రమణభాస్కర

(సద్గురు శ్రీ నాన్నగారి అనుగ్రహభాషణములు, 02-04-2002, లంకలకోడేరు)

ప్రియమైన ఆత్మబంధువుల్లారా,

మనం ఏపనిచేసినా శ్రద్ధగా చేయాలి, భక్తిగా చేయాలి. పరమేశ్వరుడిపట్ల మనకు ఉన్న ప్రేమనే భక్తి అంటారు. భక్తి ఉన్నవాడు నా స్వరూపమును పొందుతాడు అని భగవంతుడు గీతలో చెప్పాడు. ఆధ్యాత్మికజీవితానికి మనం చేస్తున్న పూజ, జపం, ధ్యానం, క్రమశిక్షణగా జీవించటం ఇవి అన్నీ పెట్టుబడి. భగవంతుని నిరంతరం స్మరించటం వలన ఆరోజుకారోజు మనం పవిత్రులమవుతాము, ఇంద్రియాలకు మనస్సుకు నిగ్రహం వస్తుంది, బుద్ధికి ఏకాగ్రత వస్తుంది, చివరలో మోక్షం వస్తుంది. ఇది అంతా ఈశ్వరస్మరణ వలన జరుగుతుంది. మనకు ఉండవలసినంత వినయంగాని, భక్తిగాని, ఈశ్వరుడు ఉన్నాడు అని సజీవమైన విశ్వాసం గాని మనకు లేదు. మనం శారీరకఆరోగ్యానికి ఇచ్చే ప్రాముఖ్యత, మానసికఆరోగ్యానికి ఇవ్వటం లేదు. జీవుడికి చావు అనేది లేదు. చావు అనేది నూటికి నూరు పాళ్ళు అసత్యం. నేను ఈ చొక్కా తీసివేస్తే నాన్నగారు లేరు అని మీరు అనుకోరు, నాన్నగారు ఉంటారు. ఈ శరీరాన్ని కప్పిఉంచటానికి చొక్కా వేసుకొన్నాను అలాగే లోపల జీవుడిని కప్పి ఉంచటానికి ఈ శరీరాన్ని పరమేశ్వరుడు ఇచ్చాడు. చొక్కా మారినా శరీరం అలాగే ఉంటుంది, అలాగే శరీరం మారినా జీవుడు అలాగే ఉంటాడు. మనం చొక్కాలు ఎలా మార్చుకొంటున్నామో అలాగే జీవుడు శరీరాలు మార్చుకొంటూ ఉంటాడు. శరీరంలో ఎన్ని రోగాలు ఉన్నా ఇబ్బందిలేదు శరీరం మరణించినప్పుడు స్మశానంలో శరీరంతోపాటు ఆరోగాలు కూడా కాలిపోతాయి. కాని మనస్సులో ఉన్న రోగాలు చాలా ప్రమాదం, ఈ శరీరం ఉండగావాటిని తొలగించుకోకపోతే మరల జన్మలో అవి మనకూడా వచ్చేస్తాయి. మనలో ఉన్న రాగద్వేషములే పునర్జన్మకు కారణం. శరీరం ఉండగానే వాటి వేగాన్ని తగ్గించుకోవాలి. ఈ దోషాల నుండి విడుదల పొందటానికే సత్పురుషుల సహవాసం, సద్గ్రంధముల అధ్యయనం, జపం, ధ్యానము, తపస్సు. మనం చెవులతో వినేమాటల వలన, కంటితోచూసే విషయముల వలన, మనకు వచ్చే తలంపుల వలన మనకు కోరికలు పెరగకూడదు, రాగద్వేషములు పెరగకూడదు. మనకు ఉన్న కోరికలనుబట్టి, వాసనలను బట్టి భవిష్యత్ జన్మలు నిర్ణయింపబడతాయి. తపస్సులు చేసేవారికి ఏ ఫలితం వస్తుందో, ఆశ లేకుండా పనిచేసేవారికి కూడా అదే ఫలితం వస్తుంది అని భగవంతుడు చెప్పాడు. ఆశతో పనిచేస్తే బంధింపబడతాము, ఆశలేకుండా పనిచేస్తే బంధంలోనుండి విడుదల

పొందుతాము.

జ్ఞానం రావటం కష్టం అని చాలామంది అనుకొంటారు. అది పెద్దకష్టమేమీకాదు. ఆత్మ జ్ఞానమును పొందాలి అని స్థిరమైన నిర్ణయం ముందు ఉండాలి. ఆత్మ విశ్వాసం ఉండాలి. ఆత్మవిశ్వాసం ఉన్నవాడికి ఈ సృష్టిలో అసాధ్యం అంటూ ఏదీలేదు. మన డ్యూటీ మనం చేయటం మానివేసి, సాధన చేయటం మానివేసి దైవసహాయం లేదు అంటాము, ఇది అన్యాయం, మనకు సరియైన అవగాహన లేదు అని అర్ధం. మనచేతిలో ఉన్నపనిని హృదయ పూర్వకంగా చేయాలి. ఈశ్వరుడు ఉన్నాడనే సజీవమైన విశ్వాసం మనకు ఉండాలి. భగవదనుగ్రహం పొందటానికి అనుగుణంగా మనమాట, మనచేత, మన తలంపు ఉండాలి, అప్పుడు మనకు శరణాగతి కలుగుతుంది. శరణాగతి ఎప్పుడైతే వచ్చిందో శరీరంలో ప్రతీ ఇంద్రియంలోను మార్పు వస్తుంది. ఆత్మానుభవం పొందాలనుకొన్నప్పుడు ఇంద్రియభోగాలు కొంచం తగ్గించుకొంటూరావాలి. ఇంద్రియభోగాలు తగ్గమంటే తగ్గవు. ఈశ్వరుని స్మరించగా, స్మరించగా విషయ సుఖాలపట్ల ఆసక్తి తగ్గుతుంది, ఈశ్వరునిపట్ల ఆసక్తి పెరుగుతుంది, ప్రేమ, అనురాగం, భక్తి పెరుగుతుంది. మీరు శరీరం యొక్క శుచి చూసుకొంటున్నారుగాని మనస్సు శుచి చూసుకోవటంలేదు. మనస్సు శుచిగా ఉండాలి. మనస్సు ఎంత శుచిగా ఉంటే అంత తొందరగా ఆత్మానుభవం కలుగుతుంది. సాధన బాగా జరగాలంటే ఆహారం విషయంలో బహుజాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉంటే శారీరక ఆరోగ్యం, మానసిక ఆరోగ్యం బాగుంటాయి. మనం సాధనచేస్తున్నా అభివృద్ధి కనిపించటంలేదు అంటే దానికి కారణం అహంకారం, మమకారం. అప్పదాచుకోవటం, అహంకారం దాచుకోవటం రెండూ చాలా ప్రమాదం. ఇతరులకు మంచిచేసి మనం రజోగుణం పెంచుకోకూడదు. నువ్వు ఇతరులకు ఒక పండు ఇస్తే దానివలన నీకు సుఖం రావాలి, ఇతరులకు సుఖం రావాలి. రజోగుణంతో ఏ పనిచేసినా ఇచ్చినవాడికి, తీసుకున్నవాడికి కూడా సుఖం ఉండదు. పూర్వం ఒక మహాత్ముడు ఎదుటివారికి పండు ఇస్తే తలవంచుకొని ఇచ్చేవాడు. ఎందుకు తలవంచుకొని ఇస్తున్నారు, మొఖం చూసి ఇవ్వవచ్చుకదా అని అడిగితే ఇవ్వటానికి నేను ఎవడిని అని చెప్పారు. ఆ మామిడిపండు ఎవరు ఇస్తున్నారు. భగవంతుడే ఇస్తున్నాడు. భగవంతుడు నాకు ఆ మామిడిపండు ఇస్తే మీకు నేను ఇవ్వగలను కాని లేకపోతే నేను ఎవడిని ఇవ్వటానికి, ఈ అహంకారం మీకు మామిడిపండు ఇవ్వగలదా? భగవంతుడే మీకు ఇస్తున్నాడుకాని మీరు నేను ఇస్తున్నాను అనుకొంటున్నారు అందుకు సిగ్గు వేస్తోంది, అందువలన మీ మొఖాలు చూడలేక తలవంచుకొని ఇస్తున్నాను అని చెప్పారు. మీకు అసలు

రజోగుణం వేగం తగ్గితేకదా తలవంచుకొంటారు, ఆవేగం తగ్గకపోతే మీరు ఎక్కడ తలవంచుకొంటారు. మీరు ఎవరికైనా సహాయ సహకారములు చెయ్యాలనుకొంటే వారు అవకాశం ఇస్తే మీరు చెయ్యగలుగుతున్నారు కాని వారు అవకాశం ఇవ్వకపోతే ఎలా చేయగలరు. అంటే మీరు పవిత్రులు అవ్వటానికి వారు మీకు సహకరిస్తున్నారు, అది మర్చిపోకూడదు. ఇతరులు మంచివారా, చెడ్డవారా అనేది మనకు అనవసరం. రాగద్వేషములు లేకుండా, నీ డ్యూటీ ఏదో నువ్వు చెయ్యి. చేతులతో పని చెయ్యి, మనస్సుతో నామస్మరణ విడిచిపెట్టకు. అప్పుడు నీవు ఇహం, పరం రెండూ సాధించినవాడవు అవుతావు. మనకు భగవంతుడు ఏపని అయితే ఇచ్చాడో ఆపనిని చేస్తూ, ఆయన అనుగ్రహాన్ని సంపాదించటానికి ప్రయత్నం చేయాలి. సత్వగుణాన్ని సంపాదించుకోవాలి. తమోగుణం, రజోగుణం తగ్గించుకోవాలి. మనందరము తమోగుణంలో ఉన్నాము కాని సత్వగుణంలో ఉన్నాము అనుకొంటున్నాము. ఇక్కడే ప్రమాదం ఉంది. ఇతరులలో ఉన్న దోషాల గొడవ నీకు అనవసరం, నీలో ఏ దోషాలు ఉన్నాయో చూసుకొని వాటిలోనుండి విడుదల పొందటానికి ప్రయత్నించు. మన బుద్ధిలో ఉన్న దోషాలు పోవాలంటే కేవలం మన తెలివితేటలవలన, మన సాధన వలన అవిపోవు, ఈశ్వరుని పాదాలను ఆశ్రయిస్తే, నిరంతరం ఈశ్వరుని స్మరిస్తూ ఉంటే ఆయన అనుగ్రహంవలన బుద్ధిలోని దోషాలు పోతాయి. ఈశ్వరుని పాదాలయందు భక్తి పెంచుకొంటూ ఉంటే, మనం జ్ఞాన సముపార్జన చేస్తూఉంటే మన హృదయంలో ఉన్న ఆనందం, శాంతి మనకు తెలుస్తూ ఉంటుంది.

నువ్వు కష్టపడి పనిచేసుకో కాని నేను చేస్తున్నాను అనే తలంపును వదిలిపెట్టు. అలా పనిచేయటం వలన నీకు అలసట ఉండదు, నీవు బంధింపబడవు. పనిచేసే స్థూల దేహం నీవుకాదు, నేను పనిచేస్తున్నాను అనిచెప్పే సూక్ష్మదేహం కూడా నీవుకాదు. నీవు అదీకాదు, ఇదీకాదు. నువ్వు ఏదో అది గుర్తించు. ధ్యానం చేయటంలో, అధ్యయనం చేయటంలో, ప్రవచనం చేయటంలో అశ్రద్ధ పనికిరాదు. నీవు ఒక మంచిపని చేసావు అనుకో, ఆపని చేసేది శరీరం, మంచిపని చెయ్యాలనే తలంపు సూక్ష్మదేహం నుండి వచ్చింది. నీవు మంచి చేస్తే సుఖరూపంలో, చెడు చేస్తే దుఃఖరూపంలో అనుభవంలోనికి వస్తుంది. ఈ రెండూ కాల ప్రవాహములో కొట్టుకొని పోతాయి. అసలు నీవు ఎవరిగా ఉన్నావో ఆ జన్మరహితమైన వస్తువును, మరణరహితమైన వస్తువును మర్చిపోవద్దు. దాని స్వరూపమే ఆనందం, దాని స్వరూపమే శాంతి, దాని స్వరూపమే ఉండటం. అది నీవై ఉన్నావు. నువ్వు ఎవరిగా ఉన్నావో దానిని మర్చిపోవద్దు. విగ్రహాన్ని ఆరాధిస్తే పవిత్రత వస్తుందా అని అడిగితే ఆ విగ్రహాన్ని రాయి, రాయి అనుకోవటంవలన నీకు పవిత్రత రాదు, ఆవిగ్రహం మీద నీకు దేవతాబుద్ధి ఉంటే నీకు

ఏకాగ్రత కలుగుతుంది, పవిత్రుడవు అవుతావు, నీకు మోక్షం కలుగుతుంది. మరణానంతరం ఒక మనిషికి, ఇంకో మనిషికి సంబంధం ఉండదు. మరణానంతర జీవితంలో మనకూడా వచ్చేవాడు గురువు మాత్రమే, ఈశ్వరుడు మాత్రమే. ఒక్క ఈశ్వరుడితో అనుబంధమే మనకు శాశ్వతంగా ఉంటుంది. భగవంతుడు నీకు ఇచ్చిన పనిని భారంగా చెయ్యకు. ప్రేమగా చెయ్యి, హితవుగా చెయ్యి, ఓర్పుగా చెయ్యి, అది భగవంతుడు నీకు ఇచ్చిన అవకాశం అనుకో. నీకు పనిలేనప్పుడు భగవంతుడిని స్మరించుకో అంతేగాని రోడ్డుమీద ఉన్న దుమ్ము అంతా నీ నెత్తిన రాసుకోవద్దు. సాధ్యమైనంతవరకు ఇతరుల విషయాలలో కలుగజేసుకోవద్దు, దానివలన అహంభావన పెరిగిపోతుంది. అందువలన బహుజాగ్రత్తగా ఉండు. నీవు ఏపనిచేస్తున్నప్పటికి నీ మనస్సును మాత్రం భగవంతుని యందు నిలబెట్టు. అన్నింటికంటె భక్తిమార్గం సులభం. భక్తి మార్గమును ఆశ్రయించి మీరు మోక్షమును పొందవచ్చునుకాని విశ్వాసం కుదరాలి. మీకు నిజమైన విశ్వాసం కుదిరితే, శరణాగతి కుదిరితే మీ శరీరంలో ఉన్న అవయవాలు, మనస్సులో ఉన్న తలంపులు అన్నీ ఎక్కడికక్కడ కండిషన్‌లో పడిపోతాయి. మీ బుద్ధిలో వంకరలు ఉంటే నిదానం అయిపోతాయి. శరణాగతే అన్ని వంకరలను సరిచేస్తుంది. ఒక్క శరణాగతి వలననే అన్నీ సరి అయిపోతాయి అని భగవంతుడు చెప్పాడు. శరణాగతికి మించిన ప్రార్థనగాని, శరణాగతితో సమానమైన ప్రార్థనగాని ఈ సృష్టిలో ఏదీలేదు.

మోక్షం ఎప్పుడు వస్తుంది అని ఎదురుచూడటం భక్తియొక్క వైభవానికి భంగం అంటారు కృష్ణ భక్తులు. నిజమైన భక్తుడు దేనికోసం ఎదురుచూడడు. ఎదురుచూడటం వలన అశాంతి వస్తుంది. భక్తుడు ఏపనిచేసినా అతని మనస్సు ఈశ్వరుని పాదాలయందు ఉంటుంది. ఇంకవాడికి ఆందోళన ఉండదు, అశాంతి ఉండదు. భక్తుడు భగవంతుడితో ఏమి అంటాడు అంటే నువ్వు కల్పించిన విషయాలు నాకు వద్దు నువ్వేకావాలి అంటాడు. మనందరకు చైతన్యం అంటే ఇష్టం ఉండదు, మనబుద్ధి జడబుద్ధికాబట్టి జడం అంటే మనకు ఇష్టం. మన దురదృష్టం ఏమిటి అంటే మనం ఒక మనిషికి ఉన్న ఆస్తిని చూస్తాముగాని, ఆ మనిషిలో ఉన్న మంచితనం చూడలేము. మంచితనాన్ని చూసేకళ్ళు మనకు లేవు. ఇంక మనకు జ్ఞానం ఏమిటి? ఒక మనిషిలో ఉన్న ఔన్నత్యం సత్పురుషులకు తెలుస్తుందిగాని సత్పురుషులుకాని వారికి అది తెలియదు. మంచితనం అనేది బజారులో కొనుక్కొనే వస్తువుకాదు, ఎన్నో జన్మలు సాధనచేస్తే మంచి మనస్సు వస్తుంది.

మీ హృదయగుహలో ఆనందం, శాంతి లేదు అనుకోండి మీరు ఆనందాన్ని కోరరు. మీ హృదయంలో ఏదైతే ఉందో అదే మీరు కోరుకొంటున్నారు. మీ హృదయంలో ఆనందం

ఉంది కాబట్టి మీకు తెలియకుండా అదే మీరు కోరుకొంటున్నారు. మీ హృదయంలో ఉన్న ఆనందం మీకు అందుతూ ఉంటే మీ మనస్సు అసలు బాహ్య విషయాలలోనికి రానేరాదు. వివేకంతో కూడిన మంచితనం ఎలా ఉంటుంది అంటే నీవు వారిని ద్వేషిస్తూ ఉన్నా వారిలో ఉన్న మంచితనాన్ని, శాంతిని పోగొట్టుకోరు. ద్వేషించేవారి మధ్యలో ద్వేషంలేకుండా ఉంటారు. వారికి తెలియకుండానే వారు బ్రహ్మానుభవం పొందుతారు. మీకు ఏదైనా కష్టం వచ్చింది అనుకోండి ఈ కష్టాన్ని ఎలా పరిష్కారం చేసుకోవాలో ఆలోచించుకోవాలి. ప్రతీ సమస్యకు చావు అనేది పరిష్కారం కాదు. కొంతమంది ఇంట్లో బాధవస్తే చనిపోతాం అంటారు. ఇంక నీ వివేకం ఏమైంది? ఈ సమస్య వచ్చింది ఇందులో నుండి ఎలా బయటపడాలి అనేది చూసుకోవాలి. దేనికీ చావు అనేది పరిష్కారంకాదు. నిజంగా నీవు చనిపోయావు అనుకో నీ మనస్సు నీకూడా వచ్చేస్తుంది, ఆ మనస్సు ఇంకా చిక్కబడిపోతుంది. నీవు ఎక్కడికి వెళ్ళినా నీ మనస్సు నీ కూడా వచ్చేస్తుంది. మనస్సు అనేది నీ సొంత సమస్య. మనస్సు అనే సమస్యను పరిష్కారం చేసుకొనేవరకు నీకు ఆత్మజ్ఞానం లేదు, ఆత్మసుఖం నీకు అందదు. నీవు సత్పురుషులను ఆశ్రయించు, సద్గ్రంథాలను అధ్యయనం చెయ్యి, ఈ మనస్సు అనే సమస్యకు పరిష్కారం చేసుకో. అది శేషం లేకుండా నశించాలి. కొద్దిగా శేషం ఉన్నా నీకు పునర్జన్మలు వచ్చేస్తాయి. మనస్సు అనేది నీ సొంత సమస్య. దానిని ఫేస్ చెయ్యి, దానిని పరిష్కారం చేసుకో. అది శేషం లేకుండా నశించాలి. అప్పుడు నీ హృదయంలో ఉన్న శాంతి, ఆనందం నీకు అందుతాయి. ఇంట్లో పని విడిచిపెట్టవద్దు, పనిచెయ్యి, మమకారం లేకుండా చెయ్యి. ఆత్మ అకర్త, అభోక్త దానికి కర్తృత్వంలేదు, భోక్తృత్వంలేదు. అహంకారానికే కర్తృత్వం, భోక్తృత్వం. సూర్యుడికి చీకటి ఎలా ఉంటుందో తెలియదు. అలాగే చైతన్యానికి కర్తృత్వంగాని, భోక్తృత్వంగాని తెలియదు. మనస్సు బయటకు వెళితే బంధం, లోపలకు వెళితే శాంతి. మనస్సు బయటకు వెళితే రూపచింతన, నామచింతన. మనస్సు లోపలకు వెళితే అంతా చైతన్యమే, అంతా నారాయణ స్వరూపమే. నీకు అజ్ఞానం లేనప్పడే పని బాగా చేయగలవు. ఈశ్వరుడి మీద ఉన్న భక్తి నీ పనికి ఆటంకపడదు, నీచేత పనిబాగా చేయిస్తుంది. నిజమైన భక్తివలన నీ పనికి ఆటంకం లేదు, అహంకారమే నీపనికి ఆటంకం.

పరిస్థితులు అనుకూలంగా ఉన్నా, ప్రతికూలంగా ఉన్నా దీర్ఘశరణాగతిలో నిలబడి ఉండాలి. శరణాగతి స్థిరంగా ఉంటే మనకు మోక్షాన్ని పట్టి ఇస్తుంది. కొంతమందికి స్వార్థమే పరమార్థం, కపటమే కేంద్రంగా పెట్టుకొని జీవిస్తూ ఉంటారు. వారికి ఆత్మజ్ఞానం ఏమిటి? వారు ఇహానికి, పరానికి పనికిరారు. చేతితో దక్షతగా పనిచెయ్యి, మనస్సులో శుచిగా ఉండు. నువ్వు అలా ఉన్నావు అనుకో నువ్వు అంటే ఇష్టపడతాను, ఇష్టపడటమేకాదు నా స్వరూపాన్ని నీకు ఇస్తాను అని భగవంతుడు చెపుతున్నాడు.

20-06-2002

రమణభాస్కర

(సద్గురు శ్రీ నాన్నగారి అనుగ్రహభాషణములు, 27-05-2002, పాలకోడేరు)

ప్రియమైన ఆత్మబంధువుల్లారా,

మన లోపల సద్వస్తువు ఉంది. దానికి జననం లేదు, మరణం లేదు. అది మన మాటకు, మనస్సుకు అందదు. మాట, మనస్సు అణిగిపోతే అది తెలియబడుతుంది. దేహము నేను అనే తలంపు మనకు అందరికి ఉంది. దానితో చేసే పనులు మనకు ఉపయోగపడవు, సమాజానికి ఉపయోగపడవు. మనం దేహాభిమానం పెంచే పనులు చేస్తూ, ఎన్ని గంటలు ధ్యానం చేసినా దానివలన ప్రయోజనం ఏమీలేదు. మనం ఎన్ని సాధనలు చేసినా, ఎంత ప్రయత్నంచేసినా మన హృదయంలో ఉన్న ఈశ్వరుడు కలుగచేసుకోకుండా మనకు జ్ఞానం రాదు. మనం చేసేది 10%, ఆయన ఇచ్చేది 90%. మనం సాధన చేయగాచేయగా ఆయన కలుగజేసుకుంటాడు. ఆయన కలుగచేసుకొంటే మనలో ఉన్న అజ్ఞానం నశిస్తుంది, మన పని పూర్తి అవుతుంది. మనకు భగవంతుడి మీద ఉన్న విశ్వాసం నిజమైతే మన ప్రయత్నంతో నిమిత్తం లేకుండా మన పనులు పూర్తి అవుతాయి. మీ దేహప్రారబ్ధంలో ధనవంతులు అయ్యే యోగం ఉంది అనుకోండి. మీ ధనాన్ని చూసినేను అసూయపడుతూ ఉన్నా, మీరు ధనవంతులు అవ్వకుండా నేను ఆపలేను. పైగా ఈ అసూయవలన ఏదోరోజు దాని తాలూక ఫలితం నేను అనుభవించాలి. మనస్సు ఉన్నంతకాలం మనకు స్థూలదేహాలు వస్తూనే ఉంటాయి. అందువలన మనస్సుతో విరోధం పెట్టుకోకుండా, మనస్సుతో స్నేహంగా ఉంటూ దానిని స్వాధీనం చేసుకోవాలి. మనకు ఆత్మ అంటే ఇష్టంలేదు, అనాత్మ అంటే ఇష్టంగా ఉంది. మీరు దేనికి భయపడవద్దు. ఈశ్వరుడిని విశ్వసించండి, మీకు ఈశ్వరుడి మీద పరిపూర్ణమైన విశ్వాసం కలిగితే మీరు అనాత్మనుండి విడుదల పొందుతారు అంటే మీరు ఏదైతేకాదో దానిలోనుండి విడుదల పొందుతారు, మీరు ఏదిగా ఉన్నారో ఆ సద్వస్తువు మీకు అనుభవంలోనికి వస్తుంది. నీవు పూజ చేసినా, జపం చేసినా, ధ్యానం చేసినా వీటివలన మనస్సుకు నిగ్రహం రావాలి. మనో నిగ్రహం లేకుండా మనస్సుకు అంతర్ముఖస్థితి కలుగదు. నీవు చేసే ధ్యానం నిజమైతే నీ మనస్సుకి అంతర్ముఖం రావాలి, సహనం రావాలి. మనకు ఉండవలసినంత వినయం లేదు, సత్వగుణం లేదు. డబ్బును సంపాదించేవాడు, ఆ డబ్బును సంపాదించటంకోసం ఎలా కష్టపడతాడో అలాగ మనంకూడా కష్టపడి సత్వగుణాన్ని సంపాదించుకోవాలి. మీరు సాధన బాగా చేయాలనుకొన్నప్పడు మీ శరీరాన్ని ఎక్కువ సుఖపెట్టవద్దు అని గాంధీగారు చెప్పారు.

రమణ భాస్కర