మనసే మందిరం

-డా. సుదర్శన్ రాజ్

ఓం గణానాం త్వా గణపతిం గుం హావామహే
కవిం కవీనాం ఉపమశ్రవస్తమం
జేష్టరాజం బ్రహ్మణాం బ్రహ్మణస్పత
ఆనశ్రుణ్వనోతిభిః సీదసాదనం.
ఓం శ్రీ మహాగణపతయే నమః
గురుభ్యోనమః హరిః ఓం

అని ప్రార్ధన ముగించి-"వయోవృద్ధ నారీమణులకు, వృద్ధులకు, వారికి సహకరించడానికి వచ్చిన యువతీ యువకులకు, బాలబాలికలకు నమస్కారములు, ఆశీర్వచనములు" - అంటూ ప్రారంభించేరు ప్రొఫెసరు చంద్రశేఖర్ గారు.

"నాచిరకాల స్నేహితుడు, ఒకే ఊరివాడైన సంపత్ బాబు నాకు ఎన్నో సార్లు ఫోను చేసి మా "సీనియర్స్ క్లబ్"లో మాట్లాడమని అడగటం, నాకు ఖాళీ దొరక నందున, ఏమి మాట్లాడాలో తెలియక వాయిదాలు వేస్తూ రావడం జరిగింది. కాని నాకేదో ultimatum ఇచ్చినట్లు మాట్లాడి, "నీ ఇష్టమొచ్చిన 'టాపిక్' మీద మాట్లాడు." అని కోరడంవల్ల నాకు కాస్త ధైర్యమొచ్చి మీ అందరి ముందు ఇలా ప్రసంగించడానికి నిల్చోడమైంది.

"నా మాటల్లో చాలా ఆంగ్ల పదాలు వస్తూంటాయి, క్షమించాలి. దానికి రెండు కారణాలు. (౧) ఉదాహరణకి "ధూమ శకటవిశ్రామ స్థానము" అనేకంటే 'రెయిల్వే స్టేషన్ 'అంటే చాలా మందికి అర్ధమౌతుంది. (౨) మన తెలుగువాళ్ళు చాలా మంది రెండు తెలుగు వాక్యాలు మాట్లాడేసరికి మూడో వాక్యం ఇంగ్లీషు లో వస్తుంది. ఆ కోవకి చెందిన వాడినే నేనూను.

"ఇంక ఉపోద్ఘాతం చాలించి అసలు విషయానికి వద్దాం" 'సీనియర్స్ గ్రూప్'కి సంబంధించిన 'టాపిక్స్' మాట్లాడ్డం అంటే ఆరోగ్యానికి సంబంధించినవి. 'మధుమేహం',గుండెపోటు, కీళ్ళ నెప్పులు, రక్తపు వత్తిడి' వగైరాలు. ఇవి ఆయా 'స్పెషలిష్టులు' మాట్లాడితే చాలా బాగుంటుంది. కాబట్టి మీరేమైనా వృద్ధులకి సంబంధించిన ప్రశ్నలు వేస్తే వాటిని గురించి ఏమైనా మాట్లాడుతాను"

ఆమాటనగానే ఆగుంపులో ఒకాయన మెల్లిగా లేచి 'నాపేరు సుబ్బారావు, నావయస్సు ౭౩ సంవత్సరాలు. వయస్సు మళ్ళిపోతోందే అనే బాధ నన్ను పీక్కు తింటోంది, aging ని అరికట్టగలమా? అని ప్రశ్నించాడు.

ప్రొ.చం: "రోజుకిరోజు వృద్ధి అయ్యే 'bilogical age' ని అరికట్టలేము. మీకు ౭౩ సంవత్సరాలు. అది అంతే. కాని ౭౩ సంవత్సరాల వయసున్న ఇద్దరు వ్యక్తులను తీసుకోండి. ఒకాయన ౮౫సంవత్సరాలు వయసువానిగా కనిపిస్తాడు. రెండో ఆయన ౫౮ సంవత్సరాల వయసున్న వానిలాగ కనిపిస్తాడు. వారిద్దరిలోనున్న ఆలోచనాశక్తే వేరు. ఒకాయన "అయ్యో నేను ముసలివాణ్ణి పోతున్నాను, ఇంక ఎన్నోరోజులు బ్రతకననుకుంటాను" అనుకుంటూ ఉంటాడు. రెండో ఆయన - అసలు తన వయసునే పట్టించుకోడు. రోజూ తను చేయగలిగినంత వ్యాయామం చెయ్యడం, కాస్త దూరం నడవడం, యువకులు చేసే ఉత్సాహకార్యక్రమాల్లో 'వాలంటీర్'గా పనిచెయ్యడం - ఇటువంటి పనుల మూలాన తన వయస్సుకి చిన్నగా కనిపిస్తాడు.

"నేను ముసలాడిని అనుకునే బదులు" దైవకృప వల్లనేను చాలా సంతోషంగా ఉన్నాను. ఉత్సాహంగా ఉన్నాను, నాకు సాధ్యమైనంతలో సంఘానికి సేవ చేస్తాను" అనుకుంటూ ఉండండి; మీవయస్సు ప్రస్తావనే జ్ఞాపకం రాదు.."

"ఇంటికి దూరం, కాటికి దగ్గర" అనే పరిస్థితిలో ఉన్నాం. ఇటువంటి కాలంలో ఇంకేం చేస్తామండీ బ్రతికుండి అన్నాడో నిరాశావాది (pessimist) .

ప్రొ.చం: "అలాగనకండి. వయస్సుకి, సాధించడానికి ఏమీ సంబంధం లేదు. వయసు మళ్ళినవాళ్ళు సాధించినవి కొన్ని ఉదాహరణలు చెప్తాను. అవి మీ ఆలోచనా విధానానికి ఉపయోగ పడవచ్చు. గ్రీకు వేదాంతైన 'సోక్రటీస్' ౮౦ఏళ్ళు వచ్చిన తర్వాత సంగీత వాద్యాలు వాయించడం నేర్చుకుని పేరు గడించేడుట. ౮౫ సంవత్సరాలు వచ్చిన తర్వాత కూడా ఆంగ్ల శాస్త్రవేత్త 'ఐజాక్ న్యూటన్' పరిశోధనలను చేస్తూ ఉండేవాట్ట. చిత్రకారుడు 'మైఖెలాంజలో' ౮౦ ఏళ్ళు వచ్చిన తర్వాత కూడా 'కేన్వాసు' మీద చిత్రిస్తూనే ఉండేవాడుట. 'యోహాన్ గోథే' "ఫౌస్ట్" అనే గ్రంధాన్ని తన ౮౦ ఏట పూర్తి చేసేడుట. అలాగే 'లియోపాల్డ్ ఫాన్ రాన్' ౯౨ వ ఏటన "ప్రపంచ చరిత్ర" వ్రాయడం

మొదలు బెట్టాడుట. 'మార్కస్ కేటో' అనే 'రోమన్ వ్యక్తి తన ౮౦ ఏటన గ్రీకు భాష నేర్చుకోడం మొదలు బెట్టాడుట. 'జనరల్ మెకార్థర్, హారీట్రూమన్, జనరల్ ఐసెన్ హోవర్' - ఇలా చెప్పుకు పోవాలంటే - చాలా మంది ప్రముఖులు వయసు మళ్ళింతర్వాతే ఎన్నో ముఖ్యమైన పనులు చేసేరు."

కాబట్టి 'నేను ముసలివాడిని, నాకు ఓపిక లేదు, నేనెందుకూ పనికి రాను' అనుకునే బదులు - రోజూ "దేవుని దయవల్ల నేను సంతోషంగా ఉన్నాను; రోజు రోజుకీ నేను యవ్వనంగా ఫీలవుతున్నాను, నామెదడు చాలా చురుకుగా పనిచేస్తోంది, ఇంకా ఎన్నో సాధించి సంఘానికి ఉపయోగపడతాను" అని పదేపదే అనుకోండి ఉదయం లేవగానే" అని సలహా ఇచ్చేరు చంద్రశేఖర్ గారు.

Audience నుంచి ఒక ముసలామె నిల్చుని "నా పేరు నాగరత్నమ్మ. నా వయసు చెప్పకుందుకేమి భయం లేదు. నావయసు ౬౯ సంవత్సరాలు. ప్రొఫెసరు గారూ! మీరు చెప్పిన ఉదాహరణలు చాలా బాగున్నాయి. అటువంటి మేధావులకి ఊహాశక్తి, జ్ఞాపకశక్తి బాగా ఎక్కువగా ఉండిఉండాలి. మాలాటి వ్యక్తులు memory ని (జ్ఞాపకశక్తి) అభివృద్ధిచేయడానికి సాధ్యమౌతుందా? ఐతే ఎలాగ? వివరిస్తారా?"

ప్రొ.చం: "చాలా మంచి ప్రశ్న. memory అన్నది - మనం పుట్టకముందు, పుట్టిన తర్వాత క్షణక్షణం - జరిగిన అనుభవాలను గుర్తుంచుకోడమే. ఈ అనుభవాలని ముఖ్యంగా మూడు భాగాలుగా చెప్పవచ్చు. ఈ అనుభవాలు బుద్ధిపూర్వకంగా (conscious), అపస్మారకంగా (sub-conscious) తెలిసినవి, బుద్ధికి మించిన స్థితి (super-conscious) గా ఉన్నపుడు తెలిసినవి.

మన పంచేంద్రియాల (స్పర్శ, చూపు, వాసన, వినికిడి, రుచి) వల్ల కల్గిన అనుభవాలు conscious mind జ్ఞాపకం పెట్టు కుంటుంది మన మెదడులో. ఈ conscious mind లో కల్గిన అనుభూతులు sub-conscious mind కూడా record చేస్తూనే ఉంటుంది. ఇవే కాకుండా గాఢ నిద్రలో కలలు వస్తూంటాయి. అవి semi-super conscious state లో వస్తాయి.

జ్ఞాపక శక్తిని ఎలా అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు అని అడిగేరు. దాని గురించికొంచెం చెప్తాను. మీరు రోజూ పడుకునే ముందు మీ చిన్ననాటి నుంచి ఈ రోజు వరకు జరిగిన మంచిసంఘటనలకి దేవుడికి ధన్యవాదాలు చెప్పుకోండి. ఇలా చెయ్యడం వల్ల మీ జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి పొందుతుంది. అంతే కాక - "మన తల వెనకాల భాగం - అంటే మెడకి తలకి మధ్యలో, గుంట (ముచ్చిలిగుంట) లాగ ఉండే భాగం - దానినే 'మజ్జ' (Medulla Oblangata) అంటాము. దాన్ని ఉదయం లేవగానే, రాత్రి పరుండ బోయేముందు ఐదు నిముషాలు మర్దనాలు చెయ్యాలి. ఆ 'మజ్జ' దగ్గర రెండు బొటన వేళ్ళతో బాగా వెనక్కి, ముందుకి, గుండ్రంగాను రుద్దాలి. వేళ్ళను ముడిచి బుఱ్ఱ మీద రెండు నిముషాల పాటు మొట్టికాయలు మాదిరిగా మెల్లిగా కొడుతూ - ప్రతిసారి కొడుతున్నపుడు కళ్ళు మూసుకుని "నా నిద్రపోతున్న మెదటి కణాలు (brain cells) మేలుకుని జ్ఞాపకశక్తిని వృద్ధిచేస్తున్నాయి అనుకుంటూ ఉంటే చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

Sub-conscious mind ప్రతీ చిన్నవిషయం చిత్రగుప్తుడిలాగా record చేస్తూనే ఉంటుంది. మనకి మరణకాలం వచ్చి నప్పుడు జీవితజాబితాలో ఉన్న ప్రతీ అంశము గుర్తుకొస్తుంది. వాటిలో దేనికి ప్రాముఖ్యమిస్తామో మన రాబోయే జీవితం ఆధారపడి ఉంటుంది. అందువల్లనే ఎవరైనా మరణశయ్య మీద ఉన్నపుడు రామాయణమో, భాగవతమో చదువుతుంటారు. పోయే జీవి, రాబోయే జీవితం మంచి ఉద్దేశాలతో ఉన్న శరీరంతో పుట్టాలని, లేదా జన్మరాహిత్యం పొందాలని ఉద్దేశం.

మనకి జననమరణాలు మాత్రం తెలుసు. అవి నిజమనుకుంటాము. కాని, దైవానికో కలలో భాగాలు. జననమరణాలు,పునర్జన్మ-ఇవి జీవితవలయంలో భాగాలు.

"Mental exercises" (ముఖ్యంగా ధ్యానం) మూలంగా ప్రతివ్యక్తి "super-consciousness" స్థితిని పొందవచ్చు. ఈ ధ్యానం మూలాన మెదడులో ఎన్నో అతీతమైన మార్పులు వచ్చి జీవితంలో జరిగిన క్షణక్షణ అంశాలు గుర్తుంటాయి. అదే super-consciousness యొక్క ప్రతిభ. మహా యోగులకి ఈ super-consciousness ఉండడంవల్ల వారికి జరిగినవి, జరుగుతున్నవి, జరుగబోయే విషయాలు తెలుస్తాయి. వారి గురించే కాకుండా, చుట్టుపట్ల ఉండే ప్రజల గురించి, ఎక్కడో జరుగుతున్న విషయాల గురించి చెప్పగలరు.

సభలోనున్న మరో ముసలాయన లేచి "నాపేరు శోభనరెడ్డి. మీరు చెప్పే మాటల్ని బట్టి మనం ధ్యానం చేస్తూ కూర్చుంటే చాలు. కాబట్టి గుడికి వెళ్ళి ప్రార్థించ నక్కర లేదనుకుంటాను. దాని గురించి వివరిస్తారా?"

ప్రొ.చం: మన జగత్తు ఒక తరంగాల పుట్ట. ప్రతి వస్తువు - అంటే గులకరాయి నుంచి, క్రిమి నుంచి తిమింగలం దాకా తరంగాల స్థితిగతులు, వాటి అలల రీతి (frequency rate) మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ తరంగాలలో ధృఢతరంగాలు (positive vibrations), ఋణతరంగాలు (negative vibrations) అని రెండు రకాలు. గుడిగంటల శబ్దాలనుంచి వచ్చే ధృఢతరంగాల వల్ల మనకి మంచి ఆలోచనలు వస్తాయి. అలాగే విగ్రహాలు చలనం లేకుండా స్థిరంగా ఉన్న శిలల్లా కనబడినా వాటిలో జీవం ఉంది. కాబట్టి మనం దైవంతో సమానులైనపుడు (వట్టి మాటల్లో కాదు) గుడికి వెళ్ళక్కర్లేదు. అంతవరకు వెళ్ళడం మంచిది.

ఇంతలో మరొకామె లేచి "దైవంతో సమాన మవడం ఎలాగో, ప్రథమంగా జీవితంలో చేయవలసిన exercise ఏమైనా చెప్పగలరా?" అని ప్రశ్నించింది.

ప్రొ.చం: "తప్పకుండా చెప్తాను. నేను, నాభార్య, నా పిల్లలు,నాచుట్టాలు అనుకుని కూర్చోకుండా మీకు సాధ్యమైనంతలో ఇతరులకి వీలైనంత సహాయం చెయ్యడం, సంఘానికి సేవచెయ్యడం వల్ల మీచిత్తాన్ని (consciousness) విస్తరింపు చేస్తున్నారన్నమాట. ఉదాహరణకి - మీస్వంతలాభం ఆపేక్షించకుండా మీ దగ్గర డబ్బులేకపోయినా-వందమంది బీదలకి అన్నదానం చేస్తానని నిశ్చయించుకుని మీచేతనయినంతలో పని ప్రారంభించండి-మీకు లభించే సాయం ఎలాగొస్తుందో చూడండి.

ఇంతలో మరొక స్త్రీ లేచి "మీరిచ్చే సమాధానాలు చాలా బాగున్నాయి నాదొక ప్రశ్న. దైవాన్ని చూడ గలమా?"

ప్రొ.చం: అమ్మా మీరు అడిగినట్లే 'థామస్ ఎడిసన్' ని 'విద్యుత్ శక్తి' అంటే ఏమిటి దాని నెలా చూడగలం? అని ఒకామె ప్రశ్నించిందట. అప్పుడు ఎడిసన్ ఇచ్చిన సమాధానం-మేడం! విద్యుత్ శక్తి - అదో శక్తి - వాడడం నేర్చుకోండి' అన్నాడుట.

అలాగే మీరడిగిన ప్రశ్నకి నేనిచ్చే సమాధానం. దైవం ఉంది. ఆ శక్తిని మీరు ఉపయోగించుకోండి. అలాగే ప్రాణాన్ని ఎలా చూడగలమంటే ఏం చెప్పగలం? మనం బ్రతికున్నాం కాబట్టి ప్రాణముంది.

ఇంతలో ఒక 24 ఏళ్ళ యువకుడు (తల్లిదండ్రుల పోరుపడ లేక పోతున్నాడేమో!) ప్రొఫెసరుగారూ మీరేమీ అనుకోనంటే నాకో ప్రశ్న అడగాలని ఉంది. అన్నాడు. అందరూ కుతూహలంగా అతడి వేపుతిరిగి చూస్తున్నారు. ఆ యువకుడు నాపేరు "హరనాథ్ MBA First Year లో ఉన్నాను. నాప్రశ్న: 'సీనియర్స్ సొసైటీకి బర్డెన్ (burden) అంటాను. మీ అభిప్రాయమేమిటి?"

అక్కడ వృద్ధుల మనసులు చివుక్కుమన్నాయి. అతడి సహాయంతో వచ్చిన తాత, నాయనమ్మ లెంత బాధపడ్డారో!

ప్రొ.చం: మంచి ప్రశ్న వేశావు బాబూ! ఒక చిన్న కథ చెప్తాను. ఆ కథలోనే నీకు రావలసిన జవాబు వస్తుందని తలుస్తాను. కథ చెప్పడం ప్రారంభించేరు చంద్రశేఖర్‌గారు. "ఒక పండితుడు ఒకసారి పెద్దనది దాటి ఆవలి గట్టుకి వెళ్ళవలసిన అవసరం వచ్చింది. ఒక పడవవానితో బేరమాడి పడవనెక్కాడు. పది నిముషాలైంది. పండితునికేమీ తోచటం లేదు. అందుకని పడవవానిని భగవద్గీత చదివేవా అన్నాడు."అదేటి బాబు. ఆ పేరే ఇనలేదు" అన్నాడు నావికుడు. "నీజీవితం సగం వృధా అయిపోయిందన్నాడు పండితుడు. మరికొన్ని నిముషాలయ్యాయి. మేఘాలుదట్టంగా వస్తున్నాయి. గాలి కూడా మొదలైంది. పడవ నది మధ్యలోకి వచ్చింది. "పోనీ రామాయణం చదివేవా?" అన్నాడు పండితుడు. "బాబూ! నాకసలు సదువబ్బలేదండి" అన్నాడు నావికుడు. "అయితే నీ జీవితం ముప్పాతిక శాతంవృధా అయిపోయిందన్నాడు పండితుడు. ఇంతలో బాగా వాన మొదలైంది. గాలికి పడవ ఇటు అటు ఊగడం మొదలెట్టింది. అప్పుడు నావికు డడిగేడు పండితుడిని: "పంతులుగోరూ! పడవ మునిగె లాగుంది. మీకు ఈత వచ్చా బాబుగారూ?" "అయ్యో నాకీత రాదురా" అన్నాడు పండితుడు. పడవ సగం మునిగింది. "అయ్యగోరూ! మీ జీవితం నూరుపాళ్ళూ వృధా. నేనేమీ సాయం చెయ్యలే"నని ఈత కొట్టు కుంటూ ఆవలి గట్టు చేరేడు. పండితుడు నదిలో మునిగి మరణించేడు.

ఈ కథని బట్టి చూస్తే ఎవరు ఎక్కడ ఉపయోగ పడతారో చెప్పలేము. వృద్ధులకున్న అనుభవం, ఇంగిత జ్ఞా నం యువకులకుండదనుకుంటాను. కాబట్టి ఎవరు సంఘానికి బరువో నీవే ఆలోచించు అన్నారు చంద్రశేఖర్‌గారు. దాన్తో ఆ యువకునికి కాస్త బుద్ధొచ్చింది. అక్కడికి వచ్చిన వాళ్ళు ఆనందకరంగా ముసిముసి నవ్వులు నవ్వుకున్నారు.

"కీళ్ళ నొప్పులతో పరమ బాధ పడిపోతున్నాను. పదడుగులు కూడా వెయ్యలేను. నా బాధ ఎలా తీరుతుంది?" అని ఒక 60సంవత్సరాలు వయస్సున్నామె ప్రశ్నించింది.

ప్రా.చం: మందుల ద్వారా ఎలా తగ్గుతుందో చెప్పలేను. కాని మానసికంగా ఎలా తగ్గించుకోవచ్చో చెబుతాను. ముఖ్యంగా మీకు కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గించుకోవాలన్న కోరిక ఉండాలి. అంతేకాని "నేను పది అడుగులు వెయ్యలేను. నా కొడుకూ కోడలూ చెయ్య వలసిందే" అని మాత్రం కూర్చోకూడదు. దాని బదులు ఉదయం లేవగానే "దేవుని దయ వల్ల ఈ రోజు లేవగలిగేను. ఈ రోజు నిన్నటికంటె అన్ని విషయాల్లోనూ బాగుంటుంది. నాకీళ్ళ నొప్పులు నిన్నటి కంటె మెరుగనుకుంటాను" అనుకుని ఇంట్లోనే మెల్లిగా నాలుగు సార్లు ఇటు అటు తిరగండి. అలాగే రోజు రోజుకీ మరో నాలుగడుగులెక్కువ చేస్తూ నడవండి.నామాట నమ్మండి. నెల రోజుల్లో ఫర్లాంగు దూరం 15 నిముషాల్లో నడవ గలుగుతారు. ఆతర్వాత మీకు అదే అభ్యాసం కూసు విద్యగా మారుతుంది."

ఇంతలో మరొక యువతి లేచి "నాపేరు సక్కు. 28సంవత్సరాలు. మా అమ్మమ్మగార్ని తీసుకొచ్చేను. నా ప్రశ్న ఏమిటంటే నాకో మిలియన్ డాలర్లు రావాలంటే వస్తాయా?"

ప్రా.చం: "ఆ మిలియన్డాలర్లు ఈరాత్రే రావాలంటే రావు. అది గొంతెమ్మ కోరిక. కాని, తగినంత వ్యవధి నిచ్చి దానికి కృషిచేస్తూ "positive affirmations" ప్రతి రోజు రాత్రి నిద్రపోయే ముందు, ఉదయం లేవగానే "repeat" చేస్తూ ఉంటే మీ message sub conscious mind లో store కావడం మూలాన కొద్దికాలంలో మీ కోరిక ఫలిస్తుంది.

తను మహామేధావి అనుకునే ఒక ముసలాయన - 'మనం ఈ బొంది వదిలింతర్వాత, ఈ కట్టెని దహనం చేస్తారు. ఆతర్వాత ప్రాణం ఎక్కడికి పోతుంది?' అని ప్రశ్నించేడు.

ప్రా.చం: "చాలా మంచి ప్రశ్న. నేను ఇక్కడా, అక్కడా చదివిన information బట్టి చెప్తున్నాను. శరీరాన్ని నాలుగు రకాలుగా చెప్పుకోవచ్చు. 1. భౌతిక శరీరం (Physical body) 2. సూక్ష్మ శరీరం (Astral body) 3. కారణ శరీరం (causal body) 4. భావ శరీరం (ideational body). మీప్రశ్నకి జవాబు వెనక నుంచి వచ్చిచూద్దాం. దైవానికి ఒక జీవిని పుట్టించాలి అనే ఉద్దేశం (భావం) కలిగిందనుకోండి - అది భావ శరీరం. ఎటువంటి శరీరమిస్తే బాగుంటుంది - దానికో కారణం ఉండాలి. ఆ కారణం మన పూర్వజన్మ సుకృతం బట్టి ఉంటుంది. అది 'కారణశరీరం'. ఆకారణ శరీరపు తరంగాల అలల రేటుని కుదించడం వల్ల 'సూక్ష్మ శరీర' మవుతుంది. ఇంకా ఆతరంగాలు కుదించడంవల్ల స్థూలశరీరంగా జన్మిస్తుంది. కాబట్టి మనం మరణించిన తర్వాత మనలో నున్న ఆత్మ వెనక్కి పయనించి మళ్ళీ మూలస్థానమునకు వెళ్తుంది.

"ఇన్ని ప్రశ్నలకి సమాధానాలు చెప్తున్నారు కదా! మీ భౌతిక శరీరాన్ని వదిలి సూక్ష్మశరీరంతో మీశరీరాన్ని చూడ గలిగారా! అంటే "out of body experience" ఏమైనా ఉందా?" అని ఒకాయన ప్రశ్నించేడు.

ప్రా.చం: చూచాను. Spiritual Experiences చెప్పుకోకూడదు. కాని మీ కుతూహలం చూస్తుంటే చెప్పకుండా ఉండలేకున్నాను. ఇది చాలా కాలం క్రింద జరిగిన సంగతి. తెల్లవారు ఝామున మూడున్నర గంటలయింది. ఉన్నట్లుండి నా శరీరం స్ఫటిక రూపంలో గాలిలో తేలి పోతోంది. నా భౌతిక శరీరం మంచం మీదే ఉంది. నేను నా శరీరాన్ని చూడ గలిగేను. ఎంత హాయిగా ఉందో చెప్పలేను. ఉన్నట్లుండి అలారం ప్రక్కగదిలోంచి మ్రోగిన శబ్దం. "అయ్యో! అలారం ఆపాలి" అని గబుక్కున నాశరీరం లోకి వచ్చేశాను. ఆ తర్వాత ఎన్ని రోజులు బాధపడ్డానో అలాగైనందుకు. సూక్ష్మ శరీరంలో ఉన్న హాయిని వర్ణించ లేను.

వెనకనించి సంపత్‌బాబు watch చూపిస్తున్నాడు. నాకీ సదవకాశం ఇచ్చిన మీకందరికీ నా ధన్యవాదాలు. ఇంతకీ నేను పలానా 'topic' మీద మాట్లాడాలని రాలేదు. కాని మీ ప్రశ్నలవల్ల కల్గిన ఆలోచనలు సంగ్రహంగా చెప్పాను.

మనమేది సాధించాలన్నా మన కృషితో వీలౌతుంది. మన ఆలోచనల బట్టి అవకాశాలు రావడం జరుగుతూ ఉంటుంది. మన ప్రయత్నముంటే దైవం సాయం చేస్తుంది. దైవమంటే ఎక్కడో ఆకాశంలో ఉన్న వ్యక్తి అనుకోనక్కరలేదు. మనం చేసే 'meditational exercises' మూలాన మన consciousness ని super consciousness గా మార్చవచ్చు. ఆ super conscious state చేరడంవల్ల మనం దైవంతో సమానమే. అందువల్ల మనకేది కావాలంటే అది లభ్యమవుతుంది. "యద్భావం తద్భవతి". కాబట్టి దేవుడు అనే శక్తి ఎక్కడో లేదు. మన మనసులోనే ఉంది ఆ మహత్తర శక్తి. ఆ గుడిలో ఉన్నాడనుకునే దేవుడు మన మనస్సులోనే ఉన్నాడు. కాబట్టి నేను ఈ రోజున మాట్లాడిన topic ఏమిటంటే "మనసే మందిరం". *****