శరశ్చంద్రికలు

శ్రీబాబూజీ సత్సంగాలలోని
కొన్ని భాగాలు

ధ్యానం

గురువుగారు: ధ్యానం అంటే మనకు ప్రీతికరమైన విషయం పట్ల గల మన ప్రేమను, మన వాంఛితాన్ని అభివ్యక్తీకరించడం మరియు అనుభవించడం. ఉదాహరణకు నేను సత్సంగం తరువాత గది నుండి బయటకు వెళ్ళిపోయాక మీరంతా నిశ్శబ్దంగా కూర్చుంటారు. సహజంగా మనసుకు వచ్చే మాటల అవసరం అప్పుడు ఉండదు. సత్సంగం నుండి మీరు కొన్ని పదాలను, కొన్ని భాగాలను ఇలా ఏదో గ్రహించి వుంటారు. అది మేథాజనితసిద్ధాంతంగానీ, భావనలుగానీ, ప్రబోధాలుగానీ కాదు. మనస్సు ఆలోచించడానికి నిరాకరిస్తుంది. అది మగ్నమవుతుంది, అది లయిస్తుంది, అది తన అస్తిత్వాన్ని కోల్పోతుంది. మీరు అంతరంగంలో ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూ మూతబడిన కన్నులతో అలా కూర్చుండిపోతారు. ఆ ఆనందానుభవమే ధ్యానం.

భక్తుడు: *గురువుగారూ! తీవ్రమైన ధ్యానం అంటే ఏమిటి? అందులో ఆలోచనలు ఎటువంటి పాత్రను పోషిస్తాయి??*

గురువుగారు: ఏ పారవశ్యమైన అనుభవంలో మనం మన (హృదయ) కలశం అంచులవరకు పూర్ణంగా నిండిన అనుభూతిని పొందుతామో అది తీవ్రమైన ధ్యానం. ఆ పూర్ణత్వ అనుభవం వలన మనం అసలు ఆలోచనలు తలెత్తుతున్నాయా లేదా అన్న విషయం కూడా పట్టింపులేని స్థితికి చేరుకుంటాం. మన ధ్యాసంతా ఆ అనుభవం మీద నిలిచి ఆలోచనలు పూర్తిగా తమ ప్రాధాన్యతను కోల్పోతాయి. ఒకవేళ ఆలోచనలు తలెత్తినా ఆ అనుభవం మీద నుండి మనల్ని మరల్చగలిగేటంత శక్తి వాటికుండదు.

గురువుగారు: మనలోని ప్రేమోద్వేగాన్ని జాగృతం చేయడమే ధ్యానం యొక్క ప్రధానోద్దేశ్యం. మనలో ప్రేమ జాగృతమైనప్పుడు నిజమైన ధ్యానం మొదలవుతుంది. ధ్యానమంటే మనిషిని ఏ ఆలోచనలు లేకుండా, భావోద్వేగాలు లేకుండా, నిరాసక్తంగా, ఉదాసీనంగా, స్తబ్ధంగా, శిలలాగా మార్చేదికాదు. ధ్యానమంటే శిలను మనిషిగా మార్చడం. భావోద్వేగాలను ఒక క్రమపద్ధతిలో పెంపొందించుకుని సమన్వయం చేసుకుంటే అవి జీవితంలో ఉపయుక్తమైన వ్యక్తీకరణను పొందుతాయి. ఓ భావోద్వేగం బలమైనదైతే మిగతావన్నీ సహజంగా దానితో ఇమిడిపోతాయి. మనస్సును శూన్యంగా ఉంచుకోవటం ధ్యానం కాదు. ధ్యానమంటే జీవితపు మధురిమలను ఆస్వాదించటం అంతేకానీ జీవితం నుండి తప్పించుకోవడం, జీవితానికి నిన్ను నువ్వు దూరంగా

చేసుకోవటం కాదు. జీవితం ఎంతో సహజమైనది. ఒకవేళ నీవు ప్రపంచం నుండి తప్పించుకోవాలనుకొంటే, అది నిజం నుంచి తప్పించుకోవాలనుకోవడమే. అంతేకాదు, మనం అనుభవించలేకపోతున్నదేదో జీవితంలో ఇంకా ఉంది కనుక, ధ్యానంలో ఆ భాగాన్ని కూడా నీవు అనుభవంలోనికి తెచ్చుకోగలవు. దాన్ని సత్యాన్వేషణ అనవచ్చు. కానీ ఆ అన్వేషణలో మిగతా జీవితాన్ని శూన్యమని, మాయ అని తిరస్కరించవద్దు. అలాకాక జీవితంలో పాలుపంచుకోండి, జీవితాన్ని ప్రేమగా అక్కున చేర్చుకోండి.

గురువుగారు: మనలో అస్పష్టంగా ఉండే సంపూర్ణత్వభావనను విస్పష్టం చేసుకోవడానికి మనం చేసే కృషికి ధ్యానం ఓ వ్యక్తీకరణమైనపుడు శ్రద్ధ దానంతటదే వస్తుంది, ఆసక్తి దానంతటదే వస్తుంది. మనకు లక్ష్యం పట్ల ప్రేమ వున్నప్పుడు దాని ఒకానొక పర్యవసానం లేదా లక్షణం శ్రద్ధ. మందకొడిగా, నిరాసక్తంగా కూర్చుని గడియారం వంక చూస్తూ, సమయాన్ని గమనించటం– ఇది కాదు శ్రద్ధ. శ్రద్ధాసక్తులు వున్నప్పుడు రెండు మూడుగంటలు మీరు కూర్చున్నా మీరు గడియారాన్ని గమనించరు.

భక్తుడు: *గురువుగారూ! ధ్యానానికి కూర్చున్నప్పుడు ఏదైనా పద్ధతిని అనుసరించాలా?*

గురువుగారు: అవసరంలేదు! అలా కూర్చుని దానిలోని ఆనందాన్ని అనుభవించండి. అసలు ఆ ఆనందాన్ని అనుభవించడమే నిజమైన ధ్యానం. ఒకవేళ మనస్సు చంచలంగా ఉంటే, మీకు నచ్చిన మార్గాలలో బాబా మీద లగ్నం చేయడానికి ప్రయత్నించండి. అది బాబా నామస్మరణ కావచ్చు లేదా బాబా గురించి చింతన చేయడం కావచ్చు... ఇలా ఏదైనా సరే. నీవు ధ్యానం చేస్తున్నావన్న ఎఱుకలో కూడా లేనటువంటి సమయమాసన్నమవడమే సరైన ధ్యానమంటే. అదెలా ఉంటుందంటే– నీకు బాగా ఆకలివేస్తున్నది, చుట్టుప్రక్కలెక్కడా రెస్టారెంట్ లేదు. రెస్టారెంట్ దొరికేవరకు దానికోసం అక్కడకు, ఇక్కడకు పరుగెత్తి, చివరకు దానిని కనుగొని ఆహారాన్ని ఆవురావురమని తింటావు. తినిన తరువాత నీకు ఎలా అనిపిస్తుంది? “ఆహా! భలే రుచిగా ఉంది” అంటావు. నీకు ఎంతో తృప్తిగా అనిపిస్తుంది. అప్పుడు “ఆహా! ఇప్పుడు ఓ కునుకు తీయాలి అనిపిస్తుంది”. ఆ పరిపూర్ణమైన తృప్తిని అనుభవించడం వలన అప్రయత్నంగా మీ కళ్ళు మూతబడి తీసే కునుకులాంటిది– నిజమైన ధ్యానమంటే.

భక్తుడు: *గురువుగారూ! మనస్సు బాబామీద లగ్నం చేయలేక, ఆ ఆనందానుభూతి పొందలేకపోతే ఏం చేయాలి?*

గురువుగారు: మనస్సును బలవంతపెట్టకుండా, నీకు వీలైన మార్గంలో ఆలోచించి నీవు ఆరాధించే నీ లక్ష్యంతో (బాబాతో) బంధమేర్పరచుకోవడానికి ప్రయత్నించు. నీకు పరిపూర్ణతను, ఆనందానుభూతిని ఇచ్చేది ఆ అనుబంధమే కనుక ఆ బంధాన్ని కలిగించేది ఏదైనా సరే దానిని ఇంకా ఇంకా చెయ్యి. నీ లక్ష్యమే నీకు అనుభవాన్నిస్తుంది, ఆనందం దాని స్వభావం – అది బాబా యొక్క స్వరూపం. ఒకసారి బాబాను పొందాక ఇక ఏ ఇతర సాధనలు అవసరంలేదు. కానీ ఎల్లవేళలా ఆయనను పొందడం సాధ్యపడదు, చాలాసార్లు మనము దానిని (ఆ ఆనందాన్ని) అనుభూతి చెందం. అందుకని అలాంటి సందర్భాలలో ఆయనతో అనుబంధమేర్పరచుకోవడానికి మనకు మనమే స్వంతమార్గాలను ఏర్పరచుకోవాలి.

గురువుగారు: బాబాను ఎంతగానో ప్రేమిస్తారు కాబట్టి, నాలాంటివాళ్ళు ఆయనకేసి అలా చూస్తుండటాన్ని ఇష్టపడతారు. ఎప్పుడూ ఆయన ఊసులో, ఆయన ధ్యాసలో గడపడాన్ని ఇష్టపడతారు. అది మినహా వారు మనఃపూర్వకంగా మరేదీచేయలేరు.

ఆయన సాంగత్యాన్ని కాంక్షిస్తారు కాబట్టి వారు తదన్యమైనదేదీ చేయలేరు. వీరికి తమ ప్రేమ– ధ్యానించడం కోసమో, మననం చేసుకోవడానికో లేక నామం చేసుకోవడానికో – ఇలా ఏదో చెయ్యడానికి చేసే ప్రయత్నమో, మార్గమో కాదు. వాళ్ళకు ఇవన్నీ ఓ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి చేసే ఆధ్యాత్మిక సాధనామార్గాలు కావు. వాళ్ళ ప్రేమకు వ్యక్తీకరణలు మాత్రమే. ఆధ్యాత్మికసాధనలన్నీ అలాగే జరగాలి. నా అభిప్రాయమది.

ఇంకా మనం బాబా నుండి పొందే ఆ చరమలక్ష్యమైన ఆ పూర్ణత్వం నేరుగా వీటిమీద ఆధారపడిలేదు. "నువ్వు నాపై నాలుగు గంటలు ధ్యానం చేసావు కాబట్టి నీకు ఆనందాన్ని ఇస్తాను" అని ఉండదు. ప్రత్యక్షంగా దీనికి దానికి ఎటువంటి సంబంధంలేదు. ఎందుకంటే వారికది ఏదో పొందడానికి చేసే సాధనంకాదు, బాబా పట్ల వాళ్ళకుగల ప్రేమకు సహజమైన వ్యక్తీకరణ మాత్రమే; తాము స్వీకరించడానికి సిద్ధమైన తక్షణం బాబా ఇస్తారని వారికి తెలుసు.

గురుపుగారు: మనలో ప్రేమ ఉన్నంతవరకు ధ్యానం సహజంగా జరుగుతుంది. అప్పుడు ఓ గంటసేపు అలా కూర్చుని బాబాకేసి చూడటం మాత్రమే కాకుండా రోజులో మనం చేసే ప్రతి పని మన ప్రేమను అభివ్యక్తీకరిస్తుంది. ఆ ప్రేమను వ్యక్తీకరించడానికి చాలామార్గాలున్నాయి; ఉన్నమార్గాలలో ధ్యానం కూడా ఒకటి. మనం చేసే ప్రతిపని మనలోని ప్రేమానుభవాన్ని వ్యక్తీకరిస్తున్నప్పుడు ప్రతిదీ ధ్యానంలో భాగమే అవుతుంది.

గురుపుగారు: మీరు దృష్టిని బాబాపై కేంద్రీకరించి నిశ్చలంగా ఇరవైనాలుగు గంటలూ కూర్చుని ఉండలేరు కనుక మీకు ఇంకా ఏదో కావాలి. విచలితం చేసే విషయవాసనలు మరియు ఆకర్షణలు చాలావున్నాయి కాబట్టి శరీరానికి కొంత పని అవసరం. క్రమేణా ఈ విషయవాసనలనన్నింటిని ఒక క్రమపద్ధతిలోనికి తీసుకొనివచ్చి చివరకు మనం చేసే పనులు బాబాకు సంబంధించి ఉండేటట్లు చేయడమే దీనికి పరిష్కారం. కాబట్టి ఆపని చేస్తున్నంతసేపు మనం ఆయన గుర్తింపులో వుంటాం. ఇంకా ఆయనను స్మరించుకుంటూ, బాబా కోసం చేస్తున్నాం, బాబాకు చేస్తున్నాం అన్న సంతృప్తిని అనుభవిస్తాం. మనస్సు కాస్త కుదుటపడ్డాక మళ్ళీ అలా కూర్చుని వీలైనంతసేపు ఆ ఆనందాన్ని అనుభవిస్తాం. కాసేపటి తరువాత మళ్ళీ మనస్సు చంచలమవటం ప్రారంభమవుతుంది. అప్పుడు మళ్ళీ కొంత పని అవసరమవుతుంది. ఈవిధంగా చేస్తూ పోవడంద్వారా ధ్యానం మరియు నిశ్చలంగా కూర్చునే సమయాలు ఎక్కువవుతూ ఇక ధ్యానం నుండి బయటకు రావాల్సిన అవసరంలేని స్థితికి చేరుకుంటాం. అసలు కదలటమే అవసరం లేనపుడు (ధ్యానంలో) కూర్చున్నా లేక (ధ్యానం నుంచి) లేచినా అది పట్టించుకోవాల్సిన విషయంకాదు. అప్పుడు రెండూ ఒకటే.

కానీ ఇక్కడ ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, చాలామంది ధ్యానంలో ఏం చేస్తున్నాం అనే విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు, కానీ వెలుపల ఏం చేస్తున్నాం అనే విషయాన్ని పెద్దగా పట్టించుకోరు. వాళ్ళే తరువాత, "మేం గత రెండు, ఐదు లేదా పదిసంవత్సరాలుగా ధ్యానం చేస్తున్నాం, జపం చేస్తున్నాం, కానీ ఏమీ జరగలేదు" అని అంటారు. దీనికి కారణం ఏమిటంటే వాళ్ళు ధ్యానసమయంలో ఏమి చేస్తున్నారో దాని గురించి మాత్రమే జాగ్రత్త వహిస్తున్నారు. కానీ నేను చెప్తున్నాను... నువ్వు ధ్యానంలో చేసేటటువంటి దానిని నిలబెట్టేది, చెడగొట్టేది, నిర్ణయించేది లేదా మార్చేది మాత్రం నువ్వు ధ్యానానికి వెలుపల ఏంచేస్తున్నావో అది. సాధారణంగా ప్రజలు దానిని గురించి జాగ్రత్త వహించరు. ధ్యానానికి వెలుపల ఏమి చేస్తున్నాం అనేవిషయంపై దృష్టిపెడితే, నువ్వు ధ్యానంలో పెద్దగా శ్రమించాల్సిన అవసరమే ఉండదు, ధ్యానం సహజంగా సిద్ధిస్తుంది.

ఇంకా ఇంకా బాబాను కేంద్రంగా చేసుకోవడం ద్వారా రోజంతా మీ నిత్యకృత్యాలను అర్థవంతంగా, సంతృప్తిగా ఉండేలా ప్రయత్నించండి. అలా చేయండి!! అప్పుడు ధ్యానానికి ఎలా కూర్చుంటారో, ఆ అనుభవం ఎలా ఉంటుందో చూడండి.

భక్తుడు: *మనం నిజంగా ధ్యానిస్తున్నామా లేక ఊరికే కళ్ళుమూసుకొని కూర్చొనున్నామా అని ఎలా తెలుసుకోవడం?*

గురువుగారు: నువ్వు ఫలాన్ని బట్టి చెట్టును నిర్ణయిస్తావు. నువ్వు ధ్యానానికి వెలుపల ఏం చేస్తున్నావో అనే విషయమే నీకు తెలియజేస్తుంది, వేరే పరీక్షలేవీ అవసరంలేదు. నీ ముంజేతిని చూడటానికి నీకు అద్దం అక్కరలేదు. నీ రోజువారీ జీవితంలో ఏం చేస్తున్నావో అనే దానినిబట్టి నీ ధ్యానం ఎంత నాణ్యమైనదో కనిపిస్తుంది.

గురువుగారు: మనం గమ్యాన్ని చేరుకునేంతవరకు ధ్యానం చేయడం, ప్రపంచంలో పనిచేయడం రెండూ సాధనే అవుతాయి. ధ్యానాన్ని మీరు కళ్ళు మూసుకుని కూర్చునే సమయం వరకే పరిమితం చెయ్యకండి, ఎందుకంటే అది మీ జీవితంలో ఓ భాగం మాత్రమే. జీవితమంటే అది మాత్రమే కాదు. ధ్యానాన్ని మీ జీవితంలో ఒక భాగం చేసుకోవడమే కాకుండా మీ జీవితం మొత్తాన్ని మీ ధ్యానంలో భాగం చేసుకోండి. అది ఎలా? బాబా "నన్ను ఆనందస్వరూపంగా ధ్యానించు. అది నీకు సాధ్యపడకపోతే, (ఇక్కడ నీవు) రోజూ చూసే నా యీ రూపాన్ని ధ్యానించు" అని అన్నారు. ఆయన తొలి ప్రాధాన్యత మాత్రం జీవితపు మధురిమ, జీవితసారము అయిన ఆనందమే. ఏదైనా విషయాన్ని మీరు ఆస్వాదిస్తున్నప్పుడు ధ్యానలక్షణాలన్నీ సంప్రాప్తమవుతాయి. మంచి రుచికరమైన పదార్థాలను రుచి చూస్తున్నప్పుడు మన కళ్ళు ఎందుకు మూతపడతాయి? ఎందుకంటే మనం దానిని సంపూర్ణంగా సంతృప్తిగా ఆస్వాదిస్తున్నాం – మనం సంతోషంగా వున్నాం. నేను మిమ్మల్ని జీవితం యొక్క రుచిని ఆస్వాదించమని అడుగుతున్నాను. జీవితపు మాధుర్యాన్ని రుచిచూడటం ద్వారా కలిగే ఆనందాస్వాదనమే ధ్యానం. అదీ నిజమైన ధ్యానం.

"శరచ్చంద్రికలు" గతసంచికల కొరకు *http://saipatham.saibaba.com/*
శ్రీసాయిబాబా సచ్చరిత్ర, ప్రబోధాలను సమగ్రంగా దర్శించడానికి *www.saibaba.com* ను సందర్శించండి.