ಪಂಜಾಬ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿನ ತಾವರೆಕೊಳ

ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಸಂಜೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಆ ದಿನದ ಸಾಧನೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮಗಳು ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಯಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗೋಯೆಂಕಾ ಅವರ ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕ ಮಾತುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

- ಸರಳವಾದ, ಮೈ ಮುಚ್ಚುವ, ಸಡಿಲವಾದ, ತೋಳಿರುವ ಮತ್ತು ಪಾರದರ್ಶಕವಲ್ಲದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು.

ಶಿಬಿರದ ಪೂರ್ಣ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧಕರು ಪಂಚಶೀಲವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಜೀವಹತ್ಯೆ, ಕಳ್ಳತನ, ಸುಳ್ಳುಹೇಳುವುದು, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ದುರಾಚಾರ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಮತ್ತು ಪುರುಷರ ಮಧ್ಯೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಪರ್ಕವಿರುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕರ ಅಮೂಲ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುತ್ತದೆ. ವಿದೇಶಿ ಸಾಧಕರು ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಮತ್ತು ವೀಸಾಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸರಳ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ, ಭಾರತೀಯ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುವುದು.

ಸಾಧಕರು ನಿರಂತರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಧ್ಯಾನದ ಅವಧಿಯ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಡುವು ಇರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ 4ಕ್ಕೆ ಬೆಳಗಿನ ಎಚ್ಚರದ ಗಂಟೆ ಬಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ 9ರಿಂದ ಅರ್ಧ ತಾಸಿನ ಅವಧಿಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಆ ದಿನದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಸಮಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿ–ನಿದ್ರೆಗೆ ಮೀಸಲಾದುದು.

ಉಚಿತ ಮತ್ತು ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಕೊಡುಗೆ

ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಯಾವುದೇ ಶುಲ್ಕ ಭರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಬೋಧನೆ, ಭೋಜನ ಮತ್ತು ವಸತಿಯು ಪೂರ್ಣ ಉಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಶಿಬಿರ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ಮೇಲೆ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಭಾವದಿಂದ, ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಲು ಸಾಧಕರಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿದೆ. 'ಹಳೆಯ ಸಾಧಕರು ನೀಡಿದ ಉದಾರ ದಾನದಿಂದ ನಡೆಸುವ ಶಿಬಿರದಿಂದಾಗಿ ನನಗೆ ಬೋಧನೆ ದೊರೆತಿದೆ. ನನ್ನಿಂದ ಇತರರಿಗೂ ಈ ಸಾಧನಾ ವಿಧಿ ದೊರೆತು, ಅವರೂ ಸಹ ಈ ವಿದ್ಯೆಯ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲಿ' ಎನ್ನುವ ಸಹಕಾರ ಭಾವದಿಂದ ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಶಿಬಿರದ ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರದ ಎಲ್ಲ ಖರ್ಚು–ವೆಚ್ಚಗಳನ್ನು, ಎಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಕರ ದಾನದ ಹಣದಿಂದಲೇ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗುವುದು. ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಆದಾಯವಿಲ್ಲ. ದಾನವನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಕರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗುವುದು.

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದಾದರೂ, ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಸುಲಭವೇನಲ್ಲ. ಸದಾ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು, ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಲೌಕಿಕ ಪರಿಸರವೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ನಾವು ಇರುವುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಸರಳವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯೊಂದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಒಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರಷ್ಟೇ ವಿಪಶ್ಯನ ನಮ್ಮದಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಜೀವನದ ಬಗೆಗಿನ ಗ್ರಹಿಕೆ, ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಹಾಗೂ ಪರಿಪಕ್ವತೆಯ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಅನುಭವದ ಆಳ–ಅಗಲ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳು ಹೇಳಿದ ಸಾರವನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವಿಪಶ್ಯನ ತಾಯಿಯಂತಹುದ್ದು, ತಾಯಿ ಮಡಿಲಿನಂತಹುದು. ಹಟ ಮರೆತು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅಮ್ಮನಿಗೆ, ಅವಳ ಮಡಿಲಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ದೊರೆಯುವ ಪ್ರತಿಫಲ ಅನೂಹ್ಯವಾದುದು. ತಾಯಿ ಮಮತೆಗೆ ಮೌಲ್ಯ ಕಟ್ಟಲಾದೀತೆ?

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in