విపశ్యన మాసపత్రిక

VOLUME:10 NO - 6 1 SEPTEMBER, 2016

(సాధకుల ప్రేరణ కొరకు ఉద్దేశించబడిన తెలుగు మాసపత్రిక)

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

"ధర్మవాణి"

మెత్తఞ్చ సబ్బ లోకస్మిం, మానసం భావయే అపరిమాణం ।
ఉద్ధం అధో చ తిరియఞ్చ, అసమ్బాధం అవేరం అసపత్తం ॥

– కరణీయమెత్త సుత్తం.

ఏ ఆటంకము లేకుండా, ఎలాంటి వైరము లేకుండా ఎలాంటి విరోధము లేకుండా క్రిందికీ – పైకీ, ముందుకూ – వెనకకూ, ఈ వైపూ – ఆ వైపూ సమస్త లోకాల పట్ల మన మనస్సులో అపరిమితమైన మైత్రీభావాన్ని జనింపచేసుకోవాలి.

శుద్ధ ధర్మ బోధన

(ఆగష్టు 2012 మాసపు "విపస్సన న్యూస్ లెటర్" లో ప్రచురితమైన శ్రీ యస్.యన్. గోయంకాగారి "ది టీచింగ్ ఆఫ్ ప్యూర్ ధమ్మ" అను వ్యాసమునకు అనువాదము)

గత సంచిక తరువాయి భాగం

3. ప్రజ్ఞ :– సహజ స్వాభావిక శ్వాస ఆధారంగా సమ్యక్ సమాధి (సరియైన ఏకాగ్రత)లో బలపడే కొద్దీ ముక్కుద్వారాల వద్ద స్పర్శ/ సంవేదనలు (sensations)/ అక్కడ జరుగుతున్న మార్పులు తెలుసుకోవటం మొదలవుతుంది. అది క్రమేపి శరీరం మొత్తం వ్యాప్తి చెందటం మొదలవుతుంది. ఈ విధంగా తెలుసుకునే సత్యాన్ని తన సొంత ప్రయత్నం ద్వారా తెలుసుకోవటం జరుగుతుంది. కనుక అది పరోక్ష జ్ఞానం కాదు. తన స్వానుభవంతో పొందిన జ్ఞానం. అందువలన దీనిని ప్రజ్ఞ (ప్రత్యక్షంగా స్వానుభవంతో పొందిన జ్ఞానం) అంటారు.

ఈ విధంగా సమ్యక్ సమాధితో పని చేస్తూ పోతే, పోను,పోను మూడు రకాలైన ప్రజ్ఞలను తెలుసుకోవటం జరుగుతుంది.

మొదటిది 'స్రుతమయ ప్రజ్ఞ' (వినికిడి జ్ఞానం). ఎవరైనా చెప్పగా విని పొందిన జ్ఞానం. వారి పట్ల మనకున్న భక్తి, శ్రద్ధల ఆధారంగా పొందిన జ్ఞానం. రెండవది 'చింతనామయ ప్రజ్ఞ', చింతన మననముల ద్వారా కలిగిన జ్ఞానం. చెప్పినది విని విశ్లేషించుకుని పొందిన జ్ఞానం. అది తర్కయుక్తంగా ఉంటే స్వీకరిస్తారు. దీనిని బుద్ధిస్థాయిలో బుద్ధి కుశలత వలన కలిగిన జ్ఞానం అంటారు. ఈ రెండూ కూడా సరియైన ప్రజ్ఞలు కావు. కానీ ఈ రెంటిని కూడా సరియైన భావనలో ప్రజ్ఞలు అనలేము.

మూడవది 'భావనామయ ప్రజ్ఞ', స్వానుభవంతో పొందిన జ్ఞానం, ప్రత్యక్షంగా తన సొంత అనుభవంతో కలిగిన జ్ఞానం. ఇదే అసలైన ప్రజ్ఞ, ఎవరో చెప్పగా విన్నది కానీ, పుస్తకాలలో చదివి బుద్ధిస్థాయిలో విశ్లేషించుకోవటం వల్ల కలిగినది కానీ కాదు. మనశ్శరీరాల క్షేత్రాలలో జరిగే మార్పులను స్వానుభవంతో తెలుసుకోవటం వలన కలిగిన జ్ఞానం. ఇది పరోక్ష జ్ఞానం కాదు. ప్రత్యక్షంగా స్వానుభవంతో కలిగిన జ్ఞానం. అందువలన ఇదే అసలైన ప్రజ్ఞ.

ఈ మొదటి 60 మంది ధర్మదూతలు నేర్పిన విధంగా సాధన చేసిన వారికి ఎంతో పురోగతి కనిపించి ఉంటుంది. వారి మనసులలో గొప్ప మార్పు కలిగి ఉంటుంది. కొంతమంది చెడ్డపనులు చేసే వారిలో పరివర్తనకలిగి సన్మార్గులుగా మారి ఉంటారు. మరికొంత మంది మద్యపాన వ్యసనంలో నుండి బయటపడి ఉంటారు. జూదపరులు కొంతమంది ఆ జూదపు అలవాటు నుండి బయటపడి ఉంటారు. పదార్థాలను కలుషితం చేసే వ్యక్తి దానిని మానుకుని ఉండొచ్చు. ఈవిధంగా ఈ పద్ధతి వలన ప్రజలు లాభాన్వితులు కావటం ప్రారంభమైంది. చాలా మంది వారి దుష్కర్మలలో నుండి బయటపడిన తదుపరి సత్కర్మలు ఆచరించటం మొదలిడినారు. ప్రజలకు ఈ బుద్ధుని ధర్మదూతలు చూపిన పద్ధతి తక్షణ ఫలదాయనిగా అనిపించింది. ఏదేమైనప్పటికీ ఈ పద్ధతిలో ప్రతి ఒక్కరూ తమ స్వయంకృషితో కష్టపడి పని చేస్తేనే ఫలితాన్ని పొందగలరు. ఎవరైనా ఈ మార్గంలో ఎలా పోవాలో చూపగలరు, కానీ ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతి అడుగు ఎవరికి వారే వేసుకుంటూ ముందుకు పోవాలి. ఇతరుల శక్తిపై ఆధారపడలేము. ఎవరి కోసమూ ఎవరూ వకాల్తా పుచ్చుకోలేరు.

కొంతమంది వారివారి పాత సాంప్రదాయక పద్ధతులపట్ల ఉన్న ఆసక్తిని వదులుకో లేక ఈ పద్ధతి పట్ల మొగ్గు చూపి ఉండకపోవచ్చు. అయితే ఇతరులకు కలిగే లాభాలను చూసి ఈ పద్ధతి వైపు ఆకర్షితులై ఉండవచ్చు.

అందువలన సత్యంతో పనిచేస్తున్న, తక్షణ ఫలదాయిని అయిన ఈ స్వయం ఆధారిత పద్ధతి ప్రజలను ఆకర్షించటం మొదలు పెట్టింది. బుద్ధుని ఈ తొలి ధర్మదూతలు పలు దిశలలో ప్రయాణం చేస్తూ ప్రజలకు దీనిని బోధించటం ప్రారంభించారు. దీనివలన లాభాన్వితులు కావటంతో ప్రజలు దీని పట్ల

ఆకర్షితులైనారు. ఈవిధంగా ఈ 60 మంది ధర్మదూతలు బుద్ధుని బోధనలను వ్యాప్తి చేయటం ప్రారంభించారు. తదుపరి ఈ మార్గాన్ని అనుసరిస్తూ, దీని వలన లాభాన్వితులైన అనేక మంది వివేకవంతులు ప్రయోజనకారి అయిన ఈ పద్ధతిని ఇతరులకు నేర్పుతూ వచ్చారు. ఆ విధంగా బుద్ధుని ఈ పద్ధతి ఉత్తర భారతదేశంలోని పట్టణాలలో, పల్లెలలో వ్యాప్తిచెందినది. దీనిని అభ్యసించేవారు వారి యోగక్షేమాలను వృద్ధిచేసుకుంటూ వచ్చారు.

మొదటి 60 మంది ధర్మదూతలలో ఐదుగురు బ్రాహ్మణులు కాగా, మిగిలిన 55 మంది వర్తక రంగానికి చెందినవారు. వర్తకులతో వారికుండే సంబంధాల వలన వర్తకులలో ఈ ధర్మం త్వరగా వ్యాప్తి చెందింది. వారి వ్యాపార వాణిజ్యాల నిమిత్తం సుదూర ప్రాంతాలకు వారు పోతుంటారు కాబట్టి, వారు వెళ్ళిన చోటల్లా ఈ బుద్ధ బోధనలను వ్యాపింప చేసారు. వారి వలన ఈ బుద్ధుని బోధనలు సుదూర ప్రాంతాలలోని అనేక దేశాలకు విస్తరించాయి.

అలాంటి వర్తక సమూహమొకటి గాంధార దేశానికి రాజధాని అయిన తక్షశిలను చేరి అక్కడి రాజు పుక్కుసాతిని కలిసారు. వారి ద్వారా బుద్ధుని బోధనలను విన్న రాజు, ప్రస్తుతానికి బుద్ధుడు రాజ్‌గిరిలో నివసిస్తున్నాడని తెలుసుకొని ఆశ్చర్యచకితుడైనాడు. బుద్ధుని కలుసుకోవటానికి ఉత్సుకుడైనాడు. బుద్ధుని బోధనలు వినినంతనే, అతని పూర్వ కర్మ ఫలితాల వలన ధర్మసంవేదన జాగృతమైంది. బుద్ధుని కలుసుకుని అతని బోధనలు వినటానికి రాజ్యాన్ని వదిలి రాజ్‌గిరికి పయనమైనాడు. ప్రజలకు ఎంతో ప్రీతి పాత్రుడైన రాజుకావటం వలన ఈ విషయాన్ని తెలుసుకొన్న ప్రజలు కలత చెంది వారు కూడా రాజు వెంట రావటానికి సిద్ధపడ్డారు. ఎంత చెప్పినా కానీ వారు రాజు మాట వినలేదు. చివరికి రాజుగారు ఒక గీత గీసి "నా మీద మీకు ఏమాత్రం గౌరవమున్నా ఈ గీతను దాటి రావద్దు", అని చెప్పాడు. ప్రజలు నిరుత్సాహంతో వెనుదిరిగారు. రాజు ఒక్కడే ముందుకు నడుచుకుంటూ పోయినాడు. అతను చాలా దూరం ప్రయాణించి రాజ్‌గిరికి చేరుకునేసరికి సాయంత్రం అయినది. నగర ద్వారాలు మూసివేయబడినాయి. ప్రక్కనే ఉన్న ఒక కుండలు చేసేవానికి చెందిన వసతి గృహంలో ఆ రాత్రికి బసచేసాడు. యాదృచ్ఛికంగా బుద్ధుడు కూడా అదే వసతి గృహంలో ఉన్నాడు. స్వయంగా బుద్ధుని ద్వారా శుద్ధ ధర్మాన్ని విన్న రాజు తక్షణమే ***'అనాగామి'*** స్థితికి చేరుకున్నాడు. సన్యాస దీక్ష తీసుకోవటానికి మరునాటి ఉదయం నగరంలోకి వెళ్ళి కాషాయ వస్త్రాలను తెచ్చుకోవలసినదిగా బుద్ధుడు రాజుగారికి చెప్పాడు. మరునాటి ఉదయం నగరంలోకి వెళు తున్న రాజుకు ప్రమాదం సంభవించింది. ఆ ప్రమాదంలో ఒక బలిష్టమైన ఎద్దు రాజుగారిని పొడిచి చంపింది. ఆ విధంగా రాజుగారు dM‹ d¾ç‹y ñ|b|sTH &T – q•Ôadé‹n sTq ***'ఉపసంపద'***ను పొందలేక పోయినాడు.

గాంధార, షాల్(క్వెట్టా) లాంటి సుదూర దేశాలకు బుద్ధుని బోధనలు ఎలా చేరాయో తెలియచేయటానికి ఇది ఒక ఉదాహరణ. బుద్ధుని బోధనలు ఎక్కడికి చేరినా అక్కడి ప్రజలు వాటి పట్ల ఆకర్షితులైనారు. వాటిని అంగీకరించి వాటి వలన లాభాన్వితులైనారు. ఆ విధంగా ధర్మ చక్రం నుండి వెలువడిన ధర్మ జ్యోతులు ఉత్తర భారత దేశమంతటా వ్యాపించాయి. ఈ సంఘటన నుండి ప్రేరణ పొంది మన మందరము మన యోగక్షేమాల కొరకు ప్రయత్నిద్దాము. ఇందులోనే అందరి సంతోషాలు అందరి యోగక్షేమాలు ఉన్నాయి.

కళ్యాణ మిత్ర శ్రీ సత్యన్నారాయణ గోయంకా.

విపశ్యన ధ్యానంలో మైత్రీభావన అభ్యాసం.

(విపశ్యన రీసర్చ్ ఇనిస్టిట్యూట్ వారి ప్రచురణ యొక్క అనువాదం)

వాస్తవానికి మైత్రీ భావన ***(మెత్త)*** అభ్యాసం, విపశ్యన ధ్యాన పద్ధతిలోని ఒక ప్రధానమైన భాగము. ఇది దాని తర్కయుక్తమైన తుది పరిణామము. మనలో సద్భావనను పెంపొందించుకోవటానికి, సమస్త జీవుల పట్ల ప్రేమను, దయను కలిగి ఉండటానికి, మన చుట్టుప్రక్కల ఉన్న వాతావరణాన్ని ప్రయత్న పూర్వకంగా శాంతింప చేస్తూ స్వచ్ఛమైన, కనికరమైన తరంగాలతో నింపుటకు ఇది ఒక పద్ధతి. తాము స్వయంగా శాంతి, సామరస్యాలతో జీవిస్తూ, ఇతరులు కూడా అలా జీవించే విధంగా దోహదపడేందుకు, బుద్ధుడు తన అనుచరులకి ***'మెత్త'***ను వృద్ధి చేసుకోవాలని ఆజ్ఞాపించాడు. విపశ్యన సాధకులు ఆ ఆజ్ఞను పాటించాలి. ఎందుకంటే మనలో వృద్ధిచేసుకునే శాంతి, సామరస్యతలను ఇతరులతో పంచుకోవటానికి ***'మెత్త'*** మనకొక మార్గాన్ని ఏర్పరుస్తుంది.

"మిజ్జాతి సినియహాతి 'తి మెత్త' "

ఏదైతే స్నేహగుణాన్ని పెంపొందిస్తూ, స్నేహపూర్వక స్వభావాన్ని ఇష్టపడేటట్లు చేస్తుందో అదియే ***'మెత్త'***, అని భాష్యాలు చెపుతున్నాయి. అది ఒక నిష్కపటమైన అభిలాష. అందరి హితాన్ని కోరుకుంటూ, సకల ప్రాణులకు మేలు జరగాలని కోరుకునే కోరిక. దుర్భావన నుండి దూరంగా ఉండటం. ***అదోసో 'తి మెత్త',*** ద్వేషం లేకుండా ఉండటమే ***'మెత్త',*** పరోపకార స్వభావం కలిగి దయార్ద్రహృదయుడై ఉండటం ***'మెత్త'*** యొక్క ప్రధాన లక్షణం. చివరికి, అన్ని ప్రాణులు తనలాంటివే అనే భావనలో స్థిరపడుతూ, సకల జీవకోటిని ఆదరించే స్వభావాన్ని ఏర్పరుచుకోవటమే మెత్త భావన యొక్క ఉద్దేశ్యము.

బుద్ధిస్థాయిలో ఈ భావనను మనం సులభంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు, కానీ ఇలాంటి స్వభావాన్ని మనలో వృద్ధిచేసుకోవటానికి నిరంతర అభ్యాసం అవసరం. దాని కోసమనే మనకు ఈ మైత్రీ భావన పద్ధతి ఉన్నది. దీని ద్వారా ఒక క్రమపద్ధతిలో ఇతరుల పట్ల సద్భావన వృద్ధిచేసుకునే కృషి చేయవచ్చును. విపశ్యనతో పాటు మైత్రిని

అభ్యాసం చేయాల్సి ఉన్నప్పటికి, మనసు నిర్మలంగా లేకపోతే ఇది ప్రభావవంతంగా ఉండదు. ద్వేషం, క్రోధం మొదలగు వికారాలు మన మనసును ఆవరించి ఉన్నప్పుడు ప్రయత్న పూర్వకంగా సద్భావనకు చెందిన ఆలోచనలను ఉత్పన్నం చేసుకోవటం, నిష్ప్రయోజనం అవుతుంది. నిరర్థకమైన కర్మకాండలాగా తయారవుతుంది. విపశ్యన అభ్యాసం ద్వారా వికారాలు తొలగిపోయే కొద్ది సహజంగానే మనసులో సద్భావన ఉదయిస్తుంది. నేను, నాది అనే స్వకేంద్రీకృత పంజరంలో నుంచి బయటపడే కొద్దీ, ఇతరుల శ్రేయస్సు గురించి కూడా పట్టించుకోవటం మొదలు పెడతారు.

ఈ కారణంగానే సాధకులు మనసును నిర్మల పరుచుకునే ప్రక్రియను పూర్తిచేసుకొన్న తదుపరి విపశ్యన శిబిరం యొక్క ముగింపు దశలో మైత్రీభావన పద్ధతిని చేర్చినారు. ఇటువంటి సమయంలో తరుచుగా సాధకులు వారి మైత్రీభావన సాధనను ప్రభావశీలిగా చేసుకుంటారు. ఇతరుల శ్రేయస్సును కాంక్షిస్తూ వారిలో బలీయమైన అభిలాష జనిస్తుంది. శిబిరంలో దీనికి తక్కువ సమయాన్ని కేటాయించినప్పటికిని, విపశ్యన సాధన యొక్క తుది పరిణామంగా "మైత్రిని" భావించవచ్చును.

ఎవరి మనసైతే సకల ప్రాణుల పట్ల దయతో, ప్రేమతో, కరుణతో నిండిపోయి ఉంటుందో వారు మాత్రమే ***నిబ్బాన*** (నిర్వాణ) అనుభూతిని పొందగలరు. ఆ స్థితిని కోరుకున్నంత మాత్రాన సరిపోదు. దానిని పొందుటకు మనసును నిర్మలం చేసుకోవాలి. దీనికోసం విపశ్యనను అభ్యాసం చేస్తాము. అందుకనే శిబిరంలో దీనికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యతనిస్తాము.

మనం అభ్యాసం చేసే కొలదీ, ఈ బాహ్య ప్రపంచంలోని చరాచర జగత్తులో కానీ, మనలో కానీ గోచరించే సత్యం ఒక్కటే,అది ప్రతిక్షణం ఉదయించటం, నశించటం అని మనకు తెలుస్తుంది. మన కోరికలతో కానీ, మన నియంత్రణతో కానీ సంబంధం లేకుండా ఈ మార్పు చెందే ప్రక్రియ నిరంతరం సాగుతూనే ఉంటుంది అనేది గ్రహిస్తాము. ఈ విధంగా నిరంతరం మార్పుచెందేది, అనిత్యమైనది, నిస్సారమైనది అయిన దానిపట్ల మనం ఏర్పరుచుకునే ఏవిధమైన ఆసక్తి అయినా మనకు దుఃఖాన్ని జనింప చేస్తుందనేది మనకు క్రమంగా అర్థమవుతుంది. అనాసక్తులం కావటం నేర్చుకుంటాము. ఏ అనుభవం ఎదురైనా సమతను కోల్పోకుండా ఉండటం నేర్చుకుంటాము. అప్పుడు మనం నిజమైన సంతోషాన్ని చవిచూడటం ప్రారంభిస్తాము. కోరికలను తీర్చుకున్న తరువాత కలిగే సంతోషం కాదు, భయాందోళనల నుండి దూరంగా ఉన్నప్పుడు కలిగే సంతోషం కాదు. ఈ కోరికలు – భయాల వలయం నుండి విముక్తి పొందిన తదుపరి కలిగే సంతోషం. మనలో ప్రశాంతత వృద్ధి చెందేకొద్దీ ఇతరులు ఈ దుఃఖంలో ఎలా బంధింపబడ్డారో స్పష్టంగా చూడగలుగుతాము. అప్పుడు మనకి సహజంగానే "నాకు ఏమార్గమైతే లభించిందో వారికి కూడా లభించాలి, దుఃఖాన్నుండి బయటపడే మార్గం, ప్రశాంతతను పొందే మార్గం వారికి కూడా లభించాలి." అనే అభిలాష కలుగుతుంది. మైత్రీభావనను అభ్యాసం చేయటానికి ఇదే తగిన సంకల్పము.

'మెత్త' ఒక ప్రార్థన కాదు, లేక ఏదో ఒక అదృశ్య శక్తి సహాయ పడుతుందని ఆశించటం కాదు. దీనికి విరుద్ధంగా, ఇతరులు తమకు తామే సహాయం చేసుకోవటానికి దోహదపడే వాతావరణాన్ని/తరంగాలను ఉత్పన్నం చేయటానికి ఉపయోగించే ఒక బలీయమైన పద్ధతి. ***'మెత్త'ను*** అన్నిదిక్కులకు గానీ లేదా ఒకానొక వ్యక్తి వైపుగాని ప్రసరింప చేయవచ్చును. ఎలా చేసినప్పటికి సాధకులు కేవలం ఒక బహిర్గతమయ్యే మార్గాన్ని ఏర్పరుస్తున్నారు. ఎందుకంటే వారు అనుభవించే ***'మెత్త'*** వారిది కాదు. మనలోని అహంకారాన్ని తొలగించుకుంటూ విశ్వమంతా నిండిఉన్న సద్భావనా తరంగాలను మన ద్వారా ప్రవహించటానికి అనుకూలంగా మన మనసును ఉంచుకుంటాము. మనచే ***' మెత్త'*** ఉత్పన్నం కావటం లేదు అని తెలుసుకోవటం, మన ద్వారా జరిగే ***'మెత్తా'***ప్రసారాన్ని స్వచ్ఛమైనది, నిస్వార్థమైనదిగా చేస్తుంది.

'మెత్త' ను నిర్వహించటానికి మనసు నిశ్శబ్దంగా ఉంటూ సమతతో కూడినదై, వికార రహితంగా ఉంచాలి. విపశ్యన అభ్యాసం ద్వారా ఇలాంటి మనసు వృద్ధిచేయబడుతుంది. కోపము, వైరము దుర్భావన, మన శాంతిని ఎలా భగ్నం చేస్తాయో, ఇతరులకు మేలు చేయాలనే మన ప్రయత్నాలను ఎలా భంగ పరుస్తాయో అనేది విపశ్యన సాధకుడు స్వానుభవంతో తెలుసుకుంటాడు. ద్వేషాన్ని తొలగించుకుని, సమతను వృద్ధి చేసుకున్నప్పుడు మాత్రమే మనం సంతోషంగా ఉండగలము. ఇతరుల సంతోషాన్ని కోరుకోగలము. నిర్మల చిత్తంతో పలికినప్పుడు మాత్రమే "భవతు సర్వ మంగళం" అనే మాటలు అర్థవంతమవుతాయి. స్వచ్ఛమైన మనసుతో పలికిన ఈ పలుకులు ప్రభావశీలిగా ఉండి ఇతరుల సంతోషాన్ని వృద్ధి చేయటానికి దోహద పడతాయి.

అందువలన ***'మెత్తభావనను'*** అభ్యాసం చేసే ముందు నిజంగా మనం ***'మెత్త'ను*** ప్రసరింపచేయుటకు సిద్ధంగా ఉన్నామా అనేది మనలను మనం పరీక్షించి చూసుకోవాలి. లేశ మాత్రమైనా ద్వేషం, పగ మనసులో ఉన్నట్లైతే, అ సమయంలో ***'మెత్త'ను*** ప్రసరింపచేయటం మానుకోవాలి. లేకపోతే అవే వికారాలను ప్రసరింపచేసి ఇతరులకు హాని కలిగిస్తాము. మనసు ప్రశాంతంగా ఉండి శరీరంలో ఏ విధమైన అసౌకర్యం లేకుండా ఉన్నప్పుడు, ఈ సంతోషాన్ని ఇతరులతో పంచుకోవటమనేది సహజంగా జరుగుతుంది. అదియే సరియైన పద్ధతి. "మీరు కూడా సంతోషంగా ఉండాలి, దుఃఖానికి కారణాలైన వికారాలనుండి విముక్తులు కావాలి, అందరూ ప్రశాంతంగా ఉండాలి." అని తలచుకుంటూ సద్భావనా తరంగాలు మన ద్వారా బయటికి పోయే వీలు కల్పించుకుంటాము.

ఈ ప్రేమపూరిత స్వభావం జీవితంలో మనం ఎదుర్కొనే ఒడిదుడుకులను మరింత నైపుణ్యంతో సంబాళించుకొనేటట్లు చేస్తుంది. ఉదాహరణకు దుర్భావనతో దుష్కర్మలు చేస్తూ ఇతరులకు హాని కలిగించే వ్యక్తి ఎవరైనా మనకు ఎదురైనపుడు, భయంతోనో, ద్వేషంతోనో ప్రతిఘటించటం, ప్రతిక్రియ చేయటం సహజంగా జరుగుతుంది. ఇది స్వకేంద్రీకృతమైన చర్య. పరిస్థితిని ఏ విధంగానూ చక్కదిద్దక పోగా వికారాలను ఇంకా వృద్ధి చేస్తుంది. ప్రశాంతంగా సమతలో ఉండి దుష్కర్మలు చేసే వ్యక్తి పట్ల కూడా సద్భావన కలిగి ఉండటం ఎంతో సహాయకారిగా ఉంటుంది. ఇదేదో బుద్ధికుశలత వలన కలిగిన భావంగానీ, లేదా అపరిష్కృతంగా ఉన్న మనోమాలిన్యాలపై పూసే లేపనంలాగా కానీ కాకూడదు. నిర్మల చిత్తంతో అనన్య ప్రేరితంగా పెల్లుబికేదైనపుడే 'మెత్త' పని చేస్తుంది.

విపశ్యన సాధనలో పొందిన ప్రశాంతత, సహజంగానే ***'మెత్త'*** భావనలను జనింప చేస్తుంది. ఇది రోజంతా మనలను ప్రభావితం చేస్తూ మన పరిసరాలను సద్భావనలతో నింపుతుంది. అందువలన చివరికి విపశ్యన రెండు రకాలుగా పని చేస్తుంది. ఒకటి మనసును నిర్మల పరచి మనకు సంతోషాన్ని కలగచేయటం, రెండవది ఇతరుల సంతోషాన్ని వృద్ధి చేయటంలో మనకు సహాయపడుతూ ***'మెత్త'*** అభ్యాసం చేసేటట్లు చేయటం. అహంకారాన్ని తొలగించుకుంటూ మనోమాలిన్యాలను ఇతరులతో పంచుకోకపోతే దీని ఉద్దేశ్యం పూర్తిగా నెరవేరినట్లు కాదుగదా! బాహ్య ప్రపంచలోని అన్ని బంధాలను వదులుకుని కొంతకాలం పాటు ఏకాంత వాసంలోకి పోయేది, మళ్ళీ తిరిగి వచ్చి అక్కడ మనకు కలిగిన లాభాలను ఇతరులతో పంచుకుందామనే కదా! విపశ్యన సాధనలోని ఈ రెండు దశలు అభేద్యములు, విడదీయలేనివి.

అరాచకత్వం, రాక్షసత్వం, దురాచారం పెరిగిపోతున్న ఈ రోజులలో ***"మైత్రీభావన"*** అభ్యాసం ఎంతో అవసరం అనేది స్పష్టంగా తెలుసుకోవచ్చు. ప్రపంచమంతటా శాంతి, సామరస్యాలు పరిఢవిల్లాలి అంటే మొదట ప్రపంచంలోని వ్యక్తుల మనసులలో శాంతి, సామరస్యాలు వర్ధిల్లాలి.

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, ఞ్ఞాతిసమూహో, అవేరా హొన్తు,
అబ్యాపజ్ఝా హొన్తు, అనీఘా హొన్తు, సుఖీ అత్తానం పరిహరన్తు.

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

అరక్ఖాదేవతా భూమట్ఠాదేవతా ఋక్ఖట్ఠాదేవతా,
అకాసట్ఠాదేవతా అవేరా హొన్తు, అబ్యాపజ్ఝా హొన్తు,
అనీఘా హొన్తు, సుఖీ అత్తానం పరిహరన్తు.

సంరక్షక దేవతలందరూ, భూమిపై గల దేవతలందరూ, వృక్షదేవతలందరూ, ఆకాశదేవతలందరూ, వైరరహితులు కావాలి, కష్టరహితులు కావాలి. సుఖసంతోషాలు ఎల్లప్పుడూ వారిని అంటిపెట్టుకుని వుండాలి. **(తరువాయి భాగం వచ్చే నెల సంచికలో)**

రెండు సంవత్సరాలకు చందా రూ 100/- **విపశ్యన తెలుగు మాసపత్రిక** **జీవిత చందా రూ. 500/-**
ప్రచురణ తేది: ప్రతినెల 30/31 **పోష్టింగ్ 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.