సవరిస్తాడు. మీరు భీమవరం వెళ్ళాలి అనుకొన్నారు అనుకోండి, కైకలూరు రోడ్డులో వెళ్ళి పోతున్నారు అనుకో, పోతేపోతున్నారు అనుకోడు, మీ దారికి అడ్డువస్తాడు. మరల ఆకివీడు తీసుకొని వస్తాడు, అక్కడ వదిలేయడు, భీమవరం రోడ్డు చూపించి మీ చేత నాలుగు అడుగులు వేయించి ప్రక్కకు తప్పకొంటాడు, వాడు గురువు. మీరు రాంగ్‌థింకింగ్‌లో ఉంటే అడ్డుపడతాడు, మనకెందుకు అని ఊరుకోడు. ఎందుచేతనంటే మీరు మార్గం తప్పిపోతారు. ఎవరి పిచ్చిలో వారు ఉండటం, ఇదే జ్ఞానం అనుకోవటం, అది జ్ఞానం కాదు పిచ్చి అని వాడికి తెలియటం లేదు. పైగా నేను ఏదో కనిపెట్టాను అంటాడు, పిచ్చోడు కనిపెట్టటం ఏమిటి? కృష్ణుడు అంతటి వాడు నేను ఏమీ కనిపెట్టి చెప్పటంలేదు, కొత్తగా చెప్పటంలేదు, వేదాలలో ఉన్న సారం చెపుతున్నాను అని చెపితే వీడు కనిపెట్టాను అంటాడు ఏమిటి? అది వాడి అహంకారానికి గుర్తు. రామకృష్ణుడు శరీరం విడిచి పెట్టిన తరువాత ఒకసారి వివేకానందుడు మహిమల గొడవలలో పడతాడు. అప్పుడు రామకృష్ణుడు స్వప్న దర్శనం ఇచ్చి ఇదా నీ దగ్గర నుండి నేను ఆశించినది. నీవు కష్టపడి కష్టపడి నీటిమీద నడవటం నేర్చుకొంటావు అనుకో, కష్టపడి అది నేర్చుకోవటం ఎందుకు? పది పైసలు ఇస్తే బల్లకట్టువాడు దాటిస్తాడు. కష్టపడి సాధన చేసేది నీటిమీద నడవటానికా? జ్ఞానం సంపాదించటానికా? అంటే శరీరం విడిచిపెట్టాక కూడా గైడెన్స్ విడిచిపెట్టటం లేదు. తను ఏస్థాయిని పొందాడో ఆస్థాయికి చేరుకొనేవరకు గురువు విడిచి పెట్టడు. ఈ లోపుగా ఆకర్షణలకు గురి అయినా, దారి తప్పినా రక్షించే భారం కూడా ఆయన నెత్తిమీద వేసుకొంటాడు, వాడు గురువు. మీకు తెలివి ఉండవచ్చు, డబ్బు ఉండవచ్చు, గౌరవాలు ఉండవచ్చు, వాటిని మీరు పాడుచేసుకోనక్కరలేదు. ఇవన్నీ ఉన్నప్పటికీ గురువు యొక్క అనుగ్రహం అవసరం, సత్పురుషులకు సేవచేయటం అవసరం. ఎండిపోయిన ఆకులు ఎటు గాలివీస్తే అటుపోతాయి, అలా మీ మనస్సు చలిస్తోంది అనుకోండి, మీ మనస్సును ఆ స్థితిలో ఉంచకుండా ఎదురుగాలికి కూడా నిలబడే శక్తిని ఇచ్చి, ఎదురు ప్రవాహానికి కూడా ఈదే శక్తిని ఇచ్చి, మనస్సును పవిత్రం చేసి, ఆత్మజ్ఞానం పొందటానికి తగిన అర్హతను కలుగజేస్తాడు, వాడు గురువు. అది మీకు తెలిసినా, తెలియకపోయినా, ఆ విషయం మీ బుద్ధికి అందినా అందకపోయినా ఇది అంతా గురువు అనుగ్రహం వలననే జరుగుతుంది. మీ రియాక్షన్‌తో సంబంధం లేకుండా ఆయన చేసే పని ఆయన చేసుకొంటూ పోతాడు, వాడే గురువు, వాడే సత్పురుషుడు.

సద్గురు శ్రీ నాన్నగారి అనుగ్రహభాషణములు, 10-09-06, గోడిపాలెం

ప్రియమైన ఆత్మబంధువుల్లారా,

దేహాభిమానం లేకుండా, స్వార్థబుద్ధి లేకుండా మనం ఏ పని చేసినా అది యజ్ఞంతో సమానము అని భగవంతుడు చెప్పాడు. మనం ఏ పని చేసినా యజ్ఞభావనతో చేయాలి. మన శరీరానికి ఏదైనా రోగం వస్తే ఆ రోగం తగ్గించుకోవటానికి హాస్పటల్‌కు వెళతాము.

మన ప్రవచనాలు అన్నీ జ్ఞానయజ్ఞాలు. మన మనస్సు సరిగా లేకపోతే, మన బుద్ధిలో వంకరలు ఉంటే సరిచేసుకోవటానికి ఈ జ్ఞానయజ్ఞాలు సహకరిస్తాయి అంటే ఇవి మన మనస్సును బాగు చేసుకోవటానికి పనికివచ్చే హాస్పటల్స్. మన శరీరం మన కూడా రాదు, శరీరం ఏదో రోజున చనిపోతుంది. మీకు అమృతానుభవం కలగాలంటే ఈ శరీరం భూమి మీద తిరుగాడుతుండగానే చనిపోవటం నేర్చుకోమని పెద్దలు చెపుతున్నారు. చనిపోవటం అంటే శరీరం చనిపోవటం కాదు, శరీరం ఉండగానే మీలో ఉన్న దేహాభిమానం నశించాలి, గుణాలు నశించాలి. చావు అనే దానిని మనం ఎంత ప్రయత్నం చేసినా తప్పించుకోలేము, అది ప్రకృతి ధర్మం. వచ్చేవారు వస్తూ ఉంటారు, పోయేవారు పోతూ ఉంటారు, ఇది అంతా ఒక ఆట, ఒక లీల. ఈ భూమి అనేది ఒక ట్రయినింగ్ గ్రౌండ్. మనం ఈ భూమి మీదకు వచ్చినందుకు ట్రయినింగ్ అయ్యి మనం పొందవలసింది ఏదో పొందాలి. సత్యం మన హృదయంలోనే ఉంది, అది మన మాటకు, మనస్సుకు అందదు, అది అనుభవైకవేద్యం. దానిని అనుభవంలోనికి తెచ్చుకోవటానికి ప్రయత్నం చేయాలి.

మనం ఎప్పుడూ ఎదుటి వారి క్షేమం కోరుకోవాలి. మనం నోటితో మంచి మాటలు మాట్లాడాలి, చేతితో మంచి పనులు చేయాలి. మీ శరీరం ఏదో రోజు మరణిస్తుంది కాని మీరు మాట్లాడిన మంచి మాటలు, చేసిన మంచి పనులు చాలా కాలం జీవించి ఉంటాయి అని బుద్ధుడు చెప్పాడు. అందుచేత మాటల విషయంలో, మనం చేసే పనుల విషయంలో బహుజాగ్రత్తగా ఉండాలి. మన మనస్సును బాగుచేసుకోవటానికి మనం ప్రయత్నం చేయాలి. ఎవరో వచ్చి బాగు చేస్తారని కనిపెట్టుకొని ఉండకూడదు. మన మనస్సును బాగుచేసుకోవటానికే సజ్జన సాంగత్యం, ఈ జ్ఞానయజ్ఞాలు అందుకే. ఈ పనులు మీరు చేయండి, ఈ పనులు మీరు చేయవద్దు అని భగవంతుడు స్పెసిఫిక్‌గా చెప్పాడు. నేను చెయ్యమని చెప్పిన పనులు చేస్తే మీరు సుఖపడతారు, నేను వద్దని చెప్పిన పనులు చేస్తే మీకు దుఃఖం వస్తుందని భగవంతుడు చెప్పాడు. మీకు ఎవరైనా ఏదైనా చెప్పిన వాటిని భగవంతుడి మాటలతో సరిచూసుకోండి, మీరు తూకం వేసుకోండి. భగవంతుడు చెప్పిన దానికి ఆ మాటలు విరుద్ధంగా ఉంటే వాటికి దూరంగా ఉండండి. కొంతమంది లోపల అహంకారం పెట్టుకొని అంతా బ్రహ్మమే, అంతా బ్రహ్మమే అని చెపుతూ ఉంటారు, బ్రహ్మం వాడికి అనుభవంలో లేదు అంటే వాడిని వాడు మోసం చేసుకోవటం. మీరు బ్రహ్మం గురించే కాకుండా లోకం గురించి, మంచి చెడ్డల గురించి ఇవన్నీ ఎందుకు చెపుతున్నారు అని రామకృష్ణుడిని అడిగారు. అదా మీరు అడిగేది, నేను ఒక్క బ్రహ్మం గురించే చెపుతాను అనుకోండి, లోకం యొక్క పోకడ గురించి, మంచి చెడ్డలను గురించి చెప్పను అనుకోండి, నేను తూకం తగ్గిపోతాను అన్నారు. నీ హృదయంలో

భగవంతుడు ఉన్నాడు అని చెప్పేసి, ఆయనను ఎలా పొందాలో చెప్పటం మానివేస్తే, ఆయనను పొందటానికి ఈ లోకాన్ని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో చెప్పటం మానివేస్తే నేను తూకం తగ్గిపోతాను అన్నారు. మీరు తూకం తగ్గిపోవటం ఏమిటి స్వామీ అని అడిగారు. అప్పడు ఆయన ఏమి చెప్పారు అంటే మామిడిపండు ఉంది అనుకోండి, తొక్కలు, పీచు, టెంక తినము, రసం ఒక్కటే తింటాము. మామిడి పండు తూకం వేసినప్పడు తొక్క, టెంక, పీచు అంతాకూడా తూకంలో ఉన్నాయి. వీటిని తీసేసి ఒక్క రసమే తూకం వేస్తే చాలా తక్కువ బరువు ఉంటుంది. తొక్క, టెంక, పీచు ఉంటేనే కదా రసం ఉండేది. అందుచేత నేను ప్రపంచం గురించి చెపుతున్నాను, దానిని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో చెపుతున్నాను. మేడపైకి వెళతాను, కిందకు వస్తాను. నేను మెట్లు ఎక్కి పైకి వెళ్ళిపోయాను, ఇంక కిందకు దిగను అంటే మీకు చెప్పటం ఎలా సాధ్యమవుతుంది. మీకు చెప్పాలి కదా, మీ కోసం కిందకు దిగటం కూడా నేర్చుకొన్నాను. కిందకు దిగి మీకు చెప్పి మరల పైకి వస్తున్నాను అని రామకృష్ణుడు చెప్పారు.

భగవద్గీత ఉంది అయితే మనం దానిని అధ్యయనం చెయ్యాలి కదా. ప్రపంచంలో భౌతికసంపద ఉంది, ఆధ్యాత్మికసంపద ఉంది. కాని భక్తి లేనివాడికి, ప్రేమ లేనివాడికి, శ్రద్ధ లేనివాడికి ఏమీ అందదు. మన మనస్సును బాగు చేసుకోవాలి. మనకు అర్హత ఉంటే, యోగ్యత ఉంటే భగవంతుడు మనకు అన్నీ ఇచ్చి మోక్షం కూడా ఇస్తాడు. కాని మనం అర్హత, యోగ్యత పట్టించుకోవాలి. మనలో ఏమైనా చెడ్డ గుణాలు ఉంటే ముందు వాటిని తొలగించుకోవాలి. తరువాత మంచి గుణాలను అలవర్చుకోవాలి. మంచి గుణాలు జ్ఞాన సముపార్జనకు సహకరిస్తాయి. మిమ్మల్ని ఎవరైనా పొగుడుతూ ఉన్నా, విమర్శిస్తూ ఉన్నా రెండింటిని ఈశ్వరప్రసాదంగా తీసుకోండి. మీకు ఏదైనా మంచి జరుగుతూ ఉన్నా, చెడు జరుగుతూ ఉన్నా రెండింటిని ఈశ్వరప్రసాదంగా తీసుకోండి. వీటివలన మనస్సు కొంత ట్రెయినింగ్ అవ్వవలసి ఉంది. మీకు నిజంగా అమృతానుభవం కావాలా ఆరోజుకారోజు చనిపోవటం నేర్చుకోండి. మేము మంచి పనులు చేస్తున్నాము కాని ఎవరూ గుర్తించటం లేదు అని అంటారు. ఎవరూ గుర్తించటం లేదు అని ఎవరు అనుకొంటున్నారు, మీ మనస్సు అనుకొంటోంది, ఆ మనస్సును నెమ్మదిగా చంపటం నేర్చుకోవాలి. బహుజన్మల కృషివలన గాని నీ మనస్సు పవిత్రం అవ్వదు. బహు జన్మలలో సత్కర్మ చేస్తేగాని, ధ్యానం చేస్తేగాని నీ మనస్సుకు లోచూపు రాదు. మనస్సుకు లోచూపు వస్తేగాని లోపలఉన్న భగవంతుడు ఎరుకలోనికి రాడు. కష్టం, సుఖం ఏదీ కూడా భగవంతుడికి తెలియకుండా రాదు. ఒకోసారి బాగా డబ్బు ఇస్తాడు, ఒకోసారి దారిద్ర్యం ఇస్తాడు. ఒకోసారి కుర్చీలో కూర్చోబెడతాడు, ఒకోసారి నేలమీద కూర్చోబెడతాడు. ఇదంతా మన మీద ఇష్టం లేకకాదు. డబ్బు ఉన్నప్పడు మీ మనస్సు ఎలా

ఉంది, దారిద్ర్యంలో ఉన్నప్పుడు మీ మనస్సు ఎలా ఉంది అని మీ మానసికస్థితిని చూస్తూ ఉంటాడు. ఎప్పుడూ మీ మనస్సు సమానంగా ఉంటే, కష్టాన్ని కూడా సుఖంగా మార్చుకొనే మానసిక స్థాయి కనుక మీకు ఉంటే మీరు లోపల డిజర్వు అవుతారు, మీ మనస్సు ముగ్గుతుంది. మన మనస్సు ముగ్గితేనే భగవంతుడు స్వీకరిస్తాడు. స్థూలశరీరం, సూక్ష్మశరీరం, కారణశరీరం ఈ మూడుశరీరాలు శుద్ధి అవ్వటానికే జపధ్యానములు ఏర్పాటుచేసారు. భగవద్గీతను అధ్యయనం చెయ్యి, విష్ణుసహస్రనామాలు పారాయణం చేసుకో. భగవంతుడు రూపాన్ని ధ్యానం చేసుకో, సత్పురుషులతో సహవాసం చెయ్యి, నీకు ఏదైనా కలిగి ఉంటే అది ఇతరులకు పెట్టుకో. వీటివలన ఆత్మజ్ఞానం పొందటానికి నీకు అర్హత కలుగుతుంది. జపధ్యానముల వలన అవసరం లేని తలంపులు రావు, మనస్సుకు బాహ్యముఖానికి వెళ్లే వేగం తగ్గిపోతుంది. అయితే మనం చేసేది ప్రీతిగా, ప్రేమగా, భక్తిగా ఉండాలి.

శాంతికోసం, సుఖంకోసం మనం బాహ్యంగా ఉన్న మనుషుల మీద గాని, వస్తువుల మీదగాని ఆధారపడితే అది చివరకు దుఃఖంగా మారిపోతుంది. మన హృదయంలో ఉన్న సుఖం, శాంతి మాత్రమే స్వతంత్రమైనవి. శరీరానికి రోగాలు వస్తాయి, మనస్సుకు సమస్యలు వస్తాయి. అయితే నీకు సమస్య ఎక్కడైతే వచ్చిందో అక్కడే పరిష్కారమార్గం కూడా ఉంటుంది. మీరు కొంత విచారణ చేసి చూస్తే మీకు వచ్చిన సమస్యకు పరిష్కార మార్గం మనస్సులోనే కనిపిస్తుంది. నీవు బాగుపడినా నీ మనస్సే కారణం, నీవు చెడిపోయినా నీ మనస్సే కారణం అని భగవంతుడు చెపుతున్నాడు. నీ మనస్సులో ఏమి జరుగుతోందో నువ్వు చూసుకోవటం లేదు. మనం పుట్టినది మొదలు చనిపోయే వరకు ముక్కులో గాలి తిరుగుతూ ఉంటుంది, గాలి లోపలకు వెళుతూ ఉంటుంది, బయటకు వస్తూ ఉంటుంది, మూడు అవస్థలలోను అలా జరుగుతూ ఉంటుంది. ఆ శ్వాస మీద మనస్సును నిలబెట్టి చూద్దాము అనే బుద్ధి మనకు రావటం లేదు, అలా శ్వాసను గమనిస్తూ ఉన్నా మనోనిగ్రహం కలుగుతుంది. ఎట్టి పరిస్థితులలోను మనస్సును పాడు చేసుకోవద్దు, శాంతచిత్తం అవసరం, మనస్సు శాంతిగా ఉంటే, నిర్మలంగా ఉంటే మనం ఏదైనా సాధించగలము. స్మరణ కూడా ఒక యోగమే. భగవంతుడిని నిరంతరం స్మరించటం వలన మనం పవిత్రులమవుతాము, బుద్ధి శుద్ధి అవుతుంది. ఎవడి బుద్ధి అయితే శుద్ధి అయ్యిందో వాడు సిద్ధపురుషుడు అవుతాడు. మీరు ఏపని చేసినా అది సాధన అనుకొని చెయ్యండి. మనం ఒక మాట మాట్లాడినా, ఒక పని చేసినా, మనకు ఒక ఆలోచన వచ్చినా అది మనకు సాధనకు సహకరించేలాగ ఉండాలి, వాటి వలన సాధనాబలం పెరగాలి. సాధన లేనివాడికి సిద్ధి లేదు. మీరు ఏదైనా పని చేస్తే ఎవరికైనా సహాయం చేస్తే అది సేవ అనుకొని చెయ్యవద్దు, అది పూజ అనుకొని చెయ్యండి, అలా చేయటం వలన అది

యోగం అవుతుంది, మనస్సు బ్రహ్మాకారం చెందటానికి అది సహకరిస్తుంది.

మనకు కోరికలు వస్తూ ఉంటాయి, భయం వస్తూ ఉంటుంది. ఇవన్నీ ఎవరికి వస్తున్నాయి, ఇవన్నీ దేహగతమైన నేనుకే వస్తున్నాయి. మాకు అశాంతిగా ఉంది, మాకు బెంగగా ఉంది అంటారు, వీటి అన్నింటికి కారణం భయం. నువ్వు హరినామ స్మరణ చేస్తూ ఉంటే, నారాయణుడిని స్మరిస్తూ ఉంటే నీకు భయం ఏల? ఈశ్వరుడు ఉన్నాడు అనే విశ్వాసం నీకు ఉంటే నీకు భయం ఎందుకు? హరి అంటే హరించేవాడు, నీ సంసార భయాన్ని హరించేవాడే హరి, వాడు నీ కూడా ఉంటే ఇంక నీకు భయం ఎందుకు? భగవంతుడు ఉన్నాడు అనే విశ్వాసం మనకు లేకపోవటం వలన భయం వస్తోంది. మనకు పరిస్థితులు బాగా ఉన్నా అదీ స్వప్నమే, పరిస్థితులు బాగా లేకపోయినా అదీ స్వప్నమే. ఇవన్నీ పాఠాలు నేర్పటానికే మనకు వస్తున్నాయి. వాటి ద్వారా పాఠాలు నేర్చుకోండి. ఈశ్వరుడికి తెలియకుండా ఈ సృష్టిలో ఏదీ జరగటానికి వీలు లేదు. ఒకోసారి నీకు ఇష్టంలేని సంఘటనలు జరుగుతాయి, నీ మనస్సును ఆయన వైపుకు త్రిప్పటానికే ఆ సంఘటనలను క్రియేట్ చేస్తాడు, వాటి ద్వారా నీకు పాఠాలు నేర్పుతాడు. ప్రపంచం కూడా ఒక అద్దం లాంటిది అని భగవాన్ చెప్పారు. అద్దంలో చూసి మీ మొఖాన్ని ఎలా సరిచేసుకొంటారో అలాగ ప్రపంచాన్ని చూసి మీ మనస్సును సరిచూసుకోండి అని భగవాన్ చెప్పారు. సోక్రటీస్ మహాజ్ఞాని, బాహ్యంగా చూడటానికి ఏమీ బాగుండడు. ఆయన ఇంట్లో కూర్చొని మొఖాన్ని అద్దంలో చూసుకొంటున్నాడు. ఒక భక్తుడు వచ్చి మీ మొఖాన్ని అద్దంలో చూసుకొంటున్నారు ఏమిటి? అని అడిగాడు. మరి నేను ఏమీ బాగాలేను కదా, నా బాగోలేనితనాన్ని అద్దంలో చూసుకొంటున్నాను. అలా ఎందుకు చూసుకొంటున్నానో చెప్పమంటావా! సోక్రటీసు బాగోడు అని అందరూ అంటున్నారు కదా! ఎంత బాగాలేదో అద్దంలో చూసుకొంటున్నాను. అది కవర్ చేసుకోవటానికి ఎన్ని మంచి పనులు చేయాలి, ఎన్ని మంచి మాటలు మాట్లాడాలి, అది బేలెన్స్ చేసుకోవటానికి ఇంకా ఎన్ని విషయాలు ఎచీవ్ చెయ్యాలని చూసుకొంటున్నాను వయ్యా అన్నాడు సోక్రటీసు. ఆ భక్తుడు గట్టికారి, మీరు అందంగా లేరు కాబట్టి కవర్ చేసుకోవటానికి మంచి పనులు చేస్తున్నాను అంటున్నారు, మీరు నిజంగా అందంగా ఉంటే మంచి పనులు చేయటం మానివేస్తారా? అని అడిగాడు. అలాకాదువయ్యా! నేను చాలా అందంగా ఉన్నాను అనుకో, అప్పుడు ఆ అందం కాపాడుకోవటానికి మంచి పనులు చేస్తాను. ఒకవేళ నేను అందంగా ఉన్నాను అని మంచి పనులు చేయటం మానివేస్తే మరల విమర్శలు వస్తాయి. అందుచేత అందంగా లేకపోతే దానిని కవర్ చేయటానికి చేస్తాను, అందంగా ఉంటే దానిని కాపాడుకోవటానికి చేస్తాను, మంచి పనులు చేయటం మాత్రం మానను అని చెప్పాడు. వాడు సోక్రటీసు.

ధనం, గౌరవం, చదువు సంపాదించటం కంటే సహృదయం సంపాదించటం చాలా కష్టం. ఎన్నో జన్మలు కృషి చేస్తేనే కాని సహృదయం, సద్బుద్ధి రాదు. ఇంటిని బంగారం చేసుకోవటంకంటే మనస్సును బంగారం చేసుకోవటం కష్టం. మనకు ఈశ్వరుడు పట్ల సజీవమైన విశ్వాసం ఉండాలి. మంచి మంచి కోసమే చేయాలి, ఏదో ప్రయోజనం ఆశించి చేయకూడదు. మంచి మంచి కోసమే చేస్తే చిత్తశుద్ధి కలుగుతుంది. ఇష్టాలు, అయిష్టాలు నిగ్రహించుకొని అందులోని నిస్సారతను తెలుసుకొంటేగాని లోతులు పెరగవు, హృదయం యొక్క లోయలలోనికి దిగలేవు. భగవంతుడు మనకు మంచి పనులు చేసే అవకాశం ఇస్తే మనం చేయగలమా, మన వల్ల ఏదీ అవ్వదు ఆయన చేయిస్తే మనం చేయగలము. కాని మనం ఏదో చేసాము అని మన అహంకారం అనిపిస్తుంది. మన ప్రయత్నం లేకుండా మనం గాలి పీల్చుకొంటున్నాము, విడిచిపెడుతున్నాము. జపం అలా జరగాలి. జపధ్యానములు సహజమైతే మనోచాపల్యం తగ్గిపోతుంది, బుద్ధి శుద్ధి అవుతుంది, హృదయంలో ఉన్న వస్తువు ఎరుకలోనికి వస్తుంది. ఆహారం విషయంలో బహుజాగ్రత్తగా ఉండాలి. తిండి అంటే నోటితో తినేదేకాదు, చెవులతో వినేది కూడా ఆహారమే. చెడ్డ మాటలు వింటూ ఉంటే నీ బుద్ధి నెమ్మదిగా పాడైపోతుంది. కళ్ళతో చూసేది కూడా ఆహారమే. అందుచేత కళ్ళతోటి మంచి దృశ్యాలు చూడాలి. నోటితో తినే ఆహారం దేహానికి ఎలా ఉపయోగపడుతుందో అలాగ మీరు చెవులతో వినే మంచి మాటలు, కంటితో చూసే మంచి దృశ్యాలు అవి మానసికఆరోగ్యానికి సహకరిస్తాయి.

భగవంతుడి పట్ల నీకు ఉన్న ప్రేమ లోతుగా ఉంటే ఆ రోజుకారోజు అసత్యానికి దూరమయిపోతూ ఉంటావు. ఈ శరీరాన్ని నీకు ఏ తల్లి అయితే ఇచ్చిందో ఆ తల్లిని హాస్పటల్‌కు తీసుకొని వెళితే నా తల్లిని ఉద్ధరిస్తున్నాను అని చెపుతుంది, ఆ తల్లి ఇచ్చిన ఈ శరీరానికి రోగం వచ్చి హాస్పటల్‌కు వెళితే ఎవరినీ ఉద్దరించాను అనుకోదు. వాళ్ళ అమ్మను తీసుకొని వెళితే ఉద్ధరించాను అంటుంది తల్లి కూతుళ్ళ మధ్యే ఇంత భిన్నభావన ఉంది అంటే మాయ ఎంత బలీయంగా ఉందో మనకు తెలుస్తుంది. ఈ వేరుభావనలోనే మాయ అంతా ఉంది. వేరుభావన ఎక్కడ నుండి వస్తోంది? వేరుభావన చైతన్యంలోనుండి రావటం లేదు, మనస్సులో నుండే వస్తోంది. ఈ మనస్సే బంధం. ఈ మనస్సు అనే గెడప దాటామా చైతన్యంలో పడిపోతాము. ఈ మనస్సే మనలను పాడుచేస్తోంది అన్న సంగతి కూడా మనకు తెలియటంలేదు, అది తెలియ జెప్పటానికే అవతారపురుషులు వస్తున్నారు. సాధ్యమయినంత వరకు ఇతరుల గొడవలలోనికి వెళ్ళవద్దు. మీ పని ఏదో మీరు చేసుకోండి. లోకంతో అతిగా ఉండవద్దు. లోకంతో అతిగా ఉంటే, ఇతరులతో అతిగా ఉంటే మనకు తెలియకుండా అహంభావన పెరిగి పోతుంది. పరమాత్మను విడిచిపెట్టి మనం ఎంత దూరం అయితే వెళ్ళిపోయామో మరల అనేక జన్మలు

కష్టపడితేనేగాని మనం అంతదూరం వెనక్కి రాలేము. నీ హృదయంలో ఉన్న పరమాత్మను తెలుసుకోవటానికి నీకు ఎవరో అడ్డురావటం లేదు, నీ బలహీనతలే అడ్డువస్తున్నాయి. నీబలహీనతల నుండి బయటకు వచ్చినప్పుడు ఉన్న వస్తువు ఉన్నట్లుగా నీకు వ్యక్తమవుతుంది. సమానబుద్ధిని అలవర్చుకొంటే హృదయంలో సమానంగా ఉన్న వస్తువు మనకు ఎరుకలోనికి వస్తుంది.

సద్గురు శ్రీ నాన్నగారి అనుగ్రహభాషణములు, 11-09-06, మాగం

ప్రియమైన ఆత్మబంధువుల్లారా,

భక్తి అంటే సామాన్యమైన విషయం కాదు. విద్య సంపాదించటం కంటే, ధనం సంపాదించటం కంటే, అధికారం సంపాదించటం కంటే భక్తి సంపాదించటం కష్టం. పూర్వ జన్మలలో సజ్జన సాంగత్యం చేసి ఉంటేగాని, సత్కర్మ చేసి ఉంటేగాని ఈ జన్మలో భక్తి కలుగదు. మనం నిద్రపోతున్నాము అనుకోండి, స్వప్నంలో పులి వచ్చి మీద పడింది అనుకోండి, మనకు భయం వేసి వెంటనే మెలుకువ వచ్చేస్తుంది. భక్తి కూడా పులిలాంటిదే, అజ్ఞానం అనే నిద్రలో నుండి మనలను మేల్కొలిపే పులి లాంటిది. మనకు డబ్బు విలువ తెలుస్తోంది, చదువు విలువ తెలుస్తోంది, అధికారం విలువ తెలుస్తోంది కాని భక్తి విలువ మనకు తెలియటం లేదు. ఎందుకు తెలియటం లేదు అంటే దానికి సంబంధించిన యోగ్యత మనకు లేదు, మనకు సద్గ్రంథ పఠనం లేదు, సజ్జనసాంగత్యం లేదు, సాధన లేదు, స్మరణ లేదు. సాధన లేకుండా మనకు సిద్ధి ఎలా కలుగుతుంది. ముందు కష్టపడినవారు తరువాత సుఖపడతారు అని చెపుతూ ఉంటారు. మనం సాధన ప్రారంభించేటప్పుడు ఎంతోకొంత కష్టం అనుభవించ వచ్చు కాని ఆ కష్టాన్ని భరిస్తే తరువాత శాశ్వతమైన శాంతి అనుభవంలోనికి వస్తుంది. మీకు ఎంత తెలివి ఉన్నా శాంతి మీ మనస్సుకు, బుద్ధికి అందదు కాని మీ అనుభవానికి అందుతుంది. ఆ శాంతి స్థానం ఎవడికయితే దొరికిందో వాడు సంసారదుఃఖంలో నుండి బయటకు వచ్చేస్తాడు. కొంతమంది శివస్మరణ చేసి, నారాయణస్మరణ చేసి సంసారదుఃఖంలో నుండి బయటకు వచ్చినవారు ఉన్నారు. దుఃఖంలేని స్థితి నిర్వాణము అని బుద్ధుడు చెప్పాడు. మనవారు సెపరేట్‌గా చెప్పారు. గాఢనిద్రలో కూడా దుఃఖం లేదు అది మోక్షం అని ఎలా చెపుతాము, జాగ్రదవస్థలో మనం ఎరుకలో ఉండగా శాంతిని, ఆనందాన్ని అనుభవంలోనికి తెచ్చుకోవాలి, అది మోక్షం అని మనవారు చెప్పారు.

సాధకులు ఆహారం విషయంలో, వ్యవహారం విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి, అతిగా ఉండకూడదు. ఆహారం అతిగా తింటే తమోగుణం, తక్కువ తింటే నీరసం అందుచేత సమానంగా ఉండాలి, ఆకలిని బట్టి తినాలి కాని రుచిని బట్టి తినకూడదు. ఆత్మజ్ఞానం పొందటానికి ఆహారం విషయంలో, విహారం విషయంలో ఆచారము అవసరం. ఆచారము,