మనస్సును అరికడితే జగత్తును అరికట్టిన వారవుతారు!

తలపులందు వేరు దైవంబు గలదని
తలచి నరుడు తన్ను తానె మరచు
తలపులు విడచిన తానె దైవంబగు
తలపు భ్రాంతిని వీడి తరలి రండు
శ్రవణం కీర్తనం విష్ణో స్మరణం పాదసేవనం
అర్చనం వందనం దాస్యం సఖ్యమాత్మనివేదనం

ప్రేమస్వరూపులారా!

యోగప్రక్రియలనుబట్టి, తత్త్వమునుబట్టి యోగములు అనేక విధములుగా వుండినప్పటికిని యిందులో ప్రధానమైన యోగములు నాలుగు యీ జగత్తునందు ప్రఖ్యాతి గాంచినవి. మొదటిది, రాజయోగము. రెండవది, హఠయోగము. మూడవది, సాంఖ్యయోగము. నాల్గవది, కుండలినీ యోగము. 'యోగః చిత్తవృత్తి నిరోధకః' యిది పతంజలియొక్క ప్రమాణము. ఈ సమస్త యోగముల ప్రధాన లక్ష్యముకూడను యింద్రియనిగ్రహము గావించుకొని జీవతత్త్వాన్ని పరతత్త్వములో ప్రవేశపెట్టటమే! 'మనోమూలమిదం జగత్'. ఈ జగత్తంతయు మనస్సుపై ఆధారపడివుండటంచేత, మనిషి అనగా మనసే! కనుక, మనస్సును అరికడితే జగత్తును అరికట్టిన వాడగును', అనేదే దీని అంతరార్థము.

రాజయోగమునకు సర్వసంగపరిత్యాగము అవసరములేదు

రాజయోగమునకు ప్రత్యేకముగా ఒక మంత్రమో, యంత్రమో, తంత్రమో యిత్యాది

sri sathyasaivachanamrutam

సాధనలు యేమాత్రముకూడను లేవు. జీవ, బ్రహ్మములయొక్క తత్త్వాన్ని గుర్తించి మానసికముగా జీవతత్త్వమును పరమాత్మ తత్త్వముతో ఏకము గావించుకోటానికి చేసే ధ్యానమే, రాజయోగము. తనను తాను తెలుసుకొనుటకు సాధనము, రాజయోగము. రాజయోగమునందలి ప్రధాన లక్ష్యము పుష్టి, సంతుష్టి, శాంతి, కాంతి, తద్వారా మనో వాక్ కర్మల చేరికచేత పరుల వస్తువులను తాను యేమాత్రము ఆశించకుండుట, ఇంద్రియములను అదుపులో నుంచుకొని నిరంతరము శాంతితో సంతోషముగా జీవనము గడపుట. ఈ రాజయోగమునకు సర్వ సంగ పరిత్యాగము అక్కరలేదు. సంఘమునందేవుండి సంసార బాధ్యతలను, కర్తవ్యములను నిర్వర్తించుకొనుచు, సర్వకర్మ భగవత్ ప్రీత్యర్థమనే సత్యమును అనుసరించటమే రాజయోగముయొక్క ప్రధానసూత్రము. ఈ యోగము అన్ని యోగములకంటె శ్రేష్ఠమైనది. ఎట్టి యిబ్బందులు లేక సక్రమమైన మార్గములో ప్రశాంతమైన జీవితాన్ని గడుపుతూ యీ యొక్క గమ్యాన్ని చేరుకోవలసినటువంటిది. అతి శ్రేష్ఠమైనది, రాజమార్గమును నిరూపింపజేసినది కనుకనే దీనికి రాజయోగము అనేది సార్థకనామము.

అష్టాంగములు ఈ యోగమునందు కూడి ఉండటంచేత రాజయోగమునకే అష్టాంగయోగమనికూడా పేరు

ఈ యోగమునందు యింద్రియనిగ్రహము ప్రధానమైన సూత్రముగా వుండటంచేత దీనికి సంయమయోగము అని మరొక పేరు. జీవేశ్వరులయొక్క తత్త్వమును నిరూపించునది కనుక దీనికి ధ్యానయోగమనికూడను మరొక పేరు. ఈ యోగమునకు అష్టఅంగములు కూడటంచేత దీనికి అష్టాంగయోగమనికూడను మరొక పేరు. ఈ అష్టాంగములే యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి.

'యమ' అనగా అహింసతోకూడి సత్యమును పలుకుట

ఇందులో మొదటిది యమ. 'యమ' అనగా అహింసతో కూడి సత్యమును పలుకుట.

sri sathyasai vahini vachanamrutam

తెలిసి యెట్టి హింసలు చేయకూడదు. పూర్తి అహింసను పాటించునట్టి వ్యక్తి యీ జగత్తునందే కానరాదు. మనము తెలియక అనేక హింసలు చేస్తున్నాము. అయితే తెలిసి మాత్రము మనస్సాక్షిగా ఎట్టి హింసలకుకూడను పాల్పడకూడదు. తెలియక చేసిన హింసలు యిది పొరపాటు అని చెప్పవచ్చును గానీ పాపమని చెప్పుటకు వీలుకాదు. తెలిసి చేసిన దోషములే పాపములని పేరు పొందుతాయి. కనుక, అహింసా వ్రతమును ప్రధానమైన సోపానముగా తీసుకుంది, యమము. ఇక సత్యమును పలకటం, తద్వారా మనో నిగ్రహము గావించుకోటం. నిగ్రహముచేత అనుగ్రహమును పొందగలడు, మానవుడు. ఇంతేకాక, సర్వ జీవ ప్రీతి యిందులో ప్రధానమైన తత్త్వము. నిరంతరము వ్యక్తి సంతోషముగా కాలమును గడపాలి. ఎట్టి దుఃఖములుగాని, ఎట్టి విచారములుగాని, ఎట్టి అశాంతినిగాని తనలో ఆవిర్భవింపజేసుకోకూడదు. ఈ విధమైన సద్గుణములు కలిగి యింద్రియనిగ్రహముచేత బ్రహ్మచర్యమును పాటించి, దైవతత్త్వాన్ని గుర్తించి, వాంఛలయందు విరక్తి, దైవమునందు రక్తిని పెంచుకోటము యమము.

అంతర్ బహిర్ శుద్ధిని సాధించుటే నియమములోని ప్రధాన అంశము

రెండవది, నియమము. అనగా పరతత్త్వమునందు అనురక్తి కలగటమే నియమము. ఈ నియమమునందు అంతర్ బహిర్ శుద్ధి అత్యవసరము. దేహమును యే విధముగా మనము జలముతో శుభ్రపరచుకొందుమో అదే విధముగనే మనస్సును సత్యముతో పరిశుద్ధము చేసుకోవాలి. బుద్ధిని జ్ఞానముతో పరిశుద్ధము చేసుకోవాలి. ప్రాణమును విద్యాతపస్సులచే పరిశుద్ధము గావించుకోవాలి. ఇది పెద్ద శ్రమతో కూడినదికాదు. ప్రతి నిత్యము మానవుడు ఆచరించే నిత్య కర్మలయందు దేహ పరిశుద్ధము అత్యవసరము. ఈ దేహ పరిశుద్ధము ఆరోగ్య నిమిత్తము, ఆనంద నిమిత్తము ఆచరించు ప్రక్రియ. కాని, దేహమును పరిశుద్ధము గావించుకున్నంత మాత్రమున మనకు ఆనందము లభించదు. ఇందులో ప్రధానమైన అంశము మనస్సును పరిశుద్ధము చేసికొనుట. ఈ మనస్సు రాగ, ద్వేష, అసూయ, అహంకార, ఆడంబరాది మలినములచేత దట్టముగా కప్పబడి వుంటుంది. ఇట్టి మాలిన్యములను పరిశుద్ధము గావించుకొనవలెనన్న సత్యభావము, సత్యవాక్కు,

srisathyasaivahanamrutam

సత్సంకల్పము యిత్యాది పరిశుద్ధమైన, పవిత్రమైన భావములచేత మనసును పరిశుద్ధము గావించుకోటము. సత్సంకల్పములు మనలో అభివృద్ధి పరచుకోవాలి. సత్య, ధర్మాల్ని అనుసరించాలి. సత్యవాక్కును ఉచ్చరించాలి. సత్ప్రవర్తన అలవరచుకోవాలి. ఈ పవిత్రమైన ప్రక్రియలవల్ల మనస్సు పరిశుద్ధమవుతుంది. మనసు అపరిశుభ్రముగా వుండినంతవరకు దీనికి 'మలము' అని ఒక పేరు. ఈ మలము దేహములో వుండినంతవరకు మానవునకు ఎట్టి సుఖముగాని, శాంతిగాని లేదు. మలవిసర్జన గావించిన తదుపరే మానవునికి ఒక విధమైన శాంతి, విశ్రాంతి లభిస్తుంది. మీకు చాలా మందికి తెలుసు. అనేక మందికి మలము కరడుకట్టుకొని బాధించుచున్న సమయములో డాక్టర్లు ఎనీమానిచ్చి దానిని పరిశుద్ధముగావించి అతనికి కొంత శాంతి, సుఖములను అందిస్తారు. దుష్టభావములు, దుష్టసంకల్పములు, దుష్టక్రియలు యివన్నీ అశుద్ధమైన, అపవిత్రమైన మలస్వరూపము. ఇట్టి మాలిన్యములను లోపలవుంచుకొని బయట యెట్టి పరిశుభ్రమైన వస్త్రములు వేసుకొని, పరిశుద్ధముగా మనము స్నానము చేసినప్పటికి ప్రయోజనము లేదు. ఇది కేవలము ఆత్మ ద్రోహముగా కనుపిస్తుంది. అనగా మనము కేవలము Societyని మాత్రమేకాదు ఆత్మద్రోహమునకుకూడా పాల్పడుతున్నామన్న మాట! ఇలాంటి వ్యక్తి చాలా క్రూరుడనికూడ చెప్పవచ్చు. మానవ రూపము ధరించిన రాక్షసుడని చెప్పవచ్చును. కనుక బాహ్యమైన పరిశుద్ధముతోబాటు అంతర పరిశుభ్రముకూడను యీ సత్యసంకల్పములచేత, సత్యవచనములచేత, సత్యప్రవర్తనలచేత సాధించుట యీ యొక్క నియమములో ప్రధానమైన అంశము. కనుకనే 'అంతర్బహిశ్చ తత్సర్వంవ్యాప్యనారాయణ స్థితః' అన్నారు. లోపల, వెలుపల వుండినది నారాయణుడే కనుక యిట్టి నారాయణున్ని మనము ఏ విధమైన పవిత్రస్థానములో వుంచుకోవాలి అనే విషయాన్ని విచారించాలి.

తరువాత, మన బుద్ధిని జ్ఞానముతో పరిశుద్ధము గావించుకోవాలి. బుద్ధి అనగా యేమిటి? విచారణశక్తితో కూడినది. ఈ విచారణశక్తినే మనము జ్ఞానముచేత మరింత పవిత్రము గావించాలి. ఏ పని చేసినప్పటికిని Is it right or wrong, Is it good or bad అని విచారించాలి. నాకుగానీ, నాకుటుంబమునకుగాని, నా సమాజమునకుగాని, నాదేశమునకు గాని నేను ఆదర్శప్రాయుడుగా నిరూపిస్తున్నానా లేక కేవలము ఒక విధమైన దుర్మార్గమున

sri sathyasai vachanamrutam

ప్రవేశింప జేసే దుష్టునిగా నేను ప్రవర్తిస్తున్నానా అనేది ఎవరి ఆత్మసాక్షిగా వారు విచారణ సలపాలి.

ధరణి అపకీర్తికంటె మరణమేది
సర్వదా కీర్తికంటెను సంపద ఏది
స్మరణకంటెను మించిన ఆభరణమేది

'జంతూనాం నరజన్మ దుర్లభమ్'. మనుష్యజన్మ పవిత్రమైనది. ఇట్టి పవిత్రమైన జన్మము లభించికూడను మానవునిగా ప్రవర్తించక, మృగమువలె ప్రవర్తించటానికి యే మాత్రము మనము ముందంజ వేయకూడదు. మానవుడు ఆదర్శస్వరూపుడుకావాలి. ఇట్టి జ్ఞానము, బుద్ధితో మిళితము కావాలి. కేవలము స్వార్థము, స్వప్రయోజనములు మాత్రమే లక్ష్యమునందుంచుకోరాదు. స్వార్థము, స్వప్రయోజనము మృగ లక్షణములు. ఇంక జంతువులకంటె మానవుడు పవిత్రుడనని చెప్పుటలో అంతరార్థమేమిటి? వీడుకూడను ద్విపాద పశువనే చెప్పవచ్చును. కనుక, బుద్ధిని జ్ఞానముతో పరిశుద్ధము గావించుకోవాలి.

విద్య, తపస్సుల ఏకత్వమే నియమము

జీవితాన్ని 'విద్యా తపోభ్యాం' అన్నారు. 'విద్య' అనగా కేవలము గ్రంథపరిచయముగానీ, కాలేజీలలో, పాఠశాలలో చదివే విద్యలుగానీ కానేరవు. ఇందులో లౌకిక విద్య, బ్రహ్మవిద్య అని రెండు విద్యలున్నాయి. లౌకిక విద్య అనేది మనము కేవలం పాఠశాలకు పోయి నేర్చుకోవలసిన అవసరం లేదు. బజారునందుకూడను నేర్చుకోవచ్చును. మార్కెట్టులో మనము నేర్చుకుంటున్నాము. ఎక్కడ మనము సంచరిస్తామో అక్కడంతా కొన్నికొన్ని విషయాల్ని మనము గుర్తించుకోటానికి ప్రయత్నిస్తున్నాము. ధర్మార్థకామములభివృద్ధిపరచే విద్యలన్నియుకూడను లౌకిక విద్యలే! ఇవన్నియు జీవనోపాధి విద్యలు. కానీ అన్ని విద్యలకంటె ఉత్తమమైన విద్య, జీవిత పరమావధిని బోధించే విద్య. 'ఆధ్యాత్మ విద్యా విద్యానాం', అనింది భగవద్గీత. అనగా, ఆత్మతత్త్వాన్ని గుర్తించటము. ఆత్మ, మనస్సు,

sri sathyasai vachanamrutam

దేహము, యింద్రియములతోకూడినవాడు మానవుడు, కేవలము పదార్థముల చేరిక మాత్రమేకాదు. ఈనాటి మానవుడు విద్యావంతుడు. దీనిలో ప్రత్యేకించి ఆత్మతత్త్వము అనే ఒక చైతన్యము వుంటుండాది. అది లేకుండిన మానవత్వము కేవలము జడమైనదే, నిర్జీవమైనదే! కృత్రిమమైనదనే చెప్పవచ్చును. విద్య తపస్సుతో కూడినదిగా వుండాలన్నారు. తపస్సనగా యిల్లు, వాకిలి విడచి ఆలుబిడ్డలు విడచి, ఆస్తిపాస్తులు విసర్జించి అడవికి పోయి ముక్కు మూసుకొని డొక్కలు కొట్టుకోటంకాదు. సత్త్వరజోతమోగుణములయొక్క యేకత్వమే తపస్సు. ఇంతేకాదు, సూక్ష్మముగా ఆలోచించిన మనో వాక్కాయ కర్మలయొక్క యేకత్వమే! దీనినే The proper study of mankind is man అన్నారు. మనయొక్క సంకల్పము, మనయొక్క వాక్కు, మనయొక్క క్రియ యేకము గావించటమే నిజమైన తపస్సు అన్నారు. మనస్సునందు ఒకటి తలచటము, మాటలో మరొకటి చెప్పటము, క్రియ యింకొకటి ఆచరించటము యిది దుష్టత్వముయొక్క లక్షణమన్నారు. ఈ రెండింటిని అనుసరించకుండా కేవలము తన బుద్ధికి నచ్చినట్టుగా ప్రవర్తించటమే 'తమస్సు' అన్నారు. కనుక, ఆత్మ గుణములచేత దేహముయొక్క ప్రవర్తన పవిత్రమైనదిగా పరివర్తన గావించినప్పుడే యిది విద్యా తపస్సుల యేకమవుతుంది. ఇదియే నియమము అన్నారు. అష్టాంగయోగములో ప్రధానమైన యమనియమములందే సర్వసారము చేరి వుంటుండాది. యమ నియమములందే ప్రప్రథమములో చాలా శ్రమ కలుగుతుంది. ఈ రెండింటిని సాధించిన తరువాత అన్ని యోగములు మనకు అతి సులభముగా తెలుసుకోటానికి వీలవుతుంది.

సమస్త వస్తువులయందు ఉదాసీనత చూపటమే ఆసనము

మూడవది ఆసనము. యోగములో పద్మాసనము, శీర్షాసనమని, మయూరాసనమని ఇలా అనేక ఆసనాలు వుంటున్నాయి. ఇవి ప్రాకృతమైన రూపములు. సమస్త వస్తువులయందు ఉదాసీనత చూపటమే ఆసనము. సమస్త పదార్థములందు వుదాసీన భావము అలవరచుకోవాలి. ఏనాటికైనా యివి నశించేవి. ఏనాటికైనా మనము వీటినైనా, అవి మనలనైనా విసర్జించవలసినది తప్పదు. ఎప్పటికో వదలవలసిన వాటిని, తెలిసి

sri sathyasai vahanamrutam

మనము క్రమక్రమేణా వదలుకోటం వుత్తమమైన మార్గమని బోధిస్తుంది. వీటినంతా ఆశలుగా పెంచుకున్నప్పుడు యిది చాలా మోసముగా తయారౌతుంది. పెంచుకున్న ఆశలన్నీకూడను కేవలము మోసానికి మార్గములే! ఏనాడైనా వీటికి వియోగము ప్రాప్తించక తప్పదు. సంయోగము, వియోగము నిమిత్తమై యేర్పడినదే! జీవితమనేది 'సంయోగవియోగ సంఘర్షణాత్మకమైన, మహోత్తాల తరంగమైన సాగరము' అన్నారు. యీ సత్యాన్ని గుర్తించి మనము క్రమక్రమేణా ఉదాసీన భావాన్ని అభివృద్ధిపరచుకోవాలి. దానితోబాటు ఒక సుఖాసనాన్ని యేర్పరచుకోవాలి. ఏ విధముగా మనము కూర్చున్నప్పుడు మనకు అనుకూలమైన రీతిగా అనుసరించటానికి యీ ధ్యానము వుంటుంది అనే విషయము గుర్తించాలి. దానికొరకు సుఖాసనమన్నారుగాని, పద్మాసనమని చెప్పలేదు. ఈ పద్మాసనమని వేసుకొని కాళ్లు చాలా బాధపెడుతుండగా, యీ joint యందు చాలా నొప్పి వుండే సమయములో మనస్సు భగవంతుని చింతించాలంటే యేమాత్రము సాధ్యముకాదు. యీ నీటి బుడగవంటి దేహముతో ఆచరించే ఆసనాలు నిత్య సత్యమైన ఆత్మ తత్త్వానికి సంబంధమేమీ కానేరవు. నీకు యే విధముగా కూర్చుంటే మానసికముగా శారీరకంగా సంతృప్తి వుంటుందో ఆ విధమైన ఆసనాన్ని నీవు యెన్నుకోవచ్చు. అయితే విషయ విసర్జన మాత్రము మనస్సునందు ప్రధానమైన లక్ష్యమునందుంచుకోవాలి. ఇదే నిజమైన ఆసనము.

మన శరీరమునందు సర్వత్ర సంచరించే ప్రాణవాయువును కొంతవరకు నియంత్రించటమే ప్రాణాయామము

ఇంక నాల్గవది ప్రాణాయామము. ఇది ఎవరికి తోచినట్లు వారు చేసుకోటం చాలా ప్రమాదము. మన శరీరమునందు సర్వత్రా సంచరించేది వాయువు. దీనినే 'ప్రాణము' అంటారు. విచ్చలవిడిగా సంచరించే ఈ ప్రాణము నియంత్రించటమే 'ప్రాణాయామము' అంటారు. అనగా స్వేచ్ఛగా సంచరించుచుండే వాయువును అరికట్టటమే ఆయమము అంటారు. ప్రాణమును ఆయమము చేయటమును ప్రాణాయామము అన్నారు. యీ పదమునందే దీనియొక్క అంతరార్థము యిమిడి వుంది. యీ ప్రాణాయామములో పూరక,

srisathyasaivachanamrutam

రేచక, కుంభకములనే ప్రక్రియలను మనం చక్కగా గమనించాలి. పూరకమనగా బయట సంచరించుచున్న వాయువును మనలో ప్రవేశింప చేసుకోటము. రేచకమనగా లోపల తీసుకున్న గాలిని విసర్జించటము. ఈ పూరకరేచకములకు రెండింటికిని మధ్యలో కుంభకము అనగా తీసుకున్న వాయువును కొంతసేపు నిలబెట్టటము. దీనికి 12 ప్రాణాయామములున్నాయి. ఒక్కొక్క ప్రాణాయామము ఏ స్వరూపములో వుంటుందంటే దక్షిణాంగుష్టమును అనగా కుడిచేయి బొటనవ్రేలును ముక్కుకు కుడి భాగమునందుంచుకోవాలి. ఇంక రెండవది వుంగరము వ్రేలును, యీ కడపటి వ్రేలును యీ రెండింటిని ముక్కుకు ఎడమ భాగము నందుంచుకోవాలి. యీ విధముగా ఈ దక్షిణాంగుష్టము యిక్కడ వుంచుకొని ఎడమ రంధ్రముద్వారా చక్కగా 12 పర్యాయములు గాలిని పీల్చుకోవాలి. ఈ పీల్చుకున్న గాలిని తరువాత యీ రెండు వేళ్లతో గట్టిగా వత్తి పట్టాలి. ఎంతసేపు దీనిని నిలబెట్టాలంటే మూడు గాయత్రీలు చేసేంతవరకు దీనిని నిలబెట్టాలి. అది ఒక ప్రాణాయామము అన్నారు. ఒక గాయత్రి అనగా యేమిటి? 'ఓం భూర్భువస్సువః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్'-ఒకటి. రెండవది, 'ఓం భూర్భువస్సువః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్'. మూడవది, 'ఓం భూర్భువస్సువః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్'. ఇలా మూడు పర్యాయములు నీలో నీవు గాయత్రిని జపించేవరకు యీ రెండింటిని గట్టిగా అదిమి పట్టుకోవాలి. అంతవరకు యీ ప్రాణము కుంభకమై వుంటుంది. ఇది అంతా కలసి ఒక్క ప్రాణాయామము అన్నారు. ఈ విధముగా 12 ప్రాణాయామములు చెయ్యాలి. ఇది పగటి వేళయందు నిల్చుకొని చెయ్యాలి. సాయంకాల సమయములోపల కూర్చొని చెయ్యాలి. ఈ విధమైన ప్రాణాయామములోపల చాలా సుఖము వున్నది. ప్రమాదముకూడా వున్నది. అందువలన కాల, కర్మ, కారణ, కర్తవ్యములను గుర్తించుకొని యీ ప్రాణాయామము ఆచరించాలి. మనస్సు అశాంతిగా వున్న సమయములో ప్రాణాయామము చేయటము మంచిది కాదు. ఆరోగ్యము చెడిన సమయములోకూడను చేయటము మంచిదికాదు. కనుక ప్రాణాయామమువల్ల కలిగే ఫలితమేమిటి? ఈ ప్రాణాయామమువల్ల కలిగేది ఆరోగ్యము, దీర్ఘాయుష్షు. ఎందుకోసం

sri sathyasai vachanamrutam

ఈ ఆరోగ్యము మరియు long life? ఈ వ్యక్తులు చేసే పనులు చెడ్డవి, యిలాంటి వాళ్లు long life గా బ్రతికి ప్రయోజనమేమిటి? మనము సమాజమునకో లేక మన కుటుంబమునకో ఒక ఆదర్శమును కొంతవరకు అందించే వుద్దేశ్యముతో వుండినప్పుడు మనకు దీర్ఘాయుష్షు కావాలి. ఆరోగ్యము బాగా వుండాలి. అలా లేకపోయి సమాజములో చెడ్డపేరు, మన కుటుంబమునకు అపకీర్తిని, దేశానికంతా ఒక హీనముగా ప్రవర్తించే జీవితము వుండటముకంటె పోవటము మంచిది కదా! అటువంటి వాళ్లు ప్రాణాయామము చేయనక్కరలేదు. కేవలము స్వార్థస్వప్రయోజనాల నిమిత్తము ఆచరించే ప్రాణాయామమువలన ఉపయోగము లేదు. కనుకనే fish is better than selfish అన్నారు. ఈ స్వార్థపరునికంటె చేప మేలన్నారు. చేప జలమును పరిశుద్ధము చేస్తుంది. కానీ యీ selfish man సమాజములో ప్రవేశించి సమాజమునంతా అశుద్ధానికి గురి చేస్తున్నాడు. అశాంతికి గురి చేస్తున్నాడు. కనుక, 'దేశానికి మంచిని చెయ్యాలి. సమాజమునకు ఆదర్శవంతమైన జీవితము అందించాలి' అనుకునే మహావీరులు, త్యాగులు యీ ప్రాణాయామాన్ని తప్పక ఆచరించాలి.

చిత్తవృత్తులు అణచుకుని ఆత్మవైపు మరల్చటము, ప్రత్యాహారము

ఇంక ప్రత్యాహారము. ప్రత్యాహారమంటే ఆహారమనుకుంటారు మీరు. ఏదైనా ఒక diet control చేయాలేమోనని. ఇదికాదు, ప్రత్యాహారమంటే! చిత్తవృత్తులు అణచుకొని, ఆ అణచబడిన చిత్తమును ఆత్మవైపు మరల్చటము. ఆ విధంగా మరల్చినప్పుడు మనస్సు స్తంభిస్తుంది. మనస్సు ఎప్పుడు స్తంభిస్తుందో అప్పుడు ఆనందము వుద్భవిస్తుంది. మనస్సు చంచలత్వముగా వుండినంతవరకుకూడను అశాంతే! మనస్సుకు నిలకడ కల్గినప్పుడు ఆనందము ఆవిర్భవిస్తుంది. కనుకనే త్యాగరాజుకూడా చెప్పాడు, 'మనస్సు స్వాధీనములేని జనునకు మరి మంత్ర తంత్రములేల?' అని. కనుక, యీ ప్రత్యాహారమనగా యిదియే ఆనందమునకు ఆహారము అని. నిజముగా జీవికి ఆనందమే, ఆహారము. ఆనందములేక ఎన్ని రకములైన పదార్థములు యింటిలో వండుకొని తట్టలో పెట్టుకొన్నప్పటికి, పొట్టలో చేర్చినప్పటికిని అది అశాంతిగానే, అసంతృప్తిగానే వుంటుంది. కనుక, ప్రత్యాహారమనగా

sri sathyasai vahanamrutam

food కాదు head. ఈ head ను God తో చేర్చాలి. చిత్తముయొక్క చంచలత్వాన్ని అరికట్టి చిత్తమును దైవత్వముతో యేకము చేయించటమే ప్రత్యాహారము.

ఇంక ధారణ. ధారణ అనగా ఒక వస్తువును చూడటం మాత్రమే కాదు. ఒక విషయమును యేకాగ్రత పరచటమేకాదు. మన ధ్యేయముపైన దృష్టి చలించకుండ వుంచుకోవాలి. ఈ ధారణా శక్తి నిమిత్తమై అనేకమంది మహనీయులు అనేక విధములైన సాధనలు సలుపుతూ వచ్చారు. ఏదో ఒక వస్తువును ఎదురుగా వుంచుకొని, ఆ వస్తువును ఒకే రీతిగా చూడటం యిదే మొట్టమొదట ప్రారంభించారు. రమణ మహర్షి తాను మిద్దెపైన కూర్చొని రాత్రివేళలందు ఒకే ఒక చుక్కను దృష్టిలో వుంచుకొని అనేక గంటలు ఆ చుక్కపైన దృష్టిని వుంచేవాడు. ఇది ధారణ అభివృద్ధి పరచుకోటానికి ప్రథమ మార్గము. ఆ విధముగా ఒక చుక్కపైన ధారణశక్తిని అభివృద్ధి పరచుకొని క్రమక్రమేణా ధ్యేయము తన యిష్టదైవముపైన అభివృద్ధిపరచుకున్నాడు. అనగా చలించని దృష్టిని. ఈ చలించని దృష్టి వుండినంతవరకు భ్రమించే మనస్సు అదుపులో వుంటుంది. కనుక ధారణ అనగా చలించని దృష్టి. యిదే మనము అభివృద్ధి పరచుకోవాలి. క్రమక్రమేణా భ్రమించని మనస్సు మనకు యేర్పడుతుంది.

ధ్యానమనగా 'నేనే బ్రహ్మను' అనే స్థాయికి ఎదగటమే!

అయితే యీ భ్రమించని మనస్సును దేనిపైన మనము లగ్నము చేయాలి? అదే 'ధ్యానము' అన్నారు. ధ్యానమనగా మనో నాశనమే! దేనిలో దేనిని చేర్చాలో దానిలో చేర్చేసినాము. ఇంక రెండవ పదార్థము లేదు. అట్టి చేరిన మనస్సు యే పదార్థమును చూచినప్పటికిని, ఏ వ్యక్తులను చూచినప్పటికిని, యే బాధ్యతలు అనుభవించినప్పటికి, యే కర్తవ్యములు నిర్వర్తించినప్పటికి యివన్నీకూడను తాను కాదు అనేటువంటి లక్ష్యాన్ని దృఢములో వుంచుకొని వుంటాడు. దీనినే వేదాంతమునందు నేతి నేతి not this, not this అని వర్ణించారు. I am not body, I am not mind. దేహము నేను కాదు. మనస్సు నేను కాదు. బుద్ధి నేను కాదు. చిత్తము నేను కాదు. అంతఃకరణ నేను కాదు. ఇంద్రియములు నేను కాదు. అయితే ఎవరు నీవు? 'అహం బ్రహ్మాస్మి'. నేనే బ్రహ్మను. ఈ స్థితికి

sri sathyasai vachanamrutam

తెప్పించుకోటమే సరైన ధ్యానము. దీనికి చక్కని ఉపమానము అనేక పర్యాయములు చెప్పుతూ వుంటాను. This is my body. ఇది నా దేహము కానీ, నేను దేహము కాదు. నాకంటె యీ దేహము ప్రత్యేకముగా వుంటున్నాది. ఇది నా Kerchief. Kerchief వేరు, నేను వేరు. అదే విధముగనే దేహము అనుకుంటే దేహము వేరు, నీవు వేరు. నా మనస్సు అనుకుంటే మనస్సు వేరు, నీవు వేరు. ఈ విధముగా విచారణ సలిపి కట్టకడపటికి నేనెవరు? Who am I? 'నేను నేనై వున్నాను', అని తెలుసుకోవటం. ఇదే 'అహం బ్రహ్మాస్మి'.

ధ్యానములో మూడు స్థానములుంటున్నాయి. ధ్యాత, ధ్యానము, ధ్యేయము. ధ్యాత, చేసే సాధకుడు ఏమి చేస్తున్నాడు? ధ్యానము చేస్తున్నాడు. చేసేపని. ఎవరిని ధ్యానము చేస్తున్నాడు? ఇక్కడ మూడుగా వుంటున్నాయి. నేను ధ్యానము చేస్తున్నాను దైవాన్ని. ఇక్కడ నేను, ధ్యానము, దైవము మూడుగా వుంటున్నాయి. ఈ మూడు ఏకమై పోవాలి. ధ్యానము చేస్తున్నప్పుడు నేను ధ్యానము చేస్తున్నానని అనుకోకూడదు. ధ్యానమనేది మర్చిపోవాలి. ఏమి చేస్తున్నామనేదికూడా మరచిపోవాలి. యీ ధ్యానము, ధ్యాత రెండు ధ్యేయములో ఏకమై పోవాలి. దీనినే కూటస్థుడు అన్నారు. సముద్రములో జలముంది. జలమునుండి అలలు వచ్చాయి. అలలనుండి నురుగు వచ్చింది. నురుగు, అలలు, జలము. కానీ, యిక్కడ నురుగు వేరు, జలము వేరు, అలలు వేరు కాదు. నీ దృష్టి కేవలము చంచలముగా వుండేంతవరకు యీ మూడు వేరుగా కనుపించాయి. కానీ అంతరాత్మగా చూచుకుంటే మూడింటియందు వున్న జలము ఒక్కటే! కనుక చేసేవాడు అనగా ధ్యాత, ధ్యానము, ధ్యేయము మూడింటియందుకూడను ఒక్కడే ఏకమై పోవాలి. అప్పుడే ఆనందము మనయందు ఉద్భవిస్తుంది. అదే బ్రహ్మానందము, యిదే నిత్యానందము, యిదే పరమానందము, యిదే యోగానందము, యిదే అద్వైతానందము, యిలాంటి ఆనందము తననుండియే ఆవిర్భవిస్తుంది. మీరు నిత్య జీవితములో ఉపయోగించే ఒక fan వుంటుంది. ఈ fan లోపల మూడు బ్లేడులుంటాయి. ఈ మూడు బ్లేడులు మూడు వైపులా తిరుగుతూవుంటుంటే మనకు గాలి యేమాత్రము రాదు. మనము స్విచ్ వేసేటప్పటికి మూడు బ్లేడులు ఒక్కటిగా తిరుగుతాయి. ఎప్పుడు ఒక్కటిగా ఏకమవుతాయో అప్పుడు చల్లటిగాలి మనకు వీస్తుంది. అదే విధముగా హృదయమనే గదిలోపల ధ్యాత, ధ్యేయము, ధ్యానము

srisathyasaivachanamrutam

యీ మూడు, మూడు బ్లేడులతోకూడిన ఒక fan వలె వుంటున్నాయి. అవే త్రిగుణములు. ఈ మూడు, ధ్యానమనే స్విచ్ వేస్తే ఏకమైపోతాయి. ఏకమైపోతే ఆనందము మననుండే ఆవిర్భవిస్తుంది. కనుకనే 'త్రిజన్మ పాప సంహారం, ఏక బిల్వం శివార్పణం', అన్నారు. మూడు ఏకమైపోవాలి. ఇదే త్రికూట స్థలము. ఈ తత్త్వానికే ధ్యానము అని చెబుతూ వచ్చారు.

సమత్వాన్ని బోధించేది సమాధి

ఇంక కడపటిది, సమాధి. అనగా ఏమిటి? సమత్వాన్ని బోధించేది సమాధి. సమాధి అనగా ఏమిటి? మనో నాశనము కలిగిన తరువాత తనకు సర్వత్ర బ్రహ్మ దృష్టియే! ఇందులో యేకత్వమనేది ప్రాప్తిస్తుంది. ఇందులో కష్టసుఖములు రెండింటిని సమముగా చూచుకుంటాడు. నిందాస్తుతులను రెండింటిని సమముగా భావిస్తాడు. లాభనష్టములు రెండింటిని యేకముగా చూచుకుంటాడు. కాని యిందులో రెండు రకములైన స్థితులుంటున్నాయి. దైవత్వమునందు మనసును యేకత్వము గావించి దివ్యత్వము లోని పవిత్రాన్ని తాను అనుభవించినప్పుడు కలిగే స్థితి నిజమైన సమాధి. నీతి నిజాయతీ లేక, సమాజమునందు భయ, గౌరవాలు లేక అన్యాయ, అక్రమ, అనాచారములలో ప్రవేశించి తన స్వార్థమునే లక్ష్యమునందుంచుకొని తిరిగేవానికి నిందలు, నిష్ఠూరములు రెండునూ ఒక్కటే! ఎవరేమనుకున్నా వాని హృదయము చలించదు. అది, శిలా హృదయము. రాక్షస హృదయము. యిక్కడకూడను ద్వంద్వములు లేక సమస్థితిలోనే వుంటుంటాయి. అనగా తాను నీతి, నిజాయితీలకు యేమాత్రము కట్టుబడకుండా రాక్షసప్రవర్తనగా వుండే మనస్సు ఒక్కటిగానే వుంటుంది. అయితే యిది నిజమైన సమతత్త్వము కాదు.

సంయమస్థితిని అనుభవించిన మహర్షులకు దివ్యదృష్టి ప్రాప్తిస్తుంది

అష్టాంగయోగములో చివరిదైన కడపటి ధారణ, ధ్యాన, సమాధి యీ మూడింటియొక్క

sri sathyasai vachanamrutam

యేకత్వమే సంయమము అన్నారు. సంయమము వుండిన వానికి దైవత్వము సమీపముగానే వుంటుంది. ఈ సంయమమును పొందిన మానవుడు యెట్టి స్థితినైనాకూడదను ఎట్టి ఆనందమునైనాకూడదను క్షణములో అనుభవించటానికి అవకాశము వుంటుంది. సాధ్యమవుతుంది. ఇట్టి సంయమ స్థితి అనుభవించిన వానికి దూరదృష్టికూడదను ప్రాప్తిస్తుంది. దానినే 'దివ్యదృష్టి' అనికూడదను చెబుతూ వచ్చారు. పూర్వపు మహర్షులందరు యీ విధమైన ధారణ, ధ్యాన, సమాధియొక్క తత్త్వాన్ని సంయమ మార్గములో అనుభవించటంచేత వారు ప్రకృతియొక్క తత్త్వాన్ని దూరదృష్టిగా అనుభవించి, దివ్యదృష్టిగా భావించి, తద్వారా లోక కళ్యాణమునకు అనేక రకములైన సాధనలు సలుపుతూ వచ్చారు.

ఈ అష్ఠాంగయోగములన్నీ ఒకే రాజయోగములోని కొమ్మలు మాత్రమే! ఈ అష్ఠాంగములకు మన నిత్య జీవితములో ఆచరించవలసిన కొన్నివిధములైన సాధనలుకూడా వుంటున్నాయి. ఈ సాధనలనుబట్టి నవవిధభక్తి మార్గములు ఏర్పడుతూ వచ్చాయి. అయితే, యీనాడు కాలము అధికముగా అవటంచేత మరొక బేస్తవారము యీ నవవిధ సాధనల గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాము. ప్రస్తుతము ఈ నవవిధ సాధనలు

శ్రవణం కీర్తనం విష్ణో స్మరణం పాదసేవనం
అర్చనం వందనం దాస్యం సఖ్యమాత్మనివేదనం

అని తెలుసుకుంటే చాలు. మహాభక్తులు, గొప్ప గొప్ప చక్రవర్తులు వీటిని అనుభవించారు. పరీక్షిత్ మహారాజు శ్రవణ మార్గముద్వారా సిద్ధిని పొందాడు. అతను చక్రవర్తే. కీర్తనలోపల సర్వసంగ పరిత్యాగియైన, ఆధ్యాత్మిక మార్గములో ఏకచ్ఛత్రాధిపత్యమునేలిన శుక మహర్షి గొప్ప పేరు పొందాడు. అతనికంటె మరొకడు సాటిలేడనే పేరును సాధించినవాడు, శుకుడు. ఆధ్యాత్మిక రాజ్యానికి చక్రవర్తి యితను. తండ్రియైన వ్యాసునికికూడను చక్కగా బుద్ధి చెప్పి తీర్చిదిద్దిన గుణశీలుడు. ఇక విష్ణుస్మరణం. ప్రహ్లాదుడు, యితనుకూడను చక్రవర్తియే. ఈ సాధనకు గొప్ప ఉదాహరణ. పాదసేవనం-జగన్మాత, లక్ష్మి. ఇక, అర్చనాదులలో పృథు చక్రవర్తి, వందనములోపల అక్రూరుడు, దాస్యములోపల

srisathyasaivachanamrutam

హనుమంతుడు, స్నేహములోపల అర్జునుడు, ఆత్మనివేదనములో బలి చక్రవర్తి పేరు గాంచినవారు. వీరందరు చాలా వున్నత స్థాయియందు వున్నవారే! కారణమేమనగా వారి ఆదర్శమును మానవులు అనుసరించటానికి చక్కని మార్గముగా రూపొందించారు. వారందరు చక్రవర్తులైనప్పటికి సర్వసంగపరిత్యాగులై సర్వేశ్వరునియొక్క అనుగ్రహానికి పాత్రులై ఒక్కొక్క మార్గమందు ఒక్కొక్క ఆదర్శమూర్తులుగా తయారయ్యారు.

ప్రభువులు, మహనీయులు ఇట్టి ఆదర్శమును అనుసరించటంచేతనే, అనుభవించటంచేతనే, అందుకోటంచేతనే మనస్సుయొక్క ప్రభావమునంతాకూడను అరికట్టుతూ రాగలిగారు, ఆనాటి ప్రజలు. ఒక్కొక్క చక్రవర్తి ఒక్కొక్క మార్గమునందు యేవిధముగా దివ్యత్వమును అనుభవించాడు అనే విషయాన్ని వచ్చే గురువారం చెప్పుకుందాము. నవవిధమైన మార్గముల గురించి చెప్పుకోవాలంటె కనీసము రెండు గంటలైనా పడుతుంది. కనుక యీనాడు రాజయోగము మరియు యీ యమనియమాదులయొక్క తత్త్వాన్ని చక్కగా గుర్తించి సాధ్యమైనంతవరకు ఆచరణలో పెట్టడానికి ప్రయత్నించండి. తద్వారా మీ జన్మ సార్థకమగుటయేగాక యావద్దేశమునకు మీరు ఆదర్శప్రాయులుగా నిలవాలని ఆశిస్తూ, ఆశీర్వదిస్తూ నేను నా ప్రసంగాన్ని విరమిస్తున్నాను.

(తేదీ 02-10-1986న భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయిబాబావారి దివ్యోపన్యాసము)

sri sathyasai vachanamrutam