విపశ్యన మాసపత్రిక

VOLUME:38 NO - 29 1 August, 2020

(సాధకుల ప్రేరణ కొరకు ఉద్దేశించబడిన తెలుగు మాసపత్రిక)

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

"ధర్మవాణి"

సబ్బే సఙ్ఖారా అనిచ్చాతి, యదా పఞ్ఞాయ పస్సతి !
అథ నిబ్బిందతి దుక్ఖే, ఏస మగ్గో విసుద్ధియా !!

- ధమ్మపద - 277,

నామరూపముల (శరీర చిత్తముల) సంస్కారాల క్షేత్రమంతా అనిత్యమైనదే. ఈ సత్యాన్ని సాధకుడు ఎప్పుడైతే అనుభవం ద్వారా చూసి తెలుసుకుంటాడో, అప్పుడు ఈ సకల దుఃఖక్షేత్రం పట్ల వైరాగ్య స్థితికి చేరుకుంటాడు. వాటి పట్ల బోక్తాభావం తెగిపోతుంది. ఇదే (చిత్తాన్ని విశుద్ధిచేసే) విశుద్ధి మార్గము.

పూజ్య గురూజీ భారతదేశానికి వచ్చిన తరువాత ఎదురైన అనుభవాలు

పూజ్య గురూజీ సత్యనారాయణ గోయంకా గారు శుద్ధధర్మ సంపర్కంలోకి రావటం నుండి మొదలుకుని వారి ప్రారంభిక జీవితానికి సంబంధించిన అనేక వ్యాసాలు ముద్రింపబడ్డాయి. ఆయన భారతదేశానికి వచ్చి, విపశ్యన బోధన ప్రారంభించిన తరువాత ఎదుర్కొన్న అనుభవాలు మరియు ఆయన బోధించిన శిక్షణను ఇప్పుడు ప్రకాశింపచేస్తున్నాము. ఈ క్రమంలోనే - గోయంకా గారి చేత రచించబడిన హిందీ పుస్తకం **ఆత్మకథన్ భాగ్ 2** యొక్క **పదమూడవ భాగాన్ని** సమర్పిస్తున్నాము.

అనిత్యము, దుఃఖము, అనాత్మ

అనిత్యము, దుఃఖము, అనాత్మ భావనలు నిజానికి వాస్తవానికి నిషేధాత్మకంగా అనిపించినా వీటికి ఎటువంటి దార్శనిక ప్రాముఖ్యతా లేదు. ఎందుకంటే ఇవి దార్శనిక విశ్వాసాలు కావు. భవచక్రం నుండి విముక్తి పొందడానికి, సాధనాపరంగా ఈ మూడింటినీ ప్రత్యక్షంగా అనుభూతి చెందటం తప్పనిసరి. ఈ మూడింటిని స్వీయ అనుభూతితో తెలుసుకోవటంతో ముక్తి మార్గానికి చేరువవుతూ పోతున్నామని విపశ్యన సాధన ద్వారా అర్థమవుతుంది. కేవలం అంగీకరించినంత మాత్రాన ముక్తి లభించదు.

విపశ్యన సాధన మొదలుపెట్టినప్పుడు, ఆరంభంలో స్థూల స్థూల ఘనీభూత సంవేదనలు ప్రతీతమయి కొంత సమయం తరువాత నశించిపోవటం జరుగుతుంది. ఈ క్రమంలో సాధకుడు వాటి అనిత్య స్వభావాన్ని అనుభూతి స్థాయిలో తెలుసుకుంటూ ఉంటాడు. విపశ్యన మార్గంలో దీనినే ఉదయ - వ్యయ జ్ఞానస్థితిగా పిలుస్తారు. ఇది ఈ మార్గపు అత్యంత ప్రారంభిక మైలురాయి. కానీ నిలకడగా, పట్టుదలతో పనిచేస్తూ ఉంటే తరువాతి సత్యాలు స్వతహాగా వాటంతటవే తెలుస్తూపోతాయి.

పైపై స్థాయిలో, ఈ శరీరమంతా ఎంతో స్థూలంగా అనిపిస్తుంది. కానీ అంతిమ స్థాయిలోని సత్యమేమిటంటే ఈ శరీరం అత్యంత సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన పరమాణువుల సమూహం మాత్రమే. ఈ పరమాణువులనే విపశ్యన సాధనలో కలాపం అని అంటారు. అంటే - భౌతిక జగత్తులోని అతి సూక్ష్మమైన ప్రమాణం. ఈ ప్రమాణం కూడా ఘనపదార్థం కాదు, అది కేవలం తరంగమే. గంభీరతాపూర్వకంగా సాధన చేస్తూ - చేస్తూ కొద్దిమంది సాధకులకు మొదటి శిబిరంలోనే శరీరంలోని సూక్ష్మమైన స్థితులు అనుభూతిలోకి తెలిసిరావటం మొదలవుతుంది. మరికొందరికి రెండవ శిబిరంలో లేదా మూడవ శిబిరంలో తెలిసివస్తుంది. శరీరమంతటా ఎన్నెన్నో పరమాణువులు గుంపులు గుంపులుగా ఉత్పన్నమవుతూ నశించిపోతూ ఉన్నాయి అని సాధకుడు అనుభూతి స్థాయిలో తెలుసుకుంటాడు. గమనిస్తూ గమనిస్తుండగానే ఈ పరమాణువుల తరంగాలు అత్యంత వేగంగా మార్పుచెందటాన్ని అనుభూతి చెందుతాడు. శరీరం పైపై స్థాయిలో అలాంటి అనుభూతి కలుగుతూ -కలుగుతూ సాధకునిలో అప్రమత్తత మరింత సూక్ష్మమవుతూ పోవటంతో, అతడు శరీరం లోపలా - బయటా, శారీరమంతటా అత్యంత వేగంగా తరంగితమవుతుండే పరమాణువులను అనుభూతి చెందటం మొదలుపెడతాడు. విపశ్యన పరంపర ప్రకారం, ఒక చిన్ని కలాప తరంగం చిటికె వేసేంత సమయంలో, లేదా రెప్పపాటులో ఎన్నో వందల వేల కోట్ల సార్లు తరంగింతమవుతూ ఉంటుంది. నేటి పశ్చిమదేశపు శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నదాని ప్రకారం ఒక పరమాణువు ఒక సెకండులో ఒకటికి పక్కన 22 సున్నాలు పెట్టినన్ని సార్లు తరంగితమవుతూ ఉంటుంది. పశ్చిమ దేశపు శాస్త్రవేత్తల ప్రకారం "భౌతిక ప్రపంచంలో ఘనత్వమంటూ ఏదీ లేవు. కేవలం తరంగాలే తరంగాలు." అలాగే, స్థూలంగా అనిపించే ఈ శరీరంలో, ఎక్కడ కూడా ఎంతమాత్రం - స్థూలత్వం లేదని విపశ్యన సాధకుడు గమనిస్తాడు. తల నుండి పాదాల వరకూ లేదా పాదాల నుండి తల వరకూ శరీరం గుండా మనసును ప్రసరిస్తే, ఎక్కడా ఎటువంటి ఆటంకం కానీ, ఎటువంటి అడ్డంకి కానీ ఉండవు. ఒకే శ్వాసలో శరీరమంతా అనుభూతిలోకి వచ్చేస్తుంది. దీనిని వివరిస్తూ భగవానుడు -

"సబ్బకాయపటిసంవేదీ అస్ససిస్సామీతి సిక్ఖతి,
సబ్బకాయపటిసంవేదీ పస్ససిస్సామీతి సిక్ఖతి.."

- మజ్ఝిమనికాయ 1.107

"సాధకుడు ఒకే ఉచ్ఛ్వాసలో పాదాల నుండి తల వరకూ, మరియు ఒకే నిశ్వాసలో తల నుండి పాదాల వరకూ తరంగితమవుతుండే

శరీరాన్నంతటినీ అనుభూతి చెందటాన్ని నేర్చుకుంటాడు. శరీరం యొక్క ఘనత్వమంతా అంతమైపోయిన కారణంగా సహజంగానే ఇలాంటి అనుభూతి కలుగుతుంది.” అని చెప్పాడు.

శరీరపు ఘనత్వమనేది పైపైకి కనిపించే సత్యం. కానీ తరంగితమవుతూ ఉండటం దాని వాస్తవిక సత్యం. ఈ విషయం సాధకునికి స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. ఇదేదో కల్పన కాదు. ఇదేదో సంప్రదాయ దార్శనిక నమ్మకాన్ని దృఢపరుచుకోవటం కాదు. ఇవన్నీ భౌతిక ప్రపంచపు అంతిమ సత్యాలే. దీనినే భగవానుడు –

“సబ్బోలోకో పకమ్పితో” – ప్రపంచమంతా ప్రకంపనలే ప్రకంపనలు.

– సంయుత్తనికాయ 1.1.168

“సాధకుడు, తన శరీరంలోని ఘనత్వం కరిగిపోయి, కేవలం ప్రకంపనలనే అనుభూతి చెందుతాడు. ఇది సుదూర విపశ్యన మార్గంలోని రెండవ మైలురాయి. దీనినే భంగజ్ఞాన స్థితి అని పిలుస్తారు.” అని వివరించాడు.

ప్రారంభంలో, ఉదయ – వ్యయ జ్ఞానము తెలిసిరావటమనే మొదటి మైలురాయి వరకూ చేరుకున్న స్థితిని వివరిస్తూ భగవానుడు ***“సముదయధమ్మానుపస్సీ విహరతి, వయధమ్మానుపస్సీ విహరతి”***

అంటే – విపశ్యన సాధన చేస్తూ సాధకుడు సంవేదనలు ఉదయించటాన్ని తెలుసుకుంటాడు మరియు నశించిపోవటాన్ని తెలుసుకుంటాడు. ఇదే ఉదయవ్యయ జ్ఞానపు మొదటి మైలురాయి. ఇక్కడ ఉదయించటం వేరుగా, నశించిపోవటం వేరుగా ఉన్న విషయం అనుభూతిలోకి వస్తుంది. ఈ రెండింటి మధ్యనున్న అంతరం కొన్నిసార్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది, మరికొన్నిసార్లు తక్కువగా ఉంటుంది. కానీ అంతరమైతే ఉండనే ఉంటుంది. ఇక తరువాతి మైలురాయికి దగ్గరవుతున్న కొద్దీ – ***‘‘సముదయవయధమ్మానుపస్సీ విహరతి’’*** – ఉదయించటం, నశించిపోవటం ఒకేసారి అనుభూతిలోకి వస్తాయి, రెండింటి మధ్యనున్న అంతరం సమాప్తమైపోతుంది. ఉదయించిన వెంటనే నశించిపోతుంది. ఉత్పన్నమైన వెంటనే అంతమైపోతుంది. మరింత ముందుకు వెళితే ఇది ఎంత వేగంగా అయిపోతుందంటే, ఎప్పుడు ఉదయించిందో కూడా తెలియదు. నశించిపోవటమే, నశించిపోవటం, కేవలం వ్యయమే, కేవలం భంగురమే భంగురం. ఒక పెద్ద ఇసుక దిబ్బ కుప్పకూలి పడిపోయినట్లుగా శరీరమంతటా కేవలం తరంగాలే తరంగాలు – భంగురమే భంగురం అనుభూతిలోకి రావటం మొదలవుతుంది. అందుకే దీనిని **భంగురజ్ఞాన** మైలురాయి అని అంటారు.

స్వయంగా నాకు మొదటి శిబిరంలో ఇలాంటి అనుభూతే కలిగితే, నేను మా గురుదేవులు సయాజీ ఊ బా ఖిన్ గారితో, “మా పరంపరలో జీవితపు అంతిమ లక్ష్యమిదే, ఇదే అంతిమ సత్యము, ఇదే నిత్యము, శాశ్వత స్థితి, ఇదే చైతన్యము, సచ్చిదానందము, బ్రహ్మానందము.” అని చెప్పాలనిపించింది. కానీ నేనేమీ చెప్పకముందే వారు, “ఇది శరీర చిత్తాల స్పర్శతో కలిగే సంవేదనలే. ఇదింకా శరీరచిత్తాల భంగుర స్వభావపు పరిచయం మాత్రమే. అందుకే దీనిని భంగురజ్ఞానం అని పిలుస్తారు.” అని చెప్పారు. ఆ తరువాత వారు, “ఇక్కడ నుండి గంభీర విపశ్యన సాధన మొదలవుతుంది. ఒకవేళ అనుభూతిలోకి వచ్చిన ఈ భంగుర స్థితి యొక్క అనిత్య స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకుంటూ, దానిపట్ల సమతని నిలుపుకుంటే, అనుశయక్లేశాలు, అంటే జన్మ – జన్మాంతరాల నుండి ప్రోగు చేసుకున్న లోతైన కర్మ సంస్కారాలు ఏవైతే ఉన్నాయో, భవిష్యత్తులో కొత్త కొత్త జన్మఫలాలనివ్వటానికి బీజాలేవైతే ఉన్నాయో, చిత్తధార యొక్క అట్టడుగు లోతుల్లో నిద్రాణంగా కొనసాగుతున్న సంస్కారాలు ఏవైతే ఉన్నాయో, అవి పైకి ఉబికిరావటం మొదలవుతుంది. ఒకవేళ అలా పైకి ఉబికి వచ్చిన సంస్కారాల పట్ల కూడా అనిత్యబోధతో కూడిన సమతను నిలుపుకుంటే, అవి కూడా నశించిపోయే క్రమం ప్రారంభమవుతుంది. సంవేదనల రూపంలో పైకి వచ్చిన ఈ కర్మసంస్కారాల పట్ల ఉపేక్ష, అంటే సమతాభావాన్ని నిలుపుకుంటే, అవి నశించిపోతాయి, క్షయమవుతూపోతాయి.” అని చెప్పారు. ఇంకా ఎంతో దూరం ప్రయాణించాల్సి ఉంది. ఎవరికి ఎంత సుదూర ప్రయాణం అనేది వారు గతంలో ప్రోగుచేసుకున్న కర్మ సంస్కారాల పరిమాణం (రాశి) ఎంత అనే దానిపైనా, అలాగే ఇప్పుడు చేస్తున్న సాధనలో వారు సతి మరియు సంప్రజ్ఞానాలను (సతి అంటే అప్రమత్తత మరియు సంప్రజ్ఞానం అంటే అనిత్యబోధ) ఎంత ఎక్కువగా పుష్టి చేసుకుంటున్నారు అనే విషయంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆ తరువాత వారు, “ఎంతోమంది ప్రజలు దీనినే అంతిమ లక్ష్యంగా భావిస్తారు. కానీ ఇది అంతిమలక్ష్యం కాదు. ఇది కేవలం ఒక మైలురాయి మాత్రమే. ఒకవేళ దీనినే మన అంతిమ లక్ష్యమనుకుంటే, మనం ముందుకు సాగలేము. గంభీర సాధకుడైతే, ఇది శరీరచిత్తాల క్షేత్రమే, ఇది ఇంద్రియ క్షేత్రమే. కాబట్టి ఇదింకా అనిత్యతా క్షేత్రమే అని అనుభూతుల స్థాయిలో అర్థం చేసుకుంటూ ఉంటాడు. సాధకుడు ఈ అనిత్య స్థితి పట్ల అత్యంత జాగరూకతతో ఉంటూ, నిత్యం వరకూ చేరుకోవటానికి ఈ అనుభవాలు అడ్డంకి కాకుండా చూసుకుంటాడు. నిత్యమూ, శాశ్వతము, ధృవము, నాశనం కాని, అమృతము అయిన స్థితి – శరీరచిత్త క్షేత్రాలకి అతీతమైనది, ఇంద్రియ క్షేత్రానికి అతీతమైనది. నిత్యము, అమృతము అయిన నిర్వాణం సాక్షాత్కారమైన సమయంలో సమస్త ఇంద్రియాలు పనిచేయటం నిలిచిపోతుంది. అందుకే – ***“సళాయతన నిరోధా”*** అని చెప్పబడింది. అంటే, ఆరు ఇంద్రియాలైన కళ్ళు, చెవులు, ముక్కు, నాలుక మరియు చర్మం ఇంకా మనసులు నిరోధించబడతాయి, పనిచేయటం మానేస్తాయి. కాబట్టి ఎప్పుడైనా భంగుర స్థితిలో అనుభూతిలోకి వచ్చే ప్రీతి సుఖం పట్ల ***“నిబ్బానం పరమం సుఖం”*** అనే భ్రాంతి కలిగితే, ఈ సమయంలో ఇంద్రియాలు పనిచేస్తున్నాయా లేదా అని వెంటనే పరీక్షించుకుని చూడాలి. ఒకవేళ ఆ భ్రాంతి కలుగుతుంటే, దానిని దూరం చేసుకోవాలి. అంతిమ లక్ష్యం ఇంకా దూరంగా ఉంది అని తెలుసుకోవాలి.

ముక్తి మార్గపు సత్యం చక్కగా అర్థమయింది. అలాగే మార్గంలో ఎదురయ్యే మైలురాళ్ళను యాత్రలో అంతిమ లక్ష్యంగా భావించి అక్కడితో నిలిచిపోకూడదు అని కూడా తెలిసివచ్చింది. దివ్యజ్యోతి, దివ్యనాదం, దివ్యగంధం, దివ్యరసం, దివ్యస్పర్శ – ఇవన్నీ కూడా ఈ సుదీర్ఘ మార్గంలో మొదట ఎదురయ్యే మైలురాళ్ళే. వీటిలో ఏదో ఒకదానిని పట్టుకుని వేళ్ళాడితే, యాత్ర నిలిచిపోతుంది. ఇంకా మనసు, దేహాల అనిత్య స్వభావ క్షేత్రానికి చెందిన అనుభూతులనే అనుభూతి చెందుతున్నామని తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. అదే విధంగా ఎప్పుడైనా మూడు గంటల సహజ ఆసనసిద్ధి ప్రాప్తించినా, ఎంతో సమయం పాటు సహజ కుంభకం ప్రాప్తించినా, శరీరమంతటితో పాటుగా మూలాధారం నుండి తల వరకూ ఉన్న వెన్నెముక అంతటా చిన్మయమే (చేతనమయం) అనుభూతిలోకి వచ్చినా, రకరకాల చమత్కారిక సిద్ధులు

ప్రాప్తించినా, ఇలాంటి అనుభూతులు కలిగినప్పుడల్లా, ఇవన్నీ మార్గంలో ఎదురయ్యే ధర్మశాలలే అని, ఇవి ఒక యాత్ర పూర్తయింది అనే భ్రమను కలుగిస్తాయి అని అర్థం చేసుకుంటూ ఉండాలి. ఈ భ్రమ నుండి బయటపడటానికి సాధకుడు తనలో నిరంతరం కలుగుతుండే ఉదయ –వ్యయాల అనుభూతుల పట్ల, లేదా భంగుర జ్ఞానం యొక్క అనుభూతి పట్ల అనిత్యబోధతో కూడిన సత్యాన్ని అనుభూతి చెందుతూ ఉండాలి. దానితో నామరూపాలకు అతీతమైన (అనగా చిత్తాతీతం, దేహాతీతం), ఇంద్రియాలకు అతీతమైన అమృత స్థితి యొక్క సాక్షాత్కారం నిర్విఘ్నంగా కలుగుతుంది. లేకపోతే మార్గానికి అవరోధమే అవరోధం.

విపశ్యన మార్గంలో గంభీరంగా ప్రగతి సాధిస్తూపోయే సాధకుడు, తాను చేసే యాత్ర అంతా అనిత్యం నుండి నిత్యం వైపుకు వెళ్ళటానికే అని అనుభూతుల స్థాయిలో చక్కగా అర్థం చేసుకుంటూ ఉంటాడు. అత్యంత ప్రీతికరమైన అనిత్యక్షేత్రపు అనుభూతి మన మార్గానికి అవరోధం కలిగించకుండా ఉండటానికి అనిత్యం పట్ల జాగరూకతతో ఉండటం అవసరం. ఎప్పటివరకైతే యాత్ర పూర్తికాదో, అప్పటి వరకూ **పునరపి జననమ్, పునరపి మరణమ్** యొక్క దుఃఖమయ భవ సంసరణ ఉండనే ఉంటుంది. అనిత్య క్షేత్రానికి చెందిన ఏ అనుభూతినీ పరమసుఖంగా భావించి, పరమానందంగా భావించి దారి తప్పవద్దు, ఎక్కడా చిక్కుకుపోవద్దు. అనిత్య క్షేత్రమేదైతే ఉందో, దుఃఖ క్షేత్రమేదైతే ఉందో, "అది నేను కాదు, అది నాది కాదు, అది నా ఆత్మ కాదు". దానిపట్ల మిథ్యాబుద్ధి లేదా చిత్తత్మబుద్ధిని పుట్టించుకోవద్దు. "నేను" లేదా "నాది" అనే భావన కలగగానే విముక్తి యాత్ర నిలిచిపోతుంది, "నేను" లేదా "నాది" అనే భావన నశించిపోకుండా జన్మలేని స్థితిని, అమరమైన స్థితిని, నాశనం లేని స్థితిని సాక్షాత్కారం చేసుకోలేము.

కానీ లక్ష్యం వరకూ చేరుకునే క్రమంలో సాధకుడు, తన యాత్రామార్గంలో ఎదురయ్యే ప్రతి ఒక్క మైలురాయి, ప్రతి ధర్మశాల, ప్రతి అసాధారణ, అసమాన్య సిద్ధులు మరియు అనుభూతులు అన్నీ కూడా ప్రగతికి సూచికలే అయినప్పటికీ, లక్ష్యం వరకూ ఇంకా చేరుకోలేదు. వాటిలో ఏదయినా పురోగతికి ఆటంకం కాగలదు. కాబట్టే అత్యంత ప్రియమైన, మనసును ఎంతగానో మోహింపజేసే అనుభవాలు ఎదురైనా సరే, సాధకుడు ప్రతిక్షణం అప్రమత్తంగా, మెలకువతో ఉండాలి. ఇది ఇంకా అనిత్యతా క్షేత్రమే, ఇంద్రియ ప్రపంచపు క్షేత్రమే అనే తెలివిడిని నిలుపుకోవటం తప్పనిసరి. కాబట్టి అనిత్యక్షేత్రం పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండటం యొక్క అనివార్యతను ఎవరైనా వ్యక్తి నిషేధాత్మక ఆలంబనగా చెప్పుకుని దానిని ఆచరించటానికి వెనకాడినప్పటికీ, అనుభవపు అడుగులు వేసుకుంటూ ఆ ఆలంబన మనల్ని భ్రమ, భ్రాంతుల చిక్కుముడుల నుండి విడుదల చేసే అత్యంత ఆచరణాత్మకమైనదిగా తెలిసివచ్చినప్పుడు, ఇది మనల్ని శాశ్వతమైన పరమ సత్యం వరకూ చేర్చటం కోసమే అని అర్థమైనప్పుడు దీనిని ఆచరించటంలో ఎటువంటి సంకోచమూ ఉండదు. ఇది కేవలం నా అనుభవమే కాకుండా ఎంతోమంది యొక్క అనుభవం కూడా. దురదృష్టవశాత్తూ విపశ్యన విద్య మరియు మూల బుద్ధవాణి రెండూ దేశం నుండి పూర్తిగా విలుప్తమైపోయాయి. కాబట్టే భగవానుని బోధనల పట్ల ఎన్నో నిరాధార, నిరర్థక భ్రాంతులు పుట్టుకొచ్చాయి. ఈ కారణంగానే నాలాంటి ఎంతోమంది ప్రజలు సాధనాక్షేత్రంలో అనుభూతిలోకి వచ్చే అత్యంత ప్రీతిపాత్రమైన, ఆహ్లాదకరమైన, సుఖకర అనుభూతులనే అంతిమ సుఖంగా భావించి భ్రమలో పడిపోతారు. విపశ్యన విద్య లుప్తమైన తరువాత ఎంతోమంది విద్వాంసులు కూడా భారతదేశపు ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రంలో ఈ భ్రాంతినే పుష్టిచేస్తూ వచ్చారు.

భారత యాత్ర

నా మొదటి శిబిరం పూర్తయిన మూడు నెలలలోపే నేను భారతయాత్రకు వచ్చేశాను. ఒకానొక ప్రసంగంలో గురుదేవులు, "శుద్ధ ధర్మ తరంగాలు ఎంత ప్రభావవంతంగా ఉంటాయంటే, వాతావరణంలో వాటి ప్రభావం కొన్ని వేల సంవత్సరాల వరకూ నిలిచే ఉంటుంది." అని చెప్పారు. బుద్ధగయా, సారనాథ్, శ్రావస్తి, కుషీనగర్ మరియు లుంబినీ వంటి బుద్ధ భగవానుడు విహరించిన పుణ్య ప్రదేశాల్లో వారి ధర్మతరంగాలను స్వయంగా అనుభవించి చూడాలనే కోరికతో నేను ఈ యాత్ర చేశాను. ఈ ఉద్దేశ్యంతో చేసిన యాత్ర అన్ని విధాలా విజయవంతమైంది.

ఇక్కడికి వచ్చిన తరువాత, "మయన్మార్‌కు చెందిన ఒక గృహస్థ ఆచార్యుడు నాకు ధ్యానంలో ఇంతటి శుభప్రదమైన అనుభూతులను చూపించాడు, మరి భారతదేశం వంటి గొప్ప దేశంలో ఇంతకంటే మరింత లోతైన సాధనలేవైనా తప్పకుండా ఉండి ఉంటాయి." అనే జిజ్ఞాస కలిగింది. ఈ జిజ్ఞాసను పూర్తి చేసుకోవటానికి, భారతదేశంలోని ప్రసిద్ధ ఆశ్రమాలకు వెళ్ళాను, ప్రసిద్ధ ధ్యానాచార్యులలో దాదాపుగా అందరినీ కలిసాను.

మొదట ఋషికేష్, మరియు హరిద్వార్‌లకు వెళ్లాను. అక్కడ నేను ఒక విశ్వ విఖ్యాత ధర్మగురువును కలిశాను. వారు అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పటికీ కృపతో నాకు సమయమిచ్చి అత్యంత ప్రసన్నచిత్తంతో నన్ను కలిశారు. వారు అడగటంతో నేను నా అనుభవాన్ని వారికి వినిపించాను. అది వింటూ, వింటూ వారి ముఖంలోని భావాలు మారుతూపోయాయి. వారు మంచం మీద పడుకుని నాతో మాట్లాడుతున్నారు. చివరిగా, "ఇంత సాధించిన తరువాత ఇంకేమి కావాలి?" అని అంటూ వారు ముఖం తిప్పుకుని పక్కకు తిరిగి పడుకున్నారు. నేను చెప్పిన మాట పట్ల నమ్మకం కలిగిన భావనలు వారి ముఖంలో కనబడలేదు. కేవలం నమ్మశక్యంకాని, అపనమ్మకపు భావనలే స్పష్టంగా కొట్టొచ్చినట్లుగా కనిపించాయి.

నేను ఆత్మనిరీక్షణ చేసుకుని చూసుకున్నాను, నేను ఏదైనా పొరపాటు చేశానా? నేను చెప్పిన దానిలో అహంభావమేమీ లేదు కదా? అని నన్ను నేను పరీక్షించుకున్నాను. నాకు అర్థమైనంత వరకూ నేను అత్యంత వినమ్రతా భావంతోనే చెప్పి ఉండవచ్చు, అయినప్పటికీ నాతో తప్పకుండా ఏదైనా తప్పిదం జరిగి ఉండవచ్చు. కాబట్టే ఇకనుండి ఎవరిని కలిసినా, నేను మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి అనే నిర్ణయం తీసుకున్నాను. విపశ్యన సాధనతో నాకేమి ప్రాప్తించిందో చెప్పకుండా, మయన్మార్‌లో ఫలానా సాధనా విధి ఒకటి ఉంది, ఆ సాధనతో ఫలానా ప్రయోజనాలున్నాయి అని మాత్రమే చెప్పాలని నిశ్చయం చేసుకున్నాను.

ఆ తరువాత నేను ముంబాయి, లూనావాలా, మద్రాస్, పాండిచ్చేరి మొదలగు ప్రాంతాల్లో వేర్వేరు ఆచార్యులను కలిశాను. అలా భారతదేశంలో దాదాపు మూడు నెలల పాటు యాత్ర కొనసాగించాను. కానీ నిరాశే ఎదురయింది. నేను కలిసిన వారిలో ఎక్కువమందికైతే,

వెంటనే సత్ఫలితాలనిచ్చే విద్య ఒకటి ఉంది అని కూడా నమ్మకం కలిగేది కాదు. వారిలో ఒకరైతే దీనినెంతో ఉన్నత స్థితిగా వివరించారే కానీ దాని తరువాత వారు మరేదైనా నేర్పిస్తారా లేదా అనే విషయం చెప్పలేదు. మరొకరైతే, "మా వద్ద ఎలాంటి ధ్యాన ప్రక్రియా నేర్పించబడదు, మేము కేవలం వసతులు కల్పిస్తాం, ఎవరి మనసుకు ఏది తోచితే, వారు ఆ విధంగా ధ్యానం చేసుకుంటారు." అని చెప్పారు. బహుశా, దీని తరువాతి సాధనను బోధించే ధ్యాన ఆచార్యులు భారతదేశంలో ఉంటే ఉండి ఉండవచ్చు. కానీ నేను అలాంటి యోగులను కలవలేకపోయాను. చివరికి, విపశ్యన సాధననే నాకు ఉపయుక్తమైనది అనే విశ్వాసంతో నేను వెనుతిరిగాను, నిస్సంకోచంగా ఇందులోనే పురోగతి సాధిస్తూపోయాను.

– తరువాయిభాగం వచ్చే సంచికలో

Connect to Vipassana Meditation at:

- Website – *www.vridhamma.org*
- YouTube – Subscribe Vipassana Meditation – *https://www.youtube.com/user/VipassanaOrg*
- Twitter – *https://twitter.com/VipassanaOrg*
- Facebook – *https://www.facebook.com/Vipassanaorganisation*
- Instagram – *https://www.instagram.com/vipassanaorg/*
- Telegram Group for Students – *https://t.me/joinchat/AAAAAFcI67mc37SgvlrwDg*

Download Vipassana Meditation Mobile app:
On Google Android: *https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vipassanameditation*
On Apple iOS: *https://apps.apple.com/in/app/vipassanameditation-vri/id1491766806*

Group Sittings for Vipassana Old Students:
Daily Live Group Sitting broadcast on Vipassana Meditation Mobile app
Timing: Daily from **8:00am to 9:00am; 2:30pm to 3:30pm; 6:00pm to 7:00pm** (IST +5.30GMT)
and **Extended Group Sitting every Sunday**

For all others, **Anapana Meditation** is an effective tool to deal with present situations. To learn and practice Anapana:

i) Download the **Vipassana Meditation Mobile app** as above and play from the same.
ii) Go to – *https://www.vridhamma.org/Mini-Anapana* and play from the website.
iii) Join a **Live Anapana Session Online** – Go to – *https://www.vridhamma.org/register* for the schedule and registration.

Exclusive dedicated Anapana sessions can be arranged on request for government departments, private companies and institutions.

Anapana for Children, ages 8 - 16 Years – VRI can conduct online 70 Min Anapana sessions.
Please write to – *childrencourse@vridhamma.org* for dedicated sessions for Schools and other Educational institutions and for the schedule of online sessions.

రెండు సంవత్సరాలకు చందా రూ **100/-**	**విపశ్యన తెలుగు మానపత్రిక**	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 **9**గం॥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.