ಯಾವುದೇ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಇಲ್ಲದೆ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅವರ ಒಡನಾಡಿಗಳ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡ ಈ ಹತ್ತು ದಿನಗಳು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಭಾರತದ ಕೊಡುಗೆ

ವಿಪಶ್ಯನವು ಭಾರತದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ಸಾಧನಾ ವಿಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಕಾಲದ ದೂಳು ಕವಿದಿದ್ದ ಈ ಪುರಾತನ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಗೌತಮಬುದ್ಧ ಮರಳಿ ಚಾಲ್ತಿಗೆ ತಂದ. ಆದರೆ, ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಇದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತೆರೆಮರೆಗೆ ಸರಿಯಿತು. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ನೆರೆಯ ದೇಶವೊಂದರಲ್ಲಿ ಪರಿಶುದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಈ ಧ್ಯಾನಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅದೀಗ ತನ್ನ ಜನ್ಮಸ್ಥಾನವಾದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪಲ್ಲವಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಮುಖ ಆಚಾರ್ಯರಾದ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಗೋಯೆಂಕಾ ಅವರಿಂದ 1969ರಿಂದ ಬೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವು, ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು 172ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಾಯಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ, 1300ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಚಾರ್ಯರುಗಳಿಂದ ಬೋಧನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ವಿಪಶ್ಯನ ಗಂಗೆ ಈಗ ಜೀವಂತವಾಗಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಬೆಂಗಳೂರು, ಮೈಸೂರು ಹಾಗೂ ದಾವಣಗೆರೆ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ. ಈ ಮೂರು ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶಿಬಿರಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ವಿಪಶ್ಯನದ ಕುರಿತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ www.dhamma.org ಮತ್ತು www.vridhamma.org ಜಾಲತಾಣಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆಗೆ ನೀತಿ-ನಿಯಮಗಳು

- ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ವಸತಿಯುಳ್ಳ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕಲಿಸಲಾಗುವುದು (ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳ್ಳುವ ದಿನಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು).
- ಸಾಧಕರು ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲೇ ವಾಸವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ಯಾವ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನೂ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ.
- ಓದುವುದು, ಬರೆಯುವುದು, ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಸಾಧನಾ ವಿಧಿಗಳು ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಧಾರ್ಮಿಕ ವ್ರತಾಚರಣೆ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಬದಿಗಿರಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.
- ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೊದಲ 9 ದಿನಗಳವರೆಗೆ 'ಆರ್ಯಮೌನ' ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಆಚಾರ್ಯರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು. ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿಗಾಗಿ ಧಮ್ಮಸೇವಕರನ್ನು