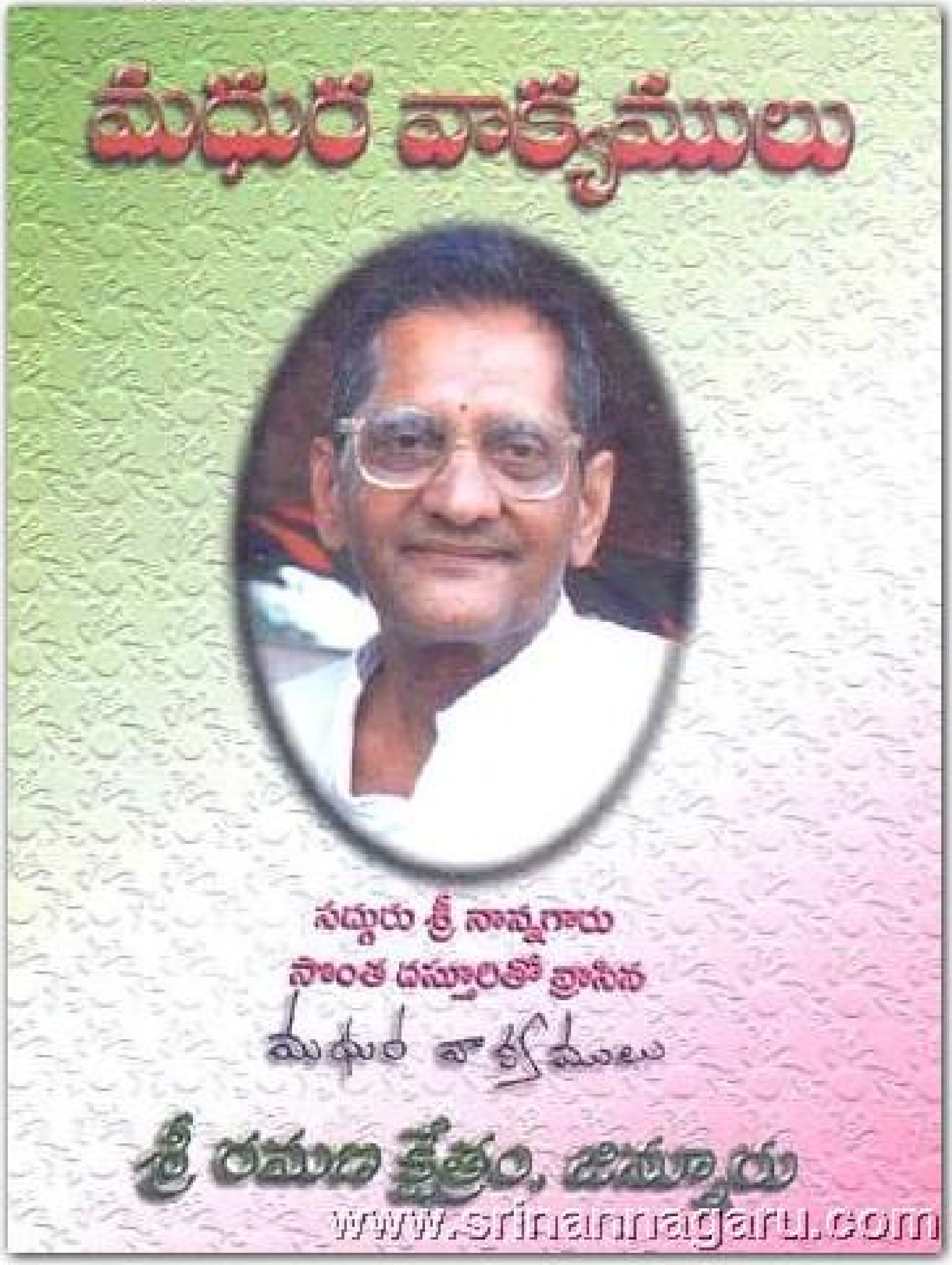
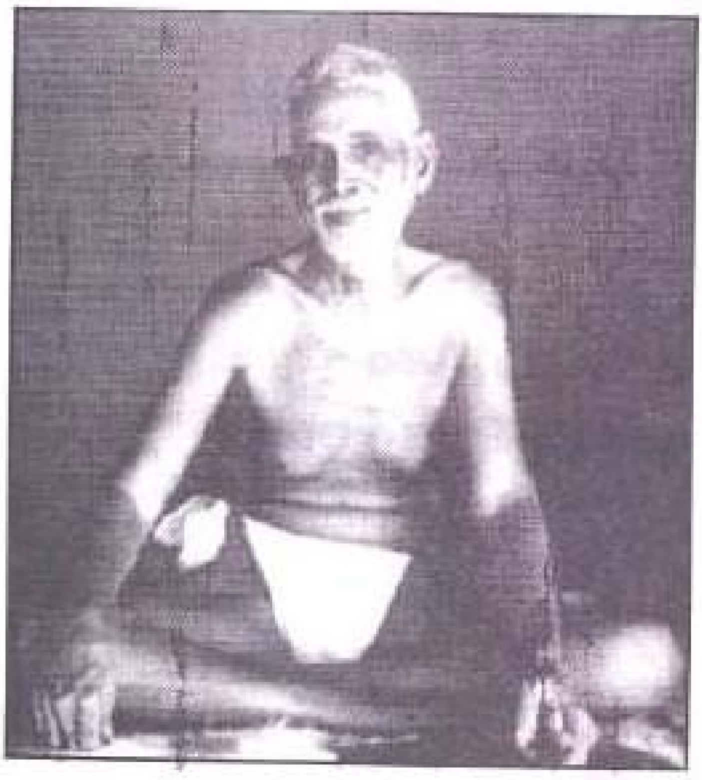

మధుర వాక్యములు
సద్గురు శ్రీ నాన్నగారు
సొంత దస్తూరితో వ్రాసిన
మధుర వాక్యములు
శ్రీ రమణ క్షేత్రం, జిన్నూరు
www.srinannagaru.com

ఓం శ్రీ రమణాయ నమః



భగవాన్ శ్రీ రమణ మహర్షి

www.srinannagaru.com

మధుర వాక్యములు

ప్రథమ ముద్రణ : డిసెంబర్, 1999
ప్రతులు : 2000

ప్రచురణ :

శ్రీ రమణ క్షేత్రం
జిన్నూరు - 534 265

ముద్రణ
శ్రీరామ్ గ్రాఫిక్స్, పాలకొల్లు
☎ (08814)-24776, 24946

www.srinannagaru.com

విజ్ఞప్తి

ఆత్మజ్ఞానము అనుభవైకవేద్యము. ఆత్మజ్ఞానము అనుభవములో ఉన్నవారిని సద్గురువులు అందురు. ఆ కోవలోని వారే సద్గురు శ్రీ నాన్నగారు. అట్టివారి నుండి వెలువడిన మాటలు కూడా అనుగ్రహమే. సద్గురు శ్రీ నాన్నగారు గత 20 సంవత్సరముల నుండి వివిధ సందర్భములలో భక్తుల కోర్కెపై స్వదస్తూరీతో వ్రాసిన ఈ మధుర వాక్యములను చదివి మననం చేసి మీ మనస్సును సంస్కరించుకొని ఆత్మజ్ఞానం పొందుటకు ప్రయత్నం చేయండి.

శ్రీ రమణ క్షేత్రం.

జిన్నూరు.

www.srinannagaru.com

www.srinannagaru.com

స్వధ్యానమును అనుభవమునకు
తెచ్చుకొనుము కృ
ఈ రోజునుండే ప్రయత్నించాలి

పవిత్రత ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి
పునాది వంటిది

ఓం

(30) ధ్యానమును ధ్యానించుటవలన శోధనము,
పాపము పరిహరించబడుట, జ్ఞానము,
ఆనందము వరిస్తాయి.

www.srinannagaru.com

సత్వ గుణము సంపాదించి
రజో గుణము
తమో గుణాని
తొలగించుకోవాలి

విద్య, తపస్సు ఈ రెండు నేత్రము
లు వంటివి. సాధకుడు రెండు
నేత్రములను జాగ్రత్తగా కాపాడు
కోవాలి.

భక్తి ముఖ్యమైన మార్గము.
ఈ మార్గము ద్వారా మనో మాలిన్య
మును తేలికగా వదిలించు
కోవచ్చును.

www.srinannagaru.com

సహించటము నేర్చుకోవాలి

మనస్సుని భగవంతుని యందు
నిలబెట్టుట అభ్యాసము
చేస్తే పవిత్రత, ఏకాగ్రత పెరుగు
తాయి

ఏకాగ్రత పవిత్రత
రెండు ఆత్మవిద్యకు అవసరము

www.srinannagaru.com

అల్ప విషయముల నుండి
స్వల్ప విషయముల నుండి
మనస్సును తప్పించటం
నేర్చుకోవాలి.

సాత్త్విక బుద్ధిని
అలవర్చుకోవాలి

www.srinannagaru.com

పవిత్రముగా జీవిస్తే
అజ్ఞానము నశిస్తుంది

మంచి మార్గంలో నడవాలి.
అన్ని విజ్ఞానములు ఆత్మ
జ్ఞానములో లయము పొందాలి

సహించటము నేర్చుకుంటే
భగవంతుడు అన్ని సమకూరుస్తాడు

www.srinannagaru.com

జ్ఞానిని పూజించడము వలననే అజ్ఞానము
తొలగును. మన (ప్ర)యత్నించుట వలన
ఆత్మ స్వరూపమును అనుభవములోని
కి తెచ్చుకోవచ్చును.

ప్రకృతిలో ఉన్న అహంకృతిని
త్యజిస్తే (ప్ర)కృతి లొంగి వస్తుంది.

భగవంతుని అస్పష్టం చేసింది
మనలోని అహంభావనమే.

www.srinannagaru.com

మనస్సులోని తలంపు, నోటి మాట
చేతితో చేసే పని
సమిష్ఠంగా ఉండేటట్లు
చూసుకోవలెను.

అహంకారమును నిర్మూలించుటకు
వినయమే మందు.

నిష్కామ కర్మవలన
జ్ఞానము లభిస్తుంది.

www.srinannagaru.com

జ్ఞాని వేరుగా ఉండడు
లోనుగా ఉంటాడు
సమత జీవితానికి సోపానము

భక్తి, జ్ఞాన, వైరాగ్య నీతితో జీవితమును గడుపుచేసుకోవాలి.

అవివాహము
ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి
ఆటంకముగా ఉంటుంది

www.srinannagaru.com

మనస్సు ఆత్మకంటె వేరుగా లేదు

దేహ గతమైన దేహ మనస్సు
తలంపులు నశించిన యడల
స్వరూపం మిగులుతుంది. తేజస్సు
తో ఆనందం కలుగుతుంది.
ఆందోళన పనికిరాదు
ఆలోచన ముఖ్యము

www.srinannagaru.com

ఇంద్రియ నిగ్రహం, మనో నిగ్రహం సాధిస్తే హృదయంలో వున్న నిజం వ్యక్తమవుతుంది

[illegible]
[illegible]

ఈశ్వరుని యందు ప్రేమభావన ఇంద్రియ విషయముల యందుగల ఆసక్తిని తగ్గిస్తుంది.

www.srinannagaru.com

వివేకముతో కూడిన
వైరాగ్యము అవసరము

తలంపు, మాట, చేతల ద్వారా
ఇతరులను హింసించని
సాధనము అవసరము

మాటను
మనస్సును
శరీరమును
నియమించుట వలన
సద్గతి లభిస్తుంది.

www.srinannagaru.com

కామక్రోధములు జ్ఞానసముపార్జనమునకు గొప్ప ప్రతిబంధకములు

విద్య చైతన్య రూపములో ఉంటుంది. అవిద్య జడ రూపములో ఉంటుంది.

జీవితములో సద్వృత్తి అలవరచుకుంటే హృదయము నిర్మలమవుతుంది

www.srinannagaru.com

అహంకార భారం లేకుండా పని చేయటం నేర్చుకోవాలి. అటువంటి పని నిస్వార్థంగా చేస్తే మనస్సు ఆనందములో మునుగుతుంది.

మనస్సుకి ఆహ్లాదభావన ఊపిరి వంటిది.

ఇతరులలో ఉన్న మంచితనమును చూచి నేర్చుకుంటే మనకు మంచితనము పెరుగుతుంది.

www.srinannagaru.com

అణిగిన మనస్సుకు
ఆత్మ తెలుస్తుంది

దుర్గుణములకు దూరమైతే ఈశ్వరుడు
హృదయములో ప్రవేశించాలని
చూడటం ప్రారంభిస్తాడు

అహం భావన తలెత్తకుండా
చూసుకోవటమే సాధన''

www.srinannagaru.com

దుఃఖము అహంభావన

రూపములో వుంటుంది

నిరంతరము భగవంతుని స్మరించేవాడికి శాంతి లభిస్తుంది. ఏకాగ్రత సమకూడుతుంది.

అహంభావన

అన్నిసమస్యలకు కారణం

www.srinannagaru.com

భక్తితో భగవంతుణిని సంకీర్తనము
చేసుంటా అందుకోవచ్చును.

భగవాన్ రూపం, భగవాన్
నామం మీ మనసులో ఉంటుంది.
భగవాన్ బోధ మీమనస్సుకు
శాంతిని ప్రసాదిస్తుంది.

www.srinannagaru.com

శ్రీ రామః శరణం మమ

ఓం శ్రీం రాం
రామాయ నమః

ఓం హ్రం రాయ నమః

అరుణాచల శివ

www.srinannagaru.com

www.srinannagaru.com

సద్గురు శ్రీ నాన్నగారితో సంభాషణలు

1993 సం॥వు నవంబరు నెలలో విశాఖపట్నంలో పత్రికా విలేఖరులు శ్రీ నాన్నగారిని కొన్ని ప్రశ్నలు అడిగినారు. ఆ ప్రశ్నలకు శ్రీనాన్నగారు చెప్పిన సమాధానములను ఈ పుస్తకంలో ప్రచురిస్తున్నాము. ఈ సమాధానములు భక్తులైన మీకు ఉపయోగపడతాయని హృదయ పూర్వకంగా ఆశిస్తున్నాము.

www.srinannagaru.com

1. మనిషిలో నేర ప్రవృత్తి తగ్గించడానికి ఈ ఆధ్యాత్మిక విలువలు ఎంతవరకు తోడ్పడ గలవంటారు?

జ. నేర ప్రవృత్తికి కొంతవరకూ దారిద్ర్యము, అజ్ఞానము కారణము. ధనంలోనే సుఖం ఉందనుకోవటం ఒక కారణం. పెరిగిన వాతావరణం ఒక కారణం. అనుకరణ ఇంకొక కారణం. ముఖ్యంగా భోగంలోనే సుఖం ఉందనుకోవటం ప్రధాన కారణం. జీవితంలో ఒక లక్ష్యం లేనివారు నేర ప్రవృత్తికి ఆకర్షింపబడతారు. కొంతమందిలో స్వార్థం ఉంటుంది - క్రూరత్వం ఉండదు. మరి కొంతమందిలో క్రూరత్వం ఉంటుంది - స్వార్థం ఉండదు. క్రూరత్వం స్వార్థం రెండూ కలిసి ఉంటే ఆ వ్యక్తి తప్పక నేరస్థుడవుతాడు. ఈ మధ్య నేరాలు కొన్ని వర్గాలలో హాబీగా కూడా పరిణమించాయి. ఆధ్యాత్మిక విలువలకు ముఖ్యంగా నైతిక విలువలు పునాది వంటివి. ఆధ్యాత్మిక విలువలు జ్ఞాన సముపార్జనకై పురి కొల్పుతాయి. సత్యాన్వేషణకై చేయు ప్రయత్నములో నేర ప్రవృత్తి దానంతట అదే సన్నగిల్లుతుంది. నేర ప్రవృత్తి వల్ల వచ్చే దుష్పరిణామములను నేరస్థుడికి అర్థమయ్యేలాగ ఎరుక పరుచుట వల్ల నేర ప్రవృత్తి నుండి

www.srinannagaru.com

ఏదురం పొందుతాడు. సామాజిక స్పృహ పెరిగే కొలది ఆ వ్యక్తి చైతన్యవంతమై నేర ప్రవృత్తి నుండి దూరమౌతాడు. నేర ప్రవృత్తి అనేది ఒక బలహీనత. దానికి సమాజమే బాధ్యత వహించాలి.

2. పువ్వు పుట్టగానే పరిమళిస్తుంది అంటారు కదా? మీకు చిన్నప్పటి నుండే ఈ ఆధ్యాత్మిక విషయాల మీద ఆసక్తి ఉండేదా?

జ. చిన్నప్పటి నుండీ ఎంతో కొంత ఉందనే చెప్పాలి. టీనేజ్ నుండీ వికసిస్తూ వచ్చింది. ఆధ్యాత్మిక విలువ కూడా స్వతంత్ర ఆలోచనకి తోడ్పడుతుంది. ఫలాపేక్ష లేకుండా పని చేయుట వలన - అది ఆధ్యాత్మిక వికాసమునకు కొంత తోడ్పడినది. సహజముగానే నేను వ్యక్తి భావన లేకుండా పనిచేయుటకు అలవాటు పడ్డాను. చిన్నతనములో నాకు జ్ఞానము గురించి స్పష్టమైన అవగాహన లేకపోయినా దానిని సంపాదించాలనే ఆపేక్ష బలంగా ఉండేది. భౌతిక విషయాలకంటే అభౌతిక విషయాల పట్ల నా మనస్సు మొగ్గు చూపేది. నాకు తత్వం పట్ల ఉన్న మక్కువ మతాల పట్ల లేదు. మతాలు, కులాలు సమాజమును కలుషితం

www.srinannagaru.com

చేస్తున్నాయని అనిపించేది. ఆధ్యాత్మిక చింతన లేకుండా చైతన్యస్వామియని పించుకోవటం సాధ్యం కాదు.

3. మీరు దైవజ్ఞులు, వాక్ శుద్ధి కలవారు, పండిత పామరులను మీ అమృతవాక్కులు ద్వారా మెప్పించగలరని ప్రతీతి కదా? ఇది మీకెలా సాధ్యమైంది?

జ. నేను శ్రోతలను అమితంగా ప్రేమిస్తాను. నేను వారిపట్ల ఉదారబుద్ధితో వ్యవహరిస్తాను. శాంతితో మెలుగుతాను. వారిలో సామాన్యమైన లోపాలను పట్టించుకోను. వారికి ఆత్మ విద్యను బోధించటంతో సరిపెట్టుకోకుండా, వారి భౌతిక అభివృద్ధిని కూడా కాంక్షిస్తాను. వారిలో ఉన్న మంచితనమును మేలుకొలుపుటకు సహకరిస్తాను. వారు శాంతి మార్గంలో నడిచి శాంతిస్థానమును పొందుటకు నావంతు కృషినేను చేస్తాను. నాపట్ల భక్తుల విశ్వాసము కూడా సజీవముగానే ఉంటున్నది. నేను భక్తులను నా మిత్రులుగానే చేస్తాను: కాని వారు నన్ను దైవసమానంగా చూస్తారు. అందువలన వారిని గురించి ఆలోచించటంలో కాని, వారికి బోధించుటలో కాని జాగ్రత్త పడతాను. ఏనాడు వారి పట్ల బాధ్యతారహితంగా ప్రవర్తించలేదు. నా అర్హతకు మించిన గౌరవాన్ని వారు నాపట్ల చూపిస్తున్నారని అనిపిస్తుంది. వారు

www.srinannagaru.com

ఏదైనా పొరపాటు చేస్తే అది నేను చేసినట్లుగానే భావిస్తాను. ఏదో ఒక స్థాయిలో, వారి బాధలో నేను భాగం పంచుకుంటాను. ఆలోచనే కేంద్రంగా పెట్టుకొని జీవించుటకు నా బోధలు వారికి కొంతవరకు సహకరిస్తున్నాయి. నాకు, భక్తులకు ఉన్న సంబంధము గురు, శిష్యుల సంబంధము లాంటిది కాదు. ఒకే కుటుంబసభ్యులవలె మెలుగుతాము. భక్తులు తమ జీవిత పరిస్థితుల అనుకూలంగా ఉన్నా, ప్రతికూలంగా ఉన్నా వారికి నాతోటి ఉన్న ప్రేమానుబంధము మాత్రము ఎన్నడూ తొలగదు. మానసికమైన అనుబంధము ఉంటూనే ఉన్నది. దైనందిన జీవితంలో వారి సమస్యలకు నేను చెప్పే మాటలతో సమాధానాలు దొరుకు తున్నాయి. ఆ మాటలు వినటం వల్ల వారికి శాంతి కలుగుతుంది. శాంతి లేని వాడికి సుఖంలేదు నా ప్రవచనాల వల్ల వారికి సుఖం కలుగుతుంది. నా ద్వారా వారి పట్ల ప్రవహిస్తున్న ప్రేమ, కరుణ, ఆప్యాయత, ఆదరణ, అనురాగము వారికి శాంతి సాగరంలో ఈదుతున్నట్లుగా అనిపిస్తుంది. భక్తుల పట్ల నాకున్న అభిమానమును వారు కూడా గుర్తిస్తున్నట్లు నాకు అవగాహన అవుతున్నది.

www.srinannagaru.com

అందుచేత నేను కూడా బోధించకుండా ఉండలేకపోతున్నాను. క్లిష్టమైన విషయమును తేలికైన మాటలతో విశదపరుచుటకు ప్రయత్నిస్తాను. నేను చెప్పిన విషయమును వారికి అందకపోతే అది నాలోపముగానే పరిగణిస్తాను. భక్తులు నాపట్ల చూపిస్తున్న ఆదరణ, విశ్వాసము తెంపు లేకుండా ఉన్నది. అందువలన నా శరీరము మరణించినా నేను వారి హృదయాలలో జీవించే ఉంటాను. దుఃఖము లేని స్థాయికి వారిని తీసుకు వెళ్ళుటకు తత్త్వమును గురించి చిన్న చిన్న మాటలతో, పొట్టి పొట్టి వాక్యములతో వారికి ఉపదేశించుటకు ప్రయత్నిస్తున్నాను.

4. ప్రతీ తల్లి దండ్రులు తమ బిడ్డలు ఏ కలెక్టరో, డాక్టరో, ఇంజనీరో కావాలని ఆశిస్తారు కాని ఏ ఒక్కరు తమ కొడుకు జ్ఞాని కావాలని కలలో కూడా ఆశించరు - ఎందుచేత?

జ॥ సర్వసాధారణంగా తల్లి తండ్రులకు భౌతిక దృష్టి, లౌకిక దృష్టి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ధనము ఉంటే భోగమయ జీవితము అనుభవించ వచ్చు నని అనుకుంటూ ఉంటారు. వారికి ధనము యొక్క ప్రాముఖ్యత తెలుస్తుంది. కాని జ్ఞానము యొక్క విలువ తెలియదు. అందువలన కూడా జ్ఞానులు

www.srinannagaru.com

కావాలని కోరుకోరు. మానవునికి ప్రతిభ ఉన్నా అది వికసించుటకు తగిన అవకాశము ఉండాలి. అవకాశం వచ్చినపుడు దానిని తగిన కాలంలో ఉపయోగించుకొన్నవాడు వివేకవంతుడు. ఆత్మవిద్య తప్పించి మిగిలిన విద్యలన్నీ పొట్టకు మాత్రమే పరిమితమై ఉన్నవి. ఆత్మవిద్య మానవునకు స్వేచ్ఛను, సుఖమును, శాంతిని, వికాసమును ప్రసాదిస్తుంది. ఆత్మజ్ఞానము వలన మాత్రమే వ్యక్తి అమృతత్వమును పొందుతాడు. ఆత్మజ్ఞానము యొక్క విలువ, చైతన్యము యొక్క ప్రాధాన్యము తెలిసిన తల్లి తండ్రులు వారి బిడ్డలు కూడా జ్ఞానులైతే సంతోషిస్తారు. ఏనుగు మీద కూర్చున్నట్లు భావిస్తారు. ఈనాడు కూడా తమ బిడ్డలు జ్ఞానులు కావాలని కోరే తల్లి తండ్రులు లేకపోలేదు. జీవితంలో జ్ఞాన సముపార్జన అత్యంత ముఖ్యమైనది. శవాన్ని అలంకరిస్తే ఎంత అందము ఉంటుందో జ్ఞానముతో సంబంధములేని జీవితాలు కూడా అలాగే ఉంటాయి.

5. మీ తల్లి తండ్రులు ఎప్పుడైనా మిమ్మల్ని అలా ఆశించారా?

జ. మా తల్లి తండ్రులు అలా అవుతానని గాని, ఇలా

www.srinannagaru.com

అవుతానని గాని ఆశించలేదు. నా ఆధ్యాత్మిక వికాసమునకు ఇతరులనుండి ప్రోత్సాహము అంతగా లేదు. ఏ సత్యాన్వేషకునికైనా కుటుంబ సభ్యుల నుండి సహాయ సహకారములు తగినంతగా ఉండవు. జీవితంలో నేను చేసిన సాధన కంటే అరుణాచలరమణుని కృప మాత్రమే నేను చైతన్యస్థాయిని పొందుటకు ఎక్కువగా సహకరించినది. ఏ సాధకుడైనా ప్రయత్నంతో పాటు దైవానుగ్రహం కల్గిరాకపోతే సిద్ధుడు కాలేడు. ఈశ్వరుని కృప లేకుండగా మనస్సు అణగదు. అణిగిన మనస్సుకు మాత్రమే ఆత్మ దర్శనమునకు అర్హత చేకూరుతుంది. భగవాన్ శ్రీ రమణమహర్షి ప్రసాదం వలన మాత్రమే నేను శాంతి స్థానమును పొందగలిగాను.

6. బిడ్డలకు జ్ఞానము కలిగితే తల్లి తండ్రులు హర్షిస్తారా?

జ. మీకు అర్థం అవటానికి స్పష్టంగా ఒక చిన్న ఉదాహరణ చెబుతాను. గౌతమ బుద్ధుడు, వివేకానందుడు, రామకృష్ణ పరమహంస, అరిస్టాటిల్ ఈశ్వర చంద్ర విద్యాసాగర్ వంటి వ్యక్తులు గొప్ప వాళ్ళు అయ్యారు కదా - మరి వారి తల్లి తండ్రులే బ్రతికి ఉంటే ఇప్పుడు ఆనందిస్తారా? లేదా?

www.srinannagaru.com

తప్పక ఆనందిస్తారు! ఎవరి తల్లి తండ్రులైనా అంతే!

7. మీరు ఇంతవరకూ ఏమైనా సాధించానని అనుకుంటున్నారా? లేదంటే ఇంకా ఏమైనా సాధించాలని అనుకుంటున్నారా?

జ: నా పరిధిలో నేను కొంత సంఘసేవ చేశాను. అక్షరజ్యోతి కార్యక్రమం వ్యాప్తిలో నావంతు కృషి నేను చేశాను. పదిమందికి ఉపయోగపడే పనులపట్ల శ్రద్ధ చూపించాను. ఏపని చేసినా నిరాడంబరముగానే చేశాను., ఇతరుల మెప్పు ఆశించలేదు. సాధించవలసినది ఒక్కటే తానెవరో తెలుసుకోవటమే! తానెవరో తెలుసుకోకుండా ఏదో సాధించానని ఎవరైనా అనుకుంటే - అది ఒకటిలేని సున్నలతో సమానము. దేశ కాలములకు పరిమితము కాకుండా వున్న సద్వస్తువులోనే సత్యమున్నది అందులోనే సుఖమున్నది. అందులోనే శాంతి ఉన్నది. శాంతి కలవాడు మాత్రమే స్వేచ్ఛను సాధిస్తాడు. బాహ్య వస్తువుల మీద కాని, ఇతర వ్యక్తులమీద కాని, బాహ్య పరిస్థితుల మీద కాని ఆధారపడకుండా స్వతంత్ర్యమైన సుఖము ఎవడైతే పొందుతున్నాడో వాడే జీవితములో కృతకృత్యుడు. భగవంతుడు మనకిచ్చిన శక్తులను ఇతరుల కోసం ఎవడైతే

www.srinannagaru.com

సద్వినియోగ పరుస్తున్నాడో వాడు జీవితంలో ఎంతో కొంత సాధించినట్లుగా పరిగణించవచ్చు. ఉన్న శక్తులను సద్వినియోగం చేసేవాడు పవిత్రుడౌతాడు. పవిత్రత సత్యసాక్షాత్కారమునకు అర్హతను సంపాదించి పెడుతుంది. నేను కాని ఇతరులు కాని అమృతానుభవమును పొందితేనే జీవితంలో సాధించగలిగినది సాధించామని భావించవచ్చు. జీవితం పొడుగునా ఎవరైతే సామరస్యం కోసం కృషి చేస్తారో వారు అసత్యము నుండి, అజ్ఞానము నుండి విడుదల పొందుతారు. సాధించదగినది కూడా అంతే. జీవిత ప్రయాణంలో మన ఆలోచనలు, మన మాటలు, మన చేతలు మన ఉజ్వల భవిష్యత్తుకి సహాయ సహకారములు అందించేవిగా ఉండాలి. మన లక్ష్యం మంచిదైతే మన జీవితం కూడా దానికనుకూలంగా సంకల్పించ బడుతుంది. అపుడు పొందవలసినదేదో పొందుతాము. సాధించవలసినది సాధిస్తాము.

8. మడి, జపం, మంత్రం వంటి ఉపదేశాల ద్వారా రోగాల నుండి స్వస్థత పొందవచ్చా?

జ॥ మడి కేవలం శుచి కోసం పెట్టారు. వంటపాత్రని లోపల తోమాలి. బయట తోమాలి. అదేవిధంగా దేహమును, దేహములోపల ఉన్న పనిముట్లు మనస్సును

www.srinannagaru.com

శుచిగా ఉంచాలి. దేహమును జలము శుభ్రం చేస్తుంది. మనస్సును మంత్రం శుభ్రపరుస్తుంది. మడి, జపము, ధ్యానము, శరీరమును, మనస్సును స్వాధీనపరుచుకొనుటకు సహకరిస్తాయి. యోగము రోగము నుండి దూరము చేస్తుంది. యోగము మానవుడికి దుఃఖముతో ఉన్న సంబంధమును తెంచుతుంది. ఏకాంతవాసము, సహవాసము, ఉపవాసము ఇవి అన్నీ మనస్సును పరిశుద్ధము చేసి, ఏకాగ్రము చేసి, తేలిక చేసి మానవుడ్ని పాపములనుండి, శాపములనుండి, లోపములనుండి, దోషములనుండి, బలహీనతలనుండి విడుదల చేసి స్వేచ్ఛను ప్రసాదిస్తాయి. రోగం ముందు మనస్సులో ప్రవేశిస్తుంది. తరువాత శరీరానికి వ్యాపిస్తుంది. శరీరం మనస్సుది మాత్రమే. మనస్సు ప్రభావం శరీరం మీద, శరీరం ప్రభావం మనస్సు మీద పడుతూ ఉంటుంది. మనస్సు దేహం కలిపితేనే మనిషి అవుతాడు. దేహం ఉండి మనస్సులేకపోతే పిచ్చివాడు అంటారు మనస్సు ఉండి దేహము లేకపోతే దెయ్యం అంటారు. దేహారోగ్యమువెంతముఖ్యమో మానసికమైన ఆరోగ్యము కూడా అంత ముఖ్యము మానవుడు మానసిక ఆరోగ్యమునకు తగినంత ప్రాముఖ్యత ఇవ్వటం లేదు. మానవ మానసములో ఉన్న అశాంతి

www.srinannagaru.com

లోకములో ఆందోళనగా, ఘర్షణలుగా, ధూషణలుగా వ్యక్తమగుచున్నది. లోపల ఉన్నదే బయట కన్పిస్తున్నది. జపము నిర్మలమైన మనస్సును ప్రసాదిస్తుంది. శాంతి చిత్తము రోగ నివారణకు తోడ్పడుతుంది. మనసును బంగారము చేసుకొంటే అనేక రుగ్మతల నుండి విడుదల పొందవచ్చు. ధ్యానము ద్వారా శరీరమునకు, మనస్సునకు స్వస్థత చేకూరుతుంది. బ్రహ్మానుభవం అనే సంపదను సంపాదించుటకు శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యము అవసరము.

9. సుఖం వచ్చినపుడు పొంగిపోవటం, కష్టం వచ్చినప్పుడు కృంగిపోవటం ఆ కడగండ్లనుండి దూరంగా పారిపోవటం మానవనైజం కదా? అలా కాకుండా కష్టాలు వచ్చుపుడు ధైర్యంగా ఎదుర్కోవాలంటే ఏం సాధన చెయ్యాలి?

జ. భగవద్గీతలో వాసుదేవ స్వామి వారు రాగమును, భయమును క్రోధమును త్యజించమని ఆదేశించారు. ఈ మూడూ కూడా దుఃఖమునకు కారణములు అవుతున్నాయి. అందువలన వాటిని దూరముగా విడిచిపెట్టమని సలహో ఇచ్చియున్నాడు. ఈ కష్టాలు, సుఖాలు, రాగాలు, ద్వేషాలు, వీటిని ద్వంద్వాలు అని అంటారు. మానవుడికి జ్ఞాన

www.srinannagaru.com

సముపార్జనలో ఇవి అడ్డుపడతాయి. వీటినుండి విడుదల పొందుటకు భగవంతుడు మానవునికి యోగవిధము బోధించాడు. భగవంతుడిని ఉపాసించటంవలన వీటినుండి విడుదల పొందవచ్చును. శాంత చిత్తముపొంది వాటితో పోరాడాలి. ధైర్యము అనే మందు చేతిలో ఉంటే ఎన్ని హెచ్చు తగ్గులయినా, ఎన్ని కష్టాలైనా తేలికగా ఎదుర్కోవచ్చును. భయములేని స్థితికి ఎదిగినవాడికి ఈ ద్వంద్వాల స్పృహ కూడా ఉండదు. సుఖం వచ్చినపుడు పొంగడం, దుఃఖము వచ్చినపుడు కృంగటం వీటికి హృదయ దౌర్బల్యమే కారణము , వాసుదేవ స్వామి వారు హృదయ దౌర్బల్యమే అన్నిటికంటే నీచమైనది అన్నారు.

భగవంతుడు కేంద్రముగ పెట్టుకొని జీవించే వాడికి కష్టము వచ్చినా కష్టముగా అనిపించదు. ఇష్టమున్నచోట కష్టము ఉండదు. దైనందిన జీవితములో మనకి ఎదురయ్యే దుఃఖమును ఎవరైతే ఆనందముగా మార్చు కొంటున్నాడో వాడే నిజమైన సాధకుడు. కాలపరిణామములో సాధకుడు మాత్రమే సిద్ధిని పొందుతాడు., సిద్ధముగా ఉన్న వస్తువును తెలుసుకున్నవాడే సిద్ధుడు. సాధకుడు కానివాడు సిద్ధుడు కాలేడు. ఈశ్వరుని యందు భక్తి కలిగి ఉండుట వలన అన్ని

www.srinannagaru.com

దూరదృష్టితో వ్యవహరిస్తాడు. కార్య కారణములను వేరుకాదని గుర్తిస్తాడు. కొన్ని సుఖములు పరిణామములో దుఃఖములుగా మారతాయి. ఈ సత్య సత్యమును ముందుచూపు కలవాడు గుర్తిస్తాడు.

11. ఆఖరిగా మీరు మా పాఠకులకు ఇచ్చే సలహా?

జ. స్వార్థము తగ్గించుకొని పనిచేయాలి. అందిర క్షేమంలోనే తన క్షేమం కూడా ఇమిడి ఉందని మరవకూడదు. స్వతంత్ర్యముగా ఆలోచించటం నేర్చుకోవాలి. ఎంతో కొంత బుద్ధిలేకుండా మానవుడు ఉండడు. బుద్ధికి సోమరితనము అలవాటు చేయకూడదు. ఆలోచనలో కూడా అమృతము ఉంది. ఆలోచించి మాట్లాడటం వలన, ఆలోచించి పని చేయటం వలన అనేక కష్టములను అతిక్రమించ వచ్చు. బుద్ధికి సత్యవస్తువు దర్శనమిస్తే కాని నిర్మలము కాదు. మన బుద్ధిని మనము బాగు చేసుకోకపోతే ఎవరు బాగు చేసి పెడతారు? మానవాళిని విద్యావంతుల్ని చేయటంలో మన వంతు కృషి మనం చేయాలి. ఆరోగ్య సూత్రాలను మనం పాటించాలి. ఇతరుల చేత పాటింప చేయాలి. పూర్వం కంటే ఈనాడు మనస్సు మీద సమాజపరంగా వచ్చే వత్తిడిలు ఎక్కువైన అయినవి. అందువలన మానసికమైన ఆరోగ్యం లోపిస్తున్నది.

www.srinannagaru.com

తినడానికి తిండి ఎంత అవసరమో, బ్రతకడానికి నీడ ఎంత అవసరమో, సుఖంగా ఉండడానికి మనశ్శాంతి కూడా అంతే అవసరము. మంచిమాటలు ద్వారా చేతల ద్వారా తోటి మానవుల్ని శాంతి మార్గంలో ప్రవేశపెట్టి సుఖము చేకూర్చాలి. వ్యర్థమైన కర్మలతో వ్యర్థమైన ఊహలతో మనకాలమును పాడుచేసుకో కూడదు. పని యందు గౌరవము పెంచాలి. పని చేస్తూ శాంతి స్థానమును సంపాదించాలి. పనిలో దేవుణ్ణి చూడటం నేర్చుకోవాలి. పని ద్వారా కూడా భగవంతుడిని ఆరాధించడం నేర్చుకోవాలి. పనికి జ్ఞానముకు విరోధం లేదు. విద్య యొక్క, శాంతి యొక్క ప్రాముఖ్యతను మానవుడికి తెలియ చెప్పి వాటిని పరిపాలించుకొనుటకు అనుకూలంముగా ప్రోత్సాహించాలి. భౌతికాభివృద్ధి ఎంత ముఖ్యమో, ఆధ్యాత్మిక వికాసం కూడా అంతే ముఖ్యము. ఓర్పును నేర్చుకోవాలి. సమాన బుద్ధిని సాధించాలి సహనము బుద్ధి యొక్క లోతులను పెంచి, హృదయమును విశాలం చేస్తుంది. పని, విద్య ఇవి రెండూ రెండు నేత్రాలు వంటివి. అందువలన ఏటి పట్ల అజాగ్రత్త పనికి రాదు. మంచం పట్టి మరణించడం కంటే పని చేస్తూ మరణించడం ఉత్తమమైనది. పనిచేస్తూ పని లేని స్థితికి ఎదగాలి. కొంత మంది వారి పొట్టకే పరిమిత మౌతారు. కొంతమంది ఇతరుల కోసం జీవించడానికి

www.srinannagaru.com

పుడతారు. దేశభక్తి ఎంత ముఖ్యమో, దైవభక్తి కూడా అంతే ముఖ్యము. ప్రతివ్యక్తికి సామాజిక స్పృహ కలుగచేయుటకు మనం శక్తి వంచన లేకుండా కృషి చేయాలి. మాటకి, పనికి తలంపు ఆధారం. అందువలన తలంపులను నియమించుకోవాలి. తనకు కాని, సమాజమునకు కాని పనికి రాని విషయములను ఆలోచిస్తూ కూర్చుంటే అజ్ఞానము పెరుగుతుంది. దుఃఖము లేని స్థితిని పొందుటకు అజ్ఞానమును నిర్మూలించాలి. సర్వ అనర్థములకు అజ్ఞానమే కారణము. పేదరికం కంటే అజ్ఞానము భయంకరమైనది. సంపద సృష్టించుట ద్వారా పేదరికమును, జ్ఞానమును సముపార్జించుట ద్వారా అజ్ఞానమును తొలగించవచ్చును.

జ్ఞానమే మోక్షము. జ్ఞానము లేని జీవితము వ్యర్థము.

శ్రీ రమణార్పణమస్తు

www.srinannagaru.com