బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఆశీస్సులతో..

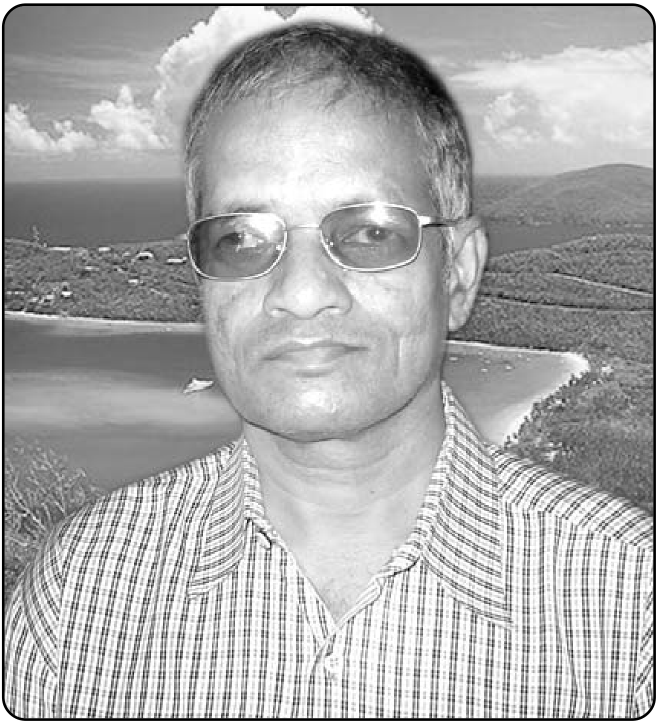
గీతా సందేశం

తటవర్తి వీరరాఘవరావు

అనుబంధం : బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ సందేశాలు

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఆశీస్సులతో..

గీతా సందేశం



రచన & ప్రచురణ : **తటవర్తి వీరరాఘవరావు**

2021 సం॥రం : నాలుగు ముద్రణలు

కాపీలు : 8,000

వెల : రూ. 100/-

పుస్తకముల కొరకు

తటవర్తి వీర రాఘవరావు

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

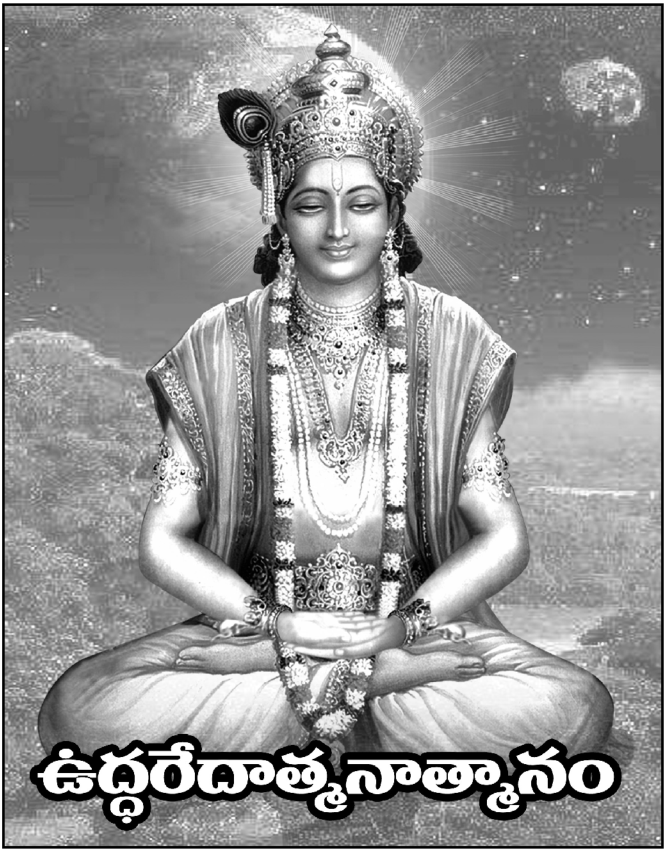
సెల్ : 9490171853, 9440309812

email : balajipyramid.bvrm@gmail.com

విషయసూచిక

1.	ధ్యానం ద్వారానే శాంతి	3
2.	ధ్యానం అంటే?	10
3.	ధ్యానం ఎందుకు చెయ్యాలి?	13
4.	వృద్ధాప్య సమస్యలు అధిగమించాలంటే ?	17
5.	శ్రీ మద్భగవద్గీతలో భగవానుడు తనను గూర్చి చెప్పిన సందేశం!	20
6.	ఎవరి మీద ఎవరు ఆధారపడి జీవిస్తున్నారు?	24
7.	అంతా ఒక్కటే!	26
8.	అన్నీ జీవులు ఒక్కటే!	30
9.	ఎప్పడూ మన పాత్ర... పాత్రే !	33
10.	వర్ణము - కులము	35
11.	యజ్ఞమే ముక్తికి మార్గం!	42
12.	పుణ్యకర్మల ఫలితం	44
13.	నిష్కామ కర్మే చెయ్యాలి!	47
14.	మనల్ని దిగజార్చుకోకూడదు!	50
15.	భావమే ప్రధానం	53
16.	మరణ సమయంలో ఏ భావంతో వుంటే అదే పొందుతాం!	56
17.	భక్తులలో రకాలు!	58
18.	భగవంతునికి ఏమి సమర్పించాలి?	63
19.	గురువు చేసినట్టు చెయ్యొద్దు - గురువు చెప్పినట్టు చెయ్యాలి	65
20.	ఆనందం పొందాలంటే ?	68
21.	నక్షత్రమిత్రులు	70
22.	అమృతం ఎవరికి దక్కుతుంది?	74
23.	భగవద్గీతను బట్టి మానవుని ఆహారం శాకాహారమా? మాంసాహారమా?	76
	అనుబంధం	
బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ సందేశాలు		81

ధ్యానం ద్వారానే శాంతి



ప్రస్తుతం లోకంలో ఎవరైనా శాంతినే కోరుకుంటున్నారు. కారణం అందరికీ అన్నీ వున్నాయి. అంటే ధనం, సంపదలు, భోగ భాగ్యాలు అంటే మేడలు, కార్లు, ఎ.సి.లు లాంటి సుఖాలు, సంసారం, సంపాదన అన్నీ వున్నాయి. కానీ ఎవరికీ శాంతి లేదు.

అందుకే "శాంతము లేక సౌఖ్యము లేదు... దాంతులకైనా.... వేదాంతులకైనా" అని త్యాగరాజుల వారు అన్నారు. అంటే శాంతి లేని వారికి ఎన్ని సుఖాలు వున్నా అంటే భోగాలు వున్నా ప్రయోజనం లేదనే ఆయన సందేశం. దీనిని బట్టి శాంతి లేని జీవితం జీవితమే కాదని అర్థమవుతుంది. అందుకే ప్రస్తుతం లోకంలో అంతా శాంతిని, మనశ్శాంతిని కోరుకుంటున్నారు.

మరి జీవితంలో శాంతి ఎలా లభిస్తుంది? అంటే ఒక్క ధ్యానం ద్వారానే లభిస్తుంది తప్ప, ఎన్ని రకాల ఆరాధనలు చేసినా, ఎంతమందిని ఆశ్రయించినా, ఎన్ని పుణ్య క్షేత్రాలు దర్శించినా మానవుడు శాంతిని పొందలేడు, ధ్యానం ద్వారా శాంతిని పొందవచ్చనే విషయం భగవద్గీతలో ఈ క్రింది శ్లోకం ద్వారా చెప్పబడింది.

శ్లో॥ యుంజన్నేవం సదాత్మానం యోగీ నియతమానసః ।
శాన్తిం నిర్వాణపరమాం మత్సంస్థా మధిగచ్ఛతి ॥ (భ.గీ.6-15)

తా:- ఆ విధంగా మనోనిగ్రహంతో ధ్యాన అభ్యాసం చేసే యోగి మోక్షదాయకమైన శాంతిని పొందుచున్నాడు.

పై శ్లోకం ద్వారా శాంతిని పొందటానికి ధ్యాన అభ్యాసం చెయ్యాలని శ్రీ కృష్ణుల వారు చెప్పారు. అంతేకాదు ఏ విధంగా ఈ ధ్యానాభ్యాసం చెయ్యాలో కూడా ఈ క్రింది శ్లోకం ద్వారా తెలియ చేశారు.

శ్లో॥ సమం కాయశిరోగ్రీవం ధారయ న్నచలం స్థిరః
సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్ ॥ (భ.గీ.6-13)

తా:- (ధ్యానం చేసేవారు) శరీరము, కంఠము, శిరస్సు సమముగా ఉంచి దిక్కులను చూడక, కదలక స్థిరముగానున్న వాడవై నాసికాగ్రం మీద దృష్టి నిలపాలి.

ఇక్కడ ధ్యానం చేసేవారు ఏమి చెయ్యాలో, ధ్యానం ఎలా చెయ్యాలో చెప్పడం జరిగింది. ముఖ్యంగా 'సమంకాయ శిరోగ్రీవం' అంటే శరీరము, కంఠము, శిరస్సు సమంగా వుంచాలన్నారు. అంటే దాని అర్థం వాటిని తిన్నగా వుంచడమని కాదు.

అక్కడ కాయం అంటే శరీరంతో చేసే కర్మలు.

శిరం అంటే తలలో వుండే ఆలోచనలు.

గ్రీవం అంటే కంఠంతో అంటే నోటితో మాట్లాడే మాటలు.

'సమం' అంటే ఒకే రకంగా వుండాలని దీనిలోని అంతరార్థం అంటే చేసే పనులు, ఆలోచించే ఆలోచనలు, మాట్లాడే మాటలు ఒకే రకంగా వుండాలి. అంటే త్రికరణ శుద్ధి వుండాలనే దీని అర్థం. అంటే చేసే పని ఒకరకంగా, మాట్లాడే మాట ఇంకొక రకంగా, ఆలోచించే ఆలోచన మరొక రకంగా వుండకూడదని దీని అర్థం. ఇంకా స్పష్టంగా చెప్పాలంటే ఏదైతే ఆలోచిస్తామో అదే చెప్పాలి, ఏది చెప్తామో అదే చెయ్యాలి, ఏది చేస్తామో అదే చెప్పాలి. దీనినే త్రికరణ శుద్ధి అంటారు.

దీనిని బట్టి ధ్యానం చేసేవారికి ముఖ్యంగా త్రికరణ శుద్ధి వుండాలని

తెలుసుకోవాలి. అలా వున్న వారికే ధ్యానాభ్యాసం బాగా అలవడుతుంది.

ఆయన ఇంకా ఏమన్నారంటే! అలా త్రికరణ శుద్ధి కలిగి వుండి 'దిక్కులు చూడక, కదలక స్థిరముగానున్న వాడవై' అంటే శరీరాన్ని, మనస్సును స్థిరముగా వుంచాలని అర్థం. శరీరాన్ని స్థిరంగా వుంచాలంటే ముందు చేతులు కట్టేయాలి, కాళ్ళు రెండూ కట్టేయాలి, కళ్ళు మూయాలి. నోరు మూసేయాలి. అలా కూర్చున్న తరువాత మనస్సు పరిపరి విధాలుగా పరిగెడుతూ వుంటుంది. అంటే రకరకాలుగా ఆలోచిస్తూ వుంటుంది. అటువంటి మనస్సును స్థిరంగా వుంచాలంటే శ్వాస మీదకు మళ్ళించాలి అంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వుంచాలి. అపుడు మరల ఆలోచనలు వస్తూ వుంటాయి. అపుడు ఆలోచనలు కట్ చేసి మనస్సును తిరిగి శ్వాస మీద వుంచాలి. ఇలా చేస్తూంటే... చేస్తూంటే... నెమ్మదిగా... నెమ్మదిగా .. ఆలోచనలు తగ్గుతూ... తగ్గుతూ... ఒక స్థితిలో.. ఒక స్థాయిలో... ఆలోచనలన్నీ ఆగిపోతాయి. మనస్సు నిర్విషయం అయిపోతుంది. పరిపరి విధాల పరుగులు తీయదు. అంటే ఆలోచనలు వుండవు. అపుడు మనస్సు ఏ దిక్కువైపునకు పోదు. అంటే ఏ దిక్కు చూడదు, స్థిరంగా వుంటుంది. శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు చెప్పిన విధంగా చేసినవారమవుతాము.

ఆయన ఇంకా ఏమి చెప్పారంటే 'నాసికాగ్రం మీద దృష్టి నిలపాలన్నారు'. ఇక్కడ నాసికాగ్రం అంటే ముక్కు చివరి భాగం కాదు. రెండు కనుబొమ్మల మధ్య గల భాగం, దీనినే భ్రూమధ్యం అని అంటారు. భ్రూమధ్యమే నాశికకు అగ్రస్థానం. 'అక్కడ దృష్టిని నిలపాలి' అంటే అంతర్ దృష్టిని భ్రూమధ్యంలో వుంచాలని అర్థం.

ఇది 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వుంచడం వల్లనే సాధ్యమవుతుంది. అది ఎలాగో తెలుసుకుందాం.

చాలా మందికి "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచి ధ్యానం చెయ్యడం మీద చాలా సందేహాలు వున్నాయి. ఎందుచేతనంటే ఆలోచనా రహిత స్థితి ధ్యానమంటారు. మరి శ్వాస మీద ధ్యాస వుంచమంటారు. శ్వాస మీద ధ్యాస అంటే శ్వాస మీద మనస్సు వుంచితే మనస్సు వున్నట్టే కదా? మరి అది 'ధ్యానం'

ఎలా అవుతుంది? అని అడుగుతారు.

కానీ గుర్తుంచుకోండి "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచినా ధ్యానం చేస్తున్నట్టు కాదు, ధ్యాన స్థితి పొందినట్టు కాదు. ఆలోచనా రహిత స్థితి పొందితేనే ధ్యాన స్థితి పొందినట్టు, ధ్యానం చేస్తున్నట్టు, అంటే మనస్సు శూన్యం అవ్వాలి, ఆలోచనలన్నీ ఆగిపోవాలి, అదే ధ్యాన స్థితి. అపుడే ధ్యానం చేస్తున్నట్టు. ఒకరకంగా మనస్సుకు పూర్తిగా విశ్రాంతినివ్వాలి, మనస్సు ఏ మాత్రం పని చెయ్యకూడదు. అదే ధ్యాన స్థితి.

ఆ స్థితి పొందాలంటే తేలికైన మార్గం, ఏకైక మార్గం 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఒక్కటే. అంటే మనస్సు పని చెయ్యని ధ్యాన స్థితిని పొందాలంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వుంచాల్సిందే. అంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' అన్నది ధ్యాన స్థితి పొందటానికి తేలికైన మార్గం. అంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' అన్నది మార్గమే కాని ధ్యానం కాదని తెలుసుకోవాలి. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వుంచితే ధ్యానం చేస్తున్నట్టు కాదు. ధ్యాన స్థితి పొందటానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నట్టు.

అలా చెయ్యగా... చెయ్యగా... మెల్లిగా... ధ్యాన స్థితి పొందుతారు. అలాంటి ధ్యాన స్థితి పొందిన తరువాత ఎవరి స్థితిని బట్టి వారు కూర్చుంటారు. ఎక్కువ సేపు వుండేవారూ వున్నారు. చాలా తక్కువ సేపు వుండేవారూ వున్నారు. అలా కొన్ని సెకన్లు మాత్రమే ధ్యాన స్థితిలో వుండేవారూ వున్నారు. కొన్ని నిమిషాలు, గంటలు కూడా వుండేవారూ వున్నారు. ఇదంతా వారి స్థాయిని బట్టి, సాధనను బట్టి, కృషిని బట్టి, ప్రయత్నాన్ని బట్టి, వారు పాటించే నియమాలను బట్టి, వారి అభ్యాసాన్ని బట్టి వుంటుంది. ఏది ఏమైనా 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వుంచినంత మాత్రాన ధ్యానం చేస్తున్నట్టు కాదు. పరిపరి విధాలైన ఆలోచనలు లేకుండా వుండగలిగితేనే ధ్యానం చేస్తున్నట్టు.

మరి అటువంటి స్థితి "శ్వాస మీద ధ్యాస" వల్ల ఎలా వస్తుందో తెలుసుకుందాం. కొంచెం గమనించండి ఎవరైనా కోపంగా వున్నా! ఉద్రేకంగా వున్నా! ఆవేశంగా వున్నా! వారి శ్వాస వేగంగా వుంటుంది. ఒక రకంగా ఇతరులకు కూడా తెలుస్తుంది. కానీ అదే కనుక వారు శాంతంగా, ప్రశాంతంగా వుంటే వారి శ్వాస నెమ్మదిగా వుంటుంది. అంటే దీనిని బట్టి మన మనస్సుకు, శ్వాసకు సంబంధం వుందని అర్థమవుతుంది. అంటే మనస్సు ఉద్రేకంగా వున్నప్పుడు శ్వాస దీర్ఘంగా ఉంటుందని, అలాగే మనస్సు శాంతంగా వున్నప్పుడు శ్వాస స్వల్పంగా వుంటుందని ఎవరికైనా తెలుస్తుంది.

ఉదాహరణకు మీరు కొత్తగా ధ్యానం చెయ్యటానికి కళ్ళు మూసుకున్నా రనుకుందాం. మొదట్లో సహజంగానే ఎవరికైనా ఎక్కువ ఆలోచనలు వస్తాయి. అపుడు మీ నిశ్వాస అంటే మీరు వదలిన గాలి మీ నాభి దాకా వచ్చి వెనక్కి వెళుతుందని అనుకుందాం. అలా మీరు ఆలోచనలు కట్ చేసి శ్వాస మీద వుంచుతూ వుంటే మెల్లిగా... మెల్లిగా... కొన్ని గంటలకు మీ ఆలోచనలు తగ్గడం మీరు గమనిస్తారు. అంటే మీ మనస్సు కొద్దిగా శాంతించిందన్నమాట. అపుడు మీ నిశ్వాస మీ ఛాతీ వరకు వచ్చి వెనక్కు వెడుతుంది. ఇంకా ఇంకా అలా చేస్తుంటే మీ ఆలోచనలు ఇంకా తగ్గుతూ వుంటాయి. మీ మనస్సు ఇంకా శాంతిస్తూ వుంటుంది. అపుడు మీ నిశ్వాస కంఠం వరకు వచ్చి వెనక్కి వెడుతుంది. అలా ఆలోచనలు ఇంకా తగ్గే కొద్దీ మీ నిశ్వాస నోటి వద్దకు, తరువాత ముక్కు వద్దకు మెల్లిగా ముక్కు మధ్య భాగానికి, చివరకు మీ ఆలోచనలు పూర్తిగా ఆగిపోయినపుడు అంటే మీ మనస్సు పూర్తిగా శాంతించినపుడు మీ శ్వాస మీ భృగు స్థానంలో ఆగిపోతుంది.

ఆ స్థితిలో ఏ రకమైన ఆలోచనలు వుండవు... శ్వాసను గమనించడం కూడా వుండదు. అదే ధ్యాన స్థితి. ఇపుడు మీ దృష్టి భృగు స్థానంలో వుంది. ఇదే ధ్యాన స్థితి. అలా శ్వాస మీద ధ్యాస వుంచిన వారు ఎవరైనా సరే సహజంగానే ఆ స్థితికి చేరుకుంటారు. ఈ స్థితి పొందిన వారే ధ్యాన స్థితి పొందిన వారు. వారే ధ్యానం చేస్తున్నట్టు. అలా ఎంతసేపు వుంటే అంతసేపు మీరు ధ్యానం చేసినట్టే. అలా మీ దృష్టి భృగు స్థానంలో కేంద్రీకృతమైనపుడు శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు చెప్పిన స్థితి సాధించామన్న మాట.

కానీ ఇది "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచిన వారికే సాధ్యం. కారణం శ్వాసకు మనస్సుకు సంబంధం వుంది కనుక. అందుచేత "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచి ధ్యానం చేద్దాం. ధ్యాన స్థితి పొందుతాం. ఈ ధ్యానం అంతా మానవుడు శాంతిని పొందటానికి, శాంతిగా జీవించటానికే.

మరి తొందరగా ధ్యాన స్థితి పొందాలంటే శ్రీ కృష్ణుల వారు ఇంకా కొన్ని విషయాలు తెలియ చేశారు. అవేమిటో తెలుసుకుందాం.

శ్లో॥ ప్రశాన్తాత్మా విగతభీ ర్బ్రహ్మచారివ్రతే స్థితః
మనః సంయమ్య మచ్చిత్తో యుక్త అసీత మత్పరః ॥ (భ.గీ.6-14)

తా:- ప్రశాంతమైన మనస్సుతో, భయపడకుండా మనస్సును బాగా నిగ్రహించి, బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తూ, మనస్సు నా యందే నిలిపి, నన్ను నమ్మిన

వాడవై అభ్యాసము చేయాలి.

ధ్యానాభ్యాసంలో మనం అలా మనస్సును ప్రశాంతపరచుకోవడమే కాదు. ఏ విధమైన భయం లేకుండా మనస్సును పరిపరి విధాల పోకుండా నిగ్రహించి బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాలని చెప్పడం జరిగింది.

ఇక్కడ కొంచెం దీని అంతరార్థం తెలుసుకుందాం. భయం లేకుండా అంటే ధ్యానం చేసేటపుడు మనలో అంతర్గతంగా ఎన్నో మార్పులు జరుగుతూ వుంటాయి. ఎన్నో అనుభవాలు వస్తూ వుంటాయి. కొంతమందికి కొన్ని నొప్పులు కూడా రావచ్చు. ఏది జరిగినా, ఎలాంటి అనుభవాలు వచ్చినా భయపడకుండా కూర్చోవాలి. కళ్ళు తెరవకూడదు. ఏమి జరుగుతున్నా అంతా మంచికేనని తెలుసుకోవాలి. అందుకే శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు భయపడకుండా మనస్సును అలాగే వుంచాలని చెప్పడం జరిగింది. అలా సాధన చేస్తూ నిజజీవితంలో బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాలని చెప్పడం జరిగింది.

బ్రహ్మచర్యం అంటే ఒక రకంగా యుక్తంగా మెలగటం, అంటే మధ్యేమార్గాన్ని అవలంభించాలి. అంతేకానీ సంసారం లేకుండా వుండటం కాదు, వివాహం చేసుకోకుండా వుండటం కాదు, సంసారాన్ని వదిలి వేయడం కాదు, సంసార సుఖాలకు దూరంగా వుండటం కాదు.

మధ్యే మార్గం అంటే అన్ని విషయాలలో అతిగా కానీ, మరీ మితంగా గానీ వుండకూడదని అర్థం. అంటే ఆహారం అతిగా తినకూడదు. అసలు తినకుండా వుండకూడదు. అలాగే నిద్ర అతిగా పోకూడదు. అసలు నిద్ర లేకుండా వుండకూడదు. అలా ఆహార వ్యవహారాలలో యుక్తంగా వుండలని, మధ్యేమార్గాన్ని అవలంభించాలని శ్రీ కృష్ణుల వారి సందేశం. బ్రహ్మచర్యం అంటే అర్థం అదే.

అందుకే సుభాష్ పత్రి గారు అన్ని విషయాలలో కూడా మధ్యేమార్గం ఉత్తమమని చెపుతూ వుంటారు. ఏదీ అతిగా వుండకూడదు. మరీ మితంగా కూడా వుండకూడదని బోధిస్తూ వుంటారు. మధ్యేమార్గమే శరణ్యమని చెపుతూ వుంటారు. ఈ విషయాన్నే శ్రీ కృష్ణుల వారు ఈ క్రింది శ్లోకం ద్వారా కూడా వివరించడం జరిగింది.

శ్లో॥ యుక్తాహార విహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు ।
యుక్తస్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా ॥ (భ.గీ.6-17)

తా:- ఆహార విహారాలయందు యుక్తంగా వుండేవాడికి, కర్మాచరణలో యుక్తంగా ప్రవర్తించేవాడికి నిద్రమెలుకువలలో యుక్తంగా వుండేవాడికి దుః

ఖాలను పోగొట్టే ధ్యానయోగం సిద్ధిస్తుంది.

యుక్తాహారం అంటే సాత్వికమైన శాకాహారాన్ని మితంగా తినాలి. అలాగే మానవుని శారీరక, మానసిక అవసరాలకు సరిపడా నిద్ర నిద్రించాలి. అంతేకాకుండా మన చేష్టలు ధర్మయుక్తంగా, ప్రక్కవారికి కూడా సుఖం కలిగించే విధంగా వుండాలి. వీటితో పాటు సరి అయిన జ్ఞానాన్ని కూడా సంపాదించాలి. అలా ప్రవర్తించడమే యుక్తంగా మెలగడం అవుతుంది.

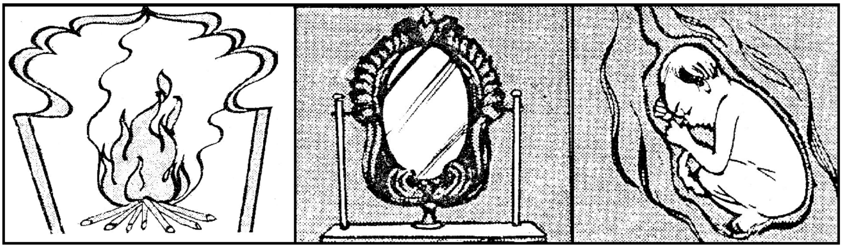
అంతేకాదు ఆయన ఇంకా ఏమన్నారంటే మనస్సును నా యందే నిలిపి నన్ను నమ్మినవాడవై అభ్యాసం చెయ్యమని అన్నారు.

ఇక్కడ మనం భగవద్గీతలోని ఇంకొక సత్యం తెలుసుకోవాలి. శ్రీ కృష్ణుల వారు ఎక్కడ 'నన్ను', 'నేను' అన్నా 'ఆత్మ' అనే అర్థం చేసుకోవాలి. అంతేకాని ఒక రూపాన్ని కాని, ఫోటోను కానీ, బొమ్మను కానీ వూహించుకోకూడదు. అందుచేత శ్రీ కృష్ణుల వారు మనస్సును నా యందే నిలుపు అన్నారంటే 'ఆత్మ' మీద వుంచాలని తెలుసుకోవాలి. అంటే ఎక్కువ సేపు ధ్యాన స్థితిలో వుండాలని చెప్పడం జరిగింది అంటే ధ్యానం ఎక్కువ చెయ్యాలనే దీని అర్థం. ఆయన ఇంకా 'నన్ను నమ్మిన వాడవై' అంటే 'ఆత్మ'ను నమ్మాలని అర్థం. అంతేకాని దేహాన్ని నమ్మడం కాదు. అంటే దేహానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వడం కాదు. 'ఆత్మ'కు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలని దీనిలోని అంతరార్థం. అంటే దేహాభిమానంతో జీవించడం కాదు. ఆత్మాభిమానంతో జీవించాలి.

అలా ఎవరైతే నిజ జీవితంలో దేహానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వకుండా 'ఆత్మ'కు ప్రాముఖ్యం ఇస్తారో వారు తప్పకుండా శాంతిని పొందుతారు. అదే పై శ్లోకంలోని అర్థం. అంటే ధ్యానం చేసే వారు ఎక్కువగా 'ఆత్మ'కు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. అంటే 'ఆత్మ' గురించి తెలుసుకోవాలి, 'ఆత్మ' గొప్పతనం తెలుసుకోవాలి. 'ఆత్మజ్ఞానం' పొందాలి. ఎందుచేతనంటే 'ఆత్మే' భగవంతుడు కనుక. అందుచేత అలా చేసిన వారు ఎవరైనా చివరకు గొప్పవారవుతారు. శాంతిని పొందుతారు.

అందుచేత ధ్యాన సాధన చేసే వారు మధ్యేమార్గాన్ని అవలంభిస్తూ పై విషయాలు పాటిస్తూ "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచి అభ్యాసం చేస్తూ వుంటే నెమ్మదిగా ధ్యాన స్థితి పొంది జీవితంలో అన్ని రకాల లాభాలు పొందుతూ చివరకు మానవులు కోరుకునే శాంతిని కూడా పొందగలుగుతారు. అందుచేత 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వుంచండి. ధ్యానం చేస్తూ శాంతిగా జీవించండి.

ధ్యానం అంటే?



ధ్యానం అంటే మనస్సు యొక్క ప్రాముఖ్యాన్ని తగ్గించడం, ఆత్మ యొక్క ప్రాముఖ్యాన్ని పెంచడం.

ధ్యానం చెయ్యడం ద్వారా మనస్సు మొదట నిశ్చలమవుతుంది. తర్వాతే శుద్ధమవుతుంది. తద్వారా మనస్సు యొక్క గుణం మారుతుంది. తద్వారా మనస్సు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గుతూ వుంటుంది. అలా మానవునిలో మనస్సు ప్రాముఖ్యం తగ్గే కొద్దీ ఆత్మ ప్రాముఖ్యం పెరుగుతూ వుంటుంది. దీనికి ముఖ్య కారణం ఆత్మను మనస్సు ఆవరించి వుండటమే. భగవద్గీతలో ఈ క్రింది శ్లోకం చూద్దాం.

శ్లో॥ ధూమేనా ప్రియతే వహ్ని వ్యధా దర్శోమలేనచ
యధోల్బేనావృతో గర్భస్తథా తేనే దమా వృతమ్ ॥ (భ.గీ.3-38)

తా:- పొగచేత అగ్ని, మురికి చేత అద్దము, మావి చేత గర్భ మందలి శిశువు కప్పబడి వున్నట్టుగానే ఆ కామము (మనస్సు) చేత ఈ ఆత్మ జ్ఞానము (ఆత్మ) కప్పబడి వున్నది.

సహజంగా ఇంద్రియాలన్నీ మనస్సు ఆధీనంలో వుంటాయి. అందుచేత ఇంద్రియాలు మనస్సు చెప్పినట్టు చేస్తాయి. చిన్ననాటి నుండి వుండే ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల, వ్యవహారాల వల్ల మనస్సు మలినమై వుంటుంది. అటువంటి మలిన మనస్సునే చెడు మనస్సు అంటారు. చెడు మనస్సు చెడు పనులు చేయిస్తుంది కాబట్టి దుష్టమనస్సు అని కూడా అంటారు.

అటువంటి మనస్సునే హిందువులు 'మాయ' అంటారు. బౌద్ధులు 'మారుడు' అంటారు. క్రిష్టియన్లు, ముస్లింలు 'సాతాను' అంటారు. సహజంగా అందరూ మంచి చెయ్యాలనే అనుకుంటారు. కానీ చెడే చేస్తూ వుంటారు. దానికి కారణం హిందువులు 'మాయలో' పడ్డాడంటారు. క్రిష్టియన్లు, ముస్లింలు 'సైతాను' ప్రభావమంటారు. కానీ ఎవరు ఏమనుకున్నా ఎలా అనుకున్నా దీనికి కారణం

చెడు మనస్సే. మనస్సు ఆధీనంలో వున్న ఇంద్రియాలు చెడు మనస్సు ప్రభావం వల్ల మంచి చెయ్యాలనుకున్నా చెడే చేస్తాయి, చెడు పనులే చేస్తాయి.

సహజంగా అంతా మంచివారే! మంచి వారు కాని వారు అంటూ ఎవరూ వుండరు. అంతా మంచి చెయ్యాలనే అనుకుంటారు. మంచిగానే వుండాలనుకుంటారు. కానీ ఎందుకో తెలియదు చెడే చేస్తూ వుంటారు. చేయకూడని పనులు చేస్తూ వుంటారు. చివరకు జీవితంలో నష్టపోతారు.

చూడండి ఎవరికైనా తమ భార్య అన్నా, భర్త అన్నా ఇష్టమే. వారితో మంచిగా వుండాలనుకుంటారు, వారిని మంచిగా చూసుకోవాలనుకుంటారు, వారిని భాధించకూడదనుకుంటారు. కానీ ఎందుకో తెలియదు... ఉత్తినే కోపం వచ్చేస్తూ వుంటుంది, వూరికే గొడవలు పడుతూ వుంటారు. కారణం లేకుండానే ఒకరినొకరు తిట్టుకుంటారు, కొట్టుకునేవాళ్ళు కూడా ఎంతోమంది వున్నారు. నువ్వంటే నువ్వే కారణమని ఒకరినొకరు నిందించుకుంటూ వుంటారు. అలా సుఖశాంతులు లేకుండా జీవించే వారు ఎంతో మంది వున్నారు. ఏది ఏమైనా దీనంతటికి కారణం వారి మనస్సే! ఎందుచేతనంటే మనస్సును బట్టే మనిషి ప్రవర్తన వుంటుంది కాబట్టి.

అంతేకాదు గమనిస్తే సమాజంలో చాలా మంది అబద్ధాలు చెప్పకూడదనుకుంటారు, కానీ అబద్ధమాడేస్తూ వుంటారు. ఎవరినీ విమర్శించకూడదనుకుంటారు, కానీ విమర్శిస్తూ వుంటారు. ఎవరి గురించి పట్టించుకోకూడదనుకుంటారు. కానీ పట్టించుకుంటారు. ఎవరి గొడవల్లో తలదూర్చకూడదనుకుంటారు, కానీ తల దూర్చేస్తూ వుంటారు. హింసకు కారణమైన మాంసం మానేయాలనుకుంటారు, కానీ మానలేరు. అలాగే తాగుడు, పేకాట, వ్యభిచారం లాంటివి మానాలనుకుంటారు, కానీ మానలేరు. ఇతరులను మోసగించకూడదనుకుంటారు, కానీ మోసగిస్తూనే వుంటారు. స్వార్థం ప్రదర్శించకూడదనుకుంటారు, కానీ ప్రదర్శిస్తూ వుంటారు. ఇతరులను తక్కువగా చూడకూడదనుకుంటారు, కానీ చూస్తూనే వుంటారు.

అంతేకాదు అందరికీ మంచి చెయ్యాలనుకుంటారు కానీ మంచి చెయ్యలేరు. సాయం చెయ్యాలనుకుంటారు కానీ చెయ్యలేరు. మంచి కార్యాలకు, సేవా కార్యక్రమాలకు ఉన్నదాంట్లో కొంతధనం ఇవ్వాలనుకుంటారు కానీ ఇవ్వలేరు. అలాంటి కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనాలని అనుకుంటారు కానీ పాల్గొనలేకపోతారు. ధర్మంగా ఉండాలనుకుంటారు కానీ వుండలేరు. దానాలు చెయ్యాలనుకుంటారు కానీ చెయ్యలేరు. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ఎన్నో చెయ్యాలనుకుంటారు కానీ ఏదీ చెయ్యలేరు.

ఒకరకంగా చెప్పాలంటే చెయ్యవలసినవి చెయ్యరు, చెయ్యకూడనివే, చేస్తారు. అంటే ఇంచుమించు సృష్టి విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తూ వుంటారు. అంటే ఇంద్రియాలన్నీ విరుద్ధంగానే ప్రవర్తిస్తూ వుంటాయి. దీనికి ముఖ్య కారణం ఇంద్రియాలు మనస్సు ఆధీనంలో వుండటమే, మనస్సును అనుసరించడమే, మనస్సు ప్రభావంలో వుండటమే. దీనిని అధిగమించాలంటే "మనస్సు ఆధీనంలో వున్న ఇంద్రియాలను ఆత్మ ఆధీనంలోకి తీసుకురావాలి". కారణం 'ఆత్మ' అంటే ఎవరో కాదు సాక్షాత్తూ భగవంతుడు. భగవంతుని ఆధీనంలో ఇంద్రియాలు వున్నప్పుడు సహజంగానే చెయ్యకూడని పనులు చెయ్యరు. చెయ్యవలసినవే చేస్తారు. అంటే చెడు చెయ్యరు, మంచే చేస్తారు.

అపుడు కళ్ళు చెడు చూడవు, చెవులు చెడు వినవు, నోరు చెడు మాట్లాడదు, చేతులు చెడు పనులు చెయ్యదు. కారణం భగవంతుడు చెడు చేయించడు కనుక. అపుడు జీవితంలో అంతా మంచే జరుగుతుంది. అంతా లాభమే కలుగుతుంది. ఎప్పుడూ ఆనందంగా జీవిస్తారు, అంతా శుభమే జరుగుతుంది.

అలా మనస్సు ఆధీనంలో నుంచి ఇంద్రియాలను తప్పించాలంటే మనస్సు ప్రాముఖ్యం తగ్గించాలి. అంటే మనస్సును శుద్ధి చెయ్యాలి. అంటే ముఖ్యంగా "శ్వాస మీద ధ్యాస వుంచి ధ్యానం చెయ్యాలి". దీనితో పాటు "సాత్వికమైన శాకాహారం" తీసుకోవాలి. ఇలా క్రమం తప్పక రోజూ చేస్తూ వుంటే మెల్లి మెల్లిగా మనస్సు శుద్ధమవుతుంది.

పొగ తొలగిపోతే అగ్ని ఎలా కనిపిస్తుందో! మురికిపోతే అద్దం ఎలా స్పష్టంగా కనిపిస్తుందో! మావి తొలగిస్తే శిశువు ఎలా కనిపిస్తుందో! అలాగే మనస్సు పూర్తిగా శుద్ధమయ్యే సరికి మనస్సు చేత కప్పబడిన 'ఆత్మ' స్పష్టంగా వ్యక్తమవుతూ వుంటుంది. అంతేకాదు మనస్సు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గుతూ వుంటుంది. అపుడు మనిషి చేసే పనులు మారిపోతూ వుంటాయి. అంటే 'సైతాను' ప్రభావం తగ్గుతూ వుంటుంది. అంటే మానవుడు 'మాయ' నుంచి బయటపడుతూ వుంటాడు. అలా మెల్లిగా మానవుని ప్రవర్తన మారిపోతుంది, ఆఖరికి జీవితమే మారిపోతుంది.

అందుచేత మనస్సును మలినం చేసే శవాహారమైన మాంసాహారం మానండి. **"రుచి' కోసం చూడకండి, మనస్సు యొక్క శుచి కోసం చూడండి".** క్రమం తప్పక 'ధ్యానం' చెయ్యండి. అంతా మంచే జరుగుతుంది. అంతా మంచిగా వుంటారు.

ధ్యానమే ఎందుకు చెయ్యాలి?

శ్లో॥ అనన్యాశ్చింతయన్తోమాం
యే జనాః పర్యుపాసతే ।
తేషాం నిత్యాభియుక్తానాం
యోగక్షేమం వహామ్యహమ్ ॥
(భ.గీ.9-22)

తా:– ఎవరైతే ఇతర చింతలు లేకుండా నన్నే నమ్ముకుని నన్నే ధ్యానిస్తూ ఎల్లప్పుడూ నా యందే నిష్ట కలవారి యొక్క యోగక్షేమాలను నేనే చూసుకుంటాను.

ముఖ్యంగా భగవద్గీత అర్థం కావాలంటే శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు 'నన్నే', 'నేను' అని చెప్పినప్పుడల్లా 'బొమ్మ' అని కాకుండా 'ఆత్మ' అని అర్థం చేసుకోవాలి. కారణం శ్రీ కృష్ణుడు తాను 'ఆత్మ'ను అని స్పష్టంగా చెప్పడం జరిగింది.

శ్లో॥ అహ మాత్మా గుడాకేశ సర్వభూతాశయస్థితః ।
అహమాదిశ్చ మధ్యం చ భూతానా మన్త ఏవ చ ॥ (భ.గీ.10-20)

తా:– ఓ అర్జునా! సర్వప్రాణులలో స్థితమై వున్న 'ఆత్మ'ను నేనే మరియు ప్రాణుల యొక్క ఆదిమధ్యాంతములు నేనే అయి వున్నాను.

అందుచేత ఎవరైనా సరే ఇతర చింతలు లేకుండా 'ఆత్మ'నే నమ్ముకుని 'ఆత్మ'నే ధ్యానిస్తూ 'ఆత్మ' యందే నిష్ఠ కలిగి వున్నపుడు వారి యొక్క యోగక్షేమాలు తానే చూసుకుంటానని భగవానుడు చెప్పడం జరిగింది.

ముఖ్యంగా లోకంలో 'ఆత్మ'ను ఆశ్రయించే (ధ్యానించే) మార్గం తెలియక చాలా మంది బొమ్మనే ఆశ్రయిస్తున్నారు. అందుచేత ఎంతకాలం, ఎంత నిష్టతో ఆరాధనలు చేసినా సరైన ఫలితాలు పొందలేకపోతున్నారు.

కానీ బ్రహ్మర్షి పత్రీగారు 'ఆత్మ'ను ఆశ్రయించే సులువైన మార్గం బోధిస్తున్నారు. ఆ మార్గమే "శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం". ధ్యానం ద్వారా ఎవరైనా సరే అంతర్ముఖులై నెమ్మదిగా ఆలోచనలు శూన్యం చేసుకుని 'ఆత్మ'

స్థితికి చేరుకుంటారు. 'ఆత్మ' మీదే దృష్టి వుంచగలుగుతారు.

ఆ స్థితిలో ఏ రకమైన ఆలోచనలు వుండవు అంటే ఏ ఇతర చింతలు వుండవు. 'ఆత్మ' మీదే దృష్టి వుంటుంది. అంటే పరమాత్మ మీదే దృష్టి వుంటుంది. ఇదే శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు పై శ్లోకం ద్వారా ఇచ్చిన సందేశం.

అందుచేత శ్రీ కృష్ణ భగవానుని సందేశం ప్రకారం ఎవరైతే ఇతర చింతలు అంటే సంసారం గురించి చింత, భవిష్యత్తు గురించి చింత, సమస్యలు గురించి చింత (ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే మానవునకు ఎన్నో చింతలు వున్నాయి) లాంటివి వదలి అంటే అటువంటి ఆలోచనలు లేకుండా భగవంతుని అంటే 'ఆత్మ'ను ధ్యానిస్తారో అంటే 'ఆత్మ' మీద దృష్టి వుంచుతారో వారి యోగ క్షేమాలు తానే చూసుకుంటానని భగవానుడు చెప్పడం జరిగింది.

సహజంగా మానవునకు కావలసినవి రెండే రెండు (1) క్షేమము, (2) యోగము.

"క్షేమము అంటే ప్రాపంచికమైన భౌతికమైన రక్షణ. యోగము అంటే ఆధ్యాత్మిక పురోగతి" అని పత్రీజీ వివరించడం జరిగింది.

ఆధ్యాత్మిక పురోగతి అంటే ఆత్మ ఉన్నతి అంటే ఆత్మానుభవం. దీనినే 'ఆత్మ సాక్షాత్కారం' అని కూడా అంటారు.

ముఖ్యంగా మానవునకు రెండూ కావాలి. (1) ప్రాపంచికమైన 'భుక్తి', (2) ఆధ్యాత్మికమైన 'ముక్తి'. కారణం శరీరం వుంది కాబట్టి భుక్తి అవసరం. అలాగే దుఃఖం నుంచి బయటపడటానికి 'ముక్తీ' అవసరమే.

యోగ, క్షేమాలు రెండూ మానవునకు కావాలి. ఆ రెండూ తానే చూసుకుంటానని శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు చెప్పడం జరిగింది.

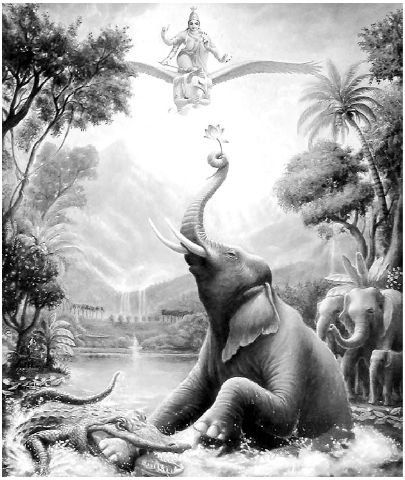
అందుచేత ప్రతీ ఒక్కరూ మిగతా విషయాలకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వకుండా, వాటి గురించి ఆందోళన చెందకుండా ధ్యానం చెయ్యండి. అన్నీ భగవంతునికి వదిలి వెయ్యండి. సమస్యలు గురించి ఆలోచించకండి. కారణం మీరు ఆలోచిస్తూ మీరే కనుక ప్రయత్నిస్తూ వుంటే అన్నిటిని మీరే పరిష్కరించుకోవాలి. కానీ అన్నీ భగవంతునికి వదిలేస్తే అన్నీ ఆయన చూసుకుంటాడు.

అందుచేత గుర్తుంచుకోండి మీరు దృష్టి వుంచవలసింది సమస్యల మీద కాదు. 'ఆత్మ' మీద. అందుచేత చేయవలసింది 'ప్రార్థన' కాదు. 'ధ్యాన

సాధన' అని తెలుసుకోండి.

అన్నీ ఆయనకు వదలిపెట్టి ఆయనను ఆశ్రయించినపుడు అన్నీ ఆయనే చూసుకుంటాడనే విషయం పురాణ కథల ద్వారా కూడా చెప్పడం జరిగింది.

"గజేంద్రమోక్షం"



'గజేంద్రమోక్షంలో' గజేంద్రుడు మొసలితో పెనుగులాడినంతసేపూ అంటే తన్ను తాను రక్షించుకునే ప్రయత్నం చేసినంత సేపూ భగవానుడు రక్షించడానికి రాలేదు. కానీ ఎప్పు డయితే గజేంద్రుడు ఏమీ చేయలేని స్థితికి చేరుకుని నా వల్ల కాదు, నువ్వే దిక్కు అని అన్ని ప్రయత్నాలు మాని ఆయన మీద దృష్టి వుంచగానే భగవాను డు వచ్చి రక్షించడం జరిగింది.

"మహాభారతం"

అలాగే మహాభారతంలో ద్రౌపతీ వస్త్రాపహరణం జరుగుతున్నప్పుడు ద్రౌపతి చాలా సేపు పెనుగులాడింది. చివరకు తన వల్ల కాకపోయేసరికి ఆ ప్రయత్నం వదలి రెండు చేతులు ఎత్తి ప్రార్థించగా వెంటనే భగవానుడు రక్షించడం జరిగింది.

పై పురాణగాధలను బట్టి భగవానుని ఆశ్రయించిన వారు అంటే ధ్యానం చేసేవారు మిగతా విషయాలు ఆలోచించవలసిన పని

లేదని, కోరవలసిన పని లేదని తెలుస్తుంది. చేయవలసింది 'ధ్యానమేనని' తెలుస్తుంది.

అంతేకాదు ధ్యానం చేస్తే ఆయననే పొందవచ్చని కూడా శ్రీ కృష్ణుల వారు తెలియ చేయడం జరిగింది.

శ్లో॥ మన్మనా భవ మద్భక్తో మద్యాజీ మాం నమస్కురు ।
మామేవైష్యసి యుక్త్వైవ మాత్మానం మత్పరాయణః ॥ (భ.గీ.9-34)

తా:- ఎవరు నా యందు మనస్సు నిల్పి, నా భక్తుడవై, నన్నే సేవించుచు, నన్నే నమ్మి, నాకే నమస్కరిస్తూ, నా యందే దృష్టి నిలిపితే నన్ను పొంది తీరుతావు.

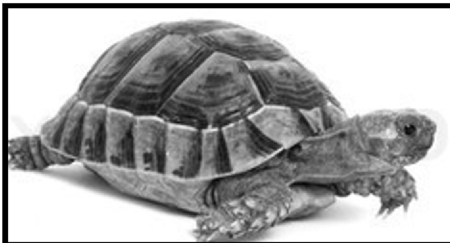
ఇక్కడ కూడా నా అన్నా, నన్నే అన్నా 'ఆత్మ' అని అర్థం చేసుకోవాలి. అంటే 'ఆత్మ'పై మనస్సు నిలపాలి, 'ఆత్మ' యొక్క భక్తుడు అవ్వాలి. 'ఆత్మ'నే పూజించాలి, 'ఆత్మ'కే నమస్కరించాలి. 'ఆత్మ'నే నమ్మాలి. 'ఆత్మ'పైనే ధ్యానం ద్వారా దృష్టి నిలపాలి. అలా చేసిన వారు చివరకు 'ఆత్మ'నే పొందుతారు అంటే భగవంతుని పొందుతారు.

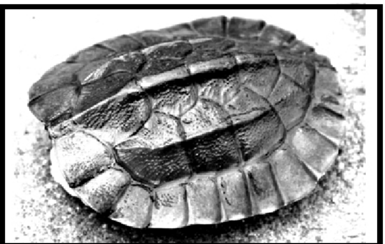
పై శ్లోకాల ద్వారా ఎవరైతే 'ఆత్మ'ను ఆశ్రయిస్తారో వారి యోగక్షేమాలన్నీ భగవంతుడు చూసుకోవడమే కాదు అటువంటి వారు చివరకు భగవంతుడినే పొందగలుగుతారు. ఇంతకన్నా మానవునకు కావలసింది ఏమి వుంది? అందుచేత ధ్యానం చేద్దాం. ధ్యానం ద్వారా భగవంతునిపై దృష్టి వుంచుదాం. భగవంతుని చేరదాం. ఇంతకన్నా మానవుడు చేయగలిగింది, సాధించగలిగింది ఏమీ లేదు. అందుకే ధ్యానం చెయ్యాలని తెలుసుకోండి.

పరిశుద్ధమైన మనస్సుతో మనిషి
ధ్యానంలో ఏ లోకాలను కోరుకుంటాడో
ఆ లోకాలను చూస్తారు.

- స్వామి దయానంద సరస్వతి

వృద్ధాప్య సమస్యలు అధిగమించాలంటే!


ఇంద్రియాలను ఉపయోగిస్తున్న తాబేలు


అంతర్ముఖం చేసుకున్న తాబేలు

శ్లో॥ యదా సంహారితే చాయం కూర్మోంగానీవ సర్వశః॥
ఇంద్రియాణీన్ద్రియార్దేభ్యస్తస్య ప్రజ్ఞా ప్రతిష్టితా॥ (భ.గీ.2-8)

తా॥ తాబేలు తన అవయవాలను అన్ని వైపుల నుంచి ఏ విధంగా లోపలకు ముడుచు కుంటుందో అలాగే మానవుడు తన ఇంద్రియాలను అంతర్ముఖం చేసుకున్నప్పుడు వాటిశక్తి స్థిరంగా వుంటుంది.

భగవానుని సందేశం ఏమిటంటే తాబేలు అవసరం లేనపుడు తన అవయవాలను లోపలకు ముడుచుకోవడం వల్ల అవి విశ్రాంతి పొంది శక్తివంతంగా తయారవుతాయి. అందువల్ల అవసరమైనపుడు తాబేలు వాటిని బాగా ఉపయోగించుకోగలుగుతుంది. వడివడిగా నడవగలుగుతుంది.

అలాగే మానవుడు కూడా అవసరం లేనపుడు అంటే కాళీ సమయాలలో తన ఇంద్రియాలకు విశ్రాంతినివ్వాలి. అంటే అంతర్ముఖం చెయ్యాలి. అంటే 'ధ్యానం' చెయ్యాలి. 'ధ్యానం' చేస్తే ఇంద్రియాలు విశ్రాంతి పొంది తద్వారా, ఎప్పుడూ శక్తివంతంగా ఉంటాయి. జీవించినంత కాలం ఒకేలా పని చేస్తాయి.

సాధారణంగా వృద్ధాప్యంలో చూపు తగ్గిపోవడం, వినికిడి శక్తి తగ్గిపోవడం, మాటలో స్పష్టత లేకపోవడం, తన పనులు తాను చేసుకోలేక పోవడం జరుగుతూ ఉంటుంది. ఒకరిచేత చేయించుకోవలసి వస్తుంది. ఆలోచించే శక్తి కూడా తగ్గి పోతుంది. ఇతరుల మీద ఆధారపడుతూ జీవించవలసి వస్తుంది. ఇది నిజంగా దుర్భరమైన స్థితి. సహజంగా ఇలాంటి సందర్భాలలో దగ్గిర వారు కూడా సరిగ్గా పట్టించుకోరు. అప్పటివరకు అందరి మీద అజమాయిషీ చేస్తూ జీవించి చివరిలో అలా ఇతరుల మీద ఆధారపడి జీవించవలసి వస్తే, అది నిజంగా నరకమే. అందుచేత చాలామంది వృద్ధాప్యాన్ని

ఒక శాపంలా భావిస్తారు.

ఎందుచేతనంటే ప్రతీ ఒక్కరు జీవించినంత కాలం చూసే శక్తి, వినే శక్తి, మాట్లాడే శక్తి, పని చేసే శక్తి, ఆలోచించే శక్తి, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గకూడదని ఆశిస్తారు. కాని ఆశించినట్లు జరగదు. ఏదో ఒకటి లేకపోతే, మొత్తం శక్తులు కోల్పోయేవారు కూడా ఉన్నారు. అలాంటి వారిని చూసి మనం వారికి ముసలి వయస్సు వచ్చింది కాబట్టి అలా శక్తి కోల్పోయారని అనుకుంటాం. కానీ అసలు కారణం తెలుసుకోవటం లేదు. కానీ కారణం తెలుసుకుని చిన్ననాటి నుంచే జీవితాన్ని సరిచేసుకుంటే వృద్ధాప్యంలో వచ్చే సమస్యలు తేలికగా అధిగమించవచ్చు. జీవితాంతం ఒకేలా తన పనులు తానే చేసుకుంటూ జీవించవచ్చు. ఒకరి మీద ఆధారపడవలసిన అవసరం రాదు. అందుచేత అసలు వృద్ధాప్యంలో అలా ఎందుకు శక్తి కోల్పోతున్నారో కారణం తెలుసు కుందాం.

దీనికి ముఖ్యకారణం ప్రతీ ఒక్కరూ ఉదయం లేచినప్పటి నుండి రాత్రి పడుకునే వరకు, కాళీ దొరికినా ఏదో ఒకటి చేస్తూంటారు. అలా టి.వి. చూస్తారు, కబుర్లు చెపుతారు, ఇంకా వినోదం కోసం, కాలక్షేపంకోసం ప్రయోజనం లేని పనులు ఎన్నో చేస్తూంటారు. అలా శక్తిని, కాలాన్ని వృధా చెయ్యడమే కాదు తమకు ఇవ్వబడిన అమూల్యమైన ఇంద్రియాలను అవసరం లేకపోయినా ఉపయోగిస్తూంటారు.

అలా చిన్ననాటి నుండి ఇంద్రియాలను, అవసరం వున్నా లేకపోయినా ఉపయోగించడం వల్ల అవి వాటి శక్తిని తొందరగా కోల్పోయి, వృద్ధాప్యం వచ్చే సరికి శక్తిహీనమవుతున్నాయి. చూడండి ఏ పనిముట్టైనా అంటే సైకిలు, బైకు, కారు ఏదైనా సరే అవసరం ఉన్నా లేకపోయినా అతిగా ఉపయోగిస్తే తక్కువ కాలం పనిచేస్తుంది. అవసరానికి మాత్రమే ఉపయోగిస్తే ఎక్కువ కాలం పనిచేస్తుంది.

అందుచేత ఖాళీ సమయాల్లో అంటే అవసరం లేనపుడు ఇంద్రియాలకు విశ్రాంతినివ్వాలి. అంటే అంతర్ముఖం చెయ్యాలి. అంటే 'ధ్యానం' చెయ్యాలి. అలా చేస్తే ఇంద్రియాలు విశ్రాంతి పొంది జీవితమంతా శక్తివంతంగా ఒకే

విధంగా పనిచేస్తాయి. వృద్ధాప్యంలో అంటే వయస్సు పెరిగినా వృద్ధాప్యపు సమస్యలు రావు. కారణం ధ్యానం చెయ్యడమంటే శరీరానికి, ఇంద్రియాలకే కాదు, మనస్సుకు కూడా పూర్తి విశ్రాంతినివ్వడం. వాటి శక్తి స్థిరంగా ఉంచడం.

"అలసిపోవడం అంటే ఉన్న శక్తిని కోల్పోవడం. విశ్రాంతి అంటే కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి సంపాదించుకోవడం". అందుకే ఉద్యోగులకు వారంలో ఒక రోజు విశ్రాంతి కోసం సెలవు ఇస్తారు. పనిరోజుల్లో కూడా మధ్యలో విశ్రాంతి ఇస్తారు. స్కూలు పిల్లలకే కాదు, ఏ పని చేసే వారికైనా మధ్యలో విశ్రాంతి ఇస్తారు. ఆఖరుకు హాయిగా కూర్చుని చూసే సినిమాకు కూడా విరామం ఇస్తారు. అలా విశ్రాంతి లేకుండా ఏదీ ఉండదు. దీన్నిబట్టి ఇంద్రియాలకు విశ్రాంతి ఎంత అవసరమో తెలుసుకోవచ్చు. అవి కూడా పనిముట్లులాంటివే కదా?.

కొంచెం ఆలోచించండి రైల్వే స్టేషన్‌లో రెండు చేతులతో బ్యాగులు మోస్తున్నప్పుడు బరువయితే కాసేపు క్రింద వుంచుతాం. అలా వుంచిన వెంటనే చేతులు మరల శక్తి పుంజుకోవడం వల్ల చాలా దూరం మోయగలుగుతాం. అలా ఒక్క నిమిషం విశ్రాంతి ఇస్తేనే చేతులు ఎంత శక్తి పుంజుకుంటాయో అర్థం చేసుకోవచ్చు. మరి గంటలు, గంటలు ధ్యానం చేస్తే మనకు అత్యంత విలువైన, ఇంద్రియాల శక్తి ఎంత స్థిరంగా వుంటుందో ఊహించవచ్చు.

వృద్ధాప్యం వచ్చినా ఇంద్రియాల శక్తి యధాతథంగా వుంటే, ఒకరిమీద ఆధార పడవలసిన పనిలేదు కదా? ఒకరి మీద ఆధారపడకుండా జీవించే జీవితం ఎంత ఆనందంగా ఉంటుందో మనం ఊహించవచ్చు. ప్రస్తుతం వృద్ధాప్యం వస్తుందంటేనే భయపడుతున్నారు. వృద్ధాప్యాన్ని శాపంగా భావిస్తున్నారు కూడా. గమనిస్తే వయస్సు మళ్ళినవాళ్ళు ఒకరిచేత చేయించుకునే పరిస్థితి రాకూడదనే ఎక్కువగా దేవుళ్ళకి మొక్కుకుంటారు.

మరి అటువంటి నరకం నుండి బయటపడాలంటే... తాబేలు తన అవయవాలను అంతర్ముఖం చేసినట్లు మనం కూడా మన ఇంద్రియాలను అంతర్ముఖం చేయాలి. ఆ మార్గమే "శ్వాసమీద ధ్యాస ధ్యానం." ఒక రకంగా చెప్పాలంటే **"శరీరానికి, ఇంద్రియాలకు, మనస్సుకు పూర్తిగా విశ్రాంతి ఇవ్వడమే 'ధ్యానం' ".** అందుచేత కాళీ దొరికినప్పుడల్లా 'ధ్యానం' చేస్తే శరీరానికి, ఇంద్రియాలకు మనస్సుకు విశ్రాంతి నిచ్చిన వారమవుతాం. వృద్ధాప్య సమస్యలు అధిగమిస్తాం.

శ్రీ మద్భగవద్గీతలో భగవానుడు తనను గూర్చి చెప్పిన సందేశం!

భగవంతుడు ఎవరు? ఎలా వుంటాడు? ఆయనను ఎలా ఆరాధించాలి? ఏ ఆరాధన చేస్తే భగవంతుని ఆరాధించినట్లవుతుంది? సగుణోపాసన చెయ్యాలా? నిర్గుణోపాసన చెయ్యాలా? ఇలా రకరకాల సందేహాలు సహజంగానే కలుగుతూ వుంటాయి. వీటిపై లోకంలో రకరకాల అభిప్రాయాలు కూడా వున్నాయి.

పూర్వం నుంచి ఆచారంగా వస్తున్న సగుణోపాసనే సరైన మార్గమని ఎక్కువమంది భావిస్తూంటారు. సగుణోపాసన అంటే విగ్రహారాధన. విగ్రహారాధన చెయ్యకపోతే భగవంతునికి కోపం వస్తుందని భయపడేవారు కూడా ఎంతో మంది వున్నారు.

మరి విగ్రహారాధన చెయ్యకపోతే భగవంతుడు నిజంగా కోపిస్తాడా? అసలు విగ్రహారాధన చేసే వారిపై భగవంతుని అభిప్రాయం ఏమిటి? ఇది తెలుసుకోవటానికి గీతలోని 9వ అధ్యాయం, 11వ శ్లోకం ద్వారా విగ్రహారాధనపై శ్రీ కృష్ణ భగవానుని సందేశాన్ని శ్రీ జ్ఞానేశ్వర్ గారు **"జ్ఞానేశ్వరి భగవద్గీతలో"** ఇచ్చిన వివరణ చూస్తే మన సందేహాలు, భయాలు పూర్తిగా తొలగిపోతాయి.

శ్లో॥ అవజానన్తి మాం మూఢా మానుషీం తను మాశ్రితమ్।
పరం భావ మజానన్తో మమ భూతమహేశ్వరమ్ ॥ (భ.గీ.9-11)

తా॥ సర్వభూతములను నియమించు నట్టి, సర్వోత్తమమైనది అయిన నా తత్వమును తెలియని మూఢులు నన్ను మనుష్య సంబంధమైన దేహమును మాత్రము ధరించిన వానినిగా తలచి నన్ను అవమానించుచున్నారు.

శ్రీ జ్ఞానేశ్వర్ గారి వివరణ :

"అర్జునా నీకు వాస్తవముగా నా యెడ నిజమగు అనురాగము

కలిగినచో, నీవీ తత్త్వ విచారణను చక్కగాను, ప్రయత్న పూర్వకముగను జ్ఞప్తియందుంచు కొనవలెను.

కామెర్ల వ్యాధి వచ్చిన వానికి స్వచ్ఛమగు వెన్నెల కూడ పసుపు వన్నెగా కనుపించు రీతిని, నా నిర్మల రూపము కూడా దోషవంతముగా కనిపించును. లేదా జ్వరము వలన నోటి రుచి మారినవానికి పాలు కూడా చేదుగా నుండు రీతిని, నేను మనుష్యుడుగా నుండకున్నను మానవులు నన్ను మనుష్యునిగానే భావించుచున్నారు. కావున ఓ అర్జునా, యీ రహస్య జ్ఞానమును మరువబోకుమని నీకు మాటి మాటికి చెప్పుచున్నాను.

ఈ రహస్య జ్ఞానము లేని స్థూల దృష్టి నిష్ప్రయోజనం. స్థూల దృష్టితో చూడటమంటే నన్ను చూడటం కాదు. ఏలనన స్వప్నములో ఎవడైనా అమృతము త్రాగినా, అతడెన్నటికిని అమరుడు కాజాలడు.

సాధారణంగా ప్రజలు నన్ను బాహ్య దృష్టితోనే చూస్తారు. మరియు బాహ్య రూపమున మాత్రమే నన్ను ఎరుగుదురు; కాని నీటి యందు పడిన నక్షత్ర ప్రతిబింబమును రత్నముగా భావించి దానిని గైకొనవలెనను తలంపుతో మోసపోయి నాశనము నొందు హంసవలె యీ బాహ్య జ్ఞానము వల్ల మానవులు యదార్థజ్ఞానమును పొందలేకున్నారు.

ఎండమావిని గంగగా తలచి దానివద్దకు పోయినందువలన మనకేమి లాభించగలదు? కలువ మొక్కను కల్పవృక్షముగా భావించి చేతిలో పెట్టుకొంటే లాభమేమిటి? కాలసర్పమును రెండు పేటలు గల నీలమణిహారముగా భావించి చేత పెట్టుకొనిన, లేదా తెల్లరాతినే రత్నముగ భావించి ఏరుకొనిన, లేదా మండుచున్న చంద్రకట్టెల నిప్పు రవ్వలను గుప్త భండారము లభించినదని జోలెలో వేసికొనిన, లేదా సింహము నూతియందు తన నీడను చూచి, ఆ నీడను మరొక సింహముగా భావించి దూకిన దాని పరిణామమేమగును?

ఇదే విధముగా, పరమాత్ముడనగు నేను నిజముగ సాకారుడనై ప్రపంచమున అవతరించు దునని ధృఢ నిశ్చయము గలవారై, యీ సంసారిక ప్రపంచమున లీనమయినవారు, నీటి యందు పడెడి ప్రతిబింబమునే చంద్రునిగా భావించి దానిని గైకొనిన వారిగా భావించవచ్చు. భ్రమతో కూడి యున్న యిట్టి బుద్ధి, నిర్ణయము కేవలము వ్యర్థమైనదే.

గంజిని త్రాగి దాని నుంచి అమృత గుణమును ఆశించినట్లే యీ నశ్వరమగు నామరూపాత్మక స్థూలరూపమును మనస్సు నందు

పూర్తిగా విశ్వసించి, దానియందే నా శాశ్వత రూపమును చూచుట కూడా వ్యర్థమైనదేనని తెలిసికొనుము. ఈ విధమైన ప్రయత్నము వలన నేనెటుల కనిపించెదను?

తూర్పు దిక్కుకు పోయెడి మార్గమున పోయి ఎవడైనా పడమటి దిక్కున గల సముద్రపు ఒడ్డును చేరగలడా? **ఓ అర్జునా, పొల్లును యెంత దంచినప్పటికీ దాని నుండి బియ్యపు గింజ లభించగలదా?** ఇదే రీతిని, కేవలము వికారముచే ఏర్పడిన యీ స్థూల జగదాకారమును తెలిసికొనినంత మాత్రమున నా కేవల నిరాకార, నిర్గుణ స్వరూపమును తెలిసికొననగునా?

ఫేనమును త్రాగుటచే నీటిని త్రాగినందువలన కలిగెడి ఫలితము కలుగునా? ఇదే విధంగా మానవులు తమ మనస్సునందు మోహము జనించుటచే, భ్రమ నొందినవారై యీ జగత్తే పరమాత్మనగు నేనుగా భావిస్తారు. ఇట్టి స్థితిలో, యిచ్చట కలిగెడి జనన మరణములాదిగా గల కర్మలు నాకు కూడా కలుగునని విశ్వసిస్తారు. ఈ రీతిగా నామ రహితుడనగు నాకు నామమును, క్రియా హీనుడనగు నాకు కర్మను, మరియు విదేహుడనగు నాపై దేహ ధర్మమును ఆరోపించుచున్నారు.

నేను నిరాకారుడైనప్పటికీ కర్మలు చేయుచున్నానని, వర్ణ హీనుడైనప్పటికినీ వర్ణము గలదని, నిర్గుణుడనైనప్పటికీ గుణవంతుడనని, చేతులు, పాదములు లేనప్పటికినీ చేతులు, పాదములు మొదలైనవి గలవని, అపరిమితుడనైనప్పటికినీ పరిమాణము గలదనీ, మరియు సర్వవ్యాపినైన ప్పటికినీ స్థాన విశేషము గలదని ఆరోపణలు చేస్తున్నారు.

నిద్రయందున్న మనుష్యుడు స్వప్నమున తన శయ్యపైననే అరణ్యమును చూచు రీతిని అట్టివారు శ్రవణ హీనుడనగు నాకు శ్రవణములు గలవని భావిస్తారు. **నాకు నేత్రములు, గోత్రము, రూపము, ఆకారము, ఇచ్ఛ, తృప్తి, వస్త్రము, భూషణములు మరియు కారణము మొదలగునవి ఏవీ లేనప్పటికినీ, యివన్నీ నాకు గలవని భావిస్తారు.** నేను స్వయం సంసిద్ధుడనయినప్పటికీ వారు నా విగ్రహములను నిర్మిస్తారు. నేను స్వయంభువు నయినప్పటికీ నాకు ప్రాణప్రతిష్ఠ చేస్తారు.

నేను ఎల్లప్పుడూ అంతటా అఖండ రూపముగా వ్యాపించి ఉన్నప్పటికీ, వారు ఆ వాహన, విసర్జనలు చేస్తారు. నేను ఎల్లప్పుడు స్వయం సిద్ధుడనై ఉన్నప్పటికీ వారు తమ బుద్ధిచే నా అవికృత ఏక రూపమునకు బాల్య, యౌవన,

వార్ధక్యములతో సంబంధమును కలుగ చేయుదురు. నేను ద్వైతహీనుడనైనప్పటికీ నా యందు వారు ద్వైత భావమును ఆరోపించెదరు. నేను నిష్క్రియుడనై ఉన్నప్పటికీ, నాపై క్రియారోపణ చేయుదురు; మరియు **నేను అభోక్తనైనప్పటికీ, నేను భోగములను అనుభవించుచుందునని వారు భావించెదరు.** నాకు ఏ కులగోత్రములును లేకున్నప్పటికీ వారు నా కులమును గురించి వర్ణిస్తారు. నేను అవినాశినైనప్పటికీ నా మృత్యుకల్పన మొనర్చి వారు దుఃఖిస్తారు.

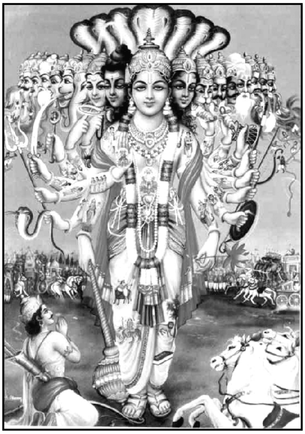
నేను అందరియందు నిండియున్నప్పటికీ నా గురించి శత్రుమిత్రాది భావములు గల వాడనని తలంచెదరు. నేను ఆత్మానందమునకు ప్రత్యక్ష నిలయమైనప్పటికీ, వారు నేను వివిధ సుఖములను వాంఛించుచుందునని భావిస్తారు; నేను అంతటను వ్యాపించి ఉన్నప్పటికీ, వారు నన్ను ఏకదేశీయునిగా చెపుతారు. అంతేకాదు, నేను ఫలానా చోట ఉంటానని కూడా అంగీకరిస్తారు. నేను సమస్త చరాచరములకు, ఆత్మనైనప్పటికీ నేను ఒక పక్షము వహించి రెండవ పక్షము వారిని కోపించి చంపుతానని, వారు నా గురించి భావిస్తారు. **మానవ ధర్మాలన్నింటిని వారు నాకు కలవని ఆరోపిస్తారు.**

ఈ విధమైన వారి జ్ఞాన స్వరూపము పూర్తిగా సత్యదూరమై ఉన్నది. వారు తమ ముందున్న ఏదైన విగ్రహాన్ని చూస్తూ దానిని దేవత అంటారు. ఆ విగ్రహము విరిగిపోయినచో యిది దేవత కాదని ఆవల పారవేస్తారు. **వారు నేను సాకార మనుష్యుడనని పెక్కు తీరు తలుస్తారు. వీరి యీ విపరీత జ్ఞానమే సత్యమగు జ్ఞానమును అంధకారమందుంచుచున్నది. మరియు సత్యమైన జ్ఞానము వారి దృష్టికి రావటం లేదు** అని జ్ఞానేశ్వర్ గారు భగవానుని అభిప్రాయం వివరించడం జరిగింది.

అందుచేత భగవంతుని నిజతత్వము తెలుసుకోవాలి. భూమి మీద భగవంతుని గుర్తించ గలిగే ఏకైక మార్గం, అందరిలో ఉన్న 'ఆత్మ'. అందుచేత ఆత్మను ఆరాధిస్తే భగవంతుని ఆరాధించినట్లే. 'ఆత్మ'ను దర్శిస్తే భగవంతుని దర్శించినట్లే. 'ఆత్మ'ను ఆరాధించాలంటే ఉన్న ఒక్కగానొక్క మార్గం "ఆనాపానసతి" ధ్యానం. ఈ ధ్యానం చెయ్యడమంటేనే భగవంతుని ఆరాధించడం. అందుచేత అందరూ ధ్యానం చేసి, భగవంతుని ఆరాధించి తరిద్దాం.

> అన్ని జీవులలోనూ గుప్తమై వున్న ఈ ఆత్మ అందరికీ ప్రకటితం కాదు. సూక్ష్మదర్శులైన ఋషులు మాత్రమే తీక్షణమైన, ఏకాగ్రమైన తమ బుద్ధి ద్వారా ఈ 'ఆత్మ'ను సాక్షాత్కరించుకోగలరు. **– కఠోపనిషత్ 3-12**

ఎవరి మీద ఎవరు ఆధారపడి జీవిస్తున్నారు?



లోకంలో భగవంతునికి నైవేద్యాలు పెడుతూ భగవంతుని తృప్తి పరిచామని పొంగిపోతూ, తాము తృప్తి పడుతూ వుంటారు.

కానీ వారు భగవంతుని, భగవంతుని శక్తిని అంతమటుకే అర్థం చేసుకుంటున్నారు. ఎందుచేతనంటే భగవానుడు గీతలో చెప్పిన ఈ క్రింది శ్లోకం అర్థం చేసుకుంటే అలా నివేదనలు చేసేవారు, ఆయన శక్తిని ఎంత తక్కువగా అంచనా వేస్తున్నారో అర్థమవుతుంది. అలా ఆయన శక్తిని తగ్గించి ప్రవర్తించడం ఆయనను అవమానించడమే అవుతుంది కానీ గౌరవించడం అవ్వదు. ఎందుచేతనంటే ఎవరైనా సరే, ఏ విషయంలోనైనా సరే భగవంతుని శక్తికి తగ్గట్టుగా ప్రవర్తించాలి. అటువంటి వారే భగవంతుని అర్థం చేసుకున్నవారు. ఈ క్రింది శ్లోకం చూద్దాం.

శ్లో॥ మయా తతమిదం సర్వం జగద వ్యక్తమూర్తినా
మతాని సర్వభూతాని నచాహం తేష్వవిస్థితః (భ.గీ.9-4)

తా:- నేను నా అవ్యక్త రూపంతో ఈ జగత్తు అంతా వ్యాపించి వున్నాను. సమస్త ప్రాణి కోట్లు నాయందు వున్నవి. నాకవి ఆధారములు కావు.

జాగ్రత్తగా ఇది అర్థం చేసుకోండి. సమస్త ప్రాణి కోట్లు నా యందు వున్నవి. అంటే మానవులే కాదు, 84 లక్షల జీవులు, జీవరాసులు నా బొజ్జలోనే వున్నారు అని భగవానుడు చెప్పారు. అంటే సమస్త వృక్ష జాతి, పక్షి జాతి, జంతు జాతి, మత్స్యజాతే కాకుండా నివేదనలు సమర్పించే మానవ జాతి కూడా ఆయన బొజ్జలోనే వున్నారు. అలాంటి భగవంతునికి ఎవరు ఏమి ఇవ్వగలరు? ఏమి సమర్పించగలరు? అసలు ఆయనకు నైవేద్యం పెట్టగల శక్తి మానవులకు వుందా? చెప్పండి? అలా పెట్టడం, పెడుతున్నానని గొప్పగా భావించడం, గొప్ప పని చేశామనుకోవడం అవివేకం కాదా? అంతటి శక్తివంతుడైన భగవంతుని విషయంలో అలాంటి పనులు చేయడం ఆయనను అవమానించడం కాదా? ఆలోచించండి ?

అంతే కాదు ఆయన ఇంకా ఏమన్నారంటే నాకవి అంటే ఆ జీవులన్నీ

ఆధారము కాదు అన్నారు. అంటే నా వల్లే, నా ఆధారంతోనే ఆ జీవులన్నీ వున్నాయి. కానీ, వాటి వల్ల నేను లేను, అంటే వారి ఆధారంతో నేను వుండటం లేదు అన్నారు.

అంటే భగవంతుని అవసరం మానవులకు వుంది కానీ మానవుల అవసరం భగవంతునికి లేదనే దీని సందేశం. అంటే మానవులు సమర్పించేవి ఏవీ భగవంతునికి అవసరం లేదనే దీని అర్థం. అందుకే ఆయన 'నాకవి ఆధారములు కావు' అన్నారు. అంటే వారు పెట్టే నైవేద్యాలతో నేను ఆధారపడి లేదనేగా ఆయన చెప్పిన దానికి అర్థం. ఇంత స్పష్టంగా ఆయన చెపితే మరి మానవులు నివేదించే వాటి వల్ల ఇతర మానవులు జీవిస్తున్నారు కానీ వాటి వల్ల భగవంతుడు జీవించడం లేదు. అసలు వాటి అవసరమే ఆయనకు లేదు. కారణం ఆయనకు రూపం లేదు. రూపం లేని వాడు మానవులు పెట్టేవి ఎలా తింటాడు? అలాగే ఆయనకు చావు, పుట్టుకలు లేవు. చావు పుట్టుకలు లేని వాడికి ఆకలి వుంటుందా? ఆలోచిస్తే ఆయన అవసరమే అందరికీ వుంది. అందుచేత మానవులు పెట్టేవి ఎవరికి అవసరమో తెలుసుకోవాలి. అంతేకానీ అలా చేస్తూ భగవంతునికి పెడుతున్నానని చెప్పడం దేవునికి నైవేద్యం పెట్టానని అనడం అవివేకమే అవుతుంది.

ఆలోచించండి **"అంతా ఆయన బొజ్జలోనే వుంటే ఆయనకు ఎవరు ఏమి ఇవ్వగలరు?"**

అందుచేత సర్వ వ్యాపి, సర్వాంతర్యామి, అఖిలాండ బ్రహ్మాండాలన్నీ వ్యాపించి వున్న భగవంతునికి ఎవరూ ఏమీ ఇవ్వనవసరం లేదు. అన్నీ ఆయనే, అంతా ఆయనే అని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత అన్నిటినీ, అంటే అన్ని జంతువులను ప్రేమించాలి, అందరినీ గౌరవించాలి. అదే మానవులు భగవంతునికి సమర్పించగలిగేది. అంతేకాదు, అంతటి గొప్పవాడిని, ఆయన ఆధారంతో జీవించే మానవులు ఆయనను మర్చిపోకుండా వుంటే చాలు. ఆయన ఎలా వుంటాడో? ఎక్కడ వుంటాడో? తెలుసుకుంటే చాలు. ఆయన మీద దృష్టి వుంచితే చాలు. ఆయనకు ఎవరూ ఏమీ ఇవ్వనవసరం లేదు. ఇవ్వలేరు కూడా!

ఆయన సర్వాంతర్యామి అంటే అందరిలో అంతర్యామిగా వున్నవాడు. 'ఆత్మ' రూపంలో వున్నాడు అటువంటి భగవంతుని మీద అంతర్ముఖులై ఆయన మీద దృష్టి వుంచితే చాలు. ఆయన దృష్టిలో వుంటే చాలు. మరి అలా వుండే మార్గమే 'ధ్యానం'. అంటే 'ధ్యానం' చేస్తే చాలు. అదే ఆయనను గౌరవించడం.

అంతా ఒక్కటే!

శ్లో॥ ఇహైకస్థం జగత్కృత్స్నం పశ్యాద్య సచరాచరమ్
మమ దేహే గుడాకేశ యచ్చాన్యద్ద్రష్టు మిచ్ఛసి (భ.గీ.11-7)

తా:- ఓ అర్జునా! ఈ సమస్త చరాచర ప్రపంచమును, ఇంకను దేనిని

చూడతలంచుచున్నావో దానిని ఈ శరీరమునందు (అవయవమువలె) ఒకచోటనున్న దానినిగా ఇపుడు చూడుము.

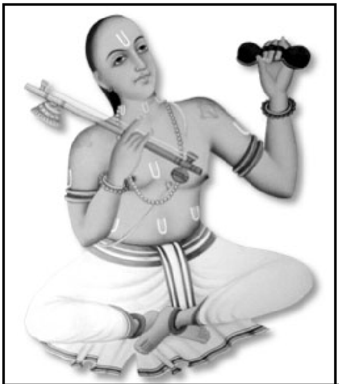
పై శ్లోకాన్ని బట్టి అంతా ఒకటే, అన్నీ ఒక్కటే. అంతా భగవంతుడే. అంతా, అన్నీ ఆయనలోని భాగాలే అని తెలుసుకోవాలి.

ఉదాహరణకు మానవ దేహమంటే చేతులు, కాళ్ళు, ముక్కు, కన్ను, చెవి, నోరు ఇలా ఎన్నో ఇంద్రియాలు కలిపి మానవదేహమయ్యింది. అన్నీ కలిపి ఒకటే మానవుడు. కానీ ఒక్కొక్క భాగం ఒక్కొక్క పని చేస్తుంది. చేసే పనిని బట్టి వాటికి ఒక్కొక్క పేరు పెట్టారు. అలా నడిచేదాన్ని కాలు అన్నారు, పనిచేసేదాన్ని చెయ్యి అన్నారు, వినేదాన్ని చెవి అన్నారు, చూసే వాటిని కళ్ళు అన్నారు, మాట్లాడేదాన్ని నోరు అన్నారు. ఇలా వివిధ పనులు చేసేవాటికి వివిధ పేర్లు పెట్టారు. కాని అన్ని మానవుడే, అన్నీ మానవునకు సంబంధించినవే. ఇందులో మానవునివి కానివి ఏవీ లేవు. అందుచేత మానవునకు అన్నీ ముఖ్యమైనవే, అన్నీ మానవుని శక్తులే. ఇందులో ఏది గొప్ప అని మనం నిర్ణయించలేం. కారణం దేని ప్రత్యేకత దానికి వుంది. ఏది లేకపోయినా లోటే. మానవుడు పూర్ణుడు కాడు. అందుచేత ఇది ఎక్కువ, అది తక్కువ, ఇది గొప్పది అది కాదు అని విమర్శించుకోవడం, తర్కించుకోవడం మూర్ఖతే అవుతుందని తెలుసుకోవాలి.

అలాగే ఈ సృష్టిలో అంతా భగవంతుడే! ఇక్కడ దేవుళ్ళు వేరు, దేవతలు వేరు కాదు. ఆ భగవంతుని ఒక్కొక్క శక్తికి, ఒక్కొక్క పేరు పెట్టారు. ఆయన సృష్టి చేసే శక్తికి బ్రహ్మ అని పేరు పెట్టారు. ఆయన పోషించే శక్తికి విష్ణువు అని పేరు పెట్టారు. ఆయన లయం చేసే శక్తికి శివుడు అనీ, ఆయన పరిపాలించే శక్తికి, ఇంద్రుడు అని పేరు పెట్టారు. అలాగే ఆయనకు ఉన్న అనేక శక్తులకు అగ్ని, వాయువు, సూర్యుడు, వరుణుడు ఇలా అనేక పేర్లు పెట్టారు.

మానవునిలో వివిధ పనులుచేసే శక్తులకు అంటే అవయవాలకు వివిధ పేర్లు ఎలా వున్నాయో... భగవంతుని వివిధ శక్తులకు వివిధ నామాలు వున్నాయి. కాని అన్నీ ఆయనే. ఇందులో ఎవరు గొప్ప? ఎవరు ఎక్కువ? ఎవరు తక్కువ? అని వుండదు. అందరూ ఒక్కటే? ఎవరి విశిష్టత వారిది. మానవునిలో ఏ అవయవం యొక్క విశిష్టత ఎలాంటిదో! అలాగే భగవంతుని ఏ శక్తి యొక్క విశిష్టత అంటే ఏ దేవుని యొక్క విశిష్ఠత అలాంటిది. కారణం అంతా ఒకటే! అన్నీ కూడా ఒకే భగవంతుని యొక్క వివిధ రూపాలే. అందుచేత దేవుళ్ళంతా వేరు, వేరు కాదు, అలా భావించకూడదు. అది అజ్ఞానం. అందుచేత భగవంతుడు ఒక్కడే

అని తెలుసుకోవాలి. అసలు సృష్టిలో వున్నది ఆయన ఒక్కడే ఇంకెవరూ లేరని తెలుసుకోవాలి. మనమంతా కూడా ఆయనలో భాగాలే తప్ప, వేరే ఏమీ కాదు.



అన్నమాచార్యుల వారు

"బ్రహ్మమొక్కటే! పరబ్రహ్మమొక్కటే!" అని అన్నమాచార్యుల వారు అన్నారు కదా? ఈ సత్యం ఆ భగవంతుని అంశ అంటే దేహంలో వున్న ఆత్మమీద దృష్టి వుంచి ధ్యానం చేస్తే తెలుస్తుంది.

మానవునిలోని ఒక అవయవం కానీ లేక ఒక భాగం కాని ఎలాగో అలాగే ఒక దేవుడు కానీ దేవత కానీ భగవంతునిలో ఒక భాగమని తెలుసుకోవాలి. మానవులలోని ఒక భాగాన్ని అంటే చేయిని కాని, వేలును కాని ఆశ్రయిస్తే ఎలాగో భగవంతునిలో భాగమైన ఒక దేవుణ్ణి కాని, దేవతను కానీ ఆశ్రయిస్తే అలాగని తెలుసుకోవాలి.

అలాగే ఒక పూర్ణ మానవుడిని ఆశ్రయిస్తే అన్ని భాగాలను ఆశ్రయించినట్టు ఎలా అవుతుందో? అలాగే అందరికీ మూలమైన ఆ 'భగవంతుని' ఆ 'పరబ్రహ్మను' ఆశ్రయిస్తే, అంటే ఆరాధిస్తే సమస్త దేవుళ్ళను అంటే ముక్కోటి దేవుళ్ళను, దేవతలను ఆశ్రయించినట్టు! ఆరాధించినట్టు. అటువంటి వారికి సమస్త ఫలితాలు కోరకుండానే లభిస్తాయి. అందుచేత అంతటి గొప్ప భగవంతుని ఆశ్రయించాలి.

మరి అటువంటి భగవానుని ఎలా ఆశ్రయించాలి? ఆయన అంశ అయిన ఆత్మ ప్రతీ జీవిలోను వుంది. అందుచేత ఆత్మను ఆశ్రయిస్తే భగవంతుని ఆశ్రయించినట్టే. ఆ మార్గమే 'ధ్యానం'. అందుకే ధ్యానమే నిజమైన, సత్యమైన ఆరాధన. కారణం 'ధ్యానం' చెయ్యడమంటే యీ సృష్టికి మూలమైన ఆ భగవంతుని ఆశ్రయించడం అంటే ఆరాధించడం.

సముద్రపు లక్షణాలన్నీ గ్లాసు సముద్రపు నీటిలో ఎలా వుంటాయో! అలాగే 'భగవంతుని' శక్తి అంతా 'ఆత్మ'లో వుంది.

"భగవంతుని విశ్వరూపంలో" ఒక్కొక్క భాగంలో ఒక్కొక్క దేవుణ్ణి, దేవతల్ని చూపించడానికి కారణం ఇదే.

అంతేకాదు "భగవంతుని విశ్వ రూపం"లో సహస్రబాహువులు చూపిస్తారు. కారణం ఆయన అనంతశక్తి స్వరూపుడు కాబట్టి. కానీ 'దేవుళ్ళకు' 4 చేతులే చూపిస్తారు. పరిమిత శక్తి కాబట్టి. దేవతలకు 2 చేతులే చూపిస్తారు. ఇంకా తక్కువ

శక్తి కాబట్టి.

మానవుడు ఏ రూపాన్నైనా తయారు చేయగలడు. కానీ దానికి చలనాన్ని ఇవ్వలేడు. ప్రాణం పొయ్యలేడు. కానీ భగవంతుడు రూపాన్ని ఇవ్వడమే కాదు. వాటికి చలించే శక్తి, చరించే శక్తి కూడా ఇచ్చాడు. ఆ శక్తి భగవంతునికే వుంది.

ముక్కోటి దేవతలలో ఎవరిని ఆరాధించినా పుణ్యం అంటే భోగం వస్తుంది కానీ, దుఃఖం పోదు. ముక్కోటి దేవతలకు సమానమైన ఆ భగవంతుని అంటే ఆ 'పరబ్రహ్మ'ను అంటే 'ఆత్మ'ను ఆరాధిస్తే అంటే 'ధ్యానం' చేస్తే మోక్షం వస్తుంది. అంటే దుఃఖం పోతుంది.

ఈ విషయాన్నే భగవద్గీతలో శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు ఈ క్రింది శ్లోకం ద్వారా చెప్పడం జరిగింది.

శ్లో॥ అన్తవత్తు ఫలం తేషాం తద్భవత్యల్పమేధసామ్
దేవాన్ దేవయజో యాన్తి మద్భక్తా యాన్తి మామపి (భ.గీ.7-23)

తా:- అల్పబుద్ధి కలిగిన వారి యొక్క ఆ ఫలము నాశవంతమైయున్నది. ఏలననగా దేవతలను పూజించువారు దేవతలనే పొందుచున్నారు. నా భక్తులు నన్నే పొందుచున్నారు.

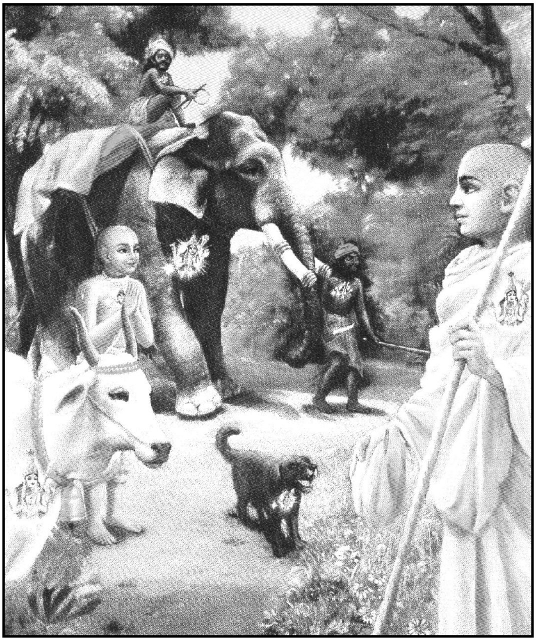
ఈ విషయాన్నే యోగవాశిష్టంలో వశిష్ఠ మహర్షి కూడా చెప్పడం జరిగింది.

శ్లో॥ దేవాన్దేవయజో యాన్తి యక్షా యక్షాన్వ్రజన్తిహి
బ్రహ్మ బ్రహ్మయజో యాన్తి యదతుచ్ఛం తదాశ్రయేత్.

దేవతలను ధ్యానించేవారు దేవతలనే పొందుతారు. యక్షులను ధ్యానించేవారు యక్షులనే పొందుతారు. అలాగే, బ్రహ్మన్ని ధ్యానించేవారు బ్రహ్మన్నే పొందుతారు. కనుక, ఏది మహత్తరమైనదో దానినే పొంద యత్నించాలి.

తెలుసుకోండి **"భగవంతుని కంటే గొప్పవాడు లేడు, ధ్యానం కంటే గొప్పసాధన లేదు"**. అందుకే ధ్యానం చెయ్యండి.

అన్ని జీవులు ఒకటే!



శ్లో॥ విద్యావినయసమ్పన్నే బ్రాహ్మణే గవి హస్తిని ।
శుని చైవ శ్వపాకే చ పణ్డితాః సమదర్శినః ॥ (భ.గీ.5-18)

తా:- విద్య, వినయము కలిగిన బ్రాహ్మణుడు, గోవు, ఏనుగు, కుక్క, మాంసము వండుకుని తినే చండాలుడు, వీరందరి పట్ల సమ దృష్టి కలిగిన వాడే పండితుడు.

సహజంగా లోకంలో మానవులే గొప్పవారని భావిస్తారు. అంతేకాదు ఈ మానవులలో బ్రాహ్మణ కులం వారే ఇంకా గొప్పవారని భావిస్తారు. ఆ బ్రాహ్మణులలో కూడా పాండిత్యం ప్రదర్శించ గలవారు ఇంకా, ఇంకా గొప్పవారని భావిస్తారు.

ఇటువంటి పరిస్థితులలో జంతువులు ఎంత తక్కువగా భావించ బడతాయో వూహించవచ్చు. అందుకే వాటిని క్రూరంగా హింసించడం, చంపడం, వాటి మాంసాన్ని తినడం చేస్తూ వుంటారు. జంతువులను, పక్షులను తమ ఆనందం కోసం, సరదా కోసం పంజరాల్లో, తొట్టెలలో బంధించడం, వినోదం కోసం వాటి మధ్య పోటీలు పెట్టడం, సరదా కోసం వాటిని వేటాడటం

లాంటివి చేస్తూ వాటి హింసకు కారకులవుతున్నారు.

అంతేకాదు పండితులమని చెప్పుకొనేవారు కూడా జంతువులలో తేడాలు వున్నాయని చెపుతూ వుంటారు. అన్ని జంతువుల కంటే ఆవు శ్రేష్టమని ఆ ఆవులలో కూడా దేశవాళీ ఆవే ఇంకా ఇంకా శ్రేష్టమని, పూజించతగ్గది అని చెపుతూ వుంటారు. అంటే ఒక రకంగా ఆవులలోనే తేడాలు వున్నాయని చెపుతారు.

ఈ రకంగా లోకంలో జీవులలో రకరకాల తేడాలు ఉన్నట్టుగా ప్రదర్శించడం, ప్రవర్తించడం మనం చూస్తున్నాం. దీనికి ముఖ్య కారణం అన్నీ వేరు, వేరు అన్న భావమే. కానీ శ్రీ కృష్ణ భగవానుని సందేశం ప్రకారం అన్ని జీవులు ఒక్కటే! అంతా ఒక్కటే! అని తెలుస్తుంది. రూపాలు వేరైనా, వాటి పనులు, ప్రయోజనాలు వేరైనా అన్నీ ఒకటే అని పై శ్లోకం ద్వారా భగవానుని సందేశం.

కానీ విచిత్రమేమిటంటే లోకంలో జంతువులలోనే కాదు మానవులలోనే తేడాలు చూస్తున్నారు. మానవులను కుటుంబాలుగా, కులాలుగా, మతాలుగా, ప్రాంతాలుగా, దేశాలుగా విభజించుకుని వేరువేరుగా భావిస్తున్నారు. అందుకే లోకంలో ఇంత అరాచకం, ఇంత స్వార్థం, ఇంత అధర్మం, ఇన్ని దౌర్జన్యాలు. ఇన్ని కొట్లాటలు, ఇన్ని యుద్ధాలు, ఇన్ని దారుణాలు జరుగుతున్నాయి. వీటన్నిటి వల్ల లోకంలో అశాంతి, దుఃఖం అంతులేకుండా కనిపిస్తుంది.

కానీ శ్రీ కృష్ణ భగవానుని సందేశం ప్రకారం మానవులలో ఉన్నతమైన వాడిగా భావించబడే బ్రాహ్మణుడైనా, అధముడుగా భావించబడే ఛండాలుడైనా, జంతువులలో శ్రేష్ఠంగా, పవిత్రంగా భావించబడే గోవైనా, తక్కువగా అపవిత్రంగా భావించబడే కుక్క అయినా, అలాగే ఏనుగైనా అంటే ఏ జంతువైనా అన్నీ ఒకటే, అంతా ఒకటే అని తెలుసుకోవాలి. అలా ఎవరైతే భావిస్తారో వాడే పండితుడు అని చెప్పడం జరిగింది. అలా చూడని వాడు భావించని వాడు పండితుడు కాదు. వాడు అపండితుడు అని శ్రీ కృష్ణుల వారి సందేశం.

ఈ విషయాన్నే అన్నమాచార్యులు “బ్రహ్మమొక్కటే... పరబ్రహ్మమొక్కటే” అని పాడుతూ లోకానికి సందేశం ఇవ్వడం జరిగింది.

అందుచేత అంతా ఒకటే అని తెలుసుకుని అన్నిటి తోటి స్నేహం చెయ్యండి. స్నేహ భావంతో జీవించండి. వేటిని తక్కువగా చూడకండి, హింసించకండి, చంపకండి. వాటి మాంసం తినకండి. అందరినీ గౌరవించండి. అలా ప్రవర్తిస్తే మీ కంటే గొప్పవారెవరూ వుండరు.

మరి ఇటువంటి పరిస్థితులలో అందరితో మనం ఎలా ప్రవర్తించాలి?

ఎలా జీవించాలి అన్న సందేహం సహజంగానే కలుగుతుంది.

అందుకే దశావతారాలలో ఒకరైన బుద్ధ భగవానుడు లోకంలో రకరకాలుగా వున్న వారితో ఎలా ప్రవర్తించాలో 'బ్రహ్మ విహారాలు' ద్వారా బోధించడం జరిగింది. అవి తెలుసుకుంటే లోకంలో వున్నవారితో ఎలా ప్రవర్తించాలో మనకు స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది. బ్రహ్మ విహారాలు నాలుగు. అవి (1) మైత్రి, (2) కరుణ, (3) ముదితం, (4) ఉపేక్ష.

పై వాటిలో మొదటి రెండు ప్రాపంచికమైనవి. తరువాత రెండు ఆధ్యాత్మికమైనవి. కారణం మానవులలో ప్రాపంచికంగా జీవించే వారు వున్నారు. అలాగే ఆధ్యాత్మికంగా జీవించే వారువున్నారు. అందుకే బుద్ధభగవానుడు రెండు రకాల వారి గురించి చెప్పడం జరిగింది.

1) మైత్రి :- మనకన్నా ప్రాపంచికంలో ఎక్కువగా వున్నవారి పట్ల అంటే ధనంలో కాని, ఉద్యోగంలో కాని, పదవిలో కాని, ఇంకే రంగంలోనైనా ఉన్నతంగా ఉన్నట్లయితే వారి పట్ల మైత్రీ భావం కలిగి వుండాలి. అంతేకాని అసూయ కలిగి వుండకూడదు.

2) కరుణ :- తన కన్నా ధనంలో కాని, పదవులలో కాని, ఉద్యోగంలో కాని, ఏ రంగంలో కాని తక్కువగా వున్న వారి పట్ల కరుణ కలిగి వుండాలి. అంతేకాని వారిని అవమానించకూడదు, తక్కువగా చూడకూడదు.

3) ముదితం :- మన కన్నా ఆధ్యాత్మికంగా ఎదిగిన వారిని చూసి సంతోష పడాలి. అంటే ఆనందించాలి.

4) ఉపేక్ష :- మనకన్నా ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగని వారి పట్ల సాక్షిగా వ్యవహరించగలగాలి.

అన్ని రకాల జీవులు ఒకటే అని తెలుసుకున్న జ్ఞానులు. ఇతరుల పట్ల ఈ రకంగా వ్యవహరిస్తారు. అంతేకాదు అన్ని జీవులతో స్నేహం చేస్తారు. వాటిపై కరుణ, జాలి చూపిస్తారు. అందుచేత అందరూ ఒక్కటేనని తెలుసుకోండి. శ్రీ కృష్ణ భగవానుని సందేశం అర్థం చేసుకోండి. అందరినీ సమదృష్టితో చూడండి. అలాగే ప్రవర్తించండి. సృష్టి రహస్యాన్ని తెలుసుకోండి.

ఎప్పుడూ మన పాత్ర... పాత్రే !

శ్లో॥ ప్రకృతేః క్రియమాణాని గుణైః కర్మాణి సర్వశః।
అహంకార విమూఢాత్మా కర్తాహ వింతి మన్యతే॥ (భ.గీ.3-27)

తా:- ప్రకృతిలో ఉన్న సత్వ రజ తమోగుణముల మార్పుల చేతనే సమస్త కార్యములు జరిగి పోవుచుండగా, అహంకారం గల మూఢులు అన్నింటికి కర్తను నేను అని భావిస్తున్నారు.

మనం ఎన్నో రంగాలలో ఎన్నో విజయాలు సాధిస్తూ, ఎన్నో సంపాదిస్తూ ఎంతో గొప్పవారమని, తెలివైనవారమని భావిసర్తూ వుంటాం. మేమే సాధించగలిగామని గర్విస్తూ ఉంటాం. అందరికంటే అధికులమని, లోకానికి మా వల్లే మేలు జరుగుతుందనే అహంకారంతో విర్రవీగుతూంటాం. అది మాకే సాధ్యమని, మేమే లేకపోతే లోకం పరిస్థితి ఏమిటని? కూడా అనుకుంటూంటాం.

ఇలా ఎవరు ఏమి సాధించినా! ఏ మాత్రం లోకానికి, ఇతరులకు ఉపకారం చేసినా! నేనే అని పైకి కొందరు, పైకి కనబడకపోయినా లోపల కొంతమంది, అహాన్ని ప్రదర్శిస్తూ వుంటారు. కాని నేను నిమిత్త మాత్రుడను, నేను నా పాత్రను మాత్రమే పోషిస్తున్నాను, అని గ్రహించలేకపోతున్నారు. కానీ నాది పాత్రే అని గ్రహించగలిగితే మనలో అహంకారం ప్రవేశించదు, ఆధ్యాత్మికంగా ఎదిగి ఇంకా ఎక్కువ విజయాలు సాధించగలుగుతాం.

చిన్న ఉదాహరణ చూద్దాం. మనం ఎవరికైనా బియ్యం దానం చెయ్యాలని ఒక పళ్ళెం కాని, ఒక పాత్రలో కాని తెచ్చి ఎదుట వారి సంచిలో పోశామనుకుందాం. ఇప్పుడు ఆ పళ్ళెం కాని, పాత్రకాని నేనే ఆ బియ్యం ఎదుట వారికి దానం చేసానని అనుకుంటే ఎలా వుంటుందో వూహించండి. "ఆ పాత్ర" నేనే ఆ పని చేయగలిగాను.

నా వల్లే ఈ పని జరిగింది. నేను లేకపోతే ఎదుట వ్యక్తికి ఆ మేలు జరిగి వుండేది కాదు అని అహంకారంతో విర్రవీగితే ఎలా వుంటుందో వూహించండి.

ఎందుచేతనంటే ఇక్కడ దానం చేసింది మనం. ఆ పాత్రతో చేయించింది మనం. మనం చేయదలచుకున్న మంచి పని కోసం ఆ పాత్రను ఉపయోగించు కున్నాం. అవసరాన్ని బట్టి అదే పాత్ర వాడతాం. లేకపోతే ఇంకొక పళ్ళెం ఉపయోగిస్తాం. మనం ఇవ్వదలచుకున్న దాన్ని బట్టి తగిన పాత్ర ఎంచుకుంటాం. ఎప్పుడూ అదే పాత్ర ఉపయోగించం. అందుచేత ఇక్కడ దానం చేసింది మనం. అంతే కాని దానం చేసింది పాత్ర మాత్రం కాదు. ఆ పాత్ర తన పాత్ర పోషించిందనే విషయం గ్రహించలేక ఆ పాత్ర గర్వించిందంటే అది దాని అజ్ఞానమే అవుతుంది.

అలాగే ఈ సృష్టి అంతా వ్యాపించి వున్న భగవంతుడు లోకానికి మేలు చేయడం కోసం ఎన్నో పాత్రలను అంటే మనలను ఉపయోగించుకుంటున్నాడు. తాను చేయ దలచుకున్న పని ఆ పాత్రల ద్వారా అంటే మన ద్వారా చేయిస్తున్నాడు. అలా మనం ఈ సృష్టిలో ఒక పాత్ర. పాత్రే పోషిస్తున్నాం తప్ప, అందులో మనం చేసింది ఏమీ లేదని తెలుసుకోలేకపోతున్నాం.

భగవంతుడు అవసరాన్ని బట్టి మన చేత కొన్ని పనులు, ఇంకొకరి చేత మరికొన్ని పనులు చేయిస్తున్నాడు. అలా మనందరిని పాత్రలుగా ఉపయోగించుకుంటున్నాడు. ఆయన లోకానికి ఇవ్వదలచుకున్నది మనందరి ద్వారా ఇస్తున్నాడని గుర్తుంచుకోవాలి. ఇది గుర్తించలేక 'నేను' అని అహంతో విర్రవీగితే, ఆయన చేయదలచుకున్న పని ఇంకొక పాత్రతో అంటే ఇంకొకరితో పూర్తి చేయించగలడని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత మనం పాత్ర లాంటి వారం మాత్రమే అని తెలుసుకోవాలి.

"పళ్ళెం నేనే దానం చేశాను అని అనుకుంటే ఎలా ఉంటుందో? సృష్టిలో నేనే అన్నీ చేస్తున్నాను అని మనం అనుకున్నా అలాగే వుంటుంది". ఇక్కడ మనం పోషించేది పాత్రలాంటి పాత్రే. అందుచేత నేను అనే అహంకారాన్ని వదిలి ఏ పనైనా చెయ్యాలి. నేను చేస్తున్నాను అన్న భావం వుండకూడదు. అందుకే శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు "కతృత్వ భావం లేకుండా చెయ్యమన్నారు". ఇది మనకు బాగా అర్థం కావాలంటే 'ధ్యానం' చెయ్యాలి. అన్నీ మనకే అర్థం అవుతాయి.

వర్ణము - కులము

శ్లో॥ చాతుర్వ్వర్ణ్యం మయా సృష్టం గుణకర్మవిభాగశః ।
తస్య కర్తారమపి మాం విద్ధ్యకర్తార మవ్యయమ్ ॥

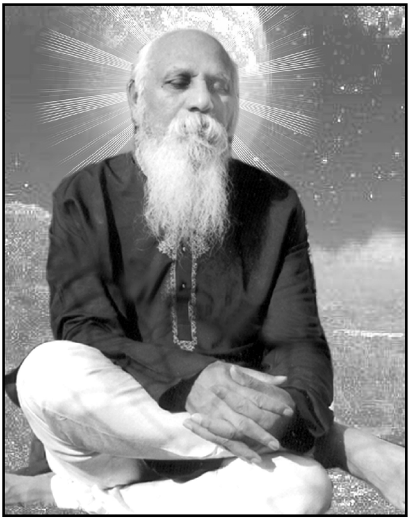
తా:- బ్రాహ్మణ, క్షత్రియ, వైశ్య శూద్ర అనే నాలుగు వర్ణాల సముదాయం గుణ కర్మల విభాగాన్ని అనుసరించే నా చేత సృష్టింపబడినవి. ఈ రకమైన సృష్టి రచనకు కర్త నేనే అయినప్పటికీ నాశ రహితమైన నన్ను అకర్తగానే తెలుసుకో!

వర్ణము అనగానే ప్రస్తుతం అంతా కులమనే భావిస్తున్నారు. కులాన్నే వర్ణమనుకుంటారు. వర్ణానికి, కులానికి వున్న తేడా చాలా మందికి తెలియదు. కొంతమంది వారి కులమేమిటో తెలుసుకోవటానికి నీ వర్ణమేమిటి? అని కూడా అడుగుతూ వుంటారు. అందుచేత వర్ణానికి కులానికి ఉన్న తేడా తెలుసుకుందాం.

వర్ణము అంటే రంగు. మనిషి యొక్క ఆరా యొక్క కలర్. అంటే మనిషి యొక్క ఆరాని బట్టి పూర్వం వారిని విభజించడం, వారిని పిలవడం జరిగేది. అలా వారి యొక్క ఆరాని బట్టి పూరకు నాలుగు రకాలుగా మానవ జాతిని విభజించడం జరిగింది. మనిషి ఆరా అన్నది గుణాన్ని బట్టి వుంటుంది. అంటే మానవ జాతిని వారి వారి గుణాల్ని బట్టి పూర్వం బ్రాహ్మణులు, క్షత్రియులు, వైశ్యులు, శూద్రులు అని 4 వర్ణాలుగా విభజించడం జరిగింది.

ఇదే విషయం భగవద్గీతలో శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు పై శ్లోకంలో చెప్పడం జరిగింది.

శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు చెప్పిన పై శ్లోకానికి బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ అద్భుతమైన వివరణ ఇచ్చారు.



'వర్ణం ' అంటే రంగు - మనిషి యొక్క 'ఆరా' యొక్క కలర్ !

ఆత్మ యొక్క ఉన్నతిని బట్టి ఆరా రంగులు మారుతూ ఉంటాయి!

'ఆరా' అంటే ఆస్ట్రల్ బాడీ' యొక్క రంగులు.

'ఆస్ట్రల్ బాడీ' అంటే మనోమయకోశం.

1) మనస్సు 'క్రోధం' గా వున్నప్పుడు మనస్సు నల్లటి ఎర్రరంగు భూయిష్టం అవుతుంది.

2) మనస్సు 'లేకి' గా వున్నప్పుడు నల్లటి ఆకుపచ్చరంగు కలిగి వుంటుంది.

3) గ్రుడ్డిగా 'నేనే' సత్యం అని వాదిస్తున్నప్పుడు నల్లటి ఆరంజి రంగు కలిగి వుంటుంది.

4) మనస్సు 'నాకు తెలియదు' అని ఒప్పుకున్నప్పుడు నిర్మలమైన ఊదా నీలిరంగు కలిగి వుంటుంది.

5) 'పునర్ జన్మ' మరి 'కర్మ సిద్ధాంతం' ల అవగాహన వచ్చినప్పుడు వైలెట్ రంగుని కలిగి వుంటుంది.

6) ముముక్షువుగా మారి తీవ్ర సత్యశోధన కలిగినపుడు మనస్సు ఇండిగో రంగుని కలిగి వుంటుంది.

7) మనస్సు పూర్తిగా 'శుద్ధం' అయినప్పుడు 'అహం బ్రహ్మాస్మి' అని తెలుసుకున్నప్పుడు పసుపు పచ్చబంగారు వర్ణాన్ని కలిగి వుంటుంది.

'దివ్య చక్షువు' తోనే యోగులు ఈ రంగులను అనేక మానవులలో దర్శిస్తారు.

పైన పేర్కొనబడిన ఒకటి, రెండు రంగులను 'శూద్రవర్ణం' గా , తమోగుణంగా, అభివర్ణించారు!

రెండు, మూడు రంగులను 'వైశ్యవర్ణం'గా , 'రజోగుణం' గా , అభివర్ణించారు!

నాలుగు, ఐదు, ఆరు రంగులను 'క్షత్రియ వర్ణం' గా , 'సాత్వికంగా' గా అభివర్ణించారు.

ఏడవ రంగును 'బ్రాహ్మణ వర్ణం' గా 'శుద్ధ సాత్వికం'గా లేదా 'నిర్గుణం' గా అభివర్ణించారు.

అంతర్ గుణాన్ని బట్టే బహిర్ కర్మ సదా వ్యక్తం అవుతూ వుంటుంది !
బయట కర్మను బట్టి అంతర్ గుణం బుద్ధికి గ్రాహ్యం అవుతుంది !
తమోగుణం లోని వారిని శూద్రులుగా -
రజోగుణం లోని వారిని వైశ్యులుగా -
సాత్విక గుణం లోని వారిని క్షత్రియులుగా-
శుద్ధ సాత్వికం లేదా నిర్గుణం వారిని బ్రాహ్మణులుగా -
పూర్వపు ఋషులు సమాజాన్ని నాలుగు విభాగాలుగా విభజించారు.
'మయా సృష్టం' అన్న పదానికి అర్థం " నా చేత సృష్టింపబడ్డవి".
ఇక్కడ 'నా' అంటే 'కృష్ణుడు' అని కాదు! వాస్తవానికి భగవద్గీతలో ఎక్కడెక్కడ 'మాం', 'మయి' అని వచ్చినా కూడా అవి కృష్ణునికి సూచికలు ఎంత మాత్రం కావు ! ఎవరికి వారే ' ఆ పద ప్రయోగంలో సూచింపబడతారు !
'అహం ' అన్నప్పుడే కృష్ణుడు గానీ ఆస్ట్రల్ మాస్టర్స్ గానీ సూచింప బడతారు.
భగవద్గీతలోని 'గీతా రహస్యం' ఇదే !
ప్రతి శ్లోకంలోనూ మొదటి పాదంలో 'మాం', 'మయి', అనీ ఆ రెండవ పాదంలో 'అహం' అనీ ఉపయోగించబడుతుంది.
'అహం' అన్నప్పుడల్లా శ్రీ కృష్ణుడు తన సొంత వ్యక్తిత్వాన్ని వ్యక్త పరుస్తున్నారు. తనను తాను ప్రత్యేకంగా సూచించుకుంటున్నాడు.
పైన వున్న మాస్టర్స్, పైన వున్న దేవుళ్ళు ఎప్పుడూ 'క్రింద వున్న మానవుల' గుణకర్మలను నిర్దేశించరు ! ఎవరి గుణ కర్మలను ఎవరికి వారే ఎప్పటికప్పుడు నిర్ణయించుకుంటూ వుంటారు.
'నేను' అన్న పదార్థం ఒక్క ప్రక్క నిరంతర మన గుణకర్మలను సృష్టించుకుంటున్నా - మరొక ప్రక్క దేనినీ సృష్టించని, దేనికీ కర్త గానీ అవినాశి అయినా అవ్యయమైన 'మూల పదార్థం' అని కూడా తెలుసుకోవాలి - అదే జ్ఞానం.
అంటే ప్రతి 'నేను' కూడా, ప్రతి 'ఆత్మ' కూడా ఒక ప్రక్క సృష్టికర్త - మరొక ప్రక్క సృష్టి సాక్షి అని పత్రీజీ వర్ణం గురించి అద్భుతమైన వివరణ ఇచ్చారు.

కానీ రాను రాను కాలం మారే కొద్దీ జన్మను బట్టి మానవులను విభజించడం జరిగింది. వర్ణాలు పోయి కులాలు పుట్టుకొచ్చాయి. ఆయా వృత్తులు చేసే వారు వంశపారంపర్యంగా, తరతరాలుగా అదే వృత్తి చేస్తూ ఒక ప్రత్యేక కులంగా పిలవబడుతూ వుండటం వల్ల ఆ వర్ణం ఆ కులంగా మారిపోయింది. అలా రకరకాల

వృత్తుల వల్ల రకరకాల కులాలు ఏర్పడ్డాయి. ప్రస్తుతం సమాజంలో కొన్ని వందల కులాలు కనిపిస్తాయి. ఏ కులంలో జన్మించిన వారిని ఆ కులంగానే పరిగణిస్తున్నారు, పిలుస్తున్నారు. ప్రస్తుతం సమాజం కులాలుగా విభజింపబడడమే కాదు, గుర్తించబడుతుంది కూడా.

"ప్రస్తుతం 'కులం' జన్మను బట్టి నిర్ణయిస్తున్నారు,
కానీ పూర్వం " 'వర్ణం' గుణాన్ని బట్టి నిర్ణయించేవారు".

ప్రస్తుతం బ్రాహ్మణులని, క్షత్రియులని, వైశ్యులని, శూద్రులని వారి జన్మను బట్టి పిలవబడుతున్నారు కానీ భగవంతుని లెఖ్ఖ ప్రకారం గుణాన్ని బట్టి తీసుకుంటే ప్రస్తుత 'బ్రాహ్మణుడు... బ్రాహ్మణుడు కాదు, శూద్రుడు... శూద్రుడు కాదు. ఎందుచేతనంటే వారి ప్రవర్తన బట్టి చూస్తే బ్రాహ్మణులలోనూ శూద్రులు వున్నారు. అలాగే గుణాన్ని బట్టి చూస్తే శూద్రులలోనూ బ్రాహ్మణులున్నారు.

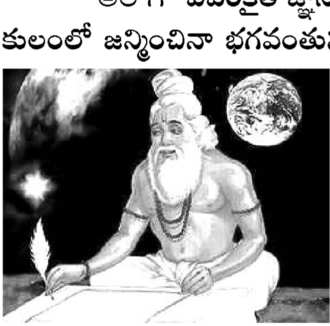
కానీ ప్రస్తుతం దీనిని మానవులు అంగీకరించడం లేదు. కారణం లోకంలో ఎంతసేపూ జన్మను బట్టే కులం నిర్ణయించబడుతుంది. అలా బ్రాహ్మణులకు జన్మిస్తేనే బ్రాహ్మణుడు అంటున్నారు. క్షత్రియునికి జన్మిస్తేనే క్షత్రియుడంటున్నారు. వైశ్యునికి జన్మిస్తేనే వైశ్యుడంటున్నారు. శూద్రునికి జన్మిస్తేనే శూద్రుడంటున్నారు. అలా నేను అగ్రకులానికి చెందిన వాడిని, వాడిది తక్కువ కులం అని భావిస్తున్నారు.

అందుచేత భగవంతుడు విభజించిన దానిని బట్టి ఎవరు బ్రాహ్మణులు? ఎవరు క్షత్రియులు? ఎవరు వైశ్యులు? ఎవరు శూద్రులు? అన్నది తెలుసుకుందాం.

1) ఎవరికైతే జ్ఞానం వుంటుందో వారు బ్రాహ్మణులు.
2) ఎవరికైతే ధైర్యం వుంటుందో వారు క్షత్రియులు
3) ఎవరికైతే సంతృప్తి వుంటుందో వారు వైశ్యులు
4) ఎవరికైతే ఈ మూడు వుండవో వారే శూద్రులు.

దీనిని బట్టి మానవులలో **"ఎవడికైతే జ్ఞానం వుంటుందో వాడు శూద్రుడైనా భగవంతుని లెఖ్ఖ ప్రకారం బ్రాహ్మణుడే".**

అలాగే **"ఎవరికైతే జ్ఞానము, ధైర్యము, సంతృప్తి వుండవో వాడు బ్రాహ్మణ కులంలో జన్మించినా భగవంతుని లెఖ్ఖ ప్రకారం శూద్రుడే".**



అందుకే మనుస్మృతిలో ఈ విధంగా చెప్పబడింది.

"జన్మనాజాయతే శూద్రః
కర్మణా జాయతే ద్విజః"

తా:- పుట్టుకతో ఎవరైనా శూద్రుడే; చేసే పనులు, కర్మలు ద్వారా మాత్రమే ద్విజుడవుతాడు.

అలాగే గౌతమ బుద్ధుడు కూడా ఇలా అన్నాడు.

"న జచ్చాహోతి బ్రాహ్మణో"

అంటే "జన్మ ద్వారా ఎవ్వడూ బ్రాహ్మణుడు కాడు".

అలా పూర్వ యుగాలలో వున్నటు వంటి వర్ణాలు పోయి ప్రస్తుతం కులాలు వచ్చాయి. వర్ణాలకు ప్రాముఖ్యం పోయింది. కులాలకు ప్రాముఖ్యం వచ్చింది. ప్రస్తుతం వర్ణ విభజన కాదు, కుల విభజనే కనిపిస్తుంది.

ప్రస్తుతం లోకంలో వర్ణ వ్యవస్థ కాకుండా కుల వ్యవస్థ రావడం వల్ల వర్ణాలు కలిసిపోయాయి.

అంటే బ్రాహ్మణులలో శూద్రులున్నారు. క్షత్రియులలో శూద్రులున్నారు. వైశ్యులలో కూడా శూద్రులున్నారు.

ఎందుచేతనంటే నేను బ్రాహ్మణుడను అంటాడు. కానీ వాడికి బ్రహ్మజ్ఞానం గురించి వీసమంత కూడా తెలియదు.

అలాగే క్షత్రియుడనంటాడు వాడికి ధైర్యం ఉండదు. ఎవరినీ రక్షించ లేదు. ఎంతసేపూ తన కుటుంబ రక్షణ, బంధువుల రక్షణ, తన కులస్తుల రక్షణ చూసుకుంటాడు. ఎంత సేపూ స్వరక్షణే కానీ పరరక్షణలేదు. అంటే పరుల, పర ప్రాణుల రక్షణ వుండదు. పైగా భక్షణ కూడా కనిపిస్తుంది.

అలాగే వైశ్యులమని చెప్పుకుంటారు. కానీ వారికి నామమాత్రంగా కూడా తృప్తి వుండదు. "భుక్తి కోసం వ్యాపార వృత్తి కాదు. మోసగించడమే వ్యాపార వృత్తి అయిపోయింది". ఎంతవున్నా ఎవరికీ పంచరు, కూడపెడుతూనే వుంటారు. దీనిని బట్టి చూస్తే ప్రస్తుతం వర్ణాలు కలిసిపోయాయని అర్థమవుతుంది అంటే వర్ణ సంక్రమణం ఏర్పడిందని తెలుసుకోవచ్చు.

గమనిస్తే అలా నాలుగు వర్ణాలతో ప్రారంభమైన మానవ జాతి ప్రస్తుతం కొన్ని వందల కులాలుగా మారిపోయింది. అలా వర్ణాలుగా వుండే 'హిందూ మతం', కులాలుగా మారే కొద్దీ చీలికలు, పీలికలు అయిపోయింది. అంతే కాదు క్షీణించడం ప్రారంభించింది.

వర్ణాలు వున్నప్పుడు ధర్మానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వబడేది. అంతా ధర్మాన్ని ఆచరించే వారు. ప్రస్తుతం కులాలకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వబడటం వల్ల ధర్మం అడుగంటి

పోయింది.

వర్ణాలు వున్నప్పుడు హిందూమతం ఒకటిగా వుండేది. ప్రజలు మతాచారాలు పాటించేవారు. ప్రస్తుతం కులాలు పెరగడం వల్ల కులాచారాలకే ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు.

వర్ణాలు వున్నప్పుడు మానవ జాతి ఐకమత్యంగా వుండేది. కులాలు పెరిగే కొద్దీ మానవులలో వైషమ్యాలు పెరిగి ఒకరిని ఒకరు ద్వేషించుకోవడం, నేను గొప్ప అంటే నేను గొప్ప అనుకోవడం జరుగుతుంది. అలా కలహాలు, కొట్లాటలు పెరిగిపోయాయి, అసూయా ద్వేషాలు పెరిగిపోయాయి.

వర్ణాలు వున్నప్పుడు జ్ఞానానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వబడేది. జ్ఞానిని గొప్పవాడిగా భావించేవారు. జ్ఞానులైన బ్రాహ్మణులను గౌరవించేవారు. కానీ కులాలుగా మారే కొద్దీ ధనానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వబడుతుంది. ప్రస్తుతం ధనమున్న వాడే గొప్పవాడు. అంతేకాదు ధనమున్న వాడికే గౌరవం ఇవ్వబడుతుంది. బ్రాహ్మణులకు గౌరవము లేకుండా పోయింది.

నారదుడు వాల్మీకికి బోధించుట

పూర్వం వర్ణాలు వున్నప్పుడు మానవులు ధ్యాన సాధన ద్వారా వారి గుణాలు మార్చుకునేవారు. అలా గుణం మారిన వెంటనే వారి వర్ణం మారిపోయేది. ఉదాహరణకు కిరాతకుడుగా వుండే వాల్మీకి నారదుని సలహా మేరకు 'ఆత్మారాముని' ఆశ్రయించి అంటే 'ధ్యానం' చెయ్యడం ద్వారా ద్విజుడయ్యాడు. ఆయన అందరి చేతా గౌరవింపబడ్డాడు. ఇప్పటికీ కూడా. ఆయన కులం గురించి ఎవరూ

అడగరు. అలాంటి ఉదాహరణలు ఎన్నో వున్నాయి.

ఏది ఏమైనా పూర్వం జ్ఞానులు వర్ణానికి ప్రాముఖ్యం ఇచ్చేవారు. కానీ ప్రస్తుతం అజ్ఞానంలో వుండటం వల్ల మానవులు కులానికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు.

ప్రస్తుతం ప్రజలకు 'ధ్యాన సాధన' తెలియకపోవడం వల్ల ఎవరు ధ్యానం చెయ్యక పోవడం వల్ల ఎవరికీ కులం మారడం లేదు. పుట్టిన బ్రాహ్మణుడు మరణించే వరకు బ్రాహ్మణుడుగానే పరిగణింపబడుతున్నాడు. అలాగే శూద్రుడు మరణించే వరకు శూద్రుడుగానే పరిగణింపబడుతున్నాడు.

ప్రస్తుతం సమాజం ఎన్నో కులాలుగా విభజింపబడి వైషమ్యాలతో, అసూయా ద్వేషాలతో కలహించుకుంటూ భూమి మీద నరకాన్ని సృష్టించుకుం టున్నారు. మానవులంతా ఒక్కటే! మానవ జాతి ఒక్కటే! అన్నది మర్చిపోయారు. కానీ ప్రస్తుతం బ్రహ్మర్షిపత్రి గారు అంతా మర్చిపోయిన ధ్యాన సాధన అందిస్తున్నారు. ఈ ధ్యానం చేసే వారందరి గుణాలు మారడం వల్ల కులాలు మరచిపోతున్నారు. వర్ణాలుగా మారిపోతున్నారు. అలా భూమి మీద నెమ్మదిగా పూర్వ వైభవం రాబోతుంది.

అందుచేత కులాలను మరచిపోదాం. భగవంతుడు సృష్టించిన వర్ణాలను గుర్తిద్దాం. మానవ జాతి అంతా ఒకటేనని తెలుసుకుందాం. ధ్యానం చేద్దాం. అందరం బ్రాహ్మణులుగా, అగ్రవర్ణంగా మారిపోదాం.

మూషిక వాహనుడు

"మూషిక వాహనుడు" అంటే
ఎలుకను ఎక్కినవాడు అని కాదు.
"మూషికం" అంటే **"చీకటి"**కిగుర్తు.
"చీకటిని అణగద్రొక్కి జ్ఞాన ప్రకాశాన్ని అందించిన వాడు"
అని అర్థం.

అంటే అజ్ఞానాన్ని తొలగించి
జ్ఞానాన్ని అందించిన వాడని
బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ వివరించారు.

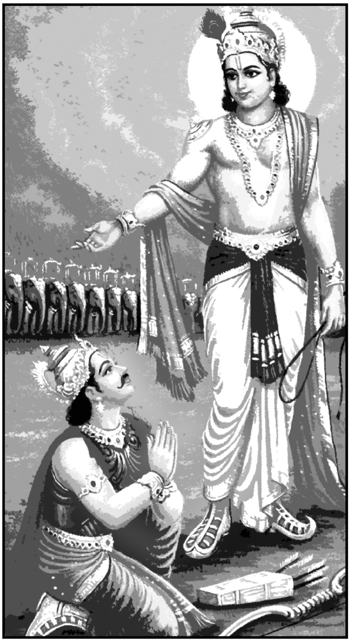
యజ్ఞమే ముక్తికి మార్గం

శ్లో॥ యజ్ఞ శిష్టాశిన స్సన్తోముచ్యన్తే సర్వకల్బిషైః
భుఞ్జతే తే త్వఘం పాపాయే పచ న్త్యాత్మకారణాత్!! భ॥గీ॥(3-13)

తా:- "యజ్ఞంలో మిగిలిన దానిని తినే సజ్జనులు సమస్త పాపాల నుంచి విముక్తులు అవుతారు; అయితే ఏ పాపులు తమ స్వంత శరీర పోషణ నిమిత్తమే అన్నం వండుకుంటున్నారో వారు పాపాన్నే తింటున్నారు.

యజ్ఞం అంటే లోకకళ్యాణార్థమై చేసే పని.

మానవులలో రెండురకాల వాళ్ళు ఉంటారు. (1) తమ కోసం కర్మలు చేసేవారు. (2) లోక కళ్యాణం కోసం కర్మలు చేసేవారు.



యజ్ఞం చేసేవారికి యజ్ఞ ప్రసాదం లభిస్తుంది. అంటే లోకకళ్యాణకరమైన పనులు చేసినపుడు, అంటే ఇతరులకు ఆనందం కలిగించే పనులు చేసినపుడు వారు సంతుష్టులై ఇచ్చే దాన్నే, యజ్ఞ ప్రసాదం అంటారు. అలా యజ్ఞ ప్రసాదంతో జీవించేవారు ముక్తిని పొందుతారు. అలా కాక తమకోసం జీవించే వారు తమకు తాము వండు కుని తినాలి. అలా తమకు తాము వండుకుని తినేది పాపపు కూడు అవుతుంది. అలాంటి వారు బంధంలో చిక్కుకుంటారు. దుఃఖం పొందుతారని పై శ్లోకం ద్వారా శ్రీ కృష్ణ భగవానుని సందేశం.

తమకు తాము వండుకునేది పాపపు కూడు ఎలా అవుతుంది? అన్న సందేహం కలగవచ్చు. కానీ ఎవరికి వారు వండుకునేది కూడా పాపపు కూడే అవుతుంది. కారణం బ్రతకాలంటే కూడు అవసరం. కూడు సంపాదించడానికి కృషి అవసరం. కృషి చేసేటప్పుడు తెలియకుండానే ఎన్నో పాపాలు చేస్తుంటాం. అంటే పొలం దున్నేటప్పుడు ఎన్నో పురుగులు, కీటకాలు, చనిపోతూ వుంటాయి. ఎలుకల్ని చంపుతూ వుంటాం. మందులు చల్లేటప్పుడు ఎన్నో జీవులు చనిపోతూ వుంటాయి. వీటి వల్ల పాపం వస్తుంది. బంధం కలుగుతుంది. బ్రతుకు తెరువు కోసమే చేస్తున్నా, సంపాదిస్తున్నా, వండుకుంటున్నా, తింటున్నా, అది పాపం చేస్తూ సంపాదించడం వల్ల పాపపు కూడు అయ్యింది. అందుచేత ఎవరికి వారు వండుకు

తినేది పాపపు కూడే అవుతుంది.

మరి ముక్తి పొందాలంటే, యజ్ఞ ప్రసాదంతో జీవించాలి. యజ్ఞ ప్రసాదం అంటే ఇతరులకు ఆనందం కలిగించే పనులు చేసినపుడు వారు సంతుష్టులై ఇచ్చేది. అందుచేత **"మన కోసం మనం జీవిస్తే బంధం. ఇతరుల కోసం జీవిస్తే ముక్తి"** అని తెలుసుకోవాలి.

తన కోసం జీవించేవాడికి ఎన్నో కావాలి, ఎన్నో సమకూర్చుకోవాలి. ఆహారం కావాలి, ఇల్లు కావాలి, బట్ట కావాలి, ఇంటిలో సౌకర్యాలు కావాలి. ఇలా ఎన్నో కావాలి. వీటి కోసం పాపాలు చెయ్యడం తప్పనిసరి. ఇల్లు వున్నవాడు ఇంటిని శుభ్రం చేసుకోవాలి. తప్పదు. మరి ఇల్లు శుభ్రం చేసేటపుడు ఎన్ని చీమలు, దోమలు, బొద్దింకలు, ఎలుకలు లాంటివి చంపుతామో. ఎంత పాపం మూటకట్టుకుంటామో! అలా బంధంలో చిక్కుకోవడం వల్ల ఎన్ని బాధలు అనుభవించవలసి వస్తుందో! ఆలోచించండి.

బ్రతకటానికే ఎన్నో పాపాలు చేయవలసి వస్తుంటే మరి వినోదం కోసం, విలాసం కోసం, తుచ్ఛమైన కోరికల కోసం, సరదాల కోసం ఎన్ని పాపాలు చేస్తున్నామో? జంతువుల్ని చంపి మాంసం తింటే! ఎంత పాపం మూటకట్టుకుంటామో! ఎప్పటికి ఈ బంధం నుంచి బయటపడతాం చెప్పండి?

అందుచేత మన కోసం కాకుండా లోకం కోసం జీవించాలి. అలా లోకం కోసం జీవించే వాళ్ళకు ఈ పాపాలు చేసే అవకాశమే రాదు. కారణం లోక కళ్యాణ కరమైన పనులు చేసేవారు! అంటే యజ్ఞాలు చేసేవారికి వారి ఆహారం వారు సంపాదించుకోనవసరం లేదు. వారికి పురుగు మందులు చల్లవలసిన పని లేదు. వేటినీ చంపవలసిన పని వుండదు. అన్నిటినీ చంపి పాపం మూట కట్టుకోవలసిన అవసరం రాదు. కారణం అందరి ఇళ్ళు వారివే. వారంతా శుభ్రం చేసి అమర్చిన ఇంటిలో విశ్రమిస్తారు. వారు సంపాదించి పెట్టిన ఆహారమే భుజిస్తారు. దానికి పాపాలు చెయ్యవలసిన అవసరమే వుండదు. అంటే పాపం చెయ్యరు. పైగా అందరికీ ఉపకారమే చేస్తుంటారు. **"పాపాలు చెయ్యకుండా ఉపకారం చేసేవారు, ఖచ్చితంగా ముక్తి పొందుతారు".**

అంతేకానీ **"ఉపకారం చెయ్యకుండా పాపాలు చేస్తూంటే దుఃఖం కలగకుండా ఎలా వుంటుంది?"** అందుచేత ధ్యానం చెయ్యండి. ధ్యానం అందరికీ చెప్పండి. ధ్యానం నేర్పించడమే అందరికీ అన్ని రకాలుగా ఉపకారం కలిగించే పని. ధ్యాన ప్రచారం చేసే వారికి ఎక్కడికి వెళ్ళినా ఆదరణ లభిస్తుంది. అందరూ గౌరవంగా చూస్తారు, ఆదరిస్తారు, ప్రేమతో ఆశ్రయమిస్తారు. అదే "యజ్ఞ ప్రసాదం". అంతకు మించిన గొప్ప యజ్ఞం లేదు. అందుచేత ధ్యానం చేస్తూ, చెప్తూ, అందరికీ ఉపకారం చేస్తూ, యోగిలా జీవించండి, ముక్తిని పొందండి.

పుణ్యకర్మల ఫలితం

శ్లో॥ తే తం భుక్త్వా స్వర్గలోకం విశాలం
క్షీణే పుణ్యే మర్త్యలోకం విశన్తి।
ఏవం త్రయీ ధర్మ మను ప్రపన్నా
గతాగతం కామకామా లభన్తే ॥
(భ.గీ.9-21)

తా:- చనిపోయిన వారు విశాలమైన స్వర్గలోకంలో పుణ్యం క్షీణించిపోయేదాక అనుభవించి తరువాత భూలోకంలో జన్మిస్తారు. మూడు వేదోక్త ధర్మాలను అనుష్ఠించే కామాభిలాషులు జనన మరణాలు అనే రాకడ, పోకడలను పొందుచున్నారు.

సాధారణంగా పెద్దలు పాప కర్మలు చెయ్యద్దు.. పుణ్యకర్మలే చెయ్యమని చెపుతూ వుంటారు. పుణ్యం చేసుకుంటే భోగాలు అనుభవించవచ్చని సుఖంగా జీవించవచ్చని చెపుతూ వుంటారు. అందుచేత చాలా మంది పుణ్య కర్మలు చెయ్యడానికి ఆసక్తి చూపిస్తూ వుంటారు, చేస్తూ వుంటారు.

అలా సత్కర్మలు అంటే ఇతరులకు లాభం, ఆనందం కలిగించే పనులు చేస్తూ వుంటారు. అంటే అన్న దానాలు, వస్త్ర దానాలు, ధనదానం, గోదానం, సువర్ణ దానం లాంటివి. మెడికల్ క్యాంపులు, ఆరోగ్య శిబిరాలు లాంటివి నిర్వహిస్తారు. కళ్యాణ మండపాలు, గుడులు, మందిరాలు లాంటివి నిర్మిస్తారు. బావులు, బోర్లు లాంటివి తవ్విస్తారు. అలాగే వృద్ధ ఆశ్రమాలు, అనాధ శరణాలయాలు నిర్మించడం చేస్తూంటారు. అలాగే ధనం వెచ్చించలేని వారు తమ శక్తిని, సమయాన్ని ఇచ్చి సేవ చెయ్యడం ద్వారా అలాంటి కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు.

ఇంకా పుణ్యకర్మలు అంటే పూజలు, భజనలు, స్తోత్రాలు, నోములు, వ్రతాలు, జపాలు, తీర్థయాత్రలు లాంటివి చేస్తూంటారు. అలాగే యజ్ఞయాగాలు కూడా చేస్తారు. ఇలాంటివి చెయ్యడం వల్ల పుణ్యం వస్తుందని తద్వారా జీవితంలో భోగం కలుగుతుందని, తమకు మంచి జరుగుతుందని, తద్వారా ఆనందంగా జీవించవచ్చని భావిస్తారు. అందుకే అలాంటి పుణ్యకర్మలు చేస్తూ వుంటారు.

కానీ 'పుణ్యం' వల్ల వచ్చే ఫలితం కాని, భోగం కాని, జరిగే మంచి కాని తాత్కాలికమే తప్ప శాశ్వతం కాదు. పుణ్యకర్మల వల్ల ఎవరూ శాశ్వతంగా దుఃఖం

నుంచి బయటపడలేరు, మోక్షాన్ని పొందలేరు. అంటే జన్మ లేకుండా చేసుకోలేరు. 'పుణ్యం' అన్నది తాత్కాలిక ఉపశమనమే తప్ప, శాశ్వత పరిష్కారం కాదు అన్నది శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు పై శ్లోకం ద్వారా భోధించింది మనం తెలుసుకోవచ్చు.

పై శ్లోకాన్ని బట్టి పుణ్యం వున్నంత వరకే భోగాలు కానీ పుణ్యం కర్చు కాగానే మరల మామూలు జీవితమే, మరల సమస్యలే, మరల బాధలే, రోగాలే, కష్టాలే, అశాంతే. అందుచేత రాకడ.. పోకడలు లేని మోక్షాన్ని సంపాదించాలి. అదే ప్రతీ మానవుడు జీవితంలో ప్రయత్నించాలి, సాధించాలి. మరి అటువంటి స్థితిరావాలంటే ఏం చెయ్యాలి? మరల భూలోకానికి రాకూడదంటే ఏం చెయ్యాలి? అన్నది గీతలోనే శ్రీ కృష్ణభగవానుడు ఈ శ్లోకం ద్వారా చెప్పడం జరిగింది.

శ్లో॥ ఆ బ్రహ్మ భువనాల్లోకాః పునరావర్తినోర్జున
మాముపేత్యతు కౌన్తేయ పునర్జన్మ నవిద్యతే ॥ (భ.గీ.8-16)

తా:- ఓ అర్జునా! బ్రహ్మ లోకముల వరకు గల లోకములన్నియు తిరిగి వచ్చెడి స్వభావము గలవి, (పునర్జన్మను కలుగజేసేవే) నన్ను పొందిన వారికి మరల జన్మయే లేదు.

దీనిని బట్టి ఎన్ని పుణ్యకర్మలు చేసి, ఎన్ని పుణ్యలోకాలకు చేరుకున్నా ఆఖరుకు బ్రహ్మలోకం లాంటి లోకాలకు చేరుకున్నా మరల భూమి మీద జన్మ తీసుకోవలసి వస్తుంది. కానీ భగవానుని చేరుకుంటే మరల జన్మే లేదు, అంటే భూమి మీదకు రావలసిన అవసరం లేదు. అటువంటి వారికి దుఃఖము ఉండదు. కష్టాలు వుండవు, దానినే 'మోక్షం' అని అంటారు.

భగవానుడు వుండే లోకమే సత్యలోకం. అంటే ఎవరైతే భగవానుని చేరుకుంటారో వారు సత్యలోకానికి చేరుకున్నట్టే. మరి భగవానుడు ఎవరు? భగవానుని చేరాలంటే ఎలా?

భగవానుడంటే ఎవరో కాదు. ఆయన అందరిలో వున్న 'ఆత్మ'. అంటే 'ఆత్మ'ను చేరాలి. అంతరంలో వున్న 'ఆత్మ'ను చేరాలంటే అంతర్ముఖులు కావాలి. అంటే ధ్యానం చెయ్యాలి అంటే ఎవరైతే ధ్యానం చేస్తారో వారు చివరకు ఆత్మస్థితిని పొంది జన్మలేని మోక్షాన్ని పొందగలరని తెలుసుకోవాలి.

అందుచేత ఎన్ని పుణ్య కర్మలు చేసినా, ఆఖరుకు అంతా గొప్పవని భావించే యజ్ఞ, యాగాది, పుణ్య కర్మలు చేసినా తాత్కాలిక ఫలితమే పొందగలరు. కానీ శాశ్వతంగా దుఃఖం నుంచి బయటపడలేరని తెలుసుకోవాలి.

దీనికి కొన్ని ఉదాహరణలు చూద్దాం. మనం వరుణ యాగం చేశామనుకోండి. ఏమవుతుంది? వర్షాలు బాగా పడతాయి. వర్షాలు బాగా కురిస్తే ఏమవుతుంది? పంటలు బాగా పండుతాయి. పంటలు బాగా పండితే ఏమవుతుంది? పంటలు

పుష్కలంగా పండితే డబ్బు బాగా వస్తుంది. డబ్బు ఎక్కువగా వస్తే ఏం చేస్తారు? సైకిలు వున్నవాడు బైక్ కొంటాడు. అంటే వాడి భోగం పెరిగినట్టే కదా? పెంకుటిల్లు వున్నవాడు డాబా వేసుకుంటాడు. అంటే వాడి భోగం పెరిగినట్టే కదా? అలా ఫ్యాన్ వున్నవాడు ఎ/సి పెట్టుకుండటాడు. క్రింద కూర్చుని తినేవాడు డైనింగ్ టేబుల్ కొనుక్కొంటాడు. చేతితో బట్టలు వుతుక్కునేవారు వాషింగ్ మిషన్ కొంటారు. అలా డబ్బులు వుండే కొద్దీ మిక్సీలు, ఫ్రిజ్‌లు, కుక్కర్లు లాంటివి ఎన్నో సమకూర్చుకుంటారు. అలా వీటన్నిటి వల్ల వారి సుఖం పెరుగుతుంది. అంటే భోగం పెరుగుతుంది. కానీ రోగం మాత్రం పోదు. అంటే వారి దుఃఖం పోదు. అంటే వారి షుగరు, బి.పి.లు, కాళ్ళనొప్పులు, పక్షవాతం, కాన్సరు లాంటి రోగాలు పోవు. అంటే యజ్ఞయాగాలు వల్ల వచ్చే పుణ్యం వల్ల అంటే భోగాల వల్ల దుఃఖం పోదని మనం స్పష్టంగా తెలుసుకోవచ్చు.

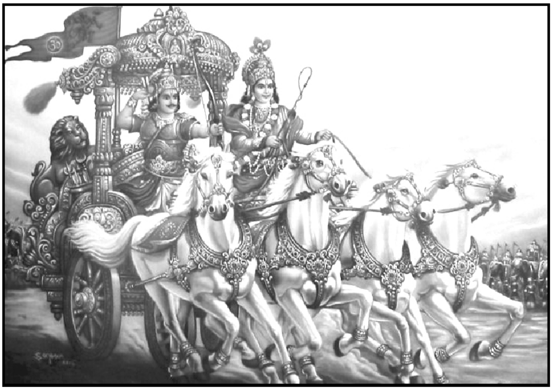
ఈ విషయాన్నే పురాణాల ద్వారా కూడా మనం తెలుసుకోవచ్చు. రామాయణంలో దశరథ మహారాజుకు అన్నీ వున్నాయి. కానీ పుత్రభోగం లేదు. అందుచేత ఆయన పుత్రకామేష్టి యాగం చేశాడు. అలా యాగం చేయడం వల్ల ఆయనకు శ్రీరామ చంద్రునితో సహా నలుగురు పుత్రులు కలిగారు. అంటే ఆయనకు పుత్రభోగం కలిగింది. కానీ గమనిస్తే అంత యాగం చేసినా ఆయన చివరకు శోకంతో మరణించాడు. అంటే ఎంత యాగం చేసినా భోగం కలిగిందే కానీ శోకం పోలేదు అంటే దుఃఖం పోలేదని అర్థమవుతుంది.

మరి దుఃఖం పోవాలంటే ఏం చెయ్యాలి? అంటే ధ్యానం చెయ్యాలి.

'ధ్యానం' ఒక్కటే మానవులను శాశ్వతంగా దుఃఖం నుంచి బయటపడే 'మోక్షాన్ని' ఇవ్వగలదు. అందుచేత ధ్యానం గొప్పతనాన్ని తెలుసుకోండి. యోగులు చెప్పిన, యోగులు చేసిన ధ్యానాన్ని చెయ్యండి.

అందుకే బ్రహ్మర్షి పత్రీగారు **"పుణ్యం చేస్తే పుణ్య లోకాలకు చేరుకుంటారు – తపస్సు చేస్తే తపోలోకాలకు చేరుకుంటారు – ధ్యానం చేస్తేనే సత్యలోకానికి చేరుకుంటారని"** చెప్పడం జరిగింది.

నిష్కామ కర్మ చెయ్యాలి



శ్లో॥ కిం కర్మ కి మకర్మేతి కవయోవ్యత్ర మోహితాః।

తత్తే కర్మ ప్రవక్ష్యామి య జ్ఞాత్వా మోక్ష్యసే శుభాత్॥ (భ।గీ। 4:16)

తా :– కర్మ అంటే ఏమిటో, అకర్మ అంటే ఏమిటో తెలియక విద్వాంసులు కూడా భ్రాంతి చెందుతున్నారు. కాబట్టి కర్మాకర్మములను తెలుసుకుని దుఃఖకరమైన అజ్ఞానము నుండి విముక్తుడు కావటానికి కర్మ అంటే ఏమిటో తెలుసుకో.

పై శ్లోకంలో కర్మ ఏదో, అకర్మ ఏదో తెలియక సామాన్యులే కాదు. పెద్ద పెద్ద పండితులు కూడా భ్రాంతి చెందుతున్నారని శ్రీకృష్ణపరమాత్మ సందేశం. అందుచేత ఏ కర్మలు ఉత్తమములు? ఏ కర్మలు ప్రామాణికం? ఏవి అప్రామాణికం? ఏవి నిషిద్ధాలు? ఏవి సమ్మతాలు? అన్నది తెలుసుకో వడం అవసరం. కర్మ స్వరూపం తెలిస్తేనే ఎవరైనా భౌతిక బంధం నుండి విడుదల పొందేది.

కాబట్టి దేహ త్యాగం చేసిన తరువాత మళ్ళీ మరో శరీరంలో ప్రవేశించకుండా, జన్మ రాహిత్యాన్ని కలిగించే కర్మలనే ఆచరించాలి. అందుచేత కర్మ అంటే ఏమిటో తెలుసుకోవాలి.

ఇంకా శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు అన్నింటి కంటే "కర్మఫల త్యాగం గొప్పది" అని గీతలో చెప్పారు. అందుచేత వేటిని కర్మలంటారు? ఏవి కర్మలుగా భావింపబడతాయి? అన్న అవగాహన ముందుగా కావాలి. అలా 'కర్మలుగా భావింపబడిన వాటినే నిష్కామంగా అంటే ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా చెయ్యాలి',

అప్పుడే జీవిత లక్ష్యమైన మోక్షాన్ని పొందుతాం.

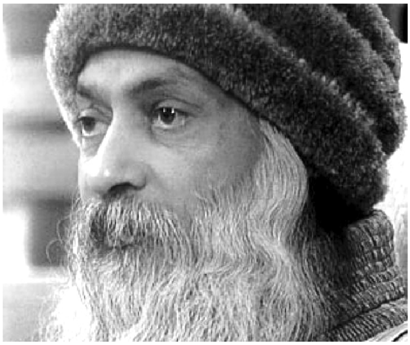
సామాన్య మానవులు పుణ్య కర్మలను, భౌతిక సేవలను కర్మలుగా భావిస్తారు. కాని యోగుల దృష్టిలో అవి 'అకర్మలు' గానే భావించ బడతాయని 'శ్యామాచరణ లాహిరిగారు' తెలియచేశారు. 'అకర్మ' అంటే ఫలితం లేని కర్మ అని అర్థం.

మరి యోగులు వేటిని కర్మలుగా భావిస్తారు? "ఏ కర్మ అయితే ఆత్మకు లాభిస్తుందో దానినే యోగులు కర్మగా భావిస్తారు". అంటే ఆత్మను తెలుసు కోవటానికి, ఆత్మోన్నతికి చేసే కర్మ ఏదయితే వుందో అదే యోగుల దృష్టిలో కర్మగా భావించబడుతుంది. ఆ కర్మ చేయడం ద్వారా వారు 'ఆత్మానుభవం' అంటే 'మోక్షం' పొందగలుగుతారు.

'ఆత్మ'కు సంబంధించిన కర్మ 'ధ్యానం' ఒక్కటే. అందుచేత 'ధ్యాన సాధనే' యోగుల దృష్టిలో కర్మగా భావించబడుతుంది. మిగిలినవన్నీ అకర్మలుగానే వారు భావిస్తారు.

కారణం పుణ్య కర్మలు తాత్కాలికమైన భోగవంతమైన భౌతిక జీవితాన్నే ఇస్తాయి కాని జన్మరాహిత్యాన్ని కలగచెయ్యలేవు. అంటే 'బంధాన్ని కలుగజేస్తాయి. కాని బంధ విముక్తుల్నిచెయ్యలేవు.'

ధ్యానాన్ని నిష్కామంగా చేస్తే అంటే ప్రతి ఫలాపేక్ష లేకుండా చేస్తే జీవితంలో అత్యున్నత స్థితి పొందుతాం. అందుచేత **'ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా చేసే ధ్యానమే అసలైన నిష్కామకర్మ'** ఇదే అన్నిటికంటే గొప్పది. ఇదే శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు భోదించింది.



అందుకే ఓషో **"ప్రతి ఫలాపేక్ష లేని నిర్వ్యాపార మనోస్థితే ధ్యానం"** అని అన్నారు. ఈ విషయం అర్థం కావడం కోసం ఓషో చెప్పిన చిన్న కథ చూద్దాం. ఒక వ్యక్తి మోక్షం పొందడం కోసం రక రకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుండగా ఎవరో అతనికి హిమాలయాలలో ఒక గురువు ఉన్నారు. ఆయనను కలుసుకోగలిగితే తేలికగా నీ కోరిక నెరవేరుతుందని చెప్పారు. వెంటనే అతడు ఆశతో తన ఆస్తినంతా అమ్మి హిమాలయాలకు వెళ్ళాడు. తిరగ్గా, తిరగ్గా, అతని దగ్గర

ఉన్న సొమ్మంతా ఖర్చయిపోయింది కానీ అతనికి ఆ గురువు కనిపించలేదు.

చివరకు ఒక చోట ఎవరో అతనికి ఇలా చెప్పారు. హిమాలయాల లో ఫలానా ప్రాంతంలో ఒక ముసలాయన ఉండేవాడు. ఆయన చాలా శక్తి వంతుడు. బహుశా నువ్వు వెతికేది ఆయన కోసమే అయి వుంటుంది వెళ్ళి చూడు, అని చెప్పారు. వెంటనే ఆ వ్యక్తి ఆశతో ఆ ప్రాంతానికి వెళ్ళి వెతికాడు. కానీ అతనికి ఆయన కనపడలేదు. దగ్గరున్న ఆహారం అయిపోయింది. తినటానికి లేదు. శరీరంలో శక్తి లేక క్రింద పడిపోయాడు.

ఆ సమయంలో అతనికి కొంచెం దూరంలో చిన్న పాడుపడిన గుడిసె కనిపించింది. అప్పుడు అతనికి నేను వెతికే గురువుగారు అక్కడ వుండవచ్చుననిపించింది. వెంటనే అతను నడవలేకపోయినా పాకుకుంటూ ఆ గుడిసెను సమీపించాడు. లోపలికి తొంగి చూసాడు. లోపల ఎవరూ కనిపించలేదు. ఆ క్షణంలో అతనిలో ఉన్న ఆశలన్నీ నశించాయి. వెంటనే "ఇక నా వల్ల కాదు" అనుకుంటూ క్రింద పడిపోయాడు.

కొద్ది సేపటికి ఏదో చప్పుడు వినిపించింది. ఎవరో ముసలి వ్యక్తి కంఠం వినిపించింది. నాయనా నువ్వు కోరుకున్నది పొందావా? అని అడిగాడు. అపుడు ఈ వ్యక్తి 'ఊ' అన్నాడు. నాయనా 'ధ్యానం' అంటే ఏమిటో తెలిసిందా? అని అడిగాడు. ఈ వ్యక్తి 'ఆ తెలిసింది' అన్నాడు. తర్వాత ఆ మాట్లాడిన వ్యక్తి మరల కనిపించలేదు.

మరి ఆ క్షణంలో ఏంజరిగింది? అతనిలోని ఆశలన్నీ అడుగంటాయి. కోరికలన్నీ పోయాయి. మనస్సు ఏమీ కోరలేదు. అతనిలో ఏ భావాలు లేవు. అన్ని ఆశలతో పాటు 'మోక్షం' పొందగలనన్న ఆశ కూడా పోయింది 'మోక్షం' పొందాలన్న కోరికా పోయింది. ఆ స్థితిలో అతనికి జ్ఞానోదయం అయింది. అతని మనస్సు ఒక్కసారిగా శూన్యమైంది. వెంటనే అతనెవరో అతను తెలుసుకున్నాడు. అతడు కోరుక్నుది పొందాడు. అందులోనే ఆనందానుభూతి పొందాడు. ధ్యానమంటే ఏమిటో తెలుసుకోగలిగాడు.

ఈ కథను బట్టి **"ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా చేసే ధ్యానమే అసలైన నిష్కామ కర్మ"** అదే అన్నిటికన్నా ఉత్తమమైనదని తెలుస్తుంది. అందుచేత ధ్యానాన్ని ఫలాపేక్ష లేకుండా చెయ్యాలి. అదే శ్రీకృష్ణ భగవానుడు చెప్పిన 'నిష్కామ కర్మ.' దీనినే 'కర్మయోగం' అని కూడా అంటారు.

మనల్ని దిగజార్చుకోకూడదు

శ్లో॥ ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానాం, నాత్మాన మవ సాదయేత్
ఆత్మైవ హ్యాత్మనో బంధుఃరాత్మైవ రిపురాత్మనః (భ॥గీ॥6-5)

తా:- ఎవరి ఆత్మను వారే ఉద్ధరించు కోవాలి. ఎవరూ తమ ఆత్మను కించపరచు కోకూడదు. ఎందుకంటే ఆ ఆత్మే నీకు మిత్రుడూ, శత్రువూ అవుతుంది కాబట్టి.

"యద్భావంతద్భవతి" అంటే 'నీ భావాన్ని బట్టే నీ జీవిత ఫలితాలు".

"యామతిః సాగతిర్భవేత్" అంటే 'నీ మతి ఎలా ఉంటే నీ గతి కూడా అలాగే ఉంటుంది.'

ఈ శాస్త్ర వాక్యాలను బట్టి మనం ఎలా ఉండాలని ఊహించు కుంటామో అలాగే తయారవుతాం. ఇది మనకు అర్థమైతే మనకు నచ్చే విధంగా మనల్ని మనమే తీర్చి దిద్దుకోవచ్చు. మన ఆలోచనల ఫలితమే మనమని తెలుసుకోవాలి. మనకు అన్నీ సాధ్యాలే అన్న విశ్వాసం నిజంగా ఉన్నప్పుడు వాస్తవాలు కూడా మారతాయని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత అసాధ్యాలను సుసాధ్యం చేసుకోవాలి.

మన కష్టాలు తీరటానికి, మనం భగవంతుణ్ణి పూజించటం, ప్రార్థించటం, నమాజు చేయటం, కీర్తించటం, స్తోత్రాలు చేయటం చేస్తూ ఉంటాం. కాని

పూజించటమన్నా, ప్రార్థించటమన్నా భగవంతుణ్ణి అర్థించడం, వేడుకోవటమని తెలుసుకోవాలి. అంటే నా వల్ల ఏమీ కాదు, నేను అల్పుణ్ణి, హీణుణ్ణి నువ్వే కాపాడాలి, నువ్వే రక్షించాలి. అన్ని నువ్వే ఇవ్వాలి, నేను ఏమీ చెయ్యలేను అని భగవంతుణ్ణి వేడుకోవటం.

అలాగే భగవంతుణ్ణి కీర్తించటమన్నా, భజనలు చేయటమన్నా, స్తోత్రాలు చెప్పటమన్నా భగవంతుని గొప్పతనాన్ని చెప్పటం, భగవంతుని పొగడటం, నీ అంతటి వాడు లేడు, నీవు చేయలేనిది ఏదీ లేదు, నీ శక్తి వర్ణించ లేనిది అని భగవంతుని పరిపరివిధాల కీర్తించడం. అలా భగవంతుని కీర్తిస్తూ నేను ఏమీ చేయలేను, నా వల్ల ఏమీ కాదని, శక్తి లేనివారిగా భావించడం, ప్రవర్తించడం.

అలా నిత్యం, నిరంతరం మనల్ని మనం ఏమీ చేయలేనట్లు, అల్పులమైనట్లు భావిస్తూ ఉండటం వల్ల, మనం ఇవన్నీ చేసే కొద్దీ ఇంకా అల్పులమైపోతున్నాం. ఇంకా బలహీనులమైపోతున్నాం. ఇంకా ఇంకా ఏమీ చేయలేని స్థితికి చేరుకుంటున్నాం. ఎందుచేతనంటే "యామతిః సా గతిర్భవేత్" అనే శాస్త్ర వాక్యం ప్రకారం "మన మతి ప్రకారమే మన గతి ఉంటుంది" అందుచేత ఇంకా, ఇంకా బలహీనులమవుతున్నాం.

ఎందుచేతనంటే స్వయంగా మనం ఆత్మస్వరూపులమై వుండి అంటే భగవంతులమై ఉండి, ఏమీ కానట్టు మనల్ని మనం కించ పరచుకోవటం వల్ల ఇంకా ఇంకా దిగజారిపోతున్నాం.

అందుచేత నిరంతరం పూజలు, ప్రార్థనలు, స్తోత్రాలు, కీర్తనలు, భజనలు చేస్తూ మనల్ని మనం అల్పులుగా భావించడం వల్ల, ఇంకా అల్పులుగా తయారవుతున్నామని గ్రహించాలి. అలా మనల్ని మనం తక్కువగా భావిస్తే మన ఆత్మను కించపరిచినట్లే, అంటే ఒక రకంగా భగవంతుని కించపరిచినట్లే. అందుచేత ఆత్మను కించపరచకూడదు. అవమాన పరచకూడదు. ఎందుకంటే మనమంతా ఆత్మ స్వరూపులమే, భగవంతులమే. 'ఆత్మ శక్తి' మన అందరిలో ఉంది. అందుచేత మనలోని ఆత్మ శక్తిని వెలికి తీయాలి. దానికి కష్టపడి 'ధ్యాన' సాధన చెయ్యాలి. మన కష్టాలను, దుఃఖాలను మనమే నివారించుకోవాలి. మనల్ని ఇంకెవరూ ఉద్ధరించలేరని గ్రహించాలి.

ఇదే విషయం గీతలో శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు తెలియచేశారు కూడా.

పై శ్లోకం ద్వారా శ్రీ కృష్ణ భగవానుని సందేశం ఏమిటంటే "ఆత్మానమవ సాధయెత్" అంటే ఆత్మను అంటే నిన్ను నీవు కించపరచుకోకు. నిన్ను నువ్వు తృణీకరించుకోవటం మొదలు పెట్టిన క్షణం నుంచి నీకు తెలియకుండానే నీ ఆత్మే నీకు శత్రువు అవుతుంది.

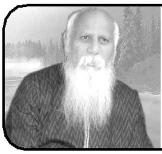
అందుచేత నిన్ను నీవు కించపరచుకోకుండా ధ్యాన సాధన ద్వారా నిన్ను నువ్వు ఉద్ధరించుకున్నప్పుడు "ఆత్మైవ బంధుః" అంటే నీ ఆత్మే నీకు మిత్రుడు అవుతాడు. అలా కాక నిన్ను నీవు తగ్గించుకుని, అల్పుడుగా భావించటం వల్ల, నీ మీద నీకే నమ్మకం లేకపోవటం వల్ల, నిన్ను నువ్వే అవమానించుకోవటం మొదలు పెడితే "ఆత్మైవ రిపుః" అంటే నీ ఆత్మే నీకు శత్రువు అవుతుంది. ఇదే శ్రీ కృష్ణ భగవానుని సందేశం.

అందుకే బ్రహ్మర్షి పత్రి గారు అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే కాబట్టి, అంటే భగవంతులే కాబట్టి, శక్తి స్వరూపులే కాబట్టి ఇంకొకరి పాదాలు తాకవద్దని, పాదాభివందనం చేయవద్దని, అలా చేసి మిమ్మల్ని మీరు కించ పరచు కోవద్దని, తగ్గించుకోవద్దని చెప్తూంటారు. ఆయన పాదాలు కూడా తాక వద్దని చెప్పటానికి ఇదే కారణం. అందరినీ అదే భావంలో ఉండమంటారు.

అందుకే నిన్ను నీవు ఒక పవిత్రమైన, ఉన్నతమైన, శ్రేష్ఠమయిన, ఉదాత్తమైన సామ్రాజ్యంలోనికి ఉద్ధరించుకో అని శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు చెప్పారు. అంటే నీ క్రింది వైఖరుల నుండి నీ తుచ్ఛమైన ధోరణులు వదలి ఉన్నత స్థాయికి చేరుకో అని అర్థం.

'హిందూ' అనే మాటకు అర్థం కూడా ఇదే! 'హిందూ' అంటే "హీనం నాశయతి ఇతి హిందూ!" అన్నారు. హీనం అంటే క్రింద స్థాయి.. నాశయతి అంటే క్రింది స్థాయిని నాశనం చెయ్యాలి అని అర్థం. అంటే క్రింది స్థాయి నుంచి ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగిన వారే హిందువు అని అర్థం.

ఉచ్ఛస్థాయి, నీచస్థాయి అనేవి ఉన్నాయి. అలాగే ఉన్నత ఆత్మ, నిమ్న ఆత్మ అనేవి కూడా ఉన్నాయి. నిమ్న స్థాయికి చెందిన జీవాత్మ నుండి ఉన్నత ఆత్మ అయిన పరమాత్మ స్థాయికి పురోగమించాలని శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు మనకు చెపుతున్నారు. అందుచేత "ఆత్మాన మవసాదయేత్" అంటే నీ ఆత్మను నీవు దిగజార్చవద్దు అందుచేత మనం తెలివితో, ధ్యానసాధనతో "ఉద్ధరేదాత్మ నాత్మానం" అంటే "మన ఆత్మను మనమే ఉద్ధరించుకుందాం. ఎప్పుడూ మనల్ని మనం దిగజార్చుకోవద్దు". హీనమైన పనులు చేయవద్దు. మనల్ని తక్కువ చేసే పనులు చేయవద్దు. ఇదే శ్రీ కృష్ణ భగవానుని సందేశం.



మన తీవ్ర పురోగతికి కానీ,
మన మంద పురోగతికి గాని మనమే కారణం
– బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

భావమే ప్రధానం

శ్లో॥ కర్మణ్య కర్మణియః పశ్యేద కర్మణి చకర్మ యః।
న బుద్ధిమాన్మనుష్యేషు న యుక్తః కృత్స్నకర్మకృత్॥ (భ.గీ.4-18)

తా॥ ఎవడు కర్మయందు అకర్మను, అకర్మము నందు కర్మను చూస్తాడో వాడే మానవులందరిలో బుద్ధిమంతుడు! వాడే యోగి అవుతున్నాడు! సకల కర్మలు ఆచరించిన వాడు అవుతున్నాడు!

ఎందుచేతనంటే అన్నిటికి మనస్సే ప్రధానం అవటం వల్ల కర్మ చేయని వారికి, కర్మ చేసిన వారికి, వారి వారి భావాన్ని అనుసరించే ఫలితం కలుగుతుంది కానీ కర్మను బట్టి మాత్రం కాదు. ఇదే శ్రీకృష్ణపరమాత్మ పై శ్లోకం ద్వారా చెప్పింది. ఇది చాలా మందికి అర్థం కాక కర్మను చూస్తున్నారు కానీ ఆ కర్మలో వారి భావాన్ని గ్రహించలేకపోతున్నారు. గొప్ప యోగీశ్వరుడైన శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ చెప్పింది సామాన్యులు అర్థం చేసుకోవటం చాలా కష్టం, చేసుకోలేరు కూడా.

చాలా మంది పూజలు, ఆరాధనలు చేస్తారు. దేని కోసం అంటే భగవంతుడు తమ కోర్కెలు తీరుస్తాడని. అంటే వీరి భక్తి కోరికల మీదే కానీ భగవంతుని మీద కాదు. అంటే వీరి బాహ్య చర్యలు భగవంతుని మీద భావం కోరికల మీద అని స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది.

కానీ పై శ్లోకం ద్వారా తెలుసుకోవలసింది ఏమిటంటే బాహ్య చర్యల కంటే భావం ప్రధానం కావడం వల్ల వీరి భక్తి భగవంతుని మీద కాకపోవడం వల్ల వీరు భగవంతుని అనుగ్రహం పొందలేక పోతున్నారు. అందుకే ఏదైనా నిష్కామంగా చెయ్యాలని చెప్పడం జరిగింది.

చిన్న ఉదాహరణ చూద్దాం. ఇద్దరు సాధువులు ప్రయాణం చేస్తూంటే... వారికి దారిలో ఒక యేరు అడ్డు వచ్చింది. వారు ఏరు దాటబోతూండగా అక్కడే వున్న ఒక స్త్రీ ఆ ఏరు దాటలేక అక్కడే నిలబడి ఉంది. ఈ సాధువులను చూడగానే ఆమె వాళ్ళను ఏరు దాటించమని కోరింది. వెంటనే వారిద్దరిలో ఒక సాధువు ఆమెను ఎత్తుకుని ఏరును దాటించాడు.

తరువాత ఇద్దరు సాధువులు తమ దారిన వెళ్ళిపోయారు. కొంత దూరం వెళ్ళిన తరువాత రెండవ సాధువు ఏమయ్యా స్త్రీని ముట్టుకుని అపచారం చేశావు? ఈ విషయం గురువు గారికి తెలిస్తే ఏమవుతుందో తెలుసా? అన్నాడు. అపుడు మొదటి సాధువు మనం రెండు మైళ్ళు దాకా వచ్చాం. నువ్వు ఆవిడను ఇంకా మోసుకొస్తున్నావా? నేను ఆమెను అక్కడే వదిలేశానే? అని ఆశ్చర్యంగా ప్రశ్నించాడు. ఇక్కడ ఏమి జరిగిందంటే మొదటి సాధువు ఆ స్త్రీ అభ్యర్థన మేరకు నదిని దాటించాడు. కానీ రెండవ సాధువు ఆ స్త్రీని ముట్టుకోలేదు కానీ ఆమె గురించే ఆలోచిస్తున్నాడు.

ఇక్కడ గ్రహించవలసింది స్త్రీని ముట్టుకోక పోయినా రెండవ సాధువు మనస్సులో ఆ భావం ఉండటం వల్ల, రెండు మైళ్ళు వచ్చినా ఆవిడను మరచిపోకపోవటం వల్ల, భౌతికంగా కర్మ చేయకపోయినా, కర్మ చేసిన వాడయ్యాడు. మొదటి సాధువు స్త్రీని ముట్టుకున్నా ఆవిడకు సాయం చెయ్యాలన్న భావం తప్ప మరే భావం మనస్సులో లేకపోవడం వల్ల కర్మ చేసినా, కర్మ చేయని వాడయ్యాడు.

అందుచేత శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు చెప్పిన ప్రకారం 'కర్మలో అకర్మ' అంటే

కర్మ చేసినా భావం శుద్ధంగా ఉండడం వల్ల మొదటి సాధువు కర్మ చెయ్యనివాడయ్యాడు.

అలాగే రెండవ సాధువు కర్మ చెయ్యకపోయినా కర్మ చేసిన వాడయ్యాడు. దీనినే 'అకర్మలో కర్మ' అంటారు. ఇదే పై శ్లోకం ద్వారా భగవానుడు ఇచ్చిన సందేశం.

అలాగే పత్రి గారిని చూసి చాలా మంది అదేమిటి భగవంతుడం టారు. ఆయనకు అంత కోపమేమిటి? అని అంటారు, కొంతమంది పైకి అనలేక లోపల అనుకుంటారు. ఆయనతో సన్నిహితంగా ఉండే వారికి కూడా ఇది అర్థం కాదు.

కానీ పత్రి గారి కోపం ఇతరుల పొరపాటు మాటల మీద, చేతల మీదే కాని వ్యక్తిగతంగా వారి మీద కాదు. ఆయన ఉద్దేశం ఎంతసేపూ వారి జీవితాన్ని సరిచేయటానికి, వారి గుణాలు మార్చటానికే కానీ, వారి మీద ద్వేషం, పగ, కక్షతో కాదు. ఎందుకంటే ఆయనకు శత్రువులు ఎవరూ లేరు. అందుచేత ఆయన పైకి కర్మ చేసినట్టు కనబడినా ఆయన అకర్ముడే అంటే కర్మ చేయనివాడే. ఇదే విషయం చాలా మంది గురువులలో కూడా మనం గమనించవచ్చు.

అలాగే ఆయన దగ్గరకు ఎవరు వచ్చినా జ్ఞానాన్ని పొందటానికే వచ్చారనే భావిస్తారు. జ్ఞానం కోసం వచ్చిన వారిని ఏ గురువైనా వారి అహంకారాన్ని పోగొట్టటానికే ప్రయత్నిస్తారు. వారి అహంకార స్థితిని బట్టి ఒకరిని కోపగించుకుంటారు, ఒకరిని చిరాకు పడతారు, ఒకరిని పట్టించుకోనట్లు ఉంటారు. ఇంకొకరిని ఆప్యాయంగా పలకరిస్తారు. మరొకరిని కౌగలించుకుంటారు. ఇంకొకరిని కొట్టవచ్చు కూడా! ఇలా రకరకాలుగా గురువులు ప్రవర్తిస్తుంటారు.

గురువు ప్రవర్తన ఎప్పుడు, ఒకే రకంగా ఉండదు. శిష్యుని బట్టి ఉంటుంది. శిష్యునిలో అహంకారాన్ని తొలగించి వారిని జ్ఞానవంతులుగా చేయటానికే ఏ గురువైనా ప్రయత్నిస్తారు. అదే పత్రిగారి ప్రయత్నం కూడా. అందుచేత కర్మలు చేస్తున్నా ఆయన అకర్ముడే, ఏ కర్మా ఆయనకు అంటదు. శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు చెప్పింది కూడా అదే. అటువంటి పత్రి గారిని సామాన్యులు ఎలా అర్థం చేసుకోగలరు?

మరణ సమయంలో ఏ భావంతో వుంటే అదే పొందుతాం

శ్లో॥ యం యం వాసి స్మరన్ భావం త్యజత్యంతేక
తేబరమ్ తంతయె వైరి కౌంతేయా! సదా తద్భావ భావిత (భ.గీ.8-6)

తా॥ "కౌంతేయా, దేహాన్ని విడిచిపెట్టేటపుడు మానవుడు ఏ స్థితిని స్మరిస్తాడో, ఆ స్థితిని పొందుతాడు".

అంటే మరణ సమయంలో ఏ భావంతో ఉంటే ఆ స్థితినే పొందుతాం. మనం జీవితమంతా డబ్బు మీద, సంసారం మీద, సంపదలమీద బంధువుల మీద, భోగాల మీద, పదవులు లాంటి వాటి మీద వ్యామోహంతో ఉంటే మరణ సమయంలో కూడా అలాంటి భావమే ఉంటుంది. వాటి కోసం మరల జన్మ తీసుకోవలసి వస్తుంది. కానీ తీసుకునే జన్మ చేసిన కర్మల్ని బట్టి ఉంటుంది.

కాని ఆత్మోన్నతి అంటే ఉన్నతలోకాలు పొందాలనుకుంటే మరణ సమయంలో ఆత్మ భావంతో ఉండాలి. అప్పుడు తప్పకుండా కోరుకున్నది పొందవచ్చు.

ఈ గీతార్ధాన్ని సరిగా అవగాహన చేసుకోలేక చాలామంది, జీవితం ఎలా గడిపినా ఫరవాలేదు మరణ సమయంలో భగవంతుని స్మరిస్తే చాలు తేలికగా మోక్షాన్ని పొందవచ్చునుకుంటారు. కానీ ఈ విషయం ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తుంచుకోవాలి.

"పరిపూర్ణత్వానికి చేసే ప్రతీ పని మరణ సమయంలో పరీక్షింప బడుతుంది".

అంటే ఎవరైనా ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి అంటే మోక్షాన్ని కోరుకునే వారు మరణ సమయంలో భగవంతుని పరీక్షలు ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. కాని ఇది తెలియక. ఈ పద్ధతి చాలా సూక్ష్మంగా కనిపించడం వల్ల చాలామంది మరణించేటపుడు చూసుకుందాంలే అని జీవితమంతా తమ ఇష్టం వచ్చినట్టు ప్రవర్తిస్తూంటారు. కానీ 'మరణ సమయంలో జీవితానికి లాభపడే భావాలు జీవిత మంతా పాటిస్తే తప్ప ఆఖరి క్షణంలో ఆచరించడం సాధ్యం కాదని

తెలుసుకోలేరు.

ఎందుచేతనంటే మరణ సమయాన్ని తెలుసుకోగలిగే శక్తి జీవితంలో ధ్యాన సాధన చేసే యోగులకే ఉంటుంది. సామాన్య మానవులకు మరణ సమయం ఎప్పుడు వస్తుందో తెలియదు. అందుచేత వారు జీవితమంతా ఏ భావంతో వుంటారో ఆ భావంతోనే వారికి తెలియకుండా మరణిస్తారు.

అందుచేత మోక్షాన్ని కోరుకునేవారు మరణ సమయంలో అంటే దేహాన్ని విడిచే సమయంలో ఉండవలసిన యోగ స్థితి చిన్ననాటి నుండే అభ్యసించాలి. మరి యోగ స్థితి అంటే ఏమిటి?

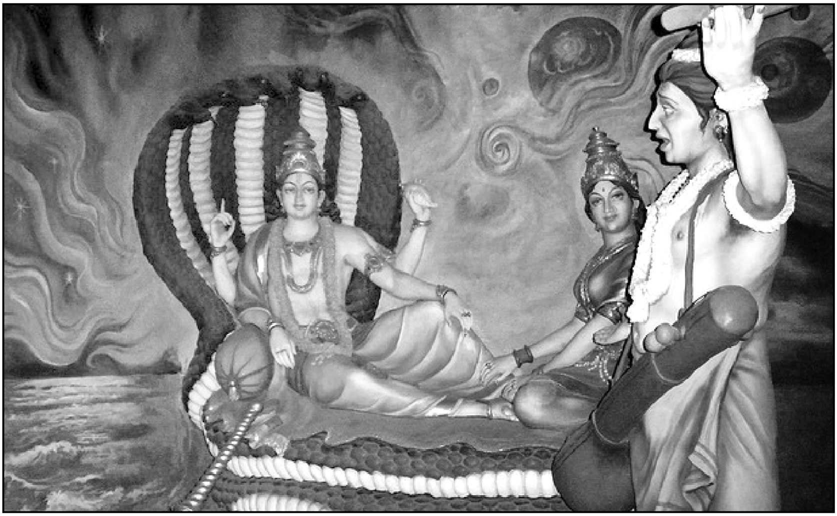
"అన్ని ఇంద్రియ వ్యాపారాలను విరమించడమే" యోగస్థితి. అంటే ఇంద్రియాలను అంతర్ముఖం చేయాలి. దీనినే 'ప్రత్యాహారం' అంటారు. అంటే ప్రతి + ఆహారం అంటే వ్యతిరేకంగా పనిచేయడం అంటే బాహ్యంగా పనిచేసే ఇంద్రియాలను అంతర్ముఖం చేయాలి.

జీవితంలో భౌతిక సౌందర్యాన్ని చూడటంలో అలవాటైన కళ్ళు, మరణ సమయంలో వాటి లక్ష్యం నుంచి మళ్ళించి అంతర్ముఖం చెయ్యాలి. అలాగే చెవులు ప్రపంచంలోని అనేక ధ్వనులు వినటానికి అలవాటు పడి ఉన్నాయి. కానీ మరణ సమయంలో మానవుడు తనలోని దివ్యమైన నాదాన్ని వినాలి. ప్రాపంచిక విషయాల మీద వున్న మనస్సును శూన్యం చెయ్యాలి. ఇలా అన్ని ఇంద్రియాలను అంతర్ముఖం చేయడం ఒక్క 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానాభ్యాసం చేసే వారికి మాత్రమే సాధ్యం అవుతుంది. 'ధ్యానం' చేయని వారికి యోగ స్థితి అంటేఏమిటో తెలియదు.

ఈ విధంగా అన్ని ఇంద్రియాల బాహ్య ప్రవృత్తిని ఆపి హృదయంలో ఉండే దేవదేవునిపై అంటే ఆ 'పరబ్రహ్మం'పై అంటే 'ఆత్మ'పై లగ్నం చెయ్యాలి. ఆ రకమైన 'యోగ స్థితి'లో దేహాన్ని విడిచిన వారు జీవితాన్ని ధన్యం చేసు కోగలరు. అంటే జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధించగలుగుతారు, మోక్షాన్ని పొందగలరు.

జీవితంలో 'ధ్యానాన్ని' నిత్య సాధనగా చేసుకున్న వారికి మాత్రమే ఇది సాధ్యం. ధ్యానం చెయ్యటానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యమిచ్చి, అవకాశం దొరికినప్పుడే కాకుండా అవకాశం కల్పించుకుని, ధ్యానం చేస్తే మనస్సును శూన్యం చేసుకుని ఎప్పుడూ 'ఆత్మ' భావంతో ఉంటారు. అలా జీవించినవారు మరణ సమయంలో అదే భావంతో వుండి. 'ఆత్మ'ను పొందుతారు. అంటే భగవంతుని పొంద గలుగుతారు. ఇదే ఆఖరు జన్మ చేసుకోగలుగుతారు.

భక్తులలో రకాలు



శ్లో॥ చతుర్విధా భజన్తే మాం జనాస్సుకృతినోర్జున
ఆర్తో జిజ్ఞాసురర్థార్థీ జ్ఞానీ చ భరతర్షభ. (భ.గీ 7-16)

శ్లో॥ తేషాం జ్ఞానీ నిత్యయుక్త ఏకభక్తిర్విశిష్యతే
ప్రియో హి జ్ఞానినోత్యర్థమహం స చ మమ ప్రియ: (భ.గీ 7-17)

తా:- భరతవంశ శ్రేష్ఠుడవగు ఓ అర్జునా! ఆపదలలో ఆర్తనాదాలు చేసేవారు, ధనాన్ని ఆశించేవారు, భగవంతుని తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి కలవారు, ఆత్మజ్ఞానము కలవారు అనే నాలుగు విధాలైన వారు నన్ను సేవిస్తున్నారు.

వారిలో నిత్యము పరమాత్మ (ఆత్మ)తో గూడి వుండేవాడు. పరమాత్మ (ఆత్మ) యందు భక్తి (ఆసక్తి) కలవాడగు 'జ్ఞాని' శ్రేష్టుడు. అట్టి 'జ్ఞానికి' నేనూ ఇష్టుడనే. అతడు కూడా నాకు ఎక్కువ ఇష్టుడే.

పై శ్లోకాలను బట్టి నాలుగు రకాల భక్తులలో అంటే కష్టాల నుంచి కాపాడమని, పూజలు, భజనలు, ప్రార్థనలు చేస్తూ ఆర్తనాదాలు చేసే 'ఆర్తులు' కంటే, అలాంటివే చేస్తూ ధనాన్ని, సంపదల్ని ప్రసాదించమని కోరికలు కోరే 'అర్థార్థుల' కంటే, భగవంతుని తెలుసుకోవాలనే జిజ్ఞాసతో శాస్త్రాలను అధ్యయనం చేసే 'పండితుల' కంటే కూడా, భగవంతుని యొక్క ఆత్మతత్వాన్ని తెలుసుకుని నిత్యము

ధ్యానం ద్వారా ఆత్మతో వుండే 'జ్ఞానే' నాకు ఇష్టుడు అని భగవానుడు చెప్పడం జరిగింది. అంటే అందరి భక్తుల కంటే ధ్యానం చేసేవాడే... ఆత్మకు సంబంధించిన జ్ఞానం కలవాడే. నాకు ఇష్టుదని శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు స్పష్టంగా చెప్పడం జరిగింది.

పై వారిని మనం గమనిస్తే మొదటి రెండు రకాల వారు భగవంతుని కోరికలతో ఆరాధించేవారని మనకు తెలుస్తుంది. రెండవరకం వారు భగవంతుడు ఇచ్చేవి కాకుండా భగవంతుడినే ఇష్టపడేవారు. అంటే కోరికలు లేకుండా ఆరాధించేవారు.

కానీ మూడవ రకం వారు భగవంతుని గురించి తెలుసుకుని ఆయనను పొందటానికి ధ్యానం చేస్తుంటారు.

అలా భక్తులలో మూడు రకాల వారు వున్నారు. వారిని మనం ఈ రకంగా కూడా చెప్పుకోవచ్చు. (1) భగవంతుని నుంచి ఇష్టపడేవారు, (2) భగవంతుని ఇష్టపడేవారు, (3) భగవంతుడు ఇష్టపడేవారు.

ఈ మూడు రకాల వారిలో మొదటి రకానికి చెందిన వారు. చాలా ఎక్కువ శాతం వుంటారు. రెండవ రకం కొద్ది శాతం వుంటారు. కానీ మూడవ రకం వారు అతి కొద్దిమందే వుంటారు. కానీ మూడవ రకం వారే గొప్పవారు. అదృష్టవంతులు కూడా.

మొదటి రకం భక్తులు అంటే "భగవంతుని నుంచి ఇష్టపడేవారు" అంటే కోరికలు కోరేవారు. వీరికి భగవంతుని కంటే కూడా భగవంతుడు ఇచ్చేవే ఎక్కువ ఇష్టం. తమకు ఇష్టమైనవి ఇస్తాడనే భగవంతుడంటే ఇష్టపడతారు. అంతేకానీ వీరికి నిజంగా భగవంతుడంటే ఇష్టం కాదు. అందుకే వీరు కోరింది భగవంతుడు ఇవ్వకపోతే ఫోటోలు మారుస్తారు, మతాలు కూడా మారుస్తారు. మరి ఇలాంటి వారంటే భగవంతుడు ఎలా ఇష్టపడతాడు? ఆలోచించండి మీకు భగవంతుడంటే ఇష్టం లేనపుడు భగవంతుడు మిమ్మల్ని ఎలా ఇష్టపడతాడు? చెప్పండి? ఒక రకంగా వీరంతా ఎలాంటి వారంటే తండ్రిని కాకుండా, తండ్రి ఆస్థిని ఇష్టపడేవారు. మరి ఇలాంటి వారి కష్టాలు ఎలా తీరతాయి? ఎప్పటికీ తీరవు.

రెండవ రకం భక్తులు. వీరికి కోరికలు వుండవు, కోరరు, కానీ భగవంతుని తెలుసుకోవాలని, చేరుకోవాలనే తపన, జిజ్ఞాస అధికంగా వుంటుంది. వీరు భగవంతుని నుంచి కాకుండా భగవంతుడినే ఇష్టపడతారు. కానీ వీరికి భగవంతుడు గురించి తెలియదు. ఆయన ఎవరు? ఎక్కడ వుంటాడు? ఎలా చేరుకోవాలి? ఇది తెలియక అక్కడకి ఇక్కడికి తిరుగుతూ వుంటారు. ఆ గురువుల దగ్గరికి ఈ గురువుల

దగ్గరికి, ఆ ఆశ్రమానికి, ఈ ఆశ్రమానికి తిరుగుతూ భగవంతుని కీర్తిస్తూ, గానం చేస్తూ, భజనలు చేస్తూ... వారిని వీరిని ఆశ్రయిస్తూ తెలుసుకోవాలని ప్రయత్నిస్తూంటారు. కానీ వీరు కూడా భగవంతునికి ఇష్టులు కాలేరు.

మూడవ రకం భక్తులు మాత్రమే భగవంతునికి ఇష్టులు కాగలుగుతారు. వీరే అందరికన్నా అదృష్టవంతులు. మరి వీరు భగవంతునికి ఇష్టులు ఎలా కాగలిగారు? వీరు ఏమి చేసి భగవంతునికి ఇష్టులు కాగలిగారో యీ పురాణ కథను బట్టి తెలుసుకుందాం.

త్రిలోక సంచారి అయిన నారద మహర్షి ఒకసారి వైకుంఠానికి వెళ్ళడం జరిగింది. వైకుంఠంలో విష్ణుమూర్తి ఒక పుస్తకాన్ని చూస్తూ వుండడం నారద మహర్షి గమనించాడు. ఆసక్తిగా ఆ పుస్తకం ఏమిటి స్వామి? అని అడిగాడు. వెంటనే ఆయన "నన్ను ఇష్టపడేవాళ్ళ 'లిస్టు' " అన్నారు. నారద మహర్షికి అందులో తన పేరు వుందా? లేదా? అనే సందేహం కలిగింది. వెంటనే తన పేరు ఆ పుస్తకంలో వుందా? అని స్వామిని అడిగాడు. తీరా చూస్తే ఆ పుస్తకంలో మొదటి పేరే నారదమహర్షిది వుంది. ఆ విషయం తెలుసుకోగానే నారద మహర్షి ఎంతో సంబరపడ్డాడు. వెంటనే నారద మహర్షికి ఒక సందేహం వచ్చింది. మొదటి పేరే తనదైనపుడు మరి ఆంజనేయస్వామి పేరు ఎక్కడ వుంది? అనే సందేహం కలిగింది. వెంటనే ఈ విషయం స్వామిని అడిగాడు. కానీ పుస్తకమంతా తిరగేసినా అందులో ఆంజనేయ స్వామి పేరు లేదు. అపుడు ఆంజనేయ స్వామి కంటే తానే గొప్పవాడిననుకుంటూ నారదమహర్షి పొంగిపోయాడు.

నారద మహర్షి అక్కడ నుంచి సెలవు తీసుకుని మరల లోక సంచారం చేయడం మొదలు పెట్టాడు. అలా తిరుగుతూండగా ఒకరోజు ఒక చోట ఆంజనేయస్వామి 'ధ్యానం' చేసుకుంటూ కనిపించారు. నారదుడు వెంటనే ఆయన దగ్గరకు వెళ్ళి వైకుంఠంలో జరిగినదంతా చెప్పాడు. మరి నీ పేరు ఎందుకు లేదో నాకు అర్థం కావడం లేదు అని అన్నాడు. అపుడు ఆంజనేయస్వామి... సరే స్వామి క్షేమంగా వున్నారు. మీరు క్షేమమే కదా? నాకు అంతకన్నా కావలసింది ఏముంది? అని మరల ధ్యానంలో మునిగిపోయాడు.

అలా సంచారం చేస్తూ నారదుడు అను కోకుండా మరల వైకుంఠానికి వెళ్ళడం జరిగింది. ఈసారి విష్ణుమూర్తి చేతిలో ఇంకొక పుస్తకం వుంది. ఆశ్చర్యంగా నారదుడు స్వామీ ఈ పుస్తకం ఏమిటి? అని అడిగాడు. "నేను ఇష్టపడేవాళ్ళ లిస్టు" అన్నారు స్వామి. తీరా చూస్తే అందులో ఆంజనేయస్వామి పేరు మొదటే వుంది. కానీ నారదుని పేరు అందులో లేదు. నారద మహర్షి చాలా నిరాశగా వెనుతిరిగాడు. ఆయనకు కారణమేమిటో అంతు పట్టలేదు.

ఇక్కడ మనం చూస్తే "భగవంతుని ఇష్టపడేవాళ్ళ లిస్టులో" నారద మహర్షి పేరు వుంది కానీ "భగవంతుడు ఇష్టపడేవాళ్ళ లిస్టులో లేదు". కానీ ఆంజనేయ స్వామి పేరు వుంది. ఇంకా గమనిస్తే అసలు భగవంతుని నుంచి ఇష్టపడేవాళ్ళ లిస్టే భగవంతుని దగ్గర లేదు. అంటే ఆయన దృష్టిలోనే వాళ్ళు లేరు అన్నది అర్థమవుతుంది.

కారణం ఈ విషయం భగవద్గీతలోనే చెప్పబడింది. శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు 'నిష్కామకర్మ' చెయ్యమన్నారు. అంటే ఏ పని చేసినా ప్రతిఫలం ఆశించకుండా చెయ్యమన్నారు. కానీ కోరికలు కోరుతున్నారంటే చేసిన దానికి ప్రతిఫలం ఆశిస్తున్నట్టే కదా? అంతే కాదు.

శ్లో॥ కర్మణ్యేవాధికారస్తే మాఫలేషు కదాచన
మాకర్మ ఫలహేతుర్భూఃమాతే సంగోస్త్వ కర్మణి! (భ.గీ.2-47)

అంటే కర్మ చెయ్యడానికే నీకు అధికారం వుంది కానీ ఫలితం ఆశించడానికి నీకు అధికారం లేదని అన్నారాయన.

అంటే కోరికలు కోరవద్దనేగా వీటి అర్థం. అంటే భగవంతుడు కోరికలు కోరవద్దని స్పష్టంగా చెప్పడం జరిగింది. మరి ఆయన వద్దన్నది చేస్తే ఆయనకు ఇష్టులు ఎలా అవుతారు? ఆయన 'లిస్టు'లో ఎలా వుంటారు ? అందుచేత ఎవరైనా ఏ పని చేసినా ప్రతిఫలం ఆశించకుండా చెయ్యాలని తెలుసుకోవాలి.

ఇక్కడ మనం ఆలోచిస్తే నారద మహర్షి కోరికలు కోరని వాడే, భగవంతుడంటే ఇష్టపడేవాడే కానీ భగవంతుడు ఇష్టపడేవాళ్ళ 'లిస్టు'లో మాత్రం లేడు. కారణం అంతటి నారదుడు కూడా భగవంతుని తత్వాన్ని, శక్తిని అర్థం చేసుకోకుండా తనకు నచ్చిన విధంగా పారాయణలు, స్తోత్రాలు, కీర్తనలు గానాలు చేస్తున్నాడు. భగవంతుని ఆత్మ తత్వాన్ని అర్థం చేసుకుని దానికి అనుగుణంగా ఆరాధించడం లేదు. అంటే ఆంజనేయస్వామిలా 'ధ్యానం' చెయ్యడం లేదు. అందుకే భగవంతుడు ఇష్టపడేవాళ్ళ లిస్టులో లేడు.

కానీ ఆంజనేయస్వామి భగవంతుని నిర్గుణ, నిరాకార, ఆత్మతత్వాన్ని అర్థం చేసుకుని తనలో వున్న ఆ భగవంతునిపై ధ్యానం ద్వారా దృష్టి వుంచాడు. అంతర్ముఖుడై ఏ చింతలు లేకుండా అంటే ఆలోచనలు లేకుండా భగవంతుని మీదే దృష్టి వుంచి నిరంతర ధ్యాన సాధన చేస్తున్నాడు. ఆయనకు ఇంకొక ఆలోచన, ఇంకొకరి గొడవ లేదు. ఆయన దృష్టి ఎంతసేపూ భగవంతుని మీదే. అందుకే ఆంజనేయస్వామి భగవంతునికి ఇష్టులయ్యారు.

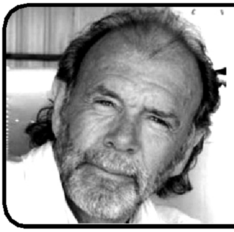
ఇక్కడ ముఖ్యంగా అందరూ తెలుసుకోవలసింది, గుర్తుంచుకోవలసింది 'ఆత్మే' భగవంతుడని, 'ఆత్మ ఆరాధనే' భగవదారాధన అని. 'ఆత్మ' మీద దృష్టి వుంచిన వాడే భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచినట్టు. భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచిన వాడే భగవంతునికి ఇష్టుడు కాగలడని. పై విషయాలను బట్టి మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. అందుకే 'అన్య చింతలు లేకుండా 'ధ్యానం' ద్వారా 'ఆత్మ' మీద దృష్టి వుంచిన ఆంజనేయస్వామి భగవంతునికి ఇష్టుడయ్యాడు'. అలా ఎవరు ధ్యానం చేసినా వారు కూడా భగవంతునికి ఇష్టులు కాగలరు. భగవంతునికి ఇష్టులైన వారి కంటే అదృష్టవంతులు, గొప్పవారు లోకంలో ఎవరూ వుండరు. అందుచేత ధ్యానం చెయ్యండి. భగవంతునికి ఇష్టులవ్వండి.

పాపపు పనులు చేసేవారు నరకాన్ని పుణ్యాత్ములు స్వర్గాన్ని పొందుతారు. మనస్సులో మాలిన్యం లేని మహాత్ములు పరినిర్వాణాన్ని పొందుతారు.

– – –

ఆరోగ్యమే పరమ లాభం ... సంతుష్టత అనేదే పరమధనం ... విశ్వాసమే పరమ బంధువు ... నిర్వాణమే పరమ సుఖం...

– గౌతమ బుద్ధుడు



"అన్యాయం", "విషాదం" అనేవి ఉన్నాయని మీరు ఎంత ప్రగాఢంగా నమ్మితే వాస్తవానికి అంతగా "అజ్ఞానం మీకు వుందన్న మాట".

– రిచర్డ్ బాక్

భగవంతునికి ఏమి సమర్పించాలి?

శ్లో॥ పత్రం పుష్పం ఫలంతోయం, యోమే భక్త్యాప్రయచ్ఛతి
తదహం భక్త్యుప్రహృతమశ్నామి ప్రయతాత్మనః (భ॥గీ॥ 9-26)

తా:- ఎవడు నాకు భక్తితో ఆకును గాని, పువ్వును గాని, పండును గాని, జలమును గాని సమర్పించుచున్నాడో అట్టి పరిశుద్ధాఃత కరణునిచే భక్తి పూర్వకముగా నొసంగబడిన ఆ పత్ర పుష్పాదులను నేను ప్రీతితో స్వీకరించుచున్నాను.

చాలా మంది గీతలో గల పై శ్లోకాన్ని ఉదహరిస్తూ భగవంతుడు పత్రం, పుష్పం, ఫలం, జలం సమర్పించమన్నాడంటే పూజ చేయమనే కదా అర్థం. మేము పూజలో సమర్పించేవి అవే కదా? వాటితోనేగా మేము పూజ చేసేది. ఆయన ప్రీతితో కూడా స్వీకరిస్తానని తెలియచేశాడు. అందుచేత పూజ చేస్తున్నామని చెప్తూంటారు.

కాని గీతలో భగవంతుడు చెప్పిన వాటికి లోకంలో సామాన్యమైన బాహ్యార్థం మాత్రమే తీసుకుంటున్నారు. కానీ దానిలోని అంతరార్థం తీసుకోవడం లేదు. భగవంతుడు చెప్పిన అంతరార్థం గ్రహించి ఆచరించిన వారే భగవంతుని అనుగ్రహం పొంది ధన్యులు కాగలరు. అంతే కాని ఎవరికి నచ్చిన అర్థాన్ని వారు తీసుకుని, తమకు నచ్చిన విధంగా ప్రవర్తిస్తే భగవంతుడు మెచ్చాలి కదా?

ఇక్కడ సమర్పించమన్నాడు కానీ, సమర్పించే వాటికంటే, సమర్పించే భావం ప్రధానమని గ్రహించాలి. అంటే సమర్పించే వాటి కంటే సమర్పించే వాడి భక్తి, చిత్తశుద్ధి రెండూ ప్రధానం. అంటే ఇచ్చే దానిని నిర్మల భక్తితో కోరికలు లేకుండా ఇవ్వాలి. ఇచ్చే వాని చిత్తం శుద్ధమై ఉండాలి. ఇవే ప్రధానం.

ఇంకా సమర్పించమన్నవి పత్రాలు, పుష్పాలు కాదు గంటలో వాడిపోయే వాటి వల్ల భగవంతునికి ఏమి ప్రయోజనం? భగవంతుడు కోరింది బాహ్యామైన పత్రాలు, పుష్పాలు, ఫలాలు, జలము కాదు. మానవుని

అంతరంలోని మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం, అహంకారం మాత్రమే. భగవంతుడు సమర్పించమన్నాడు.

ఆకులు కదులుతుంటాయి. అలాగే మనస్సు కూడా చంచలంగా ఉంటుంది. అలా నిరంతరం చంచలంగా వుండే మనస్సు మనకు, ఇతరులకు, లోకానికి ఎంతో కీడు చేస్తుంది. "చంచలత్వం లేని నిశ్చల మనసు" వున్నవాడు, ఒకసారి ఒక మాట ఇంకొకసారి ఇంకొక మాట మాట్లాడడు. మాట నిలబెట్టుకుంటాడు. అలాంటివాడి వల్ల అందరికి మేలు జరుగుతుంది. అలాంటి చంచల మనస్సు సమర్పించమన్నాడు. అందుచేత మనస్సే పత్రం.

పూవు వికసిస్తుంది. పూవులా వికసించిన బుద్ధి వున్నవాడు లోకానికి ఉపకారం చేస్తాడు. అపకారం చెయ్యడు. అటువంటి బుద్ధిని సమర్పించ మన్నాడు. అందుచేత బుద్ధియే పుష్పం.

నారికేళఫలం అంటే కొబ్బరికాయ పగిలేది. జ్ఞానబోధ అనే దెబ్బలతో పగిలేది అహంకారం. అహంకార రహితులు జ్ఞానాన్ని పొంది భగవంతుని తత్వాన్ని ఆయన సత్యరూపాన్ని గ్రహించగలరు. అటువంటి అహంకార ఫలాన్ని సమర్పించమన్నాడు. అందుచేత అహంకారమే ఫలం.

జలం నిర్మలంగా వుంటుంది. అలాంటి నిర్మల చిత్తం ఏమీ కోరదు, దుఃఖాన్ని కలుగ చెయ్యదు. అటువంటి చిత్తాన్ని సమర్పించమన్నాడు. అందుచేత చిత్తమే తోయం.

అలాంటి "మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం, అహంకారాలే... పత్రం, పుష్పం, ఫలం, తోయాలని" తెలుసుకోవాలి. వాటిని సమర్పించాలి. అవి ధ్యానం వల్లనే సాధ్యం. "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచినపుడు మనస్సు యొక్క చంచలత్వం పోతుంది. అపుడు లభించే ప్రాణశక్తి వల్ల బుద్ధి వికసిస్తుంది. బుద్ధుడిలా మారతాడు. నేను అనే అహంకారం తొలగుతుంది. లోపల వున్న చెత్త ఆలోచనలన్నీ పోయి చిత్తం నిర్మలమవుతుంది. అటువంటి వారు పరిశుద్ధ మనస్కుడవుతాడు. లోకానికి మేలు చేస్తాడు. అందుచేత అవే భగవంతుడు కోరుకుంటాడు. అటువంటి వాడే ఆయనకు ప్రీతిపాత్రుడవుతాడు.

అంతేకాని పత్రాలను, పుష్పాలను, ఫలాలను, ఉదకాన్ని భక్తితో ఇచ్చినవారు ఎవరైనా వున్నారా? వాటిని దేవుడు ఆరగించినట్లు ఎవరైనా చూశారా? యదార్ధాన్ని గ్రహించలేక, ఆచారంగా వస్తుందని ఆచరిస్తున్నారు కానీ భగవద్గీతార్ధాన్ని గ్రహించి ధ్యానం ద్వారా నిజమైన పత్ర, పుష్ప, ఫల, తోయాలు సమర్పించి జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకోవాలి.

గురువు చేసినట్టు చెయ్యొద్దు - గురువు చెప్పినట్టు చెయ్యాలి

శ్లో॥ శ్రేయా న్స్వధర్మో విగుణః పరధర్మా త్స్వనుష్ఠితాత్।
స్వధర్మే నిధనం శ్రేయః పరధర్మో భయావహః ॥ (భ.గీ.3-35)

తా:- చక్కగా ఆచరించబడిన పరధర్మం కన్నా గుణరహితమైనప్పటికి స్వధర్మమే అత్యుత్తమమైనది, స్వధర్మాచరణంలో మరణం సంభవించినప్పటికీ అది శ్రేయస్కరమే; కానీ పరధర్మం మాత్రం భయంకరమైనది.

ఏది ఏమైనా గీతలో భగవానుడు అర్జునునకు బోధించాడు అంటే! మనందరకు బోధించినట్టే. అంటే ఎవరైనా తన స్థితిని బట్టి తనకున్న సమర్థతను బట్టి, తను చేయగలిగిన పనులే చెయ్యాలి కాని తాను చెయ్యలేని పనులు చెయ్యటానికి ప్రయత్నించకూడదు. తన కన్నా నైపుణ్యం కలిగిన ఇతరులను అనుకరించకూడదు. అలా ప్రయత్నిస్తే లాభించడం మాట అటుంచి తీవ్రంగా నష్టపోవలసి వస్తుందని శ్రీ కృష్ణ భగవానుని సందేశం.

అందుచేత ఎవరి స్థితిని బట్టి, ఎవరి స్థాయిని బట్టి, ఎవరి సమర్థతను బట్టి వారు పనులు చెయ్యాలి. అలా జీవిస్తున్నప్పుడు నష్టం కలుగవచ్చు. కష్టాలు రావచ్చు అయినా అది మంచిదే కాని ఇతరులను అనుకరించడం మహాభయంకరమైనదే కాదు, అంతులేని నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది.

ఉదాహరణకు మీ టి.వి. రిపేరు వచ్చింది, పని చెయ్యటం లేదు.

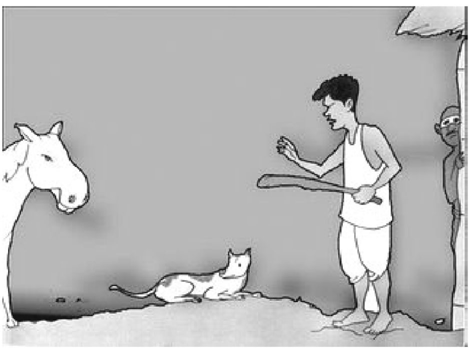
మీరే టి.వి. వూడదీసి రిపేరు చెయ్యడానికి ప్రయత్నిస్తే ఏమవుతుంది? మొత్తం నష్టపోవలసి వస్తుంది కదా? అది మీ ధర్మం కాదు మెకానిక్ ధర్మం. అందుచేత ఎవరి ధర్మాన్ని వారు పాటించాలి.

ఇంకొక ఉదాహరణ చూద్దాం. మీకు కొబ్బరి నీళ్ళు తాగాలని వుంది. మీరు కొబ్బరి చెట్టు ఎక్కలేరు. బలవంతంగా చెట్టు ఎక్కడానికి ప్రయత్నిస్తే ఏమవుతుంది? క్రిందపడితే ప్రాణాలకే అపాయం కదా? అందుచేత నీరు త్రాగకపోయినా ఫరవాలేదు. అది పెద్ద నష్టం కాదు. కానీ ఎవడో ఎక్కాడని మీరు ప్రయత్నిస్తే, ఇతరులను అనుకరించాలని చూస్తే భయంకరమైన ఫలితం అనుభవించవలసి వస్తుంది.

అలాగే సంగీతం రాని వాడు పాడాలని ప్రయత్నించకూడదు. ఎందుచేతనంటే అలా ప్రయత్నిస్తే వాడి మీద అంతకు ముందు వున్న గౌరవం కూడా పోతుంది. డాన్స్ రాని వాడు డాన్స్ చేయడానికి ప్రయత్నించకూడదు. నటన రాని వాడు నటించడానికి ప్రయత్నించకూడదు. నీ స్థాయికి మించిన వ్యాపారం చేయడానికి ప్రయత్నించకూడదు. డ్రైవింగ్ రానివాడు డ్రైవింగ్ చేయకూడదు.

అందుచేత ఎవరికి ఎంత నైపుణ్యం వుంటుందో! ఎవరికి ఎంత సమర్థత వుంటుందో! ఎవరు ఎంత చెయ్యగలరో అంతే చెయ్యాలి, అంతేకాని ఇతరులను చూసి అనుకరించకూడదు. అలా చేస్తే ఇంకా ఎక్కువ కష్టాలు పడవలసి వస్తుంది.

పులిని చూసి నక్క వాతలు పెట్టుకుంటే దాని పరిస్థితి ఏమిటి? అందుచేత పులి పులిలా ప్రవర్తించాలి. నక్క నక్కలా ప్రవర్తించాలని పత్రీజీ చెపుతూ వుంటారు.



"యజమాని ఇంట్లో దొంగ ప్రవేశించడం చూసినా కుక్క ఊరుకోవడంతో... గాడిద కుక్కపని చేయబోయి ... ఓండ్ర పెట్టి యజమానితో చావు దెబ్బలు తింది అని చెపుతూ పత్రీజీ మన స్థాయి ఎదిగినపుడు ఆ పర ధర్మమే

మన స్వధర్మమవుతుంది. కానీ ముందరే దాని కోసం ప్రాకులాడితే "పక్షి పిల్ల రెక్కలు రాకుండానే ఎగరడానికి ప్రయత్నించడం లాంటిదవుతుంది. క్రింద పడి ప్రాణం మీదకు తెచ్చుకుంటుందని చెపుతారు. అలాగే మన స్థాయికి మించి ప్రయత్నిస్తే మనం కూడా కష్టాలు కొని తెచ్చుకోవడమే అవుతుందని చెబుతారు.

అందుచేత ఎవరైనా సరే "గురువు చేసింది చెయ్యకూడదు. కారణం గురువు స్థాయికి మనం ఎదగలేదు కనుక. అందుచేత గురువు చెప్పింది చెయ్యాలని తెలుసుకోవాలి".

అందుచేత ఎవరికైనా "సదా సర్వత్రా స్వధర్మాశ్రయమే శరణ్యం! స్వధర్మ పాలనలో మరణం సంభవించినా మేలే!".

పై శ్లోకం ద్వారా మనం ఇంకొక సందేశాన్ని కూడా తీసుకోవచ్చు.

ఇక్కడ 'స్వ' అంటే మన... 'పర' అంటే మనం కానిది. అంటే "పర ధర్మం కన్నా స్వధర్మమే అత్యుత్తమమైనది" అని తెలుసుకోవాలి.

ఇక్కడ మనము అంటే 'ఆత్మ'... మనం కానిది అంటే 'దేహం'. ఇక్కడ స్వధర్మమంటే "ఆత్మ ధర్మం". పరధర్మమంటే "దేహ ధర్మం". అంటే 'దేహధర్మం' కంటే 'ఆత్మధర్మం' గొప్పదని తెలుసుకోవాలి.

అందుచేత దేహం కంటే ఆత్మకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. 'దేహ' సాధనల కంటే 'ఆత్మ' సాధనకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. అంటే 'ఆత్మ' సాధనయైన 'ధ్యానానికి' ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. కారణం 'దేహ' సాధనలు ఎన్ని చేసినా 'ముక్తి' రాదు కానీ ఆత్మసాధన అయిన 'ధ్యానం' చేస్తేనే 'ముక్తి' లభిస్తుంది.

అందుచేత 'ఆత్మ'కు ప్రాముఖ్యం ఇద్దాం. 'ఆత్మ' కార్యాలు చేద్దాం. 'ఆత్మ'కు లాభించే పనులు చేద్దాం. 'ఆత్మ' సాధన అయిన 'ధ్యానం' చేద్దాం. 'ఆత్మజ్ఞానాన్ని' పొందుదాం. రోజులో కనీసం కొంత సమయమైనా 'ఆత్మ'కు అంటే మన కోసం కేటాయిద్దాం. శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు చెప్పినట్టు మన 'స్వధర్మాన్ని' అంటే 'ఆత్మధర్మాన్ని' పాటిద్దాం.

ఆనందం పొందాలంటే?

శ్లో॥ యత్ర యోగేశ్వరః కృష్ణో యత్ర పార్థో ధనుర్ధరః ।
తత్ర శ్రీ ర్విజయో భూతి ర్ధ్రువా నీతి ర్మతి ర్మమ ॥ (భ.గీ.18–78)

తా:– ఎక్కడ యోగీశ్వరుడైన శ్రీ కృష్ణుడు ధనుర్ధారి అయిన అర్జునుడు ఉంటారో అక్కడ సంపద, విజయం, ధృడమైన నీతి, ఆనందం వుంటాయని నా అభిప్రాయం.

సహజంగా లోకంలో శ్రీ కృష్ణుని భగవంతునిగా అర్జునుని భక్తునిగా భావిస్తారు. అందుచేత ఎవరైతే శ్రీ కృష్ణుని అంటే భగవంతుని నిత్యం ఆరాధిస్తూ వుంటారో అటువంటి భక్తుని హృదయంలో భగవంతుడు కొలువై వుంటాడని అటువంటి వారికి సంపదలు ప్రాప్తిస్తాయని అన్ని పనులలో విజయం సిద్ధిస్తుందని, నీతిగా వుంటారని అదే ఈ శ్లోకం ద్వారా శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు లోకానికి ఇచ్చిన సందేశమని భావిస్తారు.

పై శ్లోకానికి పత్రీజీ ఇచ్చిన వివరణ చూద్దాం.

శ్రీ కృష్ణుడు ఒకానొక యోగీశ్వరుడు, ఆత్మజ్ఞాని, ఆధ్యాత్మిక అనుభవానికి పరాకాష్ట మరియు ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర జ్ఞానానికి ప్రతీక. అంటే శ్రీ కృష్ణుడు ఆధ్యాత్మికతకు సంకేతం.

అలాగే ధనస్సును ధరించిన అర్జునుడు ప్రాపంచిక అభివృద్ధి కోసం బాహ్య శత్రువులనే కాకుండా, అంతః శత్రువులను కూడా నిర్జించగలిగిన ఒక యోధుడికి, ఒకానొక ముముక్షువుకి ప్రతీక. అంటే అర్జునుడు ప్రాపంచికతకు సంకేతం అని పత్రీజీ వివరించడం జరిగింది.

ఈ ఇద్దరూ అంటే శ్రీ కృష్ణుడు అర్జునుడు ఎక్కడ వుంటారో? అంటే ఎవరైతే సరియైన భౌతిక జీవన విధానంలో సరియైన ఆధ్యాత్మికతను మేళవించి తన జీవన విధానాన్ని తీర్చిదిద్దుకుంటారో వారి జీవితంలో సంపదలు (ఐశ్వర్యం) విజయం (మోక్షం) సరియైన నీతి నియమాలు (ధర్మాచరణ) ఆనందం వెల్లివిరుస్తాయని శ్రీ కృష్ణుల వారి సందేశం.

అంటే ఎవరికైనా సరే ప్రాపంచికతతో పాటు ఆధ్యాత్మికత కూడా వుండాలని పై శ్లోకం యొక్క సందేశం. ఒక రకంగా సంసారంతో పాటే నిర్వాణం సాధించాలని తెలుసుకోవాలి. అంటే సరియైన ప్రాపంచిక జీవితం జీవిస్తూ... భుక్తి కోసం ధర్మంగా సంపాదిస్తూ.. సంసారాన్ని పోషించుకుంటూ ఆధ్యాత్మికతను అంటే ఆత్మ జ్ఞానాన్ని కూడా సంపాదించుకోవాలి అంటే ధ్యాన సాధన చెయ్యాలి. అలా ఎవరైతే చేస్తారో వారు ఇహ పరలోకాలతో ఆనందం పొందగలుగుతారు.

అంటే ప్రాపంచిక జీవితంలో ఆధ్యాత్మికత తప్పనిసరిగా వుండాలి అంటే సంసారం, సంపాదనతో పాటు ప్రతి ఒక్కరూ 'ధ్యానం' చెయ్యాలి. రోజులో కొంత సమయం 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వుంచాలి.

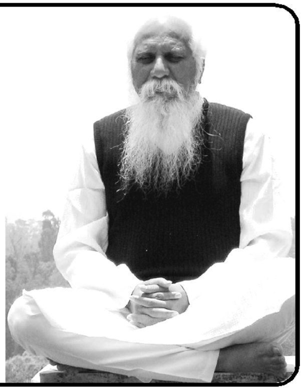
ఇదే పై శ్లోకం ద్వారా ఇవ్వబడిన సందేశం.

ఆధ్యాత్మికత - ఆత్మజ్ఞాన సారం

ప్రాపంచికంగా అధికంగా ఆశించకుండా జీవించడమే ఆధ్యాత్మికత.

ప్రాపంచికంగా ఏది వస్తున్నా, ఏది పోతున్నా ఎంతమాత్రం చలించకుండా జీవించ గలగడమే సపూర్ణ ఆత్మజ్ఞానసారం.

– బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ



నక్షత్ర మిత్రులు

పై లోకాలలో అంటే ఆధ్యాత్మిక పరిభాషలో మనం చెప్పుకునే పరలోకాలలో వుండే మేధావులు ఎంతో మంది ఎన్నో రంగాలలో, ఎన్నో రకాల ప్రయోగాలు నిత్యం నిరంతరం చేస్తూనే వుంటారు. మానవ కళ్యాణానికి, లోక కళ్యాణానికి ఉపయోగపడే ప్రయోగాలు, వారి అభివృద్ధికి కావలసిన ప్రయోగాలు, లోకులు అభివృద్ధి చెందటానికి కావలసిన ప్రయోగాలు అలా నిరంతరం చేస్తూనే వుంటారు.

అలా వారు రకరకాల ప్రయోగాలు చేస్తూ ఎన్నో ఫలితాలు, ఆశ్చర్యకరమైన ఫలితాలు కూడా సాధిస్తూ వుంటారు. అంతేకాదు వారు సాధించిన ఫలితాలు ప్రయోగాత్మకంగా పరీక్షించడానికి భూలోకాన్ని కూడా వారు ఉపయోగించుకుంటారు.

భూలోకంలో ఎవరయితే లోకకళ్యాణం కోసం పాటు పడుతూ వుంటారో! లోక కళ్యాణమే ధ్యేయంగా పని చేస్తూ వుంటారో! అటువంటి వారికి ఈ పైలోక వాసులు పై లోకాలలో రీసెర్చి చేసి సాధించిన ఫలితాలను, క్రొత్త క్రొత్త టెక్నాలజీని కూడా అందిస్తారు. అంతేకాదు తమ ద్వారా అందుకున్న సమాచారం కాని, ప్రయోగ ఫలితాలు కాని, క్రొత్త టెక్నాలజీ కాని, లోకం కోసం వినియోగించగలరనే నమ్మకం వారికి వున్నపుడే వారికి అందిస్తారు. రకరకాలుగా అంటే కలల ద్వారా కాని, వారి మస్తిష్కంలో అకస్మాత్తుగా స్ఫురించేటట్లు గాని చేస్తారు. దానితో పాటు వారికి అన్ని రకాల సహకారం చేస్తారు.

కానీ ఎవరయితే భూమి మీద స్వార్థంతో, లోక విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తారో, జీవిస్తుంటారో వారికి ఎంత మాత్రం అందించరు. ఒక వేళ ఎవరైనా అటువంటివి అందుకుని తమ స్వార్థానికి వినియోగించుకుంటే కనుక వారికి అప్పటితో ఆపేస్తారు. మరల అర్హత వున్న మరియొకరికి అందిస్తారు. అలా భూమి మీద ఎంతో మంది గతంలో ఎన్నో కనిపెట్టడం మనం చూసాం కూడా! కని పెట్టడం అంటే అకస్మాత్తుగా వారికి స్ఫురిస్తుంది. ఆ రకంగా ప్రయోగాలు చేస్తారు. ఫలితాలు లోకానికి అందిస్తారు. ఎంతో మంది శాస్త్ర వేత్తలు, మేధావులు, గొప్పవారు, తాము పని చేసే రంగాలలో క్రొత్త ఒరవడులు సృష్టించడం, గత రికార్డులు బ్రద్ధలు కొట్టడం మనం చూస్తూనే వున్నాం. అంతేకాదు భూమి మీద అన్ని రంగాలు అలా అభివృద్ధి చెందుతూ వుండటం మనం చూస్తూనే వున్నాం కదా?

అంటే అలా భూమి మీద సృష్టింపబడే వాటిలో పై లోకాలలో ప్రయోగాలు చేసి సాధించిన ఫలితాలు కూడా చాలా వుంటాయి. అలా పై లోకాలలో వుండి మనకు సాయం చేసే వారు మనకు మిత్రులు లాంటి వారు. వారు నక్షత్రాలులా పైన ఎక్కడో వుండి మనకు సాయం చేస్తారు. కాబట్టి వారిని 'నక్షత్ర మిత్రులు' అని పిలుస్తారు.

కానీ గుర్తుంచుకోండి నక్షత్రమిత్రులు అందరికీ సాయం చెయ్యరు. ఎవరికి పడితే వారికి సాయం అందించరు. స్వార్థపరులకి, అత్యాశ వున్న వారికి, తమకున్న వాటిని దుర్వినియోగం చేసే వారికి, తమకు ఇవ్వబడిన వాటిని సరిగా వినియోగించక వ్యర్థం చేసే వారికి వారు అందించరు. సాయం చెయ్యరు. అటువంటి సాయం ఎవరికి అందుతుందంటే భూలోకంలో యజ్ఞాలు

చేసే వారికే అందుతుంది. అటువంటి వారికే వారు మిత్రులవుతారు. మరి యజ్ఞమంటే ఏమిటి? దేనిని యజ్ఞమంటారు? యజ్ఞము అంటే లోక కళ్యాణకరమైన పనులు.

ఈ విషయమే భగవద్గీతలో శ్రీ కృష్ణుల వారు కూడా చెప్పడం జరిగింది.

శ్లో॥ సహయజ్ఞాః ప్రజాః సృష్ట్వా పురోవాచ ప్రజాపతిః ।
అనేన ప్రసవిష్యధ్వ మేష వోఽస్త్విష్టకామధుక్ ॥ (భ.గీ.3-10)

తా :- సృష్టిలో బ్రహ్మదేవుడు యజ్ఞములతో సహా ప్రజలను సృష్టించి యిట్లు పలికెను. "యజ్ఞముల వలన మీరు అభివృద్ధిని పొందండి. అవి మీకు అభీష్టఫల విశేషముల నిచ్చు కామధేనువులగుగాక".

ఇక్కడ యజ్ఞం అంటే లోక కళ్యాణం కోసం చేసే పని. అలా ఎవరైతే లోక కళ్యాణం కోసం పాటు పడుతూ వుంటారో వారు పురోభివృద్ధి సాధించడమే కాదు. వారు కోరుకున్న కోరికలు కూడా నెరవేర్చుకోగలుగుతానని శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు చెప్పడం జరిగింది. ఎందుచేతనంటే ఆయన ఇంకా ఇలా చెప్పడం జరిగింది.

శ్లో॥ దేవా న్భావయతానేన తే దేవా భావయన్తు వః ।
పరస్పరం భావయన్తః శ్రేయః పర మవాప్స్యథ ॥ (భ.గీ.3-11)

తా :- ఈ యజ్ఞములచే దేవతలను తృప్తిపరచినపుడు దేవతలు వరాదులచే మిమ్ములను తృప్తిపరుస్తారు. ఇట్టి పరస్పర తృప్తి వలన పరమశ్రేయమగు మోక్షమును బొందగలరు.

అలా ఎవరైతే యజ్ఞాలు చేస్తారో అంటే లోక కళ్యాణకరమైన పనులు చేస్తారో అపుడు పై లోకాలలో వున్న దేవతలు అంటే పై లోక వాసులు సంతృప్తి చెందుతారు. అలా సంతృప్తి చెందిన దేవతలు మనకి అన్ని రకాలుగా సాయం అందించి మనల్ని మరింత ఉన్నతులుగా, గొప్పవారిగా చేస్తారు. అలా కనిపించకుండా సాయం చేసే దేవతలనే నక్షత్రమిత్రులు అని కూడా పిలుస్తారు.

అలా సృష్టిలో పరస్పరం ఒకరికొకరు ఉపకారం చేసుకోవడం వల్ల పై లోకాలలోని వారు, ఈ లోకంలో వున్న మనం గొప్ప శ్రేయస్సును పొందగలుగు తామని శ్రీ కృష్ణుల వారు చెప్పడం జరిగింది.

ఆయన ఇంకా ఏమి చెప్పారంటే

శ్లో॥ ఇష్టా న్భోగా న్హి వో దేవా దాస్యన్తే యజ్ఞ భావితాః ।
తై ర్దత్తా నప్రదాయైభ్యో యో భుఙ్క్తేస్తేన ఏవ సః ॥ (భ.గీ.3-12)

తా :- దేవతలు యజ్ఞములచే ప్రీతి చెందినవారై మీకు ధనధాన్యాది భోగములను ఈయగలరు. అట్లు దేవతలచే ఈయబడిన భోగ్య వస్తువులను ఇతరులకు ఈయక తన దేహేంద్రియ తృప్తికి మాత్రము వినియోగించు కొనువాడు దేవద్రవ్యమును హరించు తస్కరుడేయగును.

అలా సంతృప్తి చెందిన నక్షత్రమిత్రులు అంటే దేవతలు మనం అడగకుండానే మనకు కావలసినవి మనకు అందిస్తారు. కానీ అలా అందివ్వబడినవి ఎవరయితే ఇతరులకు ఇవ్వకుండా తమ స్వార్థం కోసం ఉపయోగించుకుని తామే అనుభవించటానికి ప్రయత్నిస్తారో! అనుభవిస్తారో అటువంటి వారిని పై లోక వాసులు దొంగలుగా భావిస్తారు. అటువంటి వారికి ఆ దేవతలు అంటే నక్షత్ర మిత్రులు సాయం ఆపేయడమే కాదు. మరల ఎటువంటి సహకారం చెయ్యరు.

అందుచేత తెలుసుకోండి శ్రీ కృష్ణ భగవానుని సందేశం ప్రకారం పై లోకాలలో మనకు ఎంతో మంది మిత్రులు వున్నారు. వారినే నక్షత్ర మిత్రులు అంటే ఆధ్యాత్మిక పరిభాషలో దేవతలు అంటారు. వారు భూలోక వాసులు అంటే మానవులకు ఎప్పుడూ సదాసాయం చెయ్యడానికే ప్రయత్నిస్తారు. కానీ ఆ సాయం అందుకునే అర్హత యజ్ఞాలు అంటే లోక కళ్యాణకరమైన పనులు చేసే వారికే వుంటుందని ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి. అంతేకాని కోరికలు కోరే వారికి, అల్ప కానుకలు సమర్పించే వారికి అంటే లంచాలు ఇచ్చేవారికి, ఉన్న వాటిని స్వార్థ పూరితమైన పనులకు వినియోగించే వారికి వారు సాయం చెయ్యరు.

అందుచేత ఇక నుంచైనా లోకం కోసం పాటుపడండి. లోక కళ్యాణకరమైన పనులు చెయ్యండి. ఇతరుల కోసం, ఇతర జీవుల కోసం ఆలోచించండి. అలా మనం జీవించాలంటే ముందు ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానం చెయ్యడం ద్వారా మంచి గుణాల్ని సంపాదించుకుని మంచి వారిగా మారతాం. మంచి పనులు చేస్తాం పై లోకవాసులకు మిత్రులుగా మారతాం. దేవతలు అంటే నక్షత్ర మిత్రుల సహకారం పొందుతాం.

మీకు వున్న వాటితో (వస్తు సముదాయాలతో) ఎప్పుడూ సంతృప్తితో వుండండి... కానీ 'మీ'తో అంటే మీ ఆత్మాభివృద్ధితో మాత్రం ఎప్పుడూ సంతృప్తులు కావద్దు. **– జోరాష్టర్**

అమృతం ఎవరికి దక్కుతుంది?

శ్లో॥ తానహం ద్విషతః క్రూరాన్సంసారేషు నరాధమాన్।
క్షిపామ్యజస్రమశుభానాసురీష్వేవ యోనిషు ॥ (భ.గీ.16-19)

తా॥ "సర్వ జీవుల యందు ఆత్మ స్వరూపుడి నైవున్న నన్ను హింసించు క్రూరులైన దుష్టులను, జనన, మరణములతో ఉండు దుఃఖకరమైన, ఘోర సంసార మందు, మాటిమాటికీ పడవేసి వారిని బహు దుఃఖకరమైన అసురయోను లందు పుట్టించెదను"

శ్లో॥ ఆసురీం యోనిమాపన్నా మూఢా జన్మని జన్మని।
మామప్రాప్యైవ కౌన్తేయ తతో యాన్త్యధమాం గతిమ్ ॥ (భ.గీ. 16-20)

తా॥ ఓ అర్జునా ! అట్లు అసురయోనియందు పుట్టిన ప్రాణి హింసకులైన మూఢులు ప్రతి జన్మనందు నన్ను పొందు మార్గం తెలియక, అందుండి అధోగతి పొంది, బహుకాలం దుఃఖభూయిష్టమైన ఘోర నరకమును పొందుదురు.

ఈ విధముగా సాక్షాత్తూ శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ గీతలో "జీవహింస" గురించి తెలియ చేశారు. ఈ విషయాన్నే పురాణాలలో "క్షీర సాగర మథనం" ద్వారా తెలియ చేయడం జరిగింది. కొంచెం వివరంగా తెలుసుకుందాం.

దేవతలు అంతా శ్వాసాహారులు అంటే ధ్యానం చేసేవారు. రాక్షసులు అంతా మాంసాహారులు. అంటే జీవహింస చేసేవారు.

ఇద్దరూ అమృతం కోసం పోటీ పడ్డారు. పాలసముద్రాన్ని మధించారు. కారణం అమరులవ్వడానికి, అమరత్వం పొందటానికి, పాలసముద్రాన్ని మధించగా, మధించగా మొదట హాలాహలం తరువాత కల్పవృక్షం, కామధేనువు, ఐరావతం, లక్ష్మీదేవి ఇలా ఎన్నో పుట్టాయి. చివరకు అమృతం కూడా పుట్టింది. అలా అమృతం సాధించడంకోసం దేవతలు, రాక్షసులు ఇద్దరూ కష్టపడ్డారు. కానీ భగవంతుడు, మోహినీ రూపంలో దేవతలకే అమృతాన్ని పంచాడు. రాక్షసులకు దక్కనివ్వలేదు. దీనిని బట్టి భగవంతుని అనుగ్రహం దేవతలకే వుంది కానీ, ఎంత కష్టపడినా రాక్షసులకు కలగలేదు.

అంతేకాదు భగవంతుడు దేవతల పక్షపాతి అని కూడా అంటారు. అసలు దీనికి ముఖ్య కారణం ఏమిటి? కారణం రాక్షసులు జీవహింసాపరులు, మాంసభక్షకులు, లోకాన్ని హింసించేవారు. కానీ దేవతలు అహింసాపరులు. ధ్యాన నిష్ఠ, అంటే శ్వాసనే ఆహారంగా తీసుకునేవారు. లోకానికి ఉపకారం చేసేవారు అందుచేత వారు భగవంతుని అనుగ్రహం పొందగలిగారు. అమృతంతో అమరత్వం పొందారు. అంతేకాదు దేవతలకు బ్రహ్మ విష్ణు మహేశ్వరులను దర్శించే అవకాశం వుంది. కానీ ఆ అవకాశం రాక్షసులకు లేదు.

కానీ మాంసభక్షకులైన రాక్షసులు కష్టపడినా అమృతం పొందలేక దుఃఖకరమైన జనన మరణ చక్రంలో చిక్కుకున్నారు. అంటే మాంస భక్షణ చేసే వారు భగవంతుని అనుగ్రహం పొందలేరు సరికదా. జనన మరణాలనే దుఃఖకరమైన చక్రంలో చిక్కుకుంటారని భగవానుడు బోధించిన పై శ్లోకాల ద్వారా, పురాణాల ద్వారా మనం తెలుసుకోవచ్చు.

దీనిని బట్టి ఎవరైనా భగవంతుని అనుగ్రహం పొందాలంటే మాంసభక్షణ మానాలి. దేవతలలా ధ్యానం చెయ్యాలి. లోకోపకారమైన పనులు చెయ్యాలి. అలా చేసిన వారు చావు పుట్టుకలు లేని జీవితం పొంది అమరులవుతారు. దుఃఖం నుండి శాశ్వతంగా బయటపడతారు.

అందుకే **“అమృతానికి మించిన ఆహారం లేదు. ధ్యానానికి మించిన సాధన లేదు”** అంటారు.

భగవద్గీతను బట్టి మానవుని ఆహారం శాకాహారమా? మాంసాహారమా?

మాంసాహారం మానవుల ఆహారం కాదు. అది తినకూడదు, పాపం అని అనగానే చాలా మంది మొక్కలలో కూడా ప్రాణం వుంది కదా? మరి శాకాహారం తిన్నా పాపమే కదా? అని ప్రశ్నిస్తారు. కాని ఈ విషయం, మానవులు తప్పనిసరిగా ఆలోచించాలి. కారణం మానవ శరీరం శాకాహార నిర్మితమే కాని మాంసాహార నిర్మితం కాదు. అంటే శాకాహారానికి అనుకూలం కానీ, మాంసాహారానికి అనుకూలం కాదు. ఇది సృష్టిలో వున్న ఏర్పాటు. అంటే భగవంతుడు చేసిన ఏర్పాటు.

అందుకే మాంసాహార జంతువులైన పులి, సింహం లాంటి వాటికి దంతాలు వుండవు. వాటికి బలిష్టమైన కోరలు, వాడి గోళ్ళు వుంటాయి. వాటితో ఏ ఆయుధం వుపయోగించకుండా జంతువులను చంపి, వాటి చర్మాన్ని చీల్చి, వాటి పచ్చి మాంసాన్ని తింటాయి. అవి మాంసాన్ని నమలవు, మింగుతాయి. అలా నమలకుండా మాంసం ముక్కలను మింగగలవు. మింగినా వాటిని అరిగించుకోగలవు. భగవంతుడే వాటికి ఆ ఏర్పాటు చేశాడు.

అంతేకాదు అవి జంతువుల రక్తాన్ని నాలికతో నాకి ఇష్టంగా ఆస్వాదిస్తాయి. **"వాటికి రక్తం అసహ్యం కాదు, మాంసం ముక్కలు మింగటం కష్టం కాదు".** మాంసాన్ని మెత్తగా నమలవలసిన పనిలేదు. నమలకపోయినా అరిగే ఏర్పాటు ప్రకృతిలో వాటికి ఇవ్వబడింది. వాటి శరీరం దానికి అనుగుణంగా తయారు చేయబడింది. అందుకే వాటి జీర్ణకోశం చాలా కురచగా వుంటుంది. ఆహారాన్ని అరిగించే లాలాజలంలో హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లం ఎక్కువగా వుండడం వల్ల త్వరగా మాంసం ముక్కలు అరుగుతాయి. వ్యర్థం బయటకు విసర్జింపబడుతుంది.

కాని సృష్టిలో శాకాహర నిర్మితమైన మానవ శరీరానికి ఈ రకమైన ఏర్పాట్లు లేవు. భగవంతుడు మానవ శరీరాన్ని శాకాహారానికి అనుకూలంగా నిర్మించాడు. మాంసాహారానికి అనుకూలంగా నిర్మించలేదు. అందుకే మానవుడు ఏదో ఒక ఆయుధం వుపయోగించి మాత్రమే ఏ జంతువునైనా చంపగలడు. అలాగే ఆయుధంతో మాత్రమే చర్మాన్ని, మాంసం నుంచి వేరు చెయ్యగలడు. అలాగే ఒక చాకో, కత్తితో మాత్రమే మాంసాన్ని ముక్కలుగా చెయ్యగలడు. గమనిస్తే మాంసం దుకాణంలో కత్తితో జంతువు శరీరం లోని మాంసాన్ని ముక్కలుగా చేసి వినియోగదారుడికి అంటే తినే వాడికి అమ్ముతాడు. వినియోగదారుడు కూడా ఆ మాంసం ముక్కలు వండేటపుడు కత్తితోకాని, చాకుతోకాని, ఇంకా చిన్న,చిన్న ముక్కల క్రింద కోసి ఆ ముక్కలను మెత్తగా మారేటట్లు వుడకపెడతారు. వాటి నుంచి వాసన, కంపు రాకుండా వుండటానికి వాటిపై మషాలాలు, కారం, ఉప్పు చల్లుతారు. ఇన్ని చేసినా తినలేరు కాబట్టి, వాటిలో శాకాహారం కలుపుతారు.ఇలా చేయకుండా మానవుడు మాంసాన్ని తినలేడు. మాంసాహార జంతువులా పచ్చి మాంసం ముక్కలు మింగలేడు.

అలా వండిన మాంసాన్ని మానవుడు తన దంతాలతో బాగా నమలాలి. నమిలితే కాని ఆ ఆహారాన్ని మానవుడు మింగలేడు. ఒకవేళ నమలకుండా మింగినా, తిన్న ఆహారం అరిగించుకోలేడు.అరగదు కూడా! అంటే శాకాహారి అయిన మానవుడు నమలాలి, అలా నమలటానికి దంతాలు కూడా ఇవ్వబడ్డాయి. ఆ దంతాలతో ఏ ఆహారాన్నయినా మెత్తగా చూర్ణం చేసి మింగాలి. ఇదే సృష్టిలో శాకాహారులకు వున్న ఏర్పాటు.

ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకోవలసింది మానవునకు దంతాలు వున్నాయి. మాంసాహార జంతువులకు దంతాలు లేవు. అందుచేత మానవుడు శాకాహారేకాని

మాంసాహారి కాదు. శాకాహారమే మానవునకు యుక్తము కాని, మాంసాహారం కాదు. అందుచేత శాకాహారమే తీసుకోండి. ఇది మానవునకు ప్రకృతి సహజ సిద్ధమైన ఆహారం. భగవంతుడు నిర్దేశించినది.

ఈ విషయం భగవద్గీతలో కూడా ఉదహరించబడింది. భగవద్గీతలో ఇవ్వబడిన ఈ క్రింది శ్లోకం చూద్దాం.

శ్లో॥ అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహమాశ్రిత:
ప్రాణాపాన సమాయుక్త: పచామ్యన్నం చతుర్విధమ్. (భ.గీ 15-14)

తా:- నేను 'వైశ్యానరుడను' జఠరాగ్నిగా ప్రాణుల యొక్క శరీరమును ఆశ్రయించి ప్రాణము, అపాన వాయువులతో గూడుకొని, నాలుగు విధములగు అన్నమును పచనము చేయుచున్నాను.

ఇక్కడ భగవానుడు మానవులు తీసుకునే నాలుగు రకాలయిన ఆహారాన్ని పచనము చేసేది కూడా నేనే అని చెపుతున్నారు. మరి ఆ నాలుగు రకాల, ఆహారాలు ఏమిటో చూద్దాం.

1) భక్ష్యము:- దంతములచే కొరికి తినే కఠిన పదార్ధములు, పిండివంటలు, కూరగాయలు, పళ్ళు మున్నగునవి.

2) భోజ్యము:- నాలుకచే చప్పరించి మ్రింగే మెత్తటి పదార్ధములైన అన్నము మొదలగునవి.

3) లేహ్యము:- నాలుకచే రుచి చూడబడు పచ్చళ్ళు మొదలగునవి.

4) చోష్యము:- నోటిచే జుర్రబడు పాయసము, చారు, మజ్జిగ మొదలగునవి.

పై దానిని బట్టి మనం గ్రహించవలసింది 4 రకాల ఆహారాలలో దంతాలు ఉపయోగించి తీసుకునే ఆహారం కూడా వుంది. ఆ ఆహారమే శాకాహారం. మరి దంతాలు ఎవరికి వున్నాయి? శాకాహార జీవులకు మాత్రమే వున్నాయి. శాకాహార జీవులు శాకాహారాన్ని తప్పనిసరిగా దంతాలు ఉపయోగించి మాత్రమే తీసుకొనగలవు. అందుచేత దంతాలు వున్నవన్నీ శాకాహారులే.

ప్రతి జీవికీ ఆహారం భగవంతుని సృష్టిలో తప్పనిసరి అవసరం. ఏ జీవి జీవించాలన్నా ఆహారం తీసుకోవలసిందే. ఆహారం తీసుకోకుండా ఏ జీవి తన జీవిత కాలం జీవించలేదు. అందుచేత **భగవంతుని సృష్టిలోని ఏ**

ప్రాణి అయినా ఆహారం తీసుకోవడం పాపం కాదు. కాని ఎవరు ఏ ఆహారం తీసుకోవలన్నదే ముఖ్యం. ఎవరు ఏ ఆహారం తీసుకోవాలో భగవంతుడే నిర్దేశించాడు. అందుకే దానికి అనుగుణంగానే వాటి శరీరాలు నిర్మించాడు.

మానవులకు నమిలి తినే శాకాహారాన్ని నిర్దేశించాడు. అందుకే దంతాలు ఇవ్వబడ్డాయి. అలాగే మాంసాహారం నిర్దేసించబడిన పులి, సింహం లాంటి వాటికి దంతాలు ఇవ్వలేదు. మాంసాన్ని, మాంసం ముక్కలను నమలకుండా మింగుతాయి.

మాంసాహారులైన పులి, సింహం శాకాహారం తినవు, తినలేవు కూడా! అంతేకాదు అవి పచ్చి మాంసం మాత్రమే తింటూ తమ జీవితకాలం జీవించగలవు. అలాగే మానవుడు పచ్చి మాంసం తింటూ రెండు, మూడు వారాలకు మించి జీవించలేడు. కాని శాకాహారం తీసుకుంటూ తన జీవితకాలం జీవించగలడు. అంటే భగవంతుడు మానవులకు నిర్దేసించిన ఆహారం శాకాహారం మాత్రమే.

అందుచేత **దంతాలు వున్న మానవులు శాకాహారం తీసుకోవడం పాపం కాదు. అలాగే దంతాలు లేని పులి, సింహం లాంటివి మాంసం తినడం పాపం కాదు.** అది భగవంతుడు వాటికి నిర్దేశించిన సహజమైన ఆహారం. అలా శాకాహారులు శాకాహారం తీసుకోవడం, మాంసాహారులు మాంసాహారం తీసుకోవడం సృష్టిలోని సహజ లక్షణం. దానికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తించడం సృష్టి విరుద్ధం. సృష్టికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తించడమే పాపం.

సృష్టిలోని అన్నిటిలో జీవం వుంది. అంటే ప్రాణం వుంది. జీవం లేకపోతే సృష్టిలో ఏదీ వుండదు. జీవం లేనిది కొంతకాలానికి సృష్టిలో అదృశ్యమైపోతుంది. అందుచేత మొక్కలలో **జీవం వుందా? లేదా? అన్నది ముఖ్యం కాదు. సృష్టికి, సృష్టి నియమాలకు అనుగుణంగా ప్రవర్తించామా? లేదా? అన్నదే ముఖ్యం.** అలా సృష్టికి, సృష్టి ధర్మానికి, అంటే ప్రకృతికి, అంటే భగవంతునికి అనుగుణంగా ప్రవర్తించిన వారికి, జీవించిన వారికి ఎప్పటికి కష్టాలు రావు. దానికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తేనే కష్టాలు. అందుచేత ఆలోచించే శక్తి వున్న మానవులు ఈ విషయాన్ని బాగా ఆలోచించాలి. అర్థం చేసుకోవాలి. శాకాహారం తీసుకుంటూ ఆనందంగా జీవించాలి.

అంతేకాదు జీవితమన్నది **"తినడం కోసం మాత్రమే కాదు. జీవిస్తున్నాము కాబట్టి, జీవించాలి కాబట్టి తినాలి".** అందుకే అంటారు. **"తినడం కోసం బ్రతకడం కాదు, బ్రతకడానికి తినాలి"** అలా బ్రతకడానికి మానవులకు శాకాహారం చాలు. అలా శాకాహారం తీసుకుంటూ అసలు జీవితం ఎందుకు? జీవిత లక్ష్యం ఎమిటి? అన్నది తెలుసుకోవాలి, దాన్ని సాధించాలి. అలా సాధించిన వాడే సరైన మానవుడు, అదే సరైన జీవితం. మానవ జీవిత లక్ష్యం ఏమిటో భగవద్గీతలో స్పష్టంగా భోధించబడింది. దానిని అధ్యయనం చేసి శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు భోధించిన మార్గంలో పయనించండి.

అదే పత్రీజీ భోధిస్తున్నారు. **"మానవుడు తినవలసింది శాకాహారం, చేయవలసింది ధ్యానం"** ఇదే ఆనందమయ జీవనమార్గం.

తటవర్తి వీరరాఘవరావు గారి రచనలు

1) జీవితశాస్త్రం (మొదటి భాగం)-	రూ.100/-
2) జీవితశాస్త్రం (రెండవ భాగం)-	రూ.100/-
3) జీవిత సత్యాలు -	రూ.100/-
4) భగవంతుడంటే -	రూ.100/-
5) సత్యమార్గం -	రూ.100/-
6) ఆత్మ శాస్త్రం -	రూ.100/-
7) ధ్యాన శాస్త్రం -	రూ.100/-
8) జ్ఞానరసగుళికలు (పత్రీజీ) -	రూ.100/-
9) పరమగురువుల ప్రబోధాలు (పత్రీజీ) -	రూ.100/-
10) భగవద్గీతా సారం - శ్రీ కృష్ణ సందేశం -	రూ.100/-
11) ధ్యాన శక్తి -	రూ.100/-
12) తెలుసుకోండి -	రూ.120/-
13) జీవిత సూక్ష్మాలు -	రూ.120/-
14) గీతాసందేశం -	రూ.100/-
15) కర్మ సిద్ధాంతం -	రూ.60/-
16) బ్రహ్మాజ్ఞానం -	రూ.60/-
17) ఆత్మజ్ఞానం ఎందుకు? -	రూ.70/-
18) ధ్యానమంటే ? -	రూ.50/-
19) జ్ఞాన జ్యోతి -	రూ.70/-
20) జ్ఞాన కుసుమాలు -	రూ.50/-
21) దుఃఖ నివారణామార్గం-	రూ.60/-
22) త్రివిధాలు -	రూ.60/-
23) ధ్యానం (పత్రీజీ) -	రూ.50/-
24) ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం -	రూ.60/-
25) అతీంద్రియ శక్తులు -	రూ.50/-
26) శాస్త్రాల అర్థం- అంతరార్థం -	రూ.50/-
27) ఆశ్చర్యం... ఆశ్చర్యం -	రూ.50/-
28) విద్యార్థుల వికాసానికి ధ్యాన విద్య -	రూ.50/-
29) మౌన ధ్యానం -	రూ.40/-
30) ఈ జీవితం ఎందుకు? -	రూ.50/-
31) నిర్వాణ మార్గం -	రూ.50/-
32)షిరిడీసాయి సందేశాలు -	రూ.40/-
33) భాగవత సన్నివేశాల అంతరార్థం -	రూ.40/-
34) భూతదయే దైవత్వం -	రూ.40/-
35) ఆలోచించండి -	రూ.40/-
36) సంకల్పమంటే? -	రూ.50/-
37) మరోజన్మ (తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి) -	రూ.30/-
38)మనం ఇహలోకవాసులమా? పరలోకవాసులమా? -	రూ.20/-
39) శాకాహారమే మానవాహారం -	రూ.15/-
40) అహింస మరియు శాఖాహారం -	రూ.15/-

పుస్తకముల కొరకు :

తటవర్తి వీర రాఘవరావు,

తటవర్తివారి వీధి, భీమవరం-1. ప॥గో॥జిల్లా.

సెల్ : 9440309812, 9490171853

ఉన్న సత్యం ఒక్కటే ... "మమాత్మా సర్వ భూతాత్మా"

ఈ వున్న ఒక్కగానొక్క సత్యాన్ని ఆధారం చేసుకుని జీవించే జీవితమే జ్ఞానయుత జీవితం. ఆత్మసత్యం తెలుసుకున్నప్పుడు. ఆ ఆత్మ సత్యంలో నుండి వచ్చే మన ప్రవర్తన పేరే **"ధర్మం"**. ఆత్మ సత్యం తెలియనప్పుడు అసత్యంలో జీవిస్తూ వుంటాం. అసత్యంలో నుంచి బయటకు వచ్చేది అధర్మమే. అసత్యంలో వుంటూ మనం చేసే వ్యవహారమే **"అధర్మం"**.

ఆత్మ సత్యాన్ని సరిగ్గా తెలుసుకున్నప్పుడే దైనందిన జీవితాన్ని సరిగ్గా జీవించగలుగుతాం.

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

రూ.100/-