బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ దివ్య ఆశీస్సులతో...

ధ్యానశాస్త్రం

తటవర్తి వీర రాఘవరావు

అప్పోదీపోభవ

అనుబంధం : బ్రహ్మర్షి పత్రిగారి

పత్రీజీతో ముఖాముఖి, ఒక యోగితో ముఖాముఖి

ధ్యానశాస్త్రం

రచన:

తటవర్తి వీర రాఘవరావు

తటవర్తివారి వీధి, భీమవరం - 534 201. ప॥గో॥జిల్లా.

ఫోన్ : 08816 - 234353, సెల్ : 9440309812

email : balajipyramid.bvrm@gmail.com

ధ్యానశాస్త్రం

రచన & ప్రచురణ : **తటవర్తి వీర రాఘవరావు**

మొదటి ముద్రణ : ఫిబ్రవరి, 2010
ప్రతులు : 3000

రెండవ ముద్రణ : ఆగస్టు, 2011
ప్రతులు : 3,000

మూడవ ముద్రణ : నవంబరు, 2012
ప్రతులు : 3,000

వెల : **రూ. 70/-లు**

డిజైనింగ్ & ప్రింటింగ్ : చైతన్య గ్రాఫిక్స్,
తటవర్తి వారి వీధి, భీమవరం-534201.
సెల్ : 9848393179, 9849393179

కాపీల కొరకు :

తటవర్తి వీర రాఘవరావు

తటవర్తివారి వీధి, భీమవరం - 534 201. ప॥గో॥జిల్లా.

ఫోన్ : 08816 - 234353, సెల్ : 9440309812

పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్‌మెంట్ - ఇండియా

for T.V.Raghavarao Sir E-Books visit :
http://www.facebook.com/groups/304862109608787
ధ్యానం గురించి మరింత సమాచారం కొరకు ఈ క్రింది వెబ్‌సైట్‌లను దర్శించండి.
1) www.pssmovement.org, 2) www.meditationeverywhere.org,
3) www.pyramidvalley.org, 4) www.pyramidseverywhere.org,
5)www.thepyramidradio.com

తెలుగులో సమాచారం కొరకు http://pssmovement.org/telugu/

విషయ సూచిక

1)	ధ్యానం అంటే ఏమిటి?	5
2)	ధ్యానంచేస్తే?	8
3)	ధ్యానంలో ఏం జరుగుతుంది?	9
4)	చూపు - దృష్టి	13
5)	కోరికల మీద అదుపు	15
6)	నిశ్చలమైన మనస్సు నిర్మలమవుతుంది	17
7)	"యధా రాజా - తథా ప్రజా"	21
8)	"రెండు నాల్కల ధోరణి!"	23
9)	అలవాట్లు	24
10)	"మనసులు కలవలేదు!"	26
11)	"సురులు - అసురులు!"	28
12)	"భయం"	30
13)	"బలం"	31
14)	"ఎటువంటి సరదా వుండాలి!"	32
15)	"చిలక్కి చెప్పినట్టు చెప్పాను!"	34
16)	"అయ్యోరామ! అయ్యోపాపం!"	35
17)	"డబ్బు అవసరానికా? - ఆర్భాటానికా?"	36
18)	"శుద్ధి"	37
19)	"కుళ్ళు"	38
20)	"కాలుష్యం!"	39
21)	"ఆయుష్మాన్ భవ"	41
22)	కారు - మానవుడు	42
23)	'గీత్త గెంతులు!'	44
24)	"వృద్ధాప్య సమస్యలు"	46
25)	సంసారంలో బాంధవ్యాలు సరిగ్గా వుండాలంటే?	49
26)	దేహ బలం గొప్పదా? బుద్ధి బలం గొప్పదా?	57
27)	"దుర్వినియోగం!"	59
28)	సుఖం - సంతోషం - ఆనందం	60
29)	"గురువు - శిష్యుడు!"	62
30)	"మానవులలో రకాలు"	64
31)	"సృష్టి నియమాలు తెలుసుకోవాలి!"	65
32)	"రక్షించేది ఎవరు?"	67

33) ధర్మం	68
34) ఆచారము - ధర్మము	70
35) "దానం!"	74
36) "అంతా మాజీలే!"	76
37) భయ-భక్తులు	77
38) "శక్తి"	79
39) "అస్పృశ్యత అంటే?"	80
40) "ముక్తి!"	83
41) "మాయ!"	84
42) "ఏ విషయంలో తృప్తి చెందాలి?"	85
43) "మూఢ నమ్మకం!"	87
44) "చెడ్డరోజులు - మంచి రోజులు"	89
45) "ఏలిన నాటి శని"	90
46) కర్మకాండలు ఆశించిన ఫలితాలు ఇస్తాయా?	91
47) "భగవంతుని దయ"	94
48) "కష్టాలు మనం కోరుకున్నవే!"	95
49) "మూఢ నమ్మకాలు!"	97
50) "ఇంద్రుడు?"	98
51) "పరిమళాలు వెదజల్లాలి!"	99
52) "మృగత్వం- మానవత్వం!"	100
53) "ఎవరు దొంగ?"	104
54) పప్పకూడు - పాపపు కూడు	106
55) "శతృత్వం వదలండి - మిత్రత్వం పెంపొందించుకోండి"	108
56) "ఆహారం యొక్క ప్రాముఖ్యం!"	111
57) "మృతాహారం - అమృతాహారం!"	112
58) "న్యాయం అన్నది అందరికీ సమానం!"	113
59) భక్ష్యం - అభక్ష్యం (మానవులకు శాకాహారం పాపమా?)	115
60) "ప్రకృతికి అనుగుణంగా జీవించాలి!"	119
61) "దుష్టులు - శిష్టులు!"	121
62) "ఆహారమే ప్రధానమా!"	123

అనుబంధం

1) పత్రీజీతో ముఖాముఖి	125
2) ఒక యోగితో ముఖాముఖి	167

ధ్యానం అంటే ఏమిటి?

ధ్యానం అనగానే చాలామంది కళ్ళు మూసుకుని చేసేది అనుకుంటారు. కారణం సమాజంలో ఎన్నో సంస్థలు వున్నాయి, ఎంతోమంది గురువులు వున్నారు. ధ్యానం గురించి ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్కరకంగా చెపుతూ వుంటారు. అందుచేత రకరకాల ధ్యానాలు వున్నాయనే అభిప్రాయం సామాన్యజనంలో వుంది. అంతే కాదు అసలు ఏ ధ్యానం గొప్పది అన్న సందేహం కూడా చాలామందిలో వుంది.

కాని ఇక్కడ గుర్తుంచుకోవలసింది రకరకాల ధ్యానాలంటూ ఏమీ లేవు. ఉన్నది ఒక్కటే ధ్యానం. అందుచేత ధ్యానం విషయంలో గందరగోళం పడవలసిన పనిలేదు. ఎన్నో రకాలు వుంటే ఏది గొప్పది? ఏది ఎక్కువ? ఏది తక్కువ? అన్న ప్రశ్న వస్తుంది. ఉన్నది ఒక్కటే అయినపుడు ఆ ప్రశ్నే తలెత్తదు. అందుచేత అసలు ధ్యానమంటే ఏమిటో తెలుసుకుందాం.

యోగశాస్త్రానికి ఆద్యుడు, మూలపురుషుడు అయిన 'పతంజలి మహర్షి' ధ్యానం గురించి ఒకే ఒక వాక్యంలో చెప్పడం జరిగింది. ఆయన **"నిర్విషయం మనః ధ్యానం"** అన్నారు. అంటే "మనసును నిర్విషయం చేసుకోవడమే ధ్యానమని" పతంజలి మహర్షి చెప్పారు. యోగశాస్త్రంలో పతంజలి మహర్షికంటే గొప్పవారు ఎవరూ లేరు. అందుచేత ఎవరు ఎన్ని చెప్పినా పతంజలి మహర్షి చెప్పిందే మనకు ప్రామాణికం.

మనసును నిర్విషయం చేసుకోవడమంటే? అసలు మనసులో ఏ విషయాలు ఉంటాయి? మనసులో వుండేవి ఆలోచనలే కదా? అంటే మనస్సులో ఆలోచనలు లేకుండా చేసుకోవాలి. అదే ధ్యానం. అంటే ఆలోచనా రహిత స్థితినే "ధ్యానం" అంటారు. దీనినే "మనస్సును శూన్యం చేసుకోవడం" అని కూడా అంటారు.

గుర్తుంచుకోండి **"మాటలోని శబ్దం తీసివేస్తే మౌనం" అవుతుంది. అలాగే "మనస్సులోని ఆలోచనలు తీసివేస్తే ధ్యానం"** అవుతుంది.

మరి ఎవరికైనా, ఎలాంటివారికైనా కళ్ళు మూసుకుని ఆలోచనలు లేకుండా కూర్చోవడమన్నది అసాధ్యం, అసంభవం. అలాంటి వారు ధ్యానస్థితి పొందాలంటే ఒకే ఒక్క తేలికైన మార్గం. అదే బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ బోధించే "శ్వాస

మీద ధ్యాస" ఇది తప్ప వేరే మార్గం లేదు.

అంటే ఎవరైనా కళ్ళుమూసుకుని "శ్వాసమీద ధ్యాస" వుంచినపుడు సహజంగా ఆలోచనలు వస్తాయి. వాటిని కట్ చేస్తూ మరల శ్వాసమీద ఉంచడం చేస్తుంటే! మరల ఆలోచనలు వస్తాయి. వాటిని మరల కట్ చేస్తూ శ్వాస మీద వుంచుతుంటే మెల్లిగా ఆలోచనలన్నీ ఆగిపోతాయి. అదే "ధ్యాన స్థితి". ఆ స్థితిలో శ్వాసను గమనించ వలసిన పని వుండదు. గమనించం కూడా! ఆ స్థితిలో విశ్వం నుంచి మనకు లభించే ప్రాణశక్తి వల్ల మన జీవితంలో ఎన్నో లాభాలు, ఎన్నో మార్పులు, ఎన్నో అనుభవాలు, కలుగుతూ వుంటాయి. ఆ శక్తి ఎంత ఎక్కువ పొందగలిగితే అన్ని ఎక్కువ లాభాలు పొందగలుగుతాం.

'శ్వాసమీద ధ్యాస' వుంచితే ధ్యానం అవుతుందా?

ఇక్కడ కొంతమంది కొన్ని ప్రశ్నలు వేస్తుంటారు. శ్వాసమీద ధ్యాస వుంచితే ధ్యానం అవుతుందా? అని కొందరు. 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వుంచడమంటే ధ్యాస వున్నట్టే కదా? మరి అది ధ్యానం ఎలా అవుతుంది? ధ్యాస లేకపోతేనే కదా ధ్యానం అవుతుందని మరి కొంతమంది అడుగుతారు. ఇలా రకరకాల సందేహాలు వ్యక్తం చేస్తూ వుంటారు.

ముఖ్యంగా ఇక్కడ గమనించవలసింది "శ్వాసమీద ధ్యాస" వుంచినంత మాత్రాన ధ్యానం చేసినట్టు కాదు. అలా వుంచి ప్రయత్నం చేయగా, చేయగా మెల్లిగా ధ్యాసలేని ధ్యాన స్థితిలోకి వెళ్తాం. అంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యాన స్థితి పొందడానికి తేలికైన మార్గం. సులువైన మార్గం. అంటే అది మార్గమే కాని ధ్యానం కాదు. ధ్యాన స్థితి పొందాలంటే అది తప్ప వేరే మార్గం లేదు కాబట్టి "ధ్యానం అంటే శ్వాస మీద ధ్యాస" అంటున్నాం.

ఒక చిన్న ఉదాహరణ తీసుకుందాం. ఒకతను ఒకగంట ధ్యానం చేద్దామని కూర్చున్నాడనుకుందాం. కళ్ళు మూసుకుని శ్వాసమీద ధ్యాస వుంచాడు. సహజంగానే వెంటనే ఏదో ఒక ఆలోచనలోకి వెళ్తాడు. ఆయన ఆలోచనలు కట్ చేసి మరల శ్వాసమీద ధ్యాస ఉంచుతాడు. మరికొద్ది సెకన్లలో మరో ఆలోచనలోకి వెళ్తాడు. ఇలా గంట గడుస్తుంది. ఇక్కడ గమనిస్తే కూర్చున్న గంటలో; కొంతసేపు ఆలోచనలతో వుంటాడు, కొంతసేపు శ్వాసమీద వుంటాడు. ఇలా వుండగా, వుండగా ఎప్పుడో, ఎక్కడో అతనికి తెలియకుండా ఒక నిమిషం

ఆలోచనలు లేని స్థితికి వెళ్లాడనుకుందాం. అంటే ఇపుడతను ఎంతసేపు ధ్యానం చేసినట్టు? అంటే అతను ఒక్క నిమిషం ధ్యానం చేసాడు; కానీ కూర్చున్నది మాత్రం గంట. ఎంతసేపు ధ్యానం చేశావు? అని అడిగితే కచ్చితంగా గంట అని చెప్తాడు. కానీ ఆ గంట అతను పొందిన ధ్యాన ఫలితం మాత్రం నిమిషం. అందుచేత ఆలోచనలు లేని స్థితి మాత్రమే ధ్యానం క్రిందకు వస్తుంది. మరి అలాంటి ధ్యానస్థితి బాగా కలగాలంటే ప్రారంభంలో ఎవరైనా ఎక్కువ గంటలు కూర్చోవాలి.

ఇక్కడ ఉదాహరణ కోసం ఒక్క నిమిషం అన్నాం కాని అలా కూర్చున్నపుడు మనకు తెలియకుండానే మధ్య మధ్యన ఎన్నో నిమిషాలు ధ్యానస్థితి పొందుతాం. శక్తిని సంపాదించుకుంటాం. అందుచేత ధ్యానానికి కొత్తవారైనా సరే రోజూ క్రమం తప్పక ధ్యానం చేస్తే ధ్యానశక్తి పొంది ఎన్నో దీర్ఘకాలిక రోగాలు నయం చేసుకోవచ్చు.

ఇంకా ఎన్నో రకాల లాభాలు పొందవచ్చు. అందుచేత ధ్యానమంటే ధ్యానమే చేయాలి. అంటే 'శ్వాస మీద మాత్రమే ధ్యాస వుంచాలి'.

" విత్తనంలో చెట్టు వుంది
ధ్యానంలో సర్వమూ ఉంది "

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

ధ్యానంచేస్తే?

ధ్యానం గురించి ఇంకా కొన్ని విషయాలు తెలుసుకుందాం.

"నీటిలో మునిగితే స్నానం" – "శ్వాసలో మునిగితే ధ్యానం" అన్నారు పత్రీజీ.

ఇక్కడ స్నానం కనబడే బాహ్య దేహానికి సంబంధించింది. కాని ధ్యానం కనబడని అంతర్ మనస్సుకు, ఆత్మకు సంబంధించింది. స్నానం చేస్తే దేహానికి ఆరోగ్యం. కాని ధ్యానం చేస్తే మనస్సుకు శాంతి, ఆత్మకు ఆనందం.

మానవుడు అంటే దేహం, మనస్సు, ఆత్మ, మూడు కలిపితేనే మానవుడు. అందుచేత దేహ లాభాలతో మాత్రమే మానవుడు ఆనందంగా జీవించలేడు. దేహంతో పాటు మానసిక సమస్యలు పరిష్కరించుకోవాలి. ఆత్మను పట్టించుకోవాలి. అపుడే జీవితం ఆనందంగా వుంటుంది. అందుచేత ప్రతీరోజు స్నానంతో పాటు ధ్యానం కూడా చెయ్యాలి. మానవుని బాహ్యం కంటే అంతరం గొప్పది! కాబట్టి ధ్యానం ఎక్కువ చేయాలి. ఎక్కువసార్లు చేయాలి.

మనం స్నానం చేస్తే బాహ్య శుద్ధి మాత్రమే జరుగుతుంది. కానీ ధ్యానం చేస్తే అంతర్ శుద్ధి జరుగుతుంది. మంచి గుణాలు వుంటాయి. మంచి పనులు చేస్తాం. జీవితంలో సమస్యలు వుండవు. శాంతి, ఆనందం వుంటాయి.

వృక్షానికి వేరు ఎలాంటిదో మానవునకు ధ్యానం అలాంటిది. వేరును పోషిస్తే చెట్టు నుంచి మంచి మధురమైన ఫలాలు ఎలా వస్తాయో! అలాగే ధ్యానం చేస్తే మానవ జీవితంలో ఆరోగ్యం, శాంతి, ఆనందం ధర్మం, సత్యం, అహింస, ప్రేమ లాంటి మధురమైన ఫలాలు లభిస్తాయి. అందుకే పత్రీజీ అంటారు. "Meditation is the Root, Shanti is the Fruit" అని. అందుచేత అందరూ శ్వాసమీద ధ్యాస వుంచి ధ్యానం చెయ్యండి.

ధ్యానంలో ఏం జరుగుతుంది?

ధ్యానంలో ముందు మనస్సు నిశ్చలమవుతుంది. సహజంగా మనస్సు చంచలంగా వుంటుంది. అంటే మనస్సు ఒకే ఆలోచన చెయ్యదు. ఒక ఆలోచన నుంచి ఇంకో ఆలోచన, ఆ ఆలోచన నుంచి ఇంకొక ఆలోచన. ఇలా మనస్సు చలిస్తూ వుంటుంది. ఒకసారి గతం గురించి ఆలోచిస్తే మరొకసారి భవిష్యత్తుకు సంబంధించిన ఆలోచనలు. ఇలా మనస్సు చంచల స్వభావం కలిగి వుంటుంది. అలా చలించే మనసు ధ్యానంలో మొదట చలించని నిశ్చల స్థితికి చేరుకుంటుంది. అంటే ఏ ఆలోచనలు లేని స్థితికి చేరుకుంటుంది.

మనస్సును అలాంటి నిశ్చల స్థితిలో ఎక్కువసేపు మనం ఉంచగలిగినపుడు, జీవితంలో ఎన్నో లాభాలు పొందుతాం. అంతకుముందు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా మనం పొందని లాభాలు ఆ స్థితిలో పొందుతాం. అలాంటి లాభాలు కొన్ని చూద్దాం.

మానవ జీవితంలో మనస్సుదే ప్రముఖపాత్ర. చూడటానికి దేహం ముఖ్యమైనదిగా కనిపిస్తుంది. కాని దేహం కంటే మనస్సు చాలా ముఖ్యమైనది. కారణం అంతటి దేహాన్ని నడిపించేది, శాసించేది మనస్సే. మనసు చెప్పినట్లే దేహం పనిచేస్తుంది. దేహమే కాదు దేహంలో భాగాలైన ఇంద్రియాలు కూడా మనస్సు ఆదేశం ప్రకారమే పనిచేస్తాయి. అందుకే అంటారు **"అదుపులో వుంచవలసింది మనసును కాని, దేహాన్ని కాదు".** మనసు మన అదుపులో వుంటే మొత్తం జీవితమే మన అదుపులో వుంటుంది. అందుకే **"రాజ్యాలు జయించిన వాడి కంటే! మనస్సును జయించినవాడు గొప్పవాడు"** అని అంటారు.

ధ్యానంలో అంటే కళ్ళు మూసుకుని 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వుంచినపుడు మనసు ఆలోచనలు లేని నిశ్చల స్థితికి చేరుతుంది. ఎప్పుడవుతే మనసు అలా స్థితమయ్యిందో, మనసు మన అదుపులోకి వచ్చినట్టే. అంటే అంతకుముందు "మనస్సుకు మనం బానిసలం, కాని ఇప్పుడు మనస్సు మనకు బానిస". ఎప్పుడయితే మనస్సు మన బానిస అయ్యిందో, మనస్సుకు సంబంధించిన గుణాలు, అలవాట్లు అన్నీ మన అదుపులో వున్నట్లే. చాలామంది వారి చెడు గుణాలు మార్చుకోలేరు, వారి చెడు అలవాట్లు మారవు. నావల్ల కావట్లేదు అంటారు. చెడు గుణాలు అంటే కోపం, ద్వేషం, అసూయ, అబద్ధాలు పలకడం,

హింస, స్వార్థం, గర్వం, విమర్శించడం, అవమానించడం లాంటివి. చెడు అలవాట్లు అంటే త్రాగుడు, సిగరెట్టు, పేకాట, వ్యభిచారం, జూదం, లాటరీలు, మాంసభక్షణ లాంటివి. ధ్యానం చేస్తే వారి గుణాలు అదుపులో వుంటాయి. వారి చెడు అలవాట్లు తొలగిపోతాయి.

అంతే కాదు ఇంకా ఎన్నో లాభాలు పొందవచ్చు. మనస్సు నిశ్చలమవ్వ డమంటే, వర్తమానంలో వుండటం. అంటే గతానికి సంబంధించిన ఆలోచనలు వుండవు. అలాగే భవిష్యత్తుకు సంబంధించిన ఆలోచనలు వుండవు. ఎపుడయితే గతానికి సంబందించిన, భవిష్యత్‌కు సంబంధించిన పనికిరాని, దుఃఖం కలిగించే ఆలోచనలు వుండవో అదే శాంతి. అంటే మనశ్శాంతి లభించదన్నమాట. ప్రస్తుతం అందరికి అన్నీ వున్నాయి కానీ మనశ్శాంతి లేదు. కానీ అటువంటి మనశ్శాంతి మనస్సు నిశ్చలమైన స్థితిలో కలుగుతుంది. మనశ్శాంతి అన్నది మనస్సును అలా ఆలోచనలు లేకుండా శాంతింప చేసుకున్నపుడే లభిస్తుంది. అంతే కాని ఇతరత్రా ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా మనశ్శాంతి లభించదు. అందుచేత మనశ్శాంతి లభించాలంటే ధ్యానం ఒక్కటే మార్గమని తెలుసుకోవాలి.

మనకు మనశ్శాంతి చేకూరగానే దానితో పాటు ఇంకా ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. మనస్సు శాంతిగా వుంటే మనలో శక్తి ఖర్చు కాదు. కారణం ఆలోచనల వల్లే మనం ఎక్కువ శక్తి కోల్పోతున్నాం. తద్వారా దీర్ఘకాలిక రోగాలకు గురవుతున్నాం. అందుకే అశాంతిగా వున్నవారికి బి.పి. షుగరు పెరుగుతూ వుంటుంది. మనశ్శాంతి వున్నవారు అలాంటి దీర్ఘకాలిక రోగాల బారిన పడకుండా వుండగలరు. రోగాలు లేనివారికి ధనం కూడా ఖర్చు కాదు. డబ్బు ఆదా అవుతుంది. ఆ డబ్బుతో సంసారంలో సుఖాలు అనుభవించవచ్చు. లేదా లోక కళ్యాణానికి కూడా వినియోగించవచ్చు. అలాంటి పనులు చేసి పుణ్యం కూడా సంపాదించుకోవచ్చు. అంటే మనసు శాంతిగా వున్నవారు ఎన్ని రకాల లాభాలు పొందవచ్చో తెలుసుకోండి. ఇదంతా రోజులో కొంత సమయం ధ్యానానికి కేటాయించడం వల్లనే. మనస్సును కాసేపు ప్రశాంతంగా వుంచుకోవడం వల్లనే.

అలాగే మనసు శాంతించినపుడు, ప్రశాంతంగా వున్నపుడు మానవుడు తీసుకునే నిర్ణయాలన్నీ సవ్యంగా వుంటాయి. సత్ఫలితాలు ఇస్తాయి. ఏ రంగంలోనైనా సరే ఏ విషయంలోనైనా సరే. వ్యాపారరంగంలో వున్నవారికి, వారు తీసుకునే నిర్ణయాలు లాభాలు కలిగిస్తాయి. వ్యవసాయరంగంలో వున్నవారికి

సరైన సమయంలో, సరైన నిర్ణయాల కారణంగా పుష్కలమైన పంటలు లభిస్తాయి. ఉద్యోగరంగంలో వున్నవారికి నైపుణ్యం ప్రదర్శించడం వల్ల ప్రశంసలు వస్తాయి. అలా ఏ రంగంలో వున్నా సరే !

కొన్ని సందర్భాలలో అంటే క్లిష్టపరిస్థితుల్లో, గొడవలలో, ఎవరైనా ఉద్రేకపడితే, ఆవేశపడుతుంటే, వారిని కొంచెం ప్రశాంతంగా ఆలోచించు అంటాం. ఆవేశంలో అనాలోచిత నిర్ణయాలు వుంటాయి, నష్టాన్ని కలిగిస్తాయి. మనసు శాంతిగా వున్నపుడే సవ్యమైన సరైన నిర్ణయాలు వుంటాయి, లాభాన్ని కలిగిస్తాయి.

అలాగే ఆలోచనలు లేకుండా మనస్సు నిశ్చలమయ్యింది అంటే మనస్సు విశ్రాంతి పొందిందన్నమాట. ఎందుకంటే "ఆలోచిస్తే మనస్సు పనిచేస్తున్నట్టు, ఆలోచించపోతే మనస్సు విశ్రాంతి తీసుకున్నట్టు." ఎప్పుడయితే మనస్సు విశ్రాంతి తీసుకుందో మనస్సు మరల శక్తివంతం అవుతుంది. మరల నైపుణ్యంతో తన పనులు, చేసుకోగలుగుతుంది. ఉదయం లేవగానే అన్ని రకాల పనులమీద ఎవరైనా ఆసక్తిగా ఎలా దృష్టిపెడతారో! అలాగే ధ్యానం చేసిన వెంటనే విద్యార్థులైనా, ఉద్యోగస్తులైనా ఎవరైనా సరే తమ పనులమీద అంతే ఆసక్తి చూపించగలుగుతారు.

అలాగే విశ్రాంతి లేకుండా పనిచేస్తున్న మనసు మీద ఒత్తిడి అంటే 'టెన్షన్' పెరుగుతుంది. కానీ ఆలోచనలు లేని స్థితిలో మనస్సు వుంది అంటే! మనస్సుకు పనిచెప్పడం లేదన్నమాట. అప్పుడు ఒత్తిడి అంటే 'టెన్షన్' తగ్గుతుంది. అంటే ధ్యానం చేస్తే ఎవరైనా 'టెన్షన్' నుంచి బయటపడతారు. ప్రస్తుత సమాజంలో ఇదొక పెద్ద సమస్యగా వుంది. కానీ ఇది కూడా మనస్సు నిశ్చలంగా అంటే విశ్రాంతిగా వున్నపుడే సాధ్యమవుతుంది.

ఒక్కోసారి కొంతమందికి ఎన్నో పనులు ఒకేసారి మీదపడుతుంటాయి. వారు ఎంతో గందరగోళపడుతూ వుంటారు. ఏ పని చెయ్యాలో అర్థం కాదు. ఏ పనిముందు చేయాలి? ఏ పని తరువాత చేయాలి? అన్నది తెలియక తికమక పడుతూ వుంటారు. ఆ గందరగోళంలో ఒక పనిచేస్తూ అది పూర్తి కాకుండానే ఇంకో పనిలోకి వెళతారు. చివరకు ఏ పని పూర్తిగా చెయ్యలేరు. ఒకవేళ చేసినా సవ్యంగా చెయ్యలేరు. ఇదంతా చంచలమైన మానసికస్థితి వల్ల జరుగుతుంది. కాని అలాంటివారు ధ్యానం చేసి మనసు యొక్క చంచలస్థితిని తొలగించుకుని నిశ్చలస్థితి పొందగలిగితే గందరగోళం నుంచి బయటపడి ప్రశాంతంగా, నిదానంగా ముఖ్యమైన పనేదో, ముందు చేయవలసిన పనేదో ఆలోచించి, దానిని

సవ్యంగా పూర్తిచేసి, మెల్లగా మిగతా పనులు కూడా పూర్తి చేసుకోగలుగుతారు. లాభాన్ని పొందగలుగుతారు.

అలాగే ధ్యానంలో మనస్సు నిశ్చలం అయ్యిందంటే మనస్సును ఒకదానిమీద కేంద్రీకరించగల శక్తి సంపాదించుకున్నట్టే. దీనినే ఏకాగ్రత అని కూడా అంటారు.

ఈ శక్తి కూడా జీవితంలో ఎంతో ముఖ్యం, అవసరం కూడా. ఏ విషయాన్నైనా గ్రహించగలిగేది మనస్సే. ఏ పని మీదైనా దృష్టి కేంద్రీకరించ గలిగేది మనస్సే. మానవుడు తన జీవితంలో ఎన్నో విషయాలు తెలుసు కోవలసిన అవసరం, నేర్చుకోవలసిన, గ్రహించవలసిన అవసరం వుంది. ఆ పని మనస్సు వల్లే సాధ్యం. మనస్సు యొక్క చంచలస్థితి పోయి, నిశ్చల స్థితి పొందినపుడు అంటే ధ్యానం ద్వారా ఆ స్థితి సంపాదించినపుడు మనస్సును కేంద్రీకరించగలిగే శక్తి సంపాదిస్తాం.

ఏ విషయం మీద మనస్సు కేంద్రీకరిస్తామో ఆ విషయాన్ని గ్రహిస్తాం. అలా మనస్సు కేంద్రీకరించి గ్రహించిన విషయాన్ని ఎప్పటికీ మరచిపోము. అలా విద్యార్థులు, మేధావులు ఎన్నో లాభాలు పొందగలుగుతారు. ఎన్నో గొప్ప విజయాలు పొందుతారు. గొప్ప కార్యాలు చేస్తారు.

అలాగే మనస్సును ఒక దాని మీద ఏకాగ్రత పరచడం వల్ల ఏ వృత్తిలో వున్న వారైనా ఆ పనిలో నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించగలుగుతారు. ఒక డాక్టరు గానీ, ఆర్టిస్టు గానీ, ఫైటరు కానీ, మెకానిక్ గానీ, డ్రైవర్ కానీ అలా ఎవరైనా కానీ వారు చేసే పనిలో నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించి లాభాలు పొందుతారు. అందరి ప్రశంసలు పొందుతారు. అలా కాకుండా అంటే పని చేస్తూ ఆ పని మీద కాకుండా వేరే విషయాలు మీద దృష్టి వుంచితే చేసే పని పాడవుతుంది. నష్టపోతారు.

అలా గమనించండి ఆపరేషను చేసే డాక్టరు ఆపరేషను మీద దృష్టి వుంచకుండా సంసారం మీద దృష్టి వుంచితే ఆపరేషన్ ఫెయిల్యూర్ అవుతుంది.

డ్రైవింగ్ చేసే వారు డ్రైవింగ్ మీద దృష్టి వుంచకుండా రోడ్డుపై వున్న హోర్డింగ్స్‌పై దృష్టి పెడితే యాక్సిడెంట్లు అవుతాయి. అలా చెప్పుకుంటూ పోతే ఏ పనిలోనైనా ఎవరైనా మనస్సు ఏకాగ్రత పరచకపోతే అన్నీ నష్టాలే పొందుతారు. అందుచేత ధ్యానం చెయ్యండి. మనస్సు నిశ్చలంచేసుకుని అన్ని రకాల లాభాలు పొందండి.

చూపు - దృష్టి

చూపు వేరు, దృష్టి వేరు. చూపు కళ్ళది, దృష్టి మనసుది. ఏ విషయాన్నైనా కంటి చూపుతో గ్రహించలేం. మనసు దృష్టిపెడితేనే గ్రహించగలం. చదువుకునే పిల్లలు క్లాసులో కంటితో టీచరు వంక చూస్తూ వుంటారు. కాని వారి మనసు యొక్క దృష్టి ఇంటిమీదనో, బజారు మీదనో, ఆటల మీదనో వుంటుంది. టీచరు చెప్పింది గ్రహించలేరు. అంతా విని అర్థం కాలేదు అంటారు. కళ్ళు చూస్తూ వున్నా దృష్టి వుంచకపోవడం వల్లనే పాఠాలు అర్థంకాని పరిస్థితి ఏర్పడింది. అదే పాఠం కళ్ళు మూసుకుని మనస్సు దృష్టిని చెప్పేదాని మీద వుంచితే చక్కగా గ్రహించగలుగుతారు! అంటే ఏది గ్రహించాలన్నా, నేర్చుకోవాలన్నా, చూపు కంటే దృష్టి చాలా ముఖ్యమని మనకు అర్థమవుతుంది. ఎవరైనా, ఏ వయస్సు వారైనా, ఏ విషయమైనా సరే దృష్టి కేంద్రీకరించగలగడం చాలా ముఖ్యం. అవసరం.

అలాగే ఏ పని చేసేటపుడైనా దృష్టి కేంద్రీకరించగలిగితే ఆ పని అంత విజయవంతమవుతుంది. ఒక ఆర్టిస్టు ఒక బొమ్మ గీసేటపుడు ఆ బొమ్మ పూర్తి అయ్యే వరకు తన దృష్టి ఎంత ఎక్కువ కేంద్రీకరించగలిగితే ఆ బొమ్మ అంత అందంగా తయారవుతుంది. చూడటానికి చక్కగా వుంటుంది. అంతేకానీ బొమ్మ గీస్తూ ఏవేవో ఆలోచిస్తూ; ఇతర విషయాల మీద దృష్టి వుంచితే ఆ బొమ్మ అసలు చూడబుద్దే కాదు. మనం అనుకుంటూ వుంటాం వాడి దగ్గర నైపుణ్యం లేదు. అందుకే బొమ్మ బాగా గియ్యలేకపోయాడు. అలాగే వీడి దగ్గర నైపుణ్యం వుంది అందుకే బొమ్మ చాలా బాగా గియ్యగలిగాడు అనుకుంటాం.

కానీ నైపుణ్యం అన్నది మనిషిని బట్టికాదు, మనసు యొక్క దృష్టి నిలపడాన్ని బట్టే వుంటుంది. మానవులంతా సమానమే కానీ దృష్టిపెట్టగలిగిన వాడు నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శిస్తాడు, లేనివాడు ప్రదర్శించలేడు. నైపుణ్యం పెరగాలంటే దృష్టి కేంద్రీకరించగలిగే శక్తి సంపాదించాలి. ఆ శక్తి మనసు చంచలం లేని స్థితికి చేరుకుంటేనే వస్తుంది. ఇంకా కొన్ని ఉదాహరణలు చూద్దాం.

ఏ డాక్టరైనా ఆపరేషన్ చేసేటపుడు, ఆపరేషన్ మీద దృష్టి కేంద్రీకరించగలిగితే ఆపరేషన్ 'సక్సెస్' అవుతుంది. దృష్టి ఇంటి మీదో, పెళ్ళాం మీదో పెడితే ఆపరేషన్ 'ఫెయిల్యూర్' అవుతుంది. లేకపోతే ఏ కత్తెరో, చాకో

అందులో వుంచి కుట్టేస్తాడు. అలాగే క్రికెట్ ఆడేటపుడు బాల్ మీద దృష్టి పెడితే బౌండరీలు కొడతాడు. అలా కాక అమ్మాయిలమీదో, ఫాన్సు మీదో పెడితే వికెట్ పోగొట్టుకుంటాడు. అలాగే సంగీతం ఆలపించేవాడు గానం మీద దృష్టి పెడితే మధురంగా పాడతాడు. అలా కాకుండా 'ఆడియన్స్' మీద దృష్టిపెడితే స్వరాలు తప్పుతాయి. అలాగే ఒక తాపీమేస్త్రీ కానీ, ఒక 'పెయింటరు' కానీ, ఒక 'మెకానిక్' కానీ ఎవరైనా సరే దృష్టి కేంద్రీకరించగలిగినపుడు అందులో సీనియర్ అవుతాడు. మేస్త్రీ అవుతాడు లేకపోతే క్రింద పనివాడుగానే వుండిపోతాడు.

అందుచేత దృష్టి కేంద్రీకరించగలిగే శక్తి చాలా అవసరం. ఆ శక్తి 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వల్ల మాత్రమే వస్తుంది. ధ్యానంలో మనస్సు నిశ్చలంగా అంటే చంచలం లేకుండా చేసుకోగలిగిన వారికి ఈ శక్తి అపారంగా వుంటుంది. వారు ఒక్కసారే విన్నా, ఒక్కసారే చదివినా ఒక్కసారే చూసినా బాగా గ్రహించగలుగుతారు, గుర్తుంచుకోగలుగుతారు, మేధావులవుతారు. స్వామి వివేకానందలాగ ఏకసంథా గ్రహులు కాగలుగుతారు.

కొంతమంది బయట నుంచి ఇంటికి రాగానే కారు తాళాలు, బైక్ తాళాలు ఎక్కడో పెడతారు. పెట్టేటప్పుడు దృష్టి దాని మీద వుంచరు. తరువాత ఎక్కడ పెట్టామోనని వెతుకుతుంటారు. కానీ దృష్టి వుంచి పెడితే వెదుక్కోవలసిన పని వుండదు. అలాగే పేపర్లు, వస్తువులు కూడా దృష్టి వుంచకుండా పెడితే తరువాత ఇబ్బంది పడతారు. అందుచేత దృష్టి కేంద్రీకరించగల శక్తి ప్రతీ ఒక్కరికి చాలా ముఖ్యమని తెలుసుకోండి. ఆ శక్తి ధ్యానంలో మనస్సును నిశ్చలపరచగలిగినపుడే వస్తుంది. అందుచేత ధ్యానం బాగా చెయ్యండి. మీరు పని చేసే రంగాలలో నైపుణ్యం పెంచుకోండి.

తెలుసుకోండి **"చూడటం ముఖ్యం కాదు, దృష్టి వుంచడమే ముఖ్యం"** దానికి ధ్యానమే ఏకైక మార్గం.

"మన వాస్తవాలకు
మనమే కారకులం "
- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

"కోరికల మీద అదుపు!"

మానవులు ఇన్ని కష్టాల పాలవటానికి, ఇంత దుఃఖానికి ముఖ్య కారణం కోరికలు. మానవులు కోరికలు నెరవేర్చుకోవడానికే ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు ఎంతో కష్టపడతారు. అలా జీవితాంతం కష్టపడుతూనే వుంటారు.

గమనిస్తే జీవితంలో ఒక కోరిక నెరవేరితే వెంటనే మరొక కోరిక పుడుతుంది. అలా ఎన్ని కోరికలు నెరవేర్చుకున్నా కోరికలు ఇంకా పుడుతూనే వుంటాయి. వాటికోసం అలా కష్టపడుతూనే వుంటారు. అదే వారి జీవితం అన్నట్టుగా వుంటుంది.

కోరికలు తీరాలంటే ముఖ్యంగా ధనం కావాలి. అందుచేత ఒక్కొక్కసారి నెరవేరని కోరికలు నెరవేర్చుకోవడం కోసం, సంపాదించడానికి ధర్మం తప్పుతారు, తప్పులు, పాపాలు చేస్తారు. చివరకు పాపాల ఫలితం దుఃఖం రూపంలో అనుభవిస్తారు. జీవితాన్ని కష్టాల పాలు చేసుకుంటారు. అంటే కష్టాలకు మూలం కోరికలే అని అర్థం చేసుకోవచ్చు. అంతేకాదు తాము అనుకున్న కోరికలు తీరకపోయినా, నెరవేరకపోయినా విపరీతమైన దుఃఖానికి లోనవుతారు.

సంసారంలోని బాంధవ్యాలు సరిగ్గా లేకపోవడానికి కారణం కూడా కోరికలే. భార్య కోరికలు భర్త తీర్చలేదని, భర్త కోరికలు భార్య నెరవేర్చలేదని, కొడుకు కోరింది తండ్రి కాదన్నాడని, అత్త కోరిక ప్రకారం కోడలు నడుచు కోవట్లేదని, ఇలా ప్రతీ సంసారంలో తగవులాడుకుంటున్నారు. గొడవలు పడుతున్నారు. బాంధవ్యాలు చెడగొట్టుకుంటున్నారు.

అంతా కోరికల గురించే దేవుళ్ళను పూజిస్తున్నారు. ప్రార్థిస్తున్నారు. నమాజు చేస్తున్నారు. భజనలు చేస్తున్నారు. ఒకవేళ కోరికలు నెరవేరకపోతే ఆ దేవుళ్ళను కోపగించుకుంటున్నారు. వారి మీద నమ్మకం కోల్పోతున్నారు. నిరాశతో వారి ఫోటోలు మారుస్తున్నారు, మతాలు కూడా మారుస్తున్నారు. మతాల పేరుతో, దేవుళ్ళ పేరుతో తగవులాడుకుంటున్నారు. కలహించుకుంటున్నారు. వీటన్నిటికీ కారణం కోరికలే.

కానీ మానవుడు కోరికలు అదుపులో వుంచుకోగలిగినపుడు, కోరికలకు బానిస కానపుడు, అవసరాలకు పరిమితమైనపుడు ఇన్ని కష్టాలు వుండవు. ఇంత శ్రమ అవసరం లేదు. మరి కోరికలు మన అదుపులో వుండాలంటే ఏం చెయ్యాలి? కోరికలు మనస్సుకు సంబంధించినవి. ఎవరైతే మనస్సును అదుపులో

వుంచుకుంటారో ఖచ్చితంగా కోరికలు వారి అదుపులో వుంటాయి. అపుడు వారి జీవితమే మారిపోతుంది.

ఎవరైతే ధ్యానంలో కళ్ళు మూసుకుని చంచలమైన మనస్సును నిశ్చల స్థితిలోకి తీసుకు రాగలుగుతారో! వారు మనస్సు మీద పట్టు సాధించినట్టే. అటువంటి వారు మనసు యొక్క కోరికలు కూడా అదుపులో వుంచుకోగలుగుతారు. జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోగలుగుతారు. అంటే ధ్యానం ద్వారా కోరికలను అదుపు చేసుకోవచ్చు.

మనస్సు అదుపులో వుంటే మరి కొన్ని లాభాలు కూడా ఉన్నాయి. మనస్సు మీద అదుపు వున్నవారికి మాట మీద అదుపు వుంటుంది. తినే తిండి మీద అదుపు వుంటుంది. వారు చేసే కర్మల మీద అంటే పనుల మీద అదుపు వుంటుంది.

మనస్సు మీద అదుపు లేనివాడు అన్నీ అంటాడు, అనుకుంటాడు కానీ ఆచరించడు, ఆచరించలేడు. కానీ మనస్సు మీద అదుపు వుంటే అనడమే కాదు, అనుకోవడమే కాదు, ఆచరిస్తాడు కూడా.

కారణం మనిషి మనస్సును బట్టే మాటలు; మనస్సును బట్టే తిండి; మనస్సును బట్టే పనులు వుంటాయి. మనసు అదుపులో లేనివాడు సత్యం పలకాలనుకుంటాడు కానీ పలకలేడు. ఎవరినీ విమర్శించకూడదనుకుంటాడు కానీ విమర్శిస్తూంటాడు. ప్రక్కవాడి విషయాలు పట్టించుకోకూడదనుకుంటాడు. కానీ వారి విషయాలలో తలదూరుస్తూనే వుంటాడు. ధర్మంగా జీవించాలనుకుంటాడు కానీ జీవించలేడు. అన్నిటికీ కక్కుర్తి పడకూడదనుకుంటాడు కానీ కక్కుర్తి పడుతూనే వుంటాడు.

అలాగే ఆహారం విషయంలో తినకూడనివి, నష్టం కలిగించేవి మానేయాలనుకుంటాడు కానీ మానలేడు. తింటాడు. తరువాత బాధపడతాడు. మాంస భక్షణ చేయకూడదనుకుంటాడు కానీ మనస్సు మీద అదుపు లేకపోవడం వల్ల మానలేడు.

అలాగే చేయకూడని కర్మలు చేస్తుంటాడు. ఎంత చేయకూడదనుకున్నా మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూనే వుంటాడు; నష్టపోతాడు, కష్టాల పాలవుతాడు. ఇదంతా మనస్సు అదుపులో లేకపోవడమే. కానీ ఎప్పుడయితే ధ్యానం ద్వారా మనస్సును అదుపులో వుంచుకుంటాడో! మనస్సు ద్వారా జరిగేవన్నీ తన అదుపులో వుంచుకోగలుగుతాడు. చేయవలసినవే చేస్తాడు. ఆనందంగా జీవిస్తాడు.

నిశ్చలమైన మనస్సు నిర్మలమవుతుంది

ధ్యానం ద్వారా మొదట మనస్సు నిశ్చలమవుతుంది. అంటే చలించకుండా నిశ్చలంగా వుంటుంది. అలా నిశ్చలంగా వున్న మనస్సు నెమ్మదిగా నిర్మలమవుతుంది. అంటే శుద్ధమవుతుంది. అంటే పవిత్రమవుతుంది. అంటే పవిత్ర జీవితం లభిస్తుంది. అలాంటి వారు పవిత్రంగా జీవిస్తారు.

అంటే ధ్యానం ద్వారా మనస్సు నిశ్చలం చేసుకున్న వారు 'ప్రశాంతంగా జీవిస్తారు. అలాగే మనస్సు నిర్మలం చేసుకున్నవారు 'పవిత్రంగా జీవిస్తారు'. మహాత్ములుగా, పరమాత్ములుగా జీవిస్తారు.

నిశ్చలమైన మనస్సు ఎలా నిర్మలమవుతుందో చూద్దాం. ఒక గాజు గ్లాసులో మురికి నీరు అంటే మట్టి కలిపిన నీరు తీసుకుందాం. ఆ గ్లాసులోని నీరు మనం కదుపుతున్నంత సేపూ నీరు మురికిగానే వుంటుంది. ఆ నీటిని కదపడం ఆపేద్దాం. కాసేపటికి నీరు కదలకుండా నిశ్చల స్థితికి చేరుకుంటుంది. అలా నిశ్చలంగా వున్న నీటిని కదపకుండా కొన్ని గంటలు అలాగే వుంచుదాం. అపుడు ఆ నీటిలోని మురికి నెమ్మది, నెమ్మదిగా క్రిందకు దిగుతుంది. అలా వుంచగా, వుంచగా నీరు నిర్మలమవుతుంది. స్వచ్ఛమవుతుంది. దానిలోని మలినమంతా అంటే మురికి అంతా కిందకు దిగుతుంది. మంచినీరు లభిస్తుంది.

మురికినీరు త్రాగటానికి ఆరోగ్యానికి హానికరం. కానీ స్వచ్ఛమైన మంచినీరు త్రాగటానికి, ఆరోగ్యానికి కూడా క్షేమకరం. ఇక్కడ ఇంకా గమనిస్తే ముందుగా బరువుగా వున్న మురికి క్రిందకు దిగుతుంది. ఇంకా కదపకుండా వుంచుతే దానికన్నా తేలికైన రేణువులు క్రిందకు దిగుతాయి. అలా అలా వుంచగా, వుంచగా ఇంకా తేలికైనవి, ఇంకా తేలికైనవి క్రిందకు దిగి చివరకు ఆ నీటిలో మురికే లేకుండా పోతుంది. మినరల్ వాటర్‌లా తయారవుతుంది. మానస సరోవరం నీరులా మారిపోతుంది. అలాంటి నీటిలో అడుగున వున్నవి కూడా అద్దంలో వున్నట్టుగా స్పష్టంగా చూడగలుగుతాం.

నీరు నిర్మలమవ్వాలంటే ముందు నిశ్చలమవ్వాలి అంటే కదలకుండా వుండాలి. అలాగే మనస్సు నిర్మలమవ్వాలంటే అంటే మనస్సులోని మలినం పోవాలంటే ముందు మనస్సు నిశ్చలమవ్వాలి.

ధ్యాన సాధకులు ముందుగా చంచలంగా వున్న మనస్సును నిశ్చలం

చేసుకోవాలి. కళ్ళు మూసుకున్నప్పుడు ఆలోచనలు వుంటే చంచల స్థితే. కానీ శ్వాస సహాయం ద్వారా మెల్లిగా ఆలోచనలు లేని స్థితి సంపాదిస్తే, మనస్సు నిశ్చలమైనట్టే. అలాంటి స్థితిలో ఎక్కువ గంటలు కూర్చోగలిగితే అపుడు మనస్సు శుద్ధమవుతుంది. పరిశుద్ధమవుతుంది. ఇంకా ఇంకా కూర్చుంటే మహా పరిశుద్ధమవుతుంది. ఎంత శుద్ధమవుతుందంటే స్ఫటికలాంటి శుద్ధ స్థితికి చేరుకుంటుంది.

ఇక్కడ గమనిస్తే మానవుడు మనస్సు నిశ్చలం చేసుకోగలిగితే జీవితంలో కొన్ని లాభాలు పొందుతాడు. నిర్మలం చేసుకుంటే జీవితంలో అన్ని లాభాలు పొందగలుగుతాడు. నిశ్చలమవుతే పొందే కొన్ని లాభాలు తెలుసుకున్నాం. అలాగే మనస్సు నిర్మలమవుతే పొందే లాభాలు కూడా తెలుసుకుందాం.

మానవుని ప్రవర్తనకు అతని గుణాలే కారణం. గుణాలు మనస్సుకు సంబంధించినవి. అందుకే చెడు మనస్సు వున్నవాడు చెడు పనులు చేస్తాడు. మంచి మనస్సు వున్నవాడు మంచి పనులు చేస్తాడు. చెడునే మురికి అంటాం. మంచినే స్వచ్ఛం అంటాం.

మానవుని మనస్సులో ఎంత మురికి అంటే చెడు వుంటుందో వారి పనులు అంత అసహ్యంగా వుంటాయి. అంత లోకకంటకంగా వుంటాయి. అంత రాక్షసంగా వుంటాయి. వారి వల్ల లోకానికి నష్టమే కానీ ఏ మాత్రం ఉపయోగం వుండదు. మురికి మనస్సున్న వారి అలవాట్లు కూడా అలాగే వుంటాయి. త్రాగుడు, జూదం, వ్యభిచారం, లాటరీలు, సిగరెట్లు, మాంసభక్షణ లాంటివి. అవి వారికి నష్టం కలిగిస్తాయి. వారి చుట్టు ప్రక్కల వున్న వారికి కూడా నష్టం కలిగిస్తాయి. ఆర్థికంగా, ఆరోగ్య పరంగా నష్టపోతారు. కష్టాల పాలవుతారు. అలాంటి వారు ఎవరు చెప్పినా, ఎందరు చెప్పినా వినరు. తమ అలవాట్లు మానలేరు. గుణాలు ప్రవర్తన మార్చుకోరు. ఒక వేళ ప్రయత్నించినా వారి వల్ల కాదు. దీనికి ముఖ్య కారణం మలినమైన వారి మనస్సే. అలాంటి వారు ధ్యానం చేస్తే మెల్లిగా వారి మనస్సు శుద్ధమవుతుంది. వారిలోని చెడు గుణాలు, చెడు అలవాట్లు మెల్లిగా మారిపోతాయి. ఎవరూ చెప్పనవసరం లేకుండానే వారి పనులు మారిపోతాయి. మంచిగా వుంటాయి. పవిత్రంగా వుంటాయి.

స్వార్థం, ద్వేషం, అసూయ, కాఠిన్యం, కక్ష, భయం, ఆశ, కోరికలు, కోపం, లోభం, గర్వం, అహంకారం లాంటి గుణాలన్నీ పోతాయి. తద్వారా

ఎన్నో లాభాలు పొందుతాం. కారణం స్వార్థంతో! అంటే నేను, నా సంసారం బాగుండాలనే భావంతో ఎన్నో చేయకూడని పనులు చేస్తున్నాం. ఇతరులు వేరు అనుకుంటూ! సృష్టి సత్యాన్ని తెలుసుకోలేక ఇతరులను ద్వేషిస్తున్నాం. వారి పట్ల అనుచితంగా ప్రవర్తిస్తున్నాం. ఇతరులు బాగుంటే అసూయ పడుతున్నాం. అంతా వేరే వేరే అనుకుంటూ కరుణ చూపవలసిన వారి మీద అవకాశం దొరికినపుడల్లా కాఠిన్యం ప్రదర్శిస్తున్నాం.

ఇతరుల పొరపాట్లు క్షమించలేక కక్ష గడుతున్నాం. కక్ష తీర్చుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. తద్వారా శత్రువులను పెంచుకుంటున్నాం. మరల వారేమైనా చేస్తారేమోనని భయపడుతున్నాం. ఆశతో సంపాదించుకున్నవన్నీ పోతాయేమోనని భయపడుతున్నాం. కోరికలు అదుపు చేసుకోలేక తప్పులు, పాపాలు చేస్తున్నాం. ఇంకా కావాలనే కోరిక వల్ల ఎంత వున్నా ఆశపడుతూ ఎవరికీ ఇవ్వలేక, దానం చెయ్యలేక లోభంతో వ్యవహరిస్తున్నాం. ఇన్ని వ్యవహారాలతో అనుకున్నది సాధించలేక కాదన్న వారి మీద కోపం ప్రదర్శిస్తున్నాం. ఎంతో వుందని గర్విస్తూ, అంతా శాశ్వతమని అహంకరిస్తూ, చివరకు జీవితాన్ని నాశనం చేసుకుంటున్నాం. సర్వనాశనం చేసుకుంటున్నాం. ఇదంతా పనికి రాని మలిన గుణాల వల్లే. మనస్సులోని మురికి వల్లే. కానీ ఎప్పుడైతే ధ్యానం చేస్తామో మనస్సు శుద్ధమవుతుంది, స్వచ్ఛమవుతుంది, చెడు గుణాలన్నీ తొలగిపోతాయి. జీవితమే మారిపోతుంది. అందుచేత ధ్యానం తప్ప మనస్సు మార్చగలిగే సాధన ఇంకొకటి లేదు. చెడ్డ మనిషిని మంచి మనిషిగా మార్చగలిగే సాధన ధ్యానం ఒక్కటే.

అలా మనస్సు శుద్ధమైనపుడు మనిషిలోని చెడుపోతుంది. ఎపుడైతే చెడుపోతుందో ఉన్నది మంచే వుంటుంది. నీటిలో మురికి పోతే వున్నది మంచినీరే అవుతుంది. అపుడు స్వార్థం పోయి నిస్వార్థంగా జీవిస్తాడు. ద్వేషం, అసూయ పోయి అందరినీ ప్రేమిస్తాడు. కాఠిన్యం పోయి కరుణ చూపిస్తాడు. కక్ష పోయి క్షమించగలుగుతాడు. భయం పోయి నిర్భయంగా జీవిస్తాడు. ఆశ, కోరికలు పోయి తృప్తిగా జీవిస్తాడు. కోపం పోయి శాంతిగా వుంటాడు. లోభం పోయి దానం చేస్తాడు. అహంకారం, గర్వం పోయి అంతా ఒకటే అని అందరితో స్నేహంగా జీవిస్తాడు.

మానవుని భావాలు మనస్సు నుంచే ఉద్భవిస్తాయి. శుద్ధ మనస్సు వున్న వారి భావాలు శుద్ధంగా వుంటాయి. అదే అసలైన జ్ఞానం. అందుకే “భావ శుద్ధే

జ్ఞాన సిద్ధి” అని పెద్దలు అంటారు.

అంతే కాదు మనస్సు శుద్ధమయినపుడు అంటే పవిత్రమైనపుడు వారి పనులు పవిత్రంగా వుంటాయి. అందుకే 'పవిత్ర హృదయమే భగవన్నిలయం' అంటారు. అంటే ఎక్కడ పవిత్రత వుంటుందో అక్కడ భగవంతుడు వుంటాడు. అంటే వారి పనులు భగవంతుని కార్యాలుగా వుంటాయని అర్థం.

ఎప్పుడయితే మనస్సులోని మలినం పోతుందో మనస్సులో వినాశకర, వ్యతిరేక భావాలు పోతాయి. అనుకూల, ఆశ్చర్యకర భావాలు ఏర్పడతాయి. వారి పనులు, ఫలితాలు కూడా దానికి తగ్గట్టుగానే వుంటాయి. అందుకే **“వినాశకర భావాలకు వినాశకర ఫలితాలు – వ్యతిరేక భావాలకు వ్యతిరేక ఫలితాలు – అనుకూల భావాలకు అనుకూల ఫలితాలు, ఆశ్చర్యకర భావాలకు ఆశ్చర్యకర ఫలితాలు”** అని అంటారు.

శుద్ధ మనస్సుతో లోకానికి మేలు చేసేవారు, మంచి పనులు చేసేవారు లోకానికి ఇష్టులవుతారు. లోకం మెప్పు పొందుతారు. తాము ఆనందంగా జీవిస్తారు. అందరికీ ఆనందం కలిగిస్తారు.

మనస్సు శుద్ధమయ్యే కొద్దీ అంతరాత్మ అంటే భగవంతునికి దగ్గర కాగలుగుతారు. అంతేకాదు అంతరాత్మ ప్రబోధాలు వినగలుగుతారు. తద్వారా ధర్మాచరణ చెయ్యగలుగుతారు. మెల్లిగా సత్యం గోచరిస్తుంది. ఆత్మశక్తి ఇనుమడిస్తుంది. జ్ఞానం పెరుగుతుంది. అన్ని సందర్భాలలో ఆనందంగా జీవిస్తారు. వాక్కుకు, ఆలోచనలకు, పనులకు శక్తి పెరుగుతుంది. కోరికలు వుండవు. తృప్తిగా జీవిస్తారు. అహంకారం పోతుంది. ప్రేమ, దయ, కరుణ సహజ గుణాలవుతాయి. మెల్లిగా ఆత్మ సాక్షాత్కారం కలుగుతుంది. భగవత్ స్థితి పొందుతారు. మోక్షాన్ని పొందుతారు.

అంటే ధ్యానం వల్ల ఈ లాభాలన్నీ పొందవచ్చు. ఇంకా ఎన్నో లాభాలు పొందవచ్చు. ధ్యానం చేసేవారు పైకి ఊరికే కళ్ళు మూసుకుని కూర్చున్నట్టుగా వుంటుంది. కానీ జీవితంలో ధ్యానం ద్వారా ఊహించని మార్పు, ఊహించని లాభాలు కచ్చితంగా పొందవచ్చు. కారణం ధ్యానం మనస్సుకు సంబంధించింది. అలాగే జీవితం కూడా మనస్సుకు సంబంధించిందే. అలాంటి మనస్సును నిశ్చలం చేసి, నిర్మలం చేసేదే 'ధ్యానం'. అందుచేత 'ధ్యానం' విలువ తెలుసుకోవాలి. 'ధ్యానం' బాగా చెయ్యాలి. జీవితంలో లాభాలు పొందాలి.

"యథా రాజా! - తథా ప్రజా!"

రాజుని బట్టి ప్రజల ప్రవర్తన వుంటుంది. రాజు అంతఃపురం లోపల వుంటాడు. ప్రజలు బయట వుంటారు. లోపల వున్న రాజు ఆజ్ఞ ప్రకారమే ప్రజలు నడుచుకుంటారు. రాజు మంచివాడైతే ప్రజలను మంచి మార్గంలో నడిపిస్తాడు. అందరూ ఆనందంగా వుంటారు. రాజు చెడ్డవాడైతే ప్రజలను చెడు మార్గంలో నడిపిస్తాడు. అందరూ దుఃఖిస్తారు.

రాజు ఏమి చెయ్యమంటే ప్రజలు అదే చేస్తారు. సేవలు చెయ్యమంటే ప్రజలు సేవలు చేస్తారు. రాజు దోచుకోమంటే ప్రజలు దోచుకుంటారు. అందుచేత రాజ్యం సుభిక్షంగా వుండాలంటే అంతఃపురంలో వున్న రాజు మంచివాడు కావాలి. ఇది ఒక రాజ్యానికి, రాజుకు సంబంధించినది.

ఇక మానవుని విషయానికి వస్తే మానవుని అంతరంలో వున్న మనస్సు రాజు, బయట వుండే ప్రజలు ఇంద్రియాలు . రాజుచెప్పినట్టు ప్రజలు ఎలా పని చేస్తారో అలాగే మనస్సు చెప్పినట్టే ఇంద్రియాలు పనిచేస్తాయి. మనస్సు శుద్ధంగా, మంచిగా వుంటే ఇంద్రియాలు మంచి పనులు చేస్తాయి. అందరికీ ఆనందం కలిగించే పనులు చేస్తాయి. సేవలు చేస్తాయి. అంతరంలోని మనస్సు మలినంగా, చెడుగా వుంటే ఇంద్రియాలు చెడు పనులు చేస్తాయి. అందరికీ దుఃఖాన్ని కలిగిస్తాయి. రాజును బట్టే ప్రజలు అంటారు కదా! అలాగే మనస్సును బట్టే ఇంద్రియాలు.

ప్రజలను బట్టి రాజు ఎలాంటి వాడో చెప్పవచ్చు. అలాగే ఇంద్రియాల పనులను బట్టి మనస్సు ఎలాంటిదో చెప్పవచ్చు. అంతఃపురంలోని రాజుని బట్టి బయట ప్రజల ప్రవర్తన ఎలా వుంటుందో, అలాగే మానవుని యొక్క అంతర్గుణాలని బట్టే వారి బాహ్య చర్యలు వుంటాయి. రాజ్యానికి రాజు ఎలా ప్రముఖమైనవాడో మానవునికి మనస్సు కూడా అలాగే ప్రముఖమైనది. అందుకే మానవులు బాహ్యానికంటే అంతరానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. అంటే దేహాని కంటే మనస్సుకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి.

భగవంతుడు కూడా మానవుని అంతర్గుణాలకే ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడు. అంతర్‌శుద్ధి చూస్తాడు. అందుకే 'అంతర్భావశుద్ధే జ్ఞాన సిద్ధి' అంటారు. 'భాండ

శుద్ధి' లేని వంటకం ఎంత గొప్పదైనా ఎలా పనికి రాదో, అలాగే 'భావ శుద్ధి' లేని పని ఎంత గొప్పదైనా ఫలితం రాదు.

మరి భావాల్ని అంటే మనస్సును అంటే అంతరాన్ని శుద్ధి చెయ్యాలంటే ముఖ్యంగా (1) మృతాహారం తీసుకోకూడదు, (2) ధ్యానం చెయ్యాలి.

మృతాహారం అంటే మాంసాహారం అంటే కుళ్ళే ఆహారం. కుళ్ళిన ఆహారంతో కుళ్ళిన మనస్సు తయారవుతుంది. కారణం మనం తీసుకునే ఆహారం యొక్క ప్రభావం తప్పనిసరిగా మనస్సు మీద కూడ పడుతుంది. పడడమే కాదు. మనస్సు మలినమవుతుంది. అలాంటి మలినమైన చెడు మనస్సు వున్న వారు చెడు పనులు చేస్తుంటారు. అందుచేత రాజులాంటి మనస్సుకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వండి. మాంసాహారం మానండి, ధ్యానం చెయ్యండి. మనస్సును శుద్ధి చేసుకోండి.

" ఆత్మ ఎంత వికసిస్తే
జ్ఞానం అంత
వెల్లివిరుస్తుంది "

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

"రెండు నాల్కల ధోరణి!"

ఎవరైనా ఒకసారి ఒక రకంగా, ఇంకొకసారి ఇంకొకరకంగా గాని, ఒకరి దగ్గర ఒకరకంగా, ఇంకొకరి దగ్గర ఇంకొక రకంగా గాని, ఒక చోట ఒక రకంగా, ఇంకొకచోట ఇంకొక రకంగా గాని మాట్లాడే వారిని రెండు నాల్కల ధోరణి అంటారు.

మాట్లాడేది నాలుక. నాలుక ఒక్కటే, అందుచేత ఒకే రకంగా మాట్లాడాలి. రెండు రకాలుగా మాట్లాడితే వారిది 'రెండు నాల్కల ధోరణి' అంటారు. రెండు నాలుకలు పాముకే వుంటాయి. అంటే విషసర్పాలకే వుంటాయి. అలా మాట్లాడే వారిని, అలా ప్రవర్తించే వారిని విషసర్పాలతో పోలుస్తారు. విషసర్పాలు ఎంత ప్రమాదకరమో, వారు కూడా అంత ప్రమాదకరం. రెండు నాల్కలు వున్న సర్పానికి విషం ఉంటుంది. అలాగే లోపల విష భావాలు వున్నవారే అలా మాట్లాడతారు. వారి వల్ల లోకానికి కీడే జరుగుతుంది. కాని మంచి జరగదు.

అందుచేత ఎవరైనా సరే రెండు నాల్కల ధోరణి వదలాలి. అంటే రెండు రకాలుగా మాట్లాడటం మానాలి. ఎక్కడైనా, ఎప్పుడైనా, ఎవరితోనైనా ఒకే రకంగా మాట్లాడాలి. అది మానవధర్మం. కారణం మానవునకు ఒక్కటే నాలుక ఇవ్వబడింది. అంటే ఒకే రకంగా మాట్లాడాలి. దీన్ని అతిక్రమిస్తే మానవత్వం పోగొట్టుకున్నట్టే. జంతుజాతికి దిగజారినట్టే. ప్రమాదకరమైన జంతువులా ప్రవర్తిస్తున్నట్టే. దీన్ని అధిగమించాలంటే ఏం చెయ్యాలి?

నాలుక ఒకటే కానీ నాలుకతో మాట్లాడించేది మనస్సు. మనస్సును బట్టే మాటలు. మనస్సు శుద్ధంగా, పవిత్రంగా వుంటే అలాంటి మాటలు రావు. రెండు రకాలుగా మాట్లాడరు. మరి మనస్సును శుద్ధి చేయాలంటే ధ్యానం చెయ్యాలి. అపుడే రెండు నాల్కల ధోరణి పోతుంది. ఎవరికీ హాని జరగదు. తద్వారా తనకూ మంచే జరుగుతుంది.

"అలవాట్లు!"

సమాజంలో ప్రతీ ఒక్కరికి ఎన్నో అలవాట్లు వుంటాయి. ఏదైనా అలవాటైతే అది వదలడం చాలా కష్టం. వదలలేరు మానలేరు. ఒక్కోసారి ఆ అలవాటు ప్రకారం చెయ్యకపోతే భయపడతారు కూడా.

ఉదయం లేచినప్పటి నుండి ప్రతి ఒక్కరూ తమ అలవాటు ప్రకారం ఏవేవో చేస్తూ వుంటారు. నిద్ర లేవగానే కొందరికి దేవుని ఫోటో చూడటం, నమస్కరించడం అలవాటు. కొందరికి తల్లి ముఖం, కొందరికి పిల్లల ముఖం చూడటం అలవాటు. కొందరికి ఇష్టదైవం యొక్క నామమో, రూపమో తలచుకోవటం అలవాటు.

అలాగే కొందరికి కాఫీ త్రాగడం అలవాటు. కొందరికి నీరు త్రాగడం అలవాటు. కొందరికి వాకింగు, కొందరికి యోగాసనాలు, కొందరికి 'ఎక్సర్‌సైజ్'లు అలవాటు. కొందరికి వారి విద్యలు ప్రాక్టీస్ చెయ్యడం అలవాటు.కొందరికి పూజ చెయ్యడం అలవాటు.

కొందరికి గుడికి వెళ్ళడం అలవాటు. గుడికి వెళితే కొందరికి ప్రదిక్షణలు చెయ్యడం అలవాటు. కొందరికి గంట కొట్టడం అలవాటు. కొందరికి సాష్టాంగప్రణామం చేయడం అలవాటు. కొందరికి పూలు ఇవ్వడం అలవాటు. కొందరికి కొబ్బరికాయ ఇవ్వడం అలవాటు. కొందరికి రూపాయి, కొందరికి అయిదు రూపాయిలు వెయ్యడం అలవాటు. అలాగే కొందరికి బయటికి వెళ్ళేటప్పుడు శకునాలు చూడటం అలవాటు. కొందరికి ముహూర్తం చూడటం అలవాటు.

ఈ అలవాట్లలో కొన్ని ఇతరులకు నష్టం కలిగించేవి కూడా వుంటాయి. అంటే అమ్మాయిల్ని వేధించడం, భార్యల్ని తిట్టడం, కొట్టడం, అలాగే దొంగతనాలు, మోసాలు చేయడం, విమర్శించడం, లంచాలు తీసుకోవడం, అసత్యాలు పలకడం లాంటివి.

ఇంకా కొంతమంది అలవాట్లు వారికే నష్టం కలిగించేవిగా కూడా వుంటాయి. మద్యం తాగడం, మత్తు మందులు సేవించడం, పేకాడటం, వ్యభిచరించడం, లాటరీలు, పందాలు కాయడం మాంసభక్షణ లాంటివి.

ఇంకా కొన్ని అలవాట్లు వారి జీవితాన్ని వ్యర్థ పరచేవిగా వుంటాయి. అంటే పనికి రాని కబుర్లు చెప్పుకుంటూ కొందరు, టి.వి. చూస్తూ కొందరు,

ఇంకా కాలక్షేపం కోసమంటూ రకరకాల పనులు చేస్తూ కొందరు ఇలా తమ అమూల్యమైన జీవితాన్ని వ్యర్థం చేసుకుంటున్నారు.

మానవుడు ఏదైనా సరే అలవాటు చేసుకొనేటపుడు చాలా జాగ్రత్తగా ఆలోచించి అలవాటు చేసుకోవాలి. లేకపోతే ఆ అలవాటే అతనికి నష్టం, కష్టం కలిగిస్తుంది. అలవాటు చేసుకున్నాక మరల వదలటం చాలా కష్టం. అది వారినే నాశనం చేస్తుంది.

"మంచి అలవాటు లాభాన్ని, ఆనందాన్ని చేకూరుస్తుంది. చెడు అలవాటు నష్టాన్ని, కష్టాన్ని కలుగ చేస్తుంది".

ఏది మంచి అలవాటో! ఏది కాదో! జాగ్రత్తగా ఆలోచించాలి. తిండి విషయంలో, దైవం విషయంలో, పనుల విషయంలో, నిద్ర విషయంలో, మాటల విషయంలో చాలా జాగ్రత్త అవసరం. లేకపోతే వారికే ప్రమాదం. జీవితమే నష్టమవుతుంది. మంచి అలవాట్లు వారికే కాదు, లోకానికి కూడా లాభం చేకూరుస్తాయి.

చెడు అలవాట్ల వల్ల చాలా మంది రకరకాలుగా నష్టపోతున్నారు.కొందరు నేరస్తులవుతున్నారు. కొందరు జైళ్ళలో మగ్గుతున్నారు. కొందరు అనారోగ్యం పాలవుతున్నారు. కొందరు ఆర్థికంగా దెబ్బతింటున్నారు. కొందరు సంసారంలో నరకం సృష్టించుకుంటున్నారు.

కానీ ఏ అలవాటైనా మనకు లాభించేదిలా వుండాలి. అలాంటివి అలవాటు చేసుకోవాలి. అంతేకాని మనకు ఇతరులకు నష్టం కలిగించేవిలా ఉండకూడదు. మరి అలవాట్లు పొందాలన్నా, మంచి అలవాట్లు చేసుకోవాలన్నా ఏం చెయ్యాలి?

అలవాటు దేనికి సంబంధించింది? కళ్ళదా? నోటిదా? చెవులదా? చేతులదా? దేహానిదా? ఆలోచిస్తే అలవాట్లన్నీ మనస్సువే! మరి చెడు అలవాట్లు పోవాలంటే మనస్సును శుద్ధి చేసుకోవాలి! అంటే ధ్యానం చెయ్యాలి.

అన్నింటికంటే మనకు లాభించే అలవాటు ధ్యానసాధన. మెల్లిగా ఈ ఒక్క అలవాటు చేసుకుంటే చాలు, పనికి రాని, మనకు నష్టం కలిగించే అలవాట్లన్నీ పోయి, పనికి వచ్చే అలవాట్లే మిగులుతాయి. జీవితం సద్వినియోగమవుతుంది. ఆనందదాయకమవుతుంది. అందుచేత ధ్యానాన్ని అలవాటు చేసుకోండి. రోజూ ధ్యానం చెయ్యండి.

"మనసులు కలవలేదు!"

సహజంగా లోకంలో గమనిస్తే చాలా కుటుంబాలలో భార్యాభర్తలు తరచూ గొడవలు పడుతూ వుంటారు. వాదులాడుకునేవారు కొందరవుతే, తిట్టుకునేవారు కొందరు. అస్తమానూ పోట్లాడుకునేవారు కొందరు. ఆఖరికి కొట్టుకునే వారు కూడా కొందరుంటారు.

అలాంటి సందర్భాలలో సహజంగా, శారీరకంగా, ఆర్థికంగా, బలహీనంగా వుండే స్త్రీ, భర్త బాధలు భరించలేక పుట్టింటికి వెళ్తూ వుంటుంది. అలాంటి సందర్భాలలో సహజంగానే ఆమె తల్లిదండ్రులు "ఇవన్నీ భార్యాభర్తల మధ్య సహజమని, సర్దుకుపోవాలని ఆమెకు సర్ది చెప్పి తిరిగి భర్త దగ్గరకు పంపిస్తారు. కానీ కొద్దిరోజులకే వారు మరల గొడవపడి ఆమె మళ్ళీ తిరిగి వచ్చేస్తుంది. తన బాధలు చెప్పుకుంటుంది. ఇంక నేను వెళ్ళను అంటుంది. అప్పుడు వారి పెద్దలు వీరి పెద్దలు కలిసి వారిద్దరికి రాజీ చేసి మరల కలపడానికి ప్రయత్నం చేస్తారు. ఏమిచేసినా, ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా వీరిద్దరి పరిస్థితి మళ్ళీ మొదటికి వస్తుంది.

లోకంలో ఇంకా ఎన్నో కారణాల రీత్యా భార్యాభర్తలు గొడవలు పడుతూ వుంటారు. అలాంటి సందర్భాలలో పెద్దలు ఏమంటారంటే! వారి "మనసులు కలవలేదు"! వారి అభిప్రాయాలు వేరుగా వున్నాయి, వారిని కలపడం మన వల్ల కాదు అని అంటారు. ఏమి చెయ్యాలో తెలియక వారిద్దరినీ విడాకులు తీసుకోమని కూడా సలహా ఇస్తారు. అదే పరిష్కారమనుకుంటారు. ఏ పరిష్కారం తోచక ఈ రకంగా సలహా ఇస్తారు. సమాజంలో ఇలా జరుగుతూ వుండటం మనం చూస్తూ ఉంటాం కూడా!

విడాకులు తీసుకోవచ్చు కానీ ఒకరకంగా భార్యాభర్తలు విడాకులు తీసుకుని విడిపోవడం కూడా చాలా ఇబ్బందికరం. కారణం వారికి పిల్లలు వుంటారు. ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. ఇంకా ఎన్నో కొత్త సమస్యలు పుట్టుకొస్తాయి. కానీ వారికి అంతకన్నా మార్గం కనిపించదు. ఇష్టంతో మొదట్లో వారిద్దరూ ఒకటై చివరకు ఇలా విడిపోవాలనుకోవటానికి ముఖ్య కారణం "వారి మనస్సులు కలవకపోవడమే, వారి అభిప్రాయాలు ఒకటి కాకపోవడమే".

అంటే ఇక్కడ సమస్య "మనస్సులు కలవకపోవడమే" అని అర్థం అవుతుంది. ఎందుకంటే పెద్దలు సర్దిచెప్పి శరీరాలు దగ్గర చేస్తున్నారు కానీ వారి మనస్సులు కలపలేకపోతున్నారు. అంటే వారి ఇద్దరి మానసిక స్థితులు వేరు వేరు అన్నమాట. అందుకే ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా సమస్య మళ్ళీ మొదటికి వస్తుంది. అంటే సమస్య మనస్సుల దగ్గర వుంది.

ఇలాంటి సందర్భాలలో మనసులు కలపగలిగితే వారిద్దరూ తప్పకుండా మరల ఒకటి కాగలుగుతారు. కారణం దేహం వేరు, మనసు వేరు. మనసు చెప్పినట్టే దేహం వింటుంది. అభిప్రాయాలు దేహానివి కాదు. మనస్సువి. విరుద్ధంగా వున్న వారి అభిప్రాయాలు మనస్సుకు సంబంధించినవి. అందుచేత కలపవలసింది దేహాలను కాదు, మనస్సులను. **"మనస్సులను కలపకుండా దేహాలు కలపడం సాధ్యం కాదు".**

నూనె, నీళ్ళు కలుపుదామన్నా కలవవు. ఎంత కలిపినా కలవవు. కారణం వాటి సాంద్రత వేరు. వాటిని కలపడం ఎవరికీ సాధ్యం కాదు. అలాగే విరుద్ధ భావాలు వున్న మనస్సులు కూడా.

మరి దీనికి పరిష్కారం ఒక్కటే ఇద్దరి మనస్సుల స్థాయి ఒక్కటి చెయ్యాలి. విరుద్ధమైన మానసిక స్థితులలో వున్న వారిని కలపాలంటే వారి మానసిక స్థితులను ఒక్కటి చెయ్యాలి. దీనికి ఏకైక మార్గం "ధ్యానం".

కారణం ధ్యానం శరీరానికి సంబంధించినది కాదు. మనస్సుకు సంబంధించిన సాధన. మనస్సును శుద్ధి చేసే సాధన. మనస్సును మార్చే సాధన. మనస్సును నిశ్చలం చేసి, నిర్మలం చేసే సాధన. ఎవరైనా సరే కొన్ని ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ, విశేషమైన ధ్యాన సాధన చేస్తే ఎటువంటి వారి మనసైనా శుద్ధమవుతుంది. అంటే వారి గుణాలు మారతాయి తద్వారా వారి ప్రవర్తన కూడా మారుతుంది. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే **'మనస్సు మారకుండా మనిషి ఎప్పటికీ మారడు'.** మనిషి మారాలన్నా, మనిషి ప్రవర్తన మారాలన్నా ఖచ్చితంగా మనస్సు మారవలసిందే. కారణం మనిషి ప్రవర్తనకు మనసే కారణం.

అందుచేత విరుద్ధ మానసిక స్వభావాలు వున్న భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ ధ్యాన సాధన విశేషంగా చేస్తే కొన్నాళ్ళకు వారి మనస్సులు శుద్ధమయి ఒకే స్థాయికి రావడం వల్ల బేధాలు తొలగిపోతాయి! మరలా ఇద్దరూ ఒక్కటి కాగలుగు తారు. వారి అభిప్రాయాలు ఒక్కటై ఇద్దరూ ఆనందంగా జీవించ గలుగుతారు. అందుచేత **"మనస్సులు కలవకపోతే విడాకులు పరిష్కారం కాదు. ధ్యానమే పరిష్కారం".**

చాలా మంది వీడికి ఇది 'పుట్టుకతో వచ్చిన బుద్ధి పుడకల్లో పెడితే కానీ పోదు' అని అంటూ వుంటారు. కానీ **"పుట్టుకతో వచ్చిన బుద్ధి పుడకల్లో పెట్టినా పోదు. 'ధ్యానంలో పోతుంది".** అందుచేత ధ్యానం విలువ తెలుసుకోండి. కుటుంబంలో ప్రతీ ఒక్కరూ ధ్యానం చెయ్యండి. ఏ మాత్రం మీలో బేధాలు వున్నా సరిచేసుకోండి. భార్యాభర్తలు అర్థం చేసుకుంటూ అన్యోన్యంగా, ఆనందంగా జీవించండి.

సురులు - అసురులు

సురులు అంటే దేవతలు. అసురులు అంటే రాక్షసులు. పురాణాలలో మనం గమనిస్తే దేవతలు, రాక్షసులు ఎప్పుడూ యుద్ధాలు చేస్తూండేవారని చదువుకున్నాం. ఏ పురాణం చూసినా ప్రారంభంలో రాక్షసులు విజయం సాధించగలిగినా, అంతిమంగా దేవతలే విజయం సాధిస్తూ వుంటారు.

ఏ యుద్ధంలోనైనా రాక్షసులు విజయం సాధిస్తే లోకం పీడింపబడేది. అంతా దుఃఖంలో వుండేవారు. దేవతలు విజయం సాధిస్తే లోకం శాంతిగా వుండేది. అంతా ఆనందంగా వుండేవారు.

ఈ పురాణాలన్నీ "సురులు – అసురుల" గురించి తెలియ చేయటానికి కారణం ప్రతీ మానవుడిలో రెండు రకాల గుణాలు నిత్యం పోరాడుతూనే వుంటాయని చెప్పడమే. అవి "రాక్షస చెడు గుణాలు, దైవిక మంచి గుణాలు".

అసురులు విజయం సాధించడం అంటే మానవునిలో రాక్షస గుణాలు ఆధిపత్యం వహిస్తే జీవితం దుఃఖమయమవుతుంది. అలాగే సురులు విజయం సాధించడం అంటే మానవునిలోని దైవిక గుణాలు ఆధిపత్యం వహిస్తే జీవితం ఆనందంగా ఉంటుంది. అసుర గుణాలు పాపాలు చేయిస్తే, సుర గుణాలు మంచి పనులు చేయిస్తాయి. ఫలితాలు కూడా దానికి అనుగుణంగానే వుంటాయి. గుర్తుంచుకోండి గుణాలు మనస్సుకు సంబంధించినది.

ఎవరైనా చెడు పనులు చేస్తున్నారు అంటే వారిలో అసురులదే పై చేయిగా వుందని అర్థం చేసుకోవచ్చు. అటువంటి వారు తమలోని అసురులను పరాజితులు గావించాలి. ఆ ప్రయత్నం చెయ్యాలి. లేకపోతే అది వారికే నష్టం. చివరకు జీవితం దుఃఖమయమవుతుంది.

దీనినే ఖుర్‌ఆన్‌లో 'జీహాద్'గా పేర్కొనబడింది. జీహాద్ అంటే పవిత్ర యుద్ధం. అది బయట శత్రువుల మీద కాదు. అంతర్‌శత్రువుల మీద అంటే అందరికీ నష్టం, కష్టం కలిగించే చెడు గుణాల మీద.

మరి చెడు రాక్షసగుణాలు పోవాలంటే అంటే రాక్షస, అసుర గుణాలు పరాజయం కావాలంటే ధ్యానమనే ఆయుధం ఉపయోగించాలి. అప్పుడు వారిలోని రాక్షసులు పరాజయులు అవుతారు. చెడు గుణాలు పోతాయి. సురుల ప్రాబల్యం

పెరుగుతుంది. అంటే మంచి గుణాలతో మంచి పనులు చేస్తారు. అప్పుడు జీవితంలో అంతా ఆనందమే.

రాక్షసులు పొంచి వుంటారు. దొంగ దెబ్బ తీస్తారు. అలాగే మనలోని అసురగుణాలు పొంచి వుంటాయి. మధ్యమధ్యలో మనకు తెలియకుండా విజృంభించి చెడు పనులు చేయించి దొంగదెబ్బ తీస్తాయి. మనకు నష్టాన్ని కలిగిస్తాయి. రాక్షసులు విజృంభించకుండా దొంగదెబ్బతీయకుండా దేవతలు నిత్యం ఎరుకతో, జాగ్రత్తగా వుంటారు. అలాగే మనలో రాక్షస గుణాలు విజృంభించకుండా మనము ఎరుకలో వుండాలి. నిత్య జాగరూకతతో వుండాలి.

దేవతలు విలాసాలలో మునిగి అజాగ్రత్తగా వుంటే రాక్షసులు దొంగదెబ్బ తీస్తారు. అలాగే మన దృష్టి సుఖాల మీద, విలాసాల మీద వుంటే రాక్షస గుణాలు తెలియకుండా విజృంభించి నష్టపరుస్తాయి.

ఈ జీవితంలో మన గుణాలు మనల్ని నష్టపరచకుండా వుండాలంటే నిత్యం ధ్యానం చెయ్యాలి. మనలోని అంటే మనస్సులోని చెడు గుణాల్ని తొలగించుకోవాలి. మనస్సులోని మురికిని తొలగించాలి. మనస్సును శుద్ధి చెయ్యాలి. అంటే ధ్యానం చెయ్యాలి.

యోగులు ధ్యానం ద్వారా తమలోని చెడు అసుర గుణాలన్నీ తొలగించుకుని, సురుల గుణాల్ని పెంచుకుని లోకానికి ఎంతో ఉపకారం చేసారు. అందుచేత అంతా ధ్యానం చేయండి. మీలోని అసురులను ఓడించండి. సురులను గెలిపించండి.

" ధర్మం అనేది మన
అంతరాత్మలో నుంచి
పైకి సహజంగా ఉబికేది "

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

"భయం!"

భయమే భ్రష్టత్వానికి, పతనానికి మూలకారణం. భయమే దుఃఖానికి, అశాంతికి కారణం. శారీరక బలం బలం కాదు. నిర్భయత్వమే బలం. భయం చాలా హీనమైనది. క్షుద్రమైనది. అందుకే శ్రీకృష్ణులవారు "క్షుద్రం హృదయ దౌర్భల్యం" అన్నారు. నిర్భయత్వమే ఆత్మ విశ్వాసానికి, ఆత్మగౌరవానికి ప్రతీకలు. భయానికి దూరమైనవాడు అదనపు సామర్థ్యాలను పొందుతాడు. ఆనందాన్ని అనుభవిస్తాడు.

మానవులకు చాలా రకాల భయాలు ఉన్నాయి. అన్నింటికంటే మరణ భయం ఎక్కువ. అలాగే శారీరక బాధలు, రోగాలు కలగుతాయేమోనని భయం. భవిష్యత్తులో తిండి లేక ఆకలితో అలమటించవలసి వస్తుందేమోనని భయం. అవమానాలకు గురవుతామేమోనని, అవమానింపబడతామేమోనని భయం. ఇతరులు ఏమనుకుంటారోనని భయం. నష్టాలు వస్తాయేమోనని భయం. దుష్టశక్తులు గురించి భయం, ఇతరులు, పైవారు కోపిస్తారని భయం, ఇలా ఎన్నో రకాల భయాలకు మానవులు లోనవుతున్నారు.

ఇంకా ధనవంతులకు దొంగల భయం, బలవంతునికి ఓటమి భయం, నీతివంతునికి అపవాదు భయం. నాయకులకు శత్రువు భయం. ఇలా నిత్యం భయంతో మానవులు జీవిస్తున్నారు. తప్పులు చేసేవారు తప్పులు బయటపడతాయేమోనన్న భయం. మరి భయాలకు కారణం ఏమిటి?

స్వార్థ గుణాలు, రాగద్వేషాలు, ఆశలు లాంటివి భయానికి కారణాలు. అశాశ్వతమైన వాటి మీద విపరీతమైన వ్యామోహం కూడా భయానికి కారణం. ఈ భయం నుంచి బయటపడాలంటే "నిష్కామ యోగమనే" ధర్మాన్ని ఆచరించాలి. అంటే ప్రతిఫలం ఆశించకుండా చేసే 'ధ్యానం'. అటువంటి ధ్యానం కాస్త ఆచరించినా అది మహా భయం నుండి రక్షిస్తుందని తెలుసుకోవాలి.

కారణం 'భయం' మనస్సుకు సంబంధించినది. మనస్సు "ధ్యానం" ద్వారా శుద్ధమయినపుడు భయాలన్నీ పటాపంచలయిపోతాయి. అందుచేత ధ్యానం చేసి నిర్భయంగా జీవించండి.

"బలం!"

బలం అంటే ఏమిటి? మానవులకు ఏ బలం ముఖ్యం. బలం 4 రకాలు (1) పాశవిక బలం (శారీరక), (2) నైతిక బలం (మనోబలం), (3)బుద్ధి బలం, (4) ఆత్మబలం.

మానవులు ఎంతసేపూ శరీర బలానికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు. శరీరం పుష్టిగా ఆకర్షణీయంగా వుంటే చాలనుకుంటున్నారు. దీనికోసం వారు మాంసభక్షణ, జీవహింసకు పాల్పడుతున్నారు. చివరకు పాప కూపంలో చిక్కుకుంటున్నారు. కష్టాలపాలవుతున్నారు. మాంస భక్షణతో వారు తమకు అవసరమైన ముఖ్యమైన నైతిక బలం, బుద్ధిబలం, ఆత్మబలం క్షీణింప చేసుకుంటున్నారు. అంతే కాదు శారీరక బలం మనిషిని పశువుగా చేస్తుంది. ఈ పాశవిక బలంతో అందరిపై దౌర్జన్యాలు చేస్తారు. హింసిస్తారు. నేరాలు చేస్తారు. నష్టపోతారు.

నైతిక బలం అంటే మనో బలం ఇది వున్న వారు పవిత్రంగా జీవిస్తారు. మంచి పనులు చేస్తారు. తాము లాభ పడతారు. అందరికీ లాభం చేకూరుస్తారు. ఎవరికీ నష్టం, కష్టం కలిగించరు. మూర్ఖంగా ప్రవర్తించరు.

బుద్ధి బలం ఉన్నవారు బుద్ధిని అంటే తన తెలివిని ప్రదర్శిస్తారు.. ఎలాంటి పరిస్థితినైనా ఎదుర్కొంటారు. ఎలాంటి సమస్యనైనా పరిష్కరించుకుంటారు. ఎవరి మీదా ఆధారపడరు. ఎలాంటి విషయాన్నైనా తన బుద్ధిని ఉపయోగించి విశ్లేషించుకుంటారు. మంచి నిర్ణయాలే తీసుకుంటారు. మూఢంగా నమ్మరు. అందుచేత మానవులు ప్రాముఖ్యం ఇచ్చే శారీరక బలం కంటే బుద్ధి బలం చాలా గొప్పదని తెలుసుకోండి.

ఆత్మబలం ఇంకా గొప్పది. ఆత్మ బలం వున్నవారు సాధించలేనిదంటూ ఏదీ లేదు. ఆత్మబలం వున్నవారు ఎప్పుడూ ఆనందంగా వుంటారు. అందరినీ ప్రేమిస్తారు. అంతులేని జ్ఞానం కలిగివుంటారు. సత్యంలో జీవిస్తారు. ధర్మాచరణ చేస్తారు. అందరికంటే గొప్ప వారిగా జీవిస్తారు. అందరికీ ఆదర్శవంతులు అవుతారు. లోకానికి మేలు చేస్తారు.

గమనిస్తే శారీరక బలం కంటే మనోబలం గొప్పది. మనోబలం కంటే బుద్ధి బలం, ఆత్మ బలం ఇంకా గొప్పవని అర్థమవుతుంది. శారీరక బలం ఆహారం వల్ల పెరుగుతుంది. కానీ మనోబలం, బుద్ధి బలం, ఆత్మ బలం 'ధ్యానం' వల్ల మాత్రమే పెరుగుతాయి. అందుచేత 'ధ్యానం' చెయ్యండి. మనోబలం, బుద్ధి బలం, ఆత్మ బలం పెంచుకోండి.

ఎటువంటి సరదా వుండాలి?

చాలా మంది సరదా కోసం ఎన్నెన్నో చేస్తుంటారు. అలా చేసి అంతా వూరికే సరదా కోసం అంటూ వుంటారు. అలా కొంతమంది సరదా కోసం ఎదుట వారిని ఏడిపిస్తూ వుంటారు. అవమానిస్తూ ఆనందిస్తారు. కొంతమంది సరదా కోసం ఎదుట వారిని హింసిస్తారు. కొంతమంది శారీరకంగా హింసిస్తే, కొంతమంది మానసికంగా హింసిస్తారు. కొంతమంది సరదా కోసం అబద్ధాలాడ తారు. 'ఏప్రిల్ ఫూల్' అని చెప్పి ఆ రోజంతా అందరికీ అబద్ధాలు చెబుతూనే వుంటారు.

కొంతమంది సరదాగా ఫంక్షన్లు, పార్టీలు చేసుకుంటారు. తమ సరదా కోసం జీవుల్ని, జంతువుల్ని చంపి వాటి మాంసం తింటారు. కొంతమంది సరదా కోసం జంతువుల్ని వేటాడతారు. చంపుతారు. కొంతమంది సరదా కోసం జంతువుల మధ్య పందాలు పెట్టి, అవి హింసపడుతుంటే వారు ఆనందిస్తారు. కోడి పందాలు, ఎద్దుల పందాలు, పొట్టేళ్ళ పందాలు పెట్టి వాటికి రక్తం కారుతుంటే వారు సరదా పడుతుంటారు.

కొంతమందికి భార్యలను శారీరకంగా హింసించడం సరదా. భార్య బాధపడుతుంటే వారు ఆనందిస్తారు. ఇంకొంతమందికి త్రాగడం సరదా. కొంతమందికి సిగరెట్టు కాల్చడం సరదా. సిగరెట్ పొగరింగురింగులుగా వదలడం సరదా. ఇంకా కొంతమందికి పనివాళ్ళని, క్రింద ఉద్యోగులను వేధించడం సరదా. కొంతమందికి చిన్న పిల్లల్ని ఏడిపించడం సరదా!

కానీ ఆలోచిస్తే ఈ సరదాలన్నీ చాలా విచిత్రంగా కనిపిస్తాయి. మానవులకు ఇవేం సరదాలో! ఎదుట వాళ్ళను భాధించి, హింసించి, అవమానించి ఆనందించే సరదా, సరదా ఎలా అవుతుంది? అది రాక్షసత్వం అవుతుంది. అన్నీ చేసి వూరికే సరదాకి చేసానులే అని సర్దుకుంటారు.

ఆలోచిస్తే ఇటువంటి సరదాలు ఇతరులకు బాధను కలిగించడమే కాదు, చివరకు తమకు నష్టాన్ని, కష్టాల్ని కలుగ చేస్తాయన్న సంగతి వారికి తెలియదు. కారణం భగవంతుని లెఖలో ఇవన్నీ పాపకార్యాలే. రాక్షస కృత్యాలే. భగవంతుని ధర్మం ప్రకారం ఏ మానవుడైనా తన సరదా కోసం ఏ రకంగా ఇతరులకు

నష్టం, కష్టం కలిగించినా అది పాపమే. అది తిరిగి అనుభవించ వలసిందే. అలా నష్టం కలిగించే సరదాలు మానాలి! ఎలాంటి సరదాలు వుండాలో తెలుసుకోవాలి! ఎదుటి వాళ్ళని బాధించే సరదాలు, సరదాలు కావని తెలుసుకోవాలి!

మరి ఎలాంటి సరదాలు వుండాలి? ఎదుటి వారిని సరదాగా ఆనందపరచండి. సరదాగా మంచి పుస్తకాలు చదవండి. సరదాగా కష్టాలలో వున్న వారిని ఆదుకోండి. సరదాగా అందరికీ సేవలు చెయ్యండి. సరదాగా ఛలోక్తుల ద్వారా అందరినీ నవ్వించండి. సరదాగా మీ భార్యతో, కుటుంబంతో గడపండి. సరదాగా జీవితాన్ని జీవించండి. సరదాగా ప్రకృతిలో జీవించండి, సహజీవనం చెయ్యండి. దాన ధర్మాలు చెయ్యండి. సరదాగా ప్రకృతిని, ప్రకృతిలో వున్న జీవులను ప్రేమించండి. సరదాగా ధ్యానం చెయ్యండి.

ఈ రకమైన సరదాలు ప్రస్తుతమే కాదు, భవిష్యత్తులో కూడా ఆనందాన్ని కలిగిస్తాయి. అందుచేత ఎలాంటి సరదాలు వుండాలో? సరదాగా ఎలా జీవించాలో? తెలుసుకోండి. మీ సరదా కోసం ఎవరినీ హింసించకండి. బాధించకండి. కష్టాన్ని, నష్టాన్ని కలిగించకండి. అందరికీ ఆనందం కలిగించే సరదాలు అలవాటు చేసుకోండి. దానికి ఒక్కటే మార్గం అదే 'ధ్యానం'.

సరదా మనస్సుకు సంబంధించినది. మనస్సు మలినంగా వుంటే చెడు సరదాలు వుంటాయి. మనస్సు శుద్ధంగా వుంటే మంచి సరదాలు వుంటాయి. ధ్యానం చేస్తే మనస్సు శుద్ధమవుతుంది. మంచి సరదాలు వుంటాయి. చెడు సరదాలు పోతాయి. అందుకే "పుట్టుకతో వచ్చిన బుద్ధి, పుడకల్లో పెడితే కానీ పోదు" అని అంటారు. కానీ "ధ్యానంలో పెడితే తప్పకుండా పోతుంది".

"బాధించి, ఆనందించడం కాదు. ఆనందింపచేసి, ఆనందించాలి" అదే దైవ లక్షణం. ఏడిపించి ఆనందిస్తే రాక్షస లక్షణం.

"చిలక్కి చెప్పినట్టు చెప్పాను!"

చాలామంది పెద్దలు కొన్ని సందర్భాలలో తమ పిల్లల గురించి ప్రక్కవారితో చెపుతూ తమ ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తూంటారు. పిల్లలు తాము చెప్పిన మాట వినకపోయినా, ఎన్నిసార్లు చెప్పినా, ఎంత మెల్లిగా బుజ్జగించి చెప్పినా, ఎంత నచ్చచెప్పినా, వినకపోతే వాడికి "చిలక్కి చెప్పినట్టు చెప్పాను! అయినా వింటేగా?" అని వాపోతుంటారు. అంటే చెపితే చిలకైనా వింటుంది కానీ వీడు మాత్రం వినడని వారి ఉద్దేశ్యం.

కానీ చిలక వేరు, మానవుడు వేరు. మానవునకు మనస్సు వుంది, చిలకకు మనస్సు లేదు. అందుచేత చిలక వింటుంది. కానీ మనస్సున్న మానవుడు చిలకకు చెప్పినట్లు చెప్పితే వినడు. మనస్సు చెప్పినట్లే వింటాడు. మనస్సును బట్టే నడుచుకుంటాడు.

మానవుడు వినాలి అంటే ముందు మనసును మార్చాలి. మనసు మారితేనే మనిషి వింటాడు. మనసు మారాలి అంటే ధ్యానం చేయించాలి. ధ్యానం చేయిస్తే, వారి మనసు మారి చెప్పినట్టు వింటారు. అంతేకాని చిలక్కు చెప్పినట్టు చెప్పినా, ఎంతకాలం చెప్పినా వినరు. అసలు ధ్యానం చేస్తే చెప్పవలసిన పనే వుండదు. పరిస్థితిని అవగాహన చేసుకుంటారు. చెప్పకుండానే చేస్తారు. అందుచేత పిల్లల చేత ధ్యానం చేయించండి. మీ మాట చిలకల్లా వింటారు.

"ఏది చేస్తామో అదే మన వెంట వస్తుంది ;
ఏదీ చెయ్యకపోతే మరి ఏదీ వెంట రాదు "

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

"అయ్యోరామ! అయ్యో పాపం!"

చాలా సందర్భాలలో అయ్యోరామ! అంటాం. ఒక్కొక్కసారి అయ్యో పాపం! అని కూడా అంటాం. అసలు ఏ సందర్భాలలో ఈ పదాలు ఉపయోగిస్తాం? ఎందుకు ఉపయోగిస్తాం?

సాధారణంగా అయ్యో అనేపదం కష్టం వచ్చినపుడు ఉపయోగిస్తాం. అయ్యోరామ అనే పదం మనకు కష్టం వచ్చినపుడు ఉపయోగిస్తాం. అలాగే అయ్యో పాపం అనే పదం ఇతరులకు కష్టం వచ్చినపుడు ఉపయోగిస్తాం.

తన కష్టాలు స్నేహితులకో, బంధువుకో చెపుతున్నపుడు అయ్యోరామ! ఏం చెప్పమంటావు? అంటూ, తనకు వచ్చిన కష్టం గురించి చెపుతారు. అలాగే ఎవరికైనా కష్టం వచ్చినపుడు దగ్గరవారైనా, దూరం వారైనా అంటే యాక్సిడెంటు కావచ్చు, పెద్దరోగం కావచ్చు, లేకపోతే ఏ పెద్ద కష్టం వచ్చినా, ఆ మాట విన్న వెంటనే అయ్యోపాపం అని వెంటనే అంటారు. పై సందర్భాలలో ఆ పదాలు ఉపయోగిస్తున్నారు కాని ఆ పదాలే ఎందుకు ఉపయోగిస్తున్నారు. అసలు వాటి అర్ధమేమిటి? తెలుసుకుందాం.

మనకు కష్టాలు వచ్చినపుడు అయ్యోరామ అంటున్నామంటే రామా నీలాంటి కష్టాలే, నాకూ వచ్చాయి, నీలాగే నేను కష్టాలు పడుతున్నాను అని రాముణ్ణి తలచుకుంటాం. అలాగే ఇతరులకు కష్టం వచ్చినపుడు అయ్యో పాపం అని ఎందుకు అంటామంటే అయ్యో, పాపం చెయ్యడం వల్ల ఎంత కష్టం వచ్చింది? అలాంటి పనిచేశావు! కష్టం తెచ్చుకున్నావు అని జాలిపడడం అన్నమాట. అందుకే కష్టం వచ్చినపుడు పాపం అనే పదం ఉపయోగిస్తున్నారు. లేకపోతే ఇంకొక పదం ఏదైనా ఉపయోగించి ఉండవచ్చు కదా?

ఇక్కడ పాపం వల్లే కష్టం వచ్చింది అన్న విషయం ఆ పదానికి అర్ధం తెలుసుకున్నపుడు తెలుస్తుంది. అర్ధం తెలుసుకోకపోతే ఏదో సానుభూతి మాటగా వుంటుంది. కాని అర్ధం తెలుసుకున్నపుడు పాపాల వల్ల కష్టాలు వస్తాయని అర్ధమవుతుంది, పాపాలు చెయ్యకుండా వుంటాం, కష్టాలు రాకుండా జాగ్రత్త పడగలుగుతాం.

ప్రతీ పదానికి, మాటకు అర్ధాలు తెలియాలంటే మన బుద్ధి వికసించాలి. బుద్ధి ఎంత వికసిస్తే మనకు అంత ఎక్కువ అర్ధాలు తెలుస్తాయి. ఆచరణ మారుతుంది. ఆనందం పెరుగుతుంది. మరి బుద్ధి వికసించాలంటే సాత్వికమైన శాకాహారం తీసుకోవాలి. ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానం ఎంత ఎక్కువ చేస్తే మన బుద్ధి అంత వికసిస్తుంది. అందుచేత ధ్యానం చెయ్యండి.

డబ్బు అవసరానికా? - ఆర్భాటానికా?

డబ్బు ఎంత వరకు అవసరం?

అసలు డబ్బు అవసరం కోసమా? ఆర్భాటానికా?

అవసరం కోసం ధనమనుకున్నవాడు ధర్మంగా సంపాదిస్తాడు. ధర్మంగా జీవిస్తాడు. ఆనందాన్ని పొందుతాడు.

ఆర్భాటం కోసం అంటే, అందరిలో గొప్ప కోసం ధనమనుకున్నవాడు అడ్డమార్గాల ద్వారా, అధర్మంగా సంపాదిస్తాడు. చివరకు దుఃఖాల పాలవుతాడు.

అవసరం కోసం డబ్బు అనుకున్నవాడు అవసరానికి మించి ఉన్నది అందరికీ పంచుతాడు. దానం చేస్తాడు. అందరికీ ఆనందాన్ని కలిగించే పనులే చేస్తాడు. సృష్టి ధర్మాన్ననుసరించి జీవిస్తాడు. చేసిన దాన ఫలితాన్ని శరీరం వదిలిన తరువాత కూడా తీసుకు వెళతాడు.

ఆర్భాటం కోసం ధనం సంపాదించేవాడు మొత్తం తన జీవితాన్నే వ్యర్థం చేసుకుంటాడు. సాధించవలసింది సాధించలేడు. అందరినీ శత్రువులుగా చేసుకుంటాడు. ఆ ధనాన్ని రక్షించుకోవడానికి నానా పాట్లు పడతాడు. పోతుందేమోనని భయపడుతూంటాడు. అందరినీ అనుమానిస్తుంటాడు. శాంతిని కోల్పోతాడు. ఇంకా తనకే వుందని గర్వ పడుతుంటాడు. గొప్పవాడినని అహంతో విర్రవీగుతుంటాడు. చివరకు పతనమవుతాడు.

ఆర్భాటానికి ఇంకా ఇంకా సంపాదించాలకున్నవాడు ఇవ్వలేడు. ఇచ్చి పొందే ఫలితం కూడా పొందలేడు. శరీరాన్ని వదిలిన తరువాత తాను సంపాదించిన దానిలో ఒక్క పైసా కూడా తీసుకు వెళ్ళలేడు. చావుకి భయపడతాడు. తాను సంపాదించినవి ఏమైపోతాయోనని ఎప్పుడూ దుఃఖంతో ఆందోళన పడుతూ వుంటాడు.

ఆర్భాటానికి డబ్బు సంపాదించేవారు భగవంతుని గురించి ఆలోచించ లేడు. జీవిత పరమార్థం తెలియదు. జ్ఞానాన్ని పొందలేడు. చివరకు దుఃఖంలో మునిగిపోతాడు. ముక్తిని పొందలేడు. అందుచేత డబ్బు ఆర్భాటానికి కాదు. అవసరానికేనని తెలుసుకుని ఉన్న దానితో తృప్తిచెందాలి. అంతేకాని జీవితాన్నంతా ఆర్భాటం కోసం ధనసంపాదనకు వెచ్చించి జీవిత లక్ష్యాన్ని వదులుకోకూడదు. జీవితాన్ని వ్యర్థం చేయకూడదు. అవసరానికి సరిపడా సంపాదించుకుని ఉన్న సమయాన్ని జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధించగలిగే ధ్యాన సాధనకు ఉపయోగించాలి.

గుర్తుంచుకోండి **“డబ్బున్న వాడు ధనవంతుడు కాదు, తృప్తి వున్నవాడే ధనవంతుడు”.**

"శుద్ధి!"

శుద్ధి రెండు రకాలు

1) బాహ్యశుద్ధి, 2) అంతర్‌శ్శుద్ధి

దేహం, బట్టలు శుద్ధిగా, శుభ్రంగా వుంటే బాహ్యశుద్ధి అంటారు. అలాగే అంతరంలోని మనస్సు నిర్మలంగా, పవిత్రంగా వుంటే అంతర్ శుద్ధి అంటారు.

దేహం శుద్ధంగా వుంటే ఇతరులను ఆకర్షించగలుగుతారు. దేహం శుద్ధిగా లేకపోతే ఎవరినీ ఆకర్షించలేరు. బాహ్యశుద్ధి దేహానికి సంబంధించినది. గమనిస్తే అందరూ బాహ్య శుద్ధికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు. అంతశ్శుద్ధి గురించి ఆలోచించడం లేదు.

అంతశ్శుద్ధి మనస్సు గుణాలకు సంబంధించినది. మనస్సు శుద్ధంగా, పవిత్రంగా వుంటే లోక కళ్యాణకరమైన పనులు చేస్తారు. అందరికీ మంచి చేస్తారు. ఆనందం కలిగించే పనులు చేస్తారు. అందరి మన్ననలు పొందుతారు. అంతేకాదు అలాంటి పనులు, సేవలు చేయడం వల్ల పరలోక వాసులను ఆకర్షించగలుగుతారు. అంటే అంతరం శుద్ధంగా వుంటే దేవతలు, ఋషులు కూడా ఆకర్షితులవుతారు. మంచి సలహాలు ఇస్తారు. సహకరిస్తారు.

మానవులు బాహ్యంగా అంటే దేహపరంగానే కాదు, అంతరంగా అంటే మనో పరంగా కూడా శుద్ధంగా, పవిత్రంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించాలి.

అందరికీ బాహ్యాన్ని అంటే దేహాన్ని ఎలా శుభ్రంగా వుంచుకోవాలో తెలుసు కానీ, అంతరాన్ని ఎలా శుద్ధంగా వుంచుకోవాలో తెలియదు. అంతరం అంటే మనస్సు. అది ఒక్క ధ్యానం వల్లనే శుద్ధమవుతుంది. మాంసాహారం వల్ల మలినమవుతుంది.

అందుచేత మాంసాహారం మాని, ధ్యానం చేస్తే ఇహలోక వాసులైన మానవులనే కాదు, పరలోక వాసులైన దేవతలను కూడా ఆకర్షించవచ్చు. వారి సహకారంతో జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకోవచ్చు.

"కుళ్ళు!"

వాడికి ఎంత కుళ్ళో అంటారు. కారణం అలాంటి వాడు ఎదుట వారు బాగుంటే చూడలేడు. ఎదుటి వాడు పచ్చగా కనబడితే సహించలేడు.

కుళ్ళున్న వాడు బాగున్నవాడిని నాశనం చేయడానికి చూస్తూంటాడు. పచ్చగా కనబడితే పాడు చెయ్యాలని చూస్తుంటాడు. తనకంటే బాగా ఉంటే ఓర్వలేడు. లోపల కుళ్ళిపోతుంటాడు. కుళ్ళుబోతు మాటలు, కుళ్ళుబోతు పనులు చేస్తుంటాడు. దీనికి కారణం మలినమైన మనస్సు. ఎందుచేతనంటే కుళ్ళిన ఆహారం తింటే మనస్సు మలినమై కుళ్ళి, కుళ్ళుబోతు పనులు చేయిస్తుంది. అలాంటి మనస్సున్న వారు తాము నష్టపోతారు. ఎదుట వారికి హాని కలిగిస్తారు.

అలాంటి మనస్సులోని కుళ్ళు పోవాలంటే మనస్సు శుద్ధమవ్వాలి. దానికి మార్గం మనస్సును మలినం చేసే కుళ్ళిపోయే మాంసాహారం మానాలి. మనస్సును శుద్ధ పరిచే ధ్యానం చేయాలి.

అపుడు వాడి ప్రవర్తన మారిపోతుంది. ఎవరు ఎలా వున్నా పట్టించుకోడు. తన గురించే ఆలోచిస్తాడు. ఇతరులకు చెడు చెయ్యడు. మెల్లిగా మంచి కూడా చేస్తాడు. అందుచేత మనస్సును ప్రభావితం చేసే మాంసాహారం మానాలి. ధ్యానం చెయ్యాలి. మనస్సులోని 'కుళ్ళు' తొలగించు కోవాలి.

" వస్తే రానీ ..
వుంటే వుండనీ ..
పోతే పోనీ .. "
- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

కాలుష్యం!

కాలుష్యం అంటే కలుషితం. ఏదైనా స్వచ్ఛమైనది, శుద్ధమైనదే అందరికీ ప్రయోజనకరం. లాభదాయకం. కానీ స్వచ్ఛమైనది ఏది కలుషితమైనా అది అనర్థదాయకం, నష్టదాయకం.

భగవంతుడు మానవుల ఉపయోగార్థం మానవుల లాభం కోసం అన్నీ స్వచ్ఛమైనవే ఇచ్చాడు. కానీ మానవులు తమ చర్యల ద్వారా వాటిని కలుషితం చేస్తున్నారు. అలా భగవంతుడు ఇచ్చిన గాలిని, వాహనాల ద్వారా, పరిశ్రమల ద్వారా కలుషితం చేస్తున్నారు. అలాగే నీటిని రకరకాలుగా కలుషితం చేస్తున్నారు. రమణీయమైన ప్రకృతిని విచ్ఛిన్నం చేయడం ద్వారా కలుషితం చేస్తున్నారు. కాలుష్యంలో జీవిస్తూ రకరకాల రోగాలు, బాధలను అనుభవిస్తున్నారు.

ఇలా చేస్తూ కాలుష్యం పెరిగిపోయిందని గగ్గోలు పెడుతున్నారు. ఈ కాలుష్యాలన్నీ తమకు నష్టం చేకూరుస్తాయని బాధపడుతున్నారు. అంతేకానీ, తమ వల్లే ఇదంతా జరుగుతుందని ఆలోచించడం లేదు. మానవులు కొంచెం శ్రద్ధ తీసుకుంటే ఈ కాలుష్యాలను తగ్గించవచ్చు. ఎందుచేతనంటే కాలుష్యాన్ని నివారించే ఏర్పాట్లు ప్రకృతిలో సహజంగానే వున్నాయి.

ప్రకృతి ఎంతటి నీటి కాలుష్యాన్నైనా స్వీకరించేందుకు మహాసముద్రం వుంది. అది కలుషితమైన నీరు స్వీకరించి శుద్ధి చేసి, ఆవిరిగా మార్చి, వర్షం రూపంలో స్వచ్ఛమైన నీటిని మరల మానవ జాతికి అందిస్తుంది.

అలాగే వాయు కాలుష్యాన్ని, కంపును నివారించేందుకు వృక్షాలు, పువ్వులు వున్నాయి. చెట్లు మానవులు వదిలిన కార్బన్ డయాక్సైడ్‌ను ఆక్సిజన్‌గా మారుస్తు న్నాయి. అలాగే పుష్పాలు తమ సువాసనతో గాలిలోని కంపును తొలగిస్తున్నాయి. మరల గాలిని శుద్ధి చేస్తున్నాయి. కానీ మానవులు ఇది గుర్తించకుండా చెట్లను అడవులను నరుకుతున్నారు. పువ్వులను పూర్తికాలం చెట్లకు వుండనివ్వడం లేదు. అలా తమ సరదా కోసం, వినోదం కోసం వాటిని వాడుకుంటుంటే! ప్రకృతి ఏర్పాటు చేసిన సహజసిద్ధమైన శుద్ధి జరగటం లేదు. చివరకు అది మానవులకే నష్టం కలిగిస్తుంది.

అలాగే క్రమశిక్షణ పాటిస్తే హారనులు, మైకులు మోగించకుండా వుంటే శబ్ద కాలుష్యం తగ్గించవచ్చు.

అసలు వీటన్నిటికంటే ముఖ్యమైన మానవుడు దృష్టిపెట్టవలసిన, మానవునికి నష్టం కలిగించే కాలుష్యం, అన్ని కాలుష్యాలకు మూలమైన కాలుష్యం

ఇంకొకటి వుంది. అదే 'మనో కాలుష్యం'. ఇది అన్నిటికంటే ప్రమాదకరమైనది. కారణం మనస్సు ఎంత కలుషితంగా వుంటే మానవుని పనులు అంత అసహ్యంగా వుంటాయి. అందుచేత మానవుడు ముందుగా దృష్టి పెట్టవలసింది, శుద్ధి చేయవలసింది ఇదే.

మానవునికి సంబంధించిన ఈ మనస్సు పుట్టినపుడు అందరికీ శుద్ధంగానే వుంటుంది. అంటే అన్నిటిలాగే ప్రకృతి అందరికీ శుద్ధమనస్సే ఇచ్చింది. అందుకే చిన్నపిల్లలను దేవుడితో పోలుస్తారు. కారణం వారు శుద్ధమనస్సుకలవారు కాబట్టి. వారు కల్మషం లేకుండా, స్వార్థం లేకుండా, అంతా ఒకటి అన్నట్టుగా ప్రవర్తిస్తారు. మనసును బట్టే మనిషి ప్రవర్తన ఉంటుంది కాబట్టి వారి వల్ల ఎవరికీ ఎటువంటి హాని జరగదు.

కానీ ఎదిగే కొద్దీ అందరి మనస్సులు కలుషితమైపోతున్నాయి. దానిని బట్టే ప్రవర్తనలు మారిపోతున్నాయి. ఆ ప్రవర్తన అందరికి, ఆఖరికి ప్రకృతికి కూడా నష్టాన్ని కలుగచేస్తున్నాయి. ఎవరికీ లాభాన్ని, మంచినీ చేకూర్చడం లేదు.

అలా శుద్ధమైన మనస్సుతో జన్మించిన వారి మనస్సు కలుషితమవ్వడం వల్ల, కొంతమంది మనస్సులు స్వార్థపూరితంగా తయారవుతున్నాయి, కొన్ని మూర్ఖంగా తయారవుతున్నాయి, కొన్ని దుర్మార్గంగా తయారవుతున్నాయి, కొన్ని అధర్మంగా తయారవుతున్నాయి, కొన్ని రాక్షసంగా తయారవుతున్నాయి. అలా మానవుల మనస్సులు రకరకాలుగా కలుషితమై లోకానికి, లోకంలో వున్న మానవులకు, జంతువులకు కీడు చేస్తున్నాయి. కష్టాలను, నష్టాలను కలుగ చేస్తున్నాయి. ఎవరికి సుఖశాంతులు లేకుండా చేస్తున్నాయి. అందుచేత ప్రకృతి కాలుష్యమే కాదు మనో కాలుష్యం కూడా ప్రమాదకరమైనదే. ఒక రకంగా ప్రకృతి కాలుష్యానికి మనో కాలుష్యమే కారణం.

మిగిలిన కాలుష్యాలు నివారించడానికి ప్రకృతిలో ఏర్పాట్లు వున్నాయి కానీ, మనో కాలుష్యం నివారించడానికే ప్రకృతిలో ఏర్పాట్లు లేవు. అది ఎవరికి వారే శుద్ధి చేసుకోవాలి. ఎందుచేతనంటే ప్రాపంచిక విషయాలతో మలినమైన మనస్సును దేనితోనూ శుద్ధి చెయ్యలేం. ఒక్క ధ్యానం ద్వారా మాత్రమే అది సాధ్యం. ఆ ప్రక్రియే 'శ్వాసమీద ధ్యాస ధ్యానం'. ఎవరైతే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వుంచి ధ్యానం చేస్తారో మెల్లి మెల్లిగా వారి మనస్సు శుద్ధమవుతుంది. మంచివారిగా, పవిత్రులుగా మారతారు. అందరికీ ఉపకారం చేస్తారు. మంచి చేస్తారు. అలా అంతా మంచి చేసేవారైతే, లోకం అన్ని రకాలుగా సుఖశాంతులతో వర్ధిల్లుతుంది. ప్రకృతిని కూడా కలుషితం చెయ్యరు. అపుడు భూమే ఒక స్వర్గమవుతుంది. అందుచేత అంతా ధ్యానం చెయ్యాలి. మనో కాలుష్యాన్ని నివారించుకోవాలి.

"ఆయుష్మాన్ భవ!"

ఇటీవల వేదపండితులకు ప్రవేశపెట్టబడిన ఆరోగ్య భీమా పథకమే "ఆయుష్మాన్ భవ". 60 సంవత్సరాలు దాటిన పూజారులు, పండితులకు రోగాలు, జబ్బులు వస్తే ఉచితంగా వైద్య సేవలు అందించి వారికి ఆరోగ్యం కలిగించడానికే ఈ పథకం ప్రవేశ పెట్టడం జరిగింది.

అందరికీ "సర్వేజనా సుఖినోభవంతు" అని ఆశీర్వచనం పలికే వేద పండితులకే రోగ బాధలు. వేదాలు చదివే వారికే కష్టాలు. ఎంత విచిత్రం! ఇతరుల కష్టాలకు మార్గం చూపించే వారికే కష్టాలు.

శాస్త్రాలన్నీ అవపోసన పట్టి, అందరికీ దుఃఖ నివారణ బోధిస్తూ, మార్గాన్ని చూపిస్తున్న పండితులకే దుఃఖం వుంటే ఇక సామాన్యుల పరిస్థితేమిటి? శాస్త్రాలు తెలిసిన వారి పరిస్థితే అలా వుంటే, శాస్త్రాలు తెలియని వారి పరిస్థితి ఏమిటో? అర్థం చేసుకోవచ్చు.

అసలు శాస్త్రాలలో కష్టాల నుంచి బయటపడే మార్గం వుందా లేదా? వుంటే పండితులకు ఆరోగ్య భీమా పథకం అవసరమా? వారికి రోగాలేమిటి? వారి రోగాలే వారు నయం చేసుకోలేకపోతే వారు సామాన్య ప్రజల రోగాలు నివారించుకునే మార్గం ఎలా చూపించగలరు? వారిని నమ్మి వారు చెప్పినట్లు ఆచరిస్తున్న సామాన్యుల పరిస్థితి ఏమిటి? పండితులకే రోగాలా? వారికే భీమా రక్షణా? మరి మిగిలిన వారి పరిస్థితి ఏమిటి? నడిపిస్తున్న వారికే కష్టాలయితే, నడిచే వారి పరిస్థితి ఏమిటి?

మరి రోగాలకు కారణం ఏమిటి? అది శాస్త్రాలలోనే వుంది "పూర్వజన్మకృతం పాపం వ్యాధి రూపేణ పీడ్యతే" అంటే గతంలో చేసుకున్న పాపాలే ప్రస్తుత రోగాలు. అందుచేత రోగాలు రాకూడదంటే పాపాలు చేయకూడదు. రోగాలు పోవాలంటే పాపాలు పోవాలి. పాపాలు పోకపోతే రోగాలు పోవు. రోగబాధ అనుభవించాల్సిందే, అంటే పండితులు చెప్పే, ఆచరించే కార్యాలు పాపాలు తొలగించ లేవని అర్థమవుతుంది. నిజంగా వారు చెప్పే, ఆచరించే కార్యాల వల్ల పాపాలే పోయి వుంటే వారికి రోగాలు రాకూడదు కదా? సామాన్యులకూ రోగాలు రాకూడదు కదా? మరి వస్తున్నాయి అంటే పాపాలు పోవట్లేదనేగా అర్థం.

మరి పాపాలు తొలగించుకునే మార్గం ఏది? అది పండితుల మార్గం కాదు. అది యోగుల మార్గం. అదే రమణమహర్షి, రామకృష్ణపరమహంస, యోగి వేమన, వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి, బుద్ధుడు, శ్రీకృష్ణుడు పతంజలి మహర్షి లాంటి వారి మార్గం. వారంతా నడిచిన, చూపించిన, బోధించిన 'యోగ' మార్గం. ఆ మార్గమే 'ధ్యాన మార్గం'. అంటే ధ్యానం వల్లనే పాపాలు పోతాయి. రోగాలు నయం అవుతాయి. అందుచేత ధ్యానం చేయండి. రోగాల బారి నుండి బయటపడండి.

కారు - మానవుడు!

కారుకు ముఖ్యంగా 3భాగాలుగా వుంటాయి. అందంగా కనిపించే బాడీ, ఆ కారును నడిపించే డ్రయివరు. ఆ కారు నడవటానికి కావలసిన శక్తిని ఇచ్చే ఇంజను. ఈ మూడూ కలిపితేనే కారు నడుస్తుంది. అంతే కానీ బయటకు కనిపించే అందమైన బాడీ ఒక్కటే నడవదు. బాడీతో పాటు కనిపించకుండా లోపల వుండే డ్రయివరు, ఇంజను కూడా ముఖ్యమైనవే. ఒక రకంగా బాడీ కంటే డ్రయివరు, డ్రయివరు కంటే ఇంజను ముఖ్యం. డ్రయివరు మంచిగా ఉన్నా, ఇంజను సరిగా లేకపోతే కారు సరిగ్గా ప్రయాణించలేదు. అలాగే ఆ కారులో వేసే ఇంధనం కూడా చాలా శుద్ధంగా వుండాలి లేకపోతే అది ఇంజను శక్తిని తగ్గిస్తుంది.

అలాగే ఆ కారును నడిపే డ్రయివరుకు ఆ కారుగురించి అవగాహన వుండాలి. లేకపోతే ఎక్కడైనా ఆగిపోతే ఏమీ చెయ్యలేడు. అక్కడే వుండిపోతాడు. లేకపోతే మెకానిక్ సాయం అర్థిస్తాడు. మెకానిక్ వచ్చి ఆ లోపం సరిచేస్తే కాని మరల ప్రయాణం సాగదు. అలాగే కారు బాడీయే కాదు, డ్రయివరు కూడా కండీషన్‌లో వుండాలి. డ్రయివర్ తాగి వున్నా, ఇంద్రియాలలో లోపం వున్నా, ఆరోగ్యం సరిగా లేకపోయినా కారు క్షేమంగా గమ్యం చేరదు. ఇది కారు యొక్క పరిస్థితి.

కారులాంటిదే మానవ శరీరం కూడా, మానవుడు అంటే ముఖ్యంగా 3 కలిపి మానవుడు. 1) శరీరం, 2) మనస్సు, 3) ఆత్మ అంటే కనబడే అందమైన కారు బాడీ లాంటి 'శరీరం'. అలాగే శరీరాన్ని ఇంద్రియాలను పనిచేయించే డ్రయివరు లాంటి 'మనస్సు'. ఈ శరీరం పనిచేయటానికి కావలిసిన శక్తిని ఇచ్చే ఇంజను లాంటి 'ఆత్మ'.

ఇక్కడ శరీరం బయటకు కనిపిస్తుంది కారు బాడీలాగ. కారులో డ్రయివరులాగ శరీరాన్ని నడిపించే మనస్సు కనపడదు. ఇంజను లాగే శరీరం పని చేయటానికి కావలసిన శక్తిని ఇచ్చే ఆత్మ కూడా కనపడదు. కనపడక పోయినా డ్రయివరు, ఇంజను లా మనస్సు, ఆత్మ రెండూ ముఖ్యమైనవే.

శరీరం ఎంత అందంగా, బలంగా వున్నా నడిపించే మనస్సు, శక్తిని

ఇచ్చే ఆత్మ సరిగ్గా లేకపోతే మానవ జీవిత ప్రయాణం అస్తవ్యస్తంగానే వుంటుంది. అన్నీ ఒడిదుడుకులే, అన్నీ కష్టాలే. అందుచేత మనస్సు కండీషన్‌లో అంటే మంచిగా, శుద్ధంగా పవిత్రంగా వుండాలి. అలాగే ఆత్మ శక్తిచైతన్యవంతమై వుండాలి. అలా వుంటేనే జీవితప్రయాణం శాంతిగా, ఆనందంగా సాగుతుంది.

అలాగే కారులో వేసే ఇంధనంలాగే ఆ శరీరానికి కావలిసిన ఆహారం కూడా శుద్ధంగా వుంటే ఆత్మశక్తిని ఇనుమడింప చేస్తుంది. అంతే కానీ మాంసాహారంతో మలిన పరిస్తే ఆత్మశక్తి క్షీణిస్తుంది. ఆ జీవితం ప్రయాణం సాఫీగా సాగదు. కష్టాల పాలవుతుంది.

అలాగే కారును నడిపే డ్రయివరుకు కారు గురించి ఎలా అవగాహన వుండాలో, అలాగే జీవించే వారికి తన గురించి, తన జీవితం గురించి అవగాహన వుండాలి. జీవితం గురించి ఎంత అవగాహన వుంటే ఆ జీవితం అంత సాఫీగా వుంటుంది. అవగాహన లేకపోతే కష్టాలు ఎందుకు వస్తున్నాయో తెలియదు. ఏం చెయ్యాలో తెలియదు. ఎందుకీ జీవితం అని ఆగిపోతారు. సాయం కోసం ఎదురుచూస్తుంటారు. ఎవరో వచ్చి తనను ఆదుకోవాలనుకుంటారు. గురువులను, స్వామీజీలను ప్రార్థిస్తారు, రక్షించమని వేడుకుంటారు. అంతే తప్ప ఏమీ చెయ్యలేరు.

అందుచేత కారు ప్రయాణం సాఫీగా వుండాలంటే కారు గురించి అవగాహన చేసుకోవాలి. డ్రయివరు, ఇంజను కండీషన్‌లో వుండాలి. అలాగే మానవ జీవిత ప్రయాణం సాఫీగా ఆనందంగా సాగాలంటే జీవితం గురించి అవగాహన వుండాలి. శరీరంతో పనులు చేయించే మనస్సు శుద్ధంగా పవిత్రంగా వుండాలి. అలాగే శరీరానికి, శక్తిని ఇచ్చే ఆత్మ చైతన్యవంతంగా వుండాలి.

మరి మనస్సు శుద్ధమవ్వాలన్నా , ఆత్మ శక్తి పెరగాలన్నా ఒక్కటే మార్గం. అదే 'ధ్యానం'. 'ధ్యానం' చేసినవాడి జీవిత ప్రయాణం ఆరోగ్యంగా సుఖంగా, శాంతిగా, ఆనందంగా సాగుతుంది.

"గిత్త గెంతులు!"

గిత్తదూడలు గెంతులేస్తూ వుంటాయి. కొంచెం వదిలితే చాలు ఎవరికీ దొరకవు. రంకెలేస్తుంటాయి. పొగరుగా వుంటాయి. అవి అలా గెంతుతూ జీవితమంతా అలాగే వుంటుందనుకుంటాయి. ఎవరినీ లెక్కచేయవు. ఆపినా ఆగవు. అలా గెంతుతూనే వుంటాయి.

పాపం వాటికి తరువాత ముక్కుకు తాడు పడుతుందని, దానితో పాటు బండి భారం మీద పడుతుందనీ, బరువులు లాగాల్సి వుంటుందని, కమిచీ దెబ్బలు పడతాయని, ముల్లు కర్ర పొడుపుల బాధపడవలసి వస్తుందని వాటికి తెలియదు. జీవితమంటే అలాగే వుంటుందని అనుకుంటాయి. అందుచేత ఎంతసేపూ గెంతులే, గెంతులు. వాటికి జీవితమంటే గెంతులు కాదు, ఈ గెంతులు కొంతకాలమే, తరువాత అన్నీ బాధలే అన్న సంగతి తరువాత తెలుస్తుంది. వాటిని గమనిస్తే, ఎదిగిన తరువాత ముక్కుతాడు పడగానే వాటి గెంతులు సగం తగ్గిపోతాయి. ఆ తరువాత బండి బరువు మీద పడగానే వాటి రంకెలు ఆగిపోతాయి. బండి బరువుతో పాటు దెబ్బలు తగులుతుంటే వాటి గెంతులు పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి. అప్పుడు బండి విప్పినా కదలవు, నీరసంగా అలాగే కూర్చుండిపోతాయి.

అలాగే యవ్వనంలో వున్న అమ్మాయిలు, అబ్బాయిలు కూడా అలాగే గెంతుతూంటారు. మిడిసిపడుతూ వుంటారు. ఎవరినీ లెక్కచేయరు. యవ్వనపు గర్వంతో విర్రవీగుతుంటారు. అహంకరిస్తుంటారు. వారికి కూడా జీవితమంటే అలాగే వుంటుందనుకుంటారు. అంతా జాలీ అనుకుంటారు. జీవితమంటే అనుభవించడమే అనుకుంటారు. అన్నీ మాకే తెలుసు అనుకుంటారు. ఎవరి మాటా వినరు. అందరినీ పరిహాసం చేస్తూ ఆట పట్టిస్తూ వుంటారు. పెద్దలను, గురువులను అవమానిస్తూ వుంటారు. ఎవరికీ గౌరవమివ్వరు. మేమే గొప్పవాళ్ళమనుకుంటారు. జీవితమంతా అలాగే వుంటుందనుకుంటారు.

కానీ ఎదిగే కొద్దీ జీవితం అలా వుండదు. మారిపోతుంది అన్న సంగతి వారికి తెలియదు. జీవితమంటే 'వినోదమే కాదు విషాదం' కూడా వుంటుందని, కోరికలతో పాటు కష్టాలు కూడా వుంటాయని, జాలీ కాదు జాగ్రత్తగా వుండాలని, జీవితమంటే అనుకున్నంత ఆనందం వుండదని, ఆవేదనలు కూడా వుంటాయని

తరువాత తెలుస్తుంది.

పాపం ఎదిగితే గిత్త ముక్కుకు తాడు పడినట్లు, ఎదిగిన పిల్లలకు భార్య, భర్త అనే బంధం పడుతుంది. ఇది పడగానే వీరి మిడిసిపాటు సగం తగ్గిపోతుంది. ఆ తరువాత గిత్త మీద బండి బరువు పడినట్టు వీరి మీద సంసారమనే భారం పడుతుంది. గిత్తకు కొరడా దెబ్బలు పడినట్లు వీరికి కష్టాలనే దెబ్బలు తగులుతాయి. అప్పుడు వారిలో యవ్వనంలో వున్న గెంతులు తగ్గుతాయి. మిడిసిపాటు వుండదు. సంసార భారాన్ని మోయలేక, సమస్యలు పరిష్కరించుకోలేక జీవితం భారమవుతుంది. జీవితం గడిచే కొద్దీ ఇంకా భారమవుతుంది. అసలు ఎందుకీ జీవితం అన్న పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు యవ్వనంలో వున్న కోరికలు వుండవు. గెంతులు వుండవు. ఈ పరిస్థితి సమాజంలో గమనిస్తే మనకు కనిపిస్తూ వుంటుంది. ఎవరి జీవితమైనా కొంచెం ఇంచుమించు ఇలాగే వుంటుంది.

అందుచేత మిడిసిపాటు ఎవరికైనా పనికిరాదు. ప్రతీ ఒక్కరూ గమనించవలసింది యవ్వనం శాశ్వతం కాదు. యవ్వనం ఎంతో కాలం వుండదు. మిడిసిపడే బదులు పెద్దల, వృద్ధుల జీవితాలు చూడాలి. తమ జీవితం అలా కాకుండా వుండాలంటే ఏం చెయ్యాలో, భవిష్యత్తులో కష్టాలు రాకుండా వుండాలంటే ఏం చెయ్యాలో యవ్వనంలోనే ఆలోచించాలి. ఆ ప్రయత్నం, దానికి సంబంధించిన సాధనలు చెయ్యాలి.

కష్టాలకు కారణం కర్మలు అది గత జన్మలవైనా కావచ్చు, లేక యవ్వనంలో చేసినవైనా కావచ్చు. అందుచేత యవ్వనంలో హింసకు పాల్పడకుండా, పాపకర్మలు చేయకుండా 'ధ్యాన' సాధనతో గత జన్మలలోని పాపకర్మలు తొలగించుకోవాలి. అలా 'ధ్యాన సాధన' విశేషంగా చేసి భవిష్యత్తుకు పూలబాట వేసుకోవాలి.

తెలుసుకోండి. **"వయస్సులో వున్నప్పుడు ఎంత మిడిసిపడితే, వయస్సు మళ్ళాక అంత భంగపడవలసి వస్తుంది".**

"వృద్ధాప్య సమస్యలు'

ఒక వయసు దాటాక ప్రతీ ఒక్కరూ ఆలోచించేది, దేవుని ప్రార్ధించేది ఒక్కటే! తన జీవితం సమస్యలు లేకుండా గడచిపోవాలని, రోగాలతో మంచం మీద పడకుండా; ఎవరిచేత చేయించుకోకుండా; తన పనులు తాను చేసుకుంటూ వెళ్ళిపోతే చాలని వేనోళ్ళ మొక్కుతూంటారు. వయస్సు పైబడే కొద్దీ ప్రతీ ఒక్కరి ముఖ్యమైన కోరిక ఇదే. కారణం తమ కంటే వృద్ధులైన వారి బాధలు, అలాగే వృద్ధాశ్రమాలలో వృద్ధులు పడే బాధలు చూస్తూంటారు. అంతేకాదు ప్రతీ ఇంట్లో స్వంత వారి చేతే నిరాదరణకు గురై, వృద్ధులు పడే బాధలు చూస్తూ తమకు అలాంటి జీవితం రాకూడదనే ప్రతీ ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. కారణం అలాంటి వృద్ధాప్యం బాధాకరమే కదా?

వృద్ధాప్యంలో సంపాదన వుండదు, శక్తి కోల్పోతారు, చూపు, వినికిడి, మాట, ఆలోచనా శక్తి తగ్గిపోతుంది. తమ పనులు తాము చేసుకోలేరు. ఇతరుల మీద ఆధారపడవలసి వస్తుంది. అదే సమయంలో రోగాలు, సమస్యలు మీద పడతాయి. చివరకు జీవితం దుర్భరమవుతుంది. నరకప్రాయమవుతుంది. ఎవరికైనా ఒక రకంగా అది నరకమే. ఈ పరిస్థితి వూహించే చాలామంది భగవంతుని వేనోళ్ళ మొక్కుతుంటారు.

మానవునికి 4 దశల జీవితం ఇవ్వబడింది. అవి బాల్యం, యౌవనం, కౌమారం, వార్ధక్యం. వీటిలో వార్ధక్యదశే అతి క్లిష్టమైన దశ. కారణం అన్ని సమస్యలూ అదే సమయంలో మీద పడతాయి. అందుచేత నరకాన్ని చూపెట్టే వార్ధక్యం గురించి ప్రతి ఒక్కరూ ఆలోచించాలి. కారణం ఆ వయస్సులో అలాంటి కష్టాలు,బాధలు లేకుండా జీవించగలగాలి. ఎటువంటి రోగాలు, సమస్యలు లేకుండా తమ పనులన్నీ తాము చేసుకుంటూ ఇతరుల మీద ఆధారపడకుండా జీవితాన్ని చాలించగలగాలి. అదే నిజమైన జీవితం.

ఈ విషయం ముసలితనం వచ్చాక ఆలోచించేది కాదు. యౌవనంలోనే ఆలోచించాలి. యవ్వనంలో ఆలోచించినపుడే వృద్ధాప్యంలో అలాంటి బాధలు అధిగమించగలరు. లేకపోతే యవ్వనంలో ఎన్ని భోగాలు అనుభవించినా దానికి తగ్గ నరకాన్ని వృద్ధాప్యంలో అనుభవిస్తారు. కారణం గతంలో తాను చేసిన

కర్మలు; అంటే గత జన్మలలోని కర్మలు కొంత కారణమైతే, యవ్వన గర్వంతో, మదంతో, ఆలోచన లేకుండా చేసిన పాపాలు కూడా! వృద్ధాప్యంలో వచ్చే రోగాలకు, సమస్యలకు మరికొంత కారణం.

చాలా మంది యవ్వనప్రాయం అనుభవించడానికే అనుకుంటూ అనుభవించడమంటే తినటం, తాగటం అనుకుంటూ దాని కోసం జీవహింస చేస్తూ, జంతువులను క్రూరంగా చంపి, వాటి మాంసాన్ని భక్షిస్తూ, విలాసాలు, విందుల కోసం అక్రమంగా, అధర్మంగా సంపాదిస్తూ, చేయకూడదని పనులు, పాపాలు చేస్తారు. చివరకు వాటి ఫలితాలన్నీ వృద్ధాప్యంలో అనుభవిస్తారు.

సహజంగా గత జన్మలలో చేసిన పాపకర్మల ఫలితం యవ్వనంలో కాక వృద్ధాప్యంలో అనుభవించే ఏర్పాటు ప్రకృతిలో వుండటం వల్ల, కష్టాలు ఎక్కువగా వృద్ధాప్యంలోనే వస్తాయి. ఇది ఒక రకంగా ప్రకృతి మానవులకు ఇచ్చిన వరం. కారణం చేసిన పాపాలకు కష్టాలన్నీ యవ్వనంలో అనుభవించవలసి వస్తే ఎవరికైనా జీవితం మీద విరక్తి కలుగుతుంది. అందుచేత ప్రకృతి అంటే భగవంతుడు ఆ అవకాశం కల్పించాడు. అందుకే ఎక్కువగా రోగాలు, సమస్యలు, యవ్వనదశ దాటిన తరువాతే వస్తాయి. మరీ పాప పంకిలమైన జీవితం అయితే తప్ప.

అంతేకాదు యవ్వనంలో చేసిన పాపాలు కూడా వృద్ధాప్యం వచ్చేసరికి పండుతాయి. అంటే యవ్వనంలో నాటిన పాపపు విత్తనాలు వృద్ధాప్యంలో ఫలాలు ఇస్తాయి. అంటే అనుభవించవలసివస్తుంది. ఒక రకంగా ఆలోచిస్తే కర్మల కష్టాలన్నీ వృద్ధాప్యంలోనే మీద పడతాయి. అంటే భరించలేని రోగాలు, కష్టాలు, సమస్యలు అన్నీ ఒకేసారి శక్తి తగ్గిపోయి, సంపాదించలేనపుడు, దగ్గర వారు పట్టించుకోనపుడు వస్తాయి, అలాంటపుడు జీవితం నరకం కాక ఏమవుతుంది? అలాంటి వారు ఎందుకీ జీవితం? అని వాపోతుంటారు. కష్టాలు భరించలేక చావు కోసం ఎదురుచూస్తుంటారు. ఆ స్థితి ఎలా వుంటుందంటే పగవాడికి కూడా ఇలాంటి కష్టాలు వుండకూడదనుకుంటారు. అలా తాను బాధపడుతూ, తన వారిని బాధలు పెట్టి చివరకు జీవితాన్ని చాలిస్తారు.

అలాంటి వారి బాధలు చూసిన వారు, అమ్మో అలాంటి జీవితం మాకొద్దు అనుకుంటారు. ఆ పరిస్థితి మాకు రాకూడదు అనుకుంటారు. దేవుళ్ళకు మొక్కుతారు.

ఆలోచించండి అలాంటి స్థితి మనకి కూడా కలిగితే మన పరిస్థితి కూడా అంతే కదా? మరి అలాంటి స్థితి మనకు రాకూడదంటే యవ్వనంలోనే జీవితం గురించి ఆలోచించాలి. అంతే కానీ తరువాత భగవంతుని ప్రార్థించినా, నిందించినా ప్రయోజనం ఉండదు. అలాంటి వృద్ధాప్య సమస్యలు అధిగమించాలంటే రెండే రెండు మార్గాలు.

1) యవ్వనంలో పాపాలు చెయ్యకూడదు. అంటే జీవ హింస చేయకూడదు. అంటే మాంసభక్షణ మానాలి. ధర్మబద్ధంగా జీవించాలి.

2) గత జన్మలలో చేసిన పాపాలు రహితం చేసుకోవాలి. దానికి ధ్యానం చెయ్యాలి. ఎవరైతే అలా యవ్వనంలో ధ్యానం చేస్తారో వారి పాప కర్మలన్నీ రహితం అవుతాయి. ఎప్పుడయితే పాపాలు చెయ్యరో, పాపకర్మలు రహితం చేసుకుంటారో, వారికి వృద్ధాప్యంలో సమస్యలు వుండవు. ఆనందంగా జీవిస్తారు.

అలాంటి జీవితం కావాలంటే ధ్యానం చెయ్యవలసిందే. ధ్యానం చేసిన వారే వృద్ధాప్య సమస్యలు అధిగమించగలరు. వృద్ధాప్యంలో ఆనందంగా జీవించగలరు. అందుచేత ఖాళీ దొరికినప్పుడల్లా ధ్యానం చేయండి. ఖాళీ చేసుకుని మరీ ధ్యానం చేయండి. వృద్ధాప్య సమస్యలు అధిగమించండి.

" తెలుసుకున్న విషయాన్ని
ఆచరించడం లేదంటే
అసలది తత్వతః
తెలుసుకోలేదనే అర్థం "

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

సంసారంలో బాంధవ్యాలు సరిగ్గా వుండాలంటే?

మనం ఎన్ని సంసారాలు చూసినా, సంసారంలో స్వర్గాన్ని చవిచూపే సంసారాలు బహు స్వల్పం. బాంధవ్యాలు సరిగా లేక నరకాన్ని అనుభవిస్తున్న సంసారాలే ఎక్కువ. భార్యాభర్తల మధ్యనో, అత్తా కోడళ్ళ మధ్యనో, తండ్రీ కొడుకుల మధ్యనో, అన్నదమ్ముల మధ్యనో, ఎవరో ఒకరి మధ్య తగవులు, గొడవలు, కొట్లాటలు చూస్తున్నాం. వీటి వల్ల సంసారం నరకంగా మారుతుంది. ముఖ్యంగా భార్యాభర్తలు ఆనందంగా జీవించటానికి ఇష్టపడి ఒకటవుతారు. కానీ ఆ ఆనందం ఎంతో కాలం వుండదు. ఇలా ఎన్నో సంసారాలు చూస్తున్నాం. భార్యాభర్తలు ఇద్దరికి ఒకరంటే, ఇంకొకరికి ఇష్టమే కానీ ఎప్పుడూ గొడవలే. మాట కలవదు. కారణం తెలియదు.

మరి అలాంటి వారు అన్యోన్యంగా ఆనందంగా జీవించాలంటే వారు ముఖ్యంగా వారి బాంధవ్యాలు సరిగా లేకపోవటానికి కారణం తెలుసుకోవాలి. వాటిని సరిచేసుకోవాలి. అప్పుడే వారి బాంధవ్యాలు మెరుగుపడతాయి. సంసారంలో ఆనందం వెల్లివిరుస్తుంది.

బాంధవ్యాలు సరిగా లేకపోవటానికి ముఖ్యంగా 3 కారణాలు (1) అవసరాలకు పరిమితం కాలేకపోవడం, (2) ఎదుట వారిలోని మంచిని గుర్తించలేకపోవడం, (3) ప్రేమ అన్నది సహజ గుణం కాకపోవడం.

1) అవసరాలకు పరిమితం కావాలి!

సంసారంలో బాంధవ్యాలు సరిగా లేకపోవటానికి ఒక ముఖ్య కారణం ఎవరూ అవరాలకు పరిమితం కాకపోవటం. కోరికలకు బానిస కావడం. ఎందుచేతనంటే అవసరాలు వేరు, కోరికలు వేరు. అవసరాలు శరీరానివి. కోరికలు మనస్సువి. మానవులు కోరికలన్నీ అవసరాలనుకుంటూ జీవితంలో దుఃఖాన్ని సృష్టించుకుంటున్నారు. సంసారంలో బాంధవ్యాలు చెడగొట్టుకొంటున్నారు. సంసారంలో నరకాన్ని సృష్టించుకుంటున్నారు.

మానవులకు ముఖ్యంగా 4 రకాల అవసరాలు వున్నాయి. అవి (1)కూడు (2) గుడ్డ (3) గూడు (4) తోడు. ఇవి తప్పనిసరి అవసరాలు. వీటికి పరిమితమైనపుడు ఎవరైనా ఆనందంగా జీవించగలుగుతారు బాంధవ్యాలు చెడిపోవు.

ఉదాహరణకు ప్రతీ పూట ఏ ఆహారం తీసుకున్నా కడుపు శాంతిస్తుంది. కానీ ఫైవ్ స్టార్ భోజనమే కావాలనడం కోరిక అవుతుంది. అలాగే ఏదో ఒక బట్ట కట్టడం అన్నది అవసరం. కానీ పట్టు చీరే కట్టాలి, సూటు వేసుకోవాలి, నగలు వేసుకోవాలి అన్నది కోరిక. అవి సంసారంలో ఇబ్బంది కలిగిస్తాయి. అలాగే ఏ ఇంట్లో వున్నా అవసరం తీరుతుంది. కానీ భవంతిలో వుండాలి, అన్ని సౌకర్యాలు వుండాలి అన్న కోరికలే గొడవలు సృష్టిస్తాయి.

కోరికలకు బానిసైనవారు వాటిని తీర్చుకోవడం కోసం సంసారంలో తగవులు పడతారు. బాంధవ్యాలు చెడగొట్టుకుంటారు. తమ కోరికలకు పట్టుపట్టడమే ఎన్నో సంసారాలలో తగవులకు కారణం. చివరకు ఆ తగవులు వారి బాంధవ్యాల్ని చెడగొడతాయి. ఆ సంసారంలో సుఖ, శాంతులు వుండవు.

మరి అలా కోరికలకు బానిస కాకూడదంటే ధ్యానం బాగా చెయ్యాలి. కారణం కోరేది మనస్సు. ధ్యానం ద్వారా మనస్సును అదుపులో వుంచుకుంటే కోరికలు కూడా అదుపులో వుంటాయి. అవసరాలు పరిమితమై ఆనందంగా జీవిస్తారు.

మానవునికి మరొక ముఖ్య అవసరం తోడు. పుట్టగానే ఎవరికైనా కూడు ఎలా అవసరమో, అలాగే ఈడు రాగానే ప్రతీ ఒక్కరికి తోడు అవసరం. అంటే స్త్రీకి పురుషుడు, పురుషునికి స్త్రీ అవసరం అన్నది తప్పనిసరి. తోడు లేకుండా మానవుడు జీవించ లేడు. అందుకే వయస్సు రాగానే తోడు కోసం ప్రయత్నిస్తారు. జీవితాంతం తోడుగానే వుంటారు. కానీ గమనిస్తే భార్య అవసరమే కానీ రంభలా వుండాలన్నది కోరిక అవుతుంది. అలాగే భర్త అవసరమే కానీ మన్మథుడిలా వుండాలన్నది కోరిక అవుతుంది. అలాంటి కోరికలు వున్నవారు తమ భాగస్వామితో సఖ్యంగా వుండలేరు. ఇష్టంగా కాపురం చెయ్యలేరు. అలాంటి వారు తమ బాంధవ్యాలు చెడగొట్టుకుంటారు. అన్యోన్యంగా జీవించలేరు. జీవితంలో నరకాన్ని సృష్టించుకుంటారు.

ప్రతీ ఒక్కరూ శారీరక వాంఛ తీర్చుకోవడం అవసరమే. దాని కోసం భార్యకు భర్త, భర్తకు భార్య తప్పనిసరి అవసరం వుంది. దానికి దేహం వుంటే చాలు అవసరం తీరుతుంది. దానికి అందం, అందమైన రూపం, రంగు అవసరం లేదు. అందమన్నది కోరిక అవుతుంది. అది మనస్సుకు సంబంధించింది. అవసరం

దేహానికి సంబంధించింది. అంటే ఏ భార్య వున్నా భర్త అవసరం తీరుతుంది. అలాగే ఏ భర్త వున్నా భార్య శారీరక అవసరం తీరుతుంది. అంటే భార్య వుంటే చాలు. రంభే అవసరం లేదు. అలాగే భర్త వుంటే చాలు మన్మథుడే అక్కరలేదు. ఎందుచేతనంటే అందంతోనే శారీరక వాంఛ తీరుతుందనుకోవడం మూర్ఖత్వం. అందం ఎలా వున్నా శారీరక వాంఛ ప్రతి స్త్రీ, పురుషుడు వల్ల తీరుతాయి. ఎందుచేతనంటే ఒక స్త్రీ వద్ద కానీ, పురుషుడు వద్ద కానీ ఏమి వున్నాయో, అందరి స్త్రీల వద్ద, అందరి పురుషులు వద్ద అవే వున్నాయి. తేడా అంతా రంగు, ఎత్తులోనే.

ఇది గుర్తించి అవసరానికి పరిమితమైన వారు నా భార్య ఇలా వుంది, నా భర్త ఇలా వున్నాడు అని బాధపడరు. లేకపోతే నా భార్య దగ్గర, భర్త దగ్గర అది లేదు, ఇది లేదు అంటూ బాధపడతారు. అలా బాధపడేవారు వారి భాగస్వామిని ప్రేమించలేరు. మూర్ఖంగా ప్రవర్తించి సంసారాన్ని నరకప్రాయం చేసుకుంటారు. తాము సుఖం అనుభవించలేరు. భాగస్వామిని సుఖపెట్టలేరు.

శారీరక వాంఛ తీర్చుకోవటానికి శరీరం అవసరం అంతే కానీ అందం కాదు. అందంతో వాంఛ తీరదు. ఒక శరీరానికున్న వాంఛ ఇంకొక శరీరమే తీర్చగలదు. ఇది గమనిస్తే ఎవరూ అందం లేదని బాధపడరు.

టైమ్‌కు ఆకలి ఎలా వేస్తుందో, ఏది తిన్నా కడుపు ఎలా శాంతిస్తుందో, శరీర వాంఛ కూడా అంతే. ఏ శరీరంతోనైనా వాంఛ తీరుతుంది. శరీరం శాంతిస్తుంది. కడుపు శాంతించడానికి పంచభక్ష్యపరమాన్నాలు అక్కరలేదు. మజ్జిగ మెతుకులైనా చాలు. అలాగే శారీరక వాంఛ తీరాలంటే రంభలు, మన్మధులు అవసరం లేదు. ఇది గుర్తిస్తే ఎవరైనా జీవితాన్ని స్వర్గంగా మార్చుకోగలరు. లేకపోతే వారే వారి జీవితాన్ని నరకప్రాయం చేసుకుంటారు. భోజనం నచ్చలేదని భోజనం మానేస్తే వారి పరిస్థితి ఎంతో, భాగస్వామి నచ్చలేదని శారీరక వాంఛ తీర్చుకోకపోతే వారి పరిస్థితి ఇంకా నరకమవుతుంది.

ప్రతీ ఒక్కరికి ఎన్నో కోరికలు వుంటాయి. కానీ అందరికీ నెరవేరవు. అది లోకసహజం. అందుచేత కోరితే ఏదీ రాదు. ప్రక్కవాడి మేడ, కారు, వాడి ఆస్థి రాదు. అలాగే ప్రక్కవాడి భార్య అయినా, భర్త అయినా. అందుచేత ఉన్న దానితోనే అవసరాలు తీర్చుకోవాలి. లేకపోతే నరకాన్ని చూడవలసిందే.

తెలుసుకోండి అవసరానికి పరిమితమైన వారి జీవితం స్వర్గమవుతుంది. కోరికకు బానిసైన వారి జీవితం నరకప్రాయమవుతుంది. కోరిక మనస్సుది. దీనిని అధిగమించాలంటే ధ్యానం ద్వారా మనస్సు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గించాలి. మనస్సును అదుపు చెయ్యాలి. అలా చేస్తే ఎవరైనా అవసరానికి పరిమితమై సంసారాన్ని ఆనందమయం చేసుకుంటారు. బాంధవ్యాలు మెరుగుపరచుకుంటారు.

అలా అవసరాలకు పరిమితం కాలేక, సంసారంలో తమకు తామే నరకాన్ని సృష్టించుకుంటున్నారు. కానీ ఎవరైనా సరే అవసరాలకు పరిమితమవుతే ఖచ్చితంగా ఎన్నో గొడవలు తగ్గిపోతాయి. అందుచేత ప్రతీ ఒక్కరూ ఏదైనా కావాలనుకునే ముందు ఇది అవసరమా? లేక ఇది నా కోరికా? అన్న ప్రశ్న వేసుకోవాలి. అది అవసరమవుతే నెరవేర్చుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. కోరికయితే వెంటనే దానిని వదలాలి. అప్పుడు ఆ సంసారంలో అసలు తగవులే వుండవు. ఒకరి మీద ఒకరికి అయిష్టత కలగదు. అన్యోన్యంగా వుంటారు.

2) "ఎదుటి వారిలోని మంచిని గుర్తించాలి!"

సంసారంలో బాంధవ్యాలు సరిగ్గా లేకపోవటానికి మరొక ముఖ్య కారణం ఎదుట వారిలోని మంచిని గుర్తించలేకపోవడం.

మనం గమనించినట్లయితే ప్రతి ఒక్కరిలో మంచి గుణాలు వుంటాయి, చెడు గుణాలు వుంటాయి! అంటే మంచి వుంటుంది, చెడు వుంటుంది. కానీ లోకంలో అందరికీ ఎదుటి వారిలోని చెడే కనిపిస్తుంది. కానీ మంచి కనిపించదు. అందుకే ఇద్దరు కూర్చున్నా, ముగ్గురు కూర్చున్నా ఇతరులలోని చెడు గురించే చెప్పుకుంటారు. మాట్లాడుకుంటారు. అంతే కానీ ఇతరులలోని మంచి గురించి మాట్లాడరు.

ఇలాంటి గుణం వుండటం వల్ల సహజంగా సంసారంలో భార్య కానీ, భర్త కానీ ఎదుటి వారిలోని చెడునే చూస్తుంటారు. వాటినే అస్తమాను ప్రస్తావిస్తూ నువ్వు ఇలాంటి దానివని భర్త, నువ్వు ఇలాంటివాడివని భార్య అస్తమాను ఒకరినొకరు విమర్శించుకుంటూ వుంటారు. మాటామాటా అనుకుంటూ కలహించుకుంటారు. అలా కలహించుకుంటూ సఖ్యతగా వుండలేరు. బాంధవ్యాలు చెడగొట్టుకుంటారు.

కాస్త ఆలోచించండి. భార్యలోని చెడునే అస్తమాను చూస్తుంటే భార్య

మంచి దానిలా ఎలా కనిపిస్తుంది? అటువంటి చెడ్డ భార్యతో తాను సఖ్యంగా ఎలా కాపురం చేయగలడు? చేయలేడు కూడా. అలా కాకుండా భార్యలోని విశిష్టతలు, చేసే మంచి, పడే కష్టం, తన కోసం, తన పిల్లల కోసం చేసే త్యాగం, భార్యలో భర్త గమనించగలిగినట్లయితే కచ్చితంగా భార్య దేవతలా కనిపిస్తుంది. అటువంటి భార్యను ఎవరైనా ప్రేమిస్తారు. సఖ్యంగా కాపురం చేస్తారు. బాంధవ్యాలు చక్కగా వుంటాయి. ఇలాగే భార్య భర్త విషయంలో ప్రవర్తించినా బాంధవ్యాలు సరిగ్గా వుంటాయి.

ఎందుచేతనంటే భార్యభర్తలిద్దరూ ఇష్టపడే ఒకటవుతారు. వివాహం చేసుకుంటారు. ఒకరంటే ఒకరికి ఇష్టమే. కానీ అస్తమాను తగవులు, మాటా మాటా అనుకోవడం, కోపాలు, బాధలు, మనస్థాపాలు తప్పడం లేదు. దీనికి ముఖ్యకారణం ఎదుట వారిలోని విశిష్టతలు గుర్తించకపోవడమే.

అలాగే చూడండి ప్రతీ ఒక్కరిలో అందమైనవి వుంటాయి. అంద వికారమైనవి వుంటాయి. ఏదో ఒక లోపం లేకుండా ఎవరూ వుండరు. అటువంటప్పుడు భార్యలోని, భర్తలోని అందవికారమైనవే అస్తమాను చూస్తుంటే భార్య అనాకారిగా కాక అందంగా ఎలా కనిపిస్తుంది. అలాగే భర్త కూడాను. అటువంటి వారితో అంటే బాగా లేని భార్యతో, లేక భర్తతో ఎలా కాపురం చెయ్యగలరు? సఖ్యంగా ఎలా వుండగలరు?

వారే కనుక తమ భాగస్వామిలో అందవికారమైనవి కాకుండా అందమైనవే చూస్తూ వుంటే, తమ భార్య రంభలాగా, భర్త మన్మధుడులా కనిపిస్తాడు. అపుడు వారితో ఎంతో ఇష్టంగా, మంచిగా, సఖ్యంగా కాపురం చేస్తారు. అంటే ఇదంతా చూసే చూపును బట్టి వుంటుంది కానీ ఎదుటి వారిలోని తేడా కాదు. అందుచేత **"మార్చుకోవలసింది చూపునే కానీ; మార్చవలసింది భాగస్వామిని కాదు"**. ఎంతమంది భాగస్వాములను మార్చినా చూసే చూపు సరిగ్గా లేకపోతే లోపాలే కనిపిస్తూ వుంటాయి. అందుచేత ముందు ఎదుట వారిలోని విశిష్ఠతలు చూడటం నేర్చుకోవాలి. అప్పుడే బాంధవ్యాలు మెరుగుపడతాయి.

ఇక్కడ ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకోవలసింది తనలో లోపాలు వుంటేనే ఎదుటి వారిలో లోపాలు కనిపిస్తాయి. అంతే కాదు తనలో ఎలాంటి లోపాలు వుంటే అలాంటి లోపాలే ఎదుటి వారిలో కనిపిస్తాయి. తనలో లోపాలు లేకపోతే ఎదుటి

వారిలో లోపాలే కనపడవు. అందుచేత **"సరి చేసుకోవలసింది తననే కానీ, సరిచేయవలసింది ఎదుటి వారిని కాదు".**

దీనికి పురాణాలలో నుంచి చిన్న ఉదాహరణ చూద్దాం. శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు ఒకసారి ధుర్యోధనుణ్ణి పిలిచి నీ రాజ్యంలో మంచి వారెవరైనా వున్నారేమో చూసిరా! అన్నాడు. ధుర్యోధనుడు రాజ్యమంతా తిరిగి వచ్చి నా రాజ్యంలో మంచివారెవరూ లేరు. ఏదైనా కాస్తో కూస్తో మంచి వుంటే, అది నాలోనే వుంది అన్నాడట.

అపుడు శ్రీ కృష్ణుడు ధర్మరాజును పిలిచి చెడ్డవారు ఎవరైనా వున్నారేమో చూసిరా! అన్నాడు. అప్పుడు ధర్మరాజు రాజ్యమంతా తిరిగి వచ్చి నాకు చెడ్డవారు ఎవరూ కనిపించలేదు, ఏదైనా కాస్తో కూస్తో చెడు వుంటే, అది నాలోనే వుంది అన్నాడట.

ఇక్కడ గమనిస్తే దుర్యోధనునికి మంచివారు కనపడలేదు. కారణం అతనిలో వున్నదంతా చెడే కాబట్టి. అలాగే ధర్మరాజుకు చెడ్డవారు ఎవరూ కనపడలేదు. కారణం ఆయనలో వున్నదంతా మంచే కాబట్టి. అందుచేత తెలుసుకోండి **"మనలో ఏది వుంటే అదే ఇతరులలో కనబడుతుంది"**. అందుచేత భాగస్వామిలోని మంచి చూడాలంటే ముందు తాను మంచిగా మారాలి. తాను మంచిగా మారకపోతే ఎదుట వారిలోని మంచిని చూడలేదు. సఖ్యంగా వుండలేదు. బాంధవ్యాలు మెరుగుపడవు.

మరి తాను మంచిగా మారాలంటే మారవలసింది మనస్సు, ముందు మనస్సు మారాలి. మనస్సు శుద్ధమవ్వాలి. అంటే ధ్యానం చెయ్యాలి. అంటే ఎవరైతే ధ్యానం విశేషంగా చేస్తారో వారు మంచిగా మారతారు. భాగస్వామిలో మంచిని గుర్తిస్తారు. బాంధవ్యాలు మెరుగుపరచుకుంటారు.

3) ప్రేమ సహజ గుణం కావాలి!

అలాగే సంసారంలో, బాంధవ్యాల విషయంలో ప్రేమ కూడా ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది. గమనిస్తే ప్రతీ ఒక్కరూ ఒకరి మీద ఒకరు చూపించే ప్రేమ స్వార్థంతో కూడుకున్నదే కానీ, సహజమైన ప్రేమ కాదు, నిస్వార్థ ప్రేమ కాదు, అవధులు లేని ప్రేమ కాదు. ప్రస్తుతం సమాజంలో ఒక భర్త భార్య మీద, భార్య భర్త మీద చూపించే ప్రేమ కూడా ఇలాంటిదే.

భర్తకు భార్య వల్ల శారీరక అవసరం వుంది. ఆమె వల్ల జరగవలసిన పనులు ఎన్నో వున్నాయి. అందుచేత వాటి కోసం ప్రేమిస్తున్నాడు. భార్యగా, స్త్రీగా ప్రేమిస్తున్నాడు. కానీ ఆమె కూడా తన లాంటిదే తనతో సమానమేనన్న భావంతో చూడటం లేదు. తనను తాను ప్రేమించుకున్నట్టు ప్రేమించడం లేదు. అలాగే భార్య భర్త పట్ల కూడా. ఇద్దరూ అవసరం వున్నంత వరకు ఒక రకంగా, అవసరం తీరగానే మరొక రకంగా ప్రవర్తిస్తున్నారు. ఎంతసేపూ తమ మనస్సుకు నచ్చినట్లుగా తమ భాగస్వామి ఉండాలనుకుంటారు, ప్రవర్తించాలనుకుంటారు.

ప్రస్తుతం అందరూ చూపించే ప్రేమ మనస్సుకు సంబంధించింది. మనస్సుతో ప్రేమించే ప్రేమ చంచలమైనది. కారణం మనస్సు ఎలా చంచలమైనదో, దాని ప్రేమ కూడా అలాంటిదే! స్థిరం వుండదు. మనస్సుకు నచ్చినపుడు ఒకలా ప్రవర్తిస్తుంది, లేకపోతే మరొకలా ప్రవర్తిస్తుంది. మనస్సుకు ఆకర్షణే ముఖ్యం.

అందుచేత మనస్సుకు సంబంధించింది ఏదైనా తాత్కాలికమే. స్థిరముండదు, శాశ్వతం కాదు. మానసికమైన ప్రేమ సంసారంలో ఆనందం సృష్టించదు, బాంధవ్యాలు మెరుగుపరచలేదు. ఎప్పుడూ ఏదో ఒక కారణంతో, కోరికలతో తగవులు, గొడవలు సృష్టిస్తుంది. అశాంతిని కలుగ చేస్తుంది. దుః ఖాన్ని మిగులుస్తుంది. కానీ సహజమైన ప్రేమ మార్పు చెందదు. అవధులు వుండవు. ఇవ్వడానికే చూస్తుంది కానీ పుచ్చుకోవడం గురించి ఆలోచించదు. **“ఇచ్చే ప్రేమే నిజమైన ప్రేమ”.**

మనం ఏ సంసారంలో గమనించినా భర్త భార్య నుంచి, భార్య భర్త నుంచి ఎన్నో ఆశిస్తారు. ఎన్నో కోరతారు. ఎంత సేపూ తన కోసమే భార్య అని భర్త, అలాగే తనకోసమే భర్త అని భార్య భావిస్తూ వుంటారు. అంతే కానీ భార్య కోసం తాను, భర్తకోసం తాను అని భావించరు. ఎంతసేపూ ఎదుట వారి నుంచి పుచ్చుకోవటానికే చూస్తారు కానీ ఇవ్వటానికి చూడరు. ఏ విషయం లో చూసినా అంతే. ఇలాంటిది ప్రేమ ఎలా అవుతుంది? అది ఇస్తే చూపించే ప్రేమ, ఇస్తారని చూపించే ప్రేమ. అంతే కానీ సహజమైన ప్రేమ కాదు.

సహజమైన ప్రేమ భార్యభర్తలనే కాదు, కుటుంబ సభ్యులనే కాదు, అందరినీ, అన్ని జీవులను కూడా ప్రేమించగలుగుతుంది. అలాంటి ప్రేమ కలిగి వున్న వారు సహజంగానే ఇస్తారు, ప్రేమిస్తారు. కలతలు లేకుండా అవగాహనతో

సంసారంలో స్వర్గాన్ని చూడగలుగుతారు. అన్యోన్యమైన బాంధవ్యం కలిగి వుంటారు.

మరి సహజమైన ప్రేమ ప్రతి ఒక్కరిలో ఉదయించాలంటే మానసికమైన ప్రేమను అధిగమించాలి. అంటే మనస్సును అధిగమించాలి. అంటే మనో స్థితిని దాటాలి. ఆత్మస్థితిని పొందాలి. దానికి ధ్యానం ఒక్కటే మార్గం. విశేషమైన ధ్యాన సాధన ద్వారా ఆత్మ స్థితిని పొందాలి. ఆ స్థితిలో ఉద్భవించే ప్రేమ సహజమైనది అవుతుంది. అవధులు వుండవు. అలాంటి స్థితిలో దంపతులు నిత్యం ప్రేమతో జీవిస్తారు. ఇద్దరిది ఇచ్చే ప్రేమ అవుతుంది. ఎప్పుడూ ఆనందంగా, తగవులు లేకుండా జీవిస్తారు. బాంధవ్యాలు మెరుగుపడతాయి. సంసారంలో స్వర్గం చూడగలుగుతారు. అందుచేత అందరూ ధ్యానం చెయ్యండి. అపుడు సంసారమే స్వర్గం అవుతుంది. ధ్యానం లేని సంసారంలో ఎన్ని వున్నా నరకమే. అందుచేత ధ్యానం చేయండి. బాంధవ్యాలు మెరుగుపరచుకోండి.

పై వాటిని బట్టి సంసారంలో బాంధవ్యాలు సరిగ్గా వుండాలంటే అవసరాలకు పరిమితం కావాలి, అలాగే భాగస్వామిలోని మంచిని, విశిష్ఠతలను గుర్తించాలి. అలాగే సహజమైన ప్రేమ కలిగి వుండాలని మనకు అర్థమవుతుంది. మరి వీటన్నిటికీ పరిష్కారం ధ్యానమే. ఏ కుటుంబమంతా ధ్యానం చేస్తుందో ఆ కుటుంబంలోని వారంతా పై గుణాలు సంతరించుకుంటారు. ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకుంటారు. అన్యోన్యంగా, ఆనందంగా జీవిస్తారు. అందుచేత ధ్యానం చేయండి. బాంధవ్యాలు మెరుగుపరచుకోండి. సంసారంలో స్వర్గాన్ని చవి చూడండి.

" గతం విగతమైతే
వర్తమానం అవగతమవుతుంది "
- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

దేహ బలం గొప్పదా? బుద్ధి బలం గొప్పదా?

బుద్ధి అంటే తెలివి, బుద్ధి వికసించడం అంటే తెలివిని ప్రదర్శించే శక్తి పెరగడం అన్నమాట. బుద్ధిబలం ఉన్నవాడు అంటే తెలివితేటలు ఎక్కువ వున్నవాడు అని అర్థం. తెలివితేటలు పైకి కనబడవు కానీ తమ పనులలో ప్రదర్శించగలరు.

మానవులు ఎప్పుడూ కనబడే వాటికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. కానీ కనబడని వాటికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వరు. అలా కనబడే దేహ బలానికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. కానీ కనబడని బుద్ధి బలానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వరు. అందుకే తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలు దేహపరంగా, బలంగా, బలిష్టంగా వుంటే చాలనుకుంటారు.

తల్లిదండ్రులే కాదు. మానవులంతా దేహ బలమే గొప్పదని భావిస్తూ వుంటారు. అందుచేత దేహబలం పెంచుకోవడానికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. దేహబలంతో ఏ పనైనా చేయవచ్చనుకుంటారు. ఇతరుల నుండి రక్షించుకోవచ్చు అనుకుంటారు. అలా అనుకుంటూ దేహాన్ని బలిష్టంగా తయారు చేసుకోవడానికి, బలమైన ఆహారమంటూ మాంసం, చేపలు, గుడ్లు తింటూ వుంటారు. జీవహింసకు కారకులు అవుతారు. అది పాపమని కూడా ఆలోచించరు. మాంసాహారం తింటూ తమ కండలు పెరిగాయా లేదా అని చూసుకుంటారు. ఆ కండలు చూసుకుని మురిసిపోతూ వుంటారు. వీరు అంతకన్నా ఆలోచించరు.

దేహబలమే గొప్పదని భావిస్తూ మాంసాహారం విపరీతంగా భుజించడం వల్ల వారిలోని బుద్ధిబలం తగ్గిపోతుంది. బుద్ధి బలం కోల్పోవడం వల్ల జీవితంలో ఎంతో నష్టపోతున్నామన్న సంగతి వారికి తెలియదు. తెలివి ఉపయోగించి సాధించవలసిన ఎన్నో పనులు జీవితంలో సాధించలేక పోతున్నామని వారికి తెలియదు. వారికి దేహబలం కంటే బుద్ధి బలం గొప్పదన్న సంగతి కూడా తెలియదు. పెంచుకోవలసింది బుద్ధి బలమే కానీ దేహబలం కాదు అన్న అవగాహన వారికి వుండదు.

కానీ దేహబలం కంటే బుద్ధిబలం ఎంతో గొప్పది. బుద్ధి బలంతో ఏదైనా సాధించవచ్చు. అందుకే పూర్వం దేహబలమున్న రాజులు బుద్ధి బలమున్న మంత్రుల, రాజ గురువుల సలహాలు తీసుకునేవారు. ఆపద సమయాల్లో ఉపయోగపడేది బుద్ధి బలమే కానీ దేహ బలం కాదు. సమస్యలు వచ్చినపుడు తెలివిని ఉపయోగించాలి కానీ బలమైన శరీరాన్ని కాదు. దీనికి ఉదాహరణగా ఒక చిన్న కథ తెలుసుకుందాం.

ఒక కుందేలు సింహం బారి నుండి తన జాతిని రక్షించుకునే ఉద్దేశ్యంతో ఒకసారి సింహం వద్దకు వెళ్లి మృగరాజా మన అడవిలోకి మరొక మృగరాజు వచ్చాడు. వాడు నీకంటే బలవంతుడు ఇక నీ పని అయిపోయినట్టే అంది. ఆ! అలాగా వాడు ఎక్కడున్నాడో చెప్పు వాడి పని ఇప్పుడే తేల్చేస్తా! అని సింహం అంది. కుందేలు ఆ సింహాన్ని ఒక పాడుపడిన నూతి దగ్గరకు తీసుకు వెళ్ళి అందులోనే ఆ సింహం వుంది చూడు అంది. అ నూతిలోకి ఆ సింహం తొంగి చూసింది. ఆ నీళ్ళలో తన రూపాన్ని చూసుకుని వేరొక సింహమనుకుని గర్జిస్తూ నూతిలో దూకి మరణించింది.

అలా చిన్న కుందేలు తన బుద్ధి బలంతో శారీరకంగా తనకన్నా ఎన్నో రెట్లు బలమున్న సింహం బారి నుండి తన జాతిని రక్షించుకుంది. అందుచేత దేహబలంకంటే బుద్ధి బలం గొప్పదని తెలుసుకోండి.

బుద్ధి బలం పెరగాలంటే శాకాహారం తీసుకోవాలి, ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానం చేస్తేనే బుద్ధి వికసిస్తుంది. బుద్ధి బలం పెరుగుతుంది.

దేహబలాన్ని పెంచడం కోసం ప్రాముఖ్యం ఇచ్చే తల్లిదండ్రులలో మా పిల్లలు తెలివి తక్కువ వారని వాపోయే తల్లిదండ్రులు ఎంతో మంది వున్నారు.

అంతే గాక చిన్న వయస్సులో తల్లిదండ్రుల ద్వారా తమ అవసరాలు ఎన్నో తీర్చుకున్న పిల్లలు ఎంత మంది ముసలివారైన తమ తల్లిదండ్రుల అవసరాలు పట్టించుకుంటున్నారు? ముసలి వారిని ఎంతమంది పిల్లలు నిర్లక్ష్యం చెయ్యటం లేదు. అలా అవసరాలు తీర్చుకుని పెద్దల అవసరాలు పట్టించుకోకపోవడం బుద్ధి లేకపోవడమేగా? బుద్ధి వికసించకపోవడమేగా? అందుచేత దేహబలం కంటే బుద్ధి బలం గొప్పదని తెలుసుకోండి. బుద్ధిని పెంచుకోండి. బుద్ధిని మందగింప చేసే మాంసాహారం మానండి. బుద్ధిని పెంచే, వికసింపే చేసే శాకాహారం తీసుకోండి. ధ్యానం చెయ్యండి.

" ఆత్మజ్ఞానం చేతనే
ఊర్ధ్వలోక ప్రాప్తి "

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

వ్యర్థం - దుర్వినియోగం!

"ఉపయోగానికి మించి వినియోగించడం వ్యర్థ పరచడం అంటారు. అది లోకానికి నష్టం కలిగించేదవుతే దుర్వినియోగమవుతుంది". అంటే అవసరానికి మించి ఏ రకంగా ఖర్చు చేసినా అది నష్టదాయకమే.

సృష్టినుంచి ఏది లభించినా వ్యర్థం చెయ్యకూడదు. దుర్వినియోగం అసలే చెయ్యకూడదు. అవసరం మేరకే ఉపయోగించుకోవాలి. అవసరానికి మించి వున్నది లోకానికి పంచాలి. అలా చెయ్యడమే సద్వినియోగం.

సృష్టినుండి ఇవ్వబడింది దుర్వినియోగం చేస్తే, మన నుంచి తిరిగి వెనక్కు తీసుకొనబడుతుంది. సద్వినియోగం చేస్తే ఇంకా ఇవ్వబడుతుంది.

ధనం కాని, శక్తికాని, తెలివికాని, జ్ఞానం కాని, వాక్కు కానీ ఏదైనా లోకానికి ఇస్తే పెంచబడుతుంది. దుర్వినియోగం చేస్తే తీసుకోబడుతుంది.

అందుచేత "ఉపయోగానికి మించిన వినియోగం నష్టదాయక మవుతుందని" గ్రహించాలి. అవసరాలకు పరిమితమవ్వాలి. అవసరానికి మించి వున్నది పంచాలి.

ధ్యానం చేసే యోగులు దేనినీ వ్యర్థం చెయ్యరు. దుర్వినియోగం అసలే చెయ్యరు. అన్నిటినీ పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకుంటారు. వేటిని వ్యర్థం కానివ్వని వారు తమ సమయాన్ని శక్తిని, వాక్కును ఆఖరుకు జీవితాన్ని దేనినీ వ్యర్థం చెయ్యరు. దేనికైనా సరే వారు తమ కోసమైనా వినియోగించుకుంటాడు. లేకపోతే లోకానికైనా వినియోగిస్తాడు. అంతేకానీ వ్యర్థం చెయ్యడు. దుర్వినియోగం అసలే చెయ్యడు. అందుచేత ధ్యానం చెయ్యండి. మీరు కూడా నష్టాన్ని కలిగించే దుర్వినియోగం చెయ్యకండి.

" హింసా పరమో అధర్మః "

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

సుఖం - సంతోషం - ఆనందం!

ఇంద్రియాల ద్వారా మనసు పొందే తృప్తిని 'సుఖం' అంటారు.

ఇంద్రియాల ప్రమేయం లేకుండా మనసు పొందే తృప్తిని 'సంతోషం' అంటారు.

మనసు లేకుండా పొందేదే 'ఆనందం' అంటారు.

గమనిస్తే సుఖం ద్వారా పొందే ఆనందం తాత్కాలికం. కారణం సుఖం వల్ల దుఖం నివారణ కాదు. అలాగే సంతోషం వల్ల పొందే ఆనందం కూడా తాత్కాలికమే. కారణం సంతోషం వల్ల కూడా దుఃఖం నివారణ కాదు. కాని ఆత్మ నుంచి పొందే ఆనందమే నిజమైన, శాశ్వతమైన ఆనందం. దానినే బ్రహ్మానందం అంటారు. కారణం ఇక్కడ దుఃఖం నివారణవుతుంది.

అంటే దేహాన్ని తృప్తి పరిస్తే సుఖం లభిస్తుంది. మనస్సును తృప్తి పరిస్తే సంతోషం లభిస్తుంది. ఆత్మను తృప్తి పరిస్తే అసలైన ఆనందం లభిస్తుంది.

సుఖం ఆనందం కాదు. కారణం సుఖం సుఖమే. సుఖంలో ఆనందం లేదు. కారణం ఎన్ని సుఖాలు వున్నా దుఃఖం లేనపుడే ఆనందంగా వుండగలడు. అందుచేత సుఖంలో దుఃఖముంటుందని తెలుసుకోవాలి. సుఖపడుతున్నా, సుఖాలు అనుభవిస్తున్నా దుఃఖం లేకుండా వుండదు. సుఖం దుఃఖాన్ని నివారించలేదు. అందుచేత అది మెరుపులాంటి ఆనందమే అవుతుంది. తాత్కాలికమవుతుంది.

సంతోషం కూడా ఆనందం కాదు. సంతోషం సంతోషమే. కారణం కొన్నిటివల్ల సంతోషం కలిగినా దుఃఖం నివారణ కాదు. మనస్సు కోరుకున్నవి పొందినపుడు సంతోషంగానే వుంటుంది. కానీ అది తాత్కాలికం మాత్రమే. అందుచేత సంతోషంలో కూడా ఆనందం లేదు. దుఃఖం నివారణ కాదు.

కాని నిజమైన ఆనందం ఆత్మకు సంబంధించినది. ఆత్మకు ఆనందం కలిగించే ప్రతీ పనీ దుఃఖాన్ని నివారిస్తుంది. దుఃఖంలేకపోతే వుండేది ఆనందమేగా? ఆత్మను తృప్తి పరచడం అంటే అంతరాత్మ చెప్పిన ధర్మాలు ఆచరించడం. అంతరాత్మ ప్రబోధం ప్రకారం నడచుకోవడం. ఆత్మోన్నతికి కావలిసిన పనులు చెయ్యడం. ఇవన్నీ ఆత్మకు తృప్తి కలిగిస్తాయి. ఆత్మ ఆనందంతో ఉప్పొంగుతుంది. అపుడు మానవుడు నిజమైన ఆనందానుభూతి చెందుతాడు. ఇది శాశ్వతమైన ఆనందం.

ఆనందమే ఆనందమవుతుంది. కాని సుఖం ఆనందమెలా అవు తుంది?

సంతోషం ఆనందమెలా అవుతుంది ? అందుచేత మనస్సును వదిలి మనస్సుకు అతీతమైన ఆత్మను పట్టుకోవాలి. ఆత్మకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి.

ఆత్మకు నచ్చే పనులు దుఃఖాన్ని నివారిస్తాయి. మనస్సుకు నచ్చే పనులు, సుఖ, సంతోషాలు కలుగచేస్తాయి. కానీ మానవులంతా మనస్సును తృప్తి పరిచేందుకే ప్రయత్నిస్తున్నారు. మనస్సుకు ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు. అంతేకానీ ఆత్మకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వరు. ఆత్మను పట్టించుకోరు.

మనస్సును పట్టించుకునేవారు, మనసును తృప్తి పరచాలనుకునేవారు, ఆ ప్రయత్నం చేసేవారు జీవితాంతం కష్టపడినా, కృషి చేసినా ఎన్ని జన్మలెత్తినా చివరకు వారు మనస్సును తృప్తి పరచలేరు. కారణం మనస్సు కోరికలు ఎన్ని తీర్చినా ఇంకా ఇంకా కోరుతూనే వుంటుంది. మనస్సును తృప్తి పరచడం భూమిమీద పుట్టిన వారెవరికీ సాధ్యం కాదు. అలాగే దేహాన్ని ఎంత సుఖ పెట్టినా ఇంకా ఇంకా సుఖం కోరుతూనే వుంటుంది.

కాని ఆత్మస్థితి పొందితే తృప్తి పొందగలరు. తృప్తి పొందిన వారికే ఆనందం వుంటుంది. ఆనందం వున్నవారికి అన్నీ వున్నట్టే. ఎవరికైనా ఆనందమే కదా కావలిసింది. ఎన్ని కోరుకున్నా, ఎన్ని పాట్లు పడినా ఆనందం కోసమేగా. అలాంటపుడు ఆనందం వుంటే అన్నీ వున్నట్టే కదా? అందుచేత తృప్తి పొందినవారు ఏమీ కోరరు. ఏ కోరికలు వుండవు. వేటి మీద మమకారం వుండదు. చివరకు వారికి జన్మే వుండదు. కోరికలున్నవారే, కోరికలు తీరనివారే మరల మరల కోరికలు తీర్చుకోవడం కోసం జన్మ తీసుకుంటారు. జన్మే కదా దుఃఖానికి కారణం.

మనస్సు తన తృప్తి కోసం పాపాలు చేయిస్తుంది. కాని ఆత్మ పాపాలు చేయనివ్వదు. ధర్మం వైపు నడిపిస్తుంది. అదే ముక్తికి మార్గం. అదే శాశ్వతా నందం. అందుచేత మానవుడు కోరుకోవలసింది సుఖాలు, సంతోషం కాదు, ఆనందమే కోరుకోవాలి.

ఆనందం పొందాలంటే ధ్యానం చెయ్యాలి. మనస్సును నమ్ముకున్న వాడికి సుఖ, సంతోషాలే లభిస్తాయి. దుఃఖం నివారణ కాదు. ఆనందం లభించదు. మనస్సును వదలి ఆత్మ స్థితి పొందిన వాడికే ఆనందం లభిస్తుంది. కారణం ఆత్మే భగవంతుడు కనుక. అందుచేత ధ్యానం ద్వారా మనస్సును అధిగమించి ఆత్మను పొంది శాశ్వతానందాన్ని పొందాలి.

గురువు - శిష్యుడు!

ప్రతీ ఒక్కరూ గురు, శిష్యులు పాత్ర పోషించాలి. అలా పోషించినపుడే ఎవరైనా జీవితంలో ఎదిగేది ఉన్నతశిఖరాలను అధిరోహించేది.

శిష్యుని పాత్ర నేర్చుకోవడానికి పోషించాలి. జీవితం అనుభవించడానికి మాత్రమే కాదు, నేర్చుకోవడానికి కూడా. సృష్టిలో నేర్చుకోవలసినవి ఎన్నో వున్నాయి. అసంఖ్యాకంగా వున్నాయి. అనంతంగా వున్నాయి. అందుకే ఈ జీవితం, ఈ జన్మలు.

నేర్చుకోవాలంటే ముఖ్యంగా శిష్యుని పాత్ర పోషించాలి. శిష్యుడుగా అన్నీ శ్రద్ధగా వినాలి.నాకు ఏమీ తెలియదన్నట్టుగా వినాలి. మనస్సు ఖాళీ చేసుకుని వినాలి. ఎందుచేతనంటే పత్రీజీ చెబుతారు. "ఏమీ తెలియదనుకున్న వాడికి అన్నీ తెలుస్తాయి. అన్నీ తెలుసుననుకున్నవాడికి ఏమీ తెలియదు". కారణం అన్నీ తెలుసుననుకున్నవాడు వినడానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వడు. కాని ఏమీ తెలియదనుకునేవాడే వినటానికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడు. అలా వినేవాడికే అన్నీ తెలుస్తాయి. అన్నీ నేర్చుకోగలుగుతాడు.

ఒక గురువు నుంచి నేర్చుకుని, ఎదిగిన శిష్యుడు ఈ విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. "నేను ఎంత ఎదిగినా, నా గురువు ఇంకా ఎదుగుతూనే వుంటాడు". "నేను ఒక మెట్టు ఎక్కితే గురువు రెండు మెట్లు ఎక్కుతుంటాడు" అని తెలుసుకోవాలి. ఇది తెలుసుకున్న శిష్యుడు నేను గురువును మించిపోయాను, గురువు స్థాయికి చేరుకున్నాను అని గర్వపడడు. అహంకారపూరితుడు కాడు. అప్పుడు వాడి ఎదుగుదల ఆగిపోదు. శిష్యుడు నష్టపోడు. అలా అన్ని జాగ్రత్తలూ తీసుకుంటూ శిష్యుని పాత్ర పోషిస్తూ అన్నీ నేర్చుకుంటూ వుండాలి. తరువాత సృష్టి ధర్మం ప్రకారం నేర్చుకున్నవి అంటే సంపాదించుకున్నవి అందరికీ పంచాలి అంటే దానం చెయ్యాలి. దానమే అసలైన ధర్మం. ధర్మమే పుణ్యం. పుణ్యమే మోక్షం అన్నారు.

అందుచేత మరల గురువు పాత్ర కూడా పోషించాలి. ఒకవైపు శిష్యుని పాత్ర పోషిస్తూనే మరోవైపు గురువు పాత్ర కూడా పోషించాలి. ప్రతీఒక్కరూ ప్రతీ జన్మలో ఈ రెండు చేస్తూనే వుండాలి. అంతేకాని అంతా నేర్చుకున్న తరువాత

బోధిస్తాను అనుకోవడం అజ్ఞానం అవుతుంది. కారణం అంతా నేర్చుకోవడమన్నది అసంభవం. అది ఎప్పటికీ జరగదు. సృష్టిలో ఎంత నేర్చుకున్నా ఇంకా నేర్చుకోవలిసింది వుంటూనే వుంటుంది. దానికి పరిమితి అంటూ లేదు. వృక్షానికి, వృక్ష ఎదుగుదలకు పరిమితి వుండదు. ఎంత ఎదిగినా ఇంకా ఎదుగుతూనే వుంటుంది. ఎంత విస్తరించినా ఇంకా విస్తరిస్తూనే వుంటుంది.

అలాగే విజ్ఞానానికి అంతం అంటూ వుండదు. అలా గురువు స్థానం స్వీకరించినవాడు కూడా ఈ విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. నేను ఈ విషయాలు బోధిస్తే శిష్యుడు ఎదిగిపోతాడు, నన్ను మించినవాడు అవుతాడని భావించ కూడదు. శిష్యుణ్ణి తనకు మించినవాడిగా చెయ్యడానికి ప్రయత్నించాలి. తన దగ్గరున్నదంతా పంచాలి. అలా పంచితేనే తన జ్ఞానం పెరుగుతుంది. గురువు పెరుగుతాడు, ఎదుగుతాడు. స్వార్ధంతో ఉంచుకుంటే గురువు నష్టపోతాడు. ఎదుగుదలను ఆపుకున్నవాడవుతాడు.

అలాగే గురువు అర్ధంకాని రీతిలో బోధించకూడదు. అర్ధమయ్యే రీతిలో, సరళంగా వినేవారి స్థాయికి తగ్గట్టు బోధించాలి.

అందుచేత **"శిష్యునిగా అన్నీ తెలుసు అని విర్రవీగకూడదు. గురువుగా తెలిసినదానిని దాచుకోకూడదు".**

జీవితంలో ఎవరైతే ఈ రెండు పాత్రలు వివేకంతో పోషిస్తారో వారు అనంతంగా ఎదుగుతారు. సృష్టిలో గొప్ప స్థితికి చేరుకుంటారు. ధ్యానం చేసేవారు ఈ రెండు పాత్రలు ఏకకాలంలో పోషించగలుగుతారు.

" సదా వర్తమానంలో జీవించు "

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

మానవులలో రకాలు

సమాజంలో మూడు రకాల వాళ్ళు వున్నారు.

1) మొదటి రకం ఎక్కువ శాతం వుంటారు. వీరు సామాన్యులు. వీరు గొర్రెల మందలాంటి వారు. ఆలోచించరు. అందరూ ఏది చేస్తే అది చేస్తారు.

2) రెండవ రకం తక్కువ శాతం వుంటారు. వీరు పండితులు. ఆలోచిస్తారు. వీరికి పుస్తక జ్ఞానం వుంటుంది.

3) మూడవ రకం వారు చాలా కొద్దిశాతం వుంటారు. వీరు యోగులు. ఆచరిస్తారు. సత్యానికి అనుగుణంగా ప్రవర్తిస్తారు.

1) సామాన్యులు కనబడేదానికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. పూజలు, ప్రార్థనలు చేస్తారు. కోరికలు కోరుతుంటారు. చనిపోతామనుకుంటారు. దుఃఖిస్తారు.

2) పండితులు కనబడనిది వుందని తెలిసినా, కనబడే దానికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. మంత్ర జపాలు, యజ్ఞ యాగాదులు చేస్తారు. కోరికలు లేవంటారు. కానీ కోరికల కోసమే చేస్తారు. చనిపోయినా పై లోకాలలో వుంటామనుకుంటారు. దుఃఖిస్తారు.

3) యోగులు కనబడని దానికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. వీరి ప్రవర్తన లోక విరుద్ధంగా వుంటుంది. లోకానికి పిచ్చిగా కూడా అనిపిస్తుంది. దానికి కారణం కనపడనిదానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వడమే. ధ్యానం చేస్తారు. కోరికలు కోరరు. తమకు చావు లేదని తెలుసుకున్నవారు. జీవితంలో ఏమి జరిగినా దుఃఖించరు.

అలా మానవులు ఎవరి స్థాయిని బట్టి వారు ప్రవర్తిస్తారు.

" సకల ప్రాణికోటితో
మిత్రత్వమే బుద్ధత్వం "
- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

"సృష్టి నియమాలు తెలుసుకోవాలి!"

మనం ఎంత గొప్పవారమైనా, ఎంత బలవంతులమైనా మన ఇష్టం వచ్చినట్లు ప్రవర్తించే హక్కు మనకు లేదు. కొన్ని నియమాలకు లోబడే మనం జీవించాలి. నేను బలవంతుడ్ని, నా ఇష్టం అని, పండ్లకొట్టు నుండి పండు తీసుకోగలమా? ఫ్యాన్సీషాపు నుండి సామాను తీసుకోగలమా? బంగారం షాపునుండి వస్తువు తీసుకోగలమా? అలా చేస్తే ఏం జరుగుతుందో మనకు తెలుసు. అంటే దేహశుద్ధి చేసి పోలీసులకు అప్పచెపుతారు. అలాగే సృష్టి నియమాలు కూడా కొన్ని ఉన్నాయి. పండ్ల దుకాణంలో పండు తీసుకునే హక్కు ఎలా లేదో, సృష్టిలో ఎదుటివారి ఆనందం తీసుకునే హక్కు మనకు లేదు. అలాగే వారి శాంతిని హరించే హక్కు కూడా మనకు లేదు. వారి సంతోషాన్ని లాక్కునే హక్కే కాదు, వారి సుఖాన్ని దోచుకునే హక్కు కూడా మనకు లేదు.

ఎదుట వారిది అపహరిస్తే 'దొంగ' అంటారు. శిక్షిస్తారు. అలాగే సృష్టి నియమం ప్రకారం ఎదుటివారివి తీసుకుంటే 'పాపి' అంటారు. శిక్ష అనుభవించాల్సి వస్తుంది.

దేశంలో అమాయకులను, బలహీనులను దోచుకుంటే రక్షించటానికి ప్రభుత్వం, పోలీసు వ్యవస్థ వుంది. దీనినే కనబడే ప్రభుత్వం అంటారు. సృష్టిలో బలహీనులను, అమాయకులను మోసగించినా, జంతువులను హింసించినా రక్షించటానికి భగవంతుడున్నాడు. భగవంతుడు నడిపేదానినే కనపడని ప్రభుత్వం అంటారు. అందుచేత జాగ్రత్తగా జీవించాలి.

నాకు స్వేచ్ఛ వుందని భావించి ఇష్టానుసారం జీవిస్తే నష్టపోయేది తానే. తాను ఆనందంగా వుండటానికి ప్రయత్నించవచ్చు. కాని తన ఆనందం కోసం ఇతరులను, ఇతర ప్రాణులను ఏమాత్రం హింసించకూడదు. కష్టం, నష్టం కలుగచేయకూడదు. తాను సుఖం కోరుకోవచ్చు. కానీ తన సుఖం కోసం ఎవరినీ బాధించకూడదు, మోసగించకూడదు.

ఈ ప్రపంచంలో మానవుడు, మానవులను మోసగిస్తే శిక్షింపబడతాడు. కాని భగవంతుని సృష్టిలో మానవులనే కాదు ఏ జీవిని, ఏ ప్రాణిని హింసించినా, బాధించినా శిక్షింపబడతాడు. పాపాత్ముడు క్రింద లెక్కించబడతాడు.

ప్రపంచంలో అంటే కనబడే ప్రభుత్వంలో తప్పులు చేసి తప్పించుకోగలరు. కాని కనబడని ప్రభుత్వంలో అంటే ప్రకృతి కళ్ళు ఎవరూ కప్పలేరు.

తప్పించుకోలేరు. అనునిత్యం, అనుక్షణం ప్రతీ ఒక్కరు గమనించబడుతున్నారు, చూడబడుతున్నారు. చేసే పనులు రికార్డు చేయబడుతున్నాయి.

మానవులు భగవంతుడు గుళ్ళోనే వుంటాడనుకుంటున్నారు. కాని భగవంతుడు అంతటా వున్నాడు. మానవుని చేతలే కాదు, మాటలు కూడా గమనించబడుతున్నాయి. మాటలే కాదు, ఆలోచనలు కూడా గమనించ బడుతున్నాయి. ఆలోచనలకు మాటలకు వున్న తేడా కూడా గమనించ బడుతుంది. మాటలకు చేతలకు ఉన్న తేడా కూడా గమనించబడుతుంది. గమనించబడడమే కాదు వాటిలో వున్న దోషానికి శిక్షలు కూడా విధించబడతాయి. ఆ శిక్షలే మానవులకు వచ్చే కష్టాలు.

కనబడే ప్రభుత్వంలో అంటే ప్రాపంచికంలో చేతలకే ప్రాధాన్యం ఇవ్వబడుతుంది. కాని కనబడని ప్రభుత్వంలో అంటే ఆధ్యాత్మికంలో అన్నిటికీ ప్రాధాన్యం ఇవ్వబడుతుంది. అందుచేత సృష్టి నియమాలు తెలుసుకోవాలి, దానికి అనుగుణంగా జీవించాలి. నిర్లక్ష్యంగా జీవించకూడదు. నిర్లక్ష్యంగా జీవిస్తే చివరకు దుఃఖించవలసి వస్తుంది. తరువాత రక్షించేవారు ఎవరూ వుండరు. ఏ విగ్రహం, ఏ ఫొటో కూడా కాపాడలేదు.

"కనబడే ప్రభుత్వంలో అందరూ వేరు వేరు. కాని కనబడని ప్రభుత్వంలో అంతా ఒకటే".

కనబడే ప్రభుత్వం మారుతూ వుంటుంది. కాని కనబడని ప్రభుత్వం మారదు. అంటే భగవంతుడు మారడు. కనబడేది తాత్కాలికం, కనబడనిది శాశ్వతం. కనబడే ప్రభుత్వాన్ని మాత్రమే అనుసరించి జీవించే వారు దుఃఖాన్ని పొందుతారు. కనబడని ప్రభుత్వాన్ని అనుసరించి జీవించేవారు ఆనందాన్ని పొందుతారు. అందుచేత భగవంతుని సృష్టిలో జీవిస్తున్నామని తెలుసుకోవాలి. సృష్టి నియమాలు తెలుసుకోవాలి. దానికి అనుగుణంగా జీవించాలి. మన కర్మలు అంటే మాటలు, చేతల విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలి. అలా జీవించాలంటే ధ్యానం చెయ్యాలి. వేరొక మార్గం లేదు.

" దానమే ధర్మం -
ధర్మమే పుణ్యం "

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

రక్షించేది ఎవరు?

లోకంలో అందరూ రక్షించు, రక్షించు అని దేవుడిని ప్రార్థిస్తుంటారు. కానీ రక్షించేది ఎవరు? దేవుడా కాదు! కాదు! మనల్ని రక్షించేది 'ధర్మం!'

ధర్మమే మనల్ని రక్షిస్తుంది. ధర్మం తప్ప ఏదీ మనల్ని రక్షించలేదు. అందుకే "ధర్మోరక్షతి రక్షితః" అన్నారు.

అంటే 'మనం రక్షింపబడాలంటే ముందు మనం ధర్మాన్ని రక్షించాలి' ధర్మాన్ని రక్షించనంత కాలం మనం ఎన్ని ప్రార్థనలు చేసినా, పూజలు చేసినా, ఆరాధనలు చేసినా ప్రయోజనం లేదు. ఇది సత్యం. వ్యాస భగవానుడు వ్రాసిన మహాభారత కావ్యమంతా ఇదే సందేశాన్ని ఇస్తుంది. ఇదే బోధిస్తుంది.

దేవుడిని మనం రక్షించమని కోరుతున్నాం. కానీ దేవుడు ధర్మాన్ని రక్షించమంటున్నాడు. ధర్మాన్ని రక్షించకపోతే నువ్వు ఏమి చేసినా కూడా, ఎన్ని గొప్ప కార్యాలు చేసినా రక్షించబడవు. సరికదా శిక్షించబడతావు అని బోధించేదే "మహాభారత కావ్యం".

అంపశయ్య మీద వున్నప్పుడు ధర్మరాజుకు ధర్మోపన్యాసాలు చేసిన భీష్ముడులాంటి వాడు కూడా అధర్మం పక్షాన వుండడం వల్ల శిక్షింపబడ్డాడు.

దాన కర్ణుడు అని పేరు తెచ్చుకున్న కర్ణుడు కూడా అధర్మం పక్షాన వున్నందుకు శిక్షింపబడ్డాడు.

అధర్మాన్ని ఆశ్రయించిన కౌరవులంతా నాశనమయ్యారు.

అందుచేత ధర్మాన్నిరక్షించాలి. ఆ శక్తి రావాలంటే ధ్యానం చేయవలసిందే. వేరే మార్గం లేదు. ధర్మయుక్తంగా జీవిస్తే దేవుళ్ళు, దేవతల సాయం అందుతూనే వుంటుంది. వారే రక్షిస్తారు.

ధర్మాన్ని రక్షించిన, ధర్మాన్ని అనుసరించిన పాండవులు రక్షింపబడ్డారు. చివరకు విజయం సాధించారు.

అంతేకాదు శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు పాండవుల పక్షాన వుండి వారిని అన్ని ఆపత్సమయాలలో రక్షించాడు. అంటే దేవుడు ధర్మం పక్షాన వుంటాడని ధర్మాన్ని రక్షించే వారిని రక్షిస్తాడని అర్థం. అంతే కానీ పాండవులంటే ఇష్టమని కాదు. అలాగే ధర్మయుక్తంగా జీవిస్తే ఎవరికైనా దేవుళ్ళ, దేవతల సాయం అందుతూనే వుంటుంది. ఆపత్సమయాలలో వారే రక్షిస్తారు. అందుచేత రక్షించేది ధర్మమే అని తెలుసుకోవాలి.

మరి ధర్మాన్ని రక్షించాలన్నా, ఆచరించే శక్తి రావాలన్నా ధ్యానం చేయవలసిందే.

"ధర్మం!"

సృష్టి అంతా ధర్మం మీద ఆధారపడి నడుస్తుంది. కుండ నిలవాలంటే క్రింద చుట్టు వుండాలి. చుట్టు లేకుండా కుండ ఎలా నిలవదో అలాగే ధర్మం లేకపోతే సృష్టి నిలవదు. అందుకే సృష్టి పూర్తిగా ధర్మం మీదనే ఆధారపడి వుంది.

ఈ సృష్టిలో అంతా ఒకటే, అంతా సమానమే అన్నది మొదటి ధర్మం, అలాగే సృష్టిలోని అందాల్ని అనుభవించే హక్కు అందరికి సమానమన్నదే ఇంకొక ధర్మం. అంతే కాదు సృష్టిలోని సమస్త జీవులు ఆనందంగా జీవించాలన్నదే మరొక ధర్మం. తన ఆనందం కోసం ఇంకొకరి ఆనందాన్ని హరించకూడదన్నదే ఇంకొక ముఖ్య ధర్మం.

ఎవరు ఏది చేస్తే అదే పొందబడడం అన్నది ఇంకొక ధర్మం. చెడు చేస్తే చెడు, మంచి చేస్తే మంచి పొందబడడమన్నదే ధర్మం. ఏది ఇస్తే అది, ఎలాంటిది ఇస్తే అలాంటిది, ఎంత ఇస్తే అంత పొందడమన్నది ధర్మం. ఏది విత్తితే ఆ పండే కోసుకోగలరన్నదే సృష్టి ధర్మం.

ఆనందం పంచితే ఆనందం. శాంతి ఇస్తే శాంతి. దుఃఖం కలిగిస్తే దుఃఖం. హింస చేస్తే హింస. నష్టాన్ని కలుగచేస్తే నష్టం పొందుతారన్నదే ధర్మం. అలాగే ప్రకృతిని కాపాడడమన్నది మానవుల మరొక ముఖ్య ధర్మం. ప్రకృతిని మానవులు కాపాడితే ప్రకృతి మానవుల్ని కాపాడుతుంది.

అందుకే "ధర్మో రక్షతి రక్షితః" అంటే "ధర్మాన్ని రక్షిస్తే అది మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది" అన్నారు. అందుచేత మానవులను రక్షించేవారు ఎవ్వరూ లేరు అని తెలుసుకోవాలి. మానవులు రక్షింపబడాలంటే ముందు మానవుడు 'ధర్మాన్ని' రక్షించాలి. 'ధర్మాన్ని' రక్షించకుండా మానవుడు రక్షింపబడలేడు. కొబ్బరికాయల వల్ల, అరటిపళ్ళ వల్ల, మొక్కులవల్ల, ప్రార్థనల వల్ల ఎవరూ రక్షింపబడలేరు. 'ధర్మమే' ఎవరినైనా రక్షించగలదు. అందుచేత మానవుడు 'ధర్మాన్ని' ఆశ్రయించాలి. 'ధర్మాన్ని' ఆచరించాలి. అదే మానవునికి శరణ్యం. అన్యథాశరణంనాస్తి.

మానవుడు అన్నిటినీ ఆశ్రయిస్తున్నాడు. కాని 'ధర్మాన్ని' ఆశ్రయించడం లేదు. సృష్టికే ఆధారమైన 'ధర్మాన్ని' ఆశ్రయించకుండా, 'ధర్మాన్ని' రక్షించకుండా మానవుడు ఎప్పటికీ కష్టాలనుంచి బయటపడలేడు. కాని మానవుడు కష్టాల నుంచి బయటపడటానికి విగ్రహాలను ఆశ్రయిస్తున్నాడు. గుళ్ళను, చర్చిలను, మసీదులను ఆశ్రయిస్తున్నాడు. పూజలను, ప్రార్థనలను, నమాజులను

ఆశ్రయిస్తున్నాడు. కాని 'ధర్మాన్ని' ఆశ్రయించడం లేదు.

ప్రస్తుతం మానవులు 'ధర్మాన్ని' తప్పడం వల్లనే భూమిమీద మానవులకు ఇంత దుఃఖం, ఇన్ని కష్టాలు, బాధలు. అలా మానవులు 'ధర్మం' తప్పినపుడు, భూమిమీద అధర్మం తాండవిస్తున్నప్పుడు, మానవులు దుఃఖంతో అలమటిస్తూ దిక్కుతోచక కాపాడు, కాపాడు; రక్షించు, రక్షించని కేకలు వేస్తున్నప్పుడు; మరల భగవంతుడు భూమి మీదకు వచ్చి 'ధర్మాన్ని' కాపాడి మానవులకు ధర్మాన్ని బోధించి, ధర్మమార్గాన్ని చూపించి, ధర్మాచరణ చేయించి 'ధర్మాన్ని' స్థాపించి అందరూ సుఖము, శాంతి, ఆనందం పొందేలా చూస్తానని గీతలో శ్రీకృష్ణ భగవానుడు సందేశమిచ్చారు.

"ధర్మ సంస్థాపనార్థాయ సంభవామి యుగేయుగే" అన్నారు కదా! మరి ధర్మమంటే ఏమిటి? ధర్మం ఆచరించాలంటే ముందు ధర్మమంటే ఏమిటో తెలుసుకోవాలి. ధర్మాలు ఎవరు చెప్పగలరో తెలుసుకోవాలి.

సృష్టి ధర్మాన్ని ఎవరు బోధించగలరు? అంటే ఈ సృష్టి చేసిన ఆ భగవంతుడే సృష్టి ధర్మాలు చెప్పగలడు. అది ఎవరికీ సాధ్యం కాదు. మరి భగవంతుని నుంచి ధర్మాలు ఎలా తెలుసుకోగలం? ఎలా ఆచరించగలం? కానీ మార్గముంది. ప్రతి ఒక్కరికీ ఆ భగవంతుడే స్వయంగా ఈ మహోపకారం చేస్తున్నాడు. కానీ మానవులే ఇది గ్రహించక, ధర్మాన్ని ఆచరించక పాపాలు చేస్తూ జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసుకుంటున్నారు. ఆయన అందరిలో అంతరాత్మ రూపంలో ప్రతీ క్షణం మానవులు ధర్మయుక్తంగా ఎలా నడుచుకోవాలో, ఎలా మాట్లాడాలో, ఎలా ప్రవర్తించాలో, ఎలా ఆలోచించాలో తెలియచేస్తున్నాడు. కానీ మానవులు మనసు మాయలో పడి ఇవేమీ పట్టించుకోకుండా పాపాలు, తప్పులు చేస్తున్నారు. అధర్మంగా జీవిస్తున్నారు.

మరి భగవంతుడు అంతరాత్మ రూపంలో బోధించే ధర్మాన్ని ఆచరించగలగాలంటే ఏం చెయ్యాలి?

"శ్వాస మీద ధ్యాస ఉంచి ధ్యానం" చేస్తే మనస్సు శుద్ధమై నిర్మలం అవుతుంది. మనస్సు ప్రాముఖ్యం తగ్గి ఆత్మ చెప్పే ధర్మాలను ఆచరించగలరు. ధ్యానమంటే మనస్సు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గించడమే. మనస్సును నిర్మలం చేయడం. అలా ధ్యానం ద్వారా అంతరించి పోయిన ధర్మాన్ని తిరిగి మరల భూమి మీద స్థాపించవచ్చు. ప్రపంచంలో సుఖశాంతులు నెలకొల్పవచ్చు. అందుచేత "ధర్మాన్ని రక్షించండి!". అంటే అంతరాత్మ ప్రబోధాన్ని! అంటే భగవంతుని సందేశాన్ని వినాలి. దానికి ధ్యానం ఒక్కటే మార్గం.

ఆచారము - ధర్మము!

ఒక కుటుంబంలో కానీ, కులంలో కానీ, మతంలో కానీ, ప్రాంతంలో కానీ, దానికి సంబంధించిన పెద్దలు వారి సౌకర్యార్థం ఏర్పాటు చేసిన నియమాలు తరతరాలుగా ఆ కుటుంబంలో, ఆ కులంలో, ఆ మతంలో ఆచరిస్తూ వుంటారు. అలా ఆచరిస్తూ వస్తున్న వాటినే 'ఆచారాలు' అంటారు.

భగవంతుడు తాను చేసిన సృష్టిలోని సమస్త జీవులు, ప్రాణులు ఆనందంగా జీవించడం కోసం కొన్ని నియమాలు ఏర్పాటు చేసాడు. అలా భగవంతుడు ఏర్పాటు చేసిన నియమాలనే 'ధర్మాలు' అంటారు.

ఆచారాలు మానవులు ఏర్పాటు చేసుకున్నవి. కానీ ధర్మాలు భగవంతుడు ఏర్పాటు చేసినవి. గమనిస్తే లోకంలో, మానవులు పెద్దలు ఏర్పాటు చేసిన ఆచారాలకే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు. కానీ, భగవంతుడు ఏర్పాటు చేసిన ధర్మాలకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వటం లేదు. కానీ ఆచారాల కంటే సృష్టి ధర్మం, ప్రకృతి ధర్మం, అంటే భగవంతుని ధర్మమే ముఖ్యమైనది. కారణం మానవులు జీవిస్తున్నది భగవంతుని సృష్టిలోనే. ఈ సృష్టిని నడిపిస్తున్నది భగవంతుడే. సృష్టి నడపబడుతున్నది భగవంతుడు ఏర్పాటు చేసిన ధర్మ సూక్ష్మాలతోనే.

మానవుడు ఇది తెలుసుకోలేక తాను ఒక కుటుంబంలో జన్మించగానే తాను ఆ కుటుంబీకుడనని భావిస్తాడు. ఆ కుటుంబ కట్టుబాట్లకు, ఆచారాలకు బద్ధుడైపోతాడు. వాటికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడు వాటిని ఉల్లంఘిస్తే తప్పుచేసినట్లుగా, పాపం చేసినట్లుగా భావిస్తాడు.

అలా ఎదిగేకొద్దీ తాను ఒక కులస్తుడనని భావిస్తాడు. మెల్లిగా కుల సంఘంలో ప్రవేశిస్తాడు. అక్కడ కూడా కొన్ని ఆచారాలు వుంటాయి. కట్టుబాట్లు వుంటాయి. వాటికి కూడా కట్టుబడి, ఆ ఆచారాలు పాటిస్తాడు. ఒకవేళ ఆ ఆచారాలు ఉల్లంఘిస్తే ఆ సంఘం నుంచి బహిష్కృతుడవుతానేమోనని భయపడతాడు. వారందరి దృష్టిలో తాను తప్పుచేసినవాడినవుతానేమోనని భయపడతాడు. అందుకే వాటికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడు.

ఇంకా ఎదిగేకొద్దీ కష్టాలపాలవుతూ వుంటాడు. ఆ కష్టాలు తీరడానికి దేవుని అనుగ్రహం కావాలి. దాని కోసం ఏదో ఒక మతంలో ప్రవేశిస్తాడు, లేకపోతే తన తల్లిదండ్రుల మతమే తన మతమనుకుంటాడు. తాను ఏ మతమనుకుంటాడో ఆ మతాచారాలు పాటిస్తూవుంటాడు. ఆ మతాచారాలు

పాటించకపోతే ఆ మతస్తులు ఏమంటారోనని, భయపడతాడు. ఆ మత పెద్దల దృష్టిలో, దేవుని దృష్టిలో పాపం చేసినవాడినవుతానేమోనని భయపడుతూ వుంటాడు. అందుచేత ఆ మతాచారాలకు ప్రాముఖ్యం ఇస్తూ వుంటాడు.

అలా మానవుడు ఆచారాలకు కట్టుబడిపోయి వాటికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నాడు. తన కుటుంబానికీ, కులానికీ, మతానికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నాడు. కాని భగవంతుని ధర్మాలకు, సృష్టిధర్మాలకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వడం లేదు. భయపడడం లేదు. దీనికి ముఖ్యకారణం ఆచారాల్ని పాటించకపోతే వెంటనే దానికి ప్రతిచర్య కుటుంబ పెద్దల నుంచి, మత గురువులనుంచి ఎదుర్కొనవలసి వస్తుంది. ఇది ప్రత్యక్షంగా, వెంటనే కలుగుతున్న స్పందన. ఆ మందలింపులకు, బహిష్కరణలకు, శిక్షలకు భయపడి ఎందుకొచ్చిందిలే అని కొన్ని సందర్భాలలో ఇష్టం లేకపోయినా, కష్టమయినా పాటిస్తున్నాడు. దాని కోసం ధర్మాల్ని ఉల్లంఘించటానికి కూడా వెనుకాడడం లేదు.

భగవంతుని ధర్మం ఉల్లంఘించినా, పాటించకపోయినా వెంటనే ప్రత్యక్షంగా ఏమీ జరగదు. కనిపించదు. ఏమీ అనేవారు కూడా వుండరు. ఏ చర్య వెంటనే వుండదు. అందుకే మానవుడు ధర్మాన్ని ఆచరించడు. ప్రాముఖ్యం ఇవ్వడు. కాని ధర్మాన్ని ఆచరించకపోతే సృష్టినియమాలననుసరించి ఖచ్చితంగా శిక్షింపబడతాడు. నష్టపోతాడు. తన జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు దాని ఫలితం అనుభవించవలసిందే. ఈ జన్మలో కాకపోయినా ఏదో ఒక జన్మలోనయినా అనుభవించవలసిందే. ఎక్కడికిపోయినా తప్పించుకోలేడు.

గమనిస్తే ఆచారాలు ఉల్లంఘించినా, పాటించకపోయినా ఆ కుటుంబానికి, కులానికి, మతస్థులకు, దూరంగా వుండి తప్పించుకోవచ్చు కాని ధర్మాన్ని ఉల్లంఘించినవాడు ఎక్కడకు వెళ్ళినా తప్పించుకోలేడు. కారణం ధర్మం అంత గొప్పది. ధర్మసూక్ష్మాలు అంత గొప్పవి. అందుచేత పాటించవలసింది, ప్రాముఖ్యం ఇవ్వవలసింది ధర్మానికే కానీ, ఆచారాలకు కాదు.

కారణం ఆచారాలు మానవుడు ఏర్పాటు చేసినవి, కాని ధర్మం భగవంతుడు ఏర్పాటు చేసింది. ఏదైనా మానవుల నుంచి తప్పించుకోగలరు కాని సృష్టిధర్మం నుంచి ఎవరూ తప్పించుకోలేరు. కనబడే మానవుల కంటే కనబడని భగవంతుడే గొప్పవాడు. మానవులు తమ సౌకర్యార్థం ఏర్పాటు చేసుకున్న ఆచారాలన్నీ భగవంతుని ధర్మాన్ననుసరించి ఏర్పాటు చేసినవి కావు. సృష్టిలో మానవులకు కష్టాలు వచ్చేది ధర్మాన్ని ఉల్లంఘిస్తేనే కాని, ఆచారాలు

ఉల్లంఘిస్తే కాదు. ఆచారాలు పాటించకపోతే పాపం కాదు. ధర్మాన్ని ఉల్లంఘిస్తేనే పాపం. ఆచారాలు పాటించకపోతే మానవుల దృష్టిలో తప్పుకాని, ధర్మం పాటించకపోతే భగవంతుని దృష్టిలో తప్పు.

ఎందుచేతనంటే ఒక కుటుంబంలో వున్న ఆచారం ఇంకో కుటుంబంలో వుండదు. ఒక కులంలో వున్న ఆచారం ఇంకో కులంలో వుండదు. అలాగే ఒక మతంలో వున్న ఆచారం ఇంకో మతంలో వుండదు. ఒక ప్రాంతంలో వున్న ఆచారం ఇంకో ప్రాంతంలో వుండదు. కానీ ధర్మం అన్ని కులాలకు, అన్ని మతాలకు అన్ని ప్రాంతాలకు ఒక్కటే. ఆలోచిస్తే ఒకచోట తప్పయింది అన్ని చోట్లా తప్పవ్వాలి. ఒకచోట ఒప్పయితే అన్నిచోట్లా ఒప్పవ్వాలి. అలాంటిదే ధర్మం.

గమనిస్తే ఒక మతంలో బొట్టు పెట్టుకోవడం ఆచారం. ఆ మతంలో బొట్టు పెట్టుకోకపోతే పాపం. కానీ ఇంకొక మతంలో బొట్టు పెట్టుకోకపోవడం ఆచారం. ఇక్కడ బొట్టు పెట్టుకోకపోయినా పాపం కాదు. అలాగే ఇంకొక మతంలో బురఖా కప్పుకోవడం ఆచారం. ఆ మతంలో బురఖా లేకపోతే పాపం. ఇలా మతాన్ని బట్టి ఆచారాలు వుంటాయి. అంటే అన్ని మతాలకు, ఆచారాలు ఒకేలా వుండవు. కానీ అన్ని మతాల వారికి భగవంతుని ధర్మం ఒక్కటే.

అలాగే ఒక మతంలో పూజ చేయడం ఆచారం. ఇంకొక మతంలో ప్రార్థన చేయడం ఆచారం. మరొక మతంలో నమాజు చేయడం ఆచారం. అలాగే ఒక మతంలో గుడికి వెళ్ళడం ఆచారం. మరొక మతంలో చర్చికి వెళ్ళడం ఆచారం. ఇంకొక మతంలో మసీదుకు వెళ్ళడం ఆచారం. అలా మతాలను బట్టి ఆచారాలు మారుతూంటాయి.

కానీ మానవులందరికీ సమానమైనది ధర్మం. అంటే అన్ని కులాల వారికి, మతాల వారికి ధర్మం ఒక్కటే. గమనిస్తే అందరూ ఆచారాలు పాటిస్తున్నారు. కానీ, ధర్మాన్ని పాటించడం లేదు. ఎంతసేపూ కుటుంబాన్ని, కులాన్ని, మతాన్ని గమనిస్తున్నారు. అంతే కానీ భగవంతుని గమనించడం లేదు.

ధర్మాలు జాతిని బట్టి వుంటాయి. కుటుంబాన్ని బట్టి, కులాన్ని బట్టి, మతాన్ని బట్టి వుండవు. మానవ జాతి అంతా ఒక్కటే. మానవులందరికీ ఒక్కటే ధర్మం. ఆచారాలు కుటుంబాన్ని బట్టి, కులాన్ని బట్టి మతాన్ని బట్టి, ప్రాంతాలను బట్టి మారుతూ వుంటాయి. **మారేవి ధర్మాలు కాదు. మారనిదే ధర్మం.**

మానవులు ఏర్పాటు చేసిన ఆచారాలు మారుతూ వుంటాయి కాలానుగుణంగా అదే కుటుబంలో మారతాయి. అదే కులంలో మారతాయి.

అదే మతంలో మారతాయి. కాని కాలం మారినా, ధర్మాలు మారవు. కారణం ఆచారాలు మానవులు ఏర్పాటు చేసినవి. ధర్మం భగవంతుడు ఏర్పాటు చేసినది. మానవులు భగవంతుణ్ణి రక్షించమని కోరుకుంటారు. కాని భగవంతుడు తాను ఏర్పాటు చేసిన ధర్మాన్ని రక్షించమంటాడు. అంటే ధర్మానికి అగ్రస్థానం ఇచ్చాడు.

అన్ని శాస్త్రాలు ధర్మానికే పెద్దపీట వేసాయి. అన్ని శాస్త్రాలు ధర్మసూక్ష్మాలే బోధిస్తున్నాయి. ధర్మాన్ని ఆచరించమంటున్నాయి. ధర్మ విరుద్ధంగా ప్రవర్తించ వద్దంటున్నాయి. అధర్మాన్ని సమర్థించవద్దంటున్నాయి. అధర్మం వైపు వుండ వద్దంటున్నాయి. అధర్మాన్ని చూస్తూ వూరుకున్నా పాపమే అంటున్నాయి. నష్ట పోతారు అంటున్నాయి. మహాభారతం అంతా ధర్మానికి, అధర్మానికి సంబంధించిన యుద్ధమే కాని మరొకటి కాదు.

వ్యాస భగవానుడు ధర్మం యొక్క విశిష్టతను లోకానికి అందించటానికి వ్రాసిన మహాకావ్యమే "భారతం". సృష్టిలో ధర్మం యొక్క గొప్పతనం మనం భారతంలో తెలుసుకుంటాం. వేదాలను లోకానికి అందించిన బ్రహ్మర్షి మహామహాగొప్ప ఋషి, వ్యాస మహర్షి. ఆయన సృష్టి ధర్మాన్ని ఎంత గట్టిగా నొక్కి వక్కాణించారో! దానికోసం ఎంత గొప్ప మహాకావ్యం వ్రాసారో! మనం తెలుసుకోవచ్చు.

మహాభారత కావ్యమంతా ధర్మంమీదే ఆధారపడివుంది. శాస్త్రాలలో కాని, పురాణాలలో కాని, ఎక్కడా ఆచారాలకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వలేదు. కారణం ఆచారాలు తాత్కాలిక సౌకర్యాల కోసం ఏర్పాటు చేసుకున్నవి. కాలానుగుణంగా అవి మారుతూ వుంటాయి. కాని సృష్టిధర్మం మారదు. **మార్పు చెందేది 'సత్యం' కాదు. మార్పు చెందనిదే 'సత్యం'.**

మానవులు **"మార్పు చెందే ఆచారాలకు ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు కాని మార్పు చెందని ధర్మానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వడం లేదు".** అందుకే కష్టాలు పాలవుతున్నారు. అందుచేత **"ధర్మాన్ని రక్షించండి తప్పకుండా అది మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది".** అందుకే 'ధర్మో రక్షతి రక్షితః' అన్నారు. **"మానవుల్ని కాపాడగలిగింది, మానవుడు కాపాడవలసింది ధర్మం ఒక్కటే".**

మరి ధర్మాన్ని కాపాడాలన్నా, ధర్మాన్ని ఆచరించాలన్నా ఆ శక్తి కావాలన్నా ధ్యానం చేయవలసిందే. ధ్యానం చేస్తేనే ధర్మాల్ని తెలుసుకోగలుగుతారు. ఆచరించ గలుగుతారు.

"దానం!"

సృష్టిలో అత్యంత గొప్ప ధర్మం 'దానం'. అలాగే చతుర్విధ పురు షార్థాలైన ధర్మార్థ, కామ, మోక్షాలలో ప్రధానమైనది ధర్మం. దానం చేసేవారే ధర్మం ఆచరించిన వారవుతారు. అందుచేత దానం చేసేవారే గొప్పవారు.,

'దానం' అంటే ఇవ్వడం. మానవుడు 'దానం' చెయ్యలేకపోతున్నాడు, దానికి ఒక ముఖ్య కారణం మానవునికి తృప్తి లేకపోవడం. ఎంతవున్నా తృప్తి లేనివాడు ఇంకా ఇంకా కోరుతూనే వుంటాడు. కూడబెడుతూనే వుంటాడు. కోరేవాడు, కూడ బెట్టేవాడు ఎలా ఇస్తాడు? ఇవ్వడాన్నే కదా 'దానం' అంటారు. అందుచేత తృప్తి లేనివాడు 'దానం' చెయ్యలేడు.

దానం చెయ్యలేకపోవడానికి మరొక కారణం అంతా వేరు వేరు అనుకోవడం. అంతా ఒకటే అన్న సత్యాన్ని తెలుసుకోలేకపోవడం. ఇంకొక కారణం తానే కాదు, తాను సంపాదించినవే కాదు, అన్నీ శాశ్వతం అనుకోవడం. అలాగే మరొక ముఖ్య కారణం ఇవ్వడం యొక్క అంటే దానం యొక్క గొప్పతనం తెలుసుకోకపోవడం, ఇంకా సృష్టి గురించి, ధర్మం గురించి అర్థం కాకపోవడం, వీటన్నిటి వల్ల మానవులు దానం చెయ్యలేకపోతున్నారు. ఎంతసేపూ కోరడానికి, పుచ్చుకోటానికే ఇష్టపడుతున్నారు. ఎవ్వరూ ఇవ్వటానికి ఇష్టపడటం లేదు.

'దానం' అంటే ఇవ్వటం, పంచటం. సృష్టి ధర్మమేమంటే ఇస్తే వస్తుంది. పంచితేనే పెంచబడుతుంది. కోరితే రాదు. కాని మానవుడు కోరడానికే అలవాటు పడ్డాడు. కారణం కోరడం చాలా తేలిక. కష్టం లేని పని, అందుకే ప్రపంచంలో ఎక్కువగా కోరేవాళ్లే కనిపిస్తారు.

'దానం' చేయడం ధర్మం అవుతుంది. అంతేకానీ అడిగి తీసుకున్నది ధర్మం కాదు? అడక్కుండా తీసుకోవడం అన్నది అధర్మం. తెలియకుండా తీసుకోవడం అంటే దొంగిలించడం అది ఇంకా నీచమైనది. దౌర్జన్యంగా తీసుకోవడమన్నది పరమ నీచం. హింసతో తీసుకునేది నీచాతి నీచం. అందుచేత ఏ రకంగా తీసుకున్నా అది ప్రకృతి విరుద్ధం. ఇవ్వడమే, పంచడమే, దానమే ప్రకృతి ధర్మం, మానవధర్మం, పురుషార్థం.

మరి ఇవ్వాలన్నా, పంచాలన్నా, 'దానం' చెయ్యగలగాలన్నా మానవుడు ముందు తృప్తి పొందాలి. దానితో పాటు కోరికలను జయించాలి. ఈ రెండింటికి కారణం మనస్సు. ఎంత వున్నా తృప్తి చెందనిది, కోరేది మనసే. అటువంటి మనస్సును ధ్యానం ద్వారా అదుపు చేసి, శుద్ధి చేస్తే యోగులులా కోరికలు

అదుపులో వుంటాయి. ఉన్నదానితో తృప్తి చెందడమే కాదు, ఇవ్వడం మొదలుపెడతారు.

"అంతా వేరు, వేరు" అనుకున్నంత కాలం ఎలా ఇవ్వగలడు? ఇతరులకు ఎలా ఇస్తాడు? కాని అంతా వేరు వేరు కాదు, అంతా ఒకటే, "నేనే అంతా" అన్న సత్యాన్ని తెలుసుకున్నవాడే ఇవ్వగలడు. అలాగే కనబడేవి ఏవీ శాశ్వతంకాదు. శాశ్వతం కాని! అంటే ఉండని వాటిని సంపాదించడం వల్ల, సంపాదించి ఉంచుకోవడం వల్ల ప్రయోజనం లేదు. ఎప్పుడో ఒకప్పుడు కోల్పోవలసి వస్తుంది. అందుచేత **"ఉంచుకుని కోల్పోవడం కంటే ఉన్నప్పుడే ఇవ్వడం మంచిదని తెలుసుకోవాలి".** ఈ సత్యాన్ని తెలుసుకున్నప్పుడు, అవగాహన చేసుకున్నప్పుడు ఇవ్వగలడు. వుండనిది వుంచుకున్నా ప్రయోజనం లేదని తెలుసుకున్నవాడు, వుండేదే వుంచుకుంటాడు, వుండని దాన్ని పంచుతాడు. వాడే తెలివైన వాడు అవుతాడు.

అంతేకాదు దానం చెయ్యగలగాలంటే ఇవ్వటంలో వున్న ప్రాముఖ్యం కూడా తెలుసుకోవాలి. అంటే దానం, యొక్క గొప్పతనం తెలుసుకోవాలి. ప్రకృతి ధర్మం ఏమిటంటే **"ఏదైనా పంచింది మాత్రమే పెంచబడుతుంది" "ఉంచుకున్నది దోచుకోబడుతుంది అంటే తీసుకోబడుతుంది"** అన్న సత్యం తెలుసుకోవాలి. మనం కోరుకునేదైనా, దోచుకున్నదైనా, దాచుకున్నదైనా, చివరకు ప్రకృతిచే తీసుకోబడతాయి అంటే నష్టపోతారు. అందుచేత వాటిని పంచి పెంచుకోవాలి. తీసుకోబడే వాటి కోసం తప్పులు చెయ్యడం ఎందుకు? పాపాలు చెయ్యడం ఎందుకు? ఇహపరాలలో నష్టపోవడమెందుకు? అందుచేత ఇహంలో ఉండని దానిని, తాత్కాలిక మైనదానిని దానం చేస్తే, పరంలో ఉండేది, శాశ్వతమైనది వస్తుంది.

అంటే **'ఇహంలో ఇస్తే, పరంలో వస్తుంది'. 'తాత్కాలికమైనది దానం చేస్తే, శాశ్వతమైనది వస్తుంది'.** అందుచేత తెలివైనవాడు ఇస్తూ వుంటాడు. తనకు ఉన్నదంతా ఇస్తాడు. తనకు ఉందా లేదా అని చూడడు. ఇవ్వడానికే చూస్తాడు. అందుచేత ఇచ్చే దానివల్ల అంటే, దానం చెయ్యడం వల్ల వచ్చే పుణ్యం వల్ల మాత్రమే మోక్షం అని తెలుసుకోవాలి అందుచేత 'దానం' చేద్దాం.

దానం బాగా చెయ్యాలంటే! ఇహపరాలలో లాభం పొందాలంటే! ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానం చేస్తేనే దానం చెయ్యగలుగుతాం. ధ్యానం చేస్తే ఇవ్వడానికి ఇష్టపడతాం. ధ్యానం చెయ్యకపోతే పుచ్చుకోవటానికి ఇష్టపడతాం. రకరకాలుగా పుచ్చుకోవడానికి చూస్తాం. అందుచేత **"ధ్యానం చేద్దాం. దానం చేద్దాం".**

"అంతా మాజీలే!"

లోకంలో చాలా మంది తమ పదవులు చూసుకుని, ఉద్యోగాలు చూసుకుని, ధనాన్ని చూసుకుని, తమ బలం, తమ అందం, తమ నైపుణ్యం చూసుకుని మురిసిపోతూ వుంటారు. పొంగిపోతూ వుంటారు. గర్విస్తారు. మిడిసిపడుతూ వుంటారు. కానీ ఇవన్నీ పాలపొంగులే అని గ్రహించలేరు.

ఎందుచేతనంటే సృష్టిలో శాశ్వతమైనవి, అశాశ్వతమైనవి ఉన్నాయి. అంటే నిత్యమైనవి, అనిత్యమైనవి ఉన్నాయి. మానవులు ఏది నిత్యమో? ఏది అనిత్యమో? తెలుసుకోలేక పొంగిపోతూ వుంటారు. వాటి కోసం తాపత్రయ పడుతూ వుంటారు. జీవితమంతా వాటి కోసం కృషి చేస్తారు. ఏదైనా ఒకటి సాధిస్తే, ఆహా నేను సాధించాను అని పొంగిపోతారు. కానీ పొంగిపోయినంత సేపు పట్టదు అది పోగొట్టుకోవడానికి. అలా పోగొట్టుకుని వారు మాజీలుగా మిగిలిపోతారు.

కారణం ఇహంలో అంటే భూలోకంలో ఏది సంపాదించినా అవన్నీ అశాశ్వతమైనవే. అన్నీ అదృశ్యమయ్యేవే. 'ఏదీ శాశ్వతం కాదు'. ప్రతీ ఒక్కరూ ఇది గ్రహించాలి.

ఎవరైనా ఎంత గొప్ప పదవి పొందినా, ఎంత గొప్ప పొజిషన్ సంపాదించినా, ఎంతటి పెద్ద ఉద్యోగమైనా, ఎన్ని అవార్డులు పొందినా, రివార్డులు సంపాదించినా, గిన్నిస్ బుక్‌లో ఎక్కినా, రికార్డులు బ్రద్దలు కొట్టినా, సాహస కృత్యాలు చేసినా, ప్రపంచ సుందరీమణులు అయినా, ప్రపంచ బలవంతులు అయినా, ధనవంతులు అయినా, రాజులు అయినా, అంతా చివరకు మాజీలు కావలసిందే. ఎప్పటికైనా గత వైభవం చెప్పుకుని జీవించవలసిందే, గత స్మృతులు తలచుకుంటూ జీవించవలసిందే. చివరకు నిష్క్రమించవలసిందే. ఇదే 'సృష్టి ధర్మం'. ఇహంలో **"ఏదీ శాశ్వతం కాదు. అన్నదే సృష్టి ధర్మం".**

ప్రతీ ఒక్కరూ ఇది గ్రహించి మనల్ని మాజీలుగా చేసే వాటి కోసం కాక, మనల్ని శాశ్వతులుగా చేసే దాని కోసం ప్రయత్నించండి. మనల్ని మాజీలుగా మార్చేది ఏదీ గొప్పది కాదు. శాశ్వతులను చేసేదే గొప్పది. మరి ఏది మనల్ని మాజీలు కాకుండా చేస్తుంది? మరి ఎవరు గొప్పవారు? "అందరికంటే యోగి గొప్పవాడు" అని గీతలో శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు చెప్పడం జరిగింది. అందుకే యోగివికా! అర్జునా! అని భగవానుడు చెప్పడం జరిగింది. అంటే ధ్యానం చేసి యోగి అయిన వాడే గొప్పవాడు అని చెప్పాడు. కారణం "యోగి ఎప్పటికీ మాజీ కాడు". యోగి కంటే గొప్పవాడు భూమి మీద లేడు. అందుచేత ధ్యానం చెయ్యాలి. యోగి కావాలి.

మాజీలు కావడానికి తాపత్రయ పడవద్దు. ప్రస్తుతానికి ఎంత గొప్పవారమైనా, చివరకు మాజీలై బాధపడవలసిందే. అందుచేత బాధపడకుండా వుండే యోగత్వాన్ని సంపాదించుకోవాలి. ధ్యానం చెయ్యాలి.

"భయ-భక్తులు!"

పెద్దవాళ్ళు అపుడపుడు పిల్లలను తిడుతుంటారు. ఈ మధ్య పిల్లలకు బొత్తిగా భయభక్తులు లేకుండా పోయాయి అని. అంటే పిల్లలు ఎక్కువగా అల్లరిచేస్తున్నపుడు కాని, పెద్దవారి మాట విననప్పుడు కాని, పెద్దవారిని వెటకారించి మాట్లాడుతున్నప్పుడు కాని అలా అంటూంటారు.

అంటే వారి వుద్దేశ్యం వారికి పిల్లలు భయపడుతూ, వారు ఏది చెబితే అది, ఎలా వుండమంటే అలా వుండాలని వారి ఉద్దేశ్యం. అంతేకాదు వారి పట్ల గౌరవమర్యాదలు చూపిస్తూ భయభక్తులు ప్రదర్శించాలని వారి ఉద్దేశ్యం. అలా భయభక్తులు పిల్లలకు ఉండాలని పెద్దలు అనుకుంటారు. కాని వారికే కాదు. ప్రతి ఒక్కరికీ వుండాలని, తమకి కూడా వుండాలని తెలుసుకోరు. అసలు వేటి పట్ల భయం, వేటిపట్ల భక్తి వుండాలో కూడా చాలామంది పెద్దలకు తెలియదు.

భయము, భక్తి ఉండవలసింది మూర్ఖపు పెద్దల పట్ల కాదు. అనేక విషయాల పట్ల వుండాలి. ముఖ్యంగా ప్రతీ ఒక్కరికీ పాపం పట్ల భయం వుండాలి. పుణ్యం పట్ల భక్తి వుండాలి. అంటే పాపం చెయ్యటానికి భయపడాలి. పుణ్యం చెయ్యటానికి భక్తిని ప్రదర్శించాలి.

అలాగే అధర్మం పట్ల భయపడాలి. ధర్మం పట్ల భక్తి వుండాలి. అంటే అధర్మంగా ప్రవర్తించటానికి భయపడాలి. ధర్మయుక్తమైన పనుల మీద భక్తి చూపించాలి. అలాగే హింస అంటే భయపడాలి. అహింస పట్ల భక్తి చూపించాలి. అంటే జంతువులను చంపటానికి, ఘోరంగా హింసించటానికి భయపడాలి. అంటే మాంసం తినటానికి భయపడాలి. జంతువులను ప్రేమించడం మీద, రక్షించడం మీద భక్తి ప్రదర్శించాలి.

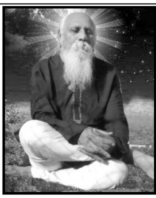
అలాగే పాపం చేయడానికి భయపడాలి. దేవుని పట్ల భక్తి వుండాలి. కానీ దీనికి విరుద్ధంగా లోకంలో పూజ, ప్రార్థన, చెయ్యకపోతే దేవుడు కోపిస్తాడని, దేవుని పట్ల భయం చూపిస్తారు. పాపాలు చేయడానికి వెనుకాడరు అంటే పాపం పట్ల భక్తిని ప్రదర్శిస్తుంటారు.

అలాగే అన్యాయం మీద భయం, న్యాయం మీద భక్తి వుండాలి. మోసగించడానికి భయపడాలి. పంచడం మీద భక్తి వుండాలి. నష్టపరచడానికి

భయపడాలి. సాయపడటానికి భక్తి ప్రదర్శించాలి. విరోధానికి భయపడాలి. స్నేహమంటే భక్తి వుండాలి. శతృత్వం అంటే భయపడాలి. మిత్రత్వం అంటే భక్తి వుండాలి. ద్వేషం పట్ల భయముండాలి. ప్రేమ పట్ల భక్తి వుండాలి. కాఠిన్యం పట్ల భయం, కరుణ పట్ల భక్తి వుండాలి. కక్ష పట్ల భయం వుండాలి. క్షమ పట్ల భక్తి వుండాలి.

మరి ఇలాంటి వాటి పట్ల ఎంతమందికి భయభక్తులు వున్నాయి? మరి అందరికి ఇలాంటి భయభక్తులు వుంటే లోకం ఎంత బాగుంటుంది? అందరూ ఎంత సుఖశాంతులతో జీవిస్తారు కదా? భయభక్తులు పిల్లలకే కాదు అందరికీ వుండాలని తెలుసుకోవాలి! మరి అలాంటి భయభక్తులు కలగాలంటే ప్రతీ ఒక్కరూ ధ్యానం చెయ్యవలసిందే. ధ్యానం చేసినవారికి దేనిపట్ల భయముండాలి, దేనిపట్ల భక్తి వుండాలి అన్నది తెలుస్తుంది. అలాగే ప్రవర్తిస్తారు కూడా!

" జీవుడే దేవుడు -
దేహమే దేవాలయం " - బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ



ధ్యానం చేసే పద్ధతి
శ్వాసమీద ధ్యాస

ఎవరికి తగిన సుఖాసనంలో వారు హాయిగా కూర్చుని... చేతులు రెండూ కలిపి... కళ్ళు రెండూ మూసుకుని... ప్రకృతి సహజంగా జరుగుతున్న ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలను గమనిస్తూ వుండాలి!

మధ్యమధ్యలో అనేకానేక ఆలోచనలు వస్తున్నా వాటిని ఎప్పటికప్పుడు 'కట్' చేస్తూ... మళ్ళీ, మళ్ళీ శ్వాస మీదకే... ధ్యాస మరల్చుతూ వుంటే.. క్రమ క్రమంగా... ఆలోచనా రహిత స్థితి కలుగుతుంది.... చిత్తవృత్తులు నిరోధించబడతాయి... మనస్సు నిర్విషయం, శూన్యం అయిపోతుంది. మనస్సు శాంతిస్తుంది. ఇదే ధ్యాన స్థితి.

ఈ ఆలోచనా రహిత స్థితిలో కలిగే అనేకానేక శారీరక, నాడీ మండల, ఆత్మానుభవాలను గమనిస్తూ వుండాలి. ఆ స్థితిలో విశ్వమయ ప్రాణశక్తి. అపారంగా శరీరంలోకి ప్రవేశించి నాడీ మండలాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. ఆ శక్తి వల్ల రోగాలన్నీ తగ్గుతాయి. నాడీమండల శుద్ధి వల్ల కర్మలు పోతాయి.

ప్రతిరోజూ ఎవరి వయస్సు ఎంతుంటుందో... కనీసం అన్ని నిమిషాలు... తప్పనిసరిగా... రోజుకి రెండు సార్లుగా... ధ్యానం చెయ్యాలి.

"శక్తి!"

మానవునిలో ఈ స్థూల దేహం నేను. ఈ స్థూల ప్రపంచం నాది అన్న భావం పోయే కొద్దీ, అంటే నేను, నాది అనే భావం పోయే కొద్దీ వారిలో శక్తి పెరుగుతుంది. వారు శక్తివంతులు అవుతూంటారు.

మానవుడు ఎంత సూక్ష్మ భావంతో వుంటే అంత శక్తివంతుడవుతాడు.

శక్తివంతుడు అంటే మహత్యాలు ప్రదర్శించడం కాదు. మహత్యాలు ప్రదర్శించే వాడు శక్తివంతుడు కాదు. మహత్యాలు ప్రదర్శించి ప్రభావితం చేయడం, మాయ చెయ్యడం లాంటిది. మోసగించడమవుతుంది. అది ఆకర్షించడం కాదు. అది శక్తి కాదు.

శక్తివంతుడైనవాడు మహత్యాలు చూపించడు. మహత్యాలు చూపించవలసిన అవసరం వారికి వుండదు. వారిలోని శక్తిని మనం వారి మాటల్లో, చేతల్లో, సంకల్పాలలో, వారి వ్రాతల్లో గమనించవచ్చు.

అంటే వారు ఎంత శక్తివంతులైతే వారి మాట అంత మందిని ప్రభావితం చేస్తుంది. అంత ఎక్కువ మంది ఆకర్షితులవుతారు. అంత ఎక్కువ కాలం ఆకర్షితులవుతారు. అలాగే వారి ప్రభోధాలు అందరినీ ప్రభావితం చేస్తాయి. ఎక్కువ ఫలితాలు అందిస్తాయి.

అలాగే వారి పుస్తకాలు ఎక్కువ మందిని ఆకర్షిస్తాయి. వారి సంకల్పం ఎలాంటిదైనా అది నెరవేరుతుంది. వారి ఆలోచనలు కూడా అంత శక్తివంతంగా వుంటాయి. అందుచేత శక్తి అంటే మహత్యాలు కాదు. అవి ఒక్కటే ప్రామాణికం కాదు. తాను చెప్పింది అందరిచేతా ఆచరింపచేయగలగడం, అందరినీ తన మార్గంలో నడపగలగడమే శక్తి.

అలాగే శక్తివంతులు సామాన్యులను ప్రాపంచికం నుండి ఆధ్యాత్మికం వైపు మార్చగలుగుతారు. భక్తులను భగవంతుళ్ళుగా మార్చగలుగుతారు. శిష్యులను గురువులుగా మార్చగలుగుతారు. వినే వారిని చెప్పేవారిగా మార్చగలుగుతారు. సాధకులను భోధకులుగా మార్చగలుగుతారు.

ఇది గమనించగలిగిన వారికి ఎవరు ఎంత శక్తివంతులో? ఎవరు చెప్పేది ప్రామాణికమో? అన్నది అర్థమవుతుంది.

ఆకర్షణలో కూడా తేడాలుంటాయి. **"మహత్యాలతో పామరులను ఆకర్షించే శక్తి కన్నా, మహత్యాలు లేకుండా పండితులను, జ్ఞానులను ఆకర్షించడమే మిన్న".** ఇది మనం పత్రీజీ విషయంలో గమనించవచ్చు.

మానవుడు ఎంతసూక్ష్మ భావంలో వుంటే వాడు అంత సృష్టిలోని సత్యాలను తెలుసుకోగలుగుతాడు, రహస్యాలను తెలుసుకోగలుగుతాడు. అదే బోధించగలుగుతాడు. ఎంత సత్యాన్ని బోధిస్తే అంత లోకాన్ని ప్రభావితం చేస్తాడు.

ఎవరికైనా స్థూల భావం పోయి సూక్ష్మ భావం కలగాలంటే ధ్యానం చెయ్యవలసిందే.

అస్పృశ్యత అంటే?

అస్పృశ్యత అంటే అంటరానితనం. సమాజంలో కొంతమందిని, కొన్ని కులాల వారిని అస్పృశ్యులుగా అంటే అంటరాని వారిగా చూస్తారు. వారిని ముట్టుకుంటే ఏదో నష్టం జరిగినట్టు, ఏదో పాపం కలిగినట్టు భావిస్తారు. అందుకే వారిని దూరంగా వుంచుతారు. వారికి దూరంగా వుంటారు కూడా.

పూర్వపు పెద్దలు అలాంటి అంటరాని వారికి ఆలయ ప్రవేశం కూడా నిషేధించారు. కారణం దేవుడు వారిని ఇష్టపడడని వారి ఉద్దేశ్యం. దేవుడు ఇష్టపడని వారికి దేవుడు దర్శనం ఎలా ఇస్తాడు? అందుకే వారిని ఆలయాలలోనికి కూడా రానివ్వరు. ఒకవేళ ఎవరైనా అలాంటి వారు ఆలయాలలోనికి ప్రవేశిస్తే, ఏదో అపచారం జరిగినట్టు భావిస్తారు. దేవునికి ఏదో మైల అంటుకున్నట్టు శుద్ధి కార్యక్రమాలు చేస్తారు.

ఇంకా కొన్ని గ్రామాలలో అలాంటి వారిని అందరిలోకి రానీయరు. నూతులలో వారిని నీరు తోడుకోనివ్వరు. చెరువులలో వారి రేవులు వేరే వుంటాయి. అన్ని హోటళ్ళలోకి రానివ్వరు. వారికి వేరే పళ్ళాలు, గ్లాసులు వుంచుతారు. ఇలా కొందరిని, కొన్ని కులాల వారిని అంటరానివారిగా భావిస్తారు.

కానీ రాను, రాను కాలం మారే కొద్దీ, ఇది ఒక సాంఘిక దురాచారంగా కొందరు పెద్దలు పేర్కొన్నారు. మానవులంతా ఒక్కటే! అంతా ఒక్కటేజాతి, అందుచేత ఇలాంటి భేదాలు వుండకూడదు. సాటి మానవుల్ని అలా బహిష్కరించి అవమానించకూడదు. భగవంతునికి అందరూ సమానమని బోధిస్తూ అంటరాని తనాన్ని నిర్మూలించడానికి ఎంతో కృషి చేశారు. కాలక్రమేణా అంటరానితనం ఒక నేరంగా పరిగణిస్తూ చట్టాలు కూడా తీసుకువచ్చారు. ప్రస్తుతం అస్పృశ్యత పాటించకూడదనే అందరూ భావిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఇంచుమించు అంటరానివారంటూ ఎవరూ లేరు. అందరూ అంటుకోగలిగినవారే. అంటే ముట్టుకోవచ్చు. దగ్గర కావచ్చు అనే భావం అందరిలో వుంది.

కానీ అస్పృశ్యత అన్నది. ఇప్పుడే కాదు. ఎప్పటికీ పాటించవలసిందే. కారణం అంటరానివి వున్నాయి. అంటరాని వారు వున్నారు. దీని అర్థం అంటరానిది శరీరం కాదు. అంటరాని వారు కులస్థులు కాదు. మరి అంటరానిది

ఏది? ఎవరు అంటరానివారు? అంటే అంటరానివి చెడు అలవాట్లు. చెడు గుణాలు, అంటరాని వారు చెడు అలవాట్లు వున్నవారు, చెడు గుణాలు కలిగిన వారు. మూర్ఖంగా ప్రవర్తించేవారు. అందుచేత ఇలాంటి వారి పట్ల అస్పృశ్యత తప్పక పాటించవలసిందే.

తెలుసుకోండి. "అంటరానిది 'శరీరం' కాదు, 'గుణం' ". శరీరాన్ని అంటించుకున్నా నష్టం లేదు. చెడు గుణాల్ని, అలవాట్లను అంటించుకుంటేనే ప్రమాదం. అందుచేత అస్పృశ్యత దేహాన్ని, కులాన్ని బట్టి కాకుండా గుణాల్ని బట్టి పాటించాలి.

ఏ నిమ్న కులస్తుడైనా మంచి గుణాలు వుంటే స్పృశ్యుడే. అంటే అంటుకోగలిగినవాడే. కానీ ఏ ఉన్నత కులస్తుడైనా చెడు అలవాట్లు, చెడు గుణాలు వుంటే! వాడు అస్పృశ్యుడే, అంటరానివాడే అని తెలుసుకోవాలి. ఆఖరికి తమ కులస్థుడైనా సరే! అందుచేత "బహిష్కరించవలసింది కులాన్ని కాదు చెడు గుణాన్ని" అని తెలుసుకోవాలి. కానీ లోకంలో దీనికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తున్నారు. ఎంతసేపూ కులానికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు కానీ గుణాలకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వడం లేదు. ఇతర కులస్తులు మంచి వారైనా వారిని దూరంగా వుంచుతున్నారు. దూరంగా వుంటున్నారు. స్వకులస్తులు చెడ్డవారైనా, చెడ్డ అలవాట్లు వున్నా, వారికి దగ్గరగా వుంటున్నారు. దగ్గరవుతున్నారు.

ఎవరైనా సరే చెడు అలవాట్లు, చెడు గుణాలు వున్న వారిని అంటుకుని అంటే వారి కూడా కొంతకాలం వుంటే! వారి గుణాలు, వారి అలవాట్లు వీరికి అంటుకుని కొన్నాళ్ళకు వారే వీరవుతారు. చివరకు వారిలాగానే వీరు తయారవుతారు. జీవితాన్ని నాశనం చేసుకుంటారు. అందుచేత సమాజంలో అంటరానివారు ఉన్నారు. అస్పృశ్యులు వున్నారు. వారికి ఎవరైనా దూరంగా వుండవలసిందే. అందుచేత అస్పృశ్యత పాటించవలసిందే.

సహజంగా కులాన్ని బట్టి ఆలయ ప్రవేశం నిషేధించారు. కానీ భగవంతుడు ప్రాముఖ్యం ఇచ్చేది గుణానికే గానీ కులానికి కాదు. ఆయనకు అందరూ సమానమే. ఆయన ఇష్టపడేది "సుందరమైన గుణమే కానీ సుందరమైన రూపం కాదు". ఆయన చూసేది "శుద్ధమైన మనస్సే కానీ శుభ్రమైన దేహం కాదు, బట్టలు కాదు!" అందుకే సత్యసాయిబాబా వారు గుడ్డలు కాదు గుణాలు

మార్చుకోండి అంటారు. కారణం శుద్ధమైన మనస్సు వున్నవారు మంచి గుణాలతో మంచి పనులు చేస్తారు. లోకానికి మంచి చేస్తారు.

దేహాన్ని బట్టి లోకం బహిష్కరిస్తే, చెడుగుణాలు అంటే హింస, అధర్మం, అసత్యం, ద్వేషం, అసూయ, కాఠిన్యం, గర్వం, అహంకారం, స్వార్థం లాంటి గుణాలు వున్నవారిని భగవంతుడు బహిష్కరిస్తాడు. **"దేహం శుద్ధి చేసుకున్నవారు గుడిలోకి మాత్రమే చేరుకోగలరు". కానీ "శుద్ధ గుణాలు వున్నవారు భగవంతుడినే చేరుకోగలరు".**

అందుచేత అస్పృశ్యత అంటే ఏమిటో తెలుసుకోండి! దేనిని స్పృశించాలి, దేనిని స్పృశించకూడదో తెలుసుకోండి! బాహ్యానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వకండి. అంతరానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వండి. "బాహ్యశుద్ధి కాదు. అంతర్‌శుద్ధే ముఖ్యమని" తెలుసుకోండి. బాహ్యశుద్ధి సబ్బుతో స్నానం చేస్తే వస్తుంది కానీ అంతర్‌శుద్ధి కష్టపడి 'ధ్యానం' చేస్తేనే వస్తుంది. 'ధ్యానం' చెయ్యండి. అందరికీ స్పృశ్యులు అవ్వండి.

యోగులు ధ్యానం చెయ్యడం వల్ల అంతరంగా శుద్ధి పొందుతారు. అందుకే లోకంలో అందరూ వారిని స్పృశించడానికి ఇష్టపడతారు. వారిని తాకడానికి ఎగబడతారు. కనీసం వారి పాదాలు తాకగలిగినా ధన్యులమని భావిస్తారు. అందుచేత ధ్యానం చేసి మనం కూడా యోగులవుదాం. స్పృశ్యులు అవుదాం.

" అన్ని రకాల జ్ఞానాలకు
మూలం 'ధ్యానం' "

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

"ముక్తి!"

అంతా "దుఃఖం వద్దు అంటారు కానీ, దుఃఖం కలిగించే ఇలాంటి జీవితమే వద్దు" అని ఎందుకనరు?

అంటే అందరికీ ఈ జీవితం కావాలి. ఈ జీవితంలోని సుఖాలు కావాలి. అన్నీ అనుభవించాలి. కానీ దుఃఖం మాత్రం వుండకూడదు.

అంటే దుఃఖం లేని సుఖం కావాలి. అంతే కానీ సుఖాలు మాత్రం వదులుకోలేరు. కానీ సుఖాలు మీద మమకారం వదిలితేనే దుఃఖం వుండదు. సుఖాల మీద ఏ మాత్రం మమకారమున్నా జీవితం వుంటుంది. దుఃఖముంటుంది.

సుఖాల మీద మమకారం వదలకపోవడమే మన జన్మకి కారణం. ఇంకా ఇంకా అనుభవించాలనే కోరికే మన జన్మకి కారణం. మన కోరిక ప్రకారమే మన జన్మ. ఇంకా అనుభవించాలనుకుంటున్నామంటే! ఎలా అనుభవించగలం? జన్మవుంటేనేగా అంటే మన ఇష్టప్రకారమే జన్మ వస్తుంది. అంతర్లీనమైన ఆ కోరికే జన్మ కలుగజేస్తుంది. మన కోరిక ప్రకారమే జరుగుతుంది.

కానీ జన్మ తీసుకున్న తరువాత దుఃఖం కూడా కలుగుతుంది. దుఃఖం కలిగినపుడు మాత్రం ఈ దుఃఖం వద్దు అంటాం. కానీ సుఖాల మీద మమకారం మాత్రం వదలం.

ఈ దుఃఖం వద్దు అని అనుకుంటే సరిపోదు. అలా అనుకున్న జీవితం రాకుండా వుండదు. సుఖాల మీద మమకారం కూడా వదులుకోవాలి. ఎప్పుడయితే మమకారం పూర్తిగా వదులుకుంటామో, వెంటనే ఈ జీవితం నుండి 'ముక్తి' లభిస్తుంది. సుఖాల మీద మమకారమే పాపాలు చెయ్యటానికి కారణం. ధర్మాన్ని తప్పడం, అనుచితంగా ప్రవర్తించడం, చెయ్యకూడని కర్మలు చెయ్యడం, చివరకు దుఃఖాల్ని పొందడం.

యోగులు ప్రాపంచిక సుఖాల మీద మమకారం వదులుకున్నారు. ధ్యాన సాధన చేశారు. దుఃఖం లోంచి శాశ్వతంగా బయటపడ్డారు. దుఃఖం కలిగించే ఈ జీవితమే లేకుండా చేసుకున్నారు. ముక్తిని పొందారు.

మనం కూడా యోగులులా 'ధ్యానం' చేస్తే సుఖాల మీద మమకారం వదులుకుంటాం. ఇలాంటి జీవితమే లేకుండా చేసుకుంటాం. ముక్తిని పొందుతాం.

"మాయ!"

మాయలో చిక్కుకున్నాడు అంటారు. మాయలోంచి బయటపడాలి, బయటకు రావాలి అంటారు. కారణం మాయ నుంచి బయటపడితేనే మోక్షం! అంటే ఆనందం. మాయలో వుంటే దుఃఖం, కష్టం, నష్టం.

మరి మాయ అంటే ఏమిటి? ఇపుడు వుండి తరువాత వుండనిదే మాయ. సృష్టే మాయ, సృష్టిలోని సమాజమే మాయ. ఎవరైతే సమాజాన్ని అనుసరిస్తారో, సమాజానికి భయపడతారో, సమాజాన్ని దృష్టిలో వుంచుకుని ప్రవర్తిస్తారో వారంతా మాయలో వున్నట్టే. మాయలో జీవిస్తున్నట్టే.

అంటే ఇతరులు ఏమనుకుంటారోనని చేసే వాళ్ళు, జీవించే వాళ్ళు మాయలో వున్నట్టే.

అంటే అది సత్యం కాక పోయినా! దాని వల్ల ప్రయోజనం లేక పోయినా! ప్రయోజనం లేదని తెలిసినా! అందరూ చేస్తున్నారని చేయడం, ఆచారంగా వస్తుందని చెయ్యడం, అందరూ చేసినట్టు చేయడం. అందరికీ భయపడి చేసేవారంతా మాయలో చిక్కుకున్నట్టే. వారు నష్టపోతారు.

సామాన్యులే కాదు. కొందరు గురువులు కూడా అందరికీ నచ్చేటట్టుగా మాట్లాడాలని అసత్యం చెబుతారు. వారు కూడా ఇంకా మాయలో వున్నట్టే. ఇతరులకు నచ్చకపోయినా! సత్యం మాట్లాడేవాడే మాయలోంచి బయట పడినవాడు. సత్యం కాక లోకం కోసం చెప్పేవాడు లోకానికి భయపడుతున్నట్టే! మాయకు భయపడుతున్నట్టే! లోకమే మాయ. మాయే లోకం. మాయచే సృష్టింపబడినదే లోకం. కారణం లోకం మాయమయిపోయేదే. ఇప్పుడు వుండి తరువాత మాయమయ్యేదే లోకం.

అందుచేత లోకానికి వెరవకూడదు! భయపడకూడదు, లోకం ఏమనుకుంటుందోనని చెయ్యకూడదు! వినకూడదు. కారణం లోకులు అలా ప్రవర్తిస్తూనే వుంటారు. కానీ మనం దాన్ని పట్టించుకోకూడదు. మనం మన పని మనం చేసుకుంటూ పోవాలి. 'లోకులు కాకులు' అంటారు. కాకులు అలా గోల పెడుతూనే వుంటాయి. అలాగే లోకులు ఏదో ఒకటి అంటూనే వుంటారు. అందుచేత మనం చేసే ప్రతీ పని ఆలోచించి చెయ్యాలి. అలాగే మనకు తెలిసిన సత్యాన్ని నిర్భయంగా ఆచరించాలి, చెప్పాలి. వాడే మాయ నుంచి బయటపడిన వాడు. వాడు తప్పక మోక్షాన్ని పొందుతాడు.

మాయ తాత్కాలికం, సత్యం శాశ్వతం. మాయ నకిలీ, సత్యం అసలు. నకిలీ ఎప్పటికైనా వన్నె కోల్పోతుంది. అసలు ఎప్పటికీ వన్నె కోల్పోదు. అంటే మాయను ఆశ్రయించిన వాడు ఎప్పుడో ఒకప్పుడు తన వైభవం కోల్పోతాడు. మరి మాయ నుంచి బయటపడాలంటే ఏకైక మార్గం ధ్యానం.

"ఏ విషయంలో తృప్తి చెందాలి?"

మానవునకు రెండు రకాల మార్గాలు వున్నాయి. అవి 1) భోగ మార్గము, 2) యోగమార్గము.

భోగమార్గంలో జీవించే జీవితాన్ని ప్రాపంచిక జీవితం అంటారు. యోగమార్గంలో జీవించే జీవితాన్ని ఆధ్యాత్మిక జీవితం అంటారు.

ప్రాపంచిక జీవితం భగవంతుని సృష్టికి సంబంధించినది. అంటే ధనం, భోగ, భాగ్యాలు, ఆస్తులు, అంతస్తులు, పేరు, ప్రఖ్యాతులు.

ఆధ్యాత్మిక జీవితం భగవంతునికి సంబంధించినది.

మానవుడు తృప్తి చెందవలసింది ప్రాపంచిక జీవితంలో మాత్రమే. అంతే కానీ ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో తృప్తి చెందకూడదు. కానీ మానవుడు దీనికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. అంటే ప్రాపంచిక భోగమార్గంలో తృప్తి పొందటం లేదు కానీ ఆధ్యాత్మిక యోగమార్గంలో తృప్తి చెందుతున్నాడు.

మానవుని కష్టాలకు ఇదే కారణం. ఎందుచేతనంటే 'భోగం అశాశ్వతం'. 'యోగం శాశ్వతం'. మానవుడు అశాశ్వతమైన భోగాల విషయంలో తృప్తి లేకుండా కృషి చేస్తున్నాడు, కష్టపడుతున్నాడు, జీవితమంతా వెచ్చిస్తున్నాడు కానీ భగవంతుని విషయంలో ఏదో కొంత సమయం కేటాయించి తృప్తి చెందుతున్నాడు.

మానవుడు ప్రాపంచిక మార్గంలో తృప్తి లేకుండా జీవిస్తూ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో తృప్తి చెందడం వల్ల ముక్తి పొందలేకపోతున్నాడు. మానవుడు 'ముక్తి' పొందాలంటే ప్రాపంచికంలో వున్న వాటితో తృప్తి పొందాలి. ఆధ్యాత్మికంలో తృప్తి పొందకూడదు.

అంటే **"ధనం విషయంలో తృప్తి పొందాలి. భగవంతుని విషయంలో తృప్తి పొందకూడదు".**

భగవంతునికి సంబంధించిన జ్ఞానం విషయంలో తృప్తి పొందకూడదు. ఎందుచేతనంటే మానవుడు ప్రతీరోజు ఏదో కొంతసేపు ఒక పూజ చేసో, ప్రార్థన చేసో, లేదా ఒక కొబ్బరికాయ సమర్పించో, నమస్కరించో భగవంతుని విషయంలో చాలా ఎక్కువ చేసానని తృప్తి పడిపోతున్నాడు. భగవంతుని విషయంలో అలా తృప్తి పడి, భగవంతునికి అంత తక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇవ్వడమే మానవుని దుః

ఖానికి కారణం. అందుచేత భగవంతుని విషయంలో పూజ, ప్రార్థనతో తృప్తి చెందక ఆయన గురించి తెలుసుకోవటానికి, ఆయన శక్తిని, ఆయన తత్వాన్ని అర్థం చేసుకుని దానికి అనుగుణంగా ప్రవర్తిస్తూ ఆయన్ను పొందటానికి ప్రయత్నించాలి. అలా సాధించగలిగిన వాడే ప్రపంచంలో గొప్పవాడు. అంటే ఆయన ఎలా వుంటాడు? ఎక్కడ వుంటాడు? ఏం చేస్తూ వుంటాడు? ఆయన దేనికి వున్నాడు? ఆయనకు ఇష్టుడు కావాలంటే ఏం చెయ్యాలి? అసలు ఆయన దేనికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడు? ఆయన మనం ఇచ్చే కానుకలు ఆశిస్తాడా? ఆయన మనం ఇచ్చే కానుకలు ఆశిస్తాడా? కానుకలు ఇస్తే ఏదైనా చేస్తాడా? ప్రార్థిస్తే పాపాలు క్షమిస్తాడా? నిజంగా పాపాలు క్షమిస్తే ఇక పాపాలు చెయ్యకుండా వుంటామ? నిజంగా ఆయన్ను కోరడం ముఖ్యమా? ఆయన్ను చేరడం ముఖ్యమా? ఆయన్ను చేరాలంటే ఏం చెయ్యాలి? మనకు ఇష్టమనట్టు ఆయన వుంటాడా? లేక ఆయనకు ఇష్టమైనట్టు మనముండాలా? మన అవసరం ఆయనకుందా? ఆయన అవసరం మనకుందా? అసలు ఆయన కోసం ఎంత సమయం కేటాయిస్తున్నాం? ఆయన గురించి ఏం తెలుసు? ఎంత తెలుసు? లాంటి వెన్నో భగవంతుని గురించి ఆలోచించవలసినవి వున్నాయి. తెలుసుకోవలసినవి వున్నాయి. అందుచేత ఇవన్నీ తెలుసుకోవాలి. అంతేకానీ ప్రాపంచికమైనవి అంటే ప్రపంచంలోనివి ఎన్ని పొందినా వాడు గొప్పవాడు కానే కాదు. అందుకే **"భోగాలు సంపాదించుకున్న భోగులు కంటే, భగవంతుని పొందగలిగిన యోగులే సృష్టిలో గొప్పవారయ్యారు".**

మరి మనం కూడా యోగమార్గంలో ప్రవేశించి యోగులు కావాలంటే 'ధ్యానం' చెయ్యాలి. కారణం ధ్యానం చేసేవారే యోగులు. అందుచేత ధ్యానం చెయ్యండి. **"ధ్యానం విషయంలో తృప్తి పొందకండి. ధనం విషయంలో తృప్తి పొందండి".**

"మూఢ నమ్మకం!"

మూఢంగా నమ్మడమే మూఢనమ్మకం అంటే గాఢంగా నమ్మడం. అంటే మూర్ఖంగా నమ్మడం. అంటే వివేకశూన్యంగా నమ్మడం.

ఎవరు మూఢంగా నమ్ముతారు? మూర్ఖులే మూఢంగా నమ్ముతారు. ఎవరు మూర్ఖులు? తాపట్టిన కుందేలుకు మూడే కాళ్ళు అనేవారు. అంటే వివేకం లేనివాడే మూర్ఖుడు. ఎవరు వివేకం లేనివాడు? ఇవ్వబడిన బుద్ధిని ఉపయోగించని వాడు.

మానవుడు తనకు ఇవ్వబడిన బుద్ధితో ఆలోచించాలి. ఆలోచించగలిగే వాడే వివేకం కలవాడు. అలాంటివాడే సత్యాలను తెలుసుకోగలడు. సత్యాలను తెలుసుకున్నవాడు, మూఢుడు కాలేడు. మూఢుడు కానివాడు దేన్ని మూఢంగా నమ్మడు. మూఢ నమ్మకాలలో చిక్కుకోడు.

బుద్ధి లేకపోవడం అంటే ఏమిటి? చెయ్యకూడనిది చేసేవాడు, చెయ్యవలసింది చేయనివాడే బుద్ధిలేనివాడు. అందుచేత బుద్ధి లేనివాడే వివేకం లేనివాడవుతాడు. మూర్ఖుడుగా ప్రవర్తిస్తాడు. మూర్ఖుడే మూఢంగా నమ్ముతాడు. మూఢ నమ్మకాలతో జీవిస్తాడు. ఆచరిస్తాడు.

అందుకే బుద్ధ భగవానుడు పెద్దలు చెప్పారని వినవద్దు, అందరూ చేస్తున్నారని చెయ్యవద్దు. తరతరాల నుంచి వస్తుందని నమ్మవద్దు అంటారు. ప్రతీదానిని విచక్షణతో ఆలోచించి ఆచరించు. నీ అనుభవంలోకి వచ్చినదాన్ని నమ్ము అంటారు. అందుచేత **'అనుభవానికి మించిన జ్ఞానం లేదు'** అంటారు. ప్రతీ ఒక్కరూ అనుభవాన్నే అనుసరించాలి. దేన్నీ మూఢంగా నమ్మకూడదు. మూఢనమ్మకాలకు తావు ఇవ్వకూడదు.

మూఢంగా నమ్మేవారి ప్రశ్నలు ఎలాగా వుంటాయంటే, విగ్రహం భగవంతుడా? అని అడిగితే, మరి అందరూ ఎందుకు ఆరాధిస్తున్నారు? ఇన్ని కోట్లమంది ఎందుకు పూజలు చేస్తున్నారు? ఎన్నో తరాలనుంచి ఎందుకు ఆచరిస్తున్నారు? పెద్ద పెద్ద పండితులు గొప్పవారు ఎందుకు చెపుతున్నారు? అది సరైన మార్గం కాకపోతే వీరంతా ఎందుకు చేస్తారు? అని ప్రశ్నిస్తారు.

అంతేకాదు మాంసభక్షణ చెయ్యకు పాపమంటే, మరి అందరూ ఎందుకు

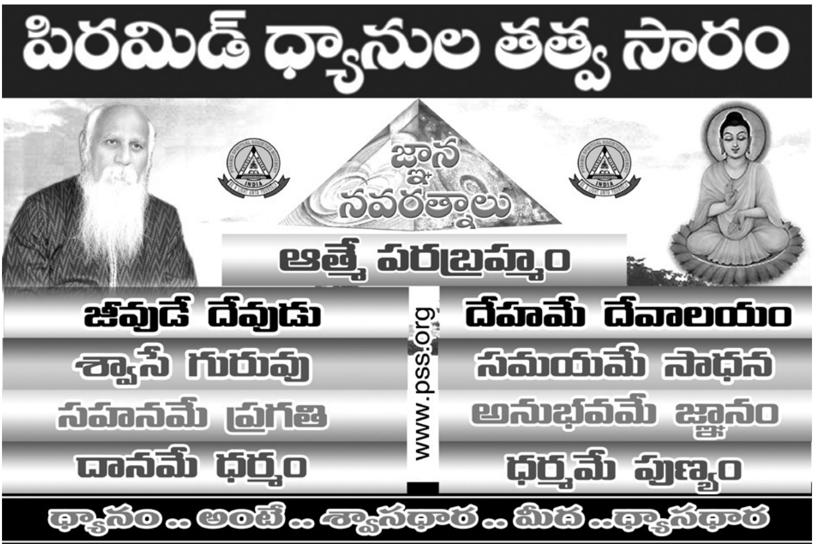
తింటున్నారు? తరతరాల నుంచి తింటున్నారు కదా? పెద్దలంతా వాటిని ఎందుకు తింటున్నారు? డాక్టర్లు కూడా తినమనే చెప్తున్నారు కదా? ఇలా ప్రశ్నిస్తుంటారు.

అలా ప్రశ్నిస్తున్నారంటే ఇక్కడే అర్థం అవుతుంది. ఇది తమకు తెలిసింది కాదు, తనకు తెలియదు. తాను అందరినీ అనుకరిస్తున్నానని తనకు తెలియదని తానే వప్పుకుంటున్నాడు. తాను ఆలోచించలేదని, తన వివేకం ఉపయోగించలేదని తనకు తానే ఒప్పుకుంటున్నాడు.

అలా తెలుసుకోకుండా విచక్షణాజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించకుండా పూర్వనుంచీ వస్తుందనీ, పెద్దలు చెప్పారని, అందరూ చేస్తున్నారని చేస్తే నష్టపోయేది తానే. అందుచేత బుద్ధిని ఉపయోగించాలి. తన అనుభవాన్ని నమ్ముకోవాలి.

దీనికి బుద్ధిని వికసింప చేసుకోవాలి. దానికి రెండే మార్గాలు (1)సాత్వికమైన శాకాహారం తీసుకోవాలి. (2) “శ్వాస మీద ధ్యాస వుంచి ధ్యానం చెయ్యాలి”. ఈ రెండూ ఆచరిస్తేనే బుద్దిని ఉపయోగిస్తారు, ఆలోచిస్తారు. అన్ని సత్యాలు తెలుసుకుంటారు. మూఢంగా నమ్మరు. మూఢ నమ్మకాలకు తావు ఇవ్వరు. అనుభవాలకు ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు.

“నోటిలోని మాటే నుదుటిమీద వ్రాత! ” - బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ



చెడ్డరోజులు - మంచి రోజులు

ప్రతీ ఒక్కరికి చెడ్డరోజులు వుంటాయి. మంచి రోజులు వుంటాయి. చెడు జరిగితే చెడ్డరోజులు అంటాం. మంచి జరిగితే మంచి రోజులు అంటాం. కానీ గమనిస్తే ఒకరికి చెడ్డరోజులు, ఇంకొకరికి మంచి రోజులు అవుతాయి. అంతేకానీ చెడ్డరోజులు అందరికీ చెడ్డవి కావు. అలాగే మంచి రోజులు అందరికీ మంచిరోజులు కావు. కారణం మంచి, చెడు రోజులలో లేదు. ఎందుచేతనంటే రోజులు చెడ్డవి అయితే అందరికీ చెడు జరగాలి కదా? కానీ అవే రోజులు కొందరికి మంచి రోజులవుతున్నాయి. దీనిని బట్టి చూస్తే చెడైనా, మంచైనా రోజుల్ని బట్టి వుండదు. వారి జీవితాలను బట్టి వుంటుంది. మరి చెడు ఎందుకు జరుగుతుంది? అంటే వారు గతంలో చేసిన పాపాల వల్ల. అలాగే మంచి ఎందుకు జరుగుతుంది? వారు గతంలో చేసిన పుణ్యం వల్ల. అందుచేత ఎవరి జీవితంలోనైనా వారి పాపం అనుభవించవలసిన రోజుల్ని చెడ్డ రోజులు అంటారు. ఆ రోజుల్లో వారికి కష్టాలు వస్తాయి. అవి వారికి చెడ్డ రోజులుగా అనిపిస్తాయి.

అలాగే పుణ్యం అనుభవించవలసిన రోజుల్ని మంచి రోజులు అంటారు. వారు భోగం అనుభవిస్తారు. అంటే ఆనందం పొందుతారు. అవి వారికి మంచి రోజులుగా అనిపిస్తాయి. అంతే తప్ప అందరికీ రోజులు ఒక్కటే. చెడ్డరోజులు పోయాయి అంటే అనుభవించ వలసిన పాప కర్మలు అయిపోయాయి అన్నమాట. అందుచేత కష్టాలు పోతాయి. అలాగే మంచి రోజులు పోయాయి అంటే చేసుకున్న పుణ్యం అయిపోయిందని అర్థం. అంటే వారికి మంచి రోజులు అయిపోయాయి అని అర్థం.

ఎవరికైనా గతంలో చేసిన పాపాలే ప్రస్తుత కష్టాలు. గతంలో చేసిన పుణ్యాలే ప్రస్తుత భోగాలు. ప్రస్తుతం మనం చేసే పుణ్యాలే మన భవిష్యత్ భోగాలు. ప్రస్తుతం మనం చేసే పాపాలే మన భవిష్యత్ కష్టాలు. అందుచేత తెలుసుకోండి. రోజులలో మంచి లేదు. చెడు లేదు. అంతా మనం చేసుకున్నదే. మనం సృష్టించుకున్నదే.

"మన వాస్తవానికి మనమే సృష్టికర్తలం". **"రోజులు మన జీవితాన్ని సృష్టించడం లేదు". "మనమే మన జీవితాన్ని సృష్టించుకుంటున్నాం".** అందుచేత రోజులన్నీ ఒక్కటే అని తెలుసుకోవాలి.

"ధ్యానం చేస్తే ఎవరికైనా అన్ని 90 రోజులూ మంచివే".

"ఏలినే నాటి శని"

జాతకాల మీద నమ్మకం వున్నవారు తమ జీవితంలో కష్టాలు వచ్చినా, సమస్యలు వచ్చినా 'ఏలిన నాటి శనే' కారణం అనుకుంటారు. శని ప్రభావం వల్లే కష్టాలు వచ్చాయనుకుంటారు. తమ జీవితంలో శని ప్రవేశించాడను కుంటారు. శని దృష్టి వారి మీద పడిందనుకుంటారు. అందుకే కష్టాలు అని భావిస్తారు. అలా భావించడం వల్ల ఆ శని ప్రభావం పోవటానికి రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తారు. శని చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేస్తారు. దానాలు చేస్తారు. పూజలు చేస్తారు. శని రక్షా కవచాలు వేసుకుంటారు. తాయత్తులు కట్టుకుంటారు. అలా చేస్తూ శని ప్రభావం నుండి బయటపడటానికి ప్రయత్నిస్తారు.

కానీ కొంచెం ఆలోచిస్తే కష్టాలకు కారణం తెలుస్తుంది. 'ఏలిన నాటి శని' అని ఎందుకన్నారో అర్థం అవుతుంది. కష్టాలలోంచి ఎలా బయటపడాలో తెలుస్తుంది.

'ఏలిన నాటి శని' అంటే ఎప్పుడో గతంలో తాను జీవించినప్పుడు చేసిన పాపం అని అర్థం. అంటే మన పాపాలే శనిలా పట్టుకుంటాయన్నమాట. శని ప్రభావం వల్ల కష్టాలు వచ్చాయంటే, గతంలో చేసిన పాపాలు పండటం వల్ల వచ్చిన కష్టాలు అని అర్థం. శని ప్రవేశం అంటే పాపాలు అనుభవించే సమయం వచ్చిందన్న మాట. అందుకే కష్టాలు ప్రారంభమయ్యాయి. అంతే తప్ప వేరే కారణం కాదు.

మన పాపాలే మనకు శని అని గుర్తుంచుకోవాలి. తెలుసుకోండి. **"శని వస్తే కష్టాలు రావు. పాపాలు చేస్తే కష్టాలు వస్తాయి".** దానినే మనం శని అని అనుకుంటున్నాం. అలాగే శని ప్రభావం పోయింది, కష్టాలు పోయాయి అంటారు. అంటే అనుభవించవలసిన పాపాలు అనుభవించేశాం. అందుకే కష్టాలు పోతాయి. దీనిని శని ప్రభావం పోయింది అంటారు. అందుచేత కష్టాలు పోవాలంటే, పాపాలు పోవాలి. పాపాలు పోవాలంటే ధ్యానం చేయాలి. అంతే తప్ప ప్రదక్షిణలు, దానాలు, పూజలు, శని రక్షా కవచాలు వేస్తే కష్టాలు పోవు. అందుచేత ధ్యానం చేయండి. కష్టాలను అధిగమించండి.

అలాగే గురుడు ప్రవేశించాడు మంచి రోజులు వచ్చాయి అనుకుంటారు. ఇది కూడా గతంలో వారు చేసిన పుణ్యం అనుభవించే కాలం రావడమే. దీనినే గురుడు ప్రవేశం అంటారు. ఏది ఏమైనా **"జాతకాలను బట్టి జీవితం ఉండదు. మానవుడు చేసుకున్న 'పాపపుణ్యాలను' బట్టి జీవితం వుంటుంది".** అందుచేత పాప పుణ్యాలు విషయంలో జాగ్రత్త పడండి. పాపాలు చేయకండి. పుణ్యాలే చేయండి. అన్నిటి కంటే గొప్పదైన ధ్యానం చేయండి.

కర్మకాండలు ఆశించిన ఫలితాలు ఇస్తాయా?

కబీరు ఒకసారి తన ఇంట్లో నూతిలో నీళ్ళు తోడి పారపోస్తున్నాడు. కొందరు అది చూసి ఎందుకు పారబోస్తున్నావు అంటే 10 కి.మీ దూరంలో వున్న నా పొలానికి నీళ్ళు తోడుతున్నాను అన్నాడు.

వాళ్ళు ఆశ్చర్యంగా ఇక్కడ నీళ్ళు తోడితే ఎక్కడో వున్న నీ పొలానికి ఎలా వెళ్తాయి? అని అడిగారు. అప్పుడు కబీరు ఎక్కడో పై లోకాల్లో వున్న పెద్దలకు ఇక్కడ పిండాలు పెడితే చేరగాలేనిది. ఇక్కడ నీళ్ళు తోడితే నా పొలానికి వెళ్ళవా? అని అడిగాడు. అంతా నిర్ఘాంతపోయారు. తమ మూర్ఖత్వానికి సిగ్గుపడ్డారు.

ప్రతీ సంవత్సరం పెద్దలు పోయిన రోజున తద్దినమని చెప్పి పెద్దలకు పిండాలు పెడుతూ వుంటారు. కాశి, గయ వెళ్ళి పిండాలు పెడుతూ వుంటారు. పుష్కరాలలో పిండప్రదానాలు చేస్తూ వుంటారు.

అలా చేస్తూ తమ పెద్దలను తృప్తి పరుస్తున్నామనుకుంటారు. వారికి మంచి చేస్తున్నామనుకుంటారు. బ్రతికి వున్నపుడు వారికి మంచి చెయ్యలేకపోయినా, ఆనందం కలిగించలేకపోయినా కనీసం చనిపోయిన తరువాతనైనా వారికి మంచి చేస్తున్నాము, ఆనందాన్ని, తృప్తిని కలిగిస్తున్నామని సంబరపడిపోతుంటారు. బ్రతికి వున్నపుడు పట్టించుకోకపోయినా చనిపోయిన తరువాత మాత్రం వారి గురించి చాలా శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. అలా ఎవరైనా చేయకపోతే వారికి తల్లిదండ్రుల మీద ప్రేమ లేదంటారు.

అంటే తల్లిదండ్రులు సజీవంగా వున్నపుడు కంటే నిర్జీవమైనపుడే ఎక్కువ ప్రేమ చూపిస్తారు. ఎందుచేతో **"మానవులకు నిర్జీవ ప్రతిమలన్నా, ఫొటోలన్నా చాలా ఇష్టం. కాని సజీవమైతే అయిష్టం, కష్టం కూడ".**

పిండాలు కాకులకు పెడుతూ వుంటారు. ఇంకా సంవత్సరానికి ఒకసారి పెడుతూ వుంటారు. కారణం భూమి మీద సంవత్సరం, పై లోకాలలో ఒకరోజు అని చెపుతూ వుంటారు. ఇంకా ఏమి చెపుతారంటే కాకుల రూపంలో పెద్దలు వచ్చి తింటారు. తృప్తి పడి వెళ్ళిపోతారు. అలా ప్రతీరోజూ వారికి భోజనం పెట్టి వాళ్ళను తృప్తి పరుస్తున్నాము అనుకుంటూ తాము తృప్తి పడుతూ వుంటారు.

ఆలోచిస్తే వారి పెద్దలకు నిజంగా ఆకలి వేస్తే ఏ కాకిలోనైనా ప్రవేశించి ఎక్కడో అక్కడ ఏదైనా తిని వారి ఆకలి తీర్చుకోవచ్చు కదా? ప్రపంచంలో ఎన్నో కోట్ల కాకులు వున్నాయి. వారు ఇక్కడికే రావాలా? మనం పెట్టిందే తినాలా?

సరిగా సంవత్సరానికి మనం పెట్టినరోజునే, మనం పెట్టిన టైముకే ఆకలి వేస్తుందా? వారికి బిర్యానీ, ఫలావ్ ఇష్టమయితే మనం పిండాలు పెడితే వారు ఎలా తినగలరు? ఇష్టం లేక తినకుండా వెళ్ళిపోతే మనం చేసిన పని ఏమవుతుంది? వారి ఆకలి ఎలా తీరుతుంది?

ఆలోచించండి ఆకలి దేనికి సంబంధించింది భౌతిక శరీరానిదా? లేక శరీరాన్ని విడిచిన ఆత్మదా? ఆత్మకు ఆకలి వుంటుందా? ఆలోచిస్తే శరీరానికే ఆకలి వుంటుంది కానీ, ఆత్మకు ఆకలి వుండదు. ఆత్మకు ఆహారం అవసరం లేదు. ఆహారం అవసరమైన దేహాన్ని మనం కాల్చేస్తున్నాం. అది పంచభూతాలలో కలిసి పోతుంది. అందుచేత ఆకలి వుండే శరీరం లేనే లేదు కదా?

మరి ఆకలి లేని ఆత్మకు ఆహారం ఇవ్వడమేమిటి? ఆహారం ఎలా ఇస్తాం? ఇది ఆలోచించనక్కరలేదా? ఈ పనులన్నీ ఎందుకు చేస్తున్నాం? ఎవరికోసం చేస్తున్నాం? ఎవరిని తృప్తి పరచడానికి చేస్తున్నాం? ఈ పనుల వల్ల ఎవరు లాభం పొందుతున్నారు? ఆలోచించవలసిన అవసరం లేదా?

మేధావులమని చెప్పుకుంటాం. ఎంతో చదువుకున్నామంటాం. ఎంతో తెలుసునంటాం. ప్రతీదానికి, రుజువులు, నిదర్శనాలు కావాలంటాం, సైన్సుపరమైన విశ్లేషణలు, సాక్ష్యాలు కావాలంటాం. మరి ఈ విషయంలో మనం చేసే పని గురించి ఎందుకు ఆలోచించం? అన్ని విషయాలలో మేధావులుగా ప్రవర్తించే మనం ఈ విషయంలో ఎందుకు ఆలోచించడం లేదు?

మూడు తరాలవారికి పిండాలు పెడుతున్నాం అంటే వారంతా వున్నట్టే కదా? మరి చనిపోయినపుడు ఎందుకు ఏడుస్తాం? ఎందుకు బాధపడతాం? వారు చచ్చిపోతే బాధపడాలి కానీ.

పెద్దవాళ్ళు వున్నారంటే వారికి చావు లేదనేగా? అలాగే మనకి కూడా చావు లేనట్లేగా? శరీరం వదిలినా ఇంకా వుంటాం కదా? ఇంకా జీవితం వుంది కదా? మరి ఆ జీవితం గురించి ఎందుకు ఆలోచించం ? ఎంతసేపు ఈ జీవితం గురించి మాత్రమే ఎందుకు ఆలోచిస్తున్నాం? చనిపోతే జీవితం లేదన్నట్టుగా

ఎందుకు ప్రవర్తిస్తున్నాం ? తరువాత జీవితం గురించి ఏమి చేస్తున్నాం ? ఏమి ఆలోచిస్తున్నాం ?

ఇంకా ఆలోచించండి వారు ఇప్పటికీ ఎక్కడైనా జన్మ తీసుకుని వుంటే పిండాలు పెట్టడం వల్ల ప్రయోజనం ఏమిటి?

ఇలా పిండప్రదానాలు, పితృకర్మలు చేసేవారు ఇవన్నీ ఆలోచించ నక్కరలేదా? ఏదో సంవత్సరానికి ఒక్కసారి పిండాలు పెట్టి చేతులు దులుపు కోవడమేనా? ఇదేనా తెలివి?

పెద్దల ఉన్నత గతుల కోసం, కర్మకాండలు చేస్తున్నామంటే శరీరం వదలిన తరువాత పెద్దల ఆత్మలు ఉన్నత లోకాలకు చేరుకోవాలనేగా మన ఉద్దేశ్యం. అలాంటి ఉద్దేశ్యం ఉన్న వారు తాము కూడా ఉన్నప్పుడే ఉన్నత లోకాలకు చేరుకునే ప్రయత్నం కొంతయినా ఎందుకు చేయరు? ఆ కోరిక వున్నప్పుడు చేయాలి కదా? మగ పిల్లలు కలగాలి! వారిచే కర్మకాండలు చేయించుకోవాలి అనే కోరిక కలవారు అంతా ఇది ఆలోచించాలి కదా!

నిజంగా భూమి మీద ఉన్నప్పుడు చేసుకునేదే ముఖ్యం కానీ, చనిపోయిన తర్వాత చేసిన దాని వల్ల ప్రయోజనం లేదు. ముఖ్యంగా భూలోకంలోని జీవితం ఉన్నత లోకాలలో ఉన్నతి సంపాదించుకోవడానికే. అంటే పరంలో ఉన్నత స్థితి పొందడానికే. ఇది తెలుసుకుని చనిపోయిన తరువాత ఆలోచించడం కాదు. ఉన్నప్పుడే ఆలోచించాలి. **"చనిపోయిన తరువాత చేసే దాని వల్ల ప్రయోజనం లేదు. ఉన్నప్పుడే చేసుకోవాలి".** ఇదే 'కబీరు' మహాశయుని సందేశం.

అందుకే యోగులు ఇహంలో అంటే భూమి మీద ధన, కనక, వస్తు, వాహనాలు ఏవీ సంపాదించుకోలేదు. కారణం ఇక్కడ ఎవరూ శాశ్వతంగా ఉండరని వారికి తెలుసు. ఏదీ కూడా రాదని కూడా తెలుసు. అందుకే వారు ఉన్నంత కాలం ధ్యాన సాధన చేసి పరానికే సంపాదించుకున్నారు. ఉన్నతలోకాలకు చేరుకున్నారు. ఇహపరాల్లో గొప్పవాళ్ళయ్యారు. అందుచేత **"పోయిన తరువాత కర్మకాండలు కాదు ఉన్నప్పుడే ధ్యానం చెయ్యాలి".** ధ్యానమే ఆత్మను ఉన్నతలోకాలకు చేర్చగలిగేది. అందుచేత పోయిన తరువాత కర్మకాండలు కంటే ఉన్నప్పుడే ధ్యాన సాధన చేయడం శ్రేయస్కరమని తెలుసుకోండి. ధ్యానం చేయండి.

"భగవంతుని దయ!"

ప్రతీ ఒక్కరికి ప్రతీ విషయంలో 'భగవంతుని దయ వల్ల' 'భగవంతుని దయ వుంటే' అని అనటం అలవాటైపోయింది.

మంచి జరగాలన్నా, మంచి పనులు చేయాలన్నా భగవంతుని దయ వుండాలి కదా అంటారు. కొంచెం మంచి జరిగితే భగవంతుని దయ అంటారు. ఒక్కసారి ఆలోచించండి. చెడు జరిగితే భగవంతుని దయ కలగనట్టా? ఒక్కోసారి అలాగ కూడా అనుకుంటారు. ఇంకా భగవంతునికి దయ కలగలేదని. అలా ఏ విషయంలోనైనా లాభం కలగకపోతే భగవంతునికి ఆగ్రహం కలిగినట్టా?

ఆలోచించండి ఆయనకు ఒక్కొక్కసారి దయ ఎందుకు కలుగుతుంది? ఒక్కొక్క సారి ఆగ్రహం ఎందుకు కలుగుతుంది? ఆయనకు అంతా సమానం. ఆయనకు ఎవరూ ప్రత్యేకం కాదు. కారణం ఆయన రాగద్వేషాలు లేని వాడు. ఆయనకు ప్రత్యేకించి ఒకరి మీద అనురాగము ఇంకొకరి మీద ద్వేషము వుండదు. దీనిని బట్టి చూస్తే ఆయనకు దయ కలగదు. ఆగ్రహం కలగదని అర్థమవుతుంది. ఎవరి జీవితంలోనైనా మంచి జరిగినా, చెడు జరిగినా, దానికి ఏదో కారణం వుంటుంది. భగవంతుని సృష్టి ధర్మమేమిటంటే "ఎవరు ఏది చేసుకుంటే అదే పొందాలి". పొందుతారు కూడా! అందుచేత "దయ కోసం ఎదురుచూడవద్దు. మంచి చెయ్యడానికి ప్రయత్నించండి".

"చేసుకున్న వాడికి చేసుకున్నంత మహదేవా" అన్నది వుంది కదా!

"ఎవరు ఎంత చేసుకుంటే అంత, ఏది చేసుకుంటే అది, ఎలాంటివి చేసుకుంటే అవే పొందుతారు". భగవంతుని సృష్టిలో ఎవ్వరి మీద ప్రత్యేకమైన దయలుండవు. అర్హతే వుంటుంది. దయ తలచి ఎవ్వరికీ ఏదీ ఇవ్వబడదు. అర్హతని బట్టే ఇవ్వబడుతుంది. అందుచేత దయ కోసం చూడకూడదు. అర్హత సంపాదించుకోవాలి. ప్రతీ ఒక్కరికి 'భగవంతుని దయ' అని అనటం అలవాటైపోయింది. మంచి జరిగినప్పుడు, లాభం కలిగినపుడు విజయం సాధించినపుడు అనుకోనివి పొందినపుడు, దేవుని దయ అనడం సమాజంలో పరిపాటైపోయింది. కానీ తెలుసుకోండి. ఎవరు ఏది పొందినా, ఏది సాధించినా అది వారు గతంలో చేసుకున్న కృషి ఫలితమే.

అందుచేత అలవాటైపోయిన దాని గురించి ఆలోచించాలి. అర్థం చేసుకోవాలి. ఎందుచేతనంటే దయమీద ఆధారపడినపుడు ఎవరూ మంచి ప్రవర్తన గురించి ఆలోచించరు. మంచిగా ప్రవర్తించరు. దయ కోసం ఎదురు చూస్తూ వుంటారు. కానీ దయ వుండదని భావిస్తే ఖచ్చితంగా సరైన విధంగా ప్రవర్తిస్తారు. మంచిగా జీవిస్తారు. అందరికీ మేలు చేస్తారు. ధ్యాన సాధన ద్వారా తమ శక్తి పెంచుకుంటారు. అన్నీ సాధించుకుంటారు.

"కష్టాలు మనం కోరుకున్నవే!"

చాలా మంది కష్టాలు వున్నా లేకపోయినా భగవంతుని పూజించి "పాహిమాం, పాహిమాం, రక్షమాం, రక్షమాం" అని ప్రార్థిస్తూంటారు. అంటే రక్షించమని వేడుకుంటున్నారు. కష్టాలు వున్నవారు సరే. కానీ కష్టాలు లేని వారు అలా ప్రార్థిస్తున్నారంటే, వారిని భగవంతుడు రక్షించాలనేగా వారి ఉద్దేశ్యం. భగవంతుడు వారి కోరిక తీర్చాలంటే అసలు వారికి కష్టాలు వుండాలి కదా? దుఃఖం వుండాలి కదా? బాధలు వుండాలి కదా? సమస్యలు వుండలి కదా? మరి అవి లేకపోతే భగవంతుడు వారిని ఎలా రక్షించగలడు? వారి కోరిక ఎలా తీర్చగలడు? అందుచేత వారిని రక్షించాలంటే ముందుగా కష్టాలు కలుగచెయ్యాలి. ఆ తరువాతే కదా వారిని రక్షించగలడు. అంటే కష్టాలు వారి కోరిక ప్రకారం కలుగుతున్నట్టేగా? ఎందుచేతనంటే కష్టాలు లేనివారిని రక్షించటానికి ఎలా వీలు పడుతుంది? దీనిని బట్టి కష్టాలు మనం కోరుకున్నవే అని అర్థమవుతుంది. ఒకరకంగా మానవులకు ఏది కోరుకోవాలో, ఎలా కోరుకోవాలో కూడా తెలియదని అర్థమవుతుంది.

చాలా మంది "ఆపదమొక్కులవాడా, అనాధరక్షకా, గోవిందా! గోవింద!" అని ప్రార్థిస్తూ వుంటారు. అంటే ఆపదల్నించి కాపాడమని, అనాధను కాకుండా రక్షించమనే కదా వారి భావం. వారు ఆపదల్లో లేకపోయినా, అనాధ కాకపోయినా, మరి భగవంతుడు వారి కోరిక తీర్చాలంటే ముందు వారికి ఆపదలు కలగచెయ్యాలి. అనాధను చెయ్యాలి. అప్పుడే కదా రక్షించగలడు. అలా ఒక రకంగా వారి "కష్టాలు వారు కోరుకున్నవే!" ఇది చాలా మందికి అర్థం కావడం లేదు. వారి కోరిక ప్రకారమే వారి జీవితంలో ఆపదలు వస్తున్నాయని ఎందుకు అనుకోకూడదు? చాలా మంది ముసలితనంలో దగ్గరవారు వున్నా నిరాదరణకు గురై అనాధలవుతున్నారు, వృద్ధాశ్రమంలో రక్షణ పొందుతున్నారు. ఎంత ఎక్కువ భగవంతుని అనాధ రక్షకా అని ప్రార్థిస్తే అంత అనాధలుగా బతకవలసివస్తుందని గుర్తుంచుకోవాలి. ఆపదమొక్కుల వాడా అంటే ఆపదలను ఆహ్వానించినట్టేనని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత లేనివి, అవసరం లేనివి కోరకూడదు.

అంటే ఎవరి వాస్తవాన్ని వారే సృష్టించుకుంటున్నారు. అంటే ఎవరి

జీవితాన్ని వారే నిర్ణయించుకుంటున్నారు. ఎవరి జీవితం వారి కోరిక ప్రకారమే ఉంటుంది. కోరుకున్న ప్రకారమే కష్టాలు. ఆ తరువాత రక్షణ వుంటుందో లేదో కూడా తెలియదు. భోగాలు వాంచించే భోగులే అలా కోరుతూ వుంటారు. చివరకు అలా కోరే భోగులు, వారి కోరిక ప్రకారం దుఃఖాల పాలవుతున్నారు. కోరని యోగులు అంటే భగవంతుని నిర్ణయానికి వదిలిన వారు దుఃఖం నుండి బయటపడుతున్నారు.

ఏది కావాలో, ఎలా కావాలో కూడా మానవుడికి తెలియదు. అందుకే దుఃఖాల పాలవుతున్నాడు. కానీ తెలివైనవాడు కోరడు. అన్నీ భగవంతునికి వదిలివేస్తాడు. దుఃఖం పాలుకాడు.

అందుకే భగవద్గీతలో శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు “కర్మణ్యేవాధికారస్తే, మాఫలేషు కదాచనా!” అన్నారు కదా! అంటే కర్మ చెయ్యడానికే నీకు అధికారం వుంది కానీ ఫలితం ఆశించడానికి నీకు అధికారం లేదు. అంటే కోరికలు కోరవద్దనేగా భగవానుని సందేశం.

అందుచేత ఏ కోరికలూ లేకుండా ధ్యానం చేయండి. మనకు కావలసిందే మనకు వస్తుంది.

“ ఈ జన్మనే ఆఖరి జన్మగా చేసుకుందాం ”

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

"మూఢ నమ్మకాలు!"

తాయత్తులు, రుద్రాక్షలు, ఉంగరాలు, కడియాలు, దండలు, తాళ్ళు, నామాలు, విభూతులు, రక్షా కవచాలు అన్నీ మూఢనమ్మకాలే. అవేవో మనకు మేలు చేస్తాయి, కష్టాలు తొలగిస్తాయి. రోగాలు నయం చేస్తాయి. శాంతిని కలిగిస్తాయి, భయం పోగొడతాయన్నది మూఢనమ్మకం. వాటి వల్ల మనకు కలిగే ప్రయోజనం శూన్యం.

పైగా వాటి మీద నమ్మకంతో, వాటి మీద ఆధారపడి మనం చేయవలసిన పని చేయడం మానేస్తాం. జీవితమంతా వ్యర్థం చేసుకుంటాం, నష్టపోతాం.

అందుచేత అవి వదలాలి. ధరించామంటే ఆ నమ్మకంలో వున్నట్టే. నమ్మకంతో వున్న వారు ఏ ప్రయత్నం చెయ్యరు. ఫలితాలు పొందలేరు.

అలా ఒక వాటి మీద ఆధారపడేవారు ఏ ప్రయత్నం చెయ్యరు. ఏమీ సాధించలేరు కానీ స్వప్రయత్నం తోనే మానవులు ఏదైనా సాధించగలరు. ఇతరుల మీద, ఇతర వాటి మీద ఆధారపడే మనస్తత్వం వున్నవారు ఏమీ సాధించలేరు. అది పోతేనే స్వప్రయత్నం, స్వయంసాధన ప్రారంభమవుతుంది. అలాంటి నమ్మకాలు పూర్తిగా తొలగాలి. మనలో నుండి కూకటి వ్రేళ్ళతో తీసేయాలి. మూలాల నుండి వాటిని పెకలించాలి. అప్పుడే శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు చెప్పినట్టు 'ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానం' అంటే మనల్ని మనం ఉద్ధరించుకునే ప్రయత్నం మొదలవుతుంది. అంతవరకు మనం ఏమీ సాధించలేం. ఏమీ చెయ్యలేం.

అవి ధరించామంటే ఆ నమ్మకంతో వున్నట్టే. ఆ భావంలో వున్నట్టే. 'యద్భావం తద్భవతి' అన్నట్టు. ఆ అల్ప భావంలో వుంటే అల్పులుగానే వుండి ఏదీ సాధించలేం. మూఢ నమ్మకాలలోనుంచి బయట పడాలంటే ముందు అల్పభావం నుండి బయట పడాలి.

భావం మనస్సుకు సంబంధించినది. మనస్సులోని అల్ప స్థితి పోవాలంటే ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానం చేస్తే అల్పభావం పోతుంది. స్వప్రయత్నం మొదలవుతుంది. మూఢత్వం పోతుంది. మూఢనమ్మకాల నుండి బయట పడతారు. నష్టపోరు. అందుచేత ధ్యానం బాగా చేయండి.

ఇంద్రుడు?

ఇంద్రుడు స్వర్గానికి అధిపతి. అంటే స్వర్గంలోని అన్ని సుఖాలు అనుభవించేవాడు.

సుఖాలు రెండు రకాలు

(1) భూలోక సుఖాలు, (2) స్వర్గలోక సుఖాలు.

(1) భూలోక సుఖాలు :-

మానవుని ఇంద్రియాలతో అనుభవించేవి భూలోక సుఖాలు. ఇవి తాత్కాలికం. అల్పం. దుఃఖంతో కూడుకున్నవి. వాటి కోసం పాపాలు చేస్తారు. కష్టాలు అనుభవిస్తారు. ఇంద్రియాలకు బానిసైనవారు భూలోక సుఖాలు మాత్రమే అనుభవించగలరు.

(2) స్వర్గలోక సుఖాలు :-

ఇంద్రియాలను జయించినవాడు! అంటే జితేంద్రియుడికి స్వర్గసుఖాలు లభిస్తాయి. ఇంద్ర పదవి లభిస్తుంది. వాడి జీవితమే జీవితం. భూలోకంలో వున్నా స్వర్గాన్ని చవి చూస్తాడు.

అందుచేత ప్రతి ఒక్కరూ జితేంద్రియులు కావాలి అంటే ఇంద్రియాలను జయించాలి. ప్రతీ ఒక్కరికీ ఇంద్ర పదవి లభిస్తుంది. అలాంటి పదవి లభించిన వాడే ఇంద్రుడు. వాడే అదృష్టవంతుడు. ఇంద్రియాలు జయించి ఇంద్రుడు కావాలంటే ధ్యానం చెయ్యవలసిందే.

ఇంద్రియాల మీద ఆధిపత్యం మనస్సుకు వుంది. మనస్సును అదుపు చేస్తే మనస్సు మీద ఆధిపత్యం సంపాదించినట్టే. మనస్సు మీద ఆధిపత్యం వున్నవాడు ఇంద్రియాల మీద ఆధిపత్యం సంపాదించినట్టే. ఇంద్రియాలు జయించినట్టే. వాడు జితేంద్రియుడే. వాడే ఇంద్రుడు. వాడికే స్వర్గ సుఖాలు.

మనస్సు మీద అదుపు “శ్వాస మీద ధ్యాస” వల్ల మాత్రమే సాధ్యం. అందుచేత ధ్యానం చెయ్యండి. ఇంద్రులు కండి.

పరిమళాలు వెదజల్లాలి!

మొగ్గలా వున్నపుడు వికసించని పుష్పం అంటాం. అది పుష్పమే కానీ, దాని అందాలు, పరిమళాలు వెదజల్లబడలేదు. లోకానికి ఇంకా అందివ్వలేదు. లోకానికి ఇంకా ఉపయోగపడదు.

లోకానికి ఉపయోగపడనిది మొగ్గ. లోకానికి ఆనందం కలిగించేది వికసించిన పుష్పం. అలాగే లోకానికి ఉపయోగపడని మానవుడు మొగ్గలాంటివాడు. కానీ లోకానికి ఆనందం కలిగించే వాడు వికసించిన పుష్పం లాంటివాడు. పుష్పం దగ్గర పరిమళాలు వుంటాయి. కానీ అది మొగ్గలా వున్నంత కాలం లోకానికి ఉపయోగపడదు. అలాగే ప్రతీ మానవునిలో మానవత్వం ఉంది. కానీ అది ప్రదర్శించకపోతే లోకానికి ఉపయోగపడదు. అంతేకాదు. మానవత్వాన్ని ప్రదర్శించకపోతే వాడు మానవుడే కాదు.

పరిమళాలు వెదజల్లకపోతే అది పుష్పం ఎలా కాదో! మానవత్వాన్ని ప్రదర్శించకపోతే వాడు మానవుడే కాదు.

మానవుడు ఎలా ప్రవర్తిస్తే వాడు అలా పిలువబడతాడు. మృగత్వాన్ని ప్రదర్శిస్తే మృగం అవుతాడు. పశుత్వాన్ని ప్రదర్శిస్తే పశువవుతాడు. రాక్షసత్వాన్ని ప్రదర్శిస్తే రాక్షసుడవుతాడు. అందుచేత అందరూ మానవులు కాదు. మానవత్వాన్ని ప్రదర్శించే వారే మానవులు.

సత్యం, ధర్మం, అహింస, ప్రేమ, శాంతి, దయ, కరుణ, నిస్వార్థం, నిగర్వం లాంటివి ప్రదర్శిస్తే మానవత్వం పరిమళించినట్టు. ఎవరిలోనైనా మానవత్వం పరిమళిస్తే వాడు దేవత అని పిలువబడతారు. చివరికి వారు దేవుళ్ళవుతారు.

అలా మొగ్గలా మానవత్వాన్ని ప్రదర్శించనివారు, పుష్పంలా వికసించి పరిమళలాలు వెదజల్లాలంటే, అంటే ప్రేమ, అహింస, ధర్మం, దయ, కరుణ ప్రదర్శించాలంటే! ఎవరైనా సరే ధ్యానం చెయ్యవలసిందే. ధ్యానం విశేషంగా చేసిన వారికి బుద్ధి పుష్పంలా వికసిస్తుంది. మంచి గుణాలతో మంచి పనులు చేయగలుగుతారు. లోక కళ్యాణానికి పాటు పడతారు. వారే 'పరిమళాలు వెదజల్లుతారు'.

మృగత్వం- మానవత్వం!

ఒక జంతువు ఏదైనా ఆహారాన్ని సంపాదించుకుని అనుభవిస్తుంటే, అదే జాతికి సంబంధించిన ఇంకొక జంతువు కాని, లేదా వేరే జాతికి చెందిన జంతువు కాని, దౌర్జన్యంగా దాని నుంచి లాక్కుని అనుభవిస్తుంది. అలా బలహీనమైన వాటిపై దౌర్జన్యం చేసే దానిని మృగము అంటారు. ఆ లక్షణాన్ని మృగ లక్షణం అంటారు. ఆ పనిని మృగత్వం అంటారు.

అంటే బలహీన మైన వాటిపై దౌర్జన్యం చేసి, వాటి ఆనందాన్ని హరించి, తాను అనుభవించే వాటిని మృగాలు అంటారు. అలా కాకుండా తన మానాన తాను జీవించేవాటిని జంతువు అంటారు. అది జంతు లక్షణం. అలా జంతువులలో రెండు రకాలు మనం చూస్తూ వుంటాం. మృగాలలో అన్నిటికంటే బలమైనది సింహం. కాబట్టి సింహాన్ని మృగరాజు అని కూడా అంటారు. మృగానికి ఆలోచన వుండదు. అది బలహీన జంతువు కష్టపడి సంపాదించుకున్న ఆహారమని, అది అనుభవించబోయే నోటి దగ్గర కూడు అని ఆలోచించదు. తన గొడవే చూసుకుంటుంది దౌర్జన్యంగా లాక్కుని తాను అనుభవిస్తుంది. అంతే కాని దాని గురించి ఆలోచించదు. ఇది మృగ లక్షణం.

దానికి కనీసం ఆ బలహీనమైన జంతువు మీద జాలి, దయ వుండదు. అది నాలాంటిదే, తన లాంటి జంతువే, దాని ఆకలి కూడా నాలాంటిదే. ఆకలి తీరకపోతే నా బాధ ఎలా వుంటుందో దాని బాధ అలాగే వుంటుంది అనే ఆలోచన వుండదు. ఎంతసేపూ తన ఆకలి, తన ఆహారం, తన ఆనందమే తప్ప ఇంకో ఆలోచన వుండదు. దీనినే మృగత్వం అంటారు. అది తన అవసరం తీరిన తరువాత అంటే తన ఆకలి తీరిన తరువాత ఏమైనా వుంటే అప్పుడు మిగతా వాటికి వదిలి వేస్తుంది. ఇది మృగలక్షణం.

మృగత్వం వేరు, మానవత్వం వేరు. మృగానికి, మానవునికి చాలా తేడా వుంది. అసలు మానవుని సృష్టే చాలా భిన్నమైనది. లక్షల జీవులు కంటే విశిష్టమైనది మానవుని సృష్టి. మానవుడు పంచభూతాలతో సృష్టింపబడ్డాడు. అన్ని జీవులకంటే అదనంగా మానవునకు తెలివి, బుద్ధి ఇవ్వబడ్డాయి. అందుకే అన్ని జంతువులను వశం చేసుకోగలుగుతున్నాడు. తన లాభాలకు వినియోగించుకోగలుగుచున్నాడు. జంతువులు తమకున్న బలంతోనే జీవిస్తాయి.

తన బలంతో ఇతర జంతువుల మీద ఆధిపత్యం చెలాయిస్తాయి. కాని మానవుడు తమకున్న బలంతో కాకుండా తనకున్న తెలివితో ఆయుధాలు తయారుచేస్తున్నాడు. వీటిని ఉపయోగిస్తూ మొత్తం జంతు సామ్రాజ్యాన్ని తన వశం చేసుకోగలుగు తున్నాడు. అంటే అన్ని జీవులకంటే మానవుడు తెలివైన వాడని చెప్పనక్కరలేదు.

మరి మానవునకు తెలివి, బుద్ధి ఎందుకు ఇవ్వబడ్డాయి? వాటిని ఉపయోగించి మానవుడిలా ప్రవర్తించడానికి, మానవత్వాన్ని ప్రదర్శించటానికి.

మరి మానవత్వం అంటే ఏమిటి? మానవత్వం అంటే బలహీనులను, అల్పులను, అమాయకమైన వాటిని రక్షించడం, వారిని ఆదుకోవడం, వారికి సాయం చెయ్యడం. దీనినే మానవత్వం అంటారు.

అందరిమీద అన్నిటిమీద జాలి, దయ, కరుణ చూపించడం మానవత్వం. అందరిని సమభావంతో చూడడం మానవత్వం. అందరిని, అన్నిటిని ప్రేమించడం మానవత్వం. సత్యాన్ని, ధర్మాన్ని, ఆచరించడం మానవత్వం. హింస మాని అహింసను చేపట్టడం మానవత్వం. మానవత్వంతో ప్రవర్తించేవారే మానవులు.

కాని ప్రస్తుత సమాజంలో మానవులు మానవులలా ప్రవర్తించడం లేదు. ఎక్కడ చూసినా దోపిడీలు, దౌర్జన్యాలు, మోసాలు, హింస తాండవిస్తున్నాయి. అల్పులను, బలహీనుల్ని, తెలివితక్కువ వారిని, స్త్రీలను అవమానించడం, వారిపై దౌర్జన్యం చెయ్యడం, బాధించడం వారిని అన్ని రకాలుగా దోచుకోవడం నిత్యకృత్యమైపోయింది. ఎవరిని చూసినా తన తెలివి, బలం, అధికారంతో ఇతరులపై, అల్పులపై ఆధిపత్యం చేయటానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. అమాయకపు మూగజీవులను, ఎవరికి హాని తలపెట్టని జంతువులను క్రూరంగా చంపుతున్నారు. వాటి మాంసాన్ని భక్షిస్తున్నారు. ఇలా మానవుడు తన ఆనందం కోసం, తుచ్ఛమైన తన కోరికలు తీర్చుకోవడం కోసం, స్వార్థప్రయోజనం కోసం తన ఆధిపత్యం కోసం తన మానవత్వాన్ని మరిచిపోతున్నాడు. తాను మానవుడనని మరచిపోతున్నాడు. మృగంలా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. మృగత్వాన్ని ప్రదర్శిస్తున్నాడు.

బలహీనుణ్ణి, బలమైన వాడు దోచుకోవడమే మృగత్వం. సాధారణంగా బలం అనగానే శారీరక బలం అనుకుంటాం. కానీ దేనిలో అధికంగా వున్నా బలవంతుడే. అంటే శారీరకంగా కాకపోయినా తెలివి ఎక్కువ వుంటే తెలివిలో బలవంతుడు. తెలివితక్కువ వాడు శారీరకంగా బలమైన వాడైనా సరే తెలివిలో బలవంతుడు తన తెలివితో వాడిని మోసగిస్తున్నాడు. దోచుకుంటున్నాడు. అలాగే

మాట్లాడడంలో బలమైన వారు అంటే మాటకారులు బలహీనుల్ని మోసగిస్తున్నారు. అవమానిస్తున్నారు. హేళన చేస్తున్నారు. అలాగే అధికారంలో బలమైనవారు తనకన్నా తక్కువ వారిని చులకనగా చూస్తున్నారు. వేధిస్తున్నారు. అలాగే ధనంలో బలమైనవారు మిగతా వారి మీద పెత్తనాన్ని చలాయిస్తున్నారు. కఠినంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. అలాగే శారీరక బలం వున్నవారు తనకన్నా బలహీనుల్ని, స్త్రీలను, అబలలను శారీరకంగా హింసిస్తున్నారు. దౌర్జన్యం చేస్తున్నారు. అవమానిస్తున్నారు. అలాగే కాలేజీలలో 'సీనియారిటీ'యే బలంగా వున్నవారు కొత్తగా జాయిన్ అయిన వారిని 'ర్యాగింగ్' పేరుతో అవమానిస్తూన్నారు. బాధిస్తున్నారు. ఎక్కడ చూసినా అంటే మానవుడు మృగంలా ప్రవర్తిస్తున్నాడు కాని మానవుడిలా ప్రవర్తించడం లేదు. సమభావం చూపించడం లేదు. సమానత్వాన్ని ప్రదర్శించడం లేదు. అలా మృగత్వాన్నే ప్రదర్శిస్తున్నాడు. తనకన్నా తక్కువ స్థితిలో వున్న మృగాలలా జీవిస్తున్నాడు. లోకంలో నరకాన్ని సృష్టిస్తున్నాడు. శాంతి లేకుండా చేస్తున్నాడు.

ఒక రకంగా మృగం తన జాతి లక్షణాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది. అలా ప్రవర్తించడం దాని జాతి లక్షణం. తన లక్షణానికి తగ్గట్టుగా అది ప్రవర్తిస్తుంది. కాని మానవుడే తన జాతి లక్షణాన్ని ప్రదర్శించడం లేదు. మానవ జాతి అంటే మానవ లక్షణాలు కలిగి వుండాలి, మానవత్వాన్ని ప్రదర్శించాలి. మానవుని లక్షణం ఏమిటంటే రక్షించడం. అంతే కానీ దౌర్జన్యం చేసి భక్షించడం కాదు. అంటే మానవుడు తన జాతి లక్షణానికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు.

మృగం ఆకలి వేసినపుడు ఆహారం అవసరం అయినపుడే దౌర్జన్యం చేస్తుంది. ఆకలి తీరగానే ఉన్న దాన్ని మిగతావాటికి వదిలివేస్తుంది. అది మృగ ప్రవర్తన. కాని మానవుడు తనకు అవసరం లేకపోయినా, సరిపడా వున్నా కూడా ఇంకా దౌర్జన్యాలు చేస్తున్నాడు, మోసాలు చేస్తున్నాడు, దోచుకుంటున్నాడు. అలా ఎంత వున్నా ఇంకా, ఇంకా అంటూ కూడబెడుతూనే వున్నాడు. అంతేకాని తన అవసరం తీరగానే మృగంలా ఇతరులకు వదిలివేస్తున్నాడా అంటే అదీ లేదు. అలా మురిగిపోతున్నా మూట కడుతూనే వున్నాడు. మూట పెంచుతూనే వున్నాడు, కానీ ఎవరికి పంచడం లేదు. ఎవరికీ వదలడం లేదు. అంటే మృగం కంటే హీనంగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. అంటే మానవుడు మానవత్వం చూపించకపోయినా, కనీసం మృగత్వం చూపిస్తున్నాడా? అంటే అలా కూడా

ప్రవర్తించకుండా అంతకంటే హీనంగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. రాక్షసత్వాన్ని ప్రదర్శిస్తున్నాడు. అందుకే భూమి మీద నరకం తాండవిస్తుంది. ఎవరికీ సుఖశాంతులు లేవు. మానవుడు ఆనందంగా జీవించగలిగే పరిస్థితులు భూమిమీద లేవు. మానవుడు మానవజాతికే కాదు, జంతువుల్ని కూడా స్వేచ్ఛగా, ఆనందంగా జీవించనివ్వడం లేదు. భూలోకాన్ని ఒక నరకలోకంగా తయారు చేస్తున్నాడు. దీనికి ముఖ్య కారణం మానవుడు తన జాతి లక్షణమైన మానవత్వాన్ని మరచిపోవడమే.

మరి మరల భూమిమీద స్వర్గం సృష్టింపబడాలన్నా అందరూ స్వర్గంలో జీవించాలన్నా అందరూ ఆనందంగా జీవించాలన్నా, మానవులు మానవులుగా జీవించాలి. మానవత్వాన్ని ప్రదర్శించాలి. అలా ప్రవర్తించాలంటే ఒక్కటే మార్గం. అదే 'ధ్యాన సాధన'. లక్షల జీవులలో ఏ జీవి చేయలేని యీ సాధన మానవుడు ఒక్కడే చేయగలడు. తాను మరచిపోయిన సాధనను మానవుడు మరలా చేపడితే! అంటే 'ధ్యాన సాధన' చేస్తే మృగత్వాన్నే కాదు, రాక్షసత్వాన్ని కూడా వదిలేస్తాడు. మానవత్వాన్ని సంపాదించుకుంటాడు. మానవుడిలా ప్రవర్తిస్తాడు.

అదే ధ్యానసాధన నిత్య సాధనగా కొనసాగిస్తే మానవుడు మానవత్వాన్ని మించిపోయి దైవత్వాన్ని పొందుతాడు. దేవతలలా ప్రవర్తిస్తాడు. అంటే అందరినీ దోచుకోడు, సాయం చేస్తాడు, రక్షిస్తాడు. అల్పులను, బలహీనుల్ని, అమాయకులను రక్షించడం, జంతువులను, ప్రాణులను కాపాడడం, సాయం చెయ్యడం, ప్రేమించడమే దైవత్వం. అందరినీ ఒక్కటిగా చూడగలగడమే దైవత్వం. అలా మానవులంతా దైవత్వాన్ని సంపాదించుకుంటే భూమే స్వర్గంలా మారిపోతుంది. భువి, దివిలా మారుతుంది. అందుచేత అందరూ 'ధ్యానం' చేయాలి. భువిని దివిగా మార్చాలి. ఇదే బ్రహ్మర్షి పత్రిగారి ఆశయం.

గుర్తుంచుకోండి **"మానవులు రాక్షసత్వాన్ని ప్రదర్శిస్తే, భూమి నరకమవుతుంది". "మానవులు మానవత్వాన్ని ప్రదర్శిస్తే, భూమి భువిలా వుంటుంది". "మానవులు దైవత్వాన్ని ప్రదర్శిస్తే భూమి స్వర్గంలా మారుతుంది".**

గుర్తుంచుకోండి భూమిమీద అందరూ ధ్యానం చెయ్యకపోతే భూమి నరకమౌతుంది. ధ్యానం చేస్తే భూమి భూమిలా వుంటుంది. ధ్యానంలో పరాకాష్ట పొందితే భూమి స్వర్గమయమవుతుంది. అందుచేత అందరూ ధ్యానం చేద్దాం.

"ఎవరు దొంగ?"

దొంగ అంటే అపహరించేవాడు. దొంగతనం అంటే అపహరించడం. సమాజంలో ఇతరుల సామానులు, వస్తువులు వారు లేనపుడు, వారికి తెలియకుండా దోచుకునేవాడిని, అపహరించేవాడిని దొంగ అంటారు. అలాంటి వాడిని నేరస్తుడుగా పరిగణిస్తారు. శిక్షిస్తారు. అలాంటి వాడిని చాలా చులకనగా చూస్తారు. వాడికి సమాజంలో గౌరవం వుండదు. కారణం ఇతరులవి అపహరించడం, దోచుకోవడం అన్నది అధర్మం, పాపం కూడా. కారణం ఎవరూ ఎవరిది అపహరించకూడదు. అంటే ఎవరూ ఎవరికీ నష్టం కలిగించకూడదు. అంటే ఎవరి వల్ల ఎవరికి నష్టం కలుగకూడదు. ఇదే సృష్టి ధర్మం.

కానీ సమాజంలో డైరెక్టుగా వస్తువులు అపహరించిన వాడినే దొంగ అంటారు. వీడినే దొంగగా పరిగణించి శిక్షిస్తారు. కానీ సమాజంలో ఇతరులవి అపహరించేవారు, చాలా రకాల వాళ్ళు ఉన్నారు. వారిని ఎవరూ దొంగ అని భావించరు. ఎందుచేతనంటే వారు అపహరించే విధానం వేరుగా వుంటుంది. కానీ ఏ రకంగా, ఎవరివి అపహరించినా భగవంతుని సృష్టి లెక్కలో దొంగేనని తెలుసుకోవాలి.

ఒక రకంగా సమాజంలో దొంగ అని పిలువబడే వాడు తెలివి తక్కువ వాడనే అనుకోవాలి. కానీ వాడి కంటే తెలివైన వారు ఎదుట వారిని మోసగించి మరీ అపహరిస్తున్నారు. వారి తెలివి ఉపయోగించి తమ మాటలతో, తమ తెలివితో మోసగించి ఎదుట వారివి అపహరిస్తున్నారు. వీరు సమాజంలో దొంగలుగా భావింపబడరు. కానీ వీరు కూడా అపహరించేవారే. వీరు భగవంతుని లెఖ్ఖలో దొంగలుగా భావించబడతారు. కారణం భగవంతుని లెక్కలో ఏ రకంగా అపహరించినా వాడు దొంగే. ఈ రకమైన అపహరణని మోసం అంటారు.

అలాగే ఇంకొంతమంది తమ శారీరక బలంతో, అధికార బలంతో దౌర్జన్యంగా అపహరిస్తారు. వీళ్ళు కూడా భగవంతుని లెక్కలో దొంగలే. ఈ రకంగా అపహరించడాన్ని అన్యాయం అంటారు.

ఇంకా కొంతమంది తక్కువ ఇచ్చి ఎక్కువ తీసుకుంటారు. ఇది కూడా ఒక రకంగా అపహరణే. దీనిని అధర్మం అంటారు. వీరు కూడా దొంగలే.

వీరంతా సమాజం దృష్టిలో కాకపోయినా భగవంతుని దృష్టిలో దొంగలుగా పరిగణింపబడతారు. ఎందుచేతనంటే ఏది అపహరించినా దొంగే కాబట్టి. వీరంతా సమాజంలో శిక్షింపబడకపోయినా, భగవంతునిచే శిక్షింపబడతారు.

ఇంకా కొంతమంది ఇతరులను హింసించి వారి ఆనందాన్ని హరిస్తుంటే, ఇంకొంతమంది ఇతరులను దూషించడం ద్వారా, అవమానించడం ద్వారా వారి శాంతిని అపహరిస్తున్నారు. మానవుల్నే కాదు. చాలామంది మూగజీవులను, నోరులేని జంతువులను క్రూరంగా హింసిస్తున్నారు, వాటి మాంసాన్ని భక్షిస్తున్నారు, చంపుతున్నారు, శాంతిగా జీవించే వాటి ఆనందాన్ని అపహరిస్తున్నారు. వీరంతా కూడా అపహరించే వారే. భగవంతుని దృష్టిలో దొంగలే.

సమాజంలో దొంగలని భావించబడేవారు ఎలా హీనంగా చూడబడతారో భగవంతుని దృష్టిలో దొంగలని భావించబడేవారు కూడా ఆయన దృష్టిలో హీనంగా చూడబడతారు. అందుచేత తెలుసుకోండి. **"వస్తువులు అపహరిస్తేనే దొంగ కాదు. ఏది అపహరించినా దొంగే".** అందుచేత ఎవరిది... ఏదీ... ఏ రకంగాను అపహరించ కూడదు. దొంగలు కాకూడదు. మానవుడు దొంగగా జీవించడానికి భూమి మీదకు రాలేదు. దొరలా జీవించడానికి వచ్చాడు. అందుచేత దొరలా జీవించాలి.

ఎవరైతే పంచుతారో వారే దొరలు! అంటే మహాత్ములు. మహాత్ములు దోచుకోలేదు పంచారు. వారి జీవితమంతా అందరికీ ఆనందం కలిగించడానికి, సేవలు చెయ్యడానికే వినియోగించారు. వారెప్పుడూ దోచుకోలేదు. అందుచేత దోచుకోవద్దు. పంచండి. దొంగలు కాకండి దొరలా జీవించండి. ధ్యానం విశేషంగా చేసిన యోగులంతా అపహరించలేదు. పంచారు. ధన్యులయ్యారు.

" ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం
జ్ఞానం వల్లనే ముక్తి "
- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

"పప్పుకూడు - పాపపు కూడు!"

పప్పుకూడు అని శాకాహారులను మాంసాహారులు ఎగతాళి చేస్తారు. కానీ ఆలోచిస్తే పాపపు కూడైన మాంసాహారం కంటే శాకాహారమైన పప్పు కూడే మంచిది.

శాకాహారం మానవుల కూడు. మాంసాహారం రాక్షసుల కూడు. ఆలోచిస్తే శాకాహారమే మానవులకు సహజమైన కూడు. ప్రకృతి నిర్దేశించిన కూడు.

1) పప్పుకూడు ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తే – పాపపు కూడు రోగాల్ని కలిగిస్తుంది.
2) పప్పుకూడు మనస్సుకు శాంతిని ఇస్తే – పాపపుకూడు అశాంతిని కలుగచేస్తుంది.
3) పప్పుకూడు బుద్ధి వికసింపచేస్తే – పాపపుకూడు బుద్ధి మందగింపచేస్తుంది.
4) పప్పుకూడు జ్ఞానాన్ని పెంచుతే – పాపపు కూడు అజ్ఞానాన్ని కలిగిస్తుంది.
5) పప్పుకూడు ఆత్మశక్తిని వృద్ధి చేస్తే – పాపపు కూడు ఆత్మ శక్తిని క్షీణింపచేస్తుంది.
6) పప్పు కూడు సాత్వికగుణం కలుగచేస్తే – పాపపు కూడు తమో గుణం, రజోగుణం కలుగచేస్తుంది.
7) పప్పు కూడు అహింస – పాపపు కూడు హింస
8) పప్పుకూడు పంచభూతాలతో తయారయితే – పాపపుకూడు రక్తమాంసాలతో తయారవుతుంది.
9) పప్పుకూడు అమృతాహారం – పాపపు కూడు మృతాహారం
10) పప్పు కూడు శాకాహారం – పాపపు కూడు శవాహారం.
11) పప్పుకూడు ప్రకృతి సహజ సిద్ధం – పాపపు కూడు ప్రకృతి విరుద్ధం

శాకాహారమైన కూరగాయలు కుళ్ళి పాడవటానికి 10 నుండి 15 రోజులు పడుతుంది. కానీ మాంసం నిమిషాలలోనే కుళ్ళి భయంకరమైన వాసన వస్తుంది. పురుగులు పడుతుంది. భరించలేని కంపు కొడుతుంది.

కుళ్ళిన కూరగాయలు రోడ్డు ప్రక్కన పోసినా ఎవరూ ఇబ్బంది పడరు. ఎవరికీ హానికరం కాదు. కానీ చనిపోయిన జంతువులను కానీ, వాటి మాంసాన్ని

కానీ రోడ్డు ప్రక్కన వేస్తే ఆ ప్రక్కగా వెళ్ళేవారు వాసన భరించలేరు. చూడటానికి కూడా అసహ్యకరంగా వుంటాయి. అసలు ఆ ప్రక్కకు ఎవరూ వెళ్ళలేరు కూడా.

శాకాహారమైన పళ్ళను ఒక బుట్టలో వేసి డైనింగ్ టేబుల్ మీద కొన్ని రోజులు పాటు ఉంచుకుంటాం. కానీ చచ్చిన చేపలను, మాంసాన్ని అలా ఉంచగలరా?

కూరగాయలను ఒక గదిలో, మాంసాన్ని, చచ్చిన వాటిని మరొక గదిలో వుంచితే రెండు రోజులు పోయాక ఏ గదిలోకి వెళ్ళగలరు? కూరగాయలు వున్న గదిలోకే వెళ్ళగలం. కారణం మాంసం వుంచిన గది భరించలేని వాసన వస్తుంది. పురుగులు పట్టి వుంటుంది. ఆ పురుగులు గది అంతా వ్యాపిస్తాయి. అసలు ఆ గది తలుపులే తీయలేం. అలాంటి కుళ్ళిపోయే ఆహారం ఎలా తినగలం? ఆలోచించండి.

అంతేకాదు గదుల్లోను, హాలులో, ఇంట్లో ఎక్కడైనా కూరగాయలు, కూరగాయలు, రకరకాల పళ్ళు వున్నా బొమ్మలను అలంకారంగా గోడలకు తగిలించుకుంటాం. కానీ మాంసాన్ని, చచ్చిన జంతువుల బొమ్మలను ఎవరైనా అలంకరించుకుంటారా?

అంతేకాదు వివాహాలలో, శుభకార్యాలలో, మామిడాకుల తోరణాలు కడతారు. అరటి గెలలలో మొక్కలను అలంకరిస్తారు. పూలు, పూల దండలు అలంకరిస్తారు. కానీ చచ్చిన జంతువుల భాగాలు అంటే కొమ్ములు, ఎముకలు, చేపలు, మాంసం లాంటివి అలంకరించరు కదా? అందుచేత ఆలోచించండి. మానవులకు ఏది శ్రేష్ఠమైన ఆహారమో!

అందుచేత **"పప్పుకూడు తినేవాడు కాదు పాపపు కూడు తినేవాడే సిగ్గుపడాలి".** అన్ని రకాలుగా లాభం కలిగించే శాకాహారమైన పప్పుకూడు తినండి. పాపపు కూడైన మాంసాహారం మానండి.

"శతృత్వం వదలండి - మిత్రత్వం పెంచుకోండి"

ఒకరకంగా వైరాన్ని వదలడమే అహింస, వైర భావంతో వున్నవాడు హింసే చేస్తాడు. హింసిస్తాడు.

ఎవరైనా జీవులను, ప్రాణులను హింసిస్తున్నారంటే దానికి కారణం వాటి పట్ల తమకున్న వైర భావమే. శతృత్వమే. ఉదాహరణకు దోమలనే తీసుకుందాం. మానవుల యొక్క అభిప్రాయం అవి తమకు హాని కలిగించేవని, వాటి వల్ల తమకు వ్యాధులు వస్తాయన్న భావం వుండడం వల్ల మానవులు వాటిని తమ శత్రువులుగా భావించి వాటిని చంపటానికి, వాటిని సమూలంగా నాశనం చెయ్యటానికి, నిర్మూలించటానికి రకరకాలుగా ప్రయత్నిస్తూంటారు. అలా వాటితో ఎప్పుడూ వైరభావం ప్రదర్శిస్తూనే వుంటారు. అందుచేత అక్కడ హింస కనబడుతుంది.

అలా దోమజాతిని మానవులు శత్రువుగా భావించినపుడు ఆ జాతి కూడా! అంటే దోమ జాతి కూడా మానవుల పట్ల శత్రుత్వం ప్రదర్శిస్తూనే వుంటుంది. అవి మానవుల్ని బాధించటానికి ప్రయత్నిస్తూనే వుంటాయి.

మానవుల మధ్య హింస జరగడానికి కారణం కూడా వైరమే. అంటే శతృత్వం వల్లే. అలాగే హింసకు ప్రతి హింసే పరిష్కారమన్నట్టుగా మానవులు భావిస్తున్నారు. ఫ్యాక్షనిజానికి కారణం ఇదే. వైరం వల్ల హింస కొనసాగుతూనే వుంటుంది. హింసకు అంతం ఉండదు.

తెలుసుకోండి "హింస వైరాన్ని పెంచుతుంది. అహింస మిత్రత్వాన్ని పెంచుతుంది". "హింస, వైరం శత్రువులను తయారుచేస్తుంది. అహింస మిత్రులను తయారు చేస్తుంది". ఎప్పుడైనా ఎవరికైనా శత్రువుల వల్లే ప్రమాదం కాని మిత్రుల వల్ల కాదు. శత్రువు పట్ల అప్రమత్తంగా వుండాలి. కానీ మిత్రుల పట్ల కాదు. చుట్టూ శత్రువులు వుంటే భయంతో జీవించాలి. కాని చుట్టూ మిత్రులు వుంటే నిర్భయంగా జీవించవచ్చు. అందుచేత **"శత్రువులను పెంచే 'హింస' వదలాలి. మిత్రులను పెంచే 'అహింస'ను చేపట్టాలి".** మానవుల విషయంలోనైనా, జంతువుల విషయంలోనైనా సరే. ఏ జాతితో మానవుడు వైరాన్ని పెంచుకోకూడదు. మిత్రత్వాన్ని పెంచుకోవాలి. 'హింస'ను

ఆశ్రయించకూడదు. 'అహింస'ను ఆశ్రయించాలి. ప్రకృతి అంటే ఏమిటో తెలుసుకోవాలి. తాను కూడా అన్ని జీవులలాగే ప్రకృతిలో భాగమని తెలుసుకోవాలి.

చాలామంది పంటపొలాలలో పురుగుమందులు, విషరసాయనాలు వాడుతుంటారు. తమ పొలంలో ఏమీ లేకపోయినా ముందు జాగ్రత్త చర్యగా అవి చల్లుతూంటారు. అక్కడ వున్న కొద్దిపాటి క్రిమి కీటకాలను, పురుగులను చంపుతారు. అలా చేయగానే ఆ జాతి ఆగ్రహానికి వారు గురవుతున్నారు. వెంటనే ఆ జాతి ఏకమై వారి పంటను నష్టపరచటానికి ప్రయత్నిస్తాయి. వారి పంటపై యుద్ధాన్ని ప్రకటిస్తాయి. వారు ఇంకా, ఇంకా విషాలు చల్లి వాటిని చంపుతారు. చివరకు వారి ఆహారం కూడా విషతుల్యమవుతుంది. అది తింటే వారికి రోగాలు వస్తాయి, బాధలు పడతారు. ఆ పంట ద్వారా సంపాదించిన ధనమంతా రోగాలు నయం చేసుకోవడానికి ఖర్చవుతుంది. చివరకు ఎంత పంట పండినా, ధనం వచ్చినా నష్టపోతారు, కష్టాల పాలవుతారు. ఇదంతా హింసవల్లే. ఆ జీవి పట్ల వైర స్వభావం వల్లే.

గమనించండి ఎవరైనా సరే ధైర్యంగా ఆ జీవుల పట్ల మిత్ర భావంతో వాటిని చంపకుండా వాటిని హింసించకుండా వుండి వాటి పై మిత్రభావం ప్రదర్శిస్తే, అవి కూడా అతనికి మిత్రులై అతనికి నష్టాన్ని కలుగచెయ్యవు. ప్రకృతిలో భాగమైన వాటిని హింసించకపోవడం వల్ల ప్రకృతి కూడా సహకరిస్తుంది. వాతావరణం అనుకూలిస్తుంది, పుష్కలమైన పంటలు పండుతాయి. మిత్రుడు ఎప్పుడూ హాని చెయ్యడు అన్నది ప్రత్యక్షంగా చూపిస్తాయి. తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ ఫలసాయం పొందవచ్చు. విషం లేని ఆహారం తిని ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు. మందులకు, రోగాలకు ఖర్చులు వుండవు, ఆనందంగా వుండవచ్చు. అందుచేత అన్ని జీవులపట్ల వైరాన్ని వదలండి. హింసను మానండి. మిత్రత్వాన్ని పెంపొందించుకోండి. అన్ని జంతువులతో స్నేహంగా మెలగండి.

"హిమాలయ గురువులతో సహజీవనం" అన్న పుస్తకం స్వామి రామా వ్రాశారు. అన్ని జీవులను మనం ప్రేమించినపుడు, వాటితో మిత్రత్వం చేసినపుడు అవి వారికి ఎంతటి ఉపకారం చేస్తాయో! వారితో ఎంత స్నేహంగా వుంటాయో స్వామి రామా తెలియచేశారు".

ఇదే విషయం "రామ తీర్థ వేదాంత భాష్యం" అన్న పుస్తకంలో స్వామి

రామతీర్థ కూడా తెలియచేయడం జరిగింది. అలా జంతువులలో స్నేహంగా వుండడం వల్ల క్రూర మృగాలు కూడా వారికి హాని చేయలేదు, వారితో స్నేహంగానే వుండేవి.

అలాగే దత్తాత్రేయ స్వామి చుట్టూ జంతువులు వుంటాయి. స్నేహంగా వుంటాయి. ఆయన ఫోటోలో మానవులు కనిపించరు. కానీ జంతువులే వుండటానికి కారణం అన్ని జాతులను ప్రేమించమనే. అన్నిటితో స్నేహంగా వుండమనే. మిత్రులుగా మెలగమనే. శివుని శరీరానికి పాములు చుట్టి వుండటం మనం చూస్తూనే వుంటాం కదా! జీసస్ క్రైస్ట్ చేతిలో గొర్రె పిల్ల మృదువుగా లాలించబడుతుంటుంది. ఆయన కాపరి అని చెబుతారు కారణం ఆయన అన్ని జంతువులను రక్షించేవాడని అర్థం.

అలా ఏ మహానుభావులను చూసినా, మహాత్ములను చూసినా అందరూ అన్నిటితో స్నేహంగా వున్నవారే. అన్నిటినీ ప్రేమించినవారే. అందుచేత మనం కూడా అందరితో, అన్నిటితో స్నేహం చేద్దాం. మిత్రత్వాన్ని పెంచుకుందాం. శత్రుత్వాన్ని వదిలేద్దాం. అప్పుడు చూద్దాం మిత్రత్వంలోని గొప్పతనాన్ని.

అలా జీవించాలంటే ఆత్మ జ్ఞానం తప్పనిసరి. ఆత్మ జ్ఞానం కలగాలంటే ధ్యానం చేయాలి. ధ్యానం చేసే వారు హింస చేయరు. వైరాన్ని వదులుతారు. మిత్రత్వాన్ని పెంపొందించుకుంటారు. అహింసామార్గాన్ని స్వీకరిస్తారు. ఆనందంగా జీవిస్తారు.

ఆఖరుగా తెలుసుకోండి. **"సృష్టిలో ఏ జాతికీ మానవుడు హాని చెయ్యకపోతే! సృష్టిలోని ఏ జాతి వల్ల మానవునకు హాని జరగదు".** పైగా ఉపకారం కూడా కలుగుతుంది. ఇదే సృష్టి ధర్మం. భగవంతుని ధర్మం. కారణం అంతా ఒక్కటే కనుక. "మమాత్మసర్వభూతాత్మ" అని శాస్త్రాలలో వుంది కదా! అందుచేత శత్రుత్వాన్ని వదలి మిత్రత్వాన్ని పెంచుకోవాలి. ధ్యానం చేస్తే ఈ సత్యాలన్నీ తెలుస్తాయి.

" ఎవరిని వారే
ఉద్ధరించుకోవాలి "

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

"ఆహారం యొక్క ప్రాముఖ్యం!"

పుట్టిన వెంటనే ఏ జీవి అయినా చూసేది ఆహారం కోసమే. ఆహారం తీసుకోకపోతే ఆ జీవి జీవించలేదు. భూమి మీద వుండలేదు. అంత ప్రాముఖ్యమైనది ఆహారం. ఆహారం విషయంలో ఎవరూ పొరపాటు చేయకూడదు. మొట్ట మొదటి విషయంలో పొరపాటు జరిగితే జీవితంలో అన్ని విషయాలలో తెలియకుండానే పొరపాట్లు చేయవలసి వస్తుంది. ఆ పొరపాట్లన్నీ చివరకు జీవితాన్ని సర్వనాశనం చేస్తాయి.

ప్రతీ జీవి, జంతువు మొదట తల్లిదగ్గర పాలు త్రాగుతాయి. తరువాత ఆహారం తల్లి అలవాటు చేస్తుంది. శాకాహారులైన ఆవులు, మేకలు లాంటివి పచ్చగడ్డి, లేత ఆకులు తినిపిస్తాయి. మరి సింహం మాంసం ముక్కలు తినిపిస్తుంది. ఆఖరికి పక్షి జాతిలో కూడా చిలుకలు పళ్ళు తినిపిస్తాయి. గద్దలు, రాబందులు మాంసం ముక్కలు తినిపిస్తాయి.

అలాగే సహజంగా శాకాహార నిర్మితమైన మానవ శరీరానికి తల్లి శాకాహారమైన అన్నాన్నే తినిపిస్తుంది కానీ మాంసం ముక్కలు తినిపించదు. మానవుని ఆహారం మాంసాహారమవుతే తల్లి తన పాలు ఇచ్చిన తరువాత శాకాహారం కాకుండా మాంసాహార జంతువులలా పూర్తిగా మాంసం ముక్కలు తినిపించవచ్చు కదా? ఎందుకు తినిపించదు?

దీనిని బట్టి మానవుల ఆహారం మాంసాహారం కాదని తెలుస్తుంది. అందుచేత మానవులు శాకాహారమే తీసుకోవాలని తెలుసుకోవాలి.

మాంస భక్షణ వల్ల రెండు రకాల నష్టాలు

1) ఆ జీవిని హింసించి చంపడం వల్ల హింస చేసిన పాపం మూట కట్టుకుంటారు. దాని వల్ల కష్టాలు పాలవుతారు. అలా తమ జీవితంలో కష్టాలు తామే సృష్టించుకుంటారు.

2) మాంసభక్షణ వల్ల, మనస్సు రజోగుణంలో వుంటుంది. వారు హింస చేస్తారు. ప్రేమ, దయ, కరుణ అన్నవి వారికి వుండవు. సంసారంలో, కుటుంబంలో నరకాన్ని సృష్టించుకుంటారు. సుఖశాంతులు వుండవు.

అలా హింస చేస్తూ అంటే పాపాలు చేస్తూ నరకంలో కూరుకుపోతారు. అందుచేత ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలి. ఆహారం యొక్క ప్రాముఖ్యం గుర్తించాలి. మానవులకు ప్రకృతి అంటే భగవంతుడు నిర్దేశించిన ఆహారం శాకాహారం. మానవ శరీరం శాకాహార నిర్మితం. ఇది గుర్తించి అందరూ శాకాహారులు కావాలి. బాల్యదశ నుంచే పిల్లలకు శాకాహారం అలవాటు చేయాలి. ధ్యానం కూడా చేయించాలి.

మృతాహారం - అమృతాహారం!

మృతాహారం అంటే జీవశక్తి లేనిది. అమృతాహారం అంటే జీవశక్తి అధికంగా కలిగినది. అమృతాహారం మనలో జీవశక్తిని పెంపొందిస్తుంది. మృతాహారం మనలో వున్న జీవశక్తిని క్షీణింపచేస్తుంది. మృతాహారం కలిగించే హానిని నిరోధించటానికి శరీరంలో వున్న ఎంతో జీవశక్తి ఖర్చు అవుతుంది.

మానవుడు తప్పని సరి పనుల వల్లే కాకుండా, తన అవివేకమైన చర్యల వల్ల, తనలో వున్న, తన శరీరాన్ని రక్షిస్తున్న ఎంతో జీవశక్తిని కోల్పోతున్నాడు. సహజంగా చూడటం, మాట్లాడటం, ఆలోచించడం, సెక్సు వల్ల తనలో వున్న జీవశక్తిని కోల్పోతున్నాడు. అల్పుడవుతున్నాడు. మాంసభక్షణ వల్ల కూడా జీవశక్తిని ఇంకా ఎక్కువ కోల్పోతున్నాడు.

జీవశక్తి క్షీణించడం వల్ల మానవుడు రెండు రకాలుగా నష్టపోతున్నాడు. శారీరకంగా, మానసికంగా అంటే (1) శారీరక ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుంది, (2)మానసిక ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుంది.

శారీరక ఆరోగ్యం క్షీణించినపుడు రోగగ్రస్తుడవుతాడు. రోగాలతో, దీర్ఘకాలిక రోగాలతో బాధపడతారు. మానసిక ఆరోగ్యం క్షీణించినపుడు పవిత్రత కోల్పోతాడు. ప్రశాంతత కోల్పోతాడు. ధర్మాచరణ తప్పుతుంది. చేయకూడని పనులు చేస్తాడు.

మానవునిలో జీవశక్తి అధికంగా వున్న బాల్యంలో, శారీరక, మానసిక కార్యకలాపాలు పవిత్రంగా వుంటాయి. ఆరోగ్యంగా వుంటాడు. సత్యం పలుకుతాడు, భేదాలుండవు. దూషించడు, అవమానించడు, ఎవరినీ హింసించడు, బాధించడు, అందరినీ ఒకటిగా చూస్తాడు. కల్మషాలు, కుతంత్రాలు వుండవు. అందుకే పిల్లలను దేవునితో పోలుస్తారు. దీనికి ముఖ్య కారణం బాల్యంలో జీవశక్తి అధికంగా వుండడమే. ఎదిగే కొద్దీ ఆ శక్తి కోల్పోతూ వుండడం వల్ల ప్రవర్తనలో మార్పు వస్తూ వుంటుంది.

కోల్పోయిన శక్తిని మరల పెంచుకోవాలంటే రెండు మార్గాలు అనుసరించాలి. (1) శక్తిని ఆదా చేసుకోవాలి. (2) శక్తిని పెంచే సాధన చెయ్యాలి.

శక్తిని ఆదా చెయ్యాలంటే ఇంద్రియాలు పొదుపుగా వాడాలి. మృతాహారం వదలి, అమృతాహారమైన శాకాహారం భుజించాలి. అందుకే మృతమైన అంటే కుళ్ళిపోయిన కూరలు, పళ్ళు భుజించరు. కానీ మానవులు ఈ విషయాన్ని ఆలోచించకుండా మాంసాన్ని మటుకు మసాలాలు, కారం, ఉప్పు వేసి అన్నీ కలిపి మృతవాసన లేకుండా చేసి భుజిస్తున్నారు.

అలాగే శక్తిని పెంచుకోవాలంటే ధ్యానం చేయాలి. ధ్యానం ద్వారా ఎంతో శక్తిని పెంచుకోవచ్చు.

"న్యాయం అన్నది అందరికీ సమానం!"

సృష్టిలో "న్యాయం" అందరికీ సమానం. ఈ విషయం మానవులు గుర్తించాలి. ఉదాహరణకు ఒక దోమ కుట్టినపుడు కలిగిన కొద్దిపాటి హింసకే మానవుడు ఆ దోమను నలిపి, చంపి కక్ష తీర్చుకుంటున్నాడే. మరి అలా చంపినందుకు దోమలకే కనుక మానవుణ్ణి నరికి చంపగలిగే సామర్థ్యం, శక్తి వుంటే అసలు భూమి మీద మానవ జాతి ఉంటుందా?

మానవునికి తెలివి వుంది కాబట్టి చట్టం తన చేతుల్లోకి తీసు కుంటున్నాడు. మరి అల్పులు, బలహీనులు పరిస్థితి ఏమిటి? వీరికి న్యాయం ఎవరు చేస్తారు?

సృష్టిలో ఎప్పుడూ అల్పులకు, బలహీనులకు భగవంతుడే న్యాయం చేస్తాడు.

మనం అప్పుడప్పుడు అనుకుంటూ వుంటాం. ఎవరి వల్ల అన్యాయం జరిగినా, వారిని ఏమీ చేయలేకపోయినా, భగవంతుడే శిక్షిస్తాడని, శిక్షించాలని అనుకుంటాం, కోరుకుంటాం కూడా. మరి మూగ జీవులు తమకు అన్యాయం జరిగినపుడు భగవంతుని కోరుకోవా? భగవంతుడు వాటికి న్యాయం చెయ్యడా?

కచ్చితంగా చేస్తాడు. **"సృష్టిలో న్యాయం అన్నది అందరికీ సమానం".** భగవంతునికి రాగద్వేషాలు లేవు. ఆయనకు అందరూ సమానం. అన్ని జాతులు ఆయనకు ఒక్కటే. కారణం అన్నీ ఆయనచే సృష్టింపబడినవే. ఆయన ఏర్పరచిన ధర్మ సూక్ష్మాల ప్రకారమే సృష్టి నడుస్తుంది. భగవంతుని ధర్మ సూక్ష్మాలకు విరుద్ధంగా ఎవరు ప్రవర్తించినా శిక్షకు గురి కావలసిందే. కష్టాల పాలు కావలసిందే.

ఈ విషయం మానవులు గుర్తించాలి. తనకే కాదు. అందరికీ ఒకటే న్యాయం. భగవంతుని సృష్టిలో బలవంతులకు, బలహీనులకు, మేధావంతులకు, మేధస్సు లేని వారికి, అందరికీ ఒకటే న్యాయం. అందుచేత ఈ విషయం గ్రహించాలి. హింస చేయకూడదు. అన్నిటినీ ప్రేమించాలి. తన బాధ ఎలాంటిదో అందరి బాధ అలాంటిదేనని తెలుసుకోవాలి. ఇదే విషయం గీతలో చెప్పబడింది.

శ్లో॥ ఆత్మౌపమ్యేన సర్వత్ర పశ్యతి యో ర్జున!
సుఖం వాయాది వా దుఃఖం సయోగీ పరమో మతః!(భ.గీ.6-32)

తా:– ఓ అర్జునా! ఎవడు సమస్త భూతముల యొక్క సుఖ దుఃఖాలు, తన సుఖ దుఃఖాలుగా చూస్తాడో, వాడే అందరిలో నాకు ఎక్కువ ప్రియుడు. ఇది నా నిశ్చితాభిప్రాయము అని శ్రీ కృష్ణ భగవానులు సెలవు ఇచ్చారు.

అంటే తన శరీరానికి కలిగిన బాధ ఎంత కష్టంగా వుంటుందో, అలాగే సమస్త జీవుల యొక్క బాధ కూడా, వాటికి అంత కష్టంగా వుంటుందని తెలుసుకోవాలి. హింస చేయకూడదు. మాంసభక్షణ మానాలి. అన్నిటిని ప్రేమించాలి. అన్నిటితో స్నేహ పూర్వకంగా జీవించాలి.

ధ్యానం చేస్తే ఈ విషయాలన్నీ భోధపడతాయి. అందరికీ ఒక్కటే న్యాయం అన్న సత్యం అవగతమవుతుంది. అందరికీ ఒక్కటే న్యాయం అనటానికి కారణం, అందరూ, అన్ని జీవులు ఒక్కటే కనుక. అన్నీ భగవంతుని రూపాలే కనుక. ఇది సత్యం. 'సృష్టి రహస్యం'. అందుకే "సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ" అన్నారు.

మరి ఈ సత్యాన్ని తెలుసుకోవడానికి ధ్యానం చెయ్యవలసిందే!

"నో కంప్లైట్స్!
నో జడ్జిమెంట్స్ ! "

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

"భక్ష్యం - అభక్ష్యం!"
(మానవులకు శాకాహారం పాపమా?)

ప్రకృతి అంటే భగవంతుడు నిర్దేశించిన దానికి అనుగుణంగా తీసుకునే ఆహారాన్ని భక్ష్యము అంటారు. ప్రకృతి నిర్దేశించిన దానికి విరుద్ధంగా తీసుకునే ఆహారం అభక్ష్యం అంటారు. భక్ష్యం అంటే తినదగినది. అభక్ష్యం అంటే తినకూడనిది.

మానవుడు జీవించాలంటే ఆహారం తప్పనిసరి. ఆహారం లేకుండా మానవుడు జీవించలేడు. మానవునకే కాదు. ఏ జీవికైనా ఆహారం తప్పనిసరి. పుట్టిన క్షణం నుంచే ప్రతీ ప్రాణి జీవితం ఆహారంతో మొదలవుతుంది. అంతేకాదు జీవితం అంతం అయ్యే వరకు ప్రతీరోజూ ఆహారం తీసుకోవడం తప్పనిసరి. జీవులకు ఆహారం అంత ప్రాముఖ్యమైనది. ఆహారం తీసుకోవడం ప్రకృతి ధర్మాలలో ఒక ధర్మం.

అటువంటి ఆహారం విషయంలో మానవుడు ఆలోచించకుండా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. తనకు నచ్చిన, తనకు ఇష్టమైన, రుచికరమైన ఆహారాన్ని భుజిస్తున్నాడు. ఏ ఆహారం భుజించినా, భక్షించినా, ఫరవాలేదనుకుంటున్నాడు. రుచిగా వుంటే చాలు ఎలాంటి ఆహారామైనా భక్షిస్తున్నాడు. ఆహారం విషయంలో రుచికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నాడే తప్ప అంతకు మించి ఆలోచించడం లేదు.

కానీ మానవుడు భక్షించవలసిన ఆహారం వుంది. భక్షించకూడని ఆహారం కూడా వుంది. నోరు వుంది కదా అని ఏది పడితే అది తినకూడదు. ముఖ్యంగా మానవులకు మాంసాహారం పూర్తిగా నిషిద్ధం. దానినే అభక్ష్యం అంటారు. మానవులు తీసుకోవలసిన ఆహారం శాకాహారం మాత్రమే. అదే మానవులకు భక్ష్యం.

మానవులే కాదు సమస్త జీవులు కూడా ప్రకృతిలో జీవిస్తున్నాయి. అంతేకాదు. ప్రకృతిచే సృష్టింపబడినవే. ప్రకృతి అంటే భగవంతుడు. మానవులు కూడా ప్రకృతి నియమాలు అనుసరించి జీవించవలసిన ధర్మం వుంది. ప్రకృతి విరుద్ధంగా మానవులు ప్రవర్తించినా, జీవించినా, ఆహారం భక్షించినా ప్రకృతి ధర్మాలననుసరించి ప్రకృతి చే శిక్షించబడతారు. ఆ శిక్షలు చాలా బాధకరం, దుః

ఖకరం కూడ.

ఎందుచేతనంటే ప్రకృతిలో జీవించే ప్రాణులన్నీ ప్రకృతిలో భాగాలు. తనలో భాగమైన ప్రతీ ప్రాణీ ఆనందంగా జీవించాలనే ప్రకృతి అంటే భగవంతుడు కోరుకుంటాడు. దానికి విరుద్ధంగా ఒకరి ఆనందం కోసం ఇంకొకరికి బాధ, కష్టం, నష్టం కలిగిస్తే అది ప్రకృతి విరుద్ధమైన చర్య అవుతుంది.

ప్రకృతి సమస్త జీవులను సృష్టి చేయడమే కాదు. ఏ ప్రాణి ఏ ఆహారం తీసుకోవాలో కూడా ప్రకృతే నిర్దేశించింది. దానికి అనుగుణంగానే వాటి శరీర నిర్మాణం కూడా చేయడం జరిగింది. ప్రకృతి కొన్ని జీవులకు శాకాహారం భక్ష్యంగా నిర్దేశించి, దానికి అనుగుణంగా వాటి శరీర నిర్మాణం చేయడం జరిగింది. అలాగే కొన్ని జంతువులకు మాంసాహారం భక్ష్యంగా నిర్దేశించి దానికి అనుగుణంగా వాటి శరీర నిర్మాణం చేయడం జరిగింది. అందుచేత శాకాహార జీవులకు మాంసాహారం 'అభక్ష్యం'. మాంసాహార జీవులకు శాకాహారం 'అభక్ష్యం'. అలాగే శాకాహార నిర్మితమైన శరీరం కల మానవునకు మాంసాహారం 'అభక్ష్యం'. కానీ మానవుడు అభక్ష్యాన్నే భుజిస్తూ కష్టాల పాలవుతున్నాడు. జీవితాన్ని దుః ఖమయం చేసుకుంటున్నాడు.

కొంచెం గమనిస్తే శరీర నిర్మాణంలోప్రకృతి శాకాహార జీవులకు, మాంసాహార జీవులకు ఎన్నో తేడాలు చూపించడం జరిగింది. అటువంటి వాటిలో కొన్ని తేడాలు చూద్దాం. జంతువులనే కనుక మనం తీసుకుంటే ఆవు, గేదె, మేక, లేడి, జిరాఫీ, గుర్రం లాంటి వన్నీ శాకాహార జంతువులు. అలాగే సింహం, పులి, చిరుత, నక్కలాంటివి మాంసాహార జంతువులు.

మాంసాహార జంతువులకు వాడి గోళ్ళు, బలమైన కోరలు వుంటాయి. అవి ఏ ఆయుధం ఉపయోగించకుండా జంతువులను చంపగలవు. వాటి మాంసాన్ని చీల్చడమే కాదు. పచ్చిమాంసాన్ని కూడా తినగలవు. ఈ ఏర్పాటు శాకాహార జంతువులలో లేదు.

అలాగే మాంసాహార జంతువులకు దంతాలు వుండవు. అందుచేత నమలకుండానే మాంసాన్ని భక్షించగలవు, కానీ శాకాహార జంతువులకు దంతాలు వుంటాయి, ఆహారాన్ని నమిలి మింగుతాయి. మాంసాహార జంతువులు నీటిని నాలికతో కతుకుతూ త్రాగుతాయి, కానీ శాకాహార జంతువులు నీటిని నోటితో పీల్చుకుని త్రాగుతాయి. మాంసాహార జంతువుల యొక్క జీర్ణకోశం కురచగా

ఉంటుంది, తిన్న ఆహారం తొందరగా జీర్ణమవుతుంది, కానీ శాకాహార జంతువుల యొక్క జీర్ణకోశం చాలా పొడవుగా వుంటుంది, తీసుకున్న ఆహారం అంత తొందరగా జీర్ణం కాదు. మాంసాహార జంతువులు రాత్రిళ్ళు కూడా చూడగలవు కానీ శాకాహార జంతువులు రాత్రిళ్ళు చూడలేవు.

మాంసాహార జంతువులు శాకాహారం ముట్టవు, వాటి జీవిత కాలం పూర్తిగా పచ్చిమాంసం తినే జీవిస్తాయి. శాకాహార జంతువులు మాంసాహారం ముట్టవు, వాటి జీవితకాలం శాకాహారంతోనే జీవిస్తాయి. ఒకవేళ శాకాహారం దొరకకపోతే కృంగి కృశించి చనిపోతాయే కానీ మాంసాహారం మాత్రం ముట్టుకోవు.

పై విషయాలు గమనిస్తే శాకాహార జంతువులు ప్రకృతి అంటే భగవంతుడు నిర్దేశించిన ఆహారాన్నే తీసుకుంటాయి. అంటే ప్రకృతికి అనుగుణంగా జీవిస్తాయి. అంతే కానీ ప్రకృతి విరుద్ధంగా జీవించవు. అలాగే మాంసాహార జంతువులు కూడా ప్రకృతి నిర్దేశించిన దానికి అనుగుణంగానే జీవిస్తాయి అన్నది వాటిని గమనిస్తేనే తెలుస్తుంది.

కానీ మానవుడే ప్రకృతి అంటే భగవంతుడు నిర్దేశించిన దానికి విరుద్ధంగా ఆహారం తీసుకుంటున్నాడు. ఎందుచేతనంటే మానవుని శరీరం శాకాహార నిర్మితమే కానీ మాంసాహార నిర్మితం కాదు. కారణం మానవుడు ఏ ఆయుధం ఉపయోగించకుండా జంతువులను చంపలేడు. అలాగే ఆ జంతువు మీద పడి వాటి పచ్చి మాంసాన్ని నోటితో చీల్చుకుని తినలేడు. అంతేకాదు శాకాహారం కలపకుండా ఉత్తి పచ్చిమాంసం తినలేడు. పచ్చిమాంసం మాత్రమే తింటూ ఎంతో కాలం జీవించలేడు. కానీ శాకాహారం తీసుకుంటూ జీవితకాలం జీవించగలడు. అంతే కాదు శాకాహార జంతువుల మాదిరిగానే మానవ శరీర నిర్మాణం కూడా వుంది. అందుచేత మానవునకు శాకాహారమే భక్ష్యం. మాంసాహారం అభక్ష్యం.

కానీ మానవులు ఇది అర్థం చేసుకోలేక మాంసాహారం భుజిస్తున్నారు. పైగా తమ పనిని సమర్థించుకుంటున్నారు కూడా. వారు ఏమంటారంటే జీవులను చంపడం పాపమంటారు కదా? మరి మొక్కలలో కూడా ప్రాణముంది కదా? శాకాహారం తిన్నా పాపమే కదా? శాకాహారం తినే వారు కూడా పాపం చేస్తున్నట్టే కదా? అని వాదిస్తూ వుంటారు. కానీ అంతకన్నా ఆలోచించరు.

ఎందుచేతనంటే సృష్టిలో ప్రాణం లేనిదంటూ ఏదీ లేదు. అంతే కాదు సృష్టిలో ప్రతిప్రాణి, జీవి బ్రతకాలంటే ఆహారం తప్పని సరి. ఆహారం లేకుండా ఏ ప్రాణి బ్రతకలేదు. ఆహారం తీసుకోవడమన్నది ప్రకృతి ధర్మం. కానీ ప్రకృతిని నడిపించే భగవంతుడు ఏ జీవి, ఏ ఆహారం తీసుకోవాలో తానే నిర్దేశించాడు. దానికి అనుగుణంగానే వాటి శరీరాన్ని కూడా నిర్మించాడు. దానికి అనుగుణంగా ఎవరు ప్రవర్తించినా, జీవించినా, అది ప్రకృతి విరుద్ధంగా కాదు, పాపం కాదు . ఇది ప్రతి ఒక్కరూ అర్థం చేసుకోవాలి. అలా భగవంతుడు మానవ శరీరాన్ని శాకాహారానికి అనుగుణంగానే నిర్మించాడు. అందుచేత మానవుడు శాకాహారాన్నే తీసుకోవాలి. అదే మానవునకు భక్ష్యం. మాంసాహారం మానవునకు అభక్ష్యం. అంటే ప్రకృతి విరుద్ధం. భగవంతుడు నిర్దేశించిన దానికి విరుద్ధం.

మానవునకు మాంసాహారమే కాక మరికొన్ని అభక్ష్య ఆహారాలు వున్నాయి. అది (1) అధర్మ సంపాదనతో తినే ఆహారం. ఎందుచేతనంటే అధర్మంగా లక్షలు, కోట్లు గడించవచ్చు. పంచభక్ష్య పరమాన్నాలు ఆరగించవచ్చు. అవి తినేటపుడు పంచ భక్ష్య పరమాన్నాలే కానీ అవి లోపలికి వెళ్ళిన తరువాత విషతుల్యమై వారికి రోగాలు కలిగిస్తాయి. కానీ న్యాయార్జనతో మజ్జిగ మెతుకులే తినవచ్చు. కానీ అవి లోపలికి వెళ్ళిన తరువాత అమృత తుల్యమవుతాయి. ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని కలిగిస్తాయి. అందుచేత అధర్మ సంపాదనతో తినేది కూడా అభక్ష్యమే.

అలాగే అధర్మ మార్గాల ద్వారా సంపాదించేది అంటే దొంగతనం ద్వారా సంపాదించి తినేవి, మోసం ద్వారా సంపాదించి తినేవి కూడా అభక్ష్యాలే. అలాగే విశ్వాస ఘాతుకం ద్వారా లభించేది కూడా అభక్ష్యమే. అంటే తినకూడనివే. ఇవన్నీ మానవునకు నష్టాన్ని కలిగించేవే. దుఃఖాన్ని కలిగించేవే. అందుచేత "భక్ష్యమేదో, అభక్ష్యమేదో" తెలుసుకోవాలి. ప్రకృతికి అనుగుణంగా జీవించాలి. ధ్యానం విశేషంగా చేస్తే ఈ తేడాలు అర్థం చేసుకోగలరు. ప్రకృతి సహజ సిద్ధంగా జీవించగలరు. జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోగలరు. అందుచేత ధ్యానం చేయండి.

"ప్రకృతికి అనుగుణంగా జీవించాలి!"

శాకాహార జంతువులకు శాకాహారమే రుచిగా వుంటుంది. మాంసాహారం రుచిగా వుండదు. అందుకే శాకాహారం లేకపోతే చావటానికైనా సిద్ధపడతాయి. కానీ మాంసాహారం ముట్టవు.

అలాగే మాంసాహార జంతువులకు పచ్చిమాంసమే రుచిగా ఉంటుంది. అవి శాకాహారం ఇష్టపడవు. మాంసం లేకపోతే చచ్చిపోతాయి.

సృష్టిలో ప్రతీ జీవికీ కొన్ని అతీంద్రియ శక్తులు ప్రకృతిచే ఇవ్వబడ్డాయి. ప్రకృతి విరుద్ధంగా ప్రవర్తించిన వాటికి, జీవించిన వాటికి ఆ శక్తులు హరించబడతాయి, ప్రకృతిచే లాక్కోబడతాయి. వారిలో నెమ్మదిగా హరించిపోతాయి.

ప్రకృతి ద్వారా ప్రతీ జీవికి దేహాన్ని రోగకారక క్రిముల బారినుండి రక్షించుకోగల శక్తి, ఎదుటి వారి భావాన్ని తెలుసుకోగల శక్తి, ప్రకృతిలో జరగబోయే కొన్ని మార్పులు తెలుసుకోగల శక్తి లాంటివి ఇవ్వబడ్డాయి.

ఎవరైతే ప్రకృతికి, ప్రకృతి ధర్మాలకు అనుగుణంగా జీవిస్తారో, వారు ఈ శక్తులు కలిగి వుంటారు. ప్రకృతిచే రక్షింపబడతారు. ప్రకృతి వారికి సహకరిస్తుంది. సాయం చేస్తుంది. కానీ దానికి విరుద్ధంగా ఎవరు ప్రవర్తించినా, జీవించినా ఆ శక్తులు కోల్పోతారు.

జంతువులు ప్రకృతికి అనుగుణంగా జీవించడం వల్ల వాటికి రోగాలు రావు. బి.పి.లు, షుగర్లు, హార్ట్ అటాక్‌లు వుండవు. ఆపరేషన్లు వుండవు. మందులు వుండవు. జరగబోయే ప్రకృతి వైపరీత్యాలు గ్రహించగలవు. కానీ మానవులు పూర్తిగా ప్రకృతికి విరుద్ధంగా జీవించడం వల్ల, తీసుకునే ఆహారం దగ్గర నుండి అన్ని విషయాలలోను ప్రకృతికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తించడం వల్ల కష్ట, నష్టాలకు గురవుతున్నారు. రోగాల పాలవుతున్నారు. ఆ శక్తులన్నీ కోల్పోతున్నారు.

మానవులు తనకు ప్రకృతి నిర్దేశించిన శాకాహారం కాకుండా హింసతో కూడుకున్న మాంసభక్షణ చేస్తున్నారు. జీవులను హింసిస్తున్నారు. స్త్రీలపై దౌర్జన్యం చేస్తున్నారు. అమాయకులను, అల్పులను వేధిస్తున్నారు.

అన్నీ సమానమే, అంతా ఒక్కటే, అన్నీ ప్రకృతిలో భాగమే అన్న సత్యం

మరచి అన్నిటినీ ప్రేమించవలసింది పోయి ద్వేషిస్తున్నాడు. అన్నిటితో స్నేహంగా మెలగవలసిందిపోయి వైరాన్ని ప్రదర్శిస్తున్నాడు. సాయం చేయవలసింది పోయి దోచుకుంటున్నాడు. రక్షించవలసింది పోయి భక్షిస్తున్నాడు.

ప్రకృతిని కాపాడవలసింది పోయి ధ్వంసం చేస్తున్నాడు. ప్రకృతికి విరుద్ధమైన చర్యలతో ప్రకృతి ఆగ్రహానికి గురవుతున్నాడు. ప్రకృతి వైపరీత్యాలలో చిక్కుకుని నానా బాధలు పడుతున్నాడు. తనలో వున్న సహజ సిద్ధమైన రోగనిరోధక శక్తిని కోల్పోతున్నాడు. తనలో వున్న అతీంద్రియ శక్తులు పెంచుకోవలసింది పోయి హరింపచేసుకుంటున్నాడు.

దీనికి ఉదాహరణ గతంలో సునామీ వచ్చినపుడు జంతువులు ముందుగానే గ్రహించి కొండలెక్కాయి, కానీ మానవులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఇంకొక ఉదాహరణ ఇటీవల నెల్లూరులో భూకంపం వచ్చిందని శాస్త్రవేత్తలు కుక్కల అరుపుల వల్ల తెలుసుకోగలిగారు. అంటే ఇంతటి శాస్త్రీయ పరిజ్ఞానం కంటే జంతువులకున్న అతీంద్రియ శక్తులే గొప్పవని తెలుస్తుంది. అందుచేత హింస మానాలి. మాంస భక్షణ మానాలి. శాకాహార నిర్మిత శరీరమున్న మానవుడు శాకాహారమే తీసుకోవాలి. ప్రకృతికి అనుగుణంగా జీవించాలి. ధ్యానం చేస్తే ఈ విషయాలన్నీ బోధపడతాయి.

" ధ్యానం ద్వారానే సంకల్పశక్తి "

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

"దుష్టులు! - శిష్టులు!"

లోకంలో రెండు రకాల వాళ్ళు వున్నారు. వాళ్ళు దుష్టులు, శిష్టులు. దుష్టులు అంటే చెడ్డవారు, శిష్టులు అంటే మంచివారు.

లోకంలో దేవుళ్ళను అందరూ రకరకాలుగా ఆరాధిస్తూ వుంటారు. కొందరు పూజిస్తారు. కొందరు ప్రార్థిస్తారు. కొందరు నమాజు చేస్తారు. కొందరు భజన చేస్తారు. దీనికి కారణం దేవుడు తమ కష్టాలనుంచి, బాధలనుంచి, సమస్యలనుంచి, రోగాలనుంచి తమను రక్షిస్తాడని భావిస్తున్నారు. నమ్ముతున్నారు. కానీ దేవుడు రక్షించడమే కాదు శిక్షలు కూడా వేస్తాడని తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. కారణం దేవుడు రక్షించేది శిష్టులనే కానీ దుష్టులను కాదు. దుష్టులను ఖచ్చితంగా శిక్షించే తీరుతాడు.

దేవుడు "దుష్టశిక్షణ, శిష్టరక్షణ చేస్తాడనే" విషయం మనం పురాణాలను చూస్తే తెలుస్తుంది. భగవద్గీతలో ఈ క్రింది శ్లోకం చూద్దాం.

శ్లో॥ పరిత్రాణాయ సాధూనాం వినాశాయ చ దుష్కృతామ్
ధర్మ సంస్థాపనార్ధాయ సంభవామి యుగే యుగే! (భ.గీ.4-8)

తా:- సాధు సజ్జనులను సంరక్షించడానికి దుష్టులను వినాశనము చేయటానికి, ధర్మాన్ని స్థాపించటానికి నేను ప్రతి యుగమును జన్మించుచున్నాను.

ఎందుచేతనంటే శిష్టులు కోరకపోయినా రక్షింపబడతారు. కాని దుష్టులు పూజించినా, ప్రార్థించినా, నమాజు చేసినా, భజన చేసినా కూడా ఖచ్చితంగా శిక్షింపబడతారు. అందుకే పూజలు, ప్రార్థనలు చేసేవారు కూడా దుఃఖం పొందుతున్నారు. అంటే శిక్షలు అనుభవిస్తున్నారని అర్థం అవుతుంది.

గుర్తుంచుకోండి మానవుడు అనుభవించే కష్టాలే దేవుడు వేసిన శిక్షలని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత శిక్షలు పడకూడదు అనుకుంటే దుష్టత్వాన్ని వదలాలి, అలానే రక్షింపబడాలంటే శిష్టత్వాన్ని చేపట్టాలి. ఇంతకు తప్ప వేరొక మార్గం లేదు.

మరి ఎవరు దుష్టులు? ఎవరు శిష్టులు? ఎవరైతే హింస చేస్తారో వారిని దుష్టులు అంటారు. ఈ హింస చేసేవారు 2 రకాలు. 1.శారీరక హింస చేసేవారు. వారిని రాక్షసులు అంటారు. 2.మానసిక హింస చేసేవారు. వారిని దుష్టులు అంటారు.

వీరిద్దరూ కూడా దేవునిచే శిక్షింపబడతారు, వీరు ఎన్ని ఆరాధనలు చేసినా రక్షింపబడరు.

శారీరక హింస చేసేవారు ఎవరు అంటే ఇతరులను, ఇతర జీవులను, ఇతర ప్రాణులను హింసించి వాటి హింసతో ఆనందం పొందేవారు. అంటే

జీవహింస చేసి మాంసభక్షణ చేసేవారు. మాంసాహారం అంటే ఇష్టపడేవారు. ఈ జీవహింస అన్నది ఘోరమైన పాపం. ఇటువంటి రాక్షసులు దేవునిచే శిక్షింపబడ్డారని, పురాణాలన్ని మనకు తెలియచేస్తున్నాయి.

అలాగే మానసిక హింస చేసే దుష్టులు కూడా శిక్షింపబడతారు. వీరు ఇతరులను దూషిస్తారు, మోసగిస్తారు, అవమానిస్తారు, కష్టాలకు గురిచేస్తారు.

దేవుడు రాక్షసులను శిక్షిస్తాడని రామాయణం ద్వారా, అలాగే దేవుడు దుష్టులను శిక్షిస్తాడని భారతం ద్వారా మనం తెలుసుకోవచ్చు. ఎందుచేతనంటే హింస అన్నది సృష్టి ధర్మానికి అంటే భగవంతుని ధర్మానికి విరుద్ధం. అహింసే సృష్టి ధర్మానికి అనుగుణమైనది. అందుకే "అహింసా పరమో ధర్మః" అని అన్నారు. అంటే "హింసా పరమో అధర్మః" అని కూడా అర్థం.

అధర్మం నశిస్తుంది. అధర్మం రక్షింపబడదు. పైగా శిక్షింపబడుతుంది. అందుచేత అధర్మాన్ని వదలండి అంటే హింసను వదలండి. రాక్షసత్వాన్ని వదలండి. దుష్టులులా ప్రవర్తించకండి.

"ధర్మో రక్షతి రక్షితః" అన్నారు కదా అంటే ధర్మమే మనల్ని కాపాడుతుంది. మరి హింసను వదలాలంటే ఒక్కటే మార్గం. అదే ధ్యానం. ధ్యానం చేస్తే ఎలాంటివారైనా హింసను వదలగలరు. దుష్టత్వాన్ని వదలగలరు. అలాంటి వారు శిక్షింపబడరు. వారికి కష్టాలు రావు. రోగాలు రావు. జీవితంలో ఆనందంగా జీవిస్తారు.

అలాగే శిష్టులలో (1) మహాత్ములు, (2) దేవతలు అని రెండు రకాల వాళ్ళు వున్నారు వీరు ఎవరికి హింస చేయరు సరికదా అందరికి మంచి చేస్తారు. అంటే ఆనందం కలిగిస్తారు. వీరిద్దరూ రక్షింపబడతారు. కాని దేవతలే దేవునికి ఇష్టులు. దేవుని చేరగలరు కూడ. మహాత్ములు సేవచేస్తారు, మంచి చేస్తారు కాని కొన్ని వర్గాలకు మాత్రమే చేస్తారు. తమ కుటుంబానికో, మతానికో, ప్రాంతానికో, దేశానికో మాత్రమే సేవ చేస్తారు. ఇది పరిధులతో కూడిన సేవ.

కాని దేవతలు అంతా తామే అన్న భావంతో అంటే మానవులే కాదు సమస్త జంతువులు అందరూ ఒక్కటే అన్న భావంతో, అంతా భగవంతుని రూపాలే అని భావిస్తూ అందరికీ సేవచేస్తారు. అందరికీ ఆనందం కలిగించే ప్రయత్నం చేస్తారు. అవధులు లేని సేవ చేస్తారు. అందరిలో దేవుని చూస్తారు. వీరు ఎక్కువ ధ్యానం చేస్తారు. అందుకే దేవునికి ఇష్టులవుతారు. భగవంతుడు దేవతల పక్షపాతి అని కూడా అనిపించుకున్నారు.

అందుచేత దుష్టత్వాన్ని వీడండి. జీవహింస చేయకండి. మాంసభక్షణ మానండి. శాకాహారులు కండి. ధ్యానం చెయ్యండి. శిష్టులుగా జీవించండి. భగవంతుని రక్షణ పొందండి. ఆనందంగా జీవించండి.

"ఆహారమే ప్రధానమా!"

"Man does not live by bread alone" "రొట్టితోనే మానవుడు జీవించలేడు" – జీసస్

అంటే జీవితానికి ఆహారమే ప్రధానం కాదు అని జీసస్ సందేశం. కాని మానవులు ఆహారానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు. అంటే తినటానికే జీవిస్తున్నారు. తినకపోతే జీవితం ఎందుకని ప్రశ్నిస్తున్నారు. తింటేనే అనుభవించినట్టు, అనుభవించాలంటే తినాల్సిందే. ఇదే మానవుల అభిప్రాయం. అందుకే ఎక్కువ సమయం సంపాదనకు వినియోగిస్తున్నారు. కారణం బాగా సంపాదిస్తే బాగా తినవచ్చనే అభిప్రాయం. అంతేకాదు తినడం కోసం రకరకాల వంటకాలు, పదార్థాలు అన్ని రుచులతో తయారుచేసుకుంటున్నారు. రకరకాల కొత్తవంటకాలు కనిపెడుతున్నారు. పాకశాస్త్రంలో రీసెర్చిలు చేస్తున్నారు.

ఖాళీగా వున్నపుడు వంటకు కావలసిన సరకులు సమకూర్చు కుంటున్నారు. తరువాత రకరకాల పదార్థాలు తయారు చేసుకుంటున్నాడు. కనీసం రోజులో నాలుగయిదుసార్లయినా తింటున్నారు. అసలు తిండితోటే రోజు ప్రారంభిస్తున్నారు. కొంతమంది కాఫీ తాగి మరీ కళ్ళు విప్పుతారు. అంటే తిండికి అంత ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు.

ఇంకా కొంతమంది తిండి కోసం హింస కూడా చేస్తున్నారు. అమాయకపు మూగ జీవులను చంపుతున్నారు. మాంసభక్షణ చేస్తున్నారు. మాంసం కోసం జంతువులను పక్షులను చంపుతారు. చంపడం కోసం ఘోరమైన పద్ధతులు అవలంబిస్తున్నారు. అలా పాపాలు చేస్తున్నారు. చివరకు ఆ పాప ఫలితంగా వచ్చే రోగాలు, బాధలు భరించలేక తల్లడిల్లిపోతున్నారు. రక్షకుడా రక్షించు, రక్షించు అంటూ గగ్గోలు పెడుతున్నారు. ఆర్తనాదాలు చేస్తున్నారు, రోదనలతో ప్రార్థనలు చేస్తున్నారు. ఇదంతా తిండికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వడం వల్లే జరుగుతుంది తప్ప వేరొకటి కాదు. అంటే మానవునికి తిండి ఒక్కటే సరిపోదు అని అర్థమవుతుంది.

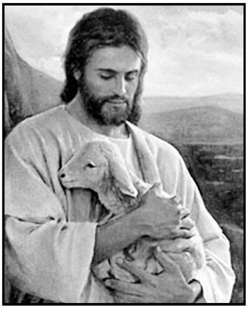
జీసస్ సందేశం ప్రకారం మానవుడు ఆనందంగా జీవించాలంటే రొట్టె ఒక్కటే సరిపోదు. జీవితంలో మానవుడు రొట్టెతో పాటు ఇంకా చాలా సమకూర్చుకోవాలి. ఇంకా చాలా ఆలోచించాలి.

కూడుతో పాటు గుడ్డ వుండాలి. గూడు వుండాలి. ఒక తోడు వుండాలి. ఇవన్నీ వున్నా ఆనందంగా వుండాలంటే ఆరోగ్యం వుండాలి. శాంతి వుండాలి. జీవితంలో ముఖ్యంగా ఇవన్నీ వుండాలి. మరి ఇవన్నీ కావాంటే మానవుడు చాలా ఆలోచించాలి. జీవితంలో ధర్మాన్ని ఆచరించాలి. పొరుగువారిని ప్రేమించాలి అంటే పొరుగున ఉన్న మానవులనే కాదు, పొరుగున వున్న జంతువులను అంటే కోడి, మేక, గొర్రె, చేప లాంటి వాటిని కూడా తనను తాను ప్రేమించుకున్నట్టు ప్రేమించాలి. బలహీనులమీద, అమాయకుల మీద, మూగ జీవాలమీద జాలి, దయ, కరుణ చూపించాలి. వాటి బాధ తన బాధలా భావించాలి.

అన్నీ ఆయన బిడ్డలే. అందుచేత ఆయనకు మానవులతో సహా అంతా సమానమేనని తెలుసుకోవాలి. ఆయనకు అంతా ఒక్కటేనని తెలుసుకోవాలి. ఆయన మానవులకే కాదు అందరికీ ధ్యాస అదే, అందరికీ రక్షకుడే అందుచేత వీటిని హింసించకూడదు. తక్కువగా చూడకూడదు. అన్నిటిని ప్రేమించాలి.

అలా జీవిస్తేనే జీవితంలో ఆనందం. అంతేకాని రకరకాల పదార్థాలు తిన్నంత మాత్రాన, మాంసాహారం లొట్టలేసుకుని ఆరగించినంత మాత్రాన జీవితంలో ఆనందం లభించదు. దుఃఖంతో వాడి జీవితం నరక ప్రాయమవుతుంది. అలా నరకాన్ని చవిచూసే జీవితం జీవితమే కాదు. అది జీవించడం కాదు. అందుకే జీసస్ 'రొట్టెతోనే మానవుడు జీవించలేడు' అన్న అద్భుతమైన సందేశం మానవులకు ఇచ్చాడు. అందుచేత తిండికోసం చూడకండి. తిండికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వకండి. పాపకృత్యమైన మాంసభక్షణ మానండి. శాకాహారులు కండి. ధ్యానం చేయండి.

తిండిమీదే కాదు, శ్వాస మీద కూడా దృష్టి పెట్టాలి. అపుడే మానవుడు ఆనందంగా జీవించగలుగుతాడు. ఇదే జీసస్ సందేశం.



" ధ్యానం ద్వారానే
సత్యజ్ఞాన ప్రకాశం "

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

"ధ్యానం ద్వారా మనం మన గతాన్నీ, భవిష్యత్తునూ కూడా దర్శించవచ్చు ... తద్వారా మనం ఎన్నో శరీరాలను మారుస్తూ, ఎన్నో అనుభవాలను పొందుతూ అనాదిగా వస్తూ వున్న శాశ్వత జీవులం" అనే విషయాన్ని అనుభవపూర్వకంగా అర్థం చేసుకోగలుగుతాం.

"శ్వాస" ద్వారానే ధ్యానశాస్త్రాన్నీ, "ధ్యానశాస్త్రం" ద్వారానే "ఆత్మశాస్త్రాన్నీ" మనం అర్థం చేసుకోగలం! ఈ ఆత్మశాస్త్రాన్ని పరిపూర్ణంగా గ్రహించిన తర్వాతే ఒక వ్యక్తికి సరైన మాట, సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, సరైన స్పర్శ, సరైన భావనలు... వెరసి మొత్తంగా సరైన జీవన విధానం అలవడుతుంది. దీనినే "ఎన్‌లైటెన్‌మెంట్" ... "దివ్యజ్ఞాన ప్రకాశం" అంటారు. ఇదే "ఆధ్యాత్మికత" అంటే!

– బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

www.pssmovement.org