



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2019, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 5, ಸಂಚಿಕೆ 6, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ
Kannada monthly, 10 October 2019, Bangalore, Vol. 5, No.6, Pages-4, KARKAN2015/68727 Editor: G.T.

ಚಂದಾ: ವಾರ್ಷಿಕ ರೂ. 30, ಆಜೀವ : ರೂ. 500.
ಪ್ರಕಾಶನ: ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್.

Govindappa.

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

Published by: Karnataka Vipassana Prachara Samiti Trust.

ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ವಿತಕ್ಕಪಮುಧಿತಸ್ಸ ಜಂತುನೋ
ತಿಬ್ಬರಾಗಸ್ಸ ಸುಭಾನುಪಸ್ಸಿನೋ
ಭಿಯ್ಯೋ ತಣ್ಣಾ ಪವಡ್ಧತಿ,
ಏಸ ಖೋ ದಕ್ಷಂ ಕರೋತಿ ಬಂಧನಂ.

ದುಷ್ಟಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವವನ ರಾಗವಿಲಾಸಕ್ಕೆ ದಾಸನಾಗಿರುವವನ, ಭೋಗಾಭಿಲಾಷಿಯಾದ ಮನದವನ ತೃಷ್ಣೆಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ಸಂಕೋಲೆಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಮಾಡುತ್ತಾ ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಧಮ್ಮಪದ - 349 ತೃಷ್ಣೆಯ ವರ್ಗ

ಬುದ್ಧರ ಅನ್ವಯಿಕ ಧಮ್ಮ : ಹಿಂದೆಂದೂ ಕೇಳಿರದಂತಹ ವಿಷಯಗಳು
ಆಚಾರ್ಯ ಎಸ್.ಎನ್.ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(ಮ್ಯಾನ್ಮಾರ್‌ನ ಯಾಂಗಾನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 1991ರಲ್ಲಿ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರು ಮೂರು ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಎರಡನೆಯದು. ಇದನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇಪಗೊಳಿಸಿ, ಸಂಪಾದಿಸಿ ಜೂನ್ 2016ರ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನ 'ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರ'ದ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಮುಂದಿನದು ಅದರ ಕನ್ನಡಾನುವಾದ.)

ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡು, ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಮೂಲವು ವೇದಗಳೇ ಎಂದು ನಂಬುವಂತೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು, ಯಾವುದೇ ಒಬ್ಬ ಹಿಂದುವಿನಂತೆ, ಒಗ್ಗಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನ್ ರವರಿಂದ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ ಎಂದು ನನ್ನ ಒಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತರು ನನಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದಾಗ, "ಅದೇ ಜ್ಞಾನವು ನನ್ನ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಅವರ ಸಾಧನಾ ವಿಧಿಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದರಿಂದ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ?" ಎಂದು ನನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ನಾನು ಯೋಚಿಸಿದೆ.

ಆದರೆ ಹಿಂದಿನ ನನ್ನ ಯಾವುದೋ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ನನ್ನನ್ನು ಸಯಾಜಿಯವರ ಬಳಿ ಕರೆದು ತಂದಿತು. ನಾನು ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ, ನಾನು ಏನನ್ನು ಅವರಿಂದ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೋ ಅದು ಅನ್ವಯಿಕ ಧರ್ಮ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಂಡೆ. ನಾನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದು, ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದು ಅಥವಾ ವಾದಿಸಿದ್ದು, ಇತರರಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದೆಲ್ಲವೂ ಕೇವಲ ಬುದ್ಧಿಯ ಅಥವಾ ಭಕ್ತಿಯ ಆಟವಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಜನರನ್ನು ಕೇವಲ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ನಂಬುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬುದ್ಧರು ಬೋಧಿಸಿದರು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನೇ ನಾನು ಸಯಾಜಿಯವರಿಂದ ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದಾಗ ಕಲಿತದ್ದು. ಮೊದಲನೆಯದು, 'ಶೀಲ', ನೈತಿಕ ನಡವಳಿಕೆಯ ತರಬೇತಿ. "ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು", ಇದಕ್ಕೆ ನನ್ನದೇನೂ ಆಕ್ಷೇಪಣೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾನು ಯೋಚಿಸಿದೆ. ಮುಂದಿನದು, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಗಳಿಸಲು 'ಸಮಾಧಿ'ಯ ತರಬೇತಿಯಾಗಿತ್ತು. "ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು" ಎಂದು ನಾನು ಮತ್ತೆ ಆಲೋಚಿಸಿದೆ.

ಆದರೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನನಗೆ ಹೊಸದಾಗಿದ್ದನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸಿದೆ. ಸಯಾಜಿಯವರು ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಆನಾಪಾನದ ಅಂದರೆ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಬೋಧಿಸಿದರು. ನಾನು ಹುಟ್ಟಿ-ಬೆಳೆದ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲೂ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆ ಒಂದು ಶಬ್ದ, ಒಂದು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ಆಕಾರ, ಬಹುಶಃ ಒಂದು ದೇವತೆಯ ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ಸಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ಜೊತೆಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅದ್ಯಾವುದೂ ಬೇಡ ಎಂದು ಸಯಾಜಿ ಹೇಳಿದರು. "ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಯಥಾ-ಭೂತ, ಅಂದರೆ, ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಗಮನಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದ, ಯಾವುದೇ ರೂಪ, ಯಾವುದೇ ಕಲ್ಪನೆ ಬೇಡ. ಉಸಿರು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ" ಎಂದು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು. "ಇದನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಇಲ್ಲಿಲ್ಲ," ಎಂದೂ ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಯೋಗದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ನಾನು ಏನನ್ನು ಮಾಡಲು ಕಲಿತಿದ್ದೆನೋ ಇದು ಅದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ "ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಸಿರನ್ನು ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಗಮನಿಸಿ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಇಚ್ಛಿಸಿದಂತೆ ಅಲ್ಲ" ಎಂದು ನನ್ನ ಆಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದರು.

ಓ, ಇದು ಬುದ್ಧರು ಬೋಧಿಸಿದ ವಿಶೇಷವಾದ ಹೊಸದು: ಯಥಾ-ಭೂತ, ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ. ಉಸಿರು ಆಳವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಳವಾಗಿರಲು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಅದು ಆಳವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಆಳವಾಗಿಲ್ಲದೇ ಇರಲು ಬಿಡಿ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಡಿ, ಅದು ತನ್ನ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಕೇವಲ ಗಮನಿಸಿ, ಮತ್ತೇನನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ನಾನು ಈ ಹಿಂದೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದು ಇದಲ್ಲ. ಮತ್ತು ನಾನು ಮನದಲ್ಲಿಯೇ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ, ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೂ ನನ್ನ ಆಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ.

ನೀವು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಉಸಿರನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ, ನಂತರ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಬಿಟ್ಟು ಅಲೆದಾಡುತ್ತದೆ. ಪುನಃ ನೀವು ಅದನ್ನು ಮರಳಿ ಉಸಿರಿಗೆ ತರುತ್ತೀರಿ. ಮತ್ತೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಉಸಿರು, ಮನಸ್ಸು ಪುನಃ ಅಲೆದಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಉಸಿರು ಹೆಚ್ಚು ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತಾ, ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತಾ, ಹೆಚ್ಚು ತೆಳುವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಆಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಈ ಹಿಂದೆ ಯಾರೋ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಂದಿಸಿದ ಘಟನೆಗೆ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಕೋಪದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರು ಬದಲಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕೂಡಲೇ ನೀವು ಗಮನಿಸುವಿರಿ. ಅದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದೆ, ವೇಗವಾಗಿದೆ. ಕೋಪ ಇಳಿದ ಮೇಲೆ, ಉಸಿರು ಸಹಜತೆಗೆ ಮರಳುತ್ತದೆ. ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಯಾವುದೇ ಬಲವಾದ ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಉಂಟಾದಾಗ ಇದೇ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ರೂಪವನ್ನು ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರ ಜೊತೆ

ಸೇರಿಸಿದರೆ, ಅದನ್ನೊಂದು ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ ಹೇಗೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ, ಹೇಗೆ ಒಂದು ಇನ್ನೊಂದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯಾವುದನ್ನು ಬುದ್ಧರು ನಿಮಗೆ ಬೋಧಿಸಬಯಸಿದರೋ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ನೀವು ಅದನ್ನು ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ, “ಹೌದು, ಉಸಿರು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ” ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುವಿರಿ. ತಲೆಯ ನೆತ್ತಿಯಿಂದ ಗಮನಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ಭಾಗವನ್ನೂ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಕಾಲ್ಪರಣಗಳ ತುದಿಯವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಅದಾದ ಮೇಲೆ ಕಾಲ್ಪರಣಗಳ ತುದಿಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ತಲೆಯ ನೆತ್ತಿಯವರೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸಲು ಸಯಾಜಿಯವರು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸಂವೇದನೆಯು ಹಿತಕರವಾಗಿರಬಹುದು, ಅಹಿತಕರವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ತಟಸ್ಥವಾಗಿರಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನೆ ಬಂದರೂ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದೆ ಕೇವಲ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುವಂತೆ ಸಯಾಜಿಯವರು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು.

ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಜೀವವಿದೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ ಫಸ್ತ ಪಚ್ಚಯ ವೇದನಾ, ಅಂದರೆ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆಯೋ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲ ಸಂವೇದನೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಂವೇದನೆಯು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಅದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಎರಡೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಕೋಪ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಬಲವಾದ ಭಾವನೆಯು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ಉಸಿರಾಟವು ಬದಲಾಗುವಂತೆಯೇ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನೇ ನಡೆದರೂ, ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ಬಿಗಿತ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂವೇದನೆ ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನೇ ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಬುದ್ಧರು ಬಯಸಿದ್ದು. ಭಾರತದ ಇಡೀ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯಲ್ಲಿ, ಬುದ್ಧರಿಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ಯಾರೂ ವೇದನಾದ (ಸಂವೇದನೆಯ) ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದ ಮೇಲೆ ಅವರು ಹೇಳಿದ ಮಾತು, “ಸುಭ್ಲೇ ಅನನುಸ್ತುತೇಸು ಧಮ್ಘೇಸು ಚಕ್ಷುಂ ಉದಪಾದಿ”, ಅಂದರೆ, ನಾನು ಈ ಹಿಂದೆಂದೂ ಕೇಳಿರದಿದ್ದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜ್ಞಾನದ ಕಣ್ಣು ನನ್ನಲ್ಲಿ ತೆರೆಯಿತು” ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಯಾವುದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರುವು ಸಂವೇದನೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಹಿಂದೆ ಮಾತಾಡಿದ್ದನ್ನು ಅವರು ಕೇಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧರೇ ವೇದನಾದ (ಸಂವೇದನೆಯ) ಪಾತ್ರವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದು, ಮತ್ತು ಇದೇ ಅವರನ್ನು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿತ್ತು.

ಬುದ್ಧರಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ಭಾರತದಲ್ಲಿದ್ದ ಬೋಧಕರು, “ಇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬೇಡಿ” ಎಂದು ತಮ್ಮ ಅನುಯಾಯಿಗಳಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಿಗಲ್ಲ, ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸಂವೇದನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬುದ್ಧರು ಮಾತ್ರ ಗುರುತಿಸಿದರು. ಸಳಾಯತನ-ಪಚ್ಚಯಾ ಫಸ್ತ, ಫಸ್ತ-ಪಚ್ಚಯಾ ವೇದನಾ, ವೇದನಾ-ಪಚ್ಚಯಾ ತಣ್ಣಾ-ಅಂದರೆ, “ಇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ, ಸಂಪರ್ಕ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಸಂವೇದನೆ ಬರುತ್ತದೆ; ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ರಾಗ(ಕಡು ಬಯಕೆ) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ” ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ವಸ್ತು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಸಂವೇದನೆಯಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀವು ಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ರಾಗದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಸಂವೇದನೆಯೇ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಗುರುತಿಸಿದರು. ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ್ಕೆ ನೀವು ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡದ ಹೊರತು, ನೀವು ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನೇ ಅವರು ಸ್ವತಃ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದ್ದು, ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಇದನ್ನೇ ಅವರು ಬೋಧಿಸಿದ್ದು.

ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದ ಜನರು ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದ

ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆ ಬರುತ್ತದೆ, ನೀವು ರಾಗದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೀರಿ. ಒಂದು ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆ ಬರುತ್ತದೆ, ನೀವು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಅದರ ಅರಿವಿಲ್ಲ. “ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವತೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು, ಹುಚ್ಚು ಸ್ವಭಾವದಿಂದ, ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹೇಗೆ ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ” ಎಂದು ಬುದ್ಧರು ನಮಗೆ ಹೇಳಿದರು. “ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಾಗಿ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಾಳಕ್ಕೆ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತು ತಣ್ಣಾದಿಂದ, ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಚಾಳಿಯನ್ನು ಮೂಲೋತ್ಪಾಟನೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಮುಕ್ತಿಯಿಂದ, ನಿಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬಹಳ ದೂರವಿರುವಿರಿ.” ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯಾಗಿದೆ.

ದುಃಖವನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಸರಿ, ದುಃಖವೆಂದರೆ ಏನು? ಜನನವು ದುಃಖ, ರೋಗ ರುಜಿನಗಳು ದುಃಖ ಮುಪ್ಪು ದುಃಖ, ಸಾವು ದುಃಖ ಎಂದು ಆಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದ್ದ ಮತ್ತು ಈಗಲೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ಮೇಲ್ಮೋಟದ ಸತ್ಯದಿಂದ ಅವರು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಬುದ್ಧರಿಗಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಇದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿತ್ತು.

ನಂತರ ಅವರು, “ಹಿತಕರವಾದುದು ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾದಾಗ ದುಃಖ, ಅಹಿತಕರವಾದುದರ ಜೊತೆ ಸಹಯೋಗ ಹೊಂದುವುದು ದುಃಖ” ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಮುಂದುವರಿದು, “ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನು ಬಯಸಿದ್ದನ್ನು ಪಡೆಯದೇ ಇರುವುದು ದುಃಖ” ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಇದೆಲ್ಲಾ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಜ್ಞಾನವಾಗಿತ್ತು.

ಆದರೆ ನಂತರ ಅವರು, ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ, ಐದು ಸಮೂಹಗಳಾದ ದೇಹ ಅಥವಾ ಭೌತಿಕ ವಸ್ತು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ನಾಲ್ಕು ಸಮೂಹಗಳಾದ ಅರಿವು (ವಿನ್ಯಾಣ), ಗ್ರಹಿಕೆ (ಸನ್ಯಾ), ಸಂವೇದನೆ (ವೇದನಾ) ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (ಸಂಖಾರ) ಇವುಗಳಿಗೆ ನಾವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಬಂಧನದಿಂದಲೇ ಸಮೂಹಗಳು ಉಂಟಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಗುವ ದುಃಖ ಚಕ್ರವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಂಚುಪಾದಾನಕ್ಷಂದ ದುಃಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಬುದ್ಧರಿಗೆ ಹೊಸದಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಅವರ ಕೊಡುಗೆ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ನಾವು ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. “ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ನೋಡಿ, ಆಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ನಿಜವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ, ಆಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಅನುಭವಜ್ಞಾನ ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ.” ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಐದು ಸಮೂಹಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವು ಹೇಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಆಗ ನೀವು ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷ ಹೇಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀವು ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿದಾಗ, ಅಜ್ಞಾನ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ, “ನೋಡು, ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಪರ್ಕದ ಕಾರಣದಿಂದ ಈ ವೇದನಾ ಬಂದಿದೆ” ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಅರಿಯುತ್ತೀರಿ. ಅದು ಹಿತಕರವಾಗಿರಬಹುದು, ಅಹಿತಕರವಾಗಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ತಟಸ್ಥ ಆಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಅಶಾಶ್ವತ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೊಂದು ಅಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದು, ಅಷ್ಟೊಂದು ಕ್ಷಣಿಕವಾದದ್ದು, ಈಗ ಅಥವಾ ಕೆಲ ಸಮಯದ ನಂತರ ಹೊರಟು ಹೋಗಲೇಬೇಕು. ಅದು ಬಹಳ ಕಾಲ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನೋಡೋಣ ಇದು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ” ಎಂದು ನೀವು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ನೀವು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತೀರಿ. ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೀರಿ, ಈ ಬೋಧನೆಯು ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಬುದ್ಧರ ಕಡೆ ನನ್ನನ್ನು ಸೆಳೆಯಿತು. ಅದು ನನಗೆ ಮೋಡಿ ಮಾಡಿತು. ರಾಗ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ಕೇಳಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನ್‌ರವರಿಂದಲೂ ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತಾಗ, ಇದು ಅನ್ವಯಿಕ ಧರ್ಮ ಎಂಬುದನ್ನು

ಕಂಡುಕೊಂಡೆ. ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಬೋಧಿಸಬಹುದು. ಅನ್ವಯಿಕ ಧರ್ಮವನ್ನು, ಧರ್ಮದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂಶವನ್ನು ನಮಗೆ ತೋರಿಸುವುದೇ ಬುದ್ಧರ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ.

ಈ ಅನುಭವಾತ್ಮಕ ಅಂಶವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬಂತೆ. ಸತ್ಯವನ್ನು ನಾವೇ ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸಬೇಕೆಂದು ಬುದ್ಧರು ಬಯಸಿದರು. ಭಾವನಾ-ಮಯಾ ಪನ್ಯ, ಅಂದರೆ, ಅನುಭವಜನ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಅವರು ಬಯಸಿದರು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೂ, ವೇದ (ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳ ಹೆಸರು) ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥವು ಅನುಭವ ಆಧಾರಿತ ಜ್ಞಾನ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ನೀವು ವೇದನಾವನ್ನು (ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು) ಹೊಂದಿದ್ದಾಗ, ಏನೋ ಒಂದನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಜ್ಞಾನ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹಿತಕರವಾದ ಅಥವಾ ಅಹಿತಕರವಾದ ಒಂದು ಸಂವೇದನೆ ಇದೆ. ನೋಡಿ, ನೀವು ರಾಗದಿಂದ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವ. ಮತ್ತು ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದಿಂದ ನೀವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದಾಗ ನೀವು ದುಃಖಿತರಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ರಾಗದಿಂದ ಮತ್ತು ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ದ್ವೇಷದಿಂದ ನೀವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದೇ ಇರುವಾಗ ನಿಮಗೆ ದುಃಖ ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನೂ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ.

ನಿಯಮವು ನಿಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ವೇದ, ನಿಮ್ಮ ನೇರ ಅನುಭವ, ಇದೇ ವೇದನಾ. ನಿಮಗೆ ವೇದನಾದ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವು ಕೇವಲ ಹೊರತಲದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ವೇದಾನಾ ಅರ್ಥಾತ್ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಸಂಯಮವೆಂದು ನನಗೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರು. ಸಂವೇದನೆಯ ಪಾತ್ರವೇ ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಅಸಾಧಾರಣಗೊಳಿಸಿರುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನನ್ನನ್ನು ಶಕ್ತನನ್ನಾಗಿಸಿದ್ದು ಈ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ಸಂವೇದನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ದುಃಖ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಸಂವೇದನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ತೃಷ್ಣೆಯು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ಉಳಿದ ಯಾವ ಕಡೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆ ಇದ್ದಾಗ ರಾಗವು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಯಿದ್ದಾಗ, ದ್ವೇಷವು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷ ಎರಡೂ, ಸಂವೇದನೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ನೀವು ಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ, ಆದರೆ ರಾಗದಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ; ಅದೇ ರೀತಿ ನೀವು ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ, ನೀವು ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸರಳ!

ನೀವು ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಖಂಡಿತ ನೀವು ಬೇಯುತ್ತೀರಿ. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಯಾರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಒಬ್ಬ ಬೌದ್ಧ, ಒಬ್ಬ ಹಿಂದು, ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ಮುಸ್ಲಿಂ ಎಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಸುಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಖಚಿತ. ನೀವು ಯಾವುದೇ ತತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ನಂಬಿ, ಯಾವುದೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ವ್ರತಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ನೀವು ಸುಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಖಚಿತ. ಸುಡುವ ದುಃಖದಿಂದ ನೀವು ನರಳಲು ಇಚ್ಛಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅತ್ಯಂತ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ, ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು. ನೀವು ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಸುಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಣೆಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ, ನೀವು ಸುಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ, ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಇದನ್ನೇ ಬುದ್ಧರು ಬೋಧಿಸಿದ್ದು, ಅಜ್ಞಾನದ ಆಧಾರದಿಂದ ನೀವು ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಸಂವೇದನೆ ಬಂದಾಗ ನೀವು ರಾಗವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ, ಆಗ ನೀವು ನೋವನುಭವಿಸಲೇಬೇಕು. ಅಜ್ಞಾನದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೀವು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ಸಂವೇದನೆ ಬಂದಾಗ ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ದುಃಖ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಬುದ್ಧರ ಈ ಕೊಡುಗೆಯು ನನ್ನನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿಸಿತು, ಮತ್ತು ಈಗ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಇದು ಜನರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ಕಾಣುತ್ತೇನೆ-ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಸಂದೇಹಾಸ್ಪದವಾಗಿ

ಕಾಣುವವರು ಕೂಡ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ದುಃಖದ ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ಬುದ್ಧರು ನಮಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇ, ವೇದನಾ-ಪಚ್ಚಯಾ ತಣ್ಣಾ. ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು (ವೇದನಾ) ಅರಿಯುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಲಿತರೆ, ಆಗ ನೀವು ತಣ್ಣಾ ವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಯಾವುದೇ ಮಂತ್ರ, ಪವಾಡವೂ ಇಲ್ಲ. ಭಾವನಾ-ಮಯಾ ಪನ್ಯವು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ರಾಗ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವ, ದ್ವೇಷ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವ ಹಂತವನ್ನು ನೀವು ತಲುಪುತ್ತೀರಿ.

ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಮಾರ್ಗ, ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಾಧನಾ ವಿಧಾನ. ಆದರೆ ನೀವು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಸಾಧನಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ವಾಸ್ತವಿಕ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾತ್ರ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಶುದ್ಧ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ನಿಮ್ಮ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿಯನ್ನು, ನಿಜವಾದ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು, ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಧಮ್ಮ ಸಮ್ಮೇಳನ 2019

ದಿನಾಂಕ 06.10.2019ರ ಭಾನುವಾರದಂದು ಆಲೂರಿನ ಧಮ್ಮ ಪಘಲ್ಲ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನದ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಧಮ್ಮ ಸಮ್ಮೇಳನ ನಡೆಯಿತು. ಪೂಜ್ಯ ಗುರೂಜಿ ಶ್ರೀ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಗೋಯಂಕರವರು ಮ್ಯಾನ್ಯಾರ್‌ನಿಂದ ಶುದ್ಧ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ತಂದು 50 ವರ್ಷಗಳು ಪೂರ್ಣಗೊಂಡು ಅದರ ಸುವರ್ಣ ಮಹೋತ್ಸವದ ಆಚರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮ್ಮೇಳನ ಜರುಗಿರುವುದು ಈ ಸಮ್ಮೇಳನದ ವಿಶೇಷ.

ಕರ್ನಾಟಕದ ಎಲ್ಲ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಧಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ, ಮತ್ತು ಇವುಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ವೇಗವಾಗಿ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಘಟನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹಳೆಯ ಸಾಧಕ/ಸಾಧಕಿಯರನ್ನು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಮ್ಮೇಳನದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು.

ರಾಜ್ಯದ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಿಂದ 150 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಧಕ/ಸಾಧಕಿಯರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಒಂದೊಂದು ಗಂಟೆಯ ಎರಡು ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನೆಗಳು ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರ ಪ್ರೇರಣಾದಾಯಕ ಪ್ರವಚನದ ಜೊತೆಗೆ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಘೋಷ್ಣಿಗಳು ನಡೆದವು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನ ನಡೆದು ಬಂದ ದಾರಿ, ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮ ಪ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ ಆಚಾರ್ಯರು ಮತ್ತು ಸಾಧಕ/ಸಾಧಕಿಯರ ಪಾತ್ರ, ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯದ ವಿವಿಧ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ನಡೆಸಲಾಗುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವರದಿ ಎಂಬ ಘೋಷ್ಣಿಗಳು ನಡೆದವು. ಕರ್ನಾಟಕಕ್ಕೆ ವಿಪಶ್ಯನದ ಪ್ರವೇಶ, ನಂತರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಈಗಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಕುರಿತು ಪವರ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಮೂಲಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮೊದಲನೆಯ ಘೋಷ್ಣಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಚಾರ್ಯರುಗಳ ಮತ್ತು ಸಾಧಕ/ಸಾಧಕಿಯರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಎರಡನೆಯ ಘೋಷ್ಣಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಯಿತು. ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲ ಜಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಆರು ಭಾಗವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಆಯಾ ಭಾಗದ ಸಾಧಕ/ಸಾಧಕಿಯರಿಂದ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವರದಿ ಮಂಡನೆಯಾಯಿತು.

1988 ರಲ್ಲಿ ಕೋಲಾರದ ಪಾರ್ಶ್ವಗಾನಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಮೊದಲನೆಯ ಶಿಬಿರದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಲೂರಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಶಾಶ್ವತ ಕೇಂದ್ರ 'ಧಮ್ಮ ಪಘಲ್ಲ' ಕೇಂದ್ರದ ಸ್ಥಾಪನೆಯವರೆಗೆ ಶ್ರಮಿಸಿದ ಶ್ರೀ ಚೋಟಮಲ್ ಗೋಯಂಕಾಜಿ, ಅಡವಿಯಪ್ಪಾಜಿ, ಶ್ರೀಮತಿ ಜಯಾ ಸಂಗೋಯಿ, ಚಿಕ್ಕನಾರಾಯಣಪ್ಪಾಜಿ, ಶಿವಪ್ಪಾಜಿ, ನಿಷ್ಕಾಮ ಚೈತನ್ಯ ಮುಂತಾದವರ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು.

ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಸಾಧಕ/ಸಾಧಕಿಯರು ಬಹಳ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ

ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ಜಿಪ್ಪಿ ಶಿಬಿರ, ವಯಸ್ಕರ ಆನಾಪಾನಾ, ಮಕ್ಕಳ 70 ನಿಮಿಷದ ಆನಾಪಾನಾ ಶಿಬಿರ(ಮಿತ್ರ ಉಪಕ್ರಮ), ವಿಪಶ್ಯನ ಪರಿಚಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಧಮ್ಮ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರು.

ಮುಂಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯದ ಸಾಧಕ/ಸಾಧಕಿಯರ ಜಾಲ(ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್)ವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಧಮ್ಮ ಪ್ರಸಾರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ವಿಶಾಲ ತಳಹದಿಯ ವೇದಿಕೆಯ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಘಟನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ನಡೆಸಿ ರಾಜ್ಯದ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ತಲುಪಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸಬೇಕೆಂಬ ನಿರ್ಧಾರದೊಂದಿಗೆ ಸಮ್ಮೇಳನ ಮುಕ್ತಾಯವಾಯಿತು.

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ, ದಾವಣಗೆರೆ

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು : ಅಕ್ಟೋಬರ್ 30 ರಿಂದ ನವೆಂಬರ್ 10, ನವೆಂಬರ್ 20 ರಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್ 1. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ಶಿಬಿರ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು. ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. **ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರ :** ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ 1.30 ರವರೆಗೆ. (ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರ ನಡೆಯುವಾಗ ಬಿಟ್ಟು) **ವಿಳಾಸ :** ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಬೆಳಕು ಸಂಸ್ಥೆ ಆವರಣ, ಅಂಜನೇಯ ಮಿಲ್ ಹತ್ತಿರ, ದಾವಣಗೆರೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ರಸ್ತೆ, ದಾವಣಗೆರೆ. ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ 101 (ವಿದ್ಯಾನಗರದಿಂದ ದಾವಣಗೆರೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ). ಅಂಜನೇಯ 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 ಅಂಜನೇಯ ಮಿಲ್ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಹೋಗಬಹುದು. ಬಾಡಾ ಕ್ರಾಸ್‌ನಿಂದ 2ಕಿ.ಮೀ ದೂರವಿದೆ.

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

ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿ 10 ದಿನಗಳ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರ : ದಿನಾಂಕ : 24-10-2019 ರಿಂದ 04-11-2019. **ಸ್ಥಳ :** ಚೈತನ್ಯ ಪದವಿಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು, ಸಿರುಗುಪ್ಪ ರಸ್ತೆ, ಕ್ಲಾಸಿಕ್ ಫಂಕ್ಷನ್ ಹಾಲ್ ಹತ್ತಿರ, ಬಳ್ಳಾರಿ - 583 103. ನೋಂದಣೆಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 9448035548, 9448718280, 7406934095, 8762086089.

ಧಮ್ಮ ಸುಖಾಲಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ ಅರೇಹಳ್ಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ಒಂದು ದಿನದ ಧ್ಯಾನಶಿಬಿರ ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲ 4ರ ವರೆಗೆ ನೋಂದಣೆಗೆ : <https://www.dhamma.org/en/schedules/schsukhalaya> **emil:** registration@sukhalaya.dhamma.orf. ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 9880688995, 9591722008, 8989866927, 8762086089.

ಧಮ್ಮ ವನ ವಿಪಶ್ಯನ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ ನಾಡಪ್ಪನ ಹಳ್ಳಿ, ಕೆ.ಆರ್. ನಗರ, (ತಾ.)ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ. ಶಿಬಿರದ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ನೋಂದಣೆಗಾಗಿ : <https://www.dhamma.org/en/schedules/schvana>. ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 8884566354, 8880519658, 8088648226.

ಧಮ್ಮ ನದಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ, ಶಿವಪುರ, ಉಡುಪಿ. ಶಿಬಿರದ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 9449773942, 8746908376, 7892598326.

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,

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: 2019: ಜನವರಿ 2-13, 16-27, 30-10 ಫೆಬ್ರವರಿ 13-24, 27-10 ಮಾರ್ಚ್ 13-24, ಏಪ್ರಿಲ್ 10-21, ಮೇ 1-12, 29-9 ಜೂನ್ 12-23, 26-7 ಜುಲೈ 10-21, 24-4 ಆಗಸ್ಟ್ 21-1 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 4-15, 18-29. ಅಕ್ಟೋಬರ್ 29-9 ನವೆಂಬರ್. ಡಿಸೆಂಬರ್ 11-22. **ಸತಿಪಣ್ಣಾನ್ ಶಿಬಿರಗಳು:** ಮಾರ್ಚ್ 28-5 ಏಪ್ರಿಲ್, ನವೆಂಬರ್ 12-20, **3ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು:** ಏಪ್ರಿಲ್ 25-28, ಮೇ 23-26. **ಹದಿಹರೆಯದ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಶಿಬಿರ:** ಮೇ 14-22. **ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರ:** ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ರಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲ 4 ಗಂಟೆ. **ಮಕ್ಕಳ ಶಿಬಿರ:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಭಾನುವಾರ. **ವಿಳಾಸ:** ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲ, ಅಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ಎದುರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸ್‌ಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ವಾ 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**

ಇತರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು

ಮೈಸೂರು: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 4ನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 7829912733, 9060300558, 9980105309. **ಉಡುಪಿ:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಎರಡನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9980897955 / 9449773942 9481149553. **ದಾವಣಗೆರೆ:** ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರ ನಡೆಯುವಾಗ ಬಿಟ್ಟು, ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9844245111 / 9986962762 9448588789 **ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮೂರನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ: 9880661506. **ಲೋಕಾಪುರ(ಬಾಗಲಕೋಟೆ):** ಮೊದಲ ಅಥವಾ ಎರಡನೇ ಭಾನುವಾರ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9741275657. **ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ :** 8453845690, 9480086856, 9449623606.

ವಾರದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿ

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಯಲು ವೆಬ್ ವಿಳಾಸ: 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. **ಸೂಕ್ಯ:** ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.30 ರಿಂದ 10.30 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 9448215940.

ಮುದ್ರಿತ ವಿಷಯ ತೆರೆದ-ಅಂಚೆ ಗೆ.

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