

విపశ్యన మాసపత్రిక

VOLUME : 3

NO - 9

1 DEC, 2008

(సాధకుల ప్రేరణ కొరకు ఉద్దేశించబడిన తెలుగుమాస పత్రిక)

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

“ధర్మవాణి”

అవిరుద్ధం విరుద్ధేసు,
అత్తడణ్ణేసు నిబ్బుతం!
సాధనేసు అనాదాసం,
తమహం బ్రూమి బ్రూహ్మణం॥

- ధమ్మపదం - 406

విరోధుల మధ్య స్నేహశీలమై, హింషకుల మధ్య
శాంతమనస్సుడై, ఆసక్తుల మధ్య అనాసక్తుడై ఉండేవాడినే నేను
బ్రాహ్మణుడంటాను.

నాలుగు రకాల మేనుషులు

బుద్ధుని మాటల్లో...

“ఈ ప్రపంచములో నాలుగు రకాల మనుషులను చూస్తున్నాను. మొదటి రకం వారు చీకటినుండి చీకటివైపుకు పరుగెడుతున్నారు. రెండవ రకం వారు వెలుతురునుండి చీకటివైపుకు, మూడవరకం వారు చీకటి నుండి వెలుతురు వైపుకు, నాల్గవరకం వారు వెలుతురు నుండి వెలుతురు వైపుకు పరుగెడుతున్నారు.”

బుద్ధుడెప్పుడూ గూఢార్థంగా మాట్లాడలేదు. ఆయన బోధనలు స్పష్టంగా, సవివరంగా ఉండేవి. ‘స్వక్లాతో భగవతో ధమ్మో’ ఎప్పుడైనా శ్రోతలకు సరిగా అర్థం కాలేదేమో అనిపిస్తే, వెంటనే వివరించేవాడు. చీకటి అంటే ఏమిటి? వెలుతురు అంటే ఏమిటి? ఎవరైనా ఒకదాని నుండి మరో దాని వైపు పరుగెడుతూ ఉండటమేమిటి?

చీకటి నుండి చీకటికి :

చూట్టూ చీకట్లు కమ్ముకొని ఉన్నాయి. జీవితం చీకటిమయం, అన్నీ కష్టాలే; అన్నీబాధలే. శారీరకంగా, మానసికంగా, ప్రాపంచికముగా, కుటుంబ లేక సమాజపరమైన సమస్యల కారణంగా అన్నీ బాధలే. సుఖసంతోషాలు నామమాత్రంగానైనా లేవు. అయినప్పటికీ, లేశమంతైనా వివేకం లేదు. కావున ఇలాంటి వ్యక్తి, ప్రతిక్షణం కేవలం కోపం, ద్వేషం, దుర్భావన లాంటి వికారాలను ఉత్పన్నం చేసుకొంటున్నాడు.

“ఫలనా వ్యక్తి వలన, ఫలనా కారణం చేత, ఫలనా సంఘటన వలన నేను బాధ పడుతున్నాను” అని అనుకుంటూ ఆ వ్యక్తిపట్ల లేదా ఆ కారణంపట్ల ద్వేషాన్ని పెంచుకుంటూ పోతున్నాడు. గతంలో చేసిన ద్వేషపూరిత కర్మల ఫలాలే ఇప్పుడనుభవిస్తున్న బాధలు. ఇప్పుడు మరిన్ని ద్వేషబీజాలను నాటుతున్నాడు. ఇప్పుటికే జీవితమంతా చీకటి. ఇంకా చీకటి బీజాలు నాటుకొంటూ పోతున్నాడు. ఈ కోపం, ద్వేషం, దుర్భావనల బీజాలు భవిష్యత్తులో కూడా బాధలనే కలుగజేస్తాయి. కనుక భవిష్యత్తంతా కూడా దుఃఖమయమే. వర్తమానం

బాధాకరంగా ఉంది. భవిష్యత్తు కూడా బాధాకరమైనదే. ఇప్పుడున్నది చీకటే, రాబోయేది కూడా చీకటే. ఇలాంటివ్యక్తి చీకటినుండి చీకటివైపుకు పరుగెడుతున్నాడు.

వెలుతురు నుండి చీకటికి:

జీవితం వెలిగిపోతోంది. ధనకనక వస్తువాహనాది సౌఖ్యాలున్నాయి. చక్కని ఆరోగ్యం ఉంది. సమాజంలో మంచి గౌరవం లభిస్తోంది, జీవితం సుఖసంతోషాలతో వెలిగిపోతోంది, కానీ వివేకం లేదు. ఈ సిరిసంపదల వలన మదమాత్సర్యాలు పెరిగిపోయాయి. దురహంకారుడై ఇతరులను లెక్కచేయటం లేదు.

“ఈ బీదవారందరూ పనికిమాలినవారు, నేనే చాలా తెలివికలిగినవాడిని. అధికారం, సంపద, గౌరవం, సమాజంలో హోదా కలిగినవాడిని” అనే అపోహలో ఉండిపోతాడు.

నిజానికి, గతంలో చేసిన పుణ్యకర్మల వలన ఈ జీవితం వెలిగిపోతున్నది. ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఇది అంతమవుతుంది. కానీ ఇప్పుడు ప్రతిక్షణం అహంకారం, ద్వేషం, దుఃఖం, చీకటి బీజాలను నాటుతున్నాడు. ఈ అవివేకంతో నాటిన బీజాలు భవిష్యత్తులో దుఃఖాలనే తీసుకొస్తాయి. భవిష్యత్తు చీకటిమయం అవుతుంది. అందువలన ఇలాంటివ్యక్తి వెలుగునుండి చీకటివైపుకు పరుగెడుతున్నాడు.

చీకటి నుండి వెలుతురు వైపుకు :

వీరుకూడా మొదటిరకం వ్యక్తులవలెనే బాధలననుభవిస్తుంటారు. ఎటుచూసినా చీకటే, అన్నీ సమస్యలే, వర్తమానం అంతా అంధకారమే. కానీ వీరు ప్రజ్ఞావంతులు, వివేకులు. చిరునవ్వుతో అన్నీ అనుభవిస్తుంటారు.

“గతంలో నేను చేసిన పాపకర్మల ఫలితాన్ని ఇప్పుడు అనుభవిస్తున్నాను. చూడటానికి ఈ వ్యక్తులు నా బాధలకు కారణంగా కనిపిస్తున్నప్పటికీ, నిజానికి వీరంతా నిమిత్త మాత్రులు, నా దుఃఖానికి అసలు కారణం వీరుకాదు. ఈ



పాపకర్మల కారణంగా వీరు దుఃఖము పొందకుండా ఉండురుగాక. గతంలో నేను చేసిన పాపకర్మల వలన ఈ దుఃఖం నాకు అనివార్యం. వీరు కాక పోయినప్పటికీ, వేరొకరి ద్వారా అది కలిగే తీరుతుంది. దుఃఖానికి కారణమయ్యే క్రొత్త బీజాలను ఇక నాటను.”

ఇటువంటి ప్రజ్ఞతో, వివేకంతో ఆ వ్యక్తులపట్ల కరుణ, జాలిని పెంచుకొంటాడు. మనస్సులో కరుణ, జాలిని పెంపొందించుకొంటాడు. వర్తమానం చీకటిమయమయినా భవిష్యత్తును ప్రకాశవంతం చేసుకొంటాడు. ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఈ చీకట్లు తొలిగి పోతాయి. అప్పుడు అంతా వెలుతురే. ఇలా వెలుతురు వైపు పయనిస్తూ భవిష్యత్తును ప్రకాశవంతం చేసుకొంటాడు.

వెలుతురు నుండి వెలుతురు వైపు :

జీవితం ప్రకాశవంతంగా ఉంది, భోగభాగ్యాలతో, సుఖ-సంతోషాలతో, గౌరవమర్యాదలతో విరాజిల్లుతోంది. వీటితోబాటు వీరిలో ప్రజ్ఞ, వివేకం కూడా ఉంది.

“ఈ విజయాలు, సౌఖ్యాలు అన్నీ గతంలో చేసిన పుణ్యకర్మల ఫలితాలే. ఇవి శాశ్వతం కావు, ఏనాటికైనా నశించిపోయేవే, నాకున్న ఈ సంపద, అధికారం, హోదా ఇవన్నీ ఇతరుల మంచి కోసం ఉపయోగించాలి. ఒక గృహస్థుగా నా కుటుంబాన్ని, నా మీద ఆధారపడినవారి శ్రేయస్సు చూడటం నా బాధ్యత. నా సంపదలో మిగిలిన భాగాన్ని ఇతరుల మంచికోరకు, వారి శ్రేయస్సు కొరకు వినియోగించాలి. అనేకమందికి ఈ శుద్ధధర్మము లభించాలి. ఎంతో మంది ప్రజ్ఞావంతులు కావాలి. వారి బాధల నుండి ముక్తి పొందాలి”. ఈ విధంగా అర్థం చేసుకొంటూ అమలు పరుస్తూ జీవితాన్ని గడుపుతారు.

ప్రేమ, కరుణ, సద్భావనలను పెంపొందించుకొంటారు. మనసా వాచా కర్మణా వారు చేసే ప్రతిపని ఇతరుల మేలుకోరేదై ఉంటుంది. ఇలా సత్కర్మలు చేస్తూ భవిష్యత్తును కూడా ప్రకాశవంతం చేసుకొంటారు. ఇలాంటి వారు వెలుతురు నుండి వెలుతురు వైపు పయనిస్తున్నారు.

మనం మొదటి రెండు కోవలలో ఉండకూడదు. మూడు లేక నాలుగు రకంలో ఉండాలి. మూడో రకమా లేక నాలుగు రకమా అనేది మన చేతుల్లో లేదు. గతకర్మల వలన అప్పుడప్పుడు జీవితం చాలా చీకటిమయమై, అగమ్యగోచరంగా బాధాకరంగా ఉండవచ్చు. మరికొన్ని సందర్భాలలో సంతోషంగా, ప్రకాశవంతంగా ఉండవచ్చు. ఇవన్నీ మనం గతంలో చేసిన మంచి, చెడు కర్మల ఫలితాలు. ఈ సుఖదుఃఖాలు గత కర్మల ఫలితాల వలన కలుగుతాయి. జీవితంలో సుఖదుఃఖాలు గానీ, చీకటివెలుగులు కాని ఏమీ ఉన్నప్పటికీ, మనం మాత్రం మనలో వెలుగునే వృద్ధి చేసుకుందాం. భవిష్యత్తులో బాధను తెచ్చి, జీవితాన్ని చీకటిమయం చేసే సంస్కారాలు ఏర్పరుచుకోము. విపశ్యన ద్వారా మనం ఇదే నేర్చుకొంటాము.

“అత్తాహి అత్తనో నాథో అత్తాహి అత్తనోగతి” అని బుద్ధుడు అన్నాడు. అనగా ‘ఎవరికి వారే యజమానులు. ఎవరి భవిష్యత్తు వారే నిర్మించుకుంటారు’.

వర్తమానం గతంలోనించి పుట్టినదే. గతంలో జరిగిందేదో జరిగిపోయింది. ఈ క్షణంలో ఏం చేస్తున్నామనేది మన చేతుల్లో ఉంది. భవిష్యత్తులో దుఃఖాన్ని మోసుకోచ్చే ఏ సంస్కారాన్ని కలిగించుకోవద్దు. భవిష్యత్తు వర్తమానంలో నుంచే

పుడుతుంది. వర్తమానానికి నీవు యజమానివి కావాలి. వర్తమానంలో ధర్మజీవనం సాగించు. భవిష్యత్తంతా సుఖంగానే ఉంటుంది. చీకటిమయం కాదు.

వర్తమాన క్షణాలమీద పట్టుసాధించు. ఇదే విపశ్యన. సాధనాపద్ధతిని సరిగా అర్థంచేసుకో, సాధనలో స్థిరపడిపో. సంవేదనలను తెలుసుకొంటుండాలి. మారుతూ ఉండే వాటి స్వభావాన్ని తటస్థంగా గమనిస్తూ సమతను పెంపొందించుకోవాలి. మిగిలినదంతా ధర్మానికి వదిలిపెట్టు. ఫలితాలన్నీ తప్పకుండా చక్కగానే ఉంటాయి. ధర్మము చాలా గొప్పది; అద్భుతమైనది. ధర్మములో వృద్ధిచెందుతూ ఉండు.

మీరందరూ ధర్మఫలాలు పొందుదురుగాక. అందరికీ శుభమగుగాక.

భవతు సబ్బ మజ్జలం.

(విపస్నన న్యూస్‌లెటర్ 2007, జూలై సంచిక పునర్ముద్రణ)

★ ★ ★

పుత్రులకు పూజ్యగురూజీ జవాబులు

పుత్రు: కేంద్రానికి వచ్చే కొత్త సాధకులను మరియు సందర్శకులను ధర్మసేవకులు మైత్రీభావనతో ఆదరించాలి. అయితే ఇది ఎలా చేయాలో తెలుపండి?

జవాబు:- ధర్మమును ఎక్కువలో ఎక్కువగా అభ్యసించడం ద్వారానే. నీ మనసు నిర్మలమవుతున్న కొద్దీ, నీలో మైత్రీ అధికమవుతుంది. దీనికొరకు నీవు క్రమంతప్పకుండా రోజూ సాధనచేయడం అవసరం. రోజూ సాధన చేయకపోతే నీలో మైత్రీ ఏమాత్రం ఉండదు. నీలో మైత్రీ ఉండనప్పుడు నీవు సేవ చేయలేవు. ఈ విషయం బాగా అర్థం చేసుకో. క్రమంతప్పక రోజూ సాధన చేయి. ధర్మంలో నిన్ను నీవు పుష్టిచేసుకో. దాంతో సహజంగానే నీ మైత్రీ బలపడి, కేంద్రానికి వచ్చేవారిపై గొప్ప ప్రభావం చూపుతుంది. నేను ముందే చెప్పినట్టుగా, కొత్తగా శిబిరానికి వచ్చినవారు ధర్మసేవకులను, ఆచార్యులను మరియు కేంద్రనిర్వాహకులను ప్రతిక్షణం గమనిస్తూనే ఉంటారు. వీరు గనుక ఇక్కడ బోధించే విషయాలను ఆచరించనట్లయితే, అది చూసి వారికి ఇదంతా ఒక బూటకమనిపిస్తుంది. “చూడు, ఇక్కడ అభ్యాసం చేస్తున్నవాళ్ళకే విపశ్యన సహాయపడనప్పుడు, నేనెందుకు నా సమయం వృధాచేసుకోవాలి?” అని వాళ్ళనుకుంటారు.

చాలా జాగ్రత్తగా ఉండండి, మిమ్మల్ని మీరు ధర్మంలో పుష్టి చేసుకోండి అప్పుడే మీరు ఎక్కువ మైత్రీనివ్వగలుగుతారు. కేంద్రవాతావరణాన్ని మైత్రీ తరంగాలతో సమ్మద్ధి పరచండి, వాతావరణమునంతా మైత్రీ తరంగాలతో నింపండి. అది చేయగలిగినప్పుడు నీవూ సఫలమవుతావు, ధ్యానకేంద్రమూ సఫలమవుతుంది. అత్యధిక సంఖ్యలో ప్రజలు లాభం పొందుతారు.



విద్యార్థి జీవితంలో విప్-శ్యే

(ఈ క్రింది వ్యాసం, ఆచార్య గోయంకాగారు ధమ్మగిరిలో 2002, సెప్టెంబర్ 18 నుంచి 29 వరకు సింబియోసిస్ సెంటర్ ఆఫ్ మేనేజ్మెంట్ మరియు సింబియోసిస్ సెంటర్ ఆఫ్ ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ విద్యార్థులు పాల్గొన్న పదిరోజుల శిబిరం, మైత్రీ రోజున ఇచ్చిన ప్రసంగానికి అనువాదం)

మీ దైనందిన జీవితంలో, మీరు ఇక్కడ నేర్చుకున్న గొప్ప విద్యను ఎలా ఆచరించాలో అవగాహన చేసుకోవటానికి కొన్ని విషయాలు చెప్తాను. మీ నిత్య జీవితంలో దీనిని ఆచరించలేకపోతే, ఇలాంటి శిబిరంలో పదిరోజులు గడపటం వ్యర్థం. ఇది ఆచారమో, సాంప్రదాయమో కాదు, ఇది జీవనకళ. ఒక వ్యక్తి తనలో తాను ప్రశాంతంగా, సామరస్యంగా జీవించటం ఎలాగో నేర్చుకుంటాడు. ఇతరులు శాంతి, సామరస్యంతో జీవించటానికి ఎలా తోడ్పడతారో నేర్చుకుంటాడు. ఈ ఉద్దేశ్యానికై ఈ సాధనని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో తెలుసుకోండి.

విద్యార్థులుగా మీరు చాలా అదృష్టవంతులు - మీ సంస్థ పెద్దలు ఈ అద్భుతమైన సాధన యొక్క సామర్థ్యాన్ని అర్థం చేసుకుని దీనిని నేర్చుకోవటానికి మీకు అవకాశం ఇచ్చారు. ఈ విద్య విద్యార్థి జీవితంలోనే కాక, మీ చదువులు పూర్తి అయ్యాక కూడా చాలా సహకరిస్తుంది. భవిష్యత్తులో మీరు కార్యనిర్వహకుడో లేదా ఉన్నత కార్యనిర్వహకుడో (Chief Executive Officer) లేదా ఒక వ్యాపార సంస్థకి యజమానో అవచ్చు.

ఇప్పుడు విద్యార్థులుగా మీలో కొంతమంది కొన్ని కొన్ని సందర్భాల్లో ఆందోళన చెందే అవకాశం ఉంటుంది. మీరు మీ పాఠ్యపుస్తకాల్ని చదివారు, పాఠాలన్నీ బాగా అవగాహన చేసుకున్నారు. అయితే పరీక్షలప్పుడు, మీరు ఆందోళనలో ఉద్రిక్తతకులోనై అన్ని విషయాలు మర్చిపోయి, సరైన జవాబులు వ్రాయలేకపోతారు. మీకు చాలా తక్కువ మార్కులు రావటం గానీ లేదా పరీక్షలో ఫెయిల్ అవడం గానీ జరగవచ్చు. ఈ సాధనతో మీలో ఆ ఆందోళన తగ్గుతుంది. ఎప్పుడైనా మీకు ఆందోళన కలిగినప్పుడు కొద్దిక్షణాలు కళ్ళుతెరిచి వుంచే మీ స్వాస్థ్య పట్ల ఎరుక కలిగి వుండండి. మీ మనసు శాంతపడి ఆందోళన దూరమవుతుంది. పరీక్షలు రాస్తున్నప్పుడు సరైన సమాధానాలు ఇవ్వగలరు, మంచి ఫలితాలు పొందగలరు.

అలాగే మీ పై స్థాయి వారితో సమావేశమైనప్పుడు భయంతో ఒత్తిడికి లోను కావచ్చు. ఒత్తిడి వల్ల ఆ పరిస్థితిని మీరు సరిగా ఎదుర్కోలేకపోవచ్చు. అయితే ఈ సాధన మీ మనసుని శాంత పరచటానికి తోడ్పడుతుంది. అన్ని పరిస్థితులను విజయవంతంగా ఎదుర్కోగలరు; ఎందుచేతనంటే శాంతమైన, నిర్మలమైన మనసు శక్తిమంతంగా క్రియాశీలమై ఉంటుంది.

మీ మనస్సు ఆందోళనగా, గందరగోళంగా ఉన్నప్పుడు విషయాల్ని అవగాహన చేసుకునే సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. మీ టీచరు ఏదైనా ఒక పాఠం చెప్పతున్నప్పుడు లేదా మీరు ఏదైనా పుస్తకం చదువుతున్నప్పుడు మీ మనస్సు తికమకగా, మందకొడిగా వుండటం వల్ల, మీరు సరిగా అర్థం చేసుకోలేరు. పదే పదే చదువుతున్నా కూడా మీరు దానిని అర్థం చేసుకోలేకపోతారు. ఎప్పుడైనా మనసు వ్యాకులతతో ఉన్నదని తెలిసినప్పుడు, కొద్ది నిమిషాలు సంవేదలను

గమనించండి. ఇలా చేయడం వల్ల వ్యాకులభరితమైన మనస్సు శాంతపడుతుంది. పాఠ్య విషయాల్ని అర్థం చేసుకునే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

అదే విధంగా, ఏదైనా సందర్భంలో మీ మనస్సు ఉద్రేకంగా వున్నా, కలవరపడుతున్నా ఆ పరిస్థితిలో మీరు సరియైన నిర్ణయాలు తీసుకోలేరు. ఈ విద్యను సాధన చేయటం ద్వారా మనస్సును ఎలా నిర్మలం చేసుకోవాలో మీరు తెలుసుకుంటారు; కనుక మీకై మీరు సరియైన నిర్ణయాలు తీసుకోగలరని మీకు తెలుస్తుంది.

సాధారణంగా ఈ వయసులో ఇంకో సమస్య సహజంగా ఉత్పన్నమవుతుంది; కామవాంఛ రేకెత్తుతుంది, మనోవికారం కలుగుతుంటుంది. ఈ కామవాంఛ మిమ్మల్ని లొంగదీసుకుంటుంది; ఈ మాలిన్యానికి మీరు బానిస అవుతారు. మీరు దానిని అణచి పెట్టటానికి ప్రయత్నిస్తారు; అయితే దానిని అణచిపెట్టేకొద్దీ, మీ మనస్సు ఇంకా వ్యాకులమవుతుంది. లేదా, తప్పుడు పని చేయటం ద్వారా దానిని వ్యక్తపరుస్తారు; అప్పుడు మీకు అపమానకరంగా అనిపించి, “అయ్యో నేను ఈ పని చేయకుండా ఉండాలింది, ఎంత చెడ్డపని చేశాను” అని అనుకుంటారు. మీరు దుఃఖపడతారు.

విపశ్యనను మీరు సక్రమంగా సాధన చేస్తుంటే, మనస్సులో పుట్టే ప్రతిదీ, శరీరం మీద సంవేదనతో కలిసి వుంటుందని మీరు తెలుసుకుంటారు. ఇది ఆ మహాశాస్త్రజ్ఞుని గొప్ప అవిష్కరణ. ప్రజలు బుద్ధుణ్ణి ఒక మతస్థాపకునిగా తప్పుగా భావిస్తుంటారు. సంప్రదాయమతంతో అతనికి ఏ పనీ లేదు. మనసు - పదార్థాల పరస్పర ప్రభావాన్ని (Interaction) అధ్యయనం చేసిన మహోన్నత వైజ్ఞానికుడు ఆయన.

మనస్సు పదార్థాన్ని ఏ విధంగా ప్రభావితం చేస్తున్నదీ, అలాగే పదార్థం మనసుని ఏవిధంగా ప్రభావితం చేస్తున్నదీ కనుగొన్నాడు. మనసు లోలోతుల్లో ఏమి జరుగుతున్నదో తెలియక, ఒక వ్యక్తి ఏ విధంగా అజ్ఞానంతో మనోమాలిన్యాలను ఉత్పన్నం చేసుకుంటూ దుఃఖభారితమవుతాడో వివరించాడు.

బుద్ధుడు కనుగొన్న ఈ సాధనతో - ఏదైనా మాలిన్యం ఉదయించటంతోనే, నీవు దానితోపాటుగా తలెత్తిన సంవేదనను గమనిస్తావు, అప్పుడు నీవు ఆ మనోమాలిన్యం నుంచి బయటపడగలవు.

అయితే ఇప్పుడు ఏవిధంగా దానిని గమనించాలి? దానికాయన ఒక మార్గాన్ని కనుగొన్నాడు. శరీరం మీద సంవేదన లేకుండా మనసులో ఏదీ ఉదయించదు. ఇది ప్రకృతి ధర్మం. ఇది బుద్ధుడు సృష్టించలేదు. అందుచేత, ఎప్పుడైనా కామంగాని, భయం గాని లేదా మరేదైనా మనోవికారం కలిగినప్పుడు శరీరం మీద సంవేదన ఉండి తీరుతుంది. ఈ సంవేదన, మనసులో ఉత్పన్నమయ్యేదానికి సంబంధం కలిగివుంటుంది. “ఇది నా మనసులో ఉదయించింది” - అని ఈ సత్యాన్ని అంగీకరించండి, చాలు. అది భయం కావచ్చు, కామం, అహంభావం లేదా మనసులో ఉదయించే ఏ ఇతర కల్మషమైనా కావచ్చు. శరీరం మీద అనుభూతి కలిగే ఏ సంవేదననైనా గమనించటం ప్రారంభించండి.

మీరు విపశ్యనని సరియైనరీతిలో సక్రమంగా పొద్దున్న, సాయంకాలం సాధన చేస్తుంటే మీకు ఒక విషయం అవగాహనకొస్తుంది. అది ఏమిటంటే - “ప్రతీ సంవేదన - ఆహ్లాదకరమైనదికాని లేదా బాధాకరమైనదికాని - అన్నింటా



ఒకే గుణం - ఉదయించడం, నశించడం, ఉదయించడం, నశించడం, అనిత్యం.... అనిత్యం..... నశ్వరం ... నశించిపోవడం

“అందుచేత ఇప్పుడు ఉదయించిన ఈ సంవేదన కూడా అనిత్యమైనదే. ఇది నిత్యమైనది కాదు. ఇది ఎంతసేపటి వరకు వుంటుందో చూస్తాను” అని మీరు దానిని తటస్థభావనతో గమనిస్తూంటారు కాబట్టి అది మిమ్మల్ని లొంగదీసుకోలేదు.

చివరికి అది బలహీనపడి, బలహీనపడి వెళ్ళిపోతుంది. ఆ మహావైజ్ఞానికుడు కనుగొన్న అత్యద్భుతమైన ఈ సాధనను, విద్యార్థిగా మీ దైనందిన జీవితంలోనూ ఉపయోగించుకోవచ్చు.

అనంతరం, మీ భవిష్యత్తులో మీరు పెద్దపెద్ద బాధ్యతలు నిర్వర్తించాలి. నా అనుభవాన్నిబట్టి విపశ్యన లేకపోతే, భావోద్రేకాలు అన్ని వేళల్లోనూ ఉదయిస్తుంటాయి. మీరు ఉత్పన్నం చేసే ఈ భావోద్రేకాలతో ప్రతిఒక్కరినీ ఉద్రిక్తపరుస్తారు. మీ చుట్టుపక్కల వాతావరణమంతా ఉద్రిక్తపూరితమవు తుంది. మీ క్రింద పనిచేసే ఉద్యోగులు ఇటువంటి ఉద్రిక్తపూరిత వాతావరణంలో సక్రమంగా ఎలా పనిచేయగలరు?

విపశ్యన సాధన వల్ల మొత్తం మీ మనోవైఖరిలో మార్పు వస్తుంది. మీరు ఉన్నతమైన భావాలను వెలువరుస్తారు. ఎవరైనా ఒక తప్పు చేశారు, అయితే ఏమిటి? ప్రేమతో, దయతో, ఆ వ్యక్తి పట్ల కరుణతో - “అయ్యో! అతనికి తెలియదు, సమస్యని సరిగా అర్థం చేసుకోలేదు, అందుకే అతను తప్పు చేశాడు” అని తెలుసుకొని శాంతంగా, కరుణతో అతనికి అర్థమయ్యేలా వివరించండి, అప్పుడు మీకే తెలుస్తుంది - ఫలితం ఎంత మంచిగా ఉంటుందో! మీ చుట్టుపక్కల వాతావరణం శాంతిసామరస్యాలతో నిండివుండటం వల్ల మీక్రింద పనిచేసే ఉద్యోగులు, మీతో పనిచేసేవారు ఎంతో మంచి ఫలితాలను సాధించగలరు.

ఇది నా స్వీయ అనుభవంతో నాకు తెలిసివచ్చింది. విపశ్యనకి వచ్చాక, నా వ్యాపారం టర్నోవరు, లాభాలు ఎన్నోరెట్లు పెరిగాయి; నా దగ్గర పనిచేసే

ఉద్యోగులు విపశ్యన సాధన చేయటం మొదలుపెట్టారు. అందుచేత అక్కడ వాతావరణమంతా మంచి సృజనాత్మకతతో నిండి ఉండేది. ప్రతీఒక్కరూ మంచి ఫలితాల కోసం పాటుపడేవారు.

ఈ విద్య మీకు ఎంతో సహాయపడుతుంది. మీ సహోద్యోగులతో, మీక్రింద పనిచేసేవారితో, మీపై స్థాయి వారితో సత్సంబంధాలు కలిగివుంటారు. జీవితంలో సుఖశాంతులు వెల్లివిరుస్తాయి.

ఈ విద్య ఆచారమో, సంప్రదాయమో కాదు. మీరు మీ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా, బలంగా వుంచుకోవటానికి యోగాసనాలు లేదా వ్యాయామం చేస్తారు. అది చాలా ముఖ్యం. అదేవిధంగా విపశ్యన మానసిక వ్యాయామం. మీరు ప్రతీరోజూ ఉదయం, సాయంకాలం సాధన చేస్తూంటే, మీ మనసు దృఢతరమై మరింత ఫలప్రదమైన సత్ఫలితాలనిస్తుంది.

ఈ సాధనని చక్కగా ఉపయోగించుకోండి. ఈ పదిరోజుల శిబిరాన్ని ఏదో ఆచారంగానో, కర్మకాండగానో, కట్టుబాటుగానో లేదా మతక్రియగానో భావించకండి. మీరు ఇక్కడికి వచ్చింది ఎందుకంటే - వైజ్ఞానిక పద్ధతిలో ఈ సాధనని నేర్చుకోవటానికి, మరియు దానిని మీ మంచికి, ఇతరుల మంచికి ఉపయోగించుకోవటానికని తెలుసుకోండి.

మీరు మనోమాలిన్యాలను ఉత్పన్నం చేసుకుంటే వాటి బారిన పడి దుఃఖపూరితులయ్యేది మొట్టమొదట మీరే. ఏదైనా చెడ్డభావన మీరు కలిగించుకుంటే మొట్టమొదట మీరే బాధితులవుతారు, దుఃఖితులవుతారు; ఆ తరువాత ఇతరులను కలవరపెడతారు.

ఈ సాధన అభ్యాసం చేయటం వల్ల, మీలో మీరు శాంతంగా, సామరస్యంగా జీవించటమెలాగో తెలుసుకుంటారు; అలాగే మీ చుట్టుపక్కల వాతావరణాన్ని శాంతి, సామరస్యాలతో నింపటమెలాగో నేర్చుకుంటారు.

‘భవతు సబ్బముజ్జలం’

సమస్త జీవులు సుఖమునొందుగాక!

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 (ఆశ్రమం).

(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,
12/6KM, Nagarjuna Sagar Road, Saheb Nagar, Vanasthalipuram,
HYDERABAD - 500 070.

Website : www.vri.dhamma.org

E-mail : info@khetta.dhamma.org