శరచ్చంద్రికలు

శ్రీబాబూజీ సత్సంగాలలోని
కొన్ని భాగాలు

మనస్సు

శిరిడీ, 2008

భక్తుడు: *గురువుగారూ! మనశ్శాంతి (పీస్ ఆఫ్ మైండ్) అంటే ఏమిటి?*

గురువుగారు: మనస్సును ముక్కలు ముక్కలుగా (పీసెస్‌గా) చెయ్యకుండా ఉండటం. (గురువుగారు నవ్వుతూ...) మనస్సును ఒకే ఖండంగా (పీస్‌గా) ఉంచుకోవడమే మనశ్శాంతి (పీస్ ఆఫ్ మైండ్) అంటే.

భక్తుడు: *అంటే మనస్సును రకరకాల వైపులకు లాగే ఆకర్షణలు (pulls) లేకపోవడమా?*

గురువుగారు: ఆకర్షణలు (pulls) మనస్సును ముక్కలుగా చేస్తాయి. అవి మనస్సును ఒకే ముక్కగా ఉండనివ్వవు. మనకు మనస్సు ఎప్పుడూ ముక్కలు ముక్కలుగానే అనుభవమవుతుంది. ఇటువంటి ముక్కలు లేకపోతే మనకు మనశ్శాంతి ఉంటుంది.

భక్తుడు: *మహాత్ములు కొన్ని సందర్భాలలో తమకు మనస్సే లేదంటారు. వారు చెప్పే 'మనస్సు లేని' స్థితికి, మనందరికీ ఉండే మనస్సుకు మధ్య వ్యత్యాసం ఏమిటి?*

గురువుగారు: మనకుండే మనస్సు వారికి లేదు! (గురువుగారు నవ్వుతూ...) ప్రగాఢంగా మనలో ముద్రించుకుపోయిన భావనలు, అవగాహన, లేక అవగాహనారాహిత్యం, (ఒక విషయాన్ని) మెచ్చుకోగలగడం లేదా మెచ్చుకోలేకపోవడం, మన బాధ లేక సంతోషం... ఇటువంటి వాటన్నింటికీ మనలో కలిగే ప్రతిస్పందనల ఫలితాన్ని మనం మనస్సు అంటాం – ఇలాంటివి వారికి లేవు. ఆ స్థితిని గురించి వివరించడం చాలా కష్టం. రమణమహర్షి కూడా "నేను ఆ స్థితి గురించి వర్ణించలేను" అన్నారు. రమణులంతటి వారే ఆ స్థితిని గురించి చెప్పలేనప్పుడు నేను దానికి పూనుకోవడం అవివేకమే.

భక్తుడు: *గురువుగారూ! మీరు మనస్సుకు ఎటువంటి విలువనిస్తారు? ఆధ్యాత్మిక వర్గాలలో తరచుగా మనస్సు పట్ల ఒక రకమైన హేయభావనను కలిగివుండటాన్ని నేను గమనించాను. నేను కూడా కొన్నిసార్లు జరుగుతున్న సంఘటనలపట్ల, విషయాల పట్ల ఒకలాంటి నిర్లిప్తభావనతో ఉంటాను. మనస్సును ఎలా ఉపయోగించుకుంటే ఉత్తమంగా ఉంటుంది?*

గురువుగారు: మీరు మీ మనస్సును ఉపయోగపెట్టుకోగలరా? మీరు దానిని ఉపయోగించుకోవాలంటే అది మీ ఆధీనంలో ఉండాలి. మీ మనస్సు మీద మీకు అదుపు (కంట్రోల్) లేనప్పుడు దానిని అత్యుత్తమంగా ఉపయోగపెట్టుకోవడం ఎలాగో

నేను మీకు చెప్పడంలో అర్థమేముంటుంది? నేను చెప్తాను సరే, మీరు అలా ఉపయోగపెట్టుకోగలరా?

భక్తుడు: *ఎప్పుడైనా మన భావోద్వేగాలు బలంగా ఉన్నప్పుడు కాస్త తార్కికమైన అవగాహన ఉంటే సహాయకారిగా ఉంటుంది.*
గురువుగారు: మీ భావోద్వేగాలు (ఎమోషన్స్) తీవ్రంగా ఉన్నాయంటే మీ మనస్సు మీద మీకు అదుపు లేనట్లు లెక్క. సమస్య మనస్సుతో కాదు, మనలో ఆలోచనలు రేకెత్తించే భావోద్వేగాలలో ఉంది. మీ భావోద్వేగాలు ఎలా ఉంటాయో దానిని బట్టే మీ ఆలోచనలు ఉంటాయి. మీరు మీ భావోద్వేగాల మధ్య సామరస్యాన్ని, స్థిరత్వాన్ని సాధించినప్పుడు మీ మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉండి మీ ఆధీనంలో ఉంటుంది. అప్పుడు మనస్సును ఎలా చక్కగా ఉపయోగపెట్టుకోవాలో దానికై అదే తెలుస్తుంది. మీరు దానిని వాడుకోవాలంటే వాడుకోవచ్చు. మీరు వద్దనుకుంటే దానిని ప్రక్కనపెట్టి ఎక్కడైనా దాచుకోవచ్చు. (గురువుగారు నవ్వుతూ...)

ఎటువంటి భావోద్వేగంతోనూ సంబంధంలేని ఆలోచనలు కూడా కొన్ని ఉంటాయి. అవి అలా ఊరకనే వచ్చే గాలివాటం ఆలోచనలు. ఇటువంటి ఆలోచనలను రకరకాల సాధనల ద్వారా అదుపు చేసుకోవచ్చు.

భక్తుడు: *ఊరకనే చెదురుమదురుగా వచ్చే గాలివాటం ఆలోచనలను అదుపు చెయ్యాల్సిన అవసరం ఉందా?*
గురువుగారు: అవును, ఆ అవసరం ఉంది. ఎందుకంటే అవి మన శ్రద్ధను, లక్ష్యదృష్టిని బలహీనపరుస్తాయి. ఎందుకూ పనికిరాని గాలి ఆలోచనలలో మన శక్తంతా వృథా అయిపోతుంది. ఇటువంటి ఆలోచనలు ఎప్పుడూ అరుస్తూ మన పని చెడగొట్టే వీధి కుక్కల్లాంటివి. ఈ పనికిరాని ఆలోచనల మీద మనకు అదుపు వస్తే అవి అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే అరిచే మన పెంపుడు కుక్కల్లాగా మారతాయి.

మన ప్రధానమైన సమస్యేమిటంటే మనకు కనీసం ఈ గాలి ఆలోచనలను వదిలించుకోవాలన్న తీవ్రమైన కోరికగానీ, మనల్ని ఆ గాలి ఆలోచనల నుంచి బయటకు లాగాలనే బలమైన ఆలోచనలుగానీ ఏవీ ఉండవు. అసలు ఈ పనికిరాని ఆలోచనలు ఎందుకు వస్తాయి? మనకు అర్థవంతమైన ఆలోచనలు రావడానికి కావలసిన మంచి భావోద్వేగాలు లేకపోవడం వలన ఆ ఖాళీని లేదా ఆ శూన్యాన్ని పూరించడానికి ఇలాంటి చెత్త ఆలోచనలు వస్తాయి. ఇవి మనలోని డొల్లతనాన్ని భర్తీ చేసే చెత్త సరకు. అందుకే మన లక్ష్యం పట్ల శ్రద్ధను నిలుపుకోవడానికి మనకు సరైన భావోద్వేగం అవసరమవుతుంది.

భక్తుడు: *సద్గురువు పట్ల గల ప్రేమ అనే ఒక ప్రధానమైన భావోద్వేగం (ఎమోషన్) మీద దృష్టిపెడితే మిగతా భావోద్వేగాలను ఆధీనంలోకి తెచ్చుకోవచ్చని మీ ఉద్దేశ్యమా గురువుగారూ?*
గురువుగారు: అవును, అదే నా ఉద్దేశ్యం. ప్రేమ ద్వారా భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం – ప్రేమానుభవాన్ని పొందడం, ప్రేమను అభివ్యక్తీకరించడం, ప్రేమను కలిగించుకోవడం, ప్రేమతో నింపుకోవడం మొదలైనవి. మీరు మౌనంగా ధ్యానస్థులైనపుడు, లేదా బాబా నామాన్ని జపిస్తున్నప్పుడు లేదా బాబా చిత్రపటం మీద దృష్టిని కేంద్రీకరించినప్పుడు, బాబా గురించి చదివినప్పుడు మీరు చేసేది, ఇదివరకు నేను చెప్పినటువంటి గాలి ఆలోచనలను అదుపుచేయడం. ఇలా చాలా రకాలైన పద్ధతులు ఉన్నాయి – 'గాలి' పద్ధతులు – మీరు వీటిని మీకు తగినట్లుగా మార్చుకుని అభ్యాసం చెయ్యవచ్చు.

భక్తుడు: *కానీ భావోద్వేగాలు దెబ్బతిన్నప్పుడు ఈ అభ్యాసాలేవీ పనిచేస్తున్నట్లు కనిపించడం లేదు.*
గురువుగారు: అలాంటప్పుడు దానికున్న ఏకైక పద్ధతి ప్రేమ. అది మీ చేతుల్లో లేదు. మీరు కేవలం మీ గాలి ఆలోచనల గురించి మాత్రమే ఏమైనా చెయ్యగలరు. మీరు వాటి గురించి జాగ్రత్త తీసుకుంటే మీరు ఒక పెంపుడు జంతువుగా, బాబాకు పెంపుడు జంతువుగా మారుతారు. లేకపోతే మన మనస్సు వీధి కుక్కలాగా ఉంటుంది. మనం ఏమి చూసినా దానివైపుకు పరిగెడుతాం, దాని వెనుక పడతాం. మనకు ఎవరైనా ఏదైనా ఇస్తే దానిని ఆబగా అందుకుంటాం. ఊరికే వస్తుంది కదా, తీసుకుందాం. (గురువుగారు నవ్వుతూ...) ఇది వీధి కుక్కల లక్షణం.

గురువుగారు: మీరెవరు అనే విషయం (మీ ఐడెంటిటీ) మీ భావోద్వేగాల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది, అది మీ ఆలోచనలమీద ఆధారపడి ఉండదు. మీరెవరు, మీ వ్యక్తిత్వమేమిటనేది మీ ఆలోచనల కంటే లోతుగా ఉంటుంది. మీకొచ్చే ఆలోచనలన్నీ భావోద్వేగాల మీద ఆధారపడి ఉంటాయి. అందుకే వేదాంత పరిభాషలో హృదయాన్ని సూర్యుడని, మనస్సును చంద్రుడనీ

చెప్తారు. చంద్రుడు తన కాంతిని సూర్యుని నుండి పొందుతాడు. “మనస్సు తెర వంటిది, హృదయం ప్రొజెక్టర్ వంటిది” – భగవాన్ చెప్పిన పోలిక ఇది. దాని గురించి ఆలోచించి చూడండి, మీకు అర్థమవుతుంది. మీరు ఏదైనా మార్పు సాధించాలంటే మీరు తెరవద్ద కాకుండా హృదయంవద్ద, అంటే ప్రొజెక్టరువద్ద ప్రయత్నించాలి.

సమస్యేమిటంటే మనస్సు చాలా సందర్భాలలో హృదయానికి వ్యతిరేకంగా ఉంటుంది. హృదయం, మనస్సు స్నేహితులుగా మారినపుడు వాటి రెండింటినీ ఒకదానిలోని పరస్పరం సహకరించుకునే రెండు భాగాలుగా చూడగలుగుతారు. అప్పుడు మనస్సు, హృదయం రెండూ ఎదుగుతాయి.

భక్తుడు: *గురువుగారూ! మనస్సును తెలుసుకోవడం ఎలా?*

గురువుగారు: ఏ విషయాన్నైనా మనం ఎలా తెలుసుకుంటాం? దానిని గమనించడం ద్వారానే కదా. నా గురించి బాగా తెలుసుకోవాలంటే, మీరు నన్ను గమనించాలి: ఆయన (గురువుగారు) ఏమి చేస్తున్నారు? ఎలా కూర్చొని ఉన్నారు? ఆయన పనులు ఎలా చేస్తారు? ఇలాగే మీ మనస్సు గురించి తెలుసుకోవాలంటే మీరు దానిని గమనించాలి. మీరలా గమనిస్తూ, గుర్తిస్తూ పోతే మీరు మనస్సు యొక్క ఆనుపానులు మొత్తం తెలుసుకోగలుగుతారు.

మీ మనస్సులో ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోవాలనే విచక్షణాదృష్టి ఉంటే నిర్ణీత సమయాలలో కేవలం నిర్ణీతమైన ఆలోచనలే వస్తున్నట్లు మీరు గుర్తించగలుగుతారు. అవి నిర్ణీత క్రమంలో వస్తాయి. ఉదాహరణకు, మీరు పళ్ళు తోముకునేటప్పుడు కొన్ని ఆలోచనలు వస్తాయి, వాటిని గమనించి గుర్తుపెట్టుకోండి. ఆ తరువాత రోజు మీరు పళ్ళు తోముకునేటప్పుడు అదే తరహా ఆలోచనలు మళ్ళీ రావడం మీరు గమనించగలరు. మీరు మెట్లు దిగేటప్పుడు ఒక ఆలోచన వస్తుంది, మళ్ళీ ఇరవైనాలుగు గంటలు గడిచి మీరు మళ్ళీ మెట్లు దిగేదాకా ఆ ఆలోచన రాదు. మీరు మెట్ల దగ్గరగా రాగానే ఆ ఆలోచన హఠాత్తుగా వస్తుంది.

మనస్సు విభిన్నమైన క్రమాలలో పనిచేస్తుంది. మనస్సు పనిచేసే పద్ధతిని బట్టి, అలవాట్లు, క్రమాలను బట్టి చాలారకాలైన ఆధ్యాత్మిక సాధనలు రూపొందించడం జరిగింది: మంత్రం, జపం, ధ్యానం, ప్రాణాయామం... ఇలాంటి సాధనలన్నీ. ఈ సాధనలన్నీ పునరావృతమయ్యే ఆలోచనాసరళిని అధిగమించడం కోసమే. అందుకే ప్రతిరోజూ నిర్దిష్టమైన సమయంలో ఒక గంటసేపు ధ్యానం చేసుకోవడం మంచిది. మీరు కేవలం అదే సమయంలో ధ్యానం చెయ్యాలనేం లేదు, మీరు కాస్త ఎక్కువసేపు కూడా ధ్యానం చేసుకోవచ్చు లేదా అర్జంటు పని ఉంటే ముందే వెళ్ళిపోవచ్చు.

మీకు తేడా అంత త్వరగా గుర్తింపులోకి రాకపోవచ్చు కానీ మీరలా అభ్యాసం చేస్తూ పోతే మీరు ఆ తేడాను అనుభూతి చెందగలరు. ఉదాహరణకు మీరు ప్రతిరోజూ తొమ్మిది, పది గంటల మధ్య ధ్యానం చేస్తే ఒక నెలరోజుల తరువాత మీరు ఎక్కడున్నా, ఏమి చేస్తున్నా – ఆఫీసులో ఉన్నా, మీటింగులో ఉన్నా – ఆ సమయానికి మనస్సు నిశ్చలం అవుతుంది. ఎటువంటి ప్రయత్నం లేకుండా ధ్యానస్థితి కలుగుతుంది. దీనికి కారణం మనస్సు యొక్క సహజ ధర్మం. ఇందులోని సూక్ష్మాలన్నింటినీ మీరు అర్థం చేసుకోనవసరంలేదు. మీరు దానిని గమనిస్తూపోతే మీకు ఈ విషయం అర్థమవుతుంది. అప్పుడు మనస్సు మిమ్మల్ని మభ్యపెట్టదు – మీరే దానిని మభ్యపెట్టవచ్చు. (నవ్వులు...) మీరు ఇప్పుడు పరిశోధన మొదలుపెట్టారు, మీ మనస్సుని నిరంతరం కనిపెట్టి ఉండండి! (గురువుగారు నవ్వుతూ...)

భక్తుడు: *గురువుగారూ! ఆలోచనలు ఆగడానికి, ఆనందానుభవం పొందడానికి మధ్య గల సంబంధం ఏమిటి? ఏకాగ్రత కోసం వాడే పద్ధతులు దానికెలా దోహదపడతాయి?*

గురువుగారు: యోగసూత్రాలలో యోగసాధన యొక్క లక్ష్యం ఏకాగ్రత కాదంటాడు పతంజలి. “యోగః చిత్తవృత్తి నిరోధః” – “ఆలోచనాప్రవాహాన్ని ఆపడమే యోగం” అని చెప్తాడు. అది ఆయన నిర్వచనం. అది సరే, మనమందరమూ మనస్సును ఏకాగ్రం చెయ్యడానికి ఏదో ఒక విషయంపైన దానిని కేంద్రీకరించడానికి ప్రయత్నిస్తాం, తద్వారా మనోవికాసం పొందుతాము. మనోవికాసభావనను అంటిపెట్టుకోవడం కూడా ఒక రకమైన ఏకాగ్రతే. మనం పరిమితమైన విషయంపైన కాకుండా

విస్తృతమైన వస్తువుపై మనస్సును కేంద్రీకరిస్తాం. సాధారణంగా మన దృష్టిలో ఏకాగ్రతంటే తదేకంగా ఒకే వస్తువునుగానీ లేదా ఒక మనోధర్మాన్నిగానీ అంటిపెట్టుకొని ఉండటం. కొందరు ఇలా గమనించేదెవరో గమనిస్తూ 'నేను' పట్ల ఎరుకతో ఉండమని అంటారు. మరికొందరు ఆలోచనాప్రవాహాన్ని గమనిస్తూ ఉండమంటారు. ఇంకొందరు, "సాయిబాబా వంటి అమోఘమైన రూపాన్ని చూస్తూ ఉండగలిగే అవకాశం ఉన్నప్పుడు సాధారణమైన ఆలోచనలను గమనిస్తూ ఉండటం ఎందుకు?" అంటారు. చాలారకాల పద్ధతులు ఉన్నాయి. కానీ ఎప్పుడూ ఏదో ఒకదానిని గమనిస్తూ ఉండటం కోసం, పూర్తి జాగరూకతతో ఉండటం కోసం ఈ పద్ధతులన్నీ మనకు వాచ్‌మెన్ ఉద్యోగాన్నిస్తాయి. మనం ప్రయత్నం చేసేది ఆ ఎరుకను సాధించడానికి కాదు, ఆ ఎరుక ఎప్పుడూ ఉంది. కానీ రకరకాల విషయాల పట్ల ఎరుకతో ఉండటం కన్నా మనం కేవలం ఒకే వస్తువు పట్ల ఎరుకతో ఉండాలని అనుకుంటున్నాం. అది సాయిబాబా కావచ్చు, మన ఆలోచనలు కావచ్చు, మనస్సు కావచ్చు లేదా "ఆత్మ" కావచ్చు లేదా మీ స్వభావానికి తగినది ఏదైనా కావచ్చు. ఎప్పుడూ ఒక విషయం నుండి మరో విషయానికి మారుతూ ఉండటం మనస్సు యొక్క సహజసిద్ధమైన ధర్మం. మనం ఆ చలనాన్ని ఆపితే మనస్సు ఆగుతుంది. ఆ స్థితిని పొందడానికి ఇటువంటి పద్ధతులన్నీ మిమ్మల్ని ఏదో ఒక్క విషయాన్నే పట్టుకోమంటాయి.

నేను మీకిప్పుడు ఏకాగ్రత అంటే ఏమిటో చెప్పాను. మీరడిగిన ప్రశ్నేమిటంటే ఈ ఏకాగ్రతకు, ఆనందానుభూతికి మధ్య గల సంబంధమేమిటి అని. ధ్యానం చేసే వారందరూ ఒక రకమైన ఆనందానుభూతి లక్ష్యంగా ధ్యానం చేస్తున్నట్లు కనిపిస్తుంది. మీరు దానిని ఆనందానుభూతి అనండి, బంధరహితమైన స్థితి అనండి, ముక్తి, నిర్వాణం, ఈ పేర్లన్నీ ఆ పరిపూర్ణత్వస్థితికి రకరకాల పేర్లు. ఒక నిర్ణీత వస్తువును గమనిస్తూ ఆలోచనలను ఆపడం ఆ ఆనందానుభూతికి ఎలా దోహదం చేస్తుంది? ఆనందం మన లోపలే ఉందని, ఆలోచనలు దానికి అడ్డుతెరలుగా పనిచేస్తున్నాయనే అవగాహన మనకు కలిగించారు. కాబట్టి మనం ఆలోచనాప్రవాహాన్ని ఆపి, తెరను తొలగిస్తే అప్పటికే మన లోపల ఉన్న ఆనందాన్ని అనుభూతి చెందవచ్చు అన్నారు. స్థిరచిత్తంతో అంతరంగంలోనికి చూస్తే రకరకాల తెరలు తొలగిపోయి ఆ తెరల వెనుకనున్నది మీకు గోచరమవుతుంది – అందుకే దానిని 'అంతర్దృష్టి' అన్నారు. రకరకాల బోధనాపద్ధతులలో అంతర్లీనంగా ఉన్న సిద్ధాంతమిది.

పద్ధతులు వేలకొద్దీ ఉన్నాయి. నాకు తెలిసినంతవరకు ఈ పద్ధతులలో చాలావరకు మన అంతరంగంలో సహజంగానే ఉండే దానికి (ఆనందానుభూతికి) గల అడ్డాలను తొలగించడానికి ఉద్దేశింపబడ్డాయి. మనం రూపం మీద ఏకాగ్రం చేసినా అది నిరాకారానికి దారితీస్తుంది. ఒక వస్తువు మీద మనస్సును ఏకాగ్రం చేయడం వలన నిరంతరంగా ఒక విషయం నుండి మరొక విషయానికి పోయే అలవాటును పోగొట్టుకొని మనస్సును కేవలం ఒకే విషయంపైన పెట్టగలం. అప్పుడది సహజంగానే అంతర్ముఖమై, పూర్ణమైన ఎరుకతో మమేకమవుతుంది. దానినే సంస్కృతంలో చైతన్యఘనత అన్నారు. ఈ పద్ధతులు ఉపయోగపడతాయా లేదా, అవి మీ అవసరాలకు సంబంధించినవా కావా అనేది వేరే విషయం.

ప్రాథమికమైన సమస్యేమిటంటే మీరు ఆనందానుభూతిని ఒక వస్తువుగా భావిస్తారు. అది లోపల ఎక్కడో ఉందని, మీరు దానిని అందుకోవాలని, లేదా సరైన తాళాన్ని వెతుక్కొని ఆ ఆనందపు గది తలుపులు తెరవాలి అనుకొంటున్నారు!

నేనేమంటానంటే, ఆలోచనలను ఆపేదెలా అని ఆలోచించే బదులు అసలు ఆలోచనలు ఎందుకొస్తున్నాయో ఆలోచించడానికి ప్రయత్నించండి. ఆలోచనలను ఆపడం అంటే అది ప్రవాహానికి ఎదురీదడం లాంటిది. మనస్సును గమనిస్తూ ఉండటం కూడా ఒకరకంగా చూస్తే ప్రవాహానికి ఎదురీదడమే. మీకు ఒక విషయం పట్ల నిజంగా ఆసక్తి కలిగినపుడు లేదా ప్రతికూలమైన ఆలోచనలు వస్తున్నప్పుడు లేదా కోపం వస్తున్నప్పుడు మీరు మనస్సును ఎందుకని గమనించలేకపోతున్నారు? మీరు ఆ ఆలోచనలతో ఎందుకని తాదాత్మ్యం చెందుతున్నారు? ఉదాహరణకు మీరు ఒక ధ్యానకేంద్రంలో దాదాపు మూడు నెలలపాటు మీ మనస్సును గమనించడం అభ్యసించి వచ్చారు. కానీ ఎవరైనా మిమ్మల్ని అవమానించిన మరుక్షణం అదంతా అప్పుడే అక్కడే ముగిసిపోతుంది. మీరు మీ ఆలోచనలతో ఒక్కటై కోపోద్రిక్తులవుతారు. అప్పుడు ఏం జరుగుతోంది? మీ ఆలోచనలలోని విషయం పట్ల మీకు ఆసక్తి లేనంతవరకు మీరు వాటిని గమనించగలిగారు. కానీ ఎప్పుడైతే ఆ విషయం మీకు ఆసక్తికరమైనదో, అవసరమైనదో లేదా మీరు పట్టించుకునేదో అయినపుడు మీరు ఆలోచనలతో ఒక్కటవుతారు, ఆపైన మీరిక ఎంత మాత్రమూ ఆలోచనలను గమనించలేరు. ఇది మనస్సు యొక్క సహజ లక్షణం.

మీకొచ్చే వెయ్యి ఆలోచనలలో కేవలం అయిదారు ఆలోచనలు మీకు నిజంగా అవసరమైనవో లేదా మీకు సంబంధించినవో అయివుంటాయి. కానీ వచ్చే ఆలోచనలన్నీ మీ లోపల ఉన్న ఏదో ఒకదానిని వ్యక్తం చేస్తాయి, మీలోని పరిపూర్ణత్వాన్ని

అందుకోవాలని ప్రయత్నిస్తుంటాయి. ఆలోచనలు దేనినో అన్వేషిస్తున్నాయి కానీ దానిని అందుకోలేకపోతున్నాయి. ఆలోచన ఒక అలలాంటిది – అది వస్తుంది, పోతుంది, ఒడ్డును ఢీకొట్టి మాయమవుతుంది. మళ్ళీ ఇంకో ఆలోచన వస్తుంది, ఒడ్డును తాకి వెనక్కు వెళ్ళి మరో ఆలోచనను రేకెత్తిస్తుంది. ఈ ఆలోచనలు ఎందుకు వస్తున్నాయి? వాటి లక్ష్యం ఏమిటి? అవి దేనికోసం ఉన్నాయి, దేనిని సూచిస్తున్నాయి? నిజంగా ఆలోచనలు మనల్ని బాధిస్తున్నాయా లేదా ఆలోచనలలోని విషయం మనల్ని బాధిస్తోందా?

మీరు సంతోషంగా, ఆనందంగా పారవశ్యమైన స్థితిలో ఉన్నప్పుడు కూడా మీకు ఆలోచనలు వస్తాయి. మీకు ఆనందాన్నిచ్చే విషయం గురించి మీరు ఎంత ఎక్కువగా ఆలోచిస్తే మీరు అంత ఆనందభరితులవుతారు. మనం ప్రేమించే వ్యక్తిని గురించి, వస్తువును గురించి ఆలోచించడం మనకు ఆనందాన్నివ్వదా? దీన్నిబట్టి చూస్తే ఆలోచనలు మన ఆనందానుభవాన్ని పెంచగలవు. ఒకవేళ ఈ ఆలోచనలు మన ప్రశాంతతను చెడగొడితే, అవి ప్రతికూలమైనవో లేక విచారగ్రస్తమైనవో అయినపుడు మీరు, “నాకు చాలా చాలా ఆలోచనలు వస్తున్నాయి, నిద్రమాత్ర వేసుకుని పడుకుంటాను!” అంటారు. నిజానికి ఆలోచనలతో వచ్చిన సమస్యేమీ లేదు, అది నిరపాయమైనవి, అమాయకమైనవి. వాటిని శత్రువుల్లా చూసి ఎప్పుడూ ఎందుకు వాటితో పోరాడటానికి ప్రయత్నిస్తారు? అవి మిమ్మల్ని ఏం చేసాయి?

మీ ఆలోచనలలోని విషయాన్ని మీరు మీ అన్వేషణాంశంగా ఎందుకు తీసుకోరు? ఎందుకంటే నిజంగా ముఖ్యమైనది ఆలోచనకాదు, ఆలోచనలోని విషయం. ఆ ఆలోచనలోని విషయానికి మీరు ఎలా స్పందిస్తున్నారు అనేదే ముఖ్యం. మీరు ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు మీకు చాలా ఆలోచనలు వస్తాయి. మీరు వాటిని గమనిస్తూ ఉన్నా లేక వాటితో మమేకమైనా, అదేదైనా సరే, మీ ఆలోచనలలోని విషయం ఏమిటి? దాని గురించి ఆలోచించండి. అవి మీలోని భావోద్వేగాలను, మీ ఇష్టాయిష్టాలను, మీ ప్రేమాద్వేషాలను, మీ కోరికలను అవి ప్రతిఫలిస్తాయి. కొన్ని ఆలోచనలు కేవలం అలవాటుగా వస్తాయి. ఈ అలవాట్లు ఎందుకని పునరావృతమవుతూ ఉంటాయి? కొన్నిసార్లు ఒక అలవాటు ప్రకారం సాగడం మనకు ఆనందాన్నిస్తుంది. అందుకే అలవాట్లను పోగొట్టుకోవడం అంత కష్టం. ఏదైనా తక్షణం చెయ్యవలసిన పనిలో లీనమైతే తప్ప మనస్సు అంతకు ముందు జరిగిన ఏదో విషయాన్ని అంటిపెట్టుకొని దానినే నెమరువేసుకుంటూ ఉంటుంది. ఇంకో క్రొత్త సంఘటన – అది ఆనందమైనా, బాధయినా, పొగడ్తయినా తెగడ్తయినా – ఏదో ఒకటి జరిగే వరకు ఈ నెమరివేత కొనసాగి, ఆ తర్వాత అంతకుముందు వరకూ ఉన్న ఆలోచన ఆగి క్రొత్త ఆలోచన మొదలవుతుంది.

నిజానికి ఆలోచనలు మాటలకు మరో రూపాలు. మాటలంటే కేవలం మనం పలికే శబ్దాలు మాత్రమే కాదు, మనం మాట్లాడని మాటలు కూడా ఉంటాయి. మన ఆలోచనలన్నీ అవే. నాటకాలలో రెండు రకాలైన సంభాషణలు ఉంటాయి. మొదటిది పాత్ర ఎదుటివ్యక్తితో మాట్లాడటం, రెండవది తనలో తానే మాట్లాడుకోవడం. మన ఆలోచనలు మనలో మనం మాట్లాడుకోవడం వంటివి. మన ఆలోచనల్లో మనతో మనమే మాట్లాడుకుంటాం. మనిషికి తన ఆలోచనలను వ్యక్తం చేయడానికి ఎంతటి అవసరం ఉంటుందంటే చుట్టుప్రక్కల ఎవ్వరూ లేకపోతే మనకు మనమే వ్యక్తం చేసుకుంటాం. (నవ్వులు...)

భక్తుడు: *గురువుగారూ! పరిపూర్ణత్వానికి (fulfilment) నామంగానీ రూపంగానీ ఉంటుందా?*

గురువుగారు: దానికి రూపం ఉంది, ఇప్పుడే మీరు దానికొక ‘పరిపూర్ణత్వం’ (fulfilment) అని నామాన్నిచ్చారు. మీ పరిభాషను బట్టి దానికి మీరు ఏ పేరైనా పెట్టవచ్చు. మన భావోద్వేగాలు, అనుభూతులు, ఆలోచనలకు ఓ విధమైన రూపం ఉంటుంది. ఈ రూపాన్ని బట్టే ఒక భావోద్వేగానికి, మరో భావోద్వేగానికీ మధ్య వ్యత్యాసాన్ని మనం గుర్తిస్తాం. ఆలోచించండి – ఆనందం, ఈర్ష్య, కోపం, అసంతృప్తి, శాంతి, పరిపూర్ణత్వం (fulfilment) – ప్రతి దానికి ప్రత్యేకమైన రూపం ఉంది. వాటికి రూపం లేకపోతే అవి ఒకదానితో ఒకటి కలసిపోయేవి. ఆనందానికి, దుఃఖానికి మధ్య గల తేడాను మీరు ఎలా గుర్తించగలుగుతున్నారు? ఆ రూపం ఎటువంటిది? మీకు ఓర్పు ఉంటే మీరు తెలుసుకోగలుగుతారు. అది మిమ్మల్ని స్థూలం నుండి సూక్ష్మం వైపుకు తీసుకెళుతుంది. మీరు మాట్లాడేటప్పుడు ప్రతి శబ్దానికి దానిదైన స్వీయరూపం ఉంటుంది. ఇంకా లోతుకు వెళితే ప్రతి ఆలోచనకు ఒక రూపం ఉన్న విషయం కనపడుతుంది. ఏ అనుభూతి నుండి, ఏ భావోద్వేగం నుండి

ఆలోచన వచ్చింది? దానికి సైతం రూపం ఉంటుంది. ఇలా స్థూలం నుండి సూక్ష్మం వైపుకు వెళ్ళడం వలన మనకు సూక్ష్మమైన అంతఃదృష్టి కలిగి మనల్ని మూలానికి తీసుకువెళుతుంది. విపశ్యన అంటే ఇదే.

భక్తుడు: *గురువుగారూ! మన ఆలోచనలు ఎక్కడ నుండి వస్తున్నాయో ఆ స్థానాన్ని చేరుకోవడం ఎలా?*

గురువుగారు: దాని గురించే ఇదంతా, మీరు ఇక్కడ కూర్చుని ఉండేది అక్కడకు పోవడానికి కావలసిన టిక్కెట్టు కొనుక్కోవడానికే! (గురువుగారు నవ్వుతూ...)

భక్తుడు: *టిక్కెట్టు ఎక్కడుంది? మేము ఎక్కడకి వెళ్తాము?*

గురువుగారు: మీరందరూ ఇక్కడ ఒక ట్రావెల్ ఏజెన్సీలో కూర్చుని ఉన్నారు. మీరు మీ అహంకారం, శ్రద్ధ, ఓర్పు, భక్తి, ప్రేమ వీటన్నింటినీ ఖర్చుపెట్టి అక్కడకు వెళ్ళడానికి టిక్కెట్టు కొంటారు. ముందు అక్కడకు పోవడానికి టిక్కెట్టు సంపాదించి, అక్కడకు వెళ్ళి ఆ ప్రదేశానికి అలవాటుపడండి. ఆ తరువాత నేను మీకు నా (ఆ) అడ్రస్ చెప్తాను. (నవ్వులు...)

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

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