



(సాధకుల ప్రేరణ కొరకు ఉద్దేశించబడిన తెలుగు మాసపత్రిక)  
విపశ్యన అంతర్జాతీయ ధ్యాన కేంద్రం, ధమ్మభైత్త, వనస్థలిపురం, హైదరాబాదు - 70

## “ధర్మవాణి”

తం పుత్తా పసుసమ్మాత్తం  
బ్యా సత్తామానసం నరం  
సుత్తాం గామమ్ మహాఘోష  
మచ్చు ఆదాయ గచ్చాతి

ధమ్మపద 287

సంతానానికి, పసుసంపదకు అతుక్కుని ఉన్నవారు, ఆదమరచి ఉన్న గ్రామము పెను తుఫానులో కొట్టుకు పోయినట్లు మృత్యుకోరలలో చిక్కి కబళింపబడతారు.

## పిల్లలు - ధ్యానము

(క్రింది అనువాదము యొక్క మూలం తొలుత ఏప్రిల్ 2011లో అంతర్జాతీయ విపశ్యన న్యూస్‌లెటర్‌లో ప్రచురితమైనది. తదుపరి మే 2011లో ఆంగ్ల మాస పత్రిక “విపశ్యన న్యూస్‌లెటర్”లో ప్రచురితమైనది.)

ధ్యానం ప్రారంభించటానికి తగిన వయస్సు ఏది? తరుచూ గోయంకా గారిని అడగబడే ప్రశ్న ఇది. దానికి వారి సమాధానం “గర్భస్థ శిశువుగా ఉన్నప్పటి నుండే! అప్పుడు ఆ శిశువు జన్మించేటప్పటికి ధర్మ శిశువుగా జన్మిస్తుంది”.

మనలో చాలా మంది అంతటి అదృష్టవంతులము కాము. స్వయంగా మనం గానీ లేదా మన పిల్లలు గాని ఆ దశనుండే ధ్యానాన్ని ప్రారంభించలేక పోయాము. కాని ఇప్పుడు ధ్యానానికి సంబంధించిన మౌలిక అంశాలు, పిల్లలు నేర్చుకోవటానికి అవకాశాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. తరుచూ ఫలితాలు చాలా ఆశ్చర్యజనకంగా ఉన్నాయి.

### వినోబా భావే నవాలు

1970వ దశక ప్రారంభంలో గోయంకా గారు ప్రయోగాత్మకంగా పిల్లలకు ధ్యానాన్ని నేర్పటం మొదలు పెట్టారు. మయన్మార్ (బర్మా)ను వదలి వచ్చిన తదుపరి కొన్ని రోజులకే, యావత్ భారతదేశం గౌరవించే వ్యక్తి, గాంధీగారికి ముఖ్య శిష్యులలో ఒకరైన వినోబాభావే గారిని కలిసారు. గోయంకాగారు తనేం చేస్తున్నారో వారికి వివరించారు. ఇది వినోబాభావే గారిని చాలా ప్రభావితం చేసింది. కానీ వారు ఒక షరతు పెట్టారు. “ఈ ధ్యానం కరడుగట్టిన నేరస్తులను, క్రమశిక్షణలేని విద్యార్థులను ప్రభావితం చేయగలిగితే అప్పుడు ఇది యోగ్యమైనది అని నేను నమ్ముతాను”. అని అన్నారు.

గోయంకాగారు ఎంతో నంతోషంగా ఈ నవాలును స్వీకరించారు. విపశ్యన ప్రభావితం చేయగలదు అని చూపించటానికి కొద్దిరోజులకే వారికొక చక్కని అవకాశం లభించింది. జైళ్ళలో నిర్వహించబడే విపశ్యన శిబిరాలు మొట్టమొదటిగా రాజస్థాన్‌లో నిర్వహించబడ్డాయి, అవి బాగా విజయవంతమైనాయి. పిల్లలకు ధ్యానాన్ని నేర్పుటకు గోయంకాగారు చేసిన ప్రయత్నాల ఫలితాలు కూడా అంతే విజయవంతమైనాయి.

అయినప్పటికీ పిల్లల కొరకు ప్రణాళికాబద్ధమైన ధ్యానశిబిరాలు కార్యరూపం దాల్చటానికి దశాబ్దకాలం పైనే పట్టింది. మొట్టమొదటి పిల్లల కోర్సు 1986వ సంవత్సరంలో ముంబై జుహూలోని ఒక స్కూలులో నిర్వహించారు. అది గోయంకాగారి ఇంటికి దగ్గరలో ఉన్న స్కూలు ఆ శిబిరంలో గోయంకాగారి మనవళ్ళు, మనవరాళ్ళు చాలా మంది పాల్గొన్నారు. ప్రతిరోజు గోయంకాగారు ఆ స్కూలుకి వెళ్ళి వారితో కూర్చోనే వారు. వారికి కథలు చెప్పేవారు. ఆనాపాన ఎలా అభ్యసించాలో వివరించేవారు.

అటు పిమ్మట భారతదేశంలోను మరియు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కూడా చాలా కోర్సులు జరిగాయి. సాధకులు ఉత్సాహంగా ధమ్మసేవ చేయటానికి ముందుకు వచ్చారు. ఈ విధంగా పిల్లల శిబిరాలు ఒక నిర్దిష్టమైన రూపాన్ని సంతరించుకొన్నాయి. పాల్గొనే విద్యార్థులు, వారి తల్లి తండ్రులు ఉపాధ్యాయుల నుండి వచ్చే స్పందన సానుకూల దృక్పథంతో నిలకడగా సాగుతునే ఉంది.

### పిల్లల శిబిరాలు జరిగే విధానం

నేడు 8 నుండి 12సం॥ల వయసుగల పిల్లలకు, 13 నుండి 18సం॥ల వయసుగల కిశోర వయసుగలకు శిబిరాలు విడివిడిగా జరుగుచున్నాయి. సాధారణంగా కోర్సు ఉదయం ప్రారంభమై సాయంత్రానికి ముగుస్తుంది. 2 లేక 3 రోజుల శిబిరాలు ఉన్నాయి. నిర్దిష్టమైన శిక్షణ కార్యక్రమాలలో విశిష్టమైన శిక్షణ పొందిన, సుశిక్షితమైన పిల్లల కోర్సు టీచర్లు ఈ శిబిరాలను నిర్వహిస్తారు. వారికి సహాయంగా శిక్షణ పొందిన ధమ్మసేవకులు కొద్దిమంది పిల్లలతో గ్రూపులుగా ఏర్పడి, కలిసి మెలిసి పనిచేస్తుంటారు. ధమ్మసేవకుల పర్యవేక్షణలో ఆటపాటలు, చిత్రలేఖనం, నమస్కలను సాధించటంలాంటి బుద్ధికుశలతను పెంపొందించే శారీరక, మానసిక వ్యాయామాలతో చక్కగా మిళితమై మధ్య మధ్యలో కొద్దిసేపు ధ్యానం చేయిస్తుంటారు. పిల్లలకు ఒక



ఆహ్లాదకరమైన అనుభవాన్ని కలగచేస్తూ, ధ్యాన వాతావరణంలో వారిని సౌకర్యంగా ఉంచుతూ 'ఆనాపాన'కి సంబంధించిన మౌలిక అంశాలను వారికి నేర్పటమే ఈ శిబిరాలయొక్క ప్రధాన లక్ష్యం.

సాధారణంగా పిల్లల కోర్సులను వివశ్యన కేంద్రాలలో నిర్వహిస్తుంటారు. అప్పుడప్పుడు వనతి సౌకర్యం కలిగినచోట్లలో కూడా నిర్వహిస్తుంటారు. కొన్ని విద్యాలయాల్లో వారి పాఠ్యప్రణాళికలో భాగంగా ఇది గుర్తింపు పొందినది. అటువంటి చోట్ల విద్యాలయాల్లో కూడా పిల్లల కోర్సులను నిర్వహిస్తారు.

### పాల్గొనేవారిపై ఈ కోర్సు ప్రభావం

మా పిల్లలు ఈ "ఆనాపాన" నేర్చుకున్న తరువాత వారి ప్రవర్తన మెరుగు పడిందని, సమస్యలను సరిగా అర్థంచేసుకోగలుగుతున్నారని, ప్రతిదానికి పోట్లాడటం, పేచీపెట్టటం తగ్గిందని, టీ.వి. ముందు కూర్చునే సమయం కూడా తగ్గిందని వారి తల్లితండ్రులు తెలియ చేస్తుంటారు. మానసిక ఒత్తిడి కలిగిన సందర్భాలలో, పరీక్షల ముందు 'ఆనాపాన'ను ఉపయోగిస్తుంటామని పిల్లలు చెబుతుంటారు. ఒక పిల్లవాడు తన తల్లి ధ్యాన శిబిరాలకి పోవటం పట్ల అయిష్టతను వ్యక్తం చేసేవాడు. ధ్యాన శిబిరాలలో తన తల్లి సమయం గడవటం అతనికి ఇష్టం ఉండేది కాదు. ఆ పిల్లవాడు ఈ కోర్సు చేసిన తరువాత ఆ అయిష్టత గౌరవంగా మారింది. తన తల్లికి ఎంతో దగ్గరైనాడు.

ఒకసారి ఒక స్కూలు టీచరు తన తరగతి గదిలో అటూఇటూ తిరుగుచున్న ఒక చంచలమైన పిల్లవాడిని 'ఒక మూలకు పోయి కూర్చొని ధ్యానం చేసుకో' అన్నది. ఆ పిల్లవాడిని అల్లరి చేయకుండా ఒక మూల నిశ్శబ్దంగా కూర్చోపెడదామనేదే ఆ టీచరు ఉద్దేశ్యం. ఆ పిల్లవాడు నిజంగానే ఒక మూలకు పోయి చక్కగా బాసిపెట్లు వేసుకుని, నిటారుగా కూర్చొని, కళ్ళుమూసుకొని ధ్యానం చేయటం మొదలు పెట్టాడు. కలవరపాటుకి గురి అయిన టీచరు ఏం చేస్తున్నావు? అని ఆ పిల్లవాడిని అడిగింది. 'నా శ్వాస రాకపోకలను నేను గమనిస్తున్నాను' అని ఆ పిల్లవాడు చెప్పాడు. ఆశ్చర్యానికి లోనైన ఆ టీచరు, స్కూలు అయిపోయిన తరువాత ఆ పిల్లవాడి తల్లితండ్రులతో మాట్లాడినది. అప్పుడు వారు ఆమెకు 'ఆనాపాన' కోర్సుల గురించి తెలియచేసారు.

ఫ్రాన్స్ లో 15 ఏండ్ల క్రితం ఒక 13 సంవత్సరముల వయసు కలిగిన పిల్లవాడు అనేక సార్లు పిల్లల కోర్సులో కూర్చొన్నాడు. ఒక కోర్సు తరువాత అతను తనకిచ్చిన ఫీడ్ బ్యాక్ ఫారమ్ లో క్రింది విధంగా వ్రాసాడు.

"ధ్యానం అనేది అలజడి నుండి దూరంగా, అన్నింటి నుండి ఎంతో దూరంగా ఉండే ప్రశాంతమైన, ఏకాంతమైన, ఒక విశిష్టమైన క్షణం! ముఖ్యంగా ఇలాంటి ప్రశాంతత జీవితంలో బహు అరుదుగా మనకు లభిస్తుంది. జీవితం ఒక ప్రవహించే నదిలాంటిది. ధ్యానంలో తప్ప బహు తక్కువగా దానిని మనం పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోగలుగుతాము. జీవితం అప్పుడప్పుడు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది, కొన్నిసార్లు అలజడికి గురి అవుతుంది. కొన్నిసార్లు మేఘాలు క్రమ్ముకొని అంధకారమయమై

పోతుంది. పరిపరి విధాలుగా చలించే మనసును మచ్చిక చేసుకోవటానికి ధ్యానం ఒక చక్కని మార్గం. కోపభూయిష్టమైన, వ్యసనకరమైన మనసుకు ధ్యానమే ఒక 'ఔషధము' అని వ్రాసాడు. ఆ పిల్లవాడు ఇప్పుడు పెద్దవాడైనాడు అతను, అతని భార్య ఇద్దరు ఎంతో శ్రద్ధగా ధ్యానం అభ్యాసం చేస్తున్నారు. అతనికి ఉన్న ఇద్దరు చిన్నపిల్లలు కూడా కొద్దిగా పెరిగిన తరువాత జీవిత ప్రారంభదశనుండి పిల్లల కోర్సులలో పాల్గొంటారని ఆశిస్తున్నాడు.

### ప్రపంచవ్యాప్తంగా జరిగే పిల్లల కోర్సుల వివరాలు

గత రెండు దశాబ్దాల నుండి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా, ఆరు ఖండాలలో పిల్లల కొరకు కోర్సులు జరుగుచున్నాయి. ప్రతి సంవత్సరం 60,000 మంది పిల్లలు పాల్గొంటున్నారు.

ఉత్తర అమెరికాలో 2009వ సం॥లో పిల్లల శిబిరాలు, కిశోర వయస్కుల శిబిరాలు మొత్తం 30 వరకు జరిగాయి. సగానికి పైగా శిబిరాలు కేంద్రాలలో కాకుండా వనతి కల్పించబడినచోట జరిగినవే. యూరప్, ఆస్ట్రేలియా, న్యూజిలాండ్, సౌత్ ఈస్ట్ ఏషియాలో కూడా తరుచూ కోర్సులు జరుగుతుంటాయి.

భారతదేశంలోనే ఎక్కువగా కోర్సులు జరుగుతుంటాయి. పాల్గొనే వారి సంఖ్య కూడా ఇక్కడే అధికంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా గుర్తించదగిన కోర్సులు విద్యాలయాలలో గానీ లేదా వారి సహకారంతో గానీ జరుగుతుంటాయి.

### స్కూళ్ళలో 'ఆనాపాన' ప్రయోగాలు

2007లో ఆరునెలల పాటు ముంబాయిలోని 48 స్కూళ్ళలో వివిధ భాషలలో (ఇంగ్లీషు, హిందీ, మరాఠి, తెలుగు, కన్నడ, ఉర్దూ) 120 కోర్సులు నిర్వహించారు. 9000 మంది పాల్గొన్నారు. వారిలో 8,000 కంటే ఎక్కువ మంది, 15 సం॥ల వయస్సు కలిగి 2008 ఏప్రిల్ లో జరగబోయే బోర్డు పరీక్షలకు తయారవుతున్నవారే. ఈ 'ఆనాపాన' అభ్యాసం యొక్క ప్రభావము బోర్డు పరీక్షల ఫలితాలపై ఎలా ఉంటుంది అనేది తెలుసుకోవటం ఈ కార్యక్రమం యొక్క ఒక ప్రధాన లక్ష్యం. ప్రోగ్రాం తరువాత ఆనాపా చేసిన పిల్లల బోర్డు పరీక్షలలో ఉత్తీర్ణతశాతం మునుపటి సంవత్సరాలకంటే గణనీయంగా పెరిగింది.

ఈ ధ్యానాన్ని 2008, 2009 సంవత్సరాలలో నిలిపివేసారు. తిరిగి 2010లో కొద్దిమందితో ప్రారంభించారు. ఈసారి, కొన్ని ఎంచుకున్న స్కూళ్ళను కేంద్రాలుగా చేసుకొని పిల్లలందరిని బస్సులలో అక్కడికే తరలించి పిల్లల కోర్సులు నిర్వహించారు. మూడు నెలల వ్యవధిలో 33 కోర్సులు నిర్వహించారు. సుమారు 2,900 మంది పిల్లలు పాల్గొన్నారు. ఈ ప్రయోగాలు ఎన్నో పాఠాలు నేర్పాయి. మొట్టమొదటిది "స్కూలులో 'ఆనాపాన' ప్రోగ్రాంని కొనసాగించటానికి స్కూలు నిర్వాహకులు, ఉపాధ్యాయులు నిబద్ధతతో సహకరించవలసిన అవసరం ఉంది". కోర్సులోని అన్ని అంశాలను పూర్తి చేయకలిగే విధంగా విస్తారమైన ప్రణాళిక వేసుకోవటం చాలా ముఖ్యం. 'ఆనాపాన' కోర్సు పూర్తి అయిన



తరువాత పిల్లలు ప్రతినిత్యం స్కూలులో అభ్యాసం కొనసాగించటానికి వీలుగా స్కూలు నిర్వాహకులు తగిన సమయాన్ని కేటాయించాలి. ఇలాంటి పిల్లల కోర్సులలో సేవచేయటానికి ధమ్మసేవకులను తయారు చేసుకొనే ప్రక్రియ నిరంతరంగా కొనసాగుతూ ఉండటం కోర్సు సఫలతకి ఆయువు పట్టులాంటిది.

ఇండోనేషియా, మలేషియా, సింగపూర్, మయన్మార్, ఆస్ట్రేలియా, జర్మనీ, బ్రిటన్ మొదలగు దేశాలు కూడా విద్యాలయాలను కలుపుకుని కోర్సులు నిర్వహించే జాబితాలో ఉన్నాయి.

దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలు కలగటానికి క్రమం తప్పకుండా ప్రతిరోజు 5 నుండి 10 నిమిషాల సమయాన్ని కేటాయించి పిల్లల చేత అభ్యాసం చేయించిన స్కూళ్ళలో అద్భుతమైన ఫలితాలు వచ్చాయి. ఆ పిల్లలలో క్రమశిక్షణ, నిజాయితీ, సహకారం, శ్రద్ధ, పరిశుభ్రత, ఏకాగ్రత మొదలగు గుణాలు గమనించ తగినంతగా మెరుగు పడ్డాయి. పిల్లలలో విసుగు, అభద్రతాభావం, వాళ్ళల్లో వాళ్ళు పోట్లాడుకోవటం, తిట్టుకోవటం లాంటివి తగ్గాయి.

### విలక్షణమైన పిల్లలతో ప్రయోగాలు

భారతదేశం అసాధారణమైన పిల్లలపై కూడా ఆనాపాన ప్రయోగాలు చేసింది. మందబుద్ధి కలిగి వారిలోకంలో వారుండే పిల్లలకి, నిరాశ్రయమైన పిల్లలకి, అనాధ పిల్లలకి, మాట-వినికిడి శక్తి లేని పిల్లలకి, మానసిక, శారీరిక వికలాంగులైన వారికి, 'ఆనాపాన' కోర్సులు నిర్వహిస్తున్నారు. ఉదాహరణకు పూనాలో ఉన్న అనాధ పిల్లలకు ఆశ్రయాన్ని కల్పించే వసతి గృహమొకటి గత 10 సంవత్సరాలుగా అక్కడ నివాసముంటున్న సుమారు 400కు పైగా ఉన్న పిల్లలకు 'ఆనాపాన' కోర్సులు నిర్వహిస్తున్నది. అందులో కొంతమంది పిల్లలు ఎక్కువ రోజులు జరిగే కోర్సులలో విపశ్యన నేర్చుకోవటానికి ముందుకు సాగారు. ప్రతిరోజు చేసే ధ్యానం వారిలోని ఆత్మస్థైర్యాన్ని ఎంతగానో పెంపొందించింది. పూనాలోని స్థానిక విపశ్యన ధ్యానకేంద్రం మాట-వినికిడి శక్తిలో లోపాలున్న పిల్లలకు చాలా కోర్సులు నిర్వహించింది.

మయన్మార్(బర్మా)లో అనేక సంస్థలలో దృష్టిలోపాలు, వినికిడి లోపాలు ఉన్న పిల్లలకు, కుప్పవ్యాధి పీడితులైన పిల్లలకు, బాలనేరస్థులకు పిల్లల కోర్సులను నిర్వహిస్తుంటారు. మే 2008లో నర్గీస్ తుఫాను సృష్టించిన భీభత్సం తరువాత కొంతమంది పాత సాధకులు సహాయ కార్యక్రమాలు చేపట్టటానికి దక్షిణ మయన్మారుకు వెళ్ళారు. వాటిలో భాగంగానే కొన్ని వారాలలో సుమారు 1500 మంది పిల్లలకు 'ఆనాపాన' కోర్సులు నిర్వహించారు.

### నేటి పిల్లలకు కావలసిన నైపుణ్యం

ఈ రోజులలో అస్థవ్యస్థంగా ఉండి, అతి వేగంగా మారిపోతున్న ప్రపంచంలో పిల్లలు పెరుగుతున్నారు. వారి ముందున్న సవాళ్ళను ఎదుర్కొంటూ వారిలో నిబిడీకృతమై ఉన్న శక్తినంతా ఉపయోగించుకుంటూ

ఎదగటానికి వారికి సహాయం అవసరం. వారు ప్రశాంతంగా, ఉపయోగకరంగా జీవిస్తూ, వారు నివసించే సమాజాన్ని ప్రశాంతంగా ఉంచుకునే మార్గాన్ని కనుగొనటానికి ఆనాపానా కోర్సులు వారికి దోహద పడగలవు. గోయంకాగారి మాటల్లో చెప్పితే, "పిల్లలు ఆదర్శవంతులుగా పెరగాలి. అదే మన ఏకైక లక్ష్యం." పిల్లల కొరకు జరిగే 'ఆనాపాన' కోర్సుల వివరముల కొరకు క్రింది అంతర్జాలమును చూడవచ్చును.

[www.children.dhamma.org](http://www.children.dhamma.org)

### ధ్యానాన్ని గురించి పిల్లలు ఏమంటున్నారు?

1. ఎక్కడికి పోతుందో తెలియకుండా ఎక్కడక్కడికో పోయే మనసు మనకు ఉండటం చాలా తమాషాగా ఉంది.
2. ఏ పని చేయకుండా నేలమీద అలా కూర్చుంటాము కాబట్టి మెడిటేషన్ చేయటం చాలా తేలిక అని చాలా మంది అనుకుంటారు. అక్కడే వారు పప్పులో కాలేస్తున్నారు. అది అత్యంత కష్టమైన పనులలో ఒకటి.
3. మా అక్కయ్య కూడా వచ్చి ఉంటే బాగుండేది అనుకుంటున్నాను.
4. ఇది నాకు చాలా లాభదాయకంగా ఉంటుంది అనుకుంటున్నాను. ఇకమీదట మా అన్నయ్యతో నేను ఎప్పుడూ పోట్లాడను.
5. నా జీవితంలో నేను మునుపటి కన్నా ఇప్పుడు ఎక్కువ ప్రశాంతంగా ఉండగలుగుచున్నాను. నా నడవడికలో చాలా మార్పు వచ్చిందని మా తల్లితండ్రులు మెచ్చుకుంటున్నారు.
6. మీకు నిద్ర పట్టటానికి కష్టంగా ఉంటే, ఇది మీకు సహాయపడగలదు.
7. నా మనసు ఒక వీడియో లాంటిది. ఒక దాని తరువాత ఇంకొకటి అలా నిరంతరంగా ఆడుతూనే ఉంటుంది. మెడిటేషన్ పాజ్ బటన్ నొక్కటంలాంటిది.
8. మెడిటేషన్ మనకు జీవితంలో చాలా బాగా ఉపయోగ పడుతుంది, సరదాగా ఉంటుంది. అందుకే నేను మెడిటేషన్ కోర్సులకు వస్తుంటాను. మన ఉద్రేకాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవటానికి ఇది సహాయపడుతుంది. నిజానికి ప్రతి విషయంలోనూ ఇది మనకు సహాయ పడుతుంటుంది. నాకు కోపం వచ్చినప్పుడు నేను చేస్తున్నపని నా అదుపు తప్పకుండా ఉండటానికి, ఇతరులకి హాని కలిగించకుండా ఉండటానికి, దుడుకుగా ఏ పని చేయకుండా ఉండటానికి మెడిటేషన్ నాకు చాలా సహాయపడుతుంది.

### పిల్లల ఆనాపాన కోర్సులపై చలనచిత్రము

పిల్లల 'ఆనాపాన' కోర్సులపై క్రొత్త లఘు చలనచిత్రమొకటి వచ్చింది. "సీడ్స్ ఆఫ్ అవేర్నెస్" (ఎరుక బీజాలు) గా పిలవబడే, వ్యాఖ్యతో కూడిన ఈ సమాచార చిత్రంలో 'ఆనాపాన'తో ఇప్పటి పిల్లల అనుభవాలు, కోర్సు జరిగే విధానం, దాని ప్రభావం పొందుపరచబడ్డాయి. స్కూలులోని, కుటుంబంలోని మరియు నిత్య జీవితంలోని ఒత్తిళ్ళను, ఒడిదుడుకులను ఎదుర్కోవటంలో పిల్లలకి 'ఆనాపాన' ఏ విధంగా సహాయపడుతుంది అనే దానిపై పాల్గొన్న వారి, వారి తల్లితండ్రుల, ఉపాధ్యాయుల



అభిప్రాయాలను చిత్రించారు. 'ఆనాపాస' సవాళ్ళను గురించి మరియు దాని ఉపయోగాలైన ప్రశాంతత, మెరుగుపడిన ఏకాగ్రత, కరుణ మొదలగు గుణాలను గురించి సరళమైన భాషలో మాట్లాడారు. చిత్రాన్ని నిర్మిద్దామనే ఆలోచన 2008లో కలిగింది. ఉత్తర అమెరికాలోని పిల్లలకు 'ఆనాపాస' మెడిటేషన్ కు సంబంధించిన విషయాలను చూపిద్దామనే లక్ష్యంతో ఈ చిత్రం ప్రారంభమైంది. చిత్రనిర్మాణ వివిధ దశలలో పనిచేయటానికి రకరకాల వృత్తి నైపుణ్యాలు కలిగిన అనేకమంది సాధకులు ముందుకొచ్చారు. ఇతర పాత సాధకులు వారి సమయాన్ని, ప్రయాణ ఖర్చులను, కార్యసాధనకు చేసే నిరంతర ప్రయత్నాలను దానం చేసారు. మూడు ధ్యానకేంద్రాలతో పాటు యునైటెడ్ స్టేట్స్, కెనడాలోని కోర్సులలో పాల్గొన్న పిల్లల ఇళ్ల వద్ద చిత్రీకరణ జరిగినది. ఫలితంగా ఈ పురాతన ధ్యాన పద్ధతి పిల్లలకు మరియు ఏ వయసులో వారికైనా ఎలా ఉపయోగపడగలదో చూపించటానికి కదలాడే నిదర్శనంలాగా ఈ చిత్రం నిలిచింది.

ఈ "సీడ్స్ ఆఫ్ అవేర్నెస్" చిత్రము అంతర్జాలమునుండి ఉచితంగా పొందవచ్చును. డి.వి.డి. రూపంలో కూడా కొనుగోలు చేసుకొనవచ్చును. స్పానిష్, రష్యన్, ఖమెర్ భాషలలోకి అనువాదం కావాలనే అభ్యర్థనలు వచ్చినవి.

క్రింది అంతర్జాల చిరునామాలో ఈ చిత్రాన్ని చూడవచ్చును.  
[www.children.dhamma.org/en/videos/seeds.shtml](http://www.children.dhamma.org/en/videos/seeds.shtml)  
 D.V.Dని కొనుక్కోదలచిన వారు అంతర్జాలంలో క్రింది చిరునామాలో పరియత్తి బుక్స్టోర్ను సందర్శించగలరు.

[www.pariyatti.org/bookstore](http://www.pariyatti.org/bookstore)

**పాల్గొనే వారి దృష్టిలో ఆనాపాస కోర్సులు**

డాక్టర్ న్యూయిలీ కొకొగారు క్రింది విధంగా తెలియచేసారు. నేను 8 ఏండ్ల వయసులో ఉన్నప్పుడు ఒకసారి మయన్మార్ దేశంలోని

యాంగూన్ లోని ధమ్మజ్యోతిలో గోయంకాగారు స్వయంగా పిల్లలకు 'ఆనాపాస' సూచనలు ఇచ్చారు. అంత చిన్న వయసులో స్వయంగా గోయంకాగారి నుండి ధమ్మాన్ని నేర్చుకోనే అవకాశం కలగటం నిజంగా నా అదృష్టం. వారు మా భాషలోనే మాట్లాడారు. వారినుండి నేర్చుకోవటం మా అందరికీ చాలా సంతోషంగా అనిపించింది.

నాకు 16 ఏండ్ల వయసు వచ్చేవరకు ధమ్మజ్యోతిలో జరిగిన పిల్లల 'ఆనాపాస' కోర్సులలో దాదాపుగా అన్నింటో పాల్గొన్నాను. ఇటీవలే 10 రోజుల విపశ్యన కోర్సులలో కూర్చోవటం ప్రారంభించాను.

నా పనిపట్ల, నా చదువుపట్ల మనసును కేంద్రీకరించటానికి 'ఆనాపాస' నాకు దోహదపడింది. నాకు ఇప్పుడు 23 ఏండ్ల వయసు వచ్చింది. నేనొక వైద్యునిగా అర్హత పొందాను. వైద్యవృత్తి చాలా కష్టమైనది. కానీ రోగులకు సహాయం చేయటం నాకు చాలా ఇష్టంగా ఉంటుంది.

నేను బాలుడిగా ఉన్నప్పుడే 'ఆనాపాస' బీజాన్ని నాకిచ్చినందుకు గోయంకాగారికి నేనెంతో కృతజ్ఞుడనై ఉన్నాను. ఈ బీజం చక్కని వృక్షంగా ఎదిగి విరివిగా ధమ్మఫలాలను అందించే విధంగా నీరుపోసి పెంచటానికి ప్రతినిత్యం అభ్యాసం చేయటమొక్కటే మార్గం. ఈ జీవన కళతో నేను యోగ్యమైన జీవితాన్ని జీవించగలననే పూర్తి నమ్మకం నాకుంది. ఈ ఆర్య అష్టాంగిక మార్గంలో ఒక్కొక్క అడుగువేస్తూ ముందుకు సాగిపోతూ అన్ని దుఃఖాలనుండి ముక్తుడను కాగలను అనే విశ్వాసం నాకుంది.

**దృష్టిలోపం కలిగిన బాలికలకు కిశోర వయస్కుల శిబిరం**

ముంబై దగ్గరి ఖాండ్విలిలోని ధమ్మసరిత విపశ్యన కేంద్రము లో బాలికలకు 7 రోజుల కిశోర వయస్కుల కోర్సు విజయవంతంగా నిర్వహించారు. ఈ శిబిరంలో 23 మంది దృష్టిలోపం కలిగిన బాలికలు, 21 మంది సాధారణ బాలికలు పాల్గొన్నారు. ధమ్మసరితలో గాని చుట్టుప్రక్కల విపశ్యన కేంద్రాలలో గానీ ఇలాంటి కోర్సు జరగటం ఇదే ప్రథమం.

రెండు సంవత్సరాలకు చందా రూ 100/-	విపశ్యన తెలుగు మాసపత్రిక	జీవిత చందా రూ. 500/-
ప్రచురణ తేది: ప్రతివెల 30/31	పోస్టింగ్ తేది: ప్రతి వెల 1/2	వెల: రూ 5/-
విపశ్యన అంతర్జాతీయ ధ్యానకేంద్రం, నాగార్జున సాగర్ రోడ్, వనస్థలిపురం, హైదరాబాదు - 500 070. ఫోన్ : 24240290 (ధ్యానకేంద్రం)		
ఆఫీసు పని చేయు వేళలు : ఉదయం 9గం  ల నుండి సాయంత్రం 5 గం  ల వరకు		

Postal Reg. HSE 864/2016-2018 RNI Reg. No. APTEL/2006/17745

PRINTED MATTER



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](http://www.vri.dhamma.org)  
 E-mail : [info@khetta.dhamma.org](mailto:info@khetta.dhamma.org)