ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತೆ
VIPASSANA VARTE

ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, **10 ಆಗಸ್ಟ್ 2019**, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 5, ಸಂಚಿಕೆ 4, ಪುಟಗಳು-4. **ಸಂಪಾದಕರು** : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ
Kannada monthly, **10 August 2019**, Bangaluru, Vol. 5, No.4, 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

ತುಮ್ಹೇಹಿ ಕಿಚ್ಚಂ ಆತಪ್ಪಂ
ಅಕ್ಖಾತಾರೋ ತಥಾಗತ;
ಪಟಿಪನ್ನಾ ಪಮೋಕ್ಖಂತಿ
ಝಾಯಿನೋ ಮಾರಬಂಧನಾ.

ನೀನೇ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ತಥಾಗತರು ದಾರಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ಧ್ಯಾನಿಗಳು ಮಾರಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಧಮ್ಮಪದ – 276, ಮಗ್ಗವಗ್ಗ.

ನೀವೇ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿರಿ

ಪ್ರಧಾನ ವಿಪಶ್ಯನಾಚಾರ್ಯ ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎನ್.ಗೋಯಂಕ (1924–2013)

(ಝೀ ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾದ 44 ಸರಣಿ ಹಿಂದಿ ಪ್ರವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಏಳನೆಯದು. ಮೊದಲಿಗೆ ಇದನ್ನು ಫೆಬ್ರವರಿ 1999ರ ಹಿಂದಿಯ 'ವಿಪಶ್ಯನಾ ಪತ್ರಿಕಾ'ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ಗೆ ಅನುವಾದಿಸಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳೊಂದಿಗೆ 'ಮೆಡಿಟೇಷನ್ ನೌ : ಇನ್ನರ್ ಪೀಸ್ ಥ್ರೂ ಇನ್ನರ್ ವಿಸ್ಡಂ' ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದಿಸಿ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.)

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಯಲು ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ತನ್ನದೇ ಆದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಸಿರಾಟದ ಬಗೆಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆ ಯಾವುದೇ ಪದವನ್ನು ಅಪ್ಪಿತಪ್ಪಿಯೂ ಸೇರಿಸಬಾರದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವುದೇ ಪದವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಉಚ್ಚರಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಲಿನತೆಗಳ ಸಂಗ್ರಹವು, ಈ ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ, ಒಳಗೆ ಧಗಧಗಿಸಿ ಉರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ದುಃಖಿತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿರುವ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಬಯಸುವವರು ಯಾವುದೇ ಪದವನ್ನು ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಬಾರದು. ಇತರೆ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ಬಳಕೆಯು ತನ್ನದೇ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿರುವ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಮೂಲೋತ್ಪಾಟನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಒಬ್ಬ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸಲು ಜೋಗುಳ ಹಾಡುವಂತೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಪದವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಉಚ್ಚರಿಸಬಹುದು. ಅವಳು ಪುನಃ ಪುನಃ ಜೋಗುಳ ಹಾಡುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಮಗುವು ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ತರಹ ಒಂದು ಪದವನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಅದರ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಪದವು ಈ ಕ್ಷಣದ ಸತ್ಯವನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ನಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾನೇ ಸ್ವತಃ ಪದಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇಂಥ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ ಇತರರ ಅನುಭವಗಳೂ ಇದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ. ಭಾರತದ ಮಹಾನ್ ಸಂತರಾದ ಕಬೀರರೂ ಇದನ್ನೇ ಹೇಳಿದರು. ಒಂದು ಪದದ ಸಹಾಯದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ, ಆತನೊಳಗೆ ಒಂದು ಪ್ರತಿಧ್ವನಿ ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು **'ಅಜಪ ಜಪ'** (ಪಠಿಸದಿರುವ ಪಠನ) ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಒಂದು ನವಿರಾದ ದಾರದ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಈ ದಾರವೇ ಒಂದು ಅಡಚಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಾಚೆಗಿನ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಲುಪಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಬೀರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ,

ತಗ ತುತ, ನಭ ಮೇಮ್ ವಿನಾಸಗ,
ಸಬದ್ ಜು ಕಹಮ್ ಸಮಾಯಿ ರೆ.

ದಾರ ಹರಿದಿದೆ; ಅಂತರಾಳದ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಅದು ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೊಂದು ಸ್ಥೂಲವಾದ ಪದವು ಉಳಿಯಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ!

ಆದುದರಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಭವಿಷ್ಯದ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯದ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಸಂವರ್ಧನೆ ಮತ್ತು ಮೂಲೋತ್ಪಾಟನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತನ್ನ ಬಗೆಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಾನೇ ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸತ್ಯವನ್ನು ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ, ಕೇವಲ ಅದು ಇದ್ದ ಹಾಗೇ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಅವನು ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎರಡಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸತ್ಯವು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾರಂಭದ ತೊಂದರೆಗಳಿರಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಿಂದ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಕೇವಲ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆಳದಲ್ಲೂ ಬಹಳ ತಳಮಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಹಳ ಅಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕೋತಿಯ ತರಹ, ಈ ಕೋತಿ ಮನಸ್ಸು ಮರದ ಒಂದು ಕೊಂಬೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕೊಂಬೆಗೆ ನೆಗೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕೊಂಬೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟ ಕೂಡಲೇ ಅದು ಇನ್ನೊಂದು ಕೊಂಬೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ಎಷ್ಟೊಂದು ತಳಮಳಗೊಂಡಿದೆ, ಎಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧವಾಗಿದೆ, ಎಷ್ಟೊಂದು ದುಃಖಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಿದೆ. ಅದು ಹತೋಟಿ ಮೀರಿದೆ; ಅದನ್ನು ಪಳಗಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ಕೆಲಸವು ಒಂದು ಕಾಡುಕೋಣ ಅಥವಾ ಒಂದು ಕಾಡಾನೆಯಂತಹ ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಪಳಗಿಸುವ ಕೆಲಸದ ತರಹದ್ದು. ಒಂದು ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಪಳಗಿಸಲು, ಒಬ್ಬ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮತ್ತು ಅನುಭವಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಹಳ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಯು, ಅವನು ಕೆಲಸ ಆರಂಭಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಪಳಗುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ, ಅವನು ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದಾಗ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ

ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಅಲ್ಲಿ ಆಚಾರ್ಯರಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವನು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದರೆ, ಕಷ್ಟಗಳಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಅವನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಳಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪದೇ ಪದೇ ಮನಸ್ಸು ಅಲೆದಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅದು ಅಲೆದಾಡಿದಾಗ, ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷ ಅದನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಳಮಳಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. "ಓ, ಯಾವ ರೀತಿಯ ಮನಸ್ಸು ನನ್ನದು! ಅದು ಎಷ್ಟೊಂದು ರಾಗದಿಂದ ತುಂಬಿದೆ, ಎಷ್ಟೊಂದು ದ್ವೇಷದಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. ಅದು ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನೀವು ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿ ಬದುಕಬೇಕೆಂದು ನಮ್ಮ ಗುರುಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಎಷ್ಟೊಂದು ದುಃಖಕ್ಕೀಡಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಸಮತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಕೆಲಸ ಹೇಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅತ್ಯಂತ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಅಲೆದಾಡಿದರೆ, ಅದು ಅಲೆದಾಡಿದೆ ಎನ್ನುವ ಈ ಕ್ಷಣದ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸು ರಾಗದಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದರೆ, ಅದು ರಾಗದಿಂದ ತುಂಬಿದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಸ್ತುತದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅವನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. "ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ರಾಗದಿಂದ ತುಂಬಿದೆ," ಅಥವಾ "ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ದ್ವೇಷದಿಂದ ತುಂಬಿದೆ" ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೇವಲ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು, ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ, ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ರಾಗ-ದ್ವೇಷರಹಿತವಾಗಿ, ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ, ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅದರ ಜೊತೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಒಂದು ನಡೆಯಿತು, ವ್ಯಕ್ತಿಯು "ನಾನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಿದಂತೆ, "ನಾನು" ಎಂಬುದು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ, "ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂಬುದೂ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಏನೋ ನಡೆದಿದೆ "ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ" ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸುವವನಿಲ್ಲ; ಅಲ್ಲಿ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾದ ಗಮನಿಸುವಿಕೆ ಮಾತ್ರ ಇದೆ.

ಬುದ್ಧರು ಸತ್ತ ಕೆಲವು ಶತಮಾನಗಳ ನಂತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿದ್ದ ಪತಂಜಲಿ ಎಂಬ ಋಷಿಯು ವಿಪಶ್ಯನದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ, "ದ್ರಷ್ಟ ದೃಶೀಮತ್ರ," ಅಂದರೆ ನೋಡುವುದರಲ್ಲಿ ಬರೀ ನೋಡುವುದು ಮಾತ್ರ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ನಂತರ ಈ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾದ ಗಮನಿಸುವಿಕೆಯು ಸಹ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ನೇರ ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಅರಿವು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವು, ***'ಸಮ್ಮಾ ದಿಟ್ಠಿ'*** ಅಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನ ಆಗಿದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಇದು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಅಂತಿಮ ಹಂತಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನೇಕ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಡುಕೋಣ ಅಥವಾ ಕಾಡಾನೆಯೊಂದು ಮನುಷ್ಯರು ವಾಸಿಸುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ, ಅದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಹಾನಿ, ಎಷ್ಟೊಂದು ವಿನಾಶ, ಎಷ್ಟೊಂದು ಭಯ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ! ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅತ್ಯಂತ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಕಾಡುಮೃಗವನ್ನು ಪಳಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಅದರಿಂದ ಅಗಾಧವಾದ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಇಡೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು.

ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಸಾವಿರ ಆನೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಧಿಕ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಅದು ವಿನಾಶಕಾರಿಯಾದಾಗ, ಒಂದು ಸಾವಿರ ಕಾಡಾನೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಮನಸ್ಸು, ಪಳಗಿಸಿದಾಗ, ಒಂದು ಸಾವಿರ ಪಳಗಿಸಿದ ಆನೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಳಗಿಸಿದ ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಹಳ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು.

"ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಾನೇ ಸ್ವತಃ ಮಾಡಬೇಕು, ಇದು ನನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ" ಎಂಬುದನ್ನೂ ಒಬ್ಬ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಹೇಳುವಂತಹುದಲ್ಲ. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವು ಭಾರತದಿಂದ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿದ್ದರಿಂದ, ಕೆಲವರು, ಕೆಲವು ವೇಳೆ, ಈ ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಟೀಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ತಾವೇ ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಚಾರವನ್ನು ಅವರು ಅಹಂಭಾವದ್ದು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. "ಓ ಇಲ್ಲ! ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಹಂಭಾವವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕರಗುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ **ಅನತ್ತಾ** (ಅಹಂಭಾವರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ) ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. "ನಾನು," "ನನ್ನದು," "ನನ್ನ ಆತ್ಮ" ಎಂಬ ವಿಚಾರವೂ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಹಂಭಾವವಲ್ಲ, ಅದೊಂದು ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಹಾಗೆ. ಇದನ್ನು ಮತ್ತ್ಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಹಂಭಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆಯೇ? ಅಹಂಭಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಲ್ಲಿದೆ? ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಅವನ ಸ್ವಂತ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ದೇಹವು ಕೊಳೆಯಾದರೆ, ಅದು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ರೋಗದಿಂದ ದೂರವಿಡಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅದನ್ನು ಶುಚಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದೇ ತರಹ, ಮನಸ್ಸೂ ಮಲಿನವಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸಿದವರು ಯಾರು? ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಸ್ವತಃ ಹೊಣೆಗಾರ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವನಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಸ್ವತಃ ವ್ಯಕ್ತಿಯದ್ದೇ? ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನೇ ಸ್ವತಃ ಮಾಡಬೇಕು; ಮತ್ತ್ಯಾರೂ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

"ನಾನು ಎಷ್ಟೊಂದು ಅಸಹಾಯಕ, ನಾನು ಎಷ್ಟೊಂದು ದುರ್ಬಲ, ನಾನು ಮುಕ್ತನಾಗುವುದು ಹೇಗೆ? ಯಾರಾದರೂ ಕರುಣೆಯಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ" ಎಂಬ ಭ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಭ್ರಾಂತಿಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, "ಈ ಸಂರಕ್ಷಕನು ನನ್ನನ್ನು ಮಾತ್ರ ಏಕೆ ವಿಮೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಕು? ನಾನು ಒಬ್ಬ ವಿಶೇಷ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ? ಕೇವಲ ಹುಸಿ ಹೊಗಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ನಿಪುಣನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸರ್ವಶಕ್ತ ದೇವರು ನನ್ನನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆಯೇ? ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಂರಕ್ಷಕನು ನಿನ್ನನ್ನು ಮಾತ್ರ ಏಕೆ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಬೇಕು? ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಎಷ್ಟೊಂದು ದುಃಖಿತವಾಗಿದೆ, ಆದರೂ ಸರ್ವಶಕ್ತನು ಯಾರನ್ನೂ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನೊಳಗೆ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ, ಮತ್ತು ಈ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಬಿಚ್ಚಬೇಕು.

ಕರುಣೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ನಮಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸಬಹುದು. ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದ ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧರು ದಾರಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ವತಃ ತಾನೇ ನಿಜವಾಗಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಒಂದೊಂದೇ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇಡೀ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ಕರುಣೆಯಿಂದ "ನನ್ನ ಕೈ ಹಿಡಿದು ನಡೆ" ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಯಾರಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಜತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ವತಃ ತಾನೇ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು, ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳನ್ನು ತನ್ನ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಹೊತ್ತು ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ಬೇಗ ಕೈಬಿಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೋ ಅದೃಶ್ಯ ಶಕ್ತಿಯು ಬದುಕಿರುವ ಜೀವಿಗಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಯಾಕೆ ದುಃಖಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು? ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನೇ ಸ್ವತಃ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಅವನೇ ಸ್ವತಃ ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕು. ಯಾರಾದರೂ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗ ತೋರಿಸಬಹುದು. ಬುದ್ಧರು ಹೇಳಿದಂತೆ,

ತುಮ್ಹೇ ಹಿ ಕಿಚ್ಚನ್ ಆತಪ್ಪಮ್, ಅಕ್ಖಾತಾರೋ ತಥಾಗತಾ"

ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೀವೇ ಮಾಡಬೇಕು; ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದವರು ಕೇವಲ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬುದ್ಧರು ದಾರಿ ತೋರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರೇ ಸ್ವತಃ ಇಡೀ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಿ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವರು ***ತಥಾಗತಾ***(ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿ) ಆದರು. ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಿತ ಜೀವಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಕರುಣೆಯಿಂದ, ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಂದು ಜನರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸಿದರು. ತಾನೇ ಸ್ವತಃ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಬೇಗ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಹಳ ಅದೃಷ್ಟವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ನಾನು ಬಹಳ ಅಸಹಾಯಕನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನೇ ಸ್ವತಃ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಷ್ಟಗಳು ಮತ್ತು ಅಡಚಣೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಡವಿ ಬೀಳಬಹುದು ಆದರೆ ಅವನು ಎದ್ದು ನಿಂತು, ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟುವ ತನಕ ಮತ್ತೆ ನಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಒಂದು ಘಟನೆ :

ಆಗಿನ ಕಾಲದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ, ಕೋಸಲ ದೇಶದ ರಾಜಧಾನಿಯಾದ ಸಾವತ್ಥಿ ನಗರದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧರು ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಅನೇಕ ಭಿಕ್ಖುಗಳು, ಭಿಕ್ಖುಣಿಯರು, ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳಾ ಗೃಹಸ್ಥರು ಅವರ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವರು ಅವರ ಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೇಳಲು ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅವರ ಯಾವುದೇ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ದಿನ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಬಂದ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧರು ಒಬ್ಬರೇ ಇರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಬುದ್ಧರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ, "ಸ್ವಾಮಿ ನನ್ನದೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯಿದೆ. ಅದು ಪದೇ ಪದೇ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರು ಇರುವಾಗ ಕೇಳಲು ನನಗೆ ಸಂಕೋಚವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವತ್ತು ನೀವು ಒಬ್ಬರೇ ಇರುವುದು ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ. ನೀವು ಅನುಮತಿ ಕೊಟ್ಟರೆ, ನಾನು ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ."

"ಧರ್ಮದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅನುಮಾನಗಳಿರಬಾರದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊ. ನಿನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನು? ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಕೇಳಿದರು.

ಸ್ವಾಮಿ, ನಾನು ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಜನರು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಬರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅಂತಿಮ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತರಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ಕಾಣುತ್ತೇನೆ. ಇತರರು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯದೇ ಇದ್ದರೂ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಸ್ವಾಮಿ, ನನ್ನನ್ನೂ ಸೇರಿ ಕೆಲವು ಜನರಿದ್ದಾರೆ, ಅವರು ಬದಲಾಗಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಹೇಗಿದ್ದರೋ ಈಗಲೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದಾರೆ.

"ಇದು ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಸ್ವಾಮಿ? ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಿ, ಕರುಣಾಮಯಿ ಹಾಗು ಮಹಾ ಪುರುಷರಾದಂತಹ ತಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಜನರು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶರಣು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಏನೂ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಭಾವ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಏಕೆ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬಾರದು?" ಎಂದು ಕೇಳಿದ.

ಬುದ್ಧ ನಸುನಕ್ಕರು. ಇದನ್ನೆ ಅವರು ಪ್ರತಿದಿನ ವಿವರಿಸಿದ್ದು, ಆದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡದಿದ್ದರೆ, ಏನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ಅವರು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ವಿವರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ವಿವರಿಸಲು ಅವರು ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮರುಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

"ನೀನು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದಿದ್ದೀಯ?"

"ಸಾವತ್ಥಿ, ಸ್ವಾಮಿ."

"ಹೌದಾ, ಆದರೆ ನಿನ್ನ ಮುಖಚರ್ಯೆ ಮತ್ತು ನಿನ್ನ ಮಾತುಗಳು ನೀನು ದೇಶದ ಈ ಭಾಗದಿಂದ ಬಂದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಬೇರೆ ಯಾವುದೋ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಬಂದು ನೀನು ಇಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವೆ"ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

"ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಹೇಳಿದಿರಿ ಸ್ವಾಮಿ. ಮಗಧ ದೇಶದ ರಾಜಧಾನಿಯಾದ ರಾಜಗೃಹದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಸಾವತ್ಥಿಗೆ ಬಂದು ನೆಲೆಸಿದ್ದೇನೆ."

"ನೀನು ರಾಜಗೃಹದ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ?"

"ಇಲ್ಲ ಸ್ವಾಮಿ, ಈಗಲೂ ನನ್ನ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ನನ್ನ ವ್ಯಾಪಾರ ಇದೆ. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ನಾನು ರಾಜಗೃಹಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಸಾವತ್ಥಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತೇನೆ."

"ಇಲ್ಲಿಂದ ರಾಜಗೃಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿನಗೆ ದಾರಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು."

" ಓ ಹೌದು ಸ್ವಾಮಿ, ದಾರಿ ನನಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ."

"ಹಾಗಾದರೆ, ನೀನು ರಾಜಗೃಹದಿಂದ ಬಂದು ಇಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದೀಯ ಎಂಬುದು ನಿನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ, ನಿನ್ನ ಚಿರಪರಿಚಿತರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲೇಬೇಕಲ್ಲವೆ? ನೀನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ರಾಜಗೃಹಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿಂದ ರಾಜಗೃಹಕ್ಕೆ ನಿನಗೆ ದಾರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದೂ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲೇಬೇಕು ಅಲ್ಲವೇ?"

"ಹೌದು ಸ್ವಾಮಿ, ನಾನು ರಾಜಗೃಹದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನನಗೆ ರಾಜಗೃಹದ ದಾರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಆಪ್ತರೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ."

"ಹಾಗಾದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಇಲ್ಲಿಂದ ರಾಜಗೃಹಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ದಾರಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ನಿನ್ನನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು. ನೀನು ಏನನ್ನಾದರು ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತೀಯೋ ಅಥವಾ ದಾರಿಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತೀಯೋ?"

"ಸ್ವಾಮಿ, ಅದನ್ನೇಕೆ ಮುಚ್ಚಿಡಲಿ? ನನಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಇಲ್ಲಿಂದ ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹೋಗಿ, ನೀವು ವಾರಣಾಸಿ ನಗರವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತೀರಿ, ಗಯಾ ತಲುಪುವವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ. ಮತ್ತೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ನೀವು ರಾಜಗೃಹವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ."

"ನೀನು ದಾರಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿರುವ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಜನರು ರಾಜಗೃಹವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆಯೇ?"

"ಅದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಸ್ವಾಮಿ? ಇಡೀ ದಾರಿಯನ್ನು ಕ್ರಮಿಸುವವರು ಮಾತ್ರ ರಾಜಗೃಹವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ."

"ಇದನ್ನೇ ನಾನು ನಿನಗೆ ಹೇಳಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇಲ್ಲಿಂದ ನಿಬ್ಬಾಣದವರೆಗಿನ ದಾರಿಯನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ದಾರಿಯನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಜನರು ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ದಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಾನೇಕೆ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಲಿ? ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ:"

"ಇದು ಮಾರ್ಗ. ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ ನೀವು ಈ ನಿಲ್ದಾಣಗಳನ್ನು ತಲುಪುವಿರಿ; ಈ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೀವು ಹಾಯ್ದು ಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ, ನೀವು ಬಿಡುಗಡೆಯ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುವಿರಿ, ನೀವು ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ."

"ನಾನು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಯಾರಾದರು ನನ್ನ ವಿವರಣೆಯಿಂದಲೇ ತೃಪ್ತರಾಗಿ, ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದೀರಿ ಸ್ವಾಮಿ ಎಂದು ಮೂರು ಸಾರಿ ಬಗ್ಗಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ, ಸಾಧು, ಸಾಧು, ಸಾಧು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನೂ ಇಡುವುದಿಲ್ಲ, ಹೇಗೆ ಅವನು ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ?

"ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹತ್ತು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟರೆ, ಅವನು ಅಂತಿಮ ಗುರಿಗೆ ಹತ್ತು ಹೆಜ್ಜೆಗಳಷ್ಟು ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ನೂರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಅಂತಿಮ ಗುರಿಗೆ ನೂರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವಿರುತ್ತಾನೆ. ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು."

ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ, ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ, ನಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವವರೆಲ್ಲರೂ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಮನಃಶುದ್ಧಿಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ, ನಿಜವಾದ ಸುಖ, ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿ, ನಿಜವಾದ ಸಾಮರಸ್ಯ, ನಿಜವಾದ ಮುಕ್ತಿಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವರು, ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷ,

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.

ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿ, ನಿಜವಾದ ಸಾಮರಸ್ಯ, ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳಿಂದ ನಿಜವಾದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. (ಪ ಸಂ. 78-86)

* * * * *

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ, ದಾವಣಗೆರೆ

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು : ಮಾರ್ಚ್ 20-31, ಏಪ್ರಿಲ್ 10-21, ಮೇ 8-19 ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ಶಿಬಿರ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು. ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ: ಫೆಬ್ರವರಿ 16 ಮತ್ತು 17, 2019. ಮೂರು ದಿನಗಳ ಶಿಬಿರ: ಹಳೆಯ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಫೆಬ್ರವರಿ 21-24, 2019

ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರ : ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ 1.30 ರವರೆಗೆ. (ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರ ನಡೆಯುವಾಗ ಬಿಟ್ಟು)

ವಿಳಾಸ : ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಬೆಳಕು ಸಂಸ್ಥೆ ಆವರಣ, ಆಂಜನೇಯ ಮಿಲ್ ಹತ್ತಿರ, ದಾವಣಗೆರೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ರಸ್ತೆ, ದಾವಣಗೆರೆ. ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ 101 (ವಿದ್ಯಾನಗರದಿಂದ ದಾವಣಗೆರೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ). ಆಂಜನೇಯ ಮಿಲ್ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಇಳಿದು ಬಸ್ ಹೋದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿದರೆ, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದ ಬೋರ್ಡ್ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಒಂದು ಕಿ.ಮೀ. ದೂರವಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವವರು ಬಾಡಾ ಕ್ರಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಳಿದು ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಹತ್ತಿ ಆಂಜನೇಯ ಮಿಲ್ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಹೋಗಬಹುದು. ಬಾಡಾ ಕ್ರಾಸ್‌ನಿಂದ 2ಕಿ.ಮೀ ದೂರವಿದೆ.

ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು : 9448588789, 9844245111, 9986962762, 8618103741, 9008733008, 8762086089.

ಇತರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು

ಮೈಸೂರು: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 4ನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 7829912733, 9060300558, 9980105309. **ಉಡುಪಿ:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಎರಡನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9980897955 / 9449773942 9481149553. **ದಾವಣಗೆರೆ:** ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರ ನಡೆಯುವಾಗ ಬಿಟ್ಟು. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9844245111 / 9986962762 9448588789 **ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮೂರನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ: 9880661506, **ಲೋಕಾಪುರ(ಬಾಗಲಕೋಟೆ):** ಮೊದಲ ಅಥವಾ ಎರಡನೇ ಭಾನುವಾರ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9741275657

ಕರ್ನಾಟಕದ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಬಿರಗಳು : ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 70 ನಿಮಿಷದ ಆನಾಪಾನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9880421155 / 9480581708 / 8762086089

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

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

ಧಮ್ಮ ಪಫುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: 2019: ಜನವರಿ 2-13, 16-27, 30-10 ಫೆಬ್ರವರಿ 13-24, 27-10 ಮಾರ್ಚ್ 13-24, ಏಪ್ರಿಲ್ 10-21, ಮೇ 1-12, 29-9 ಜೂನ್ 12-23, 26-7 ಜುಲೈ 10-21, 24-4 ಆಗಸ್ಟ್ 21-1 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 4-15, 18-29. ಅಕ್ಟೋಬರ್ 29-9 ನವೆಂಬರ್. ಡಿಸೆಂಬರ್ 11-22. **ಸತಿಪಟ್ಠಾನ ಶಿಬಿರಗಳು:** ಮಾರ್ಚ್ 28-5 ಏಪ್ರಿಲ್, ನವೆಂಬರ್ 12-20, **3ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: ಏಪ್ರಿಲ್ 25-28, ಮೇ 23-26. ಹದಿಹರೆಯದ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಶಿಬಿರ: ಮೇ 14-22. ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರ:** ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ರಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲ 4 ಗಂಟೆ. **ಮಕ್ಕಳ ಶಿಬಿರ:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಭಾನುವಾರ. **ವಿಳಾಸ:** ಧಮ್ಮ ಪಫುಲ್ಲ, 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. ಮೊಬೈಲ್: 7829912733, 8861644284, 9972588377,

ಇ-ಮೇಲ್: info@paphulla.dhamma.org;website: www.dhamma.org. **7406934095**

ವಾರದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನ 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, **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

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. **ಶಿವಮೊಗ್ಗ:** ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ ಸಾಯಂಕಾಲ 5 ರಿಂದ 6. ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 8453845690, 9480086856, 9449623606.

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.