విపశ్యన మాసపత్రిక

VOLUME:20 NO - 11 1 FEBRUARY, 2019

(సాధకుల ప్రేరణ కొరకు ఉద్దేశించబడిన తెలుగు మాసపత్రిక)

విపశ్యన అంతర్జాతీయ ధ్యాన కేంద్రం, ధమ్మఖేత్త, వనస్థలిపురం, హైదరాబాదు – 70

"ధర్మవాణి"

అస్సో యథా భద్రో తసానివిట్ఠో, ఆతాపినో, సంవేగినో భవాథ !
సద్ధాయ సీలేన చ విరియేన చ, సమాధినా ధమ్మవినిచ్ఛయేన చ !
సంపన్నవిజ్జాచరణా పతిస్సతా, జహిస్సథా దుఃఖమిదం అనప్పకం !!

– ధమ్మపదపాళీ – 144, దణ్డవగ్గో

ఎలాగైతే ఒక మేలుజాతి గుఱ్ఱం కొరడా దెబ్బ తినగానే చురుకుదనం పుంజుకుంటుందో, అలాగే మీరు కూడా సంవేగ బలంతో తపోనిష్ఠులు కండి. అనుక్షణం స్మృతిమంతులై శ్రద్ధతో శీలమును, సమాధిని దమ్మ వినిచ్ఛయమును అభ్యసిస్తూ విద్యాచరణ సంపన్నులై ఈ మహాదుఃఖాన్ని (సమూహాన్ని) ఛేదించండి.

విపశ్యన సాధకులు భదంత వెబూ సయాడో గారిని కలుసుకోవటం

(జనవరి 1976లో గోయంకా గారి పాశ్చాత్య శిష్యులు కొందరు సయాజీ గారి అయిదవ పుణ్యతిథిని పురస్కరించుకుని సయాజీ ధ్యానకేంద్రంలో ధ్యానం చేసుకోవటానికి బర్మా (ఇప్పటి మయన్మార్)లోని రంగూన్‌కి వెళ్ళారు. ఆ సందర్భంలో వారు భదంత వెబూ సయాడో గారిని కలిసారు. వారి సూచనలను ఒక అనువాదకుని సహాయంతో అర్థం చేసుకున్నారు)

అనువాదకుడు: ఈ పదిహేను మంది సాధకులు (స్త్రీలు, పురుషులు) గోయంకా గారి శిష్యులు. ఈ రోజు (19 జనవరి 1976) సయాజీ ఊ బా ఖిన్ గారి అయిదవ పుణ్యతిథి. ఈ సందర్భంగా ఈ ఉదయం 50 మంది భిక్షువులకు అల్పాహారం ఇచ్చారు. 150 మంది సాధకులు ఈ భిక్షా వేడుకకు ఆహ్వానింపబడ్డారు. ఈ విదేశీ సాధకులు ఈ ధ్యానకేంద్రంలో విపశ్యనా శిబిరాలలో పాల్గొనటానికి నెలంతా వస్తూనే ఉన్నారు. కానీ వీళ్ళు బర్మాలో కేవలం 7 రోజులే ఉండగలరు. కాబట్టి వీళ్ళు ఈ 7 రోజులే ఇక్కడ ధ్యానం చేసుకుని, ఆ తరువాత బ్యాంకాక్‌కు కానీ కలకత్తాకు కానీ వెళ్లి తిరిగి వస్తారు. వీరిలో కొందరు రెండవసారి ఇక్కడకు వచ్చారు, మరి కొంతమంది సాధకులు మూడవసారి వస్తారు. సయాజీ గారి పుణ్యతిథి సందర్భంగా ఈ నెలంతా ధ్యాన శిబిరాలు నిర్వహిస్తున్నారు.

వివిధ జాతీయతలకు ప్రతీకగా వీరిలో కొందరు అమెరికా నుండి, మరికొందరు ఇంగ్లాండ్, ఫ్రాన్స్, న్యూజిలాండ్ వంటి దూరదేశాల నుండి వచ్చారు. మరికొందరు ఆస్ట్రేలియా నుండి వస్తే, ఒక్క సాధకుడు మాత్రం మలేషియా నుండి వచ్చాడు.

వెబూ సయాడో: ఇది సరిగ్గా మన బుద్ధ భగవానుని సమయంలో లాగానే ఉంది. అప్పుడు కూడా అందరూ బుద్ధ భగవానుని సన్నిధిలోకి ఒకే సమయంలో వచ్చేవారు. కేవలం ఒకే దేశం, ఒకే పట్టణం, ఒకే ప్రాంతానికి చెందిన ప్రజలే కాకుండా వేర్వేరు దేశాలకు, వేర్వేరు ప్రాంతాలకు చెందిన సహృదయులైన ప్రజలు బుద్ధునికి వందనాలు సమర్పించుకోవటానికి ఒకే సమయంలో, ఒకే చోటుకు భగవానుని సమక్షానికి వచ్చేవారు. మానవులైనా, దేవతలైనా మరే ప్రాణి అయినా, భగవానునికి వందన సమర్పణ చేయటానికి ఎప్పుడూ విసిగిపోయేవారు కాదు. వాళ్ళంతా ప్రసన్నచిత్తంతో, ఆరాధనా భావంతో భగవానుని పూజించేవారు.

సమస్త ప్రాణుల పట్ల అనంతమైన ప్రేమ, దయ, కరుణాభావాలు కలిగిన బుద్ధ భగవానుడు వారికి మార్గం చూపించారు. శ్రద్ధ, క్రమశిక్షణ కలవారు ఎంతో వినయ విధేయతలతో భగవానుని బోధనలను సాధన చేసి, వాటిని జీవితంలో ఆచరించారు. **సంసారంలో** (జనన – మరణాల చక్రంలో) నిస్సహాయతతో సంచరిస్తూ, దాని నుండి బయటపడే మార్గాన్ని అన్వేషిస్తున్న వాళ్ళందరూ తమ చివరి మజిలీని చేరుకున్నారు. ఈ సంసార చక్రంలో దేనికోసమైతే వాళ్ళు ఇన్నాళ్ళూ వెదుకుతూ ఉన్నారో, దాన్ని ఇప్పుడు పొందారు. అలాంటి లెక్కలేనంత మంది ప్రజలు భగవానుని ఉపదేశాలను పాటిస్తూ, **నిబ్బాన** (నిర్వాణ) సాక్షాత్కారం చేసుకున్నారు.

ఆ కాలం నాటి ముక్తి పథికుల్లాంటి వారే మీరు కూడా. వారు ప్రాప్తింపచేసుకున్న దానినే మీరు కూడా సాధింపచేసుకోవాలనుకున్న ముక్తి ఛందమును మీలో కలిగి ఉంటే, మీలో కూడా అంతే ఉత్సాహము, తపనలు ఉన్నట్లయితే, బుద్ధుడి బోధనలు ఆచరణాత్మకంగా లబ్ధిలో ఉన్నటువంటి ఈ పవిత్రస్థలంలోకి చేరుకున్న మీరు, ఏ మాత్రం అజాగ్రత్త చేయకుండా, మనసును పూర్తిగా ఈ విషయంలో లగ్నం చేసి శ్రద్ధతో, వినమ్రతతో, ప్రయత్నంలో ఏ లోటూ లేకుండా, సమయాన్ని వృథా చేసుకోకుండా పరిశ్రమిస్తే, మీరు ఏ లక్ష్యం కొరకు పని చేస్తున్నారో, ఆ ఉన్నత లక్ష్యాన్ని ప్రాప్తింపచేసుకుంటారు, ఈ పవిత్ర జీవితపు అత్యున్నత లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటారు. మీరు సంతోషపడవలసిన విషయమిది.

నేను చెప్పినదాన్ని వీళ్ళు అర్థం చేసుకున్నారా? వాళ్లకి అర్థమయిందో, లేదో.

అనువాదకుడు: బహుశా ఒకరిద్దరు అర్థం చేసుకున్నారనుకుంటాను భదంతా! వాళ్ళు అమెరికాలో కొద్దిగా బర్మీ భాషను నేర్చుకున్నారు.

వెబూ : నిజమా! నాకెంతో సంతోషంగా ఉంది. అర్థం చేసుకున్న వాళ్ళు భగవానుని ఉపదేశాలను ఇతరులకు చెప్పండి. ఇలా ఎంతో మందికి

లాభం కలుగుతుంది కదా! కాబట్టి నాయనా! మీలో బర్మీ భాష బాగా మాట్లాడగలిగే వారెవరు? ఒకవేళ మీకు బర్మీ భాష, నా మాటలు ఏ కొద్దిగా అర్థమయినా, ఎంతో ప్రయోజనం కలుగుతుంది. భగవానుని ఉపదేశాలు ఏ కొద్దిగా అర్థమయినా, చాలా లాభముంటుంది. భగవానుని మాటలు కొన్నే అయినా, అవి నిజంగా కొంచెం మాత్రం కావు. అవి చాలా ఎక్కువ, వాటి ప్రభావం ఎంతో ఉంటుంది.

దేనినో పొందటానికి మీరు ప్రయత్నం చేస్తూ, ఈ ***సంసారంలో*** (సంసార-చక్రంలో) సంచరిస్తూ ఉన్నారు. మీరు భగవానుని ఉపదేశాలను అర్థం చేసుకుని, వాటిని పాటిస్తూ నడుచుకుంటే మీరు దేన్ని వెదుకుతూ వచ్చారో, దాన్ని ప్రాప్తించుకుంటారు. మరి ఈ అనంత సంసారచక్రంలో మీరు ఇప్పుడు ఏమి కోరుకుంటున్నారు? ఇక్కడ నేను "ఇప్పుడు" అని అన్నాను కదా, దాని అర్థం ఏమిటి? నా ఉద్దేశ్యంలో "ఇప్పుడు" అంటే సమీప వర్తమానం, అంటే "ఈ క్షణం" అని అర్థం.

మీరందరూ తక్షణమే సుఖాన్ని కోరుకుంటున్నారు, ఇప్పుడే. ఈ క్షణమే దుఃఖం నుండి విముక్తి పొందాలనుకుంటున్నారు అవునా? ***సంసారంలో*** సుఖమే ఉండాలని కోరుకుంటున్నారు. ఇక్కడ ***సంసారచక్రం*** లో తిరుగుతున్నారు అంటే, మీరు ఎప్పుడూ ముసలితనం, రోగం మరియు మృత్యువుల ఆధీనంలో ఉంటారు. అంటే ఘోరమైన దుఃఖం. మీరందరూ జరా, రోగం మరియు మృత్యువుల పట్ల భయభీతులై ఉంటారు. కదా? మీరు వాటి పట్ల భయభ్రాంతులు చెందటం వలన, అవి ఉండకూడదని కోరుకుంటున్నారు.

నిజానికి, మీరందరూ ఈ దుఃఖం లేనటువంటి చోటుకి వెళ్ళాలనుకుంటున్నారు. జరా, రోగము, మృత్యువు వంటివి లేని దుఃఖ రహితమైన ఆనందాన్ని పొందాలనుకుంటున్నారు. అంటే నిర్వాణము. దీని కోసమే మీరు ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. మీరు వినయ విధేయతలతో భగవానుని ఉపదేశాలను ఆచరిస్తే, మీ లక్ష్యాన్ని తప్పక చేరుకుంటారు. ఏ సఫలతను పొందాలని ఎంతోకాలంగా కోరుకుంటున్నారో, దాన్ని పొంది మీ కార్యాన్ని మీరు సాధిస్తారు.

మీరు ఒక చిన్న, సంక్షిప్త ఉపదేశం నుండి కొద్దిగానే అర్థం చేసుకుని ఉండవచ్చు. అయినప్పటికీ మీరు నిష్ఠతో పాటిస్తే, దాని నుండి వచ్చే ప్రతిఫలం తక్కువేమీ కాదు. మీరు ఎన్నో జన్మల నుండి ప్రయత్నిస్తూ వస్తున్నది దీని కోసమే. ఈ ప్రతిఫలం తక్కువనుకుంటున్నారా? కాదు, కాదు. నిజానికి ఇది ఒక గొప్ప ప్రతిఫలం.

ఎంత చిన్న, సంక్షిప్తమైన ఉపదేశమైనా, మీరు దాన్ని అనుభూతుల ఆధారంగా అర్థం చేసుకుని సావధానంగా, నిరంతరతతో దానిని ఆచరిస్తే, మీకు తప్పక ఆనందం లభిస్తుంది. సమస్త మానవజాతికి, దేవతలు - బ్రహ్మలందరికీ మేలు జరుగుతుంది. ఉపదేశం ఎంత చిన్నదైనప్పటికీ, దాని నుండి వచ్చే ప్రతిఫలం ఎంతో గొప్పది. మీరు కోరుకున్నది మీకు దొరికింది. అవునా కాదా? అవును. కాబట్టి నాయనా. మీరు ఒక చిన్న ఉపదేశం ప్రకారం నడుచుకుని దాన్ని సాధన చేయగలరా? చేయగలరు కదా? ఎంతో మంచిది.

బుద్ధ భగవానుని సమయంలో కూడా మీలాగే ఎంతో మంది శాశ్వతమైన సుఖశాంతుల అన్వేషణలో సంచరిస్తూ ఉండేవారు. నిజానికి భగవానుడు ఆవిర్భవించక ముందు నుంచే ఎంతో మంది వీటి అన్వేషణలోనే ఉండేవారు. మరి వాళ్ళందరూ ఎవరు? ప్రపంచంలోని ప్రజలందరూ అని మీరు చెప్పవచ్చు. కానీ, నేను మాత్రం మీకు సారిపుత్రుడు మరియు మౌద్గల్లాయనుల ఉదాహరణను వివరిస్తాను. ఆ తరువాతి కాలంలో భగవానుని ప్రముఖ శిష్యులయిన పావన పురుషులు వీరు. మీకందరికీ వీరి సన్యాస జీవితం గురించి తెలిసే ఉంటుంది.

సారిపుత్రుడు, మొగ్గల్లానుడు మరణం లేనటువంటి అమృత తత్వం యొక్క అన్వేషణలో పరివ్రాజక జీవితాన్ని గడిపేవాళ్ళు. భగవానుని నుండి మొట్టమొదటిసారిగా ధర్మాన్ని నేర్చుకున్న పంచవర్గీయ భిక్షువులలో ఒకరి సంపర్కంలోకి వచ్చిన మొదటి వ్యక్తి సారిపుత్రుడు. ఆ భిక్షువు భిక్షాటన చేస్తుండగా పరివ్రాజకుడైన సారిపుత్రుడు చూశాడు. అతని గంభీర వదనాన్ని, తేజోవంతమైన శరీరవర్ణాన్ని చూసిన సారిపుత్రుడు, ఈ మహానుభావునికి తాము అన్వేషిస్తున్న జ్ఞాన మార్గం తప్పక తెలిసి ఉంటుంది అని అర్థం చేసుకున్నాడు.

భిక్షాటన పూర్తయ్యే వరకూ సారిపుత్రుడు ఆ పావనమూర్తిని అనుసరించి, ఆయన భోజనానికి ఉపక్రమించగానే, ఆయనను ఏకాంతంగా వదిలి, భోజనం పూర్తయ్యే వరకూ దూరంగానే ఉండి వేచి ఉన్నాడు. ఆ తరువాత ఆయన దగ్గరకు వెళ్లి, నమస్కరించి "మీ గురువెవరు? ఆయన ఉపదేశాలేమిటి? అని అడిగాడు. (త్రిపిటకాలలో ఇవన్నీ ఉన్నాయి. కానీ నేను మాత్రం సంక్షిప్తంగా వివరిస్తున్నాను).

సమాధానంగా ఆ పావన భిక్షువు, "నేను మా గురువు బుద్ధ భగవానుని నుండి శిష్యరికం తీసుకున్నాను, నేను ఆయన ధర్మాన్నే శరణుజొచ్చాను" అని చెప్పాడు. సారిపుత్రుడు, ఆ ధర్మాన్ని వివరించమని బలవంతపెట్టగా, ఆ భిక్షువు "నేను కూడా ఈ మధ్యనే ప్రవ్రజ్యాన్ని పొంది, ధర్మ సంపర్కంలోకి వచ్చాను. కాబట్టి నేను మీకు ధర్మాన్ని వివరంగా బోధించలేను. దానిని సంక్షిప్తంగా చెప్పగలను." అని అన్నాడు.

నిజానికి, ఆ పావన భిక్షువు అరహంతుడై ఉన్నాడు, అతనికి ధర్మమంతా తెలిసే ఉంటుంది. అయినప్పటికీ వినమ్రతతో, "నాకు కొద్దిగానే తెలుసు" అని చెప్పాడు. భవిష్యత్తులో బుద్ధ ధర్మ వివరణలో దిట్టగా అయిన సారిపుత్రుడు, "నేను భగవానుని ధర్మాన్ని కొద్ది మాటల్లోనే, ఈ క్షణమే వినాలనుకుంటున్నాను." అని అన్నాడు.

ఆ భిక్షువు అతని విన్నపాన్ని స్వీకరించి, అతనికి కేవలం సారాంశమే వివరించాడు. ఆ సారాంశం ఎంత తక్కువంటే, అది కనీసం ఒక పూర్తి పద్యం కూడా కాదు. సారిపుత్రుడు, ధర్మం యొక్క ఈ చిన్న వ్యాఖ్యానాన్ని విని నాకు ఇదే చాలు అని అన్నాడు. కేవలం ఆ కొంచెం మాత్రమే వినగానే అతడు అతర్ముఖుడై, దోషరహిత శుద్ధ ధర్మాన్ని స్వానుభవంతో తెలుసుకున్నాడు. అది ఎంతో చిన్న ఉపదేశమే అయినా సారిపుత్రుని అనుభవానికి వచ్చినది మాత్రం తక్కువేమీ కాదు. ఆయనకు ధర్మమంతా అర్థమయింది.

నాయనా! ఇప్పుడు మీరు కూడా అలాగే కొంచమే అర్థం చేసుకున్నారు కదా!

మంచిది, అయితే మీరు భగవానుని ఉపదేశాలను ఆచరిస్తూ, వాటిని పాటిస్తే, మీకు వచ్చే ప్రతిఫలం కూడా ఎంతో గొప్పగా ఉంటుంది.

నేను మీ భాషలోనయితే మాట్లాడలేను. కానీ మీరు ఏ కొద్దిగా అర్థం చేసుకున్నా, దాన్ని మీ మిత్రులకు చెప్పండి. అప్పుడు మీరందరూ

కూడా ధర్మం గురించి కొద్దిగా అయినా తెలుసుకుంటారు. మరి మీరు వారికి చెప్తారు కదా? మీరు చెప్తారనే నమ్మకం నాకుంది.

మీరందరూ ఎన్నో పారమితలను ప్రోగుచేసుకుని ఉంటారు. అందుకే మీరు దూర దేశాల నుండి, వేర్వేరు ప్రాంతాలనుండి ఇక్కడకు వచ్చారు. మీరందరూ తగినంత పారమితులు వృద్ధిచేసుకున్నారు కాబట్టే వేర్వేరు దేశాల నుండి, ఒకే సమయంలో, ఒకేసారి ఇక్కడకు వచ్చారు. ఇక్కడకు వచ్చాక మీరు ధర్మం గురించి తెలుసుకోవాలని కోరుకున్నారు కాబట్టి, ధర్మాన్ని గురించి విని, బుద్ధుని ఉపదేశాలను నేర్చుకున్నారు. అయితే కేవలం వినటంతోనే తృప్తి చెందకుండా మీరు వాటిని నిష్ఠతో, దృఢ సంకల్పంతో సాధన చేయటం ద్వారా ధర్మమార్గంలో నడవటం మొదలుపెట్టండి. మీరు తగినంత **విరియ** (కృషి, ప్రయత్నము) తో పని చేస్తే దాని ఫలితాన్ని కూడా తప్పక పొందుతారు. ఇప్పుడు కూడా మీకు మీ పట్టుదల, ప్రయత్నాలకు తగిన ఫలితం వస్తోంది. ఇందులో సందేహమేమీ లేదు. అవునా?

మీరందరూ ఇక్కడకు రావటానికి అవసరమైన పారమితలను ప్రోగుచేసుకున్నారు కాబట్టే ఇక్కడకు రాగలిగారు. భగవానుడు చెప్పినట్లు – ''ధర్మంతో ఉంటూ, ధర్మాన్ని ఆచరిస్తే మీరు బుద్ధునితో ఉన్నట్లే. భౌతికంగా మీరు బుద్ధునికి ఎంతో దూరంలో ఉన్నా సరే. అలాగే మీరు ఆయన చీవరాలు స్పర్శించగలిగినంత దగ్గరగా ఉన్నప్పటికీ, ఆయన ఉపదేశాలకు అనుగుణంగా నడుచుకోకుండా, వారు చెప్పిన ధర్మమార్గాన్ని పాటించకపోతే, మీరు ఆయనకు ఎంతో దూరంగా ఉన్నట్లే''

మీరందరూ దూర-సుదూర దేశాల్లో ఉన్నప్పటికీ, మీరు భగవానునికి ఎంతో దగ్గరగా ఉన్నట్లే. ఎంతో శ్రద్ధతో, అణకువతో వారి ఆదేశాలను పాటిస్తే, మీరు కోరుకున్న నిర్వాణాన్ని మీరు చేరుకుంటారు. ఏ లక్ష్యాన్ని పొందాలని ఈ ***సంసారచక్రంలో*** సంచరిస్తూ ఉన్నారో, ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించుకుంటారు.

లెక్కలేనంత మంది ఈ మార్గంలో ప్రయాణం చేసి, నిర్వాణ సాక్షాత్కారం చేసుకున్నారు. అదే విధంగా, వేర్వేరు దేశాల నుండి, పట్టణాల నుండి ఈ పావన భూమికి కలిసికట్టుగా వచ్చిన పావనులైన మీరు కూడా వాళ్ళలాంటి వారే, మీరు తగినంత **విరియ** (కృషి, ప్రయత్నము) తో, వినమ్రతతో, పరిశ్రమతో సాధన చేస్తే మీరు కూడా మీ లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటారు.

ఇది నిజంగా చాలా సంతోష సమయం. మీ అద్భుతమైన శ్రద్ధ, ఉత్సాహం చూసి మేము సంతోషంతో ఉబ్బితబ్బిబ్బవుతున్నాం. మిమ్మల్ని అభినందించకుండా ఉండలేకపోతున్నాం. మీకందరికీ సఫలత ప్రాప్తించుగాక. సాధు, సాధు, సాధు

మీరందరూ శరీరపు అన్ని స్థితిల్లోనూ అంటే పడుకుని, కూర్చుని, నడుస్తూ లేదా నిలబడి ఉన్నా, ఎడతెరపి లేకుండా సాధన చేయగలుగుతున్నారా? ఈ విధంగా మీరు నిరంతరంగా, ఎలాంటి ఆటంకమూ లేకుండా సాధన చేశారా? లేదా కనీసం అలా సాధన చేసే ప్రయత్నం అయినా చేస్తున్నారా, లేదా?

సాధకులు: (నవ్వుతూ) లేదు, అలా నిరంతరతతో సాధన చేయలేదు.

వెబూ: ఈ విధంగా ***విరియతో*** నిరంతరంగా సాధన చేయటం కష్టమేమీ కాదు, ఇబ్బందేమీ కాదు. అలా సాధన చేయటం వలన నొప్పులు, బాధలు ఏమీ రావు. (నవ్వుతూ) మీరు సంపూర్ణ ***విరియతో*** సాధనచేస్తే ఆనందంగానే ఉంటుంది కదా.

సాధకులు: అవును, ఉంటుంది.

వెబూ: మరి మీరు సాధన చేయకపోతే, సంతోషంగా ఉండగలరా?

సాధకులు: లేదు.

వెబూ: మీకు సంతోషం కావాలా? దుఃఖం కావాలా?

సాధకులు: భంతే, మా సమాధి (ధ్యానం) గాలిలో దీపం వంటిది. ప్రయత్నము, జాగురూకత మరియు ఏకాగ్రత లేకపోవటం మా సమస్యలు. మా సమాధి ఎంతో బలహీనమైనది.

వెబూ: అయినప్పటికీ ప్రయత్నం చేస్తూ ఉంటే, మీరు ప్రగతి చెందుతున్నట్లే. అయితే ఒక ఆవశ్యక విషయం ఏమిటంటే, ప్రయత్నం చేయటం మాత్రం ఆపవద్దు. ***విరియతో*** , శ్రద్ధతో పని చేయండి. ఇక్కడ ***విరియ*** అంటే, ఏమిటో తెలుసా?

సాధకులు: కృషి, సమ్యక్ ప్రయత్నం

వెబూ: అవును, ప్రాచీన కాలంలో ఆర్యజనులు ***విరియతో*** నిరంతరంగా సాధన చేయటం వలన వాళ్లకి సుఖం ప్రాప్తించింది. సావధానంగా, నిరంతరతతో బుద్ధుని ఉపదేశాల ప్రకారం నడుచుకుంటే, మీరు కూడా మీ మీ ఉన్నత ఆకాంక్షల ఫలితాన్ని తప్పక పొందుతారు. అయితే, మీరు ఒక్క విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. మీరు నిరంతరంగా, ఎలాంటి ఆటంకమూ లేకుండా ప్రయత్నం చేస్తే, వెంటనే సుఖం దొరుకుతుంది. మీరు బర్మాకి వచ్చి ఎన్ని గంటలయింది?

సాధకులు: ఇరవై నాలుగు గంటలయింది.

వెబూ: మరి మీరు ఇక్కడకు వచ్చినప్పటి నుండి, వీలయినంత ఎక్కువ ప్రయత్నం చేశారా?

సాధకులు: ప్రతి ఒక్క గంటా ప్రయత్నం చేయలేకపోయాం.

వెబూ: మీరు సాధన చేసినన్ని గంటలూ మీరు సంతోషంగా లేరా?

సాధకులు: సంతోషంగానే ఉన్నాము. కానీ భంతేజీ, ధ్యానం చేస్తూ-చేస్తూ అప్పుడప్పుడు నేను నిద్రలోకి జారుకుంటాను. ఆ సమయంలో నాకు సంతోషం కలగదు.

వెబూ: తమ పూర్తి ప్రయత్నంతో కృషి చేసినవాళ్ళకే పరమసుఖం ప్రాప్తిస్తుంది. మరి కృషి చేయటం కష్టమైనా పనా? ఒకవేళ అది కఠినమైనది కానీ, బాధాకరమైనది కానీ, కాకపోతే మీరు నిరంతరంగా, ఎడతెరిపి లేకుండా పనిచూస్తూనే ఉండండి.

సాధకులు: మరి అది కఠినమైనది, బాధాకరమైనది అయితే?

వెబూ: మీరు శ్రద్ధగా సాధన చేస్తూ ఉంటే, మీకు బాధాకరమైన అనుభూతి కలుగుతుందా?

సాధకులు: సాధన చేస్తూ ఉంటే నొప్పి కలగవచ్చు. కానీ ఫలితం మాత్రం బాధాకరంగా ఉండదు.

వెబూ: ఆనందాన్ని పొందాలనే లక్ష్యంతోనే కదా పూర్తి ***విరియతో*** కృషి

చేస్తున్నారు? ఆనందమయితే తప్పకుండా దొరుకుతుంది. మరి ప్రయత్నం చేయటం బాధాకరమా?

సాధకులు: ప్రయత్నించి కూడా నిద్రలోకి జారుకుంటే బాధేస్తుంది.

వెబు: మరి నిద్ర ఎప్పుడు వస్తుంది? ***విరియ*** తక్కువయితే వస్తుందా? లేదా ఎక్కువయితే వస్తుందా? మీరయితే మీ ***విరియ***నంతా ప్రయోగించాలి.

సాధకులు: ఇక్కడున్న ప్రతి వ్యక్తిలోనూ ఎంతో కొంత ***విరియ*** ఉండనే ఉంది. కానీ అది ఎల్లప్పుడూ నిలిచి ఉండదు.

వెబు: ***విరియ*** అందరిలోనూ ఉంటుంది. దానిలోని కొంత భాగాన్ని భవిష్యత్తు కొరకు పొదుపు చేసి దాచి పెట్టుకోవటం లేదు కదా? (నవ్వుతూ), మీరు మీ పూర్తి స్థాయిలో పూర్తి ప్రయత్నం చేస్తున్నారా లేదా?

సాధకులు: నేను ప్రతిక్షణమూ అలా చేయలేను. అప్పుడప్పుడూ నిద్రలోకి వెళ్లి పోతాను.

వెబు: నిద్రపోవటం అంటే ***థీన-మిద్ధ*** (సోమరితనం, బద్ధకం) అవుతుంది. అది ఎప్పుడు వస్తుంది? ***విరియ*** తక్కువ అయితే వస్తుందా, ఎక్కువయితే వస్తుందా?

సాధకులు: ***విరియ*** తగ్గటంతో వస్తుంది.

వెబు: మరి మీ మనసును నియంత్రించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారా? మీరు బుద్ధ భగవానుని ఉత్తమమైన బోధనలను ఆచరించే ప్రయత్నం చేస్తుంటే, మీకు ***విరియ*** తక్కువ అవసరమవుతుందా? ఎక్కువా?

సాధకులు: ఎంతో ఎక్కువ ***విరియ*** అవసరం, భంతేజి.

వెబు: అవును నిజమే, ఒక పిల్లవాడు హిమాలయాలు ఎక్కటానికి ఎంతో సమయం పడుతుంది. దానికి ఆ పిల్లవాడు ఎంతో ప్రయత్నం చేయాల్సి వస్తుంది. అయినా అప్పుడప్పుడు జారి పడిపోతుంటాడు. మనమందరం హిమాలయాలు ఎక్కే ప్రయత్నం చేసే పిల్లల వంటివాళ్ళమే. అందుకే అప్పుడప్పుడూ జారి పడిపోతుంటాం. ఎప్పుడన్నా మనం జారిపోతున్నాం అని తెలుసుకోగానే, మీరు ***సతి*** తో (జాగరూకతతో) మళ్ళీ ప్రయత్నం చేయాలి.

సాధకులు: మా ***సతి*** గాలిలో దీపం వంటిది. అది ఎప్పుడూ నిలకడగా ఉండదు.

వెబు: తలుపులు మూసి ఉన్న గదిలో, బయటి గాలి లోనికి ప్రవేశించని గదిలో వెలిగించిన దీపం రెపరెపలాడుతుందా? అలాగే మీరు కూడా బయటి గాలి లోనికి ప్రవేశించని ప్రదేశంలో జీవించాలి.

సాధకులు: మనకు అలాంటి ప్రదేశం ఎక్కడ దొరుకుతుంది?

వెబు: ***విరియ*** తో... వేరే చోటు నుండి ఇక్కడకు రావాలనుకుంటే మీరు ప్రయత్నం చేయాలా వద్దా? మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి. మీరు ఇక్కడకు త్వరగా రావాలనుకుంటున్నారా, మెల్లమెల్లగానా?

సాధకులు: త్వరగా రావాలనుకుంటున్నాము.

వెబు: మరి మీరు త్వరగా రావాలనుకుంటే, మెల్ల మెల్లగా నడుస్తారా?

సాధకులు: లేదు, మెల్లగా నడవలేము.

వెబు: త్వరగా రావాలనుకునే వారిని మెల్లగా నడవమని ఎవరైనా చెప్పగలరా? ఇప్పుడు మీకు అర్థమయిందా? మన అందరి దగ్గరా ఎంతో ***విరియ*** ఉంది, ఎంతో ***విరియ*** ఉంది. అందుకే మీరు ఎంతో దూరం నుండి ఇక్కడకు వచ్చారు. మీరు ఆ సంపూర్ణ ***విరియ*** ను ప్రయోగించాలి. మీరు దాని నుండి ఏ కొద్ది ***విరియ*** ను పక్కన పెట్టినా, మీలోని శత్రువులు ***(థీన-మిద్ధ)*** మిమ్మల్ని వశపరుచకోవా? మీలోని విరియనంతటినీ ఉపయోగిస్తే వచ్చే ఫలితం ఏమిటి?

సాధకులు: మన ఆకాంక్షలు పూర్తి అవుతాయి.

వెబు: మీలోని ***విరియ*** లోని ఏ కొంత భాగాన్ని కూడా పక్కన పెట్టకుండా పూర్తిస్థాయిలో సాధన చేస్తే, పూర్వకాలం నాటి ఆర్యులు తమ ఆకాంక్షలను పూర్తి చేసుకున్నట్లే, మీ ఆకాంక్షలు కూడా తప్పకుండా నిజమవుతాయి.

మీ అందరకీ మేలు జరగాలి.

రెండు సంవత్సరాలకు చందా రూ 100/-	**విపశ్యన తెలుగు మాసపత్రిక**	జీవిత చందా రూ. 500/-
ప్రచురణ తేదీ: ప్రతినెల 30/31	పోస్టింగ్ తేదీ: ప్రతి నెల 1/2	వెల: రూ 5/-

విపశ్యన అంతర్జాతీయ ధ్యానకేంద్రం, నాగార్జున సాగర్ రోడ్, వనస్థలిపురం, హైదరాబాదు - 500 070.

ఫోన్: 24240290 (ధ్యానకేంద్రం) ఆఫీసు పనిచేయు వేళలు: ఉదయం 9గం॥ల నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు

Postal Reg. HSE/864/2019-2021 RNI Reg. No. APTEL/2006/17745

PRINTED MATTER

If Undelivered please return to :

VIPASSANA INTERNATIONAL MEDITATION CENTRE,

12/6KM, 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, 12/6KM, Nagarjuna Sagar Road, Sahebnagar, Vanasthalipuram, Hyd.(A.P)-70 Ph: 040-24240290, Published by Smt. Sabrina Katakam. Editor : Sri G.V.Subrahmanyam., Printed at Sai Likhita Printers, #6-2-959, Dakshin Bharat Hindi Prachar Sabha Complex, Khairatabad, Hyd. Ph : 2332579.