

ವಿಪಶ್ಯನ VIPASSANA



ವಾರ್ತೆ VARTE

ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ನವೆಂಬರ್ 2019, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 5, ಸಂಚಿಕೆ 7, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ
Kannada monthly, 10 November 2019, Bangalore, Vol. 5, No.7, Pages-4, KARKAN2015/68727 Editor: G.T.

ಚಂದಾ: ವಾರ್ತೆ ರೂ. 30, ಆಜೇವ : ರೂ. 500.

Govindappa.

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

ಪ್ರಕಾಶನ: ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್

Published by: Karnataka Vipassana Prachara Samiti Trust.

ಧರ್ಮ ಪದಗಳು

ಯಥಾ ನಾರೋ ಆಪಗಮೋತಿರ್ಪಾ
ಮಹೋದಕಮ್ ಸಲಿಲಮ್ ಸೀಫಸೋತಮ್,
ಸೋ ವೃಷ್ಣಹಮಾನೋ ಅನುಸೋತಗಾಮೀ-
ಕಿಮ್ ಸೋ ಪರೇ ಸಕ್ಷತಿ ತಾರಯೇತುಮ್?

ಉತ್ತಿ ರಭಸವಾಗಿ ಹರಿಯುತಿರುವ ನದಿಯಲ್ಲಿ
ಇಂದಿಯವನನ್ನು ಪ್ರವಾಹವೇ ಕೊಳ್ಳಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ-
ಇತರು ನದಿ ದಾಟಲು ಅವನು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ?

ಸುತ್ತ ನಿಷಾತ - 2.321

ಧರ್ಮದ ನಿವಾಸ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಆಚಾರ್ಯ ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎನ್.ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(ಜೂನ್ 2010ರ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ “ವಿಪಶ್ಯನಾತ್ಮಕ” ದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.)

ವಿಶ್ವಾದಾರ್ಥ ಅನೇಕ ಸ್ತಳಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನದ ಘಂಟಿ ಮೋಳಿಗಿದೆ. ಧರ್ಮವು ಇತರಿಗೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಅನೇಕ ದೇಶಗಳ ದೃಢ ನಿಷ್ಠೆಯಿಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ವಿಶ್ವಾದಾರ್ಥ ಅನೇಕ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಸಾಫಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಫಲ ನೀಡುತ್ತಿವೆ.

ಕೇಂದ್ರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ವಿಪಶ್ಯನದ ಹರಡುವಿಕೆಯ ಹೋಸ ಹಂತವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿವುದು ಪ್ರಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಸದಸ್ಯರ ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ ರಚಿಸಿದ ಕ್ಷಯಾಗಳಲ್ಲಿ. ಅವು ಧಾರ್ಮಿಕ ಪ್ರತಾಚರಣಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ. ಸ್ನೇಹಕೂಟಗಳಾಗಿ ಇರುವ ಸ್ತಳಗಳಲ್ಲಿ. ಮೊರಜಗತೀನಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ನಿಯಮಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ಪಂಗಡದ ಜನರು ಬದುಕುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ಸ್ತಳಗಳಲ್ಲಿ ಅವು.

ಬದಲಾಗಿ, ಕೇಂದ್ರಗಳು ಒಂದೇ ವಿಷಯವನ್ನು - ಧರ್ಮವನ್ನು, ಜೀವನ ಕಲೆಯನ್ನು-ಚೋಧಿಸುವ ಶಾಲೆಗಳು. ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಯಾರು ಬರುತ್ತಾರೋ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬರಲಿ ಅಥವಾ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬರಲಿ, ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಚೋಧನೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅವರ ವರ್ತನೆಯ ಗ್ರಹಿಸುವ ಮನೋಭಾವದ್ವಾಗಿರಲೇಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹೇರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಾರದು. ಆದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧರ್ಮವನ್ನು ಅದರ ಪರಿಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವಾದ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕಾಪಾಡಲಾಗುತ್ತದೋ, ಕೇಂದ್ರಗಳು ಅಷ್ಟು ಬಲಯುತ್ವಾಗುತ್ತವೆ ಅನೇಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳು ತಮ್ಮ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಅಸಮಂಜಸ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ನೇರಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಈ ಸ್ತಳಗಳು ಮಾತ್ರ ಇವೆ. ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಅಸಾಧಾರಣ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವೇ ಶಿಕ್ಷೆ. ಅದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುವ ಧರ್ಮ ಸೌಧರ ಬುನಾದಿಯ ಶೀಲವಾಗಿದೆ. ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರದ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ಮೊದಲ ಹೆಚ್ಚಿಯೇ ಶೀಲವನ್ನು ಕ್ರೇತೋಭಾವದಲ್ಲಿ. ಅದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಧ್ಯಾನವು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಮಾಡುವವರೆಲ್ಲರೂ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಪಂಚ ಶೀಲಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸೇವೆಯಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯಕವಾದದು.

ಧರ್ಮದ ನಿಯಮವನ್ನು ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಫಿಸಲಾಗಿದೆ: ಜೀವಹತ್ಯೆ ಮಾಡುವುದು, ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವುದು, ಲ್ಯಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು, ತಪ್ಪು ಮಾಡಕ ವಸುಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಧರ್ಮ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ನಿಷಿದ್ಧ. ಪಂಚೀಲಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿವುದು, ಸ್ವ-ಶುದ್ಧಿಕರಣದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸವಾರಾನದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ.

ಶೀಲದ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿಯ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ವ-ಶುದ್ಧಿಕರಣದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಮುಂದುವರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕೆಲಸ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಬರುವವರು ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಿಗಾದರೂ ಸರಿಯೇ, ಅಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಅವರ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಕಡೆಗಳಣಿಸಬಾರದು. ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಧರ್ಮದ ವಾತಾವರಣವು ಬಲಗೊಳ್ಳತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಿಗೆ ನೇರವು ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧರ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಲು ಇರುವ ಸ್ತಳಗಳು, ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ, ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಬೋಧನೆಗಳ ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಸರಣಕ್ಕೆ, ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಾದರಿಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿಟ್ಟ ಸ್ತಳಗಳು ಇವು ವಾತಾತ್ಮ. ಅವುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಮೈತ್ರಿಯ ಈ ಸಾಧನೆಯ ಅವಶ್ಯಕ ಅಂತಿಮ ಭಾಗ. ಯಾರು ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೋ, ಅದರ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಬರಲಿ ಅಥವಾ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಬರಲಿ, ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸೇವೆಯು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಲು, ಮೈತ್ರಿಯನ್ನು ಅನಂದದಿಂದ, ನಿಸಾರ್ಥಕತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಕ್ರೇಗೊಂಡ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು “ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲಿ” ಎಂಬ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೇಂದ್ರಗಳ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಗ, ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವವರೆಲ್ಲರೂ ಶಾಂತಿಧಾಮವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೇಂದ್ರವೂ ಧರ್ಮದ ನಿಜವಾದ ನಿವಾಸ ಸಾಫಿಸಬಾಗಿ; ಅದರ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ದುಃಖಿದಿಂದ ಮೊರಬರುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನೇಕ ಜನರು ಪಡೆಯಲಿ, ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಿಗೂ ವಿಪಶ್ಯನವು ಹರಡಲಿ. ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲಿ.

ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೂ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲೀ.

ಧರ್ಮದ ಹಣದ ಬಗ್ಗೆ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ಅಂತಿಮ ನುಡಿ

ಹಣಕಾಸನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೀಡಿದ ದಾನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೈಸೆಯೂ ಪವಿತ್ರವಾದುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಧರ್ಮದ ಕೆಲಸಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು. ಆಚಾರ್ಯರಾಗಲಿ, ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳಾಗಲಿ, ಟ್ರಿಸ್ಥಿಗಳಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಶಿಬಿರ ಸಂಘಟಕರಾಗಲಿ ದಾನದ ಹಣದ ಮಾಲೀಕರಲ್ಲ. ಈ ಹಣವನ್ನು ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಾಭಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಆಚಾರ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ, ಉಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಚರಣೆಗಳಿಗೆ, ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಿಡ್ಡಾಗ ಕೊಡಬಹುದು. ಧರ್ಮದ ಹಣವನ್ನು ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡಲು, ಪ್ರವಾಸಿ ತಾಣಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಅಥವಾ ಇತರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ವಿಚರಣೆ ಮಾಡಬಾರದು.

ಮೇಲಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಧರ್ಮ ಹರಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಿ.
(‘ಫಾರ್ ದ ಬೆನಿಫಿಟ್ ಆಫ್ ಮೆನಿ’ ಮಸ್ತಕ. ಪು.ಸಂ.3)

ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಗೋಯಂಕಾಜಿ, ಧರ್ಮಭಾಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಪಂಚಶೀಲಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಏಕ ಅಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯೂ ಹಂಚ ಶೀಲಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಆದರೆ ಧರ್ಮ ಭಾಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಪಂಚ ಶೀಲಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಮೌದಲನೆಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಈ ಪಂಚ ಶೀಲಗಳನ್ನು ಹೊರಜಗತಿನಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜನರು ಶೀಲ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿದೇ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಧರ್ಮ ಭಾಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ವಿತ್ವಾದ ಧರ್ಮದ ವಾತಾವರಣಾವಿರುತ್ತದೆ. ಹೊರ ಜಗತ್ತಿಗಿಂತ ಇಲ್ಲಿ ಮಾರನ ಪ್ರಭಾವ ತುಂಬಾ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಶೀಲದಲ್ಲಿ ನೀವು ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಇರುವ ಅನುಕೂಲಕರ ಸ್ಥಿರಯ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇಂತಹ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನೀವು ಶೀಲಪಾಲನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಶೀಲಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಿ? ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರಿ?

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಎಲ್ಲೇ ಆದರೂ ಶೀಲ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು ಪ್ರಶಂಸನೀಯವಾದದ್ದು. ಆದರೆ ಧರ್ಮ ಭಾಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಶೀಲ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು ಅದ್ವಿತ್ವ ಶೈವ್ಯವಾದದ್ದು. ಎಲ್ಲೇ ಆದರೂ ಶೀಲ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿದೇ ಇರುವುದು ಹಾನಿಕಾರಕ. ಆದರೆ ಧರ್ಮ ಭಾಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಶೀಲ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿದೇ ಇರುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಕಾರಕ. ಇದು ಏಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಲಿನತೆ ಉಪ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಕೂಡಲೇ ನೀವು ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ತರಂಗನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರಿ, ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಮಲಿನತೆ ಬರದ ಹೊರತು ನೀವು ಯಾವುದೇ ಶೀಲವನ್ನು ಮುರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೀವು ಶೀಲವನ್ನು ಮುರಿದಾಗ, ಅದೊಂದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಧರ್ಮದ ಮಾತ್ರ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಶ್ರದ್ಧೆಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹದೇ ಒಂದು ತರಂಗವನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ತರಂಗಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ನೀವು ಒಂದು ಕೆಟ್ಟದನ್ನು ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಅದು ಈಗಾಗಲೇ ಕೆಟ್ಟ ತರಂಗಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೊಡುಗೆ ಗೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ, ಈಗಾಗಲೆ ಕೊಳ್ಳಕಾಗಿರುವ ಅಂಗಿಯೇ ಮೇಲ ಮತ್ತೊಂದೆ ಕಲೆ ಬಿಡ್ಡಂತೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದ ಒಳ್ಳೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮನಸ್ಸನ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಶುಭ್ರವಾದ ಬಿಳಿಯ ಅಂಗಿಯನ್ನು ಕೊಳ್ಳಯ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಲೆ ಹಾಳುಮಾಡುವಂತೆ ನೀವು ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಿ.

ಮನಸ್ಸೆ ಸುಮೃದುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಶುದ್ಧಿತೆ ಅಥವಾ ಅಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇರುವಾಗ, ನೀವು ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು, ಒಳ್ಳೆಯ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಮತ್ತು ಅವು ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಡುಗೆಗಳು. ಒಂದು ಭಾಂಗಿಯ ಧರ್ಮ ಭಾಂಗಿ ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ? ಸಹಾಯ ಜನರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಒಳ್ಳೆಯ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಪರಸಿಸುತ್ತವೆ. ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಇದು ನಿಮ್ಮ ದಾನ. ಇದು ಹಣ ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳ ದಾನಕ್ಕಿಂತ ಬಹಳ ಉತ್ಪತ್ತಮವಾದುದು.

ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ತರಂಗಗಳು

ಬಹಳ ಬಲಯುತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಧರ್ಮ ಕೇಂದ್ರದ ಒಳ್ಳೆಯ ತರಂಗಗಳು ಪ್ರಸ್ತುತಿ ಬಿರುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಿಸುವವರಿಗಷ್ಟೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ಅವು ಸಂಗ್ರಹವೂ ಆಗಿತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮದ ವಾತಾವರಣವು ತಲತಲಾಂತರದವರೆಗೆ, ಶತತಮಾನಗಳವರೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬದು ಅಥವಾ ಹತು ತಲೆಮಾರುಗಳ ನಂತರ, ಶತಮಾನಗಳ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಯಾರು ಬರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದ ಅಂತಹ ವೈಕಿಂಗಿಗೆ ಎಂತಹ ಅದ್ವಿತ್ವವಾದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀವು ಹೊಡುತ್ತಿರಿ! ನಿಮ್ಮ ದಾನವು ಅಸಾಧಾರಣವಾದುದು.

ಅದೇ ತರಹ, ನೀವು ಉತ್ತಮ ಮಾಡುವ ನಕಾರಾತಕ ತರಂಗಗಳು ಈಗಿನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹಾಸ್ತಕಾರಕವಲ್ಲ, ಮುಂಬರುವ ಸಾಧಕರೂ, ಶಿಕಿರುತ್ತವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಹೇಗೆ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೆಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಧರ್ಮ ಭಾಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಶೀಲ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಶೀಲ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಒಳ್ಳೆಯ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ವೈಕಿಂಗಿ ಅದು ಫಲದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶೀಲ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಇದೆ ಅದೆಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಆಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಮುಂದ ಫಲದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೆ ಧರ್ಮದ ಬುನಾದಿ. ಈ ಬುನಾದಿಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಟ್ಟಿರಿ.

(‘ಫಾರ್ ದ ಬೆನಿಫಿಟ್ ಆಫ್ ಮೆನಿ’ ಮಸ್ತಕದಿಂದ ಪು.ಸಂ.71-72)

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಧಮ್ಮ ಭಾಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಶೀಲದ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ? ಧಮ್ಮ ಭಾಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಶೀಲವನ್ನು ಕಾಪಾಡದೆ “ಧರ್ಮವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ” ಎಂದರೆ ಸಾಕೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಧರ್ಮವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರು ಧರ್ಮವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ ಅವರನ್ನು ಧರ್ಮವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಧರ್ಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೋ. ಆ ವೈಕಿಂಗಿನ್ನು ಧರ್ಮವು ರಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಧರ್ಮ ಭಾಂಗಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಧರ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಆಗ ಧರ್ಮವು ಅವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ನೀವು ಶೀಲವನ್ನು ಮುರಿದರೆ, ಅದು ತಪ್ಪು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧರ್ಮ ಭಾಂಗಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಶೀಲವನ್ನು ಮುರಿದರೆ, ಶಿಕ್ಷಿಯು ಬಹಳ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕಂದರೆ, ನೀವು ಶೀಲವನ್ನಷ್ಟೇ ಮುರಿಯವುದಿಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತೆ ಇರುವ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಧರ್ಮ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲುಕುತ್ತಿರಿ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಜನಗಳ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಂಗನ್ನು ಮಾಡಿರಿದ್ದರೆ ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರಿ.

‘ಧಮ್ಮೋ ಹವೇ ರಕ್ಷಿತಿ ಧಮ್ಮಕಾರಿಮ್’ ಅಂದರೆ ಧರ್ಮದ ಜೀವನ ನಡೆಸುವವರು ಧರ್ಮದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ, ಧರ್ಮವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ ಇರುವವರಲ್ಲ ಎಂದು ಬುಧ್ವ ಹೇಳಿದರು. ಧರ್ಮವು ಎರಡು ಅಲಗಿನ ಬಿಡ್ಡದ ತರಹ. ಧರ್ಮದ ಜೀವನ ನಡೆಸುವವನ ಎಲ್ಲಾ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು, ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು, ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ಧರ್ಮವು ತುಂಡರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದೇ ಇರುವ ವೈಕಿಂಗಿನ್ನು ಈ ಬಿಡ್ಡವೇ ತುಂಡರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ವೈಕಿಂಗೆ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಧರ್ಮ ಭಾಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಧರ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನಾನು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಾಗ, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಶಸಚಿಕ್ಕಿಸುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮನೆಯತ್ತದೆಯೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಹೋದು, ಖಂಡಿತವಾಗಿ. ಆದರೆ ಆಳವಾದ ಶಸಕ್ತಿಯೇಗೆ ನೀವು ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು, ಅಥವಾ ನಿರ್ವಾಹಿ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು ಅಂತಹ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ನೀವು ಒಂದು ಕೆಟ್ಟದನ್ನು ಪಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಅದು ಈಗಾಗಲೇ ಕೆಟ್ಟ ತರಂಗಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ನೀವು ಒಂದು ಕೆಟ್ಟದನ್ನು ಪಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಅದು ಈಗಾಗಲೇ ಕೆಟ್ಟ ತರಂಗಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೊಡುಗೆ ಗೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ, ಈಗಾಗಲೆ ಕೊಳ್ಳಕಾಗಿರುವ ಅಂಗಿಯೇ ಮೇಲ ಮತ್ತೊಂದೆ ಕಲೆ ಬಿಡ್ಡಂತೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದ ಒಳ್ಳೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮನಸ್ಸನ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಶುಭ್ರವಾದ ಬಿಳಿಯ ಅಂಗಿಯನ್ನು ಕೊಳ್ಳಯ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಲೆ ಹಾಳುಮಾಡುವಂತೆ ನೀವು ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ. ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗಲೂ ಒಂದು ಇಡೀ ಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯವೇ? ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಎರಡು ಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ಪತ್ತಮವೋ ಅಥವಾ ಅರ್ಥಗಂಟೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯೋ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಉದಿಗ್ನಿತೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲೋಲಕಲ್ಪೋಲಗಳು ಇರುತ್ತವೆ! ಮತ್ತು ನೀವು 15 ನಿಮಿಷ, 20 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಅರ್ಥಗಂಟೆ ವರದು ಚಾರಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯೋ?

ಕುಳಿತರೆ, ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಂದಿರುವ ಮಹಾಕ್ಷೋಭೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಬಹುದು. ಆ ನಂತರವ್ಯೇ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೀವು ಮಹಾಕ್ಷೋಭೆಯ ಜೊತೆ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಿರಿ; ಆಗ ನೀವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ದಿನ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಅಷ್ಟೂಂದು ಸಮಯವಿಲ್ಲ, ಏನೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ! ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಇದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಉಪರ್ಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಗೃಹಸ್ಥರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಇಲ್ಲಿ ವಿನನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದೀರೋ ಅದನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಮತ್ತು ಆಳಕೆ ಹೋಗಲು ಕನಿಷ್ಠಬಳಿಗೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ, ಸಾಯಂಕಾಲ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನಿತ್ಯಜೀವನವನ್ನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ ಸೂಲ ದೈಹಿಕ ಸಂವೇದನೆಯ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವೆ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ ಯಾವುದು?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ನೀವು ಇತರೆ ಯಾವುದೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾ ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಗಮನವು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಮೇಲಿರಲಿ. ಕೆಲಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಅಧರ ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗೆ, ಅಧರ ಮನಸ್ಸು ಬಳಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗ ಬಿಡುವಿರುತ್ತಿರೋ ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮೇಲಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ಯಾವಾಗಲಾದರು ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ, ಪ್ರಕ್ಷಬ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಸಂವೇದನೆಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗಾಯಗೊಂಡಿದ್ದರೆ...?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಹೌದು, ಗಾಯದ ಕಾರಣಿಂದ ಈಗ ಮಹಾಕ್ಷೋಭೆ ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸಮತೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಗಾಯವನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ವ್ಯದ್ದರ ಬಳಿ ಅಥವಾ ಆಸ್ತಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ಏನಲ್ಲಾ ಬೇಕಾಗಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿ. ಆದರೆ, ಆದರ ಜೊತೆಗೆ ನೀವು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸಮತೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಜಿಕ್ಕೆಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿ, ವೇಗವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣುತ್ತಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ತಕ್ಷಮಳಗೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಜಿಕ್ಕೆಯು ಬಹಳ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ದ್ಯುಹಿಕವಾಗಿಯೂ ನೋವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ನೋವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನಾನು ನನ್ನ ಈ ಹಿಂದಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಂಖಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ವೆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗೃಹಿಸಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ದುಃಖ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ನಾನು ಮಾಡಿರದೇ ಇರುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದು. ನಾನು ತೋರಿಸಿರಬಹುದಾದ ಕರ್ತವ್ಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಷಾದಿಸುವುದು.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಆದರೆ ಈ ರೀತಿ ಪಶ್ಚಾತ್ಪದುವುದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. “ನಾನು ಅದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದಿತ್ತು, ನಾನು ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು, ಮುಂದೆ ನಾನು ಅದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ” ಎಂದು ನೀವು ಅಧರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ. ಅದಷ್ಟೇ. ಯಾವ ತಪ್ಪನ್ನು ನೀವು ಈ ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿದ್ದೋ, ಆ ತಪ್ಪನ್ನು ನೀವು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಯಾವ ಒಳೆಯದನ್ನು ನೀವು ಈ ಹಿಂದೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲವೋ, ಅದನ್ನು ಮಾಡಿ. ಸಾಹಿ. ಆದರೆ ಅಪರಾಧ ಮನಸೊಭಾವದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನೇ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದುಃಖವನ್ನು ದಿಗ್ಗಂಗಾಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿದು: ವಿಶರನಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈಗ ನೀವು ಬಿಂತಿವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೀಜವೂ ದುಃಖ ಬೀಜವಾಗಿದೆ. ಭವಿಷ್ಯವು ದುಃಖವನ್ನಿಲ್ಲದೆ ಬೇರೆನನ್ನೂ ತರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕೊರಗುವ ಚಾಲಿಯಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಹೌದು, ಬಿಟ್ಟಬಿಡಿ. ಹಿಂದೆ ಏನು ನಡೆಯಿತೋ ಅದು ನಡೆದು ಹೋಗಿದೆ, ಅದನ್ನು ನೀವು ಸರಿಮಾಡಲು ಎಂದಿಗೊ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವು ವರ್ತಮಾನದ ಧರಣಿಯಾಗಬಹುದು. ನನಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಯಾವುದು ಒಳೆಯದೋ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಯಾವುದೇ

ಅಥವಾ ಮಾಡಿರಲ್ಲವೋ, ಅದು ಹೊರಟು ಹೋಗಿದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಯಾರ ಹೋಡಕರಾದರು ಮರಣ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಲಾಭ ಮಾಡಬಹುದೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಹೌದು, ಅವರಿಗೆ ನೀವು ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ನೀವು ಅವರನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಂಡು, “ನಾನು ಗಳಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಪುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಪಾಲು ಲಭಿಸಲಿ. ನೀವು ಸಹ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿನಿರ್ದಿಂದಿರಿ” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಮಣ್ಣವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನೀವು ಮೆತ್ತಾವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬಹುದು. ಅವರು ಎಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ ಮೈತ್ರಿಯ ತರಂಗಗಳು ಅವರನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಈ ತರಂಗಗಳೇ ಅವರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಪವಾಡ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದಲ್ಲ. ಅವರು ಧರ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಬಹುದು. ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗ ದೊರೆಯಬಹುದು. ಇದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ: ನಿಮ್ಮ ಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನಿಮ್ಮ ಅಹಂನ್ಯ ತಪ್ಪಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು ನಾವು ಪ್ರಯೋಜಿಸಬೇಕೇ? ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟಬಿಡುವುದೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಅದನ್ನು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಹತ್ತಿಕ್ಕಬೇಡಿ. ನೀವು ಅಹಂನ್ಯ ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು ಅಥವಾ ಹೊರ ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ದ್ವಿಗಣವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸ ವಾಡಿದರೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಅದು ಕರಿಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಈ ಸಾಧನೆಯು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಮೆತ್ತಾದ (ಮೈತ್ರಿಯ) ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಕೇಳಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಮೈತ್ರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗೆಗಿನ ಮೈತ್ರಿಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕೇಳಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಬಿಂಡಿತವಾಗಿ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೆತ್ತಾ ಕೊಡುವಾಗ, ನೀವು ಮೆತ್ತಾ ಕೊಡಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೈತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ವಿಶ್ವವನವಲ್ಲ. ಇದು ಕೇವಲ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಿಗೆ ವಾತ್ರ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜಿತವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ನಂತರ ಮೆತ್ತಾವನ್ನು ಕೊಡಿ. ಏನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾನು ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ, ನಾನು ನನ್ನ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ನನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಪರಿವೀಷಿಸಬೇಕೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ನೀವು ಕೋಪಗೊಂಡ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದೇಹದ ತಂಬಾ ವಿವರವಾಗಿ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಬಲವಾದ ಸಂವೇದನ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಆ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಕೆಲ ಸಮಯ ಗಮನಿಸಿ. ಆದರೆ ನಂತರದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿತ್ಯದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಗೆ ಕುಳಿತಾಗ, ಕಣ್ಣಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಆಗ ಕೋಪದ ಉಳಿದ ಅವಶೇಷಗಳು ಹೊರಟಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನೆನ್ನ ಮತ್ತು ಇವತ್ತು ನಾನು ಕುಳಿತುಕೊಂಡು “ಇದು ಬಹಳ ಕರಿಣ.....” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಧರ್ಮವು ಬಹಳ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಬಹಳ ಕರಿಣ. ಅದು ಎರಡೂ ಆಗಬಹುದು. ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಕಿರಣವು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಆಗ ಕೋಪದ ಉಳಿದ ಅವಶೇಷಗಳು ಹೊರಟಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಏನು ನಿಮಿಷಗಳಿಗೆ ಸಾಧನೆಯಾಗಿ ಇದ್ದರೂ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯೋಜನಿಸಿದರೆ, “ನಾನು ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡು. ಎಲ್ಲವೂ ಅವಪ್ಪಕ್ಕೆ ಆಗಲಿ. ಅದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ನೀವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯೋಜನಿಸಿದರೆ, “ನಾನು ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡು. ಈ ದೇಹವನ್ನು ನಾನು ನಿಲ್ಲಿಸಲೇಬೇಕು. ಈ ರಾಗವನ್ನು ನಾನು ನಿಲ್ಲಿಸಲೇಬೇಕು.” ಆಗ ನೀವು ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸುಷ್ಣಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ. ಅವನು ಸುಷ್ಣಿತಿಗಳನ್ನು ನೀವು ವೆನಿಸಿದೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ. ಆಗ ಅದು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸುಲಭ ಮಾಡಿ.

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ, ದಾವಣಗೆರೆ

10 ದಿನದ ತಿಬಿರಗಳು : ಅಕ್ಟೋಬರ್ 30 ರಿಂದ ನವೆಂಬರ್ 10, ನವೆಂಬರ್ 20 ರಿಂದ ದಿಸೆಂಬರ್ 1. ಜನವರಿ 1 ರಿಂದ 12, 2020. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ತಿಬಿರ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು. ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಕೆಲಗಿನ ದಾರವಾರೀ ಸಂಪನ್ಮೂಲ. ಅನ್ನಾಲೈನ್ ರಚಿಸ್ತೇವಣಾ: www.paphulla.org 20 ಒಂದು ದಿನದ ತಿಬಿರ : ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ 10 ರಿಂದ 1.30 ರವರೆಗೆ. (ಹತ್ತು ದಿನದ ತಿಬಿರ ನಡೆಯುವಾಗ ಬಿಟ್ಟು) ವಿಳಾಸ : ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಬೆಳಕು ಸಂಸ್ಥೆ ಅವರಳು, ಅಂಜನೇಯ ಮೂಲ ಹತ್ತಿರ, ದಾವಣಗೆರೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ರಸ್ತೆ, ದಾವಣಗೆರೆ. ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ 101 (ವಿದ್ಯಾನಗರದಿಂದ ದಾವಣಗೆರೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ). ಅಂಜನೇಯ ಮೂಲ ನಿಲಾಳಿದಲ್ಲಿ ಇಳಿದು ಬಸ್ ಹೋದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿದರೆ, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದ ಜೋಡ್ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಒಂದು ಕೆ.ಮೀ. ದೂರವಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿವರು ಬಾಡಾ ಕ್ರೂಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಳಿದು ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಹತ್ತಿ ಅಂಜನೇಯ ಮೂಲ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಹೋಗಬಹುದು. ಬಾಡಾ ಕ್ರೂಸ್‌ನಿಂದ 2ಕೆ.ಮೀ ದೂರವಿದೆ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು : 9448588789, 9844245111, 9986962762, 8618103741, 9008733008, 8762086089.

ಧಮ್ಮ ಸುಖಾಲಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ ಅರೇದಳ್, ಬೆಂಗಳೂರು. ಒಂದು ದಿನದ ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿರ ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ 10 ರಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲ 4ರ ವರಗೆ ಮಕ್ಕಳ ತಿಬಿರ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ವರದನೇ ಶನಿವಾರ ಬೆಳಿಗ್ 9.30 ರಿಂದ 3.30ರ ವರಗೆ. ನೋಂದಣಿಗೆ : <https://www.dhamma.org/en/schedules/schukhalaya> emil: registration @ sukalaya.dhamma.org. ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 9880688995, 9591722008, 8989866927, 8762086089.

ಧಮ್ಮ ವನ ವಿಪಶ್ಯನ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ ನಾಡಪ್ಪನ ಹಳ್ಳಿ, ಕೆ.ಆರ್. ನಗರ, (ಅ),ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 2 ನೇ ಮತ್ತು 4ನೇ ಗುರುವಾರ 3 ದಿನದ ತಿಬಿರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಭಾನುವಾರ ಸಾಯಂಕಾಲ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ನೋಂದಣಿಗೆ : <https://www.dhamma.org/en/schedules/schvana>. ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ: 8884566354,8880519658, 8088648226.

ಧಮ್ಮ ನದಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಉಡುಪಿ.

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 2ನೇ ಮತ್ತು 4ನೇ ಭಾನುವಾರ ಒಂದು ದಿನದ ತಿಬಿರ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಮಯ ಬೆಳಿಗ್ 10.30 ರಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲ 4.00ರ ವರಗೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 9449773942, 8746908379, 782598326.

10 ದಿನದ ತಿಬಿರ ಅರ್ಥಾತ್ ಪಾರಿವಾಹನ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಗೆ 70ನಿಮಿಷದ ಅನಾಪಾನಾ ಧ್ಯಾನ ತಿಬಿರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವವರು ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ :
ಸಂಕೋಜ ಧರ್ಮಾರ್ಥ, ಬೆಂಗಳೂರು. ಮೊಬೈಲ್: 8762086089

ಕನಾಟಕದ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ತಿಬಿರಗಳು : ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 70 ನಿಮಿಷದ ಅನಾಪಾನಾ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9880421155 / 9480581708 / 8762086089

ವಂತಿಗೆ : ವಾರ್ಷಿಕ: ರೂ.30, ಆಜೇವ: ರೂ.500. ವಂತಿಗೆ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಶಾತೆ :3194101004234; IFSC code:CNRB0003194;
ಕನರಾ ಬ್ಯಾಂಕ್, ನಾಗರಬಾವಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ಶಾತೆದಾರರು:ಕನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಜಾರ ಸಮಿತಿ. ಹಣ ಸಂದಾಯದ ವಿವರ ಮತ್ತು ಪತ್ರಿಕೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾದ ಅಂತಹ ವಿಳಾಸವನ್ನು ಶ್ರೀಮತಿ ಮಹಾ.ಎಸ್. ಮೊ.ಸಂ:7337734934 ಗೆ ಎಸ್.ಎವ್.ಎಸ್.ಎಸ್.ಮಾಡಿರಿ.

ಮುದ್ರಕರು: ಬಿ.ಪ್ರಾದೀಪ ಕುಮಾರ, ಪ್ರಕಾಶಕರ: ಶ್ರೀಮತಿ ಆರ್. ಚಂದ್ರಮತಿ ಕನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಜಾರ ಸಮಿತಿ ಬಿಂಬಿಸ್ತು, 4ನೇ ತಿರುವು, ಕೆ.ಹೆಚ್.ಬಿ.ಕಾಲೋನಿ,ದಾವಣಗೆರೆ-2.ಪ್ರಕಾಶಕ:ಕನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಜಾರ ಸಮಿತಿ ಬಿಂಬಿಸ್ತು #93, 30ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು-560070.

ಗೌರವ ಸಂಜಾದಕರ: ಜಿ.ಎ. ಗೋವಿಂದಪ

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

ತರೀದ-ಅಂಚೆ

ಗೆ,

ಇಂದ:

ಕನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಜಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರ್ಯಾಫ್
#93, 30ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ.
ಬೆಂಗಳೂರು-560070.

ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ತಿಬಿರಗಳು: 2020: ಜನವರಿ 1-12, 16-27, ಫೆಬ್ರವರಿ 5-16, 17-1 ಮಾರ್ಚ್, 4-15, ಏಪ್ರಿಲ್ 8-19, 22-3 ಮೇ 20-31. ಜೂನ್ 3-14, 17-28. ಜುಲೈ 1-12, 15-26, 29-9 ಆಗಸ್ಟ್, ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ 2-13, 18-29. ಅಕ್ಟೋಬರ್ 7-18, 21-1 ನವೆಂಬರ್. ಡಿಸೆಂಬರ್ 11-22. ಸಿತಿಪಾತ್ನಾನ ತಿಬಿರಗಳು: ಮಾರ್ಚ್ 28-5 ಏಪ್ರಿಲ್, ಆಗಸ್ಟ್ 12-20, ನವೆಂಬರ್ 4-12. 3ದಿನದ ತಿಬಿರಗಳು: ಜನವರಿ 30 - 2 ಫೆಬ್ರವರಿ, ಮಾರ್ಚ್ 19-22, ಆಗಸ್ಟ್ 27-30. ಒಂದು ದಿನದ ತಿಬಿರ: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ 11ರಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲ 4 ಗಂಟೆ. ಮಕ್ಕಳ ತಿಬಿರ: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಭಾನುವಾರ. ವಿಳಾಸ: ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಅಲೂರು, ದಾಸಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ತ್ರುಗಳ ಹಳೆಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ವಿವರ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಕಾ ಕೂಸ್‌ಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ (ಕೆಂಪೆಗ್‌ಎಡ್) ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಳದಿಂದ ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ: 256, 258, 258. ಮೊಬೈಲ್: 7829912733, 8861644284, 9972588377, ಇ-ಮೇಲ್:info@paphulla.dhammad.org;website: www.dhamma.org. 7406934095

ಇತರ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನದ ತಿಬಿರಗಳು

ಹೈದರಾಬಾದ್: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 4ನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 7829912733, 9060300558, 9980105309. ಉಡುಪಿ: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ವರದನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9980897955 / 9449773942 9481149553. ದಾವಣಗೆರೆ: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಹತ್ತು ದಿನದ ತಿಬಿರ ನಡೆಯುವಾಗ ಬಿಟ್ಟು, ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9844245111 / 9986962762 9448588789 ಹಬ್ಬಳ್ಳಿ: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮೂರನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ: 9880661506, ತೋಕಾಪುರ(ಬಾಗಲಕೋಟಿ): ಮೊದಲ ಅಧವಾ ವರದನೇ ಭಾನುವಾರ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9741275657. ಶಿವಮೊಗ್ಗು, ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 8453845690, 9480086856, 9449623606.

ವಾರದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನ ತಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿ

ಚೈನ್‌ಮೊರು: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಸಾಯಂಕಾಲ 5 ರಿಂದ 6 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9448588789, 9844245111, 9986962762. ಬಳಾರ್ಬಿ: ಪ್ರತಿ ಗುರುವಾರ ಸಾಯಂಕಾಲ 6 ರಿಂದ 7, ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9986677012, ಬೀದರ್: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ 9 ರಿಂದ 10 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9480240088, 9449556529, ಧಾರವಾಡ: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ 8 ರಿಂದ 9 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9035032422, 9483483437, 7406934095. ಬೆಳಾವಿ: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ 7 ಇಂದ 8 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9483285511, 9448591755, ತೀರ್ಥಾಹಳ್ಳಿ: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ 10.30 ರಿಂದ 11.30 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9448814196, ಮಂಗಳೂರು: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ 8 ರಿಂದ 9 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9900736473. ಶಿವಮೊಗ್ಗು: ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ ಸಾಯಂಕಾಲ 5 ರಿಂದ 6. ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 8453845690, 9480086856, 9449623606. ಮೂಳೆ: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ 9.30 ರಿಂದ 10.30 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 9448215940.