'దేహము నేను' అనే తాదాత్మ్యమే సైతాను - అన్ని అరిష్టాలకు అదే మూలం

సద్గురు శ్రీ నాన్నగారి అనుగ్రహభాషణములు, 28-2-2001, గోడిపాలెం

ప్రియమైన ఆత్మబంధువుల్లారా,

ప్రపంచంలోకి మనం వచ్చినందుకు ఆలోచనను, వివేకంను, విచారణను పెంచుకోవాలి. ఈ ప్రపంచంలోకి మనం క్రమశిక్షణ సంపాదించటాన్కే వచ్చాము. భగవంతుడు దేహప్రారబ్ధంలో మన వంతుకు ఇచ్చిన పనిని సక్రమంగా నిర్వర్తించాలి. బ్రహ్మభావనతో పనిచేస్తే దేహం, ఇంద్రియములు స్వాధీనంలోకి వస్తాయి. దేహప్రారబ్ధమును బట్టి మనం ఏ వృత్తిలో ఉన్నా మనం ఎవరిగా ఉన్నామో అట్టి చైతన్య భావనను మరువకూడదు. ఒక పురుషుడు స్త్రీ వేషంవేసినా తను పురుషుడు అన్న విషయం మరచిపోడు. అదేవిధంగా మనం ఆత్మభావనతో పనిచేస్తే దేహభావం నష్టం అవుతుంది. దేహభావమే కల్పితములకు కారణం. కల్పితములే కల్లోలములను కల్గించి దుఃఖాన్ని తీస్కువస్తాయి. దుఃఖం శరీరాన్కి వేడిని కల్గిస్తే, సుఖం శరీరాన్కి చల్లధనం తీస్కువస్తుంది. బహుజన్మల సత్కర్మ, ఎంతో సాధన చేస్తేకాని మోక్షస్థితి అనుభవంలోకి రాదు. ఎప్పుడు మనకు కడసారి జన్మ వస్తుందంటే ప్రపంచంలో ఉండగానే నిష్ప్రపంచస్థితి పొందినవాడ్కి ఇదంతా వాసుదేవమయం అని గోచరిస్తుంది. ప్రపంచం అంతా తనలోనే జీర్ణం అయిపోతుంది. అదే వాడి కడసారి జన్మ. అట్టివాడు అశాశ్వతమైన, అస్థిరమైన ఈ ప్రపంచాన్కి తిరిగి రావలసిన పనిలేదు. పారమార్థిక దృష్టిని పెంచుకోవాలనుకునేవాడు సర్కస్‌లో తీగమీద నడిచేవాడు ఎంత జాగ్రత్తగా నడుస్తాడో అంత జాగ్రత్తగా జీవించాలి. ఎవరు ఏ వృత్తిలోనైనా లౌకిక దృష్టితో పనిచేస్తే లోకాన్ని అతిక్రమించలేరు. లోకవాసన మానవ మానసమును పట్టి పీడిస్తుంది. అభిమానమును పెంచుతుంది. చిత్త వృత్తిలోంచి విడుదల పొందలేడు. రాగద్వేషములు చిత్తవృత్తుల రూపంలో ఉంటాయి. భయస్తుడు, బలహీనుడు, బద్ధకస్తుడు, ఏకాగ్రతలేనివాడు రాగద్వేషములనుండి విడుదల పొందలేడు. రాగద్వేషములు జీవితమునకు సుడిగుండములవంటివి. అందులో చిక్కుకుంటే ఆనందమును అందుకునే అవకాశం లేదు. సత్వగుణంను అభ్యసించాలి. సత్వగుణం అభ్యసిస్తే రాగద్వేషములనే సుడిగుండములనుండి విడుదల పొందవచ్చును. సత్వగుణం మోహంను నశింపచేస్తుంది. గుణాతీతస్థితి వచ్చేవరకూ బహుజాగ్రత్త అవసరం. ఏ వాసనలోంచి విడుదల పొందటాన్కి అయినా ధైర్యం అవసరం. ధైర్యంలేనివాడు లౌకిక దృష్టిని త్యజించలేడు.

మనో నిగ్రహమునకు జప ధ్యానములు అవసరం. దేహం మనస్సుది మాత్రమే.

మనస్సులో వచ్చే తలంపుల ప్రభావం దేహంమీద ఉంటుంది. దేహం మనస్సుయొక్క కల్పన. మనస్సు స్వాధీనంలోకివస్తే దేహాన్కి ఆరోగ్యం వస్తుంది. ఈ మధ్యకాలంలో వైద్యులుకూడా దేహంమీద ఉన్న మనస్సుయొక్క ప్రభావం గుర్తిస్తున్నారు. శరీరంలో రోగకారణం లేకపోయినా మనస్సులో ఉన్న అలజడి, అశాంతి, అసంతృప్తి, దేహంయొక్క రోగనిరోదక శక్తిని తగ్గించటమే కాకుండా దేహాన్ని రోగాలపాలు చేస్తుంది. అంచేత ఏదైనా రోగంవస్తే మందులు వాడుతూ మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవటం అవసరం అంటున్నారు. మనస్సు నిర్మలంగా, ప్రశాంతంగా ఉండాలంటే సత్‌పురుషులతో సహవాసంవల్ల మనస్సుకు అలజడి తగ్గి చల్లబడుతుంది. పూర్వ పుణ్యంలేనివార్కి సజ్జన సాంగత్యం విలువ తెలియదు. మనస్సు తన మూలమైన చైతన్యంలో అణిగేవరకూ మనస్సుకు బహిర్ముఖత్వం పోదు. మనస్సునే జీవుడు అనికూడా అంటారు. జీవుడుకి ఉపాధితో సంబంధంలేని ఆనందం అందేవరకూ ఉపాదులను ధరిస్తూనే ఉంటాడు అదే సంసారం.

జప, ధ్యానాలు మనస్సుకు అంతర్ముఖత్వం అలవాటు చేస్తాయి. అంతర్ముఖత్వం పొందిన మానసమునకు సొంత తెలివి, ఆత్మజ్ఞానం కల్గుతాయి. మనకు పరిస్థితులు అనుకూలంగాఉన్నా ప్రతికూలంగాఉన్నా జప, ధ్యానములను విడిచిపెట్టకూడదు. దీనినే శ్రద్ధ అంటారు. శ్రద్ధ లేనివాడు అంతఃకరణంలోని దోషములనుండి విడుదల పొందలేడు. ఒక్క జ్ఞాని తప్పించి తను ఎవరో తాను తెల్సుకొనేవరకూ ప్రతి మనిషి ఆందోళనకు గురిఅవుతాడు. శరీరం ఉన్నంతకాలం రోగంరాక మానదు. అదేవిధంగా మనస్సు ఉన్నంత కాలం ఎదోవిధంగా ఆందోళన తప్పదు. మనస్సును అదిగమించి మనోనాశనమైనవాడ్కి ఏ బాహ్య సంఘటన ప్రభావం వాడిమీద ఉండదు. కొంతమంది విచక్షణ, సూక్ష్మబుద్ధి చూడండి. ఒక కాలేజ్‌లో చదువుకునే అమ్మాయి మా దగ్గరకు వచ్చింది. భగవంతుడ్ని ఏమి కోరను ప్రారబ్ధంలో ఉన్నది వస్తుంది. ఏదో ఇమ్మని ఆయన్ను బలవంతం చేయను సత్ సంకల్పాలు ఇమ్మని వేడుకుంటాను అవే కదా! ఆధ్యాత్మికంగా, భౌతికంగా అభివృద్ధిలోకి రాటాన్కి ఉపయోగపడతాయి. అంచేత ఇతర్లు నా గురించి ఏమనుకుంటున్నారో అది నాకు అనవసరం, కాని నాకు ఇతర్లపట్ల వచ్చే సంకల్పాలు మాత్రం మధురాతి మధురంగా ఉండాలి అలా అనుగ్రహించండి నన్ను అని అడిగింది. ఇలా సహజ సాధన చేసేవార్కి ఎప్పడో ఒక మధుర క్షణాన మనస్సు దాని గూటిలో అది స్థిరపడిపోతుంది.

శేషాద్రిస్వామి అందర్నీ లోపలకు వెళ్ళండి, లోపలకు వెళ్ళండి, ఎంత లోపలకు వెళ్తారంటే ఆ సద్వస్తువు ఎంత లోతులలో ఉందో అంత లోతులకు వెళ్ళండి అనేవారు. కారణం అక్కడే

నీ విశ్రాంతి కేంద్రం ఉంది. బయట ప్రపంచంలో ఎక్కడ విశ్రాంతి లేదు. ఉన్నదంతా నీ హృదయంలోనే ఉంగి. హృదయంలోంచే నేననే తలంపు ఉదయిస్తున్నది. నేననే తలంపు ఉంటే మనస్సు ఉన్నది, మనస్సుఉంటే దేహంఉంది, దేహంఉంటే లోకంఉంది, లోకంఉంటే దేవుడు ఉన్నాడు. ఆధారం హృదయమే. వైష్ణవులు జగత్తు, జీవుడు, దేవుడు మూడు నిజం అంటారు. భగవాన్ చైతన్యంసందే ఈ మూడు కల్పించబడ్డవి అన్నారు. బంగారంనందే ఆభరణములు కల్పించబడతాయి. బంగారం తీసేస్తే ఆభరణాలు ఏంఉంటాయి. అదేవిధంగా చైతన్యం తీసేస్తే జగత్తుకు, జీవుడుకి, దేవుడికి అస్థిత్వం లేదు. ఆనందకేంద్రం నీ హృదయం లోపలేఉంది. వెళ్తున్నావు, వెళ్తున్నావు కొంతదూరం వెళ్ళి బైటకు వచ్చేస్తున్నావు. తూకం. వైరాగ్యంలేక, అభ్యాసంచేసి తూకంను పెంచుకో. అప్పడు లోపలకు వెళ్ళాలి, వెళ్ళాలి అని ఆనందం దొరికేవరకూ వెళ్ళిపోతావు. మన హృదయ కేంద్రంమీద మనకు సజీవమైన విశ్వాసంఉంటే అభ్యాసం, వైరాగ్యం సహజంగా వచ్చేస్తాయి. వాలు గాలిలో సైకిల్ తొక్కినట్లు ఉంటుంది సాధన.

నామజపం చేసేకొలది చేస్తున్న జీవుడు పవిత్రుడు అవుతాడు. అంతఃకరణం శుద్ధి అవుతుంది. ఇతర్లకు తనపట్ల ఉన్న ఆగ్రహాన్ని, అసూయను సహించగల శక్తికి చేరుకుంటాడు. మనస్సును దుర్మార్గమునుంచి విడిపించి సన్మార్గంలో పెట్టేది జపం. నీ సన్మార్గమే నీ హృదయంలోఉన్న ఆత్మ తేజస్సును దర్శింపచేస్తుంది. లోకంవచ్చి ఉద్ధరిస్తుందని కనిపెట్టుకుని ఉండకండి అవసరం అయితే లోకం నాల్గురాళ్ళు వేస్తుంది. అందుకే గీతలో పరమాత్మ నీ మనస్సును నువ్వు స్వాధీనం చేస్కుని ఆధ్యాత్మికంగా అభివృద్ధిలోకి రావటాన్కి కృషి చేసుకో అన్నారు. నీ ప్రయత్నమే అనుగ్రహంగా మారి హృదయగుహలో నీ మనస్సు ఉండటాన్కి అలవాటుపడి, మనో నాశనమై దాని స్వస్థానంలో అది స్థిరపడుతుంది.

ఆత్మానుభవం కలగకుండా ఉండటాన్కి చిక్కంతా ఇక్కడే ఉంది. దేహం నాది అనుకుంటే పొరపాటు లేదు, దేహమే నేను అనుకుంటున్నాము అదే పొరపాటు, ఈ పుస్తకం నాది అంటాం, పుస్తకమే నేను అనుకుంటామా? అదేవిధంగా దేహం నేను అనుకోటాన్కి, దేహం నాది అనుకోటాన్కి ఎంతో వ్యత్యాసం ఉంది. దేహభిమానం లేనివాడ్కి దేహం తానుకాదని స్పష్టంగా తెలుస్తూ ఉంటుంది. దేహం లేనప్పడుకూడా తాను ఉంటానని అవగతం అవుతుంది. తన అస్థిత్వాన్ని దేహాన్కి పరిమితం చేసుకున్నప్పడు దేహం పోయినప్పడు తానుకూడా పోతాననుకుంటాడు. దేహం నేను అనే తలంపే సైతాను అన్ని అరిష్టాలకు అదే కారణం. అంచేత దేహాన్కి రోగంవస్తే వైద్యం చేయించు, అన్నంపెట్టు, స్నానంచేయించు కాని

ఆ దేహమే నేను అనుకోకు. నీకు ఇష్టంఉన్నా లేకపోయినా ఏదో ఒకరోజు విడిచిపెట్టేయాలి కారణం దేహం నువ్వుకాదు కాబట్టి చిక్కుముడి అంతా ఇక్కడే ఉంది. ఆ అహంకార గ్రంథి తెగేవరకూ ఎవరికీ ఆత్మజ్ఞానం అనుభవంలోకి రాదు. ఆత్మజ్ఞాన సముపార్జనకు మనోదేహములను ఉపయోగించుకోవాలి. వాటి ప్రయోజనం అంతవరకే. సత్కర్మ చేస్తుంటే దుష్కర్మయొక్క ప్రభావ వేగం తగ్గుతుంది. ఆ చేసే మంచికూడా నేను చేస్తున్నాననే కర్తృత్వ భావన లేకుండా ఇష్టంగా, ప్రేమగా, ప్రీతిగా చేయాలి. పూర్వజన్మలనుంచి వచ్చిన దుష్కర్మ ఏదైనా ఉన్నప్పటికీ అదంతా మర్చిపోయి సత్కర్మ చేస్తుంటే దుష్కర్మ ప్రభావం తగ్గుతుంది. సాధ్యమైనంతవరకూ జరిగిపోయిన గొడవలు తలపెట్టుకోకపోవటం మంచిది. జరిగిపోయిన విషయాలను జ్ఞప్తికి తెచ్చేది కేవలం అహంకారమే అని సాధకుడు గుర్తించాలి. అందుకే అంబేత్కర్ భార్యతో అనేవారు 30 సం॥లకే 90 సం॥ల వాళ్లలా ఉండాలంటే జరిగిపోయిన గొడవలు తలపెట్టుకోవాలి. 60 సం॥లు వచ్చినా యవ్వనంలో ఉండాలంటే భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచిస్తే ఉజ్జ్వలమైన భవిష్యత్తులోకి వెళ్తాం అనేవారు. అంచేత గతాన్ని తలపెట్టుకునే వారంతా చీకటిలోకి చూసే జనంలాంటి వాళ్ళు, భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచించేవారు వెలుతురు చూసేవాళ్ళు అన్నారు అంబేత్కర్. కొంతమంది పరిస్థితులు అనుకూలంగాఉన్నా ప్రతికూలంగాఉన్నా ఈశ్వరుడిపట్ల విశ్వాసంను విడిచిపెట్టరు అట్టివార్నే ఉక్కుతో చేసిన మనషులు అని అంటారు.

వాచక జపంకంటే మానసిక జపం శక్తివంతమైనది. ఏకాగ్రత కల్గచేస్తుంది. ఇంతవరకూ నీకు సహజస్థితే, అసహజస్థితివలే కనిపిస్తున్నది. జపం చేయగా, చేయగా అసహజంగా ఉన్న నీకు సహజస్థితి వస్తుంది. మనస్సు పల్చబడి తేటబడుతుంది. వాచకజపం, మానసిక జపాన్కి దారితీస్తుంది. మానసికజపం ధ్యానాన్కి దారితీస్తుంది. నీ ధ్యానంయొక్క లోతులు పెరిగితే హృదయంలోని సత్యం తళుక్కున మెరసి అనుభవంలోకి వస్తుంది. కొంతమంది ప్రపంచజ్ఞానమే ఆత్మజ్ఞానం అనుకుంటారు. ఇటువంటి వాళ్లకు లౌకిక దృష్టి పెరుగుతుంది. లోకం గోచరిస్తుంది కాని లోకాన్కి ఆధారంగా ఉన్న సద్వస్తువు గోచరించదు.

బ్రహ్మమే సత్యం, జగత్తు లేదు అని వేధం చెప్పింది. ఈ వాస్తవ స్థితిని సాధించటాన్కే వాక్కుతపస్సు, మానసిక తపస్సు, శారీరక తపస్సు అవసరం. జగత్తు నీకు నిజంగా కనిపిస్తున్నంత కాలం ఏదో ఒక ఆకర్షణకు గురిఅవుతావు. వెంటనే మనస్సు బహిర్ముఖం అవుతుంది. బహిర్ముఖమైన మనస్సు మాత్రమే లోక, శాస్త్ర, దేహ వాసనలను పెంచుతుంది. బ్రహ్మభావనలో స్థిరపడినవాడ్కి ఏ ఆకర్షణలు ఉండవు. వాడ్కి లోకంకూడా బ్రహ్మంగానే కనిపిస్తుంది. వాడు

పొందిన నిజస్థితికి భిన్నంగా ఏది ఉండదు. భిన్నత్వం లేనప్పుడు బలహీనతలు ఉండవు.

॥కృతి మహోదదౌ పతన కారణం, ఫలమశాశ్వతం గతి నిరోధకం॥

ఇది ఒక కర్మ సముద్రం అంటే కర్మ చేస్తాం ఫలం ఆశిస్తాం. వచ్చిన ఫలంను త్యాగం చేయం భోగిస్తాము. ఆ భోగించేప్పుడే వాసన పడుతుంది. వాసనలోంచి కోరిక వస్తుంది. కోరికతో మళ్ళీ పనిచేస్తాం. ఇది కర్మచక్రం. ఈ కర్మ సముద్రంలో పడినవాడ్కి చైతన్యం గోచరించదు. ఇందులోంచి గురువు అనుగ్రహం, శాస్త్ర అనుగ్రహం, ఈశ్వరానుగ్రహం లేకుండా ఏ మానవుడు బైటకు రాలేడు. కర్మఫలం శాశ్వతంకాదు. అనుభవిస్తే పోతుంది అంతేకాదు మోక్షం సంపాదిద్దాం అనే బుద్ధికూడా నీకు కలగనీయదు. అయినా శరీరమే అశాశ్వతం అయ్యినప్పడు కర్మఫలం శాశ్వతం ఎలా అవుతుంది? కర్మఫలం భోగించటాన్కి నీ మనస్సు అలవాటు పడిఉంది. అంచేత ఆసక్తి లేకుండా కర్మను ఆచరించి ఈశ్వరానుగ్రహాన్ని సంపాదించు. అసలు గురువు పని ఏంటంటే ఆశీస్సులు ఇవ్వటం, ప్రేమించటం, బోధించటం, అవసరం అయితే సేవ చేయటము. తను బోధించింది భక్తులకు అనుభవంలోకి తీస్కురావటాన్కి ప్రేమించకుండా బోధించలేడు. గురువు తన బోధ అందుకునేవాళ్ళను తరింపచేస్తే తనపని అయ్యిపోయింది అనుకోడు. అందుకోలేనివాడి స్థాయికి దిగివచ్చి బోధించి తరింపచేస్తాడు. అటువంటి దయతో బోధిస్తుంటే మనుషులకే కాదు పశుపక్షాదులకుకూడా జ్ఞానం వస్తుంది. అటువంటి గురువుపట్ల నమ్రత కల్గిఉండాలి. నమ్రత లేనివాడ్కి ఆత్మజ్ఞానం అనుభవంలోకి రాదు.

ప్రపంచంలోని మానవులంతా ఇక్కడే పరాజయం పొందుతున్నారు. అహంకారం నశించకూడదు ఆత్మజ్ఞానం కలగాలి. కంచంలో అన్నం తరగకూడదు పిల్లాడు దుడ్డులా ఉండాలి అంటాము. సాధన చేస్తున్నాము అయితే అహంభావనను మినహాయించి, దాన్కి గురిపెట్టకుండా, దాన్ని ముస్తాబు చేస్తూ దాన్కి దెబ్బలు తగలకుండా సాధన చేస్తాము. అహంభావనను మన సాధనలో ఇమడ్చాలి. దాన్ని ఇమడ్చకుండా అది నశించదు. అహంభావనే మనం అనుకోటంవల్ల మనం దాన్ని ఇమడ్చము. నీ సాధన అంతా నూటికి నూరుశాతం అహంకారంమీద గురిపెట్టకపోతే అది నశించదు. అది నశిస్తేకాని ఆత్మజ్ఞానం రాదు. కొంతమంది బాగా సాధన చేస్తున్నాము అంటారు చిన్న మాట అంటే ఎరవైనా భరించలేరు. గౌరవాన్ని, అగౌరవాన్ని, లాభాన్ని, నష్టాన్ని సమానంగా భరించేవాడే సాధకుడు. ఇలా భరించగల శక్తిని సమకూర్చుకుంటే మూలతలంపు రూపంలో ఉన్న అహంభావనకు ఆహారం అందదు.

అహంభావనపోతే తాను పోడు కాని తాను ఏ ఆత్మగా ఉన్నాడో అట్టి ఆత్మ అనుభవైక వేద్యం అవుతుంది. అన్ని లాభాల్లోకి గొప్పలాభం ఆత్మలాభం. అయితే అహంభావన పోతేకాని ఆత్మలాభం అందదు. వ్యక్తిభావన పోతేకాని అఖండ భావం రాదు. అఖండ భావం రావాలంటే ఆకాశంతో స్నేహం చేయాలి. ఆకాశంతో స్నేహంవల్ల రూపబుద్ధి, నామబుద్ధి తగ్గి హృదయం విశాలం అయ్యి అఖండభావం వస్తుంది. అఖండభావన ఆత్మజ్ఞానాన్ని సహకరిస్తుంది.

సహనంవల్లకూడా హృదయంయొక్క లోతులు పెరుగుతాయి. మనస్సుకు లోచూపు కల్గుతుంది. సహనంను అభ్యాసం చేయాలంటే నిరంతరం రాముడ్ని గుర్తుపెట్టుకోవాలి. కారణం రాముడికి భూమికి ఉన్నంత ఓర్పు, సహనం ఉంది. రాముడు మర్యాద పురుషోత్తముడు. ఎవరైనా ఎదురు వస్తుంటే ముందు ఆయనే తప్పకుని ఎదురు వచ్చేవాళ్లకు దారి ఇచ్చేవారు. రోడ్లమీద ప్రమాదములకు కారణం డ్రైవర్లకు సహనం లేకపోవటమే. ఇంట్లోనూ, సమాజంలోనూ కలహములకు కారణం సహనంలోపించటమే. సహనంవల్ల ఆధ్యాత్మికంగా, భౌతికంగాకూడా లాభమే. సహనంవల్ల శాంతి, కాంతి వస్తాయి. సహనాన్ని ఆరాధించేవాడ్కి సహజసమాధి కల్గుతుంది. ధనాన్ని అధికారాన్ని ఆరాధించేవాడ్కి భోగం, సహనంను ఆరాదించేవాడ్కి శాంతి కల్గుతాయి.

సాధనచేసి హృదయం యొక్క లోతులను పెంచుకొన్నవాడిని బాహ్య సంఘటనలు బాధించవు