‘ಸ್ವಭಾವದೋಷ ಮತ್ತು ಅಹಂ ನಿರ್ಮೂಲನೆ’ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆ : ಖಂಡ ೧

ಸ್ವಭಾವದೋಷ (ಷಡ್ರಿಪು) ನಿರ್ಮೂಲನೆಯ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಗುಣವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

(Importance of personality defects removal and the process of inculcation of values) ಕನ್ನಡ (Kannada)

ಸಂಕಲನಕಾರರು

ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರ ಸ್ಥಾಪನೆಯ ಉದ್ಘೋಷ ಮಾಡುವ

ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಜಯಂತ ಬಾಳಾಜಿ ಆಠವಲೆ

ಮಾಜಿ ಸಮ್ಮೋಹನ ಉಪಚಾರತಜ್ಞರು (೧೯೭೮ ರಿಂದ ೧೯೯೪)

(‘ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ’ ಬಿರುದಿನ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣವನ್ನು ‘ಪುಟ ೪’ ರಲ್ಲಿ ಓದಿ.)

ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ

ಆಗಸ್ಟ್ ೨೦೨೨ ರ ವರೆಗೆ ಸನಾತನದ ೩೫೭ ಗ್ರಂಥಗಳ ಕನ್ನಡ, ಹಿಂದಿ, ಆಂಗ್ಲ, ಮರಾಠಿ, ಗುಜರಾತಿ, ತಮಿಳು, ತೆಲುಗು, ಮಲಯಾಳಂ, ಬಂಗಾಲಿ, ಒರಿಯಾ, ಪಂಜಾಬಿ, ಅಸ್ಸಾಮಿ, ನೇಪಾಳಿ, ಜರ್ಮನ್, ಸರ್ಬಿಯನ್, ಫ್ರೆಂಚ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ಯಾನಿಶ್ ಈ ೧೭ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ೯೦,೪೭,೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು !

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಧರ್ಮಜಾಗೃತಿ ಸಂಸ್ಥೆ
Shree Siddheshwar Dharmajagruti Sanstha
ಮ.ಸಂ. 2ಬಿ–29ಎ, ಇಂದಿರಾನಗರ, ಕುಕ್ಕಿಕಟ್ಟೆ,
ಉಡುಪಿ 576 101, ಕರ್ನಾಟಕ. ದೂ.ಕ್ರ. : +91 93424 35617
ಇತರ ದೂ.ಕ್ರ. (ಗೋವಾ) : +91 (0832) 2312664
ಎ–ಅಂಚೆ : granth@sanatan.org

ಮುಖಪುಟ ಸಂಕಲ್ಪನೆ : ಸೌ. ಜಾಹ್ನವಿ ಶಿಂದೆ ಮತ್ತು ಕು. ಭಾವಿನಿ ಕಪಾಡಿಯಾ

First Edition : Vijayadashami, Kaliyug Varsh 5114
(24th October 2012)

Third Edition : Rakshabandhan, Kaliyug Varsh 5120
(26th August 2018)

Third Edition : Navaratrarambha, Kaliyug Varsh 5124
Fourth Reprint (26th September 2022)

Translated from the original Marathi Holy text 'Swabhavadosh (Shadripu)-Nirmulanache Mahattwa Aani Gunasamvardhan Prakriya'
ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥವು ಹಿಂದಿ, ತಮಿಳು ಮತ್ತು ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಅನುವಾದಕರು : ಡಾ. ಪ್ರಕಾಶ ಘಾಳಿ
ಶ್ರೀ. ಗಣೇಶ ರಾಜಾರಾಮ ಕಾಮತ್

ಮುದ್ರಣಸ್ಥಳ : ಆಮೋದ್ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 010.

ದೇಣಿಗೆ ಮೌಲ್ಯ : ₹ 115/-

ISBN : 978-93-87641-27-3

ॐ ಗ್ರಂಥ ಕ್ರ. : 94

© **ಪ್ರಕಾಶಕರು** All rights are reserved. No part of this publication maybe reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without prior written permission of the original publisher. Violators will be liable for criminal / civil action.

ಸ್ವಭಾವದೋಷ (ಷಡ್ರಿಪು)
ನಿರ್ಮೂಲನೆಯ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಗುಣವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

ಪ್ರಸ್ತುತ ಖಂಡದ ಮನೋಗತ

ಯಾರಾದರೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸುಖ-ಸಮಾಧಾನದ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'ಸ್ವಭಾವ'ವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಅವನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯು ಅವನ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿನ ಗುಣದೋಷಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೃತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಸ್ವಭಾವದೋಷಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸುಖ-ಸಮಾಧಾನಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಗುಣಗಳು ಸುಖ-ಸಮಾಧಾನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ವಭಾವದೋಷಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಸ್ವಭಾವದೋಷಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೂ ಅಡಚಣೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದ ಮೇಲೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಸುಖಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನಕಾರಿಯಾದ ಜೀವನವನ್ನು ಜೀವಿಸಲು ಸ್ವಭಾವದೋಷಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮತ್ತು ಗುಣವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕೃತಿಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಆ ಕೃತಿಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಹಿಂದಿನ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ನಾವು ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಅದರ ಮಹತ್ವವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಮಾಡಿದ ಕೃತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಗುವುದರಿಂದ ಅದು ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಭಾವದೋಷಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಅಪರಿಮಿತ ಹಾನಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಅವುಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮತ್ತು ಗುಣವೃದ್ಧಿಯಿಂದ ವಿವಿಧ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಲಾಭವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಸ್ವಭಾವದೋಷ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮತ್ತು ಗುಣವೃದ್ಧಿ ಇವುಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಬಿಂಬಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ, ಸತತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿನ 'ಅಧ್ಯಾಯ ೧ - ಸ್ವಭಾವದೋಷ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯ ಮಹತ್ವ'ದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯ; ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ನಿರ್ಮಿತಿ; ಸ್ವಭಾವದೋಷ

ನಿರ್ಮೂಲನೆಯ ಬಗೆಗಿನ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಹಿಂದಿನ ಕಾರಣ; ಸ್ವಭಾವದೋಷಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಹಾನಿ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಸವಿಸ್ತಾರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಸ್ವಭಾವದೋಷಗಳಿಂದ ವಿವಿಧ ಯೋಗಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಹಾನಿ, ವ್ಯಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಸಮಷ್ಟಿ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅಪರಿಮಿತ ಹಾನಿ ಎಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸವಿಸ್ತಾರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೂ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ವಭಾವದೋಷಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದರ ಹಿಂದಿನ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಸ್ವಭಾವದೋಷ ಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಹಿಂದಿನ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಉಪಾಯಗಳು ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ವಿಚಾರವನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಗ್ರಂಥದ ಪುಟಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿನ ಸವಿಸ್ತಾರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕೊಡದೇ ಈ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಎರಡನೆಯ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ 'ಪ್ರಭಾವೀ ಮತ್ತು ಆದರ್ಶ' ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವಿಕಸನಗೊಳಿಸಲು ಸ್ವಭಾವದೋಷ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯೊಂದಿಗೆ ಗುಣಸಂವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದೂ ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಗುಣವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮಹತ್ವ, ಅದರಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳು, ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಯತ್ನ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಸವಿಸ್ತಾರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೂ ಈ ಗ್ರಂಥದ 'ಅಧ್ಯಾಯ ೨ – 'ಗುಣವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ'ಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ವಾಚಕರು ಸ್ವಭಾವದೋಷ ನಿರ್ಮೂಲನ ಮತ್ತು ಗುಣಸಂವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಖಮಯಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು, ಹಾಗೆಯೇ ಧರ್ಮಾಚರಣೆ ಮಾಡಿ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಉತ್ಕರ್ಷಕ್ಕಾಗಿ ಕೃತಿಶೀಲರಾಗಬೇಕೆಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. – **ಸಂಕಲನಕಾರರು**

ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಖರೀದಿಸುವ ವಾಚಕರಿಗೆ ವಿನಂತಿ !

ಸನಾತನದ ಹೊಸ ಗ್ರಂಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ –

E-mail : chaitanya.grantha@gmail.com ಸಂಚಾರವಾಣಿ : ೯೩೪೨೫೯೯೨೯೯

ಸ್ವಭಾವದೋಷ (ಷಡ್ರಿಪು) ನಿರ್ಮೂಲನೆಯ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಗುಣವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

ಅಧ್ಯಾಯ ೧ : ಸ್ವಭಾವದೋಷ (ಷಡ್ರಿಪು) ನಿರ್ಮೂಲನೆಯ ಮಹತ್ವ

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

೧. ಮನಸ್ಸು ೧೫

೧ ಅ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕನುಸಾರ ೧೫

೧ ಆ. ಆಧುನಿಕ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕನುಸಾರ ೧೬

೨. ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ೧೮

೩. ಸ್ವಭಾವ ೨೦

೩ ಅ. ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿನ ಗುಣ-ದೋಷಗಳು ೨೦

೪. ಸ್ವಭಾವದೋಷ (ಷಡ್ರಿಪು) ನಿರ್ಮೂಲನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ೨೨

೫. ಸ್ವಭಾವದೋಷ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯ ಬಗೆಗಿನ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು ೨೩

೬. ಸ್ವಭಾವದೋಷ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯ ಬಗೆಗಿನ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳ ಹಿಂದಿನ ಕಾರಣಗಳು ೨೪

೭. ವ್ಯಷ್ಟಿ ಜೀವನ ಸುಖಿಯಾಗಲು ಸ್ವಭಾವದೋಷ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯ ಮಹತ್ವ ೨೬

೮. ಸ್ವಭಾವದೋಷ ಮತ್ತು ಸಂತರು ೪೭

೯. ಸ್ವಭಾವದೋಷ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳು ೪೮

೧೦. ಸಮಷ್ಟಿ ಜೀವನ ಸುಖಿಯಾಗಲು ಸ್ವಭಾವದೋಷ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯ ಮಹತ್ವ ೬೭

೧೧. ಸಮಷ್ಟಿ ಜೀವನವು ಸುಖಿ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಲು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಉಪಾಯಗಳು ೭೪

೧೨. ಮೃತ್ಯುನಂತರದ ಲಾಭಗಳು ೭೯

೧೩. ಸ್ವಭಾವದೋಷಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಜಿಜ್ಞಾಸುಗಳು ವಿಚಾರಿಸಿದ ಸಂದೇಹಗಳ ನಿವಾರಣೆ ೮೦

ಅಧ್ಯಾಯ ೨ : ಗುಣವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

೧. ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ೮೪

೨. ಧ್ಯೇಯ ೮೪

೩. ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳು ೮೫

೪. ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿನ ಉದ್ದೇಶಗಳು ೮೭

* ಗುಣಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಕಾಸವಾಗಿರುವ 'ಗುಣಿ ವ್ಯಕ್ತಿ' ಅಥವಾ 'ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ' ೮೮

* ಸಾಧಕ ೮೯

* ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉನ್ನತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಸಂತ ೯೧

೫. ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿನ ಹಂತಗಳು ೯೩

ಹಂತ ೧. ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಆರಿಸುವುದು ೯೩

ಹಂತ ೨. ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಆರಿಸಿದ ಗುಣಕ್ಕನುಸಾರ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಸ್ತರವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ೯೫

ಹಂತ ೩. ಇಡೀ ದಿನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಆರಿಸಿದ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗುವ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ೯೭

ಹಂತ ೪. ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಗುಣದ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸ್ವಯಂಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ೧೦೨

ಹಂತ ೫. ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ವರದಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ೧೦೩

೬. ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗ ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಘಟಕಗಳು ೧೦೪

೭. ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಬೇಕಾಗುವ ಆವಶ್ಯಕ ಗುಣಗಳು ೧೦೬

೮. ವಿವಿಧ ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಬಂದ ಅನುಭೂತಿಗಳು ೧೦೭