



(సాధకుల ప్రేరణ కొరకు ఉద్దేశించబడిన తెలుగు మాసపత్రిక)
 విపశ్యన అంతర్జాతీయ ధ్యాన కేంద్రం, ధమ్మభైత్త, వనస్థలిపురం, హైదరాబాదు - 70

“ధర్మవాణి”

యో సనాచ సుసమారథ,
 నిచ్చమ్ కాయగతా సతి;
 అకిచ్చమ్ తేన సేవన్తి, కిచ్చే సాతచ్చాకారిసో;
 సతానమ్ సంపజాననమ్, అథమ్ గచ్ఛాన్తి ఆసవా.

ధమ్మపద 293, పకిన్నాకవగ్గో

ఎవరైతే సర్వదా శరీరం యొక్క ఎరుక కలిగి ఉంటారో, చేయకూడని పనులు చేయకుండా ఉంటారో, చేయవలసినవి స్థిర చిత్తంతో చేస్తూ ఉంటారో, వారికి ఎరుకతో సరిగ్గా అర్థంచేసుకున్న వికారాలు పూర్తిగా నిర్మూలించబడతాయి.

అనారోగ్యాన్ని సమతతో ఎదుర్కోవటం

(ఈ సంభాషణ “విపశ్యన న్యూస్‌లెటర్” 2 జులై 2015, 7వ సంచికలో ప్రచురితమైంది.)

1995లో ఒక విపశ్యన సాధకురాలికి రెండుసార్లు క్యాన్సర్ ఆపరేషన్ జరిగింది. ఆమెకు పూర్తిగా నయమైంది, కానీ, అది మళ్ళీ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని తెలుసుకొని భయపడుతూ ఉండేది. అది మళ్ళీ వస్తే ఏం చెయ్యాలి? అనే ఆలోచనలతో సతమవుతూ ఉండేది. ఆమె గోయంకాగారిని కలిశారు. ఆయన మార్గనిర్దేశనానికి ఆమె అత్యంత ప్రభావితరాలయింది. ఆమెకూ, గోయంకాగారికి మధ్య జరిగిన సంభాషణను ఆమె భర్త రికార్డు చేశారు. దాన్ని పాఠకుల కోసం ఇక్కడ ఇవ్వటం జరుగుతున్నది.

ప్రశ్న: గురూజీ! క్యాన్సరు వల్ల నాకు రెండుసార్లు ఆపరేషను జరిగింది. గోయంకాజీ: మీకు క్యాన్సరు వచ్చింది, మంచిదే. అయితే దాన్ని ఎలా ఎదుర్కోవాలో నేర్చుకోవాలి.

ప్రశ్న: గురూజీ! అది మళ్ళీ తిరగబెట్టదని తెలిసినా, ఎందుకో భయమేస్తున్నది.

గోయంకాజీ: అంటే మీకు సరైన అవగాహన లేదు. మీకు ఎప్పుడెప్పుడు ఆందోళన కలిగినా కేవలం దాన్ని పరిశీలించండి....“ఓ, భయం కలుగుతున్నది. భయంవల్ల కలుగుతున్న సంవేదనల్ని పరిశీలిస్తాను” అని పరిశీలించండి. ఆసమయంలో దేహం మీద కలిగే సంవేదనలు భయానికి సంబంధించి ఉంటాయి. భయంతో నిండి ఉంటాయి. వాటిని పరిశీలించండి. మనసులోని ఒక భాగం భయపెడుతూ ఉంటుంది. అలాగే మనసుకోని ఇంకో భాగం సంవేదనల పట్ల ఎరుకతో ఉంటుంది. ఉదాహరణకు 5% మనసులోని భాగం ఎరుకతో ఉంటూ, 95% మనసు భయపడుతూ వుంటుందనుకోండి. 5% మనసు చిన్నదే అయినప్పటికీ, చాలా శక్తివంతమైంది. అది భయమూలాల్ని నాశనం చేసేస్తుంది.

100% మనసు పూర్తిగా భయాందోళనలలోనే నిమగ్నమైవుంటే అప్పుడు మీలోని భయం రెట్టింపవుతుంది. మనసులోని కొంత భాగం భయాందోళనని సాక్షిలా గమనించగలిగేటట్లు మనం మన మనోశక్తిని

బలపరుచుకోవాలి. కనీసం ఈ మాత్రమన్నా మనం విపశ్యన నుంచీ నేర్చుకోవాలి. వ్యాధి వుంది, దానివల్ల మనం చింతిస్తుంటాం. ఈ చింతను గమనిస్తుండాలి. దానివల్ల కలుగుతున్న సంవేదనల్ని గమనిస్తుండాలి. చింత, సంవేదనలు...వీటినే మళ్ళీ మళ్ళీ గమనిస్తుంటాం.

ఈ సంవేదనలు ఎప్పుడూ మారిపోతుంటాయని మనకు తెలుసు. అవి అనిత్యమైనవని తెలుసు. అలాగే చింత కూడా అనిత్యమైనదే, అది ఎప్పటికీ ఉండిపోదు. ఈ అవగాహనతో మనం చింతనూ, సంవేదనల్ని గమనిస్తుంటే, అవి పూర్తిగా తొలగిపోయేవరకూ బలహీనపడుతూ పోతాయి. మనం చింతించకూడదని ప్రపంచమంతా చెప్తుంటుంది. దీన్ని కేవలం బుద్ధి పూర్వకంగా మాత్రమే అర్థం చేసుకొని, విపశ్యన చెప్తున్నట్లు దాన్ని సాక్షిభూతంగా చూడలేక పోయినప్పుడు మనకూ, ప్రపంచానికీ మధ్య తేడా ఏమీ ఉండదు.

ప్రశ్న: లోపల ఏమి జరుగుతున్నదో అనే చింత కలుగుచున్నది?

గోయంకాజీ: దీన్ని సరిగా అర్థం చేసుకోండి. మీకు కలిగిన క్యాన్సరు సర్జరీ చేయించుకున్నందువల్ల నయమయి పోయింది. అయినప్పటికీ మీరింకా ఎందుకు చింతిస్తున్నారు? మీరు గంభీరమైన విపశ్యన విద్యను నేర్చుకున్నారు. దాన్ని ఉపయోగించుకోండి. ఎప్పుడెప్పుడు మీలో భయం కలుగుతున్నా, శరీరం మీద ఎట్లాంటి సంవేదనలు కలుగుతున్నాయో గమనించండి. సంవేదనలు నిరంతరం కలుగుతూనే ఉంటాయని మీకు తెలుసు. భయం కలుగుతున్నప్పుడు నడినెత్తి మీది నుంచీ బొటనవేళ్ళ వరకూ చూస్తూ పోనక్కర్లేదు. శరీరం మీద ఎక్కడ సంవేదలు కలుగుతున్నా, ‘ఇక్కడ ఈ భాగంలో సంవేదనలు కలుగుతున్నాయి. ఇవి క్షణ భంగురాలు. అనిత్యమైనవి’ అని స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. వేదన కలిగింది. అదీ క్షణభంగురమైనదే. ‘ఇది నన్నేం చేయదు. నన్ను ప్రభావితం చేయదు. నేను కేవలం దాన్ని పరిశీలిస్తున్నాను’ అనే అవగాహన పెంచుకోండి.



శరీర, చిత్తాల మధ్య గల సంబంధం చాలా ధృఢమైనది. మనసులో బలంగా ఏది ఉత్పన్నమైనా అది వెంటనే శరీరం మీద సంవేదనల రూపంలో ప్రకటితమవుతుంది. అలాగే శరీరం మీద ఏ సంవేదనను అనుభూతి చెందుతున్నా అది మనసుతో సంబంధాన్ని కలిగివుంటుంది. మనసులో కలుగుతున్న ఆలోచనలకు శరీరంతో అనుబంధముంది. వాటిని మనం నమతతోనూ, ఎరుకతోనూ గమనించలేకపోతున్నాము. ఎందుకంటే, మనం ధ్యానంలో పూర్తిగా పరిపక్వం చెందలేదు. ఉత్పన్నమవుతున్న వేదన కేవలం శుద్ధమైన వేదన అని, భయం కేవలం శుద్ధమైన భయమనీ అనుభూతిలోకి తెచ్చుకునేంతగా మనం ధ్యానంలో ప్రగతి సాధించలేదు. ఇది కేవలం ఉన్నత ధ్యాన స్థితుల్లోనే అనుభవంలోకి వస్తుంది.

అందుచేత, ఎప్పటికీ, మనం కేవలం భయం కలుగుతున్నదని అంగీకరించాలి. 95% మనసు భయంలో కూరుకొనిపోయి ఉన్నది, కేవలం 5% మనసు భయం వల్ల కలుగుతున్న సంవేదనల్ని గమనించగలుగుతున్నదని ఎరుకను పెంచుకోండి. కేవలం సంవేదనలపట్ల ఎరుకను కలిగివుండండి. వాటి క్షణభంగురమైన స్వభావం పట్ల ఎరుకను కలిగివుండండి. అలాగే ఉత్పన్నమవుతున్న భయం కూడా తాత్కాలికమైనదని తెలుసుకోండి. అది ఎంత కాలముంటుందో గమనించండి. ఇలా మీరు గమనికను పెంచుకుంటుంటే, దాని బలం తగ్గుతూ, చివరికి భమయనేది లేకుండా పోతుంది. చాలా సార్లు విపత్తులు సంభవించే ప్రమాదముందని ముందుగానే తెలుస్తుంటుంది. అది సంభవించినప్పుడు మనకు ప్రియమైనవాటిని ధ్వంసం చేయవచ్చు. వెనువెంటనే అప్పుడేమవుతుందోనన్న భయం పుట్టుకొస్తుంది. విపత్తు తర్వాత ఎప్పుడో రావచ్చు. కానీ, మనసు భయం వశపరచుకుంటుంది.

విత్తనాన్ని నాటి న వెంటనే సంవేదనలు కలగటం ప్రారంభమవుతుంది. ఇదే ప్రకృతి ధర్మం, విత్తనమూ, ఫలమూ రెండూ సంవేదనలు కలగటానికి కారణమవుతాయి. ఫలం ఒక రూపాన్ని తీసుకోకపోయినప్పటికీ, సంవేదన అప్పటికే ప్రారంభమవుతుంది. దాన్ని మనం పరిశీలిస్తుంటాం. ఈ పరిశీలన రాబోయే సంఘటనను బలహీనపరుస్తుంది. అది పైకి వస్తున్నప్పుడు పువ్వురేకులాగా కాంతిని ప్రసరిస్తుంది. సమత కలిగిన ఎరుకను దాన్ని బలహీనపరుస్తుంది. ధ్యాని కాని వారు ఎరుకలేక, చింతల్లో కూరుకొనిపోతారు. చింత తన ఫలాన్ని పైకి తెస్తుంది. ఎరుక లేకుండా అనవసరమైన వాటిని న్నింటినీ వృద్ధిచేసుకోకండి. వెనకకు అడుగులు వేయకండి.

భార్య ప్రశ్న: నా బాధ్యతను నెరవేర్చలేక పోతున్నానని నాకు సిగ్గుగా ఉంది.

భర్త ప్రశ్న: నా భార్య పిల్లల గురించి విచారిస్తోంది.

గోయంకాజీ: బాధ్యతలు నెరవేర్చాలనే ఆలోచన కేవలం మీ మనసులోది మాత్రమే. ఇంతకుముందు మీరు మీ బాధ్యతల్ని నెరవేరుస్తూండేవారు కానీ, ఇప్పుడు మీరు మీ మనసును

బలహీనపరుచుకున్నందువల్ల అది బాధ్యతల్ని నెరవేర్చగల స్థితిలో లేదు. మీ మనసు బలహీనపడటానికి అనుమతించకండి.

ప్రకృతి ధర్మం చాలా సున్నితమైంది. దాన్నొకసారి అర్థం చేసుకుంటే దాన్ని ఆచరణలో పెట్టాలి. ఎలా? ఒక సంఘటన ఫలితాలు మంచివని మీకు తెలిస్తే, సుఖకర సంవేదనలు కలుగుతుంటాయి. సంఘటన తర్వాత ఎప్పుడో జరుగవచ్చు. కానీ సంఘటనకు సంబంధమున్న సంవేదనలు ముందుగానే కలుగుతుంటాయి. అలాగే, దుఃఖకరమైన సంఘటన జరుగుతుందనుకోండి, దుఃఖకర సంవేదనలు కలుగుతాయి. మనమే కనుక, గంభీరమైన ధ్యాన సాధకులమే అయితే, దుఃఖకర సంవేదనలు కలుగుతున్నాయంటే, చుట్టూపక్కల ఎక్కడో దుఃఖకర సంఘటన జరుగుతున్నదని తెలుసుకోవచ్చు. ఈ సంవేదనల్ని సమతలో ఉండి గమనిస్తుంటే, వాటి శక్తి క్షీణిస్తుంది, అవి బలహీనమైన ఫలాన్ని మాత్రమే ఇస్తాయి. పువ్వులాగా, కాంతిలాగా, మెత్తనైనవాటిలాగా అవి మారిపోతాయి. అలాకాకుండా, మనమే బలహీనులమైపోతే, సిద్ధమవుతున్న ఫలం చురకత్తిలాగా ఒక్కొక్కటిగా మన మీద పడుతుంది. మనసును బలపర్చుకోండి.

భర్త ప్రశ్న: తాను అనారోగ్యవంతురాలయితే పిల్లలు తనకు సేవ చేయాల్సివస్తుందని ఆమె భయపడ్తోంది. ఇది ఆమె మనసులో మంటరేవుతోంది.

గోయంకాజీ: అదేపనిగా దాన్ని గురించే ఆలోచిస్తుండటమంటే, అంతిమ దశకు ఆహ్వానం పల్లటమన్నమాట. ఒక కథ ఉంది. ఒక మనిషి కోరికలు నెరవేర్చే కల్పవృక్షం కింద కూర్చున్నాడు. అతను ఏమి కోరుకుంటే అది లభిస్తుంది. ముందు వెనుకలు ఆలోచించకుండా అతను కోరుకుంటున్నాడు. ఒక సింహం రావాలని కోరుకున్నాడు, అది వచ్చింది. తర్వాత సింహం తనని తినేస్తుందేమోననుకున్నాడు. అది తినేసింది! కాబట్టి, నువ్వు కోరికలు నెరవేర్చే చెట్టు కింద కూర్చున్నావు. కోరుకో, లభిస్తుంది. అలాకాకుండా, నువ్వు అనుచితమైన వాటిని కోరుకొని, సంతోషకరమైన తరంగాలు రావాలనుకుంటే ఎలా వస్తాయి?

మనసు బలహీనంగా ఉందని అంగీకరించండి. 95% మనసు ఆవాంఛనీయమైన వాటి దిశగా పోతుంటుంది. మీరు పరిపక్వమైన ధ్యాని కాదు. కానీ తగిన సమయంలో మీరూ పరిపక్వత చెందుతారు, అప్పుడు నేను చెప్పిన మాటల్ని మీ అనుభవంలోకి తెచ్చుకుంటారు. అప్పుడు మీ ఆలోచనలు మిమ్మల్ని ఎలా తప్పుదోవ పట్టించాయో అర్థం చేసుకుంటారు. అప్పటిదాకా, కనీసం మీరు ధ్యానంలో ఎదగడానికి మీ 5% మనసును ఉపయోగించుకోలేక పోతే, మీరు సరైన దిశలో వెళ్తున్నట్లుకాదు. ధ్యానమంటే ఏమీ తెలియని కొత్త సాధకుడు కూడా 95% మనసు అటూఇటూ పరుగెత్తిపోతున్నప్పటికీ, 5% మనసుతో తనలో కలుగుతున్న సంవేదనలను పరిశీలన చేస్తుంటాడు. ఆ 5% మనసే చాలా శక్తివంతమైంది, అది మనలోని వికారాలను కూకటివేళ్ళతో పెకిలించిపారేస్తుంది.



పెద్ద చెట్టు పెరుగుతూ, విస్తరించుకుంటున్నట్లు కనిపిస్తున్నప్పటికీ, మీరు దాని వేళ్ళను నరికేస్తున్నారు. సమయమొచ్చినప్పుడు చెట్టు కూలిపోతుంది. మీ బలమైన గత పాఠమీల ఫలితంగా మీరు విపశ్యనా మార్గంలోకి ప్రవేశించారు. భయపడకండి.

మా తల్లిగారు టెర్మినల్ క్యాన్సరుతో బాధపడేదని మీకు తెలుసా? ఆమె విపరీతమైన నొప్పితో బాధపడుతుందని బాధను నివారించే (పెయిన్ కిల్లర్స్) మందులూ, ఇంజక్షన్లూ ఇస్తామని డాక్టర్లు అనేవారు. కానీ, మా అమ్మగారు, “నేను బాధను సాక్షిభూతంగా (అబ్జెక్టివ్ గా) గమనించటం నేర్చుకున్నాక ఆ మందుల అవసరం లేదు” అనేవారు. ఆమె ప్రశాంతంగా, నవ్వుతూ శరీరాన్ని వదిలేసారు. మీ పరిస్థితి ఆమె అంత చెడ్డది కాదు. అందుచేత ఎందుకు విచారిస్తారు?

భర్త ప్రశ్న: ఆమె ఇతరుల గురించి చాలా విచారిస్తోంది.

గోయంకాజీ: అంటే దానర్థం, మీకు ఏమీ తెలియని భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచిస్తున్నారన్నమాట! భగవాన్ బుద్ధుడు అన్నారు, “అత్తాహి అత్తనో నాథో, అత్తాహి అత్తనో గతి” అని. అంటే మీకు మీరే గురువులు. మీకు మీరే మీ లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకోవాలి. మనకు మనమే గురువులం. మన భవిష్యత్తును మనమే రచించుకోవాలి. కాబట్టి మీరు ఎందుకు దుఃఖకర భవిష్యత్తును కల్పించుకుంటున్నారు? బుద్ధుడి బోధనలు మీకందాయి. ఆనందకరమైన, సమగ్రమైన భవిష్యత్తును మలచుకోండి. గతం నుండి బయటపడండి. భవిష్యత్తు నుండి బయటపడండి. నిబ్బాన(నిర్వాణ) మార్గంలో ప్రయాణించండి.

ఎప్పుడెప్పుడు ఆధారపడాల్సి వచ్చినా, నిరాశ ఎదురైనా సంవేదనపట్ల ఎరుకను జాగ్రత్తం చేసుకోండి. అవి ఎందుకు కలుగుతున్నాయో ఆ కారణాల పట్ల ఎరుక పెంచుకోండి. మీరు విపదాల్లోకి వెళ్ళనక్కర్లేదు. అయినా మనసులోని ఓ భాగం విశ్లేషణ చేస్తూనే ఉంటుంది. స్పృహతో ఆ వివారాల్లోకి వెళ్ళండి.

సంవేదనల పట్ల ఎరుకతో పనిచేస్తూ చింతల నుండి బయటపడండి. సంవేదనలు అంతర్మనసుతో సంబంధాన్ని కలిగివుంటాయి. మనం మనసులో సమతను పెంచుకోగలిగితే, అంతర్మనసు మూలాల్లో కూడా మనం సమతతో వుండగలుగుతాము. పైపై (ఉపరితలంలోని) మనసు నిరంతరం ప్రతిక్రియలు చేస్తూ, దుఃఖాల నుండి బయటకు రావడానికి తోడ్పడుతుంది. ఈ విధంగా దుఃఖాల నుండి బయటపడగలం.

ప్రపంచంలో వివిధ రకాలైన సాధనలున్నాయి. కానీ అవి ఏవీ సంవేదనలపై పనిచెయ్యనియ్యవు. మనసు పైపై పారల మీద మాత్రమే పనిచేయడానికి వీలుకల్పిస్తాయి. అంతవరకూ మంచిదే. మనసు భరించ శక్యం కాని బాధను పైకి తెస్తుంది. కాసేపు మనం బుద్ధుడిని అనుసరిస్తున్న వాళ్ళమనుకొందాం. మనం “బుద్ధా, బుద్ధా” అని స్మరిస్తూంటాం. జైనులైతే మహావీరుడి పేరు జపిస్తారు. ఈ జపం మనసును మళ్ళించి, బాధ నుండి ఉపశమనం కల్గిస్తుంది. కేవలం ఉపరితలం లోని, స్పృహలో ఉండే చేతన మనసు మాత్రమే మళ్ళుతుంది కానీ,

అధోచేతన(సబ్ కాన్స్) మనసు స్థాయిలోనూ, అచేతన(అన్ కాన్స్) మనసు స్థాయిలోనూ మనసు ప్రతిక్రియలు చేస్తూనే ఉంటుంది. దుఃఖాన్ని కల్గించే సంస్కారాల్ని తయారుచేస్తూనే ఉంటుంది.

మనసును దాని వేర్ల దగ్గరే శుద్ధి చేసుకునేందుకు మీకు బ్రహ్మాండమైన ఆశీర్వాదం లభించింది. ఇది లభించకపోతే మనసు పూర్తిగా పరిశుద్ధమవుదు. భయాల నుంచి బయటపడే అద్భుతమైన బోధనల్ని బుద్ధుడి నుంచి మనం పొందిన తర్వాత ఇక ఆందోళనలకు ఇక్కడ తావులేదు. వాటి నుంచి బయటపడండి. నాతో కాసేపు ధ్యానం చేయండి.

మంచిది. మంచిది. భయపడకండి. మీకు పూర్తిగా నయమైంది. చాలా గొప్ప పాఠమీలు మీతో ఉన్నాయి. అందుకే మీరు ధర్మ మార్గంలోకి వచ్చారు. ఎంతోమంది ముక్తి మార్గానికి దార్లు వెతుక్కుంటూనే గడిపేస్తున్నారు. మీ గత పాఠమీల బలం వల్ల మీరు దాన్ని పొందగలిగారు. ధర్మం చాలా శక్తివంతమైంది. మీరు దాని శరణు తీసుకున్నారు. ధర్మం మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది.

ఇంకోవిధంగా ఆలోచిద్దాం. మీ పిల్లల్ని సంరక్షించడానికి మీరెవరు? ఒకవేళ మీరు బతికినప్పటికీ, మీ పిల్లలకు ఎటువంటి రక్షణ మీరివ్వగలరు? మీ బలమేమిటి? ధర్మం ప్రబలమైంది. మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది. మీ పిల్లల్ని కూడా రక్షిస్తుంది. దాని శక్తిని దేనితోనూ పోల్చలేము. ధర్మానికి సంపూర్తిగా ఆత్యసమర్పణ(సరెండర్) చేసుకోండి. అది కేవలం మంచిని మాత్రమే చేస్తుందని తెలుసుకోండి.

ఇక్కడ ఏ మహత్యాలూ లేవని తెలుసుకొని, సాధన కొనసాగించండి. కష్టపడి పనిచేయాలి. భయంలో కొట్టుకొని పోకుండా భయం సంవేదనల్ని గమనిస్తుండండి. ఏదో ఒక మూల కూర్చుని, కళ్ళు మూసుకొని ధ్యానం చేస్తుండాలి. కళ్ళు తెరుచుకొని మీరెలా అన్నింటినీ గమనిస్తున్నాడో, అలాచే మీ మనసును గమనించండి. మనసులోని ఒక భాగం ఎల్లప్పుడూ భయం, ఆందోళన మొదలైనవి పుడుతుండటాన్ని గమనిస్తూనే ఉంటుంది. మనసులోని మరో భాగం సంవేదనలు వుట్టడాన్ని గమనిస్తుంటుంది. మీరు రాత్రిపూట నిద్రపోతున్నప్పుడు కూడా గమనిస్తూనే ఉంటుంది. ఫలితాలు కేవలం మనంచే వస్తాయి. మానవులు బలహీనంగా వాలిపోతుంటారు. మీరు ధర్మంలో శరణు తీసుకున్నారు కనుక మీరు బలంగా, శక్తివంతంగా ఉండాలి.

భార్య ప్రశ్న: విపశ్యన ద్వారా రాబోయే కర్మల్ని ఎలా నిర్మూలించుకోవచ్చు?

గోయంకాజీ: ఇప్పటివరకూ వివరించినట్లుగానే కర్మ పక్యానికి రాగానే అది తన ఫలాన్నిస్తుంది. ఫలం రావడానికి ముందుగానే సంవేదన కలుగుతుంది. సంవేదనల్ని పరిశీలిస్తుంటే అనివార్యంగా రావాల్సిన ఆ ఫలం బలహీనపడుతుంది. అలాకాకుండాపోతే, వచ్చే ఆ ఫలం పెద్దదిగానూ, పక్వమైందిగానూ ఉండి చేదుగాగానీ, త్రిగ్గాగానీ ఉంటుంది. అయితే



వ్యాధిపై సమత ప్రభావం - 2

(ఈ వ్యాసం “జాగే పాపన ప్రేరణ” అనే హిందీ పుస్తకం నుండి అనువాదితమై, ఇంగ్లీషు “విపశ్యన న్యూస్‌లెటర్” 31 జులై 2015, 8వ సంచికలో ప్రచురితమైంది. దాని అనువాదమిది.)

ధ్యానంలో పరిణితి సాధించిన రతిలాల్ మెహతాగారు 86 ఏళ్ళ వయస్సులో 1987 ఆగష్టు 26వ తేదీనాడు పూర్తి ఎరుకలో ఉండగా తనువు చాలించారు. ఆదర్శవంతమైన ధ్యానిగా ఎలా జీవించారో, అలాగే ఆదర్శవంతమైన మరణాన్ని అనుభంలోకి తెచ్చుకున్నారు.

ఎన్నో ఏళ్ళుగా సరైన మార్గం కోసం అన్వేషిస్తూ, చివరకి రాజస్థాన్‌లోని బికనీర్‌లో 1971 అక్టోబర్‌లో జరిగిన విపశ్యన శిబిరంలో చేరి తన మార్గాన్ని కనుక్కోగలిగారు. ప్రారంభం నించే “ఏహి పశ్యకో” (రండి, శుద్ధ ధర్మాన్ని అనుభూతి చెందండి)” అనే ధర్మానుభూతి ఆయన్ని గట్టిగా పట్టుకుంది. ధర్మామృతాన్ని తాగి చాలా ఆనందించారు. “అందరూ దుఃఖం నుండి బయటపడే మార్గాన్ని అందుకోవాలి” అని దుఃఖితులందరూ ఆ తేనెను ఆస్వాదించాలనుకొనేవారు,

మహారాష్ట్రలోని ఇగత్‌పురిలో ధ్యాన కేంద్రం ఏర్పడుతున్నదని తెలుసుకొని చాలా సంతోషించారు. వెనువెంటనే దక్షిణ భారతంలోని హైదరాబాదులో అక్కడి ప్రజల కోసం ఒక ధ్యాన కేంద్రం ఏర్పడలానే ధర్మ సంకల్పం ఆయనకు కలిగింది.

ధర్మభావాలు ఆయను ముంచెత్తాయి, నిలవలేకపోయాడు. తన కుటుంబానికున్న భూమిలో నుంచీ రెండున్నర ఎకరాలను కేంద్రం కోసం దానిమిచ్చాడు. ఆ తర్వాత దానికి మరో నాలుగెకరాలు కలిపి, కేంద్రం అభివృద్ధి చెందటం ప్రారంభించింది. ఇగత్‌పురిలోని ధమ్మగిరి కేంద్రం కాస్త ముందుగా ధమ్మకేత కేంద్రం 4 సెప్టెంబర్ 1976 నాడు ప్రారంభమైంది.

(తరువాయి భాగం వచ్చే నెల సంచికలో)

కర్మసూత్రాన్ని మర్చిపోకూడదు సూత్రాన్ని మర్చిపోకూడదు. బైటివారెవ్వరూ మన కర్మల్ని నిర్మూలించలేరు. ఏదో రోజు ఏ గురువో, మరెవరో మన కర్మల్ని తుడిచిపెట్టేస్తారని కలగంటూ ఉండటం నిర్లభకమైన ఆశ మాత్రమే!

భార్య వ్రశ్న: బహుశాః మేము మా కర్మల్ని నిర్మూలించుకోలేమనుకోండి, అయినా మేము వాటిల్ని ధైర్యంతోటి ఎదుర్కొంటూ, వాటి ఫలాల్ని సహిస్తాము.

గోయంకాజీ: ఇదే మనం చేస్తున్నది. కర్మ ఫలమెప్పుడూ, భరించలేనంత బాధ(దుఃఖం)తో కూడిన సంవేదనలతో వస్తుంది. మనం వాటిని సమతాభావంతో పరిశీలిస్తూ నిర్మూలిస్తున్నాం. చిన్న చిన్న దుఃఖాల నుండి కూడా బయటపడుతున్నాం. ఇదే బుద్ధుడిచ్చిన సర్వోత్కృష్టమైన కానుక. ఆయన కర్మ పుడుతున్న తొలి స్థానాన్ని కనుగొని, ఆ జ్ఞానాన్ని మనకందించాడు. అన్ని కర్మల ఫలాలు తప్పనిసరిగా వచ్చితీరుతాయి. సంవేదనలు పుడుతున్నప్పుడే మనం వాటిని గమనించగలిగితే, ఫలం వచ్చేటప్పుడు అది బలహీనమైన ఫలంగా వస్తుంది. దానికి బలం ఉండదు. శక్తి ఉండదు.

కష్టమైన, అత్యంత స్థూలమైన, పక్షమైన ఫలమొచ్చినప్పటికీ అది మనల్ని అంతగా ప్రభావితం చెయ్యదు. కర్మలు దుఃఖపూరితమైన ఫలాలిస్తున్నాయి, అలాగే సంతోషకరమైన ఫలాల్నిస్తున్నాయని తెలుసుకుంటూ చిరునవ్వుతో వాటిల్ని అంగీకరిస్తాము. రెండు పరిస్థితుల్లోను మనం చెక్కుచెదరని, భయపడని సమతలో ఉంటాం.

నా జీవితంలో కూడా చేదైన పెద్ద కర్మ ఫలమొకటి వచ్చింది. పెద్ద వ్యాపారం, ఆస్తిపాస్థులు. ధనం. అన్నింటినీ రాత్రికి రాత్రి చెప్పా పెట్టకుండా ప్రభుత్వం లాగేనుకుంది. మేము ధర్మంలో చెక్కుచెదరకుండా నిలబడ్డాము. మాకు ముందగా తెలిసుంటే, మేము దాన్ని సరిగా చక్కబెట్టుకోనేవాళ్ళం. దాని ప్రభావం బలహీనపడేటట్లుగా పనిచేసేవాళ్ళం. కానీ అలా జరుగలేదు. ఏమైతేనేం, మేము ధర్మంలో ఎదగటానికి కావల్సినంత సమయం చిక్కింది.

మీరిద్దరూ సుఖంగా ఉండాలి. ధర్మంలో ఎదుగుతూ, స్థిరపడాలి.

రెండు సంవత్సరాలకు చందా రూ 100/-	విపశ్యన తెలుగు మాసపత్రిక	జీవిత చందా రూ. 500/-
ప్రచురణ తేది: ప్రతి నెల 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, Saheb Nagar, Vanasthalipuram,
HYDERABAD - 500 070.
Website : www.vri.dhamma.org
E-mail : info@khetta.dhamma.org