



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಜೂನ್ 2020, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 6, ಸಂಚಿಕೆ 2, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ
Kannada monthly, 10 June 2020, Bengaluru, Vol. 6, No.2, 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

ಅತ್ತನಾ ಹಿ ಕತಂ ಪಾಪಂ,
ಅತ್ತನಾ ಸಂಕಿಲಿಸ್ಸತಿ;
ಅತ್ತನಾ ಅಕತಂ ಪಾಪಂ,
ಅತ್ತನಾ ವ ವಿಸುಜ್ಜತಿ :
ಸುದ್ಧೀ ಅಸುದ್ಧಿ ಪಚ್ಚತ್ತಂ
ನಾನೋ ಅನ್ಯಂ ವಿಸೋಧಯೇ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ವತಃ ತಾನೇ ಪಾಪವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ; ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಮಲಿನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತಾನಾಗಿಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪಾಪವನ್ನು ಮಾಡದೆ ಇರುತ್ತಾನೆ; ತಾನಾಗಿಯೇ ಅವನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಅಶುದ್ಧತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಒಬ್ಬನು ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲಾರ.

ಧಮ್ಮಪದ-165, ಅತ್ತವಗೋ

ಧಮ್ಮವು ಮರಳಿದ ಮತ್ತು ಹರಡಿದ ಸುವರ್ಣ ಮಹೋತ್ಸವ ವರ್ಷ : ನಮ್ಮ ಆಚಾರ್ಯರಾದ ಶ್ರೀ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಲು ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಸಂದರ್ಭ.

(ಏಪ್ರಿಲ್, 2019 ಇಂಗ್ಲಿಷ್ 'ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸ ಲಾಗಿದೆ.)
ಜಗತ್ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಿಪಶ್ಯನ ಆಚಾರ್ಯರಾದ ಶ್ರೀ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಗೋಯಂಕರವರು ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮುಂಚಿನ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಭಕ್ತಿಯ ಭಾವ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೇಗೆ ಬದಲಾದರು ಎಂಬುದು ಇತರರಿಗೂ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಬಹುದು ಎಂಬುದೇ ಇದರ ಉದ್ದೇಶ. ಈ ಮಾಲಿಕೆಯನ್ನು ಅವರ ಆತ್ಮಕಥನದಿಂದ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಭಾಗ-8

ಮನೆಗೆ ಮರಳಿದ ಮೇಲೆ ಪುನರ್ವಿಮರ್ಶೆ

ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರದಿಂದ ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದ ಮೇಲೆ, ಅಲ್ಲಿನ ನನ್ನ ಅನುಭವವನ್ನು ಮರುಪರಿಶೀಲಿಸಿದೆ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಕೊನೆಯಿಲ್ಲದ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದ, ಧರ್ಮದ ಪರಿಶುದ್ಧ ವಾತಾವರಣವಿದ್ದ, ಸರಳ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಈ ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಳದ ತರಹವೇ ಭಾರತದ ಋಷಿಗಳ ಪುರಾತನ ಆಶ್ರಮಗಳು ಇದ್ದಿರಬೇಕು.

ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ, ನಾನು ಏನನ್ನು ಕಲಿತೆ? ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದೆ?

ಒಂದು ವಾರ ಅಥವಾ ಎರಡು ದಿನಗಳು ಒಂದು ಗಿರಿಧಾಮಕ್ಕೆ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗಿ ಬಂದರೆ, ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ, ಊಹಿಸಲಸದಳವಾದ ನವಚೈತನ್ಯ ತುಂಬಿದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಾನು ಈ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಅಷ್ಟೊಂದು ಆಂತರಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನಾನು ಅನುಭವಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಆಚಾರ್ಯರ ಸೂಚನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಘಂಟೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಒಂದು ಘಂಟೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದೆ. ಈ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯ ಅನುಭವವು ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ತದನಂತರವೂ ಇರುವುದನ್ನು ನಾನು ಕಂಡೆ. ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವಿನ ತಾಳಲಾರದ ನೋವು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಫಿನ್‌ನ ಭಯಾನಕ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಈಗ ನಾನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಮುಕ್ತನಾದೆ. ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಲಾಭವೆಂದರೆ, ಆಂತರಿಕ ಮಲಿನತೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನನ್ನೊಡನಿದ್ದ ತಳಮಳವು ಕ್ಷೀಣಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ದುರ್ಬಲವಾಗಲು

ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದವು. ಶಿಬಿರ ಸೇರುವುದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಇದ್ದದ್ದು ಇದೇ ಉದ್ದೇಶ. ಈಗ ಮಲಿನತೆಗಳು ಬಂದಾಗ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸುವ ಸಾಧನಾ ವಿಧಿಯನ್ನು ನಾನು ಕಲಿತಿದ್ದೆ.

ಅದು ದ್ವೇಷವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ರಾಗವಾಗಲಿ, ಭಯ ಅಥವಾ ಅಹಂಕಾರ, ಆಸೆ ಅಥವಾ ಕೋಪ, ಯಾವುದೇ ಮಲಿನತೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಅದರ ಜೊತೆಗೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದರಿಂದ ಮಲಿನತೆಯು ದುರ್ಬಲವಾಗಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮಲಿನತೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಬಂದ ತಳಮಳವೂ ದುರ್ಬಲವಾಗಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂರ್ತ ದೇವರುಗಳ ಬಗೆಗಿದ್ದ ನನ್ನ ಹೃದಯಾಂತರಾಳದ ಭಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಮತ್ತು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಪವಿತ್ರ ಗ್ರಂಥಗಳ ಅವಲೋಕನವು ಸ್ಥಿರವಾದ ಪರಿಹಾರ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿನ ಕೇವಲ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಧ್ಯಾನವು ಫಲಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡವು. ಮಲಿನತೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಬೇರುಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಅವಿತಿರುವ ತಪ್ಪು ಮನೋರೂಢಿಗಳನ್ನು ಈ ಸಾಧನಾ ವಿಧಿಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು. ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ರೋಗಕ್ಕೆ ದಿವ್ಯಾಷಧಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದನೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಫಲ ಕೊಡುವ ಈ ಅನುಭವಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಂಡದ್ದು ನನಗೆ ಅತೀವವಾದ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ತಂದಿತು.

ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಮೊದಲು, ಮುಂಜಾನೆ ಅಥವಾ ಯಾವಾಗ, ಆಸೆ, ಕೋಪ ಅಥವಾ ಅಹಂಕಾರ ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಿದ್ದವೋ ಆಗ ನಾನು ಭಜನೆಗಳನ್ನು ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುತ್ತಾ ಮತ್ತು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾದ ನೋವಿನಿಂದ,

ಪರಮಾತ್ಮ, ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ದುರ್ಗುಣಗಳಿಗೆ ಗಮನಕೊಡಬೇಡ.
ನೀನು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಮನಾಗಿ ನೋಡುವವನು ; ನಾನು ಬೇಡುತ್ತೇನೆ.
ನನ್ನನ್ನು ಆಶೀರ್ವದಿಸು ಎಂದು, ಅಥವಾ ಪರಮಾತ್ಮ ನಾನು ನಿನ್ನವನು, ನಿನ್ನವನು ಮಾತ್ರ.

ಕಪಟಿ, ಕೋಪಿಷ್ಯ, ಇಂದ್ರಿಯ ಬಯಕೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವವನು, ಏನೇ ಆಗಿರಲಿ, ನಿಜವಾಗಿ ನಾನು ನಿನ್ನವನು.

ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ನೀನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಅಗಾಧವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದ ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದ ಮೇಲೆ, ನಿತ್ಯದ ಈ ಅಳು ಮತ್ತು ಗೋಳಾಟದಿಂದ ಈಗ ನಾನು ಮುಕ್ತನಾದೆ. ನಾನೇ ಸ್ವತಃ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ತುಂಬುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ನನ್ನದೇ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು. ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವ ಈ ಸಾಧನಾ ವಿಧಾನ ಸಿಗುವವರೆಗೆ ನಾನು ಭ್ರಾಂತಿಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಅದು ಬದಲಾಗಿದೆ. ಈಗ ಮುಂಜಾನೆ ಭಜನೆಗಳನ್ನು ಹಾಡಿದರೂ ಧ್ವನಿಯ ಸ್ವರೂಪ ಬದಲಾಯಿತು.

ಈಗ ನಾನು,

ಓ ಯಾತ್ರಿಕನೆ ಎದ್ದೇಳು, ಕತ್ತಲೆ ಕಳೆದಿದೆ; ಇನ್ನೂ ಏಕೆ ಮಲಗಿದ್ದೀಯೆ? ಅಥವಾ, ಓ ಯಾತ್ರಿಕನೆ, ನಿನ್ನ ಲಗೇಜಿನ ಹತ್ತಿರ ಕಳ್ಳ ಸುಳಿದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಎದ್ದೇಳು !

ಅಥವಾ ಇತರರ ನೋವಿಗೆ ಯಾರು ಮಿಡಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರೇ ನಿಜವಾದ ವೈಷ್ಣವ (ದೇವರ ನಿಜವಾದ ಅನುಯಾಯಿ) ಎಂದು ಪಠಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅಳುವ ಮತ್ತು ಗೋಳಾಡುವ ಅಧ್ಯಾಯ ಮುಗಿಯಿತು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಈ ರೂಢಿಗತ ಭಜನೆಗಳೂ ನಿಂತವು. ಈ ಸಮಯವನ್ನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು ಎಂದು ನಾನು ಆಲೋಚಿಸಿದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸ

ಈ ಸಾಧನಾ ವಿಧಿಯನ್ನು ಕಲಿಯಲು ನಾನು ಅಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದೆ? ಶೀಲ ಅಥವಾ ಐದು ನೈತಿಕ ಆಚಾರ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತಿಗೊಳಪಡಿಸಲು ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದೆ. ನಂತರ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಲು ಪನ್ಯಾವನ್ನು, ಅಂದರೆ ಅನುಭವಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಮೂರೂ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪನ್ನು ನಾನು ಕಾಣಲಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಹಾನಿಕಾರಕವಾದ ವಾಚಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಮತ್ತು ಶೀಲಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ವೈದಿಕ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಶೀಲವಂತ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳೂ ಪರಿಗಣಿಸಿವೆ. ಆದರೆ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಬೋಧಕರು ಅವರ ಪ್ರವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಶೀಲದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದ್ದರೂ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸದೆ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತಿಗೊಳಪಡಿಸದೇ ಶೀಲ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬರೀ ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನಷ್ಟೇ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಿಸ್ತಿಗೊಳಪಡಿಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನೂ ಕಲಿಸಿದರು. ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕಾಗಿ, ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಮಾಧ್ಯಮವು ನಮ್ಮದೇ ಉಸಿರಾಟ. ಇದು ಎಷ್ಟೊಂದು ದೋಷರಹಿತ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ವೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಯಾವುದೇ ಅಭ್ಯಂತರವಿಲ್ಲದೆ ಅನುಸರಿಸುವಂತಹದು.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ, ಶೀಲವನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಮಲಿನತೆಗಳ ಅಗಾಧವಾದ ಸಂಗ್ರಹವು ಮನಸ್ಸಿನಾಳದಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿದಾಗ ಸ್ಫೋಟಗೊಂಡು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ದರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಶೀಲಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮನಃಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು, ಅಂದರೆ ಪನ್ಯಾವನ್ನು ಕಲಿತೆವು. ಇದು ಸಹ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದುದು. ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹುದು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಂತಹುದು.

ಬುದ್ಧ ಆಗುವುದು ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಗೌತಮ ಒಬ್ಬರದೇ ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯವಲ್ಲ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಗುರುಗಳು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದರು. ಅವರಿಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ಅನೇಕ ಬುದ್ಧರಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಬುದ್ಧರು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ :

1. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದಂತಹ ವಾಚಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ನೈತಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ.
2. ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರಿ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತಿಗೊಳಪಟ್ಟ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ.
3. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಬೇಕು, ಕೇವಲ ಮೇಲ್ನೋಟದಲ್ಲಲ್ಲ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಮೇಲ್ನೋಟದಿಂದ ಬೇರುಗಳ ಮೂಲದವರೆಗೆ.

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿತ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವಾಗ, ಈ ಮುಂದಿನ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ನಾನು ಕಂಡೆ- “ಹಾನಿಕರವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡು. ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡು-ಇದೇ ಎಲ್ಲಾ ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆ”(ಧರ್ಮಪದ -183)

ಇದೇ ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಪನ್ಯಾ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಬುದ್ಧರೂ ಒಂದೇ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಧರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಅವರು ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಮತ್ತು ಈಗಲೇ ಫಲಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂಶವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅದ್ವಿತೀಯವಾದುದು, ವಿಸ್ಮಯಕರವಾದುದು, ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲಾಗದ್ದು.

ನಾನು ಅದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟೆ. ನಂತರ ಧರ್ಮದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂಶವಾದ ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಪನ್ಯಾವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅವರು ಬೋಧಿಸಿದ್ದರೆ, ಯಾಕೆ ಅದನ್ನು ಅಷ್ಟೊಂದು ಭಾವಾವೇಶದಿಂದ ವಿರೋಧಿಸಿದರು ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಬಹುಶಃ ಅವರ ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷಯುತವಾದ ಅಂಶ ಇರಬಹುದು, ಅದನ್ನು ನಾನು ಈ ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಕಂಡಿಲ್ಲ ಎನಿಸಿತು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಅವರು ತೀವ್ರವಾಗಿ ವಿರೋಧಿಸಿದರು ಮತ್ತು ದೇಶದಿಂದಲೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಿದರು.

ನನ್ನ ಆಲೋಚನಾ ಸರಣಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ದೋಷಯುತವಾದುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದೆ. ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಪನ್ಯಾದಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾದುದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾನೇ ಸ್ವತಃ ಇವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ಪ್ರತಿಫಲಗಳು ಒಳ್ಳೆಯವುಗಳಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ನನಗೆ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಭಾಗವನ್ನು, ಅದರ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿತ್ತು.

ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳ ಅಧ್ಯಯನ

ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಆನಂದಜೀಯವರು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದ, ನಾನು ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ನೋಡದೆ ಟೀಬಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟಿದ್ದ, ‘ಧರ್ಮಪದ’ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ನನ್ನ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದ್ಯವೂ ಎಷ್ಟೊಂದು ದೋಷರಹಿತ, ಎಷ್ಟೊಂದು ಪರಿಶುದ್ಧ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡು ಸಂತೋಷಾಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಆದರೆ, ಎಲ್ಲೋ ನನ್ನ ಕಣ್ಣು ತಪ್ಪಿರಬಹುದು ಎಂದು ಮತ್ತೆ, ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಓದಿದೆ; ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಕಂಡದ್ದು ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿತ್ತು. ‘ಧರ್ಮಪದ’ ವನ್ನು ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳ

ತಿರುಳು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದರೂ, ಈಗ ನಾನು ಇತರ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದಬಯಸಿದೆ. ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು, ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಬೋಧನೆಯ ಆಕ್ಷೇಪಣಾರ್ಹ ಅಂಶಗಳು ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಗೋಚರಿಸದಂತೆ ಎಲ್ಲೋ ಅಡಗಿರಬಹುದು. ಅವು ಈ ಧರ್ಮವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಲು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಬಲವಂತಪಡಿಸಿರಬಹುದು.

ಅನುವಾದಿತ ಇತರ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥನಾಗಿ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ಗೃಹಸ್ಥನಾಗಿ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಸಮಯದಲ್ಲೂ, ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಎರಡನ್ನೂ ಜೊತೆ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ನನಗೆ ದೊಡ್ಡ ಸಹಾಯವಾಯಿತು.

ನಾನು ಯಾವಾಗ ರಂಗೂನ್‌ಗೆ ಹೋದರೂ, ಭಾನುವಾರಗಳಂದು ಸಯಾಜಿಯವರ ವಿಪಶ್ಯನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ವರ್ಷಕ್ಕೊಂದು ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಾನು ಆಳದ ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂಶವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಅಗಾಧವಾದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದೆ.

ಆಗಿನ ಮಿಲಿಟರಿ ಸರ್ಕಾರವು ನನ್ನನ್ನು ನನ್ನ ವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ಅದೃಷ್ಟವ ಬಾಗಿಲುಗಳು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಂಡವು. ನನಗೆ ಅದೊಂದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಯಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಾನು ಮ್ಯಾನ್ಮಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಗುರುಗಳ ಆಪ್ತ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಕಳೆದೆ. ಈ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನಾನು ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಈ ಐದು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ನಾನು ಮ್ಯಾನ್ಮಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಡಚಣೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ನನ್ನ ಗುರುಗಳ ಆಪ್ತ ಸಾಮೀಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಳೆದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸುತ್ತುವನ್ನು ಓದಬೇಕಾದರೆ ಏನಾದರೂ ಕಷ್ಟವಾದರೆ, ಅದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲು ಸಯಾಜಿಯವರು ಯಾವಾಗಲೂ ತಯಾರಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಒಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಸುತ್ತವನ್ನು ಓದಿ, ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನನ್ನ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಬಹುತೇಕ ಅವರು ನನ್ನ ಉತ್ತರಗಳಿಂದ ಬಹಳ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ವೇಳೆ, ನನಸುಕಟ್ಟು, “ಇಲ್ಲ ನೀವು ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನಂತರ, ಬಹಳ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ ಮೇಲೆ, “ಈಗ ಒಂದು ಧ್ಯಾನಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯು ಬಹಳ ಮೌಲ್ಯಯುತವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಅನೇಕ ವೇಳೆ, ಬುದ್ಧರೇ ಸ್ವತಃ ಸುತ್ತವನ್ನು ನನಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆನೋ ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಅದನ್ನು ಕೇವಲ ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅನುಭವದಿಂದಲೂ ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಮ್ಯಾನ್ಮಾರ್‌ನ ಅನುಕೂಲಕರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾ ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದು, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಪರಿಮಿತವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಯಿತು.

ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ, ಈ ಎರಡೂ ಅಂಶಗಳು ಜೊತೆಗೆ ಬೆಳೆದವು— ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂಶಗಳು ತಿಳಿದವು ಮತ್ತು ಅದರ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ತತ್ವಗಳು, ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದವು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬೋಧನೆಗಳು ನನಗೆ ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕಾಣುವ ಬದಲು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದದಲ್ಲೂ ನಾನು ಅಮೃತವನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಅನಿಸಿತು. ನಾನು ವಿಪಶ್ಯನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮೊದಲು, ಅವರ ಬೋಧನೆಗಳ

ಬಗ್ಗೆ ನನಗಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ನೆನೆದಾಗ ನನಗೆ ನಾಚಿಕೆಯಾಯಿತು. ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟೊಂದು ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿ ಟೀಕಿಸಿದ ನಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ವಿದ್ವಾಂಸರು, ಅವರ ಮೂಲ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಅವಕಾಶವನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಬೋಧನೆಯ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂಶವಾದ ವಿಪಶ್ಯನದ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುವ ಅವಕಾಶವನ್ನಾಗಲಿ ಹೊಂದಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾನು ಯೋಚಿಸಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬುದ್ಧರ ಕಾಲಾನಂತರದ ಸುಮಾರು 500 ರಿಂದ 700 ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡೂ ಭಾಗಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭಾರತದಿಂದ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿದ್ದವು. ಈ ಅವಧಿಯಿಂದ ಸುಮಾರು 1000 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ, ಘನತೆ ಕುಂದಿಸುವ, ಕೀಳಾದ ಈ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು ಆರಂಭವಾದವು. ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಬೌದ್ಧರು ಮತ್ತು ವೈದಿಕರ ನಡುವೆ ನಡೆದ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ವಾದ-ವಿವಾದಗಳು, ಒಬ್ಬರ ಮೇಲೊಬ್ಬರು ಕೆಸರರಚುವುದರಲ್ಲೇ ಅಂತ್ಯಗೊಂಡಿವೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಅವರ ನಿಜವಾದ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ, ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಂಡಿಸುವವರು ಯಾರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಎರಚಿದ ಕೆಸರು ಕಲೆಯಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡು, ಪ್ರಶ್ನಾತೀತವಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯಿತು. ಚಾರಿತ್ರಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹುಡುಕಲು, ವೈದಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಸಹ ಓದಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದೆ.

ಮ್ಯಾನ್ಮಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು, ರಾಮಾಯಣ ಮತ್ತು ಮಹಾಭಾರತವನ್ನು ನಾನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದೆ. ಭಾರತಕ್ಕೆ ಮರಳಿದ ಮೇಲೆ, ಇತರ ಅನೇಕ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದಿದೆ. ನನ್ನ ಈ ಸಂತೋಧನಾ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು. ಸತ್ಯವು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು, ಅವರ ಪರಸ್ಪರ ಅಹಂಕಾರದ ಯುದ್ಧಗಳಲ್ಲಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದ, ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಲಾಗದ ಗುರುವಿನ ಸರಿಸಾಟಿಯಿಲ್ಲದ ಬೋಧನೆಯ ಮೇಲೆ ಕಷ್ಟ ಮಸಿ ಹಚ್ಚಲಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಸಾಟಿಯಿಲ್ಲದ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಮಗೆ ಉಂಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ದೇಶಬಿಟ್ಟು ಓಡಿಸಲು ಸಹ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎನಿಸಿತು.

ಈಗ ಬೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂಶವನ್ನು, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ದೇಶವು ತೆರೆದ ಕೈಗಳಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದೆ. ಬುದ್ಧರ ಮೂಲ ಬೋಧನೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಅದರ ತತ್ವಗಳನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದ ರಿಂದ, ಅಪಪ್ರಚಾರಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ನನಗಿದೆ. ಹಿಂದುಗಳು ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧರ ನಡುವೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವ ವೈರತ್ವ ಮಧ್ಯಯುಗದಿಂದ ಮುಂದುವರೆದಿರುವ ಇದು ಶಿಥಿಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧ ಮತ್ತು ಅವರ ಬೋಧನೆಗಳ ಬಗೆಗಿದ್ದ ತಪ್ಪು ಆರೋಪಗಳು ಸುಳ್ಳು, ಪರಿಶುದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಜನರು ತಯಾರಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು, ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ನೆರೆಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ತಿಳಿದು ಅತೀವ ತೃಪ್ತಿಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನೆರೆಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಜೊತೆಗಿನ ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು, ಮೇಲು ಮೇಲಿನ ಅನಿವಾರ್ಯ ರಾಜತಾಂತ್ರಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಮೀರಿಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೌಹಾರ್ದದ ಅಲೆಗಳು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತವೆ. ವಿಶ್ವವು ಇಂದು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಅನುಮಾನಗಳು ಉಳಿದಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳ ಬಗೆಗಿನ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಕೊನೆಯಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಾಗ, ಈ ಅನುಮಾನಗಳೂ ಸಹ ಸಮಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿಶ್ವವು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದ ಈ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ತೆರೆದ ಕೈಗಳಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ

ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲದೆ ಇದು ಎಲ್ಲರ ನಿಜವಾದ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.
(ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ಆತ್ಮಕಥೆಯಿಂದ)
ಮುಂದುವರೆಯುವುದು.....

ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರ ಉತ್ತರ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಮನಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಏನು?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಯಾವುದು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ಮನಸ್ಸು. ಇಡೀ ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನಡೆಯುವುದೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರಣದಿಂದ. ಮನಸ್ಸು ಆಲೋಚಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದು ತಪ್ಪು ಅಭ್ಯಾಸದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಇತರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ದುರ್ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ಮನಸ್ಸು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಆಗಲೂ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇತರರ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ಯಾರಾದರೂ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕೆಂದು ಮನಸ್ಸು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಏಕೆಂದರೆ, ಆ ನ್ಯೂನತೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಪ್ಪು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಅವು ಅವನನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ದುಃಖಿತನನ್ನಾಗಿ, ಅಸುಖಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗ ಮನಸ್ಸು ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸದ್ಭಾವನೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು ಯಾರು?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಮನಸ್ಸೇ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಭಾಗ, ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆಯೋ, ಆಗ ಈ ಗಮನಿಸುವ ಮನಸ್ಸು, ಇಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂದು ತಕ್ಷಣ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಗಮನಿಸುವ ಈ ಭಾಗವೇ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಕುಲಾಗಿರಲು ಯಾರೂ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಂತೋಷದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಗಮನಿಸುವ ಭಾಗವು, ಮನಸ್ಸಿನ ಉಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಲು ಆನಾಪಾನವು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆನಾಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೋ, ಅಂದರೆ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಸಿರಾಟದ ಹರಿವನ್ನು, ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ,

ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸುವುದು. ನಾವು ಆಲೋಚಿಸುವಾಗ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯು ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ರಾಗದಿಂದ ಕಡು ಬಯಕೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನ ಗುಣ ಏನು?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಎಂದರೆ, ಅದೊಂದು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ. ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ದುರ್ಭಾವನೆ, ಕಡುಬಯಕೆ, ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೇ ಮಲಿನತೆ ಇಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ. ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಎಂದೆಂದಿಗೂ, ಯಾರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ದುರ್ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಎಲ್ಲರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸದ್ಭಾವನೆ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವು ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನ ಗುಣಗಳು.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಆರ್ಯ ಮೌನವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರ ಮಹತ್ವವೇನು?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟೊಂದು ವಟಗುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಮನಸ್ಸು ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಾವು ಬಯಸಿದಾಗ್ಯೂ, ಎರಡು-ಮೂರು ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಮೊದಲೇ, ತನ್ನ ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವುದು ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮಾತಾಡುವುದರಿಂದ ನಾವು ಯಾರ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡುತ್ತೇವೋ ಅವರ ಧ್ಯಾನವನ್ನೂ ನಾವು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಾ ನಾವು ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೋಲು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಮಾತುಕತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಆದರೆ, ಈಗ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೌನವಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನೈತಿಕತೆಯನ್ನು (ಶೀಲ) ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹರಿವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು, ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಈ ಹಿಂದಿನಂತೆ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ತಳಮಳಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮೊದಲು ನಾವು ಕೆಟ್ಟ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಇಲ್ಲ ಬೈಯುತ್ತಿದ್ದೆವು ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶೀಲ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪು ಕೆಲಸ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆನಾಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಕ್ಷಣ ಇದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಮಲಿನತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಲು ಇರುವ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.

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 ಕುಮಾರ, 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 Vipashyana Prachara Samithi Trust and Printed at: Airani Offset Printers, 4th Cross, K.H.B.Colony, Davangere-2 and Published at Karnataka Vipashyana Prachara Samithi Trust, #93, 30th Cross, Banashankari 2nd Stage, Bengaluru - 70. Editor: G.T. Govindappa,

ಮುದ್ರಿತ ವಿಷಯ

ತೆರೆದ-ಅಂಚೆ

ಗೆ,

ಇಂದ:

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್

#93, 30ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ,

ಬೆಂಗಳೂರು-560070.