



ఓం నమోభగవతే శ్రీరమణాయ

రమణ భాస్కర



సంపుటి : 4

సంచిక : 9

పుష్పం : 11

ఎడిటర్ : శ్రీమతి P.H.V. సత్యవతి (హైమ)

**(సద్గురు శ్రీనాన్నగారి అనుగ్రహభాషణములు,
15,16 నవంబరు 98, మురమళ్ళ)**

ప్రియమైన ఆత్మబంధువుల్లారా,

మానవుడు అంటే ఆత్మే, దైవమే, చైతన్యమే అని మీరు చెపుతున్నారు. మరి మనిషి చైతన్యమే అయితే మానవుడి స్వభావంలో ఆనందం ఉంటే మనిషికి దుఃఖం ఎందుకు వస్తోంది? రాగద్వేషములు, కోపతాపములు ఎందుకు కలుగుతున్నాయి అని అడుగుతున్నారు. కోపతాపములు, రాగద్వేషములు ఇవి అన్నీ ప్రకృతి గుణములు. ఈ ప్రకృతి గుణాలు అన్నీ దేహబుద్ధి మీద ఆధారపడి ఉన్నాయి. ఆనందం నీస్వరూపంలో ఉంది. నీపూర్వజన్మ అలవాట్లను బట్టి కోపతాపములు అవివస్తున్నాయి కాని అవి నిజం కాదు. నీస్వరూపం నీకు తెలిస్తే ఈగుణాలు అన్నీ వాటంతట అవేపోతాయి. వీటి గురించి కంగారు పడవద్దు. నీలోపల చైతన్యము ఉందని అంటున్నావు కదా దానిని ధ్యానం చేయటం నేర్చుకొంటే కోపతాపములు తగ్గిపోతాయి. ఏవిషయాలు అయితే నీమనస్సును క్షోభపెడుతున్నాయో ఆవిషయాలు నెమ్మదిగా కాలిబూడిద అవుతాయి. నీలో చిన్న వాసన మిగిలిపోయినా, చిన్నకోరిక ఉన్నా అది పునర్జన్మను తీసుకొని వస్తుంది. మనలో ఏవాసనలు ఉన్నాయో చూసుకొని ఆవాసనలనుండి విడుదల పొందటానికి ప్రయత్నం చేస్తే మీకు భగవదనుగ్రహం కలుగుతుంది, ఒడ్డుకు వస్తారు. నీహృదయంలో ఉన్న సత్యవస్తువును, దివ్యత్వమును తెలుసుకొనేవరకు ఈకోపతాపముల నుండి బయటకు రాలేవు. నీహృదయంలో ఉన్న దివ్యత్వమును తెలుసుకోవటానికి గురువు సహాయం అవసరం. మీరు గమ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని మీపని మీరు జాగ్రత్తగా చేయటం నేర్చుకోవాలి. ప్రతి చిన్న విషయానికీ ఉద్రేకపడి మీకాలాన్ని పాడుచేసుకోవద్దు. నీకు స్థిరమైన భావన లేనప్పుడు మంచి తలంపులు ఎలా వస్తాయి. మనలో ఆలోచించిపనిచేసేవారు తక్కువగా ఉంటారు, రియాక్టు అయ్యి పనిచేసేవారు ఎక్కువగా ఉంటారు. మనం స్వతంత్రముగా ఆలోచించుకొని ఆపని చేస్తున్నామా లేకపోతే రియాక్టు అయి ఆపనిచేస్తున్నామా అని భగవంతుడు చూస్తు ఉంటాడు.

మనస్సును ఎప్పుడూ చల్లగా, నిదానంగా ఉంచుకోవాలి. పరిస్థితులు అనుకూలంగా ఉన్నప్పుడు అందరూ బాగానే ఉంటారు. పరిస్థితులు వ్యతిరేకంగా ఉన్నప్పుడు మనస్సు ఎలా ఉందో చూసుకోవాలి, ఎంతవరకు స్వాదీనంలో ఉందో చూసుకోవాలి. మనలోపూర్వజన్మ

వాసనలు ఉంటాయి. మన మనస్సును బాహ్యముఖానికి తీసుకొని వచ్చేది, మనస్సుని కదిపేది, ఊపేది వాసనలే. ఏవాసన వలన మనమనస్సు బాహ్యముఖమవుతోందో చూసుకొని ఆవిషయం మీదకు నీమనస్సు వెళ్ళకుండా ప్రయత్నం చేయాలి. జపం వలన, ధ్యానం వలన, సాధుపురుషులతో సహవాసం వలన వాసన నశిస్తుంది. భగవదనుభవం పొందటానికి పవిత్రత, ఏకాగ్రత అవసరం. నీకు ఏకాగ్రత కుదిరితే నాలుగు రోజులలో చేసే పని ఒక్కరోజులో చేస్తావు. మీకు పవిత్రత కుదిరితే నాలుగు జన్మలలో తరించే మీరు ఒక జన్మలోనే తరించగలరు. భగవంతుడు చెప్పిన మాటల్ని ప్రమాణంగా పెట్టుకొని జీవించటానికి ప్రయత్నం చేయాలి. ధ్యానం చేయగా చేయగా మనస్సు స్థిరపడుతుంది. ఎవరి మనస్సు ఏకారణం వలన బయటకు వెళుతోందో చూసుకొని దానిని వెనుకకు తీసుకొనిరండి. అది మరల బయటకు వెళుతుంది. ప్రయత్నం చేసి మరల వెనుకకు తీసుకొనిరండి. అలా మీరు ప్రయత్నంచేస్తూ ఉంటే భగవంతుడికి మీ మీద దయకలుగుతుంది. అప్పుడు మీ ప్రయత్నాన్ని సఫలం చేస్తాడు. మొట్టమొదట మనస్సును నిగ్రహించటంకప్పమే కాని కొంచెం అభ్యాసం చేస్తే అది సాధ్యమవుతుంది. మీరు చేసే సాధన చేయాలి, వివేకాన్ని కాపాడుకోవాలి. మీరు ఏదైనా ఖర్చుపెడితే రాళ్ళకు, రప్పలకు ఖర్చుచేయటం కాదు మీరు ఖర్చుచేసే డబ్బు మనిషికి ఎంతవరకు ఉపయోగపడుతోందో చూసుకోవాలి అలా ఖర్చుపెడితే ఈశ్వరానుగ్రహానికి మీరు పాత్రులవుతారు. మీదేహంలో ప్రాణం ఉన్నంత వరకు యజ్ఞ, దాన, తపస్సులను విడిచిపెట్టవద్దు అని భగవంతుడు చెపుతున్నాడు.

అల్పవిషయాలకు, స్వల్పవిషయాలకు కంగారుపడిపోతే మీమనస్సుకు ధారుడ్యం లేదు అని గుర్తు. ధారుడ్యము లేకపోతే మీరు తరించలేరు. మనస్సుకు ధారుడ్యము కలుగజేయాలి. మనస్సుకు ధారుడ్యం ఉంటే, భావనా బలం ఉంటే దానికి ఆచరించేశక్తి కలుగుతుంది. భగవంతుడు మనకు ఇచ్చిన అవకాశములను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. డబ్బు, తెలివి, చదువు, అధికారం మనకు ఏమీ ఉన్నా అన్నీ భగవంతుడు ఇచ్చినవే. ఇదంతా భగవంతుడిదే మనదంటూ ఏమీ లేదు. అంతా భగవంతుడిదే అనుకొని వాటిని అనుభవించాలి మన సొంతం అనుకొంటే అహంభావన పెరిగిపోతుంది. మనస్సుకు స్థిరత్వం కలుగజేయాలి. బుద్ధి సూక్ష్మత పెంచుకోండి. శరీరానికి ధారుడ్యం లేకపోతే ఎలా నడవలేమో అలాగ మనస్సుకు ధారుడ్యం లేకపోతే నీవు సాధన చేయలేవు, వస్తువును తెలుసుకోలేవు. మీకంటే ఎక్కువ చైతన్యస్థాయి ఉన్నవారితో మీరు సహవాసం చేస్తే మీ మనస్సుకు ధారుడ్యం వస్తుంది. ఏకాగ్రత ఎక్కువ ఉన్నవారితో సహవాసం చేస్తే ఏకాగ్రతని మనం కూడా సంపాదించుకోవాలి అనిపిస్తుంది. ఆత్మవిశ్వాసం, ధృఢమైన సంకల్పం ఉంటే మనం అన్నీ సాధించవచ్చు, ఆత్మజ్ఞానాన్ని కూడా పొందవచ్చు. జపంచేసినా ధ్యానం చేసినా, విచారణ చేసినా, రోజూగుడికి వెళ్ళి దేవుడిని ప్రార్థించినా ఏరకంగా చేసినా నీమనస్సుకు ధారుడ్యం సంపాదించుకో. భగవంతుడి రూపాన్ని

ధ్యానం చేయటం వలన, నామాన్ని స్మరించటం వలన అనవసరమైన గొడవలు మనబుర్రలోనికి రావు. మనకు ఉపయోగపడే పనులు తక్కువ చేస్తాము, ఉపయోగంలేని విషయాలు ఎక్కువగా ఆలోచించిశక్తిని పాడుచేసుకొంటాము ఎవడైతే సిద్ధంగా ఉన్న వస్తువును తెలుసుకొన్నాడో, హృదయంలో ఉన్న సద్వస్తువును తన అనుభవంలోనికి తెచ్చుకొన్నాడో వాడికి శారీరకమైన తాపం ఉండదు, మానసికతాపం ఉండదు. ఏవికారములు వాడిని అంటవు, ముట్టవు. అతను ఏది చేసినా ఇతరుల కోసమే చేస్తాడు. వాడు సిద్ధపురుషుడు.

మనస్సు అణగినవాడికి శరణాగతి వస్తుంది. మనస్సు అణగకపోతే ఎంత ప్రయత్నం చేసినా వాడికి శరణాగతి రాదు. ప్రతీది మనం అనుకొన్నట్లుగా జరగటం లేదు మనం అనుకొన్నట్లు అన్ని జరిగితే ఈశ్వరుడు ఎందుకు. ఈ ప్రపంచం నీటికాదు, నాటి కాదు భగవంతుడిది. ఆయన ఈసృష్టిని ఎలా నడపాలో అలా నడుపుతాడు. మనం బెంగపెట్టుకొని మనస్సును పాడుచేసుకొనే బదులు ఆటైములో భగవంతుడిని ప్రార్థించటం వలన భౌతికంగాను, ఆధ్యాత్మికంగాను మేలు జరుగుతుంది. గంటగంటకు మారే వస్తువుల మధ్య మారని వస్తువు ఒకటి నీహృదయంలో ఉంది. దానిని పట్టుకోవటానికి నీకు స్థిరమైన భావన ఉండాలి. అది దొరికిందా నీకు ప్రకృతి తాపం, మానసిక తాపం లేదు. చావుకూడా వచ్చి నిన్ను ముట్టుకోదు. నీదేహప్రారబ్ధాన్ని సుఖంగా, శాంతిగా అనుభవించు. వచ్చే జన్మలో ఇది నీకు ఎదురు అవ్వదు. రామకృష్ణుడు, రమణుడు, మహాత్ములు అందరూ మనకంటే ఎక్కువ శారీరక కష్టాలు పడ్డారు కాని వారు అన్నీ ఇముడ్చుకొన్నారు. వారు లోపల శాంతిలో కూరుకొని పోయిఉంటారు అందువలన ఎంతకష్టం వచ్చినా, దుఃఖం వచ్చినా హృదయంలో ఉన్న శాంతిలో కలిగిపోతుంది.

మీ ఇంటిపనులు మీరు ఎలా చేసుకొంటున్నారో అలాగే జ్ఞాన సమపార్జన కూడా మీ కర్తవ్యం. ఆవస్తువును తెలుసుకోవటానికి పూర్వం ఎందరో ఎన్నో త్యాగాలు చేసారు. నీకు అనేకమైన పనులు ఉండవచ్చుకాని ముఖ్యమైనపని ఏమిటి అంటే ఆత్మజ్ఞాన సమపార్జన. ఆత్మగురించి తెలిస్తే అన్నీ తెలిసినట్లే. ఆవస్తువును తెలుసుకోవటమే ప్రధానమైనవిధి. నీహృదయంలో ఉన్న వస్తువును తెలుసుకోకుండా ఎన్ని సాధించినా అవి నీదేహం ఎంతనిజమో అవి కూడా అంతే నిజం. ఇవి అన్నీ మాయలోభాగం. పూర్ణసత్యం ఒక్కటే. అది నీహృదయంలో ఉంది. నీదేహయాత్రకు సరిపడా పనిచేసుకొంటూ మిగిలిన కాలాన్ని నీహృదయంలో ఉన్నపూర్ణ సత్యాన్ని తెలుసుకోవటానికి ఉపయోగించుకో. నీహృదయంలో ఉన్న సత్యాన్ని అనుభవంలోనికి తెచ్చుకోవటమే నీముఖ్య కర్తవ్యం.

ప్రతిమానవుడికి సుఖంకావాలి అయితే సుఖం ఎక్కడ ఉందో మనకు తెలియటంలేదు. విషయాలలో సుఖం ఉంది అని నీకు అనిపిస్తోంది. ఎంతకాలం అయితే మన మనస్సు విషయసుఖాలవైపు ఆకర్షింపబడుతోందో అంతకాలం మనం ఈశవాలను మోయవలసిందే.

సుఖం మనహృదయంలోనే ఉంది. మన హృదయంలో ఉన్న సుఖాన్ని అనుభవంలోనికి తెచ్చుకోవటానికి జ్ఞానుల యొక్క బోధ, శాస్త్రం యొక్క బోధను మనం సపోర్టుగా తీసుకోవాలి. హృదయంలో ఉన్న సుఖంమనకు తెలియకపోతే ఎన్ని జన్మలు ఎత్తినా దుఃఖం మనలను వెంటాడుతూఉంటుంది. ఏదైనా ఒక విషయం మొక్క ప్రాముఖ్యత తెలిస్తే దానిని పొందటానికి ప్రయత్నంచేస్తాము. ఆత్మజ్ఞానం వలన మోక్షం వస్తుంది. ఆత్మజ్ఞానసమపార్జన వలన జనన మరణచక్రంలోనుండి, ప్రకృతి గుణాలనుండి, మనస్సు యొక్క వికారములనుండి విడుదల పొందవచ్చు అనే విషయం మీగుండెకు పడితే అప్పుడు మీరు ఆత్మజ్ఞానసమపార్జనకు ప్రయత్నంచేస్తారు. ఉపనిషత్లలో, భగవద్గీతలో భగవంతుడు చెప్పిన మాటలు నిరంతరము శ్రవణం చేసి, వాటిని జాగ్రత్తగా మననం చేసుకొని భగవంతుడు మనల్ని ఏలీతిగా, ఏతీరుగా ప్రవర్తించమని చెప్పాడో ఆరకంగా ప్రవర్తిస్తే మనకి చిత్తశుద్ధి కలుగుతుంది. చిత్తశుద్ధి కలిగితే మోక్షం కొన్ని క్షణాలలో వస్తుంది. ఇంద్రియనిగ్రహం, మనోనిగ్రహం లేకుండా సమాధిస్థితిరాదు. సమాధిస్థితివస్తేనేగాని నీకువాసన నశించదు. అందుచేత నీవు అన్నివిధముల ప్రయత్నంచేసి సమాధిస్థితిని పొందు అని ఆచార్యులువారు చెబుతున్నారు.

భగవదనుభవానికి విరుద్ధమైన తలంపులుగాని, ఊహలుగాని, సంకల్పాలుగాని రాకుండా చూసుకోవాలి. నీవు చేసేపని వలన నీస్వరూపానికి నీవు దూరంకాకూడదు. ఎవడైతే తిరిగి జన్మించడో వారు మరణించినట్లు, మన మరణం మరణంకాదు. నిజమైనగురువు ఏమిచేస్తాడు అంటే నీలో పునర్జన్మ హేతువులు ఏమి ఉన్నాయోచూసి ఏదో ఒకపద్ధతిలో వాటిని బయటకు కక్కించి ఆజీవుడిని పవిత్రుడిగా చేయటానికి చూస్తాడు. మనం మూడువిషయాలలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. (1) ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఆహారాన్ని బట్టి మనమనస్సు, శరీరం తయారవుతుంది. అన్ని నియమాలలోకి ఆహారనియమం ఉత్తమమైనది. (2) మాటలవిషయంలో బహుజాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఉపయోగంలేని మాటలు మాట్లాడవద్దు. మాటలలో అజాగ్రత్తగా ఉంటే మనస్సు పొల్కాట్ అవుతుంది. (3) నిద్రవిషయంలో తగుమాత్రంగా ఉండాలి. అసలు నిద్రలేకపోయినా ఇబ్బందే. అతిగానిద్రపోతే కాలం వ్యర్థమవుతుంది. ఎలాజీవిస్తే మోక్షం వస్తుందో అలాజీవించండి. ధ్యేయంఏమిటంటే మోక్షమే. ఇతరుల దగ్గర ఉన్నధనం మనది అని మనం అనుకోము. అలాగే మనదగ్గర ఉన్న ధనంలోకూడా కొంతభాగం మనదికాదు అనిఅనుకోంటే ఎన్నో మంచిపనులు చేయవచ్చు. భగవాన్తో ఒకభక్తుడు నేను పిల్లలు పుట్టకుండా ఆపరేషన్ చేయించుకొన్నాను అని చెప్పాడు. అప్పుడు భగవాన్ అతనితో నీవు పిల్లలు పుట్టకుండా ఆపరేషన్ చేయించుకొన్నావు, మంచిదే కాని నీవు తిరిగి పుట్టకుండా ఆపరేషన్ చేయించుకో, అది ఎవరైనా చేస్తారేమో చేయించుకో అని చెప్పారు.