



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಏಪ್ರಿಲ್ 2019, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 4, ಸಂಚಿಕೆ 12, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ
Kannada monthly, 10 April 2019, Bangalore, Vol. 4, No.12, 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.

ಧರ್ಮ ಪದಗಳು

ಫಂದನಂ ಚಪಲಂ ಚಿತ್ತಂ
ದುರಕ್ತಂ ದುನ್ನಿವಾರಯಂ
ಉಜುಂ ಕರೋತಿ ಮೇಧಾಮೀ
ಉಸುಕಾರೋವ ತೇಜನಂ.

ಚಿತ್ತವು ಚಂಚಲವೂ ಚಪಲವೂ ಆಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಅಂಕೆಯಲ್ಲಿಡುವುದು, ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಬಿಲ್ಲುಗಾರನು ಬಾಣವನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸುವಂತೆ ಜಾಣನಾದವನು ತನ್ನ ಚಿತ್ತವನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಧರ್ಮಪದ - 33, ಚಿತ್ತವಗ್ಗ.

ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟದ ಅರಿವು

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

(‘ಮೆಡಿಟೇಷನ್ ನವ್: ಇನ್ನರ್ ಪೀಸ್ ಥ್ರೂ ಇನ್ನರ್ ವಿಸ್ಡಂ’ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.)

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಉದ್ದೇಶವು, ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳಾದ ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ಭಾವೋದ್ರೇಕ, ಭಯ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ದೇಹದ, ಮನಸ್ಸಿನ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಬೇಕು; ಅದನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಶರೀರದ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಯಸಿದರೆ, ಒಂದು ಪರಿಶುದ್ಧ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು - ಅದೇ ಸಹಜ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಸಿರಾಟ. ಅವನು ಉಸಿರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಾರದು ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಉಸಿರಾಟದ ಅರಿವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಬಾರದು, ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಆಕೃತಿ, ರೂಪ ಅಥವಾ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ವಸ್ತುವಿನ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೇವಲ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ಅವನು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಸತ್ಯವು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಂದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಚಂಚಲ ಮತ್ತು ಅದು ಬಹಳ ಬೇಗ ಹಾರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಅದು ಪದೇ ಪದೇ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಎಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡುತ್ತದೆ? ಅದು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ದಿನಚರಿ ಇಟ್ಟರೂ, ಅದು ಅಲೆದಾಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತು ವಿಷಯಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಯಾರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಗಮನದಿಂದಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಎರಡು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಭೂತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡುವುದನ್ನು ಅವನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆಯನ್ನು ಅದು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು “ಇದು ನಡೆದಿತ್ತು, ಇದು ನಡೆದಿರಲಿಲ್ಲ” ಎಂದು ಭೂತಕಾಲದ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಳಾಡುತ್ತದೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅದು ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹಾರಿ, “ಇದು ಆಗಬೇಕು, ಇದು ಆಗಲೇ ಕೂಡದು” ಎಂಬ ಭವಿಷ್ಯದ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಳಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಪ್ರಸ್ತುತದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ; ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅವನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಭೂತಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬದುಕಬೇಕು, ಭೂತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ಹಿಂದಿನ ಕ್ಷಣವು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹೊರಟುಹೋಗಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ

ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಆ ಕ್ಷಣವನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿ ತರಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದೇ ತರಹ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಭವಿಷ್ಯತ್ತು ವರ್ತಮಾನವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವನು ಅದರಲ್ಲಿ ಬದುಕಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ, ಭೂತಕಾಲದಲ್ಲಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ಯಾರೂ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬದುಕಬೇಕು. ಆದರೆ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಭೂತ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಬದುಕಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಲಿತಿಲ್ಲ; ಬದುಕುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಅವನು ಕಲಿತಿಲ್ಲ.

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಮೊದಲನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯು, ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗುವ ಮತ್ತು ಒಳ ಬರುವ ಈಗಿನ ಒಂದು ಸತ್ಯವಾದ ಉಸಿರಿನ ಅರಿವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಉಸಿರು ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಅಥವಾ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಪಲಾಯನವಾಗುವುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ನಸುನಗುತ್ತಾ ಅವನು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮರಳಿ ಉಸಿರಿಗೆ ತರುತ್ತಾನೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅದನ್ನು ಮರಳಿ ಮರಳಿ ಉಸಿರಿನ ಅರಿವಿಗೆ ತರುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕಲಿತ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರೆಯುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ರೂಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಇದರರ್ಥವಲ್ಲ. ಓ ಇಲ್ಲ! ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವ ಕಲೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಲಿತ ಮೇಲೆ ಭೂತಕಾಲದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಭೂತ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲಕ್ಕೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಲೆದಾಡುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಾಳಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿರಿಸಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅವನು ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಂತೆ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಳಾಡುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಅವನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಯಾವ ರೀತಿಯವು? ಕೇವಲ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳಿರುವುದನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಭೂತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಬರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಬಗೆಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಬ್ಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯ ತರಹ

ಪರಿಷ್ಕೃತವಾಗಿ, ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಭೂತಕಾಲದ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ಬಹಳ ಸಂತೋಷದ ಅನುಭವವಾಗುವುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಭೂತಕಾಲದ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಹಳ ಬೇಸರಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಭೂತಕಾಲದ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯತ್ಕಾಲದ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ಅದು ಹಿತವೆನಿಸುತ್ತದೆ; “ಓ, ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ, ಇದು ನನಗೆ ಇನ್ನೂ ಬೇಕು, ಇನ್ನೂ ಬೇಕು” ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಭಾಗವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಬೇಕು, ಬೇಕು ಎಂಬ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಭೂತಕಾಲದ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯತ್ಕಾಲದ ಇಷ್ಟವಾಗದ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ, “ಓ, ಇದು ನನಗೆ ಬೇಡ, ಇದು ನನಗೆ ಬೇಡ, ಇದು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಆಗದಿರಲಿ,” ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಭಾಗವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. “ಬೇಕು, ಬೇಕು” ಎಂಬ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ‘ರಾಗ’ (ಅಂದರೆ ಕಷ್ಟಾಸೆ) ಎಂತಲೂ ಮತ್ತು “ಬೇಡ, ಬೇಡ” ಎಂಬ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ‘ದೋಸ’ (ದ್ವೇಷ) ಎಂತಲೂ ಭಾರತದ ಪುರಾತನ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದ ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಭೂತಕಾಲದ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯತ್ಕಾಲದ, ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಅಥವಾ ಇಷ್ಟವಾಗದಿರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಿತಕರ ಅಥವಾ ಅಹಿತಕರ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆ ಬರಬಹುದು, ಈ ಆಲೋಚನೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲೇ ಮತ್ತೊಂದು ಆಲೋಚನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಆಲೋಚನೆ ಮುಗಿಯುವ ಮೊದಲೇ, ಮೂರನೆಯ ಆಲೋಚನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಅಥವಾ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ವರ್ತನೆಯನ್ನು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಹುಚ್ಚುತನದ ಸೂಚನೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ: ಅನೇಕ ದಿನಗಳಿಂದ ಹಸಿದಿರುವ ಒಬ್ಬ ಹುಚ್ಚನಿಗೆ ಒಂದು ಪ್ಲೇಟಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ತುಂಬಾ ಹಸಿದಿದ್ದರಿಂದ, ಬಹಳ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಒಂದು ತುತ್ತನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲೇ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಆಲೋಚನೆ ಬರುತ್ತದೆ- “ನಾನು ಸ್ನಾನದ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ, ಇದು ಸಾಬೂನಿನ ಬಿಲ್ಲೆ” ಎಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿದ್ದ ತುತ್ತನ್ನು ತನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಮತ್ತೊಂದು ಆಲೋಚನೆ ಬರುತ್ತದೆ- “ನನ್ನ ಎದುರಿಗೆ ನಿಂತಿರುವ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನನ್ನ ಶತ್ರು, ಅವನು ನನ್ನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ನನ್ನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಮೊದಲು, ನಾನು ಅವನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತೇನೆ. ಅವನನ್ನು ಹೇಗೆ ಕೊಲ್ಲಲಿ? ಇವು ಕೈ-ಬಾಂಬುಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ನಾನು ಅವನ ಮೇಲೆ ಎಸೆದರೆ, ಅವನು ಸಾಯುತ್ತಾನೆ” ಎಂದು ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಎಸೆದು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಚ್ಚೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಿಯಾದ ಒಬ್ಬ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು, ತನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಸಹ ಭ್ರಾಂತಿಯಿಂದ, ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ತುಂಬಿದ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ‘ಮೋಹ’ (ಅಜ್ಞಾನ) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ರಾಗ, ದ್ವೇಷ ಅಥವಾ ಮೋಹವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕಾರಣದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಬೇಸರ ಮತ್ತು ತಳಮಳಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ಅರಿವಿನಿಂದಿರಲು ಮತ್ತು ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಅರಿವಿನಿಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ಅದು ರಾಗ, ದ್ವೇಷ ಅಥವಾ ಮೋಹವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕ ಭಾಗ. ಮನಸ್ಸಿನ ದೊಡ್ಡ ಭಾಗವು, ಅದರ ಆಳದ ಪದರುಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ರಾಗ, ದ್ವೇಷ ಅಥವಾ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನ ಈ ಮಲಿನತೆಗಳ ಸಂಗ್ರಹದ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಲಿನತೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ರಾಗ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನದ ಈ ಬಲಿಷ್ಠ ಚಾಳಿಯಿಂದ

ಹೊರಬರಲು ಆಳದ ಮನಸ್ಸು ಶಕ್ತವಾಗಿಲ್ಲ.

ಇಡೀ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳು ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಭೂತ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲಗಳಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು, ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಈ ಕ್ಷಣದ ಸತ್ಯವಾದ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಭ್ರಮೆಯಿಲ್ಲ, ಅಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಳಗೆ ಬರುವ ಉಸಿರಿಗೆ ರಾಗವನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಉಸಿರಿಗೆ ದ್ವೇಷವನ್ನಾಗಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಒಳಗೆ ಹೋಗುವ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಬರುವ ಉಸಿರನ್ನು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದೆ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಕೇವಲ ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು, ರಾಗ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಭ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಅದು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಈ ಕ್ಷಣವು, ಅಂತರಾಳದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡಿರುವ ಹಳೆಯ ಮಲಿನತೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬಲವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನೊಳಗೆ ಕೂಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ರಾಗ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನಗಳ ಕೆಂಡವು ಒಳಗೊಳಗೇ ಉರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಆ ಕೆಂಡಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೂದಿಯ ದಪ್ಪ ಪದರದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿದ್ದಾನೆ. ಇದು ಬೂದಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಕೆಂಡಂತೆ ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದರು. ಬೂದಿಯ ಕೆಳಗೆ ಬೆಂಕಿಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಮಲಿನತೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನೊಳಗೇ ಉರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ತಂಪಾದ ಆ ಒಂದು ಕ್ಷಣದ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಜೊತೆ ಉಂಟಾಗುವ ಈ ಆಂತರಿಕ ಉರಿಯುವಿಕೆಯ ಸಂಪರ್ಕವು, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕದ ತರಹ. ಅಗ್ನಿಪರ್ವತ ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳುವಂತೆ, ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಅದು ಒಂದು ಸ್ಫೋಟವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಕೆಲವು ಮಲಿನತೆಗಳು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು ಮತ್ತು ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ಅಥವಾ ಭಯ, ಅಥವಾ ತಳಮಳದಂತಹ ಹಲವು ಬಗೆಯ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಬಹುದು. ಯಾವುದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ತರಹ ಕಾಣುತ್ತದೆಯೋ, ಅದು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಯಶಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಸಂಕೇತ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹುಣ್ಣನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆರೆದಾಗ, ಕೀವು ಮೇಲೆ ಬರಲೇಬೇಕು. ಅದೇ ತರಹ, ಮನಸ್ಸಿನ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿರುವ ಕೀವಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಗಾಯದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಅಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದರೂ, ಕೀವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು, ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಇರುವುದು ಇದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಆರಿಸಲು ಇದ್ದಲಿನ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾರಾದರೂ ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಎಸೆದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ; “ಭೂಂ” ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಬರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಎಸೆದರೆ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ “ಭೂಂ” ಶಬ್ದ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿ ಒಲೆಯ ಉಷ್ಣಾಂಶವು ನೀರಿನ ಉಷ್ಣಾಂಶದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರುವ ತನಕ, ಬಿಸಿ ಒಲೆಯು ಈ ಶಬ್ದ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣಾಂಶ ಸಮವಾದ ಮೇಲೆ, ಬಹಳ ನೀರನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿದರೂ ಅದು ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ತರಹ, ಮನಃಶುದ್ಧಿಯ ಈ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರಿನ ಹನಿಗಳು, ಒಳಗೆ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಮಲಿನತೆಗಳ ಕೆಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಅದು ಒಂದು ಸ್ಫೋಟವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ತಳಮಳಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬ ಅನುಭವಿ ಆಚಾರ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು ಎಂದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ.

ಒಂದು ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಅನುಭವಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರ ಸೂಚನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಸಮತೆಯಿಂದ ಇರುವುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡುವುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಲಿತಾಗ, ಅದು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡುವುದೇ ಧ್ಯಾನದ ಉದ್ದೇಶ. ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷ, ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿ, ನಿಜವಾದ ಸಾಮರಸ್ಯ, ನಿಜವಾದ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. (ಪುಟ ಸಂ. 72-77).

ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಮನಸ್ಸಿನ ಆ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಗೆ ವಿಪಶ್ಯನವೊಂದೇ ದಾರಿಯೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ಸರಿ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ “ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗ” ಎಂದರೆ ಏನು?

“ವಿಪಶ್ಯನ” ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ನಾವು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ನಾವು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಲು ಇರುವ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗ ಎಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬೇರು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು. ಮತ್ತು ಬೇರುಮಟ್ಟದ ಮನಸ್ಸು ಯಾವ ತರಹದ್ದೆಂದರೆ, ಅದು ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ, ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಜೊತೆ ನಿರಂತರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. “ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು” ಎಂದು ನಾವು ಯಾವುದನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅದು ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಆಸೆಪಡಲು, ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ದ್ವೇಷಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವೇಷ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವ ಆಗಿದೆ.

ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಅಥವಾ ಆ ವಿಧಾನದಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಜನ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ವಿಧಾನಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ವಿಧಾನಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿದರೆ, ಅದರ ಅರ್ಥ ಅವು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು.

ಆದುದರಿಂದ, ನೀವು ಇದನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನ ಎಂದು ಕರೆಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ; ಈ ಹೆಸರಿನ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಯಾವ ವ್ಯಾಮೋಹವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ, ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದೇ ಇರುವಂತೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ಜನರು ಬೇರು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವಿಜ್ಞಾನ, ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ, ಇದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ನಾನು ಮಾತಾಡುತ್ತಿರುವುದು.

ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ, ಮತ್ತು ಅವು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕೋಪವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ದೇಹದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಒಂದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕೋಪ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕವು ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಅದು ರಕ್ತಧಾರೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರವಹಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕವು ಹರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದರಿಂದ, ತುಂಬಾ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯು ಕೋಪದ ಕಾರಣದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಆದುದರಿಂದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಅದು ಬಹಳ ಅಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಈ ತೀವ್ರ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯಿದ್ದಾಗ, ಆಳದ ನಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೋಪದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕೋಪ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಈ ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಹರಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಹರಿವು, ಹೆಚ್ಚು ಕೋಪ. ಒಂದು ವಿಷ ವರ್ತುಲ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಈ ವಿಷ ವರ್ತುಲದ ಸುತ್ತವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ವಿಪಶ್ಯನವು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ; ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನವು ನಮಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದೆ, ನಾವು ಕೇವಲ ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಪರಿಶುದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನ. ಇದನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನ ಎಂದು ಕರೆಯಲು ಜನರು ಇಚ್ಛಿಸದಿದ್ದರೆ, ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಅವರು ಅದನ್ನು ಕರೆಯಬಹುದು, ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಂತರವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಬುದ್ಧ ಏನನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದರೋ ಅದನ್ನು, ಅಂದರೆ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮವು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ಓದಿದ್ದೇನೆ. ಕ್ರೈಸ್ತ ಪರಂಪರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು? ಜೀಸಸ್‌ರವರು ಯಾವುದೋ ಇದೇ ತರಹದ್ದನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಲು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮಂತ್ರ ಅಥವಾ ಪವಾಡ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹವುಗಳನ್ನು ನಂತರ ಹೇರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಅವನು ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮೌಠ್ಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿರಲೇಬೇಕು ಮತ್ತು ಮೌಠ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದಿರಲೇಬೇಕು. ಜೀಸಸ್ ಜನರಿಗೆ

ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದದ್ದು ಇದನ್ನೇ.

ಈಗ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ, ಅದು ಕ್ರೈಸ್ತ ಅಥವಾ ಯೆಹೂದಿ ಅಥವಾ ಹಿಂದು ಅಥವಾ ಜೈನ್ ಅಥವಾ ಮುಸಲ್ಮಾನ ಯಾವುದೇ ಆಗಿರಲಿ, ಈ ಧರ್ಮಗಳ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರೆಂದು ಯಾರನ್ನು ನಾವು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆಯೋ ಅವರು ಸಂತರಾಗಿದ್ದರು. ಧರ್ಮದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಜಗಳವಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದು ಬಹಳ ಕಾಲದ ನಂತರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಅವರು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಅದು ಕಳೆದು ಹೋಯಿತು. ಯಾರೂ ಇದನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮಿಯ ಎಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಆದರೆ ಬುದ್ಧರು ಬೋಧಿಸಿದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅವನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಿಂದುಗಳಲ್ಲೂ ಅದೇ ಇದೆ, ಕ್ರೈಸ್ತರಲ್ಲೂ ಅದೇ ಇದೆ, ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯೂ ಅದೇ ಇದೆ.

ಇದನ್ನು ನಾನು ಏಕೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ? ಏಕೆಂದರೆ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಮುದಾಯಗಳಿಂದ, ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳಿಂದ ಜನರು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಅಂದರೆ ನೂರಾರು ಜನ, ಕ್ರೈಸ್ತ ಸನ್ಯಾಸಿನಿಯರು ಮತ್ತು ಪಾದ್ರಿಗಳು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ, ಮತ್ತು ಅವರು ಬರುವುದು ಮುಂದುವರಿದಿದೆ. ಅವರು ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರ ಪೂರೈಸಿದಾಗ “ಏನು ಕ್ರಿಸ್ತರು ಏನನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದರು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಈಗ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ವಿಪಶ್ಯನ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು “ಕ್ರಿಸ್ತರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ, ಈಗ, ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ, ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.” ನೋಡಿ ಜೀಸಸ್ ತಾವು ಬೋಧಿಸಿದ್ದನ್ನು ಕಾರ್ಯತಃ ಆಚರಿಸುವವರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾವು ಸ್ವತಃ ಆ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳದ ಹೊರತು, ಅವರನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ನಂತರ ಮುಸ್ಲಿಮರು ಇದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಇದನ್ನೇ ಹಿಂದುಗಳು, ಬೌದ್ಧರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ಯ ಸತ್ಯವೇ. ನಾನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಭಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾದರೆ, ಸತ್ಯವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವು ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ - ಯಾರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅದು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. (ಪುಟ ಸಂ. 24-26)

ಪ್ರಶ್ನೆ: ತಳಮಳವನ್ನು ಬಿಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವನದ ಸ್ವಲ್ಪ ಆನಂದವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಬೇಕಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಕೆಲವು ಜನರು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ಇಲ್ಲ. ಜೀವನವು ಬಹಳ ಆನಂದಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ! ಈ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖ, ಆ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ, ನೀವು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಇದು ಬಹಳ ಆನಂದಮಯ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿದ ಮನಸ್ಸಿನ ಆನಂದವನ್ನು ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ಅನುಭವಿಸಿದರೆ, ಮತ್ತು ನೀವು ಎರಡನ್ನೂ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಎರಡಕ್ಕೂ ಹೋಲಿಕೆಯೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ವ್ಯತ್ಯಾಸವು, ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಕತ್ತಲೆಯ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಂತೆ; ಅದು ಬಹಳ ಅಗಾಧವಾದುದು. “ನೋಡು, ನಾನು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬಂದಿದ್ದೇನೆ” ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಹಳ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳೇ ಇಲ್ಲದ ತರಕಾರಿಯಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜೀವನವು ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ, ಜೀವನೋತ್ಸಾಹದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವನವು ಬಹಳ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವೂ ಮತ್ತು ಬಹಳ ಉತ್ತಮವೂ ಆಗಿ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವನವು ಜಡವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸದೇ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಅದು ಭ್ರಮೆಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ- “ಓ, ಅಂತಹ ಮನಃಶಾಂತಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸುಖ ಪಡುವುದೇ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.” ವಿಪಶ್ಯನ ಕಲಿತ ಮೇಲೆ ನಾವು ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳಿಂದ ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ ಎಂದಲ್ಲ- ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ, ಅದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡೆವು - ಆದರೂ ನಾವು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಅದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ, ಅದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡೆವು-ಆಗಲೂ ನಾವು ತೃಪ್ತಿಯಿಂದಿರುತ್ತೇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ನೀವು ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ, ನೀವು ಬಹಳ ಖಿನ್ನರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಈ ಸಾಧನೆಯಿಂದ, ಆ ಖಿನ್ನತೆ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು

ನಿಜವಾಗಿ ಸುಖಿಗಳಾಗುತ್ತೀರಿ.(ಪುಟ ಸಂ.27-28)

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನೀವು ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಕತೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿ ಆನಂದಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಸಂದರ್ಶನವನ್ನು ಒಂದು ಕಥೆಯ ಮೂಲಕ ಸಮಾಪ್ತಿ ಮಾಡುವಿರಾ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ: ನದಿಯ ದಡದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಒಬ್ಬ ಸಂತರ ಬಗೆಗೆ ಒಂದು ಕತೆಯಿದೆ. ನದಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಚೇಳನ್ನು ಅವರು ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಆ ಚೇಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಸಾಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು ಅದನ್ನು ಬದುಕಿಸಬಯಸುತ್ತಾರೆ; ಆದರೆ ಚೇಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಅವರ ಬಳಿ ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಸಂತರಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ತಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಚೇಳಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯಿದೆ.

ಆದರೆ ಅವರು ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, ಚೇಳು ಅವರನ್ನು ಕುಟುಕಿ, ಅವರಿಗೆ ವಿಷವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ನೀರಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಪುನಃ ಅವರು ಚೇಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, “ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ಚೇಳು ನಿಮಗೆ ಕಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ; ಆದರೂ ನೀವು ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೀರಿನಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಿದ್ದೀರಿ” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು, “ಕಚ್ಚುವುದು ಚೇಳಿನ ಸ್ವಭಾವ, ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದು ನನ್ನ ಸ್ವಭಾವ. ನನ್ನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ನಾನು ಏಕೆ ಬದಲಿಸಲಿ?” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪರಿಣಾಮಗಳು ಏನೇ ಇರಲಿ, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನ ಕೆಲಸ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಪರಿಣಾಮಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯವೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. (ಪು.ಸಂ.34-35)

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.

ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರ : ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ 1.30 ರವರೆಗೆ. (ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರ ನಡೆಯುವಾಗ ಬಿಟ್ಟು)

ವಿಳಾಸ : ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷನಾ 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 ಹತ್ತಿರ ಅಂಜನೇಯ ಮಿಲ್ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಹೋಗಬಹುದು. ಬಾಡಾ ಕ್ರಾಸ್‌ನಿಂದ 2ಕಿ.ಮೀ ದೂರವಿದೆ.

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

ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: 2019: 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. **ಸತಿಪಟ್ಟಾನ 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 ಪಘುಲ್ಲಾ, ಅಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ಎದುರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಕಳಿ 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 ಶಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ: ಜಯನಗರ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8.30 ರಿಂದ 9.30ರವರೆಗೆ, ಸುರೇಶ್/ರಾಜೇಶ್ವರಿ - 98867 75401 **ಸರ್ಜಾಪುರ ರಸ್ತೆ:** ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.00 ರಿಂದ 10.00, ನಿರ್ಮಲ್ ಬೋತ್ರಾ-93412 22999, ಸ್ವಾತಿ-93426 75811, **ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ** 8.00 ರಿಂದ 9.00ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ಮಂಜುನಾಥ: 098451 71600, **ಹೇಮಂತ:** 074118 74462, **ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ:** 8.30ರಿಂದ 9.30ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ದಿನೇಶ್ ಕುಮಾರ್-99452 38441 **ಕೆಂಗೆರಿ:** ಸಂಜೆ 4.30ರಿಂದ 5.30ರವರೆಗೆ, **ವಸಂತ್ ಜಾಜೋ-98453 95152, 98445 29309. ಆರ್.ಎಂ.ವಿ. 2ನೇ ಹಂತ:** ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7.50ರಿಂದ 9.00ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ತಾರಕ್ ಗೋರಾಡಿಯಾ-99454 58593. **ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ: ವಿಜಯನಗರ:** ಸಂಜೆ 6-00 ರಿಂದ 7-00ರವರೆಗೆ, **ತುಕಾರಾಮ್-97433 63339, ಪವನ್‌ಕುಮಾರ್-77607 52220.**

ಪ್ರತಿ ಮೊದಲ ಭಾನುವಾರ: ವೈಟ್‌ಪೀಲ್ಡ್: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9-30 ರಿಂದ 10-30ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀಮತಿ ವಲ್ಲಭಿ/ರಾಜೇಶ್ ಮೊ.: 97403 22447

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.

ವಂತಿಗೆ : ವಾರ್ಷಿಕ: ರೂ.30, ಅರ್ಜಿ: 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.ಪ್ರದೀಪ್ ಕುಮಾರ್, 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,

ಮುದ್ರಿತ ವಿಷಯ

ತೆರೆದ-ಅಂಚೆ

ಗೆ.

ಇಂದ:

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್

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