ఓం శ్రీ సాయిరామ్

పోడ్కాస్ట్ 232

ప్రశాంతి సందేశ్ కి స్వాగతం.

మనస్సుపై పట్టు సాధించడం

(ఈ అంశము మీద విషయాలను ప్రొఫెసర్ అనిల్ కుమార్ గారు రచించిన సాయి కాలేజీ అనే పుస్తకం నుండి పేజీలు 176 నుండి 181 వరకు గ్రహించబడినది)

****

ఎప్పుడు స్వామి "మనస్సు మీద పట్టు సాధించి, ప్రధాన సూత్రధారి కా" అని చెప్తారో, మనం ప్రధాన సూత్రధారి అంటే ఏమిటో , ఎలా ప్రధాన సూత్రధారి కావాలో అర్థం చేసుకోవాలి. అన్నింటికీ మించి, మనస్సు అంటే ఏమిటో తెలుసుకోవాలి. బాబా వారు మనస్సు పై పట్టు సాధించు అన్నప్పుడు, దాని అర్థం తెలుసుకోవాలి. దీనిని బట్టి మనం మనస్సుపై పట్టు సాధించలేదని సుస్పష్టముగా తెలుస్తోంది. అందుచేత మనస్సుపై పట్టు సాధించడం ఎంతైనా అవసరం. మరిన్ని ప్రశ్నలు తలెత్తుతాయి. ఇది ఎలాగ చెయ్యాలి, ఎందుకు చెయ్యాలి, చేయకపోతే నష్టం ఏమిటి ?

మనం మనస్సుపై పట్టు సాధించకపోతే, అది ఎలా చెప్తే అలా నాట్యం చేయడానికి బానిసలవుతాము. మనస్సు బహిర్ముఖంగా ఉంటుంది కాబట్టి మనం బాధ్యతా రహితంగా, తెలివి తక్కువగా ఉండే దిశ వైపు పయనం చేయిస్తుంది. ఈ బహిర్ముఖంగా ఉండే మనస్సు మన ఇంద్రియాలను అటూ ఇటూ పరుగెత్తెలా చేస్తుంది. వివిధ సంగీతములను వినడం, వివిధ రకముల్లైన ఆహారం తినడం లాంటివి. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, పంచేంద్రియాలు సహజంగా మనస్సును తృప్తి పరుస్తాయి. మనస్సు, ఇంద్రియాల కంటే పైన వుడడం చేత, ఇంద్రియాలు మనస్సును తృప్తి పరచడానికి సిద్ధంగా ఉంటాయి. ఎప్పుడు మనస్సు తను ఏది నిర్ణయిస్తే అది చేసేటట్లుగా ఇంద్రియాలను నిరసిస్తుందో, అప్పుడు శరీరం బలహీనం అవుతుంది. మానవ వ్యక్తిత్వము యొక్క mechanics మరియు dynamics మీద భగవాన్ బోధనలలో ఇది ఒక సారాంశం. ఈ వ్యక్తిత్వము అంటే ఇందులో శరీరము, ఇంద్రియములు, మనస్సు, జ్ఞానం మరియు ఆత్మ అన్నీ ఉంటాయి.

మనం జీవితాన్ని ఆనందంగా అనుభవిస్తున్నామని మరియు ఇంద్రియముల వలన మనం సంతోషంగా ఉన్నామని అనుకుంటాము. కానీ భగవాన్ ఇలా అంటారు. "నువ్వు నిజంగా ఇంద్రియాల వలన ఆనందము పొందటం లేదు. ఇంద్రిఉయాలు నిన్ను ఆనందంగా అనుభవిస్తున్నాయి".

దీని మీద మనం లోతుగా ఆలోచించాలి. మనం నిజంగా మనం ఇంద్రియాలతో ఆనందం అనుభవిస్తే, రోజు రోజుకీ మనం ఎంతో బలంగా ఉండాలి. కానీ ఇది కావడం లేదు. ఇంద్రియాలు మన ఖర్చుతో ఆనందం అనుభవిస్తున్నాయి. మరియు ఫలితం ఏమిటంటే మనం బలహీనులము అవుతున్నాము. ప్రతి ఇంద్రియ సుఖము తరువాత మనం బలహీనులమవుతాము. అందుచేత ఎవ్వరూ ఎవ్వరిని ఆస్వాదిస్తున్నాయి?. నిజానికి ఇంద్రియాలు మన ఖర్చుతో ఆస్వాదిస్తున్నాయి.

ఇంద్రియాలు ఎలా ఆస్వాదిస్తున్నాయి? మనస్సు ఏ ఏ ఆలోచనలకు, కోర్కెలకు ఆకర్షితమువుతోందో, అప్పుడు వాటిని ఇంద్రియాలు ప్రకటితం చేస్తాయి. అందుచేత మనస్సే ఆలోచనలను, కోరికలను చింతిస్తూ ఉంటుంది. ఇవి ఇంద్రియాల ద్వారా కార్యాచరణ పొంది, మనిషి చివరిగా బలహీనం చేస్తాయి. అందుచేత మనస్సు మీద పట్టు లేకుండా, మనస్సుని క్రమ శిక్షణలో పెట్టకోకుండా, మనం బలహీనం అవుతాము. తొందరగా మన వయస్సు కన్నా పెద్దగా అవుతాము.

ప్రతి వాడు యవ్వనంగా కనిపించాలని అనుకుంటాడు. కానీ అది సాధ్యం కాదు. ఒక సారి స్వామి యవ్వనంగా ఎలా ఉండొచ్చో చెప్పినపుడు, ప్రతీవాడు వినటానికి చాలా ఉత్సాహం చూపించారు.

భగవాన్ ఇలా చెప్పారు "మీలో విచారములు, ఆతృతలు లేనప్పుడు మీరు యవ్వనంగా కనిపించవచ్చు. మీలో చింతనలు, ఆతృతలు, ఆలోచనలు నుండి విముక్తి పొందినప్పుడు, నాలాగ మీరు యవ్వనంగా ఉండవచ్చు.

జవాబు సాధారణం , కానీ అది పొందుట చాలా కష్టం. ఎందుకంటే, మనస్సుని సులభంగా ఉపసంహరించలేము. ఆలోచనలోంచి విముక్తి చేయుట చాలా కష్టం. ఏమి లేని మానసిక స్థితి ఆఖరి నిజమైన స్థితి. ఆధ్యాత్మిక సాధనలో ఇది చివరి మెట్టు. కానీ అది చాలా కష్టం. అది పొందటం చాలా కష్టం. ఇది చెప్పడం సులభం. కానీ సాధించడం అంత సులభం కాదు. అందుకని ఆరోగ్యము కోసం, బలం కోసం తొందరగా వృద్ధులము కాకుండా ఉండాలంటే, మనస్సు మీద పట్టు సాధించడం ఎంతైనా అవసరం.

మన మనస్సుకు తృప్తి లేదు. అందుకని మనకు మన మనస్సుపై పట్టు చాలా అవసరం. మనస్సు, తృప్తి ఇవి ఒకటికి ఒకటి అనుకూలం కావు. మనస్సు ఇంకా ఇంకా కావాలని కోరుకుంటుంది. అది సంపద కానీ, ఆహారం కానీ, ధనం కానీ, సౌఖ్యము కానీ మనస్సు ఇక చాలు అని ఎప్పుడూ అనదు. అందుచేత ఎవ్వరైతే మనస్సుని అదుపులో పెట్టుకోరో, వారు మనస్సు యొక్క అక్షయమైన తీరని కోరికలు, అలజడులలో కొట్టుకుపోతారు. చివరిగా, ఈ మానస్థితి మొత్తము విచ్ఛిన్నం చేస్తోంది.

నిజం ఏమిటి అంటే, మనం నిరాశ చెందటానికి ఏ కారణము ఉండదు. చాలా మంది సంతోషంగా లేకపోవడం చూస్తే ఆశ్చర్యమనిపిస్తుంది. కారణం వెతికితే, ఒక వ్యక్తి సంతోషంగా లేకపోవడానికి కారణం ఏమి కనపడదు. అవతల వాడు సంతోషంగా ఉన్నాడు, అందుకని ఈ వ్యక్తి బాధగా ఉంటాడు. అటువంటి comparison మరియు competition జీవితాన్ని చాలా దయనీయమైన స్థితికి చేరుస్తుంది. కానీ ఇది మనస్సు యొక్క స్వభావం, అందుచేత మనస్సు పట్టు చాలా అవసరం.

ఆధ్యాత్మికంగా చెప్పాలంటే, దైవమునకు చేరుటకు మనస్సు ఒక నిరోధం. అది ఒక ఇనుప తెర లాంటిది. మనస్సు అదుపులో లేకపోతే ఏమవుతుంది ? మనలో చాలా మంది ధ్యానంలో కూర్చొంటాము. శరీరం స్థిరంగా ఉంటుంది. కానీ మనస్సు బయటకు పోతుంది. మనం భౌతికంగా ఒక్కరే ఉన్నప్పటికీ, మానసికంగా మనం గుంపులో ఉంటాము. ధ్యానంలో కూర్చొన్నప్పుడు, మనం ఎప్పుడో మరచిపోయిన విషయాలన్నీ మనస్సుకు వస్తాయి.

అందుచేత ధ్యానంలో ఎలాంటి ఇబ్బంది లేని స్థితిలో ఉండాలి. కానీ అనుభవంతో మనస్సు అంతా అంతులేని ఆలోచనలతో నిండిన స్థితి అవుతుంది. మనం మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఏదో ఒక subject మీద కేంద్రీకృతమై ఉంటాము. కానీ ధ్యానంలో మనస్సు నిలకడ గా ఉండదు. ఆ స్థితిలో మనం దేని మీద ధ్యానం చేస్తున్నాము ? ఏదీ లేదు.

భగవాన్ కొన్ని సార్లు తమాషాగా చెప్తారు. "ధ్యానంలో భర్త మధ్యాహ్నం భోజనం గురించి ఆలోచిస్తాడు. తన భార్యకు ఏమి కూరలు చెయ్యాలో చెప్తాడు. అది curry meditation , divine meditation కాదు. అదే ధ్యానం ప్రొద్దుటే చేస్తే, అదే coffee meditation అవుతుంది. భగవంతుని మీద ధ్యానం కాదు.

. మనస్సు అదుపులో లేకుండా ధ్యానం చేస్తే, అది ఒక లక్ష్యం లేని హాస్యం అవుతుంది. మరియు మనం చంచలం అవుతాము. ఎవ్వరైన నిజంగా అధ్యాత్మిక వ్యక్తి అయితే, నిజంగా ధ్యానం చేస్తే ఆ వ్యక్తి చాలా శాంతంగా, నవ్వుతూ , సంతోషంగా, ప్రేమగా ఉంటాడు. అందుచేత ధ్యానం మనలను ఆనంద స్థితిలోకి తీసుకు వెళ్ళాలి. మరియు శాశ్వత సంతృప్తిని ఇవ్వాలి. కానీ నిజానికి ఏది లభించదు. లక్ష్యం చాలా దూరంగా ఉంటుంది. కారణం మన మనస్సుపై మనకు పట్టు లేదు.

దీని మీద భగవాన్ ఒక గణనీయమైన కారణం చెప్పరు. "నీవు కనుక నీ మనస్సుపై పట్టు సాధించకపోతే, నేను నీ ఎదురుగా నిలబడి ఉన్నానూ , నీకు ఎటువంటి లాభము రాదు. "

స్వామిని మనం భౌతికంగా చూస్తున్నప్పటికి మనం ఆయనను గుర్తించకుండా ఉండటం అసామాన్యం కాదు. ఎందుకంటే మన మనస్సు అక్కడ లేదు. అది తిరుగు ప్రయాణం కోసం టిక్కెట్స్ మరియు అనేక స్వల్పమైన విషయాలలో మునిగి ఉంటుంది. అందుచేత మనస్సుకు ఏమి లాభం చేకూరదు. ఎందుకంటే మనస్సు అక్కడ లేదు. మనం భౌతికంగా మాత్రమే ఉన్నాము. మానసిక లేము. అందుచేత భగవంతుని ముందు మనం ఉన్ననూ, మన మనస్సుపై పట్టు లేకుండా, మనస్సుని క్రమ శిక్షణలో పెట్టకపోతే మనం ఏమి లబ్ధిని పొందము. నిజానికి మనం ఇతరులు మాట్లాడుతున్నప్పుడు, వారి స్వభావము బట్టి మనం గమనించవచ్చు. వారు ఏదైనా లబ్ధిని పొందారో, లేదో వారి నడవడి, మాటల బట్టి గ్రహించవచ్చు. అందుచేత పట్టులేని మనస్సు మనలను అధ్యాత్మిక లక్ష్యం నుంచి దూరంగా తీసుకు పోతుంది.

భగవాన్ దృక్కోణం నుంచి మనస్సు నకరాత్మక మైనది. మనస్సు, శరీరము, ఇంద్రియములు అన్నీ నకారాత్మకమైనవి. ఆత్మ, జాగురూకత, వివేకము మాత్రమే అనుకూలమైనవి. భగవాన్ ప్రకారము ఆత్మ అనుకూలమైనది. Human system లోని మిగిలినవన్నీ నకారాత్మమైనవి.

మనస్సు యొక్క నకారాత్మ స్థితి మానవుల అవగాహనలో ప్రతిబింబిస్తుంది. మనం ఏది అనుకూలంగా చూడము. సామాన్యంగా ప్రజలు ఏదైనా నకారాత్మకముగా అనగా negative తీసుకుంటారు. స్వామి ఎవరి తోనైనా మాట్లాడుతుంటే, ఆ భక్తుని యొక్క పూర్వాపరాలు గురించి అంచనాలు చేస్తారు. ఆ కుతూహలం ఆరోగ్యకరమైనది కాదు.

మనం నిష్పాక్షపాతంగా ఆలోచిస్తే, ఇదంతా ఒక పనికిరాని కుతూహలం. ఎవ్వరైనా ఈ వివరాలు మరియు గుణాంకాలతో ఏమి చేస్తాడు? దాని వల్ల ఏమి లాభం లేదు. ఎందుకంటే మనస్సు లేదా mind negative అది అనుకూలతను గ్రహించడానికి సిద్ధంగా ఉండదు. ఎవ్వరైన ఇంకొకరు గురించి చెడు గా నెగెటివ్ గానూ మాట్లాడితే వెంటనే ఆమోదిస్తారు. మరో వైపు, ఎవ్వరైనా ఇంకొకరు గురించి మంచిగా మాట్లాడితే. వెంటనే ప్రతిచర్య వస్తుంది. అది ఒక negative response ని తీసుకొని వస్తుంది. అందువలన, అవతలి వ్యక్తిలో ఉన్న positive లేదా అనుకూలతను విస్మరించి negative లేదా నకారాత్మము పైన నొక్కి చెప్పాలని పట్టుపడతారు. అందుచేత మనస్సు లేదా mind నకారాత్మము లేదా నెగెటివ్ లో కప్పబడి ఉంటుంది. ఎప్పుడు negative నే తీసుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉంటుంది కానీ positive ని స్వీకరించదు. అందువలన అవతల వారిలో ఉన్న మంచిని మాట్లాడాడు.

Professor Anil kumar గారు మరికొని అధ్యాత్మిక రత్నములతో వచ్చే శీర్షికలో ఇంకా జ్ఞానోదయం కలిగిస్తారు.