

ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ದುನ್ನಿಗ್ಗಹಸ್ಸ ಲಹುನೋ
ಯತ್ಥಕಾಮಾನಿಪಾತಿನೋ
ಚಿತ್ತಸ್ಸ ದಮಥೋ ಸಾಧು ;
ಚಿತ್ತಂ ದಂತಂ ಸುಖಾವಹಂ.

ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾದ, ಸದಾ ಚಂಚಲವಾದ, ಬೇಕೆನಿಸಿದ ಕಾಮದ ಕಡೆಗೆ
ಆಕರ್ಷಿತವಾಗುವ ಈ ಚಿತ್ತವನ್ನು ದಮನಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ದಮನಿಸಿದಂತಹ
ಚಿತ್ತವು ಸುಖವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಧಮ್ಮಪದ- 36, ಚಿತ್ತ ವರ್ಗ

ಧಮ್ಮ ವಾಹಕ

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

(1989ರ ಮಾರ್ಚ್ 1 ರಂದು ಭಾರತದ ಧಮ್ಮಗಿರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಭೆಯ ಉದ್ಘಾಟನಾ
ಭಾಷಣ 'ಫಾರ್ ದ ಬೆನಿಫಿಟ್ ಆಫ್ ಮನಿ' ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.)

ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರೇ ಮತ್ತು ಧಮ್ಮದೂತರೇ,

ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಧಮ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದು ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುವಂತಾಗಲು ಧಮ್ಮವನ್ನು ಹರಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ನಿಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಪಂಚದ ವಿವಿಧ ಮೂಲೆಗಳಿಂದ ಬಂದು ನೀವು ಇಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತೀರೋ ಅಥವಾ ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರೋ, ಧಮ್ಮದ ಮಹಾನ್ ಹರಿಕಾರ ಎರಡು ಸಾವಿರದ ಐನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನೀಡಿದ ಧಮ್ಮದ ಮೂಲಭೂತ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯೂರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಸಂದೇಶವು ಧಮ್ಮ ಎಂದರೇನು ಎಂಬುದನ್ನಷ್ಟೇ ವಿವರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಹರಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದವು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ್ಯವಾದದ್ದು. ಅದು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದ ಧಮ್ಮದೂತರಿಗೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿದೆ.

ಧಮ್ಮವನ್ನು ಹರಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಮೂಲಭೂತ ಸಂಕಲ್ಪ ಏನಾಗಿರಬೇಕು? ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಏನು? ಜನರನ್ನು ಬೌದ್ಧ, ಹಿಂದು, ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವುದೋ ಸಂಘಟಿತ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಮತಾಂತರಗೊಳಿಸುವುದೇ? ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಧಮ್ಮದ ಮಹಾನ್ ಹರಿಕಾರ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದರು. 'ಬಹುಜನ-ಹಿತಾಯ, ಬಹುಜನ ಸುಖಾಯ'- ಬಹುಜನರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ, ಬಹುಜನರ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಧಮ್ಮವನ್ನು ನಿಮಗೆ ಶಕ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಹರಡಬೇಕು.

ಈ ಸಂದೇಶದ ಪ್ರಕಾರ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಸೇವಕರೂ ಮತ್ತು ಧಮ್ಮದೂತರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಹಂಭಾವವು ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಬಂದಾಗ, ತಾನು ಮಾಡುವ ಸೇವೆಗಿಂತ ತಾನು ಪಡೆಯುವ ಮಾನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ತನಗೆ ಸಿಗುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಡವಳಿಕೆಯು ಹುಚ್ಚತನವಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಇದು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಅರಿವಿಗೆ ಬರದಿರುವಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬರದಿರುವಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು.

ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಹಣ ಮತ್ತಿತರ ಲಾಭ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಧಮ್ಮ ಸೇವೆಗಳು ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ತರಬಹುದು. ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸದಿರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ. ನೀವು ಯಾರಿಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತೀರೋ ಅವರಿಗೆ ಕರುಣೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಫಲಾಪೇಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಸೇವೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ, ಸೇವೆ ನೀಡುವವರಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಅಹಂ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ಸದ್ಭಾವನೆ ದೊಡ್ಡದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಅರ್ಹರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ನಿಖರವಾಗಿ ಯಾವ ಸೇವೆಯನ್ನು ನೀವು ಕೊಡಬೇಕು? ಮತ್ತೆ ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧರು ಹೇಳಿದರು: 'ದಸೆಥಾ ಧಮ್ಮಮ್'- ಜನರಿಗೆ ಧಮ್ಮವನ್ನು ಕೊಡಿ. ಧಮ್ಮವನ್ನಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಬೌದ್ಧ, ಹಿಂದು, ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್, ಜೈನ ಮುಂತಾದ ಸಂಘಟಿತ ಧರ್ಮವನ್ನಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ನಿಯಮವನ್ನು ಕೊಡಿ.

ನಿಜವಾದ ಧಮ್ಮದ ಒಂದು ಗುಣವೆಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಅದು ಫಲ ನೀಡುತ್ತದೆ. 'ಆದಿ ಕಲ್ಯಾಣಂ, ಮಜ್ಜೆ ಕಲ್ಯಾಣಂ, ಪರಿಯೋಸನ ಕಲ್ಯಾಣಂ' ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದರು. ಅಂದರೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೊನೆಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇಡುವ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ತಕ್ಷಣವೇ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಫಲಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಇವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಅಪರಿಮಿತ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಇಡುವ ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಯು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾದ ಧಮ್ಮವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಇದೊಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಗುಣ.

ಮತ್ತೊಂದು ಗುಣವೆಂದರೆ, ಧಮ್ಮವು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಅದಕ್ಕೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸೇರಿಸುವ ಅಥವಾ ಅದರಿಂದ ಏನನ್ನಾದರೂ ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಅದು 'ಕೇವಲಂ ಪರಿಪುಣ್ಣಂ, ಕೇವಲಂ ಪರಿಶುದ್ಧಂ'. ಧಮ್ಮವು ಪೂರ್ತಿ ತುಂಬಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯ ತರಹ. ಅದಕ್ಕೆ ಏನನ್ನೂ ತುಂಬುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಏನನ್ನಾದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ತುಂಬಿದರೆ ಈಗಾಗಲೇ ಅದರಲ್ಲಿರುವುದು ಹೊರ ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ವಿವಿಧ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಜನರಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸೇರಿಸುವ ಉತ್ಕಟತೆ ಬರಬಹುದು. "ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಯಾವ ಹಾನಿ ಇದೆ?" ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಕೇಳಬಹುದು. ಹಾನಿಯೆಂದರೆ, ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಧಮ್ಮವು ಹಿಂದೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಏನನ್ನಾದರೂ ಸೇರಿಸುವುದು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಧಮ್ಮದ ಗುರಿಯು ಅಲೌಕಿಕವಾದುದು; ದುಃಖದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಧಮ್ಮದ ಗುರಿಯನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ಅತ್ಯಂತ

ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗುವುದು.

ಅಷ್ಟೇ ಕೃತಿಮದ (ಮೋಸದ) ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಧಮ್ಮವನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಿಂದಲಾದರೂ ಸಂಕ್ಷೇಪಗೊಳಿಸುವುದು (ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸುವುದು). ಮತ್ತೆ ಉದ್ದೇಶವು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಇರಬಹುದು. ಬೋಧನೆಯ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಪ್ಪಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಇಂತಹ ಒತ್ತಾಯಗಳು ಬಂದಾಗ, ಧಮ್ಮವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ, 2500 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಗೌತಮ ಬುದ್ಧರು ಪುನಃ ಪರಿಶೋಧಿಸಿದ್ದು, ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ತಲುಪಲು ಇದರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವೂ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ವಿವಾದಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಅದು ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ ಅಥವಾ ಪನ್ಯಾ ಯಾವುದೇ ಆಗಲಿ-ಯಾವುದಾದರೂ ಅನುಗ್ರಹ ಪಡೆಯಲು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದರೆ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಧಮ್ಮದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವ ನಾಶವಾದರೆ ಅದರ ಉಪಯೋಗವೇನು? ಜನಮನ್ನಣೆ ಗಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.

ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಅಮೃತವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ, “ಇದು ಬಹಳ ಹುಳಿಯಾಗಿದೆ” ಎಂದು ಯಾವನೋ ಕಿರುಚುತ್ತಾನೆ. “ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿದರೆ ಅದು ಸಿಹಿಯಾಗುತ್ತದೆ” ಎಂದು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಒಳ್ಳೆಯದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸು, ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಹಾನಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಅಮೃತದ ಬಟ್ಟಲನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅಮೃತದ ರುಚಿಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಜನರು ನೀರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ, ಅದನ್ನೇ ಅಮೃತ ಎಂದು ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಏಕೆ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧಮ್ಮದ ಅಮೃತವನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಏನನ್ನೂ ಸೇರಿಸದೆ ಸವಿಯಿರಿ. ಆಗ ನಿಜವಾದ ಲಾಭ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಾತುಗಳು ಕೇವಲ ಮಾತುಗಳು; ಇತರರನ್ನು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಉದಾಹರಣೆ ಎಂದರೆ, ನೀವು ಬದುಕುವ ರೀತಿ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಭಗವಾನರು ‘ಬ್ರಹ್ಮಚರಿಯಮ್ ಪಕಾಸೇಥ’ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದು. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಧಮ್ಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ನೀವೇ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿರಿ. ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಇತರರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಇದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಮಾರ್ಗ.

ಒಂದು ದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆಗೆ ನೀವು ಬೆರಳು ತೋರಿಸಿ, “ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಅನುಸರಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ ಇದು. ಇದು ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ನೇರವಾದ ಮಾರ್ಗ” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ. ದಾರಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಮೊದಲು ಜನರು ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು ರಕ್ತದ ಅಥವಾ ಕೆಸರಿನ ಕಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ತೋರಿಸುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಜನರಿಗೆ ಹೇಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಬರುತ್ತದೆ? ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಇತರರನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸ ಬಯಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಬೋಧನೆಯು ಅಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸರಳವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣವೂ ಒಂದು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾರಣವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿದರೆ, ಪರಿಣಾಮವು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ರಾಗದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಅಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು ತಕ್ಷಣವೇ ದುಃಖ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ನಸುನಗುತ್ತ ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅನುಭವದಿಂದ ಅವುಗಳ ಅಶಾಶ್ವತತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ದುಃಖ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಧಮ್ಮ, ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ನಿಯಮ. ಇದು ಧರ್ಮ, ಜಾತಿ, ಲಿಂಗ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಯಾವ ತಾರತಮ್ಯವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಧಮ್ಮದ ಈ ತಿರುಳನ್ನೇ ಪರಿಶುದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಾವು ಇತರರಿಗೆ ಕೊಡ ಬಯಸುವುದು.

ಧಮ್ಮದ ಈ ಮೂಲಭೂತ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ಆಗ ಧಮ್ಮವನ್ನು ಹಂಚುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧಮ್ಮವನ್ನು ಹರಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯು ಆಧಾರವಾದಂತೆ, ಈ ಸಭೆಯಲ್ಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಚರ್ಚೆಗಳಿಗೂ ಇವೇ ಆಧಾರವಾಗಬೇಕು. ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೆ ವಿನೀತ ಭಾವದಿಂದ ನೀಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ವಿವೇಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾತಾಡಿ. ಒಂದು ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಯನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಂಡಿಸಿ. ಇತರರು ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ನಸುನಗುತ್ತಾ ಅದನ್ನು ಕೈಬಿಡಿ. ಧಮ್ಮವು ತನಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ನಿಮ್ಮ ಸೀಮಿತ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದೆಂದು ನೀವು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದನ್ನಲ್ಲ.

ಖಾಲಿ ಪಾತ್ರೆಯು ಇತರರಿಗೆ ನೀಡಲು ಏನನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಧಮ್ಮವನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ, ಇತರರ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಇವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ತುಂಬಿ ಹರಿಯುತ್ತವೆ. ಅನೇಕರ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೆ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ಧಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರಿ. ಧಮ್ಮ ಹರಡುವ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಹರಡುವ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಜಯಶಾಲಿಗಳಾಗಿ.

ಭವತು ಸಬ್ಬ ಮಂಗಳಂ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ ಅವರೊಡನೆ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರ ಮಧ್ಯೆ ಘರ್ಷಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅಹಂನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮ ಸೇವೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇಡಲು, ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯಿಂದ ತುಂಬಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಬಂದರೆ, ನೀವು ಸೇವೆಯಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿ. ಅಂದರೆ ಸೇವೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. “ಅದು ನನ್ನ ತಪ್ಪಲ್ಲ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಪ್ಪು” ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಬಹುದು. ಸತ್ಯಾಂಶ ಏನೇ ಇರಲಿ, ನೀವು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡದ್ದು ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪು. ನೀವು ಇತರರೊಡನೆ ಸಂಘರ್ಷಕ್ಕೀಡಿದ್ದೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಅರ್ಹರಲ್ಲ. ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ. ನೀವು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಜನರ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೂ ಹರಡುತ್ತೀರಿ.

ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಸೇವಕನಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿರುವುದು ನಿಮಗೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ವಿನಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ವಿನಮ್ರತೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಶಾಂತಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಮತ್ತು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬದಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ವಿನಯದಿಂದ ಮತ್ತು ವಿನಮ್ರತೆಯಿಂದ ಪುನಃ ನಿಮ್ಮ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಬಹುಶಃ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಗಲೂ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎರಡು ಸಾರಿ ನೀವು ವಿವರಿಸಿದ್ದು ಸಾಕು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮೂರನೇ ಸಾರಿ ಚರ್ಚಿಸ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇಡ. ಏಕೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಎಷ್ಟೇ ಸರಿಯಿದ್ದರೂ, ಅದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುವುದು, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬಲವಾಗಿ ಅಂಟಿ ಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ನಡೆಯ ಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದರ್ಥ. ಅದು ತಪ್ಪು. ಒಮ್ಮೆ ಎರಡು ಬಾರಿ, ಗರಿಷ್ಠ ಮೂರನೇ ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಆಗಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, “ಇದು ನನ್ನ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಈಗ ನಾವು ಹಿರಿಯರ ಮುಂದೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ತರೋಣ” ಎಂದು ವಿನಯದಿಂದ ಹೇಳಿ.

ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬೇರೆಯವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುವ ಮೊದಲು, ನಿಮ್ಮ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಿ. ನಂತರ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬಹುದು. ಹಿರಿಯರೆಂದರೆ, ಹಿರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ,

ಟ್ರಸ್ಟಿಗಳು, ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯ, ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯ, ಸ್ಥಳೀಯ ಆಚಾರ್ಯ ಅಥವಾ ಆಚಾರ್ಯರು. ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ನೀವು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ, ತಪ್ಪು ಮಾತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅದು ಚಾಡಿ ಮಾತಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ತಪ್ಪು.

ಏನೂ ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವೇಷ ಬೇಡ. ಹೆಚ್ಚು ಕರುಣೆಯಿಂದಿರಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದು ಆಗಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನೀವು ತಳಮಳಗೊಂಡರೆ, ನಿಮ್ಮ ಅಹಂ ಬಲವಾಗಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಗೆ ನೀವು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇದು ಧಮ್ಮ ಅಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರನ್ನು ತಿದ್ದುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಗೆಗಳು, ನಾಯಿಗಳು, ಬೆಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಇಲಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡಿ. ಕೆಲವರು ಅವುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಹೆಸರನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಇಲ್ಲ. ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರವು ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಲ್ಲ. ಇಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಾವು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಬಗೆಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೆತ್ತಾ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಾಕುವುದು ಧಮ್ಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಅದು ತೊಂದರೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೈತ್ರಿಯಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನನಗೆ ನಂಬಿಕೆಯಿರುವ ದೇವರುಗಳನ್ನು ನಾನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಏನು ಹಾನಿಯಿದೆ ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಏಕೆಂದರೆ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುವು ಬೇರೆಯಾಗಿದೆ. ಶಿಬಿರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಆನಾಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುವು ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟ. ಅಷ್ಟೇ, ಬೇರೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಮತ್ತು ವಿಪಶ್ಯನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುವು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳು, ಮತ್ತೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೇವರು ಅಥವಾ ದೇವತೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತು ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಿ. ನಿಮಗೆ ದೇವರ ಅಥವಾ ದೇವತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಭಕ್ತಿಯಿದ್ದರೆ, ಶಿಬಿರದ ಕೊನೆಗೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪುಣ್ಯವನ್ನು ಅವುಗಳೊಟ್ಟಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಮೈತ್ರಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ. ಇಷ್ಟೇ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಧರ್ಮದ ಕಡ್ಡಾಯ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಗಳಾದ ಸಾಮಾಯಿಕ, ಪ್ರತಿಕ್ರಮಣ ಸಂಧ್ಯಾ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಪಕಾಲ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬಹುದೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಇದು ಹಾನಿಕಾರಕ. ಇಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಗಳ ಹೆಸರುಗಳು-ಸಾಮಾಯಿಕ, ಪ್ರತಿಕ್ರಮಣ, ಕಾಯೋತ್ಸರ್ಗ, ಸಂಧ್ಯಾ ಇವು ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮದ, ವಿಪಶ್ಯನದ ಪದಗಳು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ಇಂದು ತಿರುಳು ನಾಶವಾಗಿದೆ. ಈಗ ಅವರು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಅದರ ನಿರ್ಜೀವ ಚಿಪ್ಪು ಮಾತ್ರ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಗಂಗಾ ನದಿ ಹುಟ್ಟುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೀರು ಬಹಳ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನದಿ ಕೆಳಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆ ನೀರು ಕೊಳಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಮುದ್ರ ಸೇರುವಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಕಲುಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಅದರ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ತೊಳೆಯಲೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನೇ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಧರ್ಮವು ಸ್ಪಟಿಕದಷ್ಟು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಮಾಲಿನ್ಯಗಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಆ ನಂತರ ಅದು ಉಪಯೋಗ ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಧರ್ಮವನ್ನು ಅದರ ಪರಿಶುದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆ ಮತ್ತು ವ್ರತಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅವರ

ನಿತ್ಯಾಚರಣೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಒಂದು ಪದ 'ಸಾಮಾಯಿಕ'. ಇದರ ಶಬ್ದಾರ್ಥವು ಮನಸ್ಸು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು. ಈ 'ಸಾಮಾಯಿಕಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ಅವರು ನಲವತ್ತೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ನೀವು ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಹೆಚ್ಚು 'ಸಾಮಾಯಿಕ' ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ.

ಆದರೆ ಆ ನಲವತ್ತೈದು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುವಾಗ ಅದನ್ನು ಚೇತನ ಮನಸ್ಸು, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಪದವನ್ನು ಪದೇಪದೇ ಹೇಳುವುದರಿಂದ, ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವುದರಿಂದ, ಮನಸ್ಸು ಸಮತೆಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅನಿಸಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಯಾವ ಭಾಗ? ಕೇವಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸು ಅಂದರೆ ಚೇತನ ಮತ್ತು ಸುಪ್ತ ಎರಡೂ ಸಮತೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಆಗ ಅದು 'ಸಾಮಾಯಿಕ'

ಇಡೀ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ತಳಮಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ತಳಮಳವಿದೆ-ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷವಿದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ವಿಪಶ್ಯನವು ಆಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆಳದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ವಿಪಶ್ಯನವು 'ಸಾಮಾಯಿಕ' ಅಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಜನರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಸಮಸ್ಯೆಯು ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಗಳಿಗೆ, ವ್ರತಾಚರಣೆಗಳಿಗೆ, ಕರ್ಮಾಚರಣೆಗಳಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸೂತ್ರಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು-ಇವೆಲ್ಲಾ ಗಂಗಾ ನದಿ ನೀರನ್ನು ಮಾಲಿನ್ಯಗೊಳಿಸಿದಂತೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಮತ್ತೊಂದು ಪದ 'ಕಾಯೋತ್ಸರ್ಗ', ಅಂದರೆ ಈ ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಬಂಧನವನ್ನು ಕಳಚುವುದು. ನೀವು ಈಗ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಪುನಃ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತೀರಿ. ಚೇತನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು 'ಕಾಯೋತ್ಸರ್ಗ' ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ವಿಪಶ್ಯನವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕ ಕಣಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದಿರುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವಿಪಶ್ಯನವು 'ಕಾಯೋತ್ಸರ್ಗ' ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ 'ಪ್ರತಿಕ್ರಮಣ'. 'ಪ್ರತಿಕ್ರಮಣ' ಎಂದರೆ ಮರಳಿ ಬರುವುದು. ಈಗ ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, "ಇವತ್ತು ನಾನು ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ವಾಚಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆ. ಓಹ್, ಅದು ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟದ್ದು. ಮುಂದೆ ನಾನು ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಯಾವ ಭಾಗ ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿತು? ಪುನಃ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಅಂದರೆ ಚೇತನ ಮನಸ್ಸು.

ಆಳದಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಮಾಡಬಾರದು ಅಂದುಕೊಂಡಿರುವ ಅದೇ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷ ಅಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇವೇ ಬೇರುಗಳು. ನೀವು ಇವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಮೇಲ್ದರದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಶುದ್ಧೀಕರಣವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ 'ಪ್ರತಿಕ್ರಮಣ' ಅಲ್ಲ. 'ಪ್ರತಿಕ್ರಮಣ' ಅಂದರೆ ಮೂಲ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವುದು.

ಮನಸ್ಸು ಸ್ವತಃ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದವರು ಹೇಳಿದರು. ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ, ಅದು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ಪರಿಶುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಒಂದು ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆ ಬಂದಾಗ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವೇಷ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದು ತನ್ನ ಮಿತಿಯನ್ನು ದಾಟುತ್ತದೆ. ಇದು 'ಅತಿಕ್ರಮಣ'. "ಓಹ್, ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಮಿತಿಯನ್ನು ದಾಟಿತು. ಅದನ್ನು ದ್ವೇಷವಿಲ್ಲದ ಅದರ ಮಿತಿಯೊಳಗೆ ತನ್ನಿ. ಓಹ್, ಅದು ರಾಗದ ಕಡೆ ಹೋಯಿತು. ರಾಗವಿಲ್ಲದಿರುವ ಅದರ ಪರಿಧಿಯೊಳಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತನ್ನಿ" ಎಂದು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಇದು

‘ಪ್ರತಿಕ್ರಮಣ’. ವಿಪಶ್ಯನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಇದನ್ನೇ ಮಾಡುವುದು. “ಸರಿ, ನೀವು ವ್ರತ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ ಎಂದು ನೀವು ಸಾಧಕರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದರೆ, ಆಗ ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ಪದ ‘ಸಂಧ್ಯಾ’. ಇದರ ವಾಚ್ಯಾರ್ಥವು ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು ಹಗಲನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸುವುದು. ಇದರ ಆಳವಾದ ಅರ್ಥವು ‘ಸಂಯಮ್-ಧ್ಯಾನ’ ಅಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿ ಎಂದರೆ ಇಡೀ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ‘ಸಂಧ್ಯಾ’. ಆದರೆ ಈಗ ಏನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ? ‘ಸಂಧ್ಯಾ’ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಕೆಲವು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಪಠಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ವಿಪಶ್ಯನವು ನಿಮಗೆ ‘ಸಂಯಮ್-ಧ್ಯಾನ’ವನ್ನು ನಿಜವಾದ ‘ಸಂಧ್ಯಾ’ವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯಾಚರಣೆ ಮತ್ತು ವ್ರತಾಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಇದನ್ನು ನೀವು ಹೇಳಿದರೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. “ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ” ಎಂದು ತಿಳಿ ಹೇಳಿರಿ.

ಕೆಲವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆ ಮತ್ತು ವ್ರತಾಚರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಾನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಬರುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಲಾಭವನ್ನು ಅವರು “ನನ್ನ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಯಿತು. ನನ್ನ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆ ಮತ್ತು ವ್ರತಾಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಬಹಳ ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಾಗಿದ್ದೇನೆ” ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಯೋಜನವಾದದ್ದು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಗಳು, ವ್ರತಾಚರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಉಪವಾಸ ಅರ್ಥಹೀನ. ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಟ್ಟು ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ನೀವು ಧಮ್ಮದ ಸರಿಯಾದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಈ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸರಿ, ಅವನು ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆ ಮತ್ತು ವ್ರತಾಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಹೋಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರೆ, ನಾವೇನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ಅವರು ಶಿಬಿರ ಮುಗಿಸಿ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದರೂ ನಾವು ಅವರನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಿ ಸರಿ ಮಾಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು ವಿಪಶ್ಯನದ ಪೂರ್ತಿ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಲಿಲ್ಲ, ಅಷ್ಟೇ.

ಆದರೆ ಯಾವುದೋ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವ್ರತಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದರೆ, “ಬೇಡ, ಇದು ಹಾನಿಕಾರಕ, ನೀವು ಇದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಈ

ಈ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಯಾವುದನ್ನೂ ವಿಪಶ್ಯನದ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನೀವು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಈ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿರಿ” ಎಂದು ಅತ್ಯಂತ ಕರುಣೆಯಿಂದ ಹೇಳಿ. ಪದೇ ಪದೇ ಎಚ್ಚರಿಸಿದರೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸದಿದ್ದರೆ, ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೆ, ಬಹಳ ಕರುಣೆಯಿಂದ ಅವರನ್ನು ಶಿಬಿರದಿಂದ ಕಳುಹಿಸಿ. ನೀವು ಬಹಳ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕರುಣೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನೀವು ಸ್ಪಷ್ಟ ಆಗಿರಬೇಕು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸಂತೋಷಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅತ್ಯಂತ ಕರುಣೆಯಿಂದ ನೀವು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿರಿ (ಸ್ಪಷ್ಟ ಆಗಿರಿ).

ಭವತು ಸಬ್ಬ ಮಂಗಳಂ
(ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಮಂಗಳವಾಗಲಿ)

ಧಮ್ಮ ಪಫುಲ್ಲಾ, 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 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, 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 ಮ್ಯಾಪ್ : <https://maps.app.goo.gl/CZoHPK>
WSeeUNJSJKZ6

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: 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 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,