

**ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು**

ನ ಸಂತಿ ಪುತ್ರಾ ತಾಣಾಯ  
ನ ಪಿತಾ ನಾಪಿ ಬಂಧವಾ,  
ಅಂತಕೇನಾಧಿಪನ್ನಸ್ಸ,  
ನಕ್ಕಿ ಇಸ್ಸಾತೀಸು ತಾಣತಾ.

ಮರಣವು ಬಂದು ಸವಾರಿ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವ ಬಂಧುಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಣೆಯು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವನನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಯಾವ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ, ತಂದೆಗೂ ಅಥವಾ ನೆಂಟರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು.

ಧಮ್ಮಪದ-288, ಮಿಶ್ರವರ್ಗ

**ಧರ್ಮ: ಅದರ ನಿಜಸ್ವರೂಪ**

ಆಚಾರ್ಯ ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(ಮೇ 1995ರಲ್ಲಿ ಇದೇ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಇಗತ್ತುರಿಯ ಧಮ್ಮ ಗಿರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣದಲ್ಲಿ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರು ಮಾಡಿದ ಉದ್ಘಾಟನಾ ಭಾಷಣ.)

ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ ಮತ್ತು ಧಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೇ,

ಧಮ್ಮ ಅಥವಾ ಧರ್ಮ ಎಂದರೆ ಏನು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವೆಲ್ಲಾ ಎರಡು ದಿನ ಇಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದೇವೆ.

**ಧರ್ಮದ ಜೀವನ**

ಧರ್ಮವು ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ, ಸೌಹಾರ್ದಯುತವಾದ, ಒಳ್ಳೆಯದಾದ ಜೀವನದ ರೀತಿ. ಅದು ಒಂದು ನೈತಿಕ ಜೀವನ, ಆಚಾರ ಸೂತ್ರಗಳ ಜೀವನ. ಧರ್ಮವು ಒಂದು ಜೀವನ ಕಲೆ: ತಾನು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಬದುಕುವುದು ಹೇಗೆ, ಮತ್ತು ಇತರರು ಸಹ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಬದುಕಲು ತನ್ನ ಸುತ್ತಲ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಇದು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಜೀವನ ಕ್ರಮವೆಂದರೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇತರ ಯಾವುದೇ ಜೀವಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವಂತಹ ಅಥವಾ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜೀವಹತ್ಯೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಜೀವಹತ್ಯೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕದಡುತ್ತಾನೆ. ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ದುರಾಚಾರವೆಸಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಚಾಡಿ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ; ಕಠಿಣ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಮತ್ತು ಇತರರ ಸಮಯ ಹಾಳು ಮಾಡುವಂತಹ ನಿರುಪಯುಕ್ತವಾದ ಅಥವಾ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ತಪ್ಪಾದ, ಅನೈತಿಕವಾದ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮತ್ತು ಬರಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಮತ್ತು ಬರಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಅವುಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಅವಲೇರಿದಾಗ ನೀವು ಕೆಟ್ಟ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ, ಇಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ, ಅವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲಾ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

ಯಾರಿಗೂ ಹಾನಿ ಮಾಡದೆ ಇಂತಹ ನೈತಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ನೀವು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನೀವು ಈ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವೇನೆಂದರೆ, ನೀವು ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ವಾಚಿಕ ಕೆಟ್ಟ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದರಿಂದ, ನಿಮಗೇ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಯಾಕೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಧರ್ಮವು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಧರ್ಮವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ನಿಯಮ. ಇಂತಹ ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಅಥವಾ ಬೌದ್ಧಿಕ ಕಸರತ್ತನ್ನು ಮಾಡಿ, ಅಥವಾ ಭಕ್ತಿಯ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು.

**ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಿದರೆ, ನಿಮಗೇ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.**

ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ನೀವು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಶೋಧನೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳ ಮೇಲಿನ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ, ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋದಂತೆ, ನೀವು ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಿಮಗೇ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ನಿಮಗೇ ಮೊದಲು ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದ ಹೊರತು, ನೀವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ನೋವುಂಟು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಮೊದಲು ಕೊಲ್ಲದ ಹೊರತು ನೀವು ಯಾರನ್ನೂ ಕೊಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅತೀವ ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ದುರ್ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಕಡು ಹಗತನವನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದ ಹೊರತು ನೀವು ಯಾರನ್ನೂ ಕೊಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ನೀವೇ ಅದರ ಮೊದಲ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಬಹಳ ಉದ್ದೇಗ, ತಳಮಳಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೀರಿ.

ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ, ಈ ಶರೀರದ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಹೊರತು ಇದನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಅದು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯು ಪುನಃ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ; ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಿಷವರ್ತುಲ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ; ನೀವು ಅದರ ಬಲಿಪಶುವಾಗುತ್ತೀರಿ. ಅದರ ಫಲವು ಮಹಾನ್ ದುಃಖ.

‘ಪುಬ್ಬೇ ಹನತಿ ಅತ್ತಾನಂ, ಪಚ್ಚಾ ಹನತಿ ಸೋ ಪರೇ’ (ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಮೊದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಕೊಲೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ) ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದರು.

ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಆಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ; ಇದು ಏನೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮನಗಂಡಾಗ ಇದು ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹಾನಿಮಾಡುವ ಮೊದಲು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ನೀವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಯಾರೂ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ.

ತಿಳಿಯದೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಉರಿಯುವ ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟರೆ, ಅದು ಸುಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಇದೇ ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ, ಅದನ್ನು ನೀವು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೀರಿ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನಿಮಗೆ ನೋವುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತೀರಿ.

ಇದೇ ರೀತಿ, ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಕೋಪ, ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ಅಥವಾ ಅಹಂನ್ನು ನೀವು ಉತ್ತಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ನೀವು ದುಃಖಿತರಾಗುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತೀರಿ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕೇವಲ ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಲ್ಲ, ವಾಸ್ತವಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ನೀವು ಮನಗಂಡಾಗ, ಆ ರೀತಿಯ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೀವು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೀರಿ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ನಮಗೆ ನಾವೇ ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾವು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮಗೆ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಸತ್ಯ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಹೊರಗಿನ ಸತ್ಯವು ಮೇಲ್ನೋಟದ ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ; ಇದು ಸತ್ಯದ ಒಂದು ಮಗ್ಗಲು ಮಾತ್ರ. ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತು ವಿಷಯಗಳಿಂದ, ಘಟನೆಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ಬೇಸರವಾಗಿದೆ, ದುಃಖವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬೇರೆಯವರು ನಿಮಗೆ ದುರ್ವರ್ತನೆ ತೋರಿದ್ದಾರೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಅಹಿತಕರ ಘಟನೆ ನಡೆದಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಆಲೋಚಿಸಬಹುದು. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಮೇಲ್ನೋಟದ ಸತ್ಯ. ಅಂದರೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ಕೋನದಿಂದ ಅಥವಾ ಒಂದು ಮಗ್ಗಲಿನಿಂದ ಕಂಡ ಸತ್ಯ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವಲ್ಲ, ಭಾಗಶಃ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಅರ್ಥ ಸತ್ಯವು ವಾಸ್ತವಿಕ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ದೂರವಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ವಿವಿಧ ಮಗ್ಗಲುಗಳಿಂದ ಸತ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತೀರ್ಮಾನವೂ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಅದು ನಿಮಗೂ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ವಾಸ್ತವಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?**

ಯಾರಾದರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಂದಿಸಿದರೆ, ಅವಮಾನಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಅಸಭ್ಯವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ, ನೀವು ದುಃಖಿತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಂದಿಸಿದ್ದರಿಂದ, ಅವಮಾನಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಅಥವಾ ಅವನ ಅನುಚಿತ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ನೀವು ದುಃಖಿತರಾದಿರಿ ಎಂದು ನೀವು ಆಲೋಚಿಸಬಹುದು. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಇದು ಸತ್ಯ. ಆದರೆ ಆಳದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇದು ನಿಜವಲ್ಲ.

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು, ಅವು ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಭಾವಿಸುವುದನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿತಾಗ ನಾವು ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತರಹ ಅಥವಾ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ತರಹ ನಾವು ಇವುಗಳನ್ನು ವಿಭಜಿಸಿದರೆ, ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ಭಾಗಭಾಗಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ, ವಿಶರ್ಜಿಸಿದರೆ ನಿಜವಾದ ಸತ್ಯವು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಡೆಯುವ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಯಾರೋ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಿದರು; ಆ ಮಾತುಗಳು ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ; ತಕ್ಷಣ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಭಾಗ ಕೇವಲ ಶಬ್ದವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ.

ನಂತರ ಮನಸ್ಸಿನ ಎರಡನೆಯ ಭಾಗವು ನೆನಪು ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದಿಂದ ಆ ಶಬ್ದವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ: “ಮಾತುಗಳು, ಎಂತಹ ಮಾತುಗಳು? ಓ, ಬೈಗುಳಗಳು.” ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಭಾಗವೇ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. “ಬೈಗುಳಗಳು- ಅದು ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟದ್ದು.”

ಆಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂರನೇ ಭಾಗವು ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾಗವು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತದೆ. ಶಬ್ದವು ಕೇವಲ ತರಂಗ, ಮತ್ತು ಬೈಗುಳಗಳು ಕಿವಿಗೆ ಬಿದ್ದ ತಕ್ಷಣವೇ ಅವು ಶರೀರದ ತುಂಬಾ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಇಡೀ ರಚನೆಯೇ ಕೇವಲ ತರಂಗಗಳ ಮುದ್ದೆ. ‘ಸಬ್ಬೋ ಪಜ್ಜಲಿತೋ ಲೋಕೋ, ಸಬ್ಬೋ ಲೋಕೋ ಪಕಂಪಿತೋ, ಪಕಂಪಿತೋ.’ ಅಂದರೆ, ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವು ಉರಿಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ತರಂಗವಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದರು.

ನಮಗೆ ಕೇಳಿಸಿದ ಮಾತುಗಳು ತರಂಗಗಳಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ತರಂಗಗಳ ರಾಶಿಯಾದ ನಮ್ಮ ಮನೋದೈಹಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಒಂದು ಹೊಸ ತರಂಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಯಾವ ತರಹ ಅಂದರೆ ನಾವು ಜಾಗೃತಿಯ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೊಡೆದಾಗ ಇಡೀ ಜಾಗೃತಿಯು ಕಂಪಿಸುವ ತರಹ. ಒಂದು ಶಬ್ದವು ಕಿವಿಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಇಡೀ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ಷೇತ್ರವು ತಟಸ್ಥ ತರಂಗದಿಂದ ಕಂಪಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. “ಇದು ಬೈಗುಳ- ಇದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು” ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನ ಎರಡನೆಯ ಭಾಗವು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿದಾಗ, ಆರಂಭದ ತಟಸ್ಥ ತರಂಗವು ತಕ್ಷಣವೇ ಬಹಳ ಅಹಿತಕರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು

ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂರನೆಯ ಭಾಗವು ಈ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತದೆ. ಆ ತಕ್ಷಣವೇ ಮನಸ್ಸಿನ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಭಾಗವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕೆಲಸ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದು. “ಬಹಳ ಅಹಿತಕರವಾಗಿದೆ, ಇದು ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ, ಇದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸು. ಇದು ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ” ಎಂದು ಈ ಸಂವೇದನೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಹಗೆತನದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದೆ.

ಪ್ರೀತಿ ಸಾರಿ ನೀವು ದ್ವೇಷ, ಹಗೆತನ, ದುರ್ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡಾಗ, ನೀವು ವ್ಯಾಕುಲರಾಗುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ; ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಶ್ಯಾಂತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

**ಧರ್ಮವು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದುದು**

ಇದು ನಿಯಮ. ಇದು ಸತ್ಯ. ಇದು ಧರ್ಮ. ಇದು ಬೌದ್ಧ, ಹಿಂದು, ಜೈನ, ಮುಸ್ಲಿಂ, ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್, ಪಾರಸಿ ಅಥವಾ ಸಿಖ್ ಧರ್ಮ ಅಲ್ಲ. ಇದು ಕೇವಲ ಧರ್ಮ.

ಇದನ್ನು ನೀವು ಒಂದು ಪಂಥದ ಆಸ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಕ್ಷಣ, ಅದು ಧರ್ಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಪಂಥೀಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮವು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧರ್ಮವು ಬೌದ್ಧ, ಹಿಂದು, ಮುಸ್ಲಿಂ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್‌ರ ಧರ್ಮ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಧರ್ಮವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವಾಗಿದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬೆಂಕಿಯ ಸ್ವಭಾವವು ಸುಡುವುದು ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಬೆಂಕಿಯ ಧರ್ಮ. ಅದು ಸುಡದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲ. ಅದು ಬೆಂಕಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸುಡಲೇಬೇಕು.

ಬೆಂಕಿಯು ಸುಟ್ಟಾಗ ಅದನ್ನು ಬೌದ್ಧರ, ಹಿಂದುಗಳ, ಮುಸ್ಲಿಂ ಅಥವಾ ಜೈನರ ಸುಡುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಭಾರತೀಯರ ಯುರೋಪಿಯನ್ನರ, ಅಮೇರಿಕನ್ನರ ಅಥವಾ ರಷ್ಯಾದವರ ಸುಡುವಿಕೆ ಎಂದು ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಹಚ್ಚುತ್ತೀರಾ? ಸುಡುವುದು ಸುಡುವುದೇ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ.

ಹಾಗೆಯೇ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವುದೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಅವನು ಸುಡಲೇಬೇಕು. ಸುಡುವುದು ಮಲಿನತೆಯ ಸ್ವಭಾವ. ನೀವು ಕೋಪವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುಡುತ್ತದೆ. ಯಾರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಬೌದ್ಧ, ಹಿಂದು, ಮುಸ್ಲಿಂ, ಕ್ರೈಸ್ತ, ಜೈನ ಅಥವಾ ಸಿಖ್ ಎಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದು ಏನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ಅಥವಾ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಅಥವಾ ಶೂದ್ರ ಎಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದು ಏನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ನಿಯಮ; ಇದು ಸ್ವಭಾವ; ಇದು ಧರ್ಮ.

ನಾವು ಧರ್ಮವನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದೇವೆ. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಪಂಥಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆ ಪಂಥದ ರೂಢಿಗಳನ್ನು, ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಗಳನ್ನು, ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಾನು ಬಹಳ ಧಾರ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಪಂಥಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆ ಪಂಥದ ರೂಢಿಗಳನ್ನು, ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಗಳನ್ನು, ಹಬ್ಬಹರಿದಿನಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದರ ತತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ನಂಬುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಅವನನ್ನು ಬಹಳ ಧಾರ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಇಬ್ಬರೂ ತಮಗೆ ತಾವೇ ಮೋಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಧರ್ಮಕ್ಕೂ ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಇವು ಪಂಥೀಯ ವಾದವುಗಳು, ಧರ್ಮವು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದುದು. ಈ ಮತಾಚರಣೆ ಅಥವಾ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಯನ್ನು ನಾವು ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೋ, ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿಟ್ಟರೆ, ಅದು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮದ ಪ್ರಕಾರ, ಮನಸ್ಸು ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಅದು ‘ಮೆತ್ತಾ’ (ಪ್ರೀತಿ), ‘ಕರುಣಾ’ (ಕರುಣೆ), ‘ಮುದಿತಾ’ (ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಆನಂದ) ಮತ್ತು ‘ಉಪೇಕ್ಷಾ’ (ಸಮಚಿತ್ತತೆ)ದಿಂದ ತುಂಬುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಆ ಕ್ಷಣವೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಮತಾಚರಣೆಗಳು, ತತ್ವಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೂ ಇದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಆಳದ ಧರ್ಮವನ್ನು ನಾವು ಮರೆತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವು ಯಾವುದೇ ಭಿನ್ನಭೇದ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಉರಿಯುವ ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ಯಾರೇ ಕೈಯಿಟ್ಟರೂ ಅದು ಸುಡುವುದು ಖಚಿತ. ಅವನು ಯಾವ ಪಂಥಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವನು, ಯಾವ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆ ಅಥವಾ ಮತಾಚರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಅಥವಾ ಅವನು ಯಾವ ತತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ? ಇವು ಪರಿಗಣನೆಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

**ಧರ್ಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ**

ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಈ ಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ನಾವು ಇದು ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿದೆ, ವಿವೇಕಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ನಾವು ಧರ್ಮವನ್ನು ಬುದ್ಧಿಯ

ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರಿಯಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನಾವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ನಾವು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಏಕೆಂದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಾವು ದುಃಖಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು.

ಆದರೆ ಈ ಧರ್ಮ ಸಭೆಗಳ ವಿವೇಕವು ಅವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಭೆಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಭಾರತವು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಧಾರ್ಮಿಕ ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದು ಅತಿದೊಡ್ಡ ಪಂಥೀಯತೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿದೆ. ಧರ್ಮವನ್ನು ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ಮನಗಾಣುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ನೀವು ಇದನ್ನು ಮಾಡದ ಹೊರತು ಈ ಪ್ರವಚನಗಳು ಸಹಾಯಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಅವು ಸಹಾಯಮಾಡಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವ ದಿಂದ ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ನಾನು ಜನಿಸಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಯಾರೂ ನಿಜವಾದ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಧರ್ಮವನ್ನು ಮನಗಾಣುವ ಯಾವ ಮಾರ್ಗವೂ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ.

ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನನಗೆ ಎರಡನೆಯ ಜನ್ಮ ದೊರೆಯಿತು. ಮೊದಲನೆಯ ಜನ್ಮವು ನಾನು ನನ್ನ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದ ಬಂದದ್ದು. ಆದರೆ ನನ್ನ ಎರಡನೆಯ ಜನ್ಮವು ಅಜ್ಞಾನದ ಕವಚದಿಂದ ನಾನು ಹೊರಬಂದಿದ್ದು. ನನ್ನ ಆಚಾರ್ಯರಾದ ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಬಿನ್ ಅವರಿಗೆ ನಾನು ಋಣಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಅವರ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶನದಿಂದ ನಾನು ನನ್ನೊಳಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ.

### ಧರ್ಮವು ಈಗಲೇ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಫಲ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಕೂಡಲೇ ನೀವು ಶಿಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಒಂದು ದೇಶದ ಕಾನೂನನ್ನು ಮುರಿದರೆ, ನೀವು ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮದಲ್ಲಿ ನೀವು ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮುಂದೂಡುವುದಾಗಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಯಮವನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದ ಕ್ಷಣವೇ ಶಿಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ತಡಮಾಡದೆ ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಿಮಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನೀವು ನಿಯಮವನ್ನು ಮುರಿಯದಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಾನುಸಾರ ಬದುಕಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ನೀವು ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಸದ್ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮಾಡಿದರೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಿಮಗೆ ಈಗಲೇ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಬಹುಮಾನ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸಾಯುವ ತನಕ ಅದು ಕಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿಯೇ ಮತ್ತು ಈಗಲೇ ನೀವು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮನಗಂಡಾಗ, ಅವನು ಧರ್ಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಧರ್ಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ, ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಯಾದ ಧರ್ಮದ ಫಲಗಳನ್ನು ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಆದರೆ ಧರ್ಮವನ್ನು ವಿವಿಧ ಪಂಥಗಳ ಬಂಧನದಿಂದ ಮೊದಲು ಬಿಡುಗಡೆಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಂಥವೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಧರ್ಮದಿಂದ ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಧರ್ಮದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮನಗಾಣಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನೀವು ಪಂಥೀಯರಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಜೀವಿ ಅಥವಾ ಆ ಜೀವಿ ಎಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಯಮವು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯೂ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ನನ್ನನ್ನು ನಿಂದಿಸಿದಾಗ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದುಃಖಿತ, ರೋಗಿಷ್ಯ ಮನುಷ್ಯ ಎಂದು ನಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. “ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೋಪ ಮತ್ತು ಹಗೆತನವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು ಬಹಳ ದುಃಖಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಕೋಪ ಮತ್ತು ಹಗೆತನದ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಡುತ್ತಿರುವ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನಾನು ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಸುರಿಯಬಾರದು; ಬದಲಾಗಿ ನಾನು ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಸದ್ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಇವನು ರೋಗಿಷ್ಯ ಮನುಷ್ಯ; ನಾನೇಕೆ ಇವನ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಬೇಕು? ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾನೇಕೆ ಕೋಪ ಉತ್ತಮ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ?”

ಇದನ್ನು ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಒಪ್ಪಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೈದರೆ, ನೀವು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿ ಬೈಯುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಧರ್ಮವನ್ನು ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಕೇವಲ ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಈ ರೀತಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

### ಧರ್ಮವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದೆ

ವಿಪಶ್ಯನವು ಒಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಪಂಥ. ಸಮುದಾಯ ಅಥವಾ ಜಾತಿಗೆ

ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ನೊಳಗೆ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಮನಗಾಣುತ್ತಾನೆ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗಳು ಇರುವಂತೆಯೇ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳೂ ಇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಜನರು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮದ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಮ್ಮೊಳಗೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಯಾರಿಗೂ ಹಾನಿಮಾಡದೆ, ಉತ್ತಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ತಾವೂ ತಮಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಸುಖ-ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಪರಿಶುದ್ಧ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಅವರು ಸುತ್ತಲ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲೂ ಹರಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ಅವರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೋ ಅವರೂ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಧರ್ಮ.

### ಸಲಹೆಗಳು

ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿರುವವರು ತಮ್ಮೊಳಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಆಳದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ನಾನು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮೇಲ್ದರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ಅಂತರಾಳಕ್ಕೆ ಹೋದಂತೆಲ್ಲಾ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಸಮಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡದ ಹೊರತು ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ನೀವೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಸೂಚಿಸುತ್ತೇನೆ. ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರ ಕೇವಲ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತ, ಧರ್ಮದ ರೂಪರೇಖೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಮಾತ್ರ. ನೀವು ಇಪ್ಪತ್ತು ದಿನ, ಒಂದು ತಿಂಗಳು, ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು. ಆಗ ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಪೂರ್ವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಡಿ; ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ.

ಯಾರು ಇನ್ನೂ ಪೂರ್ವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯನ್ನೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಿಲ್ಲವೋ ಅವರನ್ನು ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಸತ್ಯವನ್ನು- ಈ ದೇಶದ ಸಂತರು, ಋಷಿಗಳು, ಬುದ್ಧಿವಂತರು, ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದವರ ಸತ್ಯವನ್ನು- ಅರಿಯಲು ವಿನಂತಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಧರ್ಮವನ್ನು ಕೇವಲ ಬೌದ್ಧಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಭಕ್ತಿಯ ಮನರಂಜನೆ ಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ, ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ವಾಸ್ತವಿಕ ಅನುಭವವಾಗಲಿ.

ನಾನು ಇದನ್ನು ಯಾಕೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದರೆ, ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಬಹಳ ಧಾರ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು, ಧರ್ಮವಿಲ್ಲದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಸಾವಿರಾರು ಅಥವಾ ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ದಾನ ಕೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಇದನ್ನು ಬಹಳ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಬಹಳ ಉದಾರವಾದ ದಾನಿ ಅಥವಾ ನಾನು ಯಾವುದಾದರೂ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಗಿರಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ಧರ್ಮದ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದ ಲವಲೇಶವೂ ನನ್ನಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ಧರ್ಮವನ್ನು ಅನುಭವಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾನು ಮೊದಲ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಾಗ ನನ್ನ ಇಡೀ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವೇ ಬದಲಾಯಿತು. ನನ್ನೊಳಗೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತೆ.

ಎರಡೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಾನು ಅನುಭವಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತು ದಿನಗಳನ್ನು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಯ ಮಾಡಿ ಎಂದು ನಾನು ನಿಮಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ನೀವು ಈ ದಿನಗಳನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳು ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ.

ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು, ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ದುಃಖಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳ, ಅಶುದ್ಧತೆಗಳ ಬಂಧನದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಿರಿ. ಆಗ ನೀವು ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿ, ನಿಜವಾದ ಸಾಮರಸ್ಯ, ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

\*\*\*\*\*

### ಗೋಯಂಕಾಚಿಯವರೊಡನೆ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು

ಪ್ರಶ್ನೆ : ವಿಪಶ್ಯನದಿಂದ ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಇದೊಂದು ಪ್ರಗತಿಶೀಲ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಂತೆ, ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ, ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂತೋಷದ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬದಲಾಗುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಯ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಪ್ರಗತಿಶೀಲವಾದದ್ದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ :** ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೀರಿದ್ದು ಯಾವುದು ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಮನಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ತಿಳಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತ ಅತೀತವಾದದ್ದು ಯಾವುದು, ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದದ್ದು ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಅರಿಯುತ್ತೀರಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ :** ಖಿನ್ನತೆ ಎಂದರೆ ಏನು? ಅದು ಹೊರಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯೋ ಅಥವಾ ಒಳಗಿನದೋ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಮ್ಮೊಳಗಿನವುಗಳೇ. ಹೊರಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಯಾವುವೂ ಇಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಾಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನಿಮ್ಮ ದುಃಖದ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರಣವೂ ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ಇದೆ, ಹೊರಗಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ. ಆ ಕಾರಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ. ಆಗ ನೀವು ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತೀರಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ :** ಧರ್ಮಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಯಾವುದು ಸಹಾಯಕವೋ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ಅದು ಧರ್ಮ. ಯಾವುದು ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿಕರವೋ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ :** ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಮತ(ಸಂಘಟಿತ ಧರ್ಮ) ವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥೈಸುತ್ತೀರಿ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ :** ಧರ್ಮವನ್ನು ಹಿಂದು ಧರ್ಮ, ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ ಮುಂತಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿದರೆ, ಅದು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿರುದ್ಧವಾದುದು. (ಅದು ಒಂದು ಪಂಥವಾಗುತ್ತದೆ, ಮತವಾಗುತ್ತದೆ). ಮತವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ನಿಯಮ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಿದರೆ, ಆಗ ಮತಕ್ಕೂ ಧರ್ಮಕ್ಕೂ ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ಇಲ್ಲ.

**ಭವತು ಸಬ್ಬ ಮಂಗಲಂ**

(ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಮಂಗಳವಾಗಲಿ)

ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಒಬ್ಬ ಹಿಂದೂ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಹಿಂದೂ ಎಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಹೀಗೆಯೇ ಒಬ್ಬ ಮುಸ್ಲಿಂ, ಒಬ್ಬ ಜೈನ, ಒಬ್ಬ ಕ್ರೈಸ್ತ, ಒಬ್ಬ ಬೌದ್ಧ ಮಾಡಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುವುದು, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾನವನಾಗಲು ಧರ್ಮವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

—ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕಾ

**ಧರ್ಮ ಪಪುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು**

**10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು:** ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 11-22, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 3-14, 16-27, 30-10 ನವೆಂಬರ್ 13-24, 27-8 ಡಿಸೆಂಬರ್ 11-22.

**ವಿಳಾಸ :** ಧರ್ಮ ಪಪುಲ್ಲ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಎದುರಿನ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಕ್ರಾಸ್‌ಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ವಾ 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.

**ಧರ್ಮ ನಗರಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ, ದಾವಣಗೆರೆ.**

**ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು -2024:** ಮೇ 29 ರಿಂದ ಜೂನ್ 9, ಜೂನ್ 19 ರಿಂದ 30, ಜುಲೈ 10 ರಿಂದ 21, ಜುಲೈ 31 ರಿಂದ ಆಗಸ್ಟ್ 11, ಆಗಸ್ಟ್ 24 ರಿಂದ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 4, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 11 ರಿಂದ 22, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 16 ರಿಂದ 27, ನವೆಂಬರ್ 6 ರಿಂದ 17, ನವೆಂಬರ್ 27 ರಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್ 8, ಡಿಸೆಂಬರ್ 18 ರಿಂದ 29.

**ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು 2024-** ಮಾರ್ಚ್ 14 ರಿಂದ 17 ಮತ್ತು 28 ರಿಂದ 31. ಅಕ್ಟೋಬರ್ 3-6.

**ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು :** (ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಶಿಬಿರ ಪೂರೈಸಿರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ)

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 29, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 13, ನವೆಂಬರ್ 3, ನವೆಂಬರ್ 24, ಡಿಸೆಂಬರ್ 15.

ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ : <https://www.dhamma.org/en/schedules/schnagari>

**ಗೂಗಲ್ ಮ್ಯಾಪ್ :** <https://maps.app.goo.gl/CZoHPKWSeeUNJSJKZ6>

**Contact Numbers :** 90087 33008, 94485 88789, 87226 05694

**ವಿಳಾಸ :** ಶಂಕರನಹಳ್ಳಿ ರಸ್ತೆ ಕೊಂಡಜಿ ಬುಳ್ಳಾಪುರ, ಹರಿಹರ ತಾಲೂಕು.

**ಧರ್ಮ ನದಿ, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ**

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

**ಧರ್ಮ ಸುಖಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.**

ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರವಿರುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 89898 66927, 9900452939, 87620 86089 ನೋಂದಣಿ: <https://sukhalaya.dhamma.org/en/tapodana>.

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

**ಧರ್ಮವನ, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ, ನಾಡಪ್ಪನಹಳ್ಳಿ - 571 617, ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ.**

**ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು :** ಆಗಸ್ಟ್ 18-29, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 4-15, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 16-27, ನವೆಂಬರ್ 6-17, ಡಿಸೆಂಬರ್ 1-12.

**ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು :** (ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಶಿಬಿರ ಪೂರೈಸಿರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ) : ಆಗಸ್ಟ್ 11, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 29, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 13, ನವೆಂಬರ್ 24, ಡಿಸೆಂಬರ್ 15. ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು: [www.dhamma.org/schedules/schvana](http://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 ತ್ರೀಮತಿ ಪುಷ್ಪ .ಎಸ್., ಮೊ.ಸಂ:7337734934 ಗೆ ಎಸ್.ಎಮ್.ಎಸ್.ಮಾಡಿರಿ.

**ಮುದ್ರಕರು:** ಬಿ.ಪ್ರದೀಪ ಕುವಾರ, ಪ್ರಕಾಶಕರು: ತ್ರೀಮತಿ ಆರ್. ಚಂದ್ರಮತಿ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಪರವಾಗಿ.

**ಮುದ್ರಣ:** ಐರಣಿ 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:** G.T. Govindappa,

ಇಂದ:

**ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್**

#93, 30ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು-560070.

ಗೆ,