



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಜುಲೈ 2023 ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 9, ಸಂಚಿಕೆ 03, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ
Kannada monthly, 10 July 2023, Bengaluru, Vol. 9, Issue No.03 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.

ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ಉತ್ತಿಟ್ಟೇ ನಪ್ಪಮಜ್ಜೇಯ್ಯ
ಧಮ್ಮಂ ಸುಚರಿತಂ ಚರೇ,
ಧಮ್ಮಾಚಾರೀ ಸುಖಂ ಸೇತಿ
ಅಸ್ಮಿಂ ಲೋಕೇ ಪರಮ್ಹಿ ಚ.

ಎದ್ದೇಳು! ಅಜಾಗರೂಕನಾಗಬೇಡ! ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರ್ಯದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸು. ಒಳ್ಳೆಯದಾದ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವವನು ಈ ಲೋಕದಲ್ಲೂ, ಪರಲೋಕದಲ್ಲೂ ಸುಖದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವನು.

ಧಮ್ಮಪದ -168, ಲೋಕ ವರ್ಗ

ಧರ್ಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು

ಆಚಾರ್ಯ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(ಮೇ 1999ರ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.)

ಧರ್ಮವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಮಹನೀಯರೇ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರೇ, ಬನ್ನಿ, ಧರ್ಮ ಎಂದರೆ ಏನು? ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಸ್ವಭಾವ ಏನು? ಧರ್ಮದ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸ್ವಭಾವ ಏನು? ಧರ್ಮದ ಶುದ್ಧ ಸಾರ ಯಾವುದು? ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧರ್ಮದ ಸಾರವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಅವನು ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಧರ್ಮವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದ ಅವನು ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಧರ್ಮವನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಅದು ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಚಾರವಾಗಿ, ಚರ್ಚೆಯ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಮತ್ತು ವಾದವಿವಾದದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಅದು ಬೌದ್ಧಿಕ ಮನರಂಜನೆಯ ವಸ್ತುವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಧರ್ಮದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧರ್ಮವನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಧರ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ಯಾವುದನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿದೆಬೇಕು? ಇದಕ್ಕಾಗಿ, ಮೊದಲು ಧರ್ಮ ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧರ್ಮದ ಸರಳ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವೆಂದರೆ, ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಧರ್ಮ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಧರ್ಮವಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಸುಖ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೃಪ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿ ಧರ್ಮವಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿ ದುಃಖ, ತಳಮಳ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದಾಗ, ಅದರ ನಡವಳಿಯು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆಗಿ ಅದು ತನಗೂ ಪ್ರಯೋಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಪ್ರಯೋಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಶೀಲ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತನಗೂ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಸಂತೋಷವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಅದು ತನಗೂ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಯಶಸ್ಸನ್ನು, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಸುಯೋಗವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ ಅಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಗ ಮತ್ತು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಹಗೆತನ, ಕೋಪ ಮತ್ತು ಮತ್ತರ, ಕಾಮ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಕಲುಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಲುಷಿತ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ನಡವಳಿಯಿಂದ ದುಃಖವನ್ನೇ ತರುತ್ತದೆ. ಇದು ತನಗೂ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ದುಃಖವನ್ನೇ ತರುತ್ತದೆ. ಕಲುಷಿತ ಮನಸ್ಸಿನ ನಡವಳಿಯು ನೋವು, ದುಃಖ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮದ ಈ ಸರಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಮರೆತು ಜನರು ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಅವುಗಳನ್ನೇ ಧರ್ಮ ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಕೆಲವು ಉಪವಾಸ ವ್ರತಗಳನ್ನು ಧರ್ಮ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ ; ಕೆಲವು

ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಧರ್ಮ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ; ಕೆಲವು ಧಾರ್ಮಿಕ ಉತ್ಸವಗಳನ್ನು ಧರ್ಮ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಉಡುಪನ್ನು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು, ತತ್ತ್ವದ್ಧಾಂತದ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಧರ್ಮ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಧರ್ಮದ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೆ ಅದನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಅದು ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲಿಸದಿದ್ದರೆ, ಧರ್ಮದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಮೋಸಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಧರ್ಮವನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಯಲ್ಲಿ ಅನ್ವಯಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮವು ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ, ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ, ಇಂತಹ ಪ್ರವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅದು ದೊಡ್ಡ ದುರದೃಷ್ಟ. ನಾನು ಧರ್ಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಧರ್ಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಚರ್ಚೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದರೆ, ನಾವು ಶಾಂತಿ ಅಥವಾ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

ಭಾರತದ ಒಬ್ಬ ಮಹಾನ್ ಸಂತ ಹೇಳಿದರು,

“ಕತಾಯ್, ಬದಾಯ್, ಸುನಾಯ್ ಸಬ್ ಕೋಯೀ ; ಕತಾಯ್, ಬದಾಯ್, ಸುನಾಯ್ ಸಬ್ ಕೋಯೀ.”

“ಕತಾಯ್ – ಜನರು ಎಷ್ಟೊಂದು ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ, ಮಾತಾಡುವುದೇ ಅವರಿಗೆ ಚಟವಾಗಿದೆ. ಅವರು ಧರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ.

“ಬದಾಯ್” – ಮಾತಾಡುವವರು ಮಾತಿನ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಧರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು “ಸುನಾಯ್” – ಯಾರು ಆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೋ ಅವರು ಆಲಿಸುವ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಧರ್ಮ ಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೇವಲ ಮಾತಾಡುವುದು, ಕೇವಲ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾತಾಡುವುದರಿಂದ, ಆಲಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಹುಟ್ಟಬೇಕು. ಮಾತಾಡುವುದರಿಂದ, ಕೇಳುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಧರ್ಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದೊಂದೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಧರ್ಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಅವನು ಧರ್ಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧರ್ಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೇವಲ ಮಾತಾಡುತ್ತಾನೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ವಾದಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಕೇವಲ ಇತರರಿಗೆ ಧರ್ಮವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರೆ, ಅವನೇನು ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ? ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸಂತರು ಮುಂದುವರಿದು ಹೇಳಿದರು :

“ಕತಾಯ್‌ನ ಹೋಯಿ, ಬದಾಯ್‌ನ ಹೋಯಿ, ಸುನಾಯ್‌ನ

ಹೋಯಿ, ಕೀಯೇ ಹೋಯಿ, ಓ ಕೀಯೇ ಹೋಯಿ.”

“ಕತಾಯ್‌ನ ಹೋಯಿ” - ಬರೀ ಮಾತಾಡುವುದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. “ಬದಾಯ್‌ನ ಹೋಯಿ”- ಕೇವಲ ಧರ್ಮಪ್ರವಚನ ನೀಡುವುದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. “ಸುನಾಯ್‌ನ ಹೋಯಿ- ಬರೀ ಕೇಳುವುದೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಪರಿಹಾರವೇನು? “ಕೀಯೇ ಹೋಯ್, ಓ ಕೀಯೇ ಹೋಯ್” ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಧರ್ಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧರ್ಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೇವಲ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಎಂತಹ ದುರದೃಷ್ಟಿ!

ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ. ಅದು ಚಳಿಗಾಲ. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಚಳಿಯಿಂದ ನಡುಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಕೋಟು, ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೋಟು, ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ನೇತಾಡುತ್ತಿದೆ, ಅವನು ಕೋಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾನೆ. “ಇದು ನನ್ನ ಕೋಟು, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದೆ, ಬಹಳ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಕೋಟು” ಎಂದು ಅದನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹೊಗಳುತ್ತಾನೆ. ಬಡಪಾಯಿ ಮನುಷ್ಯ, ಕೋಟನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು, ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ನಡುಗುತ್ತಾ ಕೋಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು, ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಮತ್ತೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ. ಒಬ್ಬ ಬಾಯಾರಿದ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳಿದ್ದಾಳೆ. ಬಾಯಾರಿಕೆಯಿಂದ ಅವಳ ಗಂಟಲು ಒಣಗಿದೆ. ಬಹಳ ದುಃಖಿತಳಾಗಿ ದ್ದಾಳೆ. ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ನೀರಿನಿಂದ. “ಓ ಕೆರೆಯೇ, ನೀನು ಎಂತಹ ಒಳ್ಳೆಯ ನೀರನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೀಯ!” ಎಂದು ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾಳೆ, ನೀರನ್ನು ಹೊಗಳುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಅವಳು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹನಿ ನೀರನ್ನೂ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ!

ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಮುಂದೆ ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. “ಎಂತಹ ಸೊಗಸಾದ ಊಟ, ಎಂತಹ ರುಚಿಕರವಾದ ಊಟ!” ಎಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊಗಳುತ್ತಾನೆ. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾನೆ; ಇಂತಹ ರುಚಿಕರವಾದ ಊಟವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ ಅಡಿಗೆ ಭಟ್ಟನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ತುತ್ತನ್ನೂ ತನ್ನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲುವುದು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಎಂತಹ ದೊಡ್ಡ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯ!

ಹೀಗೆಯೇ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ರೋಗದ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಶಾಂತನಾಗಿದ್ದಾನೆ, ತಳಮಳಗೊಂಡಿದ್ದಾನೆ, ದುಃಖಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ತನ್ನ ಬಳಿ ಇಟ್ಟಿರುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಹಳ ಶ್ಲಾಘಿಸುತ್ತಾನೆ, ಅದರ ಸ್ತೋತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಅದಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ವಂದಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವನು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎಂತಹ ದೊಡ್ಡ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯವಿದು!

ನಿಖರವಾಗಿ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧರ್ಮವನ್ನು ಕೇವಲ ಸಂವಾದದ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿ, ಒಂದು ಬೌದ್ಧಿಕ ಆಟವಾಗಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಿಸಿಯಾದ ಚರ್ಚೆಯನ್ನಾಗಿ, ಉಗ್ರವಾದ ವಾದವಿವಾದವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಜಗಳ ಮಾಡುವವರು, “ನನ್ನ ಧರ್ಮ ಸರಿ, ನಿನ್ನ ಧರ್ಮ ತಪ್ಪು. ನನ್ನ ಧರ್ಮವು ಅದ್ಭುತವಾದುದು, ನಿನ್ನ ಧರ್ಮವು ಬೆಲೆಯಿಲ್ಲದ್ದು” ಎಂದು ಕಿರುಚಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೊಡೆದಾಡಲು, ಕೊಲೆ ಮಾಡಲು, ಆಸ್ತಿಗಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ನಡವಳಿಕೆಯು ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಸಾರತತ್ವವಾದ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅವರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮೊಳಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅವರು ಎಂದೂ ಗಮನಿಸಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಲಾಗಿದೆಯೇ?

ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಧರ್ಮವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಧರ್ಮ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ದುರ್ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾರೊಡನೆಯಾದರೂ ಜಗಳವಾಡಿದರೆ, ಅವನು ದ್ವೇಷ, ಕೋಪ, ಹಗೆತನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದನ್ನು ತನ್ನ ಧರ್ಮವೆಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಬಂಧನ

ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಧರ್ಮದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ? ಇದು ಏಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ? ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಧರ್ಮದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ನಾವು ಧರ್ಮದ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದೇವೆ.

ಧರ್ಮವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದುದು, ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೇರಿದ್ದು; ಅದು ಅಪರಿಮಿತವಾದುದು ಮತ್ತು ಅಗಣಿತವಾದುದು. ಧರ್ಮವನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ಒಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಪಂಥ ಅಥವಾ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ಅದು ನಿಜವಾದ ಧರ್ಮವಲ್ಲ. ಧರ್ಮವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೇರಿದ್ದು. ಅದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಧರ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಯಾರಿಗೇ ಆದರೂ ಅದು ಸಮಾನವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಯಾರು ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯತೆ, ಭಾಷೆ ಅಥವಾ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರಲಿ, ಅವರು ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಹಿಂದು, ಬೌದ್ಧ, ಜೈನ, ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್, ಮುಸ್ಲಿಂ, ಸಿಖ್, ಪಾರಸಿ ಅಥವಾ ಯೆಹೂದಿ ಎಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ. ಅದು ಮುಖ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಧರ್ಮದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಧರ್ಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡವಳಿಕೆಯು ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನ ನಡವಳಿಕೆಯಾಗಿರಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದಾಗ, ಅದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ಯಾರಿಗೂ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಯಾವುದೇ ದುಃಖವನ್ನು ತನಗಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗಾಗಲಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ತುಂಬುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನೇ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವವು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದುದು. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಿಗೂ, ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಅವನು ಯಾರೇ ಆಗಿರಲಿ, ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದೇ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿರಲಿ, ಧರ್ಮವು ಅವನ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಜೀವನ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ; ಅದು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ತುಂಬುತ್ತದೆ.

ಧರ್ಮವು ನಿರಂತರವಾದುದು, ಶಾಶ್ವತವಾದುದು. ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಇರುವಂತಹದು ಮಾತ್ರ ಧರ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಅವನು ಯಾವುದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ (ಹಿಂದಿನ, ಈಗಿನ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯದ) ಸೇರಿರಲಿ, ಅವನು ತನಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನೇ ತರುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾರೇ ಆಗಿರಲಿ, ಯಾವುದೇ ದೇಶಕ್ಕೆ, ಯಾವುದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೇರಿರಲಿ, ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡವಳಿಕೆಯು ಧರ್ಮದ ಪ್ರಕಾರವೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಧರ್ಮದ ಹೆಸರಿನ ಭ್ರಾಂತಿ ಮಾತ್ರ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಿವಿಧ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ, ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ, ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು. ವಿವಿಧ ಸಂಘಟಿತ ಧರ್ಮಗಳು ಭಿನ್ನವಾದ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಉಡುಪುಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು; ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು, ಹಬ್ಬಗಳು, ಪದ್ಧತಿಗಳು, ತತ್ಪ್ರಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು. ಧರ್ಮಕ್ಕೂ ಈ ಭಿನ್ನತೆಗಳಿಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಧರ್ಮವು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದುದು.

ಇದು ಹಿಂದುಗಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಅಥವಾ ಇದು ಬೌದ್ಧರ, ಜೈನರ, ಮುಸ್ಲಿಮರ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನರ ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಗೆ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯ? ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯೇ, ಅದಕ್ಕೆ ಯಾರು ಯಾವುದೇ ಲೇಬಲ್ ಹಚ್ಚಲಿ, ಈ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನೊಳಗೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವು ಸಹ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಲೇಬಲ್ ಹಚ್ಚಬಹುದು? ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಭವಿಸುವ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹಿಂದುಗಳ ಅಥವಾ ಮುಸ್ಲಿಮರ ಅಥವಾ ಬೌದ್ಧರ ಅಥವಾ ಜೈನರ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ ಎಂದು ಕರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಇದೇ ತರಹ, ಕೆಟ್ಟದ್ದೂ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದ್ವೇಷ, ಹಗೆತನ, ಮೋಸ, ಮತ್ತರ ಅಹಂಕಾರ ಮುಂತಾದ ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದರೆ, ಯಾವುದೇ ಮಲಿನತೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದರೆ ಅವನು ದುಃಖಿತನಾಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಹಿಂದು, ಮುಸ್ಲಿಂ, ಬೌದ್ಧ, ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್, ಸಿಖ್, ಯೆಹೂದಿ ಅಥವಾ ಪಾರಸಿ ಎಂದು

ಕರೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಭಾರತೀಯ, ಪಾಕಿಸ್ತಾನಿ, ಬರ್ಮೀಯ, ಸಿಂಹಳೀಯ, ಅಮೆರಿಕನ್, ರಷ್ಯನ್, ಜಪಾನೀಯ ಅಥವಾ ಚೈನಾದವನು ಎಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ, ಅವನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ದುಃಖಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನೊಳಗೆ ಕೋಪವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನಿಖರವಾಗಿ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಅದು ಶುದ್ಧವಾದ ಕೂಡಲೇ ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಮೈತ್ರಿಯಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಗುಣಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಮೈತ್ರಿಯಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದಾಗ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದುಃಖ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಕೂಡಲೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ತುಂಬಿದ ಕರುಣೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದಾಗ ಅದು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಇಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಗುಣಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಹೊರಗಿನ ತೋರ್ಕೆಗಳು ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಜುಟ್ಟು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೋಪ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಉದ್ದ ಗಡ್ಡೆ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಅಥವಾ ಉದ್ದ ಕೂದಲು ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಅಥವಾ ತಲೆ ಬೋಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದುಃಖಿತನಾದಷ್ಟೇ ದುಃಖಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೊರಗಿನ ಈ ಆಡಂಬರಗಳು ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೇ? ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಯೆಂದರೆ, “ನಾವು ಧರ್ಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೋ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೋ?” ನಾವು ಧರ್ಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ದುಃಖದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹಳದಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಬಟ್ಟೆಗಳು ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಬಟ್ಟೆಗಳು ಅಥವಾ ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರಲಿ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಾ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿರಲಿ, ಅವನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ದುಃಖಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ದುಃಖಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಬಣ್ಣ ಅಥವಾ ಹೊರಗಿನ ತೋರ್ಕೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೋಪ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷವನ್ನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವನು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಶಿಕ್ಷೆಯು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ- ತಕ್ಷಣವೇ ಮನಸ್ಸು ದುಃಖ ಮತ್ತು ತಳಮಳದಿಂದ ತುಂಬುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವುದೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಲಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ತತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಡಲಿ, ಅದು ಏನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಧರ್ಮವು ಬಹಳ ಸರಳ: ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡ ಕೂಡಲೇ ನಾವು ಧರ್ಮದಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ -ಅಂದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ನಾವು ದುಃಖಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣವೇ ನಾವು ಬಹುಮಾನ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ, ನಾವು ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಧರ್ಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡೋಣ.

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪರಿಶುದ್ಧನಾದಾಗ, ಬುದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಅರಹಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ, ರಾಗ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಮೋಹದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಪರಿಮಿತವಾದ ಕರುಣೆಯಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತಾನೆ. ಅನಂತ ಕರುಣೆಯಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಧರ್ಮವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಬೋಧಿಸುವ ಅನೇಕರಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಮಲಿನಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬೇರಮುಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಾವು ಶುದ್ಧ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಒಂದು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಇದೆ. ನಾವು ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಸಖ್ಯಮುನಿ ಬುದ್ಧ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡುವ ಅಂತಹ ಅದ್ಭುತವಾದ ಒಂದು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು- ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಆಳದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಾಶಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದ ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು; ಸರಿಯಾಗಿ, ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೇವಲ ಮಾತಾಡಿ ಅದನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಲದು.

ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಬಲಯುತವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ರೋಗಮುಕ್ತವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಕ್ಷರತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕಲಿಯಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಲಿಯಲು ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು.

ಅದೇ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವು ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯ ಸಾರಸತ್ಯವಾಗಿದೆ. ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಧರ್ಮದ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವ ಯಾರೇ ಆದರೂ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಾ ನಾವು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುತ್ತೇವೆ. ಧರ್ಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಯಾರು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೋ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಧರ್ಮವನ್ನು ಯಾರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರು ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿ, ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಗೋಯಂಕಾಚಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನೀವು 'ಮನಸ್ಸು' ಎನ್ನುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು ನನಗೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಾಣಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಗೋಯಂಕಾಚಿ : ಅದು ಶರೀರದ ಪ್ರತಿ ಪರಮಾಣುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ. ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಇದೆ. ಮನಸ್ಸು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಹಾಗಾದರೆ ಮನಸ್ಸೆಂದರೆ ಮೆದುಳು ಎಂದು ನೀವು ಅರ್ಥೈಸುತ್ತೀಲ್ಲ?

ಉತ್ತರ: ಓ ಇಲ್ಲ ಇಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ತಲೆಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ತಪ್ಪು ಭಾವನೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಇಡೀ ಶರೀರವೇ ಮನಸ್ಸು?

ಉತ್ತರ : ಹೌದು, ಇಡೀ ಶರೀರವೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇಡೀ ಶರೀರ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : “ನಾನು” ಎಂಬುದರ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀವು ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತೀರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮಗ್ಗುಲು ಇಲ್ಲವೇ? ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸಂತೋಷ, ಶಾಂತಿ, ಭಾವಾವೇಶಗಳಿಂದ ತುಂಬುವ ಅನುಭವವಿಲ್ಲವೇ?

ಉತ್ತರ: ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳೂ ಆಶಾಶ್ಚತವೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು ಬರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ 'ನಾನು' ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅನುಭವಿಸಿದರೆ, ಅವು 'ನನ್ನ' ಸುಖಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಗ 'ನಾನು' ಅವುಗಳ ಒಡೆಯನಾಗ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅವು ನನ್ನ ಹತೋಟಿಗೊಳಪಡದೆ ಉದ್ಭವಿಸಿ, ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ 'ನಾನು' ಎಂಬುದು ಯಾವುದಿದೆ?

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಾನು ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಳವಾದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಉತ್ತರ: ಆ ಹಂತದಲ್ಲಿ 'ನಾನು'ವಿಗಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಆ ಹಂತವನ್ನು ನೀವು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಅಹಂ ಅಳಿಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಬರೀ ಆನಂದವೇ ಇರುತ್ತದೆ. 'ನಾನು' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಹಾಗಾದರೆ 'ನಾನು' ಎನ್ನುವುದರ ಬದಲು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುಭವ ಎನ್ನೋಣ.

ಉತ್ತರ : ಅನುಭವವು ಬರೀ ಅನುಭವ. ಅನುಭವಿಸುವವರು ಅಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಘಟನೆಗಳು ಕೇವಲ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಅಷ್ಟೆ. ಆಗ, ಅನುಭವಿಸುವ 'ನಾನು' ಇರಬೇಕು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಂತೆಲ್ಲ ಅಹಂ ಅಳಿಸಿ ಹೋಗುವ ಹಂತವನ್ನು ನೀವು ಮುಟ್ಟುವಿರಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: 'ನಾನು' ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರಬೇಕೆಂದು ಇಚ್ಛಿಸಿದುದರಿಂದಲೇ 'ನಾನು' ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದೆ.

ಉತ್ತರ: "ಹೌದು, ನಿಜ, ವ್ಯವಹಾರದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಾವು 'ನಾನು' ಮತ್ತು 'ನನ್ನದು' ಎಂಬುದರಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯಲಾರವು. ಆದರೆ ಅವಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಅವೇ ಸತ್ಯವಾಗಿವೆ ಎಂಬುವ ನಮ್ಮ ದೃಢಭಾವನೆಯು ತಪ್ಪು. ಇದೇ ನಮಗೆ ದುಃಖವನ್ನು ಕೊಡುವುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಮ್ಮ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾದ ಜನಗಳಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ನಾನು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತಿದ್ದೆ?

ಉತ್ತರ: ನಿಮಗೆ ಯಾರೂ ದುಃಖವನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಳಮಳವುಂಟುಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ದುಃಖವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಇದನ್ನು ಮಾಡದಿರಲು ನೀವು ಕಲಿತರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲು ನಿಮಗೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಮಗೆ ಯಾರಾದರು ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಹೇಗೆ ?

ಉತ್ತರ: ಜನರು ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಲು ಎಡೆಗೊಡಬಾರದು. ಯಾರಾದರು ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಅವರು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ತಮ್ಮನ್ನೂ ತೊಂದರೆಗೆ ಈಡುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಲು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶ್ವಾಸ, ದಯೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ. ನೀವು ದ್ವೇಷ ಅಥವಾ ಕೋಪದಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ವಿಕೋಪಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿ ಇರದ ಹೊರತು ಇಂತಹ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಕರುಣೆ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನೀವು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಶಾಂತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಬೆಳೆಸಿ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು?

ಉತ್ತರ: ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಜನರೆಲ್ಲಾ ಸುಖ ಶಾಂತಿಗಳಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಪ್ರಪಂಚವು ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯು ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬೇಕು. ಕಾಡು ಒಣಗಿಹೋಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ನೀವು ಸಚೇತನವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಆ ಕಾಡಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮರಕ್ಕೂ ನೀವು ನೀರು ಹಾಕಬೇಕು ಪ್ರಪಂಚದ ಶಾಂತಿ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ನೀವು ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಲು ಕಲಿಯಿರಿ. ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ನೀವು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತರಬಹುದು.

ಧಮ್ಮ ಪಠ್ಯುಲ್ಲ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು :2023 :ಫೆಬ್ರವರಿ 24-7 ಮಾರ್ಚ್

10-21, 29-9 ಏಪ್ರಿಲ್ 12-23, 26-7 ಮೇ 24-4 ಜೂನ್ 7-18,21-2 ಜುಲೈ 5-16, 26-6, ಆಗಸ್ಟ್ 9-20, 23-3 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್, 6-1, 6-17, 21-29 ಅಕ್ಟೋಬರ್, 2-13, 25-5 ನವೆಂಬರ್ 8-19.

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

ಧಮ್ಮ ನಗರಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ ದಾವಣಗೆರೆ.

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು :-2023, ಜನವರಿ 3-14 ಫೆಬ್ರವರಿ 15-26 ಮಾರ್ಚ್ 24-4 ಏಪ್ರಿಲ್ 11-22, ಮೇ 17-28, ಜೂನ್ 21-2, ಜುಲೈ 12-23, ಆಗಸ್ಟ್ 9-20, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 5-16, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2-13 ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ:

ಮೂರು ದಿನದ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರ : ಜೂನ್ 8 ರಿಂದ 11.

<https://www.dhamma.org/en/schedules/v2/noncenter/davanagere.in#normal>.

ನೋಂದಣಿ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದರೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಅಭಿಷೇಕ ರಾಮ್ +91 90087 33008

ಧಮ್ಮ ನದಿ, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ

ನಿರ್ಮಾಣ ಕಾರ್ಯ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ರಿಂದ 1 ರವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 9449773942, 9880173542, 8792173942.

ಧಮ್ಮ ಸುಖಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರವಿರುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಪ್ರಕಾಶ್‌ಚಂದ್ರ 89898 66927, ಚೆಲುವರಾಜು 9900452939, ಸಂತೋಷ್ ಧರ್ಮರಾಜ್ 8762086089 ನೋಂದಣಿ: <https://sukhalaya.dhamma.org/en/tapodana>.

ದಾರಿ ತೋರಿಸಲು: <https://maps.app.goo.gl/EVGKU>

ಧಮ್ಮವನ, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ,

ನಾಡಪ್ಪನಹಳ್ಳಿ - 571 617, ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ.

ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು : 2023 ಜೂನ್ 21-2 ಜುಲೈ 19-30, ಆಗಸ್ಟ್ 9-20.

ನಿರಂತರಾಗಿ 2 ಮತ್ತು ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು: www.dhamma.org/schedules/schvana.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ : 88805 19658

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 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: G.T. Govindappa,

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

ಗೆ.