



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಜುಲೈ 2019, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 5, ಸಂಚಿಕೆ 3, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ  
Kannada monthly, 10 July 2019, Bangaluru, Vol. 5, No.3, Pages-4, KARKAN2015/68727 Editor: G.T. Govindappa.

ಚಂದಾ: ವಾರ್ಷಿಕ ರೂ. 30, ಆಜೀವ : ರೂ. 500.

Subscription : Annual Rs. 30; Life : Rs. 500/-

ಪ್ರಕಾಶನ: ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್.

Published by: Karnataka Vipassana Prachara Samiti Trust.

### ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ನ ಭಜೇ ಪಾಪಕೇ ಮಿತ್ತೇ,  
ನ ಭಜೇ ಪುರಿಸಾಧಮೇ,  
ಭಜೇಥ ಮಿತ್ತೇ ಕಲ್ಯಾಣೇ,  
ಭಜೇಥ ಪುರಿಸುತ್ತಮೇ.

ಪಾಪಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವವರ ಜೊತೆ ಸೇರಬೇಡ, ಕೆಟ್ಟ  
ಮನುಷ್ಯರ ಸಂಗ ಬಯಸಬೇಡ, ಒಳ್ಳೆಯ ಮಿತ್ರರ ಜೊತೆ  
ಸೇರು, ಉತ್ತಮ ಮನುಷ್ಯರ ಸಹವಾಸ ಮಾಡು.

ಧಮ್ಮಪದ - 78, ಪಂಡಿತ ವರ್ಗ.

### ವಿವೇಕದ ಸಾರ

ಪ್ರಧಾನ ವಿಪಶ್ಯನಾಚಾರ್ಯ ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎನ್.ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(‘ಮೆಡಿಟೇಷನ್ ನೌ : ಇನ್ನರ್ ಪೀಸ್ ಥೂ ಇನ್ನರ್ ವಿಸ್ಡಂ’ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.)

ವಿವೇಕ(wisdom) ಎಂದರೇನು? ವಿವೇಕ ಎಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನ. ಕೇವಲ ಮೇಲುಮೇಲಿನ ತೋರಿಕೆಯ ಸತ್ಯದ ಜ್ಞಾನವು ನಿಜವಾದ ವಿವೇಕವಲ್ಲ. ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ನಾವು ತೋರಿಕೆಯ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅದರ ಆಳದವರೆಗೆ ಭೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.

ಒಂದು ಮಗುವು ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಕವಾದ, ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿದ ಕಲ್ಲಿನ ಚೂರುಗಳು ಎಂದು ಮಾತ್ರ ನೋಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಬ್ಬ ಅನುಭವಸ್ಥ ಆಭರಣಗಳ ವ್ಯಾಪಾರಿಯು, ತನ್ನ ನುರಿತ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಆಭರಣದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಅಂದಾಜಿಸಲು ಅದರ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದೋಷಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಕೇವಲ ಮೇಲುಮೇಲಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾಗಿ, ಭೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ವಿವೇಕದಿಂದ(penetrating wisdom) ಅವರು ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಮೂಲದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಖರವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೂರು ಬಗೆಯ ವಿವೇಕಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು, **ಸುತ ಮಯಾ ಪನ್ಯ**. ಬೇರೆಯವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಅಥವಾ ಅವರ ಬರವಣಿಗೆಯನ್ನು ಓದಿ ಗಳಿಸಿದ ವಿವೇಕ. ಎರಡನೆಯದು, **ಚಿಂತಾ-ಮಯಾ ಪನ್ಯ**, ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದ ವಿವೇಕ: ಇತರರಿಂದ ಪಡೆದ ವಿವೇಕವು ವಿವೇಚನಾಶೀಲವಾಗಿದೆಯೇ ಮತ್ತು ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತನ್ನ ತಾರ್ಕಿಕ ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು.

ಈ ಎರಡು ಬಗೆಯ ವಿವೇಕಗಳು ಪೂರ್ತಿ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ, ಅವುಗಳು ಎರವಲು ತಂದ ವಿವೇಕಗಳಾದ್ದರಿಂದ, ಅವುಗಳಿಂದ ಗಳಿಸಿದ ಜ್ಞಾನವು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಕೇವಲ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟದ್ದು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಪ್ರಯೋಜನ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೂರನೆಯ ವಿಧದ ವಿವೇಕ, **ಭಾವನಾ-ಮಯಾ ಪನ್ಯ**. ಇದು ಅನುಭವಾತ್ಮಕ ವಿವೇಕ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದಿಂದ ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ವಿವೇಕ. ಇದು ನೇರ ಅನುಭವವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ್ದು; ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. **ಭಾವನಾ-ಮಯಾ ಪನ್ಯ** (ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನ)ವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಶೀಲವನ್ನು(ನೈತಿಕ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು) ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ **ಸಮಾಧಿ** (ಏಕಾಗ್ರತೆ)ಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಸರಿಯಾದ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮಾತ್ರ, ಸತ್ಯವನ್ನು, ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ

ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ. (ಯಥಾ-ಭೂತ ನ್ಯಾನ ದಸ್ಸನ.)

**ಸಮಾಹಿತೋ ಯಥಾಭೂತಮ್ ಪಜಾನಾತಿ ಪಸ್ಸತಿ.** ಅಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಸತ್ಯವನ್ನು ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೇಗಿವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ನೋಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ, ಅಂದರೆ, “ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು.” ಆಭರಣಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಯ ಉಜ್ವಲವಾದ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಹೊಳಪನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡುವ ಮಗುವಿನಂತೆ, ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಮೇಲುಮೇಲಿನ ತೋರಿಕೆಯ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಮನಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಆಂತರಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ನಮಗೆ ಆಭರಣ ವ್ಯಾಪಾರಿಯ ತರಹ ಒಳಹೊಕ್ಕು ನೋಡುವ ನಿಮಿಷ ದೃಷ್ಟಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ- ನಾವು ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡುವುದೇ ವಿಪಶ್ಯನ; ಇದೇ **ಭಾವನಾ-ಮಯಾ ಪನ್ಯ**. ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿವೇಕ, ಅನುಭವಜ್ಞಾನ.

ಬಾಹ್ಯ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ; ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅಂತರಂಗದ ವೀಕ್ಷಣೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಒಳಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಪರಿಶೋಧಿಸಬೇಕು, ಗಮನಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, **ಮಹಾಸತಿಪಟ್ಠಾನ ಸುತ್ತ**ದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧರು ವಿವರಿಸಿರುವ ನಾಲ್ಕು ವಿಧದ ಅರಿವನ್ನು ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಘಟನಾವಳಿಯ ಗತಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಅರಿಯುತ್ತಾ **ಕಾಯಾನುಪಸ್ಸನಾವನ್ನು**(ದೇಹವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು) ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಒಳಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು **ಕಾಯಾನುಪಸ್ಸನಾದ** ಭಾಗ. ಉಸಿರಾಟದ ಗಮನಿಸುವಿಕೆಯು, ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಭಾಗದ ಮೇಲಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಅರಿವಿಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ.

ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ನಾವು ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಭಾಗದ ಮೇಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಂವೇದನೆಗಳು ಹಿತಕರವಾಗಿರಬಹುದು, ಅಹಿತಕರವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಹಿತಕರವೂ ಅಲ್ಲದ ಅಹಿತಕರವೂ ಅಲ್ಲದ ತಟಸ್ಥಸಂವೇದನೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, ನಾವು **ವೇದನಾನುಪಸ್ಸನಾವನ್ನು** (ದೇಹದೊಳಗಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು)ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅನೇಕ ವಿಧದ ಮನಸ್ಸು(ಚಿತ್ತ) ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಉದಯವಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ನಾವು

ಚಿತ್ತಾನುಪಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ವಿವಿಧ ವಸ್ತು-ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ನಾವು ಧಮಾನುಪಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ವೇದನಾನುಪಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಉಳಿದ ಮೂರರ ಜೊತೆ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ವೇದನಾ(ಸಂವೇದನೆ)ವನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಲಿನತೆಯೂ ಶರೀರದ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂವೇದನೆಯ ಜೊತೆ ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ವೇದನಾನುಪಸ್ಥಾನವನ್ನು ನಾವು ಬಲಪಡಿಸಿದಾಗ, ಇನ್ನುಳಿದ ಮೂರನ್ನು ತಾನೇತಾನಾಗಿ ನಾವು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಸಂವೇದನೆಗಳ ಆಧಾರಿತ ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು-ಶರೀರದ (ನಾಮ-ರೂಪ) ನಿಜವಾದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ನಾವು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಈ ದೇಹವು ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರಮಾಣು ಕಣಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾತ್ರ, ಈ ಕಣಗಳು ಸ್ವಭಾವತಃ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಯವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಚಿಕ್ಕ ಪರಮಾಣು ಕಣಗಳು ಪೃಥ್ವಿ, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಗಾಳಿ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಧಾತುಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಭೇದಿಸುವ.(penetrating) ನುಗ್ಗಿಕೊಂಡು(piercing) ಒಳಹೋಗುವ ಸಮಾಧಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾತ್ರ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವ ಶರೀರದ ಪ್ರವಾಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರವಾಹದ ಹರಿವನ್ನು(flow) ಗಮನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, ನಾವು ಅದರ ಮೂಲಭೂತ ಸ್ವಭಾವವಾದ ಅಶಾಶ್ವತತೆಯನ್ನು (ಅನಿಚ್ಛ) ಮತ್ತು ನೋವು ಅಥವಾ ಅತ್ಯಪ್ತತೆಯನ್ನು (ದುಃಖ) ಅನುಭವಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ, "ನಾನು", "ನನ್ನದು" ಎಂಬ ಅಹಂಭಾವ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಅದರ ಸ್ವಭಾವವು (ಅನತ್ತಾ) ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಪ್ರವಾಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರವಾಹ ಇವೆರಡೂ ಹುರುಳುಬಿಡುವುಗಳು, ನಿಸ್ಸಾರವಾದವುಗಳು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. "ನಾನು" ಅಥವಾ "ನನ್ನದು" ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದಾದ ಅಥವಾ ನಾವು ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದಾದ ಶಾಶ್ವತ, ಸ್ಥಿರ ಅಥವಾ ನಿರಂತರವಾದಂತಹುದು, ಈ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ನಾಮ-ರೂಪದ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯಿಂದ, ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ನಾವು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಆಳವಾದಂತೆಲ್ಲಾ, ನಮ್ಮ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಇರುವ ತನಕ ನಾವು ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುವನ್ನು, ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಗಳಿಸಿದ ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ, ನಮ್ಮ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸಲು ನಾವು ಶಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಲಾಟೀನು ಹಿಡಿದು ಕತ್ತಲೆಯ ಮನೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ಕತ್ತಲೆಯು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ; ಬೆಳಕು ಇಡೀ ಮನೆಯನ್ನು ಬೆಳಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ, ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕು, ಅಜ್ಞಾನದ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ಹೊರದೂಡುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತವಾದ ಆರ್ಯಸತ್ಯಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ಸದಾಕಾಲವೂ ಅತ್ಯಪ್ತ ಮತ್ತು ಅಸಂತುಷ್ಟ ಮನಸ್ಸು ಎಡಬಿಡದೆ ರಾಗದ ದಾಹದಿಂದ ಹೇಗೆ ಪೀಡಿತವಾಗಿದೆ? ಈ ದಾಹವು ಹೇಗೆ ಎಂದೆಂದೂ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ-ತಳವಿಲ್ಲದ ಗುಂಡಿಯ ತರಹ, ಅದನ್ನು ತುಂಬುವ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಅದು ನುಂಗಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ? ಎಂಬ ದುಃಖದ ಸತ್ಯವನ್ನು, ಆಳದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಸತತವಾದ ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ನಾವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾದ ಅಹಂಭಾವದ ಮೇಲಿನ ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗೆ ("ನಾನು" ಎಂಬುದಕ್ಕೆ) ಅಂಟಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಬರುವ ದುಃಖವನ್ನು, "ನಾನು ಎಂಬ ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗೆ, ನಮ್ಮ ಬಯಕೆಗಳಿಗೆ, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಗ್ನವಾಗಿರುವಂತೆ ಮತ್ತು

ದುಃಖಿತರಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ದುಃಖವನ್ನು ಮತ್ತು ದುಃಖದ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ನಾವು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಾರ್ಗವನ್ನೂ, ದುಃಖವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ರಾಗಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮುಕ್ತಿಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಾರ್ಗವನ್ನೂ, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಿದಂತೆ ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು, ಅಂದರೆ ನಿಬ್ಬಾಣವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.

ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಮ್ಮ ಪನ್ನವು ಬಲಯುತವಾಗುತ್ತಾ, ಬಲಯುತವಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ, ಈ ಅನುಭವಜ್ಞಾನವು ಎಲ್ಲಾ ಭ್ರಮೆಗಳನ್ನು, ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು, ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳಿಸಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ವಾಸ್ತವತೆಯು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಪನ್ನವು ಗಟ್ಟಿಯಾದಾಗ, ಶೀಲ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ; ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಾ ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತ, ನಾವು ಅರಿಯಾ ಅಂದರೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪರಿಶುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತೇವೆ. ನಿಬ್ಬಾಣದ ಆನಂದವನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಗಳಿಸಿದ ಸಂತೋಷವು, ಇತರ ಯಾವುದೇ ಸಂತೋಷಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದುದು. ಸ್ಥೂಲ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳ ಆನಂದವಾಗಲಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳಾಗಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಸುಖಕ್ಕೆ ಮುನ್ನಡೆಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸುಖವು ಅಂತ್ಯವಾದಾಗ, ದುಃಖ ಬರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಅಶಾಶ್ವತ, ಅದು ಬದಲಾಗಲೇಬೇಕು, ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಸುಖ ಕೊಡುವ ಒಂದು ಅನುಭವವು ಕೊನೆಗೊಂಡಾಗ, ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಪಡೆಯಲು ಮನಸ್ಸು ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಬಯಕೆಯು ದುಃಖವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷವು ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುವ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ನಾವು ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡಾಗ, ನಮ್ಮ ಗಮನಿಸುವಿಕೆಯು ವಸ್ತುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ಗಮನಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬಲ್ಲದು. ನಾವು ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಹಿಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವು ಹೊರಟು ಹೋದಾಗ ನಾವು ಗೋಳಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡೂ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಆಟವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರೇಕ್ಷಕನಂತೆ, ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ನಾವು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಬದಲಾಗುವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ, ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಅಶಾಶ್ವತತೆಯ ಗಹನವಾದ ಸತ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ನಾವು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮೇಲುನೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಣುವ, ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂದಿರುವುದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮಲಿನತೆಯಿಲ್ಲದೆ ನೋಡುವುದೇ ನಿಜವಾದ ಸುಖ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು, ದಿಟ್ಟ ಧಮ್ಮ ಸುಖ ವಿಹಾರ (ಸತ್ಯದ ಜ್ಞಾನದ ಸುಖದ ಸ್ಥಿತಿ) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಬನ್ನಿ, ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಮ್ಮ ಭಾವನಾ-ಮಯಾ ಪನ್ಯವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸೋಣ. ಇಂತಹ ಅಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅಸಂತುಷ್ಟಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಬಯಕೆಗಳ ಜೊತೆಗಿನ ನಿರಂತರ ಒದ್ದಾಟವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ರಾಗದ ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯೋಣ. ಅನುಭವಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಂಡು, ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಸಂತೃಪ್ತಿ, ನಿಜವಾದ ಸುಖವನ್ನು ಗಳಿಸೋಣ.

### ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಾನು ದುಃಖದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ. ಅತೀವ ದೈಹಿಕ ನೋವಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಹೇಳುವಿರಿ? ಅವರ ನೋವಿನ ಮೇಲೆ ಅವರಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲ.

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಆನಂದ, ಸಂತೋಷ ಅಥವಾ ದುಃಖಕ್ಕೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಜವಾಬ್ದಾರರು. ಅವರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಾ, ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ಅದು, ಇದು ಉಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ತಳಮಗಳಗೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಕುಟುಂಬದ ಇಡೀ ವಾತಾವರಣ ಯಾವ ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆಂದರೆ, ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಮಗುವು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.



ಈಗ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅನೇಕ ಶೋಷಣೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ; ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಧ್ಯಾನದ ಬಗೆಗೆ, ಅದು ಏನೇ ಇದ್ದರೂ ಜನರು ಹಿಂದು ಮುಂದು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ವಿಪಶ್ಯನದ ಅನುಭವ ಪಡೆದುಕೊಂಡಾಗ, ಇದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈಗ ನಾವು ಶಾಲೆಗಳನ್ನು, ಕಾಲೇಜುಗಳನ್ನು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಅದೇ ರೀತಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಹತ್ತು ದಿನಗಳಿಗಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಮಕ್ಕಳು ಈ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕೇವಲ ಅವರ ಉಸಿರಾಟ ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಅವರ ಶಾಲಾ ಬೋಧನೆಯ ಭಾಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ “ಪಿ.ಟಿ. (ಫಿಸಿಕಲ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್=ದೈಹಿಕ ತರಬೇತಿ)” ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಒಂದು ಅವಧಿ ಇದೆ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ “ಎಂ.ಟಿ.” ಮೆಂಟಲ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್(ಮಾನಸಿಕ ತರಬೇತಿ) ಯಾಕಿರಬಾರದು ಎಂದು ನಾನು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳು ಸಾಕು, ಇಡೀ ದಿನ ಕೆಲಸ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಶಾಲೆಗಳು ಇದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿವೆ ಮತ್ತು ಅವು ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇದು ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ; ಇದು ಆಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಜನರು ಇದನ್ನು ಒಂದು ಧರ್ಮ, ಒಂದು ಪಂಥ ಅಥವಾ ಒಂದು ತತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಅಸಮಾಧಾನ ಮತ್ತು ವಿರೋಧ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಒಂದು ಪರಿಶುದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನ, ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಪರಿಶುದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ವಿರೋಧವಿರಲು ಸಾಧ್ಯ? ಇದು ಬಹಳ ಫಲಪ್ರದವಾದುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಮತ್ತು ಈಗಲೇ ಫಲಿತಾಂಶ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರಂಭಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, “ಓ, ಈ ಜನರು ಯಾರು, ಅವರು ಇಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?” ಎಂದು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ, ಒಂದು, ಎರಡು, ಮೂರು ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದ ಮೇಲೆ, ಇದರಲ್ಲೇನೋ ಒಳ್ಳೆಯದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ; ಇದು ಅವರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಬಂದು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ, ಸುದ್ದಿ ಹರಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲೂ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಮೊದಲನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಲಭೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಮತ್ತು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರು ಸಹಕರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹರಡೇ ಹರಡುತ್ತದೆ. **ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಇನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ, ಜಗತ್ತಿನ ಅನೇಕ ಜನರು ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಈ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂದು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಹುತೇಕ ಹೊಸ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿವೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಊಟ ಮತ್ತು ಆ ರೀತಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತರಾದ ಜನರು ವಾಸಿಸುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಹರಡುವ ತಂತ್ರವೇ ಇದು?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಇಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಜನಗಳು ಮಾತ್ರ ಬರಬಹುದು ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಬಡತನವಿರುವ ಭಾರತದ ದೇಶದ ಅನುಭವ ನನಗಿದೆ. ಮೊದಲು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸಾಧಾರಣ ಬುದ್ಧಿವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾಲಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೇಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ಆದರೆ ಒಬ್ಬ ಶ್ರೀಮಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇರುವಷ್ಟೇ ವಿಪಶ್ಯನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಇದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ, ಅವರು ಸಮಾನ ದುಃಖಿಗಳು.

ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿಯೂ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ಕೊನೇ ಪಕ್ಷ ಆ ಹತ್ತುದಿನಗಳಿಗೆ ಅವನ ಆಹಾರದ ಚಿಂತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಗುಡಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ, ವಸತಿ ಮತ್ತು ಬೇಕಾದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಅವನು ವಿಪಶ್ಯನ ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ಶಿಬಿರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಲು ಅವನು ಶಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಕಷ್ಟಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಶ್ರೀಮಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ, ಆದರೆ ಜನರು ಇದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ವಿಪಶ್ಯನಕ್ಕೆ ಬರುವವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 25 ಅಥವಾ ಶೇಕಡ 30ರಷ್ಟು ಜನರು ಬಡತನ ರೇಖೆಗಿಂತ ಕೆಳಗೆ ಬದುಕುವವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಒಪ್ಪತ್ತಿನ ಊಟವಿಲ್ಲದ ಜನರೂ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ನಂತರ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಬಂದು ನಮಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಣವಿಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅವನು ಎಷ್ಟೇ ಹಣಗಳಿಸಿದರೂ, ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊತ್ತವಾದರೂ ಸರಿ, ಅದನ್ನು ಅವನು ಮದ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಜೂಜಾಟಕ್ಕೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಇರುವುದು ಇದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ಅವನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ. “ನಾನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮದ್ಯ ಕುಡಿದರೆ ದುಃಖವನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೇನೆ; ಜೂಜಾಡುವುದರಿಂದ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದು,” ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಭಾರತದ ಕಡುಬಡವರಲ್ಲೂ ಈ ಎರಡು ವ್ಯಸನಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಶಿಬಿರಗಳ ನಂತರ ಅವರು ಈ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾರೆ. “ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದ ಮೇಲೆ, ನೀವು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು” ಎಂದು ಯಾರೂ ಅವರಿಗೆ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. “ಮನೆಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ, ನೀವು ಜೂಜಾಡಬಾರದು” ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಯಾರೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಎಲ್ಲಾ ಚಟವೂ, ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಬಗೆಗಿರುವ ಚಟ. ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಅವರು ಕಲಿತ ಮೇಲೆ, ಈ ಚಟಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಚಟವೂ ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೇ ಇರುವುದರಿಂದ, ವಿಪಶ್ಯನವು ಜನರನ್ನು ಅವರ ಮದ್ಯಪಾನ ಅಥವಾ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಚಟದಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮದ್ಯಪಾನದ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದಲ್ಲ - ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬರುವ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಚಟಕ್ಕೆ ಅವನು ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ, ಮತ್ತು ಆ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅವನು ಪದೇ ಪದೇ ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮಾಡಲು ಅವನು ಪದೇ ಪದೇ ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಈಗ, ಸಂವೇದನೆ ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನದಿಂದ ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. “ನಾನು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ” ಎಂದು ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಕಡುಬಡವರಾಗಿರುವ ಆ ಜನರು, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿಯೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಈಗ ಏನನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅದನ್ನು ತಮಗೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೊದಲು ಅವರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯಿಂದಾಗಿ, ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದಾಗಿ, ಜೂಜಾಟದಿಂದಾಗಿ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪಾದಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ, ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವರ ಸಂಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಖರ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯೂ ಈ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ.

ಸ್ವಾರ್ಥಿಯಾದ ಒಬ್ಬ ಶ್ರೀಮಂತನು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವನ ಸ್ವಾರ್ಥಗುಣ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. “ನಾನು ಗಳಿಸುವ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಹಣ ಅಥವಾ ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಹಣ, ನನ್ನೊಬ್ಬನಿಗಾಗಿಯೇ ಏಕೆ? ಇದು ಸಮಾಜದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ನಾನು ಇದನ್ನು ನನ್ನ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ನಿಜವಾಗಿ ನಾನು ಒಬ್ಬ ಗೃಹಸ್ಥ, ನಾನು ಸನ್ಯಾಸಿ ಅಥವಾ ಸನ್ಯಾಸಿನಿಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಹಣವನ್ನು ಸಮಾಜಕ್ಕೂ, ಇತರರ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು” ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಇತರ ಜನರು ನೋವನುಭವಿಸಿದರೂ, ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಯಮಾನುಸಾರ ಅಥವಾ ನಿಯಮ ಬಾಹಿರವಾಗಿ, ಸಮಾಜವನ್ನು ಬರೀ ಶೋಷಿಸುತ್ತಾ ಹಣ ದೋಚುತ್ತಿದ್ದ. ಈಗ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇತರರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಬಹಳ ಉದಾರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ನೋವಿನಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ವತಃ ತಾನೇ ನೋವನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬಂದಾಗ, ಅವನ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಇತರರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ - ಇದು ಸಹ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ. ಸಮಾಜವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಯಾವುದೇ

ಮಂತ್ರವಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಮಂತ್ರ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ತುಂಬಾ ಕಟ್ಟಿವೆ, ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜನರು ಹೊಬರಲಿ. ವಿಪಶ್ಯನವು ಫಲನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ಅವರು ಸರಿದಾರಿಗೆ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತಾರೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ವಿಪಶ್ಯನದಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೇ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಇದೆ-ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು ಹೇಳಿದಂತೆ ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ. ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನೀವು ಹಿಂದೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೈಬಿಡಬೇಕು. ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಲು ನೀವು ಹತ್ತು ದಿನಗಳಿಗೆ ಬರುತ್ತೀರಿ, ಒಂದು ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ, ಅದು ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶೇಷ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಾಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲ್ಮೈಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ - ಒಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ನೀವು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಅದು ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ, ಅಥವಾ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಂದುಕೊಂಡು ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭಕ್ತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ಬೌದ್ಧಿಕ ಕಸರತ್ತು, ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಧ್ಯಾನ ಆಗಿರಬಹುದು. ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಘರ್ಷಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನಾಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಕ್ಷಣದಿಂದ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕೆಂದು ಇಡೀ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆಯು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಬೌದ್ಧಿಕ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ, ಅಥವಾ ಉದ್ದೇಗದಿಂದ ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆಯಿಂದ ನೀವು ಒಂದು ರೀತಿಯ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತು ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬಯಸಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಸಂಘರ್ಷ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ, "ನೀವು ಈ ಹಿಂದೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಖಂಡಿಸದೆ ಅದನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಡಿ, ಮತ್ತು ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಹತ್ತು ದಿನಗಳು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ನಂತರ ನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ಒಡೆಯರು. ಇದು ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದರೆ, ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ಈ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರಡನ್ನೂ ಬೆರಸಬೇಡಿ" ಎಂದು ಆಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳ ಅಪರೂಪವಾಗಿ, ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಆ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬೆರಸುತ್ತಾರೆ, ಆಗ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ವಿಫಲತೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. "ವಿಫಲತೆ" ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಿದರೆ, ಅದರ ಅರ್ಥ ಏನನ್ನೂ ಪಡೆಯದೇ ಇರುವುದು. "ನಾನು ಏನನ್ನೂ ಪಡೆಯಲಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳಿದ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನಾಧರಿಸಿ, ಒಬ್ಬರು ಜಾಸ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಕಡಿಮೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಫಲಿತಾಂಶ ಖಂಡಿತ ಇದೆ, ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

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, #93, 30ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು-560070.

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,

**ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು**

10 ದಿನದ ತಿಬಿರಗಳು: ಜುಲೈ 10-21, 24-4 ಆಗಸ್ಟ್ 21-1 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 4-15, 18-29. ಅಕ್ಟೋಬರ್ 29-9 ನವೆಂಬರ್. ಡಿಸೆಂಬರ್ 11-22. ಸತಿಪಟಾನು ತಿಬಿರಗಳು: ಮಾರ್ಚ್ 28-5 ಏಪ್ರಿಲ್, ನವೆಂಬರ್ 12-20, ಒಂದು ದಿನದ ತಿಬಿರ: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ರಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲ 4 ಗಂಟೆ. ಮಕ್ಕಳ ತಿಬಿರ: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಭಾನುವಾರ. ವಿಳಾಸ: ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ಎದುರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಕಳ ಕ್ರಾಸ್‌ಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ಷಾ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ (ಕೆಂಪೇಗೌಡ) ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಿಂದ ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ: 256, 258, 258ಸಿ. ಮೊಬೈಲ್: 7829912733, 8861644284, 9972588377, ಇ - ಮೇಲ್ : info@paphulla.dhamma.org; website: www.dhamma.org. 7406934095

**ವಾರದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನ ತಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿ**

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಯಲು ವೆಬ್ ವಿಳಾಸ: [http://www.paphulla.dhamma.org/os/paphulla\\_sittings.htm](http://www.paphulla.dhamma.org/os/paphulla_sittings.htm)

ದಾವಣಗೆರೆ: ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ ಸಾಯಂಕಾಲ 5 ರಿಂದ 6 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9448588789, 9844245111, 9986962762. ಬಳ್ಳಾರಿ: ಪ್ರತಿ ಗುರುವಾರ ಸಾಯಂಕಾಲ 6 ರಿಂದ 7, ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9986677012, ಬೀದರ್: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ರಿಂದ 10 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9480240088, 9449556529, ಧಾರವಾಡ: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ರಿಂದ 9 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9035032422, 9483483437, 7406934095, ಬೆಳಗಾವಿ: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ಇಂದ 8 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9483285511, 9448591755, ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10.30 ರಿಂದ 11.30 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9448814196, ಮಂಗಳೂರು: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ರಿಂದ 9 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9900736473, ಶಿವಮೊಗ್ಗ: ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ ಸಾಯಂಕಾಲ 5 ರಿಂದ 6. ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 8453845690, 9480086856, 9449623606.

**ಧಮ್ಮ ಸಮ್ಮೇಳನ, 2019**

ಪೂಜ್ಯ ಗುರೂಜಿಯವರು ಜುಲೈ 1969 ರಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ತಂದರು. ಅವರ ಮೊದಲನೆಯ ತಿಬಿರ (ಜುಲೈ 3-14, 1969) ಮುಂಬಯಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ಧಮ್ಮವು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಮರಳಿ 50 ವರ್ಷ ತುಂಬಿತು. ಅಲ್ಲದೆ ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಧಮ್ಮವು ಹರಡಿದೆ ಮತ್ತು ಹರಡುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸುವರ್ಣ ಮಹೋತ್ಸವದ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲೂ ಸುವರ್ಣ ಮಹೋತ್ಸವ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲು ದಿನಾಂಕ 06.10.2019 ರಂದು ಒಂದು ದಿನದ ಸಮ್ಮೇಳನವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಧಮ್ಮ ಸೇವಕರು, ವಿಪಶ್ಯನ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನವು ನಡೆದುಬಂದ ದಾರಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಮುಂದೆ ಆಗಬೇಕಾಗಿರುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ರೂಪುರೇಷೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧ ಮಾಡುವುದು ಧಮ್ಮ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಸಮ್ಮೇಳನದ ಸ್ಥಳ : ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಆಲೂರು, ಬೆಂಗಳೂರು. ದೂರಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಬರುವವರಿಗೆ ವಸತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ನೋಂದಣಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದ್ದು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಅಭಿಷೇಕ್ ರಾವ್ 9008733008, ಶ್ರೀಮತಿ ಪುಷ್ಪ 7337734934.

ಮುದ್ರಿತ ವಿಷಯ ತೆರೆದ-ಅಂಚೆ

ಗೆ.

ಇಂದ: ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್ #93, 30ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು-560070.