సహజమార్గములో

అభ్యాసిపాత్ర

రచయిత :

శ్రీ రామచంద్రజీ

శ్రీ రామచంద్ర మిషన్

షాజహాన్‌పూర్.

ఎ. సిద్ధాంత విభాగము

1. వైరాగ్యము అలవరచుకొనుట :

వైరాగ్యము అలవరచుకుంటే తప్ప
మనము మాయనుండి విముక్తులము కాలేము.

వైరాగ్యము అలవరచుకుంటే తప్ప మనము మాయనుండి విముక్తులము కాము, అన్నది యదార్థము. కాని మన గృహము, కుటుంబము, ప్రాపంచిక విషయాలు నుండి తెగత్రెంపులు చేససికొని పరివ్రాజక జీవితం స్వీకరించడం అనే అర్థంకాదు. ప్రాపంచిక సంబంధాలు, గృహము, కుటుంబము విడిచిపెట్టి ఏకాంత స్థలానికి పోయి జీవించడం వైరాగ్యం అలవరచుకొనడానికి ఏకైక మార్గమని భావించే వారితో నేను ఏకీభవించను. ఆవిధంగా నిర్బంధ పద్ధతుల ద్వారా సాధించిన వైరాగ్యము సిసలైనదిగా ఉండదు. బాహ్యంగా వారు బలవంతంగా ఏర్పచుకొన్న ప్రపంచం యెడల నిర్లిప్తస్థితి ఉన్ననప్పటికీ అంతర్గతంగా వారు ప్రపంచాన్ని పట్టుకు వేళ్ళాడుతూ ఉంటారు. గృహస్తులుగా మనం చాలా విషయాల యెడల శ్రద్ధ వహించవలసి ఉన్నది. కుటుంబ బాధ్యత వహించవలెను. పిల్లకు విద్య నేర్పించడానికి తగు ఏర్పాటు చేయవలెను. వాళ్ళ అవసరాలు తీర్చవలెను. శీతోష్ణాలనుండి కాపాడడం మొదలయినవి చేయవలెను. ఈ అవసరాల కోసమే మనము ధనము, ఆస్థి సంపాదించవలెను. మనకు సంబంధించిన వస్తువుల యెడల మనకు గల అత్యంత అనురాగమే నిజానికి దుష్టము. మన దుఃఖానికి ముఖ్యకారణం ఇదియే. రాగ ద్వేషాలు లేకుండా ప్రతిది మన విధి అనే భావంతో పనులను నిర్వహిస్తే మనము ప్రాపంచిక సంబంధాలనుండి ఒక విధంగా విముక్తులము అయినట్లే. మనకు చాలా వస్తువులు ఉండడం వాటిని మనం వాడుకొనడం చేస్తే ఉన్ననూ వాస్తవ దృష్టిలో వాటిని మనం త్యాగం చేసినట్లే. మన ఆస్తి అంతా, మనది అనేది అంతా దైవం నుండి మనకు కలిగిన పవిత్ర నిధి మాత్రమే అనిపిస్తుంది. దానిని మనకు అప్పగించబడిన విధులను నిర్వహించడంగానే భావించవలెను. నిజానికి వైరాగ్యము అన్నది ప్రపంచ వస్తువుల యెడల వ్యామోహము లేకపోవడమే కాని వస్తువులు కలిగి ఉండక పోవడం కాదు. తనతో సంబంధం గల వస్తువులపై అధికంగా వ్యామోహం పెట్టుకోకుండా ఉన్నట్లయితే వస్తువులు, ప్రాపంచిక సంబంధాలు, గృహస్తుకు ఆవశ్యకము కనుక అవి అతని వైరాగ్యానికీ, తుదకు సాక్షాత్కారానికి, ప్రతిబంధకాలు కానేరవు. పూర్తిగా గృహస్త జీవితం గడుపుతూ అత్యంత ఉన్నత, పూర్ణస్థితిని పొందిన ఋషులు అనేకులు ఉ న్నారు. వైరాగ్యమును ఒక స్థితిగా గాని, ఒక అంతర్గత మానసిక అవస్థగాగాని, గ్రహించవలెను. వస్తువులు అశాశ్వతమని, నిరంతరము మార్పు చెందుతూ ఉంటాయని అది మనస్సుకు వచ్చునట్లు

చేస్తూ వాని యెడల వైరాగ్య స్థితిని కలుగజేస్తుంది. అట్టిదాని దృష్టి ప్రతిక్షణము, మార్పులేని శాశ్వత సత్‌పదార్థంపై నిలుస్తుంది. అతనికి రాగ ద్వేషాలు ఉండవు. వాస్తవానికి వైరాగ్యస్థితి ఇదియే. ఈ విధమయిన మానసిక స్థితి కలిగినప్పుడు మనము కోరికల నుండి విముక్తి చెందినవారము అవుతాము. మనకున్న దానితో మనము సంతృప్తి చెందుతాము. కోరికలు అంతము అవడం అంటే సంస్కారాలు ఏర్పడకుండా పోవడమే. ఇంతకు పూర్వము ఏర్పడిన సంస్కారాల ఫలితాన్ని అనుభవించడం (భోగ్) మాత్రమే మిగిలి ఉంటుంది. అవి ఈ జీవితంలో సమసి పోవలసి ఉన్నది. ఆలోచనల వల్ల క్రియల వల్ల, మన కారణ శరీరం మీద పడిన సంస్కారాలు తొలగించడం "భోగ్" కావడం అనే ప్రక్రియ జరగడానికి క్షేత్రం తయారు చేయడానికి ప్రకృతి కూడా సహాయం చేస్తుంది. ఈ పొరలు కరిగిపోయినప్పుడు మనము సూక్ష్మ ఆకృతితో కూడిన అస్థిత్వం పొందడం ప్రారంభిస్తాము.

ప్రపంచంలో పుట్టిన మానవులంతా బాధలను చవిచూడడం తథ్యము. బాధలను తప్పించుకోలేము. ప్రపంచాన్ని చూచినప్పుడు అది అంతా కష్టాలతో కూడినది అనిపిస్తుంది. కొందరు బాధతో మగ్గుతున్నారు. కొందరు తమ సన్నిహితులను కోల్పోయినందుకు విలపిస్తున్నారు. చాలామంది ప్రతి దశలోనూ విజయం పొందాలి అనే ఆతురతతో ఉన్నారు. మనము తపస్సు చేసికొందుకు పోయి వీటి అన్నిటినుండి తప్పించుకోజూస్తాము. ఋషులు ఈ పనిలో పూర్తిగా నిమగ్నులై ఉన్నారు. వ్యామోహం వల్ల కలిగేది అంతా దుఃఖమే. సుఖ దుఃఖాలు రెండూ బాధకు దారితీస్తాయి. సంపూర్ణ పవిత్రతతో కూడిన దైవ భావానికి మనం అంకితం కావడం తప్ప ఈ దుఃఖం నుండి విముక్తి చెందడానికి వేరే మార్గం లేదు.

తపస్సు చేసికొనడానికి మనము ప్రపంచాన్ని త్యజించి అడవులకు పోనవసరం లేదు. భౌతిక ప్రపంచము, ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచము రెండూ కూడా దేదీప్యమానంగా వెలుగొందుతూ ఒకదానితో ఒకటి కలిసి నడవనీయండి. గృహస్థుగా తన విధులను నిర్వహించుకుంటూ ఉండి, భగవత్ సాక్షాత్కారం కూడ పొందినట్లయితే అతడు ఏదీ కోల్పోయినవాడు కాడు. విజయం పొందవలెనంటే మనం రెండు రెక్కలతోను ఉన్నత స్థితిని గాంచవలెను. భగవంతుని అన్వేషించడానికి అరణ్యాలకు ఏగవలె అనే భావం ప్రజలలో సామాన్యంగా లీలగా ఉన్నది. ఆయనను మన హృదయంలో అన్వేషించవలెనని నా భావము. ఒకడు గృహ కృత్యాలు కుటుంబ విధులు నిర్వహిస్తూనే దైవభక్తి యందు తత్ సమానంగా అనురక్తి కలిగి ఉంటాడు. ఈ రెండూ పొసగనివి. వైరుధ్యాలు అని నీవు చెప్పవచ్చు. కాని అది సరికాదు. క్రమంగా దివ్యజ్ఞానం పనిచేయడం మొదలు పెడుతుంది. అప్పుడు అతడు తన విధిని అతీతమయిన మనస్సుతో నిర్వహిస్తాడు. ఆ విధంగా ఒకడు సంపూర్ణంగా దైవభక్తి వైపు మళ్ళినపుడు మాత్రమే వైరాగ్యం కలుగుతుంది. అది కలిగినప్పుడు అతనికి తనపైనను, తనకు సంబంధించిన విషయాలపైనను, ఏవిధమయిన వ్యామోహం లేకపోవడం సహజంగానే కలుగుతుంది. ఆ విధంగా

అతడు శరీర చైతన్యాన్ని కోల్పోవడమే కాక తదుపరి ఆత్మ చైతన్యాన్ని కూడా కోల్పోతాడు. అప్పుడు మిగిలేది "మృత ఆకృతితో జీవించి ఉండడం, లేక జీవిస్తూనే మృతుడు కావడం" కంటే ఇంకేమీ ఉండదు.

2. ధ్యానానికి పూర్వరంగము ఆచరణ :

సహజము, సరళము అయిన ఆసనము
మనకు అంతిమ స్థితికి మార్గము చూపుతుంది.

మానవుడు "మూలమునకు" ఏ స్థానంనుండి వచ్చినాడో ఆ స్థానానికి తిరిగి వెళ్లవలె, అనే ఆలోచన రేకెత్తినప్పుడు అతనిలో ఉదయించిన క్రియాశీలతను సాధ్యమయినంత వరకూ గుప్త స్థితిలో ఉంచుట ఆవశ్యకము అయినది. దానికి మార్గాలను అన్వేషించడం మొదలు పెట్టినాడు. "కేవలము"తో పోల్చి చూచినప్పుడు అంతర్గత చలనము స్థూలము అనే అవగాహనకు వస్తాడు. ఆశించిన సత్యము అనే ధ్యేయాన్ని పొందడానికి ఏదో ఒక స్థూల పదార్థాన్ని చేపట్ట తలుఆస్తడు. ప్రళయ కాలంలో ఉన్న దానిని పోలి సంకుచితంగా ముడుచుకున్న దానిని తనలో సృష్టించుకోవలె అనే నిర్ణయానికి అతడు వస్తాడు. విశ్వాన్ని సంఘటితంగా భావించినప్పుడు, ఆత్మ, విశ్వం అంతటిలోను ఏవిధంగా వ్యాపించిందో ఆ విధంగా మానవులలో కూడా వ్యాపించి ఉంటుంది. సంకోచం జరగడం మొదలిడినప్పుడు మానవునిలో ప్రళయ స్థితి కలుగుతుంది. అట్టి సంకోచము వ్యక్తిగత ప్రళయానికి దారితీస్తుంది. అతడు తన స్థూల స్థితి నుండి వాస్తవ స్థితికి వెళ్లడం మొదలిడుచున్నాడు అని అర్థము. సంకోచము ఎల్లప్పుడు నిమ్న దశలో బయలుదేరి ఉన్నత స్థితికి వెడుతుంది. అది దాని లక్షణము. అందువల్ల ఊర్ధ్వదశకు వెళ్లడానికి, ఉన్నతిగాంచడానికి, అతడు క్రిందినుండి సంకోచము కావలసి ఉన్నది. సంకోచ స్థితి అంటే అతని కాళ్ళు, ఇతర భాగాలు ఒక ప్రత్యేకమయిన ఆసనంలోనికి తీసుకువచ్చి స్థిరంగా ఉంచవలెను. ఏ పద్ధతిలో అయిననూ ఆకృతి మాత్రం ఆసనం అవుతుంది. ఈ ఆసనం ఎల్లప్పుడూ ఒకేలా ఉండవలెను. ఏలన ఈవిధంగా అతడు సమున్త శక్తితో సంబంధం కలిగి ఉన్నాడు. మొదట అతడు తన విశేష లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి దానినే చేపూనినాడు. ప్రాథమిక దీక్షలో సత్ పదార్థంతో సంబంధంగల ఆకృతి అతనికి ఎంతగానో సహాయకారిగా ఉంటుంది.

ధ్యానంలో వెన్నెముక, మెడ, తల, నిట్టనిలువుగా ఉంచడం చాలా లాభదాయకమని ప్రాచీన కాలమునుండి భావించడం జరిగింది. ఆ ఆసనంలో అభ్యాసిపైకి నేరుగా దివ్య కృప వస్తుందని భావించినారు.

మన పద్ధతిలో దానిని రూఢిగా ఆచరించవలె అనే నియమం లేదు. సాధారణంగా అభ్యాసులను సహజమయిన, సులువైన ఆసనంలో కూర్చోమని నేను సలహా ఇస్తాను. అంతేకాక ఎవరైనా బిగబట్టి నిట్టనిలువుగా ఉన్న ఆసనంలో కూర్చున్ననూ ఆనందకర నిమగ్నస్థితి వారిలో ఉదయించినపుడు వారు అప్రయత్నంగానే కొంచెం ముందుకు వంగి ఉండేటట్టు అవుతారు. ఆ రకంగా ఉన్నత స్థితులకు అధిరోహించడానికి అది చాలా సహజము అని భావించవచ్చు. నిజానికి తక్కువ ప్రాముఖ్యమయిన విషయాన్ని గూర్చి వివాదం అసంగతము.

ధ్యానానికి అరుణోదయవేళ కూర్చొనడం మంచిది. అది వీలు కానప్పుడు అభ్యాసికి అనువయిన ప్రత్యేక సమయంలో కూర్చొనడం ఉచితము. బాహ్యవిషయాలవల్ల కలత చెందవద్దు. ఒక రకంగా అవి కూడా అభ్యాసంలో అధికంగా నిమగ్నం కావడం యొక్క ఆవశ్యకతను గుర్తింప చేయడానికి సహాయపడతాయి అనే భావంతో నీ ధ్యానంలో నీవు ఉండి పొమ్ము.

బి. ఆచరణ విభాగము

1. ధ్యానము :

ధ్యానము చేస్తూ ఉన్నప్పుడు మనకున్న
కేంద్రీయ శక్తి ప్రభావం అమలులో ఉంటుంది.

సహజమార్గ శిక్షణలో పతంజలి యోగ దర్శనంలోని ఏడవమెట్టు నుండి మొదలు పెడతాము. మనము ధ్యానము అభ్యసించడానికి మనస్సును ఒక స్థానంపై నిలుపుతాము. అంతకుముందు ఉన్న మెట్లను ప్రత్యేకంగా గ్రహించము. మనం ధ్యానంలో పురోగమిస్తూ ఉన్నప్పుడు అవి అప్రయత్నంగానే అభ్యాసంలోనికి వస్తాయి. ఆ విధంగా చాలావరకూ మనకు శ్రమ, కాలము కలిసి వస్తాయి. కొన్ని సంస్థలలో సామాన్యంగా ఆచరించే విధానం తరచు రహస్యంగా ఉంచుతారు. లాంఛనంగా సంస్థలో చేరడానికి అంగీకరించిన వారికి మాత్రమే ప్రకటితం చేయడం జరుగుతుంది. అంతరంగంలో వారి ప్రయోజనం ఏమిటో సరిగా బోధపడదు. ప్రకృతికి ఏమీ రహస్యాలు లేవు. దివ్యమార్గాన్ని అనుసరిస్తున్నాము అని చెప్పుకొనువారికి కూడా నా ఉద్దేశ్యంలో అటువంటి రహస్యాలు ఉండనవసరం లేదు.

మన సంస్థలో మనం అనుసరించే పద్ధతి హృదయంపై ధ్యానము. ఇదే పద్ధతి పతంజలి సూచించినాడు. అందులో గొప్ప తత్త్వము ఇమిడి ఉన్నది. మనము ఎల్లవేళలా ప్రాపంచిక విషయాలలో మునిగి ఉన్నాము. మనం ఏ పనీ చేయకుండా తీరికగా ఉన్నప్పుడు మన ఆలోచనలు చెక్కలు కట్టుకుపోతూ ఉంటాయి. ఎల్లప్పుడూ మనము గడబిడగాను, అస్తవ్యస్తంగాను ఉంటూ ఉంటాము.

మన వ్యక్తిగత మనస్సుకు అటువంటి అవలక్షణం అలవడింది. ఆ విధంగా మనం అన్నిటినీ తలక్రిందులు చేసినాము. మనం చేసే దుష్కార్యాలలో మన ఆలోచనలు, క్రియలు, ప్రాధాన్యము వహిస్తాయి. మనం భావాలతోను, వివిధరకాలయిన ఆలోచనలతోనూ సంబంధం గలిగి ఉండిపోయినట్లయితే అవి మన ఉద్వేగపరిత అనుభూతులమీద, ఇంద్రియాలమీద ముద్రలు వేస్తాయి. ఇంద్రియాలన్నీ నాశనమయి (బోధ్) జ్ఞానానికి వీలు లేకుండా అపమార్గంలో ప్రవర్తిస్తాయి. ఇంద్రియాలపై మనం వేసిన ముద్రలు వాటిని పాషాణ రూపంలోనికి మార్చి (బోధ్) జ్ఞానానికి వీలు లేకుండా చేస్తాయి. నిస్సందేహంగా ఆత్మను అవి తాకవు.

కాని ఒక పట్టుపురుగు గూడులో ఏవిధంగా కప్పబడి పోతుందో అదే విధంగా ఆత్మపూర్తిగా మూసివేయబడేటంతటి ఆటంకాలు, పొరలు, మనము ఏర్పరచుకుంటాము. మనం ఆత్మను సాక్షాత్కారం చేసుకొనడం అటుంచి దానిలోనికి తొంగి చూడడం కూడ చేయలేము. మన దుష్ట ఆలోచనలు, క్రియల వల్ల విచక్షణాజ్ఞానాన్ని, సరియయిన గ్రహణ శక్తిని, నాశనం చేసుకుంటాము. ఇట్టి స్థూల స్థితిని చేరుకున్నవారు రాజయోగ శిక్షణా మార్గంలోనికి రావడానికి అంగీకరించరు. ఈ కారణం చేతనే మనం చెప్పేవాటిని వారు పెడచెవిని పెడతారు. హఠయోగాభ్యాసము సాక్షత్కారాన్ని సాధించలేదు. ఏలన ఆజ్ఞ చక్రం మించి దాని శక్తి పనిచేయదు. ఆజ్ఞ చక్రం తరువాత సాధించవలసిన స్థితులు చాలా ఉన్నాయి. అందువల్ల గమ్యం వరకూ మనలను తీసుకు వెళ్ళగలిగిన రాజయోగము మాత్రమే. కేంద్రం చేరడానికి వేరే మరో మార్గం లేదు. మన దుష్కర్మల వల్ల భ్రష్టము అయినప్పటికీ మనలో అకేంద్రీయ శక్తి ఉన్నది. సాధనలో ఆ శక్తిని ఉపయోగించడం జరుగుతుంది. ఆ విధంగా మనము ధ్యానంలో ప్రకృతి శక్తి సహాయంతో సహజంగా ముందుకు వెడతాము. మనం ధ్యానంలో ఉన్నప్పుడు మనకున్న ఆ కేంద్రీయ శక్తి ఆచరణలో ఉంటుంది. ఆ శక్తి వల్ల మాడ్చి వేయబడినవై అలముకొని ఉన్న మేఘాల వంటి వాటిని చెల్లాచెదురు చేయడం జరుగుతుంది. దానిని మనం మాటలలో చెప్పలేము. అభ్యాసి అనుభవంలోనికి మాత్రమే అది వస్తుంది. దానిని సాధనలో మాత్రమే తెలుసుకోగలము. వెంటనే నీవు అనంతమయిన శాంతి సుఖాలలో ఈదుతూ ఉన్నట్లు గమనించగలవు. ఇక్కడ ప్రతీది అంతము అవుతుంది. ప్రాపంచిక వ్యామోహం ఇక ఉండదు. మనస్సు సుశిక్షితము అవుతంది. అప్రయత్నంగానే అది క్రమబద్ధము అవుతుంది. ఇంద్రియాలు ఆధీనంలోనికి వస్తూ ఉండడం, వాటి మీద నీవు ఆధిపత్యం పొందడం జరుగుతుంది. నీపై నీవు ఆధిపత్యం సాధించడం అంటే ప్రకృతిపై ఆధిపత్యం సాధించడమే. మార్గము సుగగము అయినప్పుడు ప్రకృతి కార్యము నీ పరిమితిలో ఉంటుంది. మరోలా చెప్పాలంటే నీ అంతట నీవు కృషి చేయ మొదలిడతావు.

మన పద్ధతిలో అభ్యాసి హృదయము వద్ద దివ్యజ్యోతి (కాంతి) ఉన్నది అని భావించి హృదయంపై ధ్యానం చేయమని సలహా ఇవ్వడం జరిగింది. కాని అతడు జ్యోతిని ఏ విధమయిన ఆకృతిగా గాని,

ఎలక్ట్రిక్ బల్బు, కొవ్వువత్తి మొదలయిన వాటిగా గాని భావించవద్దు అని ఆదేశించడం జరిగింది. ఆ విధంగా భావిస్తే అక్కడ కనబడే కాంతి యదార్థం కాదు. మన సృజనాత్మక పరికల్పన వల్ల కలిగిన ప్రతిక్షేపణ మాత్రమే అవుతుంది. అభ్యాసి ఊహా మాత్రంగానే జ్యోతి ఉన్నది అని భావించవలెను. అంతర్గత దైవభావంతో, అభ్యాసి కాంతి ఉన్నది అని కేవలం అనుకొని సాధన చేయవలెను. అప్పుడు మనము పొందవలసిన సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమయిన దానిపై ధ్యానం చేయడం జరుగుతుంది.

హృదయంపై ధ్యాన పద్ధతి అంటే దివ్యజ్యోతి అక్కడ ఉన్నది అని భావించడము. ఈ విధంగా ధ్యానం చేయడం మొదలిడినప్పుడు నీలోని దివ్యజ్యోతి మాత్రమే నిన్ను ఆకర్షిస్తూ ఉన్నది అనే భావంతో ఉండుము. ధ్యానంలో బాహ్యమయిన భావాలు నిన్ను వెన్నాడినా వాటిని పట్టించుకోవద్దు. వాటిని రానీయండి. కాని మీరు మీ పనిలో నిమగ్నం అవండి. మీ ఆలోచనలు, భ్రూవాలు, పిలవని పేరంటానికి వచ్చిన వారిని వలె చూడండి. అప్పుడు కూడ అవి మిమ్మల్ని బాధిస్తే అవి గురువు గారివే కాని మీవి కావు, అనే భావంతో చూడండి. ఈ పద్ధతిలో ధ్యానము చాలా ఫలప్రదము. కోరిన ఫలితాన్ని ఇవ్వకుండా పోదు. ఉదయం సుఖాసనంలో సహజ పద్ధతిలో ఒక గంట కూర్చుండుము. నీవు ధ్యానము మాత్రమే చేయవలె. సాధారణంగా ధ్యానంలో వచ్చే నీ ఆలోచనలతో ఘర్షణ పడవద్దు. ఏకాగ్రత అన్నది ధ్యానం వల్ల సహజంగా అప్రయత్నంగా కలిగే ఫలితము ధ్యానానికి మారుగా ఏకాగ్రతను గూర్చి నొక్కి చెప్పి మనస్సును ఏకాగ్రత వైపు మరలించే వారు సామాన్యంగా విఫలులవుతారు.

ప్రతి ఋషి జ్యోతి (కాంతి) అనే పదాన్ని వాడినారు. నేను కూడ ఆ పదాన్ని వాడకుండా ఉండలేను. ఏలన సత్ పదార్థానికి అది చాలా ఉచితమయిన పదప్రయోగము. కాని అది కొన్ని సంక్లిష్టతలను కలుగజేస్తుంది. కాని అనే పదాన్ని వాడినప్పుడు మనకు ప్రకాశవంతము అనే భావం ప్రధానంగా గోచరిస్తుంది. దానిని మనం మెరిసేదిగా గ్రహిస్తాము. వాస్తవమయిన కాంతిలో అటువంటి భావం లేదు. మన పద్ధతిలో ఒక్కొక్కప్పుడు అభ్యాసి నిస్సందేహంగా కాంతిని దర్శిస్తాడు. కాని ప్రథమ దశలో పదార్థము శక్తితో స్పర్శలోనికి వచ్చినప్పుడు మెరిసే కాంతి అనుభవంలోనికి వస్తుంది. మరోలా చెప్పాలంటే శక్తి పనిచేయడం మొదలిడినది అనడానికి అది ఒక సూచన మాత్రమే. వాస్తవమయిన కాంతి అరుణోదయ కాంతి వంటిది లేదా వర్ణహీనస్థితికి పేలవమయిన ఛాయ అనవచ్చు. ఆ పదార్థానికి కాంతి ఖచ్చితమయిన అనువాదం కాదు. (ఏలన కాంతి ఆ పదార్థం యొక్క భారం కంటే ఎంతో ఎక్కువ భారము గలది) మన అవగాహన కోసం ఆ విధంగా చెప్పడం జరిగింది. అభ్యాసి తనలో అంతకంతకు తేలికదనం చూస్తే అతడు పురోగమిస్తోన్నట్లు అర్థము. ఏలన ఆ దశలో అతడు దైవం ఉన్న స్థితికి వెళ్ళుచున్నాడు. తేలిక దనం కలిగింది అంటే అతడు ఆలోచనల బరువును కోల్పోతూ ఉన్నట్లే. అందువల్ల వాస్తవ కాంతి యదార్థ వస్తువును మాత్రమే సూచిస్తుంది. లేదా దానిని ద్రవ్య రహిత ద్రవ్యము అని చెప్పడం చాలా ఉచితము.

అభ్యాసి కోరికలు, తాను ఏర్పరచుకొన్న భ్రావాలు వల్ల కలిగిన కృత్రిమత్వము, అపమార్గం పట్టిన అట్టహాసము, తిరుగులేనంతటి ప్రమాదకరము. అందువల్ల కాంతి దృశ్యాలు, మొదలయినవి కృత్రిమంగా సృష్టించుకొనడం గాని, అవి రావాలి అనుకొనడం గాని సరికాదు. అవి వచ్చినప్పుడు వాటిపై ఏ విధమయిన మమకారం లేకుండా వాటిని గమనించవలె. అంతిమ లక్ష్యము అయిన సాక్షాత్కారము నందు మాత్రమే వ్యక్తిగతమయిన మమకారం ఉండవచ్చు. ఎల్లవేళలా సాక్షాత్కారము దృష్టిలో ఉంచుకోవలె ఏ విధమయిన అప్రాసంగిక మయిన వాటిపైకి పోకుండా ఉండడానికి ఇది సరిఅయిన నమ్మదగిన భద్రత ఇస్తుంది. అధిక సంఖ్యాకులయిన రాజయోగ అభ్యాసులు ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడల్లా చైతన్యంలో ఏకాగ్రత కావాలని పట్టుపడతారు. ఇది వరకే ఉదహరించినట్లు ఇది ఒక ప్రమాదకరమయిన అపమార్గానికి ఉదాహరణ. భారత దేశంలోనూ, ఇతర చోట్లకూడ యోగ సాధన చరిత్రలో ఇది చాలా వినాశనానికి దారి తీసింది. తపస్సు, తపోనియమాలు, మనోనిగ్రహం కొరకు శరీరాన్ని కృశింపచేయడం మొదలయినవి మనస్సును అపమార్గం నుండి విముక్తి చేయలేవు. దానికి మారుగా అవి దుష్టాన్ని అణచిపట్టి మాత్రమే ఉంచుతాయి. ఏ కారణం చేతనయినా పట్టు తప్పినప్పుడు వెంటనే అవి పెల్లుబికినట్లు పైకి వస్తాయి. మనస్సును కృత్రిమంగా అణచడం, అదుపులో పెట్టడం, కించపరచడం వల్ల ఈ సమస్య పరిష్కారం కాదు. మనస్సును అపమార్గం పట్టించే ధోరణులను తొలగిస్తూ నెమ్మదిగా, క్రమంగా దానిని మలచవలెను. ఈ విధంగా ప్రతి విషయము శ్రద్ధ అయిన విద్యార్థి వైఖరితో, ప్రతిదానిని గ్రహిస్తూ, పని చేయనిస్తూ, సహజంగా అభివృద్ధి పొందుతూ ఉంటే అత్యంత త్వరగా ప్రగతికి ఆస్కారం కలుగుతుంది.

సాధారణంగా మనగుండె కొట్టుకునేచోట హృదయంపై ధ్యానం చేయవలెనని సలహా ఇస్తాను. ఇతర స్థానాలలో ధ్యానం, అంటే నాసాగ్రము (కనుబొమ్మలు కలిసేచోట) మొదలయిన చోట్ల మన దృష్టిని నిలపడం కూడ చేయవచ్చు. కాని నా ఉద్దేశ్యంలో హృదయధ్యానం చాలా సులువు. అత్యంత లాభదాయకము. హృదయధ్యానం గూర్చి చాలా గొప్ప తత్త్వము ఉన్నది. హృదయము రక్తప్రసార కేంద్రము. శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు, అతి సూక్ష్మ కణాలకు పరిశుభ్రపరచబడిన రక్తాన్ని ప్రసరింప జేస్తుంది. ఇప్పుడు మన హృదయాన్ని ధ్యానానికి కేంద్రంగా గ్రహించినాము. మన శరీరంలో ప్రసరించే రక్తము ప్రభావితమవుతుంది. మన ఆలోచనలు, కర్మలు వల్ల కలిగిన స్థౌల్యము కరిగిపోవడం మొదలిడుతుంది. హృదయధ్యాన పద్ధతి వల్ల మొదటి దినం నుండి ఇది మనకు ప్రథమంగా కలుగుతుంది. దీనిని ఎటు తిప్పినను సరే అది మూలంగా ఉండి అలలు, తరంగాలు గల గమనాన్ని కలిగిస్తుంది. మనస్సు పనిచేయడానికి తగిన క్షేత్రము ఇదియే. మనకు యుక్తా యుక్త వివేకము కలగడానికి ఇదే సాధనము. దివ్యశక్తి అవతరించడానికి వీలుగా సూక్ష్మమయిన శక్తి ఇక్కడ పని చేస్తుంది. ఏదో ఒక రకంగా మన ఆలోచన దానిలో చేరిన యెడల సరియైనది మన అంతర్గతంలోనికి దిగేటట్టు,

సత్పదార్థంవైపు దానిని మళ్ళించడానికి శిక్షణ ఇచ్చినప్పుడు సమస్య పరిష్కారము అవుతుంది. ధ్యానం చేయడానికి గల ఆవశ్యకత ఏమిటి అని కొందరు మనలను అడుగుతారు. దానికి సమాధానము చాలా సరళము, స్పష్టము. ధ్యానం వల్ల వ్యక్తిగత మనస్సు తన సహజ చంచలత్వాన్ని మానుకోవడం వల్ల ఒక స్థానానికి స్థిరపడతాము. ఈ సాధనవల్ల మన వ్యక్తిగత మనస్సను సరి అయిన మార్గంలో పెట్టడం జరుగుతుంది. ఏలన ఇప్పుడు దాని అలవాట్లలో పరివర్తన కలుగుతుంది. ఇది జరిగినప్పుడు మన ఆలోచనలు సహజంగా అపమార్గం పట్టవు. సజీవ నిర్జీవ పదార్థాలు అన్నీ అనుసంధానము అయినట్లు ఖచ్చితంగా గ్రహించే స్థానము హృదయము మాత్రమే. ఈ కారణం చేతనే హృదయధ్యానం చాలా ఉపయోగకరము. అంతేకాక మనస్సు పనిచేయడానికి హృదయము క్షేత్రము. మనస్సు ఎల్లప్పుడూ దాని స్వభావాన్ని కనబరుస్తుంది. మనస్సు పనిచేయడానికి క్షేత్రము అయిన హృదయాన్ని సరిదిద్దవలసి ఉన్నది. ఏ స్థానం నుండి అలలు తరంగాలు పైకి గాని, క్రిందికి గాని ప్రవహిస్తాయో అది ధ్యానానికి చాలా ఉచితమయిన స్థానము. అది హృదయము మాత్రమే. వేరొకటి కాదు. త్రికుట (భ్రూమధ్యము) కూడ ధ్యానానికి గ్రహించవచ్చు సామాన్య మానవులకు ఇది సులువయిన పని కాదు. ఏలన అభ్యాసి చాలా కృషి చేయవలసిన అవసరము ఉన్నది. అభ్యాసి సరిగా ధ్యానము చేయనప్పుడు నెమ్మదిగా కొద్ది కాలానికి చాలా చిక్కులు కూడ కలుగుతాయి. నాభిస్థానంపై ధ్యానానికి ఆధ్యాత్మిక విలువలేదు. అది గిలిగింతల అనుభవము కలుగజేస్తుంది. మానసిక వాంఛలను, కోరికలను శక్తివంతం చేస్తుంది.

అభ్యాసిలో విశ్వాసం పెంపొందుతున్న ఒక దశలో మనం సాధారణంగా మానవాకృతిపై ధ్యానం చేయమని నొక్కి చెబుతాము. ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికి ఇది ఆత్మహత్యా సాదృశ్యము అని విమర్శకులు భావించవచ్చు. ఏ వ్యక్తిపై ధ్యానంచేస్తున్నామో ఆయన విలక్షణమైన సామర్థ్యం కలిగిన వారయి ఉ ండి “భౌతికేతర కేవలం” నుండి (Immateiral Absolute) దిగివచ్చిన వారై, అత్యుత్తమ ఆధ్యాత్మిక శిక్షణ ఇవ్వడానికి, పరిణామ దశలో ఉన్నతోన్నత స్వయం కృషి ద్వారా ఆధ్యాత్మిక ప్రమాణం సాధించిన వారు అయిన ఎడల ఆ విమర్శ సరికాదు.

2. క్షాళనము :-

క్షాళన ప్రక్రియ ఆలోచన యొక్క మూలశక్తిని, మానవ సంకల్ప రూపంలో వ్యక్తియొక్క ఆత్మను శుద్ధి చేయడానికి ఉ పయోగిస్తుంది. సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన సారానికి ప్రతీకను సాక్షాత్కారం పొందే గహనము, దుర్గమము (నిటారు, జారుడు) అయిన మార్గాన్ని అధిరోహించడానికి అది సహాయపడుతుంది.

సాయంత్రం అదే ఆసనంలో ఒక అరగంట అయినా కూర్చొనుము. క్లిష్టతలు, పూర్వపు ఆలోచనల ఫలితాలుగా ఏర్పడిన వలవంటి ఆకృతి, స్థౌల్యము, నీ శరీరంలో ఘనీభవించినవి అన్నీ కరిగి పోతున్నవని లేక పొగ రూపంలో నీ వెనక భాగం నుండి ఆవిరి రూపంలో పోవుచున్నట్లు భావించుకొనుము. నీ మనస్సునుండి అనవసరమయినవి తొలిగేటట్టు చేయడంవల్ల మన గురువుగారి అఖండ ప్రభావాన్ని గ్రహించడానికి అది సహాయపడుతుంది. బాహ్యపదార్థం నీలోనుండి తొలిగిపోయిన వెంటనే నేను ఆ పద్ధతిని మరో విధంగా మార్చడంగాని, నిలిపివేయమని చెప్పడంగాని చేస్తాను. ఈ విధంగా చక్రాలను, సూక్ష్మ బిందువులను మేల్కొల్పుతూ, శుద్ధిచేస్తూ ఉన్నత స్థితికి వెడతాము "కుండలిని"ని ఆఖరుకు గ్రహిస్తారు. దానితో అభ్యాసికి ప్రమేయంలేదు. దానికి ప్రత్యేకంగా గురువు బాధ్యతగా గ్రహిస్తారు. ఈ పద్ధతులను ఆచరించేటప్పుడు వ్యక్తి తన మనస్సును అధికంగా అదిమిపట్టరాదు అని గుర్తుంచుకోవలె. సహజంగా మాత్రమే కూర్చోవలెను. ఉదయం ధ్యానానికి ముందు అయిదు నిముషాలు క్షాళన కూడ చేస్తూ ఉండవలెను. అభ్యాసి అవసరాలనుబట్టి క్షాళన ఇతర పద్ధతిలో చేయమని సలహా ఇవ్వడం జరుగుతుంది. వాటిని ఇక్కడ విశదీకరించనవసరం లేదు. క్షాళన ప్రక్రియ ఆలోచన యొక్క మూలశక్తిని మానవ సంకల్ప రూపంలో వ్యక్తి యొక్క ఆత్మను శుద్ధి చేయడానికి ఉపయోగిస్తుంది. సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమయిన సారానికి ప్రతీకను సాక్షాత్కారం పొందే గహనము, దుర్గమము అయిన మార్గాన్ని అధిరోహించడానికి అది సహాయ పడుతుంది, అని చెప్పిన చాలును.

ప్రార్థన :

ప్రార్థన అత్యంత ప్రధానమయినది.
విజయం సాధించడానికి తిరుగులేనిది.

ఓ స్వామీ : మానవ జీవనమునకు నీవే యధార్థ లక్ష్యము. మా ఆత్మోన్నతికి ప్రతిబంధకములయిన కోరికలకు మేము బానిసలము. ఆ స్థితికి మమ్ము గొనిపోవుటకు నీవే ఏకైక శక్తివి, దైవమవు.

సాధనలో మరొక విషయమేమంటే ప్రతిదినము పరుండబోయే ముందు అత్యంత వినమ్రభావంతో, హృదయం దివ్యప్రేమతో పొంగి పొరలేటట్లు పైన చెప్పిన క్లుప్తయిన ప్రార్తన చేయుము. ప్రార్థనను ఒకటి రెండు మార్లు మనస్సులో అనుకొని కొన్ని క్షణాలు ఆ భావంతో ధ్యానించుము. ఒక దీనాతి దీనుడు తన దుఃఖాలను హృదయ విదారకంగా భగవంతుని కరుణ, కృపను అర్థిస్తూ ఉన్నట్లు అశ్రు పూరిత నేత్రాలతో ప్రార్థనను ఆయన ముందుంచవలెను. అప్పుడు మాత్రమే అతడు అర్హుడయిన అభ్యాసి కాగలడు. భగవంతుని ప్రేమించడంలో చాలా పద్ధతులు ఉన్నాయి. బహువిధాలయిన

భావాలను అవలంభించినారు. పితృభావము, సఖ్యభావము మొదలయినవి. నా ఉద్దేశ్యంలో ప్రియుడు, ప్రేయసి అనే భావంకంటె ఉన్నతమయినది లేదు. ఒక అభ్యాసి తనను తాను ప్రియుడుగాను, దైవాన్ని ప్రేయసిగాను, గ్రహించి అదే భావంతో ఉంటే తత్ఫలితంగా చివరికి భగవంతుడే ప్రియుడు అభ్యాసి ప్రేయసిగాను అవుతాడు. ఈ స్థితిలో ఒక అభ్యాసి గమ్యాన్ని సాధించినాను, అని తలచిన యెడల అది చాలా పొరపాటు. తరువాత మిగిలినది మాటలలో చెప్పలేము. ఏలన అది సాధనకు మాత్రమే సంబంధించినది.

ప్రార్థన చాలా ప్రధానము. విజయం సాధించడానికి తిరుగులేని ఉపాయము. దీనిద్వారా మనము పవిత్ర దివ్యత్వంతో సంబంధం ఏర్పరచుకొన్నాము. ప్రేమ, భక్తితో నిండిన హృదయంతో ప్రార్థన చేయడంవల్ల దివ్యకృపా ప్రవాహాన్ని అభ్యాసివైపు మళ్ళించడానికి, అతనిలో శూన్యస్థితి కలిగేటట్టు చేయడానికి వీలవుతుంది. ప్రపంచం ప్రస్తుత స్థితిలోనికి ఆవిర్భవించుసరికి ప్రతీ పదార్థంలోనూ కేంద్రీయ బిందువు నాటుకుపోయింది. మనలో నాటుకుపోయిన ఆ కేంద్రీయబిందువు, ఆ పరమ సత్తాలోని ఒక భాగం కనుక అది మన దృష్టిని మూలంవైపు త్రిప్పుతుంది. ప్రార్థనలో ఆ కేంద్రీయ బిందువకు చేరడానికి ప్రయత్నిస్తాము. అట్టి స్థితిని మనలో సృష్టించుకున్నప్పుడే అది సాధ్యము. దీనికి సాధన అవసరము. ఏ దివ్య సంకల్పము అయితే కేవలం సరళంగాను, ఆనందమయంగాను ఉంటుందో దానికి విధేయంగా అయిపోతే అది సాధ్యము. బాహ్యంగా చూస్తే అది చాలా కష్టము అనిపిస్తుంది. కాని నిజానికి దానిని ఆకాంక్షించేవారికి మాత్రం అది కష్టంకాదు. "కేవలము"ను సాధించడానికి ప్రగాఢమయిన తృష్ణ ఏర్పరచుకొన్నయెడల అతడు ప్రార్థనా స్థితిలో ఉన్నవాడు అవుతున్నాడు. ప్రతివారూ దీనికొరకు కృషి చేయవలెను. ఎప్పుడయితే ఒకడు క్షణమయినా ఆ స్థితిలోనికి వెళ్ళుచున్నాడో అప్పుడు అతని ప్రార్థన సఫలము అవుతుంది. కాని దానిని పొందడానికి నిరంతర సాధన అవసరము. అటువంటి ప్రార్థన చేయవలెనని ప్రజలను ఉద్బోధించవలెను. ఎవరయినా దానిని సాధించి అందు నిలబడి పోగలిగినట్లయితే ఇక సతత స్మరణము తప్ప మిగిలిన అవసరము లేదు. అదికూడ ఒక విధంగా అతని చైతన్యంలోనికి రాకుండానే జరిగిపోతుంది.

సి. సత్వర ప్రగతికి అదనంగా ఉండవలసిన కొన్ని విషయాలు

1. సతత స్మరణము :-

మన మానసిక శారీరక కార్యకలాపాలు అన్ని దశలలోనూ దైవభావంతో సన్నిహితంగా ఉండవలె. దైవాన్ని గూర్చిన సతతస్మరణ ఆధ్యాత్మికతకు విశిష్టలక్షణము. సతతస్మరణను ఏర్పరచుకొనే పద్ధతి భగవంతుడు అన్నిచోట్లా వ్యాపించి ఉన్నాడు అనే దృఢసంకల్పంతో నీవు తీరికవేళలలో, ఆఫీసులో ఉన్ననూ, ఇంట్లో ఉన్ననూ, వీధిలో ఉన్ననూ, మార్కెట్టులో ఉన్ననూ ఆయనను తలుచుకొనడము. అదే భావంతో ఎంత వరకు ఉండగలిగితే అంతవరకూ ఉండడానికి ప్రయత్నించుము.

మానవుల మనస్సులు ప్రతిక్షణం వాళ్ళకు ఉన్న బహువిధాలయిన ప్రాపంచిక సమస్యలను గూర్చి ఆలోచిస్తూ వాటిలో మునిగి ఉంటాయి. మానవులు అత్యంతమయిన దుఃఖములోను, బాధలోను ఉన్నప్పుడు తప్ప మిగిలినప్పుడు వారి దృష్టి దైవం వైపు మరలడం అరుదు. దీనికి కారణం ఏమంటే వారు వారి ప్రాపంచిక విషయాలకు మాత్రం ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. అవి నిరంతరం వారి ముందుంటాయి. ఆ విధంగా వారు మాయలో చిక్కుకొని ఉంటారు. దానినుండి బయటపడదాము అనే ఆలోచన వారికి ఏ దశలోనూ రాదు.

సాక్షాత్కారం అనే అంతిమ విజయం పొందడానికి దైవాన్ని తరుచు స్మరిస్తూ ఉండడం అన్నది చాలా ఉపకారి అయినప్పటికీ అది చాలదు. మనము ప్రతి ముఖ్యమయిన పనిని మొదలు పెట్టేటప్పుడు సాధారణంగా భగవంతుని పేరుతో మొదలు పెడతాము. అది ప్రతి మతంలోనూ చాలావరకు ఆచారము. అది ఒక లాంఛనంగా అయిపోయింది. అందువల్ల దానికి విలువలేదు. వాస్తవంగా దానిని మనం భగవంతుని అంకితం చేయుటలేదు. నిజానికి మన అంతరంగంలో దైవభావానికి చాలా దూరంగా ఉన్నాము.

ఆవిధంగా దైవాన్ని జ్ఞాపకం చేసుకొనడంలో విలువలేదు. ఆ ఆచారాన్ని అవలంభించడంలో వాస్తవమయిన విలువ ఏమంటే మనము మానసిక, శారీరక కార్యకలాపాలన్నిటిలోనూ దైవభావంతో సన్నిహిత సంబంధం కలిగి ఉండవలెను. మన కార్యకలాపాలన్నిటిలోనూ ప్రతి క్షణము ఆ దివ్యశక్తితో ఎడతెగని ఆలోచనాపరంపరతో దగ్గరగా ఉన్న అనుభూతి ఉండవలెను. మనం చేసేపనులు అన్నీ

దివ్య ఆదేశంలో భాగమని, మనకు గురువుగారు అప్పగించిన పని అని, మన శక్త్యానుసారం సాధ్యమయినంత శ్రద్ధతో సేవించవలెను. సామాన్య మానవులు ప్రాపంచిక బరువు బాధ్యతలలో ఉండి వాటివల్ల కలిగే పలువిధాలయిన కష్టాలు, ఆవేదనలుతో చుట్టుముట్టబడి జీవితం గడుపుతూ ఉంటారు. దైవాన్ని గూర్చిన సతతస్మరణ గాని, తరుచు జ్ఞాపకం చేసుకొనడంగాని, వారికి ఆచరణయోగ్యం కాదు అని కొందరు భావిస్తారు. కాని సాధన, అనుభవము, అది చాలా సులువయిన ప్రక్రియ అని వారికి నిరూపించగలవు. ప్రతివారు తమకున్న బాధలు, కార్యక్రమాలు ఉన్నప్పటికీ వారు తమ దృష్టిని యదార్థంగా దైవం వైపు మరలించిన యెడల సతతస్మరణ వీలు అవుతుంది.

గురువు సాక్షాత్కారానికి పరాకాష్టలో లీనమయినవాడు అయి ఉండి గురువే దివ్యశక్తి అనే భావం ఆధ్యాత్మిక సాధనలో చాలా సహాయకారిగా ఉంటుంది. ఆయన మానవాతీత వ్యక్తి అనే భావంతో ఆయన మార్గదర్శకత్వంపై ఆధారపడతాము. దైనందిన జీవితాన్ని గడుపుతూ ప్రతీది నీ గురువుకు అంకితం చేస్తూ ఉంటే చివరకు ఎంత సుగుణాన్ని సాధిస్తుందో ఊహించుకొనుము. ఒక పనిని చేస్తూ నీవు ఆ పనిని నీకోసం చేయడం లేదు. గురువు కొరకు అని భావించుము. లేదా గురువు తనకోసం ఆ పనిని చేస్తున్నారు అని భావించుము. ఉదయం అల్పాహారం తీసుకొనేటప్పుడు నీ గురువు అల్పాహారం తీసుకుంటున్నారు అని తలచవలెను. నీవు ఆఫీసుకు వెళ్ళునప్పుడు నీ గురువుగారు అది అంతా చేస్తున్నారు అని భావించుము. ఆఫీసునుండి వచ్చేటప్పుడు దారిలో ఆకర్షణీయమయిన నృత్యాన్ని చూచినావు అనుకొనుము. అప్పుడు అందమయిన నర్తకివైపు నీ కనులు ఆకర్షితమవుతాయి. అప్పుడు కూడ నీ గురువు ఆ నృత్యాన్ని చూస్తున్నారు నీవు కాదు అని తలచుము. వెంటనే నీకు దానిపై ఆకర్షణ తొలిగిపోతుంది. ఏలన ఆ ఆకర్షణనుండి నిన్ను విముక్తుని చేయడానికి గురువు శక్తి ప్రవహించడం ఆరంభిస్తుంది. నీవు ఆఫీసునుండి ఇంటికి తిరిగివచ్చినప్పుడు అన్ని గంటల తరువాత చూచుచున్నారు కనుక నీ పిల్లలు నిన్ను చూడడానికి ఆనందంతో నిండి ఉంటారు. నీవుకూడ ఆనందం పొందుతావు. అది సహజము. కొన్ని క్షణాలు నీదృష్టి వారిపై మరలుతుంది. నీవు పవిత్రభావం నుండి కొంచెం దూరంగా ఉన్నట్లు అనుభూతి చెందుతావు. అప్పుడు నీవు చేయవలసిన దేమంటే నీలోని గురువే ఆనందిస్తున్నారు అని తలచవలెను. అప్పుడు నీవు తిరిగి ఆ పవిత్ర భావంతో సన్నిహిత సంబంధం కలిగి ఉంటావు. నీవు నీ మిత్రునితో కబుర్లు చెబుతున్నావు అనుకో : అప్పుడుకూడ నీ గురువుగారే మాట్లాడుతున్నారు, కాని నీవు కాదు అని భావించుము. నడుచుచున్నప్పుడు నీ గురువే నడుచుచున్నట్లు తలంచుము. ధ్యానంలో కూడా గురువుగారు తన ఆకృతి మీద ధ్యానం చేస్తున్నారేకాని నీవుకాదు అని తలంచుము. అలా చేయడం నీకు అద్భుత ఫలితాలను చేకూర్చగలదు. అదేవిధంగా నీవు జీవిత కార్యక్రమాలన్నిటిలోను సర్దుబాటు చేసుకోగలవు. నీ స్థానే గురువు అన్ని పనులు చేస్తున్నారు అనే భావం అలవరచుకొని అదే దృక్పథాన్ని

మనస్సులో ఉంచుకున్నట్లయితే నీవు సతత స్మరణలో ఎల్లవేళలా ఉండడమేకాక, నీవు చేసే పనులవల్ల ఏ విధమయిన సంస్కారాలు ఏర్పడవు. ఈవిధంగా ప్రవర్తించడం వల్ల నూతన సంస్కారాలు సృష్టించుకొనడం జరగదు.

2. భక్తి :-

అభ్యాసి తన ధ్యాన వస్తువు లేక సతత స్మరణపై భక్తి
నిలుపుకోగలిగిననాడు సతతస్మరణ దక్షతను సంతరించుకుంటుంది.

నిజానికి ధ్యాన సాధనలో సతతస్మరణ సహజంగా అభివృద్ధి అవుతుంది. అభ్యాసి ధ్యాన వస్తువు లేక సతత స్మరణపై భక్తి నిలుపుకోగలిగిన నాడు అది దక్షతను సంతరించుకుంటుంది. అప్పుడది సారహిత సాధనగా ఉండడం అంతం అవుతంది. అప్పుడది చాలా అధికంగా ఆకట్టుకునేటటువంటి కార్యక్రమం అవుతుంది. ప్రేమ, భక్తి అనే అగ్ని మాత్రమే అల్పమయిన చెత్త, చదారాన్ని దగ్ధం చేస్తుంది. మట్టి నుండి బంగారాన్ని సాధిస్తుంది. ప్రేమాగ్నికి మూడు దశలున్నాయి. మొదటి దశలో అదిమి పట్టబడి, అంతర్గతంగా ఉండి అది రాజుకుంటూ దట్టమయిన పొగలను ఇస్తుంది. రెండవ దవలో అప్పుడప్పుడు నిప్పురవ్వలు మెరుస్తూ ఉండడం జరుగుతుంది. మూడవ దశలో ఒక క్షణంలో అంతటినీ బూడిద చేయగలిగిన ప్రకాశవంతమయిన మంటలను ఇస్తుంది. మొదట రెండు దశలూ గాలిలో మండే ద్రవ్యానికి సమక్షంలో ఉంటాము. జ్వాలా నిరోధకమయిన ఘన పదార్థాన్ని అంతర్గతాగ్ని ద్వారా తొలగించినప్పుడు సంపూర్ణ శక్తితో అంతిమ చర్య ఆరంభమవుతుంది. అయిననూ విద్యుదగ్ని మొదటి రెండు దశలను మించి ఉండి అది మూడవ దశలోనే గోచరిస్తుంది. అందు పొగ గాని, ఆవిరి గాని ఉండదు. నీవు నీలో అటువంటి అగ్నిని రగుల్కొనేలా చేసుకోగలిగితే, నీ అభివృద్ధి అత్యధికంగా ఉంటుంది.

భక్తి, ప్రేమ చాలా సులువమయినవే అయినప్పటికి వాటిని సాధించడం చాలా కష్టము. నిజమయిన భక్తిలో ఏ విధమయిన ఎబ్బెట్టు తనము ఉండదు. అది మనోవికాసంతో అత్యంత సన్నిహితంగా ఉంటుంది. ప్రారంభదశలో అభ్యాసికి తన అభీష్ట వస్తువు నుండి కలిగిన అనుభూతి యొక్క ఎరుక ఉంటుంది ఉన్నత దశలలో హడావిడి, అట్టహాసం సన్నగిల్లుతుంది. అంతిమ స్థితిలో ఎరుక చాలావరకూ లేకుండా పోతుంది. భక్తి యొక్క అతి సున్నిత దశను సంపూర్ణ శరణాగతి అనవచ్చు. ఆ స్థితిలో దివ్యగురు కటాక్షం వల్ల శరణాగతి అవుతున్న ఎరుకను పూర్తిగా తొలగించడం జరుగుతుంది.

సహజ మార్గ పద్ధతిలో భక్తి, శరణాగతి మొదలయినవి సహజంగా అనుసరించడం అనే విషయము ఉన్నది. దీని కొరకు ఒక వ్యక్తి తనతోటి మానవునే ప్రేమించడం అనువయినది అని తలచినారు. కాబట్టి గురువు మూర్తీభవించిన అంతిమ స్థితి యొక్క ప్రతిరూపము అని భావించడం అవుతుంది. నా విషయంలో నా గురువు నా ప్రేమకు ఏకైక లక్ష్యము. నేను ముక్తి, శాంతి, సంపూర్ణత్వము గాని మరియే ఇతరమును ప్రేమించలేదు. నేను ఆయననే ప్రేమించినాను. నా గురువుగారు నిస్సందేహంగా ప్రేమకు అర్హుడు. భక్తికీ ఆయనపై ధ్యానించడానికీ నా గురువు అత్యంత అర్హుడు. అహంకారపూర్తి భావాలకు, కోరికలకు, ప్రాపంచిక బంధాలకు పూర్తిగా భిన్న మయినవాడు. ఆయన సంపూర్ణంగా "తన పవిత్ర ఆత్మకు" అంకితము అయినవాడు. ఈ పదము ("తన పవిత్ర ఆత్మ") అత్యున్నత ఆధ్యాత్మిక స్థితికే వర్తిస్తుంది. సామాన్య మానవులకు ప్రసాదింపబడుట అరుదు అని గ్రహించవలెను. ఆ కారణం చేత నాశక్త్యానుసారము ఆయనను ప్రేమించినాను. నేను హృదయ పూర్వకంగాను, సంపూర్ణంగాను ఆయనలో లీనం కావడానికి ప్రయత్నించినాను. ఇది నాకు జీవిత కృషి అయింది. ఏలన నేను అద్వితీయమయిన గురువును పొందగలిగినాను. దాని నుండి నేను సాధించిన ఫలితాలు వర్ణఆతీతము. ఒక మాటలో చెప్పవలెనంటే మన మందరము లీనము కావలసిన అనంత కృపా సాగరము ఆయనే. శ్రద్ధా వంతులయిన జిజ్ఞాసువులు అందరకూ అది పొందడం వీలు అగుగాక.

3. శరణాగతి :-

అభ్యాసి సాధనలో ఆత్మార్పణకు చాలా
ప్రాముఖ్యము ఉన్నది.

గమ్యం చేరడానికి అత్యంత సులువయిన ఖచ్చితమయిన మార్గము దివ్య గురువుకు శరణాగతి చేసి నీవు "జీవచ్ఛవంలా" అవడము. శరణాగతి అనుభూతిని బలవంతంగాను, యాంత్రికంగను, అలవరచుకొన్న యెడల అది సిసలయినది అవదు. మనస్సుపై ఏ విధమయిన ఒత్తిడిగాని, భారం గాని లేకుండా అంతర్గతంగా, ఆ ప్రయత్నంగా అది అభివృద్ధి కావలసి ఉన్నది. ఆత్మ జ్ఞానం ఉన్నంతవరకూ అది సరి అయిన శరణాగతి కాదు. నిజంగా నీవు శరణాగతి (ఆత్మార్పణ) చేసిన తరవుఆత ఇక చేయవలసినదేమున్నది? ఇంక ఏమీ లేదు. ఈ స్థితిలో అభ్యాసి ఎల్లప్పుడూ సత్ పదార్థంతో దగ్గరగా ఉంటాడు అనీ, దివ్యకాంతి తరంగాలు ఆయన వైపు నిరంతరము ప్రవహిస్తాము అని నేను నమ్ముతున్నాను. ఈ విధంగా అత్యంత అల్పకాలంలోనే ఎంతో సులువుగాను, సమర్థవంతంగాను, నీ జీవిత సమస్యను పరిష్కరించుకోగలవు. అందువల్ల ఎవరైనా తన హృదయాన్ని

అర్పించగలిగితే అంటే తన గురువు గారికి కానుకగా అర్పణ చేయగలిగితే ఇక చేయవలసినది ఏమీ ఉండదు. ఇది అతనిని "కేవల సత్యం" (సత్ పదార్థం) లో లయావస్థకు సహజంగా తీసుకొని వస్తుంది. ఈ విధమయిన సరళము, సులువు అయిన పద్ధతి ఆరంభాన్ని అంతిమంగా చేస్తుంది. అత్యంత ప్రీతి పాత్రమయిన జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి కడు యోగ్యమయిన అర్పణము అల్పహృదయం కంటే మరి ఇంకేమున్నది ?

మరియొక విషయమేమంటే హృదయార్పణము అత్యంత సులువుగా చేయడానికి సంకల్పము మాత్రమే అవసరము కాని సంకల్పము ఎంత సున్నితంగాను, సూక్ష్మంగాను, ఉంటే దాని చర్య అంత సమర్ధవంతంగా ఉంటుంది. ఈ పద్ధతి అవలంభించడం వల్ల మొదటి నుండి నిశ్చయంగా త్యాగ వైఖరి అలవడుతుంది. ఈ ప్రయోజనం సాధించడానికి సాహసంతో ప్రారంభించడం మాత్రమే అవసరము.

శరణాగతి (ఆత్మార్పణ) అనగా ఆత్మను సంపూర్ణంగా నిర్లిప్తత చేసి గురు సంకల్పానికి పూర్తిగా అర్పించి వేయడం అనే స్థితి మాత్రమే కాని మారు కాదు. ఈ స్థితిలో శాశ్వతంగా ఉడడం శూన్యస్థితి ఆరంభం కావడానికి మార్గం చూపుతుంది. మనము గురువుగారికి శరణాగతి చేసినప్పుడు ఆయన నుండి నిరంతరమయిన అత్యున్నత దివ్యశక్తి ప్రభావాన్ని ఆకర్షించడం మొదలు పెడతాము. ఈ స్థితిలో ఒక వ్యక్తి గురు సంకల్పాన్ని మాత్రమే అనుసరించి ఆలోచించడంగాని, చేయడంగాని జరుగుతుంది. ఈ ప్రపంచంలో ఏదీ తనది కాదు అనే భావాన్ని అనుభూతి చెందుతాడు. అయిననూ ప్రతీది తనకు గురువు నుండి వచ్చిన పవిత్రనిధి అని భావిస్తాడు. ప్రతీది గురువు ఆదేశం అనేభావంతో ఆచరిస్తాడు. గురువుగారి సంకల్పానికి సంపూర్ణంగా అధీనుడు అవుతాడు. శరణాగతి అన్నది సాధించడానికి సాధారణ విషయంకాదు. ప్రాథమిక భక్తి సూత్రాలను పాటించడం ద్వారా ఇంద్రియాలు, సామర్థ్యాలు, నిషేధించబడినప్పుడు అది (శరణాగతి) ఆరంభమవుతుంది. గురువును మానవాతీత వ్యక్తిగా భావించి ఆయనకు విధేయంగా ఉంటాము. మనము ఆయనను భక్తి విశ్వాసాలతో ప్రేమిస్తాము. ఆయన దృష్టినీ, అనుగ్రహాన్నీ పొందడానికి అన్ని విధాలా ప్రయత్నిస్తాము.

ఋషులు శిష్యులను రెండు వర్గాలుగా విభజించినారు. "మన్మత్, గురుమత్" మొదటి. తరహా వారు దుఃఖం నుండి విముక్తి పొందడం, సంపదను కోరుకొనడం మొదలయిన కొన్ని ప్రత్యేకమయిన ప్రాపంచిక ప్రయోజనాల కొరకు గురువును ఆశ్రయిస్తారు. వారికోరికలు తీరగలవు అనే ఆశాభావం ఉన్నంతవరకూ వారు గురువుకు విధేయంగా ఉంటారు. ఈ విషయంలో నిరాశ చెందిన యెడల వారు గురువుకు దూరము అవుతారు. అట్టి శిష్యులలో వినయము, విధేయత ఉ ండడం కనబడదు. ఇక శరణాగతిని గూర్చి చెప్పనేల? గురుమత్ శిష్యులు గురువు అదేశాలన్నిటికి

అన్ని విషయాలలోను విధేయంగా ఉంటారు. వారు అన్నివిధాలా ఆయన ఇచ్ఛకు (సంకల్పానికి) విధేయంగా ఉండడానికి ప్రయత్నిస్తారు. వినయము అలవరచుకొనడము విధేయతలో ఆరంభ మవుతుంది. ఆధ్యాత్మిక ఉన్నత దశలు పొందిన గురువు యొక్క మహోన్నత శక్తులను గురించి బాగా నచ్చుబాటు అయినప్పుడు ఆయన ఆజ్ఞలను శిరసావహించడానికి అంతర్గతంగా కుతూహల పడతాము.

దశరధుని కుమారుడగు భరతుడు చూపిన శరణాగతి ఒక రమణీయమయిన సాదృశ్యము. రాముని ఇంటికి మరలి రమ్మని ప్రోత్సహించుట, భరతుడు అయోధ్యా పౌరులతో కలిసి అడవికి వెళ్ళినప్పుడు ఆ ప్రజల ప్రార్ధనలకు జవాబుగా రాముడు గంభీరంగా ఇలా అన్నాడు. భరతుడు తనను అయోధ్యకు రమ్మని ఆదేశించినచో తనకు తిరిగి రావడానికి సంపూర్తిగా సమ్మతమే. అప4డు అక్కడ నున్న వారందరి దృష్ట్యా భరతునివైపు మళ్ళింది. భరతుడే రాముని మరలి రమ్మని ప్రోద్భలం చేయడానికి వచ్చినాడు. కాని భరతుడు మెల్లగా ఇలా అన్నాడు. “నేను అనుసరించేవాడినే కాని ఆదేశించేవాడనుకాను” అందువల్ల ఆత్మార్పణ అభ్యాసి సాధనలో చాలా ప్రాముఖ్యం వహిస్తుంది.

శ్రీ రామచంద్ర మిషన్‌లోని సదాచార సంబంధ నియమములు

1. మన జీవితమును జల పక్షివలె మలుచు కొనవలెను. అది నీటి ఉండి బయటకు వచ్చినను దాని రెక్కలు పొడిగానే ఉండును.

2. సత్సంగ సోదరుల యెడల ప్రేమ కలిగి దైనందిన జీవితములో మాటల తీరులో మాధుర్యము ఉండవలెను.

3. మిత్రుని, శత్రుని ఒకే విధముగా భావిస్తూ ఇరువురి యొక్క మేలును కోరవలెను.

4. పతివ్రతవలె హృదయములో యజమానుని స్మరణకే స్థానము నిమ్ము. అన్యుల గూర్చిన ఆలోచనలు రానీయకుము.

5. వ్యర్థ ప్రసంగములు చేయరాదు. నవలలు చదువుట మానివేయవలెను. హృదయములో అన్యులపై ప్రేమను పెంచుకొనరాదు. స్నేహితుల యెడల వ్యర్థమైన వ్యామోహమును విడిచి పెట్టుము. కేవలము ఈశ్వరుని మాత్రమే మిత్రునిగా భావించుము. ఈశ్వరీయ ప్రేమను వెదజల్లే గ్రంథములను చదువవచ్చును. ప్రత్యక్షముగా ఈశ్వరుని నుండి గాని నా(బాబూజీ) నుండి గాని అనుజ్ఞ పొందునంత వరకు మూఢ వేదాంత పఠనము చేయనవసరములేదు.

6. ఒండొరుల మధ్య సోదర భావము కలిగి ఉండవలెను. ఒకరి కష్టములలో ఒకరు సహకరించు కొనవలెను.

7. ఈ మార్గమునకు శ్రేష్టమైన ఆచరణ ఆధారము. బాహ్యక్రియలు అనగా సంధ్యోపాసన, ఉచిత రీతిని గృహకృత్యములు నిర్వహించుట. ఇవి ముఖ్యముగా మానవుని కర్తవ్యము.

8. మనస్సులో కళంకము ఏర్పడని విధముగ పిల్లల పోషణ. పెంపకము నిర్వర్తించవలెను. అనగా వారి పట్ల ప్రేమ కష్టదాయకము కారాదు.

9. గృహస్థ జీవిత రథమునకు పురుషుడు ఒక చక్రముగాను, స్త్రీ మరియొక చక్రముగాను భావించి, స్త్రీని తనకు సహకారిణిగా రూపొందించు కొనవలెను.

10. ఇరుగు పొరుగు వారిని తన వారుగా భావించి వారునూ కూడ తన పట్ల అట్లే భావించునట్లు చూడవలెను. అందరి విషయములోను ఈ సదాచారము పాటించవలెను.

11. బంధువులతో సంబంధము తెగిన త్రాడువలె కనబడు నట్లుండవలెను. వారి కష్టములలో సహకరించవలెను. అందరి విషయములోను ఇదే విధముగా ప్రవర్తించవలెను. డబ్బు ఇచ్చి

పుచ్చుకొనుటలో జాగరూకతతో ఉండవలెను. అవసరమైనప్పుడు వారికి సహాయము చేస్తూ ఒకవేళ వారినుండి తిరిగి రాకపోయిననూ విచారపడక సంబంధము చెడకూడదన్న భావముతో ప్రవర్తించవలెను.

12. తనపై అధికారుల సంబంధములో తాను కర్తవ్య నిర్వహణలో దిగజారినట్లు వారు భావించకుండా వుండు విధముగా వ్యవహరించవలెను. తాను చేయు సేవకు ముట్టే ప్రతిఫలము ఈశ్వర పరముగా ఎంచవలెను.

13. తన మాటకు విలువ ఉండదని గ్రహించిన చోట, విశ్వాసము లేని తావులలోను తన సలహా ఇవ్వరాదు. రోగి ప్రమాదస్థితిలో ఉన్నాడని భావించినప్పుడే (వైద్యుడు కానివాడు) మందును సూచించవచ్చును. చేయి జారిపోవుచున్నదని అనుమానము కలుగనంత వరకూ సూచించరాదు.

14. తన మనస్సులో భేద భావమును ఇతరులకు తెలియ చేయవలసిన పని లేదు. అట్టి భేదభావమును దాచి ఉంచినట్లు భావించే విధముగా ప్రవర్తించ వలసిన పని కూడ లేదు. జీవితము సామాన్యముగా తటస్థ (మిత) భావముతో గడపదగినది. సాధ్యమైనంత వరకు చింతను చెంతకు చేరనీయరాదు. ఒకవేళ కలిగినను ఈశ్వర వరముగ ధన్యవాదములర్పించవలెను. ఇదే అభ్యాసము ఇతర గృహసంబంధమైన విషయములలో కూడ పాటించవచ్చును.

15. అన్న పానములలో జిహ్వా చాపల్యము ఉండరాదు. ఆర్జన పవిత్రమైన ఉండునట్లు దృష్టి వుంచవలెను.

16. తన సర్వస్వము గురువునకు అర్పణ చేయవలెను (అనగా ధనము మొదలైనవి రాదు) ఆయనను తన సర్వస్వముగా భావించవలెను. వ్యవహార విషయములలో మానవతా నియమములను పాటించవలెను.

17. సత్సంగీ సోదరులతో సంబంధము ఆనంద దాయకముగను వారికి అభ్యున్నతి కరముగాను వుండవలెను.

(సూరత్ సావనీర్ నుండి పునర్ ముద్రితము)

శ్రీ రామచంద్రజీ మహరాజ్

ప్రెసిడెంట్

శ్రీ రామచంద్ర మిషన్, షాజహాన్ పూర్.