ప్రశ్నలు & సమాధానాలు
ప్రశ్న 326: గాయత్రి మంత్రం, ప్రేమ, ఆనందం
జూన్ 29, 2024

ఈ ప్రశ్న-సమాధానాలు ప్రొ. అనిల్ కుమార్ గారి సత్యోపనిషద్, సంపుటం 2, పేజీలు 212-217 నుండి తీసికొనబడినవి

స్వామి! ఈ పవిత్ర దేశంలో ఎన్నో తరాల నుంచి గాయత్రి మంత్రం చదువుతూనే ఉన్నారు. కానీ స్త్రీలు, బ్రాహ్మణులు కాని వారు చదవకూడదని అంటారు. ఈ మంత్రాన్ని మా అనుకూలానుసారం కాక కొన్ని సమయాల్లోనే చదవాలా? గాయత్రి మంత్రం యొక్క అంతరార్థం గురించి మీ దివ్యమైన పెదవుల నుండి వినడం మా భాగ్యం.

భగవాన్: గాయత్రి మంత్రాన్ని అందరూ చెప్పాలి. అది కుల, మత, జాతి, లింగ, కాల, దేశములకు అతీతం. ఈ ఒక్క మంత్రము అందరూ పదే పదే చదవాలి. గాయత్రి మంత్రంలో మూడు ముఖ్య అంశాలు ఉన్నాయి. మొదటిది, భూః భువః స్వః అనేవి మూడు భిన్నమైన లోకాలు కాదు. మీరు భూః భువః స్వః అనేవి మూడు భిన్నమైన లోకాలు అనుకుంటారు. అలా భావించడం పొరపాటు. అవి మీతోనే ఉంటాయి. 'గాయములు' అనగా ఇంద్రియములు. గాయత్రి ఇంద్రియ నిగ్రహణకు సహకరిస్తుంది కనుక ఆ పేరు వచ్చింది. మన దేహంలో జ్ఞానేంద్రియములు, కర్మేంద్రియములు ఉంటాయి. ఈ మొదటి అంశం గాయత్రి సృష్టి.

ప్రాణముంటేనే మన దేహం పని చేస్తుంది. నాడి ఆడడమనేది ప్రాణముంటేనే జరుగుతుంది. కనుక ప్రాణం దేహాన్ని స్పందింప చేయడం వల్ల అది ప్రయోజనాత్మకం అవుతుంది. ఈ ప్రాణమనే రెండవ అంశం పేరు సావిత్రి.

ఇక గాయత్రిలో మూడవ అంశం ప్రణవం, అంటే నాభి నుండి ఉద్భవించే ఓంకారం. ఓం అనగా 'అ', 'ఉ', 'మ్' అనే మూడు శబ్దములతో కూడినది. 'అ' అనేది నాభి నుండి ఉద్భవిస్తుంది. 'ఉ' అనేది కంఠం నుండి మొదలౌతుంది. 'మ్' అనేది పెదవుల నుండి వస్తుంది. ఈ విధంగా మనము శ్వాస తీసుకున్నప్పుడు 'సోహం' అనేది మనకి తెలియకుండానే ఉచ్చరిస్తాం. దీనినే జప గాయత్రి అంటారు.

శ్వాస లోపలికి పీల్చుకున్నప్పుడు 'సో' అని శబ్దం చేస్తాం. బయటకు వదలినప్పుడు 'హం' అంటాం. ఇలా ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసములలో ఈ 'సోహం' అనే మంత్రాన్ని రోజుకి 21,600 సార్లు ఉచ్చరిస్తాం. ఈ 'సోహం' మంత్రంలో 'సో'లోని రెండో శబ్దం, అనగా 'ఓ' అనేది, 'హం'లోని రెండో శబ్దం 'మ్'తో కలిసి 'ఓం' అవుతుంది. ఈ 'సోహం' అనే జపము జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తి అను మూడు అవస్థలలోనూ జరుగుతూనే ఉంటుంది. అక్షరమాలలో ఉండే అక్షరములన్నీ ఈ ఓంకారమనే ప్రణవంలోంచే ఉద్భవించాయి.

ఇది నిరూపించడానికి ఒక చిన్న ఉదాహరణ. ఇంగ్లీష్ భాషలో A నుండి Z వరకు 26 అక్షరాలున్నాయి. అన్ని పదాలు, వాక్యాలు ఈ 26 అక్షరములతోనే పలకడం, వ్రాయడం జరుగుతుంది కదా?

హార్మోనియంలో reeds ఉంటాయి. అవి నొక్కినప్పుడు తిత్తులలో గాలి దూరి సరిగమపదనిసలు వస్తాయి. ఈ ఏడు స్వరములతోనే ఎన్నో రకాల రాగాలు, గానాలు కూరుస్తారు. అలాగే వయొలిన్ కి తీగలుంటాయి. వాటితో

ఏ రాగాలైనా వాయించవచ్చు. అదే విధంగా ఓంకారమనేది ప్రథమం. దాని నుండే అన్ని శబ్దాలు ఉద్భవించాయి.

మీ రెండు చెవులూ గట్టిగా మూసుకుంటే మీకు ఓంకారమనే ప్రణవం మీలోనే వినిపిస్తుంది. కరెంటు స్తంభానికి మీ చెవి ఆనిస్తే ఓంకారం వినిపిస్తుంది. ఇదే నిశ్శబ్దంలో (బాహ్యం) శబ్దం (అంతరం). ఇదే నిశ్శబ్దములోని శబ్దబ్రహ్మం. నిశ్శబ్దము లోనే భగవంతుని అడుగుల చప్పుడు వినిపిస్తుంది. ఈ ఓంకారంతో సంబంధించిన మూడవ అంశము వాక్కుకు సంబంధించినది, అనగా సరస్వతి.

కనుక దేహ స్థాయిలో అది గాయత్రి, అనగా సృష్టి. ప్రాణం స్థాయిలో అది సావిత్రి. వాక్కుకు మూలకారణముగా అది సరస్వతి. ఇవే గాయత్రి మంత్రంలో ఉన్న మూడు అంశాలు. ఇంకో విధంగా చెప్పాలంటే, ఆత్మ శక్తి, అనగా దివ్య మూలాధారం అయిన సరస్వతి, దేహంలో ప్రాణం లేక స్పందనగా ప్రవేశించినప్పుడు సావిత్రి అయి, అప్పుడు అది దేహాన్ని ప్రయోజనాత్మకం చేసే సృష్టి గాయత్రి అవుతుంది.

స్వామి! మిమ్మల్ని ఎలా ఆరాధించాలి? ఎలా సేవించుకోవాలి? మాకు తెలియదు. మీరే దారి చూపండి.

భగవాన్: భగవంతునికి మీ సేవ అక్కరలేదు. మీ ఆరాధన అక్కరలేదు. భగవంతుడు మీనుండి ఒక్కటే కోరతాడు. అది ప్రేమ. ఈ ప్రేమ కూడా మీ సొత్తు కాదు. మీ పూర్వీకుల సొత్తు కాదు. ఈ ప్రేమ మీకెవరో ఇచ్చిన బహుమానం కాదు. ఎదో కంపెనీ తయారుచేసే వస్తువు కాదు. ఒక గురువు నుండి నేర్చుకోనేది కాదు. మీరు ప్రేమతో పుట్టారు. అది భగవంతుని ప్రసాదం. అందువల్ల అది ఆయనకే తిరిగి ఇవ్వాలి. అది భగవంతుడిది కనుక ఆయనను నిరంతరమూ ప్రేమిస్తూ ఆ ప్రేమను ఆయనకే తిరిగి ఇవ్వాలి.

ఒక చిన్న ఉదాహరణ. పెళ్ళిళ్ళకి ఎంతో మందిని ఆహ్వానిస్తారు. అంత భారీ ఎత్తున భోజనాలు తయారు చేయడానికి పెద్ద పెద్ద గిన్నెలు, బాండీలు కావాలి. ఒకటో రెండో రోజులకి అద్దెకి తీసుకొని వాడుకున్న తర్వాత మళ్ళీ తిరిగి ఇచ్చేస్తారు. కాని తిరిగి ఇచ్చేడప్పుడు అవి జాగ్రత్తగా, శుభ్రంగా, ఏ లోటు లేకుండా తిరిగి ఇవ్వాలి కదా? అదే విధంగా మన హృదయం అనేది భగవంతుడు ప్రసాదించిన ప్రేమతో నిండి ఉంటుంది. దానిని భద్రంగా మళ్ళీ ఆయనకే తిరిగి ఇవ్వాలి. ఇదే నిజమైన ఆరాధన.

భగవంతుడిని ఎలా ప్రేమించాలి? Love all, serve all అనేది సరి అయిన మార్గము. అన్నీ భగవంతుడిపే అయినప్పుడు, అన్నీ భగవదనుగ్రమే అయినప్పుడు, మీ నుంచి ఆయనకి ప్రేమ తప్ప ఇంకేమి కావాలి? చిత్త శుద్ధి అయిన హృదయం ఒక దేవాలయం వంటిది. నేను మన పిల్లలకి చెప్తుంటాను. తలపులు, వాక్కులు, క్రియలు ఎప్పుడూ ఏకమై ఉండాలి.

ఈనాడు ఎక్కడ చూసినా స్వార్థమే కనిపిస్తుంది. ఏమి చెప్పినా, ఏది చేసినా లోపల స్వార్థమే ఉంటుంది. నిజమైన ఆరాధన నిస్స్వార్థమైనది. మీ కర్తవ్యము మీరు మనఃపూర్వకంగా చేయండి. Service to man is service to God. వాడి, వడలిపోయే పూవులతో మీరు పూజించనక్కర లేదు. సద్గుణము, సత్ప్రవర్తన, ప్రేమ అనే పూవులను మీ హృదయమనే తోటలో కోసి భగవంతునికి ఆ విలువైన పూవులతో పూజ చేయండి.

స్వామి! మాకు దుఃఖనివృత్తి, ఆనందప్రాప్తి ఎలా లభ్యమౌతాయో దయ చేసి చెప్పండి.

భగవాన్: ఈ రెండు రకములు నువ్వు అనుకున్నట్లు భిన్నమైనవి కాదు. దుఃఖాన్ని తొలగించి వేస్తే ఆనందం లభిస్తుంది. సుఖం లేనప్పుడు అది దుఃఖానికి దారి తీస్తుంది. అవి రెండూ సంబంధబాంధవ్యములున్నవి. వెలుతురు లేకుంటే అది చీకటి అవుతుంది. వెలుతురు ఉంటే అక్కడ చీకటి ఉండదు. ఒకటి లేకుంటే ఇంకొకటి ఉంటుంది. కనుక, దుఃఖమును ఎలా తొలగించాలో పరిశీలిస్తే సుఖము సహజంగా వస్తుంది.

దుఃఖానికి కారణం శోధించి చూస్తే, అజ్ఞానమే దుఃఖానికి కారణం అని తెలుస్తుంది. అజ్ఞానానికి కారణం ఏమిటి? అహంకారం. అహంకారం అంటే ఏమిటి? అభిమానం. అభిమానం అంటే ఏమిటి? దేహాభిమానం. కనుక దుఃఖం అనేది దేహాభిమానం వల్ల కలుగుతుంది. కానీ ఇంద్రియాలన్నీ నిగ్రహించుకోగలిగితే భౌతికంగానూ, ఆధ్యాత్మికంగానూ ఆనందంగా ఉండవచ్చు. దుఃఖం అనేది మానవుని సహజ లక్షణం కాదు. ఈ కృత్రిమమైన దుఃఖమును తొలగించడానికి పద్ధతులు కనిపెట్టాలి. దుఃఖము ప్రార్థన చేత, ఆధ్యాత్మిక మార్గము పాటించడం చేత మాత్రమే తొలగించవచ్చు. పని లేని గుర్రాలకి మేత ఎక్కువేస్తే అవి ఇంకా బద్ధకంగా తయారౌతాయి. అదే విధంగా, మీ ఇంద్రియములు చెప్పినట్లు చేస్తే, అవి రోజు రోజుకీ బలపడి, తుదకు మానవుడు కాకుండా మారిపోతావు.

మానవునికి మూడు విధములైన దుఃఖములు. ఆధ్యాత్మిక, ఆదిభౌతిక, ఆదిదైవిక. ఆధ్యాత్మిక దుఃఖాలు భౌతికమైనవి, మానసికమైనవి అవ్వొచ్చు. భౌతిక దుఃఖము వల్ల మానసిక దుఃఖం కలుగుతుంది. అలాగే మానసిక అవ్యవస్థ భౌతిక దుఃఖానికి దారి తీస్తుంది. అందువల్ల భౌతిక దుఃఖములు, మానసిక దుఃఖములు రెండింటినీ ఆధ్యాత్మిక దుఃఖములు అంటారు. రెండవది ఆదిభౌతిక దుఃఖం, అంటే పామో, తేలో కరిస్తే, లేక ఇంకేదో జంతువు వల్ల కలిగే దుఃఖములు. మూడవది, ఆదిదైవికం, అంటే సైక్లోన్లు, వరదలు, భూకంపాలు, అగ్ని ప్రమాదాల ద్వారా సంభవించే దుర్ఘటనలు.

ప్రప్రథమంగా మీరు తెలుసుకోవలసినది మనసు ద్వారా సుఖము, దుఃఖము రెండూ అనుభవిస్తాము. మనసు నిర్మలంగా ఉంటే ఇంట్లో ఉన్నా అడవిలో ఉన్నా ఒకటే. మీ మనసును ప్రేమతో నింపుకోవాలి. భగవంతుని నిరంతరమూ తలచుకుంటూ, క్రమక్రమేణా విశ్వాసం పెంచుకుంటూ, ఆధ్యాత్మిక మార్గమును అనుసరిస్తూ పోతే మీ దుఃఖమును తప్పకుండా తొలగించుకోవచ్చు. దీనికి ఇంద్రియ నిగ్రహణ అత్యవసరము.

ఆత్మను తెలుసుకుంటే ఆనందం దొరుకుతుంది. ఆనందము సుఖదుఃఖములకు అతీతమైనది. ఆనందము అద్వైతం. దీనినే ప్రజ్ఞ అని కూడా అంటారు. అందుకే శృతులు చెప్తాయి, ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ. ప్రజ్ఞానం దైవం. ప్రజ్ఞానం మన దేహంలో, మనసులో, బుద్ధిలో సమంగా వ్యాప్తి అయి ఉంది. ప్రజ్ఞానమునే అంతర్వాణి అని కూడా అంటారు. మీ జ్ఞానేంద్రియములు, కర్మేంద్రియములపై నిగ్రహం వహిస్తే మీకు అంతర్వాణి వినిపిస్తుంది. ఈ అంతర్వాణి చెప్పినట్లు పాటిస్తే ఆనందంగా ఉంటారు.

వచ్చే వారం మరిన్ని స్వామి వారి దివ్యోపదేశములతో మళ్ళీ కలుద్దాం. ధన్యవాదములు.

ఓం సాయి రామ్