మనసే బంధ, మోక్షములకు హేతువు

మనసే హేతువు మనుజుని
మనుగడకును బంధమునకు మాన్యతకెల్లన్
మనసే ముఖ్యము ముక్తికి
మనసే దుఃఖంబు దెచ్చు మై మరపించున్.

ప్రేమ స్వరూపులారా!

మనస్సు అత్యంత సూక్ష్మమైన శక్తి. ఇది మనం భుజించే ఆహార పదార్థముల వల్ల ప్రభావితమవుతుంది. ఛాందోగ్యోపనిషత్తునందు ఉద్దాలకునికి, శ్వేతకేతువునకు జరిగిన సంవాదము యిదియే! స్వచ్ఛమైన, పరిశుద్ధమైన ఆహారమే పరిశుద్ధమైన మనస్సును కలిగి వుండటానికి దోహదం చేస్తుంది, పరిశుద్ధమైన మనస్సు కలిగిన వ్యక్తులు భావపూరితమై, ప్రేమ పూరితమై, శక్తివంతమైనవారుగా వుంటారు. పరిశుద్ధమైన మనస్సు సానపెట్టిన కత్తివంటిది. పరిశుద్ధమైన మనస్సుయొక్క సంస్కృతియే విజ్ఞానము. ఇట్టి పరిశుద్ధమైన మనస్సు గలవాడే మనో నిగ్రహమును సాధించగలడు.

సంకల్పములకు షడ్వికారములు కలవు

మానసిక సముద్రమునందు సంకల్పములనే తరంగములు నిరంతరము ఎగసిపడుచుండును. మనసు నిగ్రహించిన మానవుడు తనయొక్క దివ్యమైన తత్త్వముచేత జగత్తునే ప్రకాశింపజేయగలడు. మంచి పరిమళముగల ఊదొత్తులు తమ పరిమళమును దశదిశల వ్యాపింప జేసినట్లు, పరిశుద్ధ హృదయము కలిగిన మానవునియొక్క ప్రభావము, పవిత్రత ప్రపంచము నందంతటను దశదిశల వ్యాపింపజేయును. సంకల్పములు ఒక పదార్థము వంటివి. పదార్థములు మనము పరులకు యిచ్చి పుచ్చుకొనే రీతిగా సంకల్పములుకూడను యిచ్చిపుచ్చుకొనుటకు వీలున్నది. సంకల్పములకు షడ్వికారములు

srisathyasaivachanamrutam

కలవు. బరువు, రూపము, గుణము, పరిణామము, శక్తి, రంగు యీ ఆరు విధములైన గుణములతో కూడివున్నదే సంకల్పము. చంపక పుష్పము మన చేతియందు వుంచుకున్నప్పుడు దానియొక్క సుగంధము వుంచుకున్న వానికి, తన పరిసర ప్రదేశములకుకూడను యీ సుగంధాన్ని ప్రసరింపజేస్తుంది. అదే విధముగ చేతియందు దుర్గంధమైన పుష్పము పెట్టుకున్నపుడు, తనకు, తన పరిసర ప్రాంతములకుకూడను యీ దుర్గంధము నందిస్తుంది. అటులనే మంచి సంకల్పములుగాని చెడ్డ సంకల్పములుగాని తనను, తన పరిసర ప్రాంతములకుకూడను వ్యాపింప జేసి మంచి, చెడ్డల నందిస్తుంది.

సంకల్పములు చాలా శక్తివంతములైనవి. ఇలాంటి శక్తివంతమైన సంకల్పములను మానవుడు అభివృద్ధి గావించుకున్నప్పుడు జగత్తునంతకూడను తాను వశము చేసుకున్నవాడు కాగలడు. ఎట్టి సంకల్పములను మనము సంకల్పింతుమో ఆసంకల్పముల ప్రభావమే మనిషియొక్క మంచి, చెడులను నిర్ణయిస్తుంది. మనలో చెడ్డ సంకల్పములను అభివృద్ధిపరచుకొన్న మనము చెడ్డరీతిగా జీవితము అనుభవింపవలసివస్తుంది. ప్రేమ, సహనము, సానుభూతి, సత్యము యిత్యాది సంకల్పములను హృదయమునందు అభివృద్ధి పరచుకున్న మన జీవితమంతయు శాంతి, భద్రతలతో తులతూగుతుంది. క్రోధ, ద్వేష, అసూయ, అహంకారాది దుర్గుణములచేత మన సంకల్పములను అభివృద్ధిపరచుకున్న మన జీవితము దుర్గంధమైన దుస్థితి పొందుతుంది. ఒక చిన్న ఉదాహరణము. మనకెవరైనా విరోధి వుంటున్నారు అనుకోండి. ఆ విరోధిని గురించి వికారమైన భావములు మనము సంకల్పించుకొన్నప్పుడు మన మనసు ఒకవిధమైన క్రోధము అనే వికార స్వరూపము ధరిస్తుంది. ఈ విధంగా విరోధమైన భావములు మనలో సంకల్పించుకున్నప్పుడు మనమే విరోధమైన తదాకారాన్ని పొందుతున్నాము. మన మిత్రులు, మన ప్రియులు ఎవరైన వుండినప్పుడు వారిని గురించి మనము ప్రియవాక్యములతో ప్రియ భావములతో చిత్రించినప్పుడు మనహృదయము వుప్పొంగి ఆనందోత్సాహములతో మనము తాదాత్మ్య భావన పొందుతాము. ప్రేమను హృదయమునందు అభివృద్ధి పరచుకొన్న మన జీవితమే ప్రేమమయమవుతుంది. ద్వేష, అసూయ, అహంకారాది దుర్గుణములను అభివృద్ధిపరచుకొన్న, మన

జీవితమంతయుకూడను దుస్థితిని పొందుతుంది.

మనస్సును నిర్మూలముగావించడానికి ప్రయత్నించినప్పుడే మనకు శాంతి లభిస్తుంది

వేరులు లోతుగా పాతుకొనిపోయిన ఒక వృక్షమునందు కొమ్మలు కొన్ని కొట్టినప్పట్టికిని, కొంతకాలము తరువాత అవి చిగురిస్తూ వుంటాయి. అయితే, వేరులను తీసివేసిన కొమ్మలు తిరిగి అభివృద్ధి కానేరవు. అదే విధముగానే ద్వేషము, అసూయ, అహంకారము యిత్యాది వేర్లతో పాతుకొనిపోయిన యీ జీవిత వృక్షమునందు కేవలము పైపై కొమ్మలు కొట్టినంత మాత్రమున యివి చావవు. మనము తాత్కాలికముగా దుస్సంకల్పములను అణచుకున్నంత మాత్రమున యివి అణగునవి కావు. సంకల్పములతో కూడినదే మనస్సు. కనుక మనస్సునే నిర్మూలము గావించటానికి ప్రయత్నించినప్పుడే మనకు తగిన శాంతి లభిస్తుంది. సముద్రము వుండినంతవరకు కెరటములు యేమాత్రము నిలువవు. సముద్రమే మాయమైనప్పుడు యీ కెరటములుకూడను అంతర్ధానమైపోతాయి. అదేవిధముగా మనస్సు అనే సముద్రమునందు సంకల్పములనే తరంగములు నిరంతరము ఆవిర్భవించుచుండునేగాని యేమాత్రము అణిగివుండలేవు. సంకల్పములు మనలో ఆవిర్భవించిన తక్షణమే దానిని హతమార్చుటకు తగిన కృషి చెయ్యాలి. దుస్సంకల్పములనేవి వుత్సాహ ప్రోత్సాహములచేత మరింత పైకి వుబుకుతూ వుంటుంటాయి. విరోధులు సొరంగముద్వారా కోటలో ప్రవేశించినప్పుడు ఒక్కొక్క శిరస్సును ఖండించి పారవేసినప్పుడే వారు యీకోటలో ప్రవేశించటానికి వీలుండదు. అదేవిధముగనే దుస్సంకల్పములనే విరోధులు హృదయములో ఒక్కొక్కటిగా ప్రవేశించిన తక్షణమే త్రుంచివేయుటానికి తగిన కృషి చేయాలి. దుస్సంకల్పములచే మానవుడు తన మహత్తరమైన శక్తి కోల్పోవుచున్నాడు. దుస్సంకల్పములే మానవత్వాన్ని మసి చేయుచున్నవి. కనుక ఇవి ఏమాత్రము హృదయమునందు చొరనివ్వకుండా చూచుకోవాలి. ఈ దుస్సంకల్పములు ప్రవేశించిన తక్షణమే మన దృష్టి, మన నాలుక, మన సర్వేంద్రియములుకూడను వుద్రేకముతో దానిని అనుసరిస్తూ వుంటాయి.

మాటలవల్లనే మనలో ఉద్రేకముగాని, ఉల్లాసముగాని కలుగుతుంది

srisathyasai vahini.org

అదే విధముగా సత్సంకల్పములు సర్వేంద్రియములలో ప్రవేశించి తమ తమ కర్మలను తాము అచరిస్తూ వుంటాయి. ఒక చిన్న వుదాహరణము. మాటకూడను చాలా శక్తివంతమైనది. ఈ శక్తిని సద్వినియోగపరచుకున్నప్పుడు యిది యెంతో సంతోషముతో వుప్పొంగిపోతుంది. 'వేదోస్వరూపోహం' అని ఒక మంత్రము వుంది. 'వేదము నాయొక్క స్వరూపమే' అని దీని అర్థము. 'శివోహం'. 'నేను శివునిగా వున్నాను'; 'అహంబ్రహ్మాస్మి'; 'నేనే బ్రహ్మగా వుంటున్నాను'. 'తత్త్వమసి'; 'అది నేనుగానే వుంటున్నాను'. ఈ విధమైన ఉపనిషద్వాక్యములను, వేదవాక్యములను ఆధారము చేసుకొని వేదోస్వరూపోహం అనగా నేనే వేదస్వరూపమనే అర్థాన్ని మనము గ్రహించరాదు. వేదముయొక్క పవిత్రమైన యీ సూక్తులు, సూత్రములుకూడను బ్రహ్మతత్త్వాన్ని గుర్తించుకొనే నిమిత్తమై వుదహరించినవే గాని నేనే బ్రహ్మమనే అహంకారముతో విఱ్ఱవీగటముకొరకు కాదు. ప్రతి వాక్యమునకు శక్తివాక్యమని, శక్తివృత్తియని, ఉదారవృత్తియని వుంటున్నవి. వేదమునందు, ఉపనిషత్తులందు చెప్పిన సువాక్యములన్నియుకూడను కేవలము ఉదారబుద్ధి అనగా తద్వారా మనసునకు తగిన ఉత్సాహమునందించటానికి, ప్రోత్సాహము చేకూర్చటానికి యేర్పడినవి. పదిమందితో మనము చేరి వుండినప్పుడు యితరులతో పోట్లాడుటకు కొంత శక్తి మనలో ఆవిర్భవిస్తుంది. ఎట్లనగా, 'నా వెనుక తొమ్మిది మంది వుంటున్నారు', అనే ధైర్యము యితనికి వుత్సాహప్రోత్సాహాన్ని యిస్తుంది. ఒకే వ్యక్తిగా వుండినప్పుడు నిరుత్సాహాన్ని చేకూరుస్తుంది. నిస్పృహను కలిగిస్తుంది. అదేవిధముగనే వేదమునందు, ఉపనిషత్తునందు 'వేదోస్వరూపోహం', 'అహంబ్రహ్మాస్మి', 'తత్త్వమసి', 'ప్రజ్ఞానమ్ బ్రహ్మ', 'అయమాత్మ బ్రహ్మ', యిలాంటి మహావాక్యములను మనము చింతించినప్పుడు మనకు అనేక విధములైన ఉత్సాహ, ప్రోత్సాహములు చేకూరుతాయి. అదే విధానములో దుర్గుణ సంపర్కము, దుర్వార్తలతో మనకు సంపర్కము వుండినప్పుడు అవి మనకు నిరుత్సాహాన్ని, నిస్పృహను చేకూరుస్తాయి. 'ఛీ! దుర్మార్గుడా!' అని ఎవరైనా అన్నప్పుడు మనలో ఒక విధమైన క్రోధము బయలుదేరుతుంది. 'ఒరే పిచ్చి వెధవా'! అన్నప్పుడు మనలో మరింత క్రోధము యేర్పడుతుంది. ఇది వాక్యము యొక్క శక్తివృత్తి. వాక్యముచేతనే మనలో ఉద్రేకములుగాని, ఉల్లాసములుగాని చేకూరుతున్నాయి. అదేవిధముగా మనయొక్క నేత్రములందుకూడను

sri sathyasai vahini amrutam

చెడ్డ దృశ్యమును మనము చూచినప్పుడో లేక మనయొక్క శత్రువులను చూచినప్పుడో మనయందు ఒక విధమైన ఉద్రేకము బయలుదేరుతుంది. మనకు ప్రియమైన మిత్రులను, తల్లి తండ్రులను చూచినప్పుడు మనలో ఆనందము అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఈ ఆనందమునకు, యీ వుద్రేకమునకు కారణము మన దృష్టియే!

సమస్త ప్రపంచమునకు మనసే ఆధారము

పంచేంద్రియముల కార్యకలాపములన్ని మనసుపైననే ఆధారపడిజరుగుతాయి. శబ్దస్పర్శరూపరస గంధాదులు అన్నీకూడను మనసునందే ఆవిర్భవించినవి. మనయొక్క భూతభవిష్యద్వర్తమానములుకూడను మనసునందే వుద్భవించినవి. బాల్యము, కౌమారము, యవ్వనము, వార్ధక్యములన్నియుకూడను యీ మనసునందే పుట్టినవి. ఏతావాతా సమస్త ప్రపంచమునకు మనసే ఆధారము. మనసే మూలము. మనసే లేకుండిన మనిషే లేడు. మనిషే లేకుండిన ప్రపంచమే లేదు. కనుక యీ ప్రపంచమంతయుకూడను మనసుచేత కట్టబడినది. మనసు నిరంతరము పదార్థములపైన నాట్యమాడుతూ భ్రాంతి చెందుచున్నది. కనుకనే సమీపమునందు వుండిన వస్తువులు దూరముగా వుండినట్లు, దూరముగ వుండిన వస్తువులు సమీపముగా వుండినట్లు మనకు కనిపించుచున్నాయి. కారణమేమిటి? ఈ వస్తువులపైన తాను తాండవమాడటంచేతనే సమీపమునందుండిన వస్తువులు దూరమైపోతున్నాయి. దూరమునందున్న వస్తువులు సమీపమున కొస్తున్నాయి. మనస్సే వియోగ, సంయోగములకు మూలకారణము. మనసే మన సుఖదుఃఖములకు మూలకారణము. మనసే మన బంధమోక్షములకుకూడను హేతువు. కనుకనే 'మనో మూల మిదం జగత్' అన్నారు. జగత్తంతయుకూడను మనస్సుపై ఆధారపడి వుంటున్నది. ఒక్కొక్క యోచన మనకు యేదో ఆనందము నందించినట్టుగా భ్రమిస్తున్నాము. కానీ మనము భ్రమించిన భ్రమ మరింత భ్రమలో మునిగిపోతుండాది. ఒక వస్తువును సంపాదించవలెనన్న సంపాదించువరకు మనము అనేక దుఃఖములకు, కష్టములకు, నష్టములకు గురికావలసివస్తుంది. కానీ, ఆ సంపాదించిన వస్తువు మనవద్ద స్థిరముగా నిలువదు. ఆ ఆనందమును అనుభవించక పూర్వమే అది మననుంచి దూరమై పోతున్నది.

srisathyasaivachanamrutam

ఆ వస్తువువల్ల మనకు వియోగము జరుగుతున్నాది. అప్పటినుండి తిరిగి మనకు దుఃఖము ప్రారంభమవుతుంది. సంపాదించునంతవరకు ధుఃఖము. సంపాదించిన వస్తువుతో మనకు వియోగము కలిగినప్పుడు దుఃఖమే! ఏదో మధ్యలో కొంతకాలము మన దగ్గర వున్నంతవరకు ఆనందము. ఈ విధముగా ఆనందముకంటె దుఃఖము అధికముగా వుంటున్నాది. వస్తువు లభించునంతవరకు దుఃఖమే; లభించిన తరువాత దుఃఖమే; రెండు దుఃఖముల మధ్యలో వుండినదే క్షణభంగురమైన సుఖము. అట్టి క్షణభంగురమైన, క్షణికమైన సుఖమునకై మనయుక్క జీవితమును అనేకవిధములుగా మనము పెడమార్గము పట్టించుకొనుచున్నాము.

ఇంద్రియములను, మనస్సును అంతర్ముఖము గావించుకునే ఐదు ముద్రలు

ఇట్టి సత్యమును గుర్తించియే ప్రాచీన మహర్షులు యీ మనస్సును అరికట్టే నిమిత్తమై అనేక సాధనలు సలుపుతూవచ్చారు. బహిర్ముఖమైన యింద్రియములవెంట పరుగుపెట్టే మనసును అంతర్ముఖము గావించుకొను విధానమునకే 'తంత్రము' అన్నారు. దీనినే 'ముద్ర' అనికూడను పిలుస్తూవచ్చారు. ఈ ముద్రలు ఐదు విధములుగా వుంటున్నాయి-ఖేచరీముద్ర, భూచరీముద్ర, మధ్యమముద్ర, షణ్ముఖముద్ర, శాంభవి ముద్ర. ఈ ఐదు ముద్రలచేత యింద్రియములను, మనస్సును అంతర్ముఖముగావించుకొనటానికి తగిన కృషి చేస్తూవచ్చారు.

ఖేచరీముద్ర. ప్రప్రథమముగా ఇది చాలా ప్రధానమైనది. దృష్టిని రెండు కనుబొమ్మల మధ్యస్థానము నందుంచి, మనస్సునుకూడను అక్కడే ప్రతిష్ఠించి ధ్యానమును సలిపినప్పుడు చూపు, రూపు యేకమై స్వస్వరూపాన్ని అనుభవించటానికి అవకాశము వుంటుంది. అనగా కన్నులు తెరచుకొని మనయొక్క దృష్టిని భ్రూమధ్యస్థానమందు కేంద్రీకరించి వుంచుకోవచ్చు. కాని, కన్నులు తెరచుకొని భ్రూమధ్యస్థానమును చూచినప్పుడు భయంకరముగా వుంటుంది. కనుక, మనము కన్నులు మూసుకొని భ్రూమధ్యస్థానమునందు దృష్టిని, మనస్సును యేకాగ్రతపరచి యీ చూపును, రూపును ఐక్యము గావించటానికి తగిన కృషి చేయ్యాలి. ఈ విధముగా సాధన చేయటమే ఖేచరీముద్ర

sri sathyasaivacharamrutam

అన్నారు.

రెండవది భూచరీముద్ర. దృష్టిని నాసికాగ్రమునందుంచి అనగా ముక్కుకొనయందుంచి, మనస్సునుకూడను యీయొక్క దృష్టితో చేర్చి దైవమును ధ్యానించినప్పుడు తత్సంబంధమైన ఆనందము లభ్యమవుతుంది. దీనికి భూచరీముద్ర అంటారు.

మూడవది మధ్యమ ముద్ర. అనగా మన దృష్టిని నాసికమునకు భ్రూమధ్యమునకు మధ్యస్థానము నందుంచాలి. నాసికాగ్రమునందుంచినప్పుడు కన్నులు తెరచినప్పటికినీ మనము కన్నులు తెరచినట్టుగా కనుపించదు. కనుక, యీ నాసికాగ్రముతో భూచరీముద్ర వేసినప్పుడు కన్నులు మూయనక్కరలేదు. అయితే మధ్యమ ముద్రను సాధించే సమయములో అర్ధనిమీలిత నేత్రము కావాలి. అనగా ముక్కుయొక్క కొసభాగము చూచినప్పుడు అర్ధనిమీలిత నేత్రముతో మరింత స్వల్పముగా మారిపోతుంది.

ఇంక షణ్ముఖముద్ర. ఇది చాలా పవిత్రమైనది, కఠినమైనది. మన కన్నులు రెండు, చెవులు రెండు మరియు ముక్కుకు రెండు రంధ్రములు. వీటిని బంధించి మనయొక్క దృష్టిని భ్రూమధ్యస్థానమునందుంచాలి. అనగా రెండు చెవులు బంధించటము, రెండు కన్నులు బంధించటము. యిది షణ్ముఖముద్ర. రెండు కన్నులు, రెండు చెవులు, రెండు ముక్కు రంధ్రములుకూడను పూర్తిగా బంధించి ఏడునిమిషములకు ఒక్క పర్యాయము శ్వాసను తీసుకోవాలి. ఈ విధముగా ఒక నెల రోజులు మనము సాధించినామంటే క్రమముగా అభ్యాసముగా మారిపోతుంది. శ్వాసయొక్క వత్తిడిగాని, బాధగాని, మనకు యేమాత్రము కనుపించదు. ఈ విధముగా చేయటముచేత మనస్సు, యింద్రియములు రెండును అంతర్ముఖమైపోతాయి. దీనియొక్క అంతరార్థము ఏమిటి? ఈ ప్రపంచముయొక్క అనేక విధములైన శబ్దములు మనము వినటంచేతనే మన మనస్సు మరింత వుద్రేకముగానో, వుల్లాసముగానో లేక యీ రెండింటిలో యేదో ఒక విధమైన మధ్యమ మార్గమునో అనుభవిస్తుంటాది.

మన నేత్రములు యేదో కొన్ని వస్తువులను, కొన్ని విషయములను కొందరు వ్యక్తులను

srisathyasaivachanamrutam

చూచినప్పుడు మనస్సులో వుద్రేకము, వుల్లాసము లేక మధ్యమ మార్గము అనుభవిస్తూవుంటుంది. అదే విధముగనే దుర్గంధమునో, సుగంధమునో వాసన చూచినప్పుడు దానికి మూలమైన పదార్థము యెక్కడ వున్నది అనే ఆలోచన యీ మనస్సును మరింత కలవరపరుస్తుంది. కనుకనే, దృశ్యమును శబ్దమును గంధమును అరికట్టుకున్నప్పుడు మనస్సు అంతర్ముఖము అవుతుందని దీని అంతరార్థము. కానీ యీనాడు మనయొక్క శ్రవణము, దృష్టి, వాసన నిరంతరము ప్రపంచముపైన ప్రసరించుచున్నది. ఎక్కడో మనకు తెలియకుండా చెట్టుక్రింద ఎవరో మాట్లాడుతుంటే మెత్తగా అక్కడ ప్రవేశించి 'యేమిటి వారు మాట్లాడుతున్నారు', అది వినాలని ఆశపడుతున్నాము. ఆ శబ్దము మనము శ్రవణము చేయటముచేతనే మనస్సుయొక్క వికారములు మరింత అభివృద్ధి చెందుతున్నాయి. ఎవరో ఒక క్రొత్త వ్యక్తి వచ్చినాడంటే వారి దగ్గరకు వెళ్లి వారితో మాట్లాడి వారియొక్క క్షేమసమాచారములు, వారియొక్క స్థితిగతులు విచారించటము మనకొక దురభ్యాసము. అనగా ప్రతిఒక్క విషయమును కూడను మనము విచారించటము, దానికి తగిన యదార్థస్థితి కనుక్కోటము మనకు ఒక విధమైన దురభ్యాసముగా వుంటున్నాది. దారిలో వెడుతున్నప్పుడు ఒక చోట దుర్గంధము వచ్చింది. మనము తప్పించుకొని త్వరలో పోదామని ఆలోచన మనము చేయటంలేదు. 'ఎక్కడిదీ దుర్గంధము? ఆ పొదలో యేమైన చచ్చిందా? ఏరాతిక్రింద యేదైనవుందా?' ఇలా అనేకరకాలుగా మనము పరిశోధనలు చేయటానికి ప్రయత్నిస్తాము. తద్వారా మనసుయొక్క వికారములు మరింత పెరిగిపోతున్నాయి. దృష్టి, శ్రవణ, వాసనలచే మన సంకల్పములు మరింత వికారమైనవిగా అభివృద్ధి చెందుతున్నాయి. కనుక, సాధ్యమైనంతవరకు మనము శబ్దము control చేసుకోటానికి, అరికట్టుకోటానికి, అదుపులో పెట్టుకోటానికి తగిన కృషి చెయ్యాలి.

యింద్రియములను మనము గట్టిగా మూసుకున్నప్పుడు అక్కడ నాదబిందుకళ మనకు వినిపిస్తుంది. ఇప్పటికిప్పుడే మీరు కనిపెట్టవచ్చును. ఒక్కతూరి చెవులు గట్టిగా మూసుకుంటే లోపల ఓం.. అనే శబ్దము మనకు వినిపిస్తుంటాది. యేకించిత్ రంధ్రము వుండినప్పటికి అందులో శబ్దముగా ప్రణవనాదము వస్తుంటాది. మన ఇంట్లో తలుపులు,

sri sathyasai vachanamrutam

కిటికీలు బంధించినప్పుడు పెద్దగాలి వీస్తే ఏదో తలుపులో చిన్న రంధ్రము వుంటె అక్కడ నుండి 'ఓం' అని శబ్దము వస్తుంటాది. అదే విధముగనే యీదేహమనే భవనమునకు దశేంద్రియములనే ద్వారములుంటున్నాయి. ఇందులో ప్రధానమైనవి నాలుగు. అవి చెవులు, ముక్కు, కన్నులు, నోరు. ఈ నాల్గింటిని మనము బంధించినప్పుడు అంతర్ముఖమైన నాదబిందు శబ్దము మనకు వినిపిస్తుంది. ఈ శబ్దమునకు ఆవలనే వుంటున్నాది ఆత్మప్రకాశము. కనుకనే 'నాదబిందు కళాతీత నమో నమో' అని భగవంతుని 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? సత్సంకల్పములతోకూడిన మనస్సుగా వుంటుండాలి. మైండ్ అన్నా, చిత్తమన్నా, మనసన్నా యీ మూడు పర్యాయ పదములే! దుష్టసంకల్పములచేత, దుర్భావములచేత, దుశ్చింతలచేత నిండిన దానిని 'మనస్సు' అన్నారు. పవిత్రమైన భావములచేత, పవిత్రమైన శ్రవణముచేత, పవిత్రమైన దృశ్యముచేత కూడినదానిని 'చిత్తము' అన్నారు. పవిత్రముగా, పరిశుభ్రముగా వున్నప్పుడు యిది 'వస్త్రము' అన్నారు. ఇదే మాలిన్యము చేరినప్పుడు మాలిన్యపు వస్త్రము అంటారు. అదే విధముగనే మనము మాలిన్యమైన భావములతో హృదయాన్ని నింపుకున్నప్పుడు యిది మనస్సుగా మారిపోతుంది.

మనసునాధారముగ గొను మానవుండు
పశువుకంటెను హీనమై పతనమగును
చిత్తమాధారముగ గొన్న మానవుండు
పశుపతిగ మారునని పలికె పర్తి విభుడు

దీనినే తిరుత్తొండాళ్వారుకూడా చెప్పేవారు, "చిత్తశుద్ధితో నేను పూజ చేస్తున్నాను రామా"! అని. కనుక, మనకు చిత్తశుద్ధి కావాలంటే శ్రవణ, మనన, దృశ్యములు మూడు

srisathyasaivachanamrutam

పవిత్రమైనవిగా అభివృద్ధి పరచుకోవాలి. ఈ విధముగా చేసుకున్నప్పుడు మనస్సు, యింద్రియములు అంతర్ముఖమై పవిత్రమైనవిగా వుండి నాదబిందుకళను మనము అనుభవింపవచ్చు.

ఇంక ఐదవది శాంభవీముద్ర. ఇది ఐదు కర్మేంద్రియములను, ఐదు జ్ఞానేంద్రియములను నాలుగు అంతఃకరణ తత్త్వములను అనగా మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము, ఈ పదునాలుగు అంతర్ముఖము గావించుకోవాలి. ఇది యే విధముగా చేసుకోటం? అహంకారాన్ని నిర్మూలము చేసినప్పుడు చిత్తశుద్ధి కలుగుతుంది. చిత్తశుద్ధి కలిగినప్పుడు బుద్ధివికాసము ప్రకటిస్తుంది. బుద్ధి ప్రకాశముగా వుండినప్పుడే మనస్సు ప్రకాశముగా వుంటుంది. ఈ పరిశుద్ధమైన మనసే కర్మేంద్రియ, జ్ఞానేంద్రియములను రెండింటిని వశము చేసుకుంటుంది. కనుక, మొట్టమొదట అహంకారము నిర్మూలము చేసుకోవాలి. అహంకారముకూడను ఒక సంకల్పముయొక్క ప్రభావమే! ఏదో ఒక ఆస్తిని బట్టి అహంకారపడవచ్చు. ధనమును బట్టి, బలమును బట్టి అహంకారపడవచ్చు. సౌందర్యాన్ని బట్టి అహంకారపడవచ్చు. విద్యను బట్టి అహంకారపడవచ్చు. తనయొక్క మేధాశక్తిని బట్టి అహంకారపడవచ్చు. యీ అహంకారములు దుర్వాసనలతో కూడినవి. యీ జగత్తునందు దశేంద్రియములకు లొంగని మానవుడు ఎక్కడ కనుపించడు. యీ దశేంద్రియములనుండి మనము దూరము కావాలనుకున్నప్పుడు అహంకారమును నిర్మూలించి, పవిత్రమైన భావములను చేకూర్చుకోవాలి. చదువు, సంస్కారము, మేధాశక్తి మూడు వుంటున్నాయనుకోండి, ఒక మేధావికి. కాని, 'నా చదువు, నా సంస్కారము, నా తెలివితేటలు ప్రపంచముకొరకై వృథా చేసుకోటము సరైనది కాదుకదా', అని కొంతమంది మేధావులు భావిస్తుంటారు. చదువు, మేధాశక్తి ఈ రెండు అటువైపున యిటువైపున వుంటున్నాయి. ఈ రెండింటిని సంధానపరచేదే సంస్కారము. సంస్కారమును మనము అభివృద్ధి పరచుకుంటే చదువు, మేధాశక్తి రెండుకూడా సద్వినియోగమవుతాయి. సంస్కారమును త్యజించి కేవలం చదువు, మేధాశక్తి వృద్ధి చేసుకుంటే యిది కేవలము dry. జీవములేని వస్తువులుగా మారిపోతాయి.

కాగితంబునందు కల్గిన అక్షరాల్

sri satyasai vacharamrutam

చదివినంత ధరణి చతురుడగున
అక్షరంబులందు అర్థంబులనెరింగి
చదువునట్టివాడె శ్రేష్ఠుడగును

కేవలము అక్షరములు చదివినంత మాత్రమున తను మేధావంతుడుగానీ, విద్యావంతుడుగానీ కాదు. అక్షరములందున్న అర్థాన్ని గుర్తించి చదివినవాడే నిజమైన చతురుడు. కనుక, యీ అక్షరములందున్న అర్థమే సంస్కృతి. ఇలాంటి సంస్కృతిని మనము విసర్జించి యీనాడు యీ చదువును, మేధాశక్తిని ఆధారముగా తీసుకున్నాము. కనుకనే మనకు సత్సంకల్పములు చాలా దూరమవుతున్నాయి.

కనుక, మనము యేముద్రలు సాధించక పోయినప్పటికిని భగవంతునియందు గాఢమైన విశ్వాసముచేత ప్రతి విషయమునందును సాధ్యమైనంతవరకు అభివృద్ధి పరచుకుంటే యిదే మనయొక్క గమ్యము. యిదే మన జీవితమునకు ధన్యము. అయితే కొంతమంది యీ ముద్రలను అభ్యాసరూపకముగా సాధించటానికి ప్రయత్నించవచ్చు. ముఖ్యముగా ఖేచరీముద్ర, షణ్ముఖముద్ర, శాంభవీముద్ర యీ మూడు ముద్రలు మనో నిగ్రహమునకు యెంతైనా వుపయోగపడతాయి. ఈ పంచముద్రలకు షట్చక్రములు ఆధారముగా వున్నాయి. మూలాధార, స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరక, అనాహత, విశుద్ధ, ఆజ్ఞా, సహస్రార అనే చక్రములు. ఈ చక్రములయొక్క అధిపతులుగాని చక్రములవల్ల జరిగే మనో పరిణామములుగాని ముందు గురువారము మనము ముచ్చటించుకుందాము. ఈ విధముగా ఉపనిషత్తునందును, బ్రహ్మసూత్రమునందును, భగవద్గీతయందును, వేదాంత భాష్యములందును వుండిన సమస్త బోధలు అన్నిటికికూడను కేవలము ఒకే ఒక కీలకము ఉన్నది. అదే మనో నిగ్రహము. ఆ మనో నిగ్రహమనే వృక్షమునకు యివన్నీకూడను కొమ్మలు, రెమ్మలవంటివి. ఏది చేసినా విశ్వాసముతో చేయాలి.

భగవద్విశ్వాసములేక వేద, శాస్త్ర, ఉపనిషత్తులు, భగవద్గీత చదివి ప్రయోజనం లేదు

దైవ విశ్వాసమును అభివృద్ధి పరచుకోవాలి. విశ్వాసమే లేక భగవద్గీత చదివినప్పటికి, ఏడునూర్లు శ్లోకములు కంఠస్థము చేసినాగానీ కంఠానికి భారమే తప్ప యేమాత్రము

srisathyasaivachanamrutam

సుఖము మనకు కనుపించదు. ఇంక వేదము పదునెనుమిది పన్నాలు, ఎనభైపన్నాలు అని మనము వుచ్చరిస్తూ వున్నాము. ఇది కేవలము కంఠముయొక్క కసరత్తు మాత్రమే తప్ప యేమాత్రము ప్రయోజనములేదు. ఇంకా ఉపనిషత్తులు కూడా మనము చదువుతున్నాము, నావల్సు బుక్ మాదిరి. ఈ విధంగా చదివితే మనకు యేవిధముగా బోధపడుతుంది? అట్లుకాకుండా విశ్వాసముతో చదివినప్పుడే ఆ ఆధ్యయనము మన వ్యధలు తీర్చేదిగా ఉపయోగపడుతుంది.

విద్యార్థులారా! కథలు యేనాటికి మన వ్యధలు దూరము చేయలేవు. మన వ్యధలను దూరము చేయాలంటే మనము మన శక్తి సామర్థ్యములతో స్వయం కృషి సలపాలి. కర్తవ్యాన్ని నిర్వర్తించాలి. అయితే, పురాణగాధలలోని పవిత్రతను మనము స్వీకరించాలి. మనము భుజించే సమయములో హితమైన వస్తువులు భుజిస్తాము. కుళ్లిన పండ్లు పారవేస్తాము. అదే విధముగనే మన చిత్తమునుండి ఆవిర్భవించే దుస్సంకల్పములు మరియు సత్సంకల్పములలో మనము స్వీకరించవలసినవి సత్సంకల్పములు, విసర్జించవలసినవి దుస్సంకల్పములు. ఇతరులయొక్క చెడ్డను మనము యేమాత్రము చూడకూడదు. ఎవరో మనకు అపకారము చేశారని తిరిగి వారికి అపకారము చేయటానికి ప్రయత్నించకూడదు. ఎవరో మనకు అపకారము చేస్తే వారిని చెడ్డవారని అంటున్నాము. నీవు తిరిగి వారికి అపకారము చేస్తే మంచి వాడవు ఎట్లా అవుతావు? నీవు చెడ్డవాడే అవుతావు. నీకు అపకారము చేసిన వాడికి నీవు ఉపకారము చేస్తూపోతే అదే నీయొక్క మంచితనము. కనుక, మనలో మంచిని మనము అభివృద్ధి పరచుకోవాలి. దీని వల్లనే దైవత్వము మనకు ప్రాప్తిస్తుంది.

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

(తేదీ 31-07-1986న ఇన్స్టిట్యూట్ ఆడిటోరియంలో భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయిబాబావారి దివ్యోపన్యాసము)

sri sathyasai vahini amrutam