

ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

<p>ಅಭಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಕಲ್ಯಾಣೇ, ಪಾಪಾ ಚಿತ್ತಂ ನಿವಾರಯೇ; ದಂಧಂ ಹಿ ಕರೋತೋ ಪುಣ್ಯಂ ಪಾಪಸ್ಯಂ ರಮತೀ ಮನೋ</p>	<p>ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವಸರಪಡು; ಪಾಪ ಮಾಡುವ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಡೆ; ಯಾರ ಮನಸ್ಸು ಪುಣ್ಯ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಆಲಸಿಯಾಗುವುದೋ ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸು ಪಾಪ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಆನಂದಪಡುತ್ತದೆ.</p>
<p>ಧಮ್ಮಪದ-116, ಪಾಪವರ್ಗ</p>	

ಧಮ್ಮವು ಹರಡಲು ಅದು ತನ್ನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಲಿ

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

(1998ರ ಆಗಸ್ಟ್ 3ರಂದು ತೈವಾನಿನ ವಾನ್-ಲಿ ಯಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನದ ಹಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿದ ಪ್ರವಚನ. 'ಫಾರ್ ದ ಬೆನಿಫಿಟ್ ಮೆನಿ' ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ).

ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಧಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೇ,
ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದವರ ಬೋಧನೆಯು ಇಲ್ಲಿ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ಪಡೆಯಲಿ ಎಂದು ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಕಾತುರರಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ನೆರವೇರಲಿ ಎಂದು ನಾನೂ ಕಾತುರನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿ, ಧಮ್ಮವನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಗೆ ಒತ್ತುಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಶಿಬಿರವು ಮತ್ತೊಂದು ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿ, ನಿತ್ಯಾಚರಣೆ ಅಥವಾ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳು ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿಪಶ್ಯನದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶೀಲವನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ಶೀಲವು 'ಸಮ್ಮಾ ವಾಚಾ' ಅಂದರೆ 'ಸರಿಯಾದ ಮಾತಿ'ನಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. 'ಸರಿಯಾದ ಮಾತು' ಎಂದರೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳದಿರುವುದು, ಚಾಡಿ ಮಾತು, ವ್ಯರ್ಥ ಮಾತು ಆಡದಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಬೋಧಿಸಲಿ, ನಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಎಂದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ಧಮ್ಮ ಸಹೋದರ ಅಥವಾ ಧಮ್ಮ ಸಹೋದರಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಬಾರದು. ಆದರೆ ಆ ಸಹೋದರ ಅಥವಾ ಸಹೋದರಿಯನ್ನು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಭೇಟಿಮಾಡಿ, "ನಿಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಯು ಧಮ್ಮದ ಪ್ರಕಾರ ಇದೆ ಎಂದೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ವಿನಯವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಒಂದು ಸಾರಿ ಅಥವಾ ಎರಡು ಸಾರಿ ವಿನಯದಿಂದ ಹೇಳಿ. ಆ ನಂತರವೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ "ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ ಎಂದು ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಅಥವಾ ಆಚಾರ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿ. ನೀವು ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಇದೇ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನ ಅಥವಾ ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದಾಗಿ ನೀವು ಮಾತನಾಡಿದ ತಕ್ಷಣ ನೀವು ಮೊದಲನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಶೀಲವಾದ 'ಸಮ್ಮಾ-ವಾಚಾ' (ಸರಿಯಾದ ಮಾತು) ಶೀಲವನ್ನು ಮುರಿಯುತ್ತೀರಿ.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವು ಒಬ್ಬ ಧಮ್ಮ ಸಹೋದರ ಅಥವಾ ಸಹೋದರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಏನಾದರೂ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. "ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಯೇ ಬಂದು ಮಾತನಾಡಬೇಕಿತ್ತು. ಬದಲಾಗಿ ಬೇರೆಯವರ ಬಳಿ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಮಾತನಾಡಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಕ್ಷಮಿಸಿ" ಎಂದು ಹೇಳಿ.

ಇದು ಸಂಘ, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರ ಒಂದು ಕುಟುಂಬ. ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಮಾತನಾಡುವುದು ಸಂಘರ್ಷ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಭಜನೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಾವು ಕೇಳುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೆಲವರು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದಿರಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಜಗಳ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಧಮ್ಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವು ಬಹಳ ಹಾನಿಕರವಾದ ಪ್ರತಿಫಲ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಸಂಘವನ್ನು ವಿಭಜನೆ ಮಾಡುವುದು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹಾನಿಕರವಾದ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆ.

ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಜೀವನ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇವೆ ಮಾಡುವಾಗ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲೇನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವು ಅಂಧಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಒಬ್ಬ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನನ್ನು, ಅವರು ಎಷ್ಟೇ ಹಿರಿಯರಾಗಿರಲಿ, ಅನುಸರಿಸಬಾರದು. ಆದರೆ ಈ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವು ವಿಪಶ್ಯನ ಸಂಘವನ್ನು ವಿಭಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು.

ವಿಪಶ್ಯನ ಕುಟುಂಬವು, ಧಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಪರಸ್ಪರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮಾತ್ರ ಇರಬೇಕು. ಲವಲೇಶವು ಕೋಪವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷವಾಗಲಿ ಇರಬಾರದು ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ.

ರಾಜಕೀಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಘಟನೆಗಳಿವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಜನರು ಅಧಿಕಾರ ಮತ್ತು ಅಂತಸ್ತಿಗಾಗಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅನುಯಾಯಿಗಳ ಗುಂಪು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಇತರರನ್ನು ಧಿಕ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಅಂತಹ ನಡವಳಿಕೆಯು ಧಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಅನುಯಾಯಿಗಳ ಒಂದು ಗುಂಪಿದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಅನುಯಾಯಿಗಳ ಲ್ಲದವರ ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪಿದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ "ನನ್ನಲ್ಲೇನೋ ತಪ್ಪಿದೆ; ಆ ಕಾರಣದಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಈಡೇರಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಓಹ್, ನನ್ನ ಅಹಂ ಎಷ್ಟೊಂದು ಬಲವಾಗಿದೆ! ಧಮ್ಮದ ಮುಂದಾಳಾಗುವುದು ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿರಲಿ, ಧಮ್ಮ ಸೇವೆ ಮಾಡಲೂ ನಾನು ಯೋಗ್ಯನಲ್ಲ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಏಕಾಂತವಾಗಿ ಧಮ್ಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ" ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು.

ನನ್ನ ಅಹಂ ಬಲವಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ನನ್ನ ಅಹಂಗೆ ನಾನು ಬಲವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯಾಂಶವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರಿಯದ ಹೊರತು ಇತರರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಹುಡುಕುವ ದುರಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಅವನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. "ನೋಡು, ನಾನು ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಅಹಂನ ಕಾರಣದಿಂದ ಈ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದೇನೆ"

ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರಿತ ಕ್ಷಣ ಅಹಂ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಕರಗಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು, ಅವು ಮಾತಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾಗಲಿ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾಗಲಿ, ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಅಹಂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಒಂದು ಘಟನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಿತು. ನನ್ನ ಒಬ್ಬ ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರು ಧಮ್ಮ ಪುತ್ರಿಯರು ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಸೂಚಿಸಿದ ಆಸನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬೇಸರಪಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಒಂದು ವಿಷಾದದ ಸಂಗತಿ. ಈ ನಡವಳಿಕೆ ಯಲ್ಲಿ ಧಮ್ಮ ಎಲ್ಲಿದೆ? ಈ ಜನರಿಗೆ ಅಹಂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಬಹಳ ಕರುಣೆಯಿದೆ. ಅವರು ಧಮ್ಮದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಆಗ ಅವರು ಇತರರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಹುಡುಕುವ ಬದಲು ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಘಟನೆ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿಯೇ ಮಲಿನತೆಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಮಲಿನತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಚಕರವೆತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಹಂನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವೇಷ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಮತ್ತೊಂದು ಹಾನಿಕಾರಕವಾದುದು ನನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ವಿಪಶ್ಯನದ ಪರಂಪರಾಗತ ಬೋಧನೆಯು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಒಂದೇ ಆಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ ಬದಲಾಯಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲ. ವಿಪಶ್ಯನದ ಇತಿಹಾಸ ನನ್ನ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಇದೆ. ವಿಪಶ್ಯನವು 500 ವರ್ಷಗಳೊಳಗಾಗಿ ಭಾರತದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾಯಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ವಿವಿಧ ಪಂಥಗಳ ಜನರು ಅವರವರ ಸಂಪ್ರದಾಯದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದರು. ಏನನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೋ ಅದು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಪ್ರಮುಖವಾಯಿತು ಮತ್ತು ವಿಪಶ್ಯನವು ಕಣ್ಮರೆಯಾಯಿತು. ನನ್ನ ಜನ್ಮ ಭೂಮಿ ಬರ್ಮಾದಲ್ಲಿ 2300 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಗುರು ಶಿಷ್ಯ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲಾಯಿತು. ಅವರು ಏನನ್ನಾದರೂ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ವಿಪಶ್ಯನವೂ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅವರು ಅದನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟರು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಇಂದು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೇವೆ. ಸುಧಾರಣೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಅದನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಬಾರದು. ಅದನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಾವು ಬುದ್ಧರಿಗಿಂತ ಅಥವಾ ಆಚಾರ್ಯ ಪರಂಪರೆಗಿಂತ ಬುದ್ಧಿವಂತರೇನೋ ಎಂಬಂತೆ “ನಾನು ಅದನ್ನು ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮವನ್ನು ಶತಮಾನಗಳ ಕಾಲ ಕಾಪಾಡ ಬಯಸುವವರು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇದೆ; ಈ ಧ್ಯಾನ ಶಿಸ್ತಿನ ಬೋಧನೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಅಧಿಕಾರ ನಮಗಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೀವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಬದಲಾಯಿಸ ಬಯಸುವುದಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪ್ರಧಾನ ಆಚಾರ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಅವರು ಒಪ್ಪಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರಧಾನ ಆಚಾರ್ಯರಿಗಿಂತ ನೀವು ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ನೀವು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀವು ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಧರ್ಮ ಹರಡುವುದಕ್ಕೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತೀರಿ.

ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಬೇಕು. ಸಂಜೆಯ ಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು, ನಿತ್ಯದ ಧ್ಯಾನದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆನಾಪಾನ, ವಿಪಶ್ಯನ ಮತ್ತು ಮೆತ್ತಾದ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು 30 ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಭಾಷಾಂತರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಪ್ಪಾದ ಅನುವಾದವು ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಆ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಮಾತನಾಡುವ ಜನರಿಗೆ ತಪ್ಪು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಅನುವಾದದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ; ಅನುವಾದವು ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಒಬ್ಬರು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಗಳು ಅದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಆ ದೇಶದ ಅನೇಕ ವಿಪಶ್ಯನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ

ಧ್ವನಿ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ನನಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ತರಂಗಗಳಿರುವ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ನಾನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಧ್ವನಿಮುದ್ರಣ ಮಾಡಲು ಆಯ್ಕೆಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇಗತ್ಪುರಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ವಾತಾವರಣದ ತರಂಗವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮುದ್ರಣಗೊಂಡ ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣದ ತರಂಗವನ್ನೂ ಜೊತೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಈ ತರಂಗವು ಸರಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅನುವಾದವು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸರಿ ಇದ್ದರೂ ನೀವು ಹೇಳುವುದು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ವನಿ ಮುದ್ರಣದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಶಿಬಿರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಸತಿಪಟ್ಟಾನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮೊದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನೇಕ 10 ದಿನಗಳ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸತಿಪಟ್ಟಾನ ಶಿಬಿರವು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬೌದ್ಧಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯಂತೆಯೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನಗಳು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಿಂತ ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಧಮ್ಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಧಮ್ಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವುದೇ ರಿಯಾಯಿತಿ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಸತಿಪಟ್ಟಾನ ಶಿಬಿರವೇ ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಯ ಮೊದಲ ಶಿಬಿರವಾದರೆ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಏನನ್ನು ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ? ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು ಬೌದ್ಧಿಕ ಆಟವಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬೌದ್ಧಿಕ ಆಟ ಆಡುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವವರಿಗೆ ನಾವು ಸತಿಪಟ್ಟಾನ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ, ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅವರು ಎಂದಿಗೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಬೌದ್ಧಿಕ ಆಟ ಆಡುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಅವರು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಾರೆ. ಧಮ್ಮವು ಬೌದ್ಧಿಕ ಆಟಗಳಿಗಲ್ಲ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಿ.

ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಸಣ್ಣ ಘಟನೆ ನನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂತು: ಪತ್ರಕರ್ತರು ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊದಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ಚಾಂಟಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಇಡುವುದು ಆಘಾತಕಾರಿಯಾದುದು; ಇದು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದುದು.

ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರದ ಕೊನೆಯ ದಿನ ನಾನು, “ನೀವು ಮನೆಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲೋ ಅಥವಾ ರೈಲಿನಲ್ಲೋ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ನೀವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. “ನೋಡು ನಾನು ಒಬ್ಬ ದೊಡ್ಡ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕ, ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗಲೂ ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ!” ಧರ್ಮದ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರೆ ಅದರ ಅರ್ಥ ನೀವು ಧಮ್ಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ.

ಯಾವಾಗ ಯಾರಾದರೂ ತಾನು ಧಾರ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ತೋರಿಸಲು ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ತಿಲಕವನ್ನೋ ಅಥವಾ ಮೈಮೇಲೆ ಒಡವೆಗಳನ್ನೋ ಅಥವಾ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೋ ಧರಿಸಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದಾಗ, ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಧಮ್ಮದ ಲವಲೇಶವೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ನಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಧಮ್ಮವು ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಅಗತ್ಯವೇನಿದೆ? ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯೇ ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ಧಾರ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ, ನಾನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಪ್ರವಚನ ನೀಡುವ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಹಳೆಯ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನ ಮುಗಿದ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಬರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರವಚನ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಳೆಯ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿತಿಲ್ಲದಿರುವವರನ್ನು ಒಳಗೆ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅವರ ಧ್ಯಾನವು ಒಂದು ಪ್ರದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇವೆಲ್ಲ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯಗಳು ಆದರೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು. ಏಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ಗಮನಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಅವನತಿಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿಯೇ ಈ ಹಿಂದೆ ಧಮ್ಮವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಇತರ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಅವನತಿ ಹೊಂದಿತು.

ನೀವೆಲ್ಲರೂ ವಿಪಶ್ಯನದ ನಾಯಕರುಗಳು. ಪತ್ರಿಕಾ ಸಂದರ್ಶನದ ವೇಳೆ ಈ ಘಟನೆ ನಡೆದದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಯಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ಧಮ್ಮ ಪುತ್ರರು ಮತ್ತು ಪುತ್ರಿಯರಿಗೆ ಧಮ್ಮದ ರೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡಲು ಇದೇ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಯಿತು. ಯಾರೋ ಇದರಿಂದ ಬೇಸರಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಾನು ವಿವರಣೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ, ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯ ಬೋಧಕ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಣೆ ನೀಡುವುದು ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ. ಯಾವಾಗ ಇಂತಹ ತಪ್ಪುಗಳು ನನಗೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆಯೋ ಆಗ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯಿಂದ ಈ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆಗ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಧಮ್ಮವು ತನ್ನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಮಿನುಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಪರಿಶುದ್ಧ ಧಮ್ಮವು ಇಲ್ಲಿ ಬೇರೂರುವ ಪ್ರಬಲ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ನನಗೆ ತೋರುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಕನಸೆಂದರೆ, ಭಾರತ ಮತ್ತು ಚೀನಾದಂತಹ ಮಹಾನ್ ದೇಶಗಳು ಒಂದು ದಿನ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅದರ ಪರಿಶುದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತವೆ; ಮತ್ತು ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ದುಃಖಿತ ಜನರಿಗೆ ಇದು ದೊಡ್ಡ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇಡೀ ಮನುಕುಲದ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು, ಈ ವಿದ್ಯೆಯ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು, ಆಚಾರ ಸಂಹಿತೆಯ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕಾಪಾಡಿ. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು, ಧಮ್ಮದ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಇದು ಪರಿಶುದ್ಧ ಧಮ್ಮದ ಮಾರ್ಗ. ನಾವು ಜನರನ್ನು ಸಂತೋಷ ಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲ. ಅವರ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು, ಅವರು ತಮ್ಮ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನಾವಿದ್ದೇವೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಾರೋ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾರೋ ಅದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಅವರು ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಿ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರ ಬರಬೇಕು. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಇದು ನಮಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ನಾನು ನನ್ನ ಆಚಾರ್ಯರ ಬಳಿ ಇದ್ದಾಗ, ಅವರು ಎಂತಹ ಬಲವಾದ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಧರ್ಮವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದರು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಧರ್ಮವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂಬತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಬಂದಿರುವುದು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಶಿಸ್ತಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಾತ್ರ. ಗೋಯಂಕಾರವರ ಶಿಬಿರಗಳು ಕಷ್ಟ ಎಂದು ಜನರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಶಿಬಿರಗಳಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಜನರು ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನನಗೆ ದೃಢವಾದ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ ನೀವೆಲ್ಲ ಧಮ್ಮದ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ, ಬಹುಜನರ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ, ಈ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮುಂಬರುವ ಪೀಳಿಗೆಗಳ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿಯೂ ನೀವು ಧಮ್ಮವನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತೀರಿ.

ತನ್ನ ಪರಿಶುದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಧಮ್ಮವು ಹರಡಲಿ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಧಮ್ಮದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲಿ.

ಭವತು ಸಬ್ಬ ಮಂಗಳಂ- ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಮಂಗಳವಾಗಲಿ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ ಅವರೊಡನೆ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು

(ವಾರ್ಷಿಕ ಸಭೆ, ಧಮ್ಮಗಿರಿ. ಜನವರಿ 10, 1999)

ಪ್ರಶ್ನೆ : ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಆನಾಪಾನ ಶಿಬಿರ ಏರ್ಪಡಿಸಬಹುದೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ವಯಸ್ಕ ಹೊಸ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮೂರು ದಿನದ ವಸತಿಯುತ ಆನಾಪಾನ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಸದ್ಯ ನಾವು ನಿಷೇಧಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಹಿಂದೆ ಜೈಪುರದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಪ್ರವಚನಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ಶಿಬಿರವನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ನಾವು ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿಂದ ನಮಗೆ ಶಿಬಿರದ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಬರಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಜನರು ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. “ಧ್ಯಾನಮಾಡಿದಾಗ ನಾನು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ, ಅದು ಅದ್ಭುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ!” ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮೂರು ದಿನದ ಆ ನಾ ಪಾ ನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಶಿಬಿರದ ಮೊದಲ ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇರುವುದನ್ನು ನೀವೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಿ. ಬಡಪಾಯಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದ ನೋವು ಮತ್ತು ತಳಮಳಗಳೊಂದಿಗೆ ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತಾನೆ. “ನಾನು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ, ಅದು ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ, ನಾನು ನನ್ನ ಸಮಯವನ್ನು ಅಪವ್ಯಯ ಮಾಡಿದೆ” ಎಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಬರುವುದನ್ನು ನಾವು ತಡೆದಂತಾಯಿತು ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಹರಡುವುದಕ್ಕೆ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಂದು ಪರಿಕರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದಂತಾಯಿತು.

ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದವರು, “ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಈಗ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನೇಕೆ ಹತ್ತು ದಿನಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಲಿ? ಅವರು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ, ನನಗೆ ಇಷ್ಟು ಸಾಕು” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪುನಃ ನಾವು ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದೆವು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಆನಾಪಾನ ಶಿಬಿರದ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಫಲಕಾರಿಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬೇಕು. ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಮೂರು ದಿನದ ಆನಾಪಾನ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಬಾರದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಆನಾಪಾನವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಬಹುದೇ? ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಮಾರಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ತಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು ಆನಾಪಾನವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಬಹುದೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ವಿಶೇಷ ಅನುಮತಿ ಪಡೆದಿರುವವರು ಮಾತ್ರ ಬೋಧಿಸಬಹುದು; ಇತರರು ಬೋಧಿಸಬಾರದು. ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಗೆ, ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆನಾಪಾನ ಬೋಧಿಸಲು ವಿಶೇಷ ಅನುಮತಿ ಇದೆ.

ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎರಡು, ಮೂರು ಅಥವಾ ಐದು ನಿಮಿಷ ಕೇವಲ ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸಲು, ಹೇಳಬಹುದು ಅಷ್ಟೇ. ಇಡೀ ದಿನದ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಅವರು ನಡೆಸಬಾರದು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಪೋಷಕರಿಗೆ, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳು ಆನಾಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಡೀ ದಿನ, ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರ ನಡೆಸಬಾರದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಗುರುಗಳೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವಿರಾ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ಒಳ್ಳೆಯ ಧಮ್ಮ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವವರು ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ಮಾಡುವ ಸೇವೆಯು ಒಳ್ಳೆಯ ಧಮ್ಮ ಸೇವೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಪೋಲೀಸನವರಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಿಯಮಾನುಸಾರ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವವರ ಮೇಲೆ ಕೂಗಾಡುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಅಹಂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ನೀವು

ಈ ರೀತಿ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ, ನೀವು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು (ಸಂಚಾರಗಳು) ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಮೈತ್ರಿ ತುಂಬಿದ ಸಂಚಾರಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮಾಡಿ. ಆಗ ನೀವು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರಾಗುತ್ತೀರಿ .

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಧರ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರವಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲವೂ ಕಮ್ಮವೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ಹಾಗಾದರೆ, “ಎಲ್ಲವೂ ಕಮ್ಮ, ನನ್ನ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಾನೇಕೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು? ಈಗ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರದ ಸಮಯ. ನನ್ನ ಕಮ್ಮವೇ ನನ್ನ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರವನ್ನು ತಾ” ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಬಹುದು. ಅದು ಸಾಧ್ಯವೇ? ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಎಲ್ಲರ ಹಿಂದೆಯೂ ಓಡಬೇಡಿ. ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹಾನಿಯಾದರೆ, ಅದು ಕೆಟ್ಟ ಕ್ರಿಯೆಯೇ? **ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಇಲ್ಲ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜೀವಿಗೆ ಹಾನಿಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶವಿರ ಬೇಕು ಮತ್ತು ಹಾನಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಫಲನಾಗಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ತಪ್ಪು ಕ್ರಿಯೆಯು ಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಶೀಲವನ್ನು ಅತಿರೇಕಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಾರದು. ಅದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಲ್ಲ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯೂ ಅಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಿದ್ದು ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತು ನನಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶವಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಸಮಜಾಯಿಷಿ ಕೊಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಅದು ಅಷ್ಟೇ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದದ್ದು. ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಇರುವುದನ್ನು ಧರ್ಮವು ನಮಗೆ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಧಮ್ಮ ಪಠ್ಯಶಾಲೆ, 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 ಪಠ್ಯಶಾಲೆ, 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, 63605 87970 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.

ಹಳೆಯ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರ.

ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ: ಅಕ್ಟೋಬರ್ 24 ರಿಂದ 26. ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರ ಡಿಸೆಂಬರ್ 11 ರಿಂದ 14.

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

ಗೂಗಲ್ ಮ್ಯಾಪ್ : <https://maps.app.goo.gl/CZoHPK WSeeUNJSJKZ6>

Contact Numbers : 90087 33008, 94485 88789, 87226 05694

ವಿಳಾಸ : ಶಂಕರನಹಳ್ಳಿ ರಸ್ತೆ, ಕೊಂಡಜಿ 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 ಆಯೋಜಿಸಿ ಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು: www.dhamma.org/schedules/schvana.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ : 88805 19658

ಧಮ್ಮ ಸುಖಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು-2025: ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 3 ರಿಂದ 14, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 24 ರಿಂದ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 5 : ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ.

ವಿಳಾಸ : ಅರೆಹಳ್ಳಿ, ಹೊಸಕೋಟೆ ತಾಲೂಕು, ಬೆಂಗಳೂರು. **website :** sukhalaya.dhamma.org

ಫೋನ್ : 099004-52939

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 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,
