దృఢ నిశ్చయము - తృప్తి

ప్రతి వ్యక్తికీ జీవితంలో పరస్పర విరుద్ధమైన ప్రాముఖ్యతలు ఉంటాయి. ఉదాహరణకు మనం మన నిజతత్వానికి జాగృతమవడానికి ధ్యానం చేయాలని అనుకుంటాం. కాని అది మనకు సాధ్యపడదు. ఎందువలననగా మన సమయంలో ఎక్కువ కాలం మన కవసరమైన ధన సముపార్జన కోసం పని చేయడంలోనే సరిపోతుంది. అదేవిధంగా ఆధ్యాత్మిక పరమైన పుస్తకాలను చదువుదామని అనుకుంటాం, కాని మనకు యిష్టమైన T.V.ప్రోగ్రామ్ కాని, సినిమాను కాని వదలడానికి యిష్టపడం. ఆధ్యాత్మికపరంగా పనిచేయడం ద్వారా యదార్థమైన రీతిలో ఇతరులకు కొంత సాయపడదాం అనుకుంటాము. కాని మన బంధుమిత్రులు, 'ఈ పనివలన నీకేం లాభం, దాని బదులు ఆ సమయాన్ని ధనార్జనలో వెచ్చించవచ్చుకదా' అనే సలహాను యిస్తారు.

అందుకని మనకు జీవితంలో 'ఏంకావాలి' అనే విషయంపైన నిర్దుష్టమైన ఉద్దేశ్యం ఉండాలి. ఒక విధంగా అలోచిస్తే మన జీవిత లక్ష్యాన్ని మరోవిధంగా చూడడం అన్నమాట. మన జీవితంనుండి మనం ఏం పొందాలి అనేది మనకు తెలియాలి. ఒకవేళ మనము మన జీవితంలో ఎన్నో పరస్పర విరుద్ధమైన ప్రాముఖ్యతలలో కట్టుపడి పోయామనుకుంటే, ఏవి మన జీవితాన్ని నిజంగా అర్థవంతం చేస్తాయి అనే విషయం గురించి తీవ్రంగా అలోచించవలసి వుంటుంది. అట్టి తీవ్రతరమైన (గాఢమైన) ఆలోచన ద్వారానే మన జీవితంలో మనము ఏం పొందాలనుకుంటున్నాము అనే విషయాన్ని కనుగొనగలం.

మన స్నేహితులు, బంధువులు మన ప్రాముఖ్యతల గురించి ఏమనుకుంటున్నారో అన్న విషయాన్ని మనం పట్టించుకోకూడదు. వారు చెప్పిన విషయాలలోని యోగ్యతలను పరిశీలించడంలో హానిలేదు. కాని ఎవరో చెప్పిన ప్రాముఖ్యత అతి ముఖ్యమైనదని ఒప్పుకోవడం సరి కాదు. 'మీరు యిలా ఉండాలి' అని T.V. చిత్రాలు చెప్పేవి ప్రాముఖ్యతలు కావు.

తమకు యిష్టంలేకపోయినా, కేవలం జీతం కోసం ఎంతో బాధపడుతూ ఉద్యోగం చేసే ఎందరో వ్యక్తుల గురించి నాకు తెలుసు. అటువంటప్పుడే "అమ్మయ్య, దేవుడి దయవలన రేపు సెలవు" అనే భావప్రకటనలు వెలువడుతాయి. మనుషులు కేవలం వారాంతంలో లేక సెలవులలో పొందే ఉపశమనం కోసం ఎన్నో వారాలు శ్రమపడతారు. మనము మన జీవితంలో

ఎక్కువ భాగం 'మనకు నచ్చని విధంగా గడుపుతాం. మనం చేయకూడదనుకున్న పనులు చేస్తాము' అనేది నగ్న సత్యం.

'సంతుష్టి' భావన లేక మనకు ఉన్నదానితో తృప్తిపడటం అనేది అనందానికి మొదటి మెట్టని నేను దృఢంగా నమ్ముతాను. ఇదే ఆనందంయొక్క రహస్యం. ఇది లేనప్పుడు ఎన్ని సుఖాలుగాని, సంపదలుగాని, పేరు ప్రఖ్యాతులు గాని ఆనందాన్ని యివ్వజాలవు. జీవితంలోని విషయాలు, సంఘటనలు అన్నీ అనిత్యము. అశాస్వతమనే ఎరుక కలగడం యొక్క ఫలితమే నిజమైన సంతుష్టిభావన కలగడం'. ప్రతిరోజూ అద్దంలో మన రూపాన్ని చూసుకొని మన గురించి మనం ఆనందపడిపోతూవుంటాము. కాని మన రూపం రోజూ మారుతూ ఉన్నదన్న విషయాన్ని మనం గమనించవలసి వుంటుంది. అయినప్పటికీ మనం దానిని చూసి ఎల్లవేళలా ఆనందపడుతున్నాం.

'ఆనందం ఎక్కడ దొరుకుతుంది' అనే విషయం గురించి మనం ఇప్పటివరకూ అలోచించాము. 'ఆనందం' అనేది మన అంతరంగంలోనుండి కలుగుతుందనేది ఎవరికీ తెలియని రహస్యమేమీ కాదు. అది నిజానికి మన అనుభవంలో పొందాము కూడ. ఈ విషయం మనకు గుర్తుంటే చాలు. జీవితంలో ఎన్నో బాధలనుండి రక్షింపబడతాము. ఎంత ఖరీదయిన కారుకాని, ఇల్లుకాని మనం మనలోపల అనుభవించే ఆనందంకంటే ఎక్కువేమీ యివ్వలేవని గుర్తుంచుకోవాలి. T.V. లలో, సినిమాలలో మనం చూసే కృత్రిమమైన ఊహాజనితమైన ఆనందం నిజమైన అనుభవానికి ఏమాత్రం సరిసాటి కాదు.

ఒకవేళ మనం ఇప్పటివరకూ చేసిన ఆలోచనలోని మొదటి భాగం యొక్క అవగాహన స్థిరంగా ఉంటే, మనం రెండో భాగం గురించి అలోచిద్దాం. 'జర' లేక 'వృద్ధాప్యము' ఈ అలోచనే మనలో చాలామందిని కలవరపరుస్తుంది. మనం చాలా పెద్దవాళ్ళమయ్యామని (ముసలివారం) ఒకసారి ఊహించుకుందాం. మన కుటుంబ వైద్యుడు (ఫ్యామిలీ డాక్టరు) వచ్చి మనం కొద్దిరోజులే బ్రతుకుతాం అని చెప్పారనుకుందాం. ఎప్పుడూ మన పడకపక్కన ఉండే మన కుటుంబ సభ్యులంతా భోజనం తేవడం కోసం బయటకు వెళ్ళారనుకుందాం. మనం మన గతం గురించి అలోచించడానికి ఒంటరిగా మిగిలిపోయాం అనుకుందాం. అప్పుడు మనం మన జీవితాన్ని ఒక్కసారి వెనుదిరిగి చూసుకుంటే ఏం కన్పిస్తుంది? మనం చాలా విషయాలలో పశ్చాత్తాపం చెందుతామా? ఏం చేయాలనుకున్నామో అది ఎప్పుడూ చేయలేదనా? మనం ఎప్పుడూ ఏ విధంగా ధ్యానం చేయాలో అ విధంగా ధ్యానం చేయలేదనా? మన నిజతత్వం గురించి తెలుసుకోవాలన్నది, విశ్వపరమైన సత్యం. అట్టి అశను నెరవేర్చుకోలేక పోయామని

బాధపడుతున్నామా?

వీటన్నింటికి బదులుగా ఏ ఇంజనీరింగో లేక కంప్యూటర్ సాఫ్ట్‌వేరో చేసి నిరంతర గులాము పనిలాగా చాకిరీ చేస్తూ జీవితమంతా గడిపేస్తాము. లేదా నిజంగా ఇతరులకు సహాయం చేయాలనుకున్నా చేసి ఉండక పోవడమో, ఎవరిని నిజంగా ప్రేమించాలో వారికి తగిన ప్రేమనందించక పోవడం చేసుకుంటాము.

ప్రస్తుతం మనముందున్న కార్యం - మన జీవితం ఏ విధంగా యోగ్యమైనదని మనం భావిస్తున్నాం అన్న విషయం గురించి ఆలోచించడం. దీనికోసం మనం ఒకసారి మన చుట్టూ ఉండే వాటిని పరీక్షించాలి. వాటిలో ఏవి మనలను ఎక్కువగా వ్యామోహపరచాయి. ఏవి మనలను ఉల్లాసపరచి, పాక్షిక ఆనందంకాక, ఎల్లవేళలా ఆనందం కలుగజేసాయి. ఏ విధంగా మనం వెనుతిరిగి చూసుకొని "అవును. ఈ జీవితం సార్థకమైనదే" అని అనుకోగలం. ఈ విషయం యోచించడానికి మరియు తెలుసుకోవడానికి ఏన్నో రోజులు, వారాలు పట్టినప్పటికీ ఆ వెచ్చించిన సమయం మన జీవితంలో గడిపిన అత్యంత ఉపయోగకరమైనది.

చివరగా మన అలోచన ఏమిటంటే 'ఏవిధంగా మనం మన జీవితాన్ని, మనం సార్థకమైనదిగా భావించిన విషయంతో అనుసంధించుకోవాలి'. ఒక విధంగా ఇప్పటివరకూ మనం గతంలోనే జీవిస్తున్నాము. ఇప్పుడు వర్తమానానికి రావలసిన అవసరం ఉంది. వర్తమానంతో మన జీవితాన్ని అనుసంధించుకోవాలి. మనం గుర్తుంచుకోవలసిన విషయం ఏమిటంటే మనం జీవించి ఉన్నంత కాలం, మారడానికి వయస్సుతో నిమిత్తం లేదు. మన సమయాన్ని మనకు నచ్చినట్లుగా గడపడానికి అవకాశం ఉన్నప్పుడు, మనం నిజంగా ఏం కావాలనుకున్నామో అది పొందడానికి వెచ్చించడం 'వివేకం' అవుతుంది.

గతం గురించి దుఃఖిస్తూ, కలత చెందడం వలన ప్రయోజనం లేదు. 'తృప్తి' అనేది 'అత్యున్నతమైన సంపద' అన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. ఎట్టి పరిస్థితిలోనైనా 'తృప్తి' మరియు 'అంగీకారం' అనే వాటిని 'ఇక చాల్లే' అనే భావము లేదా అలక్ష్యముతో పొరబడకూడదు. 'తృప్తి' అనే భావాన్ని పెంపొందించుకుంటున్నాము అంటే ఇచ్చిన దానిని మెచ్చుకుంటున్నామేకాని, దొరకని దాని గురించి అలోచించడం లేదు. 'నేను తృప్తి చెందాను' అనే భావన, "నాకు లేకపోయినా నేను ఏమీ అనుకోను" అనే భావన ఒకటి కాదు. మన గురువర్యులు యిచ్చిన 5 మరియు 7 ఆదేశములను పాటించడానికి మన వైఖరిలో 'సమూలమైన అంగీకారం' (radical acceptance) వృద్ధి చెందాలి. అదే ఎట్టి నిబంధనలు లేని మైత్రి

(స్నేహభావం) యొక్క తాత్పర్యము. అప్పుడు మనకు ఏది జరిగినా కృతజ్ఞతతో స్వీకరించే నిష్కపటత మరియు ప్రేమ మనలో ఉంటాయి. అట్టి తృప్తి జీవితానికి ఎట్టి అవరోధాలు ఉండవు. ఎదుటివాడు మనకు నచ్చకపోయినా కూడా, అ హృదయంలో ప్రతి ఒక్కరికీ చోటు ఉంటుంది. 'తృప్తి' యొక్క నిజమైన అర్థమేమిటంటే మనం మార్చలేని విషయాలను శాంతంగా ఒప్పుకుంటాం. మార్చగలిగే వాటిని ధైర్యంగా మారుస్తాం. ఈ రెండిటికీగల తేడాను తెలుసుకునే వివేకం కలిగి ఉంటాము.

ఇద్దరు ఆప్తులు కలసినపుడు ఒకరినొకరు ఆలింగనం చేసుకోవడం అనే పద్ధతి వారిద్దరి మధ్యగల సాన్నిహిత్యాన్ని తెలుపుతుంది. అదే కరచాలనం ఆ భావాన్ని యివ్వలేదు. ఎట్టి నిబంధనలు లేని అంగీకారమంటే శాశ్వతత్వాన్ని (సత్‌తత్వాన్ని) పరవశతతో ఆలింగనం చేసుకోవడం. అంటే ఇది ఒక స్థిరమైన లేక స్థబ్దమైన చర్యకాదు. పురోగతివైపు తీసుకెళ్ళు చురుకైన ప్రకంపనలతో కూడిన చర్య.

మన పూజ్య గురువర్యులు చెప్పినట్లుగా మనం జీవించడం నేర్చుకోవాలి. దానికి నేను ఒక విషయం జోడిస్తాను. అదేమిటంటే మనం జీవిద్దాం, కాని మనం అనుకున్న విధంగా జీవిద్దాం. అప్పుడు మనం ఏం చేయాలనుకున్నామో అదే ఖచ్చితంగా చేస్తాము. మనం అనుకున్నట్లు సంతోషంగా ఉంటాము. ఆ జీవితం యొక్క ఫలితం మనం కోరుకున్న విధంగా ఉంటుంది - అది నాకు నా గురువర్యుల (చైతన్యంలో)లో జీవించడం. బహుశా మీరందరూ కోరేది కూడా అదేనేమో.

(Translation of the article "Determination and Contentment" Pg. 11-17: Bodhayanthi Parasparam Vol. III).