

ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ಇಧ ಸೋಚತಿ, ಪಚ್ಚ ಸೋಚತಿ,
ಪಾಪಕಾರೀ ಉಭಯತ್ಥ ಸೋಚತಿ,
ಸೋ ಸೋಚತಿ, ಸೋ-ವಿಹಙ್ಗತಿ,
ದಿಸ್ವಾ ಕಮ್ಮಕಿಲಿಟ್ಟ ಮತ್ತನೋ.

ಪಾಪಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿರುವವನು, ಇಲ್ಲಿಯೂ ಶೋಕಪಡುತ್ತಾನೆ,
ಮುಂದೆಯೂ ಶೋಕಪಡುತ್ತಾನೆ. ಇಹಪರಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಶೋಕಿಸುತ್ತಾನೆ.
ತಾನು ಮಾಡಿದ ಪಾಪಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನೆನದು ನೆನದು ಅವನು
ಶೋಕಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದಾಗಿ ನರಳುತ್ತಾನೆ.

ಧಮ್ಮಪದ- 15, ಚೋಡಿ ವರ್ಗ

ಒಂಭತ್ತನೇ ದಿನದ ಪ್ರವಚನ

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

(ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ ಪ್ರವಚನದ ಸಾರ)

ಒಂಭತ್ತು ದಿನಗಳು ಮುಗಿದವು. ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಧಮ್ಮ ಎಂದರೆ ಬದುಕು. ಅದನ್ನು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಒಂದು ನಿತ್ಯಾಚರಣೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಾಚರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಿದ್ದು ಏನಾದರೂ ನಡೆದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಬರುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದುಃಖಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು, ಒತ್ತಡ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಹೇಗೆ? ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಇರುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಮ್ಮೊಳಗೇ ಸಂಶೋಧಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಅದಂದರೆ, ಯಾವಾಗ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಬರುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎದ್ದು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು, (ಒಂದು, ಎರಡು, ಮೂರು ಎಂದು) ಎಣಿಕೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು, ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ದೇವರು ಅಥವಾ ದೇವತೆಯ ಅಥವಾ ಸಂತವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ಜಪಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾನೆ.

ಇದು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಬಹುದಾದ ಪರಿಹಾರ. ಆದರೆ ಆಂತರಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿದ ಇತರರು ಸತ್ಯದ ಆಳಕ್ಕೆ, ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದರು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದರಿಂದ ಚೇತನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದ ಪದರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವನು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಹತ್ತಿಕ್ಕಿದ್ದಾನೆ. ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದು ದ್ವಿಗುಣವಾಗುತ್ತಾ, ಶಕ್ತಿಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯು ಈ ಅಗ್ನಿಪರ್ವತವು ಬೇಗನೆಯೋ ಅಥವಾ ತಡವಾಗಿಯೋ ಸ್ಫೋಟಗೊಂಡು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳು ಇರುವ ತನಕ ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಪರಿಹಾರಗಳು ಭಾಗಶಃವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಈ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮನಗಂಡರು.

ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಜವಾದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ: ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ದೂರ ಹೋಗಬೇಡಿ; ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಿ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಯಾವುದೇ ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ,

ಅದನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಿ ಬೇಡಿ. ಹಾನಿಕಾರಕ ಮಾತು ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಮುಕ್ತ ಪರವಾನಗಿಯನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಈ ಎರಡೂ ಅತಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವುದೇ ಮಧ್ಯಮ ಮಾರ್ಗ: ಕೇವಲ ಗಮನಿಸುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಅದು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ; ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದೇ ರೀತಿಯ ಕೆಲವು ಮಲಿನತೆಗಳೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಚೇತನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಲಿನತೆಯು ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಅದೇ ತರಹದ ಹಳೆಯ ಮಲಿನತೆಯು ಮೇಲೆ ಬಂದು ಈಗಿನ ಮಲಿನತೆಯ ಜೊತೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದ್ವಿಗುಣವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇದನ್ನು ಕೇವಲ ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಈಗಿನ ಮಲಿನತೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಹಳೆಯ ಮಲಿನತೆಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವೂ ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಕ್ರಮೇಣ ಎಲ್ಲಾ ಮಲಿನತೆಗಳು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಆದರೆ ಸಾಧಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಲಿನತೆಯು ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಅದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡಿತು ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಚೇತನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದೆ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ, ಮನಸ್ಸಿನ ಅಮೂರ್ತ ಮಲಿನತೆಗಳಾದ ಕೋಪ, ಭಯ, ಆತಂಕವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಬದಲು ಆ ಮಲಿನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಹೊರಗಿನ ಘಟನೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಲಿನತೆಯು ಬಂದಾಗ ಶರೀರದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಒಂದು, ಉಸಿರಾಟವು ಜೋರಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜೀವರಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ, ಒಂದು ಸಂವೇದನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಮೂರ್ತ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು. ಇವೆರಡೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಶಾರೀರಿಕ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಮಾಡದೆ ಮಲಿನತೆಯು ಉದಯವಾಗಿ ಹೊರಟುಹೋಗಲು ಅನುವುಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಲಿನತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಹೊರಗಿನ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಈ ಹಿಂದೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈಗ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಇರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿದರೂ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಈ ಹಿಂದಿನಂತೆ ತೀವ್ರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬಹಳ ಕಾಲ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಮಯ ಬರುತ್ತದೆ, ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಚೋದಕ ಸನ್ನಿವೇಶ ಬಂದರೂ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆ ನೀಡುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ, ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳಾದರೂ ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ಈ ಸ್ವ-ಗಮನಿಸುವಿಕೆಯು ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಚೋದನೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಮಧ್ಯದ ಆಘಾತವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ವಾಹಕ (Shock absorber) ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಬದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ತನಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ನಿಮ್ಮ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಕಡೆಗೆ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ.

ಹುಟ್ಟಿದಾರಭ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೇ ಗಮನಿಸಲು ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಎಂದಿಗೂ ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಬದಲು ಅವನು ತನ್ನ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ಹುಡುಕುತ್ತಾನೆ; ತನ್ನ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಇತರರನ್ನು ದೂಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಸ್ತುವಿಷಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಮಗ್ಗುಲಿನಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಭಾಗಶಃ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ವಿರೂಪಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇದನ್ನು ಪೂರ್ಣಸತ್ಯ ಎಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಆಧರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಯಾವುದೇ ತೀರ್ಮಾನವು ತನಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಇದನ್ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಲಿಯುವುದು: ಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ನೋಡದೆ ತನ್ನೊಳಗೆ ನೋಡುವುದು.

ಒಂದೇ ಮಗ್ಗುಲಿನಿಂದ ನೋಡುವುದರಿಂದ, ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನನ್ನ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೊರಗಿನ ಘಟನೆಯಿಂದ ತಾನು ದುಃಖಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇತರರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು, ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇದೊಂದು ವ್ಯರ್ಥ ಪ್ರಯತ್ನ. ತನ್ನೊಳಗೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಬಹುಬೇಗ ಮನಗಾಣುತ್ತಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೈದ. ಬೈಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೇಸರಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ದುಃಖಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನನ್ನು ದುಃಖಿತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಆ ಬೈದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ದೂಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಬೈದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ, ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಲಿನಮಾಡಿಕೊಂಡು ದುಃಖಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಬೈಗುಳಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಬೈಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ದುಃಖಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ದುಃಖಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಕಾರಣರು, ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಅಲ್ಲ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿತಾಗ, ಇತರರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಹುಡುಕುವ ಹುಚ್ಚುತನ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ? ತಾನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡ ಕಲ್ಪನೆಗೆ, ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನೋಡಿದರೆ, ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ರೂಢಿಗತ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕಾರಣದಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗೆಗೆ ಒಂದು ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಹಳೆಯ 'ಸಂಖಾರ'ವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಈ ರೂಢಿಗತ ಗ್ರಹಿಕೆಯಿಂದ ಸಂವೇದನೆಯು ಹಿತಕರ ಅಥವಾ ಅಹಿತಕರ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಂವೇದನೆಯ ವಿಧವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೊಸ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಹಳೆಯ ಸಂಖಾರದಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅರಿತು ಅವುಗಳ ಬಗೆಗೆ ಸಮತೆಯಿಂದಿದ್ದರೆ, (ಅಂದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ) ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅದನ್ನು ನೋಡುವುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ.

ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಕೋನಗಳಿಂದ ನೋಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಯಾರಾದರೂ ನಿಂದಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಅಸಭ್ಯವರ್ತನೆ ತೋರಿದರೆ, ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದುಃಖಿತನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಸಭ್ಯವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಒಬ್ಬ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ರೋಗಿಷ್ಯ ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾಳೋ ಹಾಗೆಯೇ ಈ ದುಃಖಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಗೆಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ದುಃಖಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವ ಮನೋಭಾವ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುತ್ತಾನೆ, ಮತ್ತು ಇತರರೂ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಧರ್ಮದ ಉದ್ದೇಶ. ಜೀವನ ಕಲೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಇತರರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ.

ಹತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು 'ಪಾರಮಿ'ಗಳು ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗಳು, ಮನಸ್ಸಿನ ಗುಣಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ತಲುಪಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಹಂ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ. ಪಾರಮಿಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಗುಣಗಳು. ಇವು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಅಹಂನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮುಕ್ತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಈ ಹತ್ತೂ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಮೊದಲನೆಯ ಪಾರಮಿ 'ನೈಕ್ಯಮ' ಪಾರಮಿ. ಅಂದರೆ ಲೌಕಿಕ ಸಂಬಂಧ ತ್ಯಾಗ. ಸಂನ್ಯಾಸಿ ಅಥವಾ ಸಂನ್ಯಾಸಿನಿ ಆಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗೃಹಸ್ಥ ಜೀವನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗಾಗಿ ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಹಂನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಗೃಹಸ್ಥನು ಈ ಗುಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ? ಇಂತಹ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಅವನು ಇತರರ ದಾನದಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ. ಕೊಡುವ ವಸತಿ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಇತರ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಪರಿತ್ಯಾಗದ ಗುಣವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏನನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆಯೋ ಅದರ ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ದಾನ ನೀಡಿದ ಅಜ್ಞಾತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಕೆಲಸಮಾಡಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಮುಂದಿನ ಪಾರಮಿ 'ಶೀಲ' (ಶೀಲ) ಪಾರಮಿ. ಅಂದರೆ ನೈತಿಕತೆ, ಶಿಬಿರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪಂಚಶೀಲಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶೀಲವನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಅನೇಕ ಅಡತಡೆಗಳಿವೆ. ಆದರೆ, ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಶೀಲಗಳನ್ನು ಮುರಿಯಲು ಅವಕಾಶವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಶೀಲ ಮುರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಶಿಬಿರದ ಮೊದಲ ಒಂಭತ್ತು ದಿನಗಳು ಮೌನವ್ರತ ಪಾಲಿಸುವುದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಶಿಬಿರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಶೀಲಪಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ಪಾರಮಿ 'ವೀರಿಯ' ಪಾರಮಿ, ಅಂದರೆ 'ಪ್ರಯತ್ನ'. ನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಯತ್ನ'ವೆಂದರೆ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸಮತೆಯಿಂದಿದ್ದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡುವುದು. ಇದು 'ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಯತ್ನ'. ಇದು ಮುಕ್ತಿಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಪಾರಮಿ 'ಪನ್ಯಾ' ಪಾರಮಿ, ಅಂದರೆ ಅನುಭವಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ವಿವೇಕ. ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿವೇಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ, ಇತರರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಬೌದ್ಧಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಗಳಿಸಿದ ವಿವೇಕ. ನಿಜವಾದ ಸನ್ಯಾ ಪಾರಮಿ ಎಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ತನ್ನೊಳಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವಜ್ಞಾನ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಆಶಾಶ್ಚತೆಯ, ದುಃಖದ, ಮತ್ತು ಅಹಂ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಅನುಭವವನ್ನು ಸ್ವತಃ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಸತ್ಯದ ಈ ನೇರ ಅನುಭವದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾನೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಪಾರಮಿ 'ಖಂತ್ರಿ' ಪಾರಮಿ - ಅಂದರೆ ಸಹನೆ, ತಾಳ್ಮೆ. ಇಂತಹ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಬಹುದು, ಕಿರಿಕಿರಿಗೊಳಗಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ ಅಥವಾ ರೋಗಿಷ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಬೇಗ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಿರಿಕಿರಿ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯ ಭಾವ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು 'ಖಂತ್ರಿ' ಪಾರಮಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ.

ಮತ್ತೊಂದು ಪಾರಮಿ 'ಸಚ್ಚ' ಅಂದರೆ 'ಸತ್ಯದ ಪಾರಮಿ, ಸಚ್ಚ ಪಾರಮಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ, ವಾಣಿಯಿಂದ ಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ 'ಸಚ್ಚವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಆಳದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯೂ ಸತ್ಯತೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಸ್ಥೂಲ, ಮೇಲ್ಮೂಲದ ಸತ್ಯದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತಮ ಸತ್ಯ, ಸೂಕ್ಷ್ಮತಮ ಸತ್ಯದಿಂದ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯ, ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಭವಿಸುವ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರಬೇಕು.

ಇನ್ನೊಂದು ಪಾರಮಿ 'ಅಧಿಷ್ಠಾ ಅಂದರೆ 'ದೃಢನಿಶ್ಚಯ'ದ ಪಾರಮಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರ ಸೇರಿದಾಗ ಹತ್ತೂ ದಿನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿರುವ ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಪಂಚಶೀಲ ಪಾಲನೆ, ಆರ್ಯಮೌನ ಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ಶಿಬಿರದ ಎಲ್ಲಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದ ನಂತರ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲು ಬದಲಿಸದೆ, ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯದೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ದೃಢನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದ ನಂತರದ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಈ ಪಾರಮಿಯು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ತಲುಪುವವರೆಗೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕುಳಿತ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನೀವು ದೃಢನಿಶ್ಚಯದ ಪಾರಮಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಪಾರಮಿ 'ಮೆತ್ತಾ' ಅಂದರೆ 'ಪರಿಶುದ್ಧ, ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಪ್ರೀತಿ'ಯ ಪಾರಮಿ. ಈ ಹಿಂದೆಯೂ ನೀವು ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸದ್ಭಾವನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಚೇತನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಳೆಯ ಒತ್ತಡಗಳು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಇಡೀ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮನಸ್ಸಿನಾಳದಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಸುಖ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹಾರೈಸಬಹುದು. ಇದು ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿ. ಇದು ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತನಗೂ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ಪಾರಮಿ 'ಉಪೇಕ್ಷಾ' ಅಂದರೆ 'ಸಮತೆ'. ಸ್ಥೂಲ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಿರುವುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ, ಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಬಂದಾಗಲೂ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಇರುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಈ ಕ್ಷಣದ ಅನುಭವವು ಅಶಾಶ್ವತ, ಅದು ಹೊರಟುಹೋಗಿಂವೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ನಿರ್ಲಿಪ್ತನಾಗಿ ಸಮತೆಯಿಂದಿರುತ್ತಾನೆ.

ಕೊನೆಯ ಪಾರಮಿ 'ದಾನ' ಪಾರಮಿ. ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಗೃಹಸ್ಥನಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ. ತನ್ನ ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿರುವವರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಹಣಗಳಿಸುವುದು ಒಬ್ಬ ಸಂಸಾರಸ್ಥನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ತಾನು ಗಳಿಸುವ ಹಣಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ ಆಗ ಅವನು ಅಹಂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನು ಗಳಿಸಿದ್ದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ಇತರರ ಒಳಿತಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಅವನಲ್ಲಿ ಅಹಂ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ತನ್ನ ಮತ್ತು ಇತರರ ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ದುಃಖಿತ ಜನರು ತಮ್ಮ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹಾಯ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣುತ್ತಾನೆ.

ಇಂತಹ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಪಾರಮಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅದ್ಭುತ

ಅವಕಾಶವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏನನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೋ ಅದು ಇತರರಿಂದ ಬಂದ ದಾನ. ಊಟ ಮತ್ತು ವಸತಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಶುಲ್ಕವಿಲ್ಲ. ಬೋಧನೆಗಂತೂ ಏನೂ ಶುಲ್ಕವಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇತರರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯಿದ್ದಷ್ಟು ದಾನ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೊಡುವ ದಾನವು ಅವರ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೀಮಂತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ದಾನ ಕೊಡಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಕೊಡುವ ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕ ದಾನವೂ ಈ ಪಾರಮಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮೌಲ್ಯಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಪ್ರತಿಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಇತರರೂ ಧರ್ಮದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಿ ಮತ್ತು ಅವರ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲಿ ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ದಾನ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ.

ಇಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ಹತ್ತು ಪಾರಮಿಗಳನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದಾಗ ನೀವು ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟುತ್ತೀರಿ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ, ಇತರ ಅನೇಕರ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ನೀವು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಹೊಂದಿರಿ.

ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಿತ ಜನರೂ ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮವನ್ನು ಪಡೆಯಲಿ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ.

ಸ್ವಂತ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ, ಇತರ ಅನೇಕರ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ನೀವು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಹೊಂದಿರಿ.

ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಿತ ಜನರೂ ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮವನ್ನು ಪಡೆಯಲಿ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ.

ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳು ಸುಖವಾಗಿರಲಿ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ ಅವರೊಡನೆ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು
(ಫಾರ್ ದ ಬೆನಿಫಿಟ್ ಆಫ್ ಮೆನಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ)

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದ ಮೇಲೂ ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧರು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿತ್ತೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಹೌದು, ಅದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿತ್ತು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬುದ್ಧ ಆದಾಗಲೂ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿರ್ಯಮವು ಆತನಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮದ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಶರೀರವು ಕ್ಷಯಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ಬುದ್ಧನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿಬ್ಬಾಣವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಅವರ ಇಡೀ ಶರೀರವು ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ಎರಡು ಅಥವಾ ಎರಡೂವರೆ ಗಂಟೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆರಾಮ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಇಪ್ಪತ್ತಾಲ್ಪು ಗಂಟೆಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಕೆಲಸವಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆರಾಮ ಕೊಡಲು ಮನಸ್ಸು ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನಿಬ್ಬಾಣದ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು. ನಿಬ್ಬಾಣದ ಅನುಭವದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೊರಬಂದಾಗ, ಅವನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚೈತನ್ಯಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಬುದ್ಧರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಮೂಲಕ್ಕೆ ಕಾಣುವಂತೆ, ಗಂಭೀರ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಗುಟ್ಟೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಸ ಸಾಧಕರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು, ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಏಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ನಿಜವಾದ ಸಾಧನೆ ಎಂದರೆ, ಅರಹಂತನಾಗುವುದು. ಅರಹಂತರಾಗಿ, ಆಗ ನಾನು "ನೋಡಿ, ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಅರಹಂತನಾಗಿದ್ದಾನೆ! ಬನ್ನಿ, ಎಲ್ಲರೂ ಬನ್ನಿ" ಎಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸಾರುತ್ತೇನೆ. ನೀವು ಅರಹಂತರಾಗದ ಹೊರತು ನಾನು ಏನನ್ನು ಸಾರಲಿ?(ನಗುತ್ತಾರೆ)

ಈಗ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಆಕರ್ಷಣೆ ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ರಮವು ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ನೀವು ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದರೆ, ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನೀವು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಇಷ್ಟು ಸಾಕು.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಒಬ್ಬ ಬಾಳ ಸಂಗಾತಿಯು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಗೋಯಂಕಾಚಿ : ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಬಾಳ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ನೀವು ಒತ್ತಾಯಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಒತ್ತಾಯ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಇರುವ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೈತ್ರಿ(ಮೆತ್ರೆ) ಕೊಡಿ. ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯು, ನಿಮಗೆ ಧಮ್ಮವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು. “ನನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯು ಬಹಳ ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು; ಆದರೆ ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಅವರು ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಇವರು ಸ್ವಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಹಾಗಿಲ್ಲ” ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯು ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಇದು ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಬಾಳಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಧಮ್ಮಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ, ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬಿರುಗಾಳಿ ಎದ್ದಿದೆ, ಆದರೆ ನನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಗಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಬೇರೆಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಏನು ಮಾಡಲಿ? ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಸೇವಕನಾಗಿದ್ದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನನಗೆ ಕಷ್ಟದ ಸಮಯವಾಗಿದೆ. ಯಾವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ?

ಗೋಯಂಕಾಚಿ : ಶಿಬಿರ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನೀವು ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರು ಸೇವೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅವರು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅನುಮತಿ ಇದೆಯೇ?

ಗೋಯಂಕಾಚಿ : ಯೋಗದ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ವಿಪಶ್ಯನದ ಜೊತೆ ಸರಿಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟುಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೊಠಡಿ ಇದ್ದರೆ, ಯಾರಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೂ, ಶಿಬಿರ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರ ಅನುಮತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ತೊಂದರೆಯುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾದರೆ, ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬೇಡ. ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ಭವತು ಸಬ್ಬ ಮಂಗಳಂ
(ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಮಂಗಳವಾಗಲಿ)**

ಧಮ್ಮ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ, ಬೆಂಗಳೂರು

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

ವಿಳಾಸ : ಧಮ್ಮ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ, 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 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, 16 ರಿಂದ 27, ಆಗಸ್ಟ್ 6 ರಿಂದ 17, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 3-14, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 6 ರಿಂದ 17, ನವೆಂಬರ್ 5 ರಿಂದ 16, ನವೆಂಬರ್ 26 ರಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್ 7, ಡಿಸೆಂಬರ್ 17 ರಿಂದ 28.

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

ಗೂಗಲ್ ಮ್ಯಾಪ್ಸ್ : <https://maps.app.goo.gl/CZoHPK> WSeeUNSKZ6

Contact Numbers : 90087 33008, 94485 88789, 87226 05694

ವಿಳಾಸ : ಶಂಕರನಹಳ್ಳಿ ರಸ್ತೆ, ಕೊಂಡಜ್ಜಿ ಬುಳ್ಳಾಪುರ, ಹರಿಹರ ತಾಲ್ಲೂಕು.

ಧಮ್ಮ ನದಿ, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ

ಆಗಸ್ಟ್ 6 ರಿಂದ 17, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 3 ರಿಂದ 14, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 10 ರಿಂದ 21, ನವೆಂಬರ್ 12 ರಿಂದ 23, ಡಿಸೆಂಬರ್ 10 ರಿಂದ 21. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9449773942, 9880173542, 8792173942.

ಧಮ್ಮವನ, ಮೈಸೂರು

ಜೂನ್ 18-29, ಜುಲೈ 9-17 (ಎಸ್‌ಟಿಪಿ) ಜುಲೈ 23 ರಿಂದ ಆಗಸ್ಟ್ 31, ಆಗಸ್ಟ್ 20-31, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 19-30, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 15-26, ನವೆಂಬರ್ 18-29, ಡಿಸೆಂಬರ್ 17-28.

ನಾಡಪ್ಪನಹಳ್ಳಿ - 571 617, ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ.

ನಿರಂತರಾಗಿ 2 ಮತ್ತು ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು: 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 ಕುಮಾರ್, ಪ್ರಕಾಶಕರು: ಶ್ರೀಮತಿ ಆರ್. ಚಂದ್ರಮತಿ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಪರವಾಗಿ.

ಮುದ್ರಣ: ಐರನಿ ಅಫ್‌ಸೆಟ್ 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 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,**

ಇಂದ:

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್

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

ಗೆ,
