

ప్రశ్నలు & సమాధానాలు

ప్రశ్న 348, స్థితప్రజ్ఞత: మనో సమభావము పొందడం ఎలా?
జనవరి 16, 2025

ఈ ఉద్ధరణ ప్రో. అనిల్ కుమార్ గారి *Seeking Within*, పేజీలు 82-86 నుండి తీసికొనబడినవి.

ప్రో. అనిల్ కుమార్ గారు భగవాన్ బాబా వారి సందేశము, ఉపదేశములను ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాటి చెప్పడానికి ఎంపిక చేయబడ్డారు. భారత దేశంలోను, ఇతర దేశాలలోను కూడా విస్తారముగా తిరిగి ఎంతో మంది భక్తులు అడిగిన ప్రశ్నలు, సందేహాలు స్వామి చెప్పిన వాక్కులు, ఉపన్యాసాలను మూలంగా తీసుకొని తేటతెల్లం చేశారు. ముఖ్యంగా ప్రో. అనిల్ కుమార్ గారు మన సర్వాంతర్యామి సాయిని ఎలా చేరుకోవాలో మార్గం చూపుతారు.

ప్ర: ఎవరైనా నన్ను విమర్శిస్తే బాధ పడతాను. ఇటువంటి భావమును అధిగమించలేకున్నాను. విమర్శలను భరించడం ఎలా? వాటికి ప్రతిస్పందించకుండా ఉండడం ఎలా?

జ. ప్రో. అనిల్ కుమార్: దీనికి బాబా చాలా మంచి సమాధానం ఇచ్చారు. ఎవరైనా నీ తప్పులను నిజంగా సరిదిద్దితే వారికి కృతజ్ఞత తెలుపు. నిజంగా నీలో తప్పు ఉంటే, “అన్నా, నా తప్పును తెలిపినందుకు నీకు కృతజ్ఞతలు,” అని చెప్పు.

నీ తప్పు నీకు చూపించినప్పుడు అది నేరంగా భావించక్కరలేదు. బాధ పడక్కరలేదు. తప్పుగా విమర్శిస్తే వేస్తే కూడా బాధ పడక్కరలేదు. అది నీవు చేసిన తప్పు కాదు కాబట్టి. విమర్శ మనము తప్పు చేసినప్పుడు సరిదిద్దుకోవడానికి సహకరిస్తుంది. కనుక ఏ పరిస్థితి లోనూ బాధ పడక్కరలేదు.

నీవు భగవంతుడిని పొగడినా తిట్టినా ఆయన ఎప్పుడూ ఆనందంగానే ఉంటాడు. ఎవరైనా “ఓ దేవుడా! నువ్వు చాలా ప్రేమ కలిగిన వాడివి,” అని అంటే భగవంతుడు, “నీ ప్రశంసలకు సంతోషం నాయనా” అనడు. అలాగే, “ఓ దేవుడా! నీకు కనికరం లేదు. ఈమధ్య నాకు ఇంటర్వ్యూలు ఇవ్వడం లేదు” అంటే అలగడు.

ఆధ్యాత్మికం అనగా అతీతులం అవ్వడం. ఆధ్యాత్మికం అనగా ఇష్టానుసారంగా నడుచుకోవడం కాదు. ఆధ్యాత్మికం అనగా తప్పించుకోవడం కాదు. పొగడ్డలకు, విమర్శలకు అతీతులము అవగలగడమే ఆధ్యాత్మికం.

ప్ర: సమభావంతో ఉండగలగడం చాలా ముఖ్యం. దాని గురించి విశదీకరించి చెప్తారా?

జ. ప్రో. అనిల్ కుమార్: మనం సమభావంతో లేక, భూమి మీద నిలువక, భూమి పై తేలుతున్నాము, ఇలా అనుకోవడము మానసికమైన తలపులు, అంతే. మన భావములకు మనమే బాధ్యులము. వేరెవరూ బాధ్యులు కాదు.

మన మనో సమభావము అర్థం చేసుకుంటే ఇంకెవరినీ తప్పు పట్టలేము.

అజ్ఞానంలో ఉన్నప్పుడు బాధ పడి వేరే వారిపై నింద వేస్తాము. మన ప్రవర్తన గురించి మనం తెలుసుకోలేక పోయినప్పుడు మన మానవత్వమునే మర్చిపోయిన వారమౌతాము. అంతా ఒక్కటే అని తెలుసుకున్నప్పుడు అదే ఆధ్యాత్మికం. మనం ప్రస్తుతం భూమి మీద నిలిచి ఉన్నాము, కానీ అదే సమయంలో ఉన్నతమైన చైతన్యంతో కూడా ఏకమై ఉన్నాము. ఈ విషయాన్ని అందరూ గుర్తించి వర్తించుకోవడం మంచిది. పాదములు భూమి మీద, తల అరణ్యంలో ఉండాలి. అంటే సమభావంతో, ప్రశాంతతతో ఉండడం.

భావావేశములలో నిండి ఉన్నప్పుడు ఒక రోజు పొంగిపోతాము, మర్నాడు కృంగిపోతాము. ఇలా పైకి కిందకీ పోతుంటే మొదట్లో ఆనందంగా, ప్రత్యేకంగా అనిపించవచ్చు. ఆధ్యాత్మికంగా ఎదిగినట్లు, ఆధ్యాత్మిక అనుభవాలను పొందినట్లు భావించవచ్చు.

కానీ ఆధ్యాత్మిక అనుభవాలలో ఎక్కువ తక్కువలు, లోపల వెలుపలలు, పైన కిందలు ఉండవు. జగత్తంతా ఒక్కటే. అదే గమ్యంగా తీసుకుంటే పైన, కింద, మధ్య, ఇలా విభజించము. ఏనాడైతే మనం ఆధ్యాత్మికంగా ఎదిగాము, ఏదో పొందాము అనుకున్నామో, మన అభివృద్ధి ఆగిపోతుంది!

జగత్తంతా ఒక్కటే అనేది మన గమ్యం. చైతన్యముతో కూడిన జ్ఞానమే మనకు శాంతి, ఆనందం.

ప్ర: మీరు సర్ ఐసాక్ న్యూటన్ గారి ప్రస్తావన తెచ్చారు. స్వామి కూడా చాలా సార్లు ఆయనకు పిచ్చి పట్టిందని చెప్పారు. ఎంతో గొప్పవారు. ఆకర్షణ శక్తి కనుగొన్నారు, మరెన్నో సాధించారు. ఏమయింది ఆయనకు?

జ. ప్రొ. అనిల్ కుమార్: ఇక్కడ రెండింటి గురించి మాట్లాడాలి. ఒకటి మతి, మరొకటి హృదయం. ఆయన వృత్తి పరంగా బుర్రలో తర్క విచారముల వల్ల ఎంతో భారం, ఒత్తిడి ఎదుర్కొన్నందు వల్ల చివరలో ఆయనకు పిచ్చి పట్టింది. ఆయన మతిలో ఉన్న ఎన్నో ఆలోచనల వల్ల, సంఘర్షణల వల్ల పూర్తిగా పిచ్చి వాడైపోయాడు.

శాస్త్రజ్ఞుడిగా తన సిద్ధాంతములనే అనుమానించాడు. తను చూసినవే తను నమ్మలేదు. చివరికి తనను తానే సందేహించాడు. దాంతో ధైర్యం, విశ్వాసములను కోల్పోయి పిచ్చివాడయ్యాడు. అదీ జరిగింది.

కనుక, మనసు, హృదయం సమతుల్యంగా ఉండాలి. మనసు విచారణ, హృదయం కవిత్యం. మనసు జ్ఞానం, హృదయం విజ్ఞానం. కనుక మనసు, హృదయం రెండూ సమతుల్యంగా అనుభవిస్తే మనసు హృదయం లోతుకి వెళ్ళి, దాని విలువలను పాటిస్తుంది. అంటే సమాధి, లేక స్థితప్రజ్ఞతలో ఉండడం. లేకుంటే పిచ్చి పడుతుంది.

ప్ర: అన్ని వేళలా స్థితప్రజ్ఞతలో ఉండడం ఎలా? ఉదాహరణకి, కొన్ని పరిస్థితులలో కోపం వస్తుంది, బాధ వేస్తుంది. వాటిని దూరం చేయడం ఎలా?

జ. ప్రొ. అనిల్ కుమార్: అది యవ్వనం యొక్క ప్రభావం. దానికి ఏమి చేయాలంటే బాబావారి మందు చెబుతాను. కోపం వస్తే ముందు ఒక గ్లాసు చల్లటి నీరు త్రాగు. అది పని చేయకపోతే అద్దం ముందు నిల్చుకొని నీ మొహం ఎలా ఉందో చూసుకో. అది కూడా పని చేయకుంటే బయటకు పోయి చల్లటి గాలిలో కొంచెం సేపు తిరుగు. అప్పుడు శాంతిస్తావు. కోపం, ఆవేశం ఈ పై మూడు విధాలతో తొలగించవచ్చు.

“కోపం వస్తే, ఒక నెలలో వాడేటంత కరెంటు నీలో శక్తి తరిగిపోతుంది,” అన్నారు బాబా. “ఒక్క సారి కోపం వస్తే ఆరు నెలలు తిన్న ఆహారం నుండి వచ్చే శక్తి కోల్పోతావు,” అని కూడా అన్నారు.

బాబాను అనుసరించండి. ఆయన ఏమి చేస్తారు? ఆయనకు కోపం ఉన్నట్లు చూపించాలంటే నీతో మాట్లాడరు. “స్వామి, నన్ను కొట్టినా పర్వాలేదు. ఈ మౌనాన్ని భరించలేకున్నాను,” అనాలని అనిపిస్తుంది. కనుక కోపం వస్తే మౌనం పాటించు. అదే పరిష్కారం.

ప్రొ. అనిల్ కుమార్ గారు వచ్చే వారం మరి కొన్ని సాయి ఉపదేశములు పంచుకుంటారు. ధన్యవాదములు.

ఓం సాయి రామ్