

# Dhammapada

An Overview of 20 Satsangs

**Reference for Dhammapada Satsang #21**



# Chapters 1-11

१-११

S.No.	Chapter	Simple Meaning	No. of satsangs
1	यमक वग्गो	Twin Verses on Mind	5
2	अप्पमाद वग्गो	On Vigilance	2
3	चित्त वग्गो	On Subconscious Mind	2
4	पुप्फ वग्गो	On Disciple	2
5	बाल वग्गो	On Fool	1
6	पण्डित वग्गो	On True Seeker	1
7	अरहन्त वग्गो	On Enlightened Master	1
8	सहस्स वग्गो	On Heart	1
9	पाप वग्गो	On Sin	2
10	दण्ड वग्गो	On Punishment	1
11	जरा वग्गो	On Old Age	1



# 1. यमक वगो

## सत्संग #1

- ♦ Why Buddhism evolved? – shown on timeline
- ♦ चार आर्य सत्य - दुःख है, दुःख का कारण है, दुःख के कारण का निवारण है, दुःख निवारण का मार्ग है।
- ♦ त्रिरत्न - **शील** (= regulating your actions, words and thoughts to create benefits rather than harm to yourself & to others.) **ध्यान** (= Right technique to be here & now and raise your 'energy' into higher dimensions) **प्रज्ञा** (= Applied common sense that you acquire in 2 steps - firstly, you come to understand that what hurts and what helps. Secondly, you consciously let-go of those things that hurts and strengthen those that helps)
- ♦ **Turning to Psychology & Spirituality** – मन क्या है? Understood the working of mind on the basis of past & future that forms the impurities of mind. By the law of remained and duality, we understood that state of purity resides in present moment.



# 1. यमक वगो

## सत्संग #2

- ♦ The journey of Dhammapada with spirituality, neuroscience and psychology begins now.
- ♦ Brain = mind in action and vice versa
- ♦ **Brain** = hardware that consists of softwares. **Mind** = Programming through coding of thoughts. **Consciousness** = Catalyst
- ♦ Neurons that fire together wire together (eg. hot water, exam fear)
- ♦ **Turning to spirituality** - How spiritual reasoning (forgiveness) liberates us from painful experiences by re-wiring our brain.



# 1. यमक वगो

## सत्संग #3

- ♦ Explained the concept of Re-Programming of mind (हम धन्यवाद और क्षमा याचना तो कर लेते हैं लेकिन re-programming नहीं करते)
- ♦ Explained Good Brain & Bad Brain
- ♦ **Turning to spirituality** – we understood the significance of dropping the hatred. (Brain stores in 3 ways - pain, pleasure & neutral)
- ♦ **With Yogic techniques, this neutral energy can be raised upwards to experience the state of Oneness.**



# 1. यमक वगो

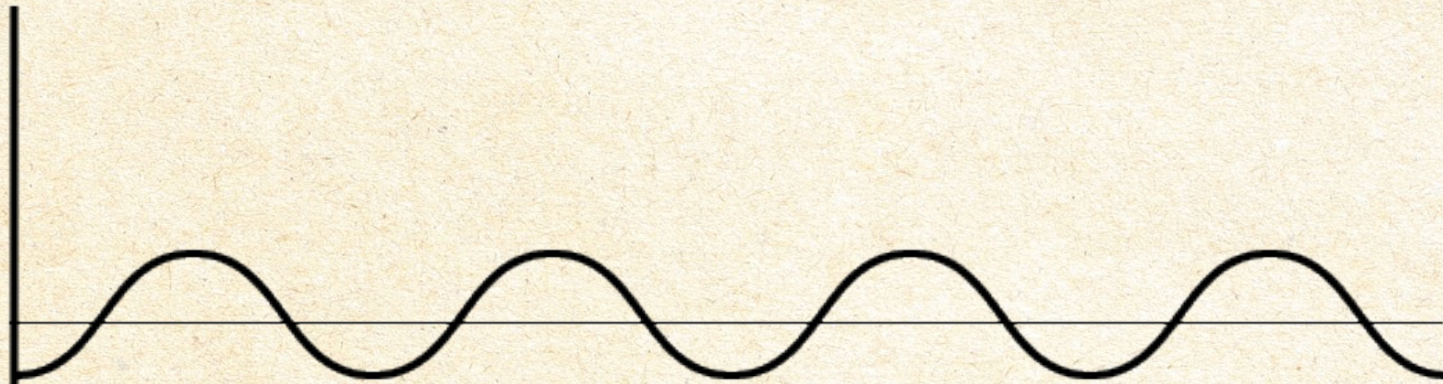
## सत्संग #4

- ♦ Explained the law of coherence (show picture)
- ♦ Shown the pic of TM Meditation and explained how neocortex is forming the patterns of heart while in state of coherence
- ♦ Explained 6 advantages of Higher coherence (प्रगतिशील और प्रभावी सोच, स्वस्थ शरीर, नैतिक और सदाचारी सोच, आत्मविश्वास, low anxiety, कुछ भी नया शीघ्र सीख पाते हैं।)
- ♦ चित्तमल क्या है? - जब हमारी मान्यता यह होती है कि सुख और दुःख बाहर से मिलते हैं यही चित्तमल है। और जब यह मान्यता पल जाती है तो चित्तमल का त्याग माना जाता है।

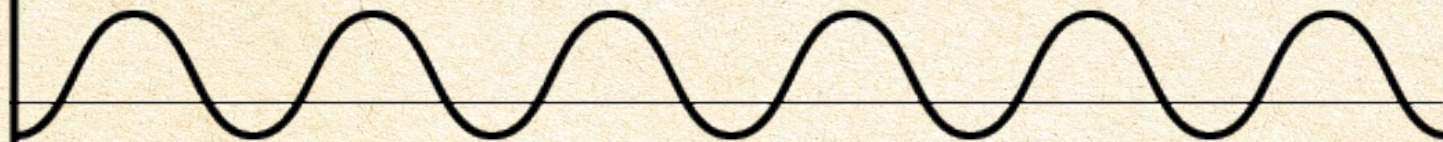


# Law of Coherence

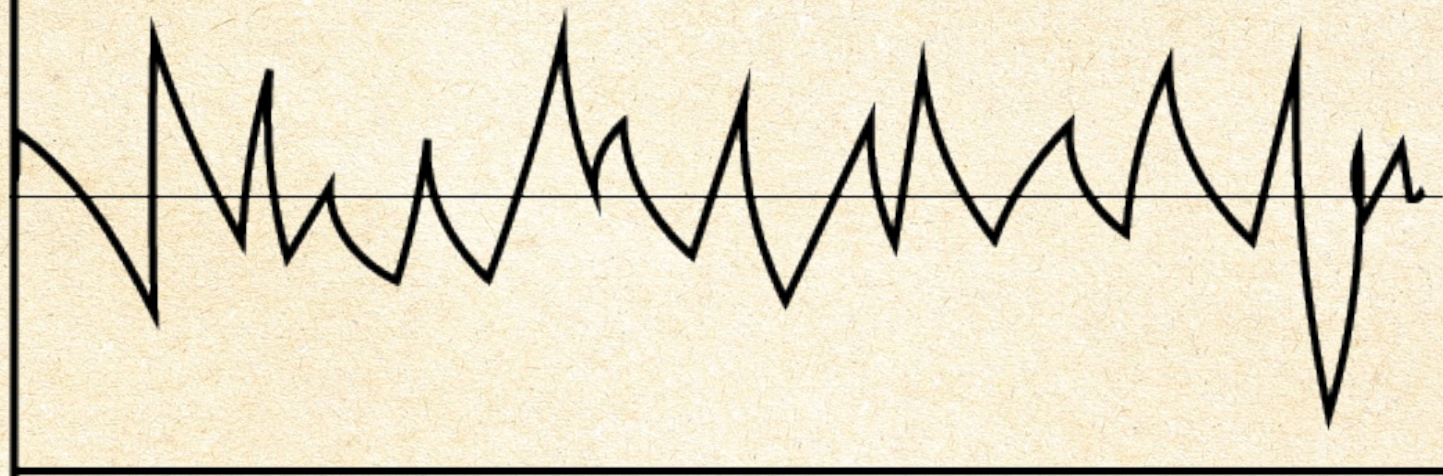
Nature Waves



Body Waves



Mind Waves





# 1. यमक वग्गो

## सत्संग #5

- ♦ Explained ध्यान-भावना क्या है? (होश, awareness)
- ♦ Awareness about what? Here, explained the concept of Theory of First & Second dart (awareness should be about this second dart because the first dart don't fire & wire but it is the second dart that fires and wires the neurons that create a habit for future.)
- ♦ Good Brain - Good mind - Good attitude - Good life
- ♦ Universal definition of पापी कौन, पुण्यात्मा कौन?



## 2. अप्रमाद वगो सत्संग #6

- ♦ Explained अप्रमाद क्या है? - जोश+होश+उद्यमशीलता
- ♦ Explained 10 fetters - दस मानसिक बेड़ियाँ
- ♦ सम्यक् प्रयास क्या है? Prevent negative states of mind  
= संयम, Overcome negative states of mind = साहस,  
Cultivate positive states of mind = सत्संग,  
Maintain positive states of mind = साधना
- ♦ Launched SoHum Kriya



## 2. अप्रमाद वगो सत्संग #7

- ♦ अप्रमादी के आठ लक्षण (as per sutras)
- ♦ Explained how new information leads to new thoughts - leading to Evolution सत्संग की महिमा
- ♦ New information - new choices - new behaviour - creates new experience - produces new emotions - derives new thoughts = Evolution.
- ♦ ध्यान की महिमा - On the scale of human life, showed two journeys - one God's plan for us and another lived through our ignorance. The role of Meditation is to tune your life plan to God plan through the process of 'Intuition'.



# 3. चित्त वग्गो

## सत्संग #8

- ♦ **Historical satsang revealing the congruence of chakras and endocrine system.**
- ♦ Explained चित्त क्या है? combination of conscious, subconscious, unconscious and super conscious mind.
- ♦ Explained how चित्त is stored in collective conscious which is around the spine.
- ♦ Explained – physical part of collective conscious is their respective glands. Mentioned all gland names with vagus nerve.
- ♦ **Turning to spirituality** – With Yogic techniques, chakra body can be strengthened that withers away 1-2-3 of चित्त that is first 3 layers of mind. Thus we have clear love energies within that experiences ‘Oneness’.
- ♦ Explained दमन = दम + न (Energies to be restored, not wasted thru sadhana)



# 3. चित्त वग्गो

## सत्संग #9

- ♦ Explained 4 sutras of Lord Buddha along with चरवेति ! चरवेति !
- ♦ Explained कारण-कार्य सिद्धांत (example of दूध उबल गया Vs तुम उबल गए)
- ♦ The journey of seeker with satsang & sadhana – satsang helps in dropping expectation and locating the true cause. Sadhana helps in elevating energy so that lower falls.
- ♦ Gave the demo of Rope
- ♦ Science connect with Amygdala that releases stress hormones.
- ♦ Difference between stress and fear
- ♦ **Turning to spirituality** – Working on Thought body (thru satsang) and Energy body (thru sadhana).



## 4. पुष्प वगो सत्संग #10

- ♦ प्राण और प्रकृति का संतुलन
- ♦ पुष्प = पुष्प = शिष्य = जीवन सुंदर, हृदय कोमल, आचरण और ज्ञान की महक
- ♦ Explained what is विवेक? The complete package of समझ+संयम+निर्माणा+करुणा
- ♦ शिष्य के चार लक्षण - विवेकी, जागृत, अनासक्त, जीवन के मूल तथ्य को जानने को उत्सुक। "I am that I am" - to know the permanent amongst all the temporary states of body, mind \* intellect.



## 4. पुष्प वग्गो सत्संग #11

- ♦ Satsang in Guru Poornima celebration weekend. Talked at length about Guru, satsang, sadhana and Sri Guru Prasadam.
- ♦ Explained अवलोकन – Journey from thinking-doing-being with respect to three parts of the brain (Neo-cortex, limbic and reptilian)
- ♦ Explained the chart on thinking – doing-being brain.
- ♦ Note – शिष्य से संबंधित इन दो सत्संगों में (#10,11) विवेक और अवलोकन के topics को विशेषता से समझाया



## 5. बाल वग्गो सत्संग #12

- ♦ बाल कौन? explained 3 characteristics of fool - जो क्षणिक में सुख मानता हो, जिसका मन इतना चंचल हो कि सतत बदलता रहे, जो रो तो रहा है पर कारण नहीं जानता।
- ♦ Understood the mechanics of life. Consciousness to Body-mind-intellect
- ♦ Understood - how thoughts generates feelings and determine the health of the body. Entire chart w.r.t. science.
- ♦ Universal test to decide between right & wrong - Parent test, children test and Guru test.



# 6. पण्डित वग्गो

## सत्संग #13

- ♦ Explained ज्ञान के सात लक्षण (सति-धम्म विचय-वीर्य-पीत्ति-पस्सद्धि-समाधि-उपेक्षा)
- ♦ Stress activated flight or fight response (showed short video)
- ♦ Explained how stress affects our respiratory system – immune system-muscle contraction-heart rate increase-endocrine system gets affected-GIT affected.
- ♦ In sadhana, we start from respiratory tract relaxation thus releasing the stress.
- ♦ Given 5 point prescription for healthy life – Gratitude-journaling-exercising- Meditation-conscious act of kindness



# 7. अर्हत वगो

## सत्संग #14

- ♦ This was again a historical satsang as Buddha's journey was explained w.r.t. changes in His brain.
- ♦ Seller's Vs Buyer's market
- ♦ अर्हत कौन? जिसकी यात्रा तो पूरी हो गयी है परंतु अभि मंज़िल तक नहीं पहुँचा।
- ♦ यात्रा क्या है? - Explained the journey from मूलाधार to सहस्रार। How energy gets trapped at each chakra and how it is rescued from there.
- ♦ Explained the story of Buddha's enlightenment w.r.t. science as activity of Amygdala in limbic brain. **(Historical satsang)**



# 8. सहस्स वगो

## सत्संग #15

- ♦ Explained श्रेष्ठ कौन? – सूत्रों से ही समझे गए 13 points. (Quality is better than quantity)
- ♦ श्रेष्ठ के चुनाव का परिणाम क्या होता है? – जन्म मरण के फेरे से मुक्ति, सतयुग के बीज डालेगा, उस समय की सामूहिक चेतना का विकास होता है।
- ♦ उत्तम धर्म = ध्यान और ध्यान में उत्तम गुरु आज्ञा से देखना।
- ♦ From this satsang, 'Heart' concept entered. 60 times more powerful than brain.
- ♦ Understood benefits of meditation on brain – gyrification, GABA level rises, amygdala activity shrinks, brain network changes by less distraction possibility, increasing sense powers and having more rewardful attitude.



# 8. सहस्र वर्गो

## सत्संग #16

- ♦ पिछले सत्संग के अनुसंधान में – श्रेष्ठ चुनाव के लिए योग्य है हृदय। The Heart can choose right.
- ♦ Mind(thoughts) – Brain(neurones) – Heart (EM waves)
- ♦ Heart waves are similar to cosmic waves but brain waves are non-coherent to heart. हृदय तरंगों ब्रह्माण्डिय तरंगों से समरस होती है परंतु मस्तिष्क की तरंगों असंबद्ध होती हैं।
- ♦ Slide shown for brain-heart coherence
- ♦ Launched हृदय क्रिया
- ♦ माँ आद्य शक्ति की आरती – first time in SRM



# 9. पाप वग्गो

## सत्संग #17

- ♦ #17, 18 gave next level clarity on पाप क्या है?
- ♦ Understood four major reasoning for sin (पाप)
- ♦ पाप का परिणाम क्या? – शारीरिक कष्ट, मानसिक वेदना, पारिवारिक असंतोष, सामाजिक लज्जा, आध्यात्मिक दीनता
- ♦ पाप क्या है? – जो हमें अपने आप से दूर जे जाए, वही पाप है
- ♦ मनुष्य पाप क्यों करता है? – तत्काल मिलते सुख का सम्मोहन, पाप (eg क्रोध) के क्षणों में शक्ति का संचार होता है जिससे मनुष्य को स्वयं के powerful होने का अनुभव होता है
- ♦ पाप वृत्ति कैसे बनती है? – दूसरों के दोष देखने से और दोषारोपण करने से, कृपणता के कारण शक्ति का संचय होता है जिससे उसके दुरुपयोग की संभावना बढ़ती है।
- ♦ पाप का वैज्ञानिक दृष्टिकोण – understanding nucleus accumbens as a pleasure dome and its instinct for survival and procreation



# 9. पाप वग्गो

## सत्संग #18

- ♦ Recap of satsang 17 w.r.t. पाप
- ♦ Explained पाप वृत्ति & पुण्य वृत्ति w.r.t. पंच कोष
- ♦ In पाप, ऊर्जा नीचे के तीन चक्रों से बाहर की ओर बह जाती है। पुण्य वृत्ति में ऊर्जा इन तीन चक्रों में संग्रहित होती है। परंतु अध्यात्म इसी ऊर्जा को ऊपर उठाने की यात्रा है।
- ♦ When the seeker experiences 'Oneness' then his heart vibrates the cosmic radiations.
- ♦ When Higher transmits, lower transforms.



# 10. दण्ड वग्गो

## सत्संग #19

- ♦ We had an in-depth understanding about the Punishment.
- ♦ दण्ड क्या है? – ऐसी प्रक्रिया जो तुममें कष्ट का अनुभव कराए।
- ♦ दण्ड का इतिहास – प्रतिकारात्मक, निवारात्मक, अवरोधात्मक, सुधारात्मक
- ♦ दण्ड के प्रकार (10 types, condensed in 5 points) – शारीरिक कष्ट, मानसिक वेदना, पारिवारिक असंतोष, सामाजिक लज्जा, आध्यात्मिक दीनता
- ♦ दण्ड कब मिलता है? – When you go against the laws of life
- ♦ दण्ड क्यों मिलता है? – Understood from three dimensions – धर्म संप्रदाय, विज्ञान, अध्यात्म
- ♦ दण्ड कौन दे सकता है? – प्रकृति, प्रशासन, समाज, परिवार, शरीर, मन
- ♦ दण्ड के चक्र से बाहर आने का उपाय क्या है? Recovery Plan - **I did, They return, I apologise, I learn.**



# 11. जरा वगो

## सत्संग #20

- ♦ Explained सिकंदर के चार फ़रमान in accord to old age.
- ♦ Explained – बुद्ध का मार्ग - दुखवादी, निराशावादी नहीं है।
- ♦ आस्तिक और नास्तिक दर्शन – एक ही बात को कहने के दो अलग-अलग ढंग हैं।
- ♦ नास्तिक दर्शन – अनित्य-दुःख-अनात्म Vs आस्तिक दर्शन - नित्य-सुख-आत्मा
- ♦ अल्पश्रुत कौन है? – जो ठीक से नहीं सुनता, अपना मतलब निकाल लेता है, दूसरों को सुनाने के लिए सुनता है
- ♦ प्रज्ञा कैसे प्रकटती है - सम्यक् दृष्टिकोण (कारण-कार्य सिद्धांत को apply करना) + सम्यक् संकल्प (उदार चित्त + मैत्री + करुणा)
- ♦ Shown slide of development of brain – Scientific approach and spiritual remedy.