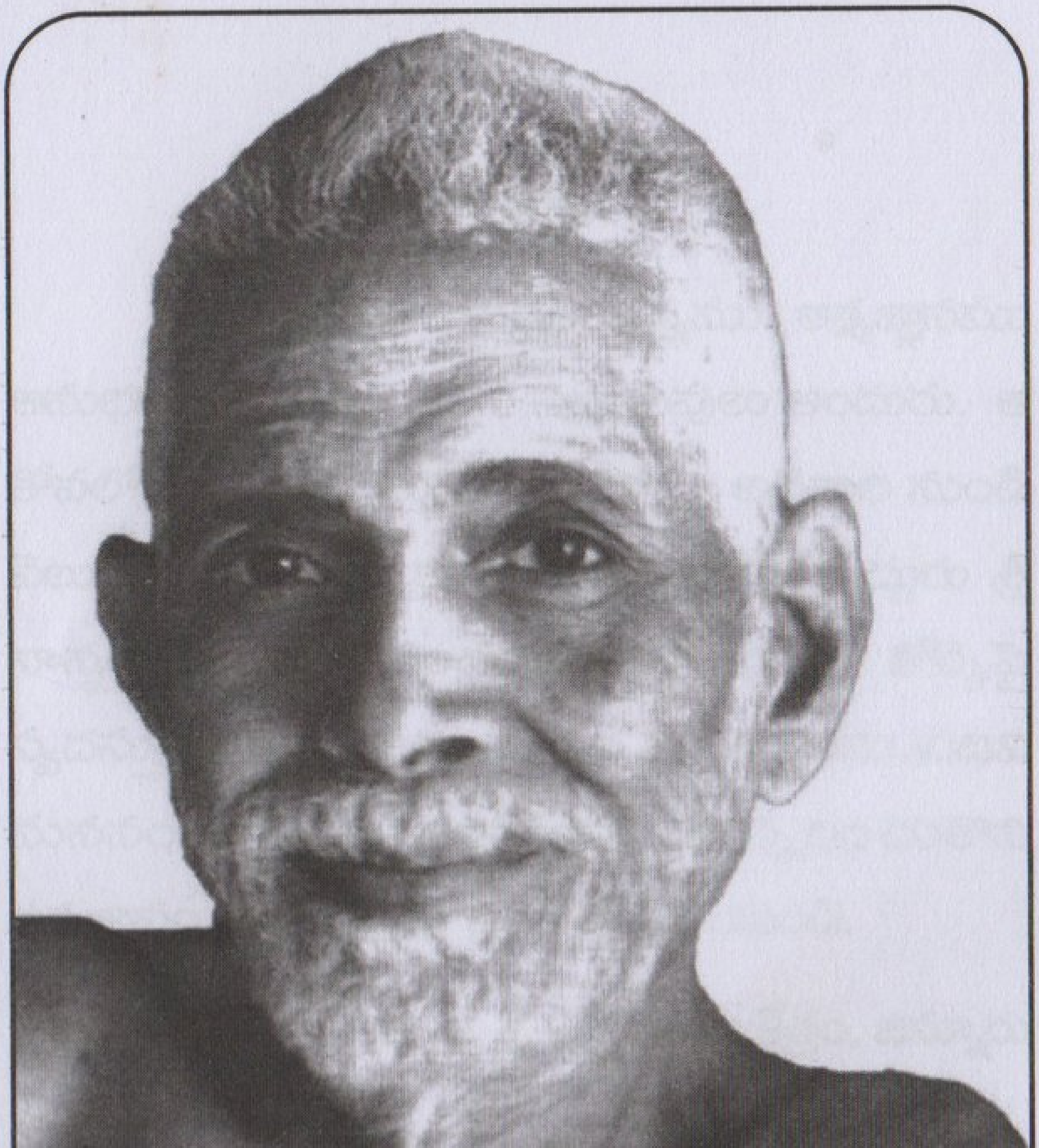
# మధుర వాక్యములు

# చైతన్య జాగృతి

ఓం శ్రీ రమణాయ నమః



భగవాన్ శ్రీ రమణ మహర్షి

# విజ్ఞప్తి

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

- శ్రీ రమణ క్షేత్రం, జిన్నూరు

ధ్యానసమయము అనుభవమునకు
తెచ్చుకొనుటకు
ఆరోజు నుండే ప్రయత్నించాలి

పవిత్రత ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి
పునాది వంటిది

బ్రహ్మము ధ్యానించుట వలన శోకము,
పాపము నశించబడతాయి. జ్ఞానము,
ఆనందము లభిస్తాయి.

సత్వగుణము మన సంపాదించాలి
రజోగుణము
తమోగుణాలు
తొలగించుకోవలెను

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

భక్తి ప్రధానమైన మార్గము.
ఈ మార్గము ద్వారా మనో మాలిన్య
ములు తొలగ వదిలించు
కోవచ్చును.

సహించుటము
నేర్చుకోవాలి

మనస్సుని భగవంతుని యందు
నిలబెట్టుట అభ్యాసము
చేస్తే పవిత్రత, ఏకాగ్రత పెరుగు
తాయి

ఏకాగ్రత పవిత్రత

కొరకు ఆత్మవిద్యకు అవసరము.

అల్ప విషయముల నుండి
స్వల్ప విషయముల నుండి
మనస్సును తప్పించటము
నేర్చుకోవాలి.

సాత్త్విక బుద్ధిని

అలవర్చుకోవాలి

పవిత్ర మనోజీవితే

అజ్ఞానము నశిస్తుంది

మంచి మార్గంలో నడవాలి.

అన్ని విజ్ఞానములు ఆత్మ
జ్ఞానములో లయమవుతాయి.

సహించటము నేర్చుకుంటే
భగవంతుడు అన్నీ సమకూరుస్తాడు.

జ్ఞానిని పూజించటముకంటె అజ్ఞానము
తొలగించుకొను ప్రయత్నించటము వలన
ఆత్మస్వరూపుడు అను భగవంతుని
తెలుసుకొనవచ్చును.

ప్రకృతిలో ఉన్న అహంకృతిని
త్యజిస్తే ప్రశాంతి లభ్యమవుతుంది.

భగవంతుని విస్మరించేవారికి
మిగతాది అహం భావనమాత్రమే.

మనస్సులోని తలంపు, నోటి మాట
చేతిలో చేసే పని
పవిత్రంగా ఉండేటట్లు
చూసుకోవాలి.

అహంకారము విసర్జించుటకు
వినయమే సాధనము

నిష్కామకర్మవలన
జ్ఞానము లభిస్తుంది.

జ్ఞాని వేషముగా ఉండడు
మౌనముగా ఉంటాడు

సమత జీవితానికి సోపానము

శ్రద్ధ, ఓర్పు, నేర్పు వీటితో జీవితమును గడుపుట నేర్చుకోవాలి

అవినయము
ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి
ఆటంకముగా ఉంటుంది

మనస్సు ఆత్మ కంటె
వేరుగా లేదు

[illegible]

ఇంద్రియ నిగ్రహం, మనో నిగ్రహం సాధిస్తే హృదయంలో వున్న నిజం వ్యక్తమవుతుంది

మూలతత్వం [illegible] తెలుసుకునే సుజ్ఞానం తెలుస్తుంది

ఈ శివుని యందు ప్రేమ భావన ఇంద్రియ విషయములందు గల ఆసక్తిని తగ్గిస్తుంది.

వివేకముతో కూడిన
శ్రద్ధము అవసరము

తలంపు, మాట, చేత ద్వార
ఇతరులను మించి చోదయువట్టు
సహనము అవసరము.

మాటను
మనస్సును
శరీరమును
నిగ్రహించుటవలన
సద్గతి లభిస్తుంది.

కామక్రోధములు జ్ఞానసముపార్జ
నమునకు గొప్ప ప్రతిబంధకములు

విద్యే చైతన్య రూపములో ఉంటుంది. అవిద్య జడ రూపములో ఉంటుంది.

జీవితములో సమత అలవరచుకుంటే హృదయము నిర్మలమవుతుంది

అహంకార భారం లేకుండా పని చేయటం నేర్చుకోవాలి. అరుణోదయం [illegible] స్మరిస్తే మనస్సు హృదయములో వెలుగుతుంది.

మనస్సుకి అహం భావన తల్లి వంటిది.

ఇతరులలో వున్న మంచితనము
మనం చూచుట నేర్చుకుంటె మనకు
మంచితనము పెరుగుతుంది.

అణిగిన మనస్సుకు
ఆత్మ తెలుస్తుంది

దుర్గుణములకు దూరమైతే ఈశ్వరుడు
హృదయములో ప్రవేశించి పని
చేయుట ప్రారంభిస్తాడు

'అహం భావన తలఎత్తకుండా
చూసుకోవటమే సాధన''

దుఃఖము అహంభావన రూపములో వుంటుంది

నిరంతరము భగవంతుని స్మరించే వారికి శాంతి లభిస్తుంది. ఏకాగ్రత సమకూడుతుంది.

అహంభావన

అన్ని సమస్యలకు కారణం

భక్తితో భగవంతుడిని సందేహములేకుండా అందుకోవచ్చును.

భగవాన్ రూపం, భగవాన్
నామం మీకు సంతోషిస్తుంది.
భగవాన్ బోధ మీ మనస్సుకు
శాంతిని ప్రసాదిస్తుంది.

శ్రీ రామః శరణం మమ

ఓం శ్రీం రాం
రామాయ నమః

ఓం శ్రీ రామాయ నమః

అరుణాచల శివ

## సద్గురు శ్రీ నాన్నగారితో సంభాషణలు

1993 సం॥ము నవంబరు నెలలో విశాఖ పట్నంలో పత్రికా విలేఖరులు, శ్రీ నాన్నగారిని కొన్ని ప్రశ్నలు అడిగినారు. ఆ ప్రశ్నలకు శ్రీనాన్నగారు చెప్పిన సమాధానములను ఇక్కడ ప్రచురిస్తున్నాము. ఈ సమాధానములు భక్తులైన మీకు ఉపయోగ పడతాయని హృదయపూర్వకముగా ఆశిస్తున్నాము.

**1. మనిషిలో నేర ప్రవృత్తి తగ్గించటానికి ఈ ఆధ్యాత్మిక విలువలు ఎంతవరకు తోడ్పడగలవంటారు?**

జ. నేరప్రవృత్తికి కొంతవరకూ దారిద్ర్యము, అజ్ఞానము కారణము. ధనంలోనే సుఖం ఉందనుకోవటం ఒక కారణం. పెరిగిన వాతావరణం ఒక కారణం. అనుకరణ ఇంకొక కారణం. ముఖ్యంగా భోగం లోనే సుఖం ఉందనుకోవటం ప్రధాన కారణం. జీవితంలో ఒక లక్ష్యంలేనివారు నేర ప్రవృత్తికి ఆకర్షించబడతారు. కొంతమందిలో స్వార్థం ఉంటుంది - క్రూరత్వం ఉండదు. మరికొంత మందిలో క్రూరత్వం ఉంటుంది - స్వార్థం ఉండదు. క్రూరత్వం స్వార్థం రెండూ కలిసి ఉంటే ఆ వ్యక్తి తప్పక నేరస్థుడవుతాడు. ఈ మధ్య

నేరాలు కొన్ని నగరాలలో హాబీగా కూడా పరిణమించాయి. ఆధ్యాత్మిక విలువలకు ముఖ్యంగా నైతిక విలువలు పునాది వంటివి. ఆధ్యాత్మిక విలువలు జ్ఞాన సముపార్జనకై పురికొల్పుతాయి. సత్యాన్వేషణకై చేయు ప్రయత్నములో నేర ప్రవృత్తి దానంతట అదే సన్నగిల్లుతుంది. నేర ప్రవృత్తి వల్ల వచ్చే దుష్పరిణామములను నేరస్థుడికి అర్థమయ్యేలాగ ఎరుక పరుచుట వల్ల నేర ప్రవృత్తి నుండి విడుదల పొందుతాడు. సామాజిక స్పృహ పెరిగేకొలది ఆ వ్యక్తి చైతన్యవంతమైన నేర ప్రవృత్తి నుండి దూరమవుతాడు. 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 నుండి ఎంతో కొంత ఉందనే చెప్పాలి. టీనేజ్ నుంచీ వికసిస్తూ వచ్చింది. ఆధ్యాత్మిక విలువ కూడా స్వతంత్ర ఆలోచనకి తోడ్పడుతుంది. ఫలాపేక్ష లేకుండా పని చేయుట వలన - అది ఆధ్యాత్మిక వికాసమునకు కొంత తోడ్పడినది. సహజముగానే నేను వ్యక్తిభావన లేకుండా పని

చేయుటకు అలవాటుపడ్డాను. 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 చేస్తున్నాయని అనిపించేది. ఆధ్యాత్మిక చింతన లేకుండా చైతన్య స్థాయిని పెంచు కోవటం సాధ్యంకాదు.

**3. మీరు దైవజ్ఞులు, వాక్‌శుద్ధిగలవారు, పండిత పామరు లకు మీ అమృత వాక్కులు ద్వారా మెప్పించగలరని ప్రతీతి కదా? ఇది మీకెలా సాధ్యమైంది?**

జ. నేను శ్రోతలను అమితంగా ప్రేమిస్తాను. నేను వారిపట్ల ఉదారబుద్ధితో వ్యవహరిస్తాను. శాంతితో మెలుగుతాను. వారిలో సామాన్యమైన లోపాలను పట్టించుకోను. వారికి ఆత్మవిద్యను బోధించటంతో సరిపెట్టుకోకుండా, వారి భౌతిక అభివృద్ధిని కూడా కాంక్షిస్తాను. వారిలో ఉన్న మంచితనమును మేలుకొలుపుటకు సహకరిస్తాను. వారు శాంతి మార్గములో నడిచి శాంతి స్థానమును

పొందుటకు నా వంతు కృషి నేను చేస్తాను. నాపట్ల భక్తుల విశ్వాసము కూడా సజీవముగానే ఉంటున్నది. నేను భక్తులను నా మిత్రులుగానే చూస్తాను. కాని వారు నన్ను దైవ సమానంగా చూస్తారు. అందువలన వారిని గురించి ఆలోచించటంలోగాని, వారికి బోధించుటలో కాని జాగ్రత్తపడతాను. ఏనాడు వారి పట్ల బాధ్యతా రహితంగా ప్రవర్తించలేదు. నా అర్హతకు మించిన గౌరవాన్ని వారు నాపట్ల చూపిస్తున్నారని అనిపిస్తుంది. వారు ఏదైనా పొరపాటు చేస్తే అది నేను చేసినట్లుగానే భావిస్తాను. ఏదో ఒకస్థాయిలో, వారి బాధలో నేను భాగం పంచుకుంటాను. ఆలోచనే కేంద్రంగా పెట్టుకొని జీవించుటకు నా బోధలు వారికి కొంతవరకు సహకరిస్తున్నాయి. నాకు, భక్తులకు ఉన్న సంబంధము గురు, శిష్యుల సంబంధము లాంటిదికాదు. ఒకే కుటుంబ సభ్యులవలె మెలుగుతాము. భక్తులు తమ జీవిత పరిసత్థితులు అనుకూలంగా ఉన్నా ప్రతికూలంగా ఉన్నా వారికి నాతోటి ఉన్న ప్రేమానుబంధము మాత్రము ఎన్నడూ తెగలేదు. మానసికమైన అనుబంధము ఉంటూనే ఉన్నది. దైనందిన

జీవితంలో వారి సమస్యలకు నేను చెప్పే మాటలలో సమాధానాలు దొరుకుతున్నాయి. ఆ మాటలు వినటం వల్ల వారికి శాంతి కలుగు తుంది. శాంతి లేని వాడికి సుఖం లేదు. నా ప్రవచనాల వల్ల వారికి సుఖం కలుగుతుంది. నా ద్వారా ప్రవహిస్తున్న ప్రేమ, కరుణ, ఆప్యాయత, ఆదరణ, అనురాగము వారికి శాంతి సాగరంలో ఈదుతున్నట్లుగా అనిపిస్తుంది. భక్తుల పట్ల నాకున్న అభిమానమును వారు కూడా గుర్తిస్తు న్నట్లు నాకు అవగాహన అవుతున్నది. అందుచేత నేను కూడా బోధించకుండా ఉండలేకపోతు న్నాను. క్లిష్టమైన విషయమును తేలికైన మాటలతో విశదపరచు టకు ప్రయత్నిస్తాను. నేను చెప్పిన విషయము వారికి అందకపోతే అది నా లోపముగానే పరిగణిస్తాను. భక్తులు నాపట్ల చూపిస్తున్న ఆదరణ, విశ్వాసము తెంపు లేకుండా ఉన్నది. అందువలన నా శరీరము మరణించినా నేను వారి హృదయా లలో జీవించే ఉంటాను. దుఃఖము లేని స్థాయికి వారిని తీసుకువెళ్ళుటకు తత్త్వమును గురించి చిన్న చిన్న మాటలతో, పొట్టి పొట్టి వాక్యములతో వారికి ఉపదేశించుటకు ప్రయత్నిస్తున్నాను.

4. ప్రతీ తల్లిదండ్రులు తమ బిడ్డలు ఏ కలెక్టరో, డాక్టరో, ఇంజనీరో కావాలని ఆశిస్తారు. కానీ ఏ ఒక్కరు తమ కొడుకు జ్ఞాని కావాలని కలలో కూడా ఆశించరు. ఎందుచేత?

జ. సర్వసాధారణంగా తల్లిదండ్రులకు భౌతిక దృష్టి, లౌకిక దృష్టి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ధనం ఉంటే భోగమయ జీవితము అనుభవించ వచ్చునని అనుకుంటూ ఉంటారు. వారికి ధనము యొక్క ప్రాముఖ్య తెలుస్తుంది. కాని జ్ఞానము యొక్క విలువ తెలియదు. అందువలన జ్ఞానులు కావాలని కోరుకోరు. మానవుడికి ప్రతిభ ఉన్నా అది వికసించుటకు తగిన అవకాశము ఉండాలి. అవకాశం వచ్చినప్పుడు దానిని తగిన కాలంలో ఉపయోగించుకొన్నవాడు వివేక వంతుడు. ఆత్మవిద్య తప్పించి మిగిలిన విద్యలన్నీ పొట్టకు మాత్రమే పరిమితమై ఉన్నవి. ఆత్మ విద్య మానవునకు స్వేచ్ఛను, సుఖమును, శాంతిని, వికాసమును ప్రసాదిస్తుంది. ఆత్మజ్ఞానము వలన మాత్రమే వ్యక్తి అమృతత్వమును పొందుతాడు. ఆత్మ జ్ఞానము యొక్క విలువ, చైతన్యము యొక్క ప్రాధాన్యము తెలిసిన తల్లిదండ్రులు వారి బిడ్డలు

జ్ఞానులైతే సంతోషిస్తారు. ఏనుగు మీద కూర్చు న్నట్లు భావిస్తారు. ఈనాడు కూడా తమ బిడ్డలు జ్ఞానులు కావాలని కోరుకునే తల్లిదండ్రులు లేకపోలేదు. జీవితంలో జ్ఞాన సముపార్జన అత్యంత ముఖ్యమైనది. శవాన్ని అలంకరిస్తే ఎలా ఉంటుందో - జ్ఞానముతో సంబంధము లేని జీవితాలు కూడా అలాగే అందవిహీనంగా ఉంటాయి.

**5. మీ తల్లిదండ్రులు ఎప్పుడైనా మిమ్మల్ని అలా ఆశించారా?**

జ. మా తల్లిదండ్రులు అలా అవుతాననిగాని, ఇలా అవుతానని గాని ఆశించలేదు. నా ఆధ్యాత్మిక వికాసమునకు ఇతరుల నుండి ప్రోత్సాహము అంతగా లేదు. ఏ సత్యాన్వేషకునికైనా కుటుంబ సభ్యుల నుండి సహాయ సహకారములు తగినంతగా ఉండవు. జీవితంలో నేను చేసిన సాధన కంటే అరుణాచల రమణుని కృప మాత్రమే నేను చైతన్యస్థాయిని పొందుటకు ఎక్కువగా సహకరించినది. ఏ సాధకుడైనా ప్రయత్నంతో పాటు దైవానుగ్రహం కలిసి రాకపోతే సిద్ధుడు కాలేడు. ఈశ్వరుని కృప లేకుండగా మనస్సు అణగదు. అణిగిన మనస్సుకు మాత్రమే ఆత్మ

దర్శనమునకు అర్హత చేకూరుతుంది. భగవాన్ శ్రీ రమణ మహర్షి ప్రసాదం వలన మాత్రమే నేను శాంతి స్థానమును పొందగలిగాను.

**6. బిడ్డలకు జ్ఞానము కలిగితే తల్లిదండ్రులు హర్షిస్తారా?**

జ. మీకు అర్థం అవటానికి క్లుప్తంగా ఒక చిన్న ఉదాహరణ చెబుతాను. గౌతమ బుద్ధుడు, వివేకానందుడు, రామకృష్ణ పరమహంస, అరిస్టాటిల్, ఈశ్వర చంద్ర విద్యాసాగర్ వంటి వ్యక్తులు గొప్పవాళ్ళు అయ్యారు కదా! మరి వారి తల్లిదండ్రులే బ్రతికి ఉంటే ఇప్పుడు ఆనందిస్తారా? లేదా? తప్పక ఆనందిస్తారు. ఎవరి తల్లిదండ్రులైనా అంతే.

**7. మీరు ఇంతవరకు ఏమైనా సాధించానని అనుకుంటున్నారా? లేదంటే ఇంకా ఏమైనా సాధించాలని అనుకుంటున్నారా?**

జ. నా పరిధిలో నేను కొంత సంఘసేవ చేసాను. అక్షర జ్యోతి కార్యక్రమం వ్యాప్తిలో నావంతు కృషి నేను చేసాను. పదిమందికి ఉపయోగపడే పనుల పట్ల శ్రద్ధ చూపించాను. ఏ పని చేసినా నిరాడంబరముగానే చేసాను. ఇతరుల మెప్పు ఆశించలేదు. సాధించవలసినది ఒక్కటే

తానెవరో తెలుసుకోవటమే. తానెవరో తెలుసు కోకుండా ఏదో సాధించానని ఎవరైనా అను కుంటే - అది ఒకటిలేని సున్నలతో సమానము. దేశ కాలము లకు పరిమితము కాకుండా వున్న సద్వస్తువులోనే సత్యమున్నది. అందులోనే సుఖము, శాంతి కలవు. శాంతి కలవాడు మాత్రమే స్వేచ్ఛను సాధిస్తాడు. బాహ్య వస్తువుల మీదకాని, ఇతర వ్యక్తులమీదగాని, బాహ్య పరిస్థితుల మీదకాని ఆధారపడకుండా స్వతంత్రమైన సుఖము ఎవడైతే పొందుతాడో వాడే జీవితములో కృతకృత్యుడు. భగవంతుడు మనకిచ్చిన శక్తులను ఇతరుల కోసం ఎవడైతే సద్వినియోగపరుస్తున్నాడో వాడు జీవితంలో ఎంతో కొంత సాధించినట్లుగా పరిగణించవచ్చు. ఉన్న శక్తులను సద్వినియోగం చేసేవాడు పవిత్రుడు అవుతాడు. పవిత్రత సత్యసాక్షాత్కార మునకు అర్హతను సంపాదించిపెడుతుంది. నేను కాని ఇతరులు కాని అమృతానుభవమును పొందితేనే జీవితంలో సాధించగలిగినది సాధించామని భావించవచ్చు. జీవితం పాడు గునా ఎవరైతే సామరస్యం కోసం కృషి చేస్తారో

వారు అసత్యము నుండి, అజ్ఞానము నుండి విడుదల పొందుతారు. సాధించదగినది కూడా అంతే, జీవితప్రయాణంలో మన ఆలోచనలు, మన మాటలు, మన చేతలు మన ఉజ్వల భవిష్యత్తుకి సహాయ సహకారములు అందించేవిగా ఉండాలి. మన లక్ష్యం మంచిదైతే మన జీవితం కూడా దానికనుకూలంగా మళ్ళించబడుతుంది. అప్పుడు పొందవలసినదేదో పొందుతాము. సాధించవలసినది సాధిస్తాము.

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

జ. మడి కేవలం శుచి కోసం పెట్టారు. వంటపాత్రని లోపల తోమాలి, బయట తోమాలి. అదేవిధముగా దేహమును, దేహము లోపల ఉన్న పనిముట్టు మనస్సును శుచిగా ఉంచాలి. దేహమును జలము శుభ్రం చేస్తుంది. మనస్సును మంత్రం శుభ్రపరుస్తుంది. మడి, జపము, ధ్యానము, శరీరమును మనస్సును స్వాధీనపరచుకొనుటకు సహకరిస్తాయి. యోగము రోగము నుండి దూరము చేస్తుంది. యోగము మానవుడికి దుఃఖముతో ఉన్న సంబంధమును తెంచుతుంది.

ఏకాంతవాసము, సహవాసము, ఉపవాసము ఇవి అన్నీ మనస్సును పరిశుద్ధము చేసి, ఏకాగ్రము చేసి, తపింప చేసి మానవుడ్ని పాపములనుండి, శాపముల నుండి, లోపములనుండి, దోషముల నుండి, బలహీనతల నుండి విడుదలచేసి స్వేచ్ఛను ప్రసాదిస్తాయి. రోగం ముందుగా 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 మనస్సు లేకపోతే పిచ్చివాడు అంటారు. మనస్సు ఉండి దేహము లేకపోతే దెయ్యం అంటారు. దేహఆరోగ్యము ఎంత ముఖ్యమో మానసికమైన ఆరోగ్యము కూడా అంత ముఖ్యము. మానవుడు మానసిక ఆరోగ్యమునకు తగినంత ప్రాముఖ్యత ఇవ్వటం లేదు. మానవ మానసములో ఉన్న అశాంతి లోకములో ఆందోళనగా, ఘర్షణలుగా, దూషణలుగా వ్యక్తమగుచున్నది. లోపల ఉన్నదే బయట కనిపిస్తున్నది. జపము నిర్మలమైన మనస్సును ప్రసాదిస్తుంది. మనసును బంగారము చేసుకుంటే

అనేక రుగ్మతల నుండి విడుదల పొందవచ్చు. ధ్యానము ద్వారా శరీరము నకు, మనస్సునకు స్వస్థత చేకూరుతుంది. బ్రహ్మానుభవం అనే సంపదను సంపాదించుటకు శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యము అవసరము.

**9. సుఖం వచ్చినప్పుడు పొంగిపోవటం, కష్టం వచ్చినప్పుడు కృంగిపోవడం మానవనైజం కదా? అలా కాకుండా కష్టాలు వచ్చినప్పుడు ధైర్యంగా ఎదుర్కోవాలంటే ఏం సాధన చెయ్యాలి?**

జ. భగవద్గీతలో వాసుదేవ స్వామివారు రాగమును, భయమును, క్రోధమును త్యజించమని ఆదేశించారు. ఈ మూడు కూడా దుఃఖమునకు కారణములు అవుతున్నాయి. అందువలన వాటిని దూరముగా విడిచిపెట్టమని సలహా ఇచ్చివున్నాడు. ఈ కష్టాలు, సుఖాలు, రోగాలు, ద్వేషాలు - వీటిని ద్వంద్వాలు అని అంటారు. మానవుడికి జ్ఞాన సముపార్జనలో ఇవి అడ్డుపడతాయి. వీటి నుండి విడుదల పొందుటకు భగవంతుడు మానవునికి యోగములను బోధించాడు. భగవంతుడిని ఉపాసించటం వలన వీటి నుండి విడుదల పొంద వచ్చును. శాంతచిత్తముపొంది వాటితోపోరాడాలి.

ధైర్యము అనే మందు చేతిలో ఉంటే ఎన్ని హెచ్చు, తగ్గులైనా, ఎన్నికష్టాలైనా తేలికగా ఎదుర్కోవచ్చును. భయము లేని స్థితికి ఎదిగినవాడికి ఈ ద్వంద్వాల స్పృహ కూడా ఉండదు. సుఖం వచ్చినప్పుడు పొంగడం, దుఃఖము వచ్చినప్పుడు కృంగటం వీటికి హృదయ దౌర్బల్యమే కారణము. వాసుదేవ స్వామి వారు హృదయ దౌర్బల్యమే అన్నిటికంటే నీచమైనది అన్నారు. భగవంతుడిని కేంద్రముగా పెట్టుకొని జీవించే వాడికి కష్టము వచ్చినా కష్టముగా అనిపించదు. ఇష్టమున్నచోట కష్టము ఉండదు. దైనందిన జీవితములో మనకి ఎదురయ్యే దుఃఖమును ఎవరైతే ఆనందముగా మార్చుకొంటున్నాడో వాడే నిజమైన సాధకుడు. కాలపరిణామములో సాధకుడు మాత్రమే సిద్ధిని పొందుతాడు. సిద్ధముగా ఉన్న వస్తువును తెలుసుకున్న వాడే సిద్ధుడు. సాధకుడు కానివాడు సిద్ధుడు కాలేడు. ఈశ్వరునియందు భక్తి కలిగి ఉండుట వలన అన్ని కష్టములను భరించే శక్తి ప్రసాదించబడుతుంది. మనం అనుకునే కష్టాలు, సుఖాలు, ఇష్టాలు, అయిష్టాలు అన్నీ మనో కల్పితములు. మనుస్సు నశిస్తే ఇవి అన్నీ నశిస్తాయి.

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

**10. కష్టాలు కడలి తరంగాల్లాంటివి. ఇవి ఎప్పుడు అల వెనుక అలలా వస్తూనే ఉంటాయి కదా? ఈ కష్టాలకి కారణం స్వయంకృతాపరాధాలా? లేక కర్మ సిద్ధాంతం అని నమ్ముతారా? లేదంటే చుట్టూ ఉండే స్వార్థపరులైన మనుష్యులు కారణమా?**

జ. స్వయంకృతాపరాధాలే కష్టాలకి కారణము. సుఖదుఃఖాలు, జయాపజయాలు, మానావమానములు, లాభ నష్టాలు ఇవి అన్నీ దేహము యొక్క ప్రారబ్ధమును అనుసరించి జరుగుతూ ఉంటాయి. దేహమును ప్రారబ్ధమునకు విడిచిపెట్టి, మనము స్వరూప జ్ఞానమును సముపార్జించుకునే కృషిలో ఉండాలి. స్వరూపము లోనే శాంతి ఉంది. శాంతి లేనివాడికి సుఖము లేదు. జీవితంలో ఎదురయ్యే సుఖ దుఃఖాలన్నీ ఈశ్వరేచ్ఛ అని హృదయపూర్వకముగా విశ్వసిస్తే వాటి ప్రభావము మన మీద ఉండదు. పారమార్థిక సత్యము తప్పించి ద్వంద్వాలన్నీ కేవలం మనస్సు యొక్క కల్పితములు. కష్టము అనుభవించే వాడికి పాపకర్మ నశిస్తుంది, సుఖం అనుభవించే వాడికి పుణ్యము నశిస్తుంది. ఏది నశించటం మంచిది? కష్టములు ఆలోచనల యొక్క

లోతులను పెంచే అవకాశం ఉంది, కష్టములు హృదయమును విశాలపరుస్తాయి. పరిసరాల ప్రభావము తనమీదపడకుండా చూసుకుంటానికి ఉపయోగపడతాయి. అనుకరణ బలహీన లక్షణము. స్థిరబుద్ధి ఉన్నవాడికి సమాన బుద్ధి కలుగుతుంది. సమాన బుద్ధికలవాడు అన్ని రకముల ద్వంద్వముల నుండి, వికారముల నుండి విడుదల పొందుతాడు. ఎన్ని కష్టములు వచ్చినా సహనము కలవాడు వాటిని అతిక్రమిస్తాడు. స్వల్ప విషయములకు, అల్ప విషయములకు దూరముగా జీవించేవాడు వివేకవంతుడు. వివేకవంతుడిని ద్వంద్వములు ముట్టుకోవు. మానవుడు తన దుఃఖానికి తానే కారణము అని గ్రహించాలి. పరమార్ధము అందకపోవటానికి కారణము స్వార్థమే. స్వార్థమే పరమార్థముగా పెట్టుకొని పనిచేసే వ్యక్తుల యొక్క ప్రాబల్యానికి, ప్రలోభాలకు వివేకవంతుడు లోనుకాడు. శాంత చిత్తము కలవాడు తాత్కాలిక ప్రయోజనములను ఆశించడు. దూరదృష్టితో వ్యవహరిస్తాడు. కార్య-కారణములు వేరుకాదని గుర్తిస్తాడు. కొన్ని సుఖములు పరిణామములో దుఃఖములుగా

మారుతాయి. ఈ నగ్న సత్యమును ముందుచూపు కలవాడు గుర్తిస్తాడు.

**11. ఆఖరిగా మీరు మా పాఠకులకు ఇచ్చే సందేశం ఏమిటి?**

జ. స్వార్థము తగ్గించుకొని పని చేయాలి. అందరి క్షేమంలోనే తన క్షేమం కూడా ఇమిడి ఉందని మరువకూడదు. స్వతంత్ర్యముగా ఆలోచించటం నేర్చుకోవాలి. ఎంతోకొంత బుద్ధి లేకుండా మానవుడు ఉండడు. బుద్ధికి సోమరితనము అలవాటు చేయకూడదు. ఆలోచనలో అమృతము ఉంది. ఆలోచించి మాట్లాడటం వలన, ఆలోచించి పని చేయుటం వలన అనేక కష్టములను అతిక్రమించవచ్చు. బుద్ధికి సత్య వస్తువు దర్శనమిస్తే కాని నిర్మలము కాదు. మన బుద్ధిని మనము బాగు చేసుకోకపోతే ఎవరు బాగుచేసిపెడతారు? మానవాళిని విద్యావంతుల్ని చేయుటంలో మనవంతు కృషి మనం చేయాలి. ఆరోగ్య సూత్రాలను మనం పాటించాలి. ఇతరుల చేత పాటింపచేయాలి. పూర్వంకంటే ఈనాడు మనస్సు మీద సమాజపరంగా వచ్చే ఒత్తిడిలు ఎక్కువ అయినవి. అందువలన మానసికమైన

ఆరోగ్యం లోపిస్తున్నది. తినడానికి తిండి ఎంత అవసరమో, బ్రతకడానికి నీడ ఎంత అవసరమో, సుఖంగా ఉండడానికి మనశ్శాంతి కూడా అంతే అవసరము. మన మాటల ద్వారా, చేతలద్వారా తోటి మానవుణ్ణి శాంతి మార్గములో ప్రవేశపెట్టి వాడికి సుఖము చేకూర్చాలి. వ్యర్థమైన కర్మలతో వ్యర్థమైన ఊహాలతో మనకాలాన్ని పాడుచేసుకోకూడదు. పనియందు గౌరవము పెంచాలి. పని చేస్తూ శాంతి స్థానమును చేరుకోవాలి. పనిలో దేవుణ్ణి చూడటం నేర్చుకోవాలి. పని ద్వారా భగవంతుడిని ఆరాధించడం నేర్చుకోవాలి. పనికి జ్ఞానమునకు విరోధం లేదు. విద్య యొక్క శాంతి యొక్క ప్రాముఖ్యతను మానవుడికి తెలియజెప్పి వాటిని సముపార్జించుకొనుటకు ప్రోత్సహించాలి. భౌతికాభివృద్ధి ఎంత ముఖ్యమో, ఆధ్యాత్మిక వికాసం కూడా అంతే ముఖ్యము. ఓర్పును నేర్చుకోవాలి. సమాన బుద్ధిని సాధించాలి. సహనము బుద్ధి యొక్క లోతులను పెంచి, హృదయమును విశాలపరుస్తుంది. పని, విద్య ఇవి రెండూ రెండు నేత్రాలు వంటివి. అందువలన

వీటిపట్ల అజాగ్రత్త పనికిరాదు. మంచంపట్టి మరణించడం కంటే పనిచేస్తూ మరణించడం ఉత్తమమైనది. పనిచేస్తూ పనిలేని స్థితికి ఎదగాలి. కొంతమంది వారి పొట్టకే పరిమితమౌతారు. కొంతమంది ఇతరుల కోసమే జీవించడానికి పుడతారు. దేశభక్తి ఎంత ముఖ్యమో, దైవభక్తి కూడా అంతే ముఖ్యము. మానవుడికి సామాజిక స్పృహ కలుగజేయుటకు మనం శక్తి వంచన లేకుండా కృషిచేయాలి. మాటకి, పనికి తలంపే ఆధారం. అందువలన తలంపులను నియమించు కోవాలి. తనకు కాని, సమాజమునకు కాని పనికి రాని విషయములను ఆలోచిస్తూ కూర్చుంటే అజ్ఞానము పెరుగుతుంది. దుఃఖములేని స్థితిని పొందుటకు అజ్ఞానమును నిర్మూలించాలి. సర్వ అనర్థములకు అజ్ఞానమే కారణము. పేదరికం కంటే అజ్ఞానము భయంకరమైనది. సంపద సృష్టించుట ద్వారా పేదరికమును, జ్ఞానమును సముపార్జిం చుట ద్వారా అజ్ఞానమును తొలగించ వచ్చును.

**జ్ఞానమే మోక్షము, జ్ఞానము లేని జీవితము వ్యర్థము.**

**శ్రీ రమణార్పణమస్తు**

అనుబంధం

# సద్గురు శ్రీ నాన్నగారి అమృత వాక్కులు

## వాచక తపస్సు

సంభాషణ ఒక కళ వంటిది. సంభాషణలో సభ్యత, సరళత, సంస్కృతి ఉండాలి. భాష ఎంత ముఖ్యమో, భావము కూడా అంతే ముఖ్యము. ఉద్వేగము లేకుండా, ఉద్రేకం లేకుండా, హేళన లేకుండా మనము మాట్లాడి నప్పుడు ఇతరులకు దుఃఖము కలుగదు. నమ్రతతో కూడిన సంభాషణ వలన ఇతరులు మన అభిప్రాయ ముతో అంగీకరించిన, అంగీకరించకపోయినా మన మనస్సుకి గాయము తగలదు. మాట నేర్పుగా, ఓర్పుగా, ప్రియముగా, హితముగా ఉండాలి. అధ్యయనము లోను, ప్రవచనములోను అశ్రద్ధ పనికిరాదు.

మంత్ర జపము కూడా వాచక తపస్సులోనికి వస్తుంది. ఇతరులు మనపట్ల అసూయతో మాట్లాడినా మనం మౌనం వహించటం మంచిది. బాగా ఆలోచించికాని నోటితో మాట్లాడకూడదు. దీనివలన నోటికి పుణ్యం వస్తుంది. వాక్‌శుద్ధి కల్గుతుంది. శుద్ధి ఆత్మసిద్ధికి దారి చూపిస్తుంది. మృదువుగా సంభాషించటం సత్యాన్వేషకుడికి ముఖ్యాతిముఖ్యం. మాటలో కఠినత్వము వలన సమాజములో శత్రువులు పెరుగుతారు. మనమాట ఇతరులకు జ్ఞానోదయము

కలుగుటకు సహకరించాలి. అందుకనే మాట దేవుడితో సమానమని అంటారు. నోరు మంచిదైతే ఊరు మంచిదవుతుందనే సామెత ఉండనే ఉన్నది. మనస్సులో నిగ్రహము, మాటలో నిగ్రహము లేనివాడికి మోక్షసుఖము అందదు.

## మానసిక తపస్సు

మనస్సు ఏకాగ్రంగా, నిశ్చలంగా, నిర్మలంగా ఉండాలి. ప్రవీణత కూడా ముఖ్యము. అంతఃకరణములో కాని, చూపులోకాని, చేతలోకాని క్రూరత్వం పనికిరాదు. మనస్సును దయతో నింపుకోవాలి. వివేకము, సంపద, అందము, మంచితనము ఉన్నప్పటికీ మనస్సు అణిగి ఉండాలి. అణిగిన మనస్సుకే లోచూపు కల్గుతుంది. లోచూపు ఉన్నవాడికి దూరదృష్టి ఉంటుంది. మనస్సు కల్పించే వికారములకు దూరముగా ఉండాలి. జీవితాన్ని నమ్రతతో నింపుకోవాలి.

ఏ మార్గములో ప్రయాణము చేసినా మనో నిగ్రహము అత్యంత ముఖ్యము. మనో నిగ్రహము లేని వాడికి మనస్సమీద అధికారము రాదు. మనోజయము సాధించినవాడికి మాత్రమే మాట, చేత స్వాధీనములో ఉంటాయి. మానసిక తపస్సును ఆచరించువాడికి సత్త్వగుణము అలవడుతుంది, శ్రద్ధ

కల్గుతుంది. కర్మఫలము అనుకూలముగా ఉన్నా, ప్రతికూలముగా ఉన్నా సాత్త్విక బుద్ధి ఉన్నవాడు సహనముతో భరిస్తాడు. చర్య ఉంటుంది కాని ప్రతిచర్య ఉండదు. మానసిక పరిపక్వస్థితిని సాధించుటకు పూజ, జపము, ధ్యానము, సాధుసాంగత్యము ఇవన్నీ సహకరిస్తాయి.

మనకు వచ్చే తలంపుల విషయంలో జాగ్రత్త పడాలి. మాట, చేత తలంపుమీద ఆధారపడి ఉంటాయి. తలంపులన్నీ మనస్సులో ఉంటాయి. అన్ని తలంపులకు మూలమైన తలంపుని అహంవృత్తి అని అంటారు. అహంవృత్తి నశించకుండా ఆత్మజ్ఞానము లభ్యముకాదు. జ్ఞానము, శాంతి హృదయములోనే ఉన్నవి. వాటిని వెతికితే అవి దొరుకుతాయి. పవిత్రమైన మానసము మాత్రమే హృదయములో ఉన్న సత్యమును వెదుకుటకు తగిన అర్హత కలిగి ఉంటుంది. పవిత్రుడికి హెచ్చుతగ్గులు లేకుండా పరిస్థితులతోటి, జనన మరణములతోటి సంబంధము లేకుండా అన్ని కాలములలోను, అన్ని అవస్థలలోను పారమార్థిక సత్యం నిలకడగా ఉంటుంది. సత్య సాక్షాత్కారము పొందని వాడు శాంతి సామ్రాజ్యమునకు అధిపతి కాలేడు. వ్యవహారిక సత్యములు కాలానుగుణముగా మారుతూ ఉంటాయి; వస్తూపోతూ ఉంటాయి. ఏకాగ్రమైన మనస్సు

మాత్రమే సూక్ష్మ విషయములను గ్రహిస్తుంది. మనోచాపల్యమును తొలగించుకొనుటకు మనం చేస్తున్న ప్రయత్నమును మానసిక తపస్సు అని అంటారు. శారీరక తపస్సు కంటే, వాచిక తపస్సు కంటే మానసిక తపస్సు లోతైనది. గంభీరమైనది, ఉదాత్తమైనది, సమగ్రమైనది. మనస్సులో మంచిని పెంచుకోవాలి. మంచితనమే పరిణామంలో జ్ఞానమవుతుంది. అన్ని విధముల ప్రయత్నము చేసి మనస్సును స్వాధీన పరచుకొని జ్ఞాన సముపార్జనకు కృషిచెయ్యాలి. జ్ఞానమే సుఖము, జ్ఞానమే ఆనందము, జ్ఞానమే శాంతి, జ్ఞానమే కాంతి.

## కర్మబద్ధులు

ఆత్మజ్ఞానం సంపాదించేవరకు కర్మఫలం వెంటాడుతూనే ఉంటుంది. కర్తృత్వంతో కర్మను ఆచరిస్తే పుణ్యానికి పుణ్యం, పాపానికి పాపం, ఎత్తుకు ఎత్తు అనుభవించాలి. మనిషికూడా తన నీడ వెంబడించినట్లు అహంకారికి కర్మఫలం వెంటాడుతుంది. కర్తృత్వమును ఈశ్వరుడు కల్పించలేదు. మాయ కర్తృత్వమును కల్పించింది. ఉన్నది బ్రహ్మమే. అది మాత్రమే సత్యము. మాయకారణంగా బ్రహ్మమే లోకముగా కన్పిస్తున్నది. కర్తృత్వమును దాటినవాడిని

కర్మఫలము అంటదు. కర్తృత్వబుద్ధి నశించిన మరుక్షణంలో మనం ఎవరవెూ మనకు తెలియబడుతుంది. ఆత్మ మనకు స్వరూపంగా వ్యక్తం అవుతుంది. ఆత్మ దర్శనము పొందుటకు సాధన అవసరము. తగినంత వినయ సంపద లేకుండా సాధన సాధ్యంకాదు. భగవంతుడి పట్ల భక్తి లేకుండా వినయం రాదు. భగవంతుడిని పొందుటకు భక్తి మార్గము అత్యంత సహజమైనది. నిదానమైనది. ఏ మార్గములో ప్రయాణం చేసినా మనస్సును దాటకుండా ఆత్మ అందదు. రాగద్వేషములు లేకుండా హెచ్చుతగ్గులు లేకుండా జీవకోటిని ప్రేమించుటవలన మనస్సు నశిస్తుంది. మనస్సు నశిస్తేనేగాని స్వేచ్ఛ కలుగదు. సుఖము తెలియదు. మాయను దాటితే మనస్సుకు అమృతానుభవము కల్గుతుంది. ఆత్మాన్వేషకుడు కష్టాన్ని ఇష్టంగా అనుభవించాలి. కర్మ ఫలము పట్ల అపేక్ష పనికిరాదు. కర్మఫలాన్ని ఆశిస్తే అశాంతి. కర్మఫలాసక్తి లేనివాడికి శాంతి.

సత్యాన్వేషకుడు నేర్చుకోవలసింది త్యాగము. త్యజించవలసినది భోగము. త్యాగిని జ్ఞానము వరిస్తుంది. భోగిని కర్మఫలము బంధిస్తుంది. ఆసక్తితో పనిచేసేవాడిని అశాంతి వెంటాడుతుంది. మానవుడికి తెలిసినా తెలియకపోయినా జరిగేదంతా భగవంతుని

సంకల్పంతోనే జరుగుతోంది. ఈ విషయం గ్రహించిన వాడికి కర్తృత్వబుద్ధి పల్చబడుతుంది. దుఃఖము కర్తృత్వము వలన వస్తుంది. కర్తృత్వము నశిస్తేనేగాని దుఃఖము నశించదు. కర్తృత్వము ఉన్నంత కాలము మానవుడు కర్మ ఫలమునకు బద్ధుడు కావలసినదే. మనం ఎలా జీవిస్తే, ఎలా ఆలోచిస్తే, ఎలా మాట్లాడితే కర్తృత్వం నశించి మాయ నుండి విడుదల పొందగలమో అట్టి జీవిత విధానమును మన సనాతన ధర్మం మనకు నేర్పింది. మన మతమునకు ఒక పేరు లేదు. అది ఎవరో ఒకవ్యక్తిచేత స్థాపింపబడినదికాదు. మతము అంటే మార్గము, జీవిత విధానము. ధర్మాన్ని ఆచరించినవాడికి అన్నీ వస్తాయి, మోక్షం కూడా వస్తుంది.

## చిత్తశుద్ధి

వోక్షసుఖమును పొందుటకు చిత్తశుద్ధి ద్వారము వంటిది. భగవంతుడి పాదములను ఆశ్రయించి ఆయన ప్రీత్యర్థము పనిచేసిన ఎడల చిత్త శుద్ధి కలుగుతుంది. చిత్తశుద్ధి ఉన్నవాడు మాత్రమే తనను తాను ఉద్ధరించుకొంటాడు. మమకార రహితుడు, పక్షపాత రహితుడు మాత్రమే చిత్తశుద్ధి సముపార్జించుకొంటాడు, వివేకవంతముగా జీవించ గల్గుతాడు. చిత్తశుద్ధి గలవాడు మాత్రమే ధన్యుడు.

అన్ని విధముల ప్రయత్నము చేసి శరీరము శవము కాకముందే చిత్తశుద్ధిని సముపార్జించుకోవాలి. తలంపులోకాని, మాటలోకాని, చేతలోకాని హింసా ప్రవృత్తి పనికిరాదు. చిత్తశుద్ధి మానవుడిని అహంభావ రహితుడుగా తీర్చిదిద్దుతుంది. కర్మఫలాసక్తిలేకుండా పని చేయుటం నేర్చుకోవాలి. నిర్మలమైన, నిశ్చలమైన, పవిత్రమైన, ఏకాగ్రమైన చిత్తము మాత్రమే సత్యాన్వేషణకు యోగ్యత కల్గి ఉంటుంది. సత్కర్మ ఆచరించుటవలన చిత్తమునకు లోచూపు కల్గుతుంది. చిత్తమును శోధించుటవలన జ్ఞానము, జ్ఞానమువలన శాశ్వత శాంతి కల్గుతాయి. ఈశ్వరుని భజించి, ధ్యానించి బుద్ధిలోని దోషములను అతిక్రమించవలెను. చిత్తశుద్ధి కలవాడు మాత్రమే నామరూపములకు అతిక్రమించి పరమాత్మను దర్శించగలడు. క్రమ శిక్షణ అలవర్చుకోవాలి. జనన మరణములకు కారణము కర్తృత్వబుద్ధి, చిత్తశోధన చేయకుండా కర్తృత్వ బుద్ధి నశించదు. మినహాయింపులు లేకుండా ఈశ్వరుడికి శరణాగతి చేసినవాడికి కర్తృత్వబుద్ధి నశిస్తుంది; పరతత్త్వం తెలియబడుతుంది, బ్రహ్మానందం వరిస్తుంది, జీవితలక్ష్యం చేకూరుతుంది.

ఈశ్వరుడు తనకు కేటాయించిన పనిని శ్రద్ధగా, క్రమపద్ధతిగా నిర్వర్తించాలి. జీవలక్షణముల నుండి

విడుదల పొందుటకు శక్తివంచన లేకుండా కృషి చేయాలి. మహాత్ములతో సాంగత్యము అవసరము. చిత్తశుద్ధిని సంపాదించిపెట్టే కర్మలే నిజమైన కర్మలు. అవే శుభ కర్మలు. భగవంతుడియందు భక్తిభావన లేకుండా చిత్తశుద్ధి సంపాదించుట సాధ్యముకాదు. అందరి హృదయాలలోను ఈశ్వరుడు అంతార్యమిగా ఉన్నాడు. చిత్తశుద్ధిలేనివాడు ఈశ్వరసాక్షాత్కారము పొందలేడు. ఆత్మస్థితిని సాధించలేడు. దేహవాసనకు, లోకవాసనకు అతీతుడు కానివాడు ఆత్మజ్ఞానమును సముపార్జించలేడు. ఆత్మజ్ఞానము మాత్రమే ప్రత్యక్ష మైనది.

## శాంతి

శారీరక ఆరోగ్యమునకు, మానసిక ఆరోగ్యమునకు శాంతి ముఖ్యము. శాంత చిత్తము కలవాడు అదృష్టవంతుడు. అహంకారములేనివాడికి, మమకారము లేనివాడికి శాంతి లభిస్తుంది. మానవుడి హృదయములోనే శాంతి ఉన్నది. హృదయములో మనస్సు, వాక్కు లయము అయినవాడికి శాంతి తెలుస్తుంది. శాంతి లేనివాడికి ఆనందము లేదు. జప ధ్యానములు చేసి దేహాత్మబుద్ధిని నశింపచేసుకొని ఆత్మ బుద్ధిని పొందినవాడికి జ్ఞానోదయమవుతుంది. జ్ఞానమే మోక్షము.

సమాజంలో ఉన్న వివాదములకు, కుటుంబంలో ఉన్న కలహములకు మానవుడిలో ఉన్న అశాంతి కారణము. మిధ్యా జ్ఞానముతో అశాంతిని అతిక్రమించ లేము. సత్కర్మలు చేసి, సహృదయము ఉన్నవాడితో సహవాసము చేసి అనుదినము ప్రయత్నము చేసి సాత్త్విక బుద్ధిని సముపార్జించి ఆత్మజ్ఞానమును సంపాదించిన ఎడల అశాంతినుండి విడుదల పొందవచ్చును. ఏది తెలియబడితే శాంతి తెలుస్తుందో అదే ఆత్మజ్ఞానము. తామసిక, రాజసిక కర్మలు అశాంతిని కల్గిస్తాయి. సాత్త్వికఖర్మ కళ్యాణగుణాలను ప్రసాదిస్తుంది, నిశ్చలత్వమును కల్గిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి, ఆత్మ సముపార్జనకు సత్త్వగుణము అవసరము. సాధ్యమైనంతవరకు వ్యవహారములకు దూరముగా ఉండాలి. మాటలో కోపము, కపటము ఉండకూడదు. ఆలోచనలో ఉద్రేకము ఉండకూడదు. సమానచిత్తము కలవాడికి మిగిలేది శాంతి. వివేకము లేనివాడు, సహనము లేనివాడు సమాహిత చిత్తమును సాధించ లేడు. ఏరోజుకారోజు రాగద్వేషములకు వసుడైన వాడికి శాంతి సంభవించదు. మంచిగా లేనివాడు చెడుగానే ఉంటాడు. శాంతి లేనివాడు అశాంతిగానే ఉంటాడు. శాంతి కలవాడు మాత్రమే జీవితములో ఉన్న మాధుర్యమును రుచి చూడగలడు,

కర్మను యోగముగా నిర్వర్తించగలడు. మనిషి చేస్తున్న కర్మ అతని జీవనయాత్రకు సహకరించటంతో పాటు దైవమును తెలుసుకొనుటకు కూడా సహకరించాలి. దైవముతో నిరంతరము అనుసంధానము పెట్టుకోవటం వలన ప్రకృతి గుణములను దాటవచ్చును. ప్రకృతిని దాటకుండా శాశ్వతశాంతిని సాధించలేము. శాంతిలో స్థిరపడిన వాడికి మరణ భయము ఉండదు. స్వార్థమే పరమార్థముగా భావించేవాడికి ఏ జన్మకాజన్మ అశాంతి వెంటాడుతూ ఉంటుంది. అశాంతి సంసార మూలము. శాంతి మోక్షమూలము.

## కర్తృత్వము

ఈశ్వరుని స్వరూపము తెలియకపోవటమే అజ్ఞానము. అజ్ఞానమువలన కర్తృత్వబుద్ధి కల్గుతుంది. తాను కర్తని అని అనుకోవటమే కర్తృత్వము. కర్తృత్వము వలన గందరగోళము వస్తుంది. తత్త్వానికి సంబంధించిన నిశ్చయము ఉండదు. అశాంతి ప్రారంభం అవుతుంది. మరణభయము వెంటాడుతుంది. దేహమునకు పరిమితమైన బుద్ధి నశించేవరకు అభయ స్థితి కలుగదు. అభయస్థితికి మరొకపేరే మోక్షము. కర్తృత్వబుద్ధి లేనివాడినే కారణజన్ముడు అని అంటారు. కర్తృత్వమే జన్మలకి కారణం. రాగద్వేషముల మధ్య

ఊగిసలాడుతూ ఉంటాడు. రాగమువలన ఇష్టము వస్తుంది. ద్వేషమువలన అయిష్టం వస్తుంది. జీవితము యొక్క విలువ గుర్తించలేడు. అందరి హృదయములలోను ఈశ్వరుడు ఉన్నాడు. ఆయనే లోకంగా కన్పిస్తున్నాడు. కర్తృత్వము అహంభావన రూపములో ఉంటుంది. అహంభావి గురువు కాలేడు. జీవకోటికి అసత్యమునుండి సత్యమునకు దారి చూపించలేడు. ఎట్టి పరిస్థితులలోను అహంభావము నకు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వకూడదు. అశాంతికి అదే కారణం. అన్నివిధముల ప్రయత్నము చేసి దానిని నశింప చేయుట మాత్రమే సాధన గమ్యం.

ఈశ్వరుడు పట్ల భక్తిభావన పెంచుకోవాలి. అందువలన అహంభావన సహజంగానే నశిస్తుంది. మానవుడు తాను కర్తను అని అనుకోవటం వలన సుఖ దుఃఖములకు వశమవుతున్నాడు. కర్తృత్వము ఉన్నవాడికి భోక్తృత్వము కూడా ఉంటుంది. రూపబుద్ధి, నామబుద్ధి కర్తృత్వమును పెంచుతాయి. దేహాత్మభావన తొలగించుకోలేనివాడికి సద్వస్తువు తెలియబడదు. సూర్యుడు లోకాన్ని వెలుగుతో నింపుతున్నాడు. కర్తృత్వబుద్ధినుండి విడుదల పొందినవాడు లోకాన్ని శాంతితో నింపుతాడు. కర్తృత్వము నశించేకొలది బుద్ధికి వికాసము కల్గుతుంది. బుద్ధిమంతుడు తాను

జీవితగమ్యాన్ని చేరుకోవటమే కాకుండా ఇతరులు కూడా చేరుకొనుటకు సహాయ సహకారములు అందిస్తాడు. జ్ఞానములేని జీవితము అర్థరహితము. జ్ఞానిమాత్రమే ఈశ్వరుని స్వరూపమును పొందుతాడు.

## నిజమైన సుఖం

హృదయములో సత్యము ఉన్నది. అది ఆవిష్కరించబడినప్పుడు నిజమైన సుఖం వరిస్తుంది. పూజలు, జపాలు, ధ్యానాలు, విచారణలు ఇవన్నీ హృదయములోని సత్యాన్ని తెలుసుకోవడానికి మాత్రమే. సత్యము, సుఖము డబ్బుకి బొమ్మ, బొరుసులాంటివి. సుఖం లోకములోలేదు, హృదయములో ఉన్నది. హృదయములో వెదికితే అది దొరుకుతుంది. హృదయమునకు మరొకపేరు ఆత్మ. ఆత్మసుఖము సహజమైనది, స్వతంత్రమైనది, నిర్మలమైనది, నిశ్చలమైనది. వదిలించుకోవలసింది భ్రమ, పొందవలసింది సుఖం. అదే మన నిజస్వరూపం, అదే మానవజీవిత గమ్యము. ఆత్మసుఖం పొందుటకు యోగము అవసరము. ఏ తలంపు దేహముతో తాదాత్మ్యము పొందుచున్నదో దానిని పరిశీలించి, పరిశోధించి, విశ్లేషించి ఆ ప్రథమ తలంపు నుండి విడుదలపొందుటయే మోక్షం. మూల తలంపునుండి విడుదల పొందుటకు నమ్రత, లోతైన ఆలోచన ముఖ్యము. శుభకర్మలు సుఖంతోపాటు

కీర్తినికూడా తెచ్చిపెడతాయి. వాసనలన్నిటిలోనికి దేహవాసన బలీయమైనది. మానవుడు దురభ్యాసములతో పోరాడి వాటిమీద అంతిమ విజయం సాధిస్తే దేహవాసన నశిస్తుంది. నిరంతరము భగవంతుని రూపమును ధ్యానిస్తూ ఆయన నామమును స్మరించటంవలన పవిత్రత, ఏకాగ్రత, వినీతత ఇవన్నీ వస్తాయి. దేహవాసనను నిరంతరము నిరసించు టకు భక్తి అవసరము. భక్తిలేని వాడికి ముక్తి సుఖం దొరకదు. పరిణామంలో భక్తి జ్ఞానముగా మారుతుంది. జ్ఞానికానివాడు సుఖికాలేడు. జ్ఞాని తలంపులు, మాటలు, చేతలు పరమపవిత్రంగా ఉంటాయి. సమాజ పురోగతికి సహకరిస్తాయి. దేహాభిమానము నశించిన మానవునిద్వారా మానవాళికి దివ్యత్వము అందుతుంది. కోరికలు, ఆసక్తులు, ఆందోళనలు పలచబడతాయి.

పురుషార్థములలో ధర్మము మొదటిది. ధర్మబద్ధముగా జీవించుటవలన బుద్ధి శుద్ధి అవుతుంది. శుద్ధి వలన సుఖము వస్తుంది. బుద్ధిని కేవలం స్వార్థానికి వినియోగించుకొంటే అది మలినమవుతుంది. మలిన బుద్ధి మానవుడిని బంధిస్తుంది. బంధములో నుంచి దుఃఖము వస్తుంది. స్వార్థమే పరమార్థంగా జీవించే వారికి ఈనాటికైనా, ముందు నాటికైనా సుఖము అందనే అందదు. కోరిక, కోపము ఈ రెండూ

మానవుడిని సమాజనముకు దూరము చేస్తాయి. చేతిలో ఉన్న పనిని ప్రేమించి, దైవాన్ని స్మరించి కోపమును తగ్గించుకోవాలి. కోపము నిప్పలాంటిది. అందులో కాలిపోయేవాడికి మనోవికాసము కలుగనేకలుగదు. ధర్మానుగుణముగా జీవించుటవలన రాగద్వేషములనుండి విడుదల పొందవచ్చును, సుఖమును కూడా పొందవచ్చును. ఆత్మ సాక్షాత్కారము నకు ధర్మము పునాది. ధర్మము జీవితవిధానము. ధర్మమును ఆచరించుటవలన సుగుణములు వస్తాయి. దుర్గుణములు పోతాయి. కర్మను త్యజించినవాడికి ఇహము, పరము రెండూ కూడా లేవు. పనిచేసే సంస్కృతిని అలవర్చుకోవాలి. బలహీనులకు, బద్ధకస్తులకు ఆత్మజ్ఞాన సముపార్జన సాధ్యముకాదు. జ్ఞానములో సుఖము ఉన్నది. అజ్ఞానములో దుఃఖము ఉన్నది. జ్ఞానోదయమయ్యే వరకు ప్రకృతి విడిచిపెట్టదు, నిజమైన సుఖం అందదు.

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

# చైతన్య జాగృతి

2002, నవంబరు, అరుణాచల కార్తీకదీపోత్సవ పర్వ దినాన, తిరువణ్ణామలైలోనున్న "శ్రీ నాన్న ఆశ్రమము"లో రమణతత్వాన్ని గూర్చి జాన్ డేవిడ్ అను పాశ్చాత్య భక్తుడికి - సద్గురు శ్రీ నాన్నగారికి మధ్యన జరిగిన ఆంగ్ల సంవాదానికి అనువాదమే ఈ చైతన్య జాగృతి.

**1. భగవాన్ శ్రీ రమణమహర్షి "నేను ఎవడను?" అని ప్రశ్నించుకొని, విచారణ చేయమని చెప్పారుగదా - మరి "మీరెవరో" మేము అడుగవచ్చునా?**

**శ్రీనాన్నగారు :** నేను మృత్యువు లేని ఆత్మను!

**2. ఆత్మానుభూతికోసము పాశ్చాత్యులెందరో భారత దేశము వస్తున్నారు - ఏమిటి ఆ ఆత్మానుభూతి?**

**శ్రీనాన్నగారు :** ఆత్మను తన స్వరూపముగా అనుభవములోనికి తెచ్చుకోవటమే!

**3. ఇంకా కొంచెము వివరముగా చెప్పగలరా?**

**శ్రీనాన్నగారు :** ఉన్న సత్యమును తనస్వరూపముగా అనుభవములోనికి తెచ్చుకొనుటయే జ్ఞానము. జ్ఞానము కలిగేవరకు, ఆత్మదర్శనము అయ్యేవరకు ఏ

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

జీవుడికి స్వేచ్ఛలేదు - వాడు స్వతంత్రుడు కాడు. ఆత్మను దర్శించిన జ్ఞాని మాత్రమే జననమరణముల ను దాటిపోతాడు - బంధములో నుంచి బయట పడతాడు.

**4. ఏదో సాధనచేసి జ్ఞానాన్ని పొందాలని పాశ్చాత్యులు భారతదేశము వస్తున్నారు - అది నిజమేనా?**

**శ్రీనాన్నగారు :** మనస్వరూపమే జ్ఞానము. జ్ఞానాన్ని మనము సంపాదించనక్కరలేదు - మనల్ని ఆవరించిన అజ్ఞానాన్ని విడిచిపెడితే చాలు - ఉన్న జ్ఞానము వ్యక్తమవుతుంది.

భారతదేశము సనాతనమైన ఆధ్యాత్మికభూమి - ఆత్మజ్ఞానులకు నిలయము. ఎందరో ఋషులు, ఆచార్యులు, ప్రవక్తలు, ముముక్షువులు పుట్టిన పవిత్ర భూమి యిది. పాశ్చాత్యులు ఆధ్యాత్మిక విషయములను భారతదేశము నుంచ నేర్చుకోవాలి - భారతీయులు విషయపరిజ్ఞానాన్ని, సమాజసౌభాగ్యాన్ని పాశ్చాత్యుల నుంచి నేర్చుకోవాలి.

భారతదేశము ఆధ్యాత్మికకేంద్రము. ఇక్కడ ఒక్కరిద్దరే కాదు - ఎందరో ఆత్మానుభూతి పొందిన

మహాత్ములున్నారు. అందులో కొందరుమాత్రమే మనకు తెలియవచ్చు - మిగిలినవారు తెలియక పోవచ్చు. మహాత్ముల సన్నిధిలో - సత్యాన్ని తెలుసు కోవాలని, దాన్ని అనుభవములోనికి తెచ్చు కోవాలని, ఆ సత్యములో జీవించాలని అతిబలీయమైన తపన కలుగుతుంది. అందుకే పాశ్చాత్యులు భారతదేశము వస్తున్నారు.

భారతదేశములో అతిపురాతనమైన, పవిత్రమైన పుణ్యక్షేత్రాలు ఎన్నో వున్నాయి. ఆత్మసింహాస నాన్ని అధిరోహించిన చక్రవర్తులు, ఋషులు, మునులు, యోగులు ఎందరోవున్నారు. అట్టి పవిత్ర పుణ్యక్షేత్రాలను దర్శించి పునీతులు కావాలని, మహాత్ములను సేవించి తరించాలని పాశ్చాత్యులు వస్తున్నారు. నిజాన్ని అనుభవ ములోనికి తెచ్చుకొనేవరకు ఏ జీవికి స్వేచ్ఛలేదు. నిజముతెలిసేవరకు - తెలియుట, తెలియక పోవుట అనే ఈ ద్వందాలను దాటలేరు.

**5. ఆ నిజాన్ని గురించి ఇంకాకొంచము వివరముగా చెప్పగలరా?**

**శ్రీనాన్నగారు :** ఉన్న నిజము ఆత్మ ఒక్కటే! ఆత్మ ఒక్కటే

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

చైతన్యము - మిగిలినదంతా జడమే! ఆత్మ నిత్యమైనది, సత్యమైనది, శాశ్వతమైనది, స్వతంత్రమైనది, స్వయం ప్రకాశమైనది. ఆత్మ ఆనందస్వరూపము, శాంతి స్వరూపము, సుఖస్వరూపము, జ్ఞానస్వరూపము. అది అనంతము, అఖండము, అమరము, అజరము, అద్వితీయము, అనిర్వచనీయము, అవ్యయము, అభౌతికము, అలౌకికము. మన ఆచారవ్యవహారములకు, కష్టసుఖములకు, చావుపుట్టుకలకు ఆత్మ అతీత మైనది. ఈ ద్వంద్వాలు అన్నీ మానవమానస కల్పితము - కాని ఆత్మమత్రము మానవ కల్పితము కాదు! అది ఎప్పడూ ఉంది - ఉంటుంది! అది మీకు తెలిసినా - తెలియక పోయినా ఉంది. అట్టి ఆత్మను మనము అంగీకరించి తీరాలి.

**6. అయితే, మేము దేనినైతే శోధించి, సాధించాలని భారతదేశము వస్తున్నామో - ఆ ఆత్మే మేమన్నమాట?**

**శ్రీనాన్నగారు :** ఔను! ఆ ఆత్మ మీరు అయ్యే ఉన్నారు. మీరు మాత్రమే కాదు - ఈ సృష్టిలో ప్రతీజీవుడు ఆత్మే అయివున్నాడు. ఆ నిజము తెలిసినవాడు జ్ఞాని - తెలియనివాడు అజ్ఞాని! ప్రతీమనిషి హృదయములోను

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

దేవుడు ఆత్మ స్వరూపముగా ఉన్నాడు. ఆ నిజము తెలిసినవాడు ద్వంద్వాలను దాటి పోతాడు - బంధము లోనుంచి బయటపడతాడు - వాడు ఋషి అవుతాడు! తనలో నున్న ఆ నిజము తెలియనివాడు శవబుద్ధిని వీడలేక, శివబుద్ధిని పొందలేక, బంధాలను తెంచుకో లేక, ద్వంద్వాలను దాటలేక, పరిసరాలను అతిక్రమించ లేక, రాగద్వేషాలకు లొంగిపోతాడు - జీవుడిగానే మిగిలిపోతాడు. ఆత్మ మన నమ్మకాలమీద ఆధారపడి లేదు - అది స్వతంత్రమైనది - అది ఎప్పుడూ ఉంది! ఆ ఆత్మను తెలుసుకుంటే మీరు దుఃఖసాగరాన్ని దాటి పోతారు - ఆనంద సాగరంలో ఈదులాడతారు. ఆత్మను తెలుసుకొనే వరకు దుఃఖము మిమ్ములను వెన్నంటి తరుముకొస్తుంది - జననమరణచక్రము లోనికి నెట్టివేస్తుంది. ఆత్మ ఒక్కటి మాత్రమే దుఃఖానికి అతీతమైనది, బంధానికి అతీతమైనది, ద్వంద్వాలకు అతీతమైనది, చావులేనిది!

**7. మేము ఆత్మ అయ్యివుండి, ఆ నిజము తెలుసుకొనుటకు భారత దేశము వచ్చుట చాలా విచిత్రముగా ఉంది!**

**శ్రీనాన్నగారు :** ఔను! మీరు ఆత్మ స్వరూపులే! అందులో సందేహము లేదు. కాని మీ హృదయములో నున్న

ఆత్మను తెలుసుకునే దారి చూపించు వారి కోసమే మీరు ఈ దేశము వస్తున్నారు. ఒక ఋషినిగాని, జ్ఞానినిగాని, యోగినిగాని మీరు దర్శించకపోతే బాహ్యదృష్టి వీడదు - లోదృష్టి కలుగదు. మనస్సు పరిధిలో నుంచి, దేహపరిధిలో నుంచి మీరు బయట పడలేరు. మహాత్ముల దర్శనము వలన మనస్సుకు పరిపక్వత వస్తుంది. సత్పురుషుల సాన్నిధ్యములో సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలనే తపన కలుగుతుంది.

**8. మీ సన్నిధిలో మాకెందుకు ఆనందముగా ఉంటున్నదో ఇప్పుడు నాకు అర్థమైనది.**

**శ్రీనాన్నగారు :** మీరు అర్థము చేసుకున్నందుకు సంతోషిస్తున్నాను.

**9. మీకళ్ళు చాలా అందుముగా ఉంటాయి. వాటిలో ఏదో కాంతి ఉంది!**

**శ్రీనాన్నగారు :** ఆ కాంతి మనోదేహములకు అతీత మైనది.

**10. మేము జ్ఞానము పొందుటకు ఏవైనా అర్హతలు కావాలా? లేక సాధన సరిపోతుందా?**

**శ్రీనాన్నగారు :** జ్ఞానము పొందుటకు అర్హతలు

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

తప్పకుండా కావాలి. అందులో "పవిత్రత" అతి ప్రధానమైనది. మీరు పవిత్రులగుటకు మనస్సు, మాట, చేత - ఇవి మూడు ఒక్కటిగా ఉండాలి. హృదయముతో మనస్సుకు అనుసంధానము ఉండాలి. మనస్సుతో ఆలోచిస్తున్నదే నోటితో చెప్పాలి - నోటితో చెప్పినదే చేతలలో ఆచరించాలి. అలా జీవిస్తే మీ అంతఃకరణము శుద్ధియై, మీరు పవిత్రులౌతారు. పవిత్రత ఉన్నవాడి మనస్సు అదుపులో ఉంటుంది. మనోనిగ్రహము ఉన్నవాడు తన మనస్సును హృదయము వైపు గురిపెట్టి ఉంచగలుగుతాడు. మనస్సును దాని పుట్టుచోటైన ఆత్మలో స్థిరముగా నిలిపి ఉంచితే - అది ఆత్మాకారము చెందుతుంది.

**11. మనస్సుకు అదుపు అంటున్నారే - ఏమిటా అదుపు?**

**శ్రీనాన్నగారు:** బాహ్యముఖమే అజ్ఞానము! బాహ్యముగా పరుగెడుతున్న మీ మనస్సును నిరోధించి - అంతర్ముఖ పరచి, హృదయమువైపు గురిపెట్టి - దాని పుట్టుచోటైన ఆత్మలో స్థిరముగా నిలిపి ఉంచుటకు ప్రయత్నము చేయాలి. మనస్సు బహిర్ముఖమైతే వ్యర్థమైన చింతలు వస్తాయి - దేహగతమైన, మనోగతమైన రుగ్మతలకు గురిచేస్తాయి. కేవలము ఆధ్యాత్మిక జీవితానికే కాదు

••••••••••••••••••••••••••••
- భౌతిక జీవితానికి కూడా మనోనిగ్రహము చాలా ముఖ్యము. మనోనిగ్రహమును సాధించుటకంటే మించినపని మరొకటిలేదు.

## 12. మనోనిగ్రహమునకు మీరు ఏదైనా మార్గము చెపుతారా?

**శ్రీనాన్నగారు :** మనోనిగ్రహము సాధించుటకు 1. వైరాగ్యము, 2. వివేకము, 3. ధ్యానము ముఖ్యము. ధ్యానమునకు ఉపాసన సహకరిస్తుంది. ఉపాసన వలన మనోనిగ్రహము సాధ్యపడుతుంది. మీ ఇష్ట దైవాన్నిగాని, మీ గురువునిగాని మీరు ఉపాసించండి. మీకు ఇష్టమైన నామాన్ని జపించండి, ఇష్టమైన రూపాన్ని ఆరాధించండి. మీకు ప్రాణాయామము ఇష్టమైతే ప్రాణాయామము చేయండి - దానివలన కూడా మనస్సు అణుగుతుంది. ప్రాణనిరోధము కూడా ఉపాసనకు సహకరిస్తుంది. మీరు నిరంతరము ఆ దేవుణ్ణి గురించే ఆలోచించండి. నిరంతర దైవచింతన వలనకూడా మనో చాపల్యము అణిగిపోతుంది. స్మరణ మాత్రముచేతనే అరుణాచలేశ్వరుడు మీ అహంకారాన్ని హరించి, ఆత్మజ్ఞానాన్ని మీకు ప్రసాదిస్తాడు.

13. మీరు ధ్యానాన్ని ప్రోత్సహిస్తారా?

**శ్రీనాన్నగారు :** ధ్యానము సాధకులకే గాని - జ్ఞానులకు కాదు. ధ్యానమే మన గమ్యము కాదు - గమ్యము చేరుటకు ధ్యానము ఒక మార్గము మాత్రమే. ధ్యానము కూడా కల్పితమే! ధ్యానము చేసేది ఎవరు? మనస్సు! అసలు మనస్సే లేనప్పుడు ధ్యానము చేయుటకు ఎవరూ మిగలరు. సాధకుడు ఉన్నంతకాలము సాధన అవసరమే - అసలు సాధకుడే లేనప్పుడు సాధనతో పనేలేదు. దేహమున్న వాడికి రోగము - దేహమే లేనివాడికి రోగమేమిటి? మనోమూలాన్ని శోధిస్తే - ధ్యానము చేసే మనస్సు లేదని తెలుస్తుంది.

14. ఆత్మను తెలుసుకొనుటకు "ఆత్మ విచారణ" సూటిమార్గమని భగవాన్ శ్రీరమణ మహర్షి చెప్పారు - మీ అభిప్రాయ మేమిటి?

**శ్రీనాన్నగారు :** భగవాన్ శ్రీరమణమహర్షి "ఆత్మ విచారణ" చేసి మహర్షి కాలేదు. ఆయన కేవలము ఒక్క "ఆత్మ విచారణ" మార్గాన్నే చెప్పలేదు - "శరణాగతి" మార్గాన్ని కూడా చెప్పారు. "పూర్ణ శరణాగతి" ఒక్కసారిగా సాధ్యపడదు కాబట్టి "పాక్షిక శరణాగతి"

కూడా చెప్పారు. పాక్షిక శరణాగతిని అభ్యాసము చేయగా చేయగా అది పూర్ణ శరణాగతికి దారిచూపుతుంది. భగవంతుని సంకల్పాన్ని గౌరవించి, ఆయన సంకల్పమే తన సంకల్పముగా అంగీకరించుటయే "శరణాగతి". దేవుని అస్తిత్వము మీద మీకు విశ్వాసము లేకపోతే - ఆత్మవిచారణ చేసి, విచారణచేసే ఆ "నేను"ను తొలగించుకున్నా శరణాగతి వలన వచ్చే ఫలితమే మీకూ వస్తుంది.

**15. "ఆత్మ విచారణ" - దైవధ్యానము ఒక్కటేనా?**

**శ్రీనాన్నగారు :** ఆత్మకు మరోపేరే దైవము! ఆత్మ లేకుండా దైవము ఉండదు. ఆత్మధ్యానమన్నా - దైవ ధ్యానమన్నా ఒక్కటే. భక్తుడు దేనిని దేవుడంటాడో - జ్ఞాని దానినే బ్రహ్మమంటాడు. బ్రహ్మమే మనలోని నిజమైన ఆత్మగా ఉన్నది. మనో దేహములను అతిక్రమించి, అహం వృత్తిని తొలగించుకొని, మన సహజస్థితిలో మనము ఉండగలుగుటయే ఆత్మవిచారణాఫలము.

**16. మరికొంచెము వివరముగా చెప్పగలరా?**

**శ్రీనాన్నగారు :** మనస్సు ఉంటేనే - ఈ లోకం ఉంది, దేవుడు ఉన్నాడు. మనస్సు ఉంటేనే - నేను ఉన్నాను,

నీవు ఉన్నావు, వాడు ఉన్నాడు. మనస్సు ఉంటేనే - రాగద్వేషాలున్నాయి, కామక్రోధాలున్నాయి, కష్టసుఖాలు న్నాయి, లాభనష్టాలున్నాయి. గాఢనిద్రలో మనస్సు లేదు - అప్పుడు ఈ గొడవలేమీ మనకు గుర్తురావటం లేదు. కనుక అన్ని గొడవలకు మూలమైన మనోనాశనమే ఆత్మవిచారణాగమ్యము. మన నైజము ఆలోచించుట కాదు - కనుక ఈ లోకం గురించి, దేవుడు గురించి ఆలోచించే "ఈ మనస్సు ఎవరు?" అని ప్రశ్నించండి. అప్పుడు మీ మనస్సు ఒక్కసారిగా ఉక్కిరిబిక్కిరై, తల్లక్రిందులై, అంతర్ముఖమౌతుంది - దాని మూలాన్ని శోధించుట మొదలుపెడుతుంది. దాని పుట్టుచోటైన హృదయము వైపు ప్రయాణము చేస్తుంది. హృదయ స్థానమందు మీ మనస్సును స్థిరముగా నిలిపి ఉంచ గలిగితే - అది ఆత్మాకారము చెంది అమృతానుభవం కలుగుతుంది - ఆనంద సాగరంలో ఈదులాడుతారు. ఆనందమే మానవ నైజము.

**17. శరణాగతి - ఆత్మవిచారణా మార్గము ఒక్కటేనా?**

**శ్రీనాన్నగారు :** కాదు. అవి రెండూ రెండు మార్గాలు. కాని, అవి చేర్చే గమ్యము మాత్రము ఒక్కటే! లోకంలో రకరకాల మనస్తత్వమున్న మనుష్యులు

ఉంటారు. ఎవరి సంస్కారాన్ని బట్టి వారు తమకు నచ్చిన పద్ధతిలో సాధన చేసుకోవచ్చును. చివరకు అన్ని మార్గములు చేర్చేగమ్యము మాత్రము ఒక్కటే!

18. "ఆత్మ సాక్షాత్కారము ఎప్పడౌతుంది" అని భక్తులు అడిగితే - "కనిపిస్తున్న ఈ లోకము కరిగిపోయి నప్పడు" అని భగవాన్ చెప్పారు. దానిని మాకు కొంచెము వివరముగా చెప్పగలరా?

**శ్రీనాన్నగారు:** తాడును చూసి మీరు పాము అని భ్రాంతి పడుతున్నంత కాలము - ఆ తాడు మీకు పాము గానే కనిపిస్తుంది. కాని నిజానికి అది పామా? కాదు - తాడు. ఆ తాడును చూసి మీరు పాము అని అనుకున్నప్పడు కూడా అది నిజముగా తాడే! మరి అది పాము కాదు - తాడు అని ఎప్పడు తెలుస్తుంది? దీపం వెలిగిస్తే అది పాము కాదు - తాడని తెలుస్తుంది. అదే విధముగా, మీకు జ్ఞానము కలిగిన తరువాత - మీకు కనిపించే ఈ లోకము లోకముకాదని, అది బ్రహ్మమని తెలుస్తుంది. కనుక జ్ఞానజ్యోతిని మీలో వెలిగించండి - ఈ లోకము మాయమైపోతుంది - బ్రహ్మముగా వ్యక్తమౌతుంది.

అధిష్ఠాన వస్తువైన తాడు లేకుండా పాము కనబడదు. అదేవిధముగా అధిష్ఠానమైన బ్రహ్మము లేకుండా ఈ లోకము లేదు. తాడు తాడుగా కనిపించినప్పుడు పాము కనిపించదు. అదేవిధముగా బ్రహ్మానుభవము పొందిన తరువాత ఈ లోకము కూడా బ్రహ్మముగానే వ్యక్తమౌతుంది గాని - లోకము వేరుగా కనపించదు. నిరంతర బ్రహ్మచింతన చేసేవాడు బ్రహ్మానుభవము పొందుటయే కాక - అన్ని సత్కర్మల యొక్క ఫలితము కూడా పొందుతాడు.

**19. మేము లోకాన్ని చెరిపివేయుట ఎలా?**

**శ్రీనాన్నగారు :** మనస్సునకు మరోరూపమే లోకము. మనస్సును అతిక్రమిస్తే లోకాన్ని దాటవచ్చు. మనస్సుకు భిన్నముగా లోకము లేదు. మనోమూలమైన చైతన్యమును దర్శించినవాడికి లోకము కూడా చైతన్యముగానే కనిపిస్తుంది. చైతన్యానుభవము పొందినవాడిని లోకము బంధించదు.

ఒకవేళ మీరు నేరుగా మనస్సును ఆత్మవైపు గురిపెట్టలేకపోతే - పూజ జప ధ్యాన సాధనలద్వారా మనోనాశనమునకు ప్రయత్నము చేయండి.

భగవంతుడు మీకు కేటాయించిన కర్మను - అప్రీతితో కాకుండా ప్రీతితో, అయిష్టముతో కాకుండా ఇష్టముతో చేయండి. అట్టి సత్కర్మ మనోనాశనము నకు దారిచూపుతుంది.

**20. మనస్సు నశిస్తే జ్ఞానము కలుగుతుందని చెప్తారు గదా - మరి మీకు మనస్సు ఉందా?**

**శ్రీనాన్నగారు :** ఔను! నాకూ మనస్సు ఉంది - అది చల్ల బడిన సాత్వికమనస్సు. సాత్వికమనస్సు స్వచ్ఛముగా ఉంటుంది. అది పనిచేస్తుంది - కాని ఈశ్వర సంకల్పాన్ని అది ప్రతిఘటించదు.

**21. "జ్ఞానికి మనోనాశనమౌతుంది" అని శ్రీరమణ స్వామి చెప్పారు గదా - మరి ఆ మనోనాశనమెలా?**

**శ్రీనాన్నగారు :** మనోనాశనమంటే - కాలిపోయిన తాడు పైకి తాడులాగే కనిపిస్తుంది - కాని దేనిని బంధించటానికి అది పనికిరాదు. మనోనాశన మైన జ్ఞాని మనస్సుకూడా లోకములోని ఏ సంఘటనకు చలించదు - అది బంధించబడదు. మనోనాశనము కాకుండా ఏ జీవుడూ జ్ఞానికాలేడు. నిరంతరము మనస్సును హృదయగుహలో నిలిపిఉంచితే - మనస్సు

శుద్ధి అవుతుంది. పరిశుద్ధమైన మనస్సు ఆత్మాకారము చెందుతుంది. శుద్ధమనస్సును సాధించుటకే ఆధ్యాత్మిక సాధన!

**22. మీరు చెప్పే "శుద్ధ మనస్సు" - బౌద్ధులు చెప్పే "మనస్సులేని స్థితి" ఒక్కటేనా?**

**శ్రీనాన్నగారు :** ఔను - ఒక్కటే! అందులో సందేహము లేదు.

**23. మరి మనస్సులోని సంస్కారముల సంగతేమిటి?**

**శ్రీనాన్నగారు :** మనస్సులోని సంస్కారములు గత జన్మల నుంచి వస్తూ ఉంటాయి. మనిషి ఫలితాన్ని ఆశించి పనిచేస్తాడు - ఆ వచ్చిన ఫలితాన్ని అనుభవిస్తాడు. ఆ అనుభవములో నుంచి సంస్కారము పుడుతుంది. ఆ సంస్కారము బీజరూపమున హృదయములో దాగి వుండి, మరుజన్మకు వెంటవస్తుంది. మరుజన్మలో ఆ సంస్కారములో నుంచి తలంపు పుడుతుంది. ఆ తలంపు వాడిచేత పనిచేయిస్తుంది. వచ్చిన ఫలితాన్ని వాడు మరల అనుభవిస్తాడు - ఆ అనుభవములో నుంచి ఆ సంస్కారము మరింత బలపడు తుంది - ఇది కర్మసముద్రము. కర్తృత్వబుద్ధి ఉన్నంతకాలము

మానవుడు ఈ కర్మ సముద్రాన్ని దాటలేడు. కర్తృత్వ బుద్ధితో మంచిపని చేసినా, చెడ్డపని చేసినా సరే తప్పనిసరిగా సంస్కారము పుడుతుంది. ఈ సంస్కారములే మన ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధికి అవరోధములై, మన ఆత్మానుభూతికి అడ్డుపడుతున్నాయి. మన సాధనల గమ్యము సంస్కార నిర్మూలనే! అది కర్మమార్గమా, భక్తిమార్గమా, ధ్యానమార్గమా, జ్ఞానమార్గమా అని కాదు - ఎవరు ఏ మార్గములో ప్రయాణము చేసినప్ప టికీ ఆత్మానుభవము పొందుటకు నిశ్శేషముగా సంస్కార నిర్మూలన జరిగితీరాలి, ఇందులో రాజీలేదు. ఒక్క సంస్కారము మిగిలినప్పటికీ అది మరుజన్మకు హేతువు అవుతుంది. మన సంస్కారాలే మనకు బంధాలు - మరుజన్మకు మూలం.

## 24. సాత్వికమనస్సును సంపాదిస్తే సంస్కారములు బంధించవా?

**శ్రీనాన్నగారు :** సాత్వికమనస్సును సంపాదించుట అవసరమే. కాని సాత్విక మనస్సే మన గమ్యము కాదు - మన గమ్యము సంస్కారనిర్మూలన. సాత్వికమనస్సు వలన సంస్కారముల యొక్క బలము తగ్గి, అవి

సన్నగిల్లి రాలిపోతాయి - అవి బంధించవు. రాగద్వేషాల వల్లనే మానవుడు బంధములో చిక్కుకొంటున్నాడు. రాగద్వేషాలు తలంపుల రూపములోనే వస్తూ ఉంటాయి. తలంపులకు మూలము - సంస్కారములే. సంస్కారములు పెంచుకొంటే - మనస్సు బహిర్ముఖమై బంధములో చిక్కుకుంటాడు. సంస్కారముల నుంచి విడుదల పొందితే - వాడు సుఖి అవుతాడు, సంసార చక్రములో బంధింపబడడు, పరమశాంతిని పొందుతాడు.

**25. అయితే, సంస్కారముల నుంచి బయటపడుట ఎలా?**

**శ్రీనాన్నగారు :** మీరు నిరంతరము సంస్కారములను గురించి ఆలోచిస్తూ సంస్కారములను మీరు నిర్మూలించుకోలేరు. మీరు ఆలోచించిన కొలదీ సంస్కారములు మరింత బలపడతాయి. మీరు దేనిని చింతిస్తూ ఉంటారో అదే మీరు అవుతారు. కనుక నిరంతరము మీరు ఆత్మను గురించో, దైవాన్ని గురించో, మీ గురువును గురించో ఆలోచిస్తూ వుంటే మీ సంస్కారములు విజృంభించుటకు మీ మనస్సులో

చోటుదొరకక వాటి వేగము తగ్గి, క్రమముగా చిక్కి సన్నగిల్లి, రాలిపోతాయి. నిరంతర ఈశ్వరచింతన వలన మీ సంస్కారములు దహించబడతాయి. ఈశ్వరభక్తి అత్యంత ముఖ్యము.

**26. జీవన్ముక్తుడికి - విదేహముక్తుడికి తేడా ఏమిటి?**

**శ్రీనాన్నగారు :** జీవించియుండగా అద్వైతానుభవము పొందినవాడిని జీవన్ముక్తుడంటారు. గీతలో వాసుదేవ స్వామి జీవన్ముక్తుడినే స్థితప్రజ్ఞుడని, గుణాతీతుడని, జ్ఞాని అని కూడా చెప్పాడు. భగవాన్ శ్రీ రమణ మహర్షి, గౌతమ బుద్ధుడు, ఆదిశంకరాచార్యులు వంటివారిని జీవన్ముక్తులంటారు. శరీరము మరణించే టైములో అద్వైతానుభవము పొందినవాడిని "విదేహముక్తుడు" అని అంటారు. ఏసుక్రీస్తు తుదిశ్వాస విడిచిపెట్టే టైములో "నేను - నాతండ్రీ ఒక్కటే" అన్నాడు. అద్వైత సిద్ధిని ఆయన అప్పుడు అందుకున్నాడు. దీనినే విదేహముక్తి అంటారు.

**27. ఇదంతా వింటూవుంటే - ఒక గురువును ఆశ్రయించుట మంచిదనిపిస్తుంది.**

**శ్రీనాన్నగారు :** జ్ఞానులను, ఋషులను, ముముక్షువు

లను, సహృదయులను దర్శించుట మంచిది. సత్పురుషులను దర్శించుటవలన - మీలో జ్ఞానము పొందాలనే జిజ్ఞాస కలుగుతుంది, మీ చైతన్య స్థాయి పెరుగుతుంది, మీ మనస్సు పరిశుద్ధమౌతుంది. సత్యసాక్షాత్కారము పొందుటకు మంచితనము కూడా కావాలి. మీరు నిరంతరము మంచినే చూడండి, మంచినే వినండి, మంచినే చేయండి - అది కూడా సాధనే! సత్పురుషసహవాసముతో అది సమానము. సత్పురుషులతో మానసిక అనుబంధము చాలా మంచిది - దానివలన మీ మనస్సు పక్వానికి వస్తుంది.

## 28. ఎవరు గురువు?

**శ్రీనాన్నగారు :** ఉన్న సత్యము ఒక్కటే - అది ఆత్మ! ఆత్మ అన్నా, దేవుడు అన్నా, గురువు అన్నా ఒక్కటే - అందులో బేధము లేదు. ఆత్మను దర్శించినవాడే గురువు శబ్దానికి అర్హుడు. గురువు ముఖ్యముగా రెండు అర్హతలు కలిగి ఉండాలి. 1. తాను ఆత్మానుభవము పొంది ఉండాలి, 2. తాను పొందిన ఆత్మానుభవాన్ని ఎదుటివారికి అర్థమయ్యేటట్లు బోధించగలగాలి.

కాని, ఆధ్యాత్మికముగా మీకు మార్గము

చూపుటకు ఒక జ్ఞానే గురువు కానక్కరలేదు - చైతన్య స్థాయిలో మీకంటె పైమెట్టున ఉన్నవాడు కూడా మీకు మార్గము చూపగలడు. క్రింది తరగతి విద్యార్థికి లెక్కలు చెప్పటాడనికి గణితశాస్త్రవేత్త అక్కరలేదు - పై తరగతివాడు సరిపోతాడు.

## 29. గురువు పాత్ర ఎంతవరకు?

**శ్రీనాన్నగారు**: దేవుని ప్రతినిధే గురువు! గురువు దేవుని స్వాధీనములో ఉంటాడు. గురువు దేహాన్ని దేవుడు ఉపయోగించుకుంటాడు. అందుకే గురువు యొక్క దేహము ఒక దేవాలయము. గురవు సన్నిధిలో వుండుట మంచిది. గురువు సాన్నిధ్యము సాధ్యపడ నప్పడు, గురువుతో మానసిక అనుబంధము కలిగి వున్నా సరిపోతుంది - మీరు తరించటానికి. గురవుతో మీకు ఎంత బలమైన మానసిక అనుబంధము కలిగి ఉంటే - అంత ఆధ్యాత్మిక బలము మీకు వస్తుంది. మానవజాతిని దుఃఖ స్పర్శలేని మోక్షస్థితికి తీసుకొని వెళ్ళుటయే గురువు చేసేపని.

ప్రతీరోజు నా వద్దకు ఎందరో వస్తూ ఉంటారు - ఎందుకు? డబ్బు కోసమా? ఉద్యోగం కోసమా? ఆరోగ్యం కోసమా? ఏమి ఆశించి వారందరు నా

దగ్గరకు వస్తున్నారు? కేవలము దుఃఖస్పర్శలేని సుఖాన్ని కోరివస్తున్నారు! దుఃఖస్పర్శలేని సుఖాన్ని మీ దగ్గర వున్న ధనము పెట్టి బజారులో కొనలేరు - అది కేవలము గురువు అనుగ్రహము వలన మాత్రమే వస్తుంది.

**30. నిజమైన గురువును ఎలా గుర్తించాలి?**

**శ్రీనాన్నగారు :** దీనికి విశ్వాసము చాలా ముఖ్యము. ఎవరి సన్నిధిలో మీకు శాంతి, సుఖము, ఆనందము అందుతుందో, మనోవికాసము కలుగుతుందో, దేహ బంధములోనుంచి బయటపడటానికి దారి దొరుకుతుందో - అతడే మీకు గురువు. మీ నుంచి ప్రతిఫలం ఆశించేవాడు గురవు కాదు - బరువు. ఉదాహరణకు - శ్రీ రమణస్వామి సన్నిధిలో మీకు శాంతి, సుఖము, ఆనందము అందుతూవుంటే ఆయనే మీకు గురువు. గురవు అంటే కేవలము దేహమాత్రుడు కాదు.

**31. జ్ఞాని ఆత్మానందములో మునిగి శూన్యములోనికి చూస్తూ వుంటాడని, అతని కళ్ళకు ఈ లోకము కనిపించదని కొందరు సాధకుల అభిప్రాయము. మరి మీ అనుభవము ఏమిటి?**

శ్రీనాన్నగారు : అది నిజమైన స్థితి కాదు. మనస్సు వుంటేనే ఈలోకం వుంది - మనస్సులేని వాడికి లోకం ఏమిటి? జ్ఞాని స్వరూపము ఆత్మ. జ్ఞానికి ఈ లోకము కూడా ఆత్మగానే కనిపిస్తుంది. మీరు కూడా జ్ఞానికి తన స్వరూపముగానే కనిపిస్తారు. వేరుభావన వుంటే వాడు జ్ఞానికాడు.

**32. మా కళ్ళల్లోకి మీరు చూస్తున్నప్పుడు - మీ కళ్ళకు ఏమి కనిపిస్తున్నది?**

శ్రీనాన్నగారు : మీ కళ్ళల్లోకూడా నన్ను నేనే చూసు కొంటున్నాను.

**33. మీరు చూస్తూవుంటే మాకు ఆనందము వేస్తుంది - ఎందుకని?**

శ్రీనాన్నగారు : మీకు ఆనందాన్ని ఇవ్వాలని జ్ఞాని అనుకోడు - సంకల్పము ఉంటే వాడు జ్ఞానికాడు. ఈ లోకానికి మేలు చేయాలని అనుకోవటము కూడా జీవలక్షణమే. చంద్రుడు నుంచి చల్లదనము, సూర్యు డు నుంచి కాంతి ఎంతసహజముగా ప్రసరిస్తున్నాయో - అంతే సహజముగా జ్ఞాని నుంచి శాంతి ప్రసరిస్తుంది, ఆనందము వర్షిస్తుంది.

34. ఇంకా చెప్పేది ఏమైనా వుంటే మాకు అనుగ్రహించండి?

**శ్రీనాన్నగారు** : మీ దేహాన్ని ప్రారబ్ధానికి విడిచిపెట్టండి - జరగవలసింది ఏదో జరుగుతుంది. మనోదేహముల తోటి తాదాత్మ్యమును తగ్గించుకోండి. భగవంతుడు మీకు ఇచ్చిన అవకాశములను సద్వినియోగము చేసుకొని, సత్యాన్వేషణకు ఉపయోగించుకోండి. ఈశ్వరదర్శనం కావాలనుకుంటే మీలో ఉన్న వ్యతిరేక భావాలను విడిచిపెట్టండి - అనుకూలభావాలను అలవరచుకోండి. వ్యతిరేక భావాలున్న వారికి దూరము గా ఉండండి - అనుకూల భావాలున్న వారితో స్నేహాలు చేయండి. అనకూల భావాలున్న సహృదయులతో సహవాసము చేస్తే మీకు ఆత్మవిశ్వాసము పెరుగు తుంది. ఆత్మ విశ్వాసము వున్నవాడే ఆత్మను దర్శిస్తాడు.

ఈ సృష్టిలో ప్రతిజీవుడు కోరుకునేది దుఃఖ స్పర్శలేని సుఖాన్ని. దుఃఖస్పర్శలేని సుఖం ఒక్క ఆత్మలో తప్ప మరెక్కడా లేదు. దుఃఖస్పర్శలేని సుఖాన్ని మీరు పొందాలని అనుకుంటే - మీరు ఆత్మను తెలుసుకొని తీరాలి.

Designed at
**Ananya Graphics**
PALAKOL
9397151342

Printed at
**Sri Bhavani Offset Printers**
(Dude Srinivasa Rao), SVR Complex
PALAKOL, 9848716747