ఆధ్యాత్మిక క్రమశిక్షణ వల్ల మనస్సుకు ఏకాగ్రత వస్తుంది

సద్గురు శ్రీ నాన్నగారి అనుగ్రహభాషణములు. 21-11-2000, మురమళ్ళ

ప్రియమైన ఆత్మబంధువుల్లారా,

భగవంతునిపట్ల మనకు ఉన్న ప్రేమను భక్తి అంటారు. జీవితంలో మనకు భక్తి ఎంతో ముఖ్యం. భక్తివల్ల శాంతి కలుగుతుంది. భక్తివల్ల ముక్తి కలుగుతుంది. భక్తిద్వారా మనం భగవంతునిలో ఐక్యమవ్వాలి. అదొక్కటే మనం చూసుకోవాలి కాని మూఢనమ్మకాలకు అవకాశం ఇవ్వకూడదు. భగవంతునియందు మనకు ఉన్న ప్రేమను పెంచేవారే నిజమైన గురువులు. మనకు ఎవరో ఒకరిమీద ప్రేమ ఉంది అనుకోండి నెమ్మదిగా ఆ ప్రేమను విశ్వవ్యాప్తం చేసుకోవాలి. దైనందిన జీవితంలో మనం చేసుకొనే పనిలో అశ్రద్ధ ఉండకూడదు. కర్మకు జ్ఞానానికి విరోధం లేదు, భక్తికి జ్ఞానానికి విరోధం లేదు. వర్తమానకాలం వదిలేసి భవిష్యత్ గురించి ఆలోచించటం వలన భయం వస్తుంది. భవిష్యత్ బాగుపడాలంటే వర్తమాన కాలాన్ని జాగ్రత్తగా, మెలుకువగా ఉపయోగించుకోవాలి. అజాగ్రత్త, అవినయం, గర్వం లేకుండా చూసుకోవాలి. ఈ జన్మను సద్వినియోగం చేసుకొంటే రాబోయే జన్మల గురించి ఆలోచించనక్కరలేదు. అందుచేత వర్తమానకాలంలో జీవించటం నేర్చుకోవాలి. ప్రతీదీ ఈశ్వరసంకల్పంతోనే జరుగుతోంది అని మనకు అర్థమయితే ఇంక దుఃఖం రాదు. ఈశ్వరసంకల్పంపట్ల ఎవరికైతే సజీవమైన విశ్వాసం ఉందో, ఈశ్వర సంకల్పాన్ని ఎవరైతే గౌరవిస్తున్నారో వారు ఈశ్వరానుగ్రహానికి పాత్రులవుతారు. మీ దేహప్రారబ్ధాన్నిబట్టి ధనం, గౌరవం వస్తే రానివ్వండి వాటితో మీరు తాదాప్యం చెందకుండా చూసుకోండి. తాదాప్యం చెందితే గర్వం వస్తుంది, దేహబుద్ధి పెరుగుతుంది. మనం చేయవలసిన సాధన ఏమిటి అంటే దేహబుద్ధిని తగ్గించుకొంటూ రావాలి. దేహబుద్ధి నశించిన వెంటనే మీకు ఆత్మబుద్ధి కలుగుతుంది.

మనం జీవితంలో రెండు పనులు చేయటం నేర్చుకోవాలి. 1. మన పొట్టకోసం ఇతరులమీద ఆధారపడకుండా మన పని మనం చేసుకొంటూ జీవించాలి. 2. శారీరక ఆరోగ్యం, మానసిక ఆరోగ్యం జాగ్రత్తగా చూసుకొంటూ అంతర్యామిగా ఉన్న ఈశ్వరుడిని అనుభవంలోనికి తెచ్చుకోవటానికి ఏ వాసనలు, ఏ బలహీనతలు అడ్డుగా ఉన్నాయో వాటిని తొలగించుకోవటానికి వేగ్గిమవ్ ప్రయత్నం చేయాలి. శరీరాన్ని, మనస్సును ఆత్మజ్ఞానసముపార్జనకు ఉపయోగించుకోవాలి. జీవితయాత్రకు ఏదో పని చేసుకొంటూ ఉండాలి. ఆ పనే మన ధ్యేయం కాదు. ఈ జన్మలో కాకపోయినా, మరోజన్మలో అయినా, ఇటువంటి శరీరాలు ఎన్నివచ్చిపోయినా మనం పొందవలసినస్థితి వేరే ఉంది. అదే మోక్షస్థితి. దానిని మనం మర్చిపోకూడదు. ఇప్పుడే మనం దానిని పొందాలి. ఇప్పుడు పొందలేకపోయినా కనీసం మరణానంతర జీవితానికి తగిన పునాదులు వేసుకొంటూ జీవించాలి. మీకు భయం

వస్తూఉంటే, అసూయ వస్తూఉంటే అవి జీవలక్షణాలు, అవి ఈశ్వరలక్షణాలు కాదు. ఈశ్వరస్వరూపం పొందాలంటే ఈశ్వరలక్షణాలు పెంచుకొంటూ రావాలి. జీవలక్షణాలు పెంచుకొంటూ ఉంటే ఈశ్వరుడు ఆయన స్వరూపాన్ని మీకు ఎలా ఇస్తాడు ? మనం ఏదిచేసినా భగవంతుని ప్రీతికోసం చేయాలి. మనలో ఉన్న గుణాలు ఒకేసారి తగ్గవు. నెమ్మదిగా వాటిని తగ్గించుకొంటూ రావాలి. ఇతరుల అనుభవాలను, ఇతరుల వివేకాన్ని, శాంతిని ఎవరైతే తమ సొంతం చేసుకొంటున్నారో వారు తొందరగా గుణాల నుండి బయటపడతారు. ఇతరులు ఎవరైనా దుఃఖపడుతూ ఉంటే వారు ఎందుకు దుఃఖపడుతున్నారు ? ఫలానా పొరపాటు వలన వారికి ఇంత దుఃఖం వచ్చింది అందుచేత మనం అది చేయకూడదు అనే బుద్ధి మనకు ఉండాలి. అలా ఇతరుల అనుభవాలను సొంతం చేసుకొన్నవారు తొందరగా మోక్షానికి అర్హులవుతారు. కొంతమందికి వారిదాకా వస్తేనేగాని ఏమీ తెలియదు. సత్వగుణం ఉన్నవారితో సహవాసం చేస్తూఉంటే, వారి మాటలు శ్రద్ధగా శ్రవణంచేస్తే సాధకుడికి సత్వగుణం వస్తుంది. సత్వగుణం వచ్చినప్పుడు దానిని జాగ్రత్తగా పోషించుకొంటూ అది ఎక్కువకాలం ఉండేలా చూసుకోవాలి. సత్వగుణం కూడా గుణమే కాని భగవంతుని దగ్గరకు దారి చూపించి అది ప్రక్కకు తప్పకొంటుంది.

పూజలు, జపాలు, ధ్యానాలు, సత్పురుషుల సహవాసం ఇవి అన్నీ మనస్సుకు క్రమశిక్షణ నేర్పటానికే. క్రమశిక్షణ వలన మనస్సుకు ఏకాగ్రత వస్తుంది, పవిత్రత వస్తుంది, మనస్సు సూక్ష్మమవుతుంది. అప్పుడు మనస్సు బయటకు వచ్చే బదులు ఎక్కడైతే పరమేశ్వరుడు ఉన్నాడో ఆ హృదయగుహలోనికి వెళుతుంది. మనస్సు అక్కడకు వెళ్ళేవరకు ఇలా శరీరాలను మోస్తూ, కష్టసుఖాలను అనుభవిస్తూ ఉండవలసిందే. మనం అందరికి సహాయపడలేకపోవచ్చు. కాని అందరూ బాగుపడాలి అనే మనస్తత్వం మనకు ఉండాలి. దానివలన ఆధ్యాత్మికబలం పెరుగుతుంది. ఒక్కొక్క భావం ఉదయిస్తూ ఉంటే దానిని అక్కడికక్కడే విచారణద్వారా ధ్వంసం చేయాలి. మీకు ఏదైనా తలంపు వస్తూఉంటే అది ఎవరికి వస్తోంది ? ఎందుకు వస్తోంది? అని ఆతలంపును అది ఎక్కడ ఉదయిస్తోందో అక్కడే నాశనం చెయ్యి. ఇలా విచారణ చేయటం వలన దేహంనేను అనే మొదటితలంపు అంతర్ముఖమవుతుంది. అప్పుడు దానికి వచ్చే ఇతర తలంపులు రాలిపోతాయి. వైరాగ్యం ఉన్నవాడి మనస్సు ఎప్పుడూ ఆత్మను అంటిపెట్టుకొని ఉంటుంది. వైరాగ్యం లేనివాడి మనస్సు ఇంద్రియాలచుట్టూ, విషయాలచుట్టూ తిరుగుతూ ఉంటుంది. దీనినిబట్టి మీకు వైరాగ్యం ఉందో, లేదో మిమ్మల్నే అనుభవపూర్వకంగా చూసుకోమంటున్నారు. తాత్కాలిక సంఘటనల వలన వచ్చే వైరాగ్యం నిలబడదు, ఎవరో చనిపోవటం వలన వచ్చే వైరాగ్యం నిలబడదు. సద్వాక్కు శ్రవణంచేసి అర్థంచేసుకోవటం వలన, ఏది శాశ్వతం ఏది శాశ్వతంకాదు అని నిశ్చయించుకొనే వివేకంలోనుండి వైరాగ్యం రావాలి. ఇటువంటి వైరాగ్యం ఉన్నవాడికి మాత్రమే ఆత్మముత్యం అనుభవంలోనికి వస్తుంది. నీలో

ఒక్కవాసనకూడా లేకుండా నిర్మూలించినప్పుడు నువ్వు ఒడ్డుకు వస్తావు. కనీసం ఒక్క వాసన ఉన్నా అది పునర్జన్మకు కారణం అవుతుంది. మన జీవితంలో ఎన్నో హెచ్చుతగ్గులు వస్తూ ఉంటాయి. కాని లోపలఉన్న ఈశ్వరుడిని మర్చిపోకూడదు. అలా జీవిస్తూ ఉంటే మనం ఈశ్వరుడిలో ఐక్యమవుతాము. జ్ఞానం కోసం కర్మను విడిచిపెట్టేస్తే రోజులు గడవవు. కర్మఫలాన్ని సన్యసించు అంతేగాని కర్మను విడిచిపెట్టవద్దు. నీ పని నీవు చేసుకొని కొంతకాలం ఏకాంతంగా ఉండు. అప్పుడు నీ బలహీనతలు తెలుస్తాయి. ఆ బలహీనతలను ముందు అంగీకరించండి తరువాత వాటిని తొలగించుకోవటానికి ప్రయత్నం చేస్తావు. ఒకవేళ నీచుట్టూ ఉన్నవారికి సహృదయం లేకపోయినా నీశాంతిని కాపాడుకో అదికూడా సాధనే. బట్టలు మార్చుకోవటం సన్యాసం కాదు, దొంగనేనును విడిచిపెట్టటం సన్యాసం అంటున్నారు భగవాన్. స్త్రీదేహంలో ఉన్న, పురుషదేహంలోఉన్నా అందరికీ జీవలక్షణాలు ఉంటాయి. నీవు ఏదేహంలో ఉన్నా, నీదేహం ఎక్కడ ఉన్నా దేహమునేను అనే బుద్ధిని త్యాగం చేయాలి. అదే నిజమైనసన్యాసం. పూజ చేసుకొంటే చేసుకోండి మంచిదే అయితే పూజగదికే పరిమితం అవ్వవద్దు. దైనందిన జీవితంలో మీ ప్రవర్తన ఎలా ఉంది ? సంఘటనలపట్ల, ఇతరులపట్ల మీ ప్రవర్తన ఎలా ఉంది అది చూసుకొంటూ మీ బుద్ధిని ఎప్పుడూ సమానంగా ఉంచుకోవటానికి ప్రయత్నం చేస్తూఉంటే మీకు ఆత్మజ్ఞానం కలుగుతుంది గాని ఎంతసేపు తలుపులు వేసుకొని నాలుగు గోడలమధ్యన కూర్చొంటే మీకు ఆత్మజ్ఞానం కలుగదు. మీరు ఏ పనిచేసినా అది భగవంతుడి పని అనుకొని చేయాలి.

ఈ మధ్య ఒక మామగారు చెపుతున్నారు. నన్ను ఇంట్లో ఎవరూ పట్టించుకోవటం లేదు. ఏదో టైముకు భోజనం పెడుతున్నారు కాని ఆప్యాయత లేదు. వారు పట్టించుకోకపోవటమే మంచిది అని నాకు అనిపిస్తోంది. ఎందుచేతనంటే వారు పట్టించుకొంటే నా మనస్సు భగవంతునిమీదకు వెళ్ళదు, వారి చుట్టూ తిరుగుతూ ఉంటుంది. ఇది నేను బెంగగా చెప్పటం లేదు, ఇదంతా భగవంతుడే చేస్తున్నాడని అనుకొంటున్నాను. వారిమధ్యనుండి పారిపోవాలని నాకు లేదు. వారిమధ్యలోనే ఉండి, వారితో సంబంధం లేకుండా శాంతిని పొందాలని ఉంది. వారి మాటలే భరించలేనప్పుడు నాకు మోక్షం ఎలా వస్తుంది. ఇటువంటి చిన్న కష్టాలే భరించలేనప్పుడు నా మనస్సుకు బలం లేదని భగవంతుడికి తెలుస్తూ ఉంటుంది కదా. మనోబలం లేనివాడికి మోక్షం ఎలా ఇస్తాడు అని మామగారు చెపుతున్నారు. నీకు సాధనా బలం పెరుగుతోంది అనుకో, నీ మనస్సుకు వికాశం కలుగుతోంది అనుకో, నీ హృదయంయొక్క లోతులు పెరుగుతున్నాయి అనుకో మంచిసంఘటనలు జరిగినా, చెడుసంఘటనలు జరిగినా నీ మనస్సుకు చాపల్యం రాదు. మంచీ, చెడూ కూడా ఈశ్వర సంకల్పమే అనుకొంటావు. ధ్యానబలం పెరిగినప్పుడు, బుద్ధి సూక్ష్మత కలిగినప్పుడు ఏ సంఘటనల ప్రభావం మీమీద ఉండదు.

20-05-2001