విపశ్యన మాసపత్రిక

VOLUME:32 NO - 23 1 FEBRUARY, 2020

(సాధకుల ప్రేరణ కొరకు ఉద్దేశించబడిన తెలుగు మాసపత్రిక)

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

"ధర్మవాణి"

వాచానురక్ఖీ మనసా సుసంవుతో, కాయేన చ నాకుసలం కయిరా !
ఏతే తయో కమ్మపథే విసోధయే, ఆరాధయే మగ్గమిసిప్పవేదితం !!

- ధమ్మపద - 281, మగ్గవగ్గో

వాక్కుని సంయమనంలో ఉంచుకుని, మనసును సంయమనంలో ఉంచుకుని, శరీరంతో ఎటువంటి అకుశల పనులూ చేయకండి. ఈ మూడు కర్మపథాలను (కర్మేంద్రియాలను) విశుద్ధి చేసుకోండి. ఋషి (బుద్ధుడు) బోధించిన మార్గంలో (అష్టాంగిక మార్గంలో) ప్రయాణించండి.

విపశ్యనా సాధన స్వర్ణ జయంతి సందర్భంగా పూజ్య గురూజీ పట్ల కృతజ్ఞతను ప్రకటించుకునే సదవకాశం

(మూలం: మార్చి 21, 2019 న వెలువడిన హిందీ మాసపత్రిక)

విపశ్యనా సాధన పునఃస్థాపితమై 50 సంవత్సరాలు పూర్తయిన సందర్భంగా, ఒక సంవత్సరం పాటు - అనగా 3 జూలై 2018 నుండి 2 జూలై 2019 వరకూ గ్లోబల్ పగోడాలో, ప్రతిరోజూ ఒక్కరోజు శిబిరాలు క్రమబద్ధంగా నిర్వహించబడ్డాయి. ఈ శిబిరాలు సాధకుల రోజువారీ సాధనలు పుష్టి చేయటానికి సహాయ పడగలవని నిర్వహించారు. సాధకులకు ఏరోజు సమయం దొరికితే, ఆ రోజు ఈ శిబిరాల నుండి ప్రయోజనం పొందారు. వీటితో సాధకుల సాధనలో కూడా నిరంతరత మరియు క్రమబద్ధత వచ్చి, ఆ తరువాత అలాంటి వారి నుండి ప్రేరణ పొంది, ఇతరులలో సద్ధర్మం పట్ల ఆసక్తి కలిగితే, వీలయినంత ఎక్కువ మంది శిబిరాల్లో పాల్గొని, తమ మేలు చేకూర్చుకుంటారు. ఇదే విధంగానే, ఇతర ప్రాంతాల్లో కూడా, రోజువారీ సాధన, సామూహిక సాధన మరియు ఒక్కరోజు శిబిరాల ద్వారా ఈ విద్యలోని వ్యవహారిక పక్షాన్ని అంటే సాధన యొక్క ఆచరణను దృఢపరుచుకోడానికే ఈ శిబిరాలు జరుపుకోబడ్డాయి. ఇదే పూజ్య గురుదేవుల పట్ల మనం చూపించే అసలైన శ్రద్ధాంజలి, నిజమైన కృతజ్ఞత అవుతుంది.

*విశ్వ విపశ్యనాచార్యులు పూజ్య శ్రీ సత్యనారాయణ గోయంకా గారు శుద్ధ ధర్మ సంపర్కంలోకి రాకముందు జరిగిన సంఘటనలు మరియు బాల్యం నుండి యవ్వన దశ వరకూ వారిలోని భక్తి భావాన్ని గురించి ఎలాంటి భ్రమా కలగకూడదని, ఇంకా ఇలాంటి వ్యక్తి కూడా ఏ విధంగా మారగలడోనని తెలుసుకొని వారి నుండి ప్రేరణ పొందాలనే ఉద్దేశ్యంతో, వారి ఈ సంక్షిప్త జీవిత పరిచయం, వారి మాటల్లోనే - **ఏడవ భాగం.***

నాకు పునర్జన్మ లభించింది

ఒక అనూహ్య సంఘటన

01 సెప్టెంబర్ 1955 (గత సంచికలో పొరపాటుగా 1944 వ సంవత్సరమని ముద్రింపబడింది, దయచేసి సరిచేసుకోగలరు.) నాడు పదిరోజుల శిబిరంలో పాల్గొనటానికి నేను ధ్యానకేంద్రానికి చేరుకున్నాను. అక్కడికి కొద్ది దూరంలో శాంతి స్థూపం సమీపంలోని విశాల, కృత్రిమ సప్తపర్ని గుహలో వేర్వేరు దేశాల నుండి వచ్చిన 2500 మంది విద్వాంస భిక్షువులు ఆరవ సంగీతిలో భాగంగా త్రిపిటకాలు పారాయణ చేస్తూ పుణ్యాన్ని కూడబెట్టుకొనే పనిలో నిమగ్నమై ఉన్నారు. ఊ ఛాం టున్ గారు నన్ను ఆ బృహత్తర ధార్మిక సమ్మేళన నిర్వహణలోని ఒక ఉపసమితిలో సభ్యుడిగా చేసినప్పటికీ దాని యొక్క చారిత్రాత్మక మహత్యం పట్ల నాకు అప్పటి వరకూ ఎంతమాత్రమూ తెలియదు. ఆ ఉపసమితి భోజన ఏర్పాట్ల కొరకు ఏర్పరచబడింది. నాకు శాఖాహార భోజన బాధ్యతలు ఇవ్వబడ్డాయి. ఆ సమయంలో, "పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయిన ఈ భిక్షువులు వారి ధర్మగ్రంథాలను పారాయణం చేస్తున్నారు. ఈ కార్యక్రమం కొన్ని సంవత్సరాల వరకూ నడుస్తుంది." అని మాత్రమే నాకు తెలుసు. నాకు శాఖాహార భోజన ఏర్పాట్లు చూసే పనిలో ఎంతో ఆసక్తి ఉండేది. దానితో ఆ బాధ్యత పట్ల నేనెంతో సంతోషంతో ప్రసన్నుడనయ్యేవాడిని.

ఈ మహత్తర సమ్మేళనం యొక్క గొప్పతనం నాకు పది రోజుల విపశ్యనా శిబిరం పూర్తి చేసుకున్నాకనే తెలిసివచ్చింది. అంతకు ముందు గత ఇరవై అయిదు వందల సంవత్సరాల్లో ఇలాంటి సంగీతులు మరో అయిదు నిర్వహించబడ్డాయి. వాటిలో ఆయా సమయంలోని విద్వాంసులైన భిక్షువులచేత బుద్ధవాణిని పరిశోధాత్మకంగా పరిశీలించి, ఒక ప్రమాణాన్ని తయారుచేశారు. ఈసారి, ఈ 2500 మంది భిక్షువులు అయిదు వేరు వేరు దేశాల్లో సురక్షితంగా ఉన్న బుద్ధవాణిని సంగాయణం చేస్తున్నారు. ఆ దేశాలు, తరాల నుండి బుద్ధవాణిని పాళీ భాషలో సురక్షితంగా ఉంచాయి. ఈ అయిదు దేశాల లిపులు వేర్వేరు, ఉచ్ఛారణలు వేరు వేరు అయినప్పటికీ, పాళీ భాషనే అన్నింటికీ మూలాధారమైన కారణంగా, చాలా తక్కువగా తేడాలున్నాయి. అలా అయిదు దేశాలకు చెందిన ఇరవై అయిదు వందల మంది విద్వాంస భిక్షువులు, మూల బుద్ధవాణి యొక్క విశుద్ధ ప్రామాణిక రూపాన్ని ఏర్పరచటంలో నిమగ్నమై ఉన్నారు.

ఇరవై అయిదు వందల సంవత్సరాల ప్రథమ బుద్ధశాసనం ముగిసి, మరో ఇరవై అయిదు వందల సంవత్సరాల ద్వితీయ బుద్ధశాసనానికి శుభారంభ తరుణమది. శిబిరం ముగిసిన తరువాత, "ఈ ద్వితీయ బుద్ధశాసనం యొక్క ఆరంభం ప్రజ్ఞతో కూడిన విపశ్యనా ప్రసారణతో జరుగుతుంది. ఇప్పుడు విపశ్యన, ఇక్కడే కాకుండా తన పుట్టినిల్లయిన

భారతదేశంలో, ఆ తరువాత విశ్వమంతటా వ్యాప్తి చెందుతుంది. అనే పురాతన నమ్మకం నడుస్తూ వస్తోంది." అని సయాజీ ఊ బా ఖిన్ చెప్పారు. అలా ఈ రెండు బుద్ధ శాసనాల సంధికాలమైన సంవత్సరంలో నాకు అమూల్యమైన విపశ్యనా రత్నం దొరకటం ఒక అనూహ్య సంఘటన. నాకది ఎంతో అదృష్టకరమైన విషయం.

ప్రథమ దర్శనం - కాలామసుత్త

ధ్యాన కేంద్రానికి చేరుకోగానే నాకు కేటాయించిన నివాస స్థానంలో నా సామాను ఉంచి గురుదేవులు సయాజీ ఊ బా ఖిన్‌కు నమస్కరించటానికి వెళ్లాను. అక్కడ నాకు ఒక చిన్న పుస్తకం దొరికింది. దాని మొదటి పేజీలో కాలామసుత్తలోని ఈ వాక్యాలు ముద్రింపబడి ఉన్నాయి.

"రండి కలాములారా, మీరు ఏ విషయాన్నీ కూడా -

- ఈ విధంగానే వింటూ వచ్చాం అనుకుని దానిని అంగీకరించవద్దు
- ఇది పారంపర్యంగా వస్తున్న నమ్మకం అనుకుని దానిని అంగీకరించవద్దు
- మనం ఎప్పుడూ దీనినే వింటూ వస్తున్నాం కదా అని కూడా అంగీకరించవద్దు.
- ఇది మన ధర్మగ్రంథాలకు అనుకూలంగా ఉంది అని కూడా అంగీకరించవద్దు.
- ఇది తర్కసమ్మతమైనదని కానీ, న్యాయసమ్మతమైనదని కానీ అంగీకరించవద్దు.
- మనం ఈ మాన్యతల పట్ల ఆసక్తి కలిగి ఉన్న కారణంగా కూడా వీటిని అంగీకరించవద్దు.
- వీటి ఉపదేశకుల వ్యక్తిత్వం భవ్యమైనది అని కూడా అంగీకరించవద్దు.
- వీటి ఉపదేశక శ్రమణులు మన గురువులు, పూజ్యులు, అని కూడా అంగీకరించవద్దు.

కాలాములారా, ఎప్పుడయితే మీరు స్వానుభూతితో, ఈ ధర్మోపదేశాలు మంగళకరమైనవి, దోషరహితమైనవి, అనుభవజ్ఞులు - తెలివిమంతులైన వ్యక్తుల చేత ప్రశంసలు అందుకున్నవి అని తెలుసుకుంటారో, ఇంకా వాటిని పూర్తిగా ఆచరించటానికి ఇవి అన్ని విధాలా హితవు చేకూర్చేవి, సుఖకరమైనవి అని స్వానుభూతితో తెలుసుకుంటారో, కాలాములారా అప్పుడు వీటిని స్వీకరించి జీవితంలో ఆచరించండి." అని ఉన్నది.

గురుదేవులు సయాజీ ఊ బా ఖిన్ గారు - "భగవానుని వ్యక్తిత్వం భవ్యమైనది మరియు పూజ్యమైనదే అయినప్పటికీ, వారు తమ బోధనలను అంధవిశ్వాసంతో స్వీకరించవద్దు అని చెప్పారు. కాబట్టి నేను ఏది నేర్పించినా, వాటిని కూడా అంధవిశ్వాసంతో స్వీకరించవద్దు. నీ స్వానుభూతితో, ఇది అన్ని విధాలా మేలు చేకూర్చేదే అని నీవు స్వయంగా తెలుసకుంటేనే వీటిని నీ జీవితంలో ఆచరించు. బుద్ధుడి బోధనలను స్వానుభూతితో తెలుసుకుని ఆచరించటానికే ఇక్కడికి వచ్చావు." అని చెప్పారు.

బుద్ధ భగవానుని బోధనలు, మా గురుదేవుల ఈ వాక్యాలు చదివి, విని నేను ప్రసన్నచిత్తంతో పులకరించిపోయాను. ఈ బోధనలను స్వయంగా అనుభూతితో తెలుసుకో, అవి మంగళకరమైనవి అని గ్రహిస్తేనే వాటిని స్వీకరించు. అంధవిశ్వాసంతో స్వీకరించవద్దు అని చెప్పే బుద్ధుని లాంటి ధర్మగురువులు మరియు ఊ బా ఖిన్ వంటి ఆచార్యులు ధన్యులు.

ఇప్పటివరకయితే ధర్మగురువులందరూ, మేము చెప్పిన వాటిని శ్రద్ధతో, భక్తితో స్వీకరించమని, వాటిని ఎంతమాత్రం సందేహించవద్దు." అని చెబుతూ వచ్చారు. వాటిని అలా స్వీకరిస్తే స్వర్గానికి వెళతావు అని ప్రలోభపెట్టేవారు, లేకపోతే నరకానికి వెళతావు అని భయపెడుతుండే వారు. కానీ ఇక్కడయితే, స్వయంగా అనుభవంతో తెలుసుకోకుండా నా మాటను కూడా అంగీకరించవద్దు అని చెప్పబడుతోంది.

సత్య ధర్మాల ఈ ప్రస్తావన చదివి, విని నేను ధన్యుడనయ్యాననే అనుభూతి చెందాను. దానిని అనుభూతికి తెచ్చుకుని నిస్సంకోచంగా పరీక్షించి చూడటానికి కృతసంకల్పుడనయ్యాను.

మొదటిరోజు తుపాను మరియు శాంతి

శిబిరం ప్రారంభమయింది, గురుదేవులు ఆనాపాన సాధన నేర్పించారు. నేను వస్తూపోతూ ఉండే శ్వాస పట్ల ఎరుకతో ఉండే అభ్యాసం చేస్తూపోయాను. ఉదయం సాధన బాగానే సాగింది. 11 గంటలకు భోజనశాలలో కలిసినప్పుడు, గురుదేవులు ఒక్కొక్క సాధకుడిని వారి సాధనను గురించి అడిగారు. శిబిరంలో కేవలం ఆరు-ఏడుగురు సాధకులే ఉన్నారు. అందరూ, వారికి జ్యోతి కనిపించింది అని చెప్పారు. నావంతు వచ్చింది. జ్యోతి అయితే కనిపించలేదు కానీ, ముక్కు క్రింద దురదపెడుతున్నట్లు, పులకరించినట్లు (అదిరినట్లు) ఎంతో తీవ్రమైన అనుభూతి కలిగింది. అదే విషయాన్ని చెప్పాను. భోజనానంతరం అందరమూ పైనున్న నివాస స్థానాలకు తిరిగి వచ్చేశాము.

నా మనసు నిరాశ చెందసాగింది. ఆ రోజుల్లో నేనెంతో అహంకారిగా ఉండేవాడిని. అంత చిన్న వయసులోనే జీవితంలోని విభిన్న క్షేత్రాల్లో ఆశించిన దానికంటే ఎక్కువ విజయాలు లభిస్తున్న కారణంగా నా మనసు అత్యంత అహంకారంతో నిండిపోయింది. ఈ కారణంగా ఏ కొద్దిపాటి ఓటమి, లేదా మనసుకు నచ్చని ఏ చిన్న సంఘటన జరిగినా అది నాకెంతో భరించరానిదిగా అయిపోయేది, బుద్ధి మందగించేది, మనసు దిగాలు చెందేది, కుంగుబాటు - విషాదాల్లో మునిగిపోయేది. ఆ సమయంలో ఎవరయినా నా వద్దకు వస్తే, చిరాకుతో వారి మీద అకారణంగా విరుచుకుపడేవాడిని. ఒంటరిగా నిరాశలో మునిగి ఉండాలనుకునేవాడిని. ఏదీ బాగా అనిపించేది కాదు. ఇప్పుడు కూడా అదే జరగటం మొదలయింది. ధ్యాన శూన్యాగారాల్లోకి కూడా వెళ్ళాలనిపించలేదు. ఎంతో బలవంతంగా వెళ్ళినా ఒకటి రెండు శ్వాసలు కూడా గమనించలేకపోయాను. మనసు ఒక్క క్షణం కూడా నిలవలేదు. కుంగుబాటు - విషాదాల్లోనే మునిగిపోయాను. శూన్యాగారం నుండి వెంటనే బయటకు వచ్చేసి నా నివాస స్థానానికి తిరిగి వెళ్ళిపోయాను. కొద్దిసేపు పడుకుని, పొర్లుతూ ఉన్నాను. అయినప్పటికీ అలజడి పెరుగుతూనే పోయింది. పదే పదే మనసులో కుంగుబాటు భావన తలెత్తుతూ పోయింది. ఓటమి భావనలు తలెత్తుతూ పోయాయి. నేను ఎటువంటి సంకటంలో చిక్కుకుపోయాను అని ఆలోచించటం మొదలుపెట్టాను. సాధనైతే బాగుంది. సాధకులందరూ దాని నుండి లాభం పొందుతున్నారు. కానీ నేను ఈ సాధన చేయటానికి అర్హుడిని కాను. మిగతా సాధకులందరూ మంచివారు. ఒకరు స్కూలులో ఉపాధ్యాయులైతే, మరొకరు కాలేజీలో ప్రొఫెసర్, మరొకరు విశ్రాంత ప్రభుత్వోద్యోగి. వీరి జీవితం సరళమైనది, సాత్వికమైనది. కానీ నేనయితే ఒక వ్యాపారస్థుడిని. వ్యాపారంలోనయితే అబద్ధాలు, మోసాలు నడుస్తూనే ఉంటాయి. వీళ్ళందరికీ దివ్యజ్యోతి దర్శనం ప్రాప్తించింది, నేనొక్కడినే వెనకబడిపోయాను. వీళ్ళందరూ యోగ్యతాపాత్రులే, కానీ నా అదృష్టంలో దివ్యజ్యోతి దర్శనం ఎక్కడ? ఆధ్యాత్మికతలో ఇంతటి ఉన్నతమైన సాధన, నాలాంటి సాంసారిక వ్యక్తుల కొరకు కాదు.

ఇటువంటి నిరాశాపూరిత ఆలోచనలతో నాలోని ఉత్సాహం చచ్చిపోయింది. మనసు ఎంతగా నిరాశలో మునిగిపోయిందంటే, శిబిరం నుండి వెళ్ళిపోవాలని కూడా నిర్ణయించుకున్నాను. శిబిరంలో ఎంతో కఠినమైన నియమాలు ఉంటాయని, వెళ్ళిపోవటానికి అనుమతి ఇవ్వరని కూడా నాకు తెలుసు. కానీ గురుదేవులు భోజనం చేసి ఆఫీసుకు వెళ్ళిపోయారు. వారు సాయంత్రం ఆరు గంటలకు తిరిగివస్తారు. ఇంటి నుండి నాకు కావలసిన కొన్ని వస్తువులు తీసుకురమ్మని చెప్పి ఉన్నాను. వాటిని కారులో తీసుకుని దాదాపు అయిదు గంటలకు డ్రైవర్ వస్తాడు. నేను అందులో తిరిగి వెళ్ళిపోతాను. నా సామాను నా వెంట తీసుకుపోగలిగితే

మంచిదే, లేకపోతే మరుసటిరోజు డ్రైవర్ వచ్చి తీసుకువెళతాడు అని ఆలోచించుకుని సామాను సర్దుకుని, పారిపోవటానికి ఏర్పాట్లు చేసుకుని ఉన్నాను.

ఇంతలోనే నా అదృష్టం మేల్కొనింది, గతంలో చేసుకున్న పుణ్యం ఫలించింది. నా నివాసస్థానం ముందు నుండి నాకు పరిచయమున్న ఒక మహిళా ప్రొఫెసర్ వెళ్తూ నన్ను గమనించటం జరిగింది. వారి పేరు డోమ్యా సౌ. రంగూన్ విశ్వవిద్యాలయంలో భూగోళశాస్త్ర విభాగంలో ప్రొఫెసర్ మరియు అధ్యక్షురాలు. ఉన్నత విద్యా విదుషీమణి (పండితురాలు). నేను శిబిరంలో పాల్గొనటాన్ని చూసి వారెంతో ప్రసన్నులయ్యారు. కానీ ఆ సమయంలో నా పరిస్థితి చూసి ఆశ్చర్యపోయి, నేనెందుకు దిగాలుగా ఉన్నానో అడిగారు. నేను జరిగినదంతా చెప్పాను. "గురుదేవులు రావటానికంటే ముందే నేను ఇంటికి తిరిగి వెళ్ళిపోతాను. ఈ సాధన నాకు తగినది కాదు, లేదా చెప్పాలంటే నేను ఈ సాధనకు తగినవాడిని కాను." అని చెప్పాను.

దానికి వారు, "నీ మనసులో ఈ వ్యర్థపు హీన భావన ఎందుకు కలిగింది?" అని అడిగారు. సమాధానంగా నేను, "మిగతావారందరికీ దివ్యజ్యోతి దర్శనమయింది. కానీ నాకే కాలేదు. నాకు ఎటువంటి ప్రయోజనమూ చేకూరదు. మరి నా సమయాన్ని నేనెందుకు పాడుచేసుకోవాలి?" అని చెప్పాను. అది విని వారు నవ్వారు. ఆ తరువాత, "భోజనం చేసిన తరువాత గురుదేవులు నీ సాధననెంతగానో పొగిడారు. నీకు ముక్కు క్రింది భాగంలో సంవేదనలు స్పష్టంగా తెలిసిరావటం మొదలుపెట్టాయి. ఎంతో కొద్దిమందికే మొదటిరోజునే ఈ విధంగా జరుగుతుంది. నీవు అదృష్టవంతుడివి." అని చెప్పారు. కానీ నేనయితే, "ఈ సంవేదనల్లో ఏముంది? దివ్యజ్యోతే ముఖ్యమైనది. మా మతంలో దివ్యజ్యోతి దర్శనం ఎంతో మహత్తరమైనది." అని ఆలోచించసాగాను. వారు మరొక్కసారి వివరించారు. "సంవేదనలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వమని గురువుగారు నీకు చెప్పారు. జ్యోతి కనిపిస్తే కనిపించనీ, ధ్యాన మార్గంలో అది కూడా ఒక నిమిత్తం, ఒక ఆలంబనే. కానీ ఈ సమయంలోనయితే ముక్కు చుట్టుప్రక్కల కలిగే సంవేదనలే ముఖ్య ఆలంబన, ముమ్ముందు ఇవే శరీరమంతటా వ్యాపించి, వాటితోనే సాధన సఫలమవుతుంది. నీ సఫలతలో ఎటువంటి సందేహమూ లేదు." అని చెప్పి, వారు నచ్చజెప్పినట్లుగా, "నీవు ఈ రాత్రికి ఇక్కడే ఉండిపో. వెళ్ళిపోవాలి అనుకుంటే, రేపు ఉదయం నిర్ణయించుకో. ఇప్పుడు నీవు ధ్యానంలో కూర్చుని జ్యోతికి ఎంతమాత్రం ప్రాధాన్యత ఇవ్వవద్దు. శ్వాసతో పాటుగా ముక్కు క్రింద ఇంత తీవ్రమైన సంవేదనలు కలుగుతున్నాయి కదా, వాటి మీదనే నీ ధ్యాసను కేంద్రీకరించు. అదే నీకు ఉపయోగపడుతుంది, అదే నీ పురోగతిలో సహాయపడుతుంది." అని చెప్పారు. దానితో నేను కూడా, "ఇప్పుడయితే వెళ్ళలేను. కాబట్టి వీరు చెప్పినట్లుగా మరొక్క రాత్రి ఇక్కడే ఉండిపోతాను." అని ఆలోచించాను.

సాయంత్రం ఆరు గంటలకు శూన్యాగారంలోకి వెళ్లి కూర్చున్నాను. శ్వాసతో పాటుగా ముక్కు క్రింద కలుగుతున్న సంవేదనలపై ధ్యాసనంతా నిలిపి ఉంచే ప్రయత్నం చేస్తూ జ్యోతి కనిపించినా, కనిపించకపోయినా నాకు సంబంధం లేదు. డోమ్యా సౌ గారు చెప్పినట్లుగా నేను సంవేదనలకే ప్రాధాన్యతనిచ్చాను. ఇంతలోనే, "శ్వాస మరియు సంవేదనలే మనకు ప్రధానమైనవి." అని గురువు గారు చెప్పినట్లుగా నాకు గుర్తుకు వచ్చింది. నేను నిశ్చలచిత్తంతో ధ్యానం చేయటం ప్రారంభించాను. అలా ధ్యానం చేస్తున్న కొద్ది నిమిషాల్లోనే, ఈ వైపు జ్యోతి ఉదయించింది, ఆ వైపు నుండి జ్యోతి కనిపించింది, నలుదిక్కులా జ్యోతే జ్యోతి అగుపించటం గమనించి ఆశ్చర్యమేసింది. నాకు ఈ దివ్యజ్యోతితో ఏమాత్రం సంబంధం లేదు, నేనయితే శరీరం మీద కలిగే సంవేదనలకే ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ముక్కు చుట్టు ప్రక్కల కలిగే సంవేదనలే నా సాధనకు ఆలంబన. అని నేను మనసును దృఢపరుచుకున్నాను. మరికొద్దిసేపటికి, దివ్యజ్యోతే కాకుండా చెవుల్లో దివ్యశబ్దాలు కూడా వినిపించటం మొదలయింది. చెవుల్లో అనాహత (కొత్త) నాదాలు వినిపించసాగాయి. ఒక చెవిలో పెద్ద రాతి మీద ఏదో జలపాతం పడుతున్నట్లుగా, రెండవ చెవి దగ్గర మధురమైన గంటలు మ్రోగుతున్నట్లుగా వినిపించింది. ఈ దివ్యనాదం కూడా నన్ను ఆకర్షించలేకపోయింది. దివ్యజ్యోతి గురించి, చెవుల నుండి నిరంతరంగా వచ్చే శబ్దాల గురించి ఎంతగానో చదివాను, వాటికి నేను ఎంతో ప్రాధాన్యత ఇచ్చేవాడిని. కానీ ఆ సమయంలో, నేను వాటికి ఎంతమాత్రం ప్రాధాన్యత ఇవ్వను అని, సాధనా మార్గంలో సంవేదనల ఆధారంగానే యాత్ర పూర్తి చేయాలి అని నిర్ణయించుకుని మనసును దృఢపరుచుకుని సంవేదనల మీద ధ్యానం నిలిపి ఉంచాను. కొద్దిసేపటి తరువాత, దివ్యజ్యోతి, దివ్య శబ్దాలే కాకుండా ఏవో కొన్ని ఇతర అతీంద్రియ అనుభూతులు కలగటం మొదలయింది. నేను వాటిని కూడా ఉపేక్షిస్తూ పోయాను. సంవేదనల మీదనే ధ్యాస నిలిపి ఉంచాను. ఇక రాత్రి 9 గంటలకు నా శూన్యాగారం నుండి బయటకు వచ్చాక నా మనసెంతో ప్రసన్నంగా ఉన్నది. మధ్యాహ్న సమయంలో అలుముకున్న నిరాశ తొలగిపోయింది. ఇప్పుడు పారిపోవాలనే ప్రశ్నే ఉదయించలేదు. అలా నన్ను పారిపోకుండా ఆపి నాకు మేలు చేకూర్చిన డోమ్యా సౌ గారి పట్ల ఎప్పటికీ కృతజ్ఞతగా ఉంటాను. ఒకవేళ తెలివి తక్కువతనంతో శిబిరం వదిలి పారిపోయి ఉంటే, ఇంతటి అమూల్య రత్నం ఎప్పటికీ లభించి ఉండేది కాదు. అలాగే నన్ను ఈ మంగళకరమైన మార్గంలో నడవమనే సలహా ఇచ్చిన నా స్నేహితుడు ఊ ఛాం టున్ గారికి కూడా నేనెంతో ఋణపడి ఉంటాను. వారి కారణంగానే నేను ఇందులో ప్రవృత్తుడనయ్యాను, అలాగే శిబిరం నుండి పారిపోకుండా నన్ను ఆపి నేను దృఢచిత్తంతో సాధనలో నిమగ్నమయ్యేలా చేసిన డోమ్యా సౌ గారికి కూడా నేనెంతో ఋణపడి ఉంటాను.

ఈ కారణంగా ఆశించిన దానికన్నా ఎక్కువ ప్రగతి సాధిస్తూపోయాను. రెండు రోజుల తరువాత విపశ్యన లభించగానే అంతకుమునుపెన్నడూ ఎరుగని అనుభవం కలిగింది. శరీరమంతటా కేవలం పరమాణువుల సమూహమే, ఆ పరమాణువుల సమూహంలో కూడా రకరకాల కదలికలు, చలనాలు; రకరకాల సంవేదనలు. మునుపెన్నడూ చూడని అనూహ్య ప్రపంచంలోకి వెళ్లినట్లు, ఇప్పటి వరకూ నాకేమాత్రం తెలియని నాలోపలి ప్రపంచంలోకి వెళ్ళిపోయినట్లు అనిపించింది. శరీరంలో రకరకాల అనుభూతులు నిరంతరం కలుగుతూనే ఉంటాయని ఎన్నడూ ఆలోచించలేదు కూడా.

మధ్యాహ్న భోజనానికంటే ముందు విపశ్యన నేర్పించబడింది. గురుదేవులు చెకింగ్ చేసినప్పుడు, "నీకు ప్రాప్తించిన ఈ విద్య ఎంతో విలువైనది. దీనిని తప్పిపోకుండా చూసుకో." అని అన్నారు. వారు ఒక సహాయకుడిని పిలిచి ఒక కంబళి తెప్పించారు. ఆ ధర్మసేవకుడు, నా తలమద, ముఖం మీద కంబళి కప్పి, నేను ఏ బయటి ఆలంబనల సంపర్కంలోకి రాకుండా, నాలోని ఆ వాస్తవిక స్థితి నుండి తప్పిపోకుండా నన్ను శూన్యాగారం నుండి నా నివాస స్థానం వరకు తీసుకుని వచ్చారు. నా నివాస స్థానంలోనే పడుకుని సాధన చేస్తూ ఉండమని నాకు చెప్పారు. భోజనం చేస్తూ కూడా నేను ఈ సంవేదనల పట్ల జాగరూకతతో ఉండటానికి, వాటి నిరంతరత తప్పిపోకుండా చూసుకోవటానికి, ఎవరో ఒకరు అక్కడికే భోజనం తీసుకుని వచ్చేవారు. నేను అలానే చేశాను. నిల్చున్నా, కూర్చుని ఉన్నా, నడుస్తున్నా, పడుకుని ఉన్నా, తింటున్నా, తాగుతున్నా ప్రతి ఒక్క

స్థితిలోనూ అంతర్బోధినీ ప్రజ్ఞ జాగృతమై ఉండేలా చూసుకోవాలి. అంతర్బోధినీ ప్రజ్ఞ జాగృతమై ఉండేలా చూసుకుంటూ, ఈ విధంగా సాధన కొనసాగిస్తూ ఉంటే ఒక్కొక్క రోజు గడుస్తూ పోయింది. ఒక దానిని మించిన అద్భుతాలు మరొకటి జరుగుతూ పోయాయి. మృణ్మయ శరీరమంతా చిన్మయమైపోయింది. శరీరమంతటా తరంగాలే తరంగాలు. ఎక్కడా మచ్చుకైనా ఘనీభవం లేకున్నది. వెన్నెముక అంతటా కూడా తరంగాలే తరంగాలు. కపాలంలో కూడా వేల రంధ్రాల నుండి తరంగాలు బయటికి వస్తున్నట్లు అనిపించేది. నడినెత్తి నుండి ఊటలాగా ఉబికి వస్తున్నట్లు అనుభూతి చెందాను. శిబిరం ముగింపుకు వచ్చేసరికి మనసులోని భారమంతా దిగిపోయినట్లుగా అనిపించింది. భూమి యొక్క గురుత్వాకర్షణ శక్తి సమాప్తమైపోయి, నేను గాలిలో ఎగురగలనా అన్నట్లు అనిపించింది.

సాధన చేస్తున్న రోజుల్లో, నేను ఏ కాల్పనిక లోకంలోనో భ్రమించటం లేదు కదా అనే భ్రమ కలిగింది. ఇది కల్పన కాదు, సత్యమే. దానిని సరిచూసుకోవటానికి గురుదేవులు ఒకటి, రెండు ఉపాయాలు చెప్పారు. వాటి ఆధారంగా పరిశీలించి చూసి, నిజంగానే ఇదేదో కల్పన కాదు, ఆత్మ సమ్మోహనం కూడా కాదు అని తెలుసుకున్నాను. ఇది లోపలి సత్యం. పై పైన అవిద్య యొక్క లావుపాటి అడ్డు పొరలు ఆవహించి ఉన్న కారణంగా దీనిని మనం సాక్షాత్కారం చేసుకోలేము. బుద్ధ భగవానుని ఈ శుభకరమైన విద్యను సరైన పద్ధతిలో అభ్యాసం చేయటం ద్వారా పైనున్న అడ్డుపొరలు తొలగిపోయి లోపల ఒక కొత్త ప్రపంచపు దర్శనం కలిగింది. బయటి ప్రపంచం గురించి ఏమీ తెలియని గుడ్డు లోపల ఉండే ప్రాణి, గుడ్డు పగిలి ఆ ప్రాణి బయటకు వచ్చినప్పుడు కొత్త ప్రపంచాన్ని చూసి ఆశ్చర్యపోయినట్లు. లోపలి చీకట్లో ఉంటూ బయట ఉన్న సత్యాన్ని ఎలా ఉంటుందో కనీసం ఊహించలేము కూడా. ఈ రెండూ పూర్తిగా వేరువేరు, రెండింటికీ పొంతనే ఉండదు. ఎల్లప్పుడూ బహిర్ముఖంగానే ఉండే వ్యక్తి తనలోని సత్యాన్ని చూడటం మొదలుపెడితే, దానిని అనుభూతిలోకి తెచ్చుకోవటం మొదలుపెడితే కూడా ఇదే జరుగుతుంది, అప్పుడే బయటనున్న ఆ స్థూల సత్యాలకు ఇది పూర్తిగా భిన్నమైనది అని తెలుసుకోగలుగుతాడు.

ఈ అడ్డు పొరలు తొలగగానే నాకు కొత్త జన్మ కలిగినట్లు, రెండవ జన్మ కలిగినట్లుగా అనిపించింది. గుడ్డు రూపంలో తల్లి నుండి జన్మించిన పక్షి, గుడ్డు పై పొరలు పగులగొట్టుకుని ఏ విధంగానైతే నిజమైన జన్మ ప్రాప్తించుకుంటుందో, సరిగ్గా అదే విధంగా నేను కూడా ఈ అవిద్య పొరలతో నా తల్లి గర్భం నుండి జన్మించాను, ఇప్పుడు ఈ శుభకరమైన విద్య ఆ అవిద్యపు పొరలను తొలగించి నాకు రెండవ జన్మనిచ్చింది. నేను అసలైన ద్విజుడనయ్యాను, ద్విజన్ముడనయ్యాను. ఈ రెండవ జన్మనే అసలైన జన్మ అయింది. నేను ధన్యుడనయ్యాను.

మా మత నమ్మకాల ప్రకారం యజ్ఞోపవీతం ధరించని కారణంగా ఇప్పటి వరకూ నేను శూద్రుడినే. "మన సమాజం, అందరికీ యజ్ఞోపవీతం ధరించే అనుమతి ఇవ్వనంతవరకూ నేను యజ్ఞోపవీతాన్ని ధారణ చేయను" అనే సంకల్పం తీసుకున్న కారణంగా ఇప్పటి వరకు శూద్రుడిగానే ఉండిపోవటం నాకు ప్రియంగానే ఉన్నది. కానీ ఇప్పుడు నేను నిజమైన ద్విజుడనయ్యాను అని అనిపించింది. యజ్ఞోపవీతం ధారణచేసే కర్మకాండ పూర్తి చేసుకుని ఒక వ్యక్తి ద్విజుడెలా అవుతాడు? ఇక్కడ అవిద్య గుడ్డు యొక్క పొరలు పగులగొట్టుకుని కొత్త జన్మను ప్రాప్తించుకుని నేను నిజమైన ద్విజుడనయ్యాను. నాకెంతో మేలు జరిగింది, ఎనలేని కళ్యాణం కలిగింది.

– తరువాయి భాగం వచ్చే సంచికలో.

– ఆత్మకథన్ 2 నుండి సంగ్రహించబడినది

కిశోర వయస్కుల శిబిరాలు

అబ్బాయిలకు – 09 ఏప్రిల్ నుండి 17 ఏప్రిల్ వరకు – నాగార్జునసాగర్‌లో
అమ్మాయిలకు – 27 ఏప్రిల్ నుండి 05 మే వరకు – హైదరాబాద్‌లో
అమ్మాయిలకు – 25 ఏప్రిల్ నుండి 03 మే వరకు – నాగార్జునసాగర్‌లో
అమ్మాయిలకు – 06 మే నుండి 14 మే వరకు – నాగార్జునసాగర్‌లో

దీర్ఘ/ గంభీర శిబిరాలు

సతిపట్ఠానసుత్త శిబిరం – 01 మార్చి నుండి 09 మార్చి వరకు – నిజామాబాదులో
సతిపట్ఠానసుత్త శిబిరం – 25 మార్చి నుండి 02 ఏప్రిల్ వరకు – కొండాపూర్‌లో
సతిపట్ఠానసుత్త శిబిరం – 08 ఏప్రిల్ నుండి 16 ఏప్రిల్ వరకు – నాగార్జునసాగర్‌లో
20 – రోజుల శిబిరం – 24 ఏప్రిల్ నుండి 15 మే వరకు – నాగార్జునసాగర్‌లో
30 – రోజుల శిబిరం – 24 ఏప్రిల్ నుండి 25 మే వరకు – నాగార్జునసాగర్‌లో

రెండు సంవత్సరాలకు చందా రూ 100/– **వివశ్యన తెలుగు మాసపత్రిక** జీవిత చందా రూ. 500/–
ప్రచురణ తేది: ప్రతినెల 30/31 పోస్టింగ్ తేది: 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.