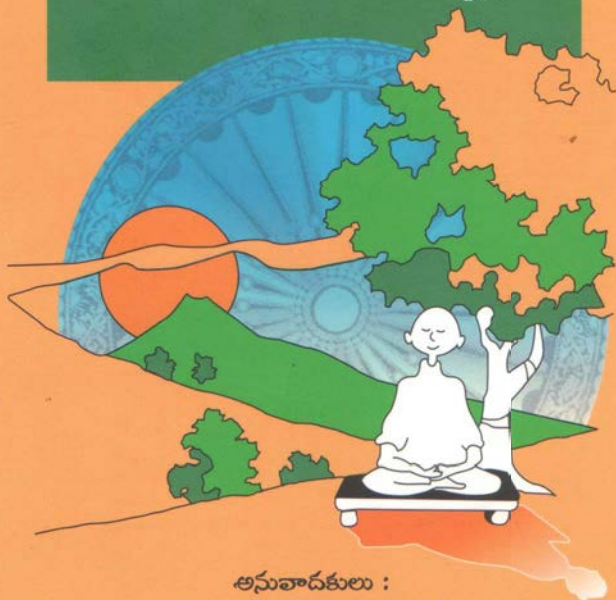


విపశ్యనో ధ్యన మార్గదర్శిని

A Meditator's Inspirational Guide

--- జోసఫ్ గోల్డ్స్టేన్



అనువాదకులు :
తియ్యగూర సీతారామిరెడ్డి
నందం శ్రీనివాసరావు

విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని

A Meditator's Inspirational Guide

ఆంధ్రమూలం : జోసఫ్ గోల్డ్స్టేన్

అనువాదకులు :
తియ్యగూర సీతారామిరెడ్డి
నందం శ్రీనివాసరావు

ప్రచురణ :
ధర్మదీపం ఫౌండేషన్
C/o. హైదరాబాద్ స్టడీసర్కిల్
1-2-365/25 సి, ఇందిరాపార్క్ క్రాస్రోడ్స్,
దోమల్గూడ, హైదరాబాద్-500 029.
ఫోన్: 040-27635654.

Vipashyana Dhyana Marga Darshini

A Meditator's Inspirational Guide

Original : **Joseph Goldstein**
Translated by : **Tiyyagura Sitarami Reddy**
Nandam Srinivasa Rao

© **Dharmadeepam Foundation**

Publication No : **12**
First Edition : **2008**
Second Edition : **Aug 2011**
Third Edition : **Aug 2012**
Fourth Edition : **Aug 2012**
Price : **₹ 50/-**
Copies : **1000**

For Copies:

Arts & Letters

Ph: 040-27635654

Printed at:

Kala Jyothi Process Pvt. Ltd.

1-1-60/5, R.T.C. Cross Roads,
Musheerabad, Hyderabad-20.

Ph: 040-27645536.

విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని

ముందుమాట

సూటిగా, సమర్థవంతంగా అర్థం చెప్పగలిగే విధంగా కూర్చబడిన సంగ్రహసారం. ఎంతో ఆసక్తికరంగా, పేజీలను తెరిపించగల పుస్తకం. స్థలకాలాలకు అతీతంగా ఉన్న నిత్య సత్యాలు దీనిలోని మాటలు. నీ హృదయంతో, మనసుతో ప్రత్యక్షంగా మాట్లాడే మాటలివి. నీ ఊపిరిలా నీతో కలసిపోయే మాటలివి. ఈ క్షణాన్ని చూడటం పట్ల, ఈ క్షణంలో ఉండటం పట్ల కనీసపు ఎరుకగల్గి ఉండటానికి ఈ చిన్న పుస్తకం అందరికీ మార్గదర్శకమవుతుందని ఆశిస్తున్నాము.

అనువాదం వీదైనా పాఠకుని హృదయాన్ని చేరుకునేలా ఉండాలి. అది తన మాతృభాషలోనే రచించబడినదా అన్నట్లు సూటిగా సరళంగా ఉండాలి. అలాంటప్పుడు మాత్రమే అసలు రచనకు న్యాయం జరిగినట్లవుతుంది.



విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని

ప్రథమ యత్నంగా మేము కూర్చిన ఈ చిన్న పుస్తకం సాధకులకు మేలు చేకూరుస్తుందని, ప్రేరణ నిస్తుందని ఆశిస్తున్నాము.

ఈ బహు దూరపు బాటలో, అడుగడుగునా వెలుగులు చిమ్ముతూ, క్షణక్షణం ఎరుకను పెంచుతూ, ప్రతి సాధకుని చేతిలో చిరుదివ్యేగా, ఈ చిన్న పుస్తకం మార్గదర్శకమవుతుందని ఆశిస్తున్నాం !

అందరికీ నిర్వాణ ధాతువు యొక్క చల్లని గాలి సోకునుగాక !

భవతు సర్వమంగళం ! భవతు సర్వమంగళం !
భవతు సర్వమంగళం !



విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని

A word of thanks to Mr. Joseph Goldstein for his kind permission to translate his book, entitled "Settling back into the Moment", into Telugu.

అనువాదకులు :

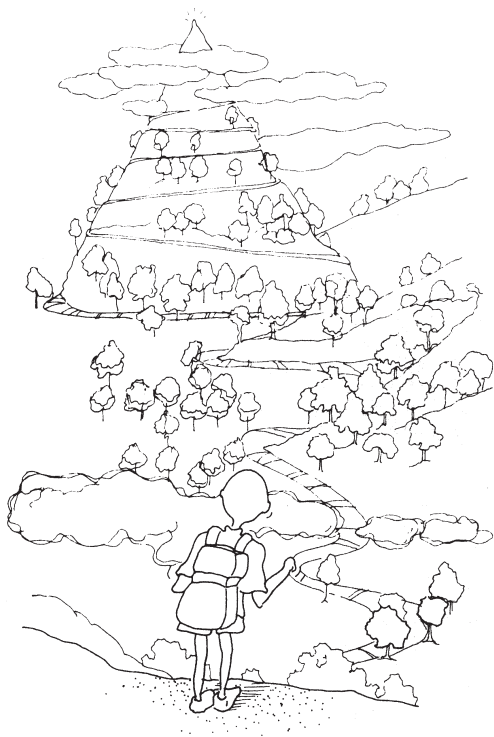
తియ్యగూర సీతారామిరెడ్డి

E-mail : sitaram_present@yahoo.com

Cell: 9491336258

నందం శ్రీనివాసరావు





విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని

మనమందరం కలిసి సాగిద్దాం
మనసు లోలోతుల్లోకి ఓ ప్రయాణం

నేనెవరిని?
నేనంటే ఏమిటి?
అంటూ అన్వేషిస్తూ ...
అడ్డతెరలను తొలగించుకుంటూ
నిన్ను నీవు తెలిసికొంటూ
సాగించే ప్రయాణమిది.

కొత్త సాధనలో అలసట, ఆందోళన,
అనుమానం, విసుగూ, విచారం, నిద్దురమత్తు,
సోమరితనం మళ్ళీ మళ్ళీ కలిగినా
సాగించాలి ప్రయాణం

మొదటి అడుగు వేయడం కష్టమే కదా !

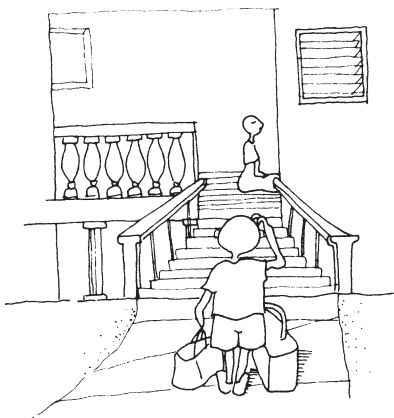


విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని

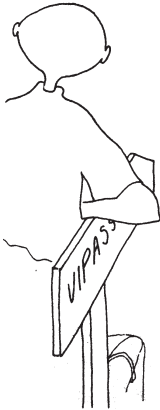
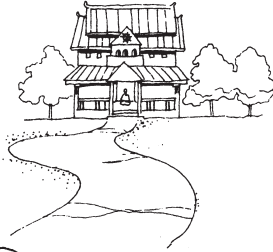
మనస్సును

నిర్మలం చేసుకొనే 'శిక్షణ'

అంత సులభమైన విషయం కాదు.



విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని



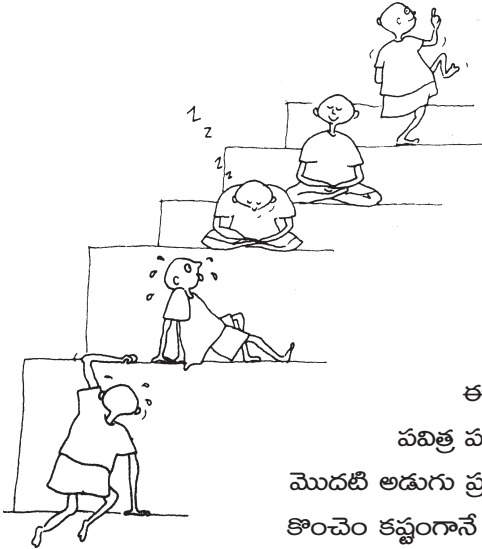
మనకోసం ఈ ధ్యానం వేరెవ్వరూ చేయలేరు. మన విముక్తిని మనమే సాధించుకోవాలి.

ఎవరూ లేరు, మనలను ఉద్ధరించడానికి. క్షణం క్షణం ఎరుక కలిగియుండాలి. అనుక్షణం జరిగేదాన్ని పూర్తి ఎరుకతో గమనించాలి.

ఈ మార్గం ఎంత సహజమైనదో అంత శుద్ధమైనది. ఎంత సత్యమైనదో అంత ప్రత్యక్షమైనది. ఎంత సూటియైనదో అంతమేలైనది.



విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని



అరుదైన

ఈ ఆధ్యాత్మిక

పవిత్ర పరిశోధనలో

మొదటి అడుగు ప్రతి ఒక్కరికీ

కొంచెం కష్టంగానే ఉంటుంది.

మనస్సును నెమ్మది చేస్తూ పట్టుదలతో సున్నితంగా

ఈ ప్రారంభదశలో కలిగే ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవాలి.



విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని

గమనించ
వలసిన
అంశాలు

ధ్యాన మార్గ సాధన

గమనిక
1. |||||
2. |||||
3. |||||

DAILY TIME SCHEDULE

4.00 AM ~ నడక
 5.00 AM ~ ధ్యానం
 6.00 AM ~ ఫలహారం
 7.00 AM ~ |||||
						~									
						~									
						~									
						~									
						~									

చేసిన సాధన

చాలని అనుకోకండి

సమయాన్ని వృథా చేయకండి.

విపశ్యనాధ్యాన కేంద్రాలను

పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకోండి.



విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని

విపశ్యన చేస్తూ అంతర్ముఖమైనప్పుడు
కలిగే ఆనందమే
పరమానందం.

ప్రతిదీ ఎలా జరుగుతున్నదో అలా
చూస్తూ అంగీకరిస్తూ సాగిపోతుంటే
అదే తథాగతి.

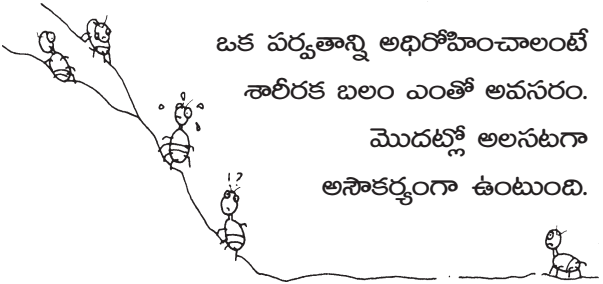
సాధనలో సాగిపోతుంటే ప్రతిక్షణం
సరికొత్తదేయని తెలిసి వస్తున్నప్పుడు
మనసుకు ఎంతో ఆనందం
కలుగుతుంది.

విషయాల గురించి ఆలోచిస్తూ
సంకల్పాలలో తేలిపోయే స్థితికన్నా
వాటి నుండి విముక్తమవుతున్నప్పుడు
కలిగే ప్రీతికరమైన స్థితి ప్రత్యక్షంగా
తెలిసివస్తుంది.



విపశ్యనా ధ్యాన మార్గదర్శిని

ఆశ్రమంలో సాధన మొదటి రోజుల్లో
ఏకాగ్రత బాగుగా అభివృద్ధి కాదు కనుక
చాలా కష్టం అనిపిస్తుంది.



ఒక పర్వతాన్ని అభిరోహించాలంటే
శాలీరక బలం ఎంతో అవసరం.
మొదట్లో అలసటగా
అసౌకర్యంగా ఉంటుంది.

అలవాటైన కొలదీ శలీరం దృఢంగా మారి
పర్వతం ఎక్కడం తేలిక అవుతుంది.

ధ్యానంలో కూడా మనకు ఏకాగ్రత వృద్ధి అయిన
కొలది కష్టమనేదే ఉండదు.



End of Preview.

Rest of the book can be read @
[http://kinige.com/book/Vipashyana](http://kinige.com/book/Vipashyana+Dhyana+Marga+Darshini)
[+Dhyana+Marga+Darshini](http://kinige.com/book/Vipashyana+Dhyana+Marga+Darshini)

*** * ***