ఓం నమో భగవతే శ్రీరమణాయ

# రమణ భాస్కర

## (ఐభీమవరంలో శ్రీ నాన్నగారి ప్రవచనము, 7-11-95)

ప్రియమైన ఆత్మబంధువుల్లారా,

ఆత్మ మూడు అవస్థలలోనూ ఉంది. గాఢ నిద్రలో ఆత్మ ఉంది. అక్కడ దుఃఖములేదు, అక్కడ అశాంతి లేదు. జాగ్రదావస్థలో ఆత్మ ఉంది కాని దుఃఖము వస్తోంది, అశాంతి వస్తోంది. గాఢ నిద్రలో లేని దుఃఖము, అశాంతి నీకు జాగ్రదావస్థలో వస్తున్నాయి. ఆత్మ అక్కడా ఉంది, ఇక్కడా ఉంది. దుఃఖము ఒక తలంపు. అశాంతి ఒక తలంపు. ఇవి నిజం కాదు. ఇవి ఆత్మయందు కల్పించబడ్డాయి. సాధన చేసి వీటిని తొలగించుకోగలిగితే వస్తువు నీకు అనుభవంలోనికి వస్తుంది.

ఏకవస్తువును చింతించటమే ధ్యానము. అది చేసేది మనస్సు. ఏకచింతన ఇతర తలంపులను దూరం చేస్తుంది. ధ్యానం చేసేటప్పుడు అనేక తలంపులు వస్తాయి. నీవు ఏ వస్తువునైతే ధ్యానిస్తున్నావో ఆ వస్తువుమీద మనస్సు నిలబడి ఉంటుంది. కాబట్టి ఇతర తలంపులు వచ్చినా వాటికి మనస్సులో స్థానం లేదు. కాబట్టి వెనుకకు వెళ్లిపోతాయి.

మలదోషము, విక్షేప దోషము, ఆవరణ దోషము అని మనస్సుకు మూడు దోషములు చెపుతారు. జన్మ జన్మలనుండి మనం పోగుచేసుకొని తెచ్చుకున్న వాసనలను అంటిపెట్టుకొని ఉండటమే మలదోషము. విక్షేపదోషము అంటే మన శరీరము ఎక్కడ ఉందో మనస్సు అక్కడ ఉండదు. విక్షేపదోషము ఉంటే మన మనస్సు ఎక్కడ నిలబడమంటే అక్కడ నిలబడదు, చలిస్తూ ఉంటుంది. విక్షేపదోషము ఉంటే మనస్సు బలహీనంగా ఉన్నట్లు గుర్తు. మూడవది ఆవరణదోషము. ఆవరణ అంటే దొడ్డి. దేహమునకు సంబంధించిన బంధువులు, స్నేహితులు ఒక దొడ్డి క్రింద ఉంటారు. ఆ దొడ్డి చూట్టూ తిరుగుతూ ఉంటారు. ఈ దోషములనుండి మనస్సు విడుదల పొందటానికి ధ్యానం అవసరము.

ఏ పని సాధించాలన్నా పట్టుదల ఉండాలి, ఓర్పు ఉండాలి, విషయాన్ని గ్రహించేశక్తి ఉండాలి. ఏ విషయాన్ని అయితే గ్రహించామో దానిని ప్రాక్టీసు చెయ్యాలి. అప్పుడు అది అనుభవంలోనికి వస్తుంది. ఆధ్యాత్మికం అంటే Truthను ప్రాక్టీసు చేస్తే మీ హృదయంలో ఉన్న Truth మీకు వ్యక్తం అవుతుంది.

జ్ఞానం అనే పెట్టె మన హృదయంలోనే ఉంది. దానిని తెరుచుకోవటానికి ఏకాగ్రత అనే తాళంచెవిని సంపాదించాలి. జీవితంలో ఏది సాధించాలన్నా ఏకాగ్రత ఉండాలి. ఏకాగ్రత ధ్యానం వలన వస్తుంది. మనం భగవంతుని ధ్యానం చెయ్యకపోతే ఆయనకు ఏమీ నష్టంలేదు. మన బాగుకోసమే మనం ధ్యానం చెయ్యాలి. కొంతమందికి వాక్కు చాపల్యం ఉంటుంది. అది తగ్గాలంటే మౌనం ప్రాక్టీసు చెయ్యాలి. కొంతమందికి మనస్సులో చాపల్యం ఉంటుంది. అది తగ్గాలంటే ధ్యానం చెయ్యాలి.

ధ్యానం చేయగా, చేయగా చాపల్యం పోతుంది. అప్పుడు నీకు సద్భావస్థితి కలుగుతుంది. బ్రహ్మానుభవం పొందటానికి నీకు అర్హతను, యోగ్యతను నీ ధ్యానబలం కలుగజేస్తుంది. అన్నింటికంటే నీచమైనది మానవుని హృదయంలో ఉన్న దౌర్బల్యము. ఈ దౌర్బల్యమే నీవు వికాశము పొందకుండా అడ్డువస్తోంది. ధ్యానం వలన ఈ దౌర్బల్యమును తొలగించుకోవచ్చును.

విచారణ చెయ్యి. ధ్యానం చెయ్యి. జపం చెయ్యి ఏదో ఒక పద్ధతిలో సాధన చెయ్యి. పూర్వజన్మ సంస్కారమును బట్టి నీ పద్ధతిలో నీవు సాధన చెయ్యి. సాధన చేయగా, చేయగా నీ మనస్సు శుద్ధి అవుతుంది. ఎప్పుడైతే నీ మనస్సు శుద్ధి అయ్యిందో, ఎప్పుడైతే అందులోని దోషములు రాలిపోయాయో ఆ మనస్సే ఆత్మగా పరిణామం చెందుతుంది. నీ మనస్సును శుద్ధి చేసుకోవటమే నీ సాధన యొక్క ప్రయోజనము.

మన స్వరూపము అరూపము. అందులో శాంతి ఉంది, ఆనందము ఉంది. అది మనకు అందకపోవటానికి మన నామదృష్టి, రూపదృష్టి కారణము. మనం ఎప్పుడూ ఏదో ఒక నామము తోటి, రూపము తోటి కలసి ఉంటున్నాము. వీటిని నశింపజేయటానికి వివేకము కావాలి, వైరాగ్యము కావాలి, జ్ఞానము కావాలి అని భగవాన్ చెపుతున్నారు.

శివుడు లయకారకుడు అంటున్నారు కదా శివుని ధ్యానం చేయవచ్చునా అని అడిగితే లయకారకుడు అంటే నీ దుఃఖమును లయం చేస్తాడు అంటే నీ దుఃఖమును నాశనం చేస్తాడు. నిన్ను ఏమీ పాడు చెయ్యడు. నీ స్వరూపం అనుభవంలోనికి రాకుండా ఏ ఇంద్రియసుఖాలు అయితే అడ్డుగా ఉన్నాయో వాటిని నాశనం చేస్తాడు. నీ అశాంతిని లయం చేస్తాడు. అందుచేత నీవు శివుడిని ధ్యానం చేసుకోవాలంటే చేసుకోవచ్చు. అభ్యంతరము ఏమీలేదు.

నిజమైన గురువు చైతన్య స్వరూపుడు. వాడికి మాటలతో పనిలేదు. వాడు మౌనంగా ఉంటాడు. మౌనం మహాశక్తివంతము. ఆ మౌనం నుండి వచ్చే కాంతి తరంగాలు, శాంతి తరంగాలు శిష్యుని యొక్క మనస్సును ధ్యాన స్థితికి తీసుకొని పోయి వాడి ప్రయత్నం అక్కరలేకుండానే వాడి మనస్సును శుద్ధి చేసి ఆత్మాకారం చెందింపజేస్తాయి.

జాగ్రదావస్థలో నీవు చక్కగా ఉండటంలేదు. ఏదో ఒక గొడవతో ఉంటున్నావు. గాఢ నిద్రలో నీకు మనస్సు కల్పించిన గొడవలు లేవు. అందువలన అక్కడ చక్కగా ఉంటున్నావు. జాగ్రదావస్థలో కంటే, స్వప్నావస్థలో కంటే గాఢనిద్రలో నీవు సత్యమునకు అతి సన్నిహితంగా ఉన్నావు. అందువలన చక్కగా ఉండగలుగుతున్నావు. గాఢనిద్రలో సుఖంగా ఉంటున్నావు. నీవు ఉన్నావన్న సంగతి నీకు తెలియటం లేదు. జాగ్రదావస్థలో నీవు ఉన్నావన్న సంగతి నీకు తెలుస్తోంది, అక్కడ నీవు సుఖంగా లేవు. గాఢ నిద్రలో ఉన్న సుఖం, జాగ్రదావస్థలో ఉన్న ఎరుక రెండూ కావాలి. ఇవి రెండూ సంపాదిస్తే నీవు మహా జ్ఞానివి అయిపోతావు. సాధన చేసి జాగ్రదావస్థలో ఉన్న ఎరుకను, గాఢ నిద్రలో ఉన్న సుఖాన్ని ఒకేసారి అనుభవంలోనికి తెచ్చుకుంటే నీకు భగవంతుడు వ్యక్తమవుతాడు. అప్పుడు నీవు జీవుడుగా ఉండవు. శివుడవు అయిపోతావు. అప్పుడు హద్దులు ఉండవు, పరిమితులు ఉండవు.

భగవంతుని అనుభవంలోనికి తెచ్చుకోవటానికే పనిచెయ్యి. నీవు చేసే పని నిన్ను బంధించకూడదు. అజ్ఞానము నుండి విడుదల పొందటానికి సహకరించాలి. మనం అందరము పనిచేస్తున్నాము. ఎలా పని చెయ్యాలో నేర్చుకోమంటున్నారు భగవాన్.

గాఢనిద్రలో నీవు దేహంగా లేవు, లోకంగా లేవు, మనస్సుగా లేవు. గాఢ నిద్రలో నీవు ఆత్మగా ఉన్నావు, చైతన్యంగా ఉన్నావు. గాఢనిద్రలో నీవు దేహం లేకుండా ఉన్నావు. శివుడికి ఒక దేహము ఉందా అని అడిగితే గాఢనిద్రలో నీకు ఒక శరీరము ఉంది అనుకొంటున్నావా, అనుకోవటం లేదు. గాఢనిద్రలో నీకే శరీరం లేనవుడు శివునికి శరీరం ఎక్కడ ఉంటుంది. శివుడికి శరీరం ఉందా, లేదా అని ఆలోచించేబదులు

నీకు ఒక శరీరము ఉందో, లేదో ముందు ఆలోచించుకో. నీకే శరీరము లేదు, ఇంక శివుడికి శరీరము ఎక్కడిది?

దేవుడు ఉన్నాడా, లేడా అని అడిగితే దేవుడు ఉన్నాడు అని చెప్పవచ్చు, లేడు అని చెప్పవచ్చు. ఈ అనుమానం గొడవ నీకెందుకు? నేను ఉన్నాను అన్న సంగతి నీకు అనుమానం లేదు కదా. ఆ నేను ఎవడో నీకు తెలిస్తే దేవుడు తెలుస్తాడు. ఆ నేను తెలియకుండా నీకు దేవుడు తెలియడు. ఆ నేను అనే తలంపు ఎక్కడైతే పుట్టివస్తోందో అక్కడే దేవుడు ఉన్నాడు. నేను యొక్క మూలం తెలియకపోతే దేవుడు తెలియడు.

సత్యవస్తువుకు రూపంలేదు. రూపంలేని దానికి పేరు ఏమిటి? కృష్ణుడిని ధ్యానం చేసుకోండి, రాముడిని ధ్యానం చేసుకోండి అని మన పెద్దలు చెపుతూ ఉంటారు. ఒక అవతారపురుషుని రూపమును తీసుకొని ధ్యానం చేయగా, చేయగా నామమును తీసుకొని స్మరించగా, స్మరించగా మన రూపమునకు మన నామమునకు దూరం అవుతాము అని పెద్దల ఉద్దేశం. మనలను బంధించేవి మన నామ, రూపములే. నామముతోటి, రూపముతోటి తాదాత్మ్యం పొందటం వలన అహంకారమునకు food supply అవుతుంది. నీకు నామ, రూప దృష్టి తగ్గినపుడు అహంకారమునకు food supply ఆగిపోతుంది. అప్పుడు నీకు స్వరూపము వ్యక్తమవుతుంది.

ధ్యానం చేసేవారు పేరుకోసం చేస్తూ ఉంటారు, భగవంతుని ప్రీతికోసం చేయరు. పేరుకోసం ధ్యానం చేస్తే పేరు వస్తుంది గాని దైవానుగ్రహం రాదు. నీవు చేసే పని ఏ ఉద్దేశముతో చేస్తున్నావు గౌరవము కోసం చేస్తున్నవా? దైవానుగ్రహం కోసం చేస్తున్నావా? అని దేవుడు చూస్తూ ఉంటాడు. ఆయన సర్వ సాక్షి. ఆయన మన హృదయంలోనే ఉన్నాడు. నీ తలంపును చూస్తూ ఉంటాడు. మనం ప్రపంచమును మోసం చేయగలము గాని దేవుని మోసం చేయలేము.

ఏ వస్తువుని చింతిస్తున్నావో అది నీకు దొరకుతుంది. నీవు ఏ వస్తువుని పొందాలనుకొంటున్నావో ఆ వస్తువు మీదే నీ తలంపును నిలబెడుతుంది ధ్యానం. ఇతర తలంపులు వచ్చినా బయటకు గెంటివేస్తుంది. ధ్యానం ఎంతకాలము చేయమంటారు అని అడగనక్కరలేదు. ఇతర తలంపులు వస్తున్నంతకాలము ధ్యానం చేస్తూనే ఉండాలి. దేవుని ధ్యాస తప్పించి ఏ ఇతర చింతనలు నీకు వస్తున్నప్పటికీ ఆ చింతనలు ఉన్నంతకాలము ధ్యానం చేస్తూ ఉండవలసిందే. నీ మనస్సులోని గొడవలు నిన్ను ఇబ్బంది పెడుతున్నంత వరకూ నీవు ధ్యానం చేయవలసిందే.మందు ఎంతకాలము వాడాలి అంటే నీకు ఆరోగ్యము చేకూరే వరకూ వాడాలి. అలాగే నీ నిజస్థితి తెలిసేవరకూ ధ్యానం చేస్తూ ఉండవలసిందే.

రాగము, కామము, క్రోధము, పుట్టటం, చనిపోవటం ఇవి అన్నీ తలంపులే. ఎవడైతే పుట్టాను అనుకొంటున్నాడో వాడికి మోక్షం రాదు. మనం పుట్టాము అనుకొంటున్నాము కదా. ఇంక మనకు మోక్షం వచ్చే సమస్యే లేదు. ఎవడికైతే తాను పుట్టలేదు అన్న సంగతి తెలుస్తుందో వాడికి మోక్షం వస్తుంది. ఏది పుట్టలేదు. ఆత్మ పుట్టలేదు. వాడు ఎవడు అంటే ఆత్మ. ఎవడికైతే ఆత్మానుభవం కలిగిందో ఆత్మ పుట్టలేదు కాబట్టి తాను పుట్టలేదు అన్న సంగతి తెలుస్తుంది. వాడికే మోక్షం వస్తుంది. మనకు మోక్షం వచ్చే సమస్యే లేదు.

ద్వైతము గురించి, అద్వైతము గురించి పెద్ద పెద్ద పుస్తకాలు వ్రాసారు. రమణమహర్షి గారు ద్వైతము గురించి, అద్వైతము గురించి రెండు ముక్కలలో ఒకటోతరగతి చదివిన వాడికి కూడా అర్థం అయ్యేలా చెప్పారు. నీకు దేహబుద్ధి ఉంటే ద్వైతము, దేహబుద్ధి లేకపోతే అద్వైతము అని చెప్పారు. ద్వైతము గురించి, అద్వైతము గురించి పెద్ద పెద్ద పుస్తకాలు, సిద్ధాంత చర్చలు, వారు చెప్పే మాటే వారికి అనుభవంలో లేదు. నీకు దేహబుద్ధి ఉంటే ద్వైతము, నీకు దేహబుద్ధి లేదుఅనుకో ఉన్నది అద్వైతమే. ఇది

చాలా simpleగా ఉంది. ఇది చెపితే మనకు ఎక్కదు. ఎందుకంటే మన మనస్సుకు complication కావాలి. Simpleగా చెపితే ఏదో చెప్పారు అంటారు. మీ ఇంటికి ఎవరైనా తుండు కట్టుకొని వచ్చారు అనుకోండి వారిని ఎక్కువగా గౌరవము చేయరు. కోటులు వేసుకొని ఆర్భాటంగా ఎవరైనా వస్తే వారిని ఎక్కువ గౌరవిస్తారు. ఒక వ్యక్తిని విమర్శించటం కాదు. ఈ దోషం అంతా మన మనస్సులో ఉంది. మన మనస్సుకు ఎంతసేపు complication కావాలి, లిటికేషను కావాలి.

Body, Mind, Intellect ఇవి మూడు నీకు నేనుగా వ్యక్తమవుతున్నాయి. వీటిని BMI అంటారు. ఈ అడవిలో నుండి దాటి బయటకు వెళితేనే గాని నీకు స్వరూపం తెలియదు. మనం BMIను మోసుకొని తిరుగుచున్నాము. BMI నుండి బయట పడాలి. తెలివైన వాడు నేను తెలివైన వాడిని అనుకొంటాడు, అందమైనవాడు నేను అందమైనవాడిని అనుకొంటాడు, మంచివాడు నేను మంచివాడిని అనుకొంటాడు. ఇలా BMIతో తాదాప్యం పొందుతాడు. BMI తో తాదాప్యం తెగిపోయినపుడు హృదయంలో ఉన్న నిజం నీకు వ్యక్తమవుతుంది. దానికి చావులేదు, అదే చైతన్యము, అదే ఈ సృష్టికి అంతా కూడా ఆధారముగా ఉంది. దేవుడు పుడతాడు, మనమూ పుడతాము. మనం పుట్టినపుడు ఆ దేహముతో కలసిపోతాము. దేవుడికి దేహం వచ్చినపుడు కూడా తాను దేహమాత్రుడను కాదు అన్న సంగతి వాడికి తెలుస్తూ ఉంటుంది. వాడు దేవుడు. దేహమునకు పరిమితమైన వాడు జీవుడు. దేహమునకు పరమితం కానివాడు దేవుడు.

మీ ఇంటిదగ్గర మీరు naturalగా ఉంటారు. normalగా ఉంటారు. చుట్టాల ఇంటిదగ్గరైతే వారు ఏమనుకుంటారో అని ఆలోచిస్తూ ఉంటారు. అక్కడ naturalగా ఉండరు. మీరు ఇంటిదగ్గర ఉన్నప్పుడు ఎంత naturalగా ఉంటారో. మీ ధ్యానం అంత naturalగా ఉండాలి. మీరు చుట్టాల ఇంటిదగ్గర ఉన్నప్పుడు ఎలా ఉంటారో అలాగ మీ ధ్యానం ఉండకూడదు. పరిశీలన చేసుకోండి.

నా హృదయంలో వస్తువు ప్రత్యక్షముగా ఉంది, సజీవముగా ఉంది అని చెపుతున్నారు. ఎందుకు నాకు అనుభవం లోనికి రావటంలేదు అని ప్రశ్నిస్తున్నారు. నా దేహమునాకు అనుభవంలో ఉంది, నా గుణాలు నాకు అనుభవంలో ఉన్నాయి కదా. అలాగే నా హృదయంలో ఉన్న వస్తువు నాకు ఎందుకు అనుభవంలోనికి రావటంలేదు. అనేది ప్రశ్న. దానికి నీ అలవాట్లే కారణము అన్నారు భగవాన్. వస్తువు నీ హృదయంలో సజీవంగా ఉన్నా నీకు అనుభవంలోనికి రాకపోవడానికి నీ అలవాట్లే కారణము గాని వస్తువు అక్కడ లేకపోవడం కాదు. నీ అలవాట్ల నుండి విడుదల పొంది చూడు వస్తువు అక్కడ ఉందో లేదో నీకు తెలుస్తుంది అంటున్నారు భగవాన్. ఆ వస్తువు ఎలా ఉందో అని ఊహించటానికి ప్రయత్నం చేయకు. ఊహించటానికి ప్రయత్నిస్తే నీ మనస్సు అక్కడకు వెళ్లికూర్చుంటుంది. దాని పెంట గొడవకూడా తీసుకొని వస్తుంది. ఆ వస్తువు ఎలా ఉంది అని ఊహించటానికి ప్రయత్నం చేయకు. దానిని తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నించు. దానిని అనుభవంలోనికి తెచ్చుకోవటానికి ప్రయత్నించు. అది అనుభవైకవేద్యము. అది సుస్పష్టము. ఇప్పుడు దేహము నీకు ఎంత స్పష్టముగా తెలుస్తోందో సద్వస్తువు అనుభవంలోనికి వచ్చాక అది అంత స్పష్టముగా తెలుస్తుంది.

నేను ఉన్నాను అనుకోవటమే సహజస్థితి. నేను స్త్రీని, నేను పురుషుడను అలా అనుకోవటము సహజస్థితి కాదు. సహజస్థితిలో జీవించే వాడికి ఆ వస్తువు వ్యక్తమవుతుంది గాని కృత్రిమంగా జీవించే వాడికి అది వ్యక్తం కాదు. నీ హృదయంలో ఉన్న వస్తువు ఎంత simpleగా ఉందో నీవు కూడా అంత simple గా ఉండటానికి ప్రయత్నం చెయ్యి.