NIRVAN SUTRA

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ

ಪದಗಳು & ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು

ಜ್ಞಾನಮಾರ್ಗಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಸಾಧಕ ಪದಕೋಶ • 17 ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ • ಅಗತ್ಯ ದೃಶ್ಯ ನಕ್ಷೆಗಳೊಂದಿಗೆ

NIRVAN DHAM • ಸಾಧಕ ಆವೃತ್ತಿ

ಪದಗಳು ಸೂಚಕಗಳು ಮಾತ್ರ. ಅವು ನಿಮ್ಮ ನೇರ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

ಈ ಪದಕೋಶವು ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರದ 17 ಹಂತಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಅಂತಿಮ ಅರ್ಥವಿದೆ ಎಂದು ಇದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಶಿಸಿರುವ ಅರ್ಥವನ್ನು ನಿಖರಗೊಳಿಸುವುದೇ ಇದರ ಉದ್ದೇಶ.

> **ಓದುವ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ:** ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಕಂಠಪಾಠ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಪದವನ್ನು ಓದಿ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ನೇರ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೋಡಿ. ಪದವು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ನಿಜವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಆರಂಭವಾಗಲಿ.

01 • ಮೊದಲು ಕ್ರಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞ ಜೀವನದವರೆಗೆ 17 ಹಂತಗಳು ಒಂದೇ ಬೋಧನಾ ಪ್ರವಾಹ. ಹಿಂದಿನ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಭೇದಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮುಂದಿನ ಪದಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಡಿ.

02 • ಯಾವ ರೀತಿಯ “ತಿಳಿವು”?

ವಸ್ತುವಿನ ಮಾಹಿತಿ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಅರ್ಥಗ್ರಹಣ ಮತ್ತು ಸ್ವಸ್ವರೂಪದ ಸ್ಪಷ್ಟ ಗುರುತಿಸಿಕೆ - ಇವು ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ.

03 • ಅನುಭವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ

ಶಾಂತಿ, ಬೆಳಕು, ಆನಂದ, ಖಾಲಿತನ ಅಥವಾ ಸಮಾಧಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಬಹುದು; ಆದರೆ ಬಂದು ಹೋಗುವ ಯಾವುದನ್ನೂ ಇಲ್ಲಿ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

04 • ಇದು ಜೀವನದಿಂದ ಪಲಾಯನವಲ್ಲ

ಅದ್ವೈತವು ದೇಹ, ಸಂಬಂಧ, ಮಿತಿ, ಕರ್ತವ್ಯ ಅಥವಾ ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಭೇದಗಳನ್ನು ಅಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಬೇಕು.

ನಕ್ಷೆ 01

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರದ 17-ಹಂತದ ಜ್ಞಾನಮಾರ್ಗ

ಇದು ಹಿಂದಿನ ಹಂತವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವ ಮೆಟ್ಟಿಲಲ್ಲ. ಮುಂದಿನ ಹಂತಗಳು ಅದೇ ಭೇದಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಗೊಳಿಸಿ ಅರಿವನ್ನು ಸಹಜ ಬದುಕಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ.

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 01
ಅಜ್ಞಾನ

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 02
ಜಿಜ್ಞಾಸೆ

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 03
ವಿವೇಕ

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 04
ವೈರಾಗ್ಯ

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 05
ಶ್ರವಣ

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 06
ಮನನ

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 07
ನಿದಿಧ್ಯಾಸನ

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 08
ನೇತಿ-ನೇತಿ

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 09
ಸಾಕ್ಷಿಭಾವ

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 10
ಅನುಭವ

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 11
ಅನುಭವಕರ್ತ

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 12
ಆತ್ಮವಿಚಾರ

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 13
ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 14
ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 15
ಅಜ್ಞೇಯತೆ / ವಸ್ತುವಾಗಿಸಲಾರದ ಸ್ವಭಾವ

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 16
ಶೂನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಮೌನ

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 17
ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞ ಜೀವನ

ಐದು ಬೋಧನಾ ಚಲನಗಳು

- 01-04 • ಗುರುತು ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿ
- 05-07 • ಕೇಳು, ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸು, ನೆಲೆಸು
- 08-12 • ದೃಕ್-ದೃಶ್ಯದಿಂದ ಆತ್ಮವಿಚಾರ
- 13-15 • ಆತ್ಮ, ಬ್ರಹ್ಮ, ಅಜ್ಞೇಯತೆ
- 16-17 • ಮೌನದಿಂದ ಸಹಜ ಜೀವನ

ನಕ್ಷೆ 02

ನಾಲ್ಕು ಮೂಲಭೇದಗಳು - ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಬೆನ್ನುಹುರಿ

ಗೊಂದಲ ಬಂದಾಗ ಈ ನಾಲ್ಕು ಭೇದಗಳಿಗೆ ಮರಳಿ. ಪದಕೋಶದ ಬಹುಪಾಲು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಆಳಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾಹಿತಿ ≠ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ

ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಮಾಹಿತಿ, ತಿಳಿಯುವವನ ಸ್ಪಷ್ಟ ಗುರುತಿಸಿಕೆಗೆ ಸಮಾನವಲ್ಲ.

ದೃಶ್ಯ ≠ ದ್ರಷ್ಟ

ದೇಹ, ಚಿಂತನೆ, ಭಾವನೆ, ಸ್ಮೃತಿ, "ನಾನು" ಚಿಂತನೆಯೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದೇನು?

ಅನುಭವ ≠ ಸತ್ಯ

ಅನುಭವ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅನುಭವಗಳು ಕಾಣಿಸಿ ಲಯವಾಗುವ ಆಧಾರವನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಅದ್ವೈತ ≠ ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಜೀವನದ ನಿರಾಕರಣೆ

ಒಂದೇ ಆಧಾರವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿ, ಸಂಬಂಧ, ಕ್ರಿಯೆ, ಮಿತಿ, ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯ ಭೇದಗಳನ್ನು ಅಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

01

ಅಜ್ಞಾನ

ಗುರುತಿನ ತಪ್ಪು

ಕೇಂದ್ರ ವಿಚಾರಣೆ

ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಯಾವ ಊಹೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ?

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ

01

ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞ ಜೀವನದವರೆಗೆ ಜ್ಞಾನಮಾರ್ಗವನ್ನು 17 ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿಡುವ ಈ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಹೆಸರು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಬೋಧನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಪಾಠಗಳಿವೆ.

ಜ್ಞಾನಮಾರ್ಗ

01

ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವವನು ಯಾರು ಎಂಬ ವಿಚಾರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಗೆ ಸಾಗುವ ಮಾರ್ಗ.

ಜ್ಞಾನ

01

ಸಂದರ್ಭದಂತೆ ವಸ್ತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಅಥವಾ ತನ್ನ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪದ ಸ್ಪಷ್ಟ ಗುರುತಿಸಿಕೆ. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಒಂದೇ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಸಾಧನೆ

01

ಶ್ರವಣ, ಮನನ, ನೇರ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವ ಮೂಲಕ ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು. ಹೊಸ “ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ” ಕಟ್ಟುವುದು ಗುರಿಯಲ್ಲ.

ಸಾಧಕ

01

ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ತನ್ನ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವವನು. ಇದು ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪದವಿ ಅಲ್ಲ.

ಸ್ವರೂಪ / ನಿಜ ಸ್ವರೂಪ

01

ದೇಹ, ಚಿಂತನೆ, ಭಾವನೆ, ಸ್ಮೃತಿ, ಪಾತ್ರ ಬದಲಾಗಿದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಮೂಲ ತಿಳಿವು. ಇದನ್ನು ಹೊಸ ವಸ್ತುವಿನಂತೆ ಪಡೆಯಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಅಜ್ಞಾನ

01

ತನ್ನ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಗುರುತಿಸದೆ ತಾನೇ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು, ಕಥೆ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರ ಮಾತ್ರವೆಂದು ಹಿಡಿಯುವುದು. ಇದು ಅಕ್ಷರಜ್ಞಾನ ಕೊರತೆ ಅಲ್ಲ; ಗುರುತಿನ ತಪ್ಪು.

ವಸ್ತುವಿನ ಅಜ್ಞಾನ

01

ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯ, ಕೌಶಲ್ಯ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಓದು, ಕೇಳುವುದು ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಇದು ಸರಿಯಾಗಬಹುದು.

ತಿಳಿಯುವವನ ಅಜ್ಞಾನ

01

ಬಹಳ ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ “ನಾನು ಯಾರು?” ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸದೆ ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಸಮಾನಗೊಳಿಸುವುದು. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮಾಹಿತಿ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಲಿತ ಗುರುತು

01

ಹೆಸರು, ಪಾತ್ರ, ಪ್ರಶಂಸೆ, ಟೀಕೆ, ಸ್ಮೃತಿಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ “ನಾನು ಹೀಗಿದ್ದೇನೆ” ಎಂಬ ಮನಚಿತ್ರ. ಅದು ಕಲಿತದ್ದು, ಬದಲಾಗುವುದು, ತಿಳಿಯುವುದು.

ಅಹಂಕಾರ

01

ಕೇವಲ ಗರ್ವವಲ್ಲ; “ನಾನು ಈ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು”, “ನಾನೇ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ”, “ಇದು ನನ್ನ ಅನುಭವ” ಎಂದು ಹಕ್ಕು ಹೇಳುವ ಸೀಮಿತ ನಾನು-ಭಾವ.

ಹೋಲಿಕೆ

01

ಇತರರ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ತನ್ನ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ. “ನಾನು ಒಂದು ಸಾಧನೆ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಿತ್ರ” ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿಂತಿದೆ.

ಅಪೂರ್ಣತೆಯ ಭಾವ

01

ತನ್ನನ್ನು ಸೀಮಿತ ಚಿತ್ರವೆಂದುಕೊಂಡಾಗ “ನನ್ನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಕೊರತೆ ಇದೆ” ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನ. ನಂತರ ಮನಸ್ಸು ವಸ್ತು, ಸಾಧನೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಶಂಸೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತದೆ.

ದುಃಖ

01

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿ ಎದ್ದ ನೋವನ್ನು, “ನಾನೇ ಈ ನೋವು” ಎಂಬ ಗುರುತಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ಜ್ಞಾನಮಾರ್ಗ ನೋವಿನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಚ್ಛೆ

01

ವಸ್ತು, ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಫಲಕ್ಕಾಗಿ ಬಯಕೆ. “ಇದು ಸಿಕ್ಕರೆ ಮಾತ್ರ ನಾನು ಪೂರ್ಣ” ಎಂಬ ವಾಗ್ದಾನ ಜೋಡಿಸಿದಾಗ ಬಾಂಧವ್ಯ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಗ್ಗ-ಹಾವು ದೃಷ್ಟಾಂತ

01

ಮಂದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಹಾವೆಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಕಂಡರೆ ಭಯ ನಿಜವಾಗಿಯೇ ಅನಿಸಬಹುದು; ಆದರೆ ಹಾವು ಇಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ದೃಷ್ಟಿ ಹೊಸ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಭಯ

01

ಪ್ರಿಯ ವಸ್ತು, ಸಂಬಂಧ, ಚಿತ್ರ ಅಥವಾ ಸಾಧನೆ ಕಳೆದುಹೋದರೆ “ನಾನು ಮುರಿದುಹೋಗುತ್ತೇನೆ” ಎಂಬ ಅಂಜಿಕೆ. ದೇಹರಕ್ಷಣೆಯ ಸಹಜ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು.

02

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 02

ಜಿಜ್ಞಾಸೆ

ಪ್ರಶ್ನೆ ಒಳಗೆ ತಿರುಗುವಾಗ

ಕೇಂದ್ರ ವಿಚಾರಣೆ

ನಾನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆನಾ, ಅಥವಾ ನನ್ನ ಸ್ವರೂಪದ ಸತ್ಯವನ್ನು?

ಸಾಧಾರಣ ಕುತೂಹಲ / curiosity

02

ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿ. ಒಂದು ಉತ್ತರದಿಂದ ಅದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ತೃಪ್ತಿಯಾಗಬಹುದು; ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವವನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ.

ಶಾಸ್ತ್ರ

02

ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ವೇದಾಂತ ಬೋಧನೆಗಳು; ವಿಚಾರಣೆಗೆ ನಕ್ಷೆಯಂತೆ. ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸ್ವಾನುಭವದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ

02

“ನಾನು ಯಾರು?”, “ಬದಲಾಗದದ್ದು ಏನು?” ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಾಲದ ಉತ್ತರದಿಂದ ಮುಚ್ಚದೇ ನೇರ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಗಂಭೀರ ಹುಡುಕಾಟ.

ವೇದಾಂತ / ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು

02

ಆತ್ಮ, ಬ್ರಹ್ಮ, ಅಜ್ಞಾನ, ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವ ಬೋಧನಾ ಪರಂಪರೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೂಲಗ್ರಂಥಗಳು. ಪದಗಳನ್ನು ಧಾರ್ಮಿಕ ಘೋಷಣೆಗಳಿಗಿಂತ ವಿಚಾರಣೆಯ ಸೂಚಕಗಳಾಗಿ ಓದಬೇಕು.

ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಶ್ನೆ

02

ಬಾಳಿದ ಅನುಭವದಿಂದ ಎದ್ದು ಕೊನೆಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವವನ ಕಡೆಗೆ ಮರಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆ. “ಮೋಕ್ಷ ಯಾವಾಗ?” ಎಂಬುದರಿಂದ “ಮೋಕ್ಷ ಬೇಕೆನ್ನುವವನು ಯಾರು?” ಎಂಬ ತಿರುವಿನಂತೆ.

ಅದ್ವೈತ

02

ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಎರಡು ಸ್ವತಂತ್ರ ಮೂಲ ವಾಸ್ತವಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸದ ದೃಷ್ಟಿ. ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ವಸ್ತುಗಳು, ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿಯೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಂಶಯ / ಸಂದೇಹ

02

ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ತಡಕು. ಅದನ್ನು ಒತ್ತಿಹಾಕದೆ, ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಳ್ಳದೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ಮನನದಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು.

ಮುಮುಕ್ಷುತ್ವ

02

ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬಂದ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂಬ ತೀವ್ರ ಬಯಕೆ. ನಂತರ ಆ ಬಯಕೆಯ ಕೇಂದ್ರದ “ನಾನು” ಕೂಡ ವಿಚಾರಣೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಗುರು

02

ಶಾಸ್ತ್ರದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ತಿಳಿದು ಸಾಧಕನು ಕಾಣದ ಗುರುತಿನ ತಪ್ಪನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಅರ್ಹ ಶಿಕ್ಷಕ. ಸಾಧಕನ ಬದಲು ಗುರು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಬಂಧನ

02

ಬದಲಾಗುವ ಗುರುತು, ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಫಲದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದು. ಈ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮೂಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬಂಧನ ತಪ್ಪು ಸ್ವಗುರುತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.

ಮೋಕ್ಷ / ಮುಕ್ತಿ

02

ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ತಪ್ಪು ಗುರುತು ಮತ್ತು ಅದರ ಬಂಧನ ದೂರಾಗುವುದು. ಬೇರೆ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಅಥವಾ ಹೊಸ ವಿಶೇಷ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುವುದು ಅಲ್ಲ.

03

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 03

ವಿವೇಕ

ಬದಲಾಗುವುದು ಮತ್ತು ತಿಳಿಯುವವನ ನಡುವಿನ ಭೇದ

ಕೇಂದ್ರ ವಿಚಾರಣೆ

ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಏನು? ಆ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಏನು?

ವಿವೇಕ

03

ನಿತ್ಯ-ಅನಿತ್ಯ ಮತ್ತು ದೃಕ್-ದೃಶ್ಯ ನಡುವಿನ ಸ್ಪಷ್ಟ ಭೇದಜ್ಞಾನ. ಇದು ಚಾತುರ್ಯ ತೋರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ವಾದ ಗೆಲ್ಲುವುದು ಅಲ್ಲ.

ಬುದ್ಧಿ

03

ಚಿಂತಿಸಿ ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಂಶ. ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನವಾದರೂ ಅದರ ಚಿಂತನೆ, ತೀರ್ಮಾನಗಳೂ ತಿಳಿಯುವ ವಿಷಯಗಳೇ.

ನಿತ್ಯ

03

ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಂದು ಹೋಗದೆ, ಬದಲಾಗುವ ಅನುಭವಗಳು ಕಾಣುವ ಆಧಾರ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯುವ ಅನುಭವವೇ ನಿತ್ಯವಲ್ಲ.

ಅನಿತ್ಯ

03

ಉದಯಿಸಿ ಬದಲಾಗಿಬಿಡುವುದು - ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ, ಚಿಂತನೆ, ಭಾವನೆ, ಪಾತ್ರ, ಸುಖಾನುಭವ ಇತ್ಯಾದಿ.

ದೃಷ್ಟ / ದೃಕ್

03

ನೋಡುವ ಅಥವಾ ತಿಳಿಯುವ ಪಾರ್ಶ್ವ. ವಿಚಾರಣೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ದೃಶ್ಯ ವಸ್ತುವಿನಂತೂ ಹಿಡಿಯಲಾಗದ ತಿಳಿವಿನ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ದೃಶ್ಯ

03

ನೋಡಬಹುದಾದ, ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದ, ತಿಳಿಯಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲವೂ; ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹ, ಚಿಂತನೆ, ಸ್ಮೃತಿ, ಭಾವನೆ, “ನಾನು” ಚಿಂತನೆಯೂ ಸೇರಿವೆ.

ತಥ್ಯ / fact

03

ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದಾದುದು. ನಡೆದ ತಥ್ಯವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಸೇರಿಸಿದ ಭಯ, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ, ಭವಿಷ್ಯಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು ವ್ಯವಹಾರಿಕ ವಿವೇಕ.

ಧಾರಣೆ / ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ

03

ಮನಸ್ಸು ಕಲಿತುಕೊಂಡ ಅರ್ಥವ್ಯಾಖ್ಯಾನ; ಉದಾಹರಣೆ: “ಟೀಕೆ ಎಂದರೆ ನಾನು ವಿಫಲ”. ಅದು ಸತ್ಯವೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು.

ನಂಬಿಕೆ

03

ಸ್ವಪರಿಶೀಲನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ ಹೇಳಿಕೆ. ಶ್ರದ್ಧೆ ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ತೆರೆದ ವಿಶ್ವಾಸ; ಅಂಧನಂಬಿಕೆ ಪರಿಶೀಲನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಕಲ್ಪನೆ

03

ಮನಸ್ಸು ಕಟ್ಟುವ ಚಿತ್ರ ಅಥವಾ ಸಾಧ್ಯತೆ. ಅದರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ನಿಜವೆಂದು ಅನಿಸಿದರೂ, ಅದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿತ ತಥ್ಯ ಅಥವಾ ನಿತ್ಯ ಸತ್ಯವೆಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಸತ್ಯ

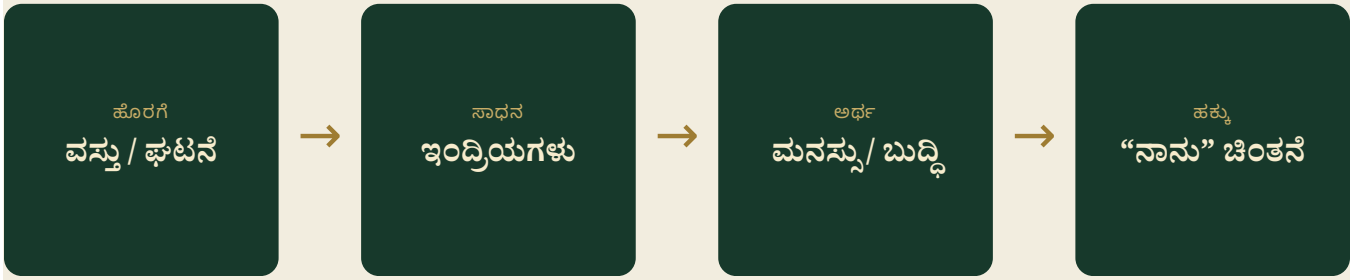
03

ವೇದಾಂತಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಆಧಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸದ, ಬದಲಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ಉಳಿಯುವದು. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸುಖಾನುಭವದೊಂದಿಗೆ ಇದನ್ನು ಸಮೀಕರಿಸಬಾರದು.

ನಕ್ಷೆ 03 • ವಿವೇಕ

ದೃಶ್ಯದಿಂದ ದ್ರಷ್ಟನ ಕಡೆಗೆ

ಈ ನಕ್ಷೆ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಚಿಕ್ಕ ವೀಕ್ಷಕನನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಿಳಿಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದರವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ತಿಳಿವೂ ಅದೇ ವರ್ಗದ ವಸ್ತುವೇ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತದೆ.



ಇವೆಲ್ಲವು ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ?

ತಿಳಿವು / ಅರಿವು

ಅರಿವು ಮತ್ತೊಂದು ದೃಶ್ಯ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ; ಇದೇ ದೃಕ್-ದೃಶ್ಯ ವಿವೇಕದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದಿಕ್ಕು.

04

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 04

ವೈರಾಗ್ಯ

ಲೋಕದಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಒಳಗಿನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ

ಕೇಂದ್ರ ವಿಚಾರಣೆ

ನನ್ನ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣತೆ ಯಾವುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವೆಂದು ನಾನು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ?

ರಾಗ

04

ವಸ್ತು, ವ್ಯಕ್ತಿ, ಪಾತ್ರ ಅಥವಾ ಫಲದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಗುರುತು ಅವಲಂಬಿತವೆಂದು ಹಿಡಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿ.

ವೈರಾಗ್ಯ

04

ರಾಗದ ಹಿಡಿತದಿಂದ ಒಳಗಿನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ. ಕುಟುಂಬ, ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಲೋಕ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವುದು ಅಲ್ಲ; ಪ್ರೀತಿ, ಕ್ರಿಯೆ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು, ಆದರೆ ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಫಲಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಸಕ್ತಿ

04

ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಅಥವಾ ವಸ್ತು ತನ್ನ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯೊಂದಿಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯ, ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಬಯಕೆ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು.

ಪ್ರೀತಿ

04

ಇತರರ ಹಿತ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ತೆರೆದ ಕಾಳಜಿ. ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಲ್ಲ; ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಪ್ರೀತಿಗೆ ವಿರೋಧವಲ್ಲ.

ನಿರಾಶೆ / ಉದಾಸೀನತೆ

04

ಗಾಯದ ನಂತರ ಮನಸ್ಸು ಭಾರವಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ವೈರಾಗ್ಯ ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಅರಿವಿನಿಂದ ಬರುವ ತೆರೆದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.

ಇಚ್ಛೆಯ ದಮನ

04

ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಒತ್ತುವುದು. ಒಳಗಿನ ಹಿಡಿತ ಉಳಿಯಬಹುದು; “ಇದು ಸಿಕ್ಕರೆ ನಾನು ಪೂರ್ಣ” ಎಂಬ ವಾಗ್ದಾನವನ್ನು ನೋಡಬೇಕು.

ಭೋಗ

04

ಸುಖಕರ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಅನುಭವವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುವುದು. ಕ್ಷಣಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಬರಬಹುದು; ಆದರೆ ಮೂಲ ಅಪೂರ್ಣತೆಯ ನಂಬಿಕೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪಲಾಯನ / ಬಾಹ್ಯ ತ್ಯಾಗ

04

ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ದೂರ ಹೋಗುವುದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವ್ಯವಹಾರಿಕವಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಬಹುದು; ಆದರೆ ಅದೇ ವೈರಾಗ್ಯವಲ್ಲ. ಮಾನದಂಡ ಒಳಗಿನ ಹಿಡಿತ.

05

ಶ್ರವಣ

ಬೋಧನೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಅನ್ವಯಿಸಿ ಕೇಳುವುದು

ಕೇಂದ್ರ ವಿಚಾರಣೆ

ನಾನು ಪದಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆನಾ, ಅಥವಾ ಅವು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆನಾ?

ಶ್ರವಣ

05

ಅರ್ಹ ಗುರುವಿಂದ ಸ್ವಸ್ವರೂಪದ ಕುರಿತು ಶಾಸ್ತ್ರದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಗಮನದಿಂದ ಕೇಳುವುದು. ಪದ ಕೇಳುವುದು ಅಥವಾ ಕಂಠಪಾಠ ಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಶ್ರದ್ಧೆ

05

ಬೋಧನೆ ಮತ್ತು ಗುರುವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸತಕ್ಕದ್ದು ಎಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ತೆರೆದ ವಿಶ್ವಾಸ. ಇದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ; ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಮಹಾವಾಕ್ಯ

05

ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮದ ಅಭೇದವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುವ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಮುಖ್ಯ ವಾಕ್ಯ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಹಂಕಾರವನ್ನೇ ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿಸುವುದು ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ.

“ತತ್ ತ್ವಮ್ ಅಸಿ”

05

“ಅದು ನೀನು”. “ನೀನು” ಎಂದರೆ ಸೀಮಿತ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು ಅಲ್ಲ; ಅವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಸ್ವರೂಪ. ಇದು ಭವಿಷ್ಯದ ಗುರಿ ಅಲ್ಲ, ಈಗಲೇ ವಿಚಾರಿಸಬೇಕಾದ ಸೂಚಕ.

ಶಮ

05

ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಚದುರಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಹಿಡಿದಿಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಅಲ್ಲ.

ದಮ

05

ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಯಮ; ಕಂಡು-ಕೇಳಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಹಿಂದೆ ತಕ್ಷಣ ಹೋಗದೆ ಗಮನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

ಉಪರತಿ

05

ಅನಗತ್ಯ ಚದುರಿಕೆಯಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಯೋಗ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವುದು. ಲೋಕದಿಂದ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಓಡುವುದು ಅಲ್ಲ.

ತಿತಿಕ್ಷೆ

05

ಅಸೌಕರ್ಯ ಮತ್ತು ವಿರೋಧವನ್ನು ತಕ್ಷಣದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಚ್ಚಿಹೋಗದೆ ಸಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ನಿಜ ಹಾನಿಯನ್ನು ಮೌನವಾಗಿ ಸಹಿಸಲೇಬೇಕು ಎಂಬುದಲ್ಲ.

ಸಮಾಧಾನ

05

ಚಿತ್ತವನ್ನು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವ ಏಕಾಗ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ. ಇದು ಷಟ್ಸಂಪತ್ತಿಯ ಒಂದು ಗುಣ; ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸಮಾಧಿ ಅನುಭವದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಾರದು.

ಆರು ಅನುಶಾಸನಗಳು

05

ಶಮ, ದಮ, ಉಪರತಿ, ತಿತಿಕ್ಷೆ, ಶ್ರದ್ಧೆ, ಸಮಾಧಾನ - ಕೇಳಿ ಅರಿಯಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಆರು ಗುಣಗಳು; ಇವೇ ಅಂತಿಮ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವಲ್ಲ.

06

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 06

ಮನನ

ಕೇಳಿದುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವುದು

ಕೇಂದ್ರ ವಿಚಾರಣೆ

ಯಾವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂದೇಹ ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ?

ಮನನ

06

ಶ್ರವಣದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ತರ್ಕ, ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಗುರು ಸಹಾಯದಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂದೇಹವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು.

ದೃಷ್ಟಿ

06

ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಡುವುದನ್ನು ಮೀರಿ, ವಿಷಯ ಬದುಕಿನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧದಲ್ಲೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ತರ್ಕ

06

ವಿರೋಧಾಭಾಸ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಊಹೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಸಾಧನ. ದಾರಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ; ತಿಳಿವನ್ನು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುವಿನಂತೆ ಸಾಬೀತು ಮಾಡುವ ಯಂತ್ರವಲ್ಲ.

ವ್ಯವಹಾರ / ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಮಟ್ಟ

06

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ವಸ್ತುಗಳು, ಪಾತ್ರಗಳು, ಸಂಬಂಧಗಳು, ತೀರ್ಮಾನಗಳು, ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ದೈನಂದಿನ ಮಟ್ಟ. “ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದು” ಎಂದು ಇದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಬಾರದು.

ನಿಶ್ಚಯ

06

ಪರಿಶೀಲನೆಯ ನಂತರ ಬಂದ ದೃಢ, ಸಂದೇಹ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಅರಿವು. ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಮರುಮರು ಹೇಳಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಲ್ಲ.

ಪರಮಾರ್ಥ / ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯದ ಮಟ್ಟ

06

ಬದಲಾಗುವ ನಾಮ-ರೂಪಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದೇ ಆಧಾರ ಕಾಣುವ ದೃಷ್ಟಿ. ವ್ಯವಹಾರ ಮತ್ತು ಪರಮಾರ್ಥದ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಮಟ್ಟ, ಉದ್ದೇಶದೊಂದಿಗೆ ಓದಬೇಕು.

07

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 07

ನಿದಿಧ್ಯಾಸನ

ಸ್ಪಷ್ಟ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವುದು

ಕೇಂದ್ರ ವಿಚಾರಣೆ

ಅರಿವು ನೆನಪಾಗಿ ಉಳಿದಿದೆಯಾ, ಅಥವಾ ನೋಡುವ ವಿಧಾನವಾಗುತ್ತಿದೆಯಾ?

ನಿದಿಧ್ಯಾಸನ

07

ಶ್ರವಣ-ಮನನದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸಹಜವಾಗಿ ನೆಲೆಸುವುದು; ಹಳೆಯ ತಪ್ಪು ಗುರುತಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಸಡಿಲವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ಸಹಜವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಳೆಯ ಗುರುತಿನ ಮರಳಿಕೆ

07

ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಬಂದ ನಂತರವೂ “ನಾನು ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರ” ಎಂಬ ಅಭ್ಯಾಸ ಮರಳಬಹುದು. ವಿಫಲತೆಯೆಂದುಕೊಳ್ಳದೆ ಅದನ್ನೂ ತಿಳಿಯುವ ಘಟನೆಯಾಗಿ ನೋಡಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಗೆ ಮರಳಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನ

07

ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೋಡಲು ಮತ್ತು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ. ಉಸಿರು ಅಥವಾ ಧ್ವನಿಯ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಸಹಾಯಕ; ಇಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಅರಿವು.

ವಾಸನೆಗಳು

07

ಮನಸ್ಸಿನ ಹಳೆಯ ಒಲವುಗಳು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಅವು ಕಾಣಿಸುವುದು ಅರಿವು ವ್ಯರ್ಥವೆಂದು ಅಲ್ಲ; ಅವುಗಳ ಹಿಡಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೇ ಮುಖ್ಯ.

ಏಕಾಗ್ರತೆ

07

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಉಪಯುಕ್ತ ಸಾಧನವಾದರೂ ದೀರ್ಘ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೆಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತಿರುವ ಅರಿವಿನ ಸೂಚನೆಗಳು

07

ಕಡಿಮೆ ತೀವ್ರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ, ಬೇಗ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಮರಳುವುದು, ತನ್ನ ಚಿತ್ರ ರಕ್ಷಿಸುವ ಬಲವಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಸಂದೇಹ ಇತ್ಯಾದಿ ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಸೂಚನೆಗಳು.

ನಕ್ಷೆ 04 • ತ್ರಿವಿಧ ಸಾಧನೆ

ಶ್ರವಣ → ಮನನ → ನಿದಿಧ್ಯಾಸನ

ಇವನ್ನು ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳೆಂದು ನೋಡಬೇಡಿ. ಬೋಧನೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು, ಸಂದೇಹ ಪರಿಹರಿಸುವುದು, ಸ್ಪಷ್ಟ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವುದು - ಒಂದೇ ಚಲನೆ.

ಶ್ರವಣ
ಉದ್ದೇಶಿತ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳು

→

ಮನನ
ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂದೇಹವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸು

→

ನಿದಿಧ್ಯಾಸನ
ಸ್ಪಷ್ಟ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಮರುಮರು ನೆಲೆಸು

ಫಲ: ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ

ನೆನಪಿನ ಉತ್ತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬದುಕುವ ದೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ; ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ, ಸಂಬಂಧ, ನಿರ್ಧಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

08

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 08

ನೇತಿ-ನೇತಿ

ತಪ್ಪು ಗುರುತನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ ವಿಚಾರಣೆ

ಕೇಂದ್ರ ವಿಚಾರಣೆ

“ನಾನು” ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವದಲ್ಲೆಷ್ಟು ನನಗೆ ತಿಳಿಯುವ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ?

ನೇತಿ-ನೇತಿ

08

“ಇದು ಅಲ್ಲ, ಇದು ಅಲ್ಲ”: ಕಾಣುವ, ಅನುಭವಿಸುವ, ಚಿಂತಿಸಬಹುದಾದ ಯಾವುದನ್ನೂ ಅಂತಿಮ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಸಮಾನಗೊಳಿಸದ ವಿಚಾರಣೆ. ದೇಹ ಅಥವಾ ಲೋಕವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು ಅಲ್ಲ.

ದೇಹ

08

ಬಾಳಲು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಸಾಧನ; ಅದರ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ. “ನಾನು ದೇಹವಲ್ಲ” ಎಂದರೆ ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದಲ್ಲ.

ಇಂದ್ರಿಯಗಳು

08

ದೃಶ್ಯ, ಧ್ವನಿ ಮೊದಲಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು. ಅವು ಅಗತ್ಯ ಸಾಧನಗಳು; ಅವು ತರಿದುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವವನು ಯಾರು ಎಂಬ ವಿಚಾರಣೆ ಬೇರೆ ಮಟ್ಟದದ್ದು.

ಮನಸ್ಸು

08

ಚಿಂತನೆ, ಇಚ್ಛೆ, ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಅರ್ಥ ರೂಪಿಸುವ ಚಲನೆ. ಶಾಂತಿ-ಅಶಾಂತಿ ಎರಡೂ ತಿಳಿಯುವವು; ಮನಸ್ಸಿನ ಬದಲಾವಣೆ ತಿಳಿವಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಅಲ್ಲ.

ಮನೋವೃತ್ತಿ

08

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದ ಚಿಂತನೆ ಅಥವಾ ಭಾವದ ಅಲೆ. ಅದು ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದ ದೃಶ್ಯಪಕ್ಷದಲ್ಲಿದೆ; “ನಾನು” ಚಿಂತನೆಯೂ ಒಂದು ವೃತ್ತಿ.

ಸ್ಮೃತಿ

08

ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವದ ಈಗಿನ ಮನದ ದಾಖಲೆ; ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಮರುರಚನೆಯಾಗಬಹುದು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುರುತನ್ನು ಸ್ಮೃತಿ ಅಥವಾ ಜೀವನಕಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಮೀಕರಿಸುವುದು ವಿಚಾರಣೆಗೆ ವಿಷಯ.

ಪಾತ್ರ / ಚಿತ್ರ

08

ತಾಯಿ, ಉದ್ಯೋಗಿ, ಪಂಡಿತ, ಯಶಸ್ವಿ/ವಿಫಲ ಎಂಬ ಸಾಮಾಜಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಗುರುತುಗಳು. ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ, ಆದರೆ ಬದಲಾಗುವ ಮತ್ತು ತಿಳಿಯುವವು.

ತಿಳಿಯುವವನು

08

ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಚಿಂತನೆ, ಭಾವನೆ, ಖಾಲಿತನ ಎಲ್ಲವೂ ತಿಳಿಯುವ ಮೂಲ ಅರಿವು. ಇದನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ದೃಶ್ಯ ವಸ್ತುವಿನಂತೆ ಹಿಡಿದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಗುರುತಿನ ಪದರಗಳು - ಯಾವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ?

“ಇದು ಅಲ್ಲ” ಎನ್ನುವುದು ಪದರವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ಅದನ್ನು ಅಂತಿಮ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಸಮಾನಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಾತ್ರ, ಹೆಸರು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಿತ್ರ

ದೇಹ ಮತ್ತು ಅದರ ಸ್ಥಿತಿಗಳು

ಅನುಭವ, ಸುಖ-ದುಃಖ, ಭಾವನೆ

ಚಿಂತನೆ, ಸ್ಮೃತಿ, ಕಲ್ಪನೆ

“ನಾನು” ಚಿಂತನೆ / ಅನುಭವದ ಹಕ್ಕುದಾರ

ಇವೆಲ್ಲದರ ತಿಳಿವು

ಮುಖ್ಯ: ನೇತಿ-ನೇತಿ ನಿರಾಕರಣೆಯ ತತ್ವವಲ್ಲ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಲೋಕ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಾನ್ಯವೇ; “ನಾನು ಇದಷ್ಟೇ” ಎನ್ನುವ ತಪ್ಪು ಸಮೀಕರಣವೇ ವಿಚಾರಣೆಯ ವಿಷಯ.

09

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 09

ಸಾಕ್ಷಿಭಾವ

ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋಗದೆ ಉಪಸ್ಥಿತರಿರುವುದು

ಕೇಂದ್ರ ವಿಚಾರಣೆ

ಭಾವನೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವೇ?

ಸಾಕ್ಷಿ

09

ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳು ಕಾಣಿಸಿ ತಿಳಿಯುವ ಅರಿವು. ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಚಿಕ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಲ್ಲ.

ಸಾಕ್ಷಿಭಾವ

09

ಚಿಂತನೆ, ಭಾವನೆ, ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪೂರ್ಣ ಜಾಗಕೊಟ್ಟು ಅವು ತಿಳಿಯುತ್ತಿವೆ ಎಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು. ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಬಿಡುವುದು ಅಲ್ಲ.

ಅರಿವು / ಚೈತನ್ಯ

09

ಯಾವ ಚಿಂತನೆ, ಅನುಭವ ಅಥವಾ ಖಾಲಿತನವೂ ತಿಳಿಯಲು ಕಾರಣವಾದ “ತಿಳಿವು”. ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷಿಯ ಬೋಧನೆ ಇದನ್ನೇ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ; ಇದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬೆಳಕು ಅಥವಾ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಡಿ.

ಆತ್ಮ / ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ

09

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿಜ ತಿಳಿಯುವ ಸ್ವರೂಪ; ಬದಲಾಗುವ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವತ್ತು ಅಥವಾ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತು ಅಲ್ಲ.

ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶ

09

ತನ್ನ ಇರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ತಿಳಿವಿಗೆ ಬೇರೆ ತಿಳಿಯುವವನು ಅಥವಾ ಬೆಳಕು ಬೇಕಿಲ್ಲದದ್ದು. ಅರಿವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಹೊಸ ಸಾಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಊಹಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಸಾಕ್ಷಿಭಾವದ ಅನುಭವ

09

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬರುವ ಶಾಂತ ಅಥವಾ ದೂರದಂತಿರುವ ಮನಸ್ಥಿತಿ. ಅದು ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಕ್ಷಿಯೇ ಅಲ್ಲ.

10

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 10

ಅನುಭವ

ಘಟನೆಯನ್ನು ಅದರ ಆಧಾರದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ನೋಡುವುದು

ಕೇಂದ್ರ ವಿಚಾರಣೆ ಬಂದು ಹೋಗುವ ಅನುಭವವನ್ನು ಅದರ ತಿಳಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆನಾ?

ಅನುಭವ

10

ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿ ಬದಲಾಗುವುದು. ವಿಷಯ, ಸಾಧನ, ತಿಳಿವು, ಸ್ಮೃತಿ-ಅರ್ಥವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅನುಭವವೂ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಷಯ

10

ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿರುವುದು - ದೃಶ್ಯ, ಧ್ವನಿ, ಚಿಂತನೆ, ಸುಖ, ಭಯ ಅಥವಾ ಒಳಶಾಂತಿಯೂ ವಿಷಯವಾಗಬಹುದು.

ಅನುಭವದ ಸಾಧನ

10

ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಂತಹ ವಿಷಯವನ್ನು ಮುಂದಿರಿಸುವ ಸಾಧನಗಳು. ಸಾಧನದ ಮಿತಿಯನ್ನು ಅರಿವಿನ ಮಿತಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವ

10

ಬೆಳಕು, ಶಕ್ತಿ, ಆನಂದ, ಆಳವಾದ ಶಾಂತಿ, ಸಮಾಧಿ ಮುಂತಾದ ವಿಶೇಷ ಮನ-ದೇಹದ ಘಟನೆಗಳು. ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಬಹುದು; ಆದರೆ ಬಂದು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಅಂತಿಮ ಪ್ರಮಾಣವಲ್ಲ.

ಸಮಾಧಿ

10

ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನಶಾಂತಿಯ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಅನುಭವ. ಆರಂಭ-ಅಂತ್ಯ ಇರಬಹುದು; ಸಮಾಧಾನ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿರ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾರ್ಥಕವಲ್ಲ.

ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಸತ್ಯದ ಭೇದ

10

ಅನುಭವ ಕಾಣಿಸಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ; ಸತ್ಯ ಯಾವ ಒಂದು ಕಾಣುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸದ ಆಧಾರ. ವಿಚಾರಣೆ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಅರಿವಿನ ಕಡೆಗೆ ನೋಡುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 11

11

ಅನುಭವಕರ್ತ

“ನನಗೆ ಆಯಿತು” ಎಂದು ಹೇಳುವವನು ಯಾರು?

ಕೇಂದ್ರ ವಿಚಾರಣೆ

ಅನುಭವದ ಹಕ್ಕು ಹೇಳುವ “ನಾನು” ಭಾವವೂ ತಿಳಿಯುತ್ತಿದೆಯೆ?

ಅನುಭವಕರ್ತ 11

ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು “ನನಗೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ” ಎನ್ನುವ ಅಹಂಕಾರ ಸೇರಿ ಅನುಭವದ ಮಾಲೀಕರಂತೆ ತೋರುತ್ತವೆ. ಆ “ನಾನು” ಭಾವವೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

“ನಾನು” ಚಿಂತನೆ / ಅಹಂವೃತ್ತಿ 11

“ನಾನೇ ಮಾಡಿದೆ”, “ನನಗೆ ಆಯಿತು” ಎಂದು ದೇಹ, ಪಾತ್ರ, ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಜೋಡುವ ಮನಚಿಂತನೆ. ಅದು ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತದೆ; ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಏನು ಎಂಬುದು ವಿಚಾರಣೆ.

ಕರ್ತ / ಕರ್ತೃಭಾವ 11

ಕ್ರಿಯೆಗೆ ವ್ಯವಹಾರಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೇಕು; ಆದರೆ “ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸೀಮಿತ ನಾನೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ” ಎನ್ನುವ ಭಾರವಾದ ಹಕ್ಕು ಕರ್ತೃಭಾವ.

ಭೋಕ್ತ / ಅನುಭವಿಸುವ ನಾನು 11

ಸುಖ-ದುಃಖವನ್ನು “ಇದು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಆಯಿತು, ಆದ್ದರಿಂದ ಇದೇ ನಾನು” ಎಂದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅನುಭವಕರ್ತ. ಅನುಭವ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ; ತಿಳಿಯುವವನನ್ನು ಅದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಬಾರದು.

ಜಾಗ್ರತಾವಸ್ಥೆ 11

ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಹೊರಲೋಕ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಎಚ್ಚರ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದು ಬದಲಾಗುವ ಅನುಭವಾವಸ್ಥೆ; ಅಂತಿಮ ತಿಳಿಯುವವನು ಅಲ್ಲ.

ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆ 11

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನದೇ ಅನುಭವಲೋಕವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಅದಲ್ಲಿಯೂ ಅನುಭವಕರ್ತ ಮತ್ತು ಅನುಭವ ಕಾಣುತ್ತವೆ; ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ದೃಶ್ಯ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಷುಪ್ತಿ / ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ 11

ಸಾಮಾನ್ಯ “ನಾನು” ಭಾವ ಮತ್ತು ದೃಶ್ಯ ವಿಷಯಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗದ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ “ಏನೂ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ” ಎಂಬ ಸ್ಮೃತಿ ವಿಶೇಷ ದೃಶ್ಯ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೆವು ಎಂಬ ಅರ್ಥವಲ್ಲ.

“ಇದು ನನಗೆ ಆಯಿತು” ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ತೆರೆದು ನೋಡಿ

01 ವಿಷಯ + 02 ಇಂದ್ರಿಯಗಳು / ಮನಸ್ಸು + 03 ಅನುಭವಿತ ಭಾವ + 04 “ನನಗೆ ಆಯಿತು” + 05 ಸ್ಮೃತಿ / ಅರ್ಥ

ಸಂಪೂರ್ಣ ಕ್ರಮ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ

ಆತ್ಮವಿಚಾರ ಅನುಭವವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಅನುಭವದ ಮೇಲೆ ಹಕ್ಕು ಹೇಳುವ “ನಾನು”ಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಜಾಗ್ರತ

ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಹೊರಲೋಕ ಮುಖ್ಯ

ಸ್ವಪ್ನ

ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಅನುಭವಲೋಕವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ

ಸುಷುಪ್ತಿ

ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತು ಅಹಂ-ಭಾವ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ

ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳೂ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದಿಗೇ ಸೀಮಿತವೇ ಎಂದು ವಿಚಾರಣೆ ಕೇಳುತ್ತದೆ.

12

ಆತ್ಮವಿಚಾರ

ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವವನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು

ಕೇಂದ್ರ ವಿಚಾರಣೆ

“ನಾನು” ಎಂಬ ಚಿಂತನೆ ತಿಳಿಯುವುದೇನು?

ಆತ್ಮವಿಚಾರ

12

“ನಾನು ಯಾರು?” ಎಂಬುದನ್ನು ಪದಪಜಲ್ ಮಾಡದೆ, ಏಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು “ನಾನು” ಹಕ್ಕಿನಿಂದ ಅದರ ಮೂಲ ಅರಿವಿನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗುವುದು. “ಇದು ಯಾರಿಗೆ?” - “ನನಗೆ” - “ಹಾಗಾದರೆ ನಾನು ಯಾರು?” ಎಂಬುದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಕ್ರಮ.

“ನಾನು ಯಾರು?”

12

ಆತ್ಮವಿಚಾರದ ದಿಕ್ಕು ತೋರಿಸುವ ಪ್ರಶ್ನೆ. “ನಾನು ದೇಹ” ಅಥವಾ “ನಾನು ಬ್ರಹ್ಮ” ಎಂಬ ಸಿದ್ಧ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವುದು ಅಲ್ಲ; ಆ “ನಾನು” ಹೇಗೆ ಏಳುತ್ತದೆ, ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿಸುತ್ತದೆ.

“ನಾನು ಬ್ರಹ್ಮ” ಎಂಬ ಬೌದ್ಧಿಕ ಉತ್ತರ

12

ಸರಿಯಾದ ವಾಕ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಚಿಂತನೆ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅದರ ಅರ್ಥ ಸಂದೇಹ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಸ್ವಗುರುತಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯಾಗಿ ತೆರೆಯಬೇಕು.

ಚಿಂತನೆಯ ಮೂಲ

12

ದೇಹದೊಳಗಿನ ಗುಪ್ತ ಸ್ಥಳವಲ್ಲ; “ನಾನು” ಸೇರಿದಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಿಂತನೆ ತಿಳಿಯುವ ಅರಿವು. “ನಾನು ಇಲ್ಲಿ” ಎಂಬ ದೇಹಾನುಭವವೂ ತಿಳಿಯುವದೇ.

ಖಾಲಿತನ ಅಥವಾ ಭಯ ಬಂದಾಗ ಮುಂದಿನ ವಿಚಾರಣೆ

12

ಅವುಗಳನ್ನು ಅಂತಿಮ ಉತ್ತರ ಅಥವಾ ವಿಫಲತೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅವೂ ಅನುಭವಗಳು; ಅವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಏನು ಎಂದು ಮೃದುವಾಗಿ ಕೇಳಿ. ಭಯ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ವೇಗ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಗುರುನೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಿ.

13

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 13

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ

ಎಂದಿಗೂ ಇದ್ದದ್ದರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಗುರುತಿಸಿಕೆ

ಕೇಂದ್ರ ವಿಚಾರಣೆ

ನಾನು ಹೊಸದನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆನಾ, ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಗುರುತು ಕರಗುತ್ತಿದೆಯಾ?

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ

13

ನಿಜ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ದೇಹ-ಮನಸ್ಸಿನ ಸೀಮಿತ ಗುರುತನ್ನು ಮೀರಿ ಅರಿವಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದು. ಹೊಸ ವಸ್ತು, ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಅಪರೂಪದ ಸ್ಥಿತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಅಲ್ಲ; ಅಜ್ಞಾನ ದೂರಾಗುವುದು.

ಕರುಣೆ

13

ಇತರರ ಅನುಭವವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ದಯೆ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು. ಕಡಿಮೆ ಭಯ, ಕಡಿಮೆ ಚಿತ್ರರಕ್ಷಣೆ, ಸಹಜ ಕರುಣೆ ಜೀವನದ ಸೂಚನೆಗಳು.

ಬೌದ್ಧಿಕ ಅರಿವು

13

ಆತ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕಲ್ಪನೆ, ವಾಕ್ಯ ಅಥವಾ ಸಿದ್ಧಾಂತ ನೆನಪಿಡುವುದು. ಉಪಯುಕ್ತವಾದರೂ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಕೇವಲ ಕಲ್ಪನೆ ಅಲ್ಲ - ಗುರುತಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದರ ವ್ಯಕ್ತೀಕರಣ ಬೇಕು.

ಪ್ರಾರಬ್ಧ

13

ಈಗಾಗಲೇ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಕರ್ಮಫಲ; ಅದರಂತೆ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಜೀವನಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಯೆಯಿಂದ ಅಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಗುರುತಿಸಿಕೆ; ಪಡೆಯುವಿಕೆ ಅಲ್ಲ

13

ಆತ್ಮ ಎಂಬ ಹೊಸ ವಸ್ತುವನ್ನು ಯಾರು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ತಪ್ಪು ಅರಿವು ದೂರವಾದಾಗ ಎಂದಿಗೂ ಇದ್ದದ್ದೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕರ್ಮ / ಕರ್ಮಫಲ

13

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಫಲ. ಒಳಗಿನ ಕರ್ತೃ-ಹಕ್ಕನ್ನು ವಿಚಾರಿಸುವುದು ಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನೆಪವಲ್ಲ.

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ

13

ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಭಾವನೆ, ಹಳೆಯ ಒಲವುಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವನಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ “ನಾನು ಇವೆ ಮಾತ್ರ” ಎಂಬ ಹಿಡಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

14

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 14

ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ

ಅನೇಕ ರೂಪಗಳ ಒಂದೇ ಆಧಾರ

ಕೇಂದ್ರ ವಿಚಾರಣೆ

ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ಎರಡು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯಗಳೆ?

ಬ್ರಹ್ಮ

14

ಅದ್ವೈತ ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ನಾಮ-ರೂಪಗಳ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ, ಬೇರೆ ಆಧಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸದ ಅನಂತ ಸತ್ಯ. ದೂರದ ದೊಡ್ಡ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಅಸ್ತಿತ್ವ-ಚೈತನ್ಯದ ಮೂಲವಾಗಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ

14

ತನ್ನ ಅನುಭವದ ಮೂಲ ತಿಳಿವಾದ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ನಾಮ-ರೂಪಗಳ ಆಧಾರವಾದ ಬ್ರಹ್ಮ ಎರಡು ಬೇರೆ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯಗಳಲ್ಲ ಎಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟ ಗುರುತಿಸಿಕೆ.

ಸತ್

14

“ಇರುವುದು” ಅಥವಾ ಅಸ್ತಿತ್ವ; ತನ್ನ ಇರುವಿಕೆಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸದ ಬ್ರಹ್ಮದ ಸೂಚಕ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯುವ ವಸ್ತುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಾರದು.

ಚಿತ್

14

ಚೈತನ್ಯ ಅಥವಾ ತಿಳಿವು; ಅನುಭವ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಮೂಲ. ಇದು ಬ್ರಹ್ಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದ ಬದಲಾಗುವ ಗುಣವಲ್ಲ, ಸ್ವರೂಪದ ಸೂಚಕ.

ಆನಂದ

14

ಮೂಲತಃ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲದ ಪೂರ್ಣತೆ. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಸಂತೋಷದ ಭಾವ, ಇಂದ್ರಿಯಸುಖ ಅಥವಾ ಉಲ್ಲಾಸ ಉಳಿಯುವುದು ಅಲ್ಲ.

ಸತ್-ಚಿತ್-ಆನಂದ

14

ಅಸ್ತಿತ್ವ, ತಿಳಿವು, ಪೂರ್ಣತೆ ಎಂಬ ಮೂರು ಸೂಚಕಗಳು; ಮೂರು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಅನುಭವಗಳ ಮೊತ್ತವಲ್ಲ.

ಆತ್ಮ-ಬ್ರಹ್ಮ ಅಭೇದ

14

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯವಾದ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ತದ ಆಧಾರವಾದ ಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಅನಂತ ಶಕ್ತಿ ಸಿಕ್ಕಿತು ಎಂಬುದಲ್ಲ.

ಉಪಾಧಿ

14

ಅನಂತಕ್ಕೆ ಮಿತಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಮಾಧ್ಯಮ ಅಥವಾ ಗುರುತು; ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು. ಮಡಕೆಯೊಳಗಿನ ಆಕಾಶ ಸೀಮಿತವಾಗಿ ತೋರುವಂತೆ ಮಿತಿ ಉಪಾಧಿಯದು, ಆಕಾಶದದು ಅಲ್ಲ.

“ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ”

14

“ನಾನು ಬ್ರಹ್ಮ”. ಇಲ್ಲಿ “ನಾನು” ಸೀಮಿತ ದೇಹ, ಪಾತ್ರ ಅಥವಾ ಗರ್ವದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಲ್ಲ; ಅವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಚೈತನ್ಯ.

“ಸರ್ವಂ ಖಲ್ವಿದಂ ಬ್ರಹ್ಮ”

14

“ಇದು ಎಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮವೇ” - ಭಿನ್ನ ನಾಮ-ರೂಪಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದೇ ಆಧಾರವನ್ನು ನೋಡುವುದು. ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಭೇದ ಮತ್ತು ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ.

ಮಾಯೆ

14

ಈ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಅದ್ವೈತ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ನಾಮ-ರೂಪ, ಕಾರಣತ್ವ, ಬಹುತ್ವ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ/ಉಪಾಧಿ. ಇದು ಬ್ರಹ್ಮಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಯಾದ ಎರಡನೇ ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವಲ್ಲ; “ಏನೂ ಇಲ್ಲ” ಎಂಬ ಅರ್ಥವೂ ಅಲ್ಲ.

ನಾಮ-ರೂಪ

14

ವಸ್ತುವಿನ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಗುರುತಿಸಬಹುದಾದ ರೂಪ. ಬಂಗಾರದ ಆಭರಣ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರಗಳಂತೆ ರೂಪಗಳು ಬೇರೆ ಇದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಆಧಾರ ಒಂದೇ.

ಸಂಸಾರ / ಜಗತ್ತು

14

ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಬದಲಾಗುವ ನಾಮ-ರೂಪಗಳ ಲೋಕ. ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗವಿದೆ; ಪರಮಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವಲ್ಲ.

ಸತ್ಯ, ಮಿಥ್ಯಾ, ಅಸತ್ಯ

14

ಸತ್ಯ ತನ್ನ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಆಧಾರವನ್ನು ಬೇಡದು; ಮಿಥ್ಯಾ ಕಾಣಿಸಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ ಆದರೆ ತನ್ನ ಆಧಾರದಿಂದ ಸ್ವತಂತ್ರವಲ್ಲ; ಅಸತ್ಯ ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಿಥ್ಯಾ ಎಂದರೆ “ಸಂಪೂರ್ಣ ಇಲ್ಲ” ಎಂದಲ್ಲ.

ನಿರ್ಗುಣ ಬ್ರಹ್ಮ

14

ನಾಮ-ರೂಪ ಮತ್ತು ಸೀಮಿತ ಗುಣಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಅರಿಯುವುದು. ಸತ್-ಚಿತ್-ಆನಂದ ಬದಲಾಗುವ ಗುಣಗಳಲ್ಲ, ಸ್ವರೂಪ ಸೂಚಕಗಳು.

ಸಗುಣ ಈಶ್ವರ

14

ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಮಾಯಾ-ಉಪಾಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಜಗತ್ತಿನ ಕಾರಣ, ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವ ದೃಷ್ಟಿ. ನಿರ್ಗುಣ ಬ್ರಹ್ಮಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಯಾದ ಎರಡನೇ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವಲ್ಲ.

ತ್ರಿಪುಟಿ

14

ಜ್ಞಾತೃ, ಜ್ಞಾನ, ಜ್ಞೇಯ ಎಂಬ ಮೂರು ಭಾಗಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ; ಆತ್ಮ-ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇವು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಂತಿಮ ಸತ್ತೆಗಳು ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜ್ಞಾತೃ

14

ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಆಳವಾದ ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಜ್ಞಾತೃ-ಭಾವವನ್ನೂ ತಿಳಿಯುವುದು ಏನು ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಜ್ಞೇಯ

14

ತಿಳಿಯಬಹುದಾದ ಯಾವುದಾದರೂ - ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿಂತನೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಜ್ಞೇಯ ವಸ್ತುವಾಗಿಸುವುದು ಅಜ್ಞೇಯತೆಯ ಮೂಲ ಗೊಂದಲ.

ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ - ಎರಡು ದೃಷ್ಟಿಕೋಣ, ಒಂದೇ ಆಧಾರ

ಅದ್ವೈತದ ಹೇಳಿಕೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ; "ನಾನು" ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಾಗಿ ಹಾಕಿದ ಮಿತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ದೃಷ್ಟಿ

ಆತ್ಮ

ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಅನುಭವವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯ

ಸೂಚಕಗಳು

ಸತ್ • ಚಿತ್ • ಆನಂದ

ಅಸ್ತಿತ್ವ, ತಿಳಿವು ಮತ್ತು ಮೂಲ ಪೂರ್ಣತೆ

ಸಮಷ್ಟಿ ದೃಷ್ಟಿ

ಬ್ರಹ್ಮ

ಎಲ್ಲ ನಾಮ-ರೂಪಗಳ ಅನಂತ ಆಧಾರ

ಆತ್ಮ - ಬ್ರಹ್ಮ ಅಭೇದ

ಉಪಾಧಿಯ ಪಾತ್ರ: ದೇಹ-ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಚೈತನ್ಯ ಸೀಮಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ; ಮಡಕೆಯೊಳಗಿನ ಆಕಾಶ ಸೀಮಿತವಾಗಿ ತೋರುವಂತೆ. ಕಾಣುವ ಮಿತಿ ಉಪಾಧಿಯದು, ಆಕಾಶದದು ಅಲ್ಲ.

ನಕ್ಷೆ 08 • ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭೇದ

ಸತ್ಯ, ಮಿಥ್ಯಾ ಮತ್ತು ಅಸತ್ಯ

ಮಿಥ್ಯಾವನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ “ಸುಳ್ಳು” ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪು. ಈ ಮೂರು ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ.

ಸತ್ಯ	ತನ್ನ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಆಧಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸದದ್ದು; ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮ ಅಂತಿಮ ಉದಾಹರಣೆ.
ಮಿಥ್ಯಾ	ಕಾಣಿಸಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿದರೂ ತನ್ನ ಆಧಾರದಿಂದ ಸ್ವತಂತ್ರವಲ್ಲ. ಬಂಗಾರದ ಬಳೆ ಹೆಸರು-ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳೆ; ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಬಂಗಾರದಿಂದ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ.
ಅಸತ್ಯ	ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೂ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲದ್ದು; ಪರಂಪರೆಯ ಉದಾಹರಣೆ ಮೊಲದ ಕೊಂಬು.

ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಪರಿಣಾಮ: ಲೋಕ ಮಿಥ್ಯಾ ಎನ್ನುವುದು ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲು ಅನುಮತಿ ಅಲ್ಲ. ದೇಹ, ಸಂಬಂಧ, ನಿಯಮ, ಕಾರಣತ್ವ, ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

15

ಅಜ್ಞೇಯತೆ / ವಸ್ತುವಾಗಿಸಲಾರದ ಸ್ವಭಾವ

ತಿಳಿಯುವವನು ಯಾಕೆ ತಿಳಿಯುವ ವಸ್ತುವಾಗುವುದಿಲ್ಲ?

ಕೇಂದ್ರ ವಿಚಾರಣೆ

ತಿಳಿಯುವವನನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ವಸ್ತುವಿನಂತೆ ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆನಾ?

ಅಜ್ಞೇಯತೆ / ವಸ್ತುವಾಗಿಸಲಾರದ ಸ್ವಭಾವ

15

ಆತ್ಮ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಮಾಡಿ ತಿಳಿಯಲಾಗದ ಸ್ವಭಾವ. ಇದರ ಅರ್ಥ “ಸತ್ಯ ಎಂದಿಗೂ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ” ಅಲ್ಲ; ತಿಳಿಯುವವನು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶ.

ಅಜ್ಞಾತ ವಿಷಯ

15

ಈಗ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೂ ನಂತರ ಮಾಹಿತಿಯಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದಾದ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ತಥ್ಯ. ಆತ್ಮ ಇಂಥ ಇನ್ನೂ ಕಂಡುಹಿಡಿಯದ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುವಲ್ಲ.

ಅವಧಾರಣೆ / ಕಲ್ಪನಾತ್ಮಕ ರೂಪ

15

ಮನಸ್ಸು ಕಟ್ಟುವ ಚಿಂತನಾ ರೂಪ. ಅದು ಸತ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು; ಆದರೆ ಆ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನೂ ತಿಳಿಯುವ ಅರಿವಿಗೆ ಬದಲಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪದದ ಮಿತಿ

15

ಭಾಷೆ ವಸ್ತು, ಗುಣ, ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ; ತಿಳಿಯುವವನನ್ನು ಅದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಸ್ತುವಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪದಗಳು ಭ್ರಮೆ ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಸೂಚಕಗಳು.

ಬುದ್ಧಿಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿ

15

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ವಿಚಾರಣೆಯ ನಂತರ ಬುದ್ಧಿ ತನ್ನ ಮಿತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವ ಹಠ ಬಿಡುವುದು. ಇದು ಆಲಸ್ಯ ಅಥವಾ ವಿವೇಕ ತ್ಯಾಗವಲ್ಲ.

16

ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಹಂತ 16

ಶೂನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಮೌನ

ಖಾಲಿತನವನ್ನೂ ತಿಳಿಯುವ ಉಪಸ್ಥಿತಿ

ಕೇಂದ್ರ ವಿಚಾರಣೆ

ಖಾಲಿತನ ಮತ್ತು ಮೌನವೂ ತಿಳಿಯುವ ಅನುಭವಗಳೇ?

ಶೂನ್ಯತೆ

16

ಈ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಚಿಂತನೆ ಕಾಣದ ಖಾಲಿ ಅನುಭವ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ತಾತ್ವಿಕ ಘೋಷಣೆ ಅಲ್ಲ; ಖಾಲಿತನವೂ ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದ ಅಂತಿಮ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವಲ್ಲ.

ಚಿಂತನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ

16

ಎರಡು ಚಿಂತನೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕಾಣುವ ಚಿಕ್ಕ ಖಾಲಿ ಕ್ಷಣ. ಸಹಾಯಕ ಸೂಚಕವಾಗಬಹುದು; ಆದರೆ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆ ಅಂತರವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಏನು ಎಂಬುದು ಬೇರೆ ವಿಚಾರಣೆ.

ಬಾಹ್ಯ ಮೌನ

16

ಧ್ವನಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾದರೆ ಅದು ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ; ಇದನ್ನೇ ಒಳಮೌನವೆಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಆಂತರಿಕ ಮೌನ

16

ಧ್ವನಿ, ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅಭಾವ ಎಲ್ಲವೂ ಕಾಣಿಸಿ ತಿಳಿಯುವ ಅಚಲ ಅರಿವು. ಇದು ಕೇವಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಶಾಂತ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಅಲ್ಲ.

ಖಾಲಿತನದ ಭಯ

16

ಸೀಮಿತ “ನಾನು” ಕರಗುವಂತೆ ಅನಿಸುವ ಅಂಜಿಕೆ. ಅದನ್ನು ಯಶಸ್ಸು ಅಥವಾ ವಿಫಲತೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸದೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೋಡಿ; ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಗುರುನ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಧ್ವನಿಗೆ ಆಚೆ ಅಲ್ಲ - ಧ್ವನಿಯನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡು

ಬಾಹ್ಯ ನಿಶ್ಶಬ್ದ

ಧ್ವನಿ ಇಲ್ಲ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ; ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗಿದರೆ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಖಾಲಿತನ

ಚಿಂತನೆ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ; ಇದೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಆಗಬಹುದು.

ಶೂನ್ಯ ಅನುಭವ

“ಏನೂ ಇಲ್ಲ” ಎಂಬ ಅನುಭವ; ಅದು ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದ ತಿಳಿವೇ ಅಲ್ಲ.

ಆಂತರಿಕ ಮೌನ

ಧ್ವನಿ, ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅಭಾವ ಎಲ್ಲವೂ ಕಾಣಿಸಿ ತಿಳಿಯುವ ಅರಿವು.

ಮೌನವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಅನುಭವವಾಗಿಸಬೇಡಿ

ಮೌನವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿ ಆಗಿದ್ದರೆ ಶಬ್ದ ಅದನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಇರುವ ತಿಳಿವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

17

ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞ ಜೀವನ

ಅರಿವು ಸಹಜ ಜೀವನವಾಗುವುದು

ಕೇಂದ್ರ ವಿಚಾರಣೆ

ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ನನ್ನ ಸಂಬಂಧ, ಕ್ರಿಯೆ, ನಿರ್ಧಾರ ಮತ್ತು ಸಮತ್ವದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ?

ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞ

17

ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಸ್ಥಿರವಾದವನು. ಸುಖ-ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಸಮತ್ವ ಮತ್ತು ಒಳತೃಪ್ತಿ ಕಾಣಬಹುದು; ಭಾವನೆ, ದೇಹದ ನೋವು, ಸಂಬಂಧಗಳು ಮಾಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿ / ಸಹಜ ಜೀವನ

17

ಸ್ವಸ್ವರೂಪದ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಬಲವಂತ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಬದುಕುವುದು. ಕೆಲಸ, ಪ್ರೀತಿ, ನಿರ್ಧಾರ, ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲೇ ಸಾಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಜ್ಞೆ

17

ಪಕ್ವವಾದ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅರಿವು; ಮಾಹಿತಿ ನೆನಪಿಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞನಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗಿದರೂ ಈ ಅರಿವು ಹೋಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮುಕ್ತ ಜೀವನ

17

“ನಾನು ಏನಾದರೂ ಆಗಲೇಬೇಕು” ಎಂಬ ಒಳಭಾರವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯಿಂದ ಬದುಕುವುದು. ಇದು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ ಅಥವಾ ಸಮಾಜದಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದು ಅಲ್ಲ.

ಸಮತ್ವ

17

ಸುಖ-ದುಃಖ, ಲಾಭ-ನಷ್ಟ, ಪ್ರಶಂಸೆ-ನಿಂದೆ ನಡುವೆ ತನ್ನ ಮೂಲ ಗುರುತನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಸಮವಾಗಿರುವುದು. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿಹಾಕುವುದು ಅಲ್ಲ.

ತ್ವರಿತ ಮರುಪರಿಶೀಲನೆ

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗೊಂದಲವಾಗುವ ಭೇದಗಳು

ಸಂಪೂರ್ಣ ಪದಕೋಶದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮರುಪರಿಶೀಲನೆ. ಪದ ಭಾರವಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ ಎರಡು ವಿಭಿನ್ನ ಮಟ್ಟಗಳು ಮಿಶ್ರವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಮೊದಲು ನೋಡಿ.

ಮಾಹಿತಿ ≠ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ

ಮೊದಲದು ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ; ಎರಡನೆಯದು ತಿಳಿಯುವವನ ಗುರುತಿಸಿಕೆ.

ಅಜ್ಞಾನ ≠ ಮೂರ್ಖತನ

ಇಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನ ಗುರುತಿನ ತಪ್ಪು.

ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ≠ ಎಲ್ಲದರ ಮೇಲೆ ಅನುಮಾನ

ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ತೆರೆದಿಡುತ್ತದೆ; ಸಂದೇಹ ಸಿಲುಕಬಹುದು.

ವಿವೇಕ ≠ ಚಾತುರ್ಯ

ದೃಕ್-ದೃಶ್ಯ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯ-ಅನಿತ್ಯವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ವೈರಾಗ್ಯ ≠ ನಿರಾಶೆ / ಪಲಾಯನ

ಒಳಗಿನ ಅವಲಂಬನೆಯ ಹಿಡಿತ ಸಡಿಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಶ್ರದ್ಧೆ ≠ ಅಂಧನಂಬಿಕೆ

ಶ್ರದ್ಧೆ ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ಜಾಗ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮನನ ≠ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಚಿಂತನೆ

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂದೇಹವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿದಿಧ್ಯಾಸನ ≠ ಮಂತ್ರದಂತೆ ಪುನರಾವರ್ತಿ

ಸ್ಪಷ್ಟ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವುದು.

ನೇತಿ-ನೇತಿ ≠ ಲೋಕನಿರಾಕರಣೆ

“ನಾನು ಇದಷ್ಟೇ” ಎನ್ನುವ ತಪ್ಪು ಸಮೀಕರಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಸಾಕ್ಷಿಭಾವ ≠ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸುಣ್ಣತನ

ಭಾವನೆ ಇರಬಹುದು; ಅದರ ತಿಳಿವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅನುಭವ ≠ ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯ

ಅನುಭವ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ; ತಿಳಿವಿನ ವಿಚಾರಣೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಅನುಭವಕರ್ತ ≠ ಅಂತಿಮ ಸಾಕ್ಷಿ

“ನನಗೆ ಆಯಿತು” ಎನ್ನುವ ಭಾವವೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮವಿಚಾರ ≠ ಸಿದ್ಧಮಾತಿನ ಉತ್ತರ

ಪ್ರಶ್ನೆ ಗಮನವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವವನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ≠ ಹೊಸ ವಿಶೇಷ ಅನುಭವ

ಎಂದಿಗೂ ಇದ್ದದ್ದರ ಗುರುತಿಸಿಕೆ.

ಆತ್ಮ-ಬ್ರಹ್ಮ ಅಭೇದ ≠ ಅಹಂಕಾರದ ಮಹಿಮೆ

“ನಾನು” ಎಂದರೆ ಅರಿವು; ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಕ್ಕುದಾರ ಅಲ್ಲ.

ಮಿಥ್ಯಾ ≠ ಅಸತ್ಯ

ಮಿಥ್ಯಾ ಕಾಣಿಸಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ; ಅಸತ್ಯ ಎಂದಿಗೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಜ್ಞೇಯತೆ ≠ ಅಜ್ಞಾನ

ಮೊದಲದು ತಿಳಿಯುವವನ ಸ್ವಭಾವ; ಎರಡನೆಯದು ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದಾದ ತಪ್ಪು.

ಮೌನ ≠ ಧ್ವನಿಯ ಅಭಾವ

ಇಲ್ಲಿ ಮೌನ ಧ್ವನಿಯೂ ಕಾಣುವ ಅರಿವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಮತ್ವ ≠ ದಮನ

ಭಾವನೆಗಳು ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ; ಅವನ್ನು ಶಾಶ್ವತ ಗುರುತಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರ • ಸಾಧಕ ಆವೃತ್ತಿ

ಕೊನೆಯ ಪದದಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲಬೇಡಿ.

ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಓದಿ - ನಂತರ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾನುಭವದಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೋಡಿ.

ಜ್ಞಾನಮಾರ್ಗದ ಪದಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೇರ ವಿಚಾರಣೆಗೆ ಮರಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಜೀವಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ನೆನಪಾಗಿ ಉಳಿದು ದೃಷ್ಟಿ ಬದಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದು ಇನ್ನೂ ಮಾಹಿತಿ ಮಾತ್ರ. ಶ್ರವಣ, ಮನನ ಮತ್ತು ನೇರ ಪರಿಶೀಲನೆಯ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ತೆರೆಯಿರಿ.

ಈ ಸಾಧಕ ಸಹಚರವು ನಿರ್ವಾಣ ಸೂತ್ರದ 17 ಮುಖ್ಯ ಹಂತಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಬೋಧನೆಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿದೆ. ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು ಈ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ; ಇತರ ತಾತ್ವಿಕ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಂಪರೆಗಳು ಕೆಲವು ಪದಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದು ಪಾಠಗಳು, ಗುರು ಸಂವಾದ ಅಥವಾ ನೇರ ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ಬದಲಾವಣೆ ಅಲ್ಲ; ಸಹಾಯಕ.