



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಆಗಸ್ಟ್, 2016, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 2, ಸಂಚಿಕೆ 4, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ  
Kannada monthly, 10 August 2016, Bengaluru, Vol. 2, No.1, Pages-4, KARKAN24585/10/12 Editor: G.T. Govindappa.

ಚಂದ: 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.

### ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ಅಸಾರೇ ಸಾರಮತಿನೋ, ಸಾರೇ ಚಾಸಾರದಸ್ಸಿನೋ:  
ತೇ ಸಾರಂ ನಾಧಿಗಚ್ಚಂತಿ ಮಿಚ್ಛಾಸ್ಸಂಕಪ್ಪಗೋಚರಾ.

ಯಾರು ಅಸಾರವಾದುದನ್ನು ಸಾರವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೋ, ಸಾರವಾದುದನ್ನು ಅಸಾರವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ನಿಜಕ್ಕೂ ತಮ್ಮ ತಪ್ಪು ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ನಡತೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಾರವಾದದ್ದರ ಬಳಿ ಬರಲಾರರು.

ಧಮ್ಮ ಪದ - 11 ಯಮಕವಗ್ಗ.

### ಸರಿಯಾದ ದೃಷ್ಟಿಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ (ಸಮ್ಮಾದಿಟ್ಟಿ)

ಆಚಾರ್ಯ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರು ಮೈಯನ್ಮಾರ್‌ನಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿದ್ದ ತಮ್ಮ ಸ್ವಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಬರೆದ ಒಂದು ಪತ್ರ . ರಂಗೂನ್ 5.6.1968. ಜನವರಿ 2015 ರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.)

ಪ್ರೀತಿಯ ಶಂಕರ್ ಮತ್ತು ಸೀತಾ, ರಾಧೆ ಮತ್ತು ವಿಮಲಾ,  
ಧಮ್ಮದ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ!

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸರಿಯಾದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ಅದರ ಅರ್ಥ ಏನೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ನಾವು ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವು ನಿಜವಾಗಿ ಹೇಗಿದ್ದಾವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ನೋಡುವುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಅತಿಮಾಡಿ ಹೇಳುವುದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಹೇಳುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡಬಾರದು. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ನಾವು ಅತಿಮಾಡಿ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಇದು ತಪ್ಪು ದೃಷ್ಟಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾನು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ದೇವರ, ಒಬ್ಬ ಭೂಮಟ್ಟದೇವ (ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವ ಒಬ್ಬ ದೇವ) ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ಆಕಾಶಟ್ಟದೇವ (ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವ ಒಬ್ಬ ದೇವ)ನ ಭಕ್ತೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಾನು ಅವನನ್ನು ಪೂಜಿಸುವಾಗ ಅವನನ್ನು ಆಕಾಶದಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಅವನನ್ನು ಸರ್ವಶಕ್ತ ಮತ್ತು ಸರ್ವಜ್ಞನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇನೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಇದು ನಿಜವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಸತ್ಯವೆಂದು ಧಮ್ಮದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಘೋಷಣೆಗಳನ್ನೂ ನಾನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಎರಡು ಅನಾನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ: ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ನಾನೇ ಸ್ವತಃ ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡಿಕೊಂಡ ತಪ್ಪುಭಾವನೆಯ ಜೇಡರ ಬಲೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನನಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ನಾನು ಹೊಗಳುವ ಮತ್ತು ಸರ್ವಶಕ್ತನೆಂದು ಬಹಳ ಜನಗಳು ಪೂಜಿಸುವ ಆ ಬಡಪಾಯಿ ದೇವತೆಯು ತಪ್ಪುಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಭ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿರುವ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಉನ್ನತ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿರುವ ವೃತ್ತೋಬ್ಬ ಜೀವಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಅಥವಾ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ದೇವರುಗಳು ಮತ್ತು ದೇವತೆಗಳು ತಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ, ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಅವರನ್ನು ಮನುಷ್ಯರು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೋ ಮತ್ತು ಆ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಿತಿಮೀರಿ ಹೊಗಳುತ್ತಾರೋ, ಈ ಬಡಪಾಯಿ ದೇವರುಗಳು ಮತ್ತು ದೇವತೆಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸರ್ವಶಕ್ತರೆಂದು ಭಾವಿಸಲು

ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರೂ ಸಹ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದರೆ, ಅವನು ತನಗೆ ತಾನೇ ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇತರರಿಗೂ ಸಹ ಹಾನಿಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರು ಮತ್ತು ದೇವತೆಗಳು ಬಹು ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಪೂಜಿಸಿದ್ದರಿಂದ, ಬಹು ಬ್ರಹ್ಮನು ತಪ್ಪು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಸುತ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ನಿಸ್ಸಂದಿಗ್ಧವಾಗಿ ಅವನು ಶಕ್ತಿವಂತನಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬದುಕಿದ್ದರಿಂದ ತಾನು ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲವೆಂದು ಮತ್ತು ಅಮರನೆಂದು, ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಕ್ಕನೇನು ಪರಿಗಣಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದ. ಬುದ್ಧನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆಯನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ವಾಸ್ತವವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಇಂತಹ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆಗಳು ಜೀವನದ ಇತರೆ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲೂ ಬರಬಹುದು. ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನಾವು ಅತಿಯಾಗಿ ಹೊಗಳಿದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ವಿಶೇಷ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅಹಂಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ; ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಈ ರೀತಿ ಹೊಗಳಿದೇ ಇದ್ದಾಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಕೀಳು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದ, "ತನ್ನ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಅಥವಾ ಶೂದ್ರ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ತನ್ನ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ".

ಕೀಳು ಜಾತಿಯವನು (ವಸಲ) ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ವಸಲ ಸುತ್ತದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾರು ಅಸೂಯೆ ಪಡುವನೋ, ಕೋಪಿಷ್ಠನೋ, ಹಗೆತನ ಹೊಂದಿರುವನೋ, ಕಪಟಿಯೋ, ನಿರಂಕುತಿಯೋ, ಕ್ರೂರಿಯೋ ಅಥವಾ ಕೊಲೆಪಾತಕಿಯೋ ಅವನು ಕೀಳುಜಾತಿಯವನು. ಯಾರು ಕಳ್ಳನಾಗಿದ್ದಾನೋ, ಯಾರು ದರೋಡೆಕೋರನೋ, ಬೇರೆಯವರ ಹಣವನ್ನು ಮೋಸದಿಂದ ಸ್ವಂತಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವನೋ, ಯಾರು ಸುಳ್ಳು ಸಾಕ್ಷ್ಯ ನೀಡುವನೋ, ಯಾರು ವ್ಯಭಿಚಾರಿಯೋ, ತನ್ನ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಗೌರವಿಸದಿರುವವನು, ವಯಸ್ಸಾದ ತಂದೆ/ತಾಯಿಯರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವವನು, ವೋಸಗಾರ, ಪಾಪಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುವವನು, ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸೇರಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು

ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವವನು, ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲೇ ತೊಡಗಿರುವವನು, ಯಾರು ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕನೋ, ಯಾರು ಅತಿಯಾಗಿ ನಿರ್ದಿಸುವನೋ, ಸೋಮಾರಿಯೋ, ಜಿಪುಣ ಮತ್ತು ಮೂರ್ಖನೋ, ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನಾಚಿಕೆ ಪಡದವನು ಅಥವಾ ಭಯಪಡದವನು, ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಧರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಮಾತಾಡುವವನು, ಮತ್ತು ಧರ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿಯದೇ ಇದ್ದರೂ ಅಥವಾ ಧರ್ಮದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸದೇ ಇದ್ದರೂ ಧರ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದವನಂತೆ ನಟಿಸುವವನು. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ್ದರೂ, ಅವನು ಕೀಳು, ಅವರ್ಣೀಯ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಅಥವಾ ಅಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತನ್ನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಆಗುತ್ತಾನೆ.

ಒಬ್ಬ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನ ಗುಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದ:

ಯಾರು ಕಡುಬಯಕೆಯ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತಾನೋ, ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು ಇಂದ್ರಿಯ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾನೋ, ಎಲ್ಲಾ ನಿಯಮಾಧೀನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮೀರುವನೋ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಮತೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವನೋ, ಯಾರಿಗೆ ಭಯವಿಲ್ಲವೋ, ಬಂಧನವಿಲ್ಲವೋ, ಪರಿಶುದ್ಧನೋ, ಯಾರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಮತ್ತು ಸಮತೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ, ಜೀವ ಹತ್ಯೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಯಾರಿಗೂ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುವವನು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ, ಕೆಟ್ಟ ದೈಹಿಕ, ವಾಚಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವವನು, ಸತ್ಯನಿಷ್ಠನು, ತಾಳ್ಮೆ ಹೊಂದಿರುವವನು, ಏಕಾಂತ ಜೀವನವನ್ನು ಬಹಳ ಇಷ್ಟಪಡುವವನು, ಮಿತವ್ಯಯಿ ಆಗಿರುವವನು, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವವನು, ಕೋಪದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾದವನು, ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿದ್ದಾನೆ, ಕ್ಷಮಿಸುವವನು, ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮತ್ತು ವಿವೇಕಿ, ಯಾವುದು ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಯಾವುದು ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಅಸತ್ಯ ಎರಡನ್ನೂ ತಿಳಿದವನು, ಜೀವಂತ ಮತ್ತು ಜೀವಿಲ್ಲದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಂಗಳ ಮೈತ್ರಿಯ(ಪ್ರೀತಿ ತುಂಬಿದ ಕರುಣೆಯ) ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವನು, ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಸಂತೋಷ ಹೊಂದಿರುವವನು, ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದಿಂದ, ಅಹಂಕಾರ, ಜಂಬ ಮತ್ತು ದುರ್ಭಾವನೆ, ಕೋಪ, ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿದ್ದಾನೆ, ಮಿತಭಾಷಿಯಾಗಿರುವವನು, ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಾನೆ, ಸತ್ಯವನ್ನು ಮಾತಾಡುತ್ತಾನೆ, ಅನುಮಾನ ಮತ್ತು ಭಯದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿದ್ದಾನೆ, ದುಃಖ ಮತ್ತು ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿದ್ದಾನೆ, ಕಳಂಕಗಳು(ಆಸವಗಳು) ಇಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಅವನು ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿರಲಿ ಅಥವಾ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇತರ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿರಲಿ, ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ್ಯನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ದೃಷ್ಟಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವರು ಉನ್ನತ ದರ್ಜೆಯವರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಕೆಲವರು ಇಲ್ಲ. ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ಸಮಾನತೆಯ ಘೋಷಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಗುತ್ತಾರಾದರೂ, ಎಲ್ಲಾ ಜನರನ್ನು ಸಮಾನರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಅವರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ, ಒಬ್ಬ ಪುರುಷ ಅಥವಾ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಮೇಲು ಅಥವಾ ಕೀಳು, ಮೇಲ್ದರ್ಜೆ ಅಥವಾ ಕೆಳದರ್ಜೆ ಎಂದು ಯಾವ ರೀತಿ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಮಾನದಂಡ ಯಾವುದು? ಯಾರು ಗುಣವಂತರೋ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವರೋ, ಮತ್ತು ಅನುಭವಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವರೋ ಅವರೇ ಉತ್ತಮರು, ಮತ್ತು ಯಾರು ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕೆಳದರ್ಜೆಯವರು ಎಂದು ಬುದ್ಧನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಧರ್ಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಯಾರೇ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಗುಣವಂತರಾಗಬಲ್ಲರು. ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬಲ್ಲರು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಲುಪಬಲ್ಲರು. ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಮಾನತೆ ಎಂಬುದರ ಅರ್ಥ ಇದೇ; ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅದರ ಬಾಗಿಲುಗಳು ತೆರೆದಿವೆ. ಮೇಲುಜಾತಿ ಅಥವಾ ಕೆಳಜಾತಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಾತೃಕೆ ಒಬ್ಬ

ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೇಲು ಅಥವಾ ಕೀಳು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಮೇಲು ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಕೀಳು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಧರ್ಮವಲ್ಲ, ಅದು ತಪ್ಪು ಭಾವನೆ. ಅವನ ಅಥವಾ ಅವಳ ನೈತಿಕ ಗುಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೇಲು ಅಥವಾ ಕೀಳು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಸರಿಯಾದ ದೃಷ್ಟಿ.

ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ತಪ್ಪು ದೃಷ್ಟಿಯಿದೆ. ಇಂದ್ರಿಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳು ಅಶಾಶ್ವತ ಎಂಬುದು ನಿರ್ವಿವಾದ. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನಾವು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೋ, ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳಿಂದ ನಾವು ಏನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೋ, ನಮ್ಮ ಮೂಗುಗಳಿಂದ ನಾವು ಏನನ್ನು ಮೂಸುತೇವೋ, ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಗಳಿಂದ ನಾವು ಏನನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತೇವೋ, ನಮ್ಮ ದೇಹಗಳಿಂದ ಏನನ್ನು ನಾವು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತೇವೋ, ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಂದ ನಾವು ಏನನ್ನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇವೋ, ಇವೆಲ್ಲವುಗಳು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಅವು ನಿರಂತರವಲ್ಲ. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ತಿಳಿದೂ ನಾವು, ಬ್ರಹ್ಮ ಪ್ರತಿ ಅಣುವಿನಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮನು ನಿರಂತರ, ಶಾಶ್ವತ ಮತ್ತು ಬದಲಾಗದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಅಣುಗಳೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿರಂತರ, ಶಾಶ್ವತ ಮತ್ತು ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನಾವು ಭ್ರಮಾ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅಸತ್ಯವನ್ನು ಸತ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಮ್ಮ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ತಾವು ಮತ್ತು ಹಿತ್ತಾಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿದ ಅಶುದ್ಧ ಚಿನ್ನದಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ನಾವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆಂದರೆ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಚಿನ್ನದ ಲೇಪನ ಮಾಡಿ ಶುದ್ಧ ಚಿನ್ನದವು ಎಂದು ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಒಂದು ಭ್ರಮೆಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಇದನ್ನು ನಾವು ನಿಜವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಬಹುತೇಕ ತಾವು ಮತ್ತು ಹಿತ್ತಾಳೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ನಮ್ಮ ಆಭರಣಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇಸರ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಅಶಾಶ್ವತ. ಅದು ಅತ್ಯಕ್ಷಿಕರವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಅಹಿತಕರವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ- ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೂ ನಾವು ಇಂದ್ರಿಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಶಾಶ್ವತ ಮತ್ತು ಬದಲಾಗದೆ ಇರುವಂತಹವು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತೇವೆ. ತಾನು ನಶ್ವರ ಎಂದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ; ಮುಪ್ಪು, ರೋಗರುಜಿನ ಮತ್ತು ಸಾವಿಗೆ ಅವನು ಈಡಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ಸಾಯುವುದಕ್ಕೆ ಯಾರು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ? ಆದ್ದರಿಂದ, ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಶಾಶ್ವತ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸಂತೋಷವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಲೇಪನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ; ನಂತರ ಇದರಿಂದ ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅಮರನಾದ ಮತ್ತು ಚಿರಂತನವಾದ ದೇವರ ಭಾಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮವು ಶಾಶ್ವತ ಮತ್ತು ಸಾವಿಲ್ಲದ್ದು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾನೆ; ಮತ್ತು ದೇಹ ನಶಿಸಿಹೋದರೂ ಸಹ ಆತ್ಮವು ಅಮರವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಸುಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ನೀರಿನಿಂದ ಕೊಳೆಸಲು ಅಥವಾ ಆಯುಧಗಳಿಂದ ಹಾನಿಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾನೆ. ಅಮರನಾಗಬೇಕೆಂಬ ಮನುಷ್ಯನ ಆಸೆಯು ತಪ್ಪು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಸತ್ಯವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಸತ್ಯ ಸತ್ಯವೇ ಆಗಿದೆ.

ಉಷ್ಣಪಕ್ಷಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಒಂದು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಪಕ್ಷಿಯಿದೆ. ಆಫ್ರಿಕಾದ ಮರಳುಗಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಮರಳ ಬಿರುಗಾಳಿಗಳಿದ್ದಾಗ ಉಷ್ಣಪಕ್ಷಿಯು ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತದೆ. ಆಗ ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ಮರಳಿನಲ್ಲಿ ಹೂತ್ತಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಿರುಗಾಳಿಗಳಿಲ್ಲವೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ನಟನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಉಷ್ಣಪಕ್ಷಿಯು ತರಹ ಜೀವನದ ವಾಸ್ತವಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಗುಣವನ್ನು 'ಚಿರಂತನ ಬ್ರಹ್ಮ' (ನಿತ್ಯಬ್ರಹ್ಮ) ಎಂದು ನಾವು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸತ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮನ್ನೇ ನಾವು ವಂಚಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ.

ಸರಿಯಾದ ದೃಷ್ಟಿಯು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವು ಇರುವಂತೆಯೇ ನೋಡುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ನಾವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ನಾವು ಅವುಗಳಿಗೆ ಲೇಪನ ಮಾಡಬಾರದು. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ದಾಟುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿಲ್ಲುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇನ್ನೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದಾನೆ, ಇನ್ನೂ ಅಶಾಶ್ವತ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದಾನೆ. **ವಿಶ್ವ** (ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾರಂಭದ ಗಮನ) ಮತ್ತು **ವಿಚಾರ** (ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಮುಂದುವರಿದ ಏಕಾಗ್ರತೆ) ಗಳ ನಂತರ ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡಾಗ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಂತೋಷ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅದು ಇಂದ್ರಿಯಜನ್ಯವಾದದ್ದು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಸಂತೋಷ ಅದಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಅಶಾಶ್ವತ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಪರಮಾನಂದ (ಸಂತೋಷದ ಪರಕಾಷ್ಠೆ) ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ, ಆತ್ಮಾನಂದ ಅಥವಾ ಸಜ್ಜಿದಾನಂದ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾ ಅದನ್ನು ಶಾಶ್ವತ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಮೂರ್ಖನ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿದಂತೆ.

ಹುಟ್ಟು ಇಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಅಮರವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯೊಂದಿದೆ. ಅದು ಶಾಶ್ವತ ಮತ್ತು ಚಿರಂತನ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಅದು ಕೇವಲ ಒಬ್ಬನ ಕಲ್ಪನೆಯ ಮನೋಬ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲ; ಆದರೆ ಅದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಆಚೆಗಿನ ಸ್ಥಿತಿ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಸ್ಥೂಲ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯವರೆಗಿನ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸತ್ಯದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಊರುಗೋಲುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಾ ನಾವು ಸತ್ಯದ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅನುಭವಗಳು ಬಂದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅಶಾಶ್ವತ ಎಂದು ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನಾವು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೂ ಯಾವುದು ನಿಜವಲ್ಲವೋ ಅದರ ಸಹಾಯವನ್ನು ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಪಡೆಯುವ ಯಾವುದೇ ಸುಖಗಳನ್ನು ನಿರಂತರ, ಶಾಶ್ವತ ಮತ್ತು ಬದಲಾಗದೇ ಇರುವಂಥದ್ದು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲು ನಾವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ನಾವು ಸತ್ಯದಿಂದ ಬಹಳ ದೂರವೇ ಇದ್ದೇವೆ- ಸತ್ಯದೊಡಗಿನ ನಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕ ಕೊನೆಗಾಣುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ತಪ್ಪು ದೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮುಚ್ಚಿವೆ. ನಾವು ಪೊರೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅದೇ ತರಹ, ನಮ್ಮ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಆ ರೀತಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಸತ್ಯ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಸತ್ಯವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಡದಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸತ್ಯ ಎಂದು ನಾವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ತಪ್ಪು ದೃಷ್ಟಿಯು ಪೊರೆಯನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

ಬ್ರಾಹ್ಮಣನ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೇ ಯಾರಾದರೂ ಹೇಗೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾಗುತ್ತಾನೆ? ಕೆಳಗಿನ ಲೋಕದ ಒಂದು ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ದೇವತೆ ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ಯಕ್ಷ ಸರ್ವಶಕ್ತ ಮತ್ತು ಪ್ರಬಲನಾಗಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಯಾವಾಗಲೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸ್ವರೂಪವು ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ಆಗಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಇದಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ನಾವು ಅಂತಹ ತಪ್ಪು ದೃಷ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಏಕೆ? ಏಕೆಂದರೆ,

ಅವು ಹಳೆಯ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದರು, ಮತ್ತು ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇವೋ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೋ ಅವು ಇನ್ನೂ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಇಂತಹ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುವುದೇ ಸರಿಯಾದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮೈತ್ರಿಯೊಂದಿಗೆ,  
ಸತ್ಯನಾದಾಯಣ ಗೋಯಂಕ.

**ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು  
ಭಾರತೀಯ ಹೊಸ ವರ್ಷ 1995  
(ಮುಂದುವರೆದ ಭಾಗ)**

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಯಾವುದಾದರೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ನಾವು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ನಮ್ಮ ವಿಪತ್ಯನ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದೇ?  
**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಒಂದು ಘಂಟೆಯ ಕಾಲ ವಿಪತ್ಯನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ, 'ಮತ್ತಾ-ಭಾವನಾ' ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕಾಯಿಲೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಡೆ ಹರಿಸಿ, 'ನೀವು ಸಂತೋಷವಾಗಿರಿ, ನೀವು ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಿ' ಎಂದು ಹಾರೈಸಿ. ಈ 'ಧರ್ಮದ ತರಂಗಗಳು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ.

ಜೊತೆಗೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸಹ ವಿಪತ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರಾಗಿದ್ದರೆ, ಈ ಧರ್ಮ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಪಡೆದಾಗ, ಅವರು ಧರ್ಮದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ನೋವು ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ದೈಹಿಕ ನೋವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಬಲಯುತವಾದಾಗ, ದೈಹಿಕ ಉಪಶಮನದ ಸಾಧ್ಯತೆಗೂ ಸಹ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಹ ರೋಗಿಯಾದರೆ, ಅವನ ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಲು ಬಹಳ ಧೀರ್ಘಕಾಲ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೂ, ಕಾಯಿಲೆಯು ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಾಗದಿದ್ದರೆ, ಚೇತರಿಕೆಯು ವೇಗವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಾವು ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಬಹುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಲು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಯಾರೂ ಅತಿರೇಕಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಾರದು. ತುಂಬಾ ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ತುಂಬಾ ಜಾಸ್ತಿ ತಿಂದರೆ, ಸೋಮಾರಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ, ನಾವು ತೂಕಡಿಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೂ, ನಾನು ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನದಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಧ್ಯಾನ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಯೋಚಿಸಿದರೆ, ಅದೂ ಸಹ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಎರಡೂ ಅತಿರೇಕಗಳ ನಡುವಿನ ಮಧ್ಯಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಡೆಯಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ನಾವು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಬೇಡ. ನಾವು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತುಂಬಲೇ ಬಾರದು. ಅದರ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ನಾವು ಖಾಲಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು; ಆದರೆ ನಾವು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಸಾಯಬಾರದು, ನರಳಬಾರದು. ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾರು ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಆಗ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅವರ ಪ್ರಗತಿ ಖಾತ್ರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. "ಭೋಜನೇ ಚ ಮತ್ತನ್ಯೂ" ಅಂದರೆ ತಾನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು ಎಂದು ಬುದ್ಧನು ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳಿದ. ಇದನ್ನು ಯಾರು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪಾದವು ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಕುಳಿತ ನಂತರ ಎದ್ದು ನಡೆಯುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನನಗೆ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ, ನನಗೂ ಸಹ ನಡೆಯುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಆದರೆ, ಬಹಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತಿದ್ದರಿಂದ ಅದು ಆಗಲಿಲ್ಲ! ನಿಜವಾಗಿ, ಬಹಳ ನಡೆದಿದ್ದರಿಂದ ಅದು ಆಯಿತು. ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ, ಯಾರೂ ಅತಿರೇಕಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬಾರದು. ಒಂದು ಘಂಟೆಯ ಕಾಲದ **ಅಧಿಶ್ಠಾನ**ದ ಕೂರುವಿಕೆಗಳು, ಅಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ

ಕುಳಿತು ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು, ಕೇವಲ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದ ಮೇಲೆ, “ಏನೇ ಆದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ನಾನು ನನ್ನ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸದೇ ಒಂದು ಘಂಟೆಯ ಕಾಲ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ” ಎಂದು ನೀವು ನಿರ್ಣಯಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ಅತಿರೇಕಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ. ನೀವು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲ ಅಂದರೆ, ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಮ್ಮ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಯಾವುದಕ್ಕೇ ಆದರೂ ಬಲವಂತದ ಶ್ರಮ ಇರಬಾರದು. ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಘಂಟೆಯ ಕಾಲದ ಧೀರ್ಘ ಕೂರುವಿಕೆ ಕಡ್ಡಾಯ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಜೋಮಿನ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾದಾಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ, ನಡೆಯುವ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇಲ್ಲ!

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನವು ವಾಸ್ತವಿಕ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಮೂರ್ತ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ. ಹುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಚಕ್ರದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಸತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಪುರಾವೆ ಇದೆಯೇ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪುರಾವೆ ಇದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ನೀವು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ, ‘ನೋಡು, ಇದು ಕ್ಷಣದಿಂದ ಕ್ಷಣದ ಸಾವು, ಮತ್ತು ಇದು ಮರು ಹುಟ್ಟು’ ಎಂದು ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ಗಮನಿಸಲು ಶಕ್ತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಸತ್ತು ಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ಪುನಃ ಹುಟ್ಟುವುದು. ಸತ್ತು ಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ಉದಯವಾಗುವುದು. ಹುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಚಕ್ರವು ನಿರಂತರ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಾವು ಮುಂದುವರಿದಂತೆ, ಇನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಇಲ್ಲ, ಇನ್ನು ಸಾವೂ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಕೊನೆಯ ಹಂತವು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಮೀರಿದ ಸ್ಥಿತಿ. ಇಲ್ಲಿ ಏನೂ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಏನೂ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಏನೂ ಉದಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಏನೂ ವ್ಯಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಉದಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ವಿದ್ಯಮಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಖ್ಯಾರಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದರೆ, ಮುಂದೆಯೂ ಸಹ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಶಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಅದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಎಳೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಖ್ಯಾರಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡೆದು ಹಾಕಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾವಿಲ್ಲದ ಅಥವಾ ನಿಬ್ಬಾಣ ಎಂದು ನಾವು ಕರೆಯುವ ಹಂತವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಆನಾಪಾನ ಕಲಿಯಲು ಇನ್ನೂ ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕವರಿರುವ ವಿಪಶ್ಯನ ಕುಟುಂಬದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಧಮ್ಮವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಜೀವನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಆನಾಪಾನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅವರು ಸಮರ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಅವರು ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಮೆತ್ತಾ (ಮೈತ್ರಿ) ಕೊಡಿ. ಅವರು ನಿರ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರ ಬಳಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಮೆತ್ತಾ ಕೊಡಿ. ಒಂದು ಘಂಟೆಯ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಅವರಿಗೆ ಮೆತ್ತಾ

ಅವರು ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದರೆ, ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ, ತೂಗಿ ನಿರ್ದೆ ಮಾಡಿಸಿ, ಮತ್ತು ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಮೆತ್ತಾ ಕೊಡಿ. ಮೈತ್ರಿಯ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದೂಡ್ಡವರಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಕೂಡಲೇ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅವರು ಆನಾಪಾನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಅದಾದ ನಂತರ ಅವರು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ :** ನಾನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ನನ್ನ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನನಗೆ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ನಡೆಯುವಾಗಲೂ ನಾನು ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕೇ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ನಡೆದಾಡುವಾಗ ತಾನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಏಕೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು? ಯಾವುದಕ್ಕಾದರೂ ತಗುಲಿ ನೀವು ಮುಗ್ಗರಿಸಿ ಬಿದ್ದರೆ, ಜನಗಳು ನನ್ನನ್ನು ದೂಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ನನಗೆ ಬೇಡ. ನೀವು ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಣ್ಣು ತೆರೆದಿದ್ದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದನ್ನು ನಾವು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ನಾವು ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ನೋಡಿ ನಾನು ನನ್ನ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದೇನೆ-ನನಗೂ ಸಹ ಅದು ಬೇಕು.

ದಾವಣಗೆರೆಯಲ್ಲಿ 10 ದಿನದ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರ : ಅಕ್ಟೋಬರ್ 06 ರಿಂದ 2016 ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ : ಎಸ್. ಎಂ. ಪ್ರಭುದೇವಯ್ಯ -9844245111 ಆರ್. ಮುರುಳಿಧರ್ -9986962762

**ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು**

**10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು:** ಫೆಬ್ರವರಿ 3-14, 17-28; ಮಾರ್ಚ್ 2-13, 16-27 ಏಪ್ರಿಲ್ 13-24, ಮೇ 4-15; ಜೂನ್ 1-12, 15-26, 29- ಜುಲೈ 10, 13-24, ಆಗಸ್ಟ್ 5-14, 17-28. ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 7-16, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 4- 15, 18-29, ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರ: ಡಿಸೆಂಬರ್ 24 ರಿಂದ 27, ಜನವರಿ, 28-31, ಏಪ್ರಿಲ್ 28ರಿಂದ ಮೇ 1, ಜುಲೈ 28-31, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 1-4. ಸತಿಪಠಾನ ಶಿಬಿರಗಳು: ಮಾರ್ಚ್ 30ರಿಂದ ಏಪ್ರಿಲ್ 7, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 21-29, ನವೆಂಬರ್ 13-21. ವಿಳಾಸ: ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಅಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ಎದುರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸಿಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ವಾ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ (ಕೆಂಪೇಗೌಡ) ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಿಂದ ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ: 256, 258, 258ಸಿ. ದೂ.: 080-23712377, ಮೊಬೈಲ್: 7829912733, 8861644284, 9972588377, ಇ-ಮೇಲ್: info@paphulla.dhamma.org; website: www.dhamma.org.

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರ ಆಯೋಜಿಸುವವರು ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಸಂತೋಷ ಧರ್ಮರಾಜ್, ಬೆಂಗಳೂರು. ಮೊಬೈಲ್: 8762086089

**10 ದಿನದ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಆನ್‌ಲೈನ್ ನೋಂದಣಿ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.** ಬಳ್ಳಾರಿ: ಎ.ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನಪ್ಪ, ಮೊ.ಸಂ. 9449511217. ಬೆಳಗಾವಿ: ವೀರಣ್ಣಗೌಡ ವಿ.ಸರ್ನಾಡಗೌಡ, ಮೊ.ಸಂ.9902657335. ದಾವಣಗೆರೆ: ಉದಯ ಶಿವಕುಮಾರ್, ಮೊ.ಸಂ. 9739314581(ಮನೇಜ್ ಮಾಡಿ, ಅವರೇ ಕರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.) ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ, ಮೊ.ಸಂ.9448588789.

ಪಂತಿಗೆ : ವಾರ್ಷಿಕ: ರೂ. 30, ಆಜೀವ: ರೂ. 500. ಚೆಕ್ ಅಥವಾ ಡಿ.ಡಿ. ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ಹೆಸರು : 'ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ'. ಪಾಪತಿಪುಷ್ಪ ಸ್ಥಳ: ಬೆಂಗಳೂರು. ಬ್ಯಾಂಕ್ : ಯಾವುದೇ ರಾಷ್ಟ್ರೀಕೃತ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಚೆಕ್ ಅಥವಾ ಡಿಡಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವ ವಿಳಾಸದ ಚೀಟಿ ಇಡಿ

ಮುದ್ರಕರು: ಬಿ.ಪ್ರದೀಪ 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 be half 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: GT. Govindappa,

ಮುದ್ರಿತ ವಿಷಯ ತೆರೆದ-ಅಂಚೆ ಗೆ.

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