



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

ಯೋ ಸಹಸ್ರಂ ಸಹಸ್ರೇನ
ಸಂಗಾಮೇ ಮಾನುಸೇ ಜಿನೇ,
ಏಕಂ ಚ ಚೆಯ್ಯಮತ್ತಾನಂ
ಸ ವೇ ಸಂಗಾಮಜ್ಜತ್ತಮೋ.

ಒಬ್ಬನು ಸಾವಿರ ಯುದ್ಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿರ ಸಾವಿರ ಜನರನ್ನು ಗೆದ್ದು ಜಯಶಾಲಿಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಗೆದ್ದವನು ಮಾತ್ರ ಉತ್ತಮವಾದ ಜಯಶಾಲಿಯು.

ಧಮ್ಮ ಪದ - 231

ಮಾರನ ಹತ್ತು ಸಿಪಾಯಿಗಳು

ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನ್

(ಈ ಮುಂದಿನದು ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನ್ ರವರು ಒಂದು ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿದ ಪ್ರವಚನ. ಅದನ್ನು ಅನುವಾದಿಸಿ, ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತಗೊಳಿಸಿ, ಮೊದಲಿಗೆ ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನ್ ಜರ್ಮನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ನಂತರ, ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳೊಂದಿಗೆ, ನವೆಂಬರ್ 2, 2009 ರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಲೇಖನದ ಅನುವಾದ)

ನೀವು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ನೀವು ದೃಢವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಆಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ನಿಜವಾದ ಅನಿಚ್ಛೆ (ಅಶಾಶ್ವತತೆ, ಅನಿತ್ಯ) ವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾವು ನಿಮಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಶಿಬಿರದ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಮಹಾನ್ ಉಪಕಾರಿಯಾದ ಸಯಾ ಥೇಟ್ಕಿಯವರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುವನ್ನೇ ಗಮನಿಸಲಾಗದಂತಹ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ತಲೆಯ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನನ್ನೂ ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆನಾಶಾನ ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಜಾಗವನ್ನೂ ಅವರಿಗೆ ಅರಿಯಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವರ ಉಸಿರನ್ನೂ ಅರಿಯಲು ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಅರಿಯಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನೀವು ಇಲ್ಲಿರುವಾಗ ನಿಮಗೂ ಈ ರೀತಿ ಆಗುವುದು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವಾದ ನಿಶ್ಚಾಣವನ್ನು ಪಡೆದವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಿಂದ ಒದೆಯಿರಿ, ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಚಿವುಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಚಾರ್ಯರನ್ನು ಕೇಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಇದೆಯೋ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದಿಗ್ಧಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕೋಭೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಅಲ್ಲವೇ?

ವಿಪಶ್ಯಾನ ದ (ಮನಸ್ಸಿನ ವಿರೂಪ, ಭ್ರಷ್ಟತೆಯ) ಸ್ವಭಾವವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮರುಳುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇವು ಜನರಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ

ಮಲಿನತೆಗಳು. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಅವು ಇವೆ. ಅನಿಚ್ಛೆ ದ ಅರಿವು ಇದ್ದಾಗ, ಮಲಿನತೆಗಳು ಹೊರಟು ಹೋಗಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ, ಅವು ಹೊರಹೋಗಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಈ ಅನಿಚ್ಛೆ ದ ಅರಿವು ಹೊರಹೋಗಲು ಬಯಸುತ್ತವೆ. ನಿಶ್ಚಾಣದ ಅನಿಚ್ಛೆ ಸ್ವಭಾವವು ಬಹಳ ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾರ (ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮೂರ್ತರೂಪ) ಅದರ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಹೋರಾಡುತ್ತಾನೆ. ಪಠಾನ ಸುತ್ತ ವು ಮಾರನ ಹತ್ತು ಸೈನಿಕರನ್ನು ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಿಪಾಯಿಗಳು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇವರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು.

ಮಾರನ ಮೊದಲನೆಯ ಸಿಪಾಯಿ, ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಬಯಕೆ. ಕೆಲವು ಜನರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಶ್ಚಾಣ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಸಯಾಜಿಯವರಿಗೆ ಪರಿಚಯವಿದ್ದಾರೆ, ನಾನು ಸಯಾಜಿಯವರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾದರೆ, ನನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಾನು ಬಡ್ಡಿ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬಂತಹ ಗುಪ್ತ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವರು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆ ತರಹದ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ದುರಾಸೆಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವರು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅವರು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ದುರಾಸೆ ಇರಲೇಬಾರದು. ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಸಿರೆಂದು ನೀವು ಕೇಳಿದಾಗ ನಿಶ್ಚಾಣ ಸಚ್ಚಿಕರಣತ್ವಾಯ ಮೇ ಭಂತೇ, ಅಂದರೆ ನಿಶ್ಚಾಣ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ.... ಎಂದು ಹೇಳಿದಿರಿ. ನಾಲ್ಕು ಆರ್ಯ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಾನು ನಿಮಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ, ನಿಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಇಚ್ಛೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾನೇನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ?

ಮಾರನ ಎರಡನೆಯ ಸೈನಿಕ ಎಂದರೆ, ಕಾಡಿನಂತಹ ನಿಶ್ಯಬ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಸಂತೋಷಗೊಳ್ಳದಿರುವುದು.

ನಿನ್ನೆ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಓಡಿ ಹೋಗಲು ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಎದ್ದು ತನ್ನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದ. ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7.30 ರ ತನಕ ಕುಳಿತಿದ್ದು, ಎಂಟು ಗಂಟೆಗೆ ನಾನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಟು ಹೋಗುವ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿದ್ದ. ಹುಚ್ಚನ ತರಹ ಓಡಿ ಹೋಗಿ ಬಸ್ ಹತ್ತಿ, ಮನೆ ತಲುಪುವ ಯೋಜನೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನು ತನ್ನ ಬ್ಯಾಗ್‌ಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿದ್ದ. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಯಾಕೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಅಧಿಷ್ಠಾನ (ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯ) ದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಸೂಚನೆಯನ್ನು

ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟೆ ಅಲ್ಲಿ ಅವನು ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡ. **ಅದಿಷ್ಟಾನ** ದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ಬಳಿಕ, ಮಾರ ಅವನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋದ, ಮತ್ತು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದೂ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಲು ಬಯಸಲಿಲ್ಲ.

ನಿಶ್ಯಬ್ಧವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ನಾನು ಶಿಬಿರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಬಯಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಪ್ಪಳವಿಲ್ಲದೇ ಹೊರಟು ಹೋಗಬಹುದು. ಒಳಗಿರುವ ಅತೀವ ತಳಮಳದಿಂದಾಗಿ ನಿಶ್ಯಬ್ಧವಾದ ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಲು ಎರಡನೆಯ ಸೈನಿಕ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾರನ ಮೂರನೆಯ ಸೈನಿಕ, ಹಸಿವು - ಊಟದ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯಪ್ಪಿ. ಅವನು ತಿನ್ನದೇ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆಹಾರದಿಂದ ತುಂಬಿದ ಡಬ್ಬಿಗಳ ಜೊತೆ ಬಂದ. "ಹಾಗಾದರೆ ನೀನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಂದು, ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿನ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ ನೋಡು" ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದೆ. ಆದರೆ, ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲವೂ ಅವನು ಹಸಿವು ಎನ್ನಲಿಲ್ಲ.

ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಮಾತ್ರ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ, ಮೂರು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅವನಿಗೆ ನಡುಕ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಅವನ ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಮೂರು ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅವನು ಎಂದೂ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಲ್ಲವೆಂದು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಹೇಳಿದ. ಊಟ ಮಾಡಲು ಅವನು ಅನುಮತಿ ಕೇಳಿದ. "ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದರೆ ನೋಡೋಣ" ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದೆ. ಅವನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಮೊದಲ ದಿನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ, ಎರಡನೇ ದಿನ, ಹೀಗೆ ಅವನು ಮುಂದುವರಿದ ಮತ್ತು ಅವನಿಗೆ ಹಸಿವು ಕಾಡಲಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಹಸಿವು ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳಗಿನ ಯಾವುದೋ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಸಿವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಸಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಒಂದು ಸಲ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಂಡರೆ ಅವನನ್ನು ಹಸಿವು ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾರನ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸೈನಿಕ ಎಂದರೆ, ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಗಳಿಗೆ ಆಸೆ ಪಡುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಲಿ ಮತ್ತು ಆನಂದ ಪಡಲಿ ಎಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆ.

ಬಹಳ ರುಚಿಕರವಾದ, ರಸವತ್ತಾದ ಊಟ ಮಾಡಿದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಇದು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಆಸೆ ಪಡುವುದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಆಹಾರದ ರುಚಿಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚದೇ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? **ಅರಹಂತ** ನು (ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿ) ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಶಿಬಿರಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವ ಉದ್ದೇಶ, **ಕಿಲೇಶ** ವನ್ನು (ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು) ತೊಲಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ, **ತಣ್ಣಾ** (ರಾಗ) ವನ್ನು ತೊಲಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲವೇ? ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಗ ಏನನ್ನೂ ನೋಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನೋಟದ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ನೀವು ಆಸೆ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಕೇಳುವುದಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಲು ಇಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಟೀಪೆರಕಾರ್ಡ್ ಅಥವಾ ರೇಡಿಯೋ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ವಾಸನೆಗೂ ಅದೇ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಇಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಸುತ್ತಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸುವಾಸನೆಗೆ ಆಸೆ ಪಡುವ ಮತ್ತು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಖಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಂತಹುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಇಲ್ಲಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನಾಲಿಗೆ- ಅದು ರುಚಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ನೀವು ತಿನ್ನದೇ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ನಿಮಗೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವು ನಾಲಿಗೆಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ರುಚಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ರುಚಿಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀವು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಆಗ ರುಚಿಗಾಗಿ ಆಸೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ರಾಗದ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಲು ನೀವು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ, ಅವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗದಂತೆ ನಿಮಗೆ ನಾವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲವೇ?

ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಲು ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಒಂದು ಕಡೆ ರಾಗವನ್ನು ಅಳಿಸಿ ಹಾಕಲು ನಾವು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಊಟದಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ರಾತ್ರಿ ಊಟವನ್ನು ನಾವು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಕೊಡದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಕೆಲಸವಿದೆ. ಅದು ನಮಗೆ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು, ಮತ್ತು ನಿಮಗೂ ಉತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ, ಖಂಡಿತವಾಗಿ ತೂಕಡಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದಿಲ್ಲದೇ ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. ನೀವು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಎರಡು ಊಟಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ.

ಮಾರನ ಐದನೆಯ ಸಿಪಾಯಿ, ತೂಕಡಿಕೆ, ಸೋಮಾರಿತನ ಮತ್ತು ಜಡತ್ವ. ಇದನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಹಾ ಮೊಗ್ಗಲ್ಲಾನನೂ (ಬುದ್ಧನ ಪ್ರಮುಖ ಅನುಯಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು) ಸಹ ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಿದ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಕುಳಿತಿದ್ದಾಗಲೇ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರಬಹುದು. ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಸಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಯಾ ಥೇಜಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಿದ್ದಿದ್ದೆವು. ಯೋಗಿಯ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಶಾಲನ್ನು ಹೊದ್ದುಕೊಂಡು ನನ್ನ ಹಿಂದೆ ಅವರು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಜೋರಾಗಿ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕುಳಿತು ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹಳ ಜನಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಹಳ ಜನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು **ಫೀನ-ಮಿದ್ಲಾ** (ಆಲಸ್ಯ, ಮಂಕು) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. **ಫೀನ-ಮಿದ್ಲಾ** ವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಒಳನೋಟ ಮತ್ತು ಅನುಭವಜ್ಞಾನ ಚುರುಕಾದಾಗ **ನಿಬ್ಬಾಣ** ದ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳು ಘರ್ಷಣೆಗೊಳಗಾದಾಗ ಒಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯುಂಟಾಗಿ ಶಾಖ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತೂಕಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಂಕುತನ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ನೀವು ತೂಕಡಿಕೆಗೊಳಗಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ **ಸಮಾಧಿ** (ಏಕಾಗ್ರತೆ) ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ. ಇದು ಒಳಗಿನಿಂದ ಬಂದ ಒದತ. ನಿಮ್ಮ **ಸಮಾಧಿ** ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನೀವು **ಸಮಾಧಿ** ಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. **ಅನಿಚ್ಛವಿಜ್ಞಾ** (ಅಶಾಶ್ವತತೆಯ ಅನುಭವಜ್ಞಾನ) ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದಾಗ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸಂಧಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಒಳನೋಟ-ನೇರ ಅರಿವು, ಬಹಳ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಲಯುತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಒಳಗಿನಿಂದ ಬಹಳ ಬಲವಾದ ಒದತ ಬರುತ್ತದೆ; ನೀವು **ಅನಿಚ್ಛ**ದ ಅರಿವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೀರಿ. ಏನಾಯಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಆಚಾರ್ಯರನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೀರಿ.

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಎರಡು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಮಾರ್ಗ ಎಂದರೆ, **ಸಮಾಧಿ**ಯಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಳ್ಳಲು ನಾನು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಅಥವಾ, ನೀವು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬಂದಾಗ ಎದ್ದು ಹೋಗಿ ಮಲಗಬೇಡಿ. ಎದುರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಾನು ನಿಮಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಅವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. **ಸಂಚಾರ** ಗಳು (ಮಲಿನತೆಗಳು) ಮೇಲೆ ಬಂದಾಗ ತೂಕಡಿಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಾವು **ಅನಿಚ್ಛ**ವನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸಬೇಕು. **ಅನಿಚ್ಛ** ಕ್ಕೆ ಬರೀ ಬಾಯಿ ಮಾತಿನ ಸೇವೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಲದು. ಅದು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಅರಿವಿನಿಂದ ಬರುವ, ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ದೇಹದ ಸ್ವಭಾವದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಜ್ಞಾನ ಆಗಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ತೂಕಡಿಕೆಯನ್ನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತೀರಿ.

ಮಾರನ ಆರನೆಯ ಸೈನಿಕ, ಒಂಟಿಯಾಗಿರಲು ಇಷ್ಟಪಡದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಏಕಾಂತತೆಗೆ ಹೆದರುವುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಬ್ಬರೇ ಒಂದು ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಜತೆಗಾರರಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಕೋಣೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿರಲು ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಮನೆ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಅವಳೊಬ್ಬಳೇ ಇರಲು ಧೈರ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಆಕೆಯ ಜೊತೆ ಯಾರಾದರೂ ಇರಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಆಕೆ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಕಿಯನ್ನೂ ಕರೆ ತಂದಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಕೋಣೆಯ ದೀಪಗಳನ್ನು ಉರಿಸಲು ನನ್ನ ಅನುಮತಿ ಕೇಳಿದ್ದಳು. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಲು ನಾನು ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದೆ. ಅದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವಳು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಬಹಳ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಯಾರಾದರೂ ಕುಳಿತಿರಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅವಳು ಒಬ್ಬಳೇ ಇರುವ ಧೈರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಒಬ್ಬಳೇ ಇದ್ದಾಗ ದೇಹವೆಲ್ಲಾ ಕೆಂಪಾದಂತೆ ಅವಳಿಗೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಒಂದು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಮುಂದಿನ ಶಿಬಿರವಾದ ಮೇಲೆ ಕತ್ತಲೆಯ ಸಣ್ಣ ಶೂನ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹತ್ತು ದಿನಗಳಿಗೆ ಬಂದು ಅದರಿಂದ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದಳು. ಭಯ ಪಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅವಳು ಪ್ರಥಮ ಶ್ರೇಣಿ; ಆದರೆ ಈಗ ಅವಳ ಭಯ ಹೊರಟು ಹೋಗಿದೆ.

ಮಾರನ ಏಳನೆಯ ಸಿಪಾಯಿ, ನಾನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಜಯ ಸಾಧಿಸಬಹುದೇ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ. (ಆ ಹುಡುಗಿ ನಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ). ನೀವು ಜಯಶಾಲಿಗಳಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ನೆಲೆಯೂರಿರುವ **ಅಕುಶಲ** (ಕೆಟ್ಟ ರೂಢಿಗಳು) ಮತ್ತು **ಕಿಲೇಶ** (ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆ)ಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು. ಅದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಮಾರನ ಎಂಟನೆಯ ಸೈನಿಕನೆಂದರೆ, ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆದಾಗ ಹೆಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ ಪಡುವುದು. ಧ್ಯಾನ ಸುಧಾರಿಸಿದಾಗ ತನ್ನೊಳಗೆ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಮಲಿನತೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ವಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ, "ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ, ನಾನು ಅವನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು" ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಬಹಳ ಹಿಂದೆ, ಈ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಭೂಮಿಯನ್ನು ನಾವು ಕೊಂಡಾಗ ಹತ್ತು ಚದುರಡಿಯ ಗುಡಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿತ್ತು. ಬೆಳಗಿನ ಧ್ಯಾನ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಹೊರಬಂದು ತನ್ನ ಲುಂಗಿಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ "ನೋಡಿ" ಎಂದು ತನ್ನ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದ. ಒಳಗಿನಿಂದ ಬಂದ ಒದಕೆ ಎಷ್ಟು ಬಲಯುತವಾಗಿತ್ತೆಂದರೆ ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆಲ್ಲ ಪುಕ್ಕ ತರಿದ ಕೋಳಿಯ ಮೈಮೇಲಿರುವಂತಹ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿದ್ದವು. "ದಯವಿಟ್ಟು ನೋಡಿ, ಒಳಗಿನಿಂದ ಬಂದ ಒದಕೆ ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದೆ. ನೀವೂ ಸಹ ದಯವಿಟ್ಟು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ದಯವಿಟ್ಟು ಶ್ರಮಪಡಿ." ಮಾರನ ದಿನ ಅವನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಅವನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಸಯಾಜಿಯವರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಬೇಕಾಯಿತು. ತನ್ನ ಅನುಭವವನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹೇಳುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ "ನಾನು" ಎಂಬುದಿತ್ತು, ಅಹಂಕಾರವಿತ್ತು. ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಜನಗಳು ಏನೂ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಾವವಿತ್ತು. ಅವನು ಒಳ್ಳೆಯ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರ; ಬಹಳ ಮುಂಗೋಪಿ; ಹೊಡೆಯಲು ಬಡಿಯಲು, ಗುದ್ದಲು ತಯಾರಿರುತ್ತಾನೆ. ಬಹಳ ಭಾವೋದ್ರೇಕವಿರುವ ಸಿಡುಕಿನ ಸ್ವಭಾವದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಳಗಿನಿಂದ ಒದಕೆ ಬಂದಾಗ, ಅದು ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆ ರೀತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಉಪದೇಶ ನೀಡಬೇಡಿ ಎಂದು ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾನು ನಿಮಗೆ

ಹೇಳುವುದು. ನೀವು ಕೇಳಬೇಕಾದದ್ದು ಏನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿರಿ. ನೀವು ಹೇಳಬೇಕಾದದ್ದು ಏನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ, ನನಗೆ ಹೇಳಿ. ಧ್ಯಾನದ ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಕೇವಲ ಶಾಂತವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ.

ಮಾರನ ಒಂಭತ್ತನೆಯ ಸೈನಿಕ ಎಂದರೆ, ಧ್ಯಾನದ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಬಹಳ ಪ್ರಚಾರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಆಚಾರ್ಯರು ಅಪಾರ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಮಿ ನಿಷ್ಠೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು. ನನಗೆ ಅಪಾರ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಕೊಡುಗೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅಹಂಕಾರ ಪಡದೇ ಇರುವಂತೆ ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ನೋಡು, ಇದು ಗರ್ವ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲವೇ? ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಕೌಂಟೆಂಟ್ ಜನರಲ್ ಕಛೇರಿಯ ಜನಗಳಿಗೋಸ್ಕರ, ಅವರು ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಈ ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಜನರು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಹಣದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಧರ್ಮದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕಛೇರಿಯ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸಗಾರ 10 ದಿನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಸದಸ್ಯನಾಗುತ್ತಾನೆ. 10 ದಿನಗಳ ಧ್ಯಾನವೇ ಪ್ರವೇಶ ಶುಲ್ಕ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೇ? ಒಂದು ಪೈಸೆ ವಂತಿಗೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ; ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ; ಅದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅದರಿಂದ ನಾವು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಹಣ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಧರ್ಮ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿತು. ಇದನ್ನು ನಾವು ನಂಬುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಹಣವೂ ಇಲ್ಲ.

ಈ ಕೇಂದ್ರ ನನಗೆ ಸೇರಿದ್ದಲ್ಲ. ಇದು ಉ ಬಾ ಖಿನ್ (ನ) ಕೇಂದ್ರ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ, ಉ ಬಾ ಖಿನ್ ಜಂಬ ಪಡಕೊಡದು. ಅದು ನನ್ನ ಸ್ವಂತದ್ದಲ್ಲ. ಅಕೌಂಟೆಂಟ್ ಜನರಲ್‌ರವರ ಕಛೇರಿಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಂಘಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು. ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದರೆ ನಾನು ಹೋಗಲೇಬೇಕು. ನೋಡಿ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ! ನಾನು ಅದರ ಒಡೆಯನಲ್ಲ. ಪ್ರತೀ ವರ್ಷ ನಾನು ಮರುಚುನಾಯಿತನಾಗಬೇಕು. ಅವರು ಮರು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಾನು ಇಲ್ಲಿರುತ್ತೇನೆ. ನಿಮಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಪಡೆದಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಚುನಾಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರೆ ನನಗೆ ಅದು ಮುಗಿಯಿತು. ಅಥವಾ ಸಮಿತಿಯ ಕೆಲವು ಸದಸ್ಯರು ನನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದಿರಬಹುದು. ನಾನು ಬಹಳ ಮಾತಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಬೇರೊಬ್ಬರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಗ ನಾನು ಹೋಗಬೇಕು. ನಾನು ಈ ಸ್ಥಳದ ಮಾಲೀಕತ್ವ ಹೊಂದಿಲ್ಲ.

ಮಾರನ ಹತ್ತನೆಯ ಸೈನಿಕ, ಕಪಟ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು. ಅಗಾಧವಾದ ಕೊಡುಗೆ ಮತ್ತು ಹಣವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಒಂದು ಹೊಸ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಧರ್ಮವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು; ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಹೊಗಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುವುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾನು ಬೇರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚೇನನ್ನೂ ಹೇಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೇಳಲಿ. ಹೆಚ್ಚು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಕೆಲವು ಆಚಾರ್ಯರುಗಳು ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಏನು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನೇ ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗೌರವ ಮತ್ತು ಕೊಡುಗೆಯ ಸರಳ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ತಪ್ಪು ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು, ಬುದ್ಧನಲ್ಲದ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಜವಾದ ಧರ್ಮದ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅವರು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಮಾರನ ಹತ್ತನೆಯ ಸಿಪಾಯಿ.

ಧರ್ಮವು ಶೋಕಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದುಃಖವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಯಾರು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ? ಇದನ್ನು ಬುದ್ಧನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮೊಳಗಿರುವ **ಅನಿಚ್ಛವಿಜ್ಞಾ** (ಅಶಾಶ್ವತತೆಯ ಅನುಭವಜ್ಞಾನ) ಅದನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ **ಅನಿಚ್ಛವಿಜ್ಞಾ** ನಿಲ್ಲುವುದೂ ಇಲ್ಲ, ಮರೆಯಾಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಹೇಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು?

ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ಪ್ರಶಾಂತತೆಯಿಂದಿರಿ, ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶೀಲ ಭಂಗವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ಶೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದಿರುವ ಶೀಲದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಭಯವಿದೆ. ಬೇರೆ ಶೀಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಶೀಲ ದ ತಳಹದಿ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಶೀಲ ಯಾವಾಗ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಆಗ ಸಮಾಧಿ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಪನ್ಯ ವೂ (ಪ್ರಜ್ಞೆಯೂ) ಸಹ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಜವನ್ನೇ ಹೇಳಿ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತಪ್ಪದೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೋ ಅದಕ್ಕೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಆಗ ಅನಿಚ್ಛೆ ಗುಣ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಂಪಿಸುತ್ತಾ, ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ, ಚೂರು ಚೂರಾದ, ತಗ್ಗಿ, ಮೆಲ್ಲಗೆ ಉರಿದಂತೆ, ಶರೀರವು ಧ್ವಂಸವಾಗುವುದು: ಇವೇ ಅಶಾಶ್ವತತೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಎಂದು ನಮ್ಮ ಗುರುಗಳಾದ ಸಯಾ ಧೇಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಶರೀರವೇ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು. ರೂಪ (ಶರೀರ) ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಯೋಚನೆಯೇ ನಾಮ (ಮನಸ್ಸು). ಯಾವಾಗ ರೂಪವು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಮತ್ತು ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಈ ಬದಲಾಗಿ ವ್ಯಯವಾದ ರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುವ ನಾಮವೂ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ರೂಪ ಮತ್ತು ನಾಮ ಎರಡೂ ಅನಿಚ್ಛೆ ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ತಲೆಯ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯಿರಿ. ತಲೆಯ ನೆತ್ತಿಯಿಂದ ಹಣೆ, ನಂತರ ಮುಖ, ಮುಖದಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಭುಜಗಳು, ಭುಜಗಳಿಂದ ಕೈಗಳು, ಹೀಗೆ ಇಡೀ ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಹೋಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಬ್ಯಾಟರಿಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಿದಂತೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಟರಿ ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆಯೋ, ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಹೋಗುತ್ತದೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಯ ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಯಾಕೆ? ಏಕೆಂದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಉರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಳಗಡೆ ನಾಶವಾಗುವುದು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ; ಇದು ಒಳಗಿನ, ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಪರಮಾಣುಗಳ ಹುಟ್ಟು ಗುಣ. ಇದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇದೆ. ಆದರೆ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಆಗ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ನೆಟ್ಟ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಆಗ ನೀವು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ.

ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ವಿಪಶ್ಯನ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು, ಸಮುದಯ ಅಕುಶಲವನ್ನು (ಮೇಲೆ ಬಂದ ಹಾನಿಕರವಾದದ್ದು) ಅರಿತು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ಅವು ಬಹಳ ಕಾಲ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕ್ರಮೇಣ ಅವು ಹೊರಟು ಹೋಗಲೇಬೇಕು. ಅವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಹೋದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ, ಸ್ಥಿರ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಿರುತ್ತಾನೆ, ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯವನಾಗಿ ಬದುಕಲು ಶಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ? ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸಂಸಾರ (ಹುಟ್ಟು-ಸಾವಿನ ಚಕ್ರ)ದ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡ, ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಲಾಗದ, ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಹಳೆಯ ಅಕುಶಲ ಕಷ್ಟ (ಕೆಟ್ಟ ಕ್ರಿಯೆ) ಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಅನಿಚ್ಛೆದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುವ ತನಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೋತಾಪನ್ನ (ನಿಬ್ಬಾಣದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವ ಪಡೆದು, ಸಂತತ್ವದ ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತ ತಲುಪಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ) ಆಗುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಅರಿಯಪುಗ್ಗಲ (ಸಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ) ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಎಲ್ಲಾ ಸಂಖ್ಯಾರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಿದ ಅಂತಿಮ ನಿಬ್ಬಾಣ ತಲುಪುವುದು ಬಹಳ ದೂರವಿದೆ. ಆದರೆ, ಸಣ್ಣ ನಿಬ್ಬಾಣವನ್ನು ನೀವೇ ಖುದ್ದಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲವೇ ನಿಮಗೆ? ಮರಣದ ನಂತರ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಸವಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಾದರೆ, ಈ ವಿದೇಶಿಯರು ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಎಂದೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಅದರ ಸ್ವಲ್ಪ ರುಚಿ ನೋಡಿ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಿಂದಲೂ ಮರಳಿ ಮರಳಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಮತ್ತು ಪರಿಚಿತರನ್ನೂ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರೂ ಸಹ ದೂರ ದೂರದಿಂದ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಏಕೆ? ಏಕೆಂದರೆ, ಧಮ್ಮದ ರುಚಿಯನ್ನು ಅವರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಒಂದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ ಎಂದರೆ, ಧಮ್ಮದ ರುಚಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಒಬ್ಬ ಆಚಾರ್ಯರು ಇರಬೇಕು. ಆದರೆ, ರುಚಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ರುಚಿಯನ್ನು ಏನೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ? ಇದನ್ನು ಧಮ್ಮ ರಸ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

“ಸಬ್ಬ ರಸಂ ಧಮ್ಮ ರಸಂ ಜಿನಾತಿ.”

ಅಂದರೆ ಧಮ್ಮದ ರುಚಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು.

ಆ ರುಚಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನೀವು ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಮಾನವ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಮಾನವ ಸುಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ, ದೇವತೆಗಳು ದೇವ ಸುಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ, ಬ್ರಹ್ಮರು ಬ್ರಹ್ಮ ಸುಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ, ಸಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾದ ಬುದ್ಧ ಮತ್ತು ಅರಹಂತರು ತಾವು ಗಳಿಸಿದ ಧಮ್ಮದ ರುಚಿಯನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ರುಚಿಯನ್ನು ಸವಿಯುವ ತನಕ ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಆದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ವಿಪರೀತಕ್ಕೆ ಹೋಗದೇ ಸೌಮ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ನಾವು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ; ಅತ್ಯಂತ ಎಚ್ಚರದಿಂದ, ಶ್ರಮಪಟ್ಟು, ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ.

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: ಐರಣಿ ಅಪ್‌ಸೆಟ್ 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
ಗೆ,

ತೆರೆದ-ಅಂಚೆ

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