



ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ಸುಖೋ ಬುದ್ಧಾನಂ ಉಪ್ಪಾದೋ,
ಸುಖಾ ಸದ್ಧಮ್ಮದೇಸನಾ,
ಸುಖಾ ಸಂಘಸ್ಸ ಸಾಮಗ್ಗಿ,
ಸಮಗ್ಗಾನಂ ತಪೋ ಸುಖೋ

ಬುದ್ಧರ ಹುಟ್ಟುವಿಕೆಯು ಮಂಗಳಕರ. ಸದ್ಧರ್ಮದ ಬೋಧನೆಯು ಮಂಗಳಕರ. ಸಂಘದ ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಮಂಗಳಕರ. ಸತ್ಯಸಾಧಕರ ಐಕ್ಯಮತ್ಯದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯು ಮಂಗಳಕರ.

ಧಮ್ಮಪದ-194, ಬುದ್ಧವಗ್ಗೋ

ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಬೋಧನೆ:

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

(2 ಆಗಸ್ಟ್ 2012ರ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನ 'ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರ'ದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ)

ಬುದ್ಧರು ತಮ್ಮ 60 ಜನ ಧರ್ಮಪುತ್ರರನ್ನು, ಅವರು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ, ವಿವಿಧ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದರು. ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹೊಂದಿದವರ (ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಪಡೆದು ಸಮಾ ಸಂಬುದ್ಧ ಆದವರು.) ಪರಿಶುದ್ಧ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಹರಡಲು 'ಪ್ರಥಮ ಧರ್ಮಧೂತ'ರಾಗಿ ಇವರು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು.

ಬುದ್ಧರು ತಮಗೆ ಬೋಧಿಸಿದ್ದ ಧರ್ಮವನ್ನೇ ಅವರು ಜನರಿಗೆ ಬೋಧಿಸಿದರು. ಬುದ್ಧರು ತಮ್ಮ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಕರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಆ ರೀತಿ ಕರೆದಿದ್ದರೆ, ಅದೊಂದು ಪಂಥವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಅವರು ಅದನ್ನು ಧಮ್ಮ(ಧರ್ಮ) ಎಂತಲೂ, ಅದರ ಅನುಯಾಯಿಗಳನ್ನು 'ಧಾರ್ಮಿಕ' (ಧರ್ಮದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವನು) ಎಂತಲೂ ಕರೆದರು. ಅವರು ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದ್ದರೆ, ಅನೇಕ ಪಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು ಪಂಥವಾಗುತ್ತಿದ್ದರಿಂದ ಜನರು ಸ್ವೀಕರಿಸದೇ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿತ್ತು. ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಧರ್ಮವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೇರಿದ್ದು, ಅದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದದ್ದು, ನಿರಂತರವಾದದ್ದು, ವಿವಿಧ ಪಂಥೀಯ ಬೋಧನೆಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಗಡಿಗಳನ್ನು ದಾಟಿದ್ದು. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಧಮ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಯಿತು. ಯಾವುದೇ ವಿನಾಯಿತಿ ಇಲ್ಲದೇ ಈ ನಿಯಮಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ. ಭಯ ಅಥವಾ ಪಕ್ಕಪಾತವಿಲ್ಲದೆ ಅವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬೆಂಕಿಯ ಧರ್ಮವು ಸುಡುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದನ್ನೂ ಸುಡುವುದು. ಸೂರ್ಯನ ಧರ್ಮವು ಬೆಳಕನ್ನು ಮತ್ತು ಶಾಖವನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಚಂದ್ರನ ಧರ್ಮವು ತಂಪನ್ನು ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಇವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಮೊದಲ ಧರ್ಮಧೂತರು ಧಮ್ಮ ಹರಡುವ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಕೇವಲ ಧರ್ಮ ಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಅವರು ತೆರಳಲಿಲ್ಲ. ಧರ್ಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು. ಅದು ಧರ್ಮೋಪದೇಶಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗಾಗಲೇ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದ ಅನೇಕ ಪಂಥಗಳಂತೆ ಇದೂ ಒಂದು ಪಂಥವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇತರೆ ಪಂಥೀಯ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಧರ್ಮವನ್ನು ಜನರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬೋಧಿಸುವುದು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬುದ್ಧರು ಕಳುಹಿಸಿದ ಧರ್ಮದೂತರು ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಅವರು ಧರ್ಮದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂಶವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಜನರು ಅದನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಿ ತೃಪ್ತರಾದರು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆದರು.

ಈ ಮುಂದಿನ ಮೂರು ಧರ್ಮದ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಭಾಗಗಳು :

1. ನೈತಿಕತೆ (ಶೀಲ)

ಧರ್ಮದ ಮೊದಲ ಭಾಗ ನೈತಿಕತೆ, ಅಂದರೆ ಸದಾಚಾರನಿಷ್ಠತೆ. ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿದ್ದ ವಿವಿಧ ಪಂಥಗಳ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಬಹುತೇಕ ಅನುಯಾಯಿಗಳು ನೈತಿಕತೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ಇದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಕಟ್ಟಾ ಸಂಪ್ರದಾಯಬದ್ಧ ಹಿಂದೂ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದೆ. ದೇವರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಹಿರಿಯರು ನನಗೆ ಕಲಿಸಿದ್ದರು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಕಲಿಸಿದ ದೇವರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ, "ದೇವರೇ, ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸು, ನಮ್ಮನ್ನು ಗುಣವಂತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡು" ಎಂದು ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಶರೀರದಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮಾತಿನಿಂದಾಗಲಿ ಯಾವುದೇ ಜೀವಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ಕೃತ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ನಮಗೆ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಹಾನಿಕಾರಕ ಕೃತ್ಯ ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪು ನಡವಳಿಕೆ, ಮಾಡದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ನಡವಳಿಕೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡವಳಿಕೆಯ ಪಾಠವನ್ನು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಬೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಹರಡಲು ಹೊರಟ ಬುದ್ಧರ ಧರ್ಮಧೂತರು ನೈತಿಕ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಲು ಜನರಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ವಿರೋಧವೂ ಬರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಾನು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಆಲೋಚನೆಯು ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದು ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಮಾತಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈ ಧರ್ಮಧೂತರು ಬೋಧಿಸಿರಲೇಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಬುದ್ಧಿವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಂರಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗಿರಲಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಶೀಲವಂತ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕಾದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಬಾರದು. ಇದು ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದ್ದರೂ, ಕೆಟ್ಟ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರುವಂತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ.

ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳಿಗಿಂತ ಮನಸ್ಸು ಮೊದಲು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಗಿನ ಕಾಲದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗಿರಲಾರದು. ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳೂ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸೇ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ; ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಆಗಿದೆ - ಮನೋ-ಪುಬ್ಬಂಗಮಾ ಧಮ್ಮಾ, ಮನೋ-ಸೇಟ್ಠಾ ಮನೋಮಯಾ. ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡುವುದು

ಅವಶ್ಯಕ. ಅಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ವಾಚಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯು ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ತನಗೂ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ತರಹ, ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸತ್ಕಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ತನಗೂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಮನಸ್ಸು ಮಲಿನಗೊಂಡಾಗ ಶರೀರದ ಮತ್ತು ವಾಚಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಮಲಿನವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳು ದುಃಖವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಮನಸಾ ಚಿ ಪದುಚ್ಛೇನ, ಭಾಸತಿ ವಾ ಕರೋತಿ ವಾ;
ತತೋನಂ ದುಕ್ತಮನ್ವೇತಿ, ಚಿಕ್ಕಮ್' ವಾ ವಹತೋಪದಂ.

ಅಶುದ್ಧವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವುದೇ ಶಾರೀರಿಕ ಅಥವಾ ವಾಚಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಗಾಡಿ ಎಳೆಯುವ ಎತ್ತಿನ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕವು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವಂತೆ ದುಃಖವು ಅವನನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ -

ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದಾಗ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ವಾಚಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಹ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಫಲಗಳು ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತವೆ.

ಮನಸಾ ಚಿ ಪಸನ್ನೇನ, ಭಾಸತಿ ವಾ ಕರೋತಿ ವಾ ;
ತತೋ ನಂ ಸುಖಮನ್ವೇತಿ ಛಾಯಾ ವ ಆನಪಾಯಿನೀ,

-ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾತಾಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಸದಾ ಹಿಂಬಾಲಿಸುವ ನೆರಳಿನ ಹಾಗೆ ಸುಖವು ಅವನನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧರ ಈ ಧಮ್ಮ ಧೂತರು, ಜನರಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಿ ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರ್ಯವಂತರಾಗುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದಾಗ, ಅವರ ಮಾತು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಒಳ್ಳೆಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

2. ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ (ಸಮಾಧಿ)

ತನ್ನ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ವಾಚಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಮನಸ್ಸು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದುಷ್ಟತ್ವಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಸತ್ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಶೀಲ ಪಾಲನೆಯು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

ಆಗಿನ ಕಾಲದ ಬಹುತೇಕ ಭಾರತೀಯರು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಈಗಲೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಾನು ಗೌರವಿಸುವ ಮತ್ತು ತನ್ನದೇ ಆದ ದೇವರು ಅಥವಾ ದೇವತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ದೇವರ ಅಥವಾ ದೇವತೆಯ ಹೆಸರನ್ನು ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು ಜಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಗಳಿಸುವ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಲ್ಲ, ಅದು ಪಂಥೀಯವಾದದ್ದು ಏಕೆಂದರೆ ಅವನ ಅಥವಾ ಅವಳ ದೇವರು ಅಥವಾ ದೇವತೆಯನ್ನು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಬುದ್ಧರ ಧಮ್ಮ ಪುತ್ರರು ಇಂತಹ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆದು ಯಾವುದೇ ವಾದವಿವಾದಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತನ್ನ ಮುಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ಲಾಯಿತು. ಬೇರೊಬ್ಬರ ಆಸರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ತಾನೇ ತನ್ನ ಒಡೆಯ, ಯಾರೂ ನನ್ನ ಒಡೆಯರಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಮನಗಂಡಿರಲೇಬೇಕು - **'ಅತ್ತಾ ಹಿ ಅತ್ತನೋ ನಾಥೋ, ಕೊ ಹಿ ನಾಥೋ ಪರೊ ಸಿಯಾ'**. ಒಳ್ಳೆಯ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೈಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಅವರು ಮನಗಂಡಿರಬೇಕು - **'ಅತ್ತಾ ಹಿ ಅತ್ತನೋ ಗತಿ'**. ಆದ್ದರಿಂದ ತನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಲು, ಧಮ್ಮ ಧೂತರು ಅವರಿಗೆ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಒಳಬರುವ ಮತ್ತು ಹೊರಹೋಗುವ ಉಸಿರನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಿರಿ. ಮನಸ್ಸು ಅಲೆದಾಡಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ಸಹಜ ಉಸಿರಿಗೆ ಮರಳಿ ತನ್ನಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಬಾರದು, ಯಾವುದನ್ನೂ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಉಸಿರು

ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಒಳಬರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಮತ್ತು ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಕೇವಲ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ.

ಸ್ವಾಪಲಂಬನೆಯ ಈ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕೆಲವರು ಸ್ವೀಕರಿಸಿರಬಹುದು. ಅನೇಕರು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳಿಗೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಸ್ವಾಪಲಂಬನೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರು ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ (ಪನ್ಯಾಕ್ಕೆ) ತಿರುಗಿರಬಹುದು.

3. ಪ್ರಜ್ಞೆ (ಪನ್ಯಾ)

ಸಹಜ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಸಿರನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಸರಿಯಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆ(ಸಮಾಧಿ)ಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ಥಿರವಾದಂತೆ, ಮೂಗಿನ ಹೊಳೆಗಳ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದು ಇಡೀ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹರಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮನಗಾಣುವ ಸತ್ಯವು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಬಂದದ್ದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಜ್ಞಾನವಲ್ಲ. ತನ್ನ ನೇರ ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಪಡೆದ ಜ್ಞಾನ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ಪ್ರಜ್ಞೆ' (ವಿವೇಕ-ನೇರ ಅನುಭವಜ್ಞಾನ) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಮೊದಲನೆಯದು 'ಕೇಳಿ ತಿಳಿದ' ವಿವೇಕ (ಶ್ರುತಮಯೀ ಪನ್ಯಾ). ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಕೇಳಿ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಜ್ಞಾನ.

ಎರಡನೆಯದು ಬುದ್ಧಿಯ ವಿವೇಕ (ಚಿಂತನಮಯೀ ಪನ್ಯಾ). ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದಿದ್ದರ ಮೇಲೆ ಚಿಂತಿಸಿ, ತರ್ಕಿಸಿ, ಗಳಿಸಿದ ವಿವೇಕ ಇದು. ಅದು ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಚಿಂತಿಸಿ ಗಳಿಸಿದ ಬೌದ್ಧಿಕ ಜ್ಞಾನ ಎಂದು ಇದನ್ನು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇವೆರಡೂ ವಿವೇಕವಲ್ಲ, ಅನುಭವಜ್ಞಾನವಲ್ಲ.

ಮೂರನೆಯದು 'ಅನುಭವಜ್ಞಾನ' (ಭಾವನಾಮಯೀ ಪನ್ಯಾ). ಇದು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ಗಳಿಸಿದ ಜ್ಞಾನ ; ಇದು ಸರಿಯಾದ ವಿವೇಕ. ಇತರರಿಂದ ಕೇಳಿದ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ನಿಜವೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನವಲ್ಲ. ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದರ ಮೇಲೆ ಚಿಂತಿಸಿ ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ವಿವೇಕವಲ್ಲ. ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ಬರುವ ಜ್ಞಾನವೇ ಸರಿಯಾದ ವಿವೇಕ, ಅನುಭವಜ್ಞಾನ. ಇದು ಪರೋಕ್ಷ ಜ್ಞಾನವಲ್ಲ, ಇದು ತನ್ನದೇ ಆದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಜ್ಞಾನ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ವಿವೇಕ ಅಂದರೆ ಅನುಭವಜ್ಞಾನ.

ಪ್ರಥಮ ಧಮ್ಮಧೂತರು ತಿಳಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ ಜನರು, ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತವಾದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ದುಷ್ಟನಾದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧರ್ಮಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕನಾದ. ಕುಡುಕನಾದವನು ತನ್ನ ದುಶ್ಚಟದಿಂದ ಹೊರಬಂದ. ಜೂಜುಕೋರನು ಜೂಜಿನ ದುರಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹೊರಬಂದ. ವ್ಯಭಿಚಾರ ಮಾಡುವವನು ಆ ಚಟವನ್ನು ಬಿಟ್ಟ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಜನರು ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ತಮ್ಮ ದುಶ್ಚರ್ಮಗಳನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟ ಅನೇಕ ಜನರು ಸತ್ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಬುದ್ಧರ ಧಮ್ಮ ಪುತ್ರರು ನೀಡಿದ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವು ತತ್ಕರ್ಮವೇ ಫಲಕೊಡುವುದನ್ನು ಜನರು ಕಂಡರು. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲು ತನ್ನ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಪರಿಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಧಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನೇ ಸ್ವತಃ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಇತರರ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾರೂ ಇತರರನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಆದರೂ, ತಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಕೆಲವರು ಈ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಒಲವನ್ನು ತೋರಿಸದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇತರರು ಇದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಅವರೂ ಈ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿರಲೇಬೇಕು.

ಹೀಗೆ, ತಕ್ಷಣ ಫಲ ಕೊಡುವ, ಸತ್ಯವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ, ಸ್ವ-ಅವಲಂಬನೆಯ ಈ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವು ಜನರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಬುದ್ಧರ ಪ್ರಥಮ ಧಮ್ಮ ಧೂತರು, ವಿವಿಧ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಚಲಿಸಿ ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದರು. ಜನರು ಇದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದಿದ್ದರಿಂದ ಅವರು

ಇದಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾದರು. ಹೀಗೆ ಈ 60 ಜನ ಪ್ರಥಮ ಧಮ್ಮ ಧೂತರು ಈ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅನಂತರ ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದ ಅನೇಕ ಜನರು, ಇತರರಿಗೂ ಈ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದರು. ಹೀಗೆ, ಬುದ್ಧರ ಈ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವು ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಪಟ್ಟಣಗಳು ಮತ್ತು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿತು. ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಜನರು ತಮ್ಮ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ತಾವೇ ಸಾಧಿಸಿಕೊಂಡರು.

60 ಜನ ಪ್ರಥಮ ಧಮ್ಮಧೂತರಲ್ಲಿ 5 ಜನ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಮತ್ತು 55 ಜನ ವ್ಯಾಪಾರಿ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರಿದ್ದರು. ವ್ಯಾಪಾರಿ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವಿದ್ದುದರಿಂದ, ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರಲ್ಲಿ ಧರ್ಮವು ವೇಗವಾಗಿ ಹರಡಿತು. ವ್ಯಾಪಾರದ ಸಲುವಾಗಿ ದೂರದೂರದ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಅವರು ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಮೂಲಕ ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳು ಉದ್ದಗಲಕ್ಕೂ ಹರಡಿದವು.

ಇಂತಹ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರ ಒಂದು ಗುಂಪು ಗಾಂಧಾರದ ರಾಜಧಾನಿಯಾಗಿದ್ದ 'ತಕ್ಷಶಿಲೆ'ಯನ್ನು ತಲುಪಿ, ರಾಜ 'ಪುಕ್ಕುಸಾತಿ'ಯನ್ನು ಸಂದಿಸಿದರು. ರಾಜನು ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧರು 'ರಾಜಗಿರಿ'ಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿದು ರೋಮಾಂಚನಗೊಂಡು ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಕಾತುರನಾದ. ಹಿಂದಿನ ತನ್ನ ಪುಣ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವನು ರಾಜ್ಯವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಬುದ್ಧರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಅವರಿಂದ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ರಾಜಗಿರಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಬೆಳೆಸಿದ. ಅವನು ತುಂಬಾ ಜನಾನುರಾಗಿಯಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಅವನು ಅರಮನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಜನರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಆಘಾತವಾಯಿತು. ಅವರೂ ಅವನನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿ ಹೊರಟರು. ತನ್ನನ್ನು ಅನುಸರಿಸದಿರಲು ಜನರಿಗೆ ಹೇಳಿದ. ಆದರೆ ಅವರು ಕೇಳಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಅವನು ದೃಢವಾಗಿ ಹೇಳಿದ, "ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ನಿಮ್ಮ ರಾಜ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಾದರೆ, ನಾನು ಗೆರೆ ಎಳೆಯುತ್ತೇನೆ. ಅದನ್ನು ದಾಟಬೇಡಿ". ಜನರಿಗೆ ನಿರಾಶೆಯಾಯಿತು. ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಿದರು. ರಾಜನು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಕಾಲ್ಮಡಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದ. ದೀರ್ಘ ಪ್ರಯಾಣದ ನಂತರ ಅವನು ರಾಜಗಿರಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಸಂಜೆಯಾಗಿತ್ತು. ಪಟ್ಟಣದ ದ್ವಾರಬಾಗಿಲುಗಳು ಮುಚ್ಚಿದ್ದವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕುಂಬಾರನಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದ ಭತ್ತದಲ್ಲಿ ತಂಗಿದ. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬುದ್ಧರೂ ಅಲ್ಲಿಯೇ ತಂಗಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬುದ್ಧರಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಪಡೆದ ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣವೇ 'ಅನಾಗಾಮಿ' (ಮರಳಿ-ಬರದಿರುವವನು) ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದ. ನಂತರ ಬುದ್ಧರು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪಟ್ಟಣಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಯಾರಿಂದಲಾದರೂ ಕಾಷಾಯ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದು ತಾ ನಿನಗೆ ಭಿಕ್ಷುವಿನ ದೀಕ್ಷೆ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅವನು ಪಟ್ಟಣಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಒಂದು ಅಪಘಾತವಾಯಿತು. ಒಂದು ಹೋರಿಯು ಅವನನ್ನು ಇರಿದು ಕೊಂದಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನು ಭಿಕ್ಷು ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅವನು ಭಿಕ್ಷು ದೀಕ್ಷೆಯಿಂದ (ಉಪಸಂಪದಾ) ವಂಚಿತನಾದ.

ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳು ಹೇಗೆ ದೂರದ ಗಾಂಧಾರ ಮತ್ತು ಷಾಲ್‌ದೇಶಗಳನ್ನು ತಲುಪಿದವು ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಇದು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಮಾತ್ರ. ಅವರ ಬೋಧನೆಗಳು ತಲುಪಿದಾಗ, ಜನರು ಅವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದರು. ಹೀಗೆ ಧರ್ಮಚಕ್ರವು (ಧರ್ಮ ಚಕ್ರವು) ಹೊರಸೂಸಿದ ಬೆಳಕು ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಉದ್ದಗಲಕ್ಕೆ ಹರಡಿತು. ನಾವು ಸಹ ಈ ಘಟನೆಯಿಂದ ಪ್ರೇರಣೆ ಪಡೆದು ನಮ್ಮ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸೋಣ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಸುಖ ಮತ್ತು ಕಲ್ಯಾಣ ಅಡಗಿದೆ.

ಗೋಯಂಕಜಿಯವರೊಡನೆ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು (ಜೀವನ ಕಲೆ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ)

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನೀವು ಆಗಾಗ ಬುದ್ಧರ ಹೆಸರನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?

ಗೋಯಂಕಜಿ : ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ನಾನು ಧರ್ಮವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅದನ್ನೇ ಬುದ್ಧರು ಬೋಧಿಸಿದ್ದು, ಅವರು ಯಾವುದೇ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಪಂಥೀಯ ಉಪದೇಶವನ್ನಾಗಲೀ ನೀಡಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಜನರಿಗೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುವಂಥದ್ದನ್ನೇ ಬೋಧಿಸಿದರು. ಅದೇ ಜೀವನ ಕಲೆ. ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿರುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಹಾನಿಕರ.

ವಿವೇಕವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕ್ರೈಸ್ತರು ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ರೈಸ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಜ್ಯೂಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಜ್ಯೂಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ, ಮುಸ್ಲಿಮರು ಒಳ್ಳೆಯ ಮುಸ್ಲಿಮರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಹಿಂದೂಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಹಿಂದೂಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬೌದ್ಧರು ಒಳ್ಳೆಯ ಬೌದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ತಾನು ಉತ್ತಮ ಮಾನವನಾಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನು ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ರೈಸ್ತನಾಗಲೀ, ಒಳ್ಳೆಯ ಜ್ಯೂ ಆಗಲೀ, ಒಳ್ಳೆಯ ಮುಸ್ಲಿಮನಾಗಲೀ, ಒಳ್ಳೆಯ ಹಿಂದುವಾಗಲೀ, ಒಳ್ಳೆಯ ಬೌದ್ಧನಾಗಲೀ ಎಂದೂ ಆಗಲಾರ. ಉತ್ತಮ ಮಾನವನಾಗುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಂಬುದೇ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನ ರೂಢಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತೀರಿ. ವಿಪಶ್ಯನ ತರಬೇತಿಯು, ಅದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ರೂಢಿಯಾದರೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸುವ ಕ್ರಮವೇ ಆಗಿಲ್ಲವೇ?

ಉತ್ತರ : ಇಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಅದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ರೂಢಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಹೇರುವ ಬದಲು, ಅದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಗುಣಗಳು ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಆದರೆ ಒಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಗಮನವನ್ನು ನಿಗದಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು ಸಹ, ಸಮಯ ಕಳೆದಂತೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೂಢಿಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲವೇ?

ಉತ್ತರ : ವಿಪಶ್ಯನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಒಂದು ಆಟದಂತೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ಯಾಂತ್ರಿಕ ಅನುಷ್ಠಾನದಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ಆಗ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿಪಶ್ಯನದ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮವಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ನೀವೇ ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಅದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವದಿಂದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ವಿವೇಕ ಉದಯವಾಗಿ, ಹಿಂದಿನ ಎಲ್ಲಾ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮರೆತು ಸುಮ್ಮನೆ ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತು ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಸ್ವಾರ್ಥವಲ್ಲವೇ?

ಉತ್ತರ : ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದೇ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯಾದರೆ, ಅದು ಸ್ವಾರ್ಥವೇ ಹೌದು. ಆದರೆ ಇದು ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯಾದ ಸ್ವಸ್ಥ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಸ್ವಾರ್ಥವಲ್ಲ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆಯೇ ಹೊರತು, ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ವತ್ತು ಇತರರ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಇತರರು ನೋವನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸುಖ-ಶಾಂತಿಗಳಿಂದ ಇರತಕ್ಕದ್ದು ಎಂದರೆ ಅದು ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಯ ಅಭಾವವಲ್ಲವೇ?

ಉತ್ತರ : ಇತರರ ನೋವಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದೆಂದರೆ ನೀವು ಅವರಂತೆ ದುಃಖಿಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದಿದ್ದಾಗ ಅವರ ನೋವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು. ನೀವು ದುಃಖಿಗಳಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ದುಃಖವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ನೀವು ಇತರರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಿಮಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವೇಕೆ ಬದುಕುವುದಿಲ್ಲ?

ಉತ್ತರ : ಏಕೆಂದರೆ ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನದ ಅಭಾವವಿದೆ. ಅನುಭವಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ಜೀವನವು ಭ್ರಾಂತಿಯ ಜೀವನ; ತಳಮುಳದ, ದುಃಖದ ಸ್ಥಿತಿ. ನಮ್ಮ ಮೊದಲ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು, ಸುಖ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು. ಅದು ನಮಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಇತರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನೇ ಗಮನಿಸುವ, ಸತ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಲು 10 ದಿನಗಳ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದು ಏಕೆ ಅವಶ್ಯಕ?

ಉತ್ತರ: ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಗೆ ಬರುವುದಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ರೂಪರೇಷೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಸಮಯ ಬೇಕೇಬೇಕು.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ತನಕ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಏಕಿರಬೇಕು?

ಉತ್ತರ: ಏಕೆಂದರೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಸ್ತಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಶಸ್ತಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ, ಮಲಿನತೆಯಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಶಸ್ತಚಿಕಿತ್ಸಾ ಗೃಹದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಶಿಬಿರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಭಾವವಿಲ್ಲದೆ ಶಸ್ತಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬಹುದು. ಶಿಬಿರ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಶಸ್ತಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಂತ್ಯಗೊಂಡು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನೀವು ಸಿದ್ಧರಾಗಬಹುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದೇ?

ಉತ್ತರ : ಹೌದು, ಉಪ ಉತ್ಪನ್ನದ ತರಹ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಹೊರಟುಹೋದಾಗ ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ತಳಮಳಗೊಂಡರೆ, ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ, ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಅವು ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆಯು ಗುರಿಯಾಗಿದೆ, ಬರೀ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯಾದರೆ, ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೂ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರು ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆಯೋ, ಅವರ ಗಮನವೆಲ್ಲವೂ ಅಷ್ಟು ದಿನಗಳೂ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದು "ಈ ದಿನ ಸುಧಾರಿಸಿದೆಯೇ? ಇಲ್ಲ. ಈ ದಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆಯೇ?.. ಇಲ್ಲ" ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಅನೇಕರನ್ನು ನಾನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಎಲ್ಲಾ ಹತ್ತು ದಿನಗಳನ್ನೂ ಅವರು ಹೀಗೆಯೇ ವ್ಯರ್ಥಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಉದ್ದೇಶವು ಮನಶುದ್ಧಿಗಾಗಿಯಾದರೆ, ಧ್ಯಾನದ ಫಲವಾಗಿ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ತಾವೇ ತಾವಾಗಿ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶವೇನು?

ಉತ್ತರ : ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು. ಮಾನವನಿಗೆ ತನ್ನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಸತ್ಯದ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ, ಸಂಕಟಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಅದ್ಭುತವಾದ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸದಿರುವುದು ಜೀವನವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಗೊಳಿಸಿದಂತೆ. ಸುಖ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಕಾರಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಏನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ? ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಿತಕರ ಗುಣಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಹೇಳುವಿರಿ?

ಉತ್ತರ: ಯಾವುದನ್ನು ನೀವು ಹಿತಕರವೆಂದು ಕರೆಯುವಿರೋ ಅದೇ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಜವಾದ ಸ್ವಭಾವ. ಯಾವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವುದೋ, ಆಗ ಅದು ಶುದ್ಧ ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ

ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಮಗೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ನೀವು ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕುವಿರೋ ಆಗ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವುದೇ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೆಲ್ಲಾ ಈ ಹಿತಕರ ಗುಣಗಳಿಂದಲೇ ತುಂಬಿ ತುಳುಕಲಿ!

ಧಮ್ಮ ಪಠ್ಯಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು : 2022 : ಜನವರಿ 1-12, 17-28 ಮಾರ್ಚ್ 2-13, ಏಪ್ರಿಲ್ 6-17, 20-1, ಮೇ 4-15, 18-29, ಜೂನ್ 1-12, 15-26

ವಿಕಾಸ : ಧಮ್ಮ ಪಠ್ಯಲಾ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಎದುರಿನ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಕ್ರಾಸ್‌ಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ಷಾ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ 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.

ಧಮ್ಮ ನಗರಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ ದಾವಣಗೆರೆ.

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು :- 2022 ಏಪ್ರಿಲ್ 6-17, ಮಾರ್ಚ್ 17 ರಿಂದ 28ರವರೆಗೆ. ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಮುಂದಿನ ಲಿಂಕ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ :

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

ನೋಂದಣಿ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದರೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಅಭಿಷೇಕ ರಾಮ್ +91 90087 33008

ಧಮ್ಮ ನದಿ, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ

ನಿರ್ಮಾಣ ಕೇಂದ್ರ 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/EVGGKU>

ಧಮ್ಮವನ, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ, ನಾಡಪ್ಪನಹಳ್ಳಿ - 571 617

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 ತ್ರೀಮತಿ ಪುಷ್ಪ .ಎಸ್., ಮೊ.ಸಂ:7337734934 ಗೆ ಎಸ್.ಎಮ್.ಎಸ್.ಮಾಡಿರಿ.

ಮುದ್ರಕರು: ಬಿ.ಪ್ರದೀಪ ಕುಮಾರ, ಪ್ರಕಾಶಕರು: ತ್ರೀಮತಿ 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 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,
