మనస్సును మరచినవాడే నిర్వాణం పొందగలడు

భోగభాగ్యంబులెన్నియో పొందియున్న
మనసునందున శాంతియే మరుగుపడియె
మానవత్వము గుర్తింప మరచిరంత
సత్యమును తెల్పుమాట యీ సాయిమాట

ప్రేమస్వరూపులారా! మానవుడు ఆశించవలసినది సుఖము కాదు, దుఃఖము కాదు. సుఖదుఃఖములు రెండింటికీ అతీతమైన దివ్యత్వమును గుర్తించడమే మానవునియొక్క ప్రధానమైన కర్తవ్యము. సుఖదుఃఖములు రెండూ మానవుడు అందుకోవలసినవి కావు. సుఖము కల్గినప్పుడు ఆనందించుచుండగా దుఃఖము ప్రవేశిస్తుంది. దుఃఖము వచ్చిందని విచారిస్తుండగా సుఖము ప్రవేశిస్తుంది. ప్రాచీన కాలములో మహర్షులు ఈ సుఖదుఃఖములు రెండింటికీ అతీతమైన స్థితిని సాధించారు. మానవత్వంలో దివ్యత్వమును గుర్తింపజేయునది దుఃఖమేనన్న సత్యాన్ని వాళ్ళు గుర్తించారు. మానవునికి సుఖముకంటే దుఃఖమే గొప్ప సహాయకారిగా ఉంటుంది. “నసుఖాల్లభ్యతే సుఖమ్.” ఆనందమనేది సుఖమునుండి లభించదు, దుఃఖమునుండియే లభిస్తుంది. మానవుడు సుఖదుఃఖములు రెండింటినీ సమచిత్తంతో స్వీకరించాలి.

ఈనాటి మానవుడు ధనమే ప్రధానమని భావించి, దానికోసం ప్రాకులాడుతూ తన జీవితాన్ని వ్యర్థం చేసుకుంటున్నాడు. మానవుని వద్ద ముఖ్యంగా ఉండవలసిన ధనము ప్రేమధనమే. ప్రేమ ఒక్కటి ఉంటే దేనినైనా సాధించవచ్చును. గడచిన మూడు దినములనుండి ఇక్కడ మీటింగులు జరుగుతున్నాయి. యువకులు, వృద్ధులు, మధ్య వయస్కులు సమావేశమై అనేక విషయాలనుగురించి చర్చించుకున్నారు. అయితే, ఈ చర్చలలో తేలినది ఏమిటి? మానవుడు ఎన్ని సాధనలు సల్పినప్పటికీ హృదయంలో ప్రేమభావమే లేకపోతే అవన్నీ వ్యర్థమైపోతాయి. మానవుడు ప్రధానంగా పోషించుకోవలసింది ప్రేమతత్త్వమే. అదే నిజమైన భక్తి. కాని, ఈనాడు లోకములో అందరూ డబ్బుకోసం ప్రాకులాడుతున్నారేగాని, నిశ్చలమైన, నిర్మలమైన, నిస్స్వార్థమైన దైవత్వమును, ప్రేమతత్త్వమును ఎవ్వరూ కోరడం లేదు. ధనముచేతగాని, విద్యచేతగాని, సాధనలచేతగాని దైవప్రేమను పొందుటకు సాధ్యం కాదు. ఒక్క ప్రేమతత్త్వముతో తప్ప అన్య మార్గములో దైవప్రేమ లభ్యము కాదు. దైవము లభ్యమాయెనా, సర్వమూ లభ్యమైనట్లే! దైవమే లభ్యము కాకుండిన సర్వమూ వ్యర్థమే. కాని, మానవుడు మూలాధారమైన దైవత్వాన్ని, ప్రేమతత్త్వాన్ని గుర్తించుకోలేక లౌకికమైన విషయాల కోసం అనేక బాధలకు గురి అవుతున్నాడు.

‘నేను’ తెలిస్తే అంతా తెలిసినట్లే!

ప్రేమస్వరూపులారా! ప్రేమకోసం పాటుపడండి. ప్రేమయే మీ నిజమైన ప్రాపర్టీ అనే సత్యాన్ని గుర్తించండి.

ఇతర ప్రాపర్టీలు ఎన్ని ఉన్నప్పటికీ ప్రేమ లేకపోతే ప్రయోజనం లేదు. ప్రేమతత్త్వాన్ని గుర్తించుకున్నప్పుడే మానవుడు తనను తాను తెలుసుకున్నవాడౌతాడు. వేదాంతము, 'నిన్ను నీవు తెలుసుకో' అని బోధిస్తున్నది. నిన్ను నీవు తెలుసుకోవడమంటే, 'నేను' ఎవరనేది తెలుసుకోవడం. దేహము 'నేను' కాదు, ఇంద్రియాలు 'నేను' కాదు, మనస్సు 'నేను' కాదు, బుద్ధి 'నేను' కాదు, చిత్తము 'నేను' కాదు, అంతఃకరణ 'నేను' కాదు. ఒక చిన్న ఉదాహరణ: పాలనుండి పెరుగు వస్తుంది, పెరుగునుండి వెన్న వస్తుంది, వెన్ననుండి నెయ్యి వస్తుంది. పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి వీటన్నింటికీ మూలాధారమైనవి పాలే కదా! అదేరీతిగా, దేహము, ఇంద్రియాలు, మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అంతఃకరణ.... వీటన్నింటికీ మూలాధారమైనది ఏదో అదే 'నేను'. మనం పాలను సంపాదిస్తే, అందులో పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి మూడూ లభ్యమౌతాయి. అదేరీతిగా, 'నేను' అనగా ఎవరో తెలుసుకుంటే మనకు అన్నీ తెలిసిపోతాయి. ఈనాటి భక్తులు అనేకరకములైన సాధనలు చేస్తున్నారు. ఐతే, ఇవి మిథ్యమైన సాధనలేగాని, సత్యనిత్యమైన సాధనలు కావు. మిథ్య అనగా కొంతకాలం సత్యంగా గోచరించి తదుపరి మరుగునపడిపోయేది. మీరు జపం చేస్తున్నారు, ధ్యానం చేస్తున్నారు. ఇవి తాత్కాలికమైన తృప్తిని మాత్రమే అందిస్తున్నాయిగాని, శాశ్వతమైన ఆనందమును చేకూర్చడం లేదు. సత్యనిత్యమైన ఆనందమును పొందే నిమిత్తం సతతం భగవచ్చింతన చేస్తూరావాలి. "సర్వదా సర్వకాలేషు సర్వత్ర హరిచింతనం." సర్వకాలసర్వావస్థలయందు భగవద్ధ్యానం చేయాలి. మీ ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములు ఎంత సహజంగా జరుగుతూ ఉన్నాయో అంత సహజంగా మీరు భగవచ్చింతన చేస్తూ ఉండాలి. భగవచ్చింతనతోనే మీ జీవితాన్ని ముగించాలి. మీ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను అనుసరించడమే మీరు చేయవలసిన సాధన. అనగా, 'సోఽహం' తత్త్వాన్ని అనుసరించాలి. ఇదియే భగవత్తత్త్వాన్ని పొందడానికి తగిన ఉపాయం.

కోఽహం? సోఽహం!

మానవుడు జన్మించే సమయంలో 'కోఽహం?' (నేనెవరు?) అని అడుగుతున్నాడు. తన జీవితంలో ఈ ప్రశ్నకు తగిన జవాబు వెతుక్కోవాలి. తాను మరణించేలోపల "సోఽహం" (నేనే దైవం) అని తెలుసుకోవాలి. ఈ సత్యాన్ని గుర్తించినప్పుడే తన సాధన ఫలిస్తుంది. ఈనాటి మానవుడు నీటిబుడగవంటి దేహమును ఆధారం చేసుకొని తన జీవిత సౌధమును నిర్మించుకుంటున్నాడు. ఇది ఏ క్షణంలో పగిలిపోతుందో! మానవుడు సత్యనిత్యమైన 'సోఽహం' తత్త్వముపై ఆధారపడాలేగాని, నీటిబుడగవంటి దేహముపై కాదు. శంకరులవారు చెప్పారు – "మాకురు ధన జన యౌవన గర్వం హరతి నిమేషా త్కాలస్సర్వం..." ఇలాంటి అశాశ్వతమైన దేహముపై ఎందుకు ఆధారపడటం? ఆత్మ ఒక్కటే శాశ్వతమైనది. ఆత్మ, అహం (నేను), బ్రహ్మ – ఈ పేర్లలో వ్యత్యాసమున్నదిగాని, మూడింటి అర్థము ఒక్కటే. నిరంతరం మీ ఇంట, వెంట, జంట ఉండునది బ్రహ్మతత్త్వమే. మీరు జాగ్రదవస్థయందున్నా, లేక స్వప్నావస్థ యందున్నా, లేక సుషుప్తియందున్నా ఎప్పుడూ మీ వెంట ఉండేది బ్రహ్మతత్త్వమొక్కటే. అదే మానవత్వములో ఉన్న దివ్యత్వము. కాబట్టి, దైవత్వము ఎక్కడో లేదు, మీయందే ఉన్నది. దైవము మీ ఇంటనే, వెంటనే, జంటనే, కంటనే ఉన్నదనే సత్యాన్ని విస్మరించి మీరు లౌకికమైన, కృత్రిమమైన వాంఛలచేత జీవితాన్ని వ్యర్థం చేసుకుంటున్నారు. స్వార్థస్వప్రయోజనములచేత మీ మానవత్వాన్ని మంటగలుపుతున్నారు. నిన్న చెప్పాను – మానవుడు మొట్టమొదట ఆధ్యాత్మిక మార్గములో ప్రవేశించి, సమాజాభివృద్ధికి కృషి చేయాలి. వ్యక్తిగతప్రయోజనాలను చివరికి నెట్టాలి. మొదట **S**pirituality (ఆధ్యాత్మికత), తరువాత **A**ssociation (సమాజము), చివరికి **I**ndividual (వ్యక్తి). **SAI** (సాయి) సందేశమిదే. దివ్యత్వాన్ని ముందు పెట్టుకున్నప్పుడే మానవుడు 'నేనెవరు?' అనే విచారణ ప్రారంభిస్తాడు. 'నేను' ఎవరో గుర్తించుకున్నప్పుడే సమాజమంటే ఏమిటో తనకు అర్థమౌతుంది. అప్పుడే సమాజములో ఉన్న

సమష్టిస్వరూపుడైన భగవంతుని గుర్తించుటకు వీలౌతుంది. కాబట్టి, మొట్టమొదట మీ నిజతత్త్వాన్ని మీరు గుర్తించుటకు ప్రయత్నించండి.

హితాహారం, మితాహారం తీసుకోవాలి

'ఫుడ్, హెడ్, గాడ్' – ఈ మూడింటికీ సన్నిహితమైన సంబంధ మున్నది. కాబట్టి, దైవత్వమును పొందగోరువారు అపవిత్రమైన ఆహారమును ముట్టకూడదు. నిర్మలమైన సాత్వికాహారమును మాత్రమే స్వీకరించాలి. ఆకుకూరలు, కూరగాయలను తీసుకోవాలి. గ్రుడ్లు, మాంసము, మత్తుపదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. మత్తుపదార్థాలు ఇంద్రియాలను పెడమార్గం పట్టిస్తాయి. మద్యపానము సాధనకు మంచిది కాదు. మద్యం కృత్రిమంగా మత్తును కల్గిస్తుంది. కాని, దైవప్రేమ సహజంగా తన్మయత్వం కల్గిస్తుంది. నారదుడు చెప్పాడు, "యల్లబ్ధ్వా పుమాన్ ఇచ్ఛారామో భవతి తృప్తో భవతి మత్తో భవతి ఆత్మారామో భవతి." అట్టి దైవప్రేమచేత మీరు ఉన్మత్తులైపోవాలేగాని, మద్యం సేవించి మత్తులో మునిగిపోకూడదు. మద్యపానము, మాంసభక్షణలవల్ల మానవత్వము రాక్షసత్వముగా మారిపోతుంది. మీరు భుజించే ఆహారమునందు మత్తుకల్గించే పదార్థాలను చేర్చుకో కూడదు. కొన్ని మందులలో మత్తుపదార్థాలు కలిసి ఉంటాయి. అలాంటి మందులను వాడకూడదు. చాలామంది పాలు, పెరుగు సాత్వికాహారములే కదా, అని వాటిని అమితంగా తీసుకుంటారు. అవికూడా కొంత మత్తు కల్గిస్తాయి. కాబట్టి, వాటినికూడా పరిమితంగా తీసుకోవాలి. మీరు భుజించే ఆహారము హితమైనదిగా, మితమైనదిగా ఉండాలి. "ఇంకా కొంచెం భుజించవచ్చు", అనిపించినప్పుడే భుజించడం మానుకోవాలి. కడుపు పూర్తిగా నిండేంతవరకు భుజిస్తే తమోగుణము ప్రారంభమౌతుంది.

ధ్యానమనగా ఏమిటి?

ప్రేమస్వరూపులారా! మీరందరూ ఎన్నో సాధనలు చేస్తున్నారు. కాని, తెలిసో, తెలియకో ఈ సాధనలలో కొన్ని పొరపాట్లుకూడా జరుగుతున్నాయి. మీరు ధ్యానము చేయాలని కళ్ళు మూసుకొని కూర్చుంటున్నారు. ధ్యానమంటే ఏకాగ్రత అని భావిస్తున్నారు. ఇది చాలా పొరపాటు. ఏకాగ్రత అనేది నిత్యజీవితంలో ఒక భాగమే. ధ్యానమంటే కన్నులు మూసుకొని కదలకుండా కూర్చోవడం కాదు. చంచలమైన మీ మనస్సును స్థిరం గావించుకొని దివ్యత్వమును పొందాలి. అదే నిజమైన ధ్యానము. చలించని ఆత్మభావములో లీనం కావాలి. భగవంతుడు బయట ఎక్కడో ఉన్నాడని భావించి ఆయనను హృదయంలో నిల్పుకోవడానికి ప్రయత్నించడం పొరపాటు. దైవము మీలోనే ఉన్నాడన్న సత్యాన్ని మొట్టమొదట దృఢంగా విశ్వసించాలి. మీయందున్న దైవత్వాన్ని మీరు చూడాలి; ఇతరులకుకూడా చూపాలి. ఈనాటి మానవుడు చేసే సాధనలన్నీ నాటకాలలో ఉపయోగించే కత్తులవలె ఉన్నాయి. అవి నాటకాలకే తప్ప నరకడానికి పనికిరావు. అదేరీతిగా, మానవుడు చేసేసాధనలు అతనిలో ఉన్న భ్రాంతిని చంపలేకపోతున్నాయి.

ప్రేమస్వరూపులారా! మీరు ఏ సాధనలూ చేయనక్కర్లేదు. చెప్పినరీతిగా నడుచుకోండి, చాలు. ఈనాడు ప్రతి ఒక్కరూ ఆకారమును ప్రధానంగా తీసుకొని సాధనలు చేస్తున్నారు. అలాంటివి సరియైన సాధనలు కావు. ఆకారాన్ని మరవాలి, దివ్యత్వాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. "ఏమి చేస్తున్నావు?" అంటే "ధ్యానం చేస్తున్నాను" అంటారు. ధ్యానం చేస్తున్నట్లు మీకు ఎట్లా తెలుస్తున్నది? ధ్యానం చేస్తున్నట్లు తెలిస్తే అది ధ్యానం కానేకాదు. మిమ్మల్ని మీరు మరచి పోవాలి. అదే ధ్యానము. మీ పవిత్రతను పెంచుకోవాలి. మీ నిత్యత్వమును నిల్పుకోవాలి. అదే ధ్యానము. మీ నిత్యత్వమును నిల్పుకోకుండా అనిత్యముపైన ఆశలు పెట్టుకోవడంచేతనే చాలా మోసపోతున్నారు.

మనస్సే మాయను కల్పిస్తున్నది

కొందరు తమకు ఇష్టమొచ్చినరీతిగా ఎందరో గురువులను, పెద్దలను, సాధకులను అనుసరిస్తూ ఉంటారు. ఇది సరియైన పద్ధతి కాదు. మీ హృదయమందు ఒకే భావాన్ని స్థిరంగా పెట్టు కోవాలి. ఒక్కసారి నమ్మకం ఏర్పడిన తరువాత దానికి మార్పు సంభవించకూడదు. ఒక్కసారి దైవంపై మనస్సు నిల్పితే అది శాశ్వతంగా నిలిచిపోవాలి. మనస్సును ఏమాత్రం అనుసరించ కూడదు. మనస్సే అనేకవిధములుగా మాయను కల్పిస్తుంది. కనుక, మనస్సును మరచి, మనస్సును విరిచి మాధవత్వమును మీ హృదయంలో పెట్టుకొని దివ్యత్వములో లీనం కావాలి. అదియే నిర్వాణము. దేహము పాంచభౌతికమైనది, కల్పితమైనది, అనిత్యమైనది. ఇలాంటి దేహమునసుసరించడంద్వారా మనకు లభించేది ఎట్లా సత్యమౌతుంది? కనుక, మీరు దేహభ్రాంతిని నిర్మూలించుకోవాలి. దేహాభిమానాన్ని త్యజించి ఆత్మాభిమానంలో లీనం కావాలి. అదియే నిజమైన ధ్యానము. అదే నిజమైన త్యాగము. అదే నిజమైన యోగము. అదే నిజమైన భోగము. అదే ఆనందము. ఈనాడు చాలామంది 'లిబరేషన్' (ముక్తి) కావాలని కోరుకుంటున్నారు. 'లిబరేషన్' కావాలంటే మనస్సును మరచిపోవాలి. మనస్సును మరచిన మానవుడే నిర్వాణమును పొందగలడు.

ప్రేమస్వరూపులారా! మీరు ఇంత పెద్ద సాధనకు ఎప్పుడూ ప్రయత్నం చేయలేదనుకుంటాను. దీనివిషయం మనం తరువాత చూసుకుందాము. మొట్టమొదట ప్రేమతో దైవచింతన ప్రారంభించండి. అప్పుడే మీకు తగిన శక్తి చేకూరుతుంది. స్వార్థమును త్యజించండి. అప్పుడే మీకు నిజమైన ఆనందం కల్గుతుంది. పాండవులు First God; Next world; Last I అని భావించారు. అనగా, వాళ్ళు భగవంతుణ్ణి ముందు పెట్టుకున్నారు. ప్రపంచానికి రెండవస్థానమిచ్చారు. స్వార్థాన్ని చివరికి నెట్టారు. దీనినే మరొకవిధంగా చెప్పవచ్చు. **J**esus first; **O**thers next; **Y**ourself last. ఈరీతిగా భావించినప్పుడే మీకు నిజమైన **JOY** (ఆనందము) లభిస్తుంది.

(2002 జూలై 23వ తేదీ ఉదయం సాయికుల్వంత్ సభామండపంలో భగవాన్ బాబావారి దివ్యోపన్యాసం)