విపశ్యన మాసపత్రిక

VOLUME:10 NO - 7 1 OCTOBER, 2016

(సాధకుల ప్రేరణ కొరకు ఉద్దేశించబడిన తెలుగు మాసపత్రిక)

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

"ధర్మవాణి"

అత్తనా చోదయత్తానమ్, పటిమమ్‌సేథ అత్తనా,
సో అత్తాగుతో సతిమా, సుఖమ్ భిక్కు విహాహిసి.

ధమ్మపద-379, భిక్కువగ్గో

ఎవరైతే స్వయం ప్రేరకులో, స్వయం పరీక్షకులో, అనుక్షణం అప్రమత్తంగా ఉంటూ స్వీయ పరిశీలన చేసుకుంటారో వారే తమను తాము రక్షించుకుంటూ సంతోషంగా ఉండగలరు.

విపశ్యన ధ్యానంలో మైత్రీభావన అభ్యాసం.

(విపశ్యన రీసర్చ్ ఇనిస్టిట్యూట్ వారి ప్రచురణ యొక్క అనువాదం)

మంగళమైత్రీ సాధన

గంటసేపు విపశ్యన అభ్యాసం చేసిన తరువాత, అవసరమనిపిస్తే కొద్దిసేపు సేదతీర్చుకుని, శరీరంలో కలిగే సూక్ష్మ సంవేదనలను ఆధారం చేసుకుని, మంగళభావన తరంగాలను అన్ని వైపులా ప్రసరింపజేయాలి.

అహం అవేరో హోమి, అబ్యాపజ్‌ఝోహోమి,
అనీఘో హోమి, సుఖీ అత్తానం పరిహరామి.

నేను వైర రహితుణ్ణి కావాలి, ద్వేష రహితుణ్ణి కావాలి, ద్రోహ రహితుణ్ణి కావాలి, దుఃఖ రహితుణ్ణి కావాలి, సుఖసంతోషాలు ఎల్లప్పుడూ నాతో వుండాలి.

మాతా-పితు, ఆచరియా, ఞాతిసమూహో, అవేరా హోన్తు,
అబ్యాపజ్‌ఝా హోన్తు, అనీఘా హోన్తు, సుఖీ అత్తానం పరిహరన్తు.

నా తల్లిదండ్రులూ, ఆచార్యులూ, బంధువులూ వైరరహితులు కావాలి, ద్వేషరహితులు కావాలి, కష్టరహితులు కావాలి. సుఖసంతోషాలు ఎల్లప్పుడూ వారితో వుండాలి.

అరక్ఖాదేవతా భూమట్ఠాదేవతా రుక్ఖట్ఠాదేవతా,
అకాసట్ఠాదేవతా అవేరా హోన్తు, అబ్యాపజ్‌ఝా హోన్తు,
అనీఘా హోన్తు, సుఖీ అత్తానం పరిహరన్తు.

సంరక్షక దేవతలందరూ, భూమిపై గల దేవతలందరూ, వృక్షదేవతలందరూ, ఆకాశదేవతలందరూ, వైరరహితులు కావాలి, కష్టరహితులు కావాలి. సుఖసంతోషాలు ఎల్లప్పుడూ వారిని అంటిపెట్టుకుని వుండాలి.

పురత్థిమాయ దిసాయ, పురత్థిమాయ అనుదిసాయ,
దక్ఖినాయ దిసాయ, దక్ఖినాయ అనుదిసాయ,
పచ్ఛిమాయ దిసాయ, పచ్ఛిమాయ అనుదిసాయ,
ఉత్తరాయ దిసాయ, ఉత్తరాయ అనుదిసాయ,
ఉపరిమాయ దిసాయ, హేట్ఠిమాయ దిసాయ.

తూర్పు, దక్షిణతూర్పు, దక్షిణ, దక్షిణపశ్చిమ, పశ్చిమ, పశ్చిమోత్తర, ఉత్తర, పూర్వోత్తర దిశలకూ మరియు పై దిశ వైపునకూ, క్రింది దిశ వైపునకూ.....

సబ్బే సత్తా, సబ్బే పానా, సబ్బే భూతా, సబ్బే పుగ్గలా,
సబ్బే అత్తాభావాపరియాపన్నా, సబ్బా ఇత్థియో,
సబ్బే పురుసా, సబ్బే అరియా,
సబ్బే అనరియా, సబ్బే మనుస్సా, సబ్బే అమనుస్సా, సబ్బే దేవా,
సబ్బే వినిపాతికా-అవేరా హోన్తు, అబ్యాజ్‌ఝా హోన్తు,
అనీఘా హోన్తు సుఖీ అత్తానం పరిహరన్తు,

అన్ని జీవులూ, అన్ని ప్రాణులూ, సర్వభూతాలూ, అన్ని రకాల జీవాలూ, స్త్రీ పురుషులందరూ, చిత్త నైర్మల్యాన్ని పొందిన ఆర్యులందరూ చిత్త నైర్మల్యాన్ని పొందని అనార్యులందరూ, మనుష్యులందరూ, మనుష్యులు కానివారందరూ, అందరు దేవతలూ, అన్ని దేవలోక ప్రాణులూ, అన్ని నిరేయలోక ప్రాణులూ-వైరరహితులు కావాలి, ద్వేషరహితులు కావాలి, దుఃఖ రహితులు కావాలి. సుఖసంతోషాలు వారితో ఎల్లప్పుడూ వుండాలి.

గోయంకాగారితో ప్రశ్నలు-జవాబులు

ప్రశ్న : నాకు శరీరంలో సూక్ష్మసంవేదనల అనుభూతి కావడం లేదు, నేను మైత్రీసాధన ఎలా చేయాలి?

జవాబు : నిజమే, సూక్ష్మ సంవేదనలతో చేసే మైత్రీసాధన చాలా శక్తివంతమైనదిగా, ఎంతో ప్రభావవంతమైనదిగా వుంటుంది. ఎందుకంటే ఇలాంటప్పుడు మనం మనస్సు యొక్క అత్యంత లోతైన స్థాయిలో పనిచేస్తాం. స్థూల సంవేదన అనుభవమవుతున్నప్పుడు కేవలం ఉపరితల మనస్సు మాత్రమే పనిచేస్తుందిగనుక ఇలాంటప్పుడు అభ్యాసం చేసే మైత్రి అంతగా ప్రభావం చూపదు. కాని ఫరవాలేదు. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మెలకువతో బుద్ధిస్థాయిలో ఇలా తలుచుకుంటూ వుంటే సరిపోతుంది... "ప్రాణులన్నీ సంతోషంగా

ఉండాలి! సుఖంగా ఉండాలి" అని అనుకుంటూ వుండాలి. ఈ విధంగా పనిచేస్తూవుండాలి. శరీరంలో సూక్ష్మ సంవేదనలున్నప్పుడు మనసు యొక్క అత్యంత లోతైన స్థాయిలో పని జరుగుతుంది కాబట్టి ఇలాంటప్పుడు ఇచ్చే మైత్రి ఎక్కువ ప్రభావం చూపేదై వుంటుంది.

ప్రశ్న : సాధకులు, ధర్మసేవకులు, ట్రస్టీలు, సహాయక ఆచార్యులు మరియు ఆచార్యులు–రోజూ విపశ్యన తరువాత కొద్ది నిమిషాలు మంగళమైత్రీ అభ్యాసం చేయడం ఎందుకని ముఖ్యం?

Ëy ‹ T: మీ మేలు కొరకై మీరు చేయాలి. మైత్రీసాధన సద్భావనలతో కూడిన మంచి తరంగాలను జనింపజేస్తుంది. వీటిని జనింపజేయడం మొదలుపెట్టగానే నీకు నీవే లాభం పొందుతావు. అదేవిధంగా దుర్భావనాపూరిత దూషిత తరంగాలను జనింపజేసినప్పుడు, వాటి నుండి బాధితుడివై వ్యాకులపడే మొదటి వ్యక్తివి కూడా నీవే అవుతావు. ఇప్పుడు ఈ అలవాటు క్రమాన్ని మార్చాలి కాబట్టి... దుర్భావనను జనింపచేసుకునే బదులు ఇతరుల మేలును కోరుతూ సద్భావనలను జనింపచేయటం నేర్చుకుంటావు. కొద్దిమాత్రంగానైనా నీ మనసు నిర్మలంగా లేకపోతే నీవు ఇతరుల కొరకు సద్భావనలను జనింపచేయలేవు. అందుకని మనసును నిర్మలం చేసుకునేటందులకు ఒక గంట కూర్చుని విపశ్యన చేసిన తరువాత ఇతరుల కొరకు సద్భావనలను జనింపచేయడం ఎలాగో నేర్చుకుంటావు. ఇది నీ పాత అలవాటుక్రమాన్ని మార్చుకునేందుకు సహాయపడే అభ్యాసం.

ప్రశ్న : దైనందిన జీవితంలో తరచూ తీవ్రమైన చర్య తీసుకొనడం తప్పనిసరి అవుతుంది. ఇది మైత్రితో, కరుణతో చేయాలని మీరంటారు. ఇలాంటి పరిస్థితులలో మైత్రీకరుణలను జనింపచేయలేకపోతే ఏ చర్యా తీసుకోరాదా? ఏ చర్యా తీసుకోకపోతే తప్పు చేసే వ్యక్తిని ప్రోత్సహించినట్లవుతుంది కదా! ఇలాంటి పరిస్థితులలో ఏం చేయాలి?

జవాబు : అన్యాయాన్ని ఎప్పుడూ ప్రోత్సహించరాదు. ఎదిరించవలసిందే. అయితే ఇది మైత్రీ, కరుణల ఆధారంగా జరగాలి. ఈ ఆధారం లేకుండా నీవెవరినైనా ఎదిరించినా దాన్ని సమర్థించుకునే ప్రయత్నం చేయకు. ఇది నీలోని లోపమేనని తెలుసుకో, రెండవసారి ఇలాంటి పరిస్థితి తలెత్తినప్పుడు నీవు మైత్రీకరుణలను జనింపచేసే ప్రయత్నం చేయి. దీని ఆధారంగా అన్యాయాన్ని ఎదిరించు. నీ తప్పులను సమర్థించుకుంటూ వుంటే నిన్ను నీవు సరిదిద్దుకోలేవు.

ప్రశ్న : మైత్రి ఏదైనా ఒకరకమైన శక్తా? ఇది అపరిమితమైనదా? సమయాన్ని బట్టి మైత్రీ పరిమాణం హెచ్చుతగ్గులకు గురవుతుందా?

జవాబు : సాధారణంగా ప్రతివ్యక్తీ మైత్రిని జనింపచేస్తాడు. ఈ దృష్ట్యా ఇది ఆ వ్యక్తి సామర్థ్యాన్ని బట్టి పెరుగుతూ వుంటుంది. వ్యక్తి నిర్మలుడవుతూ వుంటే అతని మైత్రి కూడా శక్తివంతమైనదవుతూ వుంటుంది. సాధకుడి చిత్తం బలహీనపడినప్పుడు లేక దుర్భావనలతో నిండినప్పుడు అతని మైత్రి చాలా బలహీనంగా వుంటుంది. మైత్రి సాధకుడిచే జనింపచేయబడుతుంది.

ప్రశ్న : రోజూ సాధన తరువాత కొద్దిసేపు సేదదీరినా నా శరీరం, చిత్తం–రెండూ మైత్రీ అభ్యాసం చేయుటకు సిద్ధంగా (అనుకూలంగా) ఉండనప్పుడు నేనేం చేయాలి?

జవాబు : విపశ్యన పూర్తయిన తరువాత ఒకవేళ మైత్రీ అభ్యాసం చేయలేని స్థితిలో నీవున్నట్లయితే ఆ సమయంలో మైత్రీ సాధన చేయకపోవడమే మంచిది. కాని ఇలాంటప్పుడు నీవు కనీసం పైపైన ఉపరితల చిత్తస్థాయిలో 'అన్ని ప్రాణులూ సుఖంగా వుండాలి, సంతోషంగా ఉండాలి'' అని అనుకోవచ్చు. ఇదేమంత శక్తివంతమైనదిగా వుండదు. కాని నీవిలా ప్రయత్నిస్తూ వుండొచ్చు. ఏదేమయినా మనస్సు బాగా ఆందోళనగా వున్నప్పుడు మైత్రీ అభ్యాసం చేయకపోవడమే మంచిది. సూక్ష్మ సంవేదనలున్నప్పుడు నీవు శాంతంగా, సామరస్యంగా వుంటావు కాబట్టి ఇలాంటప్పుడు నీవు జనింపచేసే మైత్రీభావన ఎంతో శక్తివంతంగా వుండి పరిసర వాతావరణం క్రియాత్మకంగా తయారయ్యేందుకు తోడ్పడుతుంది.

(ఇంగ్లీషు మాసపత్రిక 3, జూన్ 2004 నుండి సేకరణ)

భవతు సబ్బ మఙ్గలం

కేంద్ర ఆచార్యులను, ప్రాంతీయ సమన్వయ ఆచార్యులను ఉద్దేశించి చేసిన ప్రసంగము.

(డిసెంబరు, 2012 మాసపు ఆంగ్ల పత్రిక, విపశ్యన న్యూస్‌లెటర్‌లో ప్రచురితమైనదానికి అనువాదము.)

ప్రియమైన ధర్మ బిడ్డలారా!

మీ అందరికీ హృదయపూర్వక ఆశీర్వాదములు.

తొలుత మయన్మార్‌లో తదుపరి 1969 నుండి భారత దేశంలో సయాజీగారి అభిలాష ప్రకారం, నేను విపశ్యనను నేర్పటం ప్రారంభించి ఇప్పటికి 50 యేండ్లు దాటినది. వారు నాకు కఠోరమైన శిక్షణను ఇచ్చారు. వారి సంకల్పబలంతోనే నేను ఈ విపశ్యన విద్యను తిరిగి భారతదేశంలో ప్రతిష్టించగలిగినాను. తదుపరి మీ అందరి సహాయ సహకారాలతో ప్రపంచమంతటా దీనిని వ్యాపింపచేసిన విషయం మీకందరికీ తెలిసినదే. సయాజీగారి కలలను సాకారం చేయటంలో మనమందరం సఫలీకృతులమైనాము. మన శాయశక్తులా కృషిచేసి ద్వితీయ బుద్ధశాసనాన్ని బలోపేతం చేశాము.

"గోయంకా! భారతదేశానికి నీవు పోవటంలేదు, భారతదేశానికి ఋణపడి ఉన్న మయన్మార్ ఋణాన్ని తీర్చటానికి నేను వెళుతున్నాను. నీతోపాటు ధమ్మ వస్తుంది", అని సయాజీగారు నాతో చెప్పిన రోజు నాకు గుర్తుఉన్నది. నాపై ఏ కమిటీని వేసి, వారు నన్ను పంపలేదు. ధర్మం యొక్క పూర్తి అవగాహన నాకు ఉంది. వారి నిర్దిష్టమైన

మార్గదర్శనం ఉంది. దానిని నేను తు.చ. తప్పకుండా అనుసరిస్తున్నాను. నాకు అవసరమైనప్పుడల్లా వారి సలహాలను తీసుకుంటుండేవాడిని. ఆ భాగ్యం నాకు మొదటి మూడు సంవత్సరాలే లభించింది. వారు భౌతికంగా దూరమైనప్పటికి వారి అపారమైన దీవెనలు, మార్గదరశకత్వం ఇప్పటికీ ఎల్లప్పుడూ నాతోనే ఉన్నాయి.

నేను మా గురువుగారి నుండి పొందిన మార్గనిర్దేశానుసారం 50 సంవత్సరాలకు పైగా స్వతంత్రంగా ధమ్మసేవ చేస్తున్నాను. ధర్మము యొక్క పవిత్రతను, స్వచ్ఛతను కాపాడుతూ అనేక మంది మేలు కొరకు ఇంకా ఇంకా దీన్ని వ్యాప్తిచేస్తూ నేను పనిచేసినట్లుగా, అదే ఉత్సాహంతో, అంతే బాధ్యతాయుతంగా మీరందరూ ధర్మ కార్యాన్ని నిర్వహిస్తారని నేను కోరుకుంటున్నాను. ఇప్పుడు మీరు స్వతంత్రులు. అయినప్పటికీ మీకు అవసరమైనప్పుడల్లా నా సలహాను కోరవచ్చు. నా ఆశీస్సులు ఎల్లప్పటికీ మీతోనే ఉంటాయి.

ధర్మం ప్రపంచమంతటా వ్యాపించింది. అందువలన నేను, బాధ్యతలను రెండు భాగాలుగా విభజించాను. కేంద్ర పరంగా మరియు ప్రాంతీయ పరంగా. కేంద్రంలో జరిగే ధర్మ కార్యాన్ని చూసుకోవటానికి ప్రతి కేంద్రానికి ఒక కేంద్ర ఆచార్యులను నియమించాను. ఆ ప్రాంతంలో పనిచేస్తున్న కేంద్ర ఆచార్యులకు సహకారాన్ని అందించుటకు, వారి ప్రాంతంలో ధర్మవ్యాప్తికి కృషిచేయుటకు ప్రాంతీయ సమన్వయ ఆచార్యులను నియమించాను.

మీరు స్వతంత్రులు అయినప్పటికి, మీ సీనియర్ల పట్ల గౌరవాన్ని కలిగి ఉంటారని ఆశిస్తున్నాను. కేంద్ర ఆచార్యులు వారి వారి కేంద్రాల బాధ్యతలను చూసుకుంటారు. ప్రాంతీయ సమన్వయ ఆచార్యులకు వారి ప్రాంతంలో ధర్మ వ్యాప్తికై కృషి చేయటం వారి ప్రధాన బాధ్యత అయినప్పటికీ, వారి సుదీర్ఘ అనుభంతో అవసరం వచ్చినప్పుడల్లా కేంద్ర ఆచార్యులకు మార్గనిర్దేశనం చేస్తూ ఉంటారు.

మీలో ఎవరైన 45 రోజుల శిబిరంలో గానీ లేదా 60 రోజుల శిబిరంలో గానీ ఇంతవరకు కూర్చొని ఉండకపోతే ఎంత త్వరగా వీలైతే అంత త్వరగా వీలు చూసుకుని కూర్చుంటారని ఆశిస్తున్నాను.

మీరంతా ధర్మ మార్గంలో పురోగమించాలని మీ అందరికీ నా శుభాకాంక్షలు. నా మైత్రి మీకు ఎల్లప్పుడూ ఉంటుంది.

పుష్కలమైన మైత్రితో
యస్.యన్. గోయంకా.

ఆంధ్ర ప్రదేశ్‌లోని కేంద్రములు – వాటి ఆచార్యులు

1.	**ధమ్మఖేత్త**	**శ్రీ పిడుగు రవీంద్రా రెడ్డి గారు,** SAT
2.	**ధమ్మనిజ్జాన**	**శ్రీ యస్.యన్. సాహా గారు,** SAT
3.	**ధమ్మవిజయ**	**శ్రీ మోహన్‌రాజ్ ఎడ్ల గారు**
4.	**ధమ్మనాగాజ్జున**	**శ్రీ మోహన్‌రాజ్ ఎడ్ల గారు**
		సహాయకులు: శ్రీ డాక్టర్ పవన్ గుడ్లగారు
5.	**ధమ్మారామా**	**శ్రీ సత్యనారాయణరాజు గారు,** SAT
6.	**ధమ్మకొండన్న**	**శ్రీమతి సబ్రీన కటకమ్**
		సహాయకులు: శ్రీ సర్వేశ్వర్ గారు.

ఆంధ్రా, కర్ణాటక ప్రాంతాలకు "ప్రాంతీయ సమన్వయ ఆచార్యులు" శ్రీ మోహన్‌రాజ్ ఎడ్ల మరియు శ్రీమతి సబ్రీన కటకమ్.

కేంద్ర ఆచార్యుల బాధ్యతలు

1. కేంద్రనిర్వహణ పని మొత్తం కేంద్ర ఆచార్యులచే నియమింపబడిన ధర్మకర్తల బాధ్యత. అయినప్పటికి అన్ని పనులు సక్రమంగా, సకాలంలో నిర్దేశించిన నియమాల ప్రకారం జరిగేటట్లు చూడటం కేంద్ర ఆచార్యుల విధి. కార్యకలాపాలన్నీ ఆ రాష్ట్రానికి లేదా దేశానికి తగిన నియమ నిబంధనల ప్రకారం ఉండేటట్లు చూడాలి.

2. ధ్యానానికి, ధ్యాన శిబిరాలకి సంబంధించిన పని మొత్తం కేంద్ర ఆచార్యుల బాధ్యత. స్థానికంగా ఉన్న సహాయక ఆచార్యులు, వరిష్ఠ సహాయక ఆచార్యులు, ఆచార్యుల, సహాయ సహకారాలతో వారి బాధ్యతలు నిర్వహించాలి.

3. ధమ్మసేవకులకు శిక్షణనివ్వటం.

4. త్రైమాసిక రిపోర్ట్‌లను, ప్రాంతీయ సమన్వయ ఆచార్యులకు, విపశ్యన రీసర్చ్ ఇనిస్టిట్యూట్ వారికి పంపుట.

వారి బాధ్యతలతో కూడిన అంగీకార పత్రం మీద కేంద్ర ఆచార్యులందరూ ఇప్పటికే సంతకం చేసి ఉన్నారు. సంక్షిప్తంగా కేంద్రానికి సంబంధించిన విషయాలన్నింటిని సక్రమంగా, సకాలంలో, నియమ నిబంధనలకు అనుగుణంగా జరిగేటట్లు చూసే బాధ్యత వారిపై ఉన్నది. ఈ విధినిర్వహణకు అవసరమైన సలహాలు సంప్రదింపులు వారి వారి ప్రాంతీయ సమన్వయ ఆచార్యుల నుండి పొందవచ్చును.

ప్రాంతీయ సమన్వయ ఆచార్యుల బాధ్యతలు

1. వారివారి ప్రాంతాలలో విపశ్యన కార్యకలాపాలను వృద్ధిచేయటం. విపశ్యన వ్యాప్తికి దోహదపడే పనులు చేపట్టటం. నాన్–సెంటర్ శిబిరాలు నిర్వహించటం, మినీ ఆనాపాన శిబిరాలు నిర్వహించటం, విపశ్యన పరిచయ కార్యక్రమాల వంటివి నిర్వహించటం మొదలగు వాటి ద్వారా విపశ్యన వ్యాప్తికి కృషి చేయాలి.

2. అడిగినప్పుడల్లా కేంద్ర ఆచార్యులకు సహాయపడటం.

3. వారి ప్రాంతాలలో జరిగే విపశ్యన కార్యకలాపాలన్నీ పూజ్యగురూజీ గారు నిర్దేశించిన నియమ నిబంధనల ప్రకారం జరిగేటట్లు రూఢి చేసుకోవటం.

4. క్రొత్త కేంద్రాల స్థాపనకు వచ్చే అభ్యర్థనలను ఇతర కేంద్ర ఆచార్యులు, మిగిలిన ఆచార్యుల సలహా సంప్రదింపులతో పరిశీలించటం.

5. వారి పరిధిలోని ఎ.టి/యస్.ఎ.టి/టి ల సమస్యలేమైనా ఉంటే, వాటిని పరిష్కరించటం.

6. వారి ప్రాంతాలలోని ఎ.టి. శిక్షణలను చూసుకోవటం. ప్రపంచ

వ్యాప్తంగా ఎ.టి. శిక్షణ విధానం ఒకే రకంగా ఉంటుంది. వారి పరిధిలోని ఎ.టి/యస్.ఎ.టి/టిలు కనీసం మూడేళ్ళకొకసారైనా ఎ.టి. వర్క్‌షాప్‌లో పాల్గొనేటట్లు చూసుకోవటం.

7. ధమ్మసాహిత్యాన్ని వారివారి ప్రాంతీయ భాషలలోకి అనువదింప చేయటం.

8. వారి ప్రాంతాలలో జరిగే విపశ్యన శిబిరాలకు సహాయక ఆచార్యులను పంపించటం.

9. ఎటి-కిట్ నిబంధనల ప్రకారం, విపశ్యన శిబిరాలను నిర్వహించే సహాయక ఆచార్యులెవరైనా యోగ్యులైన సాధకులను ఎ.టి కొరకు సిఫార్సు చేయవచ్చును. ఆ విషయాన్ని ప్రాంతీయ సమన్వయ ఆచార్యులతో ప్రస్తావిస్తే ప్రస్తుతం అమలులో ఉన్న నియమ నిబంధనల ప్రకారం వారు తదుపరి కార్యక్రమాన్ని మొదలుపెడతారు.

10. వారి ప్రాంతంలోని కేంద్రాలలో దీర్ఘశిబిరాలను జరుపుట కొరకు వచ్చే అభ్యర్థనలను పరిశీలించటం.

11. విపశ్యన రీసర్చ్ ఇనిస్టిట్యూట్ వారికి త్రైమాసిక రిపోర్ట్‌లను పంపుట.

సంక్షిప్తంగా వారి ప్రాంతంలో జరిగే విపశ్యన కార్యకలాపాలన్నీ సక్రమంగా, సకాలంలో, నియమ నిబంధనలకనుగుణంగా జరుగుచున్నవా లేదా అనేది రూఢి చేసుకుంటూ ఉండాలి.

ఇతర మార్గ దర్శకాలు

1. సయాజీ ఉబాఖిన్ గారి సాంప్రదాయంలో శ్రీ యస్.యన్. గోయంకా గారిచే నేర్పబడే ఈ పరంపరలో పూజ్య గోయంకా గారే సర్వోత్తమ అధికారి. వారి మార్గదర్శక నియమ నిబంధనలనే ఎల్లవేళలా అనుసరించాలి. అవసరమైనపుడు మార్పులు చేర్పులు చేసే అధికారం వారికే ఉంది.

2. పూజ్యగురుజీ గోయంకా గారి మేథో సంపత్తి అయిన వారి రచనలు, రికార్డింగ్స్‌లపై సర్వహక్కులు భారతదేశంలోని, ఇగత్‌పురినందు గల విపశ్యన రీసర్చ్ ఇనిస్టిట్యూట్ వారికి ఇచ్చినారు. వాటిని ఉపయోగించుకోవాలనుకున్నవారు ముందుగా వి.ఆర్.ఐ వారి అనుమతి తీసుకోవాలి.

3. 2012లో సవరించిన ఎ.టి. కిట్‌లో చెప్పిన విధంగానే అందరూ అనుసరించాలి.

4. అన్ని శిక్షణ తరగతుల విధి విధానాలు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఒకే విధంగా ఉంటాయి.

5. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జరిగే శిబిరాలలో పాల్గొనే సాధకుల వివరాలు, ఆచార్యుల వివరాలు, విపశ్యన కార్యకలాపాలు మొదలగు సమాచారం అంతా వి.ఆర్.ఐ వారు సేకరించి క్రోడీకరిస్తారు.

6. ప్రపంచవ్యాప్త ఎ.టి.ల వార్షిక సమావేశము అందరూ పాల్గొనటానికి అనుకూలంగా ఉండేటట్లు ధమ్మగిరిలో గానీ, ధమ్మపత్థాన్‌లో గానీ జరుపుకొన వచ్చును. ప్రతి సంవత్సరం పాల్గొన లేక పోయినప్పటికి, కనీసం మూడు సంవత్సరములకొకసారైనా పాల్గొనేటట్లు వీలు కల్పించుకోవాలి.

7. ప్రపంచవ్యాప్తంగా నిర్వహించే ఏ విధమైన ఎ.టి సమావేశాలైనా వాటి కార్యసంగ్రహ నివేదికలను (minutes) ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ఆచార్యులందరికీ పంపవలయును.

8. "టేప్ డిస్ట్రిబ్యూషన్" విధానము ప్రస్తుతము అమలులో ఉన్న విధంగానే కొనసాగుతుంది.

(తరువాయి భాగం వచ్చే నెల సంచికలో)

రెండు సంవత్సరాలకు చందా రూ 100/- **విపశ్యన 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 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, 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.