



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2016, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 2, ಸಂಚಿಕೆ 5, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ
Kannada monthly, 10 Sept 2016, Bengaluru, Vol. 2, No.5, Pages-4, Reg No:KARKAN2005/68727.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

ಎತ್ತಣ್ಣಿ ಶುಷ್ಪೋ ಪಟಿಪನ್ನಾ ದುಃಖಸಂತಂ ಕರಿಸ್ಸಥ
ಅಕ್ಖಾತೋ ವೆ ಮಯಾ ಮಗ್ಗೋ,
ಅನ್ಯಾಯ ಸಲ್ಲಸಂತನಂ.

ನೀನು ಈ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದೆಯಾದರೆ, ದುಃಖವನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸುವೆ.
ತೃಷ್ಣೆಯ ಮುಳ್ಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆಯಬೇಕೆಂದು ಅರಿತ ಮೇಲೆಯೇ ನಾನು
ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಧಮ್ಮ ಪದ-275

ಬುದ್ಧ : ಒಬ್ಬ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯ

ಆಚಾರ್ಯ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(2005 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 15 ರಂದು ಧಮ್ಮಗಿರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿಪಶ್ಯನ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರು ಮಾಡಿದ ಉದ್ಘಾಟನಾ ಭಾಷಣ ಮತ್ತು 30 ದಿವಸದ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಅವರು ನೀಡಿದ ಪ್ರವಚನಗಳಿಂದ ಆಯ್ದು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳೊಂದಿಗೆ ಡಿಸೆಂಬರ್ 15, 2005 ರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಅದರ ಕನ್ನಡಾನುವಾದ.)

ಬುದ್ಧನನ್ನು ಒಬ್ಬ ಅಸಾಧಾರಣ ಚಿಕಿತ್ಸಕ, ಒಬ್ಬ ಅಸಾಧಾರಣ ವೈದ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ಅವನನ್ನು ಒಬ್ಬ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿತ್ತು.

ತನ್ನ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕರುಣೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯನಿಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾದುದು: “ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ; ನಾನು ಅವನ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಬೇಕು.” ರೋಗಿಯು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯತೆ, ಧರ್ಮ, ಕುಲ, ಲಿಂಗ, ಜಾತಿ ಅಥವಾ ದಾರ್ಶನಿಕ ನಂಬಿಕೆ ಇವುಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಯು ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವುದು ಮಾತ್ರ ಅವನಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ, ರೋಗಿಯೂ ಸಹ ವೈದ್ಯನ ಧರ್ಮ, ಜಾತಿ, ಅಥವಾ ದಾರ್ಶನಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ-ಇವುಗಳು ಅವನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅಪ್ರಸ್ತುತ.

ಕಾಯಿಲೆ, ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿರ್ಮೂಲನೆ, ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಡದೇ ಇರುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವು ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಅಸಂಗತವಾದುದು.

ರಾಜಕುಮಾರ ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಗೌತಮನು ಎಲ್ಲ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಹುಡುಕಾಟಕ್ಕಾಗಿ ಗೃಹಸ್ಥ ಜೀವನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದ. ಮೊದಲಿಗೆ ಅವನು ಇಬ್ಬರು ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಧ್ಯಾನದ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅವರಿಂದ ಆಳವಾಗಿ ಮಗ್ನಗೊಳಿಸುವ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು (ಧ್ಯಾನಗಳು) ಕಲಿತನು. ಆಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಅವುಗಳು ಏಳನೆಯ ಮತ್ತು ಎಂಟನೆಯ ಧ್ಯಾನಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದವು ಮತ್ತು ಆಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳು ಅತಿ ಎತ್ತರದ ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿಗಳಾಗಿದ್ದವು.

ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾರಂಗತನಾದ ಮೇಲೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಅಂತಿಮ ಹಂತವನ್ನು ಅವನು ತಲುಪಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಅರಿತುಕೊಂಡನು. ಆದುದರಿಂದ ಅವನು ತನ್ನ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದನು. ದೇಹವನ್ನು ಹಿಂಸಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ

ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದು ಆಗಿನ ದಿನಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಂಬಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು. ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೂ ಅವನು ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಹಿಂದಿನ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿದ ಪಾರಮಿಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಅವನು ಮಧ್ಯಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡನು. ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದನು ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದನು.

ನಂತರ ಬುದ್ಧನು ತನ್ನ ಐದು ಜನ ಸಹಚರರಿಗೆ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಧಮ್ಮ ಬೋಧನೆ ಮಾಡಿದನು. ಈ ಬೋಧನೆಯನ್ನು **ಧಮ್ಮಚಕ್ರ ಪವತ್ತನ ಸುತ್ತ** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಅವನು ಧಮ್ಮ ಚಕ್ರವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿದ, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಧಮ್ಮ ಅಥವಾ ದಾರ್ಶನಿಕ ನಂಬಿಕೆಯ ಚಕ್ರವನ್ನಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಅವನು ಧಮ್ಮ ಎಂದು ಕರೆದ. ಧರ್ಮಗಳು, ದಾರ್ಶನಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಹಬ್ಬಗಳು, ವಿಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಮತಾಚರಣೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಧಮ್ಮ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ.

ನಾಲ್ಕು ಆರ್ಯಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಬುದ್ಧ ವಿವರಿಸಿದ:

ಒಂದನೆಯ ಆರ್ಯಸತ್ಯ

ದುಃಖ ಇದೆ. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ದುಃಖ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟು ದುಃಖ, ಮುಪ್ಪು ದುಃಖ, ಕಾಯಿಲೆ ದುಃಖ, ಮರಣ ದುಃಖ. ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಘಟನೆಗಳು ಜರುಗುತ್ತವೆ. ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಘಟನೆಗಳು ಘಟಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ದುಃಖ.

ಬುದ್ಧನು, ದುಃಖ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನಷ್ಟೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ದುಃಖದ ಮೇಲ್ಮೈಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನೋದಯವಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದುಃಖದ ಸಮಗ್ರ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಅನುಭವದ ಸ್ಥರದಲ್ಲಿ ಅರಿಯಬೇಕು.

ಒಂದನೆಯ ಆರ್ಯ ಸತ್ಯದ ಜ್ಞಾನವು ಅದರ ಮೂರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಅಂಶ : ದುಃಖ ಇದೆ. ಆದರೆ ಇದೊಂದೇ ಅವನನ್ನು ಬುದ್ಧನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ.

ನಂತರ ಎರಡನೆಯ ಅಂಶ: **ಪರಿನ್ಯಯಾ**- ದುಃಖದ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭೂತಿಯ ಸ್ಥರದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ದುಃಖದ ಸಮಗ್ರ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು, ದುಃಖದ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ನಿಬ್ಬಾಣದ ಮೊದಲನೇ ಅನುಭವಗಳಿಸಿದ ನಂತರ ಮಾತ್ರ ಸಮಗ್ರ ದುಃಖದ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೇಳಬಹುದು. ನಿಬ್ಬಾಣದ ಮುಂಚಿನ ಆ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳೂ ಸಹ ದುಃಖದ

ಕ್ಷಣಗಳೇ. ನಿಜ್ಞಾನದ ಮುಂಚಿನ ಸಮಗ್ರ ಕ್ಷೇತ್ರವು ದುಃಖವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಮಗ್ರ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಇದೂ ಅಹ ಅವನನ್ನು ಒಬ್ಬ ಬುದ್ಧನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ.

ನಂತರ, ಮೊದಲನೇ ಆರ್ಯ ಸತ್ಯದ ಮೂರನೆಯ ಅಂಶ, **ಪರಿನ್ಯಾತಮ್**- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದುಃಖದ ಸಮಗ್ರ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಾನೆ. **ದುಃಖ- ಪರಿನ್ಯಾತಮ್**- ಕುರಿತು ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು ಏನೂ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಆಗ ದುಃಖದ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ- **ಪರಿನ್ಯಾತಮ್**.

ಎರಡನೆಯ ಆರ್ಯ ಸತ್ಯ.

ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ? ಹಲವಾರು ಮೇಲು ಮೇಲಿನ ಕಾರಣಗಳಿವೆ: ಇಚ್ಛೆ ಪಡೆದ ಇರುವ ಸಂಗತಿಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ, ಇಚ್ಛಿಸುವ ಸಂಗತಿಗಳು ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಪ್ರಿಯರಾದವರಿಂದ ಅಗಲಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಅಪ್ರಿಯರಾದವರ ಜೊತೆ ಸಹಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತೋರಿಕೆಯ ಸತ್ಯ: ಈ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಘಟನೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನಾನು ದುಃಖಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಆದರೆ, ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದುಃಖದ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ಅವನ ಒಳಗೇ ಇದೆ; ಅದು ಯಾವುದೇ ಬಾಹ್ಯ ಘಟನೆಯ ಪರಿಣಾಮವಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ದುಃಖದ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ಬೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಕಿತ್ತುಹಾಕಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದುಃಖದಿಂದ ನಿಜವಾದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆದುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದುಃಖದ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಆದರ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು.

ಮನುಷ್ಯನ ಆಸೆಗಳು, ತೃಷ್ಣೆಗಳು, ಹಂಬಲಿಕೆಗಳು ಈಡೇರದಿದ್ದಾಗ ಅವನು ದುಃಖಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು. ಜೊತೆಗೆ ಮನುಷ್ಯನು ಏನೇನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೋ ಅದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದೇನಾದರೂ ಕಳೆದು ಹೋದರೆ ಅವನು ದುಃಖಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ದುಃಖದ ಕಾರಣವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೂಲೋತ್ಪಾಟನೆ ಮಾಡುವ ತನಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಶುದ್ಧತೆ ಉದಯಿಸಿದರೆ ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ದುಃಖ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅನುಭೂತಿ ಸ್ಥರದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ನೋಡುವುದರ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ದುಃಖ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉದಯಿಸುತ್ತವೆ. ದುಃಖದ ಜೊತೆ ಒಡಗೂಡದೇ ಬರೀ ಮಾನಸಿಕ ಅಶುದ್ಧತೆಯು ಬರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ದುಃಖ ಖಚಿತವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಭವದ ಸ್ಥರದಲ್ಲಿ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಅಶುದ್ಧತೆಗಳು ಉದಯವಾಗದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವಾಗ ಅಶುದ್ಧತೆಯು ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಆಗ ದುಃಖವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದುದರಿಂದ, ಎರಡನೆಯ ಆರ್ಯ ಸತ್ಯವೂ ಸಹ ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ: ಮೊದಲನೆಯದು, **ತನ್ಮಾ-ರಾಗವು ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.** ಎರಡನೆಯದು, **ಪಹಾತಬ್ಲಮ್**-ಈ ದುಃಖದ ಕಾರಣವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ. ಮೂರನೆಯದು, **ಪಹೀನಮ್**- ದುಃಖದ ಕಾರಣವನ್ನು ಬೇರು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಾಶ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿದರೆ ಎರಡನೆಯ ಆರ್ಯ ಸತ್ಯ ಸಫಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮೂರನೆಯ ಆರ್ಯ ಸತ್ಯ

ಪುನಃ ಉದಯಿಸದಂತೆ ದುಃಖದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಂತ್ಯ ಮೂರನೆಯ ಆರ್ಯ ಸತ್ಯದ ಮೊದಲನೆಯ ಅಂಶ: **ದುಃಖ ನಿರೋಧ**- ಅಂದರೆ, ದುಃಖದ ನಿರ್ಮೂಲನೆ. ಎರಡನೆಯದು, **ಸಚ್ಚಿಕಾತಬ್ಲಮ್**-ದುಃಖ ನಾಶ ಆಗುವುದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಹಂತವೊಂದಿದೆ. ಅದು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಆಚಿಗಿನ ಹಂತ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೇವಲ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ, **ಸಚ್ಚಿಕತಮ್**-

ದುಃಖವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಪುನಃ ಉದಯವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾವಾಗ ಈ ಮೂರು ಭಾಗಗಳು ನೆರವೇರುವವೋ ಆಗ ಮೂರನೆಯ ಆರ್ಯ ಸತ್ಯ ಸಫಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಆರ್ಯ ಸತ್ಯ

ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಲು ಇರುವ ಮಾರ್ಗ ಯಾವುದು? ಕೇವಲ ಬಯಸುವುದು ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, **ದುಃಖ-ನಿರೋಧ-ಗಾಮಿನೀ-ಪಟಿಪದಾ**- ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುವ ಮಾರ್ಗ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, **ಭಾವಿತಬ್ಲಮ್**- ಆರ್ಯ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಅನುಭೂತಿ ಸ್ಥರದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಬೌದ್ಧಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ, **ಭಾವಿತಮ್**- ಈ ಆರ್ಯ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ; ಅವನು ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆರ್ಯ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈಡೇರಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು ಆರ್ಯ ಸತ್ಯಗಳು ಹನ್ನೆರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈಡೇರಿದಾಗ, ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಗೌತಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಪಡೆದನು. ಅವನು ಸತ್ಯವನ್ನು ಕೇವಲ ಬುದ್ಧಿ ಅಥವಾ ಭಕ್ತಿಯ ಸ್ಥರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವಿಸಿದನು. ಅದಾದ ನಂತರವೇ “ನಾನು ಒಬ್ಬ ಬುದ್ಧ, ನಾನು ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆದೆ” ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿಕೊಂಡನು. ಬಿಡುಗಡೆ ಬಯಸುವ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ನಾಲ್ಕು ಆರ್ಯ ಸತ್ಯಗಳ ಒಳಗೆ ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸತ್ಯದ ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕು.

ಇಮೇಸು ಚತೂಸು ಅರಿಯಸಚ್ಚೇಸು ಏವಮ್ ತಿಪರಿವತ್ತಮ್ ದ್ವಾಡಸಾಕಾರಮ್ ಯಥಾಭೂತಮ್ ನ್ಯಾನ ದಸ್ಸನಮ್ ಸುವಿಸುದ್ಧಮ್ ಅಹೋಸಿ.

ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಆರ್ಯ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ನನ್ನ **ಯಥಾ-ಭೂತಮ್ ನ್ಯಾನ-ದಸ್ಸನಮ್** ಶುದ್ಧವಾಯಿತು.

ಯಥಾ-ಭೂತ ನ್ಯಾನ-ದಸ್ಸನ ಎಂದರೆ ಏನು? **ಯಥಾ-ಭೂತ** ಎಂದರೆ, ಈಗ, ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ, ಏನು ಜರುಗುತ್ತಿದೆಯೋ ಅದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆರ್ಯ ಸತ್ಯದ ವಾಸ್ತವ; ಮೊದಲನೇ ಆರ್ಯ ಸತ್ಯದ ವಾಸ್ತವ-ದುಃಖ-ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. “ಇದು ದುಃಖ.” ವ್ಯಕ್ತಿಯು **ಯಥಾ-ಭೂತ** ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ- ಇದು ದುಃಖ. ಹೆಚ್ಚು ಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಯೂ ಕೂಡ ದುಃಖ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು **ದಸ್ಸನ**ದಿಂದ, ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. **ನ್ಯಾನ:** ಈ ಅನುಭವದಿಂದ ವಿವೇಕ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯವನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಬರುವ ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನವು **ನ್ಯಾನ, ಸಮ್ಘಾ-ನ್ಯಾನ, ದಸ್ಸನ, ಸಮ್ಘಾ ದಸ್ಸನ**ವಾಗುತ್ತದೆ. **ಯಥಾ-ಭೂತ ನ್ಯಾನ-ದಸ್ಸನ,** ಇನ್ನು, ಒಂದು ತತ್ವ ಚಿಂತನೆ ಅಲ್ಲ. ಅದು **ಸುವಿಸುದ್ಧಮ್ ಅಹೋಸಿ** ಆಗಿದೆ. ಅದು ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ತಾತ್ವಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಅಶುದ್ಧತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಈಗ ಅದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಅವನ ಬೋಧನೆಯೂ ಸಹ ಒಂದು ತತ್ವ ಚಿಂತನೆ, ಒಂದು **ದಿಟ್ಟಿ,** ಆಗುತ್ತದೆ. **ದಿಟ್ಟಿ, ಸಮ್ಘಾ ದಿಟ್ಟಿಯಾಗಬೇಕು.** ಅದು, **ಯಥಾ-ಭೂತ ನ್ಯಾನ-ದಸ್ಸನ ಸುವಿಸುದ್ಧಮ್ ಅಹೋಸಿ.** ಆಗಲೇಬೇಕು. ಅದು ಬುದ್ಧನ ಬೋಧನೆ. ಬುದ್ಧನ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಭಕ್ತಿಯ ಸ್ಥರದಲ್ಲಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಯ ಸ್ಥರದಲ್ಲಾಗಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನೇರ ಅನುಭವ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದಾರ್ಶನಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಧರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಂಬಿಕೆ ಎಷ್ಟೇ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೇವಲ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದರೂ, ಇದು ಒಂದೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕು. ಸತ್ಯದ ನೇರ ಅನುಭವವು ಅದನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅದೊಂದು ತಾತ್ವಿಕ ನಂಬಿಕೆಯಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಾತ್ವಿಕ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಒಂದು ಬಂಧನವಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ಬುದ್ಧ ಬುದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ತತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಹೇಗೆ ಜನಗಳಿಗೆ ಬಂಧನಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ತಾನು ಹೊರಗೆ ಬಂದನು ಮತ್ತು ನಂತರ ಅಂತಹ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನೀಡಿದನು. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ದುಃಖವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದೊಂದೇ ಅವನ ಗುರಿಯಾಗಿತ್ತು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾನಸಿಕ ಅಶುದ್ಧತೆಗಳ ಕಾಯಿಲೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅಶುದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತುತ್ತಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಯಾವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು, ಅದು ಎಷ್ಟೇ ಸಣ್ಣದಿದ್ದರೂ, ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೋ ಆಗ ಅವನು ರಾಗ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ: "ಅದು ನನಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕು, ನನಗೆ ಇನ್ನೂ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕು." ಯಾವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು, ಅದು ಎಷ್ಟೇ ಸಣ್ಣದಿದ್ದರೂ, ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೋ ಆಗ ಅವನು ದ್ವೇಷವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ: "ನನಗೆ ಇದು ಬೇಡ, ನನಗೆ ಇದು ಬೇಡ." ಹಿತಕರವಾದುದಕ್ಕೆ ರಾಗವನ್ನು ಮತ್ತು ಅಹಿತಕರವಾದುದಕ್ಕೆ ದ್ವೇಷವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಸಮತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಮನಶ್ಯಾಂತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಕಾಯಿಲೆ.

ಒಂದು ಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆ ಉದಯವಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರಾಗ ಉದಯವಾಗಿದೆ; ಒಂದು ಅಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆ ಉದಯಿಸಿದೆ, ಮತ್ತು ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷ ಉದಯವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವಾಗ ಅರಿಯುತ್ತಾನೋ ಆಗ ಅವನು ರಾಗದಿಂದ, ದ್ವೇಷದಿಂದ ಮತ್ತು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಸತ್ಯದ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಯಾವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಅರಿವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಅವನ ಅಜ್ಞಾನ ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂವೇದನೆ ಎಷ್ಟೇ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದು ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ; ಸಂವೇದನೆ ಎಷ್ಟೇ ಅಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದು ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ. ಅದು ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಹು ಬೇಗ ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕ್ಷೇತ್ರ ಅಶಾಶ್ವತವಾಗಿದೆ, ಅಸ್ಥಿರವಾದುದಾಗಿದೆ, ಅಸಂಗತವಾಗಿದೆ, ಬದಲಾಗುವುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ತತ್ವಚಿಂತನೆ ಅಲ್ಲ, ಅದು ಅನುಭವದ ಸತ್ಯ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾವು ಈ ಅಶಾಶ್ವತದ, ಅಸ್ಥಿರತೆಯ, ಬದಲಾಗುವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವೆವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾವು ದುಃಖದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗುವುದು ಹೇಗೆ?

ಈ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗಲು ಬುದ್ಧ ಒಂದು ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದನು. ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹವುಳ್ಳ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ವಿಪಶ್ಯನ, ಇಂಡಿಯಾ ದೇಶದ ಅದ್ಭುತ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನ, ಇದು ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದ ಬುದ್ಧ (ಸಮ್ಯಕ್ಸಂಭುದ್ಧ) ನಿಂದ ಈ ವಿದ್ಯೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿತು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ನಂತರ ಪುನಃ ಕಣ್ಮರೆಯಾಯಿತು.

ಸುಮಾರು 2500 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ಗೌತಮ ಬುದ್ಧ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಇಂಡಿಯಾ ದೇಶದ ಜನಗಳಿಗೆ ಬೋಧಿಸಿದ. 500 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಭಾರತದಿಂದ ಕಣ್ಮರೆಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಪಕ್ಕದ ದೇಶ, ಮೈಯನ್ಮಾರ್, ಅದನ್ನು ಅದರ ಪರಿಶುದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿತು.

ಈಗ, ಬುದ್ಧನು ಕಾಲವಾಗಿ 2500 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ವಿಪಶ್ಯನ ಇಂಡಿಯಾ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿನ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಜನರು ಅದನ್ನು ಮನಃ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಡಿಯಾದಿಂದ ಅದು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಜನಗಳು ಇದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರವೀಣನಾಗಬೇಕು. ಆಗ ಅವರ ಚಿಕ್ಕಿತ್ರೆ ಬಹಳ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಬಹಳ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ, ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿಫಲ ನೀಡುವಂತದ್ದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳೂ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರಲಿ.

ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಶೋತ್ತರ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರ ಸಾವಿನ ದುಃಖವನ್ನು ಒಬ್ಬ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಬುದ್ಧಿವಂತನಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವು ಎಷ್ಟೇ ಅತ್ತರೂ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರೂ, ಈ ಸತ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಾಪಾಸು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹೊರಟು ಹೋಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.

ಸತ್ತು ಹೋದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನೀವು ವ್ಯಥೆ ಮತ್ತು ದುಃಖದ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ತರಂಗಗಳು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಲ್ಲೆ ಇದ್ದರೂ ಅವರನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳನ್ನು ದುಃಖಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸತ್ತುಹೋದ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರು ಅಸುಖಿಗಳಾಗುವುದನ್ನು ಯಾರೂ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂತೋಷದಿಂದಿರಲಿ, ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಲಿ, ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಲಿ ಎಂದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಾವು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೂ ನೀವು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ ತರಂಗಗಳು ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳನ್ನು ದುಃಖಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲಿ ಎಂದು ನೀವು ಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀವು ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ.

ಮರಣ ಹೊಂದಿದ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನೀವು ರೋದಿಸಿದರೆ, ದುಃಖದ ಸಂಚಾರಗಳ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀವು ಬಿತ್ತುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದು ಮತ್ತೊಂದು ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಂಶ. ನೀವು ದುಃಖಿತಾಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ದುಃಖದ ಬೀಜವು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ದುಃಖವನ್ನಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನನ್ನೂ ತರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅಥವಾ ಆ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾದ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಬೀಜ ಬಿತ್ತುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಪ್ರಕೃತಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲ, ಬೀಜ ದುಃಖದ್ದು ಮತ್ತು ಅದು ದುಃಖವನ್ನು ತರಲೇಬೇಕು.

ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ, ಬೀಜ ಅಂದರೆ ಏನು? ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಒಂದು ಬೀಜವು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಥವಾ ಆ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ದುಃಖಿತರಾಗುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀವು ಈಗ ಬಲಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ದುಃಖವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ; ಹಾಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಗತಿಸಿ ಹೋದ ಪ್ರಿಯರನ್ನು ಹಾನಿಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಿರಿ.

ಮತ್ತು ಮೂರನೆಯ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಂಶ ಅಂದರೆ, ಈ ಸಂಚಾರದಿಂದ ನೀವು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ದುಃಖದ ಸಂವೇದನೆಯು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರೂ ಖಿನ್ನರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ, ನೀವು ಆ ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು, ಸತ್ತು ಹೋಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರನ್ನು ನೀವೇ ಹಾನಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಿರಿ. ಸುತ್ತ ಇರುವ ಬದುಕಿರುವವರನ್ನು ಮತ್ತು ಸತ್ತು ಹೋಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರನ್ನು, ನೀವೇ ಹಾನಿಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾನಿಕಾರಕ.

ಯಾರಾದರೂ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಆಗ, ಸತ್ತು ಹೋದವರನ್ನು

ನೀವು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದುಃಖ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೂ, ತಕ್ಷಣ ನೀವು ಶಾಂತರಾಗಿ. “ನೀನು ಎಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರು, ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರು, ಮುಕ್ತನಾಗು” ಎಂದು ಮೈತ್ರಿಯ, ಪ್ರೀತಿಯ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ತರಂಗಗಳು ಈ ಜೀವಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು ಸಂತೋಷ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ತರಂಗಗಳು ಸಂತೋಷ, ಶಾಂತಿ, ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದ ಸಂಖ್ಯಾತವನ್ನು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಈ ಬೀಜವು ನಿಮಗೆ ಶಾಂತಿ, ಸಾಮರಸ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಫಲವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಈ ತರಂಗವು ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಅದನ್ನು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್ತು ಹೋದ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರಿಗೆ, ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ, ಈ ಮೂವರಿಗೂ ನೀವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಧಮ್ಮದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಿರಿ.

ತರಂಗಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸತ್ತವರಿಗೂ ಸಹ, ಅವರು ಎಲ್ಲೇ ಇರಬಹುದು, ಅವರನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ನಾವು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ತರಂಗಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಅಥವಾ ವ್ಯದುವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತ್ಯಾನುಸಾರ, ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅನೇಕ ವೇಳೆ, ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ, ಹೊರಗಡೆ ಏನೂ ನಡೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಖಿನ್ನತೆಯ ಅನುಭವವಾಗುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರದ ತರಂಗಗಳು ಹೊರಗಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಖಿನ್ನತೆಯ ತರಂಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ, ಹೊರಗಡೆ ಏನೂ ನಡೆಯದೇ ಇದ್ದರೂ, ನೀವು ಸಂತೋಷದ ಅನುಭವವಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರದ ಸಂತೋಷದ ಒಳ್ಳೆಯ ತರಂಗಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿವೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ. ನೀವು ಉರಿಯುವ ಒಲೆಯ ಮುಂದಿದ್ದರೆ, ಅದರ ತರಂಗಗಳು ನಿಮಗೆ ಬಿಸಿಯನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ನೀವು ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್‌ನ ಹತ್ತಿರವಿದ್ದರೆ, ತರಂಗಗಳು ತಂಪನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಮತ್ತು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೋ, ಅಷ್ಟು ಉತ್ತಮ. ಹಾಗಾಗಿ, ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಮಾರ್ಗ. ('ಫಾರ್ ದಿ ಬೆನಿಫಿಟ್ ಆಫ್ ಮೆನಿ' ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪುಸ್ತಕ, ಪುಟ: 28-29)

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಬಿರಗಳು : ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ಭಾನುವಾರ, ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 70 ನಿಮಿಷದ ಆನಾಪಾನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9880421155 / 9480581708

ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: 2016 ಡಿಸೆಂಬರ್ 14-25. **2017** ಜನವರಿ 4-15, 18-29. ಫೆಬ್ರವರಿ 1-12, 15-26; ಮಾರ್ಚ್ 1-12, 15-26 ಏಪ್ರಿಲ್ 19-30, ಮೇ 3-14, 17-28, 31-11 ಜೂನ್. ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರ: ಡಿಸೆಂಬರ್ 29 ರಿಂದ 01 ಜನವರಿ, ಏಪ್ರಿಲ್ 13 ರಿಂದ 16. **ಸತಿಪತ್ಯಾನ್ ಶಿಬಿರಗಳು:** 2017 ಮಾರ್ಚ್ 31 ರಿಂದ ಏಪ್ರಿಲ್ 8. **ವಿಳಾಸ:** ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ಎದುರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಕಳ ಕ್ರಾಸ್‌ಗೆ 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.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನಾ ಶಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿ

ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ: ಜಯನಗರ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8.30 ರಿಂದ 9.30ರವರೆಗೆ, ಸುರೇಶ್ / ರಾಜೇಶ್ವರಿ - 98867 75401 **ಸರ್ವಾಪುರ ರಸ್ತೆ:** ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.00 ರಿಂದ 10.00, ನಿರ್ಮಲ್ ಬೋತ್ರಾ-93412 22999, ಸ್ವಾತಿ-93426 75811, **ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ** 8.00 ರಿಂದ 9.00ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ಮಂಜುನಾಥ: 098451 71600, ಹೇಮಂತ: 074118 74462, **ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ:** 8.30ರಿಂದ 9.30ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ದಿನೇಶ್ ಕುಮಾರ್-99452 38441 **ಕೆಂಗೇರಿ:** 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, ಪವನ್‌ಕುಮಾರ್-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: ವೀರನಗೌಡ ವಿ.ಸಾರನಾಡಗೌಡ, ಮೊ.ಸಂ.9902657335. ದಾವಣಗೆರೆ: ಉದಯ ಶಿವಕುಮಾರ್, ಮೊ.ಸಂ. 9739314581(ಮೆಸೇಜ್ ಮಾಡಿ, ಅವರೇ ಕರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.) ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ, ಮೊ.ಸಂ.9448588789.

ವಂತಿಗ : ವಾರ್ಷಿಕ: ರೂ. 30, ಆಜೀವ: 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.ಪ್ರದೀಪ್ 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

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

ಗೆ,
