శరశ్చంద్రికలు

శ్రీబాబూజీ సత్సంగాలలోని
కొన్ని భాగాలు

కోపాన్ని జయించడం ఎలా?

శిరిడీ, 1990

భక్తుడు: *కోపం అంటే ఏమిటి? కోపం ఎట్లా వస్తుంది?*

గురువుగారు: ప్రతి ఒక్కరూ, ఇతరుల దృష్టిలో తాము ఫలానా అని అనుకొంటూ దానికి అనుగుణంగా తమపై తాము ఒక స్వంత అభిప్రాయాన్ని కలిగివుంటారు. దానినే మనం 'అహం' అంటాము. "మనం అహాన్ని సమూలంగా తుడిచిపెట్టాలి!", "అహం అసలు ఉండనేకూడదు, దానిని నాశనం చేయాలి!"... ఇలా అహం అనే పదాన్ని మనం చాలా తేలికగా వాడేస్తూ ఉంటాము. అయితే అసలు ఈ అహం అంటే ఏమిటి? మీలో ఎవరైనా ఎప్పుడైనా దాని గురించి ఆలోచించారా? 'నేను' అనేదే 'అహం' అని మీరనవచ్చు. కానీ అది ఒక సమాధానం అవుతుందా? 'నేను' అనేదేనా 'అహం'... అది అంత మాత్రమేనా? అయితే మరి "అహం" అనే పదానికి బదులు "నేను" పదాన్ని మీరు ఎందుకు వాడటంలేదు?

సాధారణంగా మన అనుభవంలో 'అహం' అంటే ఏమిటంటే– 'ఇతరుల దృష్టిలో మనమేమిటి అని మనం అనుకుంటామో' అది. ఇది ఖచ్చితమైన నిర్వచనం కాదు కానీ మనం ఈ 'అహం' అంటే ఏమిటో దానిని కాస్తయినా అవగతం చేసుకోవాలని అనుకుంటే ఇది ఉపకరిస్తుంది.

భక్తుడు: *మన గురించి ఇతరులు ఏమనుకుంటున్నారు, మన గురించి మనమేమనుకుంటున్నాం– వీటిని మీరు రెండు వేర్వేరు విషయాలుగా ఎందుకు చూస్తున్నారు?*

గురువుగారు: ఎందుకంటే మన గురించి మనం ఏమనుకుంటున్నాం అనేది సాధారణంగా ఇతరులు మన గురించి ఏమనుకుంటున్నారు అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. నిజానికి, ఇతరులు మన గురించి ఏమనుకుంటున్నారు అని కాదు, వాళ్ళు మన గురించి ఏమనుకుంటున్నారని మనం అనుకుంటుంటామో అది! (గురువుగారు నవ్వుతూ...) అందరూ మనల్ని చాలా గొప్పగా అనుకుంటున్నారని మనం అనుకోవచ్చు, వాస్తవానికి ఇతరులు మన గురించి అలా అనుకోకపోవచ్చు. సమస్య ఇక్కడే వస్తుంది: మన గురించి అందరూ గొప్పగా అనుకుంటున్నారు అనేటటువంటి ఈ భావనకు ఏ రకంగానైనా భంగం కలిగినపుడు మనకు కోపం వస్తుంది.

భక్తుడు: *గురువుగారూ! అప్పుడప్పుడూ ఉన్నట్టుండి చుట్టుప్రక్కల ఎవ్వరూ లేకపోయినప్పటికీ కూడా కోపం వస్తోంది...*

గురువుగారు: అది అలా రాదు. నీ గురించి నీకుండే భావనను (ఇమేజ్‌ను) గానీ, నీ అహాన్నిగానీ దెబ్బతీసేటటువంటి ఏదైనా సంఘటనను నువ్వు గుర్తుకు తెచ్చుకోవడమో లేదా ఊహించుకోవడమో చేస్తుంటావు. మనం భౌతికంగా ఒంటరిగానే ఉన్నప్పటికీ అటువంటి జ్ఞాపకం గానీ లేదా ఊహగానీ మనతోనే ఉంటుంది. అది అంతకుముందు జరిగిన దాని పర్యవసానం కావచ్చు. అంటే మనం పరిస్థితుల వల్ల అంతకుముందు అణుచుకున్నటువంటి విషయం మనం ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు దాని నీడలాగా, ఓ జ్ఞాపకంలాగా, స్మృతిలాగా గుర్తుకు వస్తుంది. రెండోది– ఏదైనా విషయాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోలేకపోవడం చేత, అవగాహనాలోపం వలన కోపం వస్తుంది. మూడోది– మనకు బాధ కలగడంవల్లగానీ, ఏదైనా సుఖాన్ని కోల్పోవడం వల్లగానీ మనకు కోపం రావచ్చు.

మొత్తం మీద చెప్పాలంటే, కోపం రావడానికి ఈ మూడు కారణాలు కారణమవుతాయి. నీకు కోపం వచ్చిన ఏ సందర్భాన్ని తీసుకున్నా దానికి కారణం ఈ మూడింటిలో ఏదో ఒకటి అయివుంటుంది.

మొట్టమొదటిది– మన గురించి మనకుండే భావనను (ఇమేజ్‌ను) దెబ్బతీసే విషయాన్ని గుర్తుచేసుకోవడం, ఊహించుకోవడం. ఇది చాలా వరకు ఊహామాత్రమే అయివుంటుంది, దానికి ఎటువంటి ఖచ్చితమైన ఆధారం ఉండదు. కాబట్టి ఇది ఊహాజనితమని తెలుసుకుని స్పష్టంగా, ఉన్నదున్నట్లుగా ఆలోచించడం మొదలుపెడితే దీని ప్రభావాన్ని కొంతమేరకు తగ్గించుకోవచ్చు. రెండవది– అవగాహన లేకపోవడం. విషయాన్ని పూర్తిగా తెలుసుకోవడం ద్వారా దీనిని పరిష్కరించుకోవచ్చు. మూడవది– సుఖాన్ని కోల్పోవడం లేదా బాధ కలగడం. ప్రేమ అనే మంచి భావోద్వేగం కలిగి ఉండటం ద్వారా దీనిని నివారించవచ్చు. మొదటి కారణంలా కాకుండా ఇది వాస్తవం! ఎవరైనా నిన్ను కొట్టారంటే అది ఊహనో, కల్పనో కాదు.

రెండవ కారణానికి సంబంధించినంతవరకు– ఇది మొదటిదానితో ముడిపడి ఉంటుంది. సాధారణంగా నేను బస్సు ప్రయాణాన్నో లేక రైలు ప్రయాణాన్నో ఉదాహరణగా చెప్తుంటాను. నువ్వు నీ సీటులో కూర్చుని ప్రయాణం చేస్తుంటావు, ఇంతలో ఎవరో వచ్చి నీ పాదాన్ని తొక్కారనుకోండి. నీకు బాధ కలుగుతుంది. “ఏయ్, కళ్ళు కనిపించడం లేదా, చూసి నడవలేవా, అంత హడావుడి ఏమిటి?” అని నువ్వు కోపంతో గయ్యిమంటూ అరుస్తావు. ఇంతలో ప్రక్కనే ఉన్నతను, “క్షమించండమ్మా, ఆయన గ్రుడ్డివాడు, చూడలేడు!” అని చెప్పగానే అప్పటికప్పుడు నీ కోపమంతా కరిగిపోయి, “అయ్యయ్యో, నన్ను క్షమించండి, దయచేసి నన్ను మన్నించండి, ఇందాక నాకు తెలియక అరిచాను. రండి, వచ్చి ఇలా కూర్చోండి” అని నీ సీటును అతనికి ఇస్తావు. (గురువుగారు నవ్వుతూ...)

ఒక్కసారి దీని గురించి ఆలోచించండి. అక్కడ మీ కోపమంతా ఏమయ్యింది? దాని వెనుక గల తత్వమేమిటి? నిజానికి అక్కడ మిమ్మల్ని బాధపెట్టింది శారీరకమైన నొప్పి కాదు. ఒకవేళ అదే గనుక కారణమైనట్టయితే నీకు ఇంకా ఆ కోపం ఉండాలి ఎందుకంటే నీకింకా ఆ నొప్పి ఉంది. నీ పాదం ఇంకా బాధిస్తోంది. కాబట్టి నీకు కోపం రావడానికి కారణం ఆ నొప్పి కాదు. ఇతర వ్యక్తులు నీతో ఫలానా విధంగా ప్రవర్తించాలని నువ్వు ఆశిస్తున్నావు. ఆ మర్యాద లేకపోవడం నిన్ను బాధపెట్టింది. అతని ఉద్దేశ్యం అది కాదని, అతను అలా చెయ్యడానికి గల కారణం అతనికి చూపులేకపోవడమేనని నీకు తెలిసిన తరువాత అప్పటికప్పుడు మొత్తం విషయం మారిపోతుంది. నువ్వు నిలబడైనా సరే నీ సీటును అతనికి ఇవ్వబోతావు. నీ కోపానికి ఏమైంది? ఆ కోపం ప్రేమగా, దయగా ఎలా మారుతుంది? దీన్ని ఇదే విధంగా వివిధ సందర్భాలకు అన్వయించి చూడండి. నాకు కోపం ఎందుకు వస్తోంది? “ఓహో, నేను అతని నుండి దీన్ని ఆశిస్తున్నాను, అందుకే నాకు కోపం వస్తుంది” (అని తెలుస్తుంది).

నువ్వు మీ పాపతో ఆడుకునేటప్పుడు తను నీ గుండెలపై నిలబడి గెంతడం మొదలుపెట్టిందనుకోండి, అది నొప్పిగానే ఉంటుంది. అందులో సందేహం లేదు. కానీ నువ్వు “ఇంకాస్త ఎగురు, ఇంకాస్త ఎగురు!” (గురువుగారు నవ్వుతూ...) అంటావు. కోపం రావడానికి నొప్పేగనుక కారణమైతే నీకు మీ పాప పట్ల కూడా కోపం రావాలి. కానీ అప్పుడు నీకు కోపం ఎందుకు రావడం లేదు?

భక్తుడు: *ఎందుకంటే అక్కడ ప్రేమ ఉంది.*

గురువుగారు: ప్రేమ ఉంది కాబట్టి. నేను మీ కోపానికి గల కారణాలు చెప్తూ కోపాన్ని ప్రేమతో అదుపు చెయ్యవచ్చు అని చెప్పినప్పుడు అది మీకు అస్పష్టంగా ఉంది, అందుకనే మీకు కొన్ని ఉదాహరణలు ఇచ్చాను. "కోపాన్ని ప్రేమ ఎలా అదుపులో ఉంచుతుంది?" ఎలాగంటే మనం ముందు చెప్పుకున్నట్లుగానే.

గురువుగారు: మనం సాధారణంగా ఫలానా సంఘటన జరగడం వల్ల లేక ఈయన ఇలా చెయ్యడం వల్ల, ఆమె అలా చెయ్యడం వల్ల మనం కోపం వచ్చిందని అనుకుంటాం. కానీ అది అర్థరహితం. దానికి కారణం అది కాదు. దాని వెనుక మరేదో ఉంది. దానిని గనుక నువ్వు తెలుసుకోవాలని ప్రయత్నిస్తే, కోపాన్ని పూర్తిగా జయించలేకపోయినా కనీసం నువ్వు కోపగించుకునే సందర్భాలను తగ్గించుకోవచ్చు.

ఇతరులు మన గురించి ఫలానా విధంగా అనుకుంటున్నారని మన గురించి మనకున్న భావన తప్పు అని మన కోపం తెలియజేస్తుంది. ఇతరులు నిన్ను గౌరవించాలని, ప్రేమించాలని నీతో తగువిధంగా ప్రవర్తించాలని నువ్వనుకుంటావు. కానీ అలా జరగడం లేదు. అలా జరగడం లేదంటే మన అవగాహన నిజం కాదు. మన గురించి మనకున్న భావన తప్పు.

గురువుగారు: మనం ఇతరుల నుండి ప్రేమను, గౌరవాన్ని ఎందుకు ఆశించాలి? (అవి పొందలేనపుడు) వారి మీద ఎందుకు కోపగించుకోవాలి? ప్రేమాభిమానాలు, ఆదరం వంటి వాటికోసం ఇతరులను యాచించడం దేనికి? వాళ్ళు మన పట్ల ప్రేమాభిమానాలు, గౌరవం చూపించకపోతే మనకు కోపం వస్తుంది. ఇతరులు మన అభీష్టాన్ని అనుసరించి పోవాలని ప్రాకులాడుతుంటాం. వాళ్ళు మనను లక్ష్యపెట్టాలని దేబిరిస్తుంటాం. కోపం రావడానికి వెనుకగల ఆంతర్యాన్ని మనం అర్థం చేసుకోగలిగితే కోపం రావడం ఆగిపోతుంది. అది మళ్ళీ వస్తే రావచ్చుగాక, మరలా దానిని అర్థం చేసుకుంటూ ఉంటే అది క్రమంగా మాయమవుతుంది.

గురువుగారు: నేను చెప్పినట్టు, మీకు స్పష్టత లేకపోవడం, పూర్తి అవగాహన ఉండకపోవడం మీ కోపానికి గల రెండవకారణం. ఇక మూడవ కారణం విషయానికి వస్తే "ప్రేమ, ప్రేమ, ప్రేమ! నాకు ప్రేమ కావాలి" అని మీరు ఎప్పుడూ మాట్లాడుతుంటారే ఆ సహజమైన ప్రేమ మీలో లేకపోవడం.

భక్తుడు: *కానీ గురువుగారూ, కోపం వచ్చీరాగానే శరీరంలో బలమైన ప్రతిస్పందనలు కలుగుతున్నాయి, నాలో ప్రేమ లేదు అని నాకు నేను తెలియజెప్పుకునేటప్పటికే ఆలస్యమైపోతుంది కదా? దాని గురించి ఏమిటి చెయ్యడం?*

గురువుగారు: బలమైనటువంటి ఏ భావోద్వేగమైనా శారీరకపరమైన ప్రతిస్పందనలు కలుగజేస్తుంది. అంతవరకే! కానీ ఆ శారీరక ప్రతిస్పందన ముఖ్యంకాదు. కేవలం కన్నీళ్ళు కార్చడం ఏడవడం కాదు. నీ హృదయంలో నువ్వు అనుభవించే ఆ వేదన, ఆ వ్యథ... అదే నిజమైన బాధ. ఉల్లిపాయలు తరిగేటప్పుడు కూడా కన్నీళ్ళు వస్తాయి (నవ్వులు). అందుకని భౌతికమైన ప్రతిస్పందనలను పట్టించుకోవద్దు. ఒక్కొక్కరూ ఒక్కోరకంగా ప్రతిస్పందిస్తుంటారు, కొంతమందికి భావోద్వేగాల తీవ్రతకు శరీరం ఎక్కువగా ప్రతిస్పందిస్తుంది. కానీ నేను దానికి మూలమైన భావోద్వేగం గురించి మాట్లాడుతున్నాను.

భక్తుడు: ఇక మీదట అలా జరిగినపుడు (కోపం వచ్చినపుడు) ఏం చెయ్యాలి లేదా దానిని ఎలా పట్టుకోవాలి అనేదానికి నాకో పద్ధతి కావాలి. ఎలాగైనా కోపాన్ని (రావడానికి) ముందే పట్టుకోవడం సాధ్యమేనా?

గురువుగారు: నువ్వు ఒక్క విషయాన్ని అర్థం చేసుకోగలిగితే కోపాన్ని జయించవచ్చు. ఉదాహరణకు, నీ దగ్గరకు ఎవరో వచ్చి వాళ్ళ కష్టాల గురించి, వారి ఇబ్బందుల గురించి చెప్పడం మొదలుపెట్టారనుకుందాం. నువ్వు కాసేపటికి విసిగిపోయి, కోపగించుకోవడం మొదలుపెడతావు. అదే సందర్భంలో ఆ వ్యక్తి స్థానంలో నువ్వుండి ఆలోచించు. నీకే గనుక అటువంటి సమస్యలే ఉంటే, నువ్వు కాస్త ఓదార్పు కోరుకుంటావు, బహుశా నువ్వు నా దగ్గరకు వచ్చి చెప్పుకుంటావు. నేను ప్రేమతో, ఆదరంతో స్పందించాలని, అర్థం చేసుకోవాలని ఆశిస్తావు. లేదంటే నువ్వు బాబా వద్దకు వెళ్ళి "బాబా, నేను ఇలా ఉన్నాను, నావల్ల ఏమీ కావడంలేదు, నన్ను అనుగ్రహించండి" అని ప్రార్థిస్తావు. ఇతరులు మనల్ని మనంగా అంగీకరించాలని మనం ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు, ప్రక్కన వాళ్ళను వారిగా మనం ఎందుకు అంగీకరించలేకపోతున్నాం? మనమేమో ప్రక్కన వాళ్ళను వాళ్ళుగా అంగీకరించం కానీ మరొకరు మనల్ని మనంగా అంగీకరించాలి. నీ దగ్గరకు వచ్చిన వ్యక్తి కేవలం వాళ్ళ సమస్యలు చెప్పాలనుకుంటున్నారు. మనం ఏం చెయ్యలేకపోయినా కనీసం అలా వినడం వలన మనం కోల్పోయేదేమన్నా ఉందా? మీరే ఏమైనా చేయగలిగితే మంచిది, చెయ్యండి.

భక్తుడు: *మాకు ఈ కోపం, ఈ వేదన, ఈ వ్యథ అనుభూతం కానటువంటి ఆ స్థితికి మేము చేరుకోవడమెలా?*

గురువుగారు: మీ హృదయంలో సద్గురువు రగిలించిన ప్రేమ ఉంటేనే అది సాధ్యమవుతుంది. మీ హృదయంలో ప్రేమ ఉన్నాక, మీరు చెడును చూడలేరు; వారిలో మీకు తెలియనితనం కనిపిస్తుంది. మీరు వారి కోపాన్ని అర్థం చేసుకుని వారి పట్ల సానుభూతి చూపుతారు. ఏసుక్రీస్తు ఏం చెప్పారు? ఆయనకు శిలువ వేయబడుతూ, చీలలు కొట్టి శూలారోపణ చేస్తున్న సమయంలో కూడా ఆయన ఏమన్నారు? "తండ్రీ, వారు చేస్తున్నదేమిటో వారికి తెలియదు, వారిని క్షమించండి". ఆయనకు గల వివేకం వలన, ఆ ప్రేమ వలన అంతటి సహనం సాధ్యమయింది. బాబా కూడా అలాగే ప్రతిస్పందించారు. ఆయన ఇలా అన్నారు: "పసిబిడ్డ కాలిపై మలవిసర్జన చేస్తే బిడ్డను నరుకుతామా, కాలిని నరుకుతామా?" లేదు, ఎందుకంటే ఆ పసిబిడ్డకు తను ఏం చేస్తుందో తెలియదు.

అందుకనే మహాత్ములు దానిని ద్వేషంగా భావించరు. మన పిల్లలు ఏమైనా చేస్తే మనం దానిని ఎలా చూస్తాం? అటువంటి దృక్పథం రావడానికి మన హృదయం ప్రేమతో నిండిపోవాలి. మన హృదయంలో ప్రేమ పెల్లుబికి అది ప్రేమతో నిండిపోవాలి, అలా అయినపుడే అది సాధ్యమవుతుంది. అటువంటి ప్రేమ ఉన్నప్పుడు మిగతావన్నీ దానిని అనుసరిస్తాయి. ఏసుక్రీస్తు వారు చేస్తున్న దానిలో చెడును చూడనేలేదు.

భక్తుడు: *మేము అటువంటి ప్రేమను అనుభవించే లోపల, ఇప్పటికే మాలో ఉన్న కోపాన్ని ఎలా ఎదుర్కోవాలి?*

గురువుగారు: ప్రక్కన వ్యక్తిని అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా, ఆదరించడం ద్వారా, సానుభూతి చూపించడం ద్వారా, వారి పరిస్థితిని అవగాహన చేసుకోవడం ద్వారా...! ఇవి ఉన్నప్పుడు కోపం ఉండదు.

"శరశ్చంద్రికలు" గతసంచికల కొరకు *http://saipatham.saibaba.com/*

శ్రీసాయిబాబా సచ్చరిత్ర, ప్రబోధాలను సమగ్రంగా దర్శించడానికి *www.saibaba.com* ను సందర్శించండి.