విపశ్యన మాసపత్రిక

VOLUME:15 NO - 06 1 SEPTEMBER, 2018

(సాధకుల ప్రేరణ కొరకు ఉద్దేశించబడిన తెలుగు మాసపత్రిక)

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

"ధర్మవాణి"

పఞ్చ ఛిన్దే పఞ్చ జహే, పఞ్చ చుత్తారి భావయే ।
పఞ్చ సఙ్గాతిగో భిక్ఖు, "ఓఘతిణ్ణో" తి వుచ్చతి॥

– ధమ్మపదపాళీ – 680 – భిక్ఖువగ్గో

ఏ భిక్షువైతే (సాదకుడైతే) కింది వర్గానికి చెందిన మొదటి అయిదు సంకెళ్ళను (అంటే సత్కాయ దృష్టి, విచికిత్సా, శీలవ్రతపరామర్శ, కామరాగము, వ్యాపాద) తుంచివేస్తాడో; ఇంకా ఆపై వర్గానికి చెందిన అయిదు సంకెళ్ళను (అంటే రూపరాగము, అరూపరాగము, మానము ఔద్ధత్యము మరియు అవిద్య) వదిలించుకుంటాడో; ఇంకా తనలోని అయిదు ఇంద్రియలను (అంటే శ్రద్ధ, వీర్యం, స్మృతి, సమాధి, ప్రజ్ఞలను) భావితం చేస్తాడో; రాగ, ద్వేష మోహ, మాన, దర్శనాది అయిదు బంధనాలను, నాలుగు రకాల వరదలను (అంటే కామము, భవము, దృష్టి, అవిద్య రూపాలలోని వరదలను) దాటినటువంటి వాడు "ఓఘతీర్ణుడని" అనిపించుకుంటాడు.

మనసులోని మలినాలను ఎలా తొలగించుకోవాలి

(పాత సాధకుల కొరకు – ప్రవచనం (మూడవ భాగం), లక్ష్మసీ నప్పూ హాల్, ముంబయి, జులై 20, 1986)

నా ప్రియమైన ధర్మ పుత్రులారా, పుత్రికలారా,

...మనలోని పాత స్వభావము మళ్ళీ మళ్ళీ మన మనసును పాత స్వభావం వైపుకే తీసుకుపోతుంది. అయితే కొత్తగా మనం చేస్తున్న ఈ అభ్యాసం, కొత్త ప్రరిశ్రమ ఆ స్వభావాన్ని మార్చటానికి దోహదపడుతుంది; పాత స్వభావాన్ని మార్చి జాగరూకతతో, సమతలో నిలిచి ఉండే అలవాటును బలపరుస్తుంది. కాబట్టే మనం ప్రతిరోజూ తప్పకుండా సాధన చేయాల్సి ఉంటుంది. అలా ప్రతిరోజూ సాధన చేయటం మొదలుపెట్టగానే మంగళమైత్రీ తనంతట తానుగా మనవైపుకు లాగినట్లుగా వచ్చేస్తుంది. ఇవేవో మాయమాటలు కావు, ఇది కూడా ప్రకృతి నియమమే. మన మనసులో రాగద్వేషాలు పుట్టించుకునే బదులు ఏ కొద్ది క్షణాలైనా రాగద్వేషాలు లేనటువంటి తరంగాలు పుట్టించుకున్నప్పుడల్లా సాధువులు, సద్గురువులు, సమ్యక్ దేవతలు, సమ్యక్ బ్రహ్మ వంటివారు విశ్వంలో ఎక్కడ వీతరాగ తరంగాలు జనింపచేసే పనిచేస్తున్నా, వారి తరంగాలతో సమరసమవుతుంటాము(Tuneup), సంయోగం చెందుతుంటాము, వారికి దగ్గరవుతూ పోతాము. గంటసేపు చేసే సాధనలో అతి కష్టం మీద ఏ కొద్ది క్షణాలో అంతర్మనసు లోతుల వరకు మనము రాగద్వేషాలు పుట్టించుకోకుండా కేవలం రాగవిహీన తరంగాలనే, ద్వేషవిహీన తరంగాలనే పుట్టించుకుంటాము. ప్రకృతి దానంతటదే పనిచేస్తూ పోతుంది, మనమేమీ చేయాల్సిన అవసరం లేదు.

మన తరపునుండి మనం చేయాల్సిందల్లా ఒకటే, గంటసేపు చేసే సాధనలో రాగద్వేషాలకు చెందిన తరంగాలను ఆపుచేసి రాగవిహీన తరంగాలను, ద్వేషవిహీన తరంగాలను జనించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి, కానీ ఇది ఎంతో కష్టమైన పని అని కూడా తెలుసు. సాధనలో కూర్చోగానే ఏదో ఒక విషయం గుర్తుకు వస్తుంది. అతడు అలా అన్నాడు! అతను ఇలా చేశాడు! ఈ కోడలు శుద్ధదండగ! ఆ అత్త శుద్ధ దండగ! మా అబ్బాయి అలా, మా నాన్న ఇలా అంటూ గుర్తుకు వస్తాయి. ఏ పరిస్థితుల ఆధారంగా మనం రోజంతా రాగద్వేషాలు పుట్టించుకున్నామో, ధ్యానంలో కూర్చుంటే అవే విషయాలు పైకి వస్తాయి. అవి పైకి వస్తే రానివ్వండి, ఏమాత్రం భయపడొద్దు, వాటిని అణగదొక్కే ప్రయత్నం చేయవద్దు. కూడబెట్టుకున్న మలినాలు బయటకు రావాల్సిందే. ఆ ఆలోచనలు పైకి వస్తుంటాయి, దానితో పాటు మనం శ్వాసను కూడా తెలుసుకుంటూ ఉంటాం. ఒకవేళ దానితో పాటుగా సంవేదనల్ని కూడా తెలుసుకుంటూ ఉంటే ఇంకా మంచిది. అప్పుడే అవి పైకి ఉబికి వస్తుంటాయి, నశించిపోతుంటాయి, క్షయమవుతూపోతాయి. అంటే మనం కొత్తగా కూడబెట్టుకున్న మలినాలు తొలగిపోయాయి అన్నమాట. ఇలా మనం ఏరోజు పోగుచేసుకున్న మలినాలను ఆరోజే వదిలించేసుకుంటే కూడా ఎంతో గొప్ప విషయం అవుతుంది. ఇలా ప్రతిరోజూ చెత్తను వదిలించేసుకునే అలవాటు తయారవగానే మన రోజువారీ సాధనలో కొద్దికొద్దిగా మనసు లోతుల్లోని మలినాలు కూడా తొలగిపోవటాన్ని మనం గమనిస్తాం. మొదట పైపైన ఉన్న మలినాలు దురమయ్యాకే మనసు లోతుల్లోని మలినాలు దూరమవుతాయి. కానీ మనం పైపై మలినాలను కూడా దూరం చేసుకోకుంటే, మనసులోతుల్లోని మలినాలను ఎలా తొలగించుకుంటాము?

అప్పుడప్పుడు సాధకులు వచ్చి చెప్తుంటారు – "మేమేం చేయాలి? మా బతుకులు చిక్కుల్లో కూరుకుపోయి ఉన్నాయి. రాత్రింబవళ్ళు రాగద్వేషాలు, కోపం, భయాలతోనే బతకాలి. మరి ఉదయం, సాయంత్రం ధ్యాన సాధన చేస్తే లాభమేముంది?" అని అడుగుతారు. ఇది ఎంతో విచిత్రమైన వాదన. బొగ్గుగనిలో పనిచేసే వ్యక్తి. "నేను స్నానం చేసి ఏమి చేయాలి? మళ్ళీ బొగ్గుగనిలోకే కదా వెళ్ళాలి. మళ్ళీ దుమ్ముకొట్టుకుని నల్లగా అవ్వాల్సిందే. మరి నేను స్నానం చేసి ఏమి సాధించాలి?" అని అడుగుతాడు. అరె! నీవు ప్రతిరోజూ బొగ్గుగనిలోకి వెళతావు కదా! కాబట్టే నీవు అందరికంటే ఎక్కువ స్నానం చేయాలి. అలానే, ప్రతిరోజూ రాగద్వేషాలు పుట్టించుకునే వ్యక్తి ఈ ధర్మమనే సబ్బును ప్రతిరోజూ ఉపయోగించాలి. కొత్తగా పోగు చేసుకున్న మలినాన్ని శుభ్రపరుచుకోవాలి. ఇలా కొత్త మలినాన్ని శుభ్రపరుచుకుంటే పాత మలినాలు కూడా కొద్దికొద్దిగా తొలగిపోవటం మొదలవుతుంది. అలా కాకుండా, మలినాలు పోగుచేసుకోవటం మనకు అలవాటైపోయింది, ఆ అలవాటు కారణంగా మలినాలు పోగవుతాయి. అలాంటప్పుడు దుఃఖం ఉండనే ఉంటుంది, దాని నుండి తప్పించుకోలేము. రోగిగానే ఉండగలం కానీ రోగం నుండి ఉపశమనం పొందలేము, బంధనాలు ఉండిపోతాయి. మనకెప్పటికీ ముక్తి

దొరకదు అని ఆలోచిస్తే మనం లొంగిపోయినట్లు అవుతుంది. అందుకే మనమెంతో శ్రమించాల్సి ఉంటుంది, చక్కగా అర్థం చేసుకుంటూ శ్రమించాల్సి ఉంటుంది,

అయితే ఇక్కడొక ఇబ్బంది తలెత్తుతుంది – ధ్యానం చేయటానికి కూర్చుంటే ఏ కొద్దిసేపైనా మనసు సంవేదనలతో పనిచేయటం లేదు అని అనిపించవచ్చు. అందుకే సాధనలో రెండు భాగాలు నేర్పించాము. ఒకటి శ్వాస ఆలంబనగా చేసే సాధన; మరొకటి సంవేదనలు ఆలంబనగా చేసే సాధన. సంవేదనల్ని తెలుసుకుంటూ వాటి పట్ల ప్రతిక్రియ చేయకుండా సమతతో సాధన చేస్తే అంతర్మనసు లోతుల వరకు నిర్మల పరుచుకునే పని చేసినట్లు. అలా కాకుండా మన మనసెంతో అతలాకుతలంగా ఉండి సంవేదనల్ని తెలుసుకోలేకపోతుంటే శ్వాస మీదనే పనిచేయాలి. శుద్ధ శ్వాసను గమనిస్తూ పోవాలి. ఒకవేళ దాన్ని కూడా గమనించలేకపోతే శ్వాసను కొద్దిగా వేగవంతం చేసుకోవాలి. మనం సంవేదనల్ని వేగవంతం చేయాలనుకున్నా చేయలేము. తన స్వభావం కొద్దీ ఏది తెలిసివస్తే దాన్నే గమనించాలి. కానీ ఏ శరీరభాగంలో ఎలాంటి సంవేదన కలగాలి, ఏ సంవేదన కలగాలి అని మనం నియంత్రించలేము. కానీ శ్వాసనయితే మనం ప్రయత్నపూర్వకంగా వేగవంతం చేయవచ్చు. కాబట్టే కొద్దిగా ప్రయత్నపూర్వకమైన శ్వాస తీసుకోవటం మొదలుపెట్టాం. ఆలోచనలు కూడా పైకి వస్తుంటాయి, అయినప్పటికీ శ్వాసను తెలుసుకుంటూ ఉంటాం. మనసులో తుపాను కూడా తలెత్తుతుంది, దానితోపాటు శ్వాసను కూడా తెలుసుకుంటాం. తుపాను చెలరేగుతోంది, దానితోపాటు వికారాలను వదిలించుకునే పని కూడా నడుస్తుంది. కాబట్టి భయపడవద్దు.

అయితే మనసులో ఈ ఆలోచనలెందుకు తలెత్తుతున్నాయి అంటూ భయపడొద్దు. మొదట ఆలోచనలు శాంతించిన తరువాతనే మనసును శుభ్రపరుచుకునే పని మొదలవుతుంది అనేమీ లేదు. ఒకవేళ ఆ ఆలోచనలు ఉంటూనే దానితోపాటుగా శ్వాసను లేదా సంవేదనల్ని కూడా తెలుసుకుంటూ, ఏ కొంచెంసేపయినా సమతలో ఉంటూ, మిగిలిన సమయమంతా పాత స్వభావం కొద్దీ ప్రతిక్రియ చేస్తే కూడా ఏమీ ఫరవాలేదు. మనకు మంచే జరుగుతుంది. ఎందుకంటే ధర్మమార్గంలో కొద్దికొద్దిగా చేసిన పరిశ్రమ కూడా వృథాగా పోదు. మనం శ్రమిస్తే సత్ఫలితం తప్పక వస్తుంది. ఈ మార్గంలో ఏదీ వృథాగా పోదు. కాబట్టే ఉత్సాహంతో, నమ్మకంతో పనిచేస్తూనే ఉండాలి.

మరో ఇబ్బంది తలెత్తుతుంది. ధర్మమార్గంలో నడవటం మొదలుపెట్టగానే అడ్డుగోడలు మళ్ళీ మళ్ళీ ముందుకు వస్తుంటాయి. మార్గమైతే బాగుంది, దీనితో నిజంగానే మేలు జరుగుతుంది. చూడు, ఫలానా ఫలానా వాళ్లకు మేలు జరిగింది. ఇప్పుడు కూడా మేలు జరుగుతూనే ఉంది; కానీ ఈ పని నేను చేయలేను, ఈ సాధన నేను చేయలేను – అంటూ గాబరాగా ఉంటుంది. ఇలా ఒక వ్యక్తి తనలో ఒక న్యూనతాభావాన్ని, హీనభావాన్ని పుట్టించుకోవటం మొదలుపెడితే అతడు నిజంగానే ముందుకు సాగలేడు.

మనం చేసే ప్రయత్నం ఏదో ఒకరోజు విజయవంతమవుతుంది అనే ఉత్సాహం మనసులో ఎప్పటికీ నిలిచి ఉండాలి. నేను ప్రయత్నం చేస్తూనే ఉండాలి అనే దృఢ సంకల్పం, ఉత్సాహం మనసులో నిండి ఉండాలి. మరి ఈ మనోసంకల్పం ఎందుకు రాదు? ఎంతోమంది సాధకుల అనుభవం ఆధారంగా చూస్తే దీనికి మూడు పెద్దపెద్ద కారణాలు ఉన్నాయి. ఇవి గతంలో కూడా ఉండేవి, నేడు కూడా ఉన్నాయి.

మొదటి కారణం – ధర్మ శిబిరాలకు వచ్చినా, రాకున్నా శీల-సదాచారాలు పాటించాలి అని వినే ఉంటాడు. మంచిదే, శీల-సదాచారాలు తప్పకుండా పాటించాల్సిందే, ఇందులో ఏమాత్రం రాజీ పడకూడదు. అయితే వీటిలో ఏదో ఒక శీలాన్ని పట్టుకుని వేళ్ళాడి ఇక నేను ముక్తుడనవుతాను అని అనుకుంటాడు. నా ఈ శీలం చూడు ఎంత పుష్టిగా ఉందో! నా ఈ శీలం ఎంతో గొప్పది అని దానికి అతుక్కుపోతేనే కష్టం.

అలానే ఒకవ్యక్తి ఏదో ఒక వ్రతాన్ని ఆచరిస్తాడు. వ్రతాలు పాటించటం మంచి విషయమే, అందులో తప్పేమీ లేదు. కానీ వాటినే పట్టుకుని వేళ్ళాడతాడు. “చూడు, నేను ఫలానా వ్రతాలు, నోములు, ఉపవాసాలు చేసేవాడిని, నా అంతటి ధర్మవంతులు మరెవరూ ఉండరు. మిగతా వాళ్ళంతా పనికిరాని వాళ్ళు. నేనే అందరికంటే గొప్పవాడిని, అందరికంటే ధర్మవంతుడిని” అని అనుకుంటాడు. దీన్నే ఆ కాలపు భాషలో “శీలవ్రత పరామర్శ” అని అనేవాళ్ళు. అంటే శీలము, వ్రతాల పట్ల ఆసక్తి పుట్టించుకున్న వాళ్ళు అని అర్థం. వీళ్ళు తాము పాటించే శీలము, వ్రతాలతోనే “నేను ముక్తుడనవుతాను” అని తమను తాము సంతోషపరుచుకుంటారు. కానీ ఇది నిజంకాదు. శీలం ఎంతో అవసరం. అయితే కేవలం శీలమే మనల్ని ముక్తుడిని చేస్తుంది అనేది అసంభవం. ఇతని నావ ఎంతో పెద్దది, నా నావ అయితే దానికంటే పెద్దది... అంటూ తర్కిస్తూ నావను నీళ్ళలో దించకుండా ఒడ్డునే పెట్టుకుని కుర్చుంటే ఎలా? అదేవిధంగా ఈ శీలం కూడా మనకేం పనికొస్తుంది! ఎంతో మంచి విషయాన్ని కూడా వివేకంతో పాటించకపోతే అదే విషయం ఆటంకం కలిగిస్తుంది. వివేకంతో పాటించటమంటే దేనితో ఎంత అవసరముంటే దాన్ని అంత మేరకే ఉపయోగించాలి. దాని తరువాతి అడుగులు వేస్తున్నామా లేదా అంటూ సరిచూసుకోవాలి. ధర్మం యొక్క అన్ని అంగాలూ వికసిస్తూ పోవాలి. శీలము, సమాధి, ప్రజ్ఞ ధర్మంతా ఒకేసారి అభివృద్ధి చెందుతూపోతే వికారాల నుండి ముక్తి పొందుతూ పోతాము.

ఒక పిల్లవాడికి ఏవో కారణాల వల్ల ఒక కాలు పెరుగుతూ, మిగతా శరీరమంతా అలానే ఉండిపోయి, ఒక కాలు మాత్రమే పెరుగుతూపోతే, ఆ పిల్లవాడిని ఏమని పిలుస్తాం? రోగి అనే కదా పిలుస్తాము! అతని శరీరం అంతా పెరగటం లేదు. ఒక కాలు మాత్రమే పెరిగింది. ఇదే అతని రోగం. అతనిలో పెద్దగా పెరిగిన కాలు కూడా రోగంతోనే ఉన్నట్లు. ఎందుకంటే అతని శరీరభాగాలన్నీ వికసించలేదు కదా. ఎంతో పెద్దగా ఎదిగిన ఆ కాలు కూడా ఎందుకూ పనికిరాదు. అదే విధంగా కేవలం ధర్మంలోని ఒక భాగాన్నే పెంచుకుంటూ దాన్నే పట్టుకుని వేళ్ళాడుతూపోయి మిగతా భాగాలు వికసించే అవకాశమే ఇవ్వకపోతే రోగి అయిపోతాము కదా! అందుకే శిబిరాలకు రాగానే, “పదిరోజుల వరకు శీలాలను ఖచ్చితంగా పాటించు, లేదంటే సమాధి యొక్క పని చేయలేవు. సమాధి యొక్క పని సరిగా చేయలేకపోతే ప్రజ్ఞను మేల్కొలుపుకోలేవు” అని చెప్తుంటాము. అలా ప్రారంభించి, ఇంటికి వచ్చిన తరువాత శీల, సమాధి, ప్రజ్ఞ ఇలా మూడూ వికసిస్తూ పోవాలి.

అలానే ఏదో ఒక శీలాన్ని పట్టుకుని వేళ్ళాడుతూ పోయి, మేము ఇంత చక్కగా శీలపాలన చేస్తాము, మాకు తిరుగేలేదు; అలానే ఏదైనా వ్రతాలు, నోములు, ఉపవాసాలు చేస్తుంటే అరే, మనకు తిరుగెక్కడిది! ఈ వ్రతాన్ని ఇంత గొప్పగా ఆచరిస్తాం. అనే బలమైన ముద్ర ప్రజల మనసుల్లో పడింది. ఈ విషయాలు గతంలో కూడా ఉండేవి, ఈరోజు కూడా ఉన్నాయి. వీటి నుండి బయటపడు. శీలపాలన చేయటం మంచిదే.

ఎవరయినా వ్రతాలు, ఉపవాసాలు చేయవలసివస్తే చేయనీ, అందులో తప్పేమీ లేదు. దానితోపాటు సమాధి, ప్రజ్ఞలను మేల్కొలుపుకునే పని చేయటం మరిచిపోవద్దు. లేకపోతే అంతర్మనసు లోతుల వరకు ధర్మంలో పుష్టి చెందలేము.

ఇక రెండవ సమస్య ఏంటంటే, దార్శనిక నమ్మకాలు. ఒకప్పటి భారతదేశంలో, అలానే నేటి సమాజంలో కూడా ఈ దార్శనిక నమ్మకాలు వేళ్ళూనుకుని ఉన్నాయి. మన దార్శనిక నమ్మకాల పట్ల మనకెంతో బలమైన రాగం, ఎంతో బలమైన ఆసక్తి ఉంటుంది. నా దార్శనిక నమ్మకమే సరైనది, అదే సమ్యక్ దర్శనము, మిగతావాళ్ళందరివీ మిథ్య అంటూ పోట్లాడుతాడు. అరే, అది నీ నమ్మకమే కదా! నీవు తెలుసుకున్నదేమీ కాదు కదా! నీవు ఏదీ తెలుసుకోలేదు, కేవలం నమ్ముతున్నావంతే. ఇతరులెవరో చెప్పిన విషయాన్ని నీవు నమ్ముతున్నావు; ఏదో పుస్తకంలో రాసి ఉన్నది, నీవు దాన్నే నమ్ముతున్నావు. నీవు ఏదీ తెలుసుకోకుండానే దానిపట్ల ఎంతో లోతైన ఆసక్తి పుట్టించుకుంటే ధర్మంలో ముందుకు వెళ్ళలేవు. మనలోని బంధనాలు – రాగబంధం, ద్వేషబంధం ప్రయత్నంతో నశిస్తాయి; కానీ దృష్టి బంధనం, దార్శనిక నమ్మకాల బంధనాన్ని నాశనం చేసుకునే పనేదీ చేయటం లేదు. బదులుగా దాన్ని మన అలంకారంగా, మన అభూషణంగా భావిస్తాము, దాన్ని ధారణచేసి – నేను ఇలాంటి దార్శనిక దృష్టి కలవాడిని, ఇలాంటి దార్శనిక నమ్మకాలు నమ్మేవాడిని, నాకు తిరుగేలేదు! అంటూ ఎంతో ప్రసన్నులమవుతాము. అలా జరిగితే, మనకు మనమే అడ్డుగోడలు కట్టుకున్నట్లే.

ఇక ఈ నమ్మకాలు కూడా ఎన్నెన్నో, ఈ శరీరం లోపల ఒక ఆత్మ ఉంది అని ఒకడు నమ్మితే, ఆత్మ లేదు అని మరొకడు నమ్ముతాడు. సత్యమేంటో చూడకుండానే ఆత్మ ఉంది అని నమ్ముతాడు. ఆ నమ్మకానికి అతుక్కుపోతాడు. అలాగే ఆత్మ లేదు అని నమ్మేవాళ్ళు కూడా సత్యాన్ని తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయనేలేదు. తనలోని ఒక్కొక్క అణువు – పరమాణువును విడగొడుతూ, విభజిస్తూ శోధించి, "అరె, నేను చూసేశాను, లోపల ఏమీ లేదు." అని అంటేనే అతడు సత్యాన్ని తెలుసుకున్నాడు అని చెప్పగలం. అతడేదీ చేయకుండానే "ఆత్మ లేదు" అని చెప్తాడు. అలాగే ఆత్మ ఉంది అని అనేవాళ్ళు కూడా – ఒకరేమో "శరీరం ఎంత పెద్దగా ఉందో అంత పెద్ద ఆత్మ ఉంటుంది" అని అంటారు; మరొకరు "అలా కాదు, గుండె గుహలో బొటనవేలంత సైజులో ఆత్మ ఉంటుంది" అని అంటారు. ఇక దీన్ని నమ్మని వాళ్ళు పిచ్చివాళ్ళు. ఇలా జీవితమంతా పోట్లాడుకుంటాం.

మరొకరంటారు – అరే, బొటనవేలంత కాదు, నువ్వుగింజ లాగా ఉంది అని. ఇంకొకరు – నువ్వుగింజ లాగా కాదు, బంతి లాగా ఉంది అని అంటాడు. ఇద్దరికీ అనుభవమైతే లేదు. ఆత్మ "ఉంది" అని అనే వాళ్ళది కూడా – ఎలా ఉంది? రెండు చేతులవాడా, లేక నాలుగు చేతులవాడా, లేదా వంద చేతులవాడా? నలుపు రంగులో ఉంటాడా? తెల్లగా ఉంటాడా? ఎలాంటి ఆకారంలో ఉంటాడు... అరే, లేదు, అతడు నిర్గుణుడు, నిరాకారుడు అంటూ ఒకరితో ఒకరు పోట్లాడుకుంటూ పోతారే కానీ సత్యాన్ని ఎవరూ తెలుసుకోనేలేదు. తెలుసుకునే ప్రయత్నం కూడా చేయనేలేదు, కేవలం నమ్ముతున్నారంతే. ఈ నమ్మకాలు ఉన్నచోట బంధనాలే బంధనాలు ఉంటాయి. విపశ్యనలో ముందుకు సాగలేరు.

"వీటన్నింటినీ పక్కకుపెడదాం! ఏదైనా విషయాన్ని ఇది సరైనది అని ఒప్పుకునే స్థాయికి నేనింకా చేరుకోలేదు. ఎందుకంటే సత్యాన్ని నేనింకా తెలుసుకోలేదు. మంచిది! వీటన్నింటిని పక్కకు పెట్టి నేనైతే రాగద్వేషాలు దూరం చేసుకునే పని చేస్తున్నాను, నాలోని బంధనాలు తుంచుకునే పని చేస్తున్నాను, మనసును నిష్కల్మషంగా, నిర్లిప్తంగా తయారుచేసుకునే పని చేస్తున్నా కదా! ఇక ఆత్మ ఏదైనా ఉన్నా దానికి మేలే జరుగుతుంది. మరి అది ఉన్నట్లయితే నాకేం నష్టం? అలాగే అది లేనట్లయితే తలపైన బరువుమోసుకుంటూ ఎందుకు తిరగటం? నేనైతే నా మనసును రాగవిహీనంగా, ద్వేషవిహీనంగా చేసుకోవాలి. వికారాలు నిర్మూలించుకుని చిక్కుముడులు విప్పుకోవాలి. ఇక ఆత్మ ఉంటే ఏంటి? లేకపోతే ఏంటి? నేనైతే నా మనసు యొక్క చెడుస్వభావాన్ని మార్చుకోవాలి. రాగరంజితంగా ఉండే స్వభావాన్ని రాగం లేనిదిగా చేసుకోవాలి. ద్వేషదూషితంగా ఉండే స్వభావాన్ని ద్వేషం లేనిదిగా చేసుకోవాలి. నేను చేయాల్సిన పని ఇదే. ఇక ఈ విషయాలన్నింటితో నాకేం సంబంధం?" అంతే, ఈ చిన్ని విషయం అర్థమయిన వాళ్ళు ఇక పోట్లాడుకోరు.

అదేవిధంగా ప్రపంచాన్నంతటినీ తయారుచేసే ఈశ్వరుడు ఎవరైనా ఉన్నా మంచిదే. అతడు కూడా సంతోషిస్తాడు. "నా సంతానం, నా ఈ భక్తుడు నేను ఏర్పరిచిన నియమాలను అనుసరిస్తూ తన చిత్తాన్ని నిర్మలం చేసుకుంటూ మనసును మైత్రీ, కరుణ, ముదిత, ఉపేక్షలతో నింపుకునే పని చేస్తున్నాడు" అని సంతోషిస్తాడు కదా! తన కుమారులు, కుమార్తెలు సన్మార్గంలో పని చేస్తున్నారు అని గమనించినా సంతోషించని తండ్రి ఎవరుంటారు? తప్పక సంతోషిస్తాడు కదా. మనమయితే రాగద్వేషాలు దూరం చేసుకునే సాధన చేస్తున్నాం. ఈ విషయం ఎవరికి ఎంత త్వరగా అర్థమయితే వాళ్ళు – "ఏకే సాధే సబ్ సధే" – నేను చిత్తాన్ని రాగద్వేషాల నుండి విముక్తి చేసే విద్య నేర్చుకున్నాను అంటూ తిరిగి ఈ పనిలోనే నిమగ్నం అయిపోతారు. అప్పుడు ఈ దార్శనిక నమ్మకాలతో ఎటువంటి నష్టమూ లేదు. మేలైయితే తప్పకుండా కలుగుతుంది. మనమైతే "అంతర్మనసు లోతుల వరకు నా మనసులోని రాగద్వేషాలు తగ్గుతున్నాయా లేదా? "అంతర్మనసు లోతుల వరకు నా మనసులోని రాగద్వేషాలు తగ్గుతున్నాయా లేదా?'' అంటూ సరిచూసుకోవాలి. అంతర్మనసును శరీరం మీద కలిగే సంవేదనలతోనే వెలకడతాము. ఎందుకంటే అంతర్మనసు ఎప్పటికీ శరీరం మీది సంవేదనలతో జతకూడి ఉంటుంది. సంవేదనల్ని అనుభూతిలోకి తెచ్చుకుంటూ కూడా మనసు రాగద్వేషాలు పుట్టించుకోకుంటే అంతర్మనసు లోతుల వరకూ సమతలో నిలుస్తున్నట్లే, నిజమైన సామాయికలో స్థాపితం అయినట్లే. ఇక మిగిలిన నమ్మకాలు ఎలా ఉన్నా ఫరవాలేదు.

కాబట్టి ఈ మూడు అడ్డుగోడలు మన ముందుకు రావటం లేదు కదా, శీలవ్రత పరామర్శ, మనం పాటించే కర్మకాండలు, మన దార్శనిక నమ్మకాలు ఈ మూడు నా ముందు అడ్డుగోడలు తయారు చేయటం లేదు కదా అంటూ పదే పదే పరిక్షించుకుంటూ ఉండాలి. అదే విధంగా మనసులో కలిగే ఈ అనుమానము – సందేహము కూడా అడ్డుగోడలు తయారుచేయటం లేదు కదా! అని సరిచూసుకోవాలి. ఈ అనుమాన సందేహాలు తలెత్తితే మీ మార్గదర్శకున్ని పదే పదే కలవాలి. శిబిరాలలో లేదా ఇతర సమయాల్లో కూడా కలిసి మీ సందేహాలను దూరం చేసుకోవాలి. అప్పుడు ఈ మూడు శత్రువులు విడివడుతూ పోతాయి, ఎంతో ముందుకు సాగుతూ పోతాము. మనసును దృఢపరుచుకుని ముందుకు సాగాలి.

మరో విషయం నేను ఎంతోమంది అనుభవంతో తెలుసుకున్నాను, అలాగే బర్మాలో ఉంటూ స్వయంగా కూడా చూశాను.

అదేంటంటే ఈ రాగ, ద్వేష, మోహాలకు చెందిన వికారాలు పతనం వైపుకు తీసుకువెళ్ళే స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఒకవేళ మన చుట్టూ ఉన్న వాతారవణం, మన బంధుమిత్రులు అందరూ అదే దారిలో వెళ్ళే వారే అయితే ఆ తరంగాలకెంతో బలం వస్తుంది, మంచి ఆసరా దొరుకుతుంది. మరి ఆ దారికి వ్యతిరేకదిశలో వెళ్ళాలంటే కూడా మన చుట్టూ ఉన్న వాతావరణం, బంధుమిత్రులు కూడా అలాంటి ప్రయత్నంలోనే ఉండాలి. కానీ అదెంతో కష్టమైన పని. అందుకే కనీసం వారానికి ఒకసారి అయినా తోటి విపశ్యనా సాధకులతో కలిసి కూర్చుని ధ్యానం చేసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. గంటసేపు కూర్చుని సామూహిక సాధన చేయాలి, ఏదైన చర్చ వినాలి. ఎవరిదైనా అనుభవం కానీ, ధర్మానికి లేదా సాధనకు సంబంధించిన విషయాలు వింటే మనలో కూడా ప్రేరణ కలుగుతుంది. అరే, వారమంతా రాగద్వేషాల వైపుకు లాక్కుని వెళ్ళే వారితోనే కదా ఉన్నాను. ఇప్పుడు వారంలో కనీసం కొన్ని గంటలైనా తమలోని రాగద్వేషాల నుండి బయటపడే ప్రయత్నం చేసే వ్యక్తులు దొరికారు. కాబట్టి వాళ్ళ సాంగత్యంలో కనీసం వారానికి ఒక్కసారైనా ఉండాలి. ఒకవేళ వారంలో కుదరకపోతే 15 రోజులకు ఒకసారి అయినా కలవాలి. ఒకవేళ 15 రోజుల్లో కూడా వీలుకాకపోతే నెలకు ఒక్కసారయితే తప్పక కలవాలి.

అలాగే మొదటి శిబిరం పూర్తయ్యాక మొత్తం మరిచిపోతే, ఎవరితోనూ సంపర్కంలో లేకపోతే, సాధనా శిబిరంతో కానీ, ధ్యాన కేంద్రంతో కానీ, సాధకులతో కానీ ఎటువంటి సంపర్కమూ లేకపోతే విద్య తప్పిపోతుంది, వదిలేస్తాం కదా! అలా వదలకూడదు అనుకుంటే అందరితోనూ సంపర్కంలో ఉండాలి. పదిరోజుల శిబిరాలకి కూడా హాజరుకాలేకపోతే, ముంబయి వాళ్ళకయితే పెద్ద కష్టమేమీ కాదు, ఇగత్‌పురికి మూడుగంటల ప్రయాణమే. కాబట్టి శనివారం సాయంత్రానికి వెళ్ళిపోయి రాత్రికి అక్కడే పడుకుని ఆదివారం రోజంతా ధర్మ వాతావరణంలో సాధనలో నిమగ్నమైపోయి, ఆదివారం రాత్రికి కూడా అక్కడే బస చేసి సోమవారం ఉదయాన్నే బయలుదేరి మీమీ కార్యకాలాపాలకు హాజరు కావచ్చు. అలా ఒక్కరోజు ధ్యానం చేసుకోవటం వల్ల వచ్చిన ధర్మబలంతో మన బ్యాటరీ మళ్ళీ చార్జి అవుతుంది. దానితో వారానికి కావాల్సిన బలం వస్తుంది, 15 రోజులకు కావలసిన బలం వస్తుంది. కనీసం ఈ సాంగత్యము, వాతావరణాల నుండి సాధకుడు లాభపడాలి. ఒకవేళ బలహీనపడినా, తోటి సాధకులతో కలిసి కూర్చుని ధ్యానం చేస్తే వారిలో ఎవరిదో ఒకరి ధ్యానం ఎంతో చక్కగా సాగుతూ ఉంటుంది, మరేవరివో తరంగాలు బాగా ఉండవచ్చు. వారి నుండి మనలో కూడా ప్రేరణ ఉదయించటం మొదలుపెడుతుంది. దానితో పాటు మన తరంగాలు కూడా బలపడతాయి, మనకు కూడా మేలు జరగటం మొదలవుతుంది. ఈ తెలివిడితో దీన్ని బలపరుచుకోవాలి.

ఇంకా ఎన్నెన్నో జరగాలనుకుంటాను. అందరూ ధర్మంలో పరిపక్వత చెందాలి, అందరూ ప్రజ్ఞలో పరిపక్వత చెందాలి అనే మంగళమైత్రీ నాలో ఎంతో ఉంది. కానీ కేవలం నా మంగళమైత్రీతోనే ఏదీ జరగదు, నీవు కోరుకున్నా ఏదీ జరగదు, దాని కొరకు పని చేయాల్సి ఉంటుంది, శ్రమించాల్సి ఉంటుంది, పురుషార్థం చేయాల్సి ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం చేయాల్సిన సాధనను మరిచిపోవద్దు, వారానికి ఒకసారి కొద్దిమంది సాధకులతో కలిసి కూర్చోవటం మరిచిపోవద్దు, ఈ పురుషార్థాన్ని మరిచిపోవద్దు. ఈ ప్రవచనం మొదలుకాకముందు "ముంబయిలో మూడు, నాలుగు చోట్ల ప్రజలు ప్రతిరోజూ వెళ్లి సాధన చేసుకునే వీలుంది" అని ప్రకటించటం విని నాకెంతో ప్రసన్నంగా ఉంది. ప్రతిరోజూ అక్కడకు వెళ్లి సాధన చేయలేని వాళ్ళు వారానికి ఒకసారైనా వెళ్ళగలరు. ఇలాంటి మరిన్ని ప్రాంతాలు నెలకొనాలి. ముంబయి వంటి మహానగరంలో ఇలాంటి స్థానాలు కనీసం 20, 25 అయినా ఉండాలి. వాటితో కనీసం 10, 20 మంది సాధకులకైనా లాభం కలుగుతుంది కదా. ఈ వారం ఈ 10 మంది లాభం పొందితే మరుసటి వారం మరికొంత మంది లాభం పొందుతారు. ఇలా అవుతూ, అవుతూ ప్రజల్లో ధర్మం బలపడుతూ పోతుంది, ప్రజ్ఞ బలపడుతూ పోతుంది. ఏదైనా మన ప్రయత్నంతోనే అవుతుంది.

బాగా ప్రయత్నం చేయండి, బాగా పురుషార్థం చేయండి, సరైన పద్ధతిలో మీ మేలు చేకూర్చుకోండి, మీ నిజమైన హితవు చేకూర్చుకోండి. నిజమైన స్వస్తి సాధించుకోండి, ముక్తిని పొందండి. ధర్మబీజం ఉన్నవాల్లందరిలోనూ ధర్మం వికసించాలి. ఎవరిలోనైతే ప్రజ్ఞ ఉదయించిందో వాళ్ళందరి ప్రజ్ఞ వికసించాలి, బలపడాలి. అందరికీ మేలు జరగాలి.

– కళ్యాణ మిత్రుడు, సత్యనారాయణ గోయంకా

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 9గంగల నుండి సాయంత్రం 5 గంగల 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.