



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಜೂನ್ 2019, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 5, ಸಂಚಿಕೆ 2, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ
Kannada monthly, 10 June 2019, Bangalore, Vol. 5, No.2, 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.

<p>ಸುಜಿವಂ ಅಹಿರಿಕೇನ, ಕಾಕಸೂರೇನ ಧಂಸಿನಾ, ಪಕ್ವಂದಿನಾ ಪಗ್ಗಭೇನ, ಸಂಕಿಲಿಟ್ಟೇನ ಜೀವಿತಂ.(244) ಹಿರಿಮತಾ ಚ ದುಜ್ಜೀವಂ, ನಿಚ್ಚಂ ಸುಚಿಗವೇಸಿನಾ, ಅಲೀನೇನಪ್ಪಗಭೇನ, ಸುದ್ಧಾಜೀವೇನ ಪಸ್ಸತಾ(245).</p>	<p style="text-align: center;">ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು</p> <p>ಕಾಗೆಯಂತೆ ಮಾನ ಮರ್ಯಾದೆಯಿಲ್ಲದವನ, ಚಾಡಿ ಹೇಳುವವನ, ಮೇಲೆ ಹಾಯುವವನ, ಉದ್ಭಟನ ಹಾಗೂ ಲಂಚಕೋರನ ಹೀಗೆ ನಾಚಿಕೆಗೆಟ್ಟವನ ಬದುಕು ಸುಲಭದ ಬದುಕು.(244). ಶುಚಿ ಜೀವ ನಡೆಸಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ, ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೆ ತೋರಿಕೆಯ ಗರ್ವವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ, ಪರಿಶುದ್ಧ ಜೀವನದವರಿಗೆ ಹೀಗೆ ಲಜ್ಜಾವಂತರ ಬದುಕು ಬಹಳ ಕಷ್ಟದ ಬದುಕು(245).</p>
--	---

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

(1989ರಲ್ಲಿ ಧಮ್ಮಗಿರಿಯಲ್ಲಿ “ವ್ಯಸನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ವಿಪಶ್ಯನ” ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ನಡೆದ ವಿಚಾರ ಸಂಕರಣದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕಾರವರು ಮಾಡಿದ ಸಮಾರೋಪ ಭಾಷಣ)

ಸ್ನೇಹಿತರೇ, ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಈ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಧಮ್ಮ(ಧರ್ಮ) ಸೆಮಿನಾರಿನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ಧರ್ಮದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಧರ್ಮದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಭಾಗದ ಅನುಭವವಿಲ್ಲದೆ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಭಾಗವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಧರ್ಮದ ಆಳವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿರುವಿರೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವು ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಮಾರ್ಗ ಯಾವುದೆಂಬುದರ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವು ಏನೆಂಬುದರ ಸ್ಥೂಲ ರೂಪವೇಬಿಡುವುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದ್ದೀರಿ.

“ಧರ್ಮವೆಂದರೆ, ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ ಅಥವಾ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮ ಅಥವಾ ಜೈನ ಧರ್ಮ ಅಥವಾ ಮುಸ್ಲಿಂ ಧರ್ಮ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಧರ್ಮ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಸಿ ಧರ್ಮವಲ್ಲ” ಎಂದು ನಾನು ಪುನಃ ಪುನಃ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಧರ್ಮವೆಂದರೆ ಧರ್ಮ. ಹಾಗೆಯೇ, ಬುದ್ಧನೆಂದರೆ ಬುದ್ಧ. ಕೇವಲ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ ಬುದ್ಧನಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಬುದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನೋದಯವೆಂದರೇನು? ನೇರ ಅನುಭವದಿಂದ ಅಂತಿಮ ಹಂತದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮನಗಾಣುವುದು. ಯಾರಾದರೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದಲ್ಲಿ ಆತನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಂಥವನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮತವನ್ನಾಗಲೀ (religion) ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವತಃ ತಾನೇ ಕಂಡುಕೊಂಡ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆತ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ.

“ಯಾರು ಕಾರ್ಯಕಾರಣ ನಿಯಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಧರ್ಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಧರ್ಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡವರು ಕಾರ್ಯಕಾರಣ ನಿಯಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ” ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಘೋಷಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಕಾರಣ ನಿಯಮವು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಪಂಥೀಯವಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ ಹೇಗಿದೆ ಎಂದರೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ, ಮನಸ್ಸು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಳಮಳಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಹಳ ವ್ಯಾಕುಲಗೊಳಿಸಿ ಬಹಳ ದುಃಖ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಒಬ್ಬ ಹಿಂದು, ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ಮುಸ್ಲಿಂ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ಜೈನ್ ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ಬೌದ್ಧ ಎಂದು, ಒಬ್ಬ ಭಾರತೀಯ, ಒಬ್ಬ ಪಾಕಿಸ್ತಾನಿ ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ಸಿಂಹಳೀಯ, ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ಬರ್ಮೀಯ ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ಅಮೆರಿಕದವನು ಅಥವಾ ರಷ್ಯಾದವನು ಎಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ ಹೇಗಿದೆ ಎಂದರೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ, ನೀವು ದುಃಖಿತರಾಗಲೇ ಬೇಕು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದುಃಖದಿಂದ ಯಾರೂ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದರೆ, ನೀವು ದುಃಖಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಿರುವುದನ್ನು ನೀವೇ ಗಮನಿಸುವಿರಿ. ಮತ್ತೆ,

ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಒಂದು ಮನಸ್ಸು, ಒಂದು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ, ಕರುಣೆಯಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ, ಅನುಕಂಪದ ಆನಂದದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಮತೆಯಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬದಲಿಸುವ, ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳನ್ನು, ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ಸಾಧನೆ, ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ವಿಧಾನ, ಒಂದು ಮಾರ್ಗ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಆಗ ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಹಜವಾಗಿ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಯಾವುದೇ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ, ಅದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಯಮವು ನಿಯಮವೇ: ಅದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದುದು.

ಇದು ಬುದ್ಧರ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನೇ ಅವರು ಬೋಧಿಸಿದ್ದು. ಬುದ್ಧರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರವು ಬುದ್ಧಿಯು ಕೆಲವು ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ವೈಚಾರಿಕ ಚಿಂತನೆಯ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವ ಜನಗಳಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಹಂತಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುವ ಜನರಿಂದಲೂ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಅವರು ಗಳಿಸಿದ ಅನುಭವದಿಂದ ಅವರು ಒಂದು ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಾರೆ; ಇದು ಅವರ ಅನುಯಾಯಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲನಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಬೌದ್ಧಿಕ ಕಸರತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಸತ್ಯವನ್ನು ಭಾಗಶಃ ಅನುಭವಿಸಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪಂಥಗಳು ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೇ ಜನರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಅವರು ಎಂದೂ ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸತ್ಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೀವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿಯಬೇಕು. ನೇರವಾಗಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧಾನ ಇದೆ. ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಡಿ. ಏನನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವಿಸುವರೋ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ನೀವು ಆಳವಾದ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಮಾರ್ಗ ಇದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗಿ, ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಲು ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳಿವೆ: ಯಾವುದೇ ಕಲ್ಪನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಡಿ; ನಿಮ್ಮದೇ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಬಣ್ಣದ ಕನ್ನಡಕಗಳ ಮೂಲಕ ಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ನೋಡುವ ಪ್ರಯೋಗ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಡಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಸತ್ಯತೆಯ ಸ್ವಭಾವ, ಅದರ ಗುಣವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಕ್ಷಣದಿಂದ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಕೇವಲ ಗಮನಿಸಿ. ಆದರೆ, ಹೊರಗಿನ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅದು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಶರೀರದ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಮತ್ತು ಈಗ ನೀವು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೀರಿ. ನಾನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮದ ಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಆದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಲು

ಬರುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತೆರವು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮನಗಾಣುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ: ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದಂತೆ ನಾಮ ರೂಪಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸು-ದೇಹಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಮತ್ತು ನವಿರಾದ ಸತ್ಯತೆಗಳು, ಅಂದರೆ ನಾಮ ಮತ್ತು ರೂಪಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಒಂದರ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದು ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಮತ್ತು ಈ ಇಡೀ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೂ, ಯಾವುದೇ ಮತಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಯಾವ ನಂಬಿಕೆಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಆತನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ನೀವು ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ವಾಸ್ತವಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗ ಮಾಡುತ್ತಾ, ತುಂಡರಿಸುತ್ತಾ, ವಿಭಜಿಸುತ್ತಾ, ವಿಘಟಿಸುತ್ತಾ, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಂತೆ ಅದನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇನು ಮತ್ತು ಈ ಶರೀರವೆಂದರೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ಮುಂದುವರಿದಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ಶರೀರ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನ ಸಮಸ್ತ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕ ಪರಮಾಣು ಕಣಗಳ ನರ್ತನವನ್ನು, ಈ ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕ ಪರಮಾಣು ಕಣವು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಯುತ್ತದೆ, ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ನೀವು ಅನುಭವಿಸುವಂತಹ ಹಂತಕ್ಕೆ ಈ ಮಾರ್ಗವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಂತೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಜೊತೆಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ನೀವು ಭಾಗ ಮಾಡುವುದನ್ನು, ಭೇದಿಸುವುದನ್ನು, ಮತ್ತು ವಿಭಜಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಂತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗೆಗಿನ ಸತ್ಯವು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತಾ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಸಹ ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲು ನೀವು ಶಕ್ತರಾಗುವ ಹಂತ ಬರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಸ್ತು-ವಿಷಯಗಳು, ಮನಸ್ಸಿನ ಜೊತೆಗೇ ಬರುವ ಅದರ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಹವರ್ತಿಗಳು (concomitants) ಇವುಗಳ ಸ್ವಭಾವವು ಸಹ ಉದಯವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ವ್ಯಯವಾಗುವುದು, ಉದಯವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ವ್ಯಯವಾಗುವುದೇ ಆಗಿದೆ ಎಂಬ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲು ನೀವು ಶಕ್ತರಾಗುವ ಒಂದು ಸಮಯ ಬರುತ್ತದೆ.

ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಸ್ತು-ವಿಷಯಗಳು, ಮನಸ್ಸಿನ ಜೊತೆಗೇ ಬರುವ ಅದರ ಸಹಜ ಸಹವರ್ತಿಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಸತ್ಯದ ಪರಿಶೋಧನೆಯು ಕೇವಲ ಕುತೂಹಲಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಆಳದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ. ನೀವು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ, ಮನಸ್ಸು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಶರೀರವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುವಿರಿ.

ಕಲಾಪಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಪರಮಾಣುವಿಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಕಣಗಳು ದೇಹದ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ, ಉದಯವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೋಪದಿಂದ ತುಂಬಿದ ಮನಸ್ಸು, ಅಥವಾ ಭಯದಿಂದ ತುಂಬಿದ ಮನಸ್ಸು ಉದಯವಾದಾಗ, ಅದು ಉದಯವಾದಂತೆಯೇ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಪರಮಾಣು ಕಣಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸುವಿರಿ. ಮನಸ್ಸು ಕಾಮೋದ್ರೇಕದಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದಾಗ, ಈ ಭೌತಿಕ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಚಿಕ್ಕ ಪರಮಾಣು ಕಣಗಳು ಉದಯವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಒಂದು ಜೀವರಸಾಯನಿಕ ದ್ರವವು ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ಅದು ರಕ್ತ ಚಲನೆಯ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೋ ರೀತಿಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಪ್ರವಹಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ತುಂಬಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿರುವ ಈ ರೀತಿಯ ಜೀವ ರಸಾಯನಿಕದ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು **ಕಾಮಾಸವ** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಗ ನೀವು ಒಬ್ಬ ಬಹಳ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಯ ತರಹ, ಸತ್ಯ ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅದನ್ನು ಕೇವಲ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, ಹೇಗೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಿಯಮವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇವಲ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತೀರಿ. ಈ **ಕಾಮಾಸವ**ವು ಸ್ರವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಕಾಮವು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿದ ಜೀವರಸಾಯನಿಕ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಮುಂದಿನ ಕ್ಷಣವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಮೋದ್ರೇಕದಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ, ಈ **ಕಾಮಾಸವ**ವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಮ ತಣ್ಣಾ (ಕಾಮದ ಕಡುಬಯಕೆ) ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಇದು ಪುನಃ **ಕಾಮಾಸವ**ವನ್ನು, ದೈಹಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸಲು, ಪ್ರಚೋದಿಸಲು, ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಾಮೋದ್ರೇಕವು ನಿಮಿಷಗಟ್ಟಲೆ, ಕೆಲವು ಸಲ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಸಂವರ್ಧನೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಮವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದರ ಫಲವಾಗಿ, ಕಾಮೋದ್ರೇಕವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸಿನ

ಸ್ವಭಾವವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಭಯ, ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ರಾಗ (ಕಡು ಬಯಕೆ), ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಗೆಯ ಮಲಿನತೆಯು ಸಹ ಜತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು **ಆಸವ**ವನ್ನು (ಒಂದು ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು) ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಈ ಆಸವವು ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು, ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಲಿನತೆಯನ್ನು, ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ದುಃಖದ ವಿಷ ವರ್ತುಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಒಬ್ಬ ಹಿಂದು, ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ಮುಸ್ಲಿಂ, ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ಜೈನ, ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಎಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಅದು ಏನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಹೇಗಿದೆ ಎಂದರೆ, ನಿಯಮವು ಎಂಥಹುದೆಂದರೆ, ಅದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಭೇದಭಾವ ಇಲ್ಲ.

ಕೇವಲ ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ಚಿಕ್ಕವನ್ನು ಮುರಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಪ್ರದಾಯದಿಂದ ಬಂದ ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳು ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಆ ನಂಬಿಕೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಅಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ತನ್ನದೇ ಆದ ಮಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಕೇವಲ ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವು ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದ್ದು, ಅನಂತವಾದುದು. ಆದರೆ ಬುದ್ಧಿಯು ಮಿತಿಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದ್ದನ್ನು, ಅನಂತವಾದುದನ್ನು ಕೇವಲ ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಅರಿಯಲು ಶಕ್ತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಿಯಮವನ್ನು ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿರುವವರು ಸಹ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ವರ್ತಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಶಕ್ತರಾಗಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ದೂರವೇ ಉಳಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ವರ್ತನೆಯ ರೀತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿದೆ. ಯಾವುದನ್ನು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಅದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಸುಪ್ತವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಈ ಶರೀರದ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಈ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಾಗಿ ಒಂದು ಸಂವೇದನೆಯು ಉದಯವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಾಸಾಯನಿಕವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಒಂದು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ - ಅದು ಹಿತಕರ, ಅಹಿತಕರ ಅಥವಾ ತಟಸ್ಥ, ಏನೇ ಆಗಿರಬಹುದು - ಮತ್ತು ಈ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರಿಂದ ನೀವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ನೀವು ರಾಗದಿಂದ, ದ್ವೇಷದಿಂದ; ರಾಗದಿಂದ, ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ನಾನಾ ಬಗೆಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳನ್ನು, ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ, ಮತ್ತು ಸಂವರ್ಧನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನೀವು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಸುಪ್ತ ಮತ್ತು ಚೇತನ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ದೊಡ್ಡ ತಡೆಗೋಡೆಯಿದೆ. ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ, ಈ ಅಡೆಗೋಡೆಯನ್ನು ಕಡೆವುತ್ತೀರಿ. ವಿಪಶ್ಯನವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಡೆಗೋಡೆ ಹಾಗೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಚೇತನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸತ್ಯದ, ನಿಯಮದ, ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ, ಧರ್ಮದ ಇಡೀ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವನು ಇನ್ನೂ ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಹೊರಳಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವನು ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇದನ್ನು ನೇರ ಅನುಭವದಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿಪಶ್ಯನವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅದು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಚೂಪಾಗುವ ಮತ್ತು ಬಹಳ ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾಗುವ ಹಂತವನ್ನು ನೀವು ತಲುಪುತ್ತೀರಿ. ಮತ್ತು ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಮೊದಲ ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಇತರರು ಎರಡನೇ ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ಸಂವೇದನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಪರ್ಕವೂ ಒಂದು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ- **ಫಸ ಪಚ್ಚಯೋ ವೇದನಾ**. ಇದೊಂದು ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರವಲ್ಲ, ಇದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯ, ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

ಸಂಪರ್ಕ ಉಂಟಾದ ಕ್ಷಣವೇ, ಅಲ್ಲೊಂದು ಸಂವೇದನೆಯು ಉಂಟಾಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಮನಸ್ಸು ದೇಹದ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆಳದ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತು-ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ ತೊಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ವೈಚಾರಿಕ ಪರಿಶೀಲನೆಯ, ಕಲ್ಪನೆಯ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದ "ನಿಮ್ಮ ಪುಟ್ಟ ಮನಸ್ಸಿನ" (ಪರಿಶ್ಲಿತ ಚಿತ್ತದ) ಕೆಲಸ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಳಗೆ ಆಳದಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ನೀವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿಪಶ್ಯನ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಯಾವಾಗ ಆ ತಡೆಗೋಡೆಯ ಮುರಿದು ಬೀಳುವುದೋ, ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಇಡೀ ಶರೀರದಲ್ಲಿ, ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಆಳದಲ್ಲಿಯೂ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಡೀ ಶರೀರರಚನೆಯ ತುಂಬಾ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಜೀವವಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಉದಯವಾಗುವ ಮತ್ತು ವ್ಯಯವಾಗುವ, ಉದಯವಾಗುವ ಮತ್ತು ವ್ಯಯವಾಗುವ ಗುಣವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಿರಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಅದು ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಆಹಾರದ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣದ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಸ್ತುತದ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಈಗ ಫಲ ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿರಬಹುದು. ಅದು ಏನೇ ಆಗಿರಲಿ, ಅಲ್ಲೊಂದು ಸಂವೇದನೆ ಇದೆ. ಆ ಸಂವೇದನೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸದೆ, ಸಮತೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ, ನೀವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕುಳಿತಾಗ, ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದೇ ಇರುವ ಕ್ಷಣಗಳು ಕೇವಲ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳು, ಅದ್ಭುತವಾದ ಕ್ಷಣಗಳು. ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಶಾಶ್ವತ ಗುಣವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಸಂವೇದನೆಗೆ ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮತ್ತು ದುಃಖದ ವಿಷ ಚಕ್ರವು ದ್ವಿಗುಣವಾಗುವುದನ್ನು ಇದು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಮೊದಲು ಒಂದು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದಿರುವ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ನೀವು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಕ್ರಮೇಣ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗಿ, ಒಂದು ಗಂಟೆ ಪೂರ್ತಿ ನೀವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದಿರುವ ಹಂತ ತಲುಪುತ್ತೀರಿ. ಅತ್ಯಂತ ಆಳದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಂವೇದನೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಶುದ್ಧತೆಯಿಂದ, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಲಿನತೆಯಿಂದ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ, ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ, ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಒಂದು ವಿರಾಮವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ-ವಿಷ ಚಕ್ರವು ಮುರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮಾದರಿಯು ದುರ್ಬಲವಾದಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯ ಮಾದರಿಯು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರ ಬರುತ್ತಿರುವಿರಿ.

ಮತ್ತೆ, ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ನಂಬಬಾರದು. ನಿಮ್ಮ ಆಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ನಂಬಬಾರದು. ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿತು ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ನಂಬಬಾರದು. ಇದನ್ನು ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಈ ಶಿಬಿರಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಜನರು ತಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಮ್ಮ ಅನುಭವದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ನಾವು ಚಟದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದಾಗ, ಅದು ಕೇವಲ ಮದ್ಯಪಾನ ಅಥವಾ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅದು ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಭಯ ಅಹಂಕಾರಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಚಟಗಳು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳಿಗಿರುವ ಚಟಗಳು. "ಕೋಪವು ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ, ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿ, ಅದು ಬಹಳ ಹಾನಿಕಾರಿ" ಎಂದು ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೀವು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಆದರೂ ನೀವು ಕೋಪದ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದೀರಿ, ನೀವು ಕೋಪವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಕೋಪ ಇಳಿದ ಮೇಲೆ "ಓ! ನಾನು ಕೋಪಗೊಳ್ಳಬಾರದಿತ್ತು, ನಾನು ಕೋಪಗೊಳ್ಳಬಾರದಿತ್ತು" ಎಂದು ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ್ದು! ಮುಂದಿನ ಸಲ ಯಾವುದೋ ಪ್ರಚೋದನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಪುನಃ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ವರ್ತನೆಯ ಆಳದ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಾಸಾಯನಿಕವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೋಪವು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ- ಒಂದು ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುವುದರಿಂದ- ಕೋಪವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ನೀವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಾಸಾಯನಿಕವು ಪ್ರವಹಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಉದಯವಾದ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಆ ಸಂವೇದನೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕೋಪವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಒಂದು ಕ್ಷಣವು ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳಾಗಿ, ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಾಗಿ, ಸೆಕೆಂಡುಗಳು

ನಿಮಿಷಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಈ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಪ್ರವಾಹವು ಹಿಂದಿನಂತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಿಸಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕೋಪದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೀರಿ.

ಈ ಶಿಬಿರಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಜನರು ಮನೆಗೆ ವಾಪಸು ಹೋಗಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಈ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ; ಮತ್ತು ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಸಮತೆಯಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಕೆಲಸವೇ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭದ ಕಾರಣದಿಂದ, ಬಹುಶಃ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಭಾಗವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಸಮತೆಯಿಂದಿರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅವರು ಯಾವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಕ್ರಿಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ರಿಯೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ, ಅವರು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ದುಃಖಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮತ್ವಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಗ ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಗ ಜೀವನವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಈ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕೋಪದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಾಲ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದವರು, ಅವರ ಕೋಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಅದು ಬಹಳ ಕಾಲ ಉಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ತೀವ್ರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ತರಹ ಕಾಮದ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದವರು ಅದು ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಭಯದ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದವರು, ಭಯ ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ವಿವಿಧ ಅವಧಿಯ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ದೀರ್ಘ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ, ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೀವು ರಾಗದ, ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದ, ಅಥವಾ ವೈರದ, ಅಥವಾ ಕಾಮದ, ಅಥವಾ ಭಯದ ವ್ಯಸನಗಳಾಗಿರಲಿ. ನೀವು ವ್ಯಸನಿಯಾಗಿರುವುದು, ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕದ ಹರಿವಿನಿಂದ ಉದಯವಾಗುವ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂವೇದನೆಗೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುವು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಪುನಃ ಈ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಚಟಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಿದರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನೀವು ಸಂವೇದನೆಯ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ಈ ದ್ರವದ, ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವದ ಹರಿವಿನ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದೀರಿ.

ಅಜ್ಞಾನದ ಆಸವವು (ಹರಿವು, ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕದ ಪ್ರವಾಹ) ಅತ್ಯಂತ ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಆಸವವಾಗಿದೆ. ನೀವು ಕೋಪದಿಂದ ಅಥವಾ ಕಾಮೋದ್ರೇಕದಿಂದ ಅಥವಾ ಭಯದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಅಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಅಜ್ಞಾನವಿದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಮದ್ಯ ಅಥವಾ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಅಮಲಿಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ, ಈ ಅಮಲು ನಿಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು, ಸಮಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮದ್ಯದ ಅಥವಾ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಒಳಗಡೆ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ, ಒಳಗೆ ಏನು ದ್ವಿಗುಣವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮದ್ಯದ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದ ಜನರಿಗಿಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹಳ ಬೇಗ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಎಷ್ಟೇ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವರು ಎಷ್ಟೇ ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಮಾರ್ಗವಿದೆ. ನೀವು ಶಾಕ್ತಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಬಹಳ ಬೇಗ ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬಹುದಾದ ಹಂತವನ್ನು ಖಂಡಿತ ತಲುಪುತ್ತೀರಿ. ಅದು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ನಡವಳಿಕೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬಹುದು. ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮವು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತೀರಿ.

ತಂಬಾಕಿನ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದ ಜನರಿಗೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ತಂಬಾಕು

ಸೇವುವವರಿಗೆ ಸಹ, ನಾವು ಸಲಹೆ ಕೊಡುವುದೇನೆಂದರೆ, ನಿಮಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಲವಾದ ಆಸೆ ಬಂದರೆ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸೇವಬೇಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕಾಯಿರಿ. ಸಿಗರೇಟು ಸೇವುವ ಕಡುಬಯಕೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇವಲ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಪ್ರಬಲವಾದ ಆಸೆ ಉದಯವಾದಾಗ, ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂವೇದನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಂವೇದನೆ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂವೇದನೆಗಾಗಿ ಹುಡುಕಾಡಬೇಡಿ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನೆಯು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಕಡು ಬಯಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅಶಾಶ್ವತ (ಅನಿಚ್ಛೆ) ಎಂದು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ, ಅದು ಬರುತ್ತದೆ, ಅದು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಅದು ಬರುತ್ತದೆ, ಅದು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ, ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ, ಈ ಕಡು ಬಯಕೆಯೂ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ತತ್ವ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲ, ಅನುಭವದ ಸತ್ಯ.

ಅದೇ ತರಹ, ಮದ್ಯಪಾನ ಅಥವಾ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದವರಿಗೆ, ಕಡು ಬಯಕೆ ಉಂಟಾದಾಗ ತಕ್ಷಣ ಅದಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗಬೇಡಿ, ಕೇವಲ ಹತ್ತು ಅಥವಾ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಕಾಯಿರಿ, ಕಡು ಬಯಕೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತು ಅವರು ಅವರ ಚಟಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಅವರು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗದೇ ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ಹತ್ತರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೂ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರಂಭ ಮಾಡಿದಂತೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಮೂಲವು ಬದಲಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಸ್ವಭಾವವು ಮನಸ್ಸಿನ ತಳದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲವು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಬಲವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ ಎಷ್ಟೊಂದು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದರೆ ಅವು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಈ ನಿಯಮವನ್ನು, ಈ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಕೇವಲ ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಭಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ಸಿಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ಲಾಭವು ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಬಂದು ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದ್ದೀರಿ. “ಇದು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗ, ಒಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾರ್ಗ, ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಮತತತ್ವ ಇಲ್ಲ, ಒಂದು ಸಂಘಟಿತ ಧರ್ಮದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಘಟಿತ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಮತಾಂತರವಿಲ್ಲ, ಗುರುದಾಸ್ಯವಿಲ್ಲ, ಯಾವ ಗುರುವೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಚಟಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ನೀವೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ನಿಮಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿದ್ದರೆ” ಈ ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಗ ನೀವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಇದೊಂದು ಬಹಳ ದೀರ್ಘವಾದ ಮಾರ್ಗ, ಒಂದು ಜೀವಮಾನದ ಕೆಲಸ. ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಮೈಲಿಗಳ ಪ್ರಯಾಣವೂ, ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಟ್ಟಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ,

ಎರಡನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಡಲು, ಮೂರನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತಿಯ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ.

ನೀವೆಲ್ಲರೂ ನಿಮ್ಮ ಚಟಗಳಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ. ಕೇವಲ ಮದ್ಯ ಅಥವಾ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಚಟದಿಂದಲೂ, ಅವುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಬಲಯುತವಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳ ಚಟದಿಂದಲೂ ಹೊರಬನ್ನಿ. ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳಿಂದ ಇದು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗಿದೆ; ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನಡವಳಿಕೆಯ ರೀತಿ, ನಿಮ್ಮ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನೀವು ಇದನ್ನು ಮುರಿಯಬೇಕು. ಇದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸ. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಯಾರಿಗೋ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಲು, ಯಾವುದೋ ಸರ್ವಶಕ್ತ ದೇವರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲು, ನಿಮ್ಮ ಆಚಾರ್ಯರನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸಲು ನೀವು ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಬಿಡುಗಡೆಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಹೇಗಿದೆ ಎಂದರೆ, ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ, ಈ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ನೀವು ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೀವು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಗ ಇದು ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇತರ ಅನೇಕರ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ, ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ. ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಅನೇಕ ಜನರು ದುಃಖದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ: ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಶುದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರಲಿ ಮತ್ತು ಅವರ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲಿ. ಅವರು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು, ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು, ಎಲ್ಲಾ ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸಿನ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಿ.

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ, ದಾವಣಗೆರೆ

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು : ಮಾರ್ಚ್ 20-31, ಏಪ್ರಿಲ್ 10-21, ಮೇ 8-19 ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ಶಿಬಿರ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು. ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಧರ್ಮ ಸೇವಕರ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ: ಫೆಬ್ರವರಿ 16 ಮತ್ತು 17, 2019. ಮೂರು ದಿನಗಳ ಶಿಬಿರ: ಹಳೆಯ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರ, ಫೆಬ್ರವರಿ 21-24, 2019, ಏಪ್ರಿಲ್ 25-28, ಮೇ 30-2 ಜೂನ್

ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರ : ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ 4.00 ರವರೆಗೆ. (ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರ ನಡೆಯುವಾಗ ಬಿಟ್ಟು)

ವಿಳಾಸ : ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಂತೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಬೆಳಕು ಸಂಸ್ಥೆ ಆವರಣ, ಆಂಜನೇಯ ಮಿಲ್ ಹತ್ತಿರ, ದಾವಣಗೆರೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ರಸ್ತೆ, ದಾವಣಗೆರೆ. ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ 101 (ವಿದ್ಯಾನಗರದಿಂದ ದಾವಣಗೆರೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ). ಆಂಜನೇಯ ಮಿಲ್ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಇಳಿದು ಬಸ್ ಹೋದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿದರೆ, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದ ಬೋರ್ಡ್ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಒಂದು ಕಿ.ಮೀ. ದೂರವಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವವರು ಬಾಡಾ ಕ್ರಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಳಿದು ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಹತ್ತಿ ಆಂಜನೇಯ ಮಿಲ್ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಹೋಗಬಹುದು. ಬಾಡಾ ಕ್ರಾಸ್‌ನಿಂದ 2 ಕಿ.ಮೀ ದೂರವಿದೆ.

ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು : 9448588789, 9844245111, 9986962762, 8618103741, 9008733008, 8762086089.

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 ಅಫ್‌ಸೆಟ್ 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,

ಮುದ್ರಿತ ವಿಷಯ

ತೆರೆದ-ಅಂಚೆ

ಗೆ.

ಇಂದ:

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್

#93, 30ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ,

ಬೆಂಗಳೂರು-560070.