾ ಎರಡನೇ ಭಾನುವಾರ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9741275657

ಹತ್ತು ದಿನದ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರಗಳು
 ದಾವಣಗೆರೆ : 19-04-2018ರಿಂದ 30-04-2018. ಸ್ಥಳ: ಸೋಮೇಶ್ವರ ವಿದ್ಯಾಲಯ ವಸತಿ ಶಾಲೆ, ಗೋಣಿವಾಡ, ಚನ್ನಗಿರಿ ರಸ್ತೆ. ಶಿಬಿರದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸಲು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9448588789, 9844245111, 9986962762.
 ಬಳ್ಳಾರಿ : 13-05-2018 ರಿಂದ 24-05-2018. ಸ್ಥಳ: ಶ್ರೀ ಚೈತನ್ಯ ಪಿ.ಯು.ವಸತಿ ಕಾಲೇಜ್, ಸಿರಿಗುಪ್ಪ ರಸ್ತೆ. ಶಿಬಿರದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸಲು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9448769959, 9986677012, 9448781836.
 ಬೆಳಗಾವಿ : 14 ರಿಂದ 25 ಮೇ 2018, ವಸತಿ ಕ್ರೀಡಾ ಶಾಲೆ, ಚಂದ್ರಗಿರಿ, ಬೆಳಗಾವಿ. ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9448998331, 9902657335, 9483285511

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರ ಆಯೋಜಿಸುವವರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 70ನಿಮಿಷದ ಆನಾಪಾನಾ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವವರು ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಸಂತೋಷ ಧರ್ಮರಾಜ್, ಬೆಂಗಳೂರು. ಮೊಬೈಲ್: 8762086089

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: GT. Govindappa,

ಮುದ್ರಿತ ವಿಷಯ ತೆರೆದ-ಅಂಚೆ ಗೆ,

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