531078601

ప్రబోధ 16

మనసే హేతువు మనుజుని
మనుగడకును బంధమునకు మోక్షతకెల్లన్
మనసే ముఖ్యము ముక్తికి
మనసే దురితంబు దెబ్బపై మరపించున్.

ప్రేమ స్వరూపులారా!

మనస్సు అత్యంత సూక్ష్మమైన శక్తి. ఇది ఆహార పదార్థముల వల్లనే మనకు లభ్యమవుతుంది. ఛాందోగ్యోపనిషత్తునందు ఉద్దాలకునికి, శ్వేతకేతువునకు జరిగిన సంవాదము యిదియే. స్వచ్ఛమైన, పరిశుద్ధమైన ఆహారమే పరిశుద్ధమైన మనస్సును కలిగి వుంటుంది. పరిశుద్ధమైన మనస్సు కలిగిన వ్యక్తులు భావపూరితమై, ప్రేమ పూరితమై, శక్తివంతమైన వారుగా వుంటారు. పరిశుద్ధమైన మనస్సు సానపెట్టిన కత్తి వంటిది. పరిశుద్ధమైన మనస్సు యొక్క సంస్కృతియే విజ్ఞానము. ఇట్టి పరిశుద్ధమైన మనస్సు గలవాడే మనోనిగ్రహమును సాధించగలడు.

మానసిక సముద్రమునందు సంకల్పములనే తరంగములు నిరంతరము వీచుచుండును. మనసు నిగ్రహించిన మానవుడు తన యొక్క దివ్యమైన తత్వము చేత జగత్తునే ప్రకాశింప జేయగలడు. మంచి పరిమళముగల ఉదాత్తులవల్ల తన పరిమళమును దశదిశల వ్యాపింప జేసినట్లు, పరిశుద్ధ హృదయము కలిగిన మానవుని యొక్క ప్రభావము, పవిత్రత ప్రపంచమునందంతటను దశదిశల వ్యాపింప జేయును. సంకల్పములు ఒక పదార్థము వంటివి. పదార్థములు మనము పరులకు యిచ్చిపుచ్చుకొనే రీతిగా సంకల్పములు కూడను యిచ్చిపుచ్చుకొనుటకు వీలున్నది. సంకల్పములకు షడ్వికారములు కూడను కలవు. బరువు, రూపము, గుణము, పరిమాణము, శక్తి, రంగు యీ ఆరు విధములైన గుణములతో కూడివున్నదే సంకల్పము. చంపక పుష్పము మన చేతియందు వుంచుకున్నప్పుడు దాని యొక్క సుగంధము వుంచుకున్న వానికి తన పరిసర ప్రదేశములకు కూడను యీ సుగంధాన్ని ప్రసరింప జేస్తుంది. అదేవిధముగనే చేతియందు దుర్గంధమైన పుష్పము పెట్టుకున్నప్పుడు తనకు, తన పరిసర ప్రాంతములకు కూడను యీ దుర్గంధమునందిస్తుంది. అటులనే మంచి సంకల్పములుగాని చెడ్డ సంకల్పములుగాని తనను, తన పరిసర ప్రాంతములు కూడను వ్యాపింప జేసి మంచి

531078602

మంచి చెడ్డల నందిస్తుంది.

సంకల్పములు చాలా శక్తివంతమైనవి. ఇలాంటి శక్తివంతమైన సంకల్పములను మానవుడు అభివృద్ధి గావించుకున్నప్పుడు జగత్తునంత కూడను తాను వశము చేసుకున్నవాడు కాగలడు. ఎట్టి సంకల్పములను మనము సంకల్పింతుమో ఆసంకల్పముల ప్రభావమే మనిషి యొక్క తాదాత్మ్యన పొందుతుంది. మనలో చెడ్డ సంకల్పములను అభివృద్ధి పరచుకొన్న మనము చెడ్డరీతిగా జీవితము అనుభవింపవలసి వస్తుంది. ప్రేమ, సహనము, సానుభూతి, సత్యము యిత్యాది సంకల్పములను మన హృదయమునందు అభివృద్ధి పరచుకున్న మన జీవితమంతయు శాంతి భద్రతలతో తులతూగుతుంది. క్రోధ ద్వేష అసూయ అహంకారాది యిత్యాది దుర్గుణముల చేత మన సంకల్పములను అభివృద్ధి పరచుకున్న మన జీవితము దుర్గంధమైన దుస్థితి పొందుతుంది. ఒక చిన్న ఉదాహరణము. మనకెవ్వరైనా విరోధి వుంటున్నారు అనుకోండి. విరోధిని గురించి వికారమైన భావములు మనము సంకల్పించుకొన్నప్పుడు మననుండి ఒక విధమైన క్రోధము అనే వికార స్వరూపము ధరిస్తుంది. మనకు విరోధమైన భావములు మనలో సంకల్పించుకున్నప్పుడు మనమే విరోధమైన తదాకారాన్ని పొందుతున్నాము. అదేవిధముగనే మన మిత్రులు, మన ప్రియులు ఎవరైనా వుండినప్పుడు వారిని గురించి మనము ప్రియవాక్యముగా ప్రియ భావములతో చిత్రించినప్పుడు మన హృదయము వుప్పొంగి మనము అనేక విధములైన ఆనందోత్సాహములతో మనము తాదాత్మ్య భావన పొందుతాము. ప్రేమను మన హృదయమునందు అభివృద్ధి పరచుకొన్న మన జీవితమే ప్రేమమయమవుతుంది. ద్వేష అసూయ అహంకారాది దుర్గుణములను మనము అభివృద్ధి పరచుకొన్న మన జీవితమంతయూ కూడను దుస్థితిని పొందుతుంది.

వేరులు లోతుగా పాతుకొనిపోయిన ఒక వృక్షమునందు కొమ్మలు కొట్టినప్పటికిని కొంతకాలము అవి చిగురిస్తూ వుంటాయి. ఆవేరులను తీసివేసిన యిందులో కొమ్మలు తిరిగి చిగురించి అభివృద్ధి కానేరవు. అదేవిధముగానే మనయందు ద్వేషము అసూయ, అహంకారము యిత్యాది వేర్లతో పాతుకొనిపోయిన యీ జీవిత వృక్షమునందు కేవలము పైపై కొమ్మలు కొట్టినంత మాత్రమున యివి చావవు. మనము తాత్కాలికముగా దుస్సంకల్పములను అణచుకున్నంత మాత్రమున యివి అణగునవి కావు. ఈ సంకల్పములతో కూడినదే మనస్సు కనుక మనస్సునే నిర్మూలము గావించటానికి ప్రయత్నించినప్పుడే మనకు తగిన శాంతి లభిస్తుంది. సముద్రము వుండినంత వరకు కెరటములు యేమాత్రము నిలవవు. సముద్రమే మాయమైనప్పుడు యీ కెరటములు కూడను అంతర్థానమై పోతాయి

531078603

అదేవిధముగా యీమనస్సు అనే సముద్రమునందు సంకల్పములనే తరంగములు నిరంతరము ఆవిర్భవించుచుండునేగాని యివి యేమాత్రము అణిగి వుండలేవు. సంకల్పములు మనలో ఆవిర్భవించిన తక్షణమే దానిని పాతమార్చుటకు తగిన కృషి చెయ్యాలి. దుస్సంకల్పములనేవి మరింత వుత్సాహ ప్రోత్సాహముల చేత మరింత పైకి వుబుకుతూ వుంటుంటాయి. విరోధులు సారంగము ద్వారా మన యొక్క కోటలో ప్రవేశించినప్పుడు ఒక్కొక్క శిరస్సు ఖండించి పారవేసినప్పుడే యీ యోధులనేవారు యీ కోటలో ప్రవేశించటానికి వీలుండదు. అదేవిధముగనే దుస్సంకల్పములైన మన విరోధులు హృదయములో ఒక్కొక్కటిగా వచ్చిన తక్షణమే త్రుంచి వేయటానికి తగిన కృషి చేయాలి. ఈ దుస్సంకల్పములే మానవుని యొక్క మహత్తరమైన శక్తిని కేవలము కోల్పోవుచున్నది. ఈ సంకల్పములే మానవత్వాన్ని మసి చేయుచున్నవి. కనుకనే మన దుస్సంకల్పములు మొట్టమొదట యేక్షణమైన కూడను మన యొక్క హృదయమునందు చేరనివ్వకుండా చూచుకోవాలి. ఈ దుస్సంకల్పములు ప్రవేశించిన తక్షణమే మన దృష్టి, మన నాలుక, మన సర్వేంద్రియములు కూడను వుద్రేకముతో దానిని అనుసరిస్తూ వుంటాయి.

అదే విధముగా సత్సంకల్పములు సర్వేంద్రియములలో ప్రవేశించి తమ తమ కర్మలను తాము ఆచరిస్తూ వుంటాయి. ఒక చిన్న వుదాహరణము. మాటకూడను చాలా శక్తి వంతమైనది. ఈ శక్తిని సద్వినియోగ పరచుకున్నప్పుడు యిది యెంతో సంతోషముతో వుప్పొంగి పోతుంది. దుస్సంకల్పములతో యిది చేరినప్పుడు మన జీవితము దురవస్థలకు గురౌతుంది. వేదోస్వరూపోహం అని ఒక మంత్రము వుంది. వేదము నా యొక్క స్వరూపమే. శివోహం. నేను శివునిగా వున్నాను. అహం బ్రహ్మాస్మి. నేనే బ్రహ్మగా వుంటున్నాను. తత్వమసి అది నేనుగానే వుంటున్నాను. ఈ విధమైన ఉపనిషద్ వాక్యములను, వేదవాక్యములను మనము ఆధారము చేసుకొని వేదోస్వరూపోహం అనగా నేనే వేదస్వరూపుమనే అర్థాన్ని మనము గ్రహించరాదు. ఈ వేదము యొక్క పవిత్రమైన యీసూక్తులు, సూత్రములు కూడను బ్రహ్మతత్వాన్ని గుర్తించుకొనే నిమిత్తమై వుదహరించినవే గాని నేనే బ్రహ్మమనే అహంకారముతో విఱ్ఱవీగటము కాదు. కనుక ప్రతి వాక్యమునకు శక్తివాక్యమని, శక్తివృత్తియని, ఉదారవృత్తియని వుంటున్నవి. ఈ వేదమునందు ఉపనిషత్తులందు చెప్పిన సువాక్యములన్నియు కూడను కేవలము ఉదారబుద్ధి. అనగా తద్వారా మనసునకు తగిన ఉత్సాహము నందించటానికి, ప్రోత్సాహము చేకూర్చటానికి యేర్పడినవి. అనగా పది మందిలో మనము చేరి వుండినప్పుడు యితరులతో పోట్లాడుటకు కొంత శక్తి మనలో ఆవిర్భవిస్తుంది. ఎట్లనగా నా వెనుక తొమ్మిది మంది వుంటున్నారు అనే ధైర్యము యితనికి వుత్సాహ ప్రోత్సాహాన్ని యిస్తుంది. ఒకే వ్యక్తిగా వుండినప్పుడు

531078604

నిరుత్సాహాన్ని చేకూరుస్తుంది. నిస్పృహను కలిగిస్తుంది. అదేవిధముగనే వేదమునందు, ఉపనిషత్తునందు వేదస్వరూపోహం, అహంబ్రహ్మాస్మి, తత్త్వమసి, ప్రజ్ఞానమ్ బ్రహ్మ, అయమాత్మా బ్రహ్మ యిలాంటి వాటిని మనము సంబంధముతో కూడినప్పుడు మనకు అనేకవిధముల్తైన ఉత్సాహప్రోత్సాహమును చేకూరుస్తుంది. అదే విధానముతో దుర్గుణ సంపర్కము, దుర్వార్తల యొక్క సంపర్కము వుండినప్పుడు మనకు నిరుత్సాహాన్ని, నిస్పృహను చేకూరుస్తుంది. అదే వాక్యము ఛీ దుర్మార్గుడా అన్నప్పుడు మనలో ఒకవిధమైన క్రోధము బయలుదేరుతుంది. ఒరే పిచ్చివెధవా అన్నప్పుడు మనలో మరింత క్రోధము యేర్పడుతుంది. ఇది వాక్యము యొక్క శక్తి వృత్తి. వాక్యము చేతనే మనలో ఉద్రేకములుగాని ఉల్లాసములుగాని చేకూరుతున్నాయి. అదేవిధముగా మన యొక్క నేత్రములందు కూడను చెడ్డది మనము చూచినప్పుడో లేక మన యొక్క శత్రువులను మనము చూచినప్పుడో మనయందు ఒకవిధమైన ఉద్రేకము వుప్పొంగి పోతుంది. మనము ప్రియమైన మిత్రులను, తల్లి తండ్రులను చూచినప్పుడు మనలో ఆనందము అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఈ ఆనందమునకు యీ వుద్రేకమునకు కారణము మనదృష్టియే.

కనుక మనకు యీ పంచేంద్రియములందు కేవలము మనసు ద్వారానే యేర్పడినవి. శబ్ద స్పర్శ రూప రస గంధాదులు అన్నీ కూడను మనసునందే ఆవిర్భవించినవి. మన యొక్క భూత భవిష్యద్వర్తమానములు కూడను మనసునందే వుద్భవించినవి. బాల్య,యవ్వన వార్ధక్య కౌమారములంతయు కూడను యీమనసునందే పుట్టినవి. ఏలావాకీ సమస్త ప్రపంచమునకు మనసే ఆధారము. మనసే మూలము. మనసే లేకుండిన మనిషే లేడు. మనిషే లేకుండిన ప్రపంచమే లేదు. కనుక యీప్రపంచమంతయు కూడను యీమనసు చేత కట్టబడినది. మనసు నిరంతరము యీపదార్థములపైన నాట్యమాడుతున్నది. మనసు నిరంతరము యీవస్తువులపైన నాట్యమాడుతున్నది. మనసు నిరంతరము విషయములపైన నాట్యమాడుతున్నది. కనుకనే సమీపమునందు వుండిన వస్తువులు దూరముగా వుండినట్లు, దూరముగా వుండిన వస్తువులు సమీపముగా వుండినట్లు మనకు కనిపించుచున్నాయి. కారణమేమిటి? ఈ వస్తువులపైన తాను తాండవమాడటం చేతనే సమీపమునందుండిన వస్తువులు దూరమైపోతున్నాయి. దూరమునందున్న వస్తువులు సమీపమునకొస్తున్నాయి. కనుక మనస్సే మనకు వియోగ, సంయోగములకు మూలకారణము. మనసే మన సుఖదుఃఖములకు మూల కారణము. మనసే మన బంధమోక్షములకు కూడను హేతువు. కనుకనే మనోమూలమిదం జగత్. జగత్తంతయు కూడను మనోమూలమై వుంటున్నది. ఒక్కొక్క యోచన మనకు యేదో ఆనందము నందించినట్లుగా భ్రమిస్తున్నాము. కానీ మనము భ్రమించిన భ్రమ మరింత భ్రమలో మునిగి పోతుండాది. ఒక వస్తువును సంపాదించవలెనన్న సంపాదించు వరకు మనము అనేక దుఃఖములకు, కష్టములకు

నష్టములకు గురికావలసి వస్తుంది. కాని సంపాదించిన వస్తువు మనయందు స్థిరముగా నిలువదు. ఈ ఆనందమును అనుభవించక పూర్వమే అది మననుంచి దూరమైపోతున్నది. ఆవస్తువు వల్ల మనకు వియోగము జరుగుతున్నది. అప్పటి నుండి తిరిగి మనకు దుఃఖము ప్రారంభమవుతుంది. సంపాదించునంతవరకు దుఃఖము. సంపాదించిన వస్తువుతో మనకు వియోగము కలిగినప్పుడు దుఃఖమే. ఏదో మధ్యలో కొంతకాలము వునవద్దర వున్నంతవరకు ఆనందము. ఆనందము కంటె దుఃఖము అధికముగా వుంటున్నది. వస్తువు మనకు లభించునంతవరకు దుఃఖమే. లభించిన తరువాత దుఃఖమే. రెండు దుఃఖముల మధ్యలో వుండినదే క్షణభంగురమైన సుఖము. అట్టి క్షణభంగురమైన, క్షణికమైన సుఖము నకై మనయొక్క జీవితమును అనేక విధములుగా మనము పెడమార్గము పట్టించుకొనుచున్నాము.

ఇట్టి సత్యమును గుర్తించియు ప్రాచీన మహర్షులు అనేక విధములుగా యీ మనస్సును అరికట్టే నిమిత్తమై అనేక సాధనలు సలుపుతూ వచ్చారు. బహిర్ముఖమైనయింద్రియములను మనసును అంతర్ముఖము గావించుకొను విధానమునకే ఒక తంత్రము అన్నారు. దీనినే ముద్ర అని కూడను పిలుస్తూ వచ్చారు. ఈ ముద్రలు ఐదు విధములుగా వుంటున్నవి. ఖేచరీ ముద్ర, భూచరీ ముద్ర, మధ్యమ ముద్ర, షణ్ముఖ ముద్ర, శాంభవి ముద్ర. ఈ ఐదు ముద్రల చేత యింద్రియములను, మనస్సును అంతర్ముఖము గావించుకొనటానికి తగిన కృషి చేస్తూ వచ్చారు.

ఖేచరీ ముద్ర. ఇది ప్రప్రథమములో చాలా ప్రధానమైనది. దృష్టిని రెండు కనుబొమ్మల మధ్యస్థానము నందుంచి, మనస్సును కూడను అక్కడే ప్రతిష్ఠించి ధ్యానమును సలిపినప్పుడు చూపు, రూపు యేకమై స్వస్వరూపాన్ని అనుభవించటానికి అవకాశము వుంటుంది. అనగా మనయొక్క చూపును కన్నులు తెరచుకొని మనయొక్క భ్రూమధ్య స్థానమందు వుంచుకోవచ్చు. లేక కన్నులు మూసుకొని మనదృష్టిని భ్రూమధ్య స్థానము నందు యుంచవచ్చు. కాని కన్నులు తెరచుకొని భ్రూమధ్య స్థానమును చూచినప్పుడు భయంకరముగా వుంటుంది కనుక మనము కన్నులు మూసుకొని భ్రూమధ్యస్థానము నందు దృష్టిని, మనస్సును యేకాగ్రత పరచి యీ చూపును రూపును ఐక్యముగావించటానికి తగిన కృషి చెయ్యాలి. ఈ విధముగా సాధన చేయటమే ఖేచరీముద్ర అన్నారు.

రెండవది భూచరీ ముద్ర. మనము మన దృష్టిని నాశికాగ్రము నందుంచి అనగా ముక్కుకొనయందుంచి, మనస్సును కూడను యీ యొక్క దృష్టితో చేర్చి దైవమును ధ్యానించినప్పుడు తత్సంబంధమైన ఆనందము లభ్యమవుతుంది. దీనికి భూచరీ ముద్ర అంటారు.

మూడవది మధ్యమ ముద్ర. అనగా మనదృష్టిని నాసికమునకు భ్రూమధ్యమునకు మధ్యస్థానము నందుంచాలి. నాసికాగ్రమునందుంచి నప్పుడు మన కన్నులు తెరిచినప్పటికినీ మనము కన్నులు తెరిచి నట్లుగా కనుపించదు. కనుక యీనాసికాగ్రముతో భూచరీముద్ర వేసినప్పుడు కన్నులు మూయనక్కరలేదు. అయితే మధ్యమ ముద్రను సాధించే సమయములో అర్థనిమీలిత నేత్రము కావాలి. అనగా ముక్కుయొక్క కొసభాగము చూచినప్పుడు అర్ధనిమీలిత నేత్రముతో మరింత స్వల్పముగా మారిపోతుంది.

ఇంక షణ్ముఖముద్ర. ఇది చాలా పవిత్రమైనది. కఠినమైనది మనకన్నులు రెండు, మన చెవులు రెండు, మన ముక్కు రెండు రంధ్రములు బంధించి మనయొక్క దృష్టిని భ్రూమధ్యా స్థానము నందుంచాలి. అనగా రెండు చెవులు బంధించటము, రెండు కన్నులు బంధించటము యిది షణ్ముఖముద్ర. రెండు కన్నులు, రెండు చెవులు, రెండు ముక్కు రంధ్రములు కూడను పూర్తి బంధించి ఏడునిముషములకు ఒక్క పర్యాయము శ్వాసను తీసుకోవాలి. ఈ విధముగా ఒకనెల రోజులు మనము సాధించినామంటే క్రమముగా అభ్యాసముగా మారిపోతుంది. శ్వాసయొక్క వత్తిడిగాని, బాధగాని మనకు యేమాత్రము కనుపించదు. ఈ విధముగా చేయటము చేత మనో యింద్రియములు రెండును అంతర్ముఖమై పోతాయి. దీని యొక్క అంతరార్థము ఏమిటి? ఈ ప్రపంచము యొక్క అనేక విధములైన శబ్దములు మనము వినటంచేతనే మన మనస్సు మరింత వుద్రేకముగానో, వుల్లాసముగానో లేక యీరెండింటిలో యేదో ఒకవిధమైన మధ్యమ మార్గమునో అనుభవిస్తుంటాది.

మన నేత్రములు యేవో కొన్నివస్తువులను, కొన్ని విషయములను కొందరు వ్యక్తులను చూచినప్పుడు ఆవిధముగా కూడను మన మనస్సులో వుద్రేకము, వుల్లాసము లేక మధ్యమ మార్గము అనుభవిస్తూ వుంటుంది. అదే విధముగనే దుర్గంధమునో, సుగంధమునో చూచినప్పుడు ఆదుర్గంధ సుగంధము యిచ్చే పదార్థము యెక్కడ వున్నది అనే సంకల్పముచేత యీ మనస్సును మరింత కలవరపరుస్తుంది. కనుకనే దృశ్యమును శబ్దమును గంధమును అరికట్టుకున్నప్పుడు మనస్సు అంతర్ముఖము అవుతుందని దీని అంతరార్థము. కాని యీనాడు మనయొక్క శబ్దము, మనయొక్క నేత్రము, మనయొక్క వాసన నిరంతరము ప్రపంచముపైన ప్రసరించుచున్నది. ఎక్కడో మనకు తెలియకుండా చెట్టుక్రింద ఎవరో మాట్లాడుతుంటే మెత్తగా అక్కడ ప్రవేశించి యేమిటి మాట్లాడుతున్నారు అది వినాలని ఆశపడుతున్నాము. ఆశబ్దము మనము శ్రవణము చేయటము చేతనే మనస్సుయొక్క వికారములు మరింత అభివృద్ధి చెందుతున్నాయి. ఎవరో ఒకక్రొత్త వ్యక్తి వచ్చినాడంటే వారి దగ్గరకు వెళ్లి వారితో మాట్లాడి వారి యొక్క క్షేమ సమాచారములు, వారి యొక్క స్థితి

531078607

గతులు విచారించటము మనకొక దురభ్యాసము. అనగా ప్రతియొక్క విషయమును కూడను మనము విచారించటము, దానికి తగిన యదార్థ స్థితి కనుక్కోటము మనకు ఒకవిధమైన దురభ్యాసముగా వుంటున్నాది. ఏదో ఒక దారిలో మనము పోతున్నప్పుడు ఒక దుర్గంధము వచ్చింది. మనము తప్పించుకొని త్వరలో పోదాము అట్లు మనము చేయటం లేదు. ఎక్కడ ది దుర్గంధము. అపాదలో యేమైనా చచ్చిందా? ఏ రాతిక్రింద యేదైనా వుందా అనేకరకాలుగా మనము పరిశోధనలు చేయటానికి ప్రయత్నిస్తాము. తద్వారా మనసు యొక్క వికారములు మరింత పెరిగి పోతున్నాయి. దృష్టి, శ్రవణ, వాసనల చే మనయొక్క సంకల్పములు మరింత వికారమైనవిగా అభివృద్ధి చెందుతున్నాయి. కనుక సాధ్యమైనంతవరకు మనము ఏదో కొంత వరకు శబ్దము Control చేసుకోటానికి, అరికట్టుకోటానికి, అదుపులో పెట్టుకోటానికి తగిన కృషి చెయ్యాలి.

ఈవిధముగా ఆరు యింద్రియములను మనము గట్టిగా మూసుకున్నప్పుడు అక్కడ నాదబిందుకళ మనకు వినిపిస్తుంది. ఇప్పటికిప్పుడే మీరు కనిపెట్టవచ్చును. ఒక్కతూరి చెవులు గట్టిగా మూసుకుంటే లోపల ఓం-- అనే శబ్దము మనకు వినిపిస్తుంటాది. ఇది యేకించిత్ రంధ్రము వుండినప్పటికి అందులో శబ్దముగా ప్రణవనాదము వస్తుంటాది. మనము యీ తలుపులు, యీ కిటికీలు బంధించినప్పుడు పెద్దగాలి వీస్తే ఏదో తలుపులో చిన్నరంధ్రము వుంటే అక్కడనుండి ఓం అని శబ్దము వస్తుంటాది. అదేవిధముగనే యీ దేహమనే భవనమునకు దశేంద్రియములనే ద్వారము లుంటున్నాయి. ఇందులో ప్రధానమైనవే యీ నాలుగు. చెవులు, ముక్కు, కన్నులు, నోరు. ఈ నాల్గింటిని మనము బంధించినప్పుడు అంతర్ముఖమైన నాదబిందు శబ్దము మనకు వినిపిస్తుంది. ఈ శబ్దమునకు ఆవలనే వుంటున్నాది ఆత్మప్రకాశము. కనకనే నాదబిందు కళాతీత నమో నమో అని భగవంతునకు యీవిధమైన స్తోత్రము చేసుకుంటూ వచ్చారు. కనుక యీ షణ్ముఖముద్రలో వుండిన ప్రభావము నాదబిందు శబ్దాన్ని మనకు వినిపింప జేయటమే. ఈ శబ్దము మనము ఏకాగ్రత చేసినప్పుడు యీ బహిర్ముఖమైన యింద్రియములు అంతర్ముఖమై పోతాయి.

మనస్సును అరికట్టటమే మోక్షము అన్నారు. మనసే ముక్తికి ముఖ్యము. అది ఎలాంటి మనసుగా వుంటుండాలి. సత్సంకల్పములతో కూడిన మనస్సుగా వుంటుండాలి. మైండ్ అన్నా, చిత్తమన్నా, మనసన్నా యీ మూడు పర్యాయపదములే. దుష్ట సంకల్పముల చేత, దుర్భావముల చేత, దుశ్చింతల చేత, దుశ్శ్రవణము చేత వుండిన దానిని మనస్సు అన్నారు. పవిత్రమైన భావముల చేత, పవిత్రమైన శ్రవణము చేత, పవిత్రమైన దృశ్యము చేత కూడిన దానిని చిత్తము అన్నారు. పవిత్రముగా, పరిశుభ్రముగా వున్నప్పుడు

531078608

ఇది వస్త్రమే అన్నారు. ఇదే మాలిన్యము చేరినప్పుడు మాలిన్యపు వస్త్రము అంటారు. అదే విధముగనే మనము మాలిన్యమైన భావములతో హృదయాన్ని నింపుకున్నప్పుడు ఇది మనస్సుగా మారిపోతుంది.

మనసునాధారముగా గాను మానవుండు
పశువుకంటెను హీనమై పతనమగును.
చిత్తమాధారముగా గొన్న మానవుండు
పశుపతిగ మారునని పలికె పత్తి విభుడు

దీనినే తిరుత్తొండాళ్వారు కూడా చెప్పేవారు. చిత్తశుద్ధితో నేను పూజ చేస్తున్నాము రామా అని. కనుక మనకు చిత్తశుద్ధి కావాలంటే యీ యొక్క శ్రవణ, మనన, దృశ్యము ఇవి పవిత్రమైనవిగా అభివృద్ధి పరచుకోవాలి. ఈ విధముగా చేసుకున్నప్పుడు మన ఇంద్రియములు అంతర్ముఖమై పవిత్రమైనవిగా వుండి నాదబిందుకళను మనము అనుభవింపవచ్చు.

ఇంక పదివది శాంభవీముద్ర. ఇది విదు కర్మేంద్రియములను, విదు జ్ఞానేంద్రియములను, నాలుగు అంతఃకరణ తత్వములను అనగా మనస్సు, బుద్ధి చిత్తము, అహంకారము. ఈ పదునాలుగు మనము అంతర్ముఖముగావించుకోవాలి. ఇది యీ విధముగా చేసుకోటం. ఈ మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము. అహంకారము, చిత్తము బుద్ధి మనస్సు యీ విధముగా దానిని క్రమక్రమేణా మన హృదయములో ప్రతిష్ఠింప చేసుకుంటూ రావాలి. అహంకారాన్ని నిర్మూలము చేసినప్పుడు చిత్తశుద్ధి కలుగుతుంది. చిత్తశుద్ధి కలిగినప్పుడు బుద్ధి వికాసము ప్రకటిస్తుంది. బుద్ధి ప్రకాశముగా వుండినప్పుడే మనస్సు ప్రకాశముగా వుంటుంది. ఈ పరిశుద్ధమైన మనసే యీ కర్మేంద్రియ, జ్ఞానేంద్రియముల రెండింటిని వశము చేసుకుంటుంది. కనుక మొట్టమొదట అహంకారము నిర్మూలము చేసుకోవాలి. అహంకారము కూడను ఒక సంకల్పము యొక్క ప్రభావమే. ఏదో ఒక ఆస్థని బట్టి అహంకార పడవచ్చు. ధనమును బట్టి, బలమును బట్టి అహంకార పడవచ్చు. సౌందర్యాన్ని బట్టి అహంకార పడవచ్చు. విద్యను బట్టి అహంకార పడవచ్చు. తన యొక్క మేధాశక్తిని బట్టి అహంకార పడవచ్చు. కాని యీ అహంకారములు దుర్వాసనలతో కూడినవి. ఏ మానవుడు యీ జగత్తునందు యీ దశేంద్రియములకు లొంగని వాడు కనుపించడు. కనుక యీ దశేంద్రియములనుండి మనము దూరము కావాలనుకున్నప్పుడు పవిత్రమైన భావములను, అహంకార నిర్మూలతను మనము చేకూర్చుకోవాలి. చదువు, సంస్కారము, మేధాశక్తి మూడు వుంటున్నాయను

531078609

కొండి. కాని నా చదువు, నా సంస్కారము, నా తెలివితేటలు వృథా చేసుకోటము యిది సరైనది కాదు కదా అని కొంతమంది మేధావులు భావిస్తుంటారు. చదువు, మేధాశక్తి రెండు అటు వైపున యిటువైపునా వుంటున్నాయి. ఈ రెండింటిని కూర్చేదే సంస్కారము. సంస్కారమును మనము అభివృద్ధి పరచుకుంటే చదువు, మేధాశక్తి రెండు కూడా సద్వినియోగ మవుతాయి. సంస్కారమును త్యజించి చదువు, మేధాశక్తి అనుకుంటే యిది కేవలము ఉత్త. జీవము లేని వస్తువులుగా మారిపోతాయి

కాగితంబునందు కల్గిన అక్షరాల్
చదివినంత ధరణి చతురుడగున
అక్షరంబు లందు అర్థంబుల నెరింగి
చదువ నట్టి వాడె శ్రేష్ఠుడగును.

కేవలము అక్షరములు చదివినంత మాత్రమున తను మేధావంతుడు గానీ, విద్యావంతుడు గానీ కాదు. అక్షరములందున్న అర్థాన్ని గుర్తించి చదివినవాడే నిజమైన చతురుడు. కనుక యీ అక్షరములందున్న అర్థమే యీ సంస్కృతి. ఇలాంటి సంస్కృతిని మనము విసర్జించి యీనాడు యీ చదువును, మేధాశక్తిని ఆధారముగా తీసుకున్నాము. కనుకనే మన సత్సంకల్పములు చాలా దూరములవుతున్నాయి.

కనుక మనము యే ముద్రలు వేయనప్పటికిని, యే ముద్రలు సాధించక పోయినప్పటికిని గాఢమైన విశ్వాసము చేత ప్రతి విషయము నందును సార్థకమైనంత వరకు అభివృద్ధి పరచుకుంటే యిదే మన యొక్క గమ్యము. యిదే మన జీవితమునకు ధన్యము. అయితే కొంతమంది యీ ముద్రలను అభ్యాసరూపకముగా సాధించటానికి ప్రయత్నించవచ్చు. ముఖ్యముగా ఖేచరీ ముద్ర, షణ్ముఖి ముద్ర, శాంభవీ ముద్ర యీ మూడు ముద్రలు మనో నిగ్రహమునకు యెంతైనా వుపయోగపడతాయి. ఈ పంచముద్రలు షట్చక్రములు ఆధారముగా వున్నాయి. మూలాధార, స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరక, అనాహతము విశుద్ధము, ఆగ్నేయము, సహస్రారము అనే ఏడు చక్రములు. ఈ చక్రముల యొక్క అధిపతులు గాని చక్రములవల్ల జరిగే మనో పరిణామము గాని ముందు గురువారము మనము ముచ్చటించుకుందాము. ఈ విధముగా ఉపనిషత్తునందును, బ్రహ్మసూత్రమునందును, భగవద్గీతయందును, వేదాంత భాష్యములందును వుండిన సమస్త బోధలు కూడను కేవలము ఒకే ఒక కీలకము అదే మనో నిగ్రహము. ఆ మనో నిగ్రహమునకు యివన్నీ కూడను కొమ్మలు, రెమ్మల వంటివి. ఏది చేసినా విశ్వాసముతో చేయాలి.

దైవ విశ్వాసమును అభివృద్ధి పరచుకోవాలి. విశ్వాసమే

లేక భగవద్గీత చదివినప్పటికి, ఏడునూర్లు శ్లోకములు కంఠస్థము చేసి నాగాని కంఠానికి భారము తప్ప యేమాత్రము పుణ్యము మనకు కనుపించదు. ఇంక వేదము పదునెనిమిది పన్నాలు, ఎనభై పన్నాలు మనము వుచ్చరిస్తూ వున్నాము. ఇది కేవలము కంఠము యొక్క కసరత్తు మాత్రమే తప్ప యేమాత్రము ప్రయోజనము లేదు. ఇంక ఉపనిషత్తులు యివన్ని కూడా మనము చదువుతున్నాము నావల్స్ బుక్ మాత్రము చదివినట్లైపోతుంది. అన్ని కథలు చదివితే మనకు యేవిధముగా బోధపడుతుంది. ఆమహర్షి యిట్లా, యీమహర్షి యిట్లా అని యీ కథలమాదిరిగా చదువుతే ప్రయోజనము లేదు. విశ్వాసముతో చదివినప్పుడే కథలుగా లేకుండా వ్యథలు తీర్చే స్థితులుగా మారుతుంటాయి.

విద్యార్థులారా! కథలు యేనాటికి మన వ్యథలు దూరము చేయలేవు. మన వ్యథలను దూరము చేయాలంటే మనము మన శక్తి సామర్థ్యములతో మన స్వయం కృషి మనము సలపాలి. ఇదే కర్తవ్యాన్ని నిర్వర్తించాలి. అయితే యీ కథలు కూడను కొన్ని తెలుసుకొని తద్వారా అందులో వున్న పవిత్రతను మనము స్వీకరించాలి. మనము భుజించే సమయములో హితమైన వస్తువులు భుజిస్తాము, అహితమైనవి వదలిపెడతాము. కొన్ని పండ్లు బుట్టయందు వున్నప్పుడు మంచి పండ్లు భుజిస్తాము. కుళ్లిన పండ్లు పారవేస్తాము. అదే విధముగనే మన చిత్తమునుండి ఆవిర్భవించే దుస్సంకల్పములు, సత్సంకల్పములు మనము స్వీకరించవలసినవి సత్సంకల్పములు, విసర్జించవలసినవి దుస్సంకల్పములు. అంతేకాని నానుంచి పుట్టినవే కదా అని దుస్సంకల్పములను మనము భుజించటానికి ప్రయత్నించ కూడదు. ఇతరుల యొక్క చెడ్డను మనము యేమాత్రము చూడకూడదు. ఎవరో మనకు అపకారము చేశారని తిరిగి వారికి అపకారము చేయుటానికి ప్రయత్నించ కూడదు. ఎవరో మనకు అపకారము చేస్తే వారిని చెడ్డవారని అంటున్నాము. నీవు తిరిగి వారికి అపకారము చేస్తే నీవు మంచివాడవు ఎట్లా అవుతావు నీవు చెడ్డవాడే అవుతావు. నీకు అపకారము చేసిన వాడికి నీవు ఉపకారము చేస్తూపోతే అదే నీయొక్క మంచితనము. కనుక మనలో మంచిని మనము అభివృద్ధి పరచుకోవాలి. దీనివల్లనే దైవత్వము మనకు ప్రాప్తిస్తుంది.

BE GOOD. DO GOOD. SEE GOOD. THIS IS THE WAY TO SWAMY.

. . . .