విపశ్యన మాసపత్రిక

VOLUME : 3 NO - 3 1 JUNE, 2008

(సాధకుల ప్రేరణ కొరకు ఉద్దేశించబడిన తెలుగుమాస పత్రిక)

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

"ధర్మవాణి"

సిక్ఖాసాజీవ సమ్పన్నో

ఇంద్రియేసు సుసంవతో,

నమస్సమానో సమ్బుద్ధం

విహాసిం అపరాజితో॥

.... థేరగాథా - 513

బుద్ధునిశిక్షణ మరియు పరిశుద్ధమైన ఆజీవికతో యుక్తుడనై, ఇంద్రియ సంయమనం సాధించి అజేయుడనయ్యాను. నేను ఇలా బుద్ధునికి నమస్కరిస్తూ (ధర్మంలో) విహరించసాగాను.

సరైన బుద్ధవందనము

సాధకులారా!

ఒక వ్యక్తి బుద్ధమందిరానికి వెళ్ళి, బుద్ధుని విగ్రహానికి సాష్టాంగ వందనం చేసినా చేయకపోయినా, ఆ విగ్రహం ముందు భక్తితో ధూపదీప నైవేద్య పుష్పాలు సమర్పించినా సమర్పించకపోయినా ఆ వ్యక్తి గనుక-

- దొంగతనం చేయడము నుండి విరతుడై ఉన్నట్లైతే బుద్ధునికి వందనమే చేస్తున్నాడు.
- వ్యభిచారం నుండి విరతుడై ఉన్నట్లైతే బుద్ధునికి వందనమే చేస్తున్నాడు.
- అబద్ధమాడుట నుండి, చేదుగా, కటువుగా మాట్లాడడం, నిందించడం, చాడీలు చెప్పడములనుండి విరతుడై ఉన్నట్లైతే బుద్ధునికి వందనమే చేస్తున్నాడు.
- మత్తుపదార్థాల సేవనం నుండి విరతుడై ఉన్నట్లైతే బుద్ధునికి వందనమే చేస్తున్నాడు.
- ఆయుధములు, సారాయి, విషము, మాంసము మరియు జంతువుల క్రయ-విక్రయములతో కూడిన ఆజీవిక నుండి విరతుడై ఉన్నట్లైతే బుద్ధునికి వందనమే చేస్తున్నాడు.
- హింస మరియు కామక్రోధాల చింతన-మననము నుండి విరతుడై ఉన్నట్లైతే బుద్ధునికి వందనమే చేస్తున్నాడు.
- పుట్టుక ఆధారంగా మనిషిమనిషిలో ఉన్నత-నిమ్న భేదభావం (తారతమ్యం) చూపడంనుండి విరతుడై ఉన్నట్లైతే బుద్ధునికి వందనమే చేస్తున్నాడు.
- తన సహజ స్వాభావిక ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల (శ్వాస రాకపోకల) పట్ల మెలకువతో ఉండి, ఏకాగ్రతను అభ్యాసం చేస్తూ ఉన్నట్లైతే బుద్ధునికి వందనమే చేస్తున్నాడు.
- తన చిత్తముపై తలెత్తిన వికారాలు మరియు వాటివల్ల కలిగిన దేహ(శారీరిక) సంవేదనల పట్ల మెలకువతో ఉండే అభ్యాసం చేస్తూ ఉన్నట్లైతే బుద్ధునికి వందనమే చేస్తున్నాడు.
- దేహ సంవేదనల అనుభవం ఆధారంగా శరీరము మరియు చిత్తముల అనిత్య స్వభావం యొక్క దర్శనం చేస్తూ ఉన్నట్లైతే బుద్ధునికి వందనమే చేస్తున్నాడు.
- అత్యంత సుఖసంవేదన కూడా అనిత్యమైనదయిన కారణంచేత దుఃఖంగానే పరిణతమవుతుంది; కాబట్టి నిజానికి ఇది దుఃఖమే. ఈ సత్యాన్ని స్వయంగా దర్శించుకుంటూ ఉన్నట్లైతే బుద్ధునికి వందనమే చేస్తున్నాడు.
- పూర్తి శరీర స్కంధములో సుఖదమైన సూక్ష్మసంవేదనల ప్రవాహం నడుస్తున్నప్పుడు వాటిని ఆస్వాదించుట (ఇష్టంతో అనుభవించుట) భయావహము, ప్రమాదకరము, ఇది భవచక్రంలో బంధింపబడడము - అని తెలుసుకొని వాటిపట్ల నిర్వేదం కలిగించుకుంటూ ఉన్నట్లైతే బుద్ధునికి వందనమే చేస్తున్నాడు.
- శరీర చిత్తముల ప్రపంచం కార్యాకారణాల నియమాల ననుసరించి నడుస్తోంది. ఇందులో 'నేను, నాది, నాఆత్మ'ల భ్రాంతి కలుగుతుంది. ఇది మోసపూరితమైనది. ఈ సత్యం యొక్క దర్శనం చేస్తూ ఉన్నట్లైతే బుద్ధునికి వందనమే చేస్తున్నాడు.
- లోపల ఎలా ఉందో బయట కూడా అలాగే ఉంది - ఈ కళ్ళు, ముక్కు, చెవులు, నాలుక, చర్మము మరియు మనస్సు, అలాగే వాటి విషయాలైన రూపము, వాసన, శబ్దము, రుచి, స్పర్శ మరియు చింతనముల ప్రపంచమంతా అనిత్యమే, దుఃఖమే, అనాత్మయే - ఈ

సత్యాన్ని స్వీయానుభవంతో దర్శనం చేస్తూ ఉన్నట్లైతే బుద్ధునికి వందనమే చేస్తున్నాడు.

- శరీరము మరియు చిత్తము, అలాగే ఇంద్రియాలు వాటి విషయాలు అనిత్యము, దుఃఖము, అనాత్మ - అన్న సత్యాన్ని ప్రత్యక్షంగా అనుభవించి (స్వీయానుభవంతో) వాటివల్ల కలిగే ఏ సుఖద అనుభూతిపట్ల కూడా రాగం జనింపజేయకుండా - ఏ దుఖద అనుభూతి పట్ల కూడా ద్వేషం జనింపజేయకుండా - ఏ అసుఖద అదుఖద (తటస్థ) అనుభూతిపట్ల కూడా మోహం జనింపజేయకుండా ఉన్నట్లైతే బుద్ధునికి వందనమే చేస్తున్నాడు.
- తనలో కలిగే సంవేదనల పట్ల అనిత్యబోధను మేల్కొల్పుకొని, రాగద్వేష మోహముల కొత్తసంస్కారాలను తయారు చేసుకోకుండా ఉంటూ, చెక్కుచెదరని ఉపేక్షాసమతలో స్థిరంగా ఉంటూ, పాత కర్మసంస్కారాల ఉన్మూలనం (వేర్లతో పెకిలించివేయడం) చేస్తూ ఉన్నట్లైతే బుద్ధునికి వందనమే చేస్తున్నాడు.
- కూర్చుంటూ - లేస్తూ, నడుస్తూ-తిరుగుతూ, తింటూ-త్రాగుతూ, స్నానం చేస్తూ - బట్టలుతుకుతూ, మేల్కొనిఉంటూ - పడుకుంటూ అన్ని పరిస్థితులలో ***'సతి'*** అనగా జాగరూకత మరియు సంప్రజ్ఞానము (సంవేదనల ఎరుక మరియు అనిత్యబోధ)లో స్థితుడై ఉన్నట్లైతే బుద్ధునికి వందనమే చేస్తున్నాడు.
- ఏ వ్యక్తి నిరంతరం స్మృతి మరియు సంప్రజ్ఞానములో స్థితంగా ఉండే అభ్యాసాన్ని చేస్తూ చేస్తూ శ్రోతాపన్న మార్గ-ఫలం యొక్క సాక్షాత్కారం చేసుకొని, సగ్దాగామీ, అనాగామీ మరియు అర్హంత స్థితుల మార్గ-ఫలాన్ని స్వయంగా సాక్షాత్కారం చేసుకుంటాడో- ఆవ్యక్తి బుద్ధునికి వందనమే చేస్తున్నాడు.
- ఏ వ్యక్తి ఎల్లప్పుడూ మైత్రీ, కరుణ, ముదిత, ఉపేక్షల జీవనం జీవిస్తూ లోకసేవలో లీనమై ఉంటాడో ఆ వ్యక్తి బుద్ధునికి వందనమే చేస్తున్నాడు.

సాధకులారా! ఇలాంటి వ్యక్తి తాను బుద్ధానుయాయుడని అన్నా అనకపోయినా నష్టమేమీ లేదు. ముక్తిమార్గ పథికుడైన ఈ వ్యక్తి తన మానవజన్మను సార్థకం చేసుకునే తీరుతాడు. తన మేలుకూ మరియు అనేక జనుల మేలుకూ కారకుడయ్యే తీరుతాడు.

రండి! మనం కూడా ఈ విధంగా సరైన బుద్ధవందనం చేసి మన కల్యాణాన్ని సాధించుకుందాం! ఇతరుల కల్యాణంలో సహాయకుల మవుదాం!

భవతు సబ్బమఙ్గలం.

కల్యాణమిత్రుడు

సత్యనారాయణ గోయంకా

(విపశ్యన హిందీమాసపత్రిక డిసెంబర్ 12, 1989 నుండి అనువాదం)

విపశ్యన మరియు యోగనిద్ర

(ఈ విషయము సూరత్, గుజరాత్ వాస్తవ్యుడైన శ్రీ దారా జె. భేసాణీయా గారు తాను ముప్పైరోజుల శిబిరంలో పాల్గొన్నప్పటి వృత్తాంతానికి స్వానుభవం జోడించి వ్రాసినది. విపశ్యన హిందీ మాస పత్రిక డిసెంబరు 12, 1989 నుండి ఇది సేకరించబడింది)

ఈ సంవత్సరం ముప్పైరోజుల దీర్ఘశిబిరంలో పాల్గొనే సదవకాశం కలిగింది. ఆ సమయంలో ధమ్మగిరి వద్ద దీర్ఘశిబిరంతోపాటు విడిగా పదిరోజుల శిబిరం కూడా నడుస్తోంది. మేము 'డి' వసతి గృహంలో ఉన్నాం. దీనికి వెనుకవైపు భాగంలో పదిరోజుల శిబిరానికి చెందిన కొందరు సాధకులు కూడా ఉన్నారు. పదవరోజు వారి మౌనం ముగియగానే అక్కడి ఇక్కడి మాటలు మొదలయ్యాయి. ఆ రోజు భోజనం తరువాత మేము విశ్రాంతికై నడుం వాల్చాం. వెనకవైపునుండి సాధకులు మాట్లాడుకోవడం మాకు వినిపిస్తోంది. ఒక సాధకుడు తన తోటి సాధకుడిని ఇలా అడిగాడు - "బ్రదర్, ఒక విషయం చెప్పు! నీకు విపశ్యన మరియు యోగనిద్ర (మనోయోగసాధన) ఒకేలా అనిపించడంలేదా? నా వరకు నాకు ఈ రెండింటికి తేడా ఏమీ కనిపించ లేదు". అవతలి వ్యక్తి ఈ అభిప్రాయంతో ఏకీభవించలేదు కాని ఈ రెండింటి మధ్యగల తేడా ఏమిటన్నది మాత్రం సరిగా తెలుపలేకపోయాడు. విషయం అస్పష్టంగానే ఉండిపోయింది.

నేను కొన్ని సంవత్సరాలు యోగశిక్షకుడిగా సేవ చేసిన అనుభవం గలవాడిని. ప్రస్తుతం రెండేళ్ళుగా విపశ్యన చేస్తున్నాను. అందుకని ఈ రెండింటికి తేడా ఏమిటన్నది నాకు బాగా తెలుసు. కొత్తసాధకులు ఈ విషయం తెలుసుకోవాలని నా అభిమతం. అందుకని వివరిస్తున్నాను.

మొదటి విషయమేమంటే - "యోగనిద్ర" ఒక ధ్యానపద్ధతి కాదు. ఇది సేదదీర్చుకునే (Relaxation) ప్రక్రియ. "విపశ్యన" తనకుతానుగా ఒక ధ్యానం. రెండింటి లక్ష్యాలలో ఎంతో భేదముంది. యోగనిద్ర ఒక శ్రమహరణ పద్ధతి. యోగా చేసినప్పుడు కలిగిన అలసటను దూరం చేసుకోవడానికి దీనిని అభ్యసించడం జరుగుతుంది. కొందరు అంతర్మనస్సును బాగు చేసుకోడానికి కూడా దీని అభ్యాసం చేస్తారు. ఇందుకై యోగనిద్రను అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, సాధకుడు 'స్వయంసూచన' (Auto Suggestion) ఇస్తాడు. ప్రస్తుతం ఇది రక్తపోటు, మానసిక ఒత్తిడి, గుండెజబ్బు మరియు మనోశారీరిక రోగాల చికిత్సకై ఉపయోగించబడుతోంది. ఇందుకు భిన్నంగా విపశ్యనాధ్యానము సమస్త మనోవికారాల నుండి ముక్తి పొందుటకు మరియు నిర్వాణ ప్రాప్తి కొరకై ఉంది.

అన్నింటికన్నా మహత్వపూర్ణమైన విషయమేమిటంటే, విపశ్యనా ధ్యానంలో "ప్రజ్ఞ" ఉంది. ఇది యోగనిద్రలో లేదు. ప్రజ్ఞాపూర్వకమైన

విషయం ఏమంటే, “మొత్తం శరీరము మరియు చిత్తము పరమాణువులతో కూడిన చిన్న చిన్న అలల పుంజం మాత్రమే; ఇవి ప్రతిక్షణం మార్పు చెందుతూనే ఉంటాయి. ప్రతిక్షణం వీటి ఉదయ వ్యయం జరుగుతోంది”. ఈ విషయం సాధకుడు తన అనుభవంతో తెలుసుకుంటాడు. దీనితోపాటుగా తాను దేన్నైతే “నేను–నాది” అని అనుకుంటున్నాడో, అలాంటిది ఏదీ ఈ శరీరంలో లేనే లేదు అని అనుభూతిపరంగా గ్రహిస్తాడు.

రెండవ మహత్వపూర్ణమైన భేదమేమిటంటే – విపశ్యనలో సంవేదనలను గమనిస్తూ వాటి పట్ల కొద్దిమాత్రం కూడా ప్రతిక్రియ చేయకుండా సమతలో స్థిరంగా ఉండాలి. ఇందుకు భిన్నంగా యోగనిద్రలో సాధకుడు విపశ్యన లాగా మనస్సును శరీరమంతటా నడిపిస్తాడే గాని సంవేదనలను గమనించడు; తటస్థంగానూ ఉండడు. అసలు సంవేదనలకు మన అచేతనమనసు (అంతర్మనసు)తో ఏ సంబంధముందన్న విషయం ‘యోగనిద్ర’లో తెలుపబడలేదు.

విపశ్యనలో శీలము మరియు సమాధిల యొక్క అభ్యాసం అనివార్యమైన విధంగా ముడిపడి ఉంది. శీలపాలన మరియు సమాధిల యొక్క నిష్ఠాపూర్వకమైన అభ్యాసం చేయకపోతే సరైన విపశ్యన జరుగనే జరుగదు. కాని యోగనిద్రలో శీలపాలన వంటి నియమాలు లేవు.

విపశ్యన సాధన సాధారణంగా కూర్చొని చేయబడుతుంది. కాని యోగనిద్ర యొక్క అభ్యాసం పడుకొని చేయబడుతుంది.

ప్రశ్నేమిటంటే, ఈ రెండింటిలో ఇన్ని భిన్నత్వాలు ఉన్నా కూడా సాధకుడికి రెండూ ఒకేలాంటివనే భ్రాంతి ఎందుకు కలుగుతోంది? అన్నది.

ఈ భ్రాంతి కలుగడానికి ప్రధాన కారణమేమంటే, రెండింటిలోనూ మనసును మెల్లమెల్లగా మొత్తం శరీరంలో తలనుండి పాదాల వరకు – పాదాల నుండి తలవరకు నడిపించవలసి ఉంటుంది. ఈ ప్రాథమిక సమానత్వం వల్ల సాధకుడికి రెండూ ఒకటేనని లేక రెండూ ఒకేలాంటివన్న భ్రాంతి కలుగుతుంది.

కొందరు యోగాచార్యులు యోగనిద్ర నేర్పుతున్న ప్రారంభదశలో శ్వాస ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను కూడా చూడమంటారు. ఇందువల్ల కూడా రెండూ ఒకటేనన్న భ్రాంతి కలుగుతుంది. మరొక విషయమేమంటే, యోగనిద్రలో ఆలోచనలను తెలుసుకునే ప్రయత్నం జరుగుతుంది. ఇందుకు భిన్నంగా విపశ్యనలో ఆలోచనలను అప్రధానమైనవిగా భావిస్తూ, సంవేదనలను గమనిస్తూ వాటి అనిత్యస్వభావాన్ని అనుభూతిపరంగా అర్థం చేసుకుంటూ వాటిపట్ల తటస్థంగా ఉండి సమతను పుష్టి చేసుకోవడానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడుతుంది. అనగా విపశ్యన ఒక ముక్తిదాయినీ విద్య అన్నది సుస్పష్టం.

ప్రశ్నలకు పూజ్యగురూజీ సమాధానములు

ప్రశ్న : ఖాళీసమయం తక్కువగా ఉండే వృత్తి నిపుణులు ధ్యానసాధన ఎలా చేయగలరు?

గోయెంకాగారి జవాబు : వృత్తినిపుణులకు ధ్యానం చాలాముఖ్యము. ఎన్నో బాధ్యతలతో నిండిన గృహస్థులకు విపస్సనాధ్యానం మరీ అనవరం. ఎందుకంటే వారు ఎన్నో ఒడిదుడుకులు, సుఖదుఃఖాలతో కూడి ఉన్న జీవన పరిస్థితులను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. వీటికారణంగా వారు అలజడికి గురవుతారు. ఉద్రేకానికి లోనవుతారు. వాళ్ళు గనుక విపస్సన నేర్చుకుంటే జీవితాన్ని మరింత బాగా ఎదుర్కోగలుగుతారు. మంచి నిర్ణయాలు, సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోగలుగుతారు. తద్వారా ఎంతో లాభం పొందుతారు.

ప్రశ్న : రెండు లేక మరిన్ని ధ్యానపద్ధతులను కలిపి చేయవచ్చునా?

జవాబు : మీరు ఇతర ధ్యానపద్ధతులనెన్నింటినైనా కలిపి చేయవచ్చు. కాని విపస్సనతో మాత్రం దేన్నీ కలుపరాదు. విపస్సన ఒక ప్రత్యేకమైన ధ్యానపద్ధతి. దీనికి మరే ఇతర ధ్యానపద్ధతిని జోడించినా అది నీకు మేలు చేయదు. పైగా ఇది నీకు కీడు చేయవచ్చు. విపస్సనను పరిశుద్ధంగా ఉంచండి. ఇతర ధ్యానపద్ధతులు మనసు యొక్క పైపొరలకే పరిమితమవుతాయి. కాని విపస్సన మనస్సుకు చాలా లోతైన శస్త్రచికిత్స జరుపుతుంది. ఎంతో లోతులలో పాతుకు పోయి ఉన్న మనోవికారాలను బయటకు తీస్తుంది. దీనిని వేరే ధ్యానపద్ధతులతో కలిపి ఆటలాడితే మీకు చాలా హాని జరుగవచ్చు.

ప్రశ్న : ఈ ప్రపంచాన్ని మరిచిపోయి రోజంతా ధ్యానంలో కూర్చోవడం స్వార్థం కాదా?

జవాబు : మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పొందుటకొరకు ధ్యానం చేయడం స్వార్థం కానేకాదు. శరీర ఆరోగ్యం సరిగా లేనప్పుడు మీరు చికిత్సకై హాస్పిటల్‌కు వెళతారుకదా! అప్పుడు “నేను ఎంత స్వార్థపరుణ్ణి. నా శరీర చికిత్సకై వెంపర్లాడుతున్నాను” అని అనుకుంటారా? రోగగ్రస్తమైన శరీరంతో, గాయపడిన శరీరంతో సరైన జీవితం గడుపజాలమని అందరికీ తెలుసు. ఇంకా శరీరాన్ని బలంగా, దృఢంగా ఉంచుకునేందుకు వ్యాయామశాలకు వెళుతుంటారు. ఈ విధంగానే ధ్యానకేంద్రానికి వెళ్ళేవారు జీవితాంతం అక్కడే గడపాలని వెళ్ళరు. మనసును ఆరోగ్యవంతంగా చేసుకునేందుకు వెళతారు. దైనందిన జీవితాన్ని సమర్థవంతంగా జీవించుటకు ఆరోగ్యవంతమైన మనసు ఎంతో అవసరం. ఇది మీకూ మీతోటి వాళ్ళ మేలుకూ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

ప్రశ్న : **బాధలో ఉన్నవారికి, ఇబ్బందులతో అలజడికి గురైనవారికి ధ్యానం సహాయపడుతుందంటే అర్థం చేసుకోగలం. ఏ ఇబ్బందులూ లేకుండా సంతృప్తిగా, సంతోషంగా జీవిస్తున్నవారికి ఇదెలా సహాయపడుతుంది?**

జవాబు : జీవితంలోని పైపై సంతోషాలకు సంతృప్తి చెందినవారు, మనసు అంతరాంతరాళల్లో గల అలజడిని గుర్తించని స్థితిలోఉంటారు. ఇలాంటివారు ఎంతో ఆనందంగా ఉన్నామనే భ్రాంతికిలోనై ఉంటారు. ఈ ఆనందం ఎల్లకాలం ఉండేదికాదు. లోలోపల ఉత్పన్నం అవుతున్న మానసిక ఒత్తిడులు పెరిగిపోతూ ఉంటాయి. ఇవి ఎంతోకొంత కాలానికి ఉపరితల మనసు పైకి రాక తప్పదు. ఇలా జరిగినప్పుడు "ఈ సంతోష మానవుడే" పూర్తిగా దుఃఖంలో మునిగిపోతాడు. కాబట్టి, అలాంటి పరిస్థితులను తట్టుకోవడానికి ఇప్పుడే ఇక్కడే ప్రయత్నం ఎందుకు చేయకూడదు?

ప్రశ్న : **విపస్సన శారీరిక రుగ్మతలను నయం చేస్తుందా?**

జవాబు : అవును. కాని అది ధ్యానం యొక్క ఉపఫలంగా (as a byproduct) లభిస్తుంది. ధ్యానంలో మనసు శుద్ధిపడుతూ ఉంటే, మనసులోని వికారాలు తొలగిపోతూఉంటే, ఎన్నో మనోవికృతి హేతుక శరీర రుగ్మతలు చాలావరకు సమసిపోతాయి. మనసు ఆందోళనకు గురైనప్పుడు దాని ప్రభావం శరీరం మీద కూడా పడుతుంది. మనసు నిర్మలమై శాంతపడినప్పుడు అవి వాటికవే తొలగిపోతాయి. అయితే విపశ్యనా ధ్యానాన్ని మనసును శుభ్రపరచుకోవాలని గాక శరీరరోగాలను నయం చేసుకోవాలనే ఉద్దేశంతో చేస్తే మాత్రం ఇదీ అదీ ఏదీ దక్కదు. ఇలాంటి ఉద్దేశంతో శిబిరాలలో చేరేవారెందరో నాకు తెలుసు. ధ్యానం చేస్తూ వారి దృష్టి శారీరిక బాధల మీదనే ఉంటుంది. ఈ రోజు తగ్గిందా, మర్నాడు మరింత తగ్గిందా అంటూ ఏరోజుకారోజు శారీరిక బాధల నివారణమీదనే దృష్టిని కేంద్రీకరించి సమయం వృధా చేసుకుంటారు. ఇలాగాక మనసును శుద్ధి చేసుకునే లక్ష్యంతో ధ్యానం చేస్తే ఎన్నో మనోసంబంధితరోగాలు వాటంతట అవే నయమౌతాయి.

ప్రశ్న : **ఒక్కొక్కరు ఎన్ని విపస్సనా శిబిరాలు చేయాలి?**

జవాబు : ఇది వ్యక్తి వ్యక్తిని బట్టి ఆధారపడి ఉంటుంది. ముందు మీరు ఒక పదిరోజుల శిబిరం చేయండి. అది మీకు ఎలా ఉపయోగపడిందో చూడండి. ఆపై దాన్ని నిజజీవితంలోనూ ఉపయోగించండి. అప్పుడే మేలు జరుగుతుంది. అలాకాకుండా శిబిరాల మీద శిబిరాలు చేస్తూ, దాన్ని నిజజీవితంలో ఆచరించకపోతే ఫలితమేమీ ఉండదు. విపస్సన మీ నిజజీవితంలో ప్రతిబింబించాలి. మీ ఆచరణలో కనిపించాలి. అప్పుడే మీరు విపస్సనను సరిగ్గా అభ్యసిస్తున్నట్లు. లేకపోతే ఎన్ని శిబిరాలు చేసినా ఫలితం శూన్యమే.

ప్రశ్న : **ఈ ధ్యానపద్ధతి స్వార్థపూరితం కాదా? దీనివలన మనం చురుకుగా ఉండి ఇతరులకు సహాయం చేయగలమా?**

జవాబు : మొదట నీకు నీవే సహాయం చేసుకోవాలి. ఇందుకొరకు నీవు స్వార్థపరుడివి కావాలి. నీకు నువ్వే సహాయం చేసుకోనివాడివి, ఇతరులకు ఎలా సహాయం చేస్తావు? ఒక బలహీనుడు మరొక బలహీనుడికి సహాయపడలేడు. ముందు నీవు బలవంతుడివి కావాలి. అప్పుడు ఇతరులు బలపడడానికి సహాయపడగలవు. ఇతరులకు సహాయపడగలిగే శక్తిని విపస్సన నీకు ఇస్తుంది.

(Store House of Questions & Answers నుండి)

భవతు సబ్బ మంగళం.

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,
12/3KM, Nagarjuna Sagar Road, Sahebnagar, Vanasthalipuram,
HYDERABAD - 500 070.
Website : www.vri.dhamma.org
E-mail : info@khetta.dhamma.org

Published for Vipassana International Meditation Centre, 12/3 KM, Nagarjuna Sagar Road, Sahebnagar, Vanasthalipuram, Hyd. (A.P) -70. Ph : 040-24240290. Published by Smt. Sabrina Katakam. Editor : Sri O. Premanand. Printed at Sai Likhita Printers, #6-2-959, Dakshin Bharat Hindi Prachar Sabha Complex, Khairatabad, Hyd. Ph : 23325979.