విపశ్యన మాసపత్రిక

VOLUME : 2 NO - 12 1 MARCH, 2008

(సాధకుల ప్రేరణ కొరకు ఉద్దేశించబడిన తెలుగుమాస పత్రిక)

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

"ధర్మవాణి"

బాహుసచ్చఞ్చ సిప్పఞ్చ,
వినయో చ సుసిక్ఖితో.
సుభాసితా చ యా వాచా,
ఏతం మఙ్గలముత్తమం.

.... మఙ్గలసుత్త -

అనేక విద్యలను నేర్చుకొనడము, శిల్పకళను నేర్చుకొనడము, వినయంతో ఉండటము, సుశిక్షితుడవటము, చక్కగా మాట్లాడటము, ఇదే ఉత్తమము. మంగళకరము.

విపశ్యన ద్వారా మానసిక శుభ్రత

మన శరీరానికి గాని, బట్టలకు గాని ఏ కొంచెం మురికి అంటినా వెంటనే మనం సబ్బుతో, నీళ్ళతో కడిగి శుభ్రం చేసుకుంటాం. పరిశుభ్రమైన వాతావరణంలో ఉండేందుకు ఎంతగా అలవాటు పడ్డామంటే, కొద్దిమాత్రపు అశుభ్రతను కూడా మనం సహించలేము. మరి ఇదే విషయం మనం మన మనసుకు కూడా వర్తింపజేస్తున్నామా? మనసు మలినం కాగానే దానిని శుభ్రంచేసే పని చేస్తున్నామా? శరీరాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకున్నట్లే మనసునూ శుభ్రంగా ఉంచుకునే అలవాటు మనకు ఉందా? లేక మనసు మలినమైన విషయమే తెలియని స్థితిలో మనం ఉన్నామా? మనసును కూడా శుభ్రం చేసుకోవడం అవసరమనే విషయం మనకు తెలుసా? ఒకవేళ తెలిసినా అందుకు పనికొచ్చే విధానం ఏదైనా మనవద్ద ఉందా? మనసును శుభ్రపరిచే విద్య ఏదైనా మన అందుబాటులో ఉన్నదా?

ఈనాటి కాలంలో బాహ్యశుభ్రతకు (శరీరశుభ్రతకు) ఎంతో ప్రాముఖ్యత నిస్తున్నారు. కాని అంతరశుభ్రత విషయంలో, మానసికశుభ్రత విషయంలో ప్రజలు పూర్వం కన్నా ఇప్పుడు ఎక్కువ అజాగ్రత్తగా ఉంటున్నారు. అసలు మనసు యొక్క శుభ్రత గురించి పట్టించుకోనే పట్టించుకోరు. అది బాగా మలినమైపోయి, వికృతరూపం దాల్చి, ఏదో ఒక రోగంగా శరీరంపై ప్రకటితమయినప్పుడో, లేదా మనోవైజ్ఞానిక సమస్యగా తయారై మానసికరోగంగా బహిర్గతమయినప్పుడో గాని మనసు యొక్క ఉనికిని మనం గుర్తించం. శారీరకంగా, మానసికంగా బాగా కుంగదీసి మనల్ని వివశుల్ని చేసేంతవరకు మనం మనసు గురించి ఆలోచించం. వాస్తవానికి ఇలా ఏదో ఒక రోగం రూపంలో బహిర్గతమయింది వికారాల వల్ల వికృతమైపోయిన మన మనసు యొక్క ఉగ్రరూపమే తప్ప మరేమీ కాదు. ఈ స్థితికి చేరుకోకముందే దానిని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునే ప్రక్రియ మన వద్ద ఉండాలి.

"మనసు ఏ విధంగా మలినమవుతున్నది? మనసు మలినమయిందన్న విషయాన్ని మనమెలా తెలుసుకోగలం?"

ఇందుకొరకు మనం మన అంతరంగంలోనికి చూడవలసి ఉంటుంది; అంతర్ముఖులం కావలసి ఉంటుంది. మన శరీరానికి, బట్టలకు అంటిన మురికిని ఎవరైనా బయటి వ్యక్తి కూడా చూసి మనకు తెలియజేయగలడు. మన మనసులోని మలినాన్ని తెలుసుకునే పనిమాత్రం స్వయంగా మనమే చేయవలసి ఉంటుంది. బయటి వ్యక్తులెవరూ ఈ పని చేయలేరు. మనమే స్వయంగా మన మనసు యొక్క మాలిన్యాన్ని పరీక్షించి చూసుకోవాలి. ఆపైన స్వయంగా మనమే దానిని శుభ్రం చేసుకోవాలి.

స్థూలరూపంలో చూసినప్పుడు "మనోవ్యాకులతే మనసు యొక్క మాలిన్య లక్షణమనే విషయం మనకు తెలుస్తుంది. మనసులోని వికారాలే మనోవ్యాకులతకు మూలాలు. మన మనసులో వికారాలు (కోపం, భయం, ద్వేషం, ఈర్ష్య, కామవాంఛ, కపటబుద్ధి ఇత్యాది) ఎంతెంత బలపడుతూ ఉంటాయో, వాటి మూలంగా మన మనసు ఎంతెంత మలినమైపోతూ ఉంటుందో, మన వ్యాకులత కూడా అంతంత అధికమౌతూ ఉంటుంది. ఈ వ్యాకులత యొక్క ప్రభావం మన శరీరము - మనసు రెండింటి మీదా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు ఏదో ఒక కారణం వల్ల మనకు కోపం వచ్చినప్పుడు, మన శరీరంలో దడ పెరిగిపోతుంది, రక్తపోటు అధికమవుతుంది, ఒళ్ళంతా వేడెక్కి కంపించిపోతుంది. మన మనసు కూడా వ్యాకులమై పోతుంది. ఇదే విధంగా మనలో భయం, ద్వేషం, దురాశ, కపటం, ఈర్ష్య.... ఇత్యాది వికారాలు ఏవి ఉత్పన్నమైనా మన మనసు శరీరం రెండూ ఎంతో అలజడికి గురవుతాయి. మనమెంతో వ్యాకులపడతాం. అయితే ఇలాంటప్పుడు మనం ఈ లక్షణాలను పట్టించుకోము, వాటిని నిర్లక్ష్యం చేస్తాం. ఏదో ఒక విధంగా మనసు యొక్క వ్యాకులతను, మనసులోని ఆలోచనలను అణగదొక్కుతాం. దాంతో మన వ్యాకులత దూరమైపోయిందనే భ్రమలో పడతాం. కాని ఈ మనోవికారాలు లోలోపల పెరిగి పెంపొందుతూ ఉంటాయి. వ్యాకులత పరాకాష్టకు చేరుకొని, ఉగ్రరూపం దాల్చి, ఏదో ఒక రోగం రూపంలో బహిర్గతమవుతుంది. మనం అనారోగ్యం పాలవుతాం. అప్పుడుగాని మన మనసు రోగగ్రస్తమయిందన్న ఆలోచన మనకు తట్టదు. అయినప్పటికీ ఇలాంటప్పుడుకూడా మనం మనసుకు బదులు శరీరానికి వైద్యం తీసుకోవడం మీదనే దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తాం. రకరకాల మందులతో శరీరాన్ని బాగుచేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తాం. ఇక మన ప్రయత్నాలేవీ ఫలించనప్పుడు, మందులు పని చేయని స్థితి వచ్చినప్పుడు మనసును బాగుచేసుకుంటే మంచిదేమోననే ఆలోచన చేస్తాం.

"మనసు ఆరోగ్యంగా ఉంటే శరీరమూ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది." అనే సూక్తిని గురించి అనుకోవడమే గాని మనం దానికంత ప్రాధాన్యతనివ్వం. ఇందుకు భిన్నంగా మనం దీన్ని తిరగేసి పాటిస్తాం. "ఆరోగ్యవంతమైన శరీరంలో ఆరోగ్యవంతమైన మనసు ఉంటుంది." అనే నానుడికి విలువనిస్తాం. కాబట్టే శరీరానికి మనం అధిక ప్రాధాన్యతనిస్తాం. ఇందులో తప్పేమీ లేదు. కాని మనసును మాత్రం పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేస్తాం, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ఏమాత్రం పట్టించుకోము. మన శరీరేంద్రియాలకు ఏది మంచిగా, ప్రియంగా అనిపిస్తే దానిని పొందడానికి మనం మన శక్తినంతా ధారపోస్తాం. ఏదో ఒక విధంగా దానిని సంపాదించాలనే తాపత్రయంలో ఇంగితాన్ని కోల్పోయి, తెలిసిన జిత్తులన్నీ ప్రయోగిస్తాం. పలురకాల నాటకాలాడుతాం; లేని కోపం నటిస్తాం; నయవంచనకు పాల్పడతాం; అవసరమయితే దొంగిలించయినా సరే, మనకు ఇష్టమైన దాన్ని చేజిక్కించుకునే ప్రయత్నం చేస్తాం. ఎలాంటి నీతిమాలిన పనికైనా వెనకాడం. ఇలాంటి విపరీతమైన ఆలోచనల కారణంగా మన మనసు వ్యాకులమై, మనమెంతో అశాంతికి గురైనా లెక్కచేయం. ఇందువల్ల మన మనసు అనారోగ్యంపాలై పోవడం జరుగుతుంది. దాని ప్రభావం మన శరీరంపై కూడా పడుతుంది. శరీరమూ అనారోగ్యంపాలవుతుంది. క్రమేణా ఇది వికృతరూపం దాల్చి రోగం మరింత అధికమవుతుంది.

చరిత్ర పుటాలను తిరగేసి చూస్తే, మనకు అనేక ఉదాహరణలు కనిపిస్తాయి. ఇంద్రియ సుఖాలకై వెంపర్లాడుతూ ఏదో ఒక విధంగా వాటిని పొందే ప్రయత్నంలో, మానవుడు మంచీ చెడుల హద్దులు దాటి, మోసము, హింస, విద్రోహాల వంటి చెడు ప్రవృత్తులను ఆశ్రయించం జరిగింది. ధన సంగ్రహం అన్నింటికన్నా పెద్ద రోగం. ధనాన్ని కూడబెట్టడమే మానవుడి జీవితలక్ష్యమై పోయింది. ధనమే సర్వస్వమనే పిచ్చి మనిషి బుర్రలో బాగా పాతుకుపోయింది. ధన సంపాదనకై కల్తీ, తప్పుడు తూకం, నయవంచన, దోపిడి, లంచము, హింసల వంటి చెడుపనులు చేసేందుకు ఏమాత్రం వెనకాడడం లేదు. తండ్రి ఆస్తిని త్వరగా చేజిక్కించుకోవాలనే లోభంలో కొడుకు తండ్రినే హత్య చేసేంతవరకు వెళతాడు. ఆస్తి కొరకు తోబుట్టువుల మధ్య గొడవలే గొడవలు. రక్తసంబంధాన్ని కూడా మరిచి ఆగర్భ శత్రువులైపోతారు. ఒకళ్ళనొకళ్ళు చంపుకుంటారు. రకరకాల కుట్రలూ కుతంత్రాలూ చేస్తారు. ఇవన్నీ చేసేటప్పుడు, ప్రారంభంలో ఇది ఉచితం కాదని మనసు ఘోషిస్తుంది. కాని దాని గొంతు నొక్కేయడం జరుగుతుంది. ఇక ఆ తరువాత ఉచితానుచితముల విచక్షణ చేసే సామర్థ్యం భ్రష్టుపడిపోతుంది. తాను చేస్తున్నదే సరైనదనీ, ఇప్పటి కాలంలో పరిస్థితులకు అనుగుణంగా నడుచుకోవడమే తెలివి గలవాడు చేయాల్సిన పని అనీ, అలా చేయకపోతే ఏటికి ఎదురీదడమే అవుతుందనీ.... ఇలా పలు రకాలుగా తనను తాను మభ్యపెట్టుకుంటాడు. కాబట్టి మనసు మీద ఈ చెడు వికారాల పూతలు పొరలు పొరలుగా పేరుకుపోతాయి. మనసు వికృతమైపోతుంది. తద్వారా శరీరమూ, మనసూ రోగగ్రస్తమవుతాయి. జీవితం అశాంతిమయమైపోతుంది.

ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం జీవించాలంటే, జీవితాన్ని శాంతిమయం చేసుకోవాలంటే మనసులోని వికారాల మురికిని శుభ్రంచేసుకోవడం అనివార్యం. ఒక గదిని శుభ్రం చేయడానికి మనం ఆ గదిలోకి వెళ్ళి అక్కడున్న చెత్తను తొలగిస్తాం. అదేవిధంగా మనసును శుభ్రం చేసుకోవాలంటే మనం మన మనసులోపలికి వెళ్ళి ఆ పని చేయాలి. అంతర్ముఖులమై మనసు లోతులలో పేరుకుపోయిన వికారాల సంగ్రహాన్ని తొలగించుకోవలసి ఉంటుంది. దీనికొరకు మనం అంతర్ముఖులమయ్యే విద్యను నేర్చుకోవాలి.

ఈ ప్రయత్నంలో కొందరు భజనలు, దైవారాధన; ప్రతిక్రమణల వంటివి చేస్తారు. వీటివల్ల మనసు కొంత శాంతపడి ఆనందం లభిస్తుంది. కాని వాస్తవ రూపంలో మనసు అట్టడుగు స్థాయిలో శుభ్రపడదు. ఎందుకంటే ఇవన్నీ పైపైన బాహ్యక్షేత్రంలో చేసే పనులే అవుతాయి. వికారాల మూలాలు అంతర్మనసు లోలోతులలో సంగ్రహమై ఉన్నాయి. వికారాల మూలం వరకు వెళ్ళడం జరుగనందున మనం సమస్య మూలం వరకూ వెళ్ళనట్లే.

చేతన మనసు : అచేతన మనసు

చేతన మనసు పూర్తి మనసుకు చెందిన కొంతభాగం మాత్రమేననీ, మనసులోని అధికభాగం అచేతనమేననీ మనోవైజ్ఞానికులు గ్రహించారు. అయితే ఈ అచేతన మనసు యొక్క ఎరుకయే మనకు ఉండదు. అధికశాతం పనులు అచేతన మనసు ఆదేశంతోనే జరుగుతాయి. ఉదా॥ దోమ కుట్టినపుడు, ఆ దోమకాటువల్ల శరీరంమీద కలిగిన బాధను తొలగించేందుకు అప్రయత్నంగానే చేయి స్పందించడం మనం చూస్తాము. మన చేయి ఎప్పుడు ఆ స్థానాన్ని చేరుకుందో, ఎప్పుడు అక్కడ కలిగిన దుఃఖకర సంవేదనను దూరం చేసుకోవాలని చూసిందో సాధారణంగా మన చేతనమనసుకు తెలియనే తెలియదు. అనేక సంవత్సరాలుగా మనం కూడబెట్టుకున్న సంస్కారాలు మన అచేతన మనసు నిండా ఉన్నాయి. వీలుచూసుకొని తగిన అవకాశం రాగానే తలపైకెత్తి అవి చేతన మనసు మీద వ్యక్తమవుతాయి. అప్పుడిక వ్యక్తి నిస్సహాయుడవుతాడు, కాబట్టి మనసును (చిత్తమును) శుభ్రం చేసుకోవాలంటే ఆ పని తప్పని సరిగా అచేతనస్థాయిలోనే జరగాలి.

అచేతన మనసులోగల వికారాల వేర్లను పట్టించుకోకుండా, చేతన మనసుతో అనగా బుద్ధిస్థాయిలో మనం తీసుకొనే నిర్ణయాలు ఉచితమైనవా, అనుచితమైనవా అనే విషయంలో తేడా అంతగా ఉండదు. ఎందుకంటే అచేతన మనసు – అనగా అంతర్మనసులో పాతుకుపోయివున్న సంస్కారాల కూకటివేర్లు ఎక్కడివక్కడే ఉండిపోయాయి. వాటి తీరుతెన్నులను మార్చే ప్రయత్నమేదీ మనం చేయలేదు గనుక మన స్వభావపు తీరుతెన్నులూ మారవు. మనలో మంచి మార్పురావాలనీ, మన స్వభావం మారాలనీ మనమెంత అనుకున్నా, అందుకు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా ఫలితం పరిమితంగానే ఉంటుంది. మనం పూర్తిగా సఫలీకృతులం కాలేము. మనం తీసుకొనే నిర్ణయాలూ సమంజసమైనవై ఉండవు. ఎంతవరకైతే మనసు లోపల ఉన్న సంస్కారాల శుద్ధికాదో, అంతవరకు మనిషి యొక్క నడవడి మారదు. మనసు లోపలికి చేరుకుని, పనిచేయగలగాలంటే అందుకు మనకేదయినా ప్రక్రియ తెలిసుండాలి. విపశ్యన ద్వారా మనం ఈ పని చేయగలం.

విపశ్యన

ఈ ధ్యానపద్ధతిలో మనస్సు లోలోతుల్లోకి చేరుకోవడానికి నామజపం, మంత్రము, ఇష్టదేవతను తలచుకొనడముల వంటి ఆలంబనలు ఉపయోగించబడవు. శుద్ధ స్వాభావిక శ్వాస ఆధారంగా పని ప్రారంభిస్తాము. ఆ తరువాత శరీరంలో మనకు కలిగే అనుభూతులు అనగా సంవేదనలను తెలుసుకుంటాము. కేవలం తెలుసుకోవడం, అంతే. సంవేదనలను మంచివనిగాని, చెడ్డవనిగాని అనుకోము. సంవేదనలు ప్రతిక్షణం మన శరీరంలో కలుగుతూనే ఉంటాయి. ఇది శరీరం యొక్క ధర్మం. వాటిని మనం తెలుసుకొంటాం, అంతే. ఇందులో మనం ఏమీ చేయడం లేదు. జరుగుతున్న ప్రక్రియను తటస్థభావంతో గమనిస్తున్నాం. కళ్ళు మూసుకొని, స్థిరంగా కూర్చుని తలనుండి పాదాలవరకు – పాదాల నుండి తలవరకు శరీరమంతటా అనుభవానికి వచ్చే సంవేదనలను ఉన్నది ఉన్నట్లుగా గమనిస్తూ పోతే,

మనలో సమత్వభావం బలపడుతూ పోతుంది. తద్వారా మనస్సు యొక్క స్వభావం మారుతుంది. ఇంతవరకు ప్రియమైన సంవేదన కలిగితే సంతోషించి, దాన్నే మళ్ళీమళ్ళీ పొందాలని ప్రయత్నించడం, అప్రియమైన సంవేదన కలిగితే వ్యాకులపడి, దాన్ని తొలగించుకోవాలని ప్రయత్నించడం ఇదే మనస్సు యొక్క స్వభావమై ఉండింది. కాని ఇప్పుడు అది రెండింటి మధ్య తటస్థమైపోయింది. భోక్తాభావానికి బదులు ద్రష్టాభావం మొదలయింది. మెల్లమెల్లగా సాధనలో స్థిరపడుతూ ముందుకు సాగే కొద్దీ, ఈ ద్రష్టాభావం పుష్టిచెందుతూ, మనసు యొక్క స్వభావం మారుతూ పోతుంది. మానసిక సమతుల్యత పెంపొందుతుంది. మనసు సమతలో ఎంతెంత స్థిరపడుతుందో, అంతంత సూక్ష్మమవుతూ పోతుంది. అప్పుడు శరీరంలో సురసురలాడటం, బరువుగా అనిపించడం, దురద, కంపించడముల వంటి సంవేదనలను తెలుసుకోవడం జరుగుతుంది. అటూ ఇటూ పరుగెడుతూ బహిర్ముఖమై పోతూ వుండే దాని స్వభావం కూడా నియంత్రితమవుతుంది.

ఈ విధంగా మెల్లమెల్లగా అంతరమనసు లోలోతులకు చేరుకుంటాము. అక్కడి అణిగి వున్న సంచిత కర్మసంస్కారాల గ్రంథులు సంవేదనల రూపంలో శరీరంపైన ప్రకటితమవుతాయి. ఈ విధంగా ప్రకటితమయిన సంవేదనలు అనిత్యమైనవని గ్రహించి వాటిని ద్రష్టాభావంతో చూస్తూ పోతే సంచిత కర్మసంస్కారాలన్నీ నశించిపోతాయి. మనోమాలిన్యాలన్నీ సంవేదనల రూపంలో ప్రకటితమై సంవేదనల రూపంలోనే తొలగిపోవడం జరుగుతుంది.

ఇప్పుడు మనం మనసు లోలోతుల్లోకి చూడగలుగుతున్నాం. అక్కడ జరిగే స్ఫురణలను తెలుసుకుంటున్నాము. బుద్ధిస్థాయిలో కాదు, అనుభవస్థాయిలో తెలుసుకుంటున్నాము. కోపం కలిగించుకుంటే మనసు వ్యాకులమై పోతున్నదనీ, శరీరంపై దుఃఖ సంవేదన కలుగుతున్నదనీ మనకు అనుభవమవుతోంది. అలాగే మంచిపనులు చేసినప్పుడు, మంచి ఆలోచనలు చేసినప్పుడు మనస్సు, ప్రసన్నమవుతున్నదనీ, శరీరంపైన సుఖసంవేదనలు కలుగుతున్నాయనీ మనం అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకుంటున్నాము. సంవేదనలు పుట్టించబడవు. వాటంతట అవే పుడతాయి. మనసు కేవలం తెలుసుకుంటుంది. వ్యక్తి ఎప్పుడైతే ఈ విషయాన్ని అనుభవస్థాయిలో గ్రహిస్తాడో మనసును వ్యాకులపరిచే పనిని చేయడం ఆపి, మనసుకు శాంతము, సంతోషము కలిగించే పనులే చేయడం మొదలుపెడతాడు. స్వాభావికంగానే అతని ఆచరణలో మార్పు వస్తుంది. ఇప్పుడు ఉపదేశాల అవసరం లేదు. ఎందుకంటే ఉచితమేమిటో, అనుచితమేమిటో అతడు స్వయంగా చూస్తున్నాడు. ఇప్పుడతడు స్వయంగా నిర్ణయించుకోగలడు. ఏ నిర్ణయం తీసుకున్నా మంచి నిర్ణయాన్నే తీసుకుంటాడు. ఇదే మానవుని ఆంతరంగిక పరివర్తన మార్గము. పరివర్తన అంతరంగ స్థాయిలో కలిగితేనే బాహ్యపరివర్తన స్థిరమైనదవుతుంది. అలాగాకుండా ఈ ప్రక్రియ బాహ్యస్థాయికే పరిమితమైతే పరివర్తనలో స్థిరత్వముండదు. అది కేవలం బాహ్యాలంకరణగా మాత్రమే ఉండిపోతుంది.

మనసును శుభ్రం చేసుకునే సాధనం దొరికింది. దానిని ఎప్పుడెప్పుడు ఉపయోగించాలి? జవాబు స్పష్టం. శరీరాన్ని ఉదయం, సాయంత్రం శుభ్రం చేసుకున్నట్లే, మనసును కూడా రెండు పూటలు శుభ్రం చేసుకోవలసిందే. అంతేకాదు, శరీరానికి ఎప్పుడెప్పుడు ఎక్కువ మురికి అంటితే అప్పుడప్పుడు దాన్ని వెంటనే శుభ్రం చేసుకుంటాం కదా! అలాగే మనస్సులో ఏదైనా వికారం జనించి అది మలినపడినప్పుడల్లా తక్షణమే దాన్ని శుభ్రం చేసుకోవలసిందే. ఇది సులభం కూడా. ఉదా॥ మనసులో కోపం పుట్టిందనుకోండి – ఆ క్షణంలో శరీరంపైన కలిగిన సంవేదనలను తటస్థభావంతో గమనించగలిగితే కొద్దిసేపట్లోనే ఆ కోపం మాయమైపోతుంది, మనస్సూ శుభ్రపడుతుంది. దీనికొరకు ఫలానా సమయమంటూ ఏమీ లేదు. వికారంతో మనసు మలినమైన తక్షణమే దానిని శుభ్రపరచడం తప్పనిసరి. మనస్సులో ఎప్పుడు మురికి చేరినా దాన్ని వెంటనే శుభ్రం చేసుకున్నట్లయితే, మురికి పేరుకోదు. అదేగనుక మురికి కుప్పలు కుప్పలుగా పేరుకుపోతే దాన్ని శుభ్రం చేయడం కూడా అంతే కష్టమవుతుంది. మనసులోని మురికి గుర్తొచ్చినప్పుడల్లా దానిని తొలగించుకుంటూ పోతే, కొత్త మురికి పేరుకోవడం ఆగిపోయి లోపలున్న పాతమురికి శుభ్రమయ్యే పని జరుగుతుంది. ఒకవేళ కొత్త మురికి ఎక్కువ పరిమాణంలో వచ్చి చేరుతున్నా, అది శుభ్రం చేయబడనట్లైతే పాత మురికి శుభ్రమయ్యే అవకాశం ఉండదు. కాబట్టి కొత్త మురికి చేరుకోవడాన్ని ఆపాలి – అంటే దానర్థం దానికి అడ్డుకట్ట వేస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేస్తూ పేరుకుపోయిన పాత మురికిని శుభ్రపరుస్తూ ఉంటే, మనసు నిర్మలమవుతూ పోతుంది. అది వికారవిహీనమవుతుంది. వికారవిహీనంగా ఉండటమే మనసు యొక్క సహజ స్వభావం. ఇదే ధర్మం. మనసు దాని సహజ స్వభావంలో విహరిస్తూ ఉండటంతో తనువు, మనస్సు రెండూ ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. మనస్సు తన సహజ స్వభావంలో స్థిరపడటమే ఆరోగ్యము.

ఒకసారి ఈ ధ్యానపద్ధతిని నేర్చుకొని, స్వయంగా దీనిని ప్రయోగించి చూడండి. మనసును శుభ్రంచేసుకునే సరళమైన, చక్కని ఉపాయం మీ చేతికి వస్తుంది. ఇందులో అనుమానమేమీ లేదు. ఇది పూర్తిగా వైజ్ఞానికమైన విధానం. ఇందులో మిమ్మల్ని మీరు ఏ సంప్రదాయంలోనికో మార్చుకోవలసిన అవసరం లేదు. ఈ సాధన పూర్తిగా సంప్రదాయరహితమైనది. సార్వజనీనమైనది. మీకున్న సమయంలో వీలునుబట్టి దీనికొరకు సమయాన్ని కేటాయించండి. దీని మాధుర్యాన్ని ఆస్వాదించండి. ఇందులో అందరి స్వస్తి, ముక్తి మరియు శుభం దాగి ఉంది.

భవతు సబ్బ మఙ్గలం

(విపశ్యన హిందీ మాసపత్రిక 13, మే, 1987కు తెలుగు అనువాదము)

జింక–కాకి (జాతక కథ)

– పుష్పా సావలా

పూర్వకాలం నాటి మాట. ఒకానొక అడవిలో ఒక ఋషి ఆశ్రమం ఉండేది. ఎందరో మునులు అక్కడికి వచ్చి తపస్సు చేసేవారు. ఆశ్రమమంతా ఎంతో ప్రశాంతత నెలకొని ఉండేది. అక్కడి సురక్షిత శాంతిమయ వాతావరణంతో ఆకర్షింపబడి కొన్ని వన్యప్రాణులు కూడా అక్కడ నివసించేవి. అందులో ఒక జింక వుండేది. ఆశ్రమంలో లభించిన ఆకూఅలమూ తింటూ అది తన కడుపు నింపుకునేది. ఆశ్రమంలో ఋషి యొక్క ధర్మవాణి వింటూ, తదనుగుణంగా శీలసదాచారాల పాలన చేస్తూ, ఎంతో సంతృప్తిగా ఆనందమయ జీవనం గడిపేది. ఆశ్రమంలో తనకు ఇచ్చిన ఆహారంతో తృప్తిగా జీవనం గడిపేది. ఒక్కోసారి దానికి ఎండుగడ్డే దొరికినా దాంతోనే కడుపు నింపుకునేది గాని ఆశ్రమం దాటి అడవిలోకి వెళ్ళి అక్కడి పచ్చిగడ్డి, లేలేత చిగురాకులు తినాలనే కోరిక దాని మనసులోకి ఏనాడూ రాలేదు. అయినా అది ఎంతో పుష్టిగా, ఆరోగ్యంగా ఉండేది. దాని ముఖం ఎంతో సౌమ్యంగా, అందంగా ఉండేది.

అదే సమయంలో సమీపంలోని నగరంలో ఒక కాకి ఉండేది. నగరమంతా చక్కర్లు కొడుతూ, ఎక్కడ వీలు దొరికితే అక్కడ, జనం కళ్ళు గప్పి, వాళ్ళ

కంటబడకుండా తినేవస్తువు ఏది కనిపించినా ఎగదన్నుకు పోయి తన కడుపు నింపుకునేది. కొన్నిచోట్ల ఎంగిలి మెతుకులు, మరికొన్ని చోట్ల పిస్తా, బాదాం, జీడిపప్పు, నేతి మిఠాయిలు, పెరుగు, పాలు........ ఇలా అది ఆరగించని ఆహారమే లేదు. ఎప్పుడూ పుష్టికరమైన తిండి కడుపారా తినడమే దాని పని. రోజంతా పీకలదాకా దొరికింది దొరికినట్లు పీకలదాకా మెక్కడమే దాని దినచర్య. అయినా అది లావెక్కలేదు. బక్కచిక్కి ఉండేది. తాను బక్కగా ఉన్నందుకు అది ఎంతో బాధపడేది.

ఇలా ఉండగా ఒకరోజు అటూ ఇటూ ఎగురుతూ ఆ కాకి ఋషి ఆశ్రమానికి చేరుకుంది. ఒక చెట్టు కొమ్మమీద కూర్చున్న దాని చూపు జింక మీద పడింది. "అబ్బ! ఎంత అందంగా, బలంగా ఉంది దీని శరీరం!"

ఉండబట్టుకోలేక ఆ జింకను అడిగింది.

"జింకా! జింకా! ఈ ఆశ్రమంలో ఏం తిని నీవింత పుష్టిగా తయారయ్యావు? నీవు తింటున్న ఫలహారాలు, జీడిపప్పు, మిఠాయిలు ఎలాంటివో నాకు తెలుపవా!"

బదులుగా జింక కాకిని ఇలా ప్రశ్నించింది.

"నా మాట సరే! ముందు నీవు చెప్పు. నగరంలో నీకెలాంటి తిండి దొరుకుతుంది?

కాకి : "ఓ! నా తిండికేం? కడుపునిండా తినడానికి కొదవే లేదు. రోజూ ఎన్నో రుచికరమైన పదార్థాలు తింటూనే ఉంటాను".

జింక : మరి అంత రుచికరమైన తిండి తిన్నా నీవిలా బక్కచిక్కి ఉన్నావెందుకు?"

కాకి తన అగచాట్లు ఏకరువు పెట్టింది.

"ఏం చెప్పను జింకన్నయ్యా! నగరంలో రోజూ నేను రకరకాల రుచికరమైన తిండి ఎగరేసుకుపోయి తింటాను. "కాని ఎవరి కంటా నేను పడరాదు, ఎవరూ నన్ను పట్టుకోరాదు, ఏ రాయో విసిరి జనం నన్ను చంపేస్తారేమో"... ఇదే భయం నన్ను పట్టి పీడిస్తుంటుంది. రోజంతా ఈ భయంతో వణికిపోతూ ఉంటాను. మరలాంటప్పుడు తిన్నది నా ఒంటికెలా పడుతుంది? బహుశా అనుక్షణం భయపడుతూ బతకడం వల్ల కావచ్చు - నేను లావెక్కలేకపోతున్నాను. సరే, నా మాట అటుంచి, నీ సంగతేమిటో చెప్పు. జింకన్నయ్యా! నీవిలా పుష్టిగా ఆరోగ్యంగా ఎలా కాగలిగావు?"

ఎంతో ప్రేమతో జింక ఆ కాకితో ఇలా అన్నది...

తమ్ముడూ! ఈ ఆశ్రమంలో నాకు నీలా బాదాం పిస్తాలుగానీ, నేతి మిఠాయిలు గానీ ఏమీ దొరకవు. ఇక్కడున్న దాంతో తృప్తి పడతాడు. ఎండుగడ్డి అయినా పచ్చగడ్డి అయినా దొరికిన దాంతోనే సంతోషంగా కాలం గడుపుతాను. తిండి కోసం నేను ఎవరి పొలంలోకి గాని, తోటలోకి గాని చొరబడను. కాబట్టి నాకు చేతికఱ్ఱ భయం లేదు. ఎప్పుడూ నేను **"అదిన్నాదాన"** అంటే పరుల వస్తువు కాజేయను. నాకు ఇవ్వని దాన్ని చేజిక్కించుకునే ప్రయత్నం చేయను. ఇచ్చిందే స్వీకరిస్తాను. దొంగతనం నుండి దూరంగా ఉంటాను. లోభం నుండి నన్ను నేను కాపాడుకుంటాను. ఇక్కడ ఈ ఋషి ఆశ్రమంలో ఉంటూ నేను ప్రకృతి నియమాలను బాగా అర్థం చేసుకున్నాను. వాటిని చక్కగా తెలుసుకున్నాను. పరులసొమ్ము దొంగిలిస్తే వాళ్ళకు కలిగే నష్టం ఎలాగూ కలుగుతుంది. కాని మన సుఖశాంతులు కూడా భంగమవుతాయి. కాబట్టి కాకి తమ్ముడూ! నీవు ఒకవేళ నిజంగానే సుఖశాంతియమయమైన జీవనం గడపాలనుకుంటే ఈ నియమాన్ని పాటించు. ఎవరి మనసులోనైతే లోభం ఉండదో, ఎవరైతే సంతుష్టులై సత్యవంతమైన జీవితం గడుపుతారో వారెల్లప్పుడూ సుఖంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు".

జింక మాటలతో సంతోషించిన కాకి, కావు-కావు మంటూ తన అనుమోదాన్ని తెలుపుతూ ఎగిరిపోయింది.

(విపశ్యన హిందీ మాసపత్రిక 21 జనవరి, 1989 నుండి సేకరించబడినది)

"ధమ్మారామ" విపశ్యన ధ్యానకేంద్రం, భీమవరం

ఇక్కడ ప్రతి ఆదివారం ఒకరోజు శిబిరం నిర్వహించబడుతుంది.

పాతసాధకులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగపరుచుకోగలరు.

సంవత్సర చందా రూ. 50/-, 5 సంవత్సరముల చందా రూ. 200/- ఈ క్రింది చిరునామాకు పంపి పత్రికను పొందగలరు.

విపశ్యన తెలుగు మాసపత్రిక,

విపశ్యన అంతర్జాతీయ ధ్యాన కేంద్రం, నాగార్జున సాగర్ రోడ్, వనస్థలిపురం, హైదరాబాదు - 500 070. ఫోన్ : 24240290 (ఆశ్రమం).

(ఆఫీసు పనిచేయు వేళలు : ఉదయం 9 గం॥ల నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు)

Postal Reg. HSE 864/2007-2009 RNI Reg. No. APTEL/2006/17745

PRINTED MATTER

TO

If Undelivered please return to:
VIPASSANA INTERNATIONAL MEDITATION CENTRE,
12/3KM, 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, 12/3 KM, Nagarjuna Sagar Road, Sahebnagar, Vanasthalipuram, Hyd. (A.P) -70. Ph : 040-24240290. Published by Smt. Sabrina Katakam. Editor : Sri O. Premanand. Printed at Sai Likhita Printers, #6-2-959, Dakshin Bharat Hindi Prachar Sabha Complex, Khairatabad, Hyd. Ph : 23325979.