

ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

| | |
|---|---|
| <p>ಪರದುಕ್ಖೊಪದಾನೇನ ಅತ್ತನೋ ಸುಖಿಮ್ ಇಚ್ಛತಿ ವೇರಸಂಸಗ್ಗಸಂಸಟೊ ವೇರಾ ಸೋ ನ ಪರಿಮುಚ್ಛತಿ.</p> | <p>ಯಾರು ಹಗೆತನದ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡು ಇತರರಿಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡಿ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಸುಖವನ್ನು ಬಯಸುವರೋ ಅವರು ಹಗೆತನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ.</p> |
|---|---|

ಧಮ್ಮಪದ-291, ಮಿಶ್ರ ವರ್ಗ

11ನೇ ದಿನದ ಪ್ರವಚನ : ಶಿಬಿರ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

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

ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ದಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಈ ಧಮ್ಮ ಸಮಿನಾರಿನ ಮುಕ್ತಾಯದ ದಿನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ನೀವು ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಬಿರದ ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಶರಣಾಗಲು ಸೂಚಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಶರಣಾಗತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಲು ನೀವು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಹತ್ತು ದಿನಗಳು ಮುಗಿದವು; ನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ಒಡೆಯರು. ನೀವು ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದ ಮೇಲೆ, ಇಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಶಾಂತ ರೀತಿಯಿಂದ ಪುನರವಲೋಕನ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಇಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿರುವುದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿದೆ, ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಆಗ ನೀವು ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾರೋ ಹೇಳಿದರು ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಲ್ಲ; ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೇವಲ ಹತ್ತು ದಿನಗಳಿಗಲ್ಲ, ಇಡೀ ಜೀವಮಾನಕ್ಕೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಸ್ವೀಕಾರವು ಕೇವಲ ಬುದ್ಧಿಯ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರಕೂಡದು. ಧಮ್ಮವನ್ನು ವಾಸ್ತವಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಜೀವನದ ಭಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಧಮ್ಮವನ್ನು ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಧಮ್ಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ನೀವು ಈ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಸೇರಿದಿರಿ. ಅಂದರೆ ನೈತಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಈ ಶಿಬಿರ ಸೇರಿದಿರಿ. ಕೇವಲ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಸಂಜೆ ಧಮ್ಮ ಪ್ರವಚನವನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏನನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ತಪ್ಪಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡುವಾಗ ಕೆಲವು ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ, ವಿವಿಧ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಜನರು ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಬರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಭಾಗವು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಾಗದಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾದರೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ, ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು ಧಮ್ಮದ ಅಭ್ಯಾಸ. ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿಮಾಡದ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದನ್ನು, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವುದನ್ನು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಮಾಡುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸದ್ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಆಕ್ಷೇಪಿಸಲಾರ. ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಾದುದು. ಇದು ಧಮ್ಮದ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಅಂಶ. ಏಕೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏನು ಲಾಭ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೋ ಅದು

ಸಿದ್ಧಾಂತದಿಂದಲ್ಲ, ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ. ಧಮ್ಮವನ್ನು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ.

ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಸ್ಥೂಲ ರೂಪುರೇಖೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಹುಬೇಗನೆ ಪರಿಪೂರ್ಣನಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಅನುಭವವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಪ್ರಯಾಣ ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿದ್ದರೂ, ಜೀವನವಿಡೀ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವಾದರೂ, ನೀವು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಹೆಜ್ಜೆ.

ಧಮ್ಮದ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದು ಗಿಡವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಾರ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಸಸಿಯನ್ನು ವಿಶೇಷ ಗಮನಕೊಟ್ಟು ಕಾಪಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸೇವೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಆ ಚಿಕ್ಕ ಸಸಿಯು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ದಪ್ಪ ಕಾಂಡದ, ಆಳವಾಗಿ ಬೇರುಬಿಟ್ಟ ದೊಡ್ಡ ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಸೇವೆಯೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದರ ಉಳಿದ ಜೀವಮಾನ ಪೂರ್ತಿ ಅದು ಇತರರಿಗೆ ಸೇವೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಧಮ್ಮದ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಸಸಿಗೆ ಈಗ ಸೇವೆ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕೆಲವರು ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಒಪ್ಪದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಿದ್ಧಾಂತ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮಧ್ಯೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಇತರರ ಟೀಕೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿ. ಇಂತಹ ಟೀಕೆಗಳಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಒಂದು ಗಂಟೆ ತಪ್ಪದೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ನಿಯಮಿತವಾದ ಈ ನಿತ್ಯದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಮೀಸಲಿಡುವುದು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಎನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಹಿಂದೆ ಪೋಲಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಸಮಯವನ್ನು ಈಗ ನೀವು ಉಳಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಬೇಗನೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ನಿಮಗೆ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ಸಾಕು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬೇಗ ಮುಗಿಸುತ್ತೀರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯು ಬಂದಾಗ ನೀವು ಸಮತೆಯಿಂದಿರುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ತಕ್ಷಣವೇ ಸರಿಯಾದ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಂಡಂತೆ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಇಡೀ ದಿನ ಯಾವುದೇ ತಳಮಳವಿಲ್ಲದೆ ಉತ್ಸಾಹಭರಿತರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ.

ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರಿಸಲು ನೀವು ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಹೋದಾಗ, ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುವ ಮೊದಲು ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೀವು ಎದ್ದಕೂಡಲೇ, ಪುನಃ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನಿದ್ರೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಮಾಡುವ ಈ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಧ್ಯಾನವು ಬಹಳ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇತರೆ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಿದ್ದರೆ, ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ. ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಒಂದು

ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ. ನಿತ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಇಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಾಧಿಸಿದ್ದನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಏಕಾಂತವಾಸ ಅವಶ್ಯಕ. ಇಂತಹ ಸಂಘಟಿತ ಶಿಬಿರಗಳಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ನೀವೇ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಸ್ವ-ಶಿಬಿರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀವು ಇತರರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮತ್ತು ಯಾರಾದರೂ ನಿಮಗೆ ಊಟ ಕೊಡುವುದಾದರೆ, ನೀವೇ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಸ್ವ-ಶಿಬಿರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ, ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಶಿಬಿರದ ಶಿಸ್ತು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಈಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹೇರಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವು ಸ್ವ-ಶಿಬಿರ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಆಚಾರ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರೆ, ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸದ್ಭಾವನೆಯ ತರಂಗಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಮೈತ್ರಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಲು ಇದು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆಚಾರ್ಯರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡದಿದ್ದರೆ, ಧಮ್ಮವೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಸ್ವಾಭಾವಲಂಬನೆಯ ಹಂತವನ್ನು ನೀವು ತಲುಪಬೇಕು. ಆಚಾರ್ಯರು ಕೇವಲ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು. ನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಭುವಾಗಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಅವಲಂಬಿಸುವುದು ಬಿಡುಗಡೆಯಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎರಡು ಗಂಟೆಯ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹತ್ತುದಿನದ ಶಿಬಿರವು ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಕನಿಷ್ಠ ಅವಶ್ಯಕತೆ. ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ನೀವು ಒಂದು ವಾರ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಲಘು ಶಿಬಿರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರವಾದರೂ ಸರಿ. ಇಂತಹ ಲಘು ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗ ಸಮಯವನ್ನು ಆನಾಪಾನಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿಡಿ. ಉಳಿದದ್ದು ವಿಪಶ್ಯನಕ್ಕೆ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ತಳಮಳಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮಂಕಾಗಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಮತೆಯಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವಷ್ಟು ಆನಾಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ.

ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವಾಗ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಆಟ ಆಡಬೇಡಿ. ಅಂದರೆ ಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆ ಬಂದಾಗ ಉಬ್ಬುವುದು ಮತ್ತು ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆ ಬಂದಾಗ ಕುಗ್ಗುವುದು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನೂ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಶರೀರದ ತುಂಬಾ ಹರಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಸಾಕು ಅಥವಾ ಅಪರೂಪದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಐದು ನಿಮಿಷ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇಡ. ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಯ ಅರಿವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿರಿ. ಸಾಧನೆಯು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾದರೆ, ನೀವು ಗಮನ ಹರಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಿರಿ ಮತ್ತು ಸಮತೆಯಿಂದಿರಿ. ಆಗ ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನದ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರಿ.

ನೀವು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತಾಗ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಸಕ್ರಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಆಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ನೀವು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಗಮನ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಮೇಲಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಅದು ಐದು ಅಥವಾ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಸರಿ, ಅದನ್ನು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ನೀವು ಮತ್ತೆ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಚೈತನ್ಯದಿಂದಿರುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ, ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಲ್ಲದವರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ನೀವು ಧ್ಯಾನಮಾಡುವಾಗ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದೇ ಇಟ್ಟಿರಿ: ಧಮ್ಮದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಒಂದು ಪ್ರದರ್ಶನ ವಾಗಬಾರದು.

ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಬರಲೇಬೇಕು. ನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು, ಇತರ ಜನರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯವಹಾರ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ನಿಮ್ಮ

ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿಮಾಡುವ ಬದಲು, ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನೀವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಇಷ್ಟು ಎಲ್ಲದ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆದಾಗ ನೀವು ಸಮತೆಯಿಂದ ಇರುವಿರಾ? ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ, ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ನೀವು ಅದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತೀರಿ? ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ನೀವು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ಜೊತೆ ಬರುವ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ? ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ನೀವು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ? ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ? ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರಿ.

ಇಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೀರೋ, ಅದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ. ಧಮ್ಮವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರಿ. ಈ ಧ್ಯಾನದ ಸಾಧನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ ಮತ್ತು ಸುಖಕರವಾದ, ಶಾಂತಿಯುತವಾದ, ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿ. ಅದು ನಿಮಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತು: ನೀವು ಇಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೀರೋ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬಹುದು. ಧಮ್ಮದಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗೂ ಗೌಪ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಅದನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷವಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೋಧನೆ ಮಾಡುವ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರಲೇ ಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವ ಬದಲು ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ವಿಪಶ್ಯನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸಿದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಿರುವ ಇಂತಹ ಸಂಘಟಿತ ಶಿಬಿರ ಸೇರಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನೀವು ಧಮ್ಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಳ್ಳಲು ಕೆಲಸಮಾಡಿ. ಧಮ್ಮದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಾದರಿ ಜೀವನದಿಂದ ಇತರರು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ.

ಬಹುಜನರ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಧಮ್ಮವು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹರಡಲಿ. ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳು ಸುಖವಾಗಿರಲಿ, ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಲಿ, ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ,

ಈಜುವ ಶಾಸ್ತ್ರ

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಯುವ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಸಮುದ್ರಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ತುಂಬಾ ವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗಿದ್ದು ಹಲವಾರು ಪದವಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಜೀವನದ ಅನುಭವ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಿತ್ತು. ಹಡಗಿನ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಅವಿದ್ಯಾವಂತ ಮುದುಕ ನಾವಿಕನೂ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಪ್ರತಿ ಸಾಯಂಕಾಲವೂ ನಾವಿಕನು ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರ ಕೋಣೆಗೆ ಬಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಆ ಯುವ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕನ ಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಅವನಿಗೆ ತುಂಬ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಗಿತ್ತು.

ಒಂದು ಸಂಜೆ ಅನೇಕ ಗಂಟೆಗಳ ಸಂಭಾಷಣೆಯ ನಂತರ ನಾವಿಕನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ತಾತಾ, ನೀವು ಭೂಗರ್ಭಶಾಸ್ತ್ರ (Geology) ಓದಿರುವಿರಾ? ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

"ಹಾಗೆಂದರೇನು ಸ್ವಾಮಿ?"

"ಅದು ಭೂಮಿಯ ವಿಜ್ಞಾನ"

"ಇಲ್ಲ ಸ್ವಾಮಿ, ನಾನು ಶಾಲೆಗಾಲೇ, ಕಾಲೇಜಿಗಾಲೇ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಎಂದೂ ಯಾವುದನ್ನು ನಾನು ಓದಲಿಲ್ಲ."

"ಯಜಮಾನರೇ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಕಾಲು ಭಾಗವನ್ನು ನೀವು ವೃಥಾ ಮಾಡಿದಿರಿ"

ಮುದುಡಿದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಆ ನಾವಿಕನು ಹೊರಟು ಹೋದನು. "ಇಂತಹ ವಿದ್ಯಾವಂತರು ಆ ರೀತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದರೆ, ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅದು ಸತ್ಯವಿರಲೇಬೇಕು: "ನಾನು ನನ್ನ ಜೀವನದ ಕಾಲು ಭಾಗವನ್ನು ವೃಥಾಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಅವನು ಯೋಚಿಸಿದನು"

ಮರುದಿನ ಸಂಜೆ ಆ ನಾವಿಕನು ಪಂಡಿತರ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಹೊರಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಆ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು "ಯಜಮಾನರೇ, ನೀವು ಸಮುದ್ರಶಾಸ್ತ್ರ ವನ್ನು (Oceanology) ಓದಿರುವಿರಾ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

"ಹಾಗೆಂದರೇನು ಸ್ವಾಮಿ"

"ಸಮುದ್ರದ ವಿಜ್ಞಾನ"

"ಇಲ್ಲ ಸ್ವಾಮಿ, ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಏನನ್ನೂ ಓದಿಲ್ಲ."

"ಹಾಗಾದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅರ್ಥ ಜೀವನವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿದಿರಿ." ನಾವಿಕನು ಖಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಾಗಿ "ನಾನು ನನ್ನ ಅರ್ಥ ಜೀವನವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಈ ವಿದ್ಯಾವಂತರು ಆ ರೀತಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ" ಎಂದುಕೊಂಡು ಹೊರಟುಹೋದ.

ಮಾರನೆಯ ಸಂಜೆ ಪುನಃ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು "ನೀವು ವಾಯು ಮಂಡಲ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು (Meterology) ಓದಿದ್ದೀರಾ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

"ಹಾಗೆಂದರೆನು ಸ್ವಾಮಿ" ನಾನು ಇದುವರೆವಿಗೂ ಅದರ ಹೆಸರನ್ನೇ ಕೇಳಿಲ್ಲ.

"ಅದು ಗಾಳಿ, ಮಳೆ ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನದ ವಿಜ್ಞಾನ"

"ಇಲ್ಲ ಸ್ವಾಮಿ, ನಾನು ನಿಮಗೆ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ನಾನು ಯಾವ ಶಾಲೆಗೂ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ, ಏನನ್ನೂ ಕಲಿಯಲಿಲ್ಲ."

"ನೀವು ವಾಸಮಾಡುವ ಭೂಮಿಯ ವಿಜ್ಞಾನ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಆಶ್ರಯವಾಗಿರುವ ಸಮುದ್ರದ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯದು. ನಿಮಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಎದುರಾಗುವ ಹವಾಮಾನದ ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿಷಯವೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಯಜಮಾನರೇ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮುಕ್ಯಾಲು ಭಾಗ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಿ.

ನಾವಿಕನಿಗೆ ಬಹಳ ದುಃಖವಾಯಿತು. "ಬುದ್ಧಿವಂತರಾದ ಇವರು ನನ್ನ ಮುಕ್ಯಾಲು ಆಯಸ್ಸು ವ್ಯರ್ಥವಾಯಿತೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಾನು ನನ್ನ ಮುಕ್ಯಾಲು ಆಯಸ್ಸನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು" ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಿದನು.

ಮಾರನೆಯ ದಿನ ನಾವಿಕನ ಸರದಿಯಾಗಿತ್ತು. ಅವನು ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರ ಕೋಣೆಗೆ ಓಡಿ ಬಂದು "ಸ್ವಾಮಿ, ನಿಮಗೆ ಈಜುವ ಶಾಸ್ತ್ರ (Swimmology) ಗೊತ್ತಿದೆಯೇ?"

"ಈಜುವ ಶಾಸ್ತ್ರ ಹಾಗೆಂದರೆನು"

"ನಿಮಗೆ ಈಜಲು ಬರುತ್ತಾ ಸ್ವಾಮಿ"

"ಇಲ್ಲ, ನನಗೆ ಈಜುವುದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ"

"ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರೇ ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನ ವ್ಯರ್ಥವಾಯಿತು. ಹಡಗು ದೊಡ್ಡ ಬಂಡೆಗೆ ಅಪ್ಪಳಿಸಿ ಮುಳುಗುತ್ತಾ ಇದೆ. ಯಾರಿಗೆ ಈಜು ತಿಳಿದಿದೆಯೋ ಅವರು ಹತ್ತಿರದ ದಡವನ್ನು ಸೇರಬಲ್ಲರು. ಯಾರಿಗೆ ಈಜು ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಮುಳುಗುತ್ತಾರೆ. ನಿಮಗಾಗಿ ತುಂಬಾ ವ್ಯಥೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರಿ."

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೂ ನೀವು ಕಲಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಈಜುವ ಶಾಸ್ತ್ರ (Swimmology) ಕಲಿಯದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಅಧ್ಯಯನಗಳೂ ನಿಷ್ಫಯೋಜಕ. ಈಜುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬಹುದು ಮತ್ತು ಬರೆಯಬಹುದು. ಆ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಸೂಕ್ತ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀವು ನೀರೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ? ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಳಿದು ಈಜುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಾಗೆಯೇ ಧರ್ಮವನ್ನು ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ದುಃಖ ಸಾಗರವನ್ನು ಈಜಿ ದಡ ಸೇರಬಹುದು. ಇದು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಯೋಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಬೌದ್ಧಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಭಕ್ತಿಯೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವಿಕ ಅನುಭವ ಮಾತ್ರ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೇ ನೀವು ಕಲಿತದ್ದು.

ಗೋಯಂಕಾಚಿಯವರೊಡನೆ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು

ಪ್ರಶ್ನೆ : ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಾವು ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬಹುದೇ?"

ಗೋಯಂಕಾಚಿ: ಖಂಡಿತವಾಗಿ. ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರಹಸ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ನೀವು ಇಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದುದನ್ನು ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಜನರಿಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೀವು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಾರದು. ನೀವು ಈ ವಿಧಿಯಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುವವರೆಗೂ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ತನಕ ಅವಸರ ಪಡಬೇಡಿ. ವಿಪಶ್ಯನದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ತಿಳಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಕಲಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಬರಲು ತಿಳಿಸಿರಿ. ವಿಪಶ್ಯನದ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲ ಅನುಭವವು ಕೊನೇ ಪಕ್ಷ ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಅರ್ಹ ಆಚಾರ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಅವರು ಸ್ವಯಂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಾನು ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಇದನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನದೊಡನೆ ಹೇಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸಬೇಕು?

ಉತ್ತರ : ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಇತರರ ಗಮನ ಸೆಳೆದು ಅವರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಮನೆಗೆ ಮರಳಿದ ಮೇಲೆ, ವಿಪಶ್ಯನ ಮತ್ತು ಯೋಗ - ಅಂದರೆ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಯೋಗಾಸನಗಳು ಮತ್ತು ಉಸಿರಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಎರಡನ್ನೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗವು ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಅದನ್ನು ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನದ ಜೊತೆ ಸಂಯೋಜಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆ: ನೀವು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಆಸನವನ್ನು ಹಾಕಿ ಶರೀರದಾದ್ಯಂತ ಸಂಪೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಇದು ಬರೀ ಯೋಗವನ್ನೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ದೃಶ್ಯವೀಕ್ಷಣೆ ಮುಂತಾದ ಧ್ಯಾನ ಕ್ರಮಗಳು ವಿಪಶ್ಯನಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನ್ನು ಈ ಸಾಧನೆಯೊಡನೆ ಬೆರೆಸಬೇಡಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಬಗೆಬಗೆಯ ಯೋಗದ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ"

ಉತ್ತರ: ಅವು ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವನ್ನು ಆನಾಪಾನದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಬೇಡಿ. ಆನಾಪಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಸಿರನ್ನು ಹೇಗೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ, ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸದೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಆನಾಪಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನಾನು ಈ ನೀರ ಮೇಲಿನ ಗುಳ್ಳೆ-ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲವೇ?

ಉತ್ತರ : ಹಾಗಾದರೆ, ನೀವು ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಓಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಎಂದೂ ನೀವು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆಯಲಾರಿರಿ. ಜ್ಞಾನೋದಯವೆಂದರೇನೆಂಬುದನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಕ್ಷಣದ ಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ; ಜ್ಞಾನೋದಯವು ಬರಲಿ. ಅದು ಬರದಿದ್ದರೆ ಉದ್ವಿಗ್ನರಾಗಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನೀವು ಮಾಡಿ ಫಲವನ್ನು 'ಧರ್ಮಕ್ಕೆ' ಬಿಡಿ. ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ, ನೀವು ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕೆ ಆಸಕ್ತರಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಆಗ ಅದು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಹಾಗಾದರೆ ನನ್ನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ"

ಉತ್ತರ : ಹೌದು. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಜವಬ್ದಾರಿ. ಅದನ್ನು ಒಂದು ಜವಬ್ದಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಮಾಡಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಏನನ್ನಾದರೂ, ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ ?

ಉತ್ತರ: ಅಲ್ಲ. ಏನು ಬರಬೇಕಾಗಿದೆಯೋ ಅದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಆಗಲಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಧರ್ಮವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು"

ಉತ್ತರ: ಇದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾಲವೆಂದರೆ ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗ ತಾಯಿಯು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಗುವೂ ಸಹ ಇದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅದು ಧರ್ಮಮಗುವಾಗಿ ಜನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈಗಾಗಲೇ ನಿಮಗೆ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ಆಗಲೂ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ವಿಪಶ್ಯನ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮುಕ್ತಾಯದ ಹಂತವಾಗಿ ನೀವು ಮೆತ್ತ ಭಾವನಾ-ನಿಮ್ಮ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸುಖಗಳನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಧ್ಯಾನದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಅವರು ಮಲಗಿರುವಾಗ ಮೆತ್ತಾ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅವರ ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಈ ರೀತಿ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಧರ್ಮಸಾಧನೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯುವರು. ಅವರು ಬೆಳೆದ ಮೇಲೆ ಧರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾದ ಮೇಲೆ ಅವರು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಆನಾಪಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಕಲಿಸಿಕೊಡಿ. ಆದರೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ಹೇರಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಅವರು ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ಅವರು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅನಂತರ ಹೋಗಿ ಆಟವಾಡಲಿ; ಧ್ಯಾನ ವೆಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ಆಟವಿದ್ದಂತೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸಂತೋಷ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ ನೀವು

ಸ್ವತಃ ಧರ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಗಾಗಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಖವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತಹ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮರಸವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀವು ನೀಡುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೊಡುಗೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಅಧ್ಯುತವಾದ ಧರ್ಮಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಆನಂತ ವಂದನೆಗಳು.

ಉತ್ತರ: ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ವಂದಿಸಿರಿ. ಧರ್ಮವು ದೊಡ್ಡದು. ನಾನೊಂದು ಬರೀ ಮಾಧ್ಯಮ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ವಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ನೀವು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಈ ವಿಧಿಯನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾತಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಬೋಧಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೇನೂ ದೊರೆಯದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರಿಶ್ರಮ ಮಾಡಿರಿ ಮತ್ತು ಸುಖವಾಗಿರಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಿವೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಮತ್ತು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನವು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ಗೋಯಂಕಜಿ : ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಮಾತ್ರ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪಂಥಗಳು, ಸಮುದಾಯಗಳ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಮತತತ್ವಗಳು, ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ವಾದದ್ದು ಒಂದಿದೆ. ಅದೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಥವಾ ಇತರರನ್ನು ಹಾನಿಗೀಡು ಮಾಡದಿರುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವುದೇ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸೇರಲಿ ಅಥವಾ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಲಿ, ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ : ದೊಡ್ಡಸಂಖ್ಯೆಯ ಕ್ರೈಸ್ತ ಪಾದ್ರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಂನ್ಯಾಸಿನಿಯರು ಶಿಬಿರಗಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. "ನೀವು ಬುದ್ಧರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರೈಸ್ತ ಮತವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತೀರಿ" ಎಂದು ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜೈನ್ ಅಥವಾ ಹಿಂದೂ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಆಗಿರಲಿ, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ, ಅದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಜನರಿಗೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಭಿನ್ನತೆಗಳು ಅಪ್ರಸ್ತುತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು, ಮಾನವ ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಕೆಲಸ.

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, ಅಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಎದುರಿನ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸ್‌ಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ಷಾ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಿಂದ (ಮೆಜಿಸ್ಟಿಕ್)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 ನಗರ 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 WSeeUNSKZ6>

Contact Numbers : 90087 33008, 94485 88789, 87226 05694

ವಿಳಾಸ : ಶಂಕರನಹಳ್ಳಿ ರಸ್ತೆ, ಕೊಂಡಜಿ ಬುಳಾಪುರ, 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.

ನಿರಂತರವಾಗಿ 2 ಮತ್ತು ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. 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, _____