



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ನವೆಂಬರ್ 2021, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 7, ಸಂಚಿಕೆ 7, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ
Kannada monthly, 10 November 2021, Bengaluru, Vol. 7, Issue No.7, Pages-4, KARKAN2015/68727 Editor: G.T. Govindappa.

ಚಂದಾ: ವಾರ್ಷಿಕ ರೂ. 30, ಆಜೀವ : ರೂ. 500.
ಪ್ರಕಾಶನ: ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್.

Subscription : Annual Rs. 30; Life : Rs. 500/-
Published by: Karnataka Vipassana Prachara Samiti Trust.

ನವೆಂಬರ್ 2021ರ ಸಂಚಿಕೆ ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ಯಥಾ ಪಿ ರಹದೋ ಗಂಭೀರೋ
ವಿಪಸನ್ನೋ ಅನಾವಿಲೋ,
ಏವಂ ಖಿಧಮ್ಮಾನಿ ಸುತ್ವಾನಿ
ವಿಪ್ಪಸೀದಂತಿ ಪಂಡಿತಾ

ಧರ್ಮವನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದ ಮೇಲೆ
ವಿವೇಕಿಗಳು ಪೂರ್ಣ ಪರಿಶುದ್ಧರಾಗಿ,
ಆಳವಿರುವ ನಿರ್ಮಲವಾದ, ನೆಲೆ ನಿಂತಿರುವ ಕೊಳದಂತೆ ಆಗುತ್ತಾರೆ.

ಧಮ್ಮಪದ-82, ಪಂಡಿತ ವರ್ಗ

ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನದ ನಿಜವಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳು

-ಠೇ ಸಿತು ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನ

(ಡಿಸೆಂಬರ್ 1961 ರಲ್ಲಿ ಇಸ್ರೇಲ್‌ನ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಗಳಾದ ಡೇವಿಡ್ ಬೆನ್ ಗುರಿಯನ್‌ರವರು ಬರ್ಮಾ ದೇಶಕ್ಕೆ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟರು. ಈ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಲು ಇಸ್ರೇಲ್‌ನ ಪತ್ರಿಕಾ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳ ನಿಯೋಗವೂ ಬರ್ಮಾಕ್ಕೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಈ ಪತ್ರಕರ್ತರ ಸಮೂಹವನ್ನು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಚಹಾ ಕೂಟಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಇವರನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಲು ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನರವರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಉಪನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅವರು "ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನದ ನಿಜವಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳು" ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದರು. ಈ ಮುಂದಿನದನ್ನು ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನ ಜರ್ನಲ್‌ನಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.)

ಒಬ್ಬ ಬೌದ್ಧನ ತಳಹದಿ

ಬುದ್ಧರಲ್ಲಿ, ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಂಘದಲ್ಲಿ ಶರಣು ಹೋಗುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೌದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯ ಬೌದ್ಧರಿಂದಾಗುತ್ತಾರೆ, ಅವರೆಂದರೆ :

1. ಭಯ (ಅಪಾಯದ ಕಾರಣದಿಂದ ಬೌದ್ಧನಾಗಿರುವವನು)
2. ಲಾಭ (ಆನಂದದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಂದ ಬೌದ್ಧ)
3. ಕುಲ (ಹುಟ್ಟಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಬೌದ್ಧ)
4. ಸದ್ಗಾ (ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದಾಗಿ ಬೌದ್ಧ)

ಬೌದ್ಧರನ್ನು ಇನ್ನೂ ಎರಡು ವರ್ಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು, ಅವರೆಂದರೆ :

1. ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವರು.
2. ಈ ಕೆಳಗಿನವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾಗಲು ಕೇವಲ ಪಾರಮಿಗಳನ್ನು (ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗಳನ್ನು) ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು.

ಎ) ಬುದ್ಧ (ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿ ; ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವವರು, ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರುವವರು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಿರುವವರು)

ಬಿ) ಪಚ್ಚೇಕ ಬುದ್ಧ(ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಥವಾ ಮೌನಿ ಬುದ್ಧ, ತಾವು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಬೋಧಿಸಲು ಆಗದವರು.

ಸಿ) ಅಗ್ಗ ಸಾವಕ (ಅಗ್ಗ, ಪ್ರಧಾನ ಶಿಷ್ಯರು)

ಡಿ) ಮಹಾ ಸಾವಕ(ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಶಿಷ್ಯರು)

ಇ) ಅರಹತ್(ಅರಹಂತನಾದ, ಮುಕ್ತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ; ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಮಾನಸಿಕ ಅಶುದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸಿರುವವನು.)

ಬುದ್ಧ, ಪಚ್ಚೇಕ ಬುದ್ಧ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಲು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಸಮಯ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ.

1(ಎ) ವಿರಿಯಾಧಿಕ ಬುದ್ಧ : ಹದಿನಾರು ಅಸಂಖ್ಯಾಯುಗಳ (ಅಸಂಖ್ಯಾತ, ಲೆಕ್ಕಹಾಕಲಾಗದ) ಮತ್ತು ಒಂದು ನೂರು ಸಾವಿರ ಕಲ್ಪಗಳು. (ಕಲ್ಪಗಳು, ಯುಗಚಕ್ರಗಳು)

1(ಬಿ) ಸದ್ಧಾಧಿಕ ಬುದ್ಧ : ಎಂಟು ಅಸಂಖ್ಯಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಒಂದು ನೂರು ಸಾವಿರ ಕಲ್ಪಗಳು.

1(ಸಿ) ಪನ್ಯಾಧಿಕ ಬುದ್ಧ : ನಾಲ್ಕು ಅಸಂಖ್ಯಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಒಂದು ನೂರು ಸಾವಿರ ಕಲ್ಪಗಳು.

2. ಪಚ್ಚೇಕ ಬುದ್ಧ : ಎರಡು ಅಸಂಖ್ಯಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಒಂದು ನೂರು ಸಾವಿರ ಕಲ್ಪಗಳು.

3. ಅಗ್ಗ ಸಾವಕ : ಒಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯು ಮತ್ತು ಒಂದು ನೂರು ಸಾವಿರ ಕಲ್ಪಗಳು.

4. ಮಹಾಸಾವಕ : ಒಂದು ನೂರುಸಾವಿರ ಕಲ್ಪಗಳು.

5. ಅರಹಂತ : ಒಂದು ನೂರರಿಂದ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಕಲ್ಪಗಳು.

ವಿರಿಯಾಧಿಕರಿಗೆ ಪ್ರಯತ್ನ, ಸದ್ಧಾಧಿಕರಿಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಪನ್ಯಾಧಿಕರಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶಗಳು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಮ್ಮೆ ಬೌದ್ಧನಾದರೆ, ಬುದ್ಧ-ಧರ್ಮದ ಬೀಜವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನು ಅವನು ತನ್ನ ಶಕ್ತ್ಯಾನುಸಾರವೃದ್ಧಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಬೌದ್ಧನೂ ನಿರ್ಬಾಣದ ಬುದ್ಧ ಅಥವಾ ಪಚ್ಚೇಕ ಬುದ್ಧ ಅಥವಾ ಅಗ್ಗ ಸಾವಕರ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾರವಾಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ..

ಒಂದೇ ಜೀವನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಬಯಸುವ ವರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರೆಂದರೆ, 1. ಉಗ್ಘಾತಿತನ್ಯ, 2. ವಿಪಂಚಿತನ್ಯ, 3. ನೆಯ್ಯಾ 4. ಪದಪರಮ.

ಒಬ್ಬ ಉಗ್ಘಾತಿತನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬುದ್ಧರನ್ನು ಸ್ವತಃ ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರವಚನವನ್ನು ಕೇಳಿ ಪವಿತ್ರವಾದ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರವಾದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಶಕ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬ ವಿಪಂಚಿತನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ದೀರ್ಘವಾದ ಪ್ರವಚನವನ್ನು ಕೇಳಿ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯಬಲ್ಲನು.

ಒಬ್ಬ ನೆಯ್ಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘ ಪ್ರವಚನವನ್ನು ಕೇಳಿ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವನು ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಫಲಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಅನೇಕ ದಿನಗಳು, ತಿಂಗಳುಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಬೋಧಿ ರಾಜಕುಮಾರನು ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಬುದ್ಧರು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು :

"ಸತ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮನಗಾಣಲು ನಿಖರವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗಬಹುದೆಂದು ನಾನು ಹೇಳಲಾರೆ. ನೀವು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ತೊರೆದು ನನ್ನ ಸಂಘಕ್ಕೆ ಸೇರಿದರೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಅದು ಏಳು ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಆರು ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಐದು ವರ್ಷ ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಮೂರು ವರ್ಷ

ಅಥವಾ ಎರಡು ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಒಂದು ವರ್ಷ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದು ಆರು ತಿಂಗಳಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಆಗಬಹುದು. ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ಹದಿನೈದು ದಿನ ಅಥವಾ ಏಳು ದಿನ ಅಥವಾ ಒಂದು ದಿನ ಅಥವಾ ದಿನದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಅರಹಂತನಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನೂ ನಾನು ತಳ್ಳಿ ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ”.

ಒಬ್ಬ ಪದಪರಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳು ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವಾಗ ಅವುಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಧರ್ಮದ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೂ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಫಲಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವನು ತನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಸಾರದಿಂದ (ಜೀವನ ಚಕ್ರದಿಂದ) ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಮಾಧಿಗಾಗಿ ಸಮತೆಯನ್ನೂ, ಪ್ರಜ್ಞೆಗಾಗಿ (ಒಳನೋಟ) ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಮೃತನಾದರೆ ಮಾನವನಾಗಿ ಅಥವಾ ದೇವತೆಯಾಗಿ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ, ಬುದ್ಧರು ಮಹಾಪರಿನಿರ್ವಾಣ ಹೊಂದಿದಾಗಿನಿಂದ ಐದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಇರುವ ಅವರ ಪ್ರಸ್ತುತ ಬೋಧನೆಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅವನು ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಫಲಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಲ್ಲನು.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗಳನ್ನು (ಪಾರಮಿಗಳನ್ನು) ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪರಿಪಕ್ವವಾದವರು ಮಾತ್ರ, ಮೇಲೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಂತಹವರು, ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ಒಲವುಳ್ಳವರಾಗಿ ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವರು. ಇದರ ಸಹಜ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಯಾರು ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಅರ್ಹ ಆಚಾರ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಆರ್ಯ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರು ನೆಯ್ಯಾ ಅಥವಾ ಪದಪರಮ ತರಹದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ.

ಬುದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಸಾರ

ಬುದ್ಧ ಧರ್ಮವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದೆ, ಆಳವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿದೆ. ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಆರ್ಯ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು :

1. ನೋವಿನ ಅಥವಾ ದುಃಖದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮನಗಾಣುತ್ತಾನೆ,
2. ನೋವಿನ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು
3. ಅದರ ಅಂತ್ಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾನೆ.

ಸಾಧನೆಗೈದ ಸಂತ ಮಾತ್ರ, ಅರಹಂತ ಮಾತ್ರ ನೋವಿನ ಅಥವಾ ದುಃಖದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. ದುಃಖದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮನಗಂಡಾಗ, ದುಃಖದ ಕಾರಣಗಳು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ, ಹಾಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ದುಃಖದ ಅಂತ್ಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಬುದ್ಧ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ, ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಆರ್ಯ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಮೂರು ಹಂತಗಳಾದ ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಪ್ರಕಾರ ದುಃಖದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮನಗಾಣುವುದು.

“ಬೀಗದ ಕಿರಿದಾದ ತೂತಿನ ಮೂಲಕ ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದರಂತೆ ದೂರದಿಂದ ತಪ್ಪದೇ ಬಾಣ ಹೊಡೆಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಕೂದಲಿನ ತುದಿಯ ಮೂಲಕ ಬಾಣ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ನೂರು ಸಾರಿ ಸೀಳುವುದು ಇನ್ನೂ ಕಷ್ಟ. ‘ಇದೆಲ್ಲವೂ ದುಃಖ’ ಎಂಬ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಭೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಕಷ್ಟ” ಎಂದು ಬುದ್ಧರು ಹೇಳಿದರು.

ಬುದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಪವಿತ್ರತೆಯ ಪ್ರವಾಹದೊಳಗೆ ತೆರಳಿ ನಾಲ್ಕು ಫಲಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧರ್ಮದ ಆರು ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾನೆ, ಅವೆಂದರೆ :

1. ಧರ್ಮವು ಊಹಿತ ಪಾರದ ಅಥವಾ ಚಿಂತನೆಯ ಫಲವಲ್ಲ, ಅದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಧನೆಗಳ ಫಲ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ನಿಖರವಾಗಿದೆ.
2. ಬುದ್ಧರು ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಿದ ಸಾಧನಾ ವಿಧಾನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಯಾರು ಧರ್ಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಫಲಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಮತ್ತು ಈಗಲೇ ಧರ್ಮವು ನೀಡುತ್ತದೆ.

3. ಧರ್ಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವು ತಕ್ಷಣವೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ದುಃಖದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದುಃಖದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುವ ಗುಣವನ್ನೂ ಧರ್ಮವು ಹೊಂದಿದೆ.

4. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಕಾತುರರಾಗಿರುವವರ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಧರ್ಮವು ಎದುರಿಸಬಲ್ಲದು. ಧರ್ಮದ ಲಾಭಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಅರಿಯಬಲ್ಲರು.

5. ಧರ್ಮವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾಗವೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅವಕಾಶವೀಯುತ್ತದೆ.

6. ಮಹೋನ್ನತ ಗುಣವುಳ್ಳ ಎಂಟು ಬಗೆಯ ಅನುಯಾಯಿಗಳು ಧರ್ಮದ ಫಲಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವರು, ಅವರೆಂದರೆ :

ಎ) **ಸೋತಪತ್ತಿ ಮಗ್ಗ** (ಮಾರ್ಗ) ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಪವಿತ್ರತೆಯ ಮೊದಲನೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವವನು.

ಬಿ) **ಸೋತಪತ್ತಿ ಫಲ** ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಪವಿತ್ರತೆಯ ಮೊದಲನೆಯ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವವನು.

ಸಿ) **ಸಕದಾಗಾಮಿ ಮಗ್ಗ** ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಪವಿತ್ರತೆಯ ಎರಡನೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವವನು

ಡಿ) **ಸಕದಾಗಾಮಿ ಫಲ** ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಪವಿತ್ರತೆಯ ಮೂರನೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವವನು

ಇ) **ಅನಾಗಾಮಿ ಮಗ್ಗ** ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಪವಿತ್ರತೆಯ ಮೂರನೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವವನು

ಎಫ್) **ಅನಾಗಾಮಿ ಫಲ** ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಪವಿತ್ರತೆಯ ಮೂರನೆಯ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವವನು

ಜಿ) **ಅರಹತ ಮಗ್ಗ** ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಪವಿತ್ರತೆಯ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವವನು

ಹೆಚ್) **ಅರಹತ ಫಲ** ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಪವಿತ್ರತೆಯ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವವನು

ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ (ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ)

ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಲಿಚ್ಛಿಸುವವರು ಆರ್ಯ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಈ ಆರ್ಯ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬುದ್ಧರು ಐದು ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮೊದಲ ಉಪದೇಶದಲ್ಲಿ ಗುರಿ ತಲುಪುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಬೋಧಿಸಿದರು. ಆರ್ಯ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ತಿರುಳಾದ ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಪನ್ಯಾ(ಪ್ರಜ್ಞೆ), ಈ ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

ಶೀಲ (ನೈತಿಕ ನಿಯಮಗಳು) : 1. ಸರಿಯಾದ ಮಾತು, 2 ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಿಯೆ, 3. ಸರಿಯಾದ ಜೀವನೋಪಾಯ.

ಸಮಾಧಿ (ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ) : 4. ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಯತ್ನ, 5. ಸರಿಯಾದ ಗಮನ, 6. ಸರಿಯಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆ.

ಪನ್ಯಾ (ಅನುಭವಜ್ಞಾನ- ಅಂತರ್ವ್ಯಾಪ್ತಿ) : 7. ಸರಿಯಾದ ಆಲೋಚನೆ, 8. ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಶೀಲ (ಶೀಲ)

ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತವಾದ ಶೀಲಕ್ಕಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ನೈತಿಕತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಚೇತನ ಜೀವಿಗಳ ಹತ್ಯೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಇತರರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕದಿಯುವುದಿಲ್ಲವಿರುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ದುರಾಚಾರ ಎಸಗುವುದಿಲ್ಲ, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ವಾಗ್ದಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಾಗ್ದಾನವು ಯಾವುದೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆ. ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ವಿದೇಶಿಯರಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ನೈತಿಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಈ ರೀತಿಯ ವಾಗ್ದಾನವು ಅವರಿಗೆ ಮಹತ್ವದ್ದು ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಮಾಧಿ

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ಕಡೆ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಎರಡನೆಯ ಹಂತ. ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಲು, ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಲು ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ತರಬೇತಿ. ಆದ್ದರಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಬ್ಬ ಬೌದ್ಧ, ಒಬ್ಬ ಯಹೂದಿ, ಒಬ್ಬ

ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್, ಒಬ್ಬ ಹಿಂದು, ಒಬ್ಬ ಮುಸ್ಲಿಂ ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ಸಿಖ್ ಆಗಲಿ ಇದು ಧಾರ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಮೂಲತತ್ವ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳ ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗುಣ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಶುದ್ಧತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ಅದನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಸದ ಹೊರತು, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ ಅಥವಾ ದೇವರ ಜೊತೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಧರ್ಮದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೂ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುವ ಗುರಿಯು ಒಂದೇ ಆಗಿದೆ. ಅದೇ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಶಾಂತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಅದನ್ನು ಮೂಗಿನ ಕೆಳಗೆ ಮೇಲ್ಬುಟಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಸಣ್ಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಒಳಬರುವ ಮತ್ತು ಹೊರಹೋಗುವ ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

ಜನ್ಮವು ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ (ಸಂಖ್ಯಾರಗಳಿಂದ) ಆಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಕ್ರೈಸ್ತ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ದೇವರಿಂದ ಆಗಿರಲಿ, ಜನ್ಮದ ಗುರುತು ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿದೆ. ಅದು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಲಯ, ಸ್ವಂದನ ಅಥವಾ ತರಂಗ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟವು ಜೀವನದ ಗುರುತಿನ ಪ್ರತಿಫಲನೆಯಾಗಿದೆ. ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಆನಾಪಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ (ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು) ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಅನುಕೂಲವೆಂದರೆ, ಉಸಿರಾಟವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇತರೆ ಎಲ್ಲಾ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ಜೊತೆಗಿರುತ್ತದೆ. ದೃಢವಾದ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಆಲೋಚನಾ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಮೂಗಿನ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ಉಸಿರಾಟವು ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತಾ ಮೇಲ್ಬುಟಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಚಿಕ್ಕ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಿನ ಬಿಸಿ ಮಾತ್ರ ಅನುಭವವಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಶಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದರೆ, ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಕೆಲವು ಸಂಕೇತಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು 'ಕಪ್ಪಾಗಿರುವ' ಬದಲು ಬೆಳ್ಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಮೋಡಗಳ ಅಥವಾ ಹಿಂಜಿದ ಹತ್ತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ಸಮಯ ಬಿಳಿಯ ಹೊಗೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಚೇಡನ ಬಲೆಗಳ ತರಹ ಅಥವಾ ಹೂವು ಅಥವಾ ಬಿಲ್ಲೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಗಮನವು ಹೆಚ್ಚು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾದಂತೆ, ಅವು ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಅಥವಾ ಬೆಳಕಿನ ಬಿಂದುಗಳ ತರಹ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕ ನಕ್ಷತ್ರ ಅಥವಾ ಚಂದ್ರ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯನ ತರಹ ತೋರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ್ದಾಗ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಕೇತಗಳು ಬಂದರೆ, ಆಗ ಸಮಾಧಿಯು ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಆಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಯಾವುದು ಮುಖ್ಯವೆಂದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ವಿರಾಮದ ನಂತರ "ಬೆಳಕಿನ" ಸಂಕೇತದೊಡನೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟುಬೇಗ ಸಮಾಧಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುವುದು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲನಾದರೆ, ಅವನು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ. ವಿಪಶ್ಯನದಿಂದ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ನಿಬ್ಬಾಣದ ಅದ್ಭುತ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮೂಗಿನ ಕೆಳಗೆ ಒಂದೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿನ ಸಣ್ಣ ಚುಕ್ಕಿಯು ಜೊತೆಗೆ ತನ್ನ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಶಕ್ತನಾದರೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವನು 'ಉಪಚಾರ ಸಮಾಧಿ'ಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ.

"ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಭಾವತಃ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದರು. "ಆದರೆ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಅದು ಮಲಿನವಾಗುತ್ತದೆ". ಉಪ್ಪು ನೀರನ್ನು ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸಿ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವಂತೆ, ಆನಾಪಾನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಹ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಶುದ್ಧತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತ ಮಾಡಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬಹುದು.

ಪನ್ಯಾ (ಪ್ರಜ್ಞೆ)

ಪನ್ಯಾ ಎಂದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಜಸ್ವರೂಪದ ಬಗೆಗೆ ಒಳನೋಟ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪವಿತ್ರ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿನ ತನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ಫಲಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಮನಗಾಣುತ್ತಾನೆ. ಸಮಾಧಿಯ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು

ಸತ್ಯವನ್ನು ಮನಗಾಣಲು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಸಮಾಧಿಯ ಒಂದು ಹಂತವನ್ನು, ಉಪಚಾರ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ತರಬೇತಿಯನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನ ಅಥವಾ ಒಳನೋಟದ ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸಲಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಈಗಾಗಲೇ ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯುತ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತ ವಾಗಿರುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ತನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು, ಅಂದರೆ ಬದುಕಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಪರಮಾಣುಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾದ ಇಂತಹ ಸಂವೇದನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ತಲ್ಲೀನನಾದಾಗ, ತನ್ನ ಇಡೀ ಶರೀರವು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಪರಮಾಣುಗಳ ರಾಶಿ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಮೂಲಭೂತ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಾದ 'ಅನಿಚ್ಛ'(ಅನಿತ್ಯ). ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ, ಅದು ಸಜೀವವಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ನಿಜೀವವಾಗಿರಲಿ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಬದಲಾವಣೆಯ ಸ್ವರೂಪ. ಇದರ ಸಹಜ ಫಲವೇ 'ದುಃಖದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ- ದುಃಖದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗುಣ, ಇದು ಜೀವನದ ಜೊತೆ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಸತ್ಯ ಏಕೆಂದರೆ ಜೀವಿಯ ಇಡೀ ರಚನೆಯು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉರಿಯುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪರಮಾಣು ಕಣಗಳಿಂದ (ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ 'ಕಲಾಪಗಳು') ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಕೊನೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೇ 'ಅನತ್ತಾ' (ಅನಾತ್ಮ). ಯಾವುದು ವಸ್ತುವೆಂದು ನಿಮಗೆ ತೋರುವುದೋ ಅದನ್ನು ನೀವು "ವಸ್ತು" ಎಂದು ಕರೆಯುವಿರಿ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅಂತಹ ವಸ್ತುವು ಇಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಿದಂತೆ, 'ನಾನು' ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹುರುಳು ಮತ್ತು ಜೀವಿಯ ಅಂತಸ್ಸಾರ ಎಂಬಂತಹ ವಸ್ತುವು ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಮನಗಾಣುತ್ತಾನೆ. ಕೊನೆಗೆ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎರಡಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಕೇಂದ್ರಿತ ಭಾವವನ್ನು ಮುರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನು ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಏನೇ ನಡೆದರೂ ಅದು ಕಾರ್ಯಕಾರಣದ ಮೂಲಭೂತ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅಹಂ ಇಲ್ಲದ ಮತ್ತು 'ನಾನು ಇಲ್ಲದ ಹೊಸ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದೊಡನೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಭಾಂತಿಕಾರಕ ಗುಣವನ್ನು ತನ್ನ ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

.....ಮುಂದುವರೆಯುವುದು.

ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರೊಡನೆ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು
(ಫಾರ್ ದ ಬೆನಿಫಿಟ್ ಆಫ್ ಮನ್ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ
ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ)

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುತ್ತೇನೆ, ಮರೆಯುವ ಸ್ವಭಾವ, ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ನಾನು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿರುತ್ತೇನೆ. ಇದು 'ಅನತ್ತಾವೇ' (ಅನಾತ್ಮವೇ)? ಹೌದು ಎಂದಾದರೆ, ಏಕೆ ನನ್ನ ಮೌನವು ನನ್ನ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ನಡುವೆ ಕಂದಕವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ, ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರಿಂದ ದೂರವಾಗಿದ್ದೀರಿ, ಮತ್ತು ಅವರ ಜೊತೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಂಡರೆ, ಯಾವಾಗ ನಿಮಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಬರುತ್ತದೆಯೋ- ನಿಮಗೆ ಈ ಹಿಂದಿನ ಖಿನ್ನತೆಯ ಮನೋವಿಕಾರವಿದೆ. ಅದು ಈಗ ಮೇಲೆ ಬಂದಿದೆ- ಆಗ ಈ ಕ್ಷಣ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸತ್ಯವು ಸತ್ಯವೇ. ಖಿನ್ನತೆಯು ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಥವಾ ಆ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಂದಿದೆ ಎಂಬುದಲ್ಲ. ನಿಜಾಂಶವೆಂದರೆ, "ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗಿದೆ. ಈಗ ಯಾವ ಸಂವೇದನೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಕ್ಷಣ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನೆ ಇದ್ದರೂ ಅದು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಆ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲು

ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಖಿನ್ನತೆ ಇರುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳು ಇರುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು 'ಅನಿಚ್ಛೆ' ವನ್ನು (ಅಶಾಶ್ವತತೆಯನ್ನು) ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ, "ಈ ಸಂವೇದನೆಯು ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಈ ಖಿನ್ನತೆಯು ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ". ನೀವು ಸಮತೆಯಿಂದಿದ್ದರೆ, ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅದು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಖಿನ್ನತೆಯ ಗೀಳಿನಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತೀರಿ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿಯೇ ಈ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನನ್ನ ನಿತ್ಯದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ, ಕೊನೇ ಪಕ್ಷ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ನಾನು ಆನಾಪಾನಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿಡುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಸರಿಯೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ತಪ್ಪೇನೂ ಇಲ್ಲ. ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು, ಆನಾಪಾನವು ಕೇವಲ ಒಂದು ಸಾಧನವಷ್ಟೇ. ಯಾವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ತಳಮಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಆನಾಪಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಹುಶಃ ಮೂವತ್ತು ಅಥವಾ ನಲವತ್ತು ನಿಮಿಷ, ಬಹುಶಃ ಒಂದು ಘಂಟೆ ಇಡೀ ನೀವು ಆನಾಪಾನ ಮಾಡಿ. ನಂತರದ ಧ್ಯಾನವು ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿಮಿತಗೊಳಿಸಲು, ಅದನ್ನು ಶಾಂತ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಾಡಲು ಆನಾಪಾನವು ಬೇಕಾಗಿದೆ (ಪುಟ 121-122)

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಈ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ದಯವಿಟ್ಟು ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ. ಸಂವೇದನೆ ಎಂದರೇನು?

ಉತ್ತರ : ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರೋ, ಅದನ್ನು ನಾವು ಸಂವೇದನೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಸಂವೇದನೆಗಳು ಏಕೆ ಬರುತ್ತವೆ?

ಉತ್ತರ : ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಬದುಕಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ-ನಾಮ ಮತ್ತು ರೂಪ- ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜೀವವಿಲ್ಲದ ವಸ್ತುವು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಕಂಬವು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಜೀವವಿದೆಯೋ, ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಸಮತೆ ಎಂದರೇನು?

ಉತ್ತರ : ನೀವು ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಸಮತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬೇಡಿ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳಿದಾಗ ಅದರ ಅರ್ಥವೇನು?

ಉತ್ತರ : ಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ರಾಗವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಅಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ದ್ವೇಷವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ

ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಆಗ ನೀವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಧಾರಾಪ್ರವಾಹ ಎಂದರೇನು?

ಉತ್ತರ : ಪ್ರವಹಿಸುವಂಥದ್ದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಪಾದದಿಂದ ತಲೆಯವರೆಗೆ ಚಲಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರ. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂವೇದನೆಗಳು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರದ ಜಾಗಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ಥೂಲ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಒಂದೇ ತೆರನಾದ ಬರೀ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆಗಳಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸುಲಭವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರವಾಹದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಉದ್ದೇಶವೇನೆಂದರೆ, ಸಂವೇದನೆಗಳು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿರಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸಮತೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಸ್ಥೂಲ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ರಾಗದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಧಮ್ಮ ಪಠ್ಯಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ತಿಬಿರಗಳು : 2021 : ಡಿಸೆಂಬರ್ 1-12, 15-26 ಜನವರಿ 2022:1-12, ಮಾರ್ಚ್ 2-13, 17-28, 31-11 ಏಪ್ರಿಲ್ 6-17.

ವಿಳಾಸ : ಧಮ್ಮ ಪಠ್ಯಲಾ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಎದುರಿನ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸ್ ಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ಷಾ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಓಟಿ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಿಂದ (ಮೆಜೆಸ್ಟಿಕ್) ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ : 256, 258, 258 ಸಿ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 99725 88377, 63615 70725, 99725 88377, 99009 55930. ಇ-ಮೇಲ್ : info@paphulla.dhamma.org; [website: www.vridhamma.org](http://www.vridhamma.org).

ಧಮ್ಮ ಖೆತ್ತಾ, ಹೈದರಾಬಾದ್

10 ದಿನದ ತಿಬಿರಗಳು : 2021,ನವೆಂಬರ್ 30-11, ಡಿಸೆಂಬರ್ 14-25, 2022: ಜನವರಿ 16-27, ಫೆಬ್ರವರಿ 2-13, 18-1, ಮಾರ್ಚ್ 3-14, 17-28, 31-11 ಏಪ್ರಿಲ್ 13-24. ಆಚಾರ್ಯರ ಸ್ವತೀರಿ : ಫೆಬ್ರವರಿ 2-17,

10 ದಿನದ ವಿಶೇಷ ತಿಬಿರ : ಜೂನ್ 2-13. 20 ದಿನದ ತಿಬಿರ : ಜೂನ್ 2-23. 30 ದಿನದ ತಿಬಿರ : ಜೂನ್ 2-3 ಜುಲೈ, 45 ದಿನದ ತಿಬಿರ : ಜೂನ್ 2-18 ಜುಲೈ. **ವಿಳಾಸ :** ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಇಬ್ರಾಯಿಂ ಪಟ್ಟಣ ರಸ್ತೆ, ಗುರಂಗುಡ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣ, ಹೈದರಾಬಾದ್. ಇಮೇಲ್: info@khetta.dhamma.org. ಫೋನ್ (+91) (40) 24240290 ಮೊಬೈಲ್ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ 1 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ) (+91) 94915 94247

ಧಮ್ಮ ನಾಗಾಜ್ಜನ, ನಾಗಾರ್ಜುನ ಸಾಗರ್, ತೆಲಂಗಾಣ

2022 : ಕೃತಜ್ಞತಾ ತಿಬಿರ : ಫೆಬ್ರವರಿ 2-17, **10 ದಿನದ ತಿಬಿರಗಳು :** ಫೆಬ್ರವರಿ 23-6, ಮಾರ್ಚ್ 9-20, 23-3 ಏಪ್ರಿಲ್ 6-17, ಜೂನ್ 2-19, 22-3, ಜುಲೈ 6-17, 20-31 ಆಗಸ್ಟ್ 3-14, 17-28, 31-11 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 22-6, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 12-23

ವಿಳಾಸ : ಹಿಲ್ ಕಾಲೋನಿ, ನಾಗಾರ್ಜುನ ಸಾಗರ್, ನಲಗೊಂಡ ಜಿಲ್ಲೆ, ತೆಲಂಗಾಣ-508 202. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು : (+91)93484-56780 (ವಿಚಾರಣೆಗೆ).ನೋಂದಣೆಗೆ:(+91) 94401-39329, 949155 2288 (ಸಮಯ 10 ರಿಂದ 1 ಗಂಟೆ ಮಾತ್ರ) E-mail : info@nagajuna.dhamma.org.

ವಂತಿಗೆ : ವಾರ್ಷಿಕ: ರೂ.30, ಆಜೀವ: ರೂ.500. ವಂತಿಗೆ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆ :3194101004234; IFSC code:CNRB0003194; ಕೆನರಾ ಬ್ಯಾಂಕ್, ನಾಗರಬಾವಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ಖಾತೆದಾರರು:ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ. ಹಣ ಸಂದಾಯದ ವಿವರ ಮತ್ತು ಪತ್ರಿಕೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಚೆ ವಿಳಾಸವನ್ನು ಶ್ರೀಮತಿ ಪುಷ್ಪ .ಎಸ್., ಮೊ.ಸಂ:7337734934 ಗೆ ಎಸ್.ಎಮ್.ಎಸ್.ಮಾಡಿರಿ.

ಮುದ್ರಕರು: ಬಿ.ಪ್ರದೀಪ ಕುವಾರ, 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: G.T. Govindappa,

ಮುದ್ರಿತ ವಿಷಯ
ಗೆ,

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