శ్రీ రమణ జ్యోతి **Sri Ramana Jyothi**

ఆగష్టు 2021 August 2021

ఈ సంచికలో ... IN THIS ISSUE ...

1.	**డా॥ కే.యస్. గారి 85వ ప్రవచనం**	డా॥ వి. రామదాస్ మూర్తి	3
2.	**అందరూ ఆత్మాన్వేషణలోనే ఉన్నారు**	దోనెపూడి వెంకయ్య	11
3.	**శ్రీ భగవాన్ రమణమహర్షి స్మృతులు (శ్రీ దేవరాజ ముదలియార్)**	జి. శ్రీహరిరావు	16
4.	**భగవాన్ నా జీవితంలోకి ఎలా ప్రవేశించారు**	పి. వెంకట్రామ శర్మ	19
5.	Observing Every Breath You Take	Dr. K. Subrahmanian	30
6.	Kavyakantha's Chatvarimsat	V. Krithivasan	41
7.	How I came into the fold of Sri Bhagawan	Smt. G. Naga Rajeswari	43
8.	Parechcha Karma		50

Events in Sri Ramana Kendram in August/September 2021

1. Satsang - Every Sunday - 9.00 - 10.45 a.m.
2. 3rd Sunday - Meditation - 9.00 - 10.45 a.m.
3. 7th August - Punarvasu Satsang - 6.30 - 7.30 p.m.
4. 1st September - Bhagavan's Advent Day
5. 3rd September - Punarvasu Satsang - 6.30 - 7.30 p.m.

(Devotees may please note that due to social distancing, *satsangs* are being held online. For details, please contact Kendram Office)

© Copyrights of all the material used from Sri Ramanasramam publications in Sri Ramana Jyothi either in excerpted form, translated form or serialised form totally belong to Sri Ramanasramam, Tiruvannamalai.

శ్రీ రమణజ్యోతి వ్యవస్థాపకులు: కీ॥శే॥ డా॥ కె. సుబ్రహ్మణియన్
(వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు, శ్రీరమణకేంద్రం)

గురువు స్వేచ్ఛను ఇస్తారు

డా॥ కే.యస్. గారి 85వ ప్రవచనం

అనువాదం: డా. వి. రామదాస్ మూర్తి

తమ నమ్మకాన్ని బట్టి ఒక్కొక్కొరు ఒక గురువును స్వీకరి స్తుంటారు. ఈ కేంద్రంలో మనం భగవాన్ శ్రీరమణమహర్షిని గురువుగా భావించి, వారికి సంబంధించిన ఆధ్యాత్మిక విషయాలపై భాషణలు, చర్చలు, ప్రవచానలతో సత్సంగం జరుపుకుంటాం. గురువులు అందరూ సమానమే అయినప్పటికీ, ఒక గురువు చేత ఆకర్షింపబడి ఆయనను అనుసరించడం జరుగుతుంది. ఒకరిని అనుసరిస్తున్నప్పుడు మరొకరి శిష్యులమంటూ భావించడం అనవసరం. దాని ఉద్దేశమేమిటంటే, మనసులో ఎలాంటి పరస్పర విరుద్ధతను ఏర్పరుచుకోకూడదు. సాధారణంగా ఎవరైన నా దగ్గరికి అలవాటుగా ఒక పదిరోజుల పాటు వచ్చి, తరువాత రాకుంటే, అహం కారణంగా కలవరపాటు చెందుతాం. మహర్షి, జ్ఞానులు అలాంటివారు కారు. ఎవరినీ తమతో బంధించి వుంచుకోవాలని అనుకోరు. అలాగ తలచేవారు గురువు కారు, నా వద్దకు వస్తూనే వుండకపోతే చెడిపోతావని ఎప్పుడూ అనరు.

స్వేచ్ఛ ఇవ్వడం సబబు

తనను సంప్రదించకుండా తన పుత్రుడు ఏ నిర్ణయాన్నీ తీసుకోడు అని చెప్పే తండ్రిని 'మంచి' తండ్రి అనలేము. ఇరవై ఐదు, ఇరవై ఆరు ఏళ్ళ కొడుకు నన్ను అడగకుండ నిర్ణయం

తీసుకుంటాడని భావించే తండ్రి సరియైన వ్యక్తి. సాధారణంగా తలెత్తే సమస్యలకు మూలకారణం తాము లేకుండ ఇతరులు మనలేరన్న భావనే. అలాగే ఇతరులు తనపై ఆధారపడి వుండాలని కూడ చాలామంది కోరుకుంటారు. అది మంచిది కాదు. ఎందుకంటే ఎప్పుడో ఒకప్పుడు, తాను వెళ్ళిపోయినప్పుడు పరిస్థితి ఎలా వుంటుంది.

తాము స్వేచ్ఛగా వున్నవారే ఇతరులకు స్వేచ్ఛను ఇస్తారు. అలాగని ఏమీ పట్టనట్లు వుండడమని కాదు. తనలాగే పిల్లలకు స్వేచ్ఛను ఇచ్చి, తన సలహాను కోరినప్పుడు తగిన విధంగా స్పందించవచ్చు. వారు దాన్ని ఎలా ఆచరిస్తారన్నది వేరు విషయం. నా తరువాత కొడుకు, లేదా కూతురు సలహా వినకుంటే ఏమౌతారు అన్న ఆలోచన అనవసరం. వారికి ఏది మంచిది అనుకొంటామో దాన్ని చెప్పడమే మన విధి, పాటించడం, పాటించకపోవడం వారి యిష్టం. ఒక్కొక్కసారి అసలు దేవుడున్నాడా అన్న ఆలోచన వస్తుంది. ఆ అనుమానం కూడ ఆయనే కలిగిస్తాడు. మానవ మాత్రుడెప్పుడూ ఆ అపనమ్మకాన్ని కలిగించలేడు. ఆ స్వేచ్ఛ కూడ ఆయనే ఇస్తాడు. భగవంతుడు, జ్ఞాని, మహర్షి అలాంటి స్వతంత్రాన్ని ఇవ్వగలరు. మీరూ అలాంటి స్వేచ్ఛ ఇతరులకు ఇవ్వాలి. రమణ కేంద్రం భక్తులు స్వేచ్ఛను అనుభవించాలి. ఎవరు చెప్పినదో విని తీరాలన్న భావన వుండకూడదు.

ఒకసారి స్వామి వివేకానంద అల్మోరాకు వెళ్ళినప్పుడు ఆ స్థలం యొక్క అందానికి ముగ్ధుడైపోయాడు. అక్కడ ఒక అద్వైత

ఆశ్రమం వుంటే బాగుంటుందన్నాడు. సన్యాసులు అక్కడికి వెళ్ళి ధ్యానం చేసుకోవచ్చు నన్నాడు. అందులో శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస పటాన్ని చూశాడు. దాన్ని తొలగించమని చెప్పాడు. ఆ స్థలంలో మరేదీ వుండరాదు. కేవలం ఆ పరాత్పరుని గురించిన ధ్యానం మాత్రమే అక్కడ జరగాలన్నారు. ఆ విషయాన్ని ఎవరో శ్రీ శారదా దేవికి చెప్పారు. ఆమె అతను (స్వామి) మంచి పని చేశాడన్నారు. ఆ చోట సన్యాసులు నిరాకార రూపంపై ధ్యానం చేసేవారు. న కర్మణా ... వభ్రాం విపారం పరమేశ్వ భూతం ... పరస్స మహేశ్వరః

కొంతకాలం తరువాత ఒక ఏడాది పాటు వివేకానందుడు అక్కడికి తిరిగి వెళ్ళడం జరగలేదు. ఆ సమయంలో అద్వైత ఆశ్రమం మొత్తం దేవి, దేవతల ఫోటోలు, రామకృష్ణుల వారి ఫోటోతో సహా కనిపించాయి. కొందరు వాటిని తీసెయ్యమని ఎందుకు చెప్పలేదని అడిగారు. ''నేను ఒకసారి చెప్పాను. వాళ్ళింకా సిద్ధంగా లేరు. ఇక చెప్పదలచు కోలేదన్నారు. అంతే. తమ మాటను ఎందుకు వినలేదని బలవంత పెట్టను. వాళ్ళు సన్న్యాసులు, ఇంకా సమయం ఆసన్నం కాలేదన్నారు. అద్వైత ఆశ్రమంలో ఫోటోలన్నీ అలాగే వున్నాయి.

సలహా ఇవ్వడం వరకే బాధ్యత

అప్పుడప్పుడు ఆశ్రమంలోని సాధకులు తమకు మంచి సలహా, సూచనను ఇమ్మని ప్రార్థించేవారు. భగవాన్ మాత్రం ఆ విషయంలో తటపటాయించే వారు. మరీ బలవంతపెడితే, ఏదో ఒకటి

చెప్పేవారు. "సలహా అడిగారు కదా, మరెందుకు అలా నడుచు కోలేదని ప్రశ్నించేవారు కాదు". సాధారణంగా మనం ఇతరులను సలహా కోరినప్పుడు, మనకు అనుకూలంగా జవాబు వస్తుందని తలుస్తాము. నిజానికి, అలా సలహా అడగడం కాదు, మనం ఏది సరియైనది అనుకుంటామో వారు అలా చెబుతారని అనుకుంటాము. అలాగ ఒకరి నుండి మరొకరికి తాము ఆశించే జవాబును కోరుకుంటారు. కష్టమౌతుందని ఇతర రకాల సలహాలను పాటించడానికి ఇష్టపడం. అలాంటిది మరేమీ చేయనవసరం లేదు గనుక అలాంటి గురువును అన్వేషిస్తాము. అంటే మనం తెలుసుకోవాలన్న విషయాన్ని యథార్థంగా కోరడం లేదన్న మాట.

గురువే ఎన్నుకొంటాడు

అందుకే మన ఋషులు, జ్ఞానులు, గురువును వ్యక్తి ఎన్నుకొనడం కాదు, గురువే మనల్ని నిర్ణయిస్తారనే వారు. కాని, మానవ బలహీనతల కారణంగా ఎవరు సులభంగా వ్యవహరిస్తారో వాళ్ళు నచ్చుతారు. ఏమైనా సరే, హైదరాబాదు రమణ కేంద్రం మాత్రం కొందరు భక్తులు మాట్లాడడం, ఇతరులు వినడం జరుగుతుంది. ఇక్కడి సభ్యుల్లో ఎందరికో ఎన్నో అనుభవాలు వుంటాయి. ఎవరికైనా తాము చదువుకున్న, లేదా తెలిసిన ఉపయోగకర విషయాలను ఏ సందిగ్ధం లేకుండ మాట్లాడడం మంచిది. ఇది ఏదో చిన్న విషయం కాదు.

యూ.కే. లో 'లిబర్టీ హాల్' అని ఒకటి వుంది. అందులో సభ్యులు తమ స్వేచ్ఛా మనసుతో, అక్కడ ప్రవర్తిస్తారు. శ్రీరమణ కేంద్రం కూడ అలాంటి ప్రదేశం కావాలి. భగవాన్ తోడ్పాటు వాళ్ళకు ఎప్పుడూ వుంటుంది. అలాగ ఎంతోమంది ద్వారా ఎన్నో అంశాలు అందరికీ తెలియ వస్తాయి. కాని ఎవరూ తాము ఎన్నుకోబడిన వారని భావించరాదు. ఎన్నుకొనడం ప్రభువు వంతు. ఇక్కడ వచ్చే చాలా మందిలో ఎన్నో అనుభవాలు వుండి తీరతాయి. కాని వాటిని బైటపెట్టరు. ఇతరులతో వాటిని పంచుకొనడం ఎంతో మంచిది, అవసరం కూడా.

ప్రతి ఒక్కరికి అనుమానాలు, అపనమ్మకాలు వుండడం సహజం. అలాంటి వాటి కారణంగా ఆ కొన్నింటిని ముందుగానే అసాధ్యాలనుకుంటాము. కాని అసాధ్యాలనుకున్నవి సాధ్యమయ్యే అవకాశాలుంటాయి. ఉదాహరణకు ఆరునెలల క్రితం, కొంత కాలం పరిచయమైన వ్యక్తి నన్ను సమీపించి "నా దగ్గర వున్న కొంత ధనంతో ఉపయోగకరమైన పని ఏదైనా చేద్దామనుకున్నాను. ఆ డబ్బు మీకిస్తాను, ఎలా వినియోగించ దలచుకున్నారో చెప్పండి, ప్రశ్నించను" అన్నాడు. అప్పుడు ఒక అనుకోని సందర్భం ఏర్పడింది. నేను మారేడుపల్లిలోని శంకర విద్యాలయ అన్న పాఠశాలకు అప్పుడప్పుడు వెళ్తుండేవాడిని. అక్కడి విద్యార్థినీ విద్యార్థులు బహు పేద కుటుంబాలకు చెందినవారు. పాత, చినిగిన దుస్తులతో క్లాసులకు రావడం చూశాను. వారికి తగిన 'యూనిఫాం' (దుస్తులు) ఏర్పాటు చేస్తే బాగుంటుందనిపించేది. ఆ విషయాన్ని ఆ దాతకు

తెలిపి, తాను ఇచ్చే సొమ్ముతో, గుడ్డకొని దుస్తులు కుట్టిస్తామన్నాను. కాని ఇక్కడే అనుకోని అడ్డంకి ఏర్పడింది. కేంద్ర సాధకుల్లో ఒకరు పాండురంగం గారి సహాయంతో గుడ్డ కొని యూనిఫారాలు కుట్టించాలనుకుంటే ఇబ్బంది వచ్చింది. కాని అనుకోకుండ బెంగళూరు నుండి ఒకరు ఖర్చులో తాను భరిస్తానని తెలపడంతో ఆ పని విజయవంతంగా పూర్తి చేయగలిగాం. సమయానికి దుస్తులు తయారయ్యాయి.

దాతలు ప్రత్యేకంగా వచ్చి దుస్తులు పంచినప్పుడు, పిల్లల్లోని ఆనందం, తృప్తిని చూసి ఎంతో సంతోషించారు. సాధారణంగా శ్రీనాథ్‌గారు ఇచ్చే బిస్కట్లతో బాటు ఆ రోజున క్రొత్త దుస్తులు లభించడంతో, పిల్లలు ఆశ్చర్యంలో మునిగిపోయారు. మంచి రకం గుడ్డ వాడడంతో రూ.50 వేలు ఖర్చయింది. ఎవరినీ అడగకుండ అంత సహాయం లభించడం, అదీ అనుకోకుండ జరిగింది. అలాంటి సంఘటనలు ఎందుకు జరుగుతాయి. మనకు ఏది కావాలో భగవాన్‌కు తెలుసు. ఎవరినీ, ఏదీ అడగవద్దని భగవాన్ చెప్పేవారు. మీకు అవసరమైనది మీకు లభిస్తుంది. ఎవరినీ కోరనక్కర లేదనే వారు. అవసరాలు తీర్చబడతాయి. కాని దురాశ వేరు. ఆ భేదం గ్రహించాలి. మన జీవితాలలో అలా అవసరమైనవి లభించినప్పుడు దేవుడు ఎంతో దయామయుడనుకుంటాం. అది ఎక్కువ కాలం నిలువదు. మనం దానికి అర్హులం గనుక అవి లభించాయని భావించడం మొదలు పెడతాం.

కావలసినది భగవాన్ కృప ఒక్కటే

అసలు మనం కేంద్రానికి ఎందుకు వస్తాం? మనసు యొక్క కలవరపాటును పోగుట్టుకునేందుకు వస్తాం. మనకు మానసిక ప్రశాంతత అవసరం. దానికి ఎన్నో విధాల ప్రయత్నిస్తాం. కాని ఆ శాంతి కొంత కాలం మాత్రమే వుంటుంది. మనం నిజంగా ఏది కోరుకుంటామో దాన్ని గురించిన అవగాహన ఒక్కొక్కరికి ఒక లాగున వుంటుంది. మనసన్నది పూర్తిగా లేని స్థితిని మనసు ద్వారా మనం ఊహించలేము. అందువల్ల అవగాహన పాక్షికంగా మాత్రమే వుంటుంది. మనం చేయవలసినది భగవాన్ కృపను కోరి ఆ తరువాత ఆయన దయా, దాక్షిణ్యాలకు వదిలి పెట్టడమే. మనం కోరినది లభించనప్పుడు నిరాశ చెందనక్కరలేదు. మనం ఊహించ లేని విధంగా అంత కంటే మెరుగైనది ప్రసాదించబడే అవకాశం వుంటుంది. ఏమైనా ప్రయత్నం చేసినప్పటికీ, పురోగతి, శాంతి ఏర్పడడం లేదనుకుంటారు. అలా భావించ పని లేదు.

మరొక విషయం గురించి కూడ చెబుతామనుకొంటున్నాను. 'నేను ఎవరు' అన్న విచారణతో బాటు మరొకటి కూడ భగవాన్ తెలిపారు. అది కొందరు, ముఖ్యంగా బౌద్ధ సన్న్యాసులు అభ్యసించేది. ప్రత్యేకంగా ఒక సమయం అంటూ కాకుండా, ఎప్పుడైనా, ఏ రోజైనా అభ్యసించగలిగేది. ఎవరి వద్దకూ వెళ్ళి నేర్చు కోవలసిన అవసరం లేనిది. అది శ్వాసకు సంబంధించినది. భగవంతుని సృష్టిలో ఒక అద్భుతమైనది. అందరం అసంకల్పితంగా

చేసే కార్యం. మన ఎఱుకలో లేకుండ జరిపే క్రియ. శ్వాసించ కుండా మనం జీవించలేము.

మనకు ఊపిరాడనప్పుడే శ్వాస గురించిన స్పృహ కలుగుతుంది. మీరు జరిపే ప్రతి యొక్క క్రియను మీరు తెలిసి, ఎఱుకతో చేయమని బుద్ధుడు బోధించాడు. నిటారుగా పద్మాసనంలోగాని మరేదైన సుఖాసనంలో కూర్చొని శ్వాస క్రియను ప్రారంభించండి. మీ ప్రతి ఉచ్ఛ్వాసను, నిశ్వాసను గమనించండి. ఇది చాలా సులభమనిపిస్తుంది. కాని కొన్ని క్షణాల పాటు మాత్రమే అలా ప్రత్యేక స్పృహతో చేయగలుగుతాం. అప్పుడు మనసు రంగంలోనికి వస్తుంది. బాహ్య విషయాలపై ధ్యాస మరలుతుంది. కాని పట్టుదలతో, శ్వాసపై మాత్రమే కేంద్రీకరించి, కనీసం ఐదు నిమిషాల సేపైన వుండగలిగితే దాని అసాధారణమైన ప్రభావం మీకే తెలియవస్తుంది.

ఆత్మ సాక్షాత్కారము

నిరస్య విషయాసఙ్గం
మనోవృత్తిం వివర్జయేత్
యదా యాత్యున్మనీభావం
తదా తత్పరమం సుఖం ॥

తా॥ విషయములయందలి చేరికను పోగొట్టుకొని మనస్సు యొక్క వ్యాపారమును వదులుకొనవలయును. ఎప్పుడు మనోరాహిత్యమును (తలంపు లేకపోవుటను) పొందుచున్నాడో, అప్పుడు ఆ యుత్తమ సుఖము (ఆత్మ సుఖము) కలుగుచున్నది.

అందరూ ఆత్మాన్వేషణలోనే ఉన్నారు

దోనెపూడి వెంకయ్య

భగవాన్ శ్రీ రమణ మహర్షి 'అరుణాచల స్తుతి పంచకం' అనే భక్త్యుపదేశ గ్రంథాన్ని వ్రాశారు. ఇందులో ఐదు స్తోత్రాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఒకటి అరుణాచల అష్టకం. ఇందులోని ఎనిమిదవ గీతంలో వారు ఒక మాట చెప్పారు. అది ఏమిటంటే "సముద్రంలో నుంచి నీరు పైకి లేచి, మేఘంగా మారి కొండల్లోనే, కోనల్లోనో, అడవుల్లోనో, పట్టణాలలోనో ఎక్కడో వర్షంలా కురుస్తుంది. ఆ నీరు ప్రవహించి వాగులుగా వరదలుగా కొనసాగి తర్వాత ఒక మహా నదిగా మారుతుంది. తిరిగి సముద్రంలోనే చేరిపోతుంది. అది తప్పదు. వచ్చిన చోటుకే పోకుండా ఆ నీటిని ఆపడానికి ఎవరి తరమూ కాదు. ఎన్ని అడ్డుకట్టలు వేసినప్పటికీ కూడా దాన్ని ఆపడం సాధ్యం కాదు. అలాగే ఓ అరుణాచలేశ్వరా! లోకంలో జీవులు నీ నుండి వస్తారు. ప్రారబ్ధ వాసనా బలం చేత ఎన్నో జన్మలు ఎత్తుతారు. ఎన్నో మార్గాలు త్రొక్కుతారు. ఎన్నెన్నో త్రోవలలో వారు వెళ్లినప్పటికీ, ఏ విధంగా తిరిగినా కూడా, తిరిగి వారు నీ లోకే వచ్చి కలుస్తారు. దీన్ని ఎవరూ ఆపలేరు. ఆనంద సాగరుడవైన ఓ అరుణాచలేశ్వరా! ఏ జీవుడి కైనా ఎక్కడైనా ఇది తప్పదు. తన మూలమైనటువంటి నీ లోనికి వచ్చి కలిసి పోతాడు. సారాంశం ఏమిటంటే లోకంలోని జీవులందరూ కూడా పరమాత్మలో నుండే వచ్చారు. మరలా పరమాత్మ లోకే వెళ్తారు. వారిని ఆపడం

ఎవరి తరమూ కాదు.

అందుకే భగవంతుడు ఈ జీవుని లోపల ఒక వేదనను సృష్టించాడు. ఆ తహతహనే 'జీవుని వేదన' అంటారు. 'ఇది నాకు కావాలి, ఇది నాకు కావాలి' అని ఏదో ఒక అసంతృప్తి ప్రతి జీవుడిలో ఉంటుంది. 'I want this, I want that' అని అంటాడు. వేదాంత పంచదశిలో చెప్పిన వాక్యం - 'ఇదం మే స్యాత్, ఇదం మే స్యాత్' అని. ఇలా ప్రతి జీవునిలో ఒక దుఃఖం, ఒక ఆర్తి, ఒక తహతహ ఉంటుంది - ఏదో ఒకటి పొందాలని, ఏదో ఒకటి కావాలి అని. సచ్చిదానంద స్వరూపమైన పరమాత్మ నుండి వచ్చినటువంటి వాడు అయినప్పటికీ భ్రాంతి కారణంగా దేహాత్మ భావనా బద్ధుడై నందువలన అంతరాంతరాల్లో నేను ఆనందాన్ని పొందాలి అనే తహతహ ఉంటుంది. ప్రతి జీవుడు ఆనంద సాగరుడూ ఆనంద స్వరూపుడూ అయి ఉండి కూడా భ్రాంతి వల్ల ఆ విషయాన్ని గుర్తించలేక ఈ లోకంలో ఆనందాన్వేషణలోనే ఉంటున్నాడు. ఎందువలన ఆనందం వస్తుందో గమనించ లేకపోతున్నాడు.

ఆనందాన్వేషణ అంటే ఆత్మాన్వేషణమే! ఎందుకంటే భగవాన్ 'నేను ఎవడను' అనే గ్రంథం మొదట్లోనే 'ఎఱుక స్వరూపం ఏమిటి' అంటే 'సచ్చిదానందము' అని చెప్పారు. ప్రతి జీవుడూ ఎన్నో జన్మలలో వివిధ మార్గాలలో ఈ అన్వేషణ చేస్తూనే ఉన్నాడు.

కొంతమంది ఆరోగ్యం బాగుంటే ఆనందంగా ఉంటుంది, సుఖంగా ఉంటుంది అనుకుంటారు. కానీ ఆరోగ్యం నిత్యమైన

ఆనందాన్ని ఇవ్వలేదు. ఎందుకంటే జన్మ, మృత్యు, జరా, వ్యాధులు వస్తుంటాయి, పోతుంటాయి. వీటివలన లోపలి ఆనందానికి అవరోధం ఏర్పడుతుంది.

కొందరు ధన, కనక, వస్తు, వాహనాలను సమకూర్చు కోవడంలో తమ సమయాన్ని వినియోగిస్తుంటారు. ధనం ద్వారా ఆనందం కలుగుతుందనే భ్రాంతిలో ఉంటారు. కొన్నాళ్ళు అయిన తర్వాత ఆనందం కంటే దుఃఖమే ఎక్కువగా ఉందని వారికి అనుభవంలోకి వస్తుంది. ధనం పెరిగేకొద్దీ భయం ఎక్కువ అవుతుంది, ఆనందం తగ్గుతుంది. ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది - అనేక కారణాల వల్ల.

మరికొందరికి పదవీవ్యామోహం ఉంటుంది. అధికారం వల్ల ఆనందం కలుగుతుందని వారు అనుకుంటారు. కానీ తద్వారా కూడా ఆనందాన్ని పొందలేకపోతారు, దుఃఖాన్నే పొందుతారు, అధికారం ఎప్పుడు పోతుందో అని భయం ఉంటుంది కనుక.

ఈ మార్గాలే కాకుండా స్త్రీ సాంగత్యం ద్వారా, కీర్తి సంపాదించడం ద్వారా, శాస్త్ర పాండిత్యం ద్వారా ఆనందం పొందుదామని అనుకుంటారు. ఆనందం పొందడం కోసం లలిత కళల్లో ప్రావీణ్యాన్ని సంపాదిస్తారు. తద్వారా రసానంద ప్రాప్తి కలుగుతుంది కనుక. ఈ రసానందము ద్వారా నిత్యమైన శాశ్వతమైన ఆనందాన్ని పొందగలమని అనుకుంటారు. ఇలా అనేక రకాలైన ఆలోచనలతో ఉంటారు.

ఈ రకంగా అనేకానేక త్రోవల్లో వెళ్ళి వెళ్ళి, దేనితోటి తృప్తి చెందక చివరకు ఒక గురువు యొక్క ఆశ్రయాన్ని సంపాదించి ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి ప్రవేశిస్తాడు, జీవుడు. ప్రవేశించి అందులో కూడా కొన్నాళ్ళు కర్మయోగము, కొన్నాళ్ళు భక్తియోగము, కొన్నాళ్ళు రాజయోగము - ఇలా అనేక ఆధ్యాత్మిక సాధనలు చేపట్టి, లేకపోతే తీర్థయాత్రలు చేసి, ధ్యానాలు చేసి - వీటి ద్వారా ఆనందాన్ని పొందుదాము, ఆనంద స్వరూపమైన భగవత్ప్రాప్తిని పొందుదామని అనుకుంటాడు. అంతటితో ఆగదు - అందులో త్రిపుటి ఉంటుంది కనుక, కర్తృత్వ భావన ఉంటుంది కనుక, నేను కర్తను అనే భావన ఉంటేనే గాని ఏ సాధన చేయలేడు కనుక. చివరకు జ్ఞాన మార్గంలోకి వస్తాడు. అప్పుడు ఆత్మవిచారణ మొదలువుతుంది.

ఆనందము అనేది అసలు ఎక్కడ ఉంది? బాహ్య పదార్థ ములలో ఉందా? బాహ్య విషయములలో ఆనందం ఉంది అనుకుంటే ఆ ప్రయోగం విఫలమైంది కదా! విషయానందం - అంటే విషయముల యొక్క అనుభవం వల్ల వచ్చేటటువంటి ఆనందం లేదా కనిపించేటటువంటి ఆనందం - బ్రహ్మానందంలో ఎంత? లేశ మాత్రమే అని గమనానికి వస్తుంది. అలాగే లలిత కళోపాసన చేసేవారికి కూడా రసానందం వలన బ్రహ్మానంద సహోదర స్థితి కలిగినప్పటికీ అది శాశ్వతము కాదు. సంగీతం ద్వారా గాని, కవిత్వం ద్వారా గాని, చిత్రలేఖనము ద్వారా గాని మరి ఏ ఇతర లలితకళల ద్వారా గాని శాశ్వతానందము పొందలేము అనే విషయం గమనానికి వస్తుంది.

అంతట గురువు యొక్క ఉపదేశాన్ని గ్రహించి, యోగ్యతను సంపాదించినప్పుడు ఆనందం అనేది ఎక్కడో లేదు నాలోనే ఉంది, నేను ఆనంద స్వరూపుడను అని అర్థమవుతుంది. ఇలా గమనానికి వచ్చేలాగా లోపల ఉన్న జీవుని వేదన, తహతహ ముందుకు నడిపిస్తూ ఉంటుంది.

ఉదాహరణగా చెప్పాలంటే ఎండిన ఎముక ముక్క దొరికిన ఒక కుక్క దానిని నములుతూ, నమలడం వల్ల నోటిలో నుండి నెత్తురు కారుతుంటే "ఆహా! ఎముక ముక్క ఎంత బాగుంది? ఎంత రుచిగా ఉంది" అనుకున్నట్లుగా బాహ్య విషయములలో ప్రవర్తించే మనసుతో జీవుడు, ఆనందం బాహ్య విషయాలలో ఉంది అనుకుంటాడు. అది కాదని తరువాత తెలుస్తుంది. కస్తూరి మృగము తనలోని వాసనను గ్రహించలేక, ఈ వాసన ఎక్కడి నుండి వస్తున్నదో అని చుట్టూ తిరిగినట్లు జీవుడు అనేక రకాలుగా పరిభ్రమించి, ఎన్నో త్రోవలు తొక్కి చివరకు గురువును ఆశ్రయించి ఆనంద స్వరూపము తానే అని తెలుసుకుంటాడు. ఆనంద స్థానమైన పరమాత్మలో లీనం అవుతాడు. పరమాత్మయే తాను అన్న అనుభవాన్ని పొందుతాడు. నిత్యసిద్ధమై ఉన్న తన స్వరూపాన్ని తిరిగి పొందుతాడు. అంటే మరచిపోయిన తన స్వరూపాన్ని గుర్తించి, అది గానే ఉంటాడు. ఇది భగవాన్ శ్రీ రమణమహర్షి యొక్క మాటల సారాంశము.

శ్రీ భగవాన్ రమణమహర్షి స్మృతులు
(శ్రీదేవరాజ ముదలియార్)

(గత సంచిక తరువాయి) అనువాదం: జి. శ్రీహరిరావు

మా అల్లుడుగారు ఉత్తరము రాసిన వెంటనే జ్వరము తగ్గి పోయిందని నాకు తరువాత తెలిసినది. ప్రసాదంతో పాటు నేను పంపిన ఉత్తరము, బస్సు కండక్టరు, పొరపాటున కాంచీపురము వచ్చేదారిలో ఒక నదిలో పడవేశాడట. కానీ దానిని ఎవరో గమనించి, మా అల్లుడు గారికి తీసుకువెళ్ళి ఇచ్చారు. ఉత్తరము నీళ్ళతో తడిసి చదవడానికి పనికి రాలేదు కానీ, ప్రసాదము చెక్కు చెదరలేదట.

30 సంవత్సరాలుగా నేను ఉద్యోగము చేస్తూ నివసిస్తున్న చిత్తూరు నుండి మకాము ఎత్తేసి, ఆశ్రమంలో స్థిర నివాసిగా వుండటానికి శ్రీ భగవాన్ అన్ని అవకాశాలూ కల్పించారని ఇంతకు ముందు రాసి ఉన్నాను. వీటిలో ఒకటి మా పెద్దమ్మాయి ఉద్యోగము. ఆమె వివాహము విషాదముగా ముగిసినందున, 1927 నుండి నాతోనే ఉండేది - తనకు పెళ్ళైన రెండు సంవత్సరాల నుండీ. ఆమెకు వెల్లూరులో ఒక పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయినిగా ఉద్యోగము దొరికింది. ఇది శ్రీ భగవాన్ కృప అనే తలుస్తాను నేను. ఈ ఏర్పాటు జరగకపోతే, నేను 1942లో ఆశ్రమానికి వెళ్ళి వుండలేక పోయేవాడిని. వెల్లూరులో మా అమ్మాయి చక్కగా స్థిరపడిందనుకుంటుంటే, ఆ పట్టణ నివాసి ఐన నా సోదరుడొకడు నాకు కొన్ని విషయాలు తెలియపరిచాడు. అవి విన్నాక, అమ్మాయిని వెల్లూరు పంపించడం సరియైనదికాదేమోననీ, అది చాలా

అనర్థాలకు దారి తీస్తుందేమోననీ నాకు భయం వేసింది. ఈ ఉత్తరం నా చేతికి వచ్చేముందే నేను శ్రీ భగవాన్ దగ్గరకు వెడుతూ ఉన్నాను. మానసికంగా నేను శ్రీ భగవాన్‌తో మొరపెట్టుకున్నాను. "భగవాన్! తమ దగ్గరకు వచ్చి వుండటానికి తమరు అన్ని వసతులూ సమకూర్చారని నేను సంతోషపడుతుంటే మధ్యలో ఈ బాధ ఏమిటి? నాకిక మనశ్శాంతి వుండదా?" ఈ సంఘటన తరువాత, ఒక్క నెల రోజులలోనే, వెల్లూరులో మా అమ్మాయి పరిస్థితులు మార్చివేసి చక్కదిద్దారు. మా సోదరుడు తెలిపిన భయాలన్నీ నా మనస్సు నుండి మటుమాయమయ్యాయి. హఠాత్తుగా జరిగిన ఈ పరిణామము అనూహ్యము, తిరుగులేనిది! ఇది కేవలమూ శ్రీ భగవాన్ కరుణ తప్ప వేరొకటికాదు.

ఆశ్రమంలో నేను స్థిరపడటానికి శ్రీ భగవాన్ చేసిన ఇంకొక సహాయము గురించి కూడా చెప్పాలి. నా చిన్నప్పటినుండీ, అంటే నాకు ఐదవ సంవత్సరమునుండీ, నేను చర్మవ్యాధితో బాధపడే వాడిని. అప్పుడప్పుడు ఆ వ్యాధి ప్రకోపిస్తూ వుండేది. నాకు యుక్త వయస్సు వచ్చినప్పుడూ, ఆ తరువాత కూడా,ఈ వ్యాధి వల్ల చాలా ఖర్చు అయ్యేది. చాలా బాధపడేవాడిని కూడా! అది ఒక రకమయిన తామర/గజ్జి వంటిది. పాదాల మీద కనిపించి, మోకాళ్ళ వరకూ పాకేది. ఆ వ్యాధిని ఆటగాళ్ళ పాదము (Athelete's foot) అని అనేవాళ్ళు. ఒక్కోసారి చేతి మీదకు కూడా వచ్చి, వేళ్ళు, ముంజేయి అంతా కప్పి వేసేది. నాకు ముప్పై సంవత్సరాలు వచ్చిన దగ్గరనుండి ఇంకా ముందేమో కూడా - అనేక రకాల మందులు మింగేవాడిని.

వాడిన ఆయింట్‌మెంట్లకు అంతులేదు. కానీ ఆ వ్యాధి చాలా మొండిదై కూర్చుంది. కొన్ని మందులతో కొంత ఉపశమనము కలిగినా, 1940 దాకా శాశ్వత పరిష్కారము లభించలేదు.

ఈ వ్యాధితో ఆశ్రమ నివాసము ఎంత కష్టమో ఊహించుకోవచ్చును. రాత్రి పడుకునే దాకా భక్తులతో కలిసి జీవించాల్సిన పరిస్థితి ఐనప్పుడు, చేతుల మీదా, కాళ్ళమీదా ఈ తామర పొక్కులతోనూ, ఆయింటుమెంట్లతోనూ ఉండటం చాలా ఇబ్బందికరమైన విషయం. అందువలన, అనేకసార్లు శ్రీ భగవాన్ ముందు సాష్టాంగ నమస్కారము చేసుకునేటప్పుడు, శ్రీ భగవాన్ ఈ వ్యాధి నుండి నన్ను విముక్తుడను చేసే మార్గము చూపించాలనే ఆలోచన నాకు పొడగట్టేది. ఈ వ్యాధి తగ్గితే కానీ ఆశ్రమంలో స్థిరనివాసం ఏర్పరచుకోకూడదు అని కాదు నా ఉద్దేశము. బిడ్డ తండ్రి దగ్గర ఎలా మారాము చేసి ఏడుస్తాడో, శ్రీ భగవాన్ దగ్గర ఎల్లప్పుడూ నా ప్రవర్తన అలాగే ఉండేది. నా మనఃస్థితికి ఆ పద్ధతే నాకు సరియైనదిగా వుండేది. నా మనోగతం ఇలా ఉండేది. ‘‘భగవాన్! నా సంగతి మీకే తెలుసు. నాకెప్పుడూ శుభ్రంగా ఉండటం, చక్కగా తయారవడం అలవాటు. ఇంట్లో నా గదిలో ఒక్కడినే ఉన్నప్పుడు కూడా - ఇతరులు ఎవ్వరూ లేకపోయినా - నా పద్ధతి అదే! అశుభ్రంగా, చింకిరిగా కనిపించడం నాకిష్టముండదు. ఈ వ్యాధి నన్ను బాధిస్తుంటే రోజూ మీ దగ్గరకు, అంతమంది భక్తుల మధ్యకు ఎలా రాగలను చెప్పండి?’’

(సశేషం)

శ్రీ భగవాన్ నా జీవితంలోకి ఎలా ప్రవేశించారు

(గత సంచిక తరువాయి) శ్రీ వెంకట్రామశర్మ

ఆశ్రమం తరపున ఆయన కొండ మీదకి వెళ్తూ ఉంటే నేను కూడా ఆయనతో వెళ్లాను. అదే వ్యక్తి ఇప్పుడు గొడుగు తీసుకొని ఆశ్రమం బయటకు వెళ్ళటం గమనించాను. ఆయన కూడా గిరి ప్రదక్షిణకు వెళ్తున్నాడని అనిపించింది. దాంతో భగవాన్ అనుజ్ఞ ఇచ్చారని అనుకొని ఆయన వెనుకనే దాదాపు ఒక 200 అడుగుల దూరంలో నేను నడక ప్రారంభించాను. ఆయనకు నేను బాగా తెలిసినా, ఆయనతో నేనేమీ మాట్లాడలేదు. ఆశ్చర్యకరమైన విషయ మేమిటంటే నేను నడుస్తున్న చోటికి అల్లంత దూరంలో వర్షం పడుతూ ఉంటుంది. కానీ, నేనక్కడికి చేరేటప్పటికే వర్షం తగ్గి పోతుంది. నేను గిరి ప్రదక్షిణ పూర్తి చేసే వరకు కూడా ఇలానే పడుతూ ఉంది. నేను బస్ స్టాండు దగ్గరకి వచ్చే వరకూ అలానే జరిగింది. నేను బస్ స్టాండుకు వచ్చేటప్పటికి తెల్లవారు జామున 3 గంటలయింది. నేనక్కడికి వచ్చేటప్పటికే మద్రాస్ వెళ్ళవలసిన సూపర్ ఫాస్ట్ ఎక్స్‌ప్రెస్ బస్సు ఇంకొక 5 నిమిషాలలో బయలు దేరటానికి సిద్ధంగా ఉన్నది. అది ఉదయం 6.30 గంటలకల్లా మద్రాస్ చేరుతుంది. ఇంకొక ఐదు నిమిషాలు ఉన్నది కదా, అని అనుకొని నాకు గిరి ప్రదక్షిణలో ముందుగా నడిచిన వ్యక్తికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుదామని బయటకు వచ్చి చూస్తే ఒక కిలోమీటర్ వరకూ కూడా ఏ వ్యక్తి కనపడలేదు. నేను ఆ తరువాత మద్రాస్ వచ్చేశాను. ఆ తరువాత తెలిసిందేమిటంటే ఆ వ్యక్తి ఆ సమయంలో

ఎప్పుడూ ప్రదక్షిణ చేయలేదని ఆశ్రమంలో వున్న వారు తెలియ చేశారు. దాంతో భగవానే నాకు సహాయపడటానికి ఆ రూపంలో వచ్చారని అర్థమయింది. ఇటువంటి సంఘటనలు నా జీవితంలో ఎన్నో జరిగాయి.

ఆ తరువాత ఒకానొక సమయంలో నాలో ఒక ప్రశ్న ఉదయించింది. నా సాధనలో అంటే ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి అరుణాచలేశ్వరుడి నుండి సహాయాన్ని తీసుకోవాలా లేక భగవాన్ నుండి తీసుకోవాలా అని అనిపించింది. దానికి సమాధానం ఒక రోజు ఇలా వచ్చింది. మనకు అరుణాచలం తెలిసిందంటే దానికి కారణం శ్రీ భగవాన్ కనుక, భగవాన్నే ఆశ్రయించాలని. నాకప్పుడూ ఎలా అనిపించేదంటే, ఎల్లప్పుడూ భగవాన్ నాతోనే వున్నారని. ఉదాహరణకు ఉద్యోగానికి సంబంధించిన ఒకానొక ముఖ్యమైన పనిని మరుసటి రోజుకల్లా చేయాలనుకొంటే అది మానవ మాత్రునికి అసంభవమైనది, మరుసటి రోజుకు ఆ పని జరగక పోవచ్చు అని అనుకొంటే అది జరిగి పోయేది. బెంగుళూర్‌లో ఉన్న ఒక వ్యక్తితో మాట్లాడాలనుకొంటే ఫోన్లో మాట్లాడినా ఆ పని జరగక పోవచ్చు. అటువంటిది ఏ వ్యక్తి ద్వారా ఐతే ఆ పని జరగాలో ఆ వ్యక్తి మరుసటి రోజు నా వద్దకు వచ్చేవారు. శ్రీరామకృష్ణులకు అమ్మవారు వెనుక ఉండి మాట్లాడిస్తున్నట్లు, నాకు కూడా భగవాన్ నా వెనుక ఉండి నడిపిస్తున్నట్లు అనిపిస్తోంది. నా అవసరాలన్నీ భగవానే చూసుకొంటున్నట్లు నాకు తెలుస్తూ వున్నది.

ఏదైతే ఒక ఉత్సుకతలా మొదలైనదో, అది ఒక స్నేహంలా మారింది. భగవాన్ నాకొక సన్నిహితమైన వ్యక్తి అని, నేను భగవాన్

దగ్గరకు వెళ్ళాలంటే ఎటువంటి అనుమతులు తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదని, నా ఇంటికి నేను వెళ్ళటానికి అనుమతి అవసర మేమిటని నాకనిపిస్తుంది. నేను ఆశ్రమానికి వెళ్ళట్లేదు, భగవాన్‌ను కలవటానికి వెళ్తున్నాను అని అనుకొనే వాడిని. మన వాళ్ళ దగ్గరకు వెళ్ళటానికి మనకు అనుమతి అవసరమా? అలానే ఇదీనూ. భగవానే నా గురువని నాకు అనిపించేది. భగవాన్ ఏదో బయటి వ్యక్తని నేనేదో నమస్కారాలు పెట్టాలని నాకెప్పుడూ అన్పించేది కాదు. భగవాన్ నావాడు, నా శ్రేయోభిలాషి, స్నేహితుడు, మార్గ నిర్దేశకుడు, గురువు అని అనుకొనే వాణ్ని, నేను భగవాన్‌తో ఇలా మాట్లాడేవాడిని : అందరూ ఏదైతే భగవంతుడని, బ్రహ్మమని, ఆత్మ అని మాట్లాడుతున్నారో అదేమిటో నువ్వే చెప్పాలని అనేవాణ్ణి. ఇంకెవరి నుండో తెలుసుకోవాలని లేదు అని చెప్పేవాడిని. అదీ ఎందుకంటే, ఆత్మను గురించి నీకు తెలుసు కనుక అని అనేవాణ్ణి. అది కూడా నాకు అర్థమయ్యే భాషలో చెప్పాలి అని అనేవాణ్ణి. అదీ నాకు భగవాన్‌కు ఉన్న అనుబంధం. నేనెప్పుడైనా ఇబ్బందులలో ఉన్నప్పుడు, భగవాన్‌ను అడగటం అనే కంటే, భగవాన్‌ను తలచుకోగానే ఇబ్బందులు తీరిపోయేవి. నా జీవితంలో ఎన్నో సందర్భాలలో భగవాన్ నాకు సహాయం చేశారు. కాలక్రమేణా భగవాన్ మా కుటుంబంలో ఒక సభ్యులైనారు అని నాకనిపిస్తుంది. నాకెలా అనిపించేదంటే, నేనొక చక్రవర్తిని కలవటానికి వెళ్తున్నాను, కాబట్టి మిగిలిన వాళ్ళను గురించి తెలుసుకోవలసిన అవసరం నాకు లేదని అనిపించేది. ఇదే విషయాన్ని శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస ఇలా అనేవారు. మామిడి తోట యొక్క యజమాని తెలిస్తే, తోటలో

ఉన్న ఏ పండైనా తీసుకోవచ్చు, అని, తోటలో పనిచేస్తున్న వారిని అడగనక్కర్లేదు అని. భగవాన్ గురువు కాబట్టి, నాకు ఆత్మను గురించి తెలియచేయాల్సిందే అని అనుకొనేవాడిని.

ఈ భువనమంతా పరబ్రహ్మము అనే సాగరములో ఒక తరంగము లాంటిదని ఒక శ్లోకంలో చెప్పబడింది. భగవాన్ వద్దకు వచ్చిన వారందరిలో ఎక్కువ శాతం మంది అభిప్రాయం ప్రకారం మేము భగవాన్ దగ్గరకు రాలేదు, భగవానే మమ్మల్ని వారి దగ్గరకు రప్పించుకొన్నారు అని వింటూ ఉంటాం. కానీ ఇక్కడ ఒక మిలియన్ డాలర్ ప్రశ్న ఉన్నది. అదేమిటంటే 'నేను' భగవాన్ కంటే అన్యంగా ఉన్నానా? నేను భగవాన్ కంటే అన్యంగా ఉండటానికి ఆస్కారమున్నదా? 'నేను', చైతన్యము మరియు ఉనికి కంటే అన్యంగా ఉండగలనా? 'నేను' యొక్క ఉనికి ఏ ఆధారాన్ని ఆసరా చేసుకొని మనగలుగుతున్నదో, దానికి అన్యంగా ఉండటం కుదురుతుందా? దేనిని ఆధారం చేసుకొని అన్నింటి యొక్క ఉనికి ఉన్నదో అటువంటి దానికి అన్యంగా ఇంకొక ఉనికి ఉంటుందా? అలా జరిగే అవకాశమే లేదు కదా. ఒకవేళ ఏదైనా ఒక దానికి ఆ సద్వస్తువు కంటే భిన్నంగా ఉనికి ఉన్నదని అంటే, అది సద్వస్తువు నుండి తొలగివేయబడుతుంది. ఒకవేళ కనుక ఈ ఆలోచన ఊహ కందనిది అని అనుకొంటే ఇక్కడ ఒక ఉదాహరణను గమనిద్దాం.

అరుణాచలం కొండ ఒక అయస్కాంత శక్తి క్షేత్రం అని, అది అన్ని జీవాలను తనవైపునకు ఆకర్షిస్తోందని అంటారు. అంటే ఇక్కడ ఇనుపరజను అయస్కాంతం దగ్గరికి వెళ్ళట్లేదు. అయస్కాంతం

ఇనుపరజనును తన వైపునకు ఆకర్షిస్తున్నది. ఈ ఉదాహరణను గమనించినప్పుడు, ఇక్కడ మరో ప్రశ్న మనలో తలెత్తుతుంది. అదేమిటంటే ఏదేని ఒకటి తనకన్నా ఇతరంగా ఉన్న దానిని తన వైపునకు ఆకర్షిస్తుందా? ఇంకొక ఉదాహరణగా దీన్ని గమనిద్దాం. నూనె నీళ్ళతో కలుస్తుందా? కలవదు కదా. అలానే ఎవరైనా నేను భగవాన్ వద్దకు రాలేదు, భగవానే నన్ను వారి దగ్గరకి రప్పించు కొన్నారు అని ప్రారంభంలో అనుకొన్నా అంతిమంగా వారు భగవాన్ కంటే అన్యంగా లేరని తెలుసుకొంటారు. ప్రారంభంలో భగవాన్‌ను చేరుకోవాలని అనుకొన్నా, ప్రతీ ఒక్కరు భగవాన్‌ను చేరుకొన్న తరువాత అందరూ భగవాన్‌లో భాగమే అని తెలుసుకొంటారు. ఇది నా అనుభవం. అది స్పష్టంగా నా అవగాహనలోకి వచ్చిందని నేననుకొంటున్నాను. ఏ క్షణానైతే ఇనుపరజను అయస్కాంత క్షేత్రంలోకి వెళ్లిందో, అప్పుడే ఇనుపరజను ఆయస్కాంతంగా మారినట్టే. అలానే ఏ క్షణానైతే భగవాన్ దృష్టి మన మీద ప్రసరించిందో ఆ క్షణానే మనం భగవాన్‌లో ఐక్యమైనట్టే. దీన్ని అర్థం చేసుకోవటానికి మనం ఇంకొక ఉదాహరణని తీసుకొందాం. సూర్యుడి వెలుతురు ఉన్నదనుకొంటే, సూర్యునికి ఎదురుగా నిల్చొనగానే వెలుతురు వస్తుంది. సూర్యునికీ, సూర్యుని వెలుతురికీ మధ్య సమయాభావం ఉండదు. ఇనుపరజనుకు తెలియక పోవచ్చు, ఇనుపరజను అయస్కాంతం వైపునకు కదులుతోందని అనుకోవచ్చు. అలానే మనం కూడా యేమాత్రం సమయం దొరికినా ఎంతో కష్టపడి అరుణాచలానికి చేరుకొంటున్నామని అనుకొంటూ వుంటాం. కానీ నాకర్థమైనంత వరకూ భగవాన్ మార్గంలోకి ఒక

జీవుడు రావటం అంటేనే అది ఆ జీవుని యాత్రకు ఆది మరియు అంతము అని. భగవాన్ వద్దకు రావటమంటే, నేను భగవాన్ కంటే అన్యంగా లేను అని తెలుసుకోవటం. అదెలా అంటే నేననుకోవచ్చు, నేను తీసుకొంటున్న ఆహారం నా కంటే అన్యంగా ఉన్నదని, నేను తీసుకొంటున్న నీరు నాకంటే అన్యంగా ఉన్నదని, నేను తీసుకొంటున్న గాలి నాకంటే అన్యంగా ఉన్నదని, కానీ ఆ ఆహారం (అంటే తీసుకొనే పదార్థం కావచ్చు, నీరు కావచ్చు, పీల్చే గాలి కావచ్చు) లేకుండా నేనెలా లేనో, అలా ఈవేళ నేను ఇలా ఉన్నానంటే అది కేవలం భగవాన్ అనుగ్రహం వల్లనే.

నాకు సిగరెట్లు తాగే అలవాటు ఉండేది. ఒకప్పుడు చాలా సిగరెట్లు త్రాగేవాడిని. అలా ఒకసారి ఆశ్రమానికి వెళ్ళినప్పుడు కూడా నేనున్న గదిలో, త్రాగకూడదు అని తెలిసినా, నా బలహీనత వల్ల అక్కడ సిగరెట్ త్రాగాను. ఎక్కడైతే నాకు గది నిచ్చారో ఆ గదిలో గొప్ప గొప్ప భక్తులు అందులో నివసించారు. అలా సిగరెట్ త్రాగిన 10 రోజులకే నేను హాస్పిటల్ పాలయ్యాను. రెండు, మూడు రోజులకే నాకు శ్వాసకోసకు సంబంధించిన సమస్య ఎదురైంది. డాక్టర్లు నన్ను పరీక్షించిన తరువాత నా పరిస్థితి ఏమీ బాగోలేదని, ప్రార్థనలు ఒక్కటే నన్ను రక్షించే అవకాశం ఉన్నదనీ మా వాళ్ళతో చెప్పారు. నన్ను వెంటిలేటర్ మీద ఉంచారు. నాకు తెలిసి నేనొక్కడినే అలా 15 రోజులు వెంటిలేటర్ మీద వుండి బ్రతికిన వ్యక్తిని అని తరువాత తెలిసింది. ఆ సమయంలో, మా బావమరిది ఒకరు విద్యానగర్ మీదుగా వస్తూ, గాంధీ శతాబ్ది హాలులో జరుగుతున్న శ్రీరమణ సత్సంగంలో పాల్గొన్నప్పుడు ఎవరో వచ్చి

మా బావమరిదికి శ్రీ భగవాన్ ఫోటోను, విభూతిని, కుంకుమను ప్రసాదంగా ఇచ్చారట. అవి తీసుకు వచ్చి నా నుదిటిన కుంకుమ, విభూతి పెట్టి నా తలగడ క్రింద భగవాన్ ఫోటో వుంచారట. ఆ రోజు నుండి నేను కోలుకున్నానని ఆ తరువాత మా వాళ్ళు చెప్పారు. నాకిప్పుడనిపిస్తోంది, ఇలా నేను బయటపడ గలగటం డా. కే.యస్. గారి అనుగ్రహమేమోనని. ఈ సంఘటన 1990లో జరిగింది. నేనలా హాస్పిటల్‌లో ఉన్నప్పుడు అక్షరమణమాలను తెలుగులోనూ, తమిళంలోనూ నిరంతరాయంగా వింటూ ఉండే వాడిని. అలానే కొన్ని పాటలు భగవాన్ మీద పాడినవీ వినేవాడిని. నేను పూర్వ జన్మలో శ్రీరమణాశ్రమంలో ఉన్నానేమో అని ఒక్కొక్కసారి అనిపిస్తుంది.

హైద్రాబాద్ కేంద్రంతో నా అనుబంధం

నా కూతురు హోమియోపతి డాక్టర్‌గా పని చేసేది. తను 2008వ సంవత్సరంలో శరీరాన్ని చాలించటంతో నా శ్రీమతి మనో నిబ్బరాన్ని కోల్పోయి, ఒక రాయిలా తయారయింది. 2009 లోనో 2010లోనో ఒకసారి పని మీద వేల్పూరుకు వెళ్ళాల్సి వచ్చింది. నేనెవరితో వెళ్ళానో ఆ వ్యక్తితో ఇక్కడ ఏదైనా ఆశ్రమం లాంటిది కానీ లేదా ఎవరైనా మహాత్ములు ఉన్నారా అని అడిగాను. దానికి అతను వేల్పూరు స్వామి అని ఒకరున్నారు అని చెప్పారు. వీరిని గురించి అంతకు మునుపు చాలా కాలం క్రితం ఇంకొకరి ద్వారా విని వున్నాను. దాంతో ఆ ఆశ్రమానికి వెళ్లి ఆ రాత్రికి అక్కడ ఉన్నాను. ఆ ఆశ్రమంలో సంపత్ అనే ఒక వ్యక్తిని కలవటం జరిగింది. వారితో మాట్లాడుతున్నప్పుడు మాటలలో వారు

హైద్రాబాద్‌లోని శ్రీరమణ కేంద్రం గురించి, డా. కే.యస్.గారిని గురించి చెప్పారు. వారు డా. కే.యస్. గారి సన్నిధిలో ఎంతో గొప్ప ప్రశాంతతను పొందినట్లు తెలిపారు. వారికి డా. కే.యస్. గారి సన్నిధిలో ఎన్నో గొప్ప ఆధ్యాత్మిక అనుభూతులు కలిగాయని చెప్పారు. శ్రీరమణ కేంద్రాన్ని దర్శించాల్సిన ప్రదేశంగా నాకు నొక్కి మరీ చెప్పారు. మీకు మంచి అనుభవం కలుగుతుందని కూడా చెప్పారు. కానీ నేను పెద్దగా పట్టించుకోలేదు. అలానే డా. కే.యస్. గారింట్లో ఇప్పటికీ సత్సంగాలు జరుగుతాయని అక్కడకు కూడా వెళ్ళవచ్చని చెప్పినా నేను పట్టించుకోలేదు. నాకు భగవాన్‌తో అనుబంధం ఉండగా నేనెవరో x, y, z దగ్గరకు ఎందుకు వెళ్లాలని అనిపించింది. ఆ తర్వాత నేను, నా శ్రీమతిని వేల్పూరు ఆశ్రమానికి తీసుకొని వెళ్ళినప్పుడు, నా శ్రీమతికి అప్పటి వరకూ ఉన్న భారం చాలా వరకూ తగ్గిపోయినట్లు, ఎంతో ప్రశాంతతను పొందినదట. మేమొకసారి విక్రంపురిలో ఉంటున్న మా బంధువుల ఇంట్లో జరిగే ఒక శుభకార్యానికి వెళ్ళవలసి వచ్చింది. మేమక్కడికి వెళ్ళే సరికి ఆ కార్యక్రమం ఇంకా మొదలు కాలేదు. ఇంకా కొంత సమయం పడుతుందని తెలుసుకొని, సంపత్‌గారు చెప్పిన విషయం గుర్తుకు రావటంతో డా. కే.యస్. గారిల్లు ఎక్కడ ఉన్నదా అని వెదకటం మొదలుపెట్టాం. ఆ రోజు శుక్రవారం అవటంతో వారింట్లో సత్సంగానికి భక్తులు వస్తూ ఉండేవారు. మేమలా వెదుకుతూ ఉన్నప్పుడు అటుగా ఒకరు వచ్చారు. వారిని డా. కే.యస్. గారిల్లెక్కడా అని అడిగితే వారు నేనక్కడికే వెళ్తున్నాను. మీరు నాతో రండని తీసుకొని వెళ్ళారు. అలా తీసుకొని వెళ్ళిన వారు శ్రీ

కృత్తివాసన్ గారని తరువాత తెలిసింది. ఆ సత్సంగంలో పాల్గొన్న తరువాత నా శ్రీమతిలో ఇంకా కొంచెం మిగిలి ఉన్న మానసిక భారం పూర్తిగా తొలగిపోయినట్లు గుర్తించింది. ఇది 2013-14 ప్రాంతాలలో జరిగిందని అనుకొంటాను. ఆ తరువాత ఎన్నోసార్లు డా. కే.యస్. గారింటికి శుక్రవారం సత్సంగంలో పాల్గొనటానికి వెళ్ళాము.

నేను 2000వ సంవత్సరంలో స్వచ్ఛంద పదవీ విరమణ చేసి నా మిగిలివున్న జీవితాన్ని పూర్తిగా నా ఆధ్యాత్మిక సాధనలో గడపాలని నిర్ణయించుకొన్నాను. 2008లో నా కూతురు శరీరం చాలించిన తరువాత నా కంటి చూపు కూడా తగ్గిపోవటంతో నేనింకా సీరియస్‌గా సాధన చేయటం మొదలు పెట్టాను. దానర్థం నాకేదో మోక్షం కావాలని కాదు కానీ, ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి ఉన్న మెకానిజం ఏంటో తెలుసుకోవాలని అనుకొన్నాను. ఆ సమయంలో నాకు సాధనలో ఒక సపోర్ట్ ఉంటే బాగుంటుందని అనుకొని శ్రీరమణ కేంద్రం రావాలని అనుకొన్నాను. ఇంకా చెప్పాలంటే ఆధ్యాత్మిక సాధనలో నేనెందుకు ఇంకొకరి సహాయం తీసుకో కూడదు అని అనుకొన్నాను. కానీ ఈ విషయంలో భగవాన్ నుండి ఎటువంటి సహాయం తీసుకోకూడదు అన్న మూర్ఖపు అహంకారం ఉండేది. ఆయనను ఎందుకు అడగాలి? నా అంతట నేను తెలుసుకోలేనా? నేను ఆ మాత్రం అర్థం చేసుకోలేనా? ఇది కూడా చెప్పు అని ఆయనను అడగాలా? అనే కొంత పిచ్చి అహంకారం నాలో ఉండేది. భగవాన్ కూడా మనలాంటి మనిషి అని అనుకొనే వాడిని. నువ్వు నాకు చెప్పు అని నేను భగవాన్‌ను అడిగే వాడిని కాదు.

నేను నా తెలివితేటల మీద ఆధారపడేవాడిని. కొంతకాలం తరువాత నేను ఇంకొకరి సహాయం తీసుకోవాలని అన్పించింది. చూడండి మనసు ఎలా మారిపోతోందో? దాంతో కేంద్రం నుండైనా లేక ఇంకా ఎవరి ద్వారా నైనా సహాయం తీసుకోవాలని అనుకొన్నాను. భగవాన్ నుండి మాత్రం తీసుకోకూడదు. ఆయన నుండే ఎందుకు సహాయం తీసుకోవాలి? అనే అహంకారం చాలా ఉండేది. నా శ్రీమతికి కలిగిన అనుభవం కూడా నేను కేంద్రం రావటానికి తోడ్పడింది అని అనుకుంటున్నాను. అలా నేను కేంద్రం రావటం మొదలు పెట్టాను. ఆ తరువాత శ్రీరాఘవేందర్‌గారి నుండి డా. కే.యస్. గారి ప్రవచనాల క్యాసెట్లను తీసుకొన్నాను. అవి విన్న తరువాత డా. కే.యస్. గారు మామూలు వ్యక్తి కాదని, మహాత్ములని అర్థం చేసుకొని, ఆయనకు ఏదో కొంత తెలుసు అని నాకన్పించింది. హైద్రాబాద్‌లో, వారు శ్రీ భగవాన్ యొక్క స్థానిక ప్రతినిధి అని అనుకొన్నాను. వారిని నేను చూడక పోయినా, వారు మనకు సహాయ పడగలరని నా మనసులో ధృఢంగా అన్పించింది. భగవాన్ ఏం తెలియ చేసారో అది డా. కే.యస్. గారికి తెలుసని నాకనిపించింది. డా. కే.యస్. గారి యందు మాకంటే ఎక్కువగా మీకే అధికమైన విశ్వాసం వున్నట్లు మాకనిపిస్తోందని శ్రీ కృత్తివాసన్ గారు, శ్రీ రాఘవేందర్ గారు అనేవారు. అదంతా నాకు తెలియదు కానీ, భగవాన్ ఏం చెప్పారో అది డా.కే.యస్. గారికి తెలుసునని, వారు దాన్ని అర్థం చేసుకొన్నారని నాకన్పించింది. శ్రీరమణ కేంద్రం, సాధకులందరికీ ఒక గొప్ప సపోర్ట్ ఇస్తోందనే భావన నాకు కలిగింది.

నేను కేంద్రానికి వచ్చిన తరువాత కూడా, నాకేమి తెలియక

పోయినా, నాకంతా తెలుసు అనే భావనలో ఉండే వాణ్ని, ఈ కేంద్రానికి వచ్చిన తరువాత ఆధ్యాత్మికంగా నాకున్న కొన్ని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు దొరికాయి. దాని తరువాత నా ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు ఈ కేంద్రం నాకు సహాయ పడుతోందని నాకు అన్పించింది. ఇప్పుడు నాలుగైదు సంవత్సరాల నుండి నేను ఉపనిషత్తులలో ఏం చెప్పారో అర్థం చేసుకొనే ప్రయత్నం చేస్తున్నాను. భగవాన్ చెప్పిన దాన్ని ఉపనిషత్తులలో చెప్పిన దానితో పోల్చి చూస్తున్నాను. ఉపనిషత్తులలో చెప్పిన దానికి అన్యంగా భగవాన్ ఏమైనా చెప్పారా అని చూస్తున్నాను. నాకిప్పటి వరకూ అటువంటిదేమీ తారసపడలేదు. నిజం చెప్పాలంటే నాకిప్పటికీ శ్రీ భగవాన్ ఏం తెలియ చేసారో లేదా ఏం చెప్పారో నాకు అర్థం కాలేదు.

నేనొకసారి ఆశ్రమానికి వెళ్లినప్పుడు బలరామ రెడ్డిగారిని కలవటం జరిగింది. వారిని కలిసినప్పుడు భగవాన్ గురించి రెండు మాటలేవైనా చెప్పండి అని అన్నప్పుడు, వారు, "మీరు అంతా చదివానన్నారు కదా! ఇంకా నేను చెప్పేదేమున్నది?" అని అన్నారు. నేను చదివాను కానీ మీరు భగవాన్ సన్నిధిలో వున్నారు కాబట్టి ఏవైనా రెండు మాటలు మీ ముఖతః వినాలని ఉన్నది అని అన్నాను. రెండు నిమిషాల మౌనం తరువాత వారిలా అన్నారు. "వేదాలలో, ఉపనిషత్తులలో బ్రహ్మమును గురించి వివరించారు కదా! దానికి మానవాకారమిస్తే అదే శ్రీ భగవాన్" అని అన్నారు. ఆ మాట చెప్పిన తరువాత నాకింక ఏ ప్రశ్న అడగాలని అన్పించలేదు. ఆ సమయంలో నేను ఆ సమాధానంతో తృప్తి చెంది వెనుదిరిగాను.

Observing Every Breath You Take

Talk 56

Dr. K. Subrahmanian

We realize the happiness we enjoy in deep sleep only when we wake up. We are able to talk about this happiness only when we wake up, but we are unable to experience the joy when we are asleep. In our waking state, we are conscious of the things that happen because when we are awake, we are governed by reason. As the mind is very active during this period, we are able to do a variety of things from morning to evening. Hence, we believe the waking state is real, and the other state - sleeping - is unreal. But is this true?

What happens when a child puts his finger in the door hinge and someone accidently slams the door shut? The child's finger is crushed, and he begins to cry. What do we do in such circumstances? If the child is very small, we try to pacify him by beating the door really hard several times. While doing so, we tell the child, "I'm punishing the door that has hurt you!" When he sees that something is being done to the door, which he thinks is responsible for harming him, he stops crying. In fact, after some time, the child forgets about his pain and may even start laughing. Now, what is real here? As far as the child is concerned, you are punishing the door for hurting him. As far as you are concerned, you know fully well that an inanimate object like a door cannot be punished. You pretend to hit the door in order to satisfy the child. As far as the child is concerned, your actions are real - you are

punishing the door. You, on other hand know, the actions have nothing to do with reality.

We must, therefore, ask the question, what is real and what is unreal? At one level, the act of punishing the door is real, and at another level, it is unreal. For the child, the actions are real, but for you, they are not. Had the injured person been an adult, we would not have tried to pacify him by banging on the door. We, however, know that a child can be pacified in this fashion. So, there are different levels of reality - what the child considers to be real is not real, but you do what you need to in order to help him forget the pain.

Let me give you another example. Every now and then, your small child or grandchild gets on top of you and pretends you are his horse or donkey. He takes a stick, climbs on to you and then says, “Come on, move!” Next, the child says, “Move faster!” Now what happens here? As far as the child is concerned, you are a donkey. He beats you, and you don’t mind it because you are interested in the happiness of the child. You are prepared to behave like a donkey or a horse for the child’s happiness. As far as you are concerned, you know it is unreal - you are not a donkey. You are prepared to descend to the level of a donkey in order that the child might think that you are that, and you derive a lot of pleasure from it. However, if a neighbour’s child asks you to become a donkey, you refuse. You might even get upset and scold him. When it comes to your own child, however, you gladly become a donkey. There are two levels here. You are doing it in order that the child might be happy, but the child thinks it is real and

enjoys it. And when the child enjoys the whole thing, you enjoy it too, even though you know that you are not a donkey. Here again, if the child is about twelve years of age, and he asks you to be his horse or donkey, you get very upset and worried. You worry that it is not normal for a twelve-year-old child to make such a request. You apply a different yardstick. However, what we need to realize is that there is no real yardstick. What you consider real in one instance, you consider unreal in another. What you accept in one case, you don't accept in another case, and you wonder why it should be so.

As an adult, you can't tell the crying child, "Don't be stupid, I am not a donkey. It is all unreal." You may say it to your neighbour's child, but you won't say it to your child because you are interested in his happiness. You are prepared to do something that you know is not real - but something that will make somebody you like very happy. When we go to a *jnani* or a *sadhu*, we ask them to give us something. When we get what we ask for, we are very happy, and we think, "This is what I asked for, and he gave it. So, he must be a great person." But why do we sometimes get what we ask for? We get it in order that we may reach a stage where we won't ask for anything. People occasionally give what we ask for out of great concern for us. When we beat the door, in order to satisfy the child, we do it knowing fully well that it is not the right thing to do from the point of view of reason. But our action immediately satisfies the crying child. We do, however, expect the child to outgrow this stage.

When we become adults and get married, we ask God for a variety of things for our children and our family. What does God think of us at His level? He has the same attitude towards us as we have to the child who wants us to be the donkey or the horse! That is, the higher power does not look down upon us; the Lord sees this as a stage that we have to go through. All these experiences are given to us to prove one thing - that is, every time I come to you and ask for something, and you give it, I am grateful and I am happy. I can keep on coming to you, and you can keep on giving what I want. But we will reach a stage where we will wonder, "Why should I depend on him all the time? Why can't I do it myself?"

In other words, there is endless seeking because there is no satisfaction in anything. As a result, I keep on asking, and you keep on giving. I repeatedly keep asking you because there is a mind that is constantly seeking ways to quench all my desires. Each one of us is trying - consciously or unconsciously - to free ourselves from our minds. We don't say it in so many words, but we realize how happy we are, and how totally free we are in deep sleep. Bhagavan says there is happiness when the mind ceases to be. Would it be possible for us to be free of the mind in the waking state? It is important to remember that there is no such thing as the mind. Bhagavan says that the mind is only a bundle of thoughts and what bother us during our waking hours are these thoughts. Would it be possible for us to be free of thoughts? Is there any method by which you can achieve this bliss in your waking state?

The sages and saints have given us some hints, but have not laid out a systematic path to achieve our goal. They are only suggestions. We must also realize that there are many paths to arrive at the ultimate truth. Each one of us, therefore, has to create our own path. Once you start, you have to strike out on your own - alone. If you look at the map of India, you will find that Hyderabad is indicated by a small dot, and you are told this is Hyderabad. In order to travel from Delhi to Hyderabad, you can take any mode of transportation – car, train or plane. When you look at the map, you know that what is called Delhi is not really Delhi; what is called Hyderabad is not really Hyderabad. What the map tells you is that this is where Hyderabad is in relation to Delhi. However, standing on the dot is not equivalent to being in Hyderabad. In order to experience Hyderabad, you have to go there. How do you get there? You have to decide; it is a personal decision as to whether you're going to drive, catch the train or take a flight.

And so, whether it be the *Vedas*, the *Upanishads* or the *Puranas*, all the sages and saints have told us the following - you may modify the given suggestions to suit your needs. Now, here are the things given by Bhagavan and many others. We have to use them as well as we possibly can, in order that we eventually find that the road to self-realization is not outside of us. Bhagavan never claimed that his method of self-enquiry was unique or that it was original. Whenever anyone said, "Bhagavan, your ways are unique," Bhagavan would say that the same methods have

been discussed in the works of Shankara, and would refer to a particular book. He never claimed originality. Sivaprakasam Pillai, an employee of the Railways, a graduate, and a student of philosophy, would visit Bhagavan frequently and ask him a lot of questions. Bhagavan, who was only twenty-one at that time, would answer the questions, one by one. The replies to Shivaprakasam Pillai's questions led to the publication of *Who Am I?* If you read this small book, it is enough - everything else written is a mere commentary about what Bhagavan said. What is interesting is that when Bhagavan was twenty-one, he had not read the *Vedas*, the *Upanishads*, and so on. He came across these things much later, when others brought books. Reading them, Bhagavan realized that the experiences recorded in the books by Shankara and other people were very similar to the ones that he had had. This is the big difference between Bhagavan and us - we read books, we know a great deal about *Brahman*, but we don't have the experience of *Brahman*. Bhagavan, on the other hand, had experienced *Brahman* long before he read about *Brahman* in books.

The Buddha said, "Leave alone other things, living has become a matter of habit." What did he mean by this? When something becomes a matter of habit, the response is automatic. Take for example, our everyday conversations - there's something very strange about them. Before we begin talking, everything seems fine; but after I begin, something strange happens - language seems to take possession of me. Instead of my saying something,

something possesses me, and I say something that I had not intended to say. Therefore, every day, I feel sorry for having said what I had never meant to. When somebody asks, “Why did you say it?” you say, “Did I say it? I am sorry, I did not mean it.” The Buddha says that responses are automatic because we are not paying attention to the ongoing conversation. Bhagavan says it in a different way. He says, we should pay attention to what we say. If we pay attention to everything that we do, and to what we say, we will be aware of everything that we do every moment. If we are aware of all that we say and do, then we will always be right.

The most extraordinary thing about our life is that we are breathing all the time, but we are seldom conscious of our breathing. We become conscious of it only when we become breathless and gasp for air. The Buddha said that since breathing is something we do all the twenty-four hours, we should become conscious of it. He said we must sit and observe our breathing; we must pay attention to our inhaling and exhaling. Every person must breathe in and breathe out consciously. If we are conscious of every breath, then we will become extraordinarily attentive and become aware of everything that is happening around us. The Buddha also said, “Do not walk fast; be conscious of every step.” Now this would be possible if we are conscious of our breathing because he said that if we are conscious of our breathing, we are conscious and aware of everything else. If we are completely aware of everything, then there is only awareness; the person ceases to be.

We talk about our consciousness because we are only partly aware. A man who is fully aware is pure awareness; there is a body, but there is no individual within - it is a body which is an embodiment of awareness. Unlike us, there is no individual within who keeps saying, “I was aware, I was aware.” When you read the books about Bhagavan, what is of interest to note is that he never said, “I forgot”. This is because Bhagavan was pure awareness, and when there is awareness, there is no more or less. When there is awareness, there is no body - there is no second. When there is no second, the kind of automatic reaction that we have towards others will not be there. Bhagavan put it differently in *UpadesaSaram*:

Vayurodhanaal leeyate manah
jaalapaksivad rodhasaadhanam

The Buddha asked everyone to be attentive; Bhagavan maintained that if we control the breath, the mind also gets controlled. The source of the mind and the breath is the same. If we control the mind by controlling the breath, both get controlled. When someone asked Bhagavan, “You mean to say I can observe my breath?” Bhagavan replied, “Yes, you can observe your breath, or you can do the other things.” He said that you could breathe in through one nostril and breathe out through the other; or breathe in slowly, and then breathe out even more slowly. That is, if you control the breath, you can control the mind.

Bhagavan says that when we wake up in the morning, we should not jump out of bed immediately. Instead, we should sit and meditate. The conscious breathing in and

breathing out is good. If we are not able to breathe in and breathe out consciously for more than a minute in the early stages, we should not feel disappointed. Even a minute is very difficult for a person in the initial stages. If a person can watch his breathing consciously for one or two minutes, that itself is a great thing in the early stages. Then afterwards, we can increase it to ten minutes, fifteen minutes, and so on. Bhagavan has said, when we get up from sleep, the mind, which had merged into the self when we fell asleep, is gradually coming out. We must try to put the mind consciously back into the self as it is emerging, because later on, when it gets involved in the activities of the world, it will become very difficult to do. As you wake up, try to meditate; try to do any of these breathing exercises, and the mind can be put back into the self. Whether it is for a short or long period of time, it ultimately depends on His grace.

Talking about the various techniques suggested by Bhagavan to attain realization, Natanananda asked, "You say it is easy; but when will I attain it?" Bhagavan answered that we will attain it when we don't seek pleasure from anything in this world. The moment we decide not to seek anything in this world, we will get realization. The second question Natanananda asked was, "Do you think there is hope for me?" Bhagavan replied, "Why do you doubt it? If there is no hope, you would not have come to me." Now, this is a categorical assurance that Bhagavan gave to Natanananda to pursue what he had to pursue, and the rest would be taken care of. Later, he said, "During this period of *sadhana*, so many things will happen to you.

Don't get distracted by them. You may get powers; some people may have various visions, and some may see light. But don't get distracted. When you see these things, ask this question, 'To whom are these?' Don't think that you will be considered better than other people because you have powers. If you do so, you will be ruined. Of course, you may give some happiness to some people, but you yourself will be unhappy because you will be no different from others who are also seeking."

So, like the Buddha, Bhagavan talked about the importance of controlling the breath. Bhagavan said that if we control the breath, we control the mind. But how should one control the mind? Many methods have been suggested, and some of you may also share the methods that you are following. About the various *asanas* that our sages have talked about, Bhagavan said that if you find some *asana* uncomfortable or difficult to do, don't do it. We must also remember, before recommending anything to others, that what is comfortable for us, may not be comfortable for other people. That's why when somebody asked Bhagavan what the best *asana* was, he replied, *sukhasana*, meaning what is comfortable for you. The Buddha said that closing the right nostril and breathing through the left, which is suggested by yoga, may not agree with certain people. So, he said to just observe the breathing. When Bhagavan found that some people found it difficult to sit on the floor, he asked them to sit on the chair because the important thing is to feel comfortable. You cannot concentrate if you are not comfortable. In the

initial stages, it should not be at the cost of your physical comfort.

Chadwick,who came to Ramanasramam around 1935, stayed there till 1960 or so. He never left even after Bhagavan had left his body. Initially, he found it difficult to sit on the floor, but he gradually trained himself to sit. He used to have something like a belt that he tied around himself and managed to sit on the floor for three to four hours every day. He said it was good to sit like this.

Bhagavan never said that you had to adopt a particular *asana* or posture. After some time, it may be possible for you to meditate even lying down; but don't try this during the initial stages because you may just fall asleep. In the initial stages, it is advisable to sit on a chair – or better still, on the floor. The most important thing is that you should meditate; the posture is not important. That's why Bhagavan says, *sukhasana*. Just like a good exercise, the intensity of the *sadhana* must be such that you feel refreshed after doing it. It means, just as the body feels good after a good workout, in the case of *sadhana*, the mind feels extraordinarily peaceful. Bhagavan has assured us we will reach that state when the mind is completely still. When it is so, even for a very short period of time, the peace we will experience will be qualitative. We can't predict how or when this will happen. We will, however, arrive at this state, not because of our intelligence, but because of the grace of God. Bhagavan says that effort is necessary, but even making a beginning requires God's grace.

Kaavyakantha's Chatvarimsat

V. Krithivasan

Verse 35

यदि न जननी स्तन्यं दद्यात् शिशोर्बत का गतिः
यदि पशुपतिः क्रोधं कुर्यात् पशौस्वनं कुतः ।
यदि पदजुषामाचार्य त्वं निहंसि न संशयं
भ्रमशतपराभूता एते तरन्तु भवं कथम् ॥

Yadi na Janani stanyam dadyaat sisorbata kaa gatih
Yadi pashupatih krodham kuryat pasoravanam kutah
Yadi padajushamacharya tvam nihaamsi na samshayam
Bhramashataparaabhuta ete tarantu bhavam katham

Word Meaning:

Yadi: if; *na:* not; *janani*: mother; *stanyam*: milk; *dadyaat*: would give; *sisor*: of the child; *bata:* alas; *kaagatih*: what fate; *yadi*: if; *pashupatih*: cowherd; *krodhamkurayat*: gets angry; *pasoravanam*: protection of cow; *kutah*: where; *yadi*: if; *padajusham*: sheltering at the feet; *acharya*: master; *tvam*: you; *nihaamsi*: dispelling; *nasamshayam*: without doubt; *Bhramashata:* multiple doubts; *paraabhuta*: overcome; *ete*: these; *tarantu*: cross over; *bhavam*: worldly existence; *katham*: how.

Verse Meaning:

If the mother does not suckle the child, alas, what is its fate? If the cowherd gets angry, how is the protection of the cows possible? If you, the Master does not dispel the doubts of those who take shelter at thy feet, how can they overcome *samsara*, assailed by so many doubts?

Sri Bhagavan is like the mother to all the devotees, and so cannot abandon them. He has to nourish them with the milk of knowledge. He is also Lord Siva, *Pashupati*, and cannot get angry with them, and neglect them. (The choice of the word *Pashupati* is quite apt; we, the *jeevas*, are all *pashus,* creatures, quite ignorant and needing guidance. As our Lord, he has to protect us every step of the way). The Lord has to bind us to him with the cord of Love. And as the *Acharya,* he has to clear our countless misgivings and doubts and take us across the Ocean of *Samsara.* The poet pleads with Sri Bhagavan not to abandon us, his children.

It is interesting to note that Sri Bhagavan himself makes a similar line of appeal to Arunachala - his mother, father and *guru*, all rolled into one!

He says in *Akshara Mana Malai*;

Kinder far art thou than one's own mother Arunachala! Is this then thy all-kindness? Verse 6

As (Universal Mother) it is thy duty to dispense thy Grace and save me, Oh Arunachala! Verse 14

If spurned by thee, alas! What rests for me but the torment of my prarabdha? What hope is left for me, Oh Arunachala! Verse 35

"Shine as my Guru, making me free from faults and worthy of Thy Grace, Oh Arunachala! Verse 19

Be thou my stay and support lest I drop helpless like tender creeper, Oh Arunachala! Verse 72

In one's intensity of longing to merge with the Ultimate Reality, the language used and the *bhavas* displayed are the same universally.

How I came into the fold of Sri Bhagawan

Smt G. Naga Rajeswari

[Smt. Rajeswari is the wife of Sri G.V. Rama Rao, a senior devotee of Sri Ramana Kendram, Hyderabad. Along with her husband, she played a significant role in the construction of the building of the Kendram, and improving the ambience in and outside the building. If devotees are enjoying the cool shade of the trees in the Kendram premises, the credit goes to Smt. Rajeswari for the efforts in planting them, nurturing them and protecting them. The beautiful 'Rangavallulu' painted by her in the Kendram Hall will be remembered with gratitude by the senior devotees of the Kendram. Very few know of her spiritual experiences. The following account, narrated by her, is both inspiring and uplifting. Editor]

I was born on 29th December 1940, as the daughter of Sri Chodavarapu Srinivasa Rao and Smt.Seshamma. When I was two years old, Smt. Krishna Janani and Sri Rajagopalam, my aunt and uncle, adopted me. When I was about ten years old, we were residing in Tenali. Smt. Kuchibhotla Sitaramamma Garu was a neighbour of ours. She and my mother were good friends. All their family members were followers and devotees of H.H. *Paramacharya* of Kanchi. Whenever they visited Kanchi, they also used to go to Tiruvannamalai. On their return to Tenali from their pilgrimages, I used to accompany my mother in her visits to their house. Smt.Sitaramamma used to recount several interesting incidents. I used to listen to

them with great attention. She used to talk about the cow Lakshmi, her proximity to Sri Bhagavan, and her going into *samadhi* for several hours with her face on Sri Bhagavan's lap. She used to describe the efficacy of *vibhuti* in situations of ill health. While listening to her, the image of the cow going into *samadhi* got deeply imprinted in my mind. From then on, I developed a strong urge to sit in meditation in Sri Bhagavan's Hall.

Most of my education was at home. My father was a lecturer. He used to bring several books to the house. They contained spiritual works also. By the time I was twenty, it is not an exaggeration to say that there was no spiritual book which I had not read. My mother used to encourage me to read those spiritual books.

In due course, I was married and had children. Our second son left his body at the age of 12 due to cerebral palsy. I was greatly depressed. After some time, we lived in Chennai for three years. My father and my mother-in-law were staying with us and we could not go anywhere leaving those elderly people. Therefore, though Tiruvannamalai was very close to Chennai, we could never go there. Our son was studying in IIT, Madras, and we stayed in a rented house behind the campus for his sake. After completing his studies, he left for USA. In his absence, I lost interest in life. Around that time, I visited a neighbor of ours.Their family used to visit Tiruvannamalai regularly. He gave me Paul Brunton's book, *A Search in Secret India*. After that, whenever my

paternal aunt gave me money to buy a *saree*, I used the money to buy all other books of Paul Brunton.

I was amazed to learn how a foreigner, totally strange to our traditions and spiritual values reached such a lofty state. I started practicing *yoga* and meditation.My desire to visit Tiruvannamalai was getting stronger day by day. Prior to my husband's retirement from service, we visited all the pilgrim centres in the country, and finally reached Tiruvannamalai. During our stay in the *Ashramam*, I told my husband that I would not return to Hyderabad and asked him to do what he pleased. I added that I could eat what I could get, and drop my body there only. My husband reasoned with me as he was retiring in two months' time, we should wait – and were he to immediately resign from his post, he would lose all the retirement benefits. He assured me that we would return to Tiruvannamalai after retirement. I agreed to return to Hyderabad. Before leaving the *Ashramam*,I prayed to Sri Bhagavan to guide my husband to his path. I strongly submitted to Sri Bhagavan that I would go to Hyderabad only if He would bring about a change in the mind of my husband. That very day there was the first miracle in my life. A girl came to me and left a book in my hand asking me to read it. The book contained the talks of Sri Jinnuru Nanna Garu. That night, having nothing else to do, my husband and I went through the book.I must say here that my husband was a very busy person and never had a minute to spare. He agreed to visit the holy places only for my sake. Such a person, after reading the book, told

me in the early hours of the next day, “Come! Let us straight go to Jinnuru to the *Ashram* of Nannagaru”, on his own. When we contacted the *Ashram* to inform them about our intention to visit Sri Nannagaru, we were told that we need not come and that Sri Nannagaru himself would visit Hyderabad in February 1996.

In Hyderabad, Sri Nannagaru was accommodated in the residence of Smt.Savitr amma *garu*. We called them on phone seeking the details of their address. We were told, “Why take trouble? Sri Nannagaru himself would come to your place”. That was how Sri Nanna *garu* visited our house. When I submitted to him our intention to settle down in Tiruvannamalai, he said, “Please do not do it.Your house itself is like an *Ashramam*. Please go once in a year to the *Ashramam* in Tiruvannamalai to re-charge your spiritual batteries; but there is no need to go and settle down there permanently. Extend your support to the Ramana devotees here for their spiritual progress - work towards that.” That was his instruction. Thus, my first *guru* was Paul Brunton and the second *guru* was Jinnuru Nanna *garu*. In course of time, the house was sanctified by the dust of the feet of several holy people like Tatva Vidananda Saraswati Swami, Sri Ramanananda Saraswati and Sri V.S. Ramanan.

We came to know about the Ramana *satsangs* by Dr.KS in the Andhra Mahila Sabha College only after we visited Tiruvannamalai. From then on, we started attending these *satsangs* in the college, and also at the residences of the devotees, wherever they were held not caring about distance or any other difficulty. From our residence in D.D.

colony, we used to go all the way to Mehdipatnam to attend the *satsangs* in the residence of Dr.A.V. Narasimha Rao. We developed the habit of reading every spiritual journal three to four times. I started experiencing several spiritual visions.

During a visit to Tiruvannamalai, when I sat for meditation, I plunged into deep grief worrying about my state of life. I saw a vision in that state. I was not sleeping. I cannot also say that I was awake. The entire Hill was full of snake pits and snakes. That vision was linked to my life. In our early life, we committed a blunder. In our yard there was a snake pit; we went there and asked the snakes to leave the place as children would be playing there. Next day when we went to the place, we could clearly see that the snakes had left the place. I had separated the snakes from its offspring. I vaguely remember my mother telling me about this incident. There was no reason why I should have remembered this incident in Tiruvannamalai. I realized the mistake I had made. I now understood that this was the reason we did not have the good fortune of living with our children. Somebody was dinning this into my ears as long as I was seeing that vision, “Do you know what you have done”?

In another visit to Tiruvannamalai, when I was in meditation, I experienced that I entered into a cylindrical magnet as an atom and was going upwards spinning at great speed. After about five minutes, I was thrown out with the same force. I recollected the incident related to Lord Vishnu and Lord Brahma during the *Lingodbhavam* incident. I thought it may be a similar experience. I did

not know how to explain the phenomena. I was spinning away without any effort on my part. This was another instance to support the belief that several miracles take place in Tiruvannamalai. Call it Sri Bhagavan's doing or the doing of Sri Arunachaleswara – call it whatever you want, but that was the experience I underwent.

It is my habit to meditate at 4 am every day. When I was thus meditating, one day I had a vision. Sri Bhagavan normally will be in a reclining posture. That day however, against the background of dazzling light, Sri Bhagavan appeared like Lord Vishnu lying down on His bed of the divine snake Sesha. Sri Murugunar was reading a book beneath Sri Bhagavan's bed. I was surprised! How is it that Sri Bhagavan is appearing like this unlike in his usual posture? When I was mulling over this, somebody murmured in my ears, "Today the Lord is granting His *darshan* through the Northern gate. Today is *Vaikunta Ekadasi*." I was not aware that it was *Vaikunta Ekadasi* that day. I always have goose bumps whenever I think of that vision.Though we are advised not to take such visions seriously, I feel that they would benefit a *sadhaka* in the initial stages.They will help us in our journey to the Lord.We need to traverse from our mental consciousness to the consciousness of the self.

When we are beset with troubles, to whom do we turn? I used to address Sri Bhagavan thus, "Bhagavan: you freed your Mother from ocean of worldly life. Please save us also from all our earthly troubles and bondage. We have no one else to depend on other than you." That was how I used to submit all my problems to Sri Bhagavan. We are

told that we should not harbour any desires when we pursue the path of non-duality. But how do we wish away the problems of worldly life? *(to be continued)*

Executive Committee 2021-22

Office bearers and Executive Committee members of Sri Ramana Kendram, Hyderabad for 2021-22

1	Sri Y. Bharataiah	President
2	Sri J. Krishna Rao	Vice President
3	Sri V. Ravi Kumar	Secretary
4	Sri S. Sarath Chandra Mukharjee	Joint Secretary
5	Sri C. Ramaswamy	Treasurer
6	Dr. S. Upendran	E.C.Member
7	Sri V. Krithivasan	E.C.Member
8	Smt Sneha Choudhury	E.C.Member
9	Sri B. Pandu Rangam	E.C.Member
10	Sri K. Vinod Reddy	E.C.Member
11	Sri S. V. Tandon	E.C.Member
12	Sri J. Vivek	E.C.Member
13	Sri V. N .V. Krishna	E.C.Member
14	Dr.V. Ramadas Murthy	E.C.Member
15	Sri G. Venkata Prabhakar	E.C.Member

Parechcha Karma

In March 1945, NR Krishnamoorthi Iyer visited the *ashram*. He felt that Bhagavan's body had become very weak and frail. He asked, "Bhagavan, so many devotees have been cured of terrible diseases by the power of your Presence. Could that have had an effect on your own physical wellbeing?"

Bhagavan replied, "Yes, and no!"

Krishnamoorthi Iyer was puzzled. He said, "I don't understand, Bhagavan! Please explain to me."

"A *jivanmuktha* does not require a body at all. He bears a physical body only for the welfare of others (*parechcha*). While he is still in the body, he does sometimes absorb the sufferings of his devotees, and as a result, his body becomes weak. That is why I said yes.

However, if the *jnani* immerses himself in *samadhi*, the effects will wear away after a while, and the *jnani's* physical health will be restored. The length of time to be in *samadhi* would depend upon the extent of the *karma* he has absorbed from his devotees.

Adi Shankara attained *mukthi* at a very young age, and continued to stay in a state of *sahaja samadhi* without any interruption. His extraordinary spiritual state made it possible for him to achieve so much in such a short period of time.

However, he did not go into seclusion and immerse himself in *samadhi*, with the aim of rejuvenating his

physical body. Out of compassion for his devotees, he had absorbed a lot of their *karma*. This took a toll on his physical wellbeing, and that is why he left the body at a young age."

Once, while Bhagavan was on the Hill, Muruganar noticed that Bhagavan's body suddenly became very frail, and later returned to its normal state. He questioned Bhagavan as to the cause of this change in his physical condition. Bhagavan gave Muruganar the same explanation as he gave NR Krishnamoorthi Iyer.

Muruganar has recorded this phenomenon, and Bhagavan's explanation in his *Keerthi Tiru Agaval*.

(Source: *Ramana TiruvilayadalTirattu*)

Life Subscription (15 years): Rs.750/- Annual Subscription: Rs.80/- (Cash/M.O./ D.D./Cheque only), favouring **Sri Ramana Kendram, Hyderabad.** Add Rs.15/- for outstation cheques. Donations in favour of Sri Ramana Kendram, Hyderabad are exempt (50%) from Income Tax under Section 80G.

Printed & Published by Sri P. Keshava Reddy, H.No.3-4-529/2, F.No.202, Devi Laxmi Nilayam, Lingampally, Barkatpura, Narayanaguda, Hyderabad-500027, Telangana State, on behalf of Sri Ramana Kendram, printed at Reddy Printers, # H.No.1-9-809, Adikmet, Hyderabad-500044, Telangana State, Published at Sri Ramana Kendram, H.No. 2-2-1109/A, Tilaknagar X-Road, Bathukammakunta, Shivam Road, Hyderabad-500013, Telangana State. Editor: Dr. V. Ramadas Murthy.

Address of Sri Ramanasramam: Tiruvannamalai, Tamilnadu-606 603.
Ph.04175-237200, Office No.: 04175-236624
email: ashram@gururamana.org
For Accommodation: email: stay@gururamana.org
Phone: 04175-237400, website: www.sriramanamaharshi.org