

ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ಸದುದ್ದಸಂ ಸುನಿಪುಣಂ
ಯತ್ಥ ಕಾಮಾನಿಪಾತಿನಂ
ಚಿತ್ತಂ ರಕ್ಖೇಥ ಮೇಧಾವೀ ;
ಚಿತ್ತಂ ಗುತ್ತಂ ಸುಖಾವಹಂ.

ಅರಿಯಲು ಕಷ್ಟವಾದ, ಬಹುಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ, ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಕಾಮದ ಕಡೆಗೆ
ಆಕರ್ಷಿತವಾಗುವ ಈ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಜಾಣನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ
ಚಿತ್ತವು ಸುಖವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಧಮ್ಮಪದ- 36, ಚಿತ್ತ ವರ್ಗ

ಎಂಟನೆಯ ದಿನದ ಪ್ರವಚನದ ಸಾರ

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

(ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಧಾನ ಆಚಾರ್ಯರಾದ ಶ್ರೀ ಎಸ್ ಎನ್ ಗೋಯಂಕಾರವರು ಎಂಟನೆಯ ದಿನ
ದಿನ ಮಾಡಿದ ಪ್ರವಚನ ಸಾರ. ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ)

ಎಂಟನೆಯ ದಿನ ಮುಗಿಯಿತು; ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಎರಡು ದಿನ ಉಳಿದಿವೆ. ಉಳಿದಿರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನೀವು ಇಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಧರ್ಮ ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಧರ್ಮ ಎಂದರೆ ಸ್ವಭಾವ, ಸತ್ಯ, ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ನಿಯಮ.

ಒಂದು ಕಡೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಇದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ, ನಿರ್ಮೂಲನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೂ ಇದೆ. ಕೆಲವೇ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ:

ರೂಢಿಗತ ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಶಾಶ್ವತ ; ಸ್ವಭಾವತಃ ಉದಯವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಉದಯವಾದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವುಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯು ನಿಜವಾದ ಸುಖವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಚಾರವು, ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಅಶಾಶ್ವತ; ಉದಯವಾಗಿ ವ್ಯಯವಾಗುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅದು ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಮರುಕ್ಷಣವೇ ಮತ್ತೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಸಂಚಾರವು ದ್ವಿಗುಣವಾಗುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ದ್ವಿಗುಣವಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮೂಲನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಂಚಾರವು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಯು ಸಮತೆಯಿಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದು ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಮತೆಯಿಂದಿದ್ದರೆ ಹಳೆಯ ಸಂಚಾರಗಳು ಪದರಪದರವಾಗಿ ಮೇಲೆ ಬಂದು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟು ಸಂಚಾರಗಳು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತವೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಸುಖವನ್ನು, ದುಃಖದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಸುಖವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಿಂದಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಚಾರಗಳು ನಾಶವಾದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತಿಯ ಅಪರಿಮಿತ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ಇಷ್ಟವಾಗದಿರುವುದು ಏನೋ ಒಂದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದ್ವೇಷದ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಸಂಚಾರವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅದರ ಚೊತೆಗೆ ಅಹಿತಕರವಾದ ದೈಹಿಕ ಸಂವೇದನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಕ್ಷಣ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕಾರಣದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು

ಪುನಃ ದ್ವೇಷವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅವನ ದ್ವೇಷವು ಅಹಿತಕರವಾದ ದೈಹಿಕ ಸಂವೇದನೆಗೆ. ಕೋಪಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನ ಕಾರಣ ಪ್ರಮುಖವಲ್ಲ; ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಸಂವೇದನೆಗೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಲು ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ; ಇದು ಮತ್ತೊಂದು ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ದ್ವಿಗುಣವಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂವೇದನೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದೆ ಅದರ ಅಶಾಶ್ವತ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಸುನಗುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೊಸ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಈಗಾಗಲೇ ಬಂದಿರುವ ಸಂಚಾರವು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳದೆ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಕ್ಷಣ ಅದೇ ತರಹದ ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಚಾರವು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಿಂದ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಮತೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅದೂ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಕ್ಷಣ ಮತ್ತೊಂದು ಬರುತ್ತದೆ; ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಮತೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಅದೂ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಮೂಲನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನೊಳಗೆ ಗಮನಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಾದ್ಯಂತ ಕೂಡ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಅಲದ ಮರದ ಒಂದು ಬೀಜವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಆ ಚಿಕ್ಕ ಬೀಜ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದು ದೊಡ್ಡ ಮರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಬದುಕಿರುವವರೆಗೆ ವರ್ಷದಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮರ ಒಣಗಿ ಹೋದ ಮೇಲೂ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮರ ಬಿಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಣ್ಣೂ ಅನೇಕ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬೀಜಗಳು ಮರದ ಮೂಲ ಬೀಜದ ಗುಣವನ್ನೇ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವಾಗ ಈ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬೀಜವು ಫಲವತ್ತಾದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಅದು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದು ಮತ್ತೊಂದು ಮರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮರವು ಸಾವಿರಾರು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬೀಜಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಮರ ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳು, ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು; ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ನಿರಂತರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇದೇ ರೀತಿ, ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂಚಾರದ ಒಂದು ಬೀಜವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಬೇಗ ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಫಲ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಹ 'ಸಂಚಾರ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವುದು. ಇದು ಸಹ ಮೊದಲಿನ ತರಹದ ಬೀಜವನ್ನೇ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಬೀಜಕ್ಕೆ ಫಲವತ್ತಾದ ಮಣ್ಣನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ, ಅದು ಹೊಸ ಸಂಚಾರವಾಗಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದುಃಖ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಂಡೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿದರೆ, ಅವು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಅವುಗಳಿಂದ ಏನೂ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಹಿಮ್ಮುಖ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಅಂದರೆ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಅಂದರೆ ಈ ಜೀವ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಆಹಾರವೆಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಅವನು ವಾಸಿಸುವ ವಾತಾವರಣ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಿನ ಆಹಾರ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಅದು ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರದ ಹಳೆಯ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಅದು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೊಂಡು ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಳೆಯ ಸಂಗ್ರಹವೆಲ್ಲ ಖಾಲಿ ಆದಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಸಾಯುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮುಂದೆ ಸಾಗಲು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಅದಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನ ಆಹಾರವೆಂದರೆ, 'ಸಂಚಾರ'. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ 'ಸಂಚಾರವು' ಮನಸ್ಸಿನ ಹರಿವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು 'ಸಂಚಾರ'ದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ, ಮನಸ್ಸು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೊಸ 'ಸಂಚಾರ'ವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಹರಿವು ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ ಅದು ಹಳೆಯ 'ಸಂಚಾರ' ವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಫಲ ನೀಡಲು ಹಳೆಯ 'ಸಂಚಾರ'ದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಹರಿವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಶರೀರದ ಸಂವೇದನೆಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಸಂವೇದನೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಪುನಃ ಹೊಸ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ದುಃಖದ ಹೊಸ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಸಮತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಸಂಚಾರವು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಹರಿವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಮರುಕ್ಷಣ ಮತ್ತೊಂದು ಹಳೆಯ ಸಂಚಾರ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾ ಸಮತೆಯಿಂದಿರುತ್ತಾನೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹಳೆಯ ಸಂಚಾರಗಳು ಪದರಪದರವಾಗಿ ಮೇಲೆ ಬಂದು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ.

ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನೇ ಸ್ವತಃ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮವು, ಹಳೆಯ ನೋವುಗಳು ಹೊರಟುಹೋಗುವುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿತಾಗ, ನಿರ್ಮೂಲನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಇದೇ ರೀತಿಯ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಆಧುನಿಕ ಲೋಹವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ. ಕೆಲವು ಲೋಹಗಳನ್ನು ಶೇಕಡ ನೂರರಷ್ಟು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಲು, ತೀರಾ ಪರಿಶುದ್ಧ ಮಾಡಲು ಶತಕೋಟಿ ಅಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ಇತರ ಲೋಹದ ಅಣು ಸೇರಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಲೋಹವನ್ನು ಕಂಬಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ (ಸರಳ) ಎರಕಹೊಯ್ದು, ಅವಶ್ಯಕತೆಗನು ಗುಣವಾಗಿ ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ ಅದೇ ಲೋಹದ ಉಂಗುರವನ್ನು (ಬಳೆಯನ್ನು) ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಈ ಉಂಗುರದ ಮೂಲಕ ಸರಳು ಹಾಯ್ದುಹೋದಾಗ ಕಾಂತತ್ವ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಅನ್ಯಲೋಹದ ಅಣುಗಳನ್ನು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಅದು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಲೋಹದ ಸರಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಣುಗಳು ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅದು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಬಡಿದು ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರ ಕೊಡಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅರಿವಿನ ಪರಿಶುದ್ಧ ಉಂಗುರವನ್ನು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಹಾಯಿಸಿ, ಯಾವುದೇ ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ, ಅದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯೋಜನ ಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಸಾಧನವನ್ನಾಗಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸಮತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹರಿಸುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೋ, ಅದು ಹಿತಕರವಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಅಹಿತಕರವಾಗಿರಲಿ,

ಅದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಎರಡೂ ದುಃಖವನ್ನಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಏನನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಇರುವ ಒಂದೇ ಅಳತೆಗೋಲು ಎಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಮತೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಮತ್ತು ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಲು, ಸಮತೆಯು ಶರೀರದ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರಲೇಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಅವುಗಳ ಬಗೆಗೆ ಸಮತೆಯಿಂದ ಇರುವುದನ್ನು ಕಲಿತರೆ ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾದ ಕಲ್ಯಾಣ ಯಾವುದು ಎಂದು ಬುದ್ಧರನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಕೇಳಲಾಯಿತು. ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಕಲ್ಯಾಣವೆಂದರೆ, ಜೀವನದ ಸ್ಥಿತಿಗಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದಾಗ, ಏಳುಬೀಳುಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಿತಕರವಾದ ಅಥವಾ ನೋವಿನ, ಜಯ ಅಥವಾ ಅಪಜಯದ, ಲಾಭ ಅಥವಾ ನಷ್ಟದ, ಒಳ್ಳೆಯ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಹೆಸರಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬರಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಇವು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ನಸುನಗಲು, ಹೃದಯದಿಂದ ಬರುವ ನಿಜವಾದ ನಸುನಗೆ, ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ತನ್ನ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಸಮತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅವನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸುಖಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಸಮತೆಯು ಆಳವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಮೇಲುಮೇಲಿನದಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದು ಸಹಾಯಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನೊಳಗೆ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಟ್ಯಾಂಕನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಂತೆ. ಒಂದು ಕಿಡಿ ಬಂದರೂ, ಹಿಂದಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಒಂದು ಫಲ ಬಂದರೂ, ತಕ್ಷಣವೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸ್ಫೋಟ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಲಕ್ಷಾಂತರ ಕಿಡಿಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಚಾರಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಟ್ಯಾಂಕನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಹಳೆಯ ಸಂಚಾರಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದ ಕಿಡಿಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವು ಬಂದಾಗ, ಅವು ತಮ್ಮೊಡನೆ ತರುವ ಉರುವಲನ್ನು (ಇಂಧನವನ್ನು) ಮಾತ್ರ ಭಸ್ಮಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೊಸ ಉರುವಲು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಇಂಧನವು ಖಾಲಿ ಆಗುವವರೆಗೆ ಉರಿದು ನಂತರ ನಂದಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಂತರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾದಂತೆ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ಈ ನೀರಿನಿಂದ ಟ್ಯಾಂಕ್ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಕಿಡಿ ಬಂದಕೂಡಲೇ ಅದು ನಂದುತ್ತದೆ. ಅದು ತನ್ನೊಟ್ಟಿಗೆ ತಂದಿರುವ ಅಲ್ಪ ಇಂಧನವನ್ನೂ ಸುಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇದನ್ನ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೆಂಕಿಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ, ನನ್ನ ನೀರಿನ ಪಂಪ್ ರೆಡಿ ಇರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬೆಂಕಿ ಹೊತ್ತಿದಾಗ, ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಪಂಪನ್ನು ಆನ್ ಮಾಡಿ ದಳುಕಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ತನ್ನ ತಪ್ಪನ್ನು ಮನಗಾಣುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಬೆಂಕಿ ಬಂದಾಗಲೂ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವನ ವಿವೇಕವು ಮೇಲುಮೇಲಿನದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ವಿವೇಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಬೆಂಕಿ ಬಂದಾಗ, ಇದು ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರು ಅದರ ಮೇಲೆ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಸುರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ನೀರನ್ನು ಎರಚುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೂಲಕ ತನಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ವಿವೇಕವು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಅವುಗಳ ಬಗೆಗೆ ಸಮತೆಯಿಂದಿರುವ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಕೊಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಯಾವುದೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳು ನೀವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದೆ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಈ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಯಾವ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅದು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇತರರಿಗೂ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ನೀವು ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿರುತ್ತೀರಿ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಕಠಿಣ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏನೆಯದಿಂದ, ಮೃದುವಾಗಿ, ನಗುಮೊಗದಿಂದ ವಿವರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಠಿಣ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು, ಕಠೋರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಠೋರ ಮಾತು ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ದಂಡನೆಯಂತಹ ಕ್ರಮಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು, ತನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದೆಯೇ ಮತ್ತು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗೆಗೆ ಕೇವಲ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಯಾರಿಗೂ ಸಹಾಯಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ತಪ್ಪು ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಕಠಿಣ ಕ್ರಮಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯ ಈ ಆಧಾರದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಪ್ಪು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ದೌರ್ಜನ್ಯ ನಡೆದಾಗ, ಒಬ್ಬ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಆಕ್ರಮಣಕಾರನನ್ನು ಮತ್ತು ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುತ್ತಾನೆ, ಜಗಳ ಬಿಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗೆಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆಕ್ರಮಣಕಾರನ ಬಗೆಗೂ ಕರುಣೆಯಿಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ತನಗೆ ತಾನೇ ಹೇಗೆ ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದು ಆಕ್ರಮಣಕಾರನಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ದುಃಖ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕೃತ್ಯ ಎಸಗದೆ ಆಕ್ರಮಣಕಾರನನ್ನು ತಡೆದು ಅವನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಆದಾಗ್ಯೂ, ಘಟನೆ ನಡೆದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ. ಕ್ರಮಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ಯಾರಿಗೂ ಸಹಾಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದುವ ಮೊದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಅನೇಕರಿಗೆ ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯ ಜನರಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದರು. ಕತ್ತಲೆಯಿಂದ ಕತ್ತಲೆಯ ಕಡೆಗೆ ಓಡುತ್ತಿರುವವರು, ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಕತ್ತಲೆಯ ಕಡೆಗೆ ಓಡುತ್ತಿರುವವರು, ಕತ್ತಲೆಯಿಂದ ಬೆಳಕಿನೆಡೆಗೆ ಓಡುತ್ತಿರುವವರು ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಬೆಳಕಿನೆಡೆಗೆ ಓಡುತ್ತಿರುವವರು.

ಮೊದಲನೆಯ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಿವೆ, ಅಸುಖಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ, ಕತ್ತಲೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ, ದೊಡ್ಡ ದುರದೃಷ್ಟವೆಂದರೆ, ಅವನಿಗೆ ವಿವೇಕವೂ ಇಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಬಂದಾಗ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಹೆಚ್ಚು ದ್ವೇಷ, ಹೆಚ್ಚು ಹಗೆತನ ಉಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಕಷ್ಟ, ನೋವುಗಳಿಗೆ ಇತರರನ್ನು ದೂಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೋಪ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದ ಎಲ್ಲಾ 'ಸಂಖಾರ'ಗಳು ಅವನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕತ್ತಲೆಯನ್ನೇ ತರುತ್ತವೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಬೆಳಕು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ಇದೆ: ಹಣ, ಅಂತಸ್ತು, ಅಧಿಕಾರ ಇದೆ. ಆದರೆ ಅವನಿಗೂ ವಿವೇಕವಿಲ್ಲ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅಹಂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಬರುವ ಒತ್ತಡಗಳು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ದುಃಖವನ್ನಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಏನನ್ನೂ ತರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೂರನೆಯ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಮೊದಲನೆಯ ಗುಂಪಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದಾನೆ, ಕತ್ತಲೆಯಿಂದಲೇ ಸುತ್ತುವರಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ ವಿವೇಕವಿದೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ನೋವು ಮತ್ತು ಸಂಕಟಗಳಿಗೆ ತಾನೇ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಜವಾಬ್ದಾರ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ತನ್ನ ಕೈಲಾದದ್ದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಕೋಪ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ತನಗೆ ಹಾನಿಮಾಡುವವರ ಬಗೆಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯನ್ನೇ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲದೂ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಕೂಡಿದೆ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ ನಾಲ್ಕನೇ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತರಹವೇ ಇವರೂ ಹಣ, ಅಂತಸ್ತು, ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತರಹ ಅವಿವೇಕಿಯಲ್ಲ, ವಿವೇಕದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಸಿರಿಸಂಪತ್ತನ್ನು ತನ್ನ ಮತ್ತು ತನ್ನನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವವರಿಗೆ ಖರ್ಚುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದದ್ದನ್ನು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯಿಂದ ಇತರರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲೂ ಬೆಳಕು.

ಈಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಬೆಳಕು ಅಥವಾ ಕತ್ತಲೆಯು ಅವನ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಅವನ ಹಳೆಯ ಸಂಖಾರವು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗಿಹೋಗಿದ್ದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸಿ ಪ್ರಸ್ತುತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಭವಿಷ್ಯವು ಕೇವಲ ಹಿಂದಿನದು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಈಗ ಸೇರಿಸುವಂಥದ್ದು. ಸಂವೇದನೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸಮತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಡೆಯರಾಗುವುದನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವು ನಮಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಕ್ಷಣದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಭವಿಷ್ಯವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಉಜ್ವಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಕ್ಷಣದ ಒಡೆಯರಾಗುವುದನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಒಡೆಯರಾಗುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಉಳಿದ ಎರಡು ದಿನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಸುಖ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಈಗಲೇ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಅನುಭವಿಸಲು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರಿ.

ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳೂ ಸುಖಿಯಾಗಲಿ,

ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರೊಡನೆ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು

(‘ಫಾರ್ ದಿ ಬೆನಿಫಿಟ್ ಆಫ್ ಮೆನಿ’ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ)

ಪ್ರಶ್ನೆ: ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವು ಎರಡು ಅಲಗಿನ ಕತ್ತಿ. ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸದಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನಗೆ ತಾನೇ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ದ್ವೇಷ, ಹಗೆತನ, ಕೋಪ, ರಾಗ ಮುಂತಾದ ಭಾವಾತಿರೇಕಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವವರು, ವಿಪಶ್ಯನವು ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ತಪ್ಪು ಎಲ್ಲಿದೆ? ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ವಿಪಶ್ಯನವು ಎರಡು ಅಲಗಿನ ಕತ್ತಿಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ‘ಸಮಾಧಿ’, ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಎರಡು ಅಲಗಿನ ಕತ್ತಿ. ‘ಸಮಾಧಿ’ಯು ‘ಮಿಚ್ಚಾ- ಸಮಾಧಿ’ ಅಥವಾ (ತಪ್ಪು ಸಮಾಧಿ) ಅಥವಾ ‘ಸಮಾ- ಸಮಾಧಿ’ (ಸರಿಯಾದ ಸಮಾಧಿ) ಆಗಬಹುದು.

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಾಡುತ್ತಾ ನೀವು ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ಆಳದ ಸತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಹರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹರಿತವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನೀವು ‘ಮೆತ್ಸಾ’ವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅತ್ಯಂತ ಆಳದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಕತ್ತಿಯು ಬಹಳ ಮೊನಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಡೀ ವಾತಾವರಣವು ‘ಮೆತ್ಸಾ’ ತರಂಗಗಳಿಂದ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಅದು ವಾತಾವರಣದ ಎಲ್ಲಾ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ತುಂಡರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬಹಳ ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಆಳದಿಂದ ಮತ್ತು ಇಷ್ಟೊಂದು ಮೊನಚಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದ್ವೇಷವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಇಡೀ ವಾತಾವರಣವು ನೀವು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿರುವ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಅಲ್ಲಾಡಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಅವನ ನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷವು ಬರಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದ್ವೇಷವು ಬಂದಿದೆ. ಈಗ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನಿಗಿರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆ ಎಂದರೆ ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು. “ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ದ್ವೇಷದಿಂದ ತುಂಬಿದೆ”- ‘ಸಾದೋಸಂ ವಾ ಚಿತ್ತಂ ಸಾದೋಸಂ ಚಿತ್ತಂ ತಿ ಪಜಾನಾತಿ’. ಈಗ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸು ದ್ವೇಷದಿಂದ ತುಂಬಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ. ಅದನ್ನು ಆಚೆ ತಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ.

ಆದರೆ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ, ‘ಸಬ್ಬೇ ಧಮ್ವಾ ವೇದನಾ ಸಮೋಸರಣಿ’ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ

ಏನು ಬಂದಿದೆಯೋ ಅದು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಸಂವೇದನೆಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಈ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂವೇದನೆಯು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಮಲಿನತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. “ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷದಿಂದ ತುಂಬಿದೆ.” ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. “ನೋಡು, ಇವು ಸಂವೇದನೆಗಳು ನಾನು ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಅವು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ. ಅವು ಬರುತ್ತವೆ, ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹೌದು ಅವು ‘ಅನಿಚ್ಛೆ’. ‘ಅನಿಚ್ಛೆ’. ಆದ್ದರಿಂದ ದ್ವೇಷವೂ ‘ಅನಿಚ್ಛೆ’. ‘ಅನಿಚ್ಛೆ’, ಅದು ಎಷ್ಟೊತ್ತು ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ”. ಕೇವಲ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ; ಅದನ್ನು ದೂರ ತಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ.

ಆಗ ನೀವು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುವ ಮನೆಯ ಮಾಲೀಕನ ತರಹ. ಮನೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿರುವ ಕಳ್ಳನು, ಮನೆಯ ಮಾಲೀಕ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. “ನೋಡು ಕಳ್ಳ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ದ್ವೇಷ ಬಂದಿದೆ. ಬಂದಿರುವ ಈ ದ್ವೇಷವು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾರಾದರೂ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದೆ, ಚೂಪು ಮಾಡುವ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಇದು ಸರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸವು ‘ಸಮಾ-ಸಮಾಧಿ’ಯ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗದೆ, ‘ಮಿಚ್ಛಾ-ಸಮಾಧಿ’ಯ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : “ನಾನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ, ‘ಸಂಪಜನ್ಯಾ’ದಲ್ಲಿ ಇರಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ” ಎಂದು ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಿರಾ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ‘ಅನಿಚ್ಛೆ’ವನ್ನು ಶರೀರದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಡೆದಾಡುವಾಗ, ಕುಳಿತಿರುವಾಗ, ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವಾಗ, ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ; ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ನೀವು ಇದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಾಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡಿರುವ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಸಂಜೆ ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ‘ಸಂಪಜನ್ಯಾ’ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ‘ಸಂಪಜನ್ಯಾ’ದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅರ್ಧ ಗಮನವನ್ನು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ಉಳಿದರ್ಧವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟರೆ, ಎರಡರಲ್ಲೂ ನೀವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಭವತು ಸಬ್ಬ ಮಂಗಳಂ

(ಎಲ್ಲಾ ಬೇವಿಗಳಿಗೂ ಮಂಗಳವಾಗಲಿ)

ಧಮ್ಮ ಪಫುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು 2025 : ಫೆಬ್ರವರಿ 21 ರಿಂದ ಮಾರ್ಚ್ 4, ಮಾರ್ಚ್ 7 ರಿಂದ 18, ಮಾರ್ಚ್ 20 ರಿಂದ 28 ಸತಿಪಚ್ಚಾನ ಶಿಬಿರ,

ಹಳೆಯ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರ, ಏಪ್ರಿಲ್ 2 ರಿಂದ 13, ಏಪ್ರಿಲ್ 23 ರಿಂದ ಮೇ 4, ಮೇ 7 ರಿಂದ 15, ಮೇ 19 ರಿಂದ 30, ಜೂನ್ 4 ರಿಂದ 15, ಜೂನ್ 18 ರಿಂದ 29, ಜುಲೈ 2 ರಿಂದ 13, ಜುಲೈ 16 ರಿಂದ 27, ಜುಲೈ 30 ರಿಂದ ಆಗಸ್ಟ್ 10, ಆಗಸ್ಟ್ 13 ರಿಂದ 24, ಆಗಸ್ಟ್ 28 ರಿಂದ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 8, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 11 ರಿಂದ 19, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 24 ರಿಂದ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 5, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 15 ರಿಂದ 26, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 29 ರಿಂದ ನವೆಂಬರ್ 9, 12 ರಿಂದ 23, 26 ರಿಂದ 7 ಡಿಸೆಂಬರ್ 10 ರಿಂದ 21,

ವಿಕಾಸ : ಧಮ್ಮ ಪಫುಲ್ಲಾ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಎದುರಿನ ಮಾಕಳಿ 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 ದಾವಣಗೆರೆ.

ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು -2025: ಮಾರ್ಚ್ 5 ರಿಂದ 16, ಏಪ್ರಿಲ್ 2 ರಿಂದ 13, ಏಪ್ರಿಲ್ 23 ರಿಂದ ಮೇ 4, ಮೇ 14 ರಿಂದ 25, ಜೂನ್ 4 ರಿಂದ 15, ಜೂನ್ 25 ರಿಂದ ಜುಲೈ 6, ಜುಲೈ 16 ರಿಂದ 27, ಆಗಸ್ಟ್ 6 ರಿಂದ 17, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 3-14, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 6 ರಿಂದ 17, ನವೆಂಬರ್ 5 ರಿಂದ 16, 26 ರಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್ 7, 17 ರಿಂದ 28.

ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ : <https://www.dhamma.org/en/schedules/schnagari>

ಗೂಗಲ್ ಮ್ಯಾಪ್ : <https://maps.app.goo.gl/CZoHPKWSeeUNSKZ6>

Contact Numbers : 90087 33008, 94485 88789, 87226 05694

ವಿಕಾಸ : ಶಂಕರನಹಳ್ಳಿ ರಸ್ತೆ, ಕೊಂಡಜ್ಜಿ ಬುಳ್ಳಾಪುರ, ಹರಿಹರ ತಾಲೂಕು.

ಧಮ್ಮವನ, ಮೈಸೂರು

ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು : ಏಪ್ರಿಲ್ 2-13, 16-27, ಮೇ 14-25.

ನಾಡಪ್ಪನಹಳ್ಳಿ - 571 617, ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ.

ನಿರಂತರಾಗಿ 2 ಮತ್ತು ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು: www.dhamma.org/schedules/schvana.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ : 88805 19658

ಧಮ್ಮ ನದಿ, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ

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

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, # 7/1, 3ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಎನ್.ಆರ್.ಕಾಲೋನಿ, ಮಹಿಳಾ ಮಂಡಳಿ ಶಾಲೆ ಎದುರು, ಬೆಂಗಳೂರು 560 004. 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

7/1, 3ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಎನ್.ಆರ್.ಕಾಲೋನಿ, ಮಹಿಳಾ ಮಂಡಳಿ ಶಾಲೆ ಎದುರು, ಬೆಂಗಳೂರು 560 004.

ಗೆ,