



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಮೇ 2016, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 2, ಸಂಚಿಕೆ 1, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ
Kannada monthly, 10 May 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

<p>ತಿಸ್ಸೊ ಇಮಾ, ಭಿಕ್ಖವೇ, ವೇದನಾ. ಕತಮಾ ತಿಸ್ಸೊ? ಸುಖಾ ವೇದನಾ, ದುಃಖ ವೇದನಾ, ಅದುಃಖಮಸುಖಾ ವೇದನಾ. ಇಮಾಸಂ ಖೊ, ಭಿಕ್ಖವೇ, ತಿಸ್ಸನ್ನಮ್ ವೇದನಾನಮ್ ಪರಿನ್ಯಾಯ ಅರಿಯೊ ಅಟ್ಟಂಗಿಕೊ ಮಗ್ಗೊ ಭಾವಿತಬ್ಬೊ.</p>	<p>ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಗಳೇ, ಮೂರು ವಿಧದ ವೇದನಾ (ಸಂವೇದನೆಗಳು) ಇವೆ. ಆ ಮೂರು ಯಾವುವು? ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ: ಸುಖಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳು, ಅಸುಖಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳು, ತಟಸ್ಥ (ಸುಖಕರವೂ ಅಲ್ಲದ ಅಸುಖಕರವೂ ಅಲ್ಲದ) ಸಂವೇದನೆಗಳು. ಈ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು, ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರೆ, ಆರ್ಯ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.</p>
--	---

ಸಂಯುಕ್ತ ನಿಕಾಯ-3.5.29

ಸಂವೇದನೆಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ

(ವಿಪಶ್ಯನ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ, 'ಸಂವೇದನೆ ಮತ್ತು ಸಂಪಜನ್ಯದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ' ಎಂಬ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಆರಿಸಿ ಜುಲೈ 31, 2004ರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದ ಲೇಖನದ ಕನ್ನಡಾನುವಾದ)

ಅನುಭವ ಅಥವಾ ಸಂವೇದನೆ ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ಗೆ ಭಾಷಾಂತರಗೊಂಡಿರುವ ವೇದನಾ ಎಂಬ ಪಾಲಿ ಶಬ್ದವು 'ವಿದ್' ಶಬ್ದ ಮೂಲದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದೆ. 'ವಿದ್' ಎಂದರೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವ. ಯಾವಾಗ ಒಂದು ವಸ್ತು ಒಂದು ಇಂದ್ರಿಯದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯೊಳಗೆ ಬರುತ್ತದೋ ಆಗ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಅದರ ಒಂದು ಸರಳ ಸಂಪರ್ಕ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮನಸ್ಸು ವೇದನಾ ಅಂದರೆ ಸಂವೇದನೆಯಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವಕ್ಕೆ (ಪಚ್ಛಾನಭೋತಿ) ವೇದನಾ ಕೀಲಿ ಕೈ ಆಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅದರ ಮುಖಾಂತರವೇ ನಾವು ಜಗತ್ತನ್ನು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸುವುದು. ಮೂಲ ಪಾಲಿ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ-

*ಯಾ ವೇದಯತೀತಿ ವೇದನಾ, ಸಾ ವೇದಯಿತಲಖ್ವಣಾ,
ಅನುಭವನರಸಾ...!*

ವಸ್ತುವನ್ನು ಯಾವುದು ಅರಿಯುವುದೋ ಅದು ವೇದನಾ, ಅದರ ಗುಣ ಅನುಭವಿಸುವುದು, ಅದರ ಕೆಲಸ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿಯುವುದು...

ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನೇ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವೇದನಾ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ಇದರ ತಾತ್ಪರ್ಯ.

ಬುದ್ಧನು ವೇದನಾವನ್ನು (ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು) ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಮಜ್ಜಿಮ ನಿಕಾಯದ² ಬಹು-ವೇದನೀಯ ಸುತ್ತದಲ್ಲಿ ಅವನು ಅನೇಕ ವಿಧವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ- ಎರಡು ವಿಧಗಳು, ಮೂರು ವಿಧಗಳು, ಐದು ವಿಧಗಳು, ಆರು ವಿಧಗಳು...ಹದಿನೆಂಟು ವಿಧಗಳು, ನೂರಾಂಟು ವಿಧಗಳ ತನಕ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾನೆ.³ ಆದರೂ, ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನಿಖರವಾಗಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ ಎರಡರ ಅಂಶವನ್ನೂ ವೇದನಾ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸು ಇಲ್ಲದೆ, ದೇಹ ಒಂದೇ ಏನನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅನುಭವಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸೇ. ಆದರೆ ಅದು ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲಾಗದ ದೈಹಿಕ ಅಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಆ ದೈಹಿಕ ಅಂಶವೇ ಸುಖಾ-ವೇದನಾ (ಹಿತಕರವಾದ

ಸಂವೇದನೆಗಳು), ದುಃಖ-ವೇದನಾ (ಅಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳು) ಮತ್ತು ಅದುಃಖಮಸುಖವೇದನಾ (ಹಿತಕರವೂ ಅಲ್ಲದ ಅಹಿತಕರವೂ ಅಲ್ಲದ ತಟಸ್ಥ ಸಂವೇದನೆಗಳು).

ಬುದ್ಧನ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು, ಶರೀರದ ಭಾಗವಾದ ಈ ವೇದನಾ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ, ನಾವೇ ನಮ್ಮ ಅಶಾಶ್ವತತೆಯನ್ನು (ಅನಿಚ್ಛ ವನ್ನು) ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವಿಸಲು ಮತ್ತು ಆ ಮುಖೇನ ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಬಹಳ ನೇರವಾದ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವವಾದ ಮಾರ್ಗ. ಅನಿಚ್ಛ ಒಂದು ಸತ್ಯ. ಅದನ್ನು ಹೊರ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸುತ್ತಾ ಬರೀ ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಅದನ್ನು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕು. ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಬದಲಾಗುವ, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಅಶಾಶ್ವತವಾದ ವಿದ್ಯಮಾನವಾಗಿದೆ. ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಅನಿಚ್ಛಾದ ಈ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ ಕ್ರಮೇಣ ಕರಗುತ್ತವೆ. ನಿಬ್ಬಾಣದ (ಮುಕ್ತಿಯ) ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಶರೀರದ ಭಾಗವಾದ ವೇದನಾದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾ,

ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದ :

*ಯಥಾಪಿ ವಾತಾ ಆಕಾಸೇ, ವಾಯಂತಿ ವಿವಿಧಾ ಪುಥೂಃ;
ಪುರುತ್ತಿಮಾ ಪಚ್ಚಿಮಾ ಚಾ ಪಿ, ಉತ್ತರಾ ಅಥ ದಕ್ಷಿಣಾ.
ಸರಜಾ ಅರಜಾ ಚಾ ಪಿ, ಸೀತಾ ಉಷ್ಣಾ ಚ ಏಕದಾ;
ಅಧಿಮತ್ತಾ ಪರಿತ್ತಾ ಚಾ, ಪುಥೂ ವಾಯಂತಿ ಮಾಲುತಾ.*

ತಥೇವಿಮಾಸ್ಸಿಮ್ ಕಾಯಸ್ಸಿಮ್, ಸಮುಪಜ್ಜಂತಿ ವೇದನಾ:

ಸುಖದುಃಖಸಮುಪ್ಪತ್ತಿ, ಅದುಃಖಮಸುಖಾ ಚ ಯಾ.

ಯತೋ ಚ ಭಿಕ್ಷು ಆತಾಪಿ, ಸಂಪಜನ್ಯಮ್ ನ ರಿಂಚಿತಿ,

ತತೋ ಸೋ ವೇದನಾ ಸಬ್ಬಾ, ಪರಿಜಾನಾತಿ ಪಂಡಿತೋ.

ಸೋ ವೇದನಾ ಪರಿನ್ಯಾಯ, ದಿಟ್ಟೋ ಧಮ್ಛೇ ಅನಾಸವೋ,

ಕಾಯಸ್ಸ ಭೇದಾ ಧಮ್ಛತ್ಥೋ, ಸಂಖ್ಯಂ ನೋಪೇತಿ ವೇದಗ್ಗೇತಿ.⁴

ಪೂರ್ವದಿಂದ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಿಮದಿಂದ, ಉತ್ತರದಿಂದ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣದಿಂದ, ಧೂಳುಸಹಿತ ಅಥವಾ ಧೂಳಿಲ್ಲದ, ತಣ್ಣನೆಯ ಅಥವಾ ಬಿಸಿಯಾದ, ಬಿರುಗಾಳಿ ಅಥವಾ ಮಂದಮಾರುತ ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅನೇಕ ಗಾಳಿಗಳು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಬೀಸುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಶರೀರದಲ್ಲೂ ಸಹ ಹಿತಕರವಾದ, ಅಹಿತಕರವಾದ ಅಥವಾ ತಟಸ್ಥ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಯಾವಾಗ ಒಬ್ಬ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಹುರುಪಿನಿಂದ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾ, ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ತಪ್ಪದ ಅಶಾಶ್ವತತೆಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೋ ಅಂತಹ ಬುದ್ಧಿವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಂಡದ್ದರಿಂದ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಅವನು ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ (ಮತ್ತು **ಅರಹಂತ** ಅಥವಾ **ವೇದಗೂ** ಆಗುತ್ತಾನೆ). **ವೇದಗೂ** (ಸಂವೇದನೆಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವವನು) ಆದ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧಮ್ಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತನಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಮರಣದ ನಂತರ ಕಟ್ಟುಪಾಡಿಗೊಳಪಟ್ಟ ಈ ವಿಶ್ವದಾಚೆಗಿನ ಅವರ್ಣನೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು (ಅವುಗಳು ಹುಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ನಾಶವಾಗುವ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಆಚೆಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು) ಅವನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದಾನೆ.

ಸಂವೇದನೆಯು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಾ, ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದ-

ಸೆಯ್ಯಥಾಪಿ, ಭಿಕ್ಷವೇ, ಆಗಂತುಕಾಗಾರಮ್, ತತ್ಥ ಪುರತ್ತಿಮಾಯ ಪಿ ದಿಸಾಯ ಆಗಂತಾ ವಾಸಂ ಕಪ್ಪೆನಿ, ಪಚ್ಚಿಮಾಯ ಪಿ ದಿಸಾಯ ಆಗಂತಾ ವಾಸಂ ಕಪ್ಪೆನಿ, ಉತ್ತರಾಯ ಪಿ ದಿಸಾಯ...
ದಕ್ಷಿಣಾಯ ಪಿ ದಿಸಾಯ... ಖಿಟ್ಟಿಯಾ ಪಿ...
ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾ ಪಿ... ವೆಸ್ಸಾ ಪಿ... ಸುದ್ಧಾ ಪಿ... ಏವಮೇವ ಪಿ...
ಪಿ... ಭಿಕ್ಷವೇ, ಇಮಾಸ್ಮಿಂ ಕಾಯಸ್ಮಿಂ ವಿವಿಧಾ ವೇದನಾ ಉಪಜ್ಜಂತಿ. ಸುಖಾ ಪಿ ವೇದನಾ ಉಪಜ್ಜತಿ, ದುಃಖಾ ಪಿ ವೇದನಾ ಉಪಜ್ಜತಿ, ಅದುಃಖಾಮಾಸು ಖಾ ಪಿ... ಸಾಮಿಸಾ ಪಿ ಸುಖಿ... ಸಾಮಿಸಾ ಪಿ ದುಃಖ... ಸಾಮಿಸಾ ಪಿ ಅದುಃಖಮಸುಖಾ... ನಿರಾಮಿಸಾ ಪಿ ಸುಖಾ... ನಿರಾಮಿಸಾ ಪಿ ದುಃಖ... ನಿರಾಮಿಸಾ ಪಿ ಅದುಃಖಿ ಮಾಸುಖಾ ವೇದನಾ ಉಪಜ್ಜತಿ.⁵

ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರೇ, ಒಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಅತಿಥಿ ಗೃಹ ಇದೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಪೂರ್ವ, ಪಶ್ಚಿಮ, ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣದಿಂದ ಜನಗಳು ಬಂದು ಆ ಅತಿಥಿಗೃಹದಲ್ಲಿ ತಂಗುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಷತ್ರಿಯರು, ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು, ವೈಶ್ಯರು ಮತ್ತು ಶೂದ್ರರು ಬಂದು ಅಲ್ಲಿ ಇಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ತರಹ, ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಗಳೇ, ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ- ಸುಖಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳು, ಅಸುಖಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಮತ್ತು ತಟಸ್ಥ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಸುಖಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳು, ಅಸುಖಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳು, ತಟಸ್ಥ ಸಂವೇದನೆಗಳು ತೃಷ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ; ಸುಖಕರ..., ಅಸುಖಕರ...ತಟಸ್ಥ ಸಂವೇದನೆಗಳು ತೃಷ್ಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿನ (ಕಾಯಸ್ಮಿಂ) ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ದುಃಖದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತನನ್ನಾಗಿಸುವ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಉದಾಹರಿಸಿದ ಚಿಕ್ಕ ಭಾಗವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು, ಅದು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು (ಸುಖಕರ, ದುಃಖಕರ ಮತ್ತು ತಟಸ್ಥ) ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಪಶ್ಯನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಒಬ್ಬ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಮತ್ತು ನಾಶವಾಗುವ ಅವುಗಳ ಗುಣವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಎಡೆಬಿಡದ ಈ ಗಮನಿಸುವಿಕೆಯೇ **ಸಂಪಜ್ಞ** (ಅನಿತ್ಯತೆಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿಯುವುದು).

ಬುದ್ಧನ ಪ್ರಕಾರ ಇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳ ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಾಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತಾ **ಸಂಪಜ್ಞ**ವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬುದ್ಧಿವಂತ. ಯಾವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸುಖ

ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಲು ಮತ್ತು ದುಃಖ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೋ ಆಗ ದುಃಖ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾನೆ. **ಸಂಪಜ್ಞ** ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳವಾದ ಸ್ತರವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಜ್ಞಾನದ ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಣಿಕವಾದ ಈ ಇಷ್ಟ ಅಥವಾ ಇಷ್ಟವಾಗದಿರುವಿಕೆ ಬಹುಬೇಗ ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನುಗ್ಗುವ ಮೊದಲು ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಆಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಳಗಿರುವ ಸತ್ಯದ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಪದೇ ಪದೇ ಸಂಭವಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಅವನಿಗೆ ಅದರ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂವೇದನೆಯ ಕಿಡಿಯನ್ನು ಆರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವ ಮೊದಲೇ ಅದು ಉಗ್ರ ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿಸಲು ಬಿಟ್ಟು, ಅಕುಶಲ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ವಾಚಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾನೆ. **ಸಂಪಜ್ಞ**ವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆ ಮುಖೇನ ಪ್ರತಿ ಕಿಡಿಯೂ ದಳುರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿಸದೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ದಹಿಸಿ ಹೋಗಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾನೆ. **ವೇದನಾ**ದ ದೈಹಿಕ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, ಈಗ ಬಂದಿರುವ **ವೇದನಾ** ಅಶಾಶ್ವತವಾದುದು ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಮತೆಯಿಂದಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅನಿತ್ಯ-ಬೋಧನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದು ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮನೋಭಾವದಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದ ಹೊಸ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನೇ ಅಳಿಸಿಹಾಕಬಹುದು. ಆ ಮೂಲಕ, ಕ್ರಮೇಣ ಎಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ದಾಟಿ, ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಬುದ್ಧನು ಕರೆಯುವಂತಹ **ವೇದಗೂ** ಆಗುತ್ತಾನೆ..

ಸಬ್ಬವೇದನಾಸು ವೀತರಾಗೂ, ಸಬ್ಬಮ್ ವೇದಮಟಿಚ್ಚ ವೇದಗೂ ಸೊ.⁶
ವೇದನಾದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಮತ್ತು ವೇದನಾದ ಇಡೀ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋದ (ವೇದನಾ-ನಿರೋಧ ವನ್ನು ತಲುಪಲು) ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವೇದಗೂ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಬ್ಬಾಣವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತುಕೊಟ್ಟು ಪಠ್ಯಾನ ಸುತ್ತದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದ.

ಪಕತೂಪನಿಸ್ಸಯೊ-ಕಾಯಿಕಂ ಸುಖಂ ಕಾಯಿಕಸ್ಸ ಸುಖಿಸ್ಸ, ಕಾಯಿಕಸ್ಸ ದುಃಖಿಸ್ಸ ಫಲಸಮಾಪತ್ತಿಯಾ ಉಪನಿಸ್ಸಯ ಪಚ್ಚಯೇನ ಪಚ್ಚಯೊ. ಕಾಯಿಕಂ ದುಃಖಮ್ ಕಾಯಿಕಸ್ಸ ಸುಖಿಸ್ಸ, ಕಾಯಿಕಸ್ಸ ದುಃಖಿಸ್ಸ, ಫಲಸಮಾಪತ್ತಿಯಾ ಉಪನಿಸ್ಸಯಪಚ್ಚಯೇನ ಪಚ್ಚಯೊ.⁷

ದೇಹದ ಸುಖಕರ ಸಂವೇದನೆ ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ, ದೇಹದ ಅಸುಖಕರ ಸಂವೇದನೆ ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ಅವಲಂಬಿತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಫಲವನ್ನು (ನಿಬ್ಬಾಣ) ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಖಕರ ದೈಹಿಕ ಸಂವೇದನೆಯು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಸುಖಕರ ಸಂವೇದನೆ ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ, ದೇಹದ ಅಸುಖಕರ ಸಂವೇದನೆ ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ಅವಲಂಬಿತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಫಲ (ನಿಬ್ಬಾಣ)ವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಸುಖಕರ ದೈಹಿಕ ಸಂವೇದನೆಯು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಮತ್ತು ಪಕತೂಪನಿಸ್ಸಯೊ-ಕಾಯಿಕಂ ಸುಖಮ್ ಉಪನಿಸ್ಸಾಯಂ... ವಿಪಶ್ಯನಂ ಉಪ್ಪಾದೇತಿ, ಮಗ್ಗಂ ಉಪ್ಪಾದೇತಿ, ಅಭಿಸ್ಸಂ ಉಪ್ಪಾದೇತಿ, ಸಮಾಪಟ್ಟಂ ಉಪ್ಪಾದೇತಿ.⁷

ದೇಹದ ಸುಖಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ... ವಿಪಶ್ಯನ ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆ... ಮಾರ್ಗ ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆ... ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವು (ನಿಬ್ಬಾಣ) ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಂವೇದನೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಬುದ್ಧ ನೀಡಿದ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವತಃ ಅವನೇ ಹೇಳಿದಂತೆ-
ಅಜ್ಞತಂ ಚ ಬಹಿದ್ವಾ ಚ, ವೇದನಮ್ ನಾಭಿನಂದತೋ;
ಏವಂ ಸತಸ್ ಚರತೋ, ವಿನ್ಯಾಣಂ ಉಪರುಜ್ಞತಿ.
 ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತಾ, ಒಳಗಿನ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಅರಿಯುವ, ಗ್ರಹಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಾಪ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಸಮಾಪ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಹಿತಕರ ಅಥವಾ ಅಹಿತಕರ ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಒಬ್ಬ ಅಜ್ಞಾನಿಯು ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು

ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು ಸಂಚಾರಗಳನ್ನು ದ್ವಿಗುಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿ, **ಸಂಪಜನ್ಯದ** ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಒಬ್ಬ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಹಳೆಯ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹಗಳು ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, ಸತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೀ ಕೇಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ನೇರವಾಗಿ ನಾವೇ ಅದನ್ನು ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಸಂಧಿಸಿದಾಗ, ಆ ಸತ್ಯದಿಂದ ನಾವು ಬದಲಾಗುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆ ಸತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ; ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆಯಿಂದಲ್ಲ, ಅನುಭವದಿಂದ.

ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು

ವಿಪಶ್ಯನ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ

(ವಿಪಶ್ಯನ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ 'ಸಂವೇದನೆ ಮತ್ತು ಸಂಪಜನ್ಯದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ' ಎಂಬ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಆರಿಸಿ ಜುಲೈ 13, 2003ರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದ ಲೇಖನದ ಕನ್ನಡಾನುವಾದ).

ಅನೇಕ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ **ವೇದನಾ** (ಸಂವೇದನೆಗಳು) ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳ ನಿಜವಾದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದವರು, ಬುದ್ಧನನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಬೇರೆ ಯಾವ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರೂ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಈ **ವೇದನಾ**ಗಳು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ **ವೇದನಾ** ಬಂದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನೈಜ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಕಮ್ಮವು (ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸಗಳು) ಮಾಗುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದ ಸಮಣರು ಮತ್ತು ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದರು. ಆದುದರಿಂದ, ಅನೇಕ ಕಠೋರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮತ್ತು ದೇಹ ದಂಡನೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಅವರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಂವೇದನೆಗಳಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಹಿಂದಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ಈ ರೀತಿಯಿಂದ ನಾಶ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಶಾಂತಿಯ ಉತ್ತುಂಗ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು, **ಸಮ್ಯಕ್ ಬೋಧನಮ್**, ತಲುಪಬಹುದು ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ಸಂವೇದನೆಗಳ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತು ಕೊಡುವ ಬದಲು, ಅವುಗಳ ನಿಜವಾದ ಸ್ವಭಾವವಾದ ಅಶಾಶ್ವತತೆಯನ್ನು (**ಅನಿಚ್ಛ**ವನ್ನು) ಅರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಬುದ್ಧನು ತನ್ನ ಅನುಯಾಯಿಗಳಿಗೆ ಬೋಧಿಸಿದನು. ಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಆಸೆಪಡದೆ, ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವೇಷ ಹೊಂದದೆ, ಎಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಆಂತರಿಕ ಸ್ವಭಾವ ಅಶಾಶ್ವತತೆ ಮತ್ತು ಅವು ಹೊರಟು ಹೋಗಿಯೇ ತೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ. ಅವು ಉದಯವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ (**ಸಮುದಯ**) ಮತ್ತು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ (**ಅಫಗಮ**). ಅವು ಹೇಗಿದ್ದಾವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಯು ಕಲಿಯಲೇಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುವುದರಲ್ಲಿ (**ಆಸ್ವಾದ**) ಇರುವ ಅಪಾಯವನ್ನು (**ಆದೀನವ**), ಗುರುತಿಸುವುದನ್ನು ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಯು ಕಲಿಯಲೇಬೇಕು. ಅವುಗಳ ಅಂತ್ಯವಾಗುವುದನ್ನು (**ನಿರೋಧ**) ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅಂತ್ಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಮಾರ್ಗ (**ನಿರೋಧ-ಗಾಮಿನಿ-**

ಪಟಪದಾ)ವನ್ನು ಗಮನಿಸಲೇಬೇಕು. ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಮತ್ತು ಅಶಾಶ್ವತತೆ ಅವುಗಳ ನಿಜವಾದ ಸ್ವಭಾವ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಬೋಧಿಸಿದ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನನ್ನು ಜನನ ಮತ್ತು ಮರಣ ಚಕ್ರದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬಹುದು, ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ, ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಚೆಗಿನ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು.

ಬುದ್ಧ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ -

ಸಮಾಹಿತೋ ಸಂಪಜಾನೋ, ಸತೋ ಬುದ್ಧಸ್ಸ ಸಾವಕೋ,
ವೇದನಾ ಚ ಪಜಾನಾತಿ, ವೇದನಾನಂ ಚ ಸಂಭವಂ.

ಯಥಾ ಚೇತಾ ನಿರುಜ್ಜಂತಿ, ಮಗ್ಗಮ್ ಚ ಖಾಯಗಾಮಿನಂ;
ವೇದನಾನಮ್ ಖಾಯಾ ಭಿಕ್ಷು, ನಿಚ್ಛಾತೋ ಪಿರಿನಿಬ್ಬತೋ.

ಬುದ್ಧನ ಅನುಯಾಯಿಯು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ, ಅರಿವಿನಿಂದ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಶಾಶ್ವತತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ; ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳು ಉದಯ ವಾಗುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯವಾಗುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅಂತ್ಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಸಂವೇದನೆಗಳ ಅಂತ್ಯಕ್ಕೆ ತಲುಪಿರುವ ಒಬ್ಬ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು, (ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುವವನು) ಮತ್ತು ಅವುಗಳಾಚೆಗೆ ಹೋಗಿರುವವನು ರಾಗದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಸಂಯುತ ನಿಶಾಯದ ಸಿವಕ ಸುತ್ತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಮಾರಕ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಮೋಲಿಯಸಿವಕ ಎಂಬ ಒಬ್ಬ ಪಂಥೀಯ ಬೈರಾಗಿ ಬುದ್ಧನ ಬಳಿ ಬಂದು, ಹಿಂದಿನ ಕಮ್ಮಗಳ (ಕೆಲಸಗಳ) ಫಲವಾಗಿ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಿರುವ ಸಮಣರು ಮತ್ತು ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಇದ್ದರು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಿರುವ ಸಮಣರು ಮತ್ತು ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಇರುವ ಇತರ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅತಿರೇಕಕ್ಕೆ (**ಅತಿಭಾವಂತಿ**) ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಪಿತೃವಿಕಾರ (**ಪಿತೃ**) ಒಂದೇ ಕಾರಣ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಿದವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇವರೂ ಸಹ ಅತಿರೇಕಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಎರಡು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೂ **ಮಿಚ್ಛಾ** (ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ). ಹಿಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳೇ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಏಕೈಕ ಕಾರಣ ಎಂದು ನಂಬಿ, ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿದ ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಪಾಪವನ್ನು ಅಳಿಸಿಕಾಕುವ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯ ಹಂತ ತಲುಪುವ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿರರ್ಥಕವಾದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ದೇಹದಂಡನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಪಿತೃವಿಕಾರವೇ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಏಕೈಕ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಅದರಷ್ಟೇ ತಪ್ಪು.

ವಾಸ್ತವತೆಯ ಸಮಗ್ರವಾದ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಬುದ್ಧನು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದಾದ ಇತರ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪಿತೃವು ಒಂದು ಕಾರಣವಿರಬಹುದು, ಕಫ (**ಸೆಪ್ತು**) ವೂ ಸಹ ಒಂದು ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ

ವಾಯು (ವಾತ) ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ, ಈ ಮೂರೂ ಅಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ (ಸನ್ನಿವಾತ) ಕಾರಣದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿವಿಧ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಋತುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯೂ (ಉತ್ಥಾನಿ) ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತಂಪು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣ ಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಭಯ-ಭೀತನಾಗಿದ್ದಾಗಲೂ ಸಹ (ವಿಸಮಮ್). ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕೆಡಬಹುದು ಆಗ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷೆ, ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ದೇಹದಂಡನೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಆ ಮುಖೇನ ತನ್ನ ಪಾಪಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕೆಯ ಜೀವನವನ್ನು (ಒಪ್ಪಕಮಿಕಲ) ನಡೆಸಬಹುದು ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ನಂಬಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆಗೆ ಈಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಹಿಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳ ಫಲಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಹಿಂದಿನ ಕಷ್ಟವೇ ಏಕೈಕ ಕಾರಣ ಅಥವಾ ಪಿತೃವಿಕಾರವೇ ಏಕೈಕ ಕಾರಣ ಎಂಬ ಎರಡೂ ಅತಿರೇಕದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟು, ವೇದನಾಕೈರುವ ಎಂಟು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಬುದ್ಧ ವರ್ಣಿಸಿದ.

**ಪಿತ್ತಮ್ ಸೆವ್ವಂ ಚ ವಾತಂ ಚ,
ಸನ್ನಿವಾತಾ ಉತ್ಥಾನಿ ಚ;
ವಿಸಮಮ್ ಓಪ್ಪಕಮಿಕಮ್
ಕಮ್ವಿವಾಕೇನ ಅತ್ಥಮೀತಿ.**

ಪಿತ್ತ, ಶ್ಲೇಷ, ಮತ್ತು ವಾಯು, ದೇಹದ ರಸಧಾತುಗಳ ಸಂಯೋಗ ಮತ್ತು ಋತು ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಅಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕೂಲ ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು, ಹಿಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳ ಫಲ ಎಂಟನೆಯದು.

ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ಅವುಗಳ ಕಾರಣ ಏನೇ ಇರಬಹುದು, ಅವುಗಳ ಹೊರಟು ಹೋಗಿಯೇ ತೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು, ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ರಾಗದ್ವೇಷರಹಿತ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ ಎಂದು ಬುದ್ಧನು ತನ್ನ ಅನುಯಾಯಿಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ. ಈ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಬುದ್ಧನ ಅನುಯಾಯಿಯು ಎಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ಆಚೆ ಹೋಗಬಹುದು ಮತ್ತು ದುಃಖ ಅಂತ್ಯವಾಗುವುದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಇದು ನಿಬ್ಬಾಣದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ.

ಪಂತಿಗೆ : ವಾರ್ಷಿಕ: ರೂ. 30, ಅರ್ಜಿ: ರೂ. 500. ಚೆಕ್ ಅಥವಾ ಡಿ.ಡಿ. ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ಹೆಸರು : 'ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ'.
ಪಾವತಿಸುವ 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: ಐರನಿ ಅಫ್‌ಸೆಟ್ 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: GT. Govindappa,

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

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. ಸತಿಪತ್ನಾ ಶಿಬಿರಗಳು: ಮಾರ್ಚ್ 30ರಿಂದ ಏಪ್ರಿಲ್ 7, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 21-29, ನವೆಂಬರ್ 13-21. ವಿಳಾಸ: ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ಎದುರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸಿಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ಸಾ 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.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನಾ ಶಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿ

ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ: ಜಯನಗರ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8.30 ರಿಂದ 9.30ರವರೆಗೆ, ಸುರೇಶ್ / ರಾಜೇಶ್ವರಿ - 98867 75401 ಸರ್ಜಾಪುರ ರಸ್ತೆ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.00 ರಿಂದ 10.00, ನಿರ್ಮಲ್ ಬೋತ್ತಾ-93412 22999, ಸ್ವಾತಿ-93426 75811, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8.00 ರಿಂದ 9.00ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ಮಂಜುನಾಥ: 098451 71600, ಹೇಮಂತ: 074118 74462, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರ: 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, ಪವನಕುಮಾರ್-77607 52220.

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

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಯಲು ವೆಬ್ ವಿಳಾಸ: http://www.paphulla.dhamma.org/os/paphulla_sittings.htm

ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ 10 ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆ, ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಆಲೂರು. ಮೈಸೂರು: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 4ನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9481149553, 99801005309. ಉಡುಪಿ: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಎರಡನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9980897955 / 9449773942 9481149553. ದಾವಣಗೆರೆ: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಕೊನೆ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9844245111 / 9986962762 9448588789 ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ: ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮೂರನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ: 9880661506

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(ಮೆಸೇಜ್ ಮಾಡಿ, ಅವರೇ ಕರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.) ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ, ಮೊ.ಸಂ.9448588789.