ఓం శ్రీ సాయిరామ్

ప్రశాంతి సందేశ్ కి స్వాగతం.

పోడ్‌కాస్ట్ 240
బుద్ధిని దాటి ఎలా వెళ్ళాలి

(ఈ విషయం మీద సారాంశమును Prof.Anil Kumar గారు రచించిన "Sai Chology" అనే పుస్తకము నుండి పేజీలు 263 నుండి 270 వరకు గ్రహించబడినది.)

****

ఆలోచన అనేది లేకుండా ఉండటానికి ధ్యానం మాత్రమే ఏకైక ప్రక్రియ. ధ్యానంలో ఆలోచన లేకపోవడం సాధ్యమే. కానీ ధ్యానం చేసేటప్పుడు, తమకు ఎక్కువ ఆలోచనలు వస్తాయని ప్రజలు ఫిర్యాదు చేస్తారు. నిజమైన ధ్యానం అనేది ఆలోచన లేని స్థితి. మన మనస్సును ఉపసంహరించుకోవడానికి మనం ధ్యానం చేస్తాము.

మొత్తం మానసిక శూన్యత మరియు నిశ్చలతలో మనం దైవంతో ఒకటిగా ఉండగలం. మనం దైవత్వాన్ని గ్రహించాలనుకుంటున్నాను. సాయి భజన్ జపించేటప్పుడు లేదా స్వామి ప్రవచనాలను వినేటప్పుడు, మనం ఆలోచన లేని వాళ్ళం అవుతాము. వీటన్నిటి సమయంలో. ఆలోచనలు ఉండవు.

భజన పాడుతున్నప్పుడు ఆలోచనలు లేకపోవడం అంటే మనలను భజనతో గుర్తించుకుంటాము. మనం పూర్తి గొంతుతో పాడుతాము. చప్పట్లు కొడతాము. మరియు రూపాన్ని కృష్ణుడు, రాముడు, క్రీస్తు, బుద్ధుడు లేదా ఏ పేరుతోనైనా చిత్రీకరిస్తాము. మనము మనస్సులో రూపాన్ని మరియు నాలుకపై పేరును దృశ్యమానం చేసి పాడుతాము. ఆలోచన లేకుండా ఉండడానికి అదే కీలకం మరియు సులభమైన మార్గం.

కుండలినీ యోగానికి ప్రాణాయామం యొక్క కఠినమైన నియంత్రణ అవసరం. ప్రజలు కుండలినీ యోగం గురించి ఆసక్తిగా మరియు పరిశోధనాత్మకంగా ఉంటారు. మరియు తరుచూ అనిల్ కుమార్ గారిని ప్రశ్నలు వేస్తారు.

కుండలినీ యోగం శాస్త్రీయ మరియు సాంకేతిక ప్రక్రియ కావడంతో, కఠినమైన పర్యవేక్షణ మరియు నిబంధనల క్రింద ప్రాణాయామం లేదా శ్వాస పద్ధతుల అభ్యాసం అవసరమని స్పష్టంగా చెప్పబడింది. సమర్థుడైన నిస్వార్థ ఆచార్యుడు లేదా గురువు ఆధ్వర్యంలో దీనిని నియంత్రిస్తే, అప్పుడు మనం కుండలినీ యోగాను ఆత్మాశ్రయంగా గ్రహించగలగుతాము. కానీ దీనిని ఒకరి స్వంత ఊహ ప్రకారము ఇతర మార్గాల్లో సాధన చేస్తే, అప్పుడు ఆరోగ్యం తీవ్రంగా ప్రభావితమౌతుంది.

కఠినమైన క్రమశిక్షణ మరియు నిపుణుల మార్గదర్శకత్వం అవసరం ఉన్నందున, ప్రాణాయామం ప్రతి ఒక్కరికీ బోధించబడిందని భగవాన్ ధ్యాన వాహినిలో చెప్పారు. బోధకుడు ఎటువంటి ఆర్థిక లాభం ఆశించకూడదు.

ఆలోచనల నుండి విముక్తి కావడానికి సంకీర్తన, భజన యొక్క మార్గం అత్యంత సులభమైన ప్రక్రియ. సంకీర్తన మరియు భజన మార్గం ఆలోచన లేకుండా ఉండటానికి సులభమైన మార్గంలో సమయం, స్థలం లేదా పర్యవేక్షణకు ఎటువంటి హద్దు లేదు. దానికి ఏమీ ఖర్చు కాదు. మనం కేవలం భజనలు వింటాము మరియు ఈ ప్రక్రియలో మనలను మనం మరిచిపోతాము. తెల్లవారు ఝామున భజనలు వినడం లేదా భక్తులతో కలిసి భజనలో పాల్గొనడం లేదా ఒక్కరం ఉన్నప్పుడూ భజనలు వినడం వల్ల మనం దైవిక పరమానందం లో తప్పిపోతాము. ఒక్కోసారి మనం దేవుని సాన్నిధ్యాన్ని కోరుకుంటే, ఆయన గురించి ఆలోచించి ఆయన మహిమను పాడుతాము. మన కీర్తనతో ఆలోచనలు ఆగిపోతాయి. అప్పుడు మనం ఉండము. ఒక్క భగవంతుడు మాత్రమే ఉంటాడు. అది ధ్యానం యొక్క ఆలోచన లేని స్థితి.

భజన మరియు ధ్యానం మన మనస్సును ఉపసంహరించుకోవడానికి అద్భుతమైన, సరళ ప్రక్రియలు, ఆలోచన లేని ఉపసంహరింపబడిన మనస్సు సాధన యొక్క అంతిమ లక్ష్యం. అంతర్ముఖమైన మనస్సును సాధన ముందస్తు అవసరంగా రమణ మహర్షి గట్టిగా సమర్థించారు.

భజన పాడటం లేదా ధ్యానం చేయడం ద్వారా ఆలోచన లేకుండా ఉండాలనే దానిపై ఆదిశంకరాచార్య చాల నొక్కి చెబుతారు. కానీ ధ్యానం అంటే ఏమిటి ? ఇది స్వీయ విచారణ ప్రక్రియ తప్ప మరొకటి కాదు.

భగవాన్ ఇలా చెప్తారు "నేను ఎవరు? నేను ఎవరు ? అనే ప్రశ్నకు ఇది సమాధానం. "సోహం, సోహం – నేనే అది, నేనే అది, తత్ త్వం అసి- అది నీవు - దీనిని స్వీయ విచారణ మార్గం అని పిలుస్తారు. ఇదియే జ్ఞానం లేదా ధ్యానం.

కీర్తన చేసే ప్రక్రియ ఏమిటి అంటే, మనం ఏ భగవంతుని మహిమను పాడుతున్నామో ఆయనతో ఒకటి కావడం ద్వారా ఆలోచన లేనిదిగా మారడం, సంకీర్తన, ధ్యానము మరియు జపం మన మనస్సును ఉపసంహరించుకోవడానికి మరియు ఆలోచన రహితంగా మారడానికి మరియు కోరిక లేకుండా ఉండడానికి సులభమైన దశలు.

ఏ కోరిక మిమ్మల్ని ఉన్నత స్థాయికి తీసుకు వెళ్లదు. మనకందరికీ లెక్క లేనన్ని కోరికలు ఉంటాయి. అనిల్ కుమార్ గారు ఇలా చెప్తున్నారు. “మొదట్లో నేను స్వామిని చూడాలనే ఏకైక కోరికతో ప్రశాంతి నిలయంకి వచ్చాను. అప్పుడు మొదటి వరుసలో కూర్చోవాలనే కోరిక కల్గింది. తరువాత నేను కూర్చొన్న వరుస గుండా స్వామి వెళ్లాలని మరొక వినయ పూర్వకమైన కోరిక తలెత్తింది. ఆ తరువాత ఒక లేఖ ఇచ్చే అవకాశం రావాలనే కోరిక వచ్చింది. అప్పుడు నేను ఒక interview పొంది ఆయన నుండి కొంత గుర్తింపు పొందాలను కొన్నాను. చివరిగా,ఒక కోరిక మిగిలి పోయింది. స్వామికి సన్నిహితంగా ఉన్న ఏకైక అదృష్ట వ్యక్తిగా ఉండటానికి, కోరిక అనేది దురదృష్టకరమైన విషయం. ఏ కోరిక మనల్ని ఉన్నత స్థాయికి తీసుకు వెళ్లదు”.

కొంత మందికి మోక్షం కావాలి. కాని అలాంటి వారికి మోక్షం అంటే ఏమిటో అర్ధం కాదా, ఇది అద్భుతమైన మరియు అందమైన విషయం అని వారికి తెలుసు. ఈ ఊహాగానాలను అన్నీ second hand సమాచారం మరియు పుస్తక జ్ఞానం మీద ఆధార పడి ఉంటాయి. వాస్తవికతతో ఎటువంటి సంబంధం లేదు. దానిని కోరుకునే వ్యక్తులు దానిని పూర్తిగా అర్ధం చేసుకోలేరు.

ఒక సారి భగవాన్ అనిల్ కుమార్ గారెని “నీకు ఏమి కావాలి ? నీకు ఏది కావాలంటే అది ఇస్తాను “ అని అన్నారు. అనిల్ కుమార్ గారు ఇలా బదులు ఇచ్చారు. “స్వామి, అడుగకుండానే అన్నీ ఇస్తున్న భగవంతుడిని నేను ఏదైనా ఎందుకు అడగాలి ? నీకు ఏమి కావాలి అని మీరు అడిగినప్పుడు , నేను కోరిక కోసం వెతుకుతున్నాను. నాకు కావలసినవి అన్నీ మీరు నాకు ఇచ్చినందున నేను మిమ్మల్ని ఏమి అడుగ లేదు. నన్ను అలా ప్రలోభ పెట్టవద్దు స్వామి “

అప్పుడు ఎవరో మోక్షం గురించి మాట్లాడటం ప్రారంభించారు. అప్పుడు స్వామి, అనిల్ కుమార్ గారిని మోక్షం కావాలా అని అడిగారు. దానిని ఇస్తానని స్వామి వాగ్దానం చేశారు. అనిల్ కుమార్ గారి ప్రతిస్పందన ఏమిటి అంటే దాని గురించి ఏమి తెలియనప్పుడు అది అడగడానికి కారణం లేదు. నిజంగా ఏమి కావాలో అని అడిగిన స్వామి ప్రశ్నకు, అప్పటికే భగవంతునితో సాన్నిహిత్యాన్ని, అనుభవించానని, బాబా వారి ప్రసంగాలను వినడానికి ఆశీర్వదించబడ్డానని అనిల్ కుమార్ గారి సమాధానం. ఇంకా, భగవాన్ సందేశాన్ని అనేక ప్రదేశాలలో అనేక మందితో పంచుకోవడం గొప్ప అదృష్టం.

ఏ కోరికైతే నాకు కోరిక లేకుండా చేస్తుందో దానిని కోరుకొనివ్వండి. ఇప్పుడు కీలకమైన ప్రశ్న ఏమిటి అంటే, కోరిక అంటే ఏమిటి ? మనము కోరికల కోరికను కలిగి ఉందాం. అంటే మనలను కోరిక లేనిదిగా చేసే కోరికను కలిగి ఉందాము. ఎందుకంటే ప్రతి ఇతర కోరిక మనలను అంతంగా మరొక దానికి తీసుకు వెళ్తుంది.

మనం భగవంతుని కోరుకుంటే, భగవంతుడు మన మధ్య ఉన్నందున మనము మారేది కోరుకోలేము. మనం భగవంతుని కోరుకున్నప్పుడు, కోరుకునేది, ఇంకేమీ ఉండదు. మరియు మనం కోరికలేని వారము కావచ్చు. ఆయన మనతో ఉన్నప్పుడూ, మనం మొత్తం ప్రపంచాన్ని మోసుకుని వెళ్తాము. ప్రపంచం మొత్తం మనది అయినప్పటికి, జీవితం ఖాళీగా మరియు అర్ధరహితంగా ఉంటుంది. మనము మనశ్శాంతి మరియు ఆనందాన్ని కోల్పోతాము. మనం ధనవంతులు మరియు ప్రసిద్ధులనా మరియు వారి జీవన నాణ్యత చూడాలి.

దైవ భక్తి గల ప్రజలు, దేవుని ప్రజలు ఎల్లప్పుడూ, శాంతి యుతంగా మరియు సంతోషంగా ఉంటారు, సాత్విక లక్షణాలతో నిండి ఉంటారు. వారికి సుఖం లేదా సౌకర్యాలు లేనట్లు అనిపిస్తుంది. అయినప్పటికీ లోపల లోతుగా, వారు ఆనందంతో ఉప్పొంగి పోతూ ఉంటారు. ఎల్లప్పుడూ ఉల్లాసంగా మరియు నవ్వుతూ ఉంటారు. వారికి జీవితం అనేక ఉత్సవాలు మరియు ఉల్లాసంతో నిండిన వేడుక. ప్రజలు అటువంటి దైవ భక్తి గల వ్యక్తుల వైపు ఆకర్షితులవుతారు. అటువంటి వ్యక్తులలతో, మనం దేవునితో ఉన్నామని భావిస్తాము. అయితే,ఇతరులలతో మనం తిరస్కరణకు గురి అవుతాము. దైవిక లక్షణాలు ప్రజలను ఆకర్షిస్తాయి. దైవ భక్తి గల వ్యక్తులు ఆకర్షణీయంగా ఉంటే, దేవుడు స్వయంగా వంద శాతం అయస్కాంతంకాకుండా ఎలా ఉంటాడు? భగవంతుడు అతి పెద్ద అయిస్కాంతం. మనం దేవుణ్ణి కోరుకుందాము. అంతకు మించినది మరొకటి లేదు. కాంక్షల నుండి విముక్తి పొందడానికి మనం ఏమి చేస్తాము ? భగవంతుని పొందాలని ఆశిద్దాము . అంతకు మించి ఏమి లేదు. కాని భగవంతుడు ఇక్కడే ఉన్నాడని, అది మనలను గొప్ప వాళ్లను , ధనవంతులను చేస్తుందని కూడా మనం గ్రహించాలి. భగవంతుడి సాన్నిహిత్యం మనకు ఉన్నప్పుడూ ఇంతకంటే ఇంకేమీ కావాలి ?

“పరలోక రాజ్యం మీలోనే ఉంది “ అని పవిత్ర బైబిల్ చెబుతోంది. మనం రాజులుగా ఉన్నప్పుడూ, మనం ఎందుకు యోచించాలి?

భగవాన్ ఎల్లప్పుడూ మానవ మనస్సు యొక్క పనితీరును మరియు దాని స్వభావాన్ని నొక్కి చెబుతారు. కాబట్టి,ఆలోచనలు అంటే పవిత్రమైనవి అని నిర్ధారించుకుందాము. ఎందుకంటే మనం ఆలోచనల నుండి విముక్తి పొందలేము.

మనస్సు నరకం నుండి స్వర్గాన్ని, స్వర్గం నుండి నరకాన్ని చేస్తుంది. స్వచ్ఛమైన ఆలోచనలను కలిగి ఉండటం ద్వారా, జీవితం పవిత్రంగా ఉంటుంది.

Professor AnilKumar గారు తదుపరి Session లో మరింత జ్ఞానాన్ని అందిస్తారు.

OM JAI SRI SAI RAM .