ఆకాశాన్ని అందుకోవడం

అహంకార నిర్మిత పరిమితులను
వినమ్రత ఎలా ఛేదిస్తుంది

దాజీ

షాజహాన్‌పూర్ యోగాశ్రమం

స్వర్ణోత్సవ సంబరాల సందర్భంగా సందేశం

3వ బ్యాచ్ : 2026 ఫిబ్రవరి 20 నుండి 22 వరకు

ఆకాశాన్ని అందుకోవడం

అహంకార నిర్మిత పరిమితులను వినమ్రత ఎలా ఛేదిస్తుంది

ప్రియ మిత్రులారా,

ఈ బసంత్ భండారా యొక్క మొదటి మూడు సందేశాల నుండి నేర్చుకున్న విషయాలను ఒకసారి పునశ్చరణ చేసుకుందాం:

- *విభజించబడిన హృదయంలో,* కోరిక మరియు ఆకాంక్షల మధ్య నలిగిపోతూ, ఆ రెండింటిలో ఏది గెలుస్తుందోనని ఆలోచించే సాధకుడిని కలిశాము.

- *లక్ష్యాన్ని మేల్కొల్పడంలో,* శక్తి పుష్కలంగా ఉన్నప్పటికీ తన లక్ష్యాన్ని కోల్పోయిన, దిశానిర్దేశంలేని జ్వాల వంటి, సాధకురాలిని కలిశాము.

- *బలమైన పునాదిని నిర్మించడంలో,* చక్కగా సాధనచేసి అంతర్గత మార్పును అనుభూతి చెందినప్పటికీ, తన స్వీయ హృదయంలో జరుగుతున్న పరివర్తనను నమ్మలేని సాధకురాలిని కలిశాము.

ఇప్పుడు నాల్గవ అన్వేషకుణ్ణి మనం కలుస్తున్నాము. ఈ నాల్గవ అన్వేషకుడు అంతర్గత యాత్రలో మరికొంత దూరం ప్రయాణించాడు. అతను సరైన ఎంపిక చేసుకున్నాడు. లక్ష్యముచే ఉత్తేజితుడై, మార్గంపై పూర్తి నమ్మకాన్ని కలిగి ఉన్నాడు. అయినప్పటికీ, అతను అభివృద్ధి చెందడం ఆగిపోయింది. సామర్థ్యం లేక కాదు, తనను ఇంత దూరం తీసుకువచ్చిన ఆ విజయాలే, నెమ్మదిగా ఒక పంజరంగా మారిపోయినందువల్ల.

ఒక ఉదాహరణ ఇవ్వాలంటే, గ్రీన్‌హౌస్ (హరిత గృహం) పైకప్పును తాకేలా ఎత్తుగా పెరిగిన చెట్టు గురించి ఆలోచించండి. అదొక వింత సమస్యను ఎదుర్కొంటుంది: దాని వేర్లు ఆరోగ్యంగా ఉన్నాయి, ఆకులు పచ్చగా ఉన్నాయి, పైకి చూస్తే అది కళకళలాడుతోంది, కానీ పెరగడం ఆగిపోయింది. దానికి పెరిగే సామర్థ్యం లేక కాదు. **అవతలకు చూడడానికి వీలులేని ఒక హద్దును** అది ఎదుర్కోవడం వల్ల.

ఆ గ్రీన్‌హౌస్ అనేది **'అహంకారం'**, పైకప్పు అనేది అహంకారం తనకు తాను చెప్పుకునే **కథ**. ఆ చెట్టు గ్రీన్‌హౌస్ పైకప్పు వరకూ పెరిగి, దానినే ఆకాశం అని పొరబడి, తాను పూర్తి ఎత్తుకు చేరుకున్నానని నమ్ముతుంది.

అహంకారం: ఒక మోసపూరిత సూక్ష్మ అవరోధం

ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో అహంకారం అత్యంత సూక్ష్మమైన అడ్డంకి. ఎందుకంటే అది తనకు తాను మార్గం అనే మారువేషాన్ని ధరిస్తుంది. ఎవరైతే ఏళ్లతరబడి సాధన చేశారో, గ్రంథాలను చదివారో, సమాజంలో గౌరవం పొందారో, మరియు శరణాగతి, వినమ్రతల గురించి ఎవరైతే అనర్గళంగా మాట్లాడగలరో, ఆ సాధకులే ఈ అహంకారపు కుతంత్రాలకు ఎక్కువగా చిక్కుకునేది. పొందిన విజయాలు వాటంతటవి మిథ్య కావు, కానీ ఆ విజయాలన్నీ కలిసి ఒక గుర్తింపుగా మారడమే ప్రమాదం. ఆ గుర్తింపు యొక్క వేషం ఎంత ఆధ్యాత్మికంగా కనిపించినప్పటికీ, అది ఇప్పటికీ అహంకారమే.

ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో అహంకారం అత్యంత సూక్ష్మమైన అడ్డంకి. ఎందుకంటే అది తనకు తాను మార్గం అనే మారువేషాన్ని ధరిస్తుంది. ఎవరైతే ఏళ్లతరబడి సాధన చేశారో, గ్రంథాలను చదివారో, సమాజంలో గౌరవం పొందారో, మరియు శరణాగతి, వినమ్రతల గురించి ఎవరైతే అనర్గళంగా మాట్లాడగలరో, ఆ సాధకులే ఈ అహంకారపు కుతంత్రాలకు ఎక్కువగా చిక్కుకునేది. పొందిన విజయాలు వాటంతటవి మిథ్య కావు, కానీ ఆ విజయాలన్నీ కలిసి ఒక గుర్తింపుగా మారడమే ప్రమాదం. ఆ గుర్తింపు యొక్క వేషం ఎంత ఆధ్యాత్మికంగా కనిపించినప్పటికీ, అది ఇప్పటికీ అహంకారమే.

విభజింపబడిన హృదయంలో, హృదయంలోని రెండు తోడేళ్ల గురించి మాట్లాడుకున్నాం - ఒకటి ఉన్నతమైనది, మరొకటి నిమ్నమైనది. కోరిక అనేది అల్పమైన తోడేలు, దాని ఆకలి స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది కాబట్టి దానిని గుర్తించడం సులభం. కానీ అహంకారం అనేది మరింత జిత్తులమారిది. అది ఉన్నత తోడేలు చర్మాన్ని ధరించగలదు, అంటే అహంకారం తాను ఒక 'ఉదాత్తమైన' దానిగా మారువేషం వేసుకోగలదని అర్థం. ఒక సద్గుణంలా కనిపించే దానిలో, దాగి ఉండటమే దానిని ప్రమాదకరంగా మారుస్తుంది. అది భక్తిగా లేదా ఆధ్యాత్మిక తీవ్రతగా కనిపించవచ్చు కూడా.

నిజాయితీ అయిన ప్రతి సాధకుడు ఆందోళన చెందాల్సిన ఒక విషయం గురించి ఒకసారి చారీజీ వివరించారు. ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రం చాలా మృదువైనదీ, ఫలితమిచ్చేదీ కాబట్టి, గర్వాహంకారాలు వ్యక్తమవడానికి, వేళ్లూనుకోవడానికి అది ఒక సారవంతమైన భూమిగా మారుతుందని ఆయన అన్నారు. దీని అర్థం ఏమిటో జాగ్రత్తగా ఆలోచించండి.

భౌతిక ప్రపంచంలో, సమాజం మిమ్మల్ని సరిదిద్దుతుంది, పోటీ అనేది మిమ్మల్ని వినమ్రులను చేస్తుంది, వైఫల్యం మీకు పాఠం నేర్పుతుంది కాబట్టి అహంకారం నిరంతరం అదుపులో ఉంటుంది. కానీ ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచంలో, ఇటువంటి బాహ్య తనిఖీలు చాలావరకు ఉండవు. మీరు స్వీయ -ప్రాముఖ్యతతో ఒక సామ్రాజ్యాన్ని నిర్మించి, దానిని భక్తి అని పిలవవచ్చు. మీరు దశాబ్దాల సాధనను ప్రోగుచేసి, ఆ ప్రోగునే గమ్యం అని పొరబడవచ్చు. ఎవరూ మీ ఎదురుగా అద్దాన్ని చూపిస్తూ, మీ అంతర్గత స్థితిపై త్రైమాసిక నివేదికను ఇవ్వరు. అందువల్ల, ఈ మార్గం యొక్క మృదుత్వమే ఆ ఉచ్చును అత్యంత ప్రభావవంతంగా మారుస్తుంది.

ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన సముపార్జనలో వైరుధ్యభావన

ఎదుగుదలకు రెండు అవసరం: స్వీకరించడానికి **ఇష్టపడటం**; దాని కోసం ఒక **ఖాళీ ప్రదేశం.** ఇప్పటికే నిండి ఉన్న పాత్రని మనం ఇంకొంచెం నింపలేం. ఎదుగుదల సంభవించే చోటును అహంకారం ఆక్రమించినప్పుడు చైతన్యంలో ఏం జరుగుతుందో చెప్పడానికి ఇది ఒక ఖచ్చితమైన వర్ణన.

ఆధ్యాత్మిక అహంకారపు సంస్కారాలను తొలగించడం చాలా కష్టం, ఎందుకంటే అవి సద్గుణాల్లాగా అనిపిస్తాయి. అవి ఇలా ధ్వనించవచ్చు:

"నేను ఇరవై ఏళ్లుగా సాధన చేస్తున్నాను."
"నేను ఈ బోధనలను లోతుగా అర్థం చేసుకున్నాను."
"ఈ మార్గం కోసం నేను ఎంతో త్యాగం చేశాను."

ప్రతి వాక్యమూ వాస్తవానికి నిజమే కావచ్చు, కానీ అదే గుర్తింపుగా ఘనీభవిస్తే ఒక గోడలా అది తయారవుతుంది.

ప్రాచీన సంప్రదాయాలు దీన్నే అభిమానం, అంటే నిజాయితీయైన సాధనలోకి కూడా ప్రవేశించేంత సూక్ష్మమైన **గర్వం** అని పిలుస్తాయి. ఇది తనను తాను అహంకారంతో ప్రకటించుకోదు. "నేను వాళ్ళ కంటే ముందున్నాను." అంటూ ఇది పోలిక చూపించడం ద్వారా గుసగుసలాడుతుంది. వినమ్రంగా కనిపిస్తున్నందుకు లోలోపల సంతోషపడుతూ, బయటకు మాత్రం "నాదేముంది, మామూలు వ్యక్తిని" అని చెప్పే 'మిథ్యా వినమ్రత' లో ఇది దాగి ఉంటుంది. ఆ అనంతుడికి ఆశ్రిత పక్షపాతమేదో ఉన్నట్లు, "మాస్టర్‌తో నా బంధం ప్రత్యేకం" అంటూ, ఇది భక్తిని కూడా నటిస్తుంది.

బలమైన పునాదిని నిర్మించడంలో, సందేహాన్ని "ల్యాబ్ కోటు ముసుగు ధరించి వాస్తవత్వాన్ని నటించే భయం" అని మనం వివరించాము. "నేను కనుగొన్నది నిజం కాదు," లేదా "అసలిది విలువైనదేనా?" అని సందేహం అంటుంది.

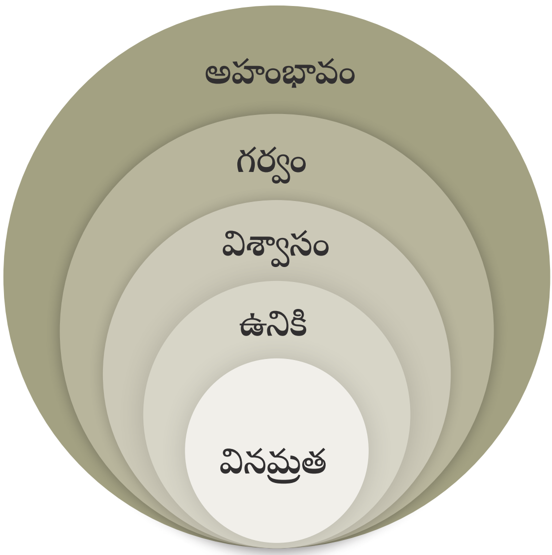
ఎదుగుదలకు రెండు అవసరం: స్వీకరించడానికి ఇష్టపడటం; దాని కోసం ఒక ఖాళీ ప్రదేశం. ఇప్పటికే నిండి ఉన్న పాత్రని మనం ఇంకొంచెం నింపలేం. ఎదుగుదల సంభవించే చోటును అహంకారం ఆక్రమించినప్పుడు చైతన్యంలో ఏం జరుగుతుందో చెప్పడానికి ఇది ఒక ఖచ్చితమైన వర్ణన.

అభిమానం దీన్ని మరోవిధంగా ప్రతిబింబిస్తుంది. అది “శరణాగతిగా నటిస్తూ ఆధ్యాత్మిక భాషలో కప్పబడిన అహంకారం”. అహంకారం “నేను కనుగొన్నది నాదే,” అని అంటూనే లోలోపల ‘నేను ఏమీ కాదు’ అని గుసగుసలాడుతుంది.

ఇవి రెండూ తర్వాత వేసే అడుగును అడ్డుకుంటాయి: సందేహం మీ వద్దనున్న దాన్ని చూడనీయకుండా అడ్డుకుంటే, అహంకారం ఎదుగుదలకు తావు లేకుండా చేస్తుంది.

సేవజేసే అహం Vs ఊపిరాడనీయని అహం

ఇక్కడ ఒక ముఖ్యమైన విషయం ఉంది: అహమనేది శత్రువు కాదు. స్పిరిచ్యువల్ అనాటమీ పుస్తకంలో, మనం అహాన్ని ఐదు రూపాల వర్ణపటంగా తెలుసుకున్నాం: అహంభావం, గర్వం, విశ్వాసం, ఉనికి మరియు వినమ్రత. అహంభావం అనేది అత్యంత స్థూలమైన రూపం, ఇక్కడ అహం అనేది ప్రతి సంబంధాన్ని, ప్రతి అవగాహనను వికృతం చేసేంతగా మిడిసిపడుతుంది. వినమ్రత వర్ణపటానికి



అహం యొక్క వర్ణపటం అహంభావము నుంచి వినమ్రత వరకు

అహంభావం అనేది అత్యంత స్థూలమైన రూపం, ఇక్కడ అహం అనేది ప్రతి సంబంధాన్ని, ప్రతి అవగాహనను వికృతం చేసేంతగా మిడిసిపడుతుంది. వినమ్రత వర్ణపటానికి అవతలి చివరన ఉండేది. వినమ్రతంటే అహం లేకపోవడం కాదు. వినమ్రత అనేది అహము యొక్క అత్యంత ఉదాత్త వ్యక్తీకరణ, తనకంటే ఎంతో గొప్పదానిపై ఉండే ఒక సంపూర్ణ విశ్వాసం.

అవతలి చివరన ఉండేది. వినమ్రతంటే అహం లేకపోవడం కాదు. వినమ్రత అనేది అహము యొక్క అత్యంత ఉదాత్త వ్యక్తీకరణ, తనకంటే ఎంతో గొప్పదానిపై ఉండే ఒక సంపూర్ణ విశ్వాసం.

అహం అనేది ఒక కండరం వంటిది; పనిచేయడానికి అది బలంగా ఉండాలి, లొంగిపోయేందుకు మృదువుగా ఉండాలి, అలాగే ఎప్పుడు ముందడుగు వేయాలి, ఎప్పుడు వెనక్కి తగ్గాలి అనే విజ్ఞతను కలిగి ఉండాలి. ఉదాహరణకు, ప్రసంగం చేసే వ్యక్తికి దానిని నమ్మకంగా చెప్పడానికి ఒకస్థాయి అహం అవసరం. అదే వ్యక్తి ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు, ప్రాణాహుతికి చోటు ఇవ్వడం కోసం అహం దాదాపు శూన్యం కావాలి. కాబట్టి, సమస్య అహంతో కాదు, ఒకే స్థితిలో గడ్డకట్టుకుపోయి కదలడానికి నిరాకరించే మొండి అహంకారంతోనే.

లక్ష్యాన్ని మేల్కొల్పడం అనే సందేశంలో, బద్ధకం అంటే శక్తి లేకపోవడం కాదు, లక్ష్యం లేని శక్తి అని చెప్పుకున్నాం. అదే విధంగా, గడ్డకట్టిన రూపంలో ఉన్న అహంకారం అనేది తప్పుడు లక్ష్యం వైపు మళ్లిన శక్తి. బద్ధకస్తుడిలోని జ్వాల నిద్రిస్తుంది, కానీ అహంకారంతో బంధించబడ్డ వ్యక్తిలో జ్వాల ప్రజ్వలిస్తుంది, కానీ అది తెరచిన ఆకాశాన్ని అందుకోవడానికి బదులు ఆ గ్రీన్‌హౌస్ ను మాత్రమే వెచ్చబరుస్తుంది. ఈ పోలిక ద్వారా సాధకుడి ఆధ్యాత్మిక శక్తి, చిత్తశుద్ధి, చేసిన సాధనా ఫలితాలు తన స్వీయ ప్రతిష్ఠను కాపాడుకోడానికి మళ్లించబడుతున్నాయే తప్ప, దానిని దాటి ఎదగడానికి కాదనే విషయం అర్థమవుతోంది.

విభజింపబడిన హృదయం అనే సందేశంలో మనం వివరించుకున్నట్లుగా, మళ్లీ మళ్లీ మనకు వచ్చే వైఫల్యాలు సంకల్పశక్తిలో సూక్ష్మ చీలికలను కలిగిస్తాయి.

కనిపించని నష్టమంతా క్రమంగా పేరుకుపోయి, చిన్నపాటి అదనపు ఒత్తిడి వచ్చినప్పుడు కూడా ఘోరమైన పతనానికి దారితీస్తుంది. అంటే, మీరు మీ సంకల్పశక్తిని ఉపయోగించడంలో విఫలమైన ప్రతిసారీ అది కొద్ది కొద్దిగా బలహీనమవుతూ చివరకు కుప్పకూలిపోతుంది.

అహం మాత్రం దీనికి వ్యతిరేక దిశలో పనిచేస్తుంది. పునరావృతమైన ఆధ్యాత్మిక విజయాలను, వ్యక్తిగత విజయాలుగా ప్రకటించుకున్నప్పుడు, సూక్ష్మస్థాయి మిడిసిపాట్లు ఏర్పడతాయి. ప్రతి సూక్ష్మ మిడిసిపాటు కనిపించదు; పైకి చూసినపుడు అది పురోగతిలా అనిపిస్తుంది. కానీ ఆ మిడిసిపాట్ల సమిష్టి ప్రభావం ఒక **కఠినత్వాన్ని** సృష్టిస్తుంది. చివరకు, ఆ సాధన ద్వారా కలగాల్సిన అసలైన వృద్ధినే అది అడ్డుకుంటుంది.

ఎదుగుదలకు పోషణనిచ్చేది ఏది

అహంకారం అనేది పైకప్పు అయితే, వినమ్రత అనేది అనంతాకాశం.

వినమ్రత అనేది తరచూ తప్పుగా అర్థం చేసుకోబడుతుంది; అది తనను తాను తక్కువ చేసుకోవడం కాదు లేదా అదొక అల్పస్థాయి వ్యక్తీకరణ కూడా కాదు. వాస్తవానికి, ఈ విశ్వం యొక్క విస్తారమైన అస్తిత్వంలో తన స్థానాన్ని సరిగ్గా గుర్తించడమే వినమ్రతంటే. హిమాలయ శిఖరం వినమ్రంగా ఉందంటే అది వంగి ఉండటం వల్ల కాదు, తనకంటే ఇంకా ఎంతో దూరం విస్తరించి ఉన్న పర్వతశ్రేణిలో తాను ఒక భాగమని దానికి తెలుసు కాబట్టి.

వినమ్రత అనేది తరచూ తప్పుగా అర్థం చేసుకోబడుతుంది; అది తనను తాను తక్కువ చేసుకోవడం కాదు లేదా అదొక అల్పస్థాయి వ్యక్తీకరణ కూడా కాదు. వాస్తవానికి, ఈ విశ్వం యొక్క విస్తారమైన అస్తిత్వంలో తన స్థానాన్ని సరిగ్గా గుర్తించడమే వినమ్రతంటే. హిమాలయ శిఖరం వినమ్రంగా ఉందంటే అది వంగి ఉండటం వల్ల కాదు, తనకంటే ఇంకా ఎంతో దూరం విస్తరించి ఉన్న పర్వతశ్రేణిలో తాను ఒక భాగమని దానికి తెలుసు కాబట్టి.

ప్రత్యేకంగా ఉండాలనే కోరిక కరిగి పోయినప్పుడు మిగిలేదే అసలైన వినమ్రత. దీన్ని గురించి లోతుగా ఆలోచించండి. ప్రత్యేకత అనే కోరిక తగ్గిపోతే, ఏదో విలువైనది కోల్పోతామని చాలామంది భయపడతారు. తాను తగ్గిపోతానని, కనబడకుండాపోతానని, తన బలాన్ని, తన స్వీయప్రతిష్ఠను కోల్పోతానని అహంకారం భయపడుతుంది. అదే అతిపెద్ద అపోహ.

ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉండాలనే కోరిక కరిగిపోయినప్పుడు, ప్రదర్శన లేని ఉనికి, పటాటోపం లేని బలం, పోలిక లేని విశ్వాసం మాత్రమే మిగులుతాయి. మీరు ఏ విధంగానూ తగ్గిపోరు; బదులుగా, ఒక ప్రతిష్ఠను కాపాడుకోవాలనే భారం నుండి మీరు విముక్తులవుతారు. మీ ప్రత్యేక నైపుణ్యాలు, బలాలు, భావనలు మీ వద్దే ఉంటాయి. అయితే మీ గుర్తింపు, మీ స్వీయ విలువ వాటికే పరిమితం కాదు.

అహంకారాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఉపయోగించిన శక్తే ఇప్పుడు ఎదుగుదలకు అందుబాటులోకి వస్తుంది. కాబట్టి వినమ్రత మిమ్మల్ని తగ్గిపోయేలా చేయదు; అది మిమ్మల్ని విముక్తుల్ని చేస్తుంది.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనలో, ప్రాణాహుతి తనకి చోటిచ్చిన హృదయంలో అత్యంత శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది. ప్రాణాహుతి బలవంతంగా లోపలికి రాదు; ఎక్కడ ఖాళీ ఉంటే అక్కడ నిండుతుంది, ఎక్కడ నిండుగా ఉంటే అక్కడ ద్వారం వద్దే వేచి ఉంటుంది. అందుకే గొప్ప మార్పులనేవి, అనుభవజ్ఞులైన సాధకులలో కంటే, ఎలాంటి ఆశింపులు, ఆలోచనా చట్రాలు, ఆధ్యాత్మిక ప్రగతియొక్క వివరాలు ఉండని కొత్తవారిలో కనిపిస్తుంటాయి. కాపాడుకోవడానికి వాళ్ళకు ఏమీ లేదు, ఆ పాత్ర ఖాళీగా ఉంది, అందుకే కృప ఎటువంటి ప్రతిఘటన లేకుండా దాన్ని నింపుతుంది

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనలో, ప్రాణాహుతి తనకి చోటిచ్చిన హృదయంలో అత్యంత శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది. ప్రాణాహుతి బలవంతంగా లోపలికి రాదు; ఎక్కడ ఖాళీ ఉంటే అక్కడ నిండుతుంది, ఎక్కడ నిండుగా ఉంటే అక్కడ ద్వారం వద్దే వేచి ఉంటుంది.

ఇలా ఆలోచించండి. లక్ష్యాన్ని మేల్కొల్పడం అనే సందేశంలో మనం ఐస్‌క్రీమ్ వైరుధ్యత గురించి పరిశీలించాం: ఒక పిల్లవాడికి ఐస్‌క్రీమ్ కావాలని కోరుకోవడానికి సంకల్పశక్తి అవసరం లేదు. నిజమైన ఆసక్తి ఉన్నప్పుడు శక్తి సహజంగానే ప్రవహిస్తుంది. అదే సూత్రం ఇక్కడ కూడా వర్తిస్తుంది. నిజమైన ఆశ్చర్యభావం ఉన్నప్పుడు, వినమ్రత కోసం మనం ప్రత్యేకంగా శ్రమించాల్సిన అవసరం లేదు. అపారమైన విశాలత్వాన్ని నిజంగా చూసిన వ్యక్తికి వినమ్రతని సాధన చేయాల్సిన అవసరం ఉండదు. అది నిరంతర సాధనతో, తెరచిన మనస్సుతో సహజంగానే వస్తుంది.

మరింత లోతైన స్థాయిలో చూస్తే, మనలో వినమ్రతాలోపం లేదు. సమస్య ఏమిటంటే మోసకారి అహంకారం, మనకూ, ఆ అపార విశాలత్వానికీ మధ్యలో నిలబడి, తన స్వంత ప్రతిబింబాన్ని చూపిస్తూ, ఆవలి వైపున్న ఆకాశాన్ని మనకు కనిపించనీయకుండా చేస్తోంది.

నిరంతర ప్రారంభకుడు

ప్రారంభకుడి మనస్సును వివరించడానికి జపనీయులు 'షోషిన్' అనే పదాన్ని ఉపయోగిస్తారు. ప్రారంభకుడి మనస్సులో అవకాశాలు అనంతంగా ఉంటాయి; ప్రవీణుడి మనస్సులో అవి చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. దీని అర్థం అజ్ఞానిలా నటించమని కాదు. ప్రతి క్షణాన్ని, ప్రతి ధ్యానాన్ని, ప్రతి సమాగమాన్ని తాజా శ్రద్ధతో, అది మొదటిసారే జరుగుతున్నట్లుగా స్వీకరించడం. నిజానికి జరిగేది అదే.

నిన్న జరిగినదే ఈరోజు ధ్యానంలో కూడా జరగాలని ఆశించే ధ్యాని, ఇప్పటికే తన ఎదుగుదలపై ఒక పైకప్పును నిర్మించుకున్నాడు. మాస్టర్ ఏం చెప్పబోతున్నారో ముందే తెలుసుకున్నట్లు భావించి వారి దగ్గరకి వెళ్ళే సాధకుడు, అప్పటికే తనకున్న భావజాలానికి సరిపడే మాటలనే వినాలని అభిలషిస్తాడు. ఎదుగుదల అనేది మనకు తెలిసిఉన్నదానికి, అలాగే మనం కనుగొనబోయే దానికి మధ్య ఉన్న ఖాళీ ప్రదేశంలో జరుగుతుంది. అహంకారం అనేది ఆ ప్రదేశాన్ని ఖచ్చితత్వంతో నింపేస్తుంది. వినమ్రతనేది ఆ ప్రదేశాన్ని తెరిచిపెట్టి ఉంచుతుంది.

లక్ష్యాన్ని మేల్కొల్పడం అనే సందేశంలో, మనం కుంగ్ ఫూ పాండా అనే సుప్రసిద్ధ యానిమేటెడ్ చిత్రంలోని ఖాళీ కాగితపు చుట్ట గురించి చెప్పుకున్నాం. ఆఖరికి ఆ చుట్ట విప్పినప్పుడు, అదొక అద్దం అని తేలింది. అక్కడ రహస్యమైన పదార్థం ఏదీ లేదు; శక్తి ఎప్పుడూ లోపలే ఉంది. కానీ ఈ సత్యాన్ని రెండు రకాలుగా స్వీకరించవచ్చు. అహంకారం "అవును, నేనే శక్తిని!" అని ప్రకటిస్తుంది. వినమ్రత "శక్తి నా ద్వారా ప్రవహిస్తోంది" అని గుర్తిస్తుంది. మొదటి ప్రకటన పైకప్పును నిర్మిస్తే, రెండవది ఆకాశానికి దారిని తెరుస్తుంది. సత్యం ఒకటే, కానీ పరిణామాలు వ్యతిరేకం.

బాబూజీ గారి మూడవ నియమం ఇలా అంటుంది, "భగవంతునితో సంపూర్ణ ఐక్యం పొందుటయే నీ లక్ష్యంగా నిర్ణయించుకొనుము. లక్ష్యం సాధించునంత వరకు విశ్రమింపకుము." మనం ఈ విశ్రమింపకుము అనేదాన్ని సోమరితనం గురించి చెప్పుకునేటప్పుడు మాట్లాడుకున్నాం, అయితే ఇక్కడ కూడా అదే భావం సమానంగా వర్తిస్తుంది. "విశ్రమించకు" అంటే "ఇంకా చేరలేదు" అని కూడా అర్థం. మీరు గమ్యాన్ని చేరుకున్నారని లేదా మీ యాత్ర పూర్తయిందని భావించిన తక్షణమే, పైకప్పు ప్రత్యక్షమవుతుంది. గుర్తుంచుకోండి, ప్రయాణించాల్సింది ఇంకా ఎంతో ఉంది, ఎందుకంటే తెరచిన ఆకాశం అపరిమితంగా, అనంతంగా ఉంది.

ఈ అంతర్గత శిక్షణ అనేది ఒక్కసారి చేసే పని కాదు, ఇది ప్రతిరోజూ చేసే సాధన. అహంకారం రాత్రికి రాత్రే తనను తాను తిరిగి నిర్మించుకోగలదు; అందుకే ప్రతి ఉదయం, ఆ పైకప్పు మళ్లీ తొలగించబడాలి. ప్రతి ధ్యానంలోనూ, హృదయ పాత్ర మళ్లీ ఖాళీ చేయబడాలి. ఇది ఎదుగుదల యొక్క లయ- మనం ఇప్పటికే ఎవరమై ఉన్నామో అలా మరింతగా అవ్వడానికి, పేరుకుపోయి ఉన్నవాటిని నిరంతరం వదిలించుకోవడం అన్నమాట.

ఎదుగుదల అనేది మనకు తెలిసిఉన్నదానికి, అలాగే మనం కనుగొనబోయే దానికి మధ్య ఉన్న ఖాళీ ప్రదేశంలో జరుగుతుంది. అహంకారం అనేది ఆ ప్రదేశాన్ని ఖచ్చితత్వంతో నింపేస్తుంది, వినమ్రతనేది ఆ ప్రదేశాన్ని తెరిచిపెట్టి ఉంచుతుంది.

అపరిమితమైన ఆకాశం

అత్యంత వినయశీలుడైన వ్యక్తి ఒక రాజు కన్నా కూడా సంపన్నవంతమైన జీవితాన్ని గడపగలడని బాబూజీ ఒకసారి చెప్పారు. అతని హృదయం లోపల ఎవరికీ తెలియని 'అద్భుతాలకన్నా అద్భుతమైనది' దాగి ఉంటుంది. ఇది పైకప్పును ఛేదించిన ఆత్మ యొక్క చిత్రణ. అది తన ఎత్తును ప్రకటించదు. ఎత్తుగా కనిపించవలసిన అవసరం దానికి లేదు. ఆకాశాన్ని అందుకోదలచిన చెట్టులా, అది కేవలం పెరుగుతూనే ఉంటుంది.

గ్రీన్‌హౌస్ పైకప్పును ఛేదించిన చెట్టు, చెట్టులాగే మిగిలిపోదు. అసలైన సూర్యకాంతి, అసలైన వర్షం, అసలైన గాలికి అది బహిర్గతమవడంతో తన అసలైన స్వభావాన్ని వ్యక్తపరచడానికి తగిన స్వేచ్ఛను పొందుతుంది. ఈ కొత్త దృక్కోణంతో అది, ఆ ఆకాశమే పైకప్పు కాదని, ఇంకా తాను పెరుగుతూనే ఉండగలనని గ్రహిస్తుంది.

క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే:

- *విభజింపబడిన హృదయం అనే సందేశంలో*, మనం వివేకంతో ఎంచుకోవడం నేర్చుకునే వరకు కోరిక మనల్ని విభజిస్తుంది.

- *లక్ష్యాన్ని మేల్కొల్పడం అనే సందేశంలో*, మనం మనలోని జ్వాలను వెలిగించి లక్ష్యాన్ని కనుగొనే వరకు జడత్వం మనల్ని ఆపివేస్తుంది.

- *బలమైన పునాదిని నిర్మించడం అనే సందేశంలో*, మనం దానిని దాటి చూసి, మన స్వీయ అనుభవాలను నమ్మడం నేర్చుకునేవరకు, సందేహం మనల్ని క్షీణింపజేస్తుంది.

- *ఆకాశాన్ని అందుకోవడం అనే ఈ సందేశంలో*, అహంకారం మనల్ని ఎంత మృదువుగా, సూక్ష్మంగా ఆవరిస్తుందంటే, ఆ ఆవరణనే మనం గమ్యంగా పొరబడతాము. వినమ్రత అనేది అహంకారం సృష్టించిన పైకప్పును ఛేదించ గలదని మనమిప్పుడు తెలుసుకున్నాం.

అత్యంత వినయశీలుడైన వ్యక్తి ఒక రాజు కన్నా కూడా సంపన్నవంతమైన జీవితాన్ని గడపగలడని బాబూజీ ఒకసారి చెప్పారు. అతని హృదయం లోపల ఎవరికీ తెలియని 'అద్భుతాలకన్నా అద్భుతమైనది' దాగి ఉంటుంది. ఇది పైకప్పును ఛేదించిన ఆత్మ యొక్క చిత్రణ. అది తన ఎత్తును ప్రకటించదు. ఎత్తుగా కనిపించవలసిన అవసరం దానికి లేదు. ఆకాశాన్ని అందుకోదలచిన చెట్టులా, అది కేవలం పెరుగుతూనే ఉంటుంది.

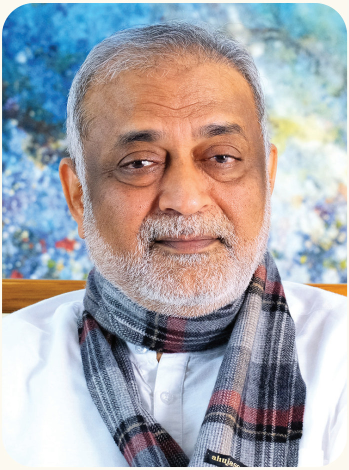
కానీ ఈ నాలుగింటిలో, కోరికకు కనీసం తనను తాను ఆకలి రూపంలో ప్రకటించుకునే నిజాయితీ ఉంది. బద్ధకం బరువుగా అనిపిస్తుంది, సందేహం అనేది అసౌకర్యపు స్పష్టతతో ఉంటుంది. కానీ మోసపూరితమైన అహంకారం మాత్రమే, మనం ఒకేచోట ఆగిపోయినందుకు మనల్ని అభినందిస్తుంది. అది ఆధ్యాత్మిక స్తబ్దతను ఒక విజయంగా భావించేలా చేస్తుంది. అదే దానిని అన్నింటికంటే ప్రమాదకరమైన అడ్డంకిగా మారుస్తుంది.

అపరిమితమైన ఆకాశం ఎప్పుడూ అక్కడే ఉంది. మీకు, ఆకాశానికి మధ్య ఉన్నది కేవలం వాతావరణం నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవడానికి మీరు నిర్మించుకున్న గాజు అద్దం మాత్రమే.

వాతావరణాన్ని తట్టుకునే బలం మీకు ఎప్పుడూ ఉందని తెలుసుకోండి.

ఇప్పుడు, ఆ పైకప్పును ఛేదించి ఆకాశాన్ని అందుకోండి.

ప్రేమతో, ప్రార్థనలతో,
కమలేష్



దాజీతో మాస్టర్ క్లాసులు

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానాన్ని మీరెప్పుడైనా ప్రారంభించవచ్చు. మూడు భాగాల మాస్టర్ క్లాసుల కోసం దాజీతో కలవండి. వాటిలో వారు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పద్ధతి యొక్క ప్రయోజనాలను చెబుతారు. మీ దైనందిన జీవితానికి హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ రిలాక్సేషన్, ధ్యానం, నిర్మలీకరణ, ప్రార్థనలను ఎలా జోడించవచ్చో వారు వివరిస్తారు. మాస్టర్ క్లాసులన్నీ ఉచితమే.

https://heartfulness.org/global/masterclass/

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనా పద్ధతులు

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనా పద్ధతులను కనుగొనండి. రిలాక్స్ అవడం, ధ్యానం చేయడం, నిర్మలీకరణ చేయడం, ప్రార్థన చేయడం నేర్చుకోండి.

https://heartfulness.org/in-en/heartfulness-practices/

heartfulness
purity weaves destiny