# సాధన

పూజ్య బాబూజీ మహారాజ్ గార్కి హృదయపూర్వక నమస్కారములు. పూజ్య శ్రీ కె.సి.నారాయణ గార్కి నమస్తే. సోదరీ సోదరులకు నమస్తే.

సాధన గురించి మన సిస్టంలో ఎంత అవసరమో చెప్పి ఉన్నారు. అది ఏలా ఆచరించాలో మరియు సాధకునిగా మన పాత్ర గురించి, పూజ్య బాబూజీ గారు, మరియు శ్రీ కె.సి.నారాయణ గారు పెక్కు వ్యాసాలలో వివరించి ఉన్నారు. మనం సాధన చేయటానికి పెక్కు అడ్డంకులు, నిజజీవితంలో ఎదుర్కొనుచున్నాము. మన పద్ధతిలోని అంశాలన్నీ పాటించుట అభ్యాసీలుగా మనందరి బాధ్యత. అవి ముఖ్యంగా, 1. మార్నింగ్ మెడిటేషన్ 2. 'A' పాయింట్ మెడిటేషన్ 3. 'B' పాయింట్ మెడిటేషన్ 4. ఈవినింగ్ క్లీనింగ్ 5. 9వ క్లాక్ ప్రేయర్ 6. బెడ్ టైమ్ ప్రేయర్ 7. టేక్ సిట్టింగ్స్ వీక్లీ 8. పార్టిసిపేటింగ్ డైలీ, వీక్లీ సత్సంగ్స్, 9. పార్టిస్పేటింగ్ బండారాస్ 10. ఫాలో 10 కమాండ్ మెంట్స్.

వీటిలో నేను ఎదుర్కొన్న ఇబ్బందులు, మరియు వాటిని అధిగమించి మనం సాధన చేయటం గురించి మీతో పంచుకుందామనే ఉద్దేశ్యంతో ఇప్పుడవి వివరించదలచుకున్నాను.

నేను 1994 లో మన సిస్టంలో ఇంట్రడ్యూస్ అయ్యాను. మొదట్లో మార్నింగ్ మెడిటేషన్ వీలయినంతవరకు 6.30 నుంచి 7.30 మధ్యలో మొదలు పెట్టి 45 నిముషాలనుంచి 60 నిముషాలవరకు చేసేవాడ్ని. అయితే నాకు ముందునుంచీ దృఢవిశ్వాసము కలిగి ఉండటంవలన మరియు గటిగా నిర్ణయించుకోవటం వలన ప్రతిరోజు మార్నింగ్ మెడిటేషన్, 'B' point మెడిటేషన్ చేసేవాడిని. అలాగే ఈవినింగ్ క్లీనింగ్ 8.00-9.00p.m. లోపల చేసుకొనేవాడిని. మరియు 9'o clock ప్రేయర్ చేసేవాడిని.

నిదురపోయే ముందు 'A' point మెడిటేషన్ చేసి బెడ్ టైమ్ ప్రేయర్ చేసేవాడిని.

ఇవన్నీ విధిగా చేయాలని నేను ఇంట్రడ్యూస్ అయిన రోజు నుంచి పదిరోజులు పట్టుదలగా అలవాటు చేసుకున్నాను. ప్రతి ఒకరిలో గడియారం ఉంటుంది, దానిని ఉపయోగించాలనే సంకల్పంతో అన్ని సాధనాంశాలను మొదలు పెట్టాను. ప్రతిరోజు ప్రతివొకరు నిర్ణీత సమయంలోనే టిఫిన్, భోజనము చేయటం ఆఫీసుకి వెళ్ళటం మొదలైన పనులన్నీ ఆ యా సమయాల్లోనే చేయాలనిపిస్తుంది కద! అలాగే మన సాధనా పద్ధతులు అలవాటు చేసుకోవాలి. అయితే వాటిని

అన్నిటిని పూర్తి నిమగ్నతతో అవలంభించగలుగుతాము అని అనటము లేదు. మనము సాధన చేసే కొద్ది మరియు మాష్టర్ గారి సపోర్టుతో వాటిలో నిమగ్నత అలవడుతుంది. మనలో మార్పు వస్తుంది. మనకు వివేక, వైరాగ్యాలు అలవడుతాయి. ఇక్కడ నేను ఒకటి చెప్పదలచుకున్నాను. మన సాధనతో పాటు సిట్టింగ్స్ తీసుకోవడం మరియు సత్సంగ్ లలో పార్టిస్పేట్ చేయటం, బండారాలలో పాల్గొనడం కూడ సాధనాంశాలే. వాటిలో మనకి గురువుగారి సహాయం వస్తుంది. దానివలన నాకు మార్నింగ్ మెడిటేషన్ ఉదయం 4.45 నుంచి 5.45 వరకు చేసుకోవటం మొదలు పెట్టగలిగాను. ముందు రోజు రాత్రి 12 గంటల తరువాత పడుకున్నా గాని ఉదయం 4.45ని. మెడిటేషన్ చేసుకుంటున్నాను. 2 గంటలు భగవంతునికి సంబంధించిన సమయము నిర్ణయించుకున్నాను. ఇతర పనులకు సమయం ఎక్కువ అవసరమయిన నిదురించే సమయాన్ని తగ్గించుకొనేవాడ్ని, కాని భగవంతుడి సమయాన్ని కాదు.

నేను మొదటినుండి సిట్టింగ్, సత్సంగ్ లకు ముందు ఆ రోజు వేరే కార్యక్రమాలలో పాల్గొనకుండా చూసుకునేవాడ్ని. ఇలా ఎందుకు చేయాలన్పించింది అంటే మనని మనం సిద్ధం చేసుకోవటంగా భావించేవాడ్ని. దానివలన నాకు ఎంతో ఉపయోగపడింది. ఇది నాకు ఎలా కలిగింది అంటే చదువుకునే రోజుల్లో పరీక్షలకు ముందు ఎలా చేసేవాళ్ళమో, అలా చేస్తే బావుంటుందని నేను ఈ పద్ధతిని అలవరచుకున్నాను. ఇప్పుడు అనవసర కార్యక్రమాలలో participate చేయడం లేదు.

వివేక వైరాగ్యాలు అలవరుచుకున్న తరువాత మనము చేసే తప్పులు మన బుద్ధికే తెలుస్తుంది. దీనివలన మనము మన సాధన లోపాలను కూడా సరిచేసికోవడం జరుగుతుంది. మనము ముఖ్యముగా శ్రద్ధ గురించి తెలుసుకోవాలి. మాస్టర్ గారు ఇలా చెప్పారు "దృఢసంకల్పము, శ్రద్ధ, విశ్వాసము యివి యోగ మార్గమున సులభముగా విజయమును చేకూర్చు ప్రథమాంశములు. సత్ తత్వమును సాధించుటకై దృఢసంకల్పము కలిగియుండిన మనము ఆత్మజ్ఞాన విషయమున ఆంతరంగికముగ జాగృతమై యున్నామని అర్థము. ఆ ఉద్దేశ్యముతోనే మనము మార్గమును ఎంచుకొందుము. మనము తీవ్రముగా గమనించవలసిన తొలి విషయము మనమెంచుకొను మార్గము నేరుగా మనలను గమ్యస్థానమునకు చేర్చునట్టి సరియైన మార్గమే అన్నది. అందుచేత, అంతిమ గమ్యమును గూర్చి మన మనస్సు స్పష్టమును, నిర్దిష్టమునగు భావము కలిగియుండుట అత్యావశ్యకము. వేరువేరు జనుల అంతిమ గమ్యము అనేకాంశములందు వేరువేరు కావచ్చును. తత్ఫలితముగా దానిని పొందు మార్గములుకూడ వేరువేరుగా వుండవచ్చును. కావున, మనము ఏ గమ్యస్థానమును

పొందకోరుదుమో సూటిగా మనలనచ్చటికి చేర్చు మార్గమునే మనము ఎన్నుకొనవలేను." (శ్రీ రామచంద్రజీ మౌలిక రచనలు - పేజి 299)

"ఆధ్యాత్మిక జీవనమున మరియొక ముఖ్యాంశము గురువునందు విశ్వాసము". (శ్రీ రామచంద్రజీ మౌలిక రచనలు - పేజి 302)

"ఆధ్యాత్మిక స్వరూపమునకు శ్రద్ధ నిజమైన పునాది. నీవు నిక్కముగా విజయము కోరినచో సత్ తత్వమునందు శ్రద్ధ, సత్ తత్వప్రాప్తికై నీవు అనుసరించు మార్గమునందు శ్రద్ధ, విధేయతతో నీవు సేవించుచున్న యోగ్య గురువునందు శ్రద్ధ - ఇవియే నీ ఆధ్యాత్మిక మహా సౌధమునకు ఆధారశిల. ఈ శ్రద్ధ పాదుకొన్నచో నీలోనొక అంతశ్శక్తి నిన్ను వరించిన దుష్టశక్తులనన్నింటిని విదిలింపజాలినంత గట్టిది, ఉత్పన్నమగును. అది నీకవసరము కలిగినప్పుడెల్ల క్రొంగ్రొత్త దైవప్రేరణ నాకర్షించుటకు సహాయపడును." (శ్రీ రామచంద్రజీ మౌలిక రచనలు - పేజి 303 & 304)

"వాస్తవమునకు శ్రద్ధ మనిషిని దైవముతో ఉజ్జీవింపచేయు అనుసంధానము. నిస్సంశయముగానది అమరత్వముతో సంబంధమేర్పరచుకొనియున్న గురువుద్వారాయే జరుగగలదు. ఒకమాటు ఏర్పరుపబడినచో ఆ సంబంధము ఏ పరిస్థితిలోను తెగిపోదు. అది మన పురోగమన సమయమున అంతనూ చివరివరకు నిలిచియుండును. అది తృతీయ యోగ సాధనమందలి షట్సంపత్తిలో ఒకటి. ఈ దశయందు శ్రద్ధ నిజమును, నిష్కల్మషమును, అది ఎంత దృఢముగా పాతుకొనుననగా ఎవడునూ క్షణమైనను దానినుండి దూరము కాలేడు. ఇందుకు కారణములు ఆతని ఊహకందవు. ఈ దశకు పూర్వము విశ్వాసము నిజముగా కృత్రిమమైనది. వివిధ కారణముల మూలమున నది పలుమార్పులేర్పడుచు సడలిపోవుచు మరల పొందబడుచుండును. యొగ్యుడైన గురువు దానిపై ఆధారపడడు. శిష్యుని భక్తి, ప్రేమ, భావోద్రేకముల సహించుచు, అతడు చతుర్విధ యోగసాధనలలో చెప్పినట్లు శ్రద్ధయొక్క చివరి దశకు వచ్చువరకు గురువు ఓరిమితో వేచియుండును. అపుడు శ్రద్ధ ఆత్మార్పణ రూపము దాల్చనారంభించును. నిజమైన శ్రద్ధ చెప్పనలవిగాని సద్గుణము. అది మతపరిధికి అతీతమైనది. సడలని ధైర్యమే మనకు జయము చేకూర్చును. ఆ సర్వవ్యాపక శక్తియే మన దారిని స్నిగ్ధమొనర్చును. వాస్తవమున అదొక్కటే మన జీవిత సమస్యను పరిష్కరించునది." (శ్రీ రామచంద్రజీ మౌలిక రచనలు - పేజి 305)

నేను మొదట్లో దశాదేశాలు కూడా పూర్తిగా అనుసరిస్తున్నానా అనుకునే వాడిని. అయితే మన నిత్యజీవితంలో ఎప్పుడైతే వాటిని ఎదుర్కొంటామో అపుడు దశాదేశములను ఆచరణలో మనము ఆచరించుచున్నామా లేదా అని ఆ తరువాత దానిని గురించి, ఎందువలన మనము చేయలేకపోతున్నామని ఆలోచిస్తే దానికి మన సాధన లోపము అని తెలుసుకొని మరియు అటువంటిది మరల చేయకూడదు అని నిశ్చయించుకొని గురువుగారి సహాయం అర్థిస్తూ బెడ్ టైం ప్రేయర్ చేసేవాడ్ని. దానివలన దశాదేశాలు ఆచరించడం సహజము అవుతుంది.

ప్రతి ఒకరము అనుభవపూర్వకముగా తెలుసుకొని సాధన చేసి మార్పుకు ప్రయత్నిస్తే సాధ్యపడుతుంది అని నమ్ముతాను. ఇప్పుడు మనము ఒకటి గమనించవలెను. మనము అందరము ఆ భగవంతుని ప్రతిబింబాలం, అయితే మనలోని ప్రవృత్తులు వీడలేకపోవడం వలన మరియు మనము నిరంతర స్మరణ లేకపోవటం వలన దశాదేశాలు ఆచరించడంలో ఏదైయిన తప్పులు చేసినను దానిని ఎంత తొందరగా తెలుసుకొని సరిదిద్దుకోవడం అనేది ఒక ముఖ్యాంశము. ఎప్పుడైతె మనము వివేకము దృఢముగా కలిగి ఉంటామో అప్పుడు దానినుండి త్వరగా బయటపడుటకు వీలుకలుగుతుంది.

చివరగ, సాధన ఎంత ముఖ్యమో శ్రీ కె.సి.నారాయణ గారు అభ్యాసీ పాత్ర గురించి వివరిస్తూ ఇలా అన్నారు "కేవలము సాధన చేయుటయే కాదు, మన అస్థిత్వమును లేదా మన ప్రమేయమును పూర్తిగా లేదను భావన కావాలి. నీ ఉనికి లేదా నీ అస్థిత్వ లేమి గొప్ప విషయము కాదు. ఇవి సార్థకము కావాలంటే గురువర్యుల సందేశము యితరులకు అందజేయాలి.

ప్రేమను ప్రకటించాలి, ఆ ప్రేమ అందరికీ దివ్యప్రేమగా ఉండాలి. కాబట్టి మన పాత్ర చాల క్లిష్టమైనది. ముఖ్యంగా మనము పూజ్య బాబూజీ మహారాజ్ గారితో సంబంధము పెట్టుకొన్నాము కనుక మన పాత్ర చాల ఎక్కువ. పూజ్య బాబూజీ మహారాజ్ గారు మన హృదయములో ఉన్నారన్న విషయాన్ని తెలియని వారిని మనము తప్పుపట్టజాలము. కానీ ఆయనతో సంబంధముందని తెలిసి ఆ విషయాన్ని ఇతరులతో పంచుకోని వారు ఒకవిధమైన నిర్లక్ష్యమనే వ్యాధితో బాధపడుతున్నారని అర్థము. ఒక వ్యక్తి బాధపడుతున్నట్లు తెలియనప్పుడు అతనిని పరామర్శించకపోవటంలో తప్పులేదు. కాని అతడు బాధపడుతున్నట్లు తెలిసీ పట్టించుకోకపోవటము పెద్ద తప్పు. కాబట్టి మనందరం పూజ్య బాబూజీ మహారాజ్ గారి సందేశాన్ని మానవాళికి అందించటము అను కార్యములో ఎకమై

వున్నామనుకుంటున్నాము. ఆ దివ్యసందేశాన్ని ఇతరులకు అందించడానికి మనకు అధికారము లేదా అర్హత కావాలి, అందుకు సాధన చేయాలి. సాధన అనునది ఒక అభ్యాసము. అది గురువర్యులను యితరులకు తెలియజెప్పుటకై మనము చేయునది. అదే మన పాత్ర. దానినే ఆయన మననుండి ఆశించునది. అదే మనము చేయవలసినది కూడా." **(రాజయోగ సాధన: పేజి. 141)**

**(పూజ్య బాబూజీ జన్మదిన వేడుకలలో 7వ తేదీ, ప్రభు. 139న శ్రీ సి.వి.కోటేశ్వర రావు గారి ప్రసంగము)**