

విపశ్యన మాసపత్రిక

VOLUME : 3

NO - 1

1 APRIL, 2008

(సాధకుల ప్రేరణ కొరకు ఉద్దేశించబడిన తెలుగుమాస పత్రిక)

విపశ్యన అంతర్జాతీయ ధ్యాన కేంద్రం, ధమ్మఫేట్, వనస్థలిపురం, హైదరాబాదు - 70

“ధర్మవాణి”

గారవో చ నివాతో చ
సస్తుట్టి చ కతజ్ఞుతా
కాలేన ధమ్మస్సవనం
ఏతం మజ్జలముత్తమం.

.... మజ్జలసుత్త -

పూజ్యనీయులను గౌరవించడం, సర్వదా వినయశీలుడై
ఉండడం, సంతృప్తుడై ఉండడం, ఉపకారి పట్ల కృతజ్ఞుడై ఉండడం,
ఉచిత సమయాన సద్ధర్మ శ్రవణం చేయడం, ఇదే ఉత్తమము.
మంగళకరము.

ప్రేపించే శాంతికి ప్రతివ్యక్తిలోనూ శాంతి అవేసేరం

(ప్రఖ్యాతిగాంచిన జూడీస్టిల్ గారితో పూజ్య గురూజీ ఇంటర్వ్యూలోని కొన్ని అంశాలు. జూలై 12, 2002న ఉత్తర అమెరికా మరియు యూరప్ పర్యటన సందర్భంగా మినియాపోలీస్ లోని టెడ్ మాన్ కన్వెంట్ హాలులో పూజ్య గురూజీ యొక్క బహిరంగ ప్రవచనమునకు ముందుగా ఈ ఇంటర్వ్యూ ఇవ్వబడినది)

ప్రశ్న: ఒక వ్యక్తి యొక్క ధ్యానాభ్యాసం సమాజశాంతిని ఎట్లా ప్రభావితం చేయగలుగుతుంది?

జవాబు : సమాజంలో శాంతి ఉండాలంటే వ్యక్తిలో శాంతి ఉండాలి. వ్యక్తుల సమాహమే కదా మానవ సమాజం! వ్యక్తులు వ్యాకులతలతో ఉంటే సమాజములో శాంతి నెలకొనడం కష్టమని నా అభిప్రాయం.

ప్రశ్న: వ్యక్తి యొక్క ధ్యానాభ్యాసం ప్రపంచమీద నిజంగా ప్రభావం చూపుతుందా? అది ఎలా జరుగుతుంది?

జవాబు : వ్యక్తి తనలో వున్న శాంతి సామరస్యాలను అభివృద్ధి చేసుకుని మనసులోతుల్లోకి వెళ్ళినట్లయితే ఆ శాంతిసామరస్యాలు చుట్టూ ఉన్న వాతావరణంలో వ్యాపిస్తాయి. తద్వారా చుట్టూతా ఉన్న వాతావరణంలో శాంతి సామరస్యాలు పరిధవిల్లుతాయి. ఇలా గనుక ఎక్కువ మంది చేసినట్లయితే ప్రపంచ వాతావరణం శాంతి సామరస్యాలతో నిండిపోతుంది.

ప్రశ్న: ఈ ధ్యానాభ్యాసము చేయగలగటానికి ఒక వ్యక్తికి ఉండవలసిన ముఖ్య అర్హతల లేమిటి?

జవాబు : నా ఉద్దేశం ప్రకారము ప్రతివ్యక్తి విపశ్యనను అభ్యసించగలడు. ఈ ధ్యానపద్ధతి చాలా సరళమైనది; తర్కసంగతమైనది; మరియు శాస్త్రీయమైనది. అందువలన దీనిని ఆమోదించి అభ్యసించటానికి ఎవరికీ ఎలాంటి ఇబ్బందీ ఉండదు. అందువల్లనే విభిన్న సాంప్రదాయాలకూ, పరంపరలకూ చెందిన వ్యక్తులందరూ కూడా ఒకే విధమైన లాభాన్ని పొందుతున్నారు.

ప్రశ్న: జైలు వీడియో చిత్రములలో, కొందరు అంకితభావంతో చేయటము కొందరు చెయ్యకపోవటము మేము చూశాము. ఈ తేడాకు గల కారణమేమిటి?

జవాబు : కొద్దిమందైనా దీనిని అభ్యసించి, తమ జీవితాలలో మార్పును తెచ్చుకున్నట్లయితే ఇతరులు సహజంగానే ఆకర్షింపబడుతారు. భారతదేశంలో మరియు ఇతర దేశాలలో కూడా చాలామంది ఖైదీలు ఈ శిబిరాలు నడుపమని అడుగుతున్నారు. కానీ అభ్యర్థనలున్నా అంతమంది శిబిరము నిర్వహించే ఆచార్యులను మేము అందించలేక పోతున్నాము. తోటి ఖైదీల పరిస్థితి బాగుపడటం, వాళ్ళు తమ వ్యసనాల నుండి బయపడటం చూసి ఇతర ఖైదీలు ప్రభావితం అవుతున్నారు. అలా జైళ్ళలోని ఎక్కువమంది ఖైదీలు ధ్యానంచేయడం మొదలు పెడుతున్నారు.

ప్రశ్న: మీరు ఖైదీల విషయంలో కూడా చెప్పకోదగినంత కృషి చేశారు. వర్తక ప్రపంచం కూడా మీకు చిరపరిచితమే. విపశ్యన అభ్యసిస్తున్నప్పుడు ఖైదీలు ఎదుర్కొనే సవాళ్ళకూ, వ్యాపారస్తులు ఎదుర్కొనే సవాళ్ళకూ ఏమైనా తేడాలున్నాయా?

జవాబు : నా ఉద్దేశంలో ప్రతి ఒక్కరు తమ మనసు లోలోతులలో ఉన్న అకుశల అలవాట్లకు బందీలే. విపశ్యన మనలను మనసు లోలోతులలోనికి తీసుకొని వెళుతుంది. ఆ లోలోతులలో మనము అజ్ఞానము కారణంగా దుఃఖాన్ని మాత్రమే ఉత్పత్తి చేసుకోవడం గమనిస్తాము. ప్రతి క్షణమూ మనసు లోలోతులలో రాగముతో గాని ద్వేషముతోగాని ప్రతి చర్యచేస్తూ అలజడి చెందుతూ ఉంటాము. విపశ్యన ఈ దుఃఖ కారణాన్ని తెలుసుకొని తద్వారా మన దుఃఖపు అలవాటు క్రమము నుండి విముక్తి పొందడానికి మనకు సాయం చేస్తుంది. కావున మనము జైలులో ఉన్నా బయట ఉన్నా దుఃఖ కారణము ఒకటే.

ప్రశ్న: ఇది పూర్తిగా తనను తాను గమనించుకొనే మానసిక అభ్యాసంలా కన్పిస్తుంది. బుద్ధుడు బోధించినది కరుణ, జాలి. దీనిని నేను వీడియో దృశ్యములు చూసినపుడు, మీ యొక్క మరియు సహాయక



ఆచార్యుల చేతలలో చూశాను. కాని ఇది ఆచరణలోకి ఎలా అలవడుతుంది?

జవాబు : ఇది అభ్యాసంలో సహజంగానే వస్తుంది. మనసు కోపము, ద్వేషము, దుర్భావన, వైరము మొదలగు దుర్గుణాలతో నిండి ఉన్నప్పుడు, నిజమైన కరుణ ప్రేమ సద్భావనలు ఉండలేవు. ఇలాంటి దుర్గుణాలను తుడిచి వేయడం కొరకే ఈ ధ్యానప్రక్రియ. ఈ ప్రక్రియ ఎంత శాస్త్రీయమైనదంటే ప్రజలు చాలా సులభంగా తమ దుర్గుణాలను తొలగించుకొని తద్వారా తమ స్వభావాన్ని ప్రేమ కరుణలతో నింపుకొంటారు.

ప్రశ్న: అంటే అది తనంతట తానుగానే వస్తుందన్న మాట?

జవాబు : అవును. తనంతట తానుగానే వస్తుంది. శుద్ధమైన మనసు యొక్క స్వభావమే ప్రేమ, కరుణ, సద్భావనలతో నిండి ఉండటం. చెడు గుణాలే మనసును మలిన పరుస్తాయి. ఈ దుర్గుణాలు గనుక పోతే, మనసు శుద్ధపడుతుంది. మరకలు పడిన వస్త్రాన్ని సబ్బుతో ఉతికినప్పుడు అది తెల్లగా శుభ్రంగా అవుతుంది. మలినాలు ఉత్పన్నమవటం వల్ల అలజడి పొందిన మనసు విషయంలో కూడా ఇదే జరుగుతుంది. ఈ మలినాలు దూరమైనప్పుడు అది తనంతట తానుగా కరుణ, ప్రేమ, సద్భావనలతో నిండి ఉంటుంది.

ప్రశ్న: ఈ ధ్యానాభ్యాసమునకు ఆధ్యాత్మికత (దివ్యత్వముతో ఏకమగుట) కూ గల సంబంధం ఏమిటి?

జవాబు : నా దృష్టిలో ఆధ్యాత్మికతకు మతములతో సంబంధం లేదు. ఆధ్యాత్మికత ఒక జీవన విధానము. ప్రేమ, కరుణ, సద్భావన సహనశీలతలతో నిండిన క్రమశిక్షణ గల శుద్ధమైన మనసుతో, నీతి నియమములతో జీవించుటకు ఈ ఆధ్యాత్మికత ఒక నియమావళి వంటిది. దీనిని ఎవరైనా ఆచరించవచ్చు, ఏ మతాచారములలో నమ్మకమున్న వారైననూ తేడా ఏమిలేదు.

ప్రశ్న: ఈ సాధన శరీరము మీద ఏవిధమైన ప్రభావాలు కలిగించే అవకాశముంది?

జవాబు : శరీరము మనసును ప్రభావితం చేసినట్లే, మనసు కూడా శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. మనసు గనుక ఆరోగ్యంగా చక్కగా ఉన్నట్లయితే అది శరీరము మీద మంచి ఫలితాన్ని కలిగిస్తుంది. మనసు కారణంగా వచ్చే శరీరగుణాలు చాలా వరకు తగ్గిపోవటం మేము గమనిస్తున్నాము. ఇలాంటి వ్యాధులను తగ్గించటమే ఈ సాధన లక్ష్యము కానప్పటికీ ఇలా జరుగుతోంది. పరిశుద్ధమైన మనసు శరీరము మీద మంచి ప్రభావం చూపుతుంది.

ప్రశ్న: ప్రపంచంలో సమర్థవంతంగా ఉండటానికి ఈ సాధనకు గల సంబంధం ఏమిటి?

జవాబు : నా మనసు శుద్ధంగా లేనట్లయితే, అది ఒక రోగగ్రస్తమైన బలహీనమైన మనసు. అది నాకూ హాని చేస్తుంది, ఇతరులకు హాని చేస్తుంది. నేను గనుక కోపమును ద్వేషమును ఉత్పన్నం చేసుకొంటే మొదటగా బలి అయ్యేది నేనే! నేను బాధపడుతాను. అలజడి చెందుతాను. ఈ దుఃఖమును నా వరకే పరిమితం చేసుకోను. ఈ

దుఃఖాన్ని ఇతరులకు కూడా, పంచుతాను. నేను నా చుట్టూ ఉన్న వాతావరణాన్ని ఎంత ఉద్రిక్తపరుస్తానంటే ఆ క్షణములో నా సంపర్కంలోనికి వచ్చిన వారందరూ దుఃఖపడతారు. కాబట్టి ఈ విధంగా నాకు నేను హాని చేసుకుంటూ ఇతరులకు హాని చేస్తూ జీవించే ఈ విధానము సరైనది కాదు. ఆధ్యాత్మికతతో నీవు నీకు గాని ఇతరులకు గాని హాని చేయవు. నీవు నీ లోలోపల శాంతి సామరస్యాలను ఉత్పన్నం చేసుకుంటావు. ఇవే నీ చుట్టూ ఉన్న వాతావరణంలోకి కూడా వ్యాపించి ఇతరులు కూడా శాంతి సామరస్యాలతో జీవించేటట్లు చేస్తాయి.

ప్రశ్న: ఇది ఒకరిని మరింత సమర్థునిగా చేస్తుందా?

జవాబు : నిజమే. నీవే అలజడిగా ఉంటే, ఇతరులకు ఎలా సాయం చేయగలుగుతావు? ఒక కుంటివాడు వేరొక కుంటివాడిని ఎలా మోయగలడు? ఒక గుడ్డివాడు వేరొక గుడ్డివానికి దారి ఎలా చూపించగలడు? మొట్టమొదటగా మనము బలంగా ఆరోగ్యంగా స్వచ్ఛంగా ఉండాలి. అప్పుడు సహజంగానే చుట్టూ ఉన్న వాతావరణం బలపడి ఇతరులకు బలం చేకూరుస్తుంది.

ప్రశ్న: ఇది 2,500 సంవత్సరములనాడు ఉన్నటువంటి సంప్రదాయమేనా? లేక ఏమైనా మార్పులు జరిగాయో?

జవాబు : మార్పులు లేవనే మేమనుకుంటున్నాము. ఎందుకంటే 2,500 సంవత్సరాలుగా బుద్ధవాణి బర్మా, శ్రీలంకా, థాయిలాండ్, కంబోడియా, లావోస్, దేశములలో భద్రపరచబడింది. మాకు ఒక పరిశోధనా సంస్థ (విశిష్ట పరిశోధనా సంస్థ, ధమ్మగిరి, ఇగత్పేట, మహారాష్ట్ర) ఉన్నది. వాఖ్యానాలు, ఉపవాఖ్యానాలతో సహా బుద్ధవాణి అంతా కూడా కంప్యూటర్లో (CD-ROM) లో భద్రపరచబడింది. ఈ సాధనాపద్ధతి బుద్ధవాణితో సంపూర్ణంగా ఏకీభవిస్తోంది.

నా ఉద్దేశం ప్రకారం ప్రజలకు తెలియని చాలా ప్రకృతి సిద్ధాంతాలను కనుగొన్న బుద్ధుడు ఆధ్యాత్మికతలో శాస్త్రవేత్తలకే శాస్త్రవేత్త వంటివాడు. ఆయన తను కనుగొన్న దానిని తన ముక్తికి ఉపయోగించుకున్నాడు. ఇతరుల ముక్తికి ఉపయోగపడేలా సాయం చేసాడు. మా పరిశోధనల నుండి, ఆచరణ నుండి మేము కనుగొన్నదేమంటే ఇది బుద్ధవాణితో పూర్తిగా ఏకీభవిస్తోంది. కాబట్టి ఈ పరంపర శుద్ధమైనదేనని మనము గట్టిగా విశ్వసించవచ్చు.

(ఇది జూడిస్టిల్ గారి అనుమతితో పునర్ ముద్రించబడినది)

(గ్లోబల్ పగోడా ప్రారంభోత్సవం సందర్భంగా గ్లోబల్ విశిష్టనా ఫౌండేషన్ వారు ప్రచురించిన స్మారక సంచిక నుండి సంగ్రహించబడింది)

“మనసుంటే ఏమిటి?”

బాలల ప్రశ్నలకు పూజ్య గురుజీ శ్రీ సత్యనారాయణ గోయెంకాగారి సమాధానములు.

ప్రశ్న: మనసుంటే ఏమిటి?

జవాబు : ఆలోచించేదే మనసు. ఆలోచనాప్రక్రియ అంతా మనసు వలననే జరుగుతుంది. ఆలోచిస్తున్నప్పుడు, మనసు ఉపయోగకరముగా గాని హానికరముగా గాని పనిచేయవచ్చు. హానికరంగా ఆలోచిస్తున్నప్పుడు



అది ఇతరుల పట్ల దుర్భావనలను శత్రుత్వ భావనలను కలుగచేస్తుంది. మనసు తనను తాను సంస్కరించుకున్నప్పుడు, అది ఆలోచనలను కలిగి ఉన్నప్పటికీ అవి ఇతరుల మంచి కోసమే అవుతాయి. ఇతరులలో లోపాలుంటే వారు ఆ లోపాలను అధిగమించాలని మనసు కోరుకుంటుంది. అలా ఎందువల్లనంటే, ఆ లోపాలవల్ల ఆ వ్యక్తి చెడుపనులు చేస్తాడని, అందువల్ల అతడు మరింత దుఃఖ పడతాడని మనసుకు తెలుసు. కావున మనసు అతని పట్ల సద్భావనలు కలిగి ఉంటుంది.

ప్రశ్న: మనసుకు ఎవరు సంస్కరిస్తారు?

జవాబు : మనసును సంస్కరించేది మనసే! మనసులోని ఒక భాగం మనసు చేసే పనిని గమనిస్తూ ఉంటుంది. ఉదాహరణకు మనసులో కోపము ఉత్పన్నమైనప్పుడు మనసులోని ఈ గమనించే భాగము అలాంటి వ్యతిరేక భావనలు అపాయకరమైనవని వెనువెంటనే హెచ్చరిస్తుంది. ఈ ప్రక్రియను అర్థం చేసుకొని తనను తాను సంస్కరించుకొనేది మనసులోని ఈ గమనించే భాగమే! ఆందోళనతో ఉండాలని ఎవరూ కోరుకోరు. ప్రతిఒక్కరూ ఆనందదాయకమైన జీవితాన్నే గడపాలని కొంటారు. ఇందువల్లనే మనసులోని ఈ గమనించే భాగము మిగిలిన మనసును సంస్కరించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది.

ప్రశ్న: మనసును సంస్కరించి, శుద్ధి చేయడానికి "ఆనాపాన" ఎలా సహాయపడుతుంది?

జవాబు : ఆనాపాన చేస్తున్నంత సేపు అంటే సహజమైన శ్వాసను ఉన్నది ఉన్నట్లు గమనిస్తున్నంత సేపు, మనసు ఏ ఆలోచనలు కలిగి ఉండదు. ఇందువల్ల మనసు మలినాలు (వికారములు) లేకుండా ఉంటుంది. మన ఆలోచనలే మనసును మలిన పరుస్తాయి. మనం ఆలోచిస్తున్నప్పుడు, ప్రతి ఆలోచనతోను రాగముగాని ద్వేషముగాని ఉంటూ ఉంటుంది.

ప్రశ్న: పరిశుద్ధమైన మనసు యొక్క లక్షణాలు ఏమిటి ?

జవాబు : ద్వేషము, కోపము, పగ, శత్రుత్వము దుర్భావము, రాగము మొదలైన మలినములు లేని మనసుయొక్క స్థితియే పరిశుద్ధమైన మనసు. పరిశుద్ధమైన మనసు ఎవరిపట్ల దుర్భావనలు కలిగించదు. అది అందరిపట్ల సద్భావన, ప్రేమాభిమానము, జాలి, దయ, కరుణలను కలిగిస్తుంది. ఇవే పరిశుద్ధమైన మనసు యొక్క లక్షణాలు.

ప్రశ్న: ఆర్యమౌనము పాటించుట యొక్క ప్రాముఖ్యత ఏమిటి?

జవాబు : దీనికి చాలా పెద్ద ప్రాముఖ్యత ఉంది. మనసు ఎంత వాగుడుకాయో మనకు తెలిసినదే! మన మనసు శ్వాసను గమనించాలని మనం కోరుకొన్నప్పటికీ, కేవలం ఒకటి రెండు శ్వాసలను గమనించి అది మళ్ళీ తన పాత అలవాటైన ఆలోచనలలో మునిగిపోయి, అంతం లేకుండా దానితో అదే మాట్లాడుకొంటూ ఉంటుంది. అదేగాక మనం ఎవరితోనైతే మాట్లాడుతామో, వారి ధ్యానాన్ని కూడా బలహీన పరిచిన వారిమవుతాము. ఉపయోగం లేకుండా మాట్లాడటం ద్వారా మనం మనశక్తిని వ్యర్థం చేస్తాం. మన సంభాషణ ఎల్లప్పుడూ ఉపయోగకరంగా ఉండాలి. కాని ఇప్పుడు మాత్రం మన పని పూర్తిగా నిశ్శబ్దంగా ఉంటూ ధ్యానం చేయడమే!

ప్రశ్న: శ్వాసను గమనించేపని నైతిక నియమాల పాలనలో ఎలా సాయపడుతుంది?

జవాబు : మంచి ప్రశ్నే. సహజ శ్వాసను గమనించడం మన మనసును మన అదుపులోకి తెచ్చుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. మన మనసు ఇదివరకుటంత బలహీనంగానూ వ్యాకులంగానూ ఉండదు. ఇంతకుముందు మనం చిరాకుగా ఉన్నప్పుడు, మనయొక్క స్థితి సరిగా లేనప్పుడు ఇతరులను తిట్టడం, అదుపు తప్పి కొట్టడం లాంటివి చేసే వాళ్ళం. అందువల్ల శీలభంగం అయ్యేది. ఏ చెడు పని అయినా మనసును మలిన పరుస్తుంది. వికారమును కలుగ చేస్తుంది. ఆనాపాన అభ్యాసము చేసే వ్యక్తి ఈ విషయాన్ని వెంటనే గమనిస్తాడు. ఈ వికారములనుండి బయటపడే ఏకైక మార్గము కొద్దిసేపు శ్వాసను గమనించడమే!

ప్రశ్న: హాస్యానికైనా శీలాన్ని తప్పకూడదు ఎందుచేత?

జవాబు : అనైతికంగా ప్రవర్తించవలసిన అవసరం లేకుండానే చాలా హాస్యంగా మాట్లాడవచ్చు. హాస్యానికైనా శీలాన్ని ఒకసారి తప్పావంటే మళ్ళీ మళ్ళీ అలాగే చేయాలనిపిస్తుంటుంది. అలా చేయడాన్ని నీవు సమర్థించుకొంటావు. ఎలాంటి పరిస్థితులలోనైనా శీల భంగం చేయడం తప్పే. అందుచేత హాస్యానికైనా అబద్ధాన్ని చెప్పకుండా ఉండేందుకు ప్రయత్నించాలి.

ప్రశ్న: ఒక మంచిపని కోసం అబద్ధమాడితే అదికూడా తప్పవని అవుతుందా?

జవాబు : తప్పుపని (అకుశల కర్మ) అన్ని పరిస్థితులలోనూ చెడు ఫలితాలనే ఇస్తుంది. అసలు నీవు అబద్ధమాడినది ఒక మంచి పనికేనని ఎలా నిర్ధారించగలుగుతావు? పరిస్థితులను అర్థం చేసుకోవడంలో ప్రతివారికీ పరిమితులు ఉన్నాయి. అప్పుడు నీవు పైకి సరైనదిగా కనపడే కారణం కోసం మళ్ళీ అబద్ధాలు చెప్పతావు. ఎప్పుడుగూడా అబద్ధమాడే అలవాటు చేసుకోవద్దు. నిజాన్నే మాట్లాడు.

ప్రశ్న: ఒకవేళ శీల భంగం జరిగితే దాన్ని ఎలా సరిదిద్దు కోవాలి?

జవాబు : నీ తప్పులను కప్పిపుచ్చుకోవద్దు. తప్పులను కప్పిపుచ్చితే నీవు వాటిని మళ్ళీ చేసే అవకాశం ఉంది. అది ఒక అంతులేని ప్రక్రియగా మొదలవుతుంది. నీవు గౌరవించే ఒక ఉన్నతమైన వ్యక్తి దగ్గర నీ తప్పు ఒప్పుకోవాలి. అదే తప్పును ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ మరల చేయనని వాగ్దానం చేస్తే నీ మనసు బలపడుతుంది. నీ చెడు పనులను కప్పిపుచ్చుకొనకుండా ఉంటే, వాటిని తిరిగి చేయాలని అనిపించదు.

ప్రశ్న: పాగత్రాగడము, మద్యపానము, మత్తుమందుల సేవనము ఎందుకు చేయకూడదు?

జవాబు : కొద్దిగానే అయితే హానికరం కాదని, అది ఆనందాన్నిస్తుందని వాదించి ఎవరైనా నిన్ను పొగత్రాగటానికి గాని, మత్తుమందులు తీసుకోవడానికి గాని పురికొల్పవచ్చు. నీవు బలహీనతతో ప్రలోభపడి తక్కువ



మోతాదుతో మొదలు పెట్టవచ్చు. క్రమంగా నీవు దానికి బానిసవవుతావు. అది నయంచేయలేని జబ్బు లాంటిది. బీడీ సిగరెట్టు కాల్యము, మద్యపానము, మత్తుమందులు తీసుకోవడం లాంటి పనులు చేయమని నీ అప్తమిత్రుడు అడిగినా సరే నువ్వు ఒప్పుకోవద్దు.

ప్రశ్న: ఈ పోటీ ప్రపంచంలో మోసము, అన్యాయములు చేయకుండా ఎలా నెట్టుకు రాగలము?

జవాబు : మోసంతోనే విజయాన్ని సాధించగలమని అనుకోవడం బలహీన మనస్సు యొక్క ఆలోచన. ఈ ధ్యానము నీ మనసుకు ఎంత బలపరుస్తుందంటే అసలు శీలాన్ని తప్పాలనే ఆలోచన గాని, తప్పు పద్ధతులు అవలంబించాలనే ఆలోచన గాని నీకు కలుగవు. నీవు విజయాన్ని రుచి చూస్తావు. అనైతిక మార్గాల ద్వారా పేరు ప్రఖ్యాతులు, ఉన్నత స్థితి, అస్తులను గడించినవారు పైపైకి విజయవంతమైన జీవితాలు గడుపుతున్నట్లు కనిపిస్తున్నప్పటికీ, వారు నిజానికి ఆందోళన, దుఃఖాలతో నిండి ఉన్నారనే విషయం నీవు అభివృద్ధి చెందుతున్న కొద్దీ అర్థం చేసుకుంటావు. అటువంటి వ్యక్తి రాత్రిళ్ళు విశ్రాంతిగా నిద్రపోలేడు, పగలు ప్రశాంతంగా ఉండలేడు.

పేరు ప్రఖ్యాతులు, అస్తిపాస్తులు అంతగా లేకపోయినప్పటికీ సంతృప్తి దయాగుణములు కలిగిన వ్యక్తి నిజంగా ఉత్తముడు; ఆర్యుడు. అతడు నిజమైన ఆనందదాయకమైన జీవితాన్ని గడుపుతాడు. అందుచేతనే నీవు ఇంత చిన్న వయసులో ధ్యానాన్ని నేర్చుకుంటున్నావు. ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ తప్పు మార్గాన్ని ఎన్నుకోవు. మంచి లక్ష్యం కోసమైనా సరే, తప్పుమార్గాన నడవవద్దు. ఎప్పుడూ సరైన లక్ష్యం కోసం సరైన మార్గాన్నే ఎన్నుకో!

(గ్రోబల్ పగోడా స్మారక సంచిక నుండి సేకరించబడింది)

OWNERSHIP OF VIPASSANA MASAPATRIKA AND OTHER INFORMATION.

1. Name of the Masapatrika **Vipassana Masa Patrika**
2. Registration Nos of the News Paper **APTEL/2006/17745**
3. Language **Telugu**
4. Frequency pf Publication **Monthly**
5. Publisher's Name **Smt. Sabrina Katakam**
6. Nationality **Indian**
7. Address **Vipassana International Meditation Centre 12/3 KM, Nagarjunasagar Road, Saheb Nagar, Vanastalipuram, Hyderabad - 500 070**
8. Printer's Name **Sri. Y. Venkateswar Rao**
9. Nationality **Indian**
10. Address **Flat No. 15, Saikrupa Apartments Red Hills, Lakdikapool, Hyderabad 500 004.**
11. Editors' name **Ootukuru Premanand**
12. Nationality **Indian**
13. Address **Plot N0. 10, Lumbini, H.No. 4-451/A, New Balajinagar, Meerpeta, Saroornagar Mandal, R.R. Dist. hyderabad - 500 079.**
14. Place of Publication **Vipassana International Meditation Centre 12/3 KM Nagarjunasagar Road Saheb Nagar, Vanastalipuram, Hyderabad - 500 070**

I, Sabrina Katakam, declare that the above mentioned information is true to the best of my knowledge.

Date : 1-4-2008

Sabrina Katakam,
Publisher

సంవత్సర చందా రూ. 50/-, 5 సంవత్సరముల చందా రూ. 200/- ఈ క్రింది చిరునామాకు పంపి పత్రికను పొందగలరు.

విపశ్యన తెలుగు మాసపత్రిక,

విపశ్యన అంతర్జాతీయ ధ్యాన కేంద్రం, నాగార్జున సాగర్ రోడ్, వనస్థలిపురం, హైదరాబాదు - 500 070. ఫోన్ : 24240290 (అశ్రమం).

(ఆఫీసు పనిచేయు వేళలు : ఉదయం 9 గం||ల నుండి సాయంత్రం 5 గం||ల వరకు)

Postal Reg. HSE 864/2007-2009 RNI Reg. No. APTEL/2006/17745

PRINTED MATTER

TO

If Undelivered please return to:
VIPASSANA INTERNATIONAL MEDITATION CENTRE,
12/3KM, Nagarjuna Sagar Road, Saheb Nagar, Vanasthalipuram,
HYDERABAD - 500 070.
Website : www.vri.dhamma.org
E-mail : info@khetta.dhamma.org