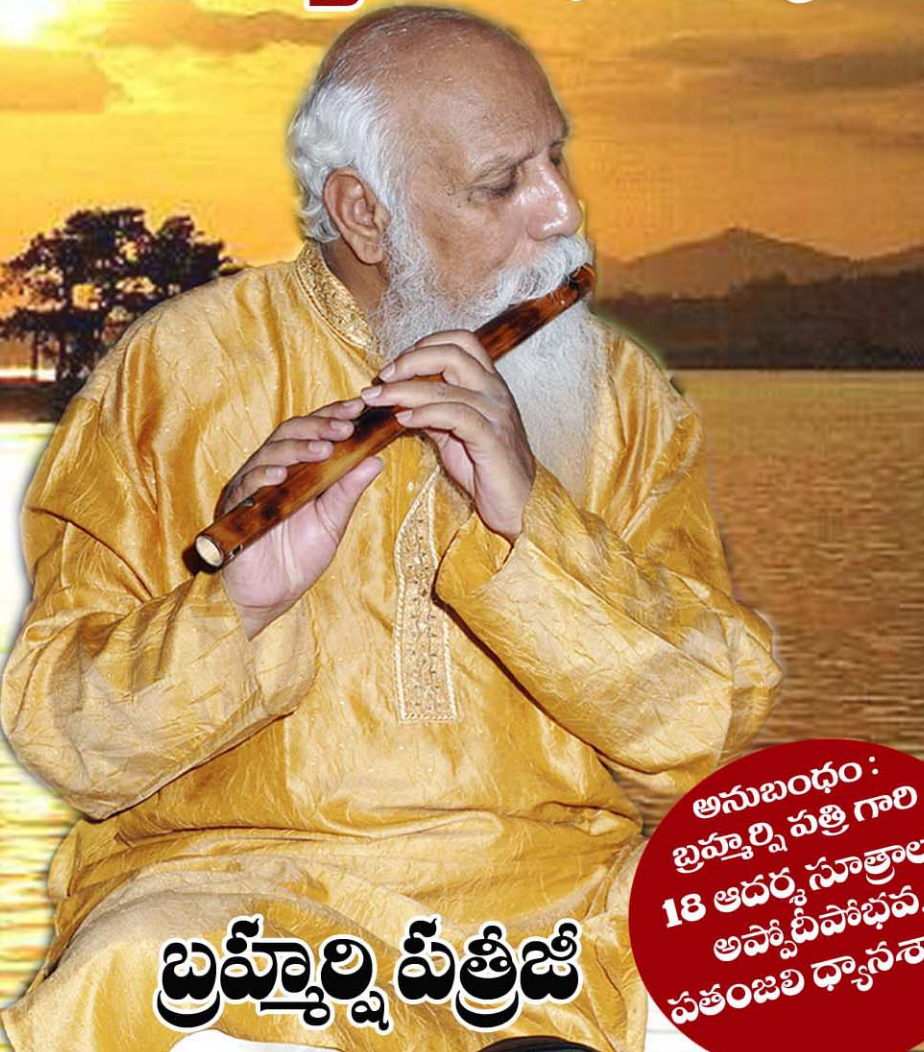
బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ దివ్య ఆశీస్సులతో...

జీవిత శాస్త్రం

(రెండవ భాగం)

తటవర్తి వీరరాఘవరావు



బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

అనుబంధం :
బ్రహ్మర్షి పత్రి గారి
18 ఆదర్శ సూత్రాలు,
అప్పోదీపోభవ,
పతంజలి ధ్యానశాస్త్రం

జీవితశాస్త్రం-2

తటవర్తి వీరరాఘవరావు,

తటవర్తివారి వీధి, భీమవరం - 534 201.

సెల్ : 94901 71853, 94403 09812

జీవితశాస్త్రం-2

రచన : **తటవర్తి వీరరాఘవరావు**

మొదటి ముద్రణ : మే, 2008
ప్రతులు : 2000

రెండవ ముద్రణ : ఫిబ్రవరి, 2009
ప్రతులు : 3000

మూడవ ముద్రణ : నవంబరు, 2010
ప్రతులు : 3000

నాల్గవ ముద్రణ : నవంబరు, 2011
ప్రతులు : 3000

ఐదవ ముద్రణ : ఫిబ్రవరి, 2021
ప్రతులు : 1,000

వెల : రూ. 130/-లు

పుస్తకముల కొరకు :

తటవర్తి వీర రాఘవరావు

తటవర్తి వారి వీధి,
భీమవరం - 534 201. ప॥గో॥జిల్లా.
సెల్ : 94901 71853, 9440309812
email : balajipyramid.bvrm@gmail.com

విషయ సూచిక

1. "మనస్సును అదుపు చేయాలి!"	5
2. "మానసిక ఆరోగ్యం కోసం ధ్యానం"	7
3. "వృద్ధాప్య సమస్యలు అధిగమించాలంటే!"	9
4. "డిప్రెషన్" నుంచి బయటపడాలంటే?	12
5. భయం పోవాలంటే?	14
6. "విద్యార్థుల ఏకాగ్రతకు ధ్యానం!"	16
7. "విద్యార్థుల జ్ఞాపకశక్తికి ధ్యానం!"	18
8. "విద్యార్థుల మానసిక విశ్రాంతి కోసం ధ్యానం!"	20
9. "ధ్యానానికి అర్హత!"	22
10. "ధ్యాన జీవితంలో పురోగతి!"	24
11. "ఎక్కడైనా, ఎవరికైనా వ్యతిరేక పరిస్థితులు తప్పవు"	26
12. "ఇంద్రియాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి!"	28
13. "ధ్యాన సాధనా శక్తి అర్థం చేసుకోవాలి!"	30
14. అనుభవించడం కోసమేనా జీవితం?	32
15. "జీవితంలో మార్పు రావాలి!"	35
16."కావలసినవి అలవాటు చేసుకోవాలి!"	38
17. "అసలైనవి పొందాలి!"	40
18. "అంతర్ నిశ్శబ్దాన్ని సాధించాలి!"	42
19. "ఎరుకలో జీవించాలి!"	44
20. మనం ఎదగాలంటే?	46
21. "అంతా గొప్పవారే!"	48
22. "కొత్త కర్మలు తయారు చేసుకోవద్దు!"	50
23. "గుణాలు మారాలి!"	53
24. "జీవితంలో జరిగేవన్ని సహజంకాదు!"	55
25. "బ్రతకడం కాదు జీవించాలి!"	57
26. "జీవితానికి ప్రమాదకరమైన నాలుగు పర్వతాలు!"	59
27. "ఆనందం అన్నది ఎక్కడో లేదో మనలోనే వుంది!"	61
28. "దుఃఖాలకు దుఃఖించకూడదు!"	63
29. "మన దుఃఖాలకు మనమే కారణం!"	65
30. "ఇతరులలో ఉన్న దోషాలు కాదు మనలో ఉన్న లోపాలు వెతకాలి!"	67
31. "రాక్షసుల్లా ప్రవర్తించవద్దు!'	69
32. పుణ్యమంటే?	71
33. పాపమంటే?	73
34. "మన ఆత్మే మనకు సాక్షి ! "	76
35. "సృష్టి ధర్మం!"	78

36. "పొందాలంటే ఇవ్వాలి!" 80
37. "మన పని పని చెయ్యడమే!" 82
38. మానవుడు చేసేది అంతా రివర్సే - । 84
39. "సంసారమనే సాగరాన్ని ధ్యానమనే నౌకతో దాటాలి!" 87
40. "పత్రిగారు శాశ్వతంగా ముక్తి కలిగిస్తున్నారు!" 89
41. "తాత్కాలికం కాదు - శాశ్వతం కోసం ప్రయత్నించాలి" 91
42. నువ్వెవరో తెలుసుకో ? 93
43. మన ఇంటికంటే మనకే ప్రాముఖ్యం ఇచ్చుకోవాలి? 95
44. ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలి? 97
45. "జీవితంలో ముఖ్యమైన నాలుగు దశలు" 99
46. "వచ్చిన అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి!" 101
47. "తేనెటీగ లాంటి జీవితం కాకూడదు!" 103
48. "అహంకారాన్ని తొలగించుకోవాలి!" 105
49. అజ్ఞానం అంటే? 108
50. ఏది ఘనమైనది ? 112
51. "దేవుడేమీ బంట్రోతు కాదు!" 114
52. "యాచకుడిగా మారవద్దు!" 116
53. "ధర్మాన్ని రక్షించండి - అది మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది" 118
54. "ఆత్మఘోష" 122
55. "ఆత్మను పట్టించుకోని జీవితం దారం తెగిన గాలిపటం వంటిది!' 124
56. "నేను అనే భావం పోవాలి!" 126
57. "మరణ సమయంలో ఏ భావంతో వుంటే అదే పొందుతాం!" 128
58. "నిష్కామ కర్మే చెయ్యాలి!" 130
59. "భగవంతునికి అందరూ సమానం!" 133
60. "కులాలు, మతాలు భూమి మీదే కాని భగవంతుని దగ్గర కాదు!" 135
61. "భగవంతుడు మనకు చేసే ఉపకారాన్ని తెలుసుకోవాలి!" 138
62. మనకు భగవంతుడంటే నిజంగా ఇష్టమా? 142
63. తెలుసుకోండి! 146
64. మాంసాహారం - కొందరి మహాపురుషుల అభిప్రాయాలు 148

అనుబంధం

బ్రహ్మర్షి పత్రి గారి....

1) పిరమిడ్ ఫిలాసఫీ - 18 ఆదర్శ సూత్రాలు 151
2) అప్పోదీపోభవ 171
3) నాలుగు ఆర్య సత్యాలు 180
4) పతంజలి ధ్యాన శాస్త్రం 183

"మనస్సును అదుపు చేయాలి!"

ధ్యానం అంటే మనస్సును అదుపు చేయడం, మనస్సును పూర్తిగా లొంగదీసుకోవడం, అంటే ఆలోచనలు లేని స్థితి పొందడం, అంటే మనస్సును శూన్యం చేసుకోవడం. గమనిస్తే కోట్ల మందిలో కొంత మంది మాత్రమే ధ్యానం చేయగలుగుతున్నారు.

శరీర కష్టం లేకుండా, ఇష్టమైన రీతిలో కూర్చుని, కళ్ళు మూసుకుని, సహజంగా జరిగే శ్వాసను గమనిస్తూ కొంతసేపు కూర్చోమంటే కూడా కూర్చోలేని స్థితిలో ఎంతోమంది ఉన్నారు. అంటే వారు మానసికంగా ఎంత బలహీనంగా ఉన్నారో ఊహించుకోవచ్చు!

మనస్సును కాసేపు కూడా నియంత్రించలేని వారు జీవితంలో ఏమి సాధించలేరు. వారి వల్ల సమాజానికి కూడా ఏ ప్రయోజనం ఉండదు.

మనస్సును అదుపు చెయ్యాలంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానం చేస్తే జీవితంలో 'సాధించలేరు' అనుకున్నవి కూడా సాధించ గలరు, జీవితాన్ని సుఖమయం చేసుకోగలరు. మనస్సును అదుపు చేసుకున్న వారి జీవితం ఆనందమయ మవుతుంది. జీవితంలోని సమస్యలు, తగవులు, కష్టాలు, బాధలకు కారణం మనస్సును అదుపు చేసుకోలేకపోవడమే.

కొంతమందికి సినిమా చూడాలని వుంటుంది, కొంతమందికి మంచి బట్టలు వేసుకోవాలని వుంటుంది, కొంతమందికి కొన్ని సుందర ప్రదేశాలు చూడాలని వుంటుంది, కొంతమందికి కొన్ని వస్తువులు అంటే మోటారు సైకిల్, కారు, ఫ్రిజ్, టి.వి., ఏ.సి. లాంటివి సమకూర్చుకోవాలని వుంటుంది. కొతమందికి ఎన్నో సుఖాలు అనుభవించాలని వుంటుంది. ఇలా మనస్సులో ఎన్నో కోరికలు, ఆశలు కలుగు తూంటాయి. కానీ కొంతమందికే తీర్చుకునే శక్తి వుంటుంది. తీర్చుకోగలుగుతారు కూడా

కొంతమంది, వారి మనస్సులోని కోరికలు తీర్చుకునే శక్తి లేక, కోరికలు వదలలేక, ఆ కోరికలు తీర్చుకోవడానికి నానా అవస్థలు పడుతూ, ఆర్థిక ఇబ్బందులకు గురి కావడమే కాకుండా, వాటిని తీర్చుకోవడం కోసం ఎన్నో తప్పులు, పాపాలు చేస్తూ, చివరకు జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసుకుంటారు. ఇంకా కొంతమందిలో కోరికలు గుర్రాల్లా పరుగులు తీస్తూంటాయి. ఎన్ని తీరినా కొత్త కోరికలు పుట్టుకొస్తూనే ఉంటాయి.

ఇదంతా మనస్సును కంట్రోల్ చేసుకోలేక పోవడం వల్లనే జరుగుతుంది. "సంతృప్తికి మించిన సంపద లేదంటారు". అంటే ఉన్నదానితో తృప్తి చెందేవాడే అందరికంటే గొప్ప ధనవంతుడు. అలాంటి శక్తి కావాలంటే దానికి పట్టుదలతో ధ్యానం చెయ్యాలి. మనస్సును అదుపు చెయ్యాలి.

ధ్యానం చేస్తే కోరికలతో ఉరకలు వేసే మనస్సును అదుపులో వుంచుకుంటాం. జీవితాన్ని సుఖమయం చేసుకుంటాం. మనతోపాటు మన కుటుంబాన్ని కూడా ఆనందంలో వుంచగలుగుతాం. ధ్యానంలో మనస్సును అదుపు చెయ్యాలన్నా, ఆలోచనా పరంపర తగ్గించుకోవాలన్నా, మన దైనందిన జీవితంలో ఈ క్రింది వాటిని కూడా తప్పకుండా ఆచరించాలి.

1. మాంసాహారాన్ని పూర్తిగా మానాలి.
2. సాత్వికమైన శాకాహారం, మితంగా తీసుకోవాలి.
3. కాళీగా వుండే సమయాలు వ్యర్థం చెయ్యకుండా ధ్యానానికి కేటాయించాలి.
4. ధ్యానానికి ఎక్కువ సమయం కేటాయించాలి.
5. సామూహికంగా ధ్యానం చెయ్యటానికి, పిరమిడ్‌లో చెయ్యటానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి.
6. పౌర్ణమి రోజులలోనే కాకుండా విశేషమైన రోజులలో కూడా తప్పక ధ్యానం చెయ్యాలి.
7. ఏదైనా పని మధ్యలో ధ్యానానికి కూర్చోకుండా, పని పూర్తి చేసుకుని ధ్యానానికి కూర్చోవాలి.
8. ఏ టైమ్‌లో ధ్యానం కుదిరితే ఆ టైమ్‌లో, ఎక్కడ బాగా కుదిరితే అక్కడ కూర్చోవాలి.
9. క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చెయ్యాలి.
10. సంబంధం లేని విషయాలలో తలదూర్చకూడదు.
11. ఎక్కువ వినాలి. తక్కువగా మాట్లాడాలి.
12. ఇతరుల దోషాలను ఎంచకూడదు. సొంత దోషాలు సరి చేసుకోవాలి.
13. యోగుల పుస్తకాలు చదవాలి.
14. సజ్జన సాంగత్యం చెప్పాలి.
15. ధ్యానం ఇతరులకు చెప్పాలి.

పై విషయాలు పాటిస్తూ మనస్సును అదుపు చేసుకుంటే జీవితంలో ఎన్నో విజయాలు సాధిస్తాం. ఎన్నో గొప్ప పనులు చేస్తాం. ఆనందంగా జీవిస్తాం.

"మానసిక ఆరోగ్యం కోసం ధ్యానం"

లోకంలో ఎవరిని చూసినా, ఎంతమందిని చూసినా, ఎంతసేపూ, శారీరక ఆరోగ్యం కోసమే ప్రయత్నిస్తున్నారు. అలా ఉదయాన్నే లేచి నడిచేవారు కొందరైతే, ఆసనాలు, ప్రాణాయామం చేస్తూ హఠయోగం అభ్యాసం చేసేవారు మరి కొందరు. ఇంకొంతమంది ప్రకృతి నియమాలని చెప్పి, పచ్చి కూరగాయలు తినడం, ఉప్పు కారాలు తగ్గించడం, మొలకెత్తిన గింజలు తినడం, నీళ్ళు త్రాగడం చేస్తున్నారు. కొంతమంది ఆటలు ఆడతారు, కొంతమంది ఏరోబిక్ ఎక్సర్ సైజులు చేస్తారు. కొంతమంది మందులు వాడతారు. ఇలా ఎంత మందిని చూసినా, ఎంత సేపూ దేహ ఆరోగ్యం అంటే, శారీరక ఫిట్‌నెస్‌కే ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు కానీ అంతకన్నా ఆలోచించటం లేదు.

కాని శారీరక ఆరోగ్యం కంటే ముఖ్యమైనది మానసిక ఆరోగ్యం. అంటే మైండ్ ఫిట్‌నెస్. ఇది శారీరక ఆరోగ్యం కంటే కూడా, చాలా ముఖ్యమైనది. ఎందుచేతనంటే శరీరం ఎంత ఆరోగ్యంగా వున్నా మానసిక స్థితి సరిగ్గా లేకపోతే ప్రయోజనం ఉండదు. అందుకే స్వామి వివేకానంద **"A Sound Mind in a Sound Body"** అన్నారు. అంటే ఆరోగ్యకరమైన శరీరంలో, ఆరోగ్యకరమైన మనసు వుండాలి. ఆరోగ్యకరమైన మనసు ఉంటేనే, శరీరం ఇంద్రియాలు మంచి పనులు చేస్తాయి., ఎందుచేతనంటే చేసేది శరీరమే అయినా చేయించేది మనస్సు. మనస్సును బట్టే శరీరం, ఇంద్రియాలు పనిచేస్తాయి.

ఇక్కడ కొన్ని విషయాలు ఆలోచిద్దాం. ఒకని చెయ్యి కత్తితో ఎదుట వానిని పొడిచి చంపింది అనుకుందాం. ఆలోచిస్తే ఆ చెయ్యికి ఆ వ్యక్తి మీద ఏమైనా కోపం వుంటుందా? అంటే వుండదు కోపం మనసుది. మనసుకున్న కోపాన్ని చెయ్యితో చూపించింది. అంటే మనసు ఆరోగ్యంగా లేకపోవడం వల్ల చెయ్యి సరిగ్గా ఆరోగ్యంగా వున్నా చెయ్యకూడని పని చేసింది. అలాగే నోరు దూషించడం, కాలు తన్నడం, చెవులు వినకూడనివి వినటం, కళ్ళు చూడకూడనివి చూడటం లాంటివన్నీ కూడా మనసు చెప్పిన ప్రకారం ఇంద్రియాలు చేస్తున్నాయి. ఆలోచిస్తే ఇదంతా మనసు యొక్క స్థితి సరిగ్గా లేకపోవడం వల్ల జరిగిందని తెలుస్తుంది.

శారీరక ఆరోగ్యం మనిషికి అవసరమే, కాని దానితో పాటు, దానికంటే ముఖ్యమైన మానసిక ఆరోగ్యం కూడా కావాలి. అదే లేకపోతే శారీరక ఆరోగ్యం వున్నా, మానవుడు చేయకూడని పనులు ఎన్నో చేస్తాడు, ఎన్నో పాపాలు చేస్తాడు.

ప్రస్తుత సమాజం ఇలా ఉండటానికి, ఇంత స్వార్థపూరితంగా వుండటానికి, ఇన్ని హింసలు, కొట్లాటలు, మానభంగాలు, అల్లులను, స్త్రీలను అవమానించే పనులు చేయటం, బాధించటం, మూగ జీవాలను సంహరించడం, మాంస భక్షణ, మద్యపానం చేయడం, నేరాలు, హత్యలు చేయటం, ఇలా జరగటానికి, ప్రపంచం ఇంత అశాంతితో వుండటానికి ముఖ్యకారణం ఎవరికీ సరైన మానసిక ఆరోగ్యం లేకపోవటమే. మరి ప్రపంచం ఈ స్థితి నుంచి బయటపడాలంటే, ప్రతి ఒక్కరికి మానసిక ఆరోగ్యం తప్పనిసరి.

మేం బాగానే ఉన్నామంటారు కాని, వారిలోని మానసిక లోపం వారికి తెలియదు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఎవరికైనా సరైన మానసిక స్థితి కలగాలన్నా. మానసిక ఆరోగ్యం పొందాలన్నా. అంటే అందరి మైండ్ ఫిట్‌గా ఉండాలన్నా ఒక్కటే మార్గం అదే 'ఆనాపానసతి ధ్యానం'. అది తప్ప వేరే మార్గం లేదు.

మనం ఎంతసేపూ తప్పులు చేసే దేహాన్ని శిక్షిస్తూ, దేహాన్ని బాధిస్తూ, మనిషిని మార్చాలని చూస్తున్నాం కాని, చేయించే మనస్సును శిక్షించడం లేదు, మనస్సును మార్చటానికి ప్రయత్నించడం లేదు. కాని మనస్సు మారితేనే మనిషి చేసే పనులు సరిగ్గా వుంటాయి.

చాలా మంది తమ ప్రవర్తన, పనికి రాని అలవాట్లు మార్చుకోవాలని 40 రోజుల దీక్షలు తీసుకుంటారు. గమనిస్తే 40 రోజులు వారు తమ శరీరాన్ని అనేక నియమాలతో బాధిస్తూ, శిక్షిస్తూంటారు. కాని, చేయించే మనస్సును ఏ మాత్రం పట్టించుకోరు. అందుచేత 40 రోజులు దీక్ష అయిన తరువాత కూడా వారిలో, వారి గుణాలలో, వారి ప్రవర్తనలో ఏ మార్పు కనిపించదు. ఎన్ని సంవత్సరాలు దీక్షలు తీసుకున్నా వారు అలాగే వుంటారు.

మనసులోని చెడు గుణాలు పోవాలన్నా, మనస్సు శుద్ధమవ్వాలన్నా, మనస్సు మారాలన్నా ఒక్కటే మార్గం అదే "శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం". ధ్యానం చెయ్యడం వల్ల మనస్సు శుద్ధమవుతుంది. అలా ఎవరైనా పూర్తి మానసిక ఆరోగ్యం పొందగలుగుతారు. మంచి పనులు చేస్తూ, లోకానికి ఆదర్శవంతులుగా జీవించగలుగుతారు.

"వృద్ధాప్య సమస్యలు అధిగమించాలంటే!"

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

తా॥ తాబేలు తన అవయవాల్ని అన్ని వైపుల నుంచి ఏ విధంగా లోపలకు ముడుచుకుంటుందో అలాగే మానవుడు తన ఇంద్రియాలను అంతర్ముఖం చేసుకున్నప్పుడు వాటి శక్తి స్థిరంగా వుంటుంది.

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

అలాగే మానవుడు కూడా అవసరం లేనపుడు అంటే ఖాళీ సమయాలలో ఇంద్రియాలకు విశ్రాంతినివ్వాలి. అంటే అంతర్ముఖం చెయ్యాలి. అంటే ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానం చేస్తే ఇంద్రియాలు విశ్రాంతి పొంది తద్వారా, ఎప్పుడూ శక్తివంతంగా ఉంటాయి. జీవితాంతం 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 దగ్గరివారు కూడా సరిగ్గా పట్టించుకోరు. అంతవరకు వైభవంగా జీవించి చివరిలో అలా జీవించవలసి వస్తే, అది నిజంగా నరకమే. అందుచేత చాలామంది వృద్ధాప్యాన్ని ఒక శాపంలా భావిస్తారు.

ప్రతీ ఒక్కరు జీవించినంత కాలం చూసే శక్తి, వినే శక్తి, మాట్లాడే శక్తి, పని చేసే శక్తి, ఆలోచించే శక్తి, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గకూడదని ఆశిస్తారు. కాని ఆశించినట్లు జరగట్లేదు. ఏదో ఒకటి లేకపోతే, మొత్తం శక్తులు కోల్పోయినవారు కూడా ఉన్నారు. అలాంటి వారిని చూసి మనం వారికి ముసలి వయస్సు వచ్చింది కాబట్టి అలా శక్తి కోల్పోయారని సహజంగా తీసుకుంటాం. కానీ, కారణం తెలుసుకోవటం లేదు.

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

అలా చిన్నప్పటి నుండి ఇంద్రియాలను, అవసరం వున్నా లేకపోయినా ఉపయోగించడం వల్ల అవి వాటి శక్తిని కోల్పోయి, శక్తిహీనమవుతున్నాయి. చూడండి ఏ పనిముట్టైనా అంటే సైకిలు, బైకు, కారు, టివి ఏదైనా సరే అవసరం ఉన్నా లేకపోయినా అతిగా ఉపయోగిస్తే తక్కువ కాలం పనిచేస్తుంది. అవసరానికి సరిపడా ఉపయోగిస్తే ఎక్కువ కాలం పనిచేస్తుంది.

అందుచేత ఖాళీ సమయాల్లో అంటే అవసరం లేనపుడు ఇంద్రియాలకు విశ్రాంతినివ్వాలి. అంటే అంతర్ముఖం చెయ్యాలి. అంటే ధ్యానంచెయ్యాలి. 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 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 పనిముట్టులాంటివే 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 పుంజు కుంటాయో అర్థం

చేసుకోవచ్చు. మరి గంటలు, గంటలు ధ్యానం చేస్తే మనకు అత్యంత విలువైన, ఇంద్రియాల శక్తి ఎంత స్థిరంగా వుంటుందో ఊహించవచ్చు.

వృద్ధాప్యం వచ్చినా ఇంద్రియాల శక్తి యధాతధంగా వుంటే, ఒకరిమీద ఆధార పడవలసిన పనిలేదు కదా? ఆ జీవితం ఎంత ఆనందంగా ఉంటుందో మనం ఊహించవచ్చు. ప్రస్తుతం వృద్ధాప్యం వస్తుందంటేనే భయపడుతున్నారు. వృద్ధాప్యాన్ని శాపంగా భావిస్తున్నారు కూడా. ఒకరిచేత చేయించుకునే పరిస్థితి రాకూడదనే ప్రతి ఒక్కరూ దేవుళ్ళకి మొక్కుకునేది.

మరి అటువంటి నరక స్థితి నుండి బయటపడాలంటే ఒక్కటే మార్గం అదే "శ్వాసమీద ధ్యాస ధ్యానం." అందుచేత ఖాళీ దొరికి నప్పుడల్లా ధ్యానం చేస్తే శరీరానికి, ఇంద్రియాలకు మనస్సుకు విశ్రాంతి నిచ్చిన వారమవుతాం. వృద్ధాప్య సమస్యలు అధిగమిస్తాం.

"డిప్రెషన్" నుంచి బయటపడాలంటే?

జీవితంలోని దుఃఖకరమైన సంఘటనలభారం మనసులో పేరుకుపోవడం వల్ల జీవితంలో కుంగింపోతారు. 'డిప్రెషన్‌కు' లోనవుతారు. జీవించలేమంటారు. మరణమే శరణ్యమంటారు.

50 టన్నులు బరువు మోయగల పడవ 50 టన్నులు బరువు వేసినా ప్రయాణిస్తుంది. కానీ భారంగా ప్రయాణిస్తుంది. 50 టన్నుల పైన 5 కేజీల బరువు వేసినా అది మునిగిపోతుంది. ఎంత విచిత్రమంటే 50 టన్నులు మోసే పడవ 5 కేజీలు ఎందుకు మోయలేకపోయింది? ఎందుకు భారమైంది? ఎందుకు మునిగిపోయింది? కారణం దాని సామర్థ్యానికి మించి స్వల్ప బరువైనా దానికి భారమే. అటువంటి పడవ మునగకుండా వుండాలంటే దాని భారం తగ్గించాలి. అంటే పడవనుంచి కొంత బరువు తగ్గించాలి. అప్పుడే అది ప్రయాణించగలదు.

అలాగే జీవితంలో జరిగే దుఃఖకరమైన సంఘటనలు మన మనసులో పేరుకుపోతున్నాయి. అలా చెత్త సంఘటనలతో మనసు బరువెక్కడం వల్ల జీవితం భారమవుతుంది. ఆందోళన చెందుతున్నాం. డిప్రెషన్‌కు లోనవుతున్నాం. చనిపోవాలనుకుంటున్నాం.

ఎవరికైనా దుఃఖాన్ని తట్టుకునే శక్తి కొంతవరకే వుంటుంది. అంతకు మించి కష్టాలొస్తే తట్టుకోలేరు. జీవితం భారమవుతుంది. జీవిత ప్రయాణం చెయ్యలేరు. అటువంటి స్థితిలో ఏ మాత్రం చిన్న కష్టం వచ్చినా తట్టుకోలేక, భరించలేక, పడవ కెపాసిటీకి మించి చిన్న బరువు వేసినా ఎలా మునిగిపోతుందో అలా జీవించలేక, జీవితాన్ని అంతం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తారు.

దుఃఖకర సంఘటనలతో బరువెక్కి,కుంగిపోయే వారు అంటే 'డిప్రెషన్‌కి' లోనైనవారు జీవితాన్ని భారంగా, కష్టం గడుపుతారు. ఎందుకొచ్చిన జీవితం, ఇలా ఉంటే ఏమిటి? లేకపోతే ఏమిటి? చనిపోతే మంచిదనుకుంటారు. జీవించలేక జీవితాన్ని భారంగా సాగిస్తూ, ఆ భారాన్ని ఎవరు తగ్గిస్తారా అని చూస్తూ, భారాన్ని తగ్గించుకోవడానికి ఏ గురువు కనబడినా, స్వామీజీ కనబడినా, ఏ బాబా కనబడినా వారి పాదాలపై పడి, తన భారం తగ్గించమని దీనాతి దీనంగా వేడుకుంటారు.

వారు తమ బరువు తగ్గడం చూస్తారే కానీ తమ స్థితి మరచిపోతారు. తాను ధనవంతుడినని, పెద్ద అధికారినని, పెద్ద పదవిలో వున్నవాడినన్న సంగతి

మరచిపోయి, తన భారం తగ్గించగలరనుకున్న వారి పాదాలపై పడి దీనాతిదీనంగా వేడుకుంటారు.

బరువుతో భారంగా ప్రయాణిస్తున్న పడవలోని భారం తగ్గిస్తే ఎంతో తేలికగా ప్రయాణిస్తుంది. అలాగే దుఃఖకరమైన ఆలోచనలతో, బరువెక్కిన మనసులోని ఆలోచనల భారం తగ్గిస్తే జీవితం తేలికగా, సాఫీగా, ఆనందంగా సాగుతుంది. అంటే మనసు తేలికపడాలి.

మరి మనసులోని ఆలోచనలు తొలగించే మార్గం ఒక్కటే అదే “శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం ”. శ్వాసమీద ధ్యాస వుంచినపుడు ఆలోచనలు వస్తాయి. సహజంగా బాధించే ఆలోచనలే ఎక్కువ వస్తాయి. వెంటనే ఆలోచనలు కట్ చేసి, మళ్ళీ శ్వాసమీద ధ్యాస వుంచాలి. అలా ఆలోచనలు వచ్చిపోతున్నాయి అంటే ఖాళీ అవుతున్నాయని అర్థం. అలా ధ్యానం చేసే కొద్దీ మనసులో వున్న చెత్త పోతుంది. అంటే భారం తగ్గుతుంది. మనసు తేలికవు తుంది. డిప్రెషన్ నుంచి బయటపడతారు. జీవితం శాంతిగా, ఆనందంగా వుంటుంది.

భారంగా వున్నవాడు కుంగిపోతాడు. భారంలేని వాడు కుంగిపోడు. ఆలోచనల భారం తగ్గించుకున్న వాడు డిప్రెషన్ నుండి బయటపడినట్లే. ఆనందంగా జీవిస్తాడు. చావాలనుకోడు. ధ్యానం ఎక్కువగా చేసి పూర్తిగా ఖాళీ చేసుకున్నవాడు ఎంత పెద్ద కష్టం వచ్చినా తేలికగా తీసుకుంటాడు కంగారు పడడు. కాని భారంగా వున్నవాడు చిన్న కష్టం వచ్చినా కుంగిపోతాడు. ‘డిప్రెషన్’కు లోనవుతాడు. ఖాళీ పడవలో 10,000 కేజిలు బరువు వేసినా సునాయాసంగా ప్రయాణిస్తుంది అలాగే మనసు శూన్యం చేసుకున్నవాడు ఎంత పెద్ద కష్టం వచ్చినా తట్టుకోగలడు.

యోగులు నిత్యం ధ్యానం చెయ్యడం వల్ల మనస్సు ఖాళీగా వుంటుంది. అందుచేత వారి జీవితంలో ఎంతటి పెద్ద కష్టం వచ్చినా సంతోషంగా స్వీకరిస్తారు. దుఃఖపడరు. కానీ ధ్యానం చెయ్యనివారు చిన్న కష్టం వచ్చినా తట్టుకోరు.

అందుచేత ‘డిప్రెషన్’ నుంచి తేలికగా బయటపడాలంటే ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానం చేసేవారు ఎంతటి దుఃఖాన్నైనా తట్టుకోగలరు.

భయం పోవాలంటే?

మానవులు ప్రతీ దానికి భయపడుతూ, జీవితంలో శాంతిని కోల్పోతున్నారు. గమనిస్తే మానవులు నిత్యం భయంతో జీవిస్తున్నారు, కాని నిర్భయంగా జీవించటం లేదు. నిర్భయంగా జీవిస్తేనే నిజమైన జీవితం. అదే ఆనందమయమైన జీవితం. భయంతో జీవించే జీవితం, జీవితమే కాదు.

మానవుని భయానికి ముఖ్యకారణం అశాశ్వతమైన వాటిమీద వ్యామోహం పెంచుకోవడం. అలాగే భయం తొలగకపోవటానికి ముఖ్య కారణం మానవుడు శాశ్వతమైన దానిని ఆశ్రయించకపోవటం.

వ్యామోహం అంటే మమకారం. ఈ మమకారమే భయానికి కారణం. గమనిస్తే డబ్బున్న వారికి, ఐశ్వర్యవంతులకు, వాటి మీద మమకారం వల్ల అవి పోతాయేమోనని భయం, అలాగే పదవులలోవున్నవారికి పదవి పోతుందేమోనని భయం, రాజకీయాలలో వున్నవారికి శత్రు భయం. పేరు ప్రఖ్యాతులున్నవారికి పేరు పోతుందేమోనని భయం. ఏ రంగంలోనైనా పై స్థానంలో వున్నవారికి తమ స్థానం కోల్పోతామేమోనని భయం.

అలాగే ఆరోగ్యవంతునికి రోగభయం, యవ్వనంలో వున్నవారికి వ్యార్థక్య భయం. సంసారంచేసే వారికి భార్యకు, సంతానానికి దూరమవుతామేమోనని భయం. కులాభిమానం, మతాభిమానం వున్నవారికి కులా చారాలు, మతాచారాలు ఆచరించకపోతే ఆ కులానికి, మతానికి దూరమవుతామేమోనని భయం. అభిమానవంతులకు అవమాన భయం. అలా వేటి మీద మమకారం వున్నా అవి దూరమవుతాయేమోనని భయపడతారు. అలా అన్నిటి మీద విపరీతమైన మమకారం పెంచుకోవడం వల్ల చివరకు మరణానికి కూడా భయపడుతున్నారు. అలా అనుక్షణం భయంతో శాంతి లేకుండా జీవిస్తున్నారు.

కదిలే స్తంభాన్ని పట్టుకున్నవాడు అది ఎప్పుడు పడిపోతుందా అని భయపడుతూంటాడు. చివరకు అది పడిపోతే పతనమైపోతాడు. కానీ కదలని గట్టి స్తంభాన్ని పట్టుకున్నవాడు నిర్భయంగా వుంటాడు. ఎంతటి గాలి వీచినా ప్రమాదముండదు. భయపడడు.

అలాగే మానవుడు అశాశ్వతమైన చలించిపోయే వాటిని ఆశ్రయించడం వల్ల భయంతో జీవిస్తున్నాడు. కానీ వాటి మీద మమకారం వదలి శాశ్వతమైన ఆ పరమాత్మను అంటే ఆత్మను ఆశ్రయిస్తే భయం తొలగిపోతుంది. భగవంతుని ఆశ్రయించినవారు కదలని స్తంభాన్ని పట్టుకున్నట్టే. భగవంతుని తప్ప దేన్ని ఆశ్రయించినా కదిలే స్తంభాన్ని పట్టుకున్నట్టే. భగవంతుని ఆశ్రయించిన వారు, తల్లి వడిలో వున్న పసిపాప ఎంత నిర్భయంగా నిద్రిస్తుందో అలా పూర్తి శాంతితో జీవిస్తారు.

మనకు కనబడే ప్రతీ వస్తువు అస్థిరమైనదే, మారిపోయేదే, అశాశ్వతమైనదే. అలా అస్థిరమైన వాటివల్ల ఎప్పటికైనా ప్రమాదమే. వాటి వల్ల పూర్తి శాంతి, ఆనందం లభించవు. సృష్టిలో స్థిరమైనది, శాశ్వతమైనది ఆ భగవంతుడే. ఆ పరమాత్మే. ఆ పరబ్రహ్మమే. అందుచేత ఆయనను పొందటానికి ప్రయత్నించాలి. ఆయనను ఆశ్రయించాలి. అప్పుడే నిర్భయంగా జీవించగలం.

ఉపనిషత్తులలో "ద్వితీయా ద్వై భయంభవతి" అని చెప్పబడింది. అంటే "దైవము మినహా ఇంకొక వస్తువు వుందని భావిస్తే, వెంటనే ఏ జీవునికైనా భయం వచ్చి భాదిస్తుందని అర్థం."

''మానవునికి భయం కలగడానికి కారణం తన స్వరూపాన్ని మరచినందువల్లనే" అని స్వామీ వివేకానంద అన్నారు.

దీనిని బట్టి నిర్భయంగా జీవించాలంటే, "అశాశ్వతమైన వాటి మీద మమకారం వదలాలి. శాశ్వతమైన భగవంతుని అంటే ఆత్మను ఆశ్రయించాలి".

భయానికి మూలకారణం మమకారం అన్నిటి మీద మమకారానికి మూల కారణం మనస్సు. మనస్సును జయించాలంటే 'ధ్యానం' చెయ్యాలి. అలాగే భగవంతుని అంటే ఆత్మను ఆశ్రయించాలన్నా "ధ్యానం" చెయ్యవలసిందే. ధ్యానం చేసేకొద్దీ ఆత్మకు చేరువవుతాం అంటే పరమాత్మకు దగ్గరవుతాం. నిర్భయంగా జీవిస్తాం. పూర్తి శాంతిని పొందుతాం.

"విద్యార్థుల ఏకాగ్రతకు ధ్యానం!"

సహజంగా విద్యార్థులలో కొంతమందే రాణించి, ఉన్నత శ్రేణిలో ఉత్తీర్ణులవుతారు. జీవితంలో ఉన్నత స్థితికి ఎదుగుతారు.

చూడటానికి అంతా ఒకేలా ఉంటారు. కృషి కూడా సమానంగానే చేస్తారు. కాని ఫలితాలే సమానంగా వుండవు. కొందరు ఉన్నత స్థితికి చేరుకుని జీవితంలో ఎన్నో సుఖాలు అనుభవిస్తుంటే, అంతే కష్టపడినా మరి కొందరు సామాన్య ఫలితాలతో, సామాన్య జీవితాన్నే, అనుభవిస్తున్నారు. అంటే ఎక్కడో లోపం వున్నట్టేకదా ?

సాధారణంగా వాడు తెలివైన వాడు, నేను తెలివి తక్కువ వాడినని సరిపెట్టుకుంటూ, బాధ పడుతూ, తన స్థితి అంతే అని జీవితాన్ని గడిపేస్తున్నారు కానీ, కారణం ఆలోచించటం లేదు. కానీ కారణం తెలుసుకుని సరిచేసుకుంటే ప్రతిఒక్కరూ సమానమైన ఫలితాలు సాధించగలరు. సమానమైన ప్రతిభ కనబరచగలరు.

విద్యార్థులు క్లాసురూములో ఉన్నట్లు కనబడినా, వారు మాత్రం ఎక్కడెక్కడో విహరిస్తూ వుంటారు. వారి దేహం అక్కడే వుంటుంది. శరీరం, కళ్ళు, చెవులు టీచర్ వైపే వుంటాయి కానీ వారి మనస్సు మాత్రం అక్కడ వుండదు. కాని వినేది, గ్రహించేది మనస్సే. మనస్సు వింటేనే వారు గ్రహించ గలుగుతారు. కారణం మనస్సు ఒక సమయంలో ఒక్క పనే చెయ్యగలదు, అందుచేత మనస్సును దేని మీద కేంద్రీకరిస్తే, అదే గ్రహించగలరు. మరి మనస్సును అనుకున్న దాని మీద వుంచగలిగే శక్తి అంటే 'ఏకాగ్రత' విద్యార్థులకు కావాలి. అంతేకాని రాత్రి, పగలు ఎంత కష్టపడిచదివినా ప్రయోజనం ఉండదు.

విద్యార్థులు రాణించాలన్నా, బాగా నేర్చుకోవాలన్నా, వారి దేహం ఎక్కడ వుంది అన్నది ప్రధానం కాదు, వారి మనస్సే ప్రధానం. కారణం వారి మనస్సు ఎక్కడ వుంటే వారు అక్కడ వున్నట్టు. అలా వారు క్లాసులో కూర్చుని ఇంటి విషయాలు ఆలోచిస్తూంటే, వారు ఇంటి దగ్గర వున్నట్టే లెఖ్క. అందుచేత పాఠాలు వింటున్నట్టు కనబడినా వారికి ఏమీ అర్థం కానట్టే. దీనికి కారణం వారు వారి మనస్సును పాఠాల మీద కేంద్రీకరించ లేకపోవడమే. అంటే 'ఏకాగ్రత' లేకపోవడమే.

సహజంగా మనస్సు చెప్పినట్లు వినదు. అది కోతిలా ప్రవర్తిస్తుంది. ఒకటి చెయ్యమంటే, ఇంకోటి చేస్తుంది. దృష్టి ఒకచోట ఉంచమంటే ఇంకొక చోట ఉంచుతుంది.

మనస్సును అనుకున్న దాని మీద కేంద్రీకరించగల శక్తి కొంతమందికి సహజంగా వుంటుంది. వారు ఉత్తమ ఫలితాలు సాధిస్తారు. ఈ శక్తిలేని వారు 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వుంచి 'ధ్యానం' ప్రతీరోజూ చేస్తే, కొన్నాళ్ళకు వారు కూడా అనుకున్నంతసేపూ పాఠాల మీద మనస్సు కేంద్రీకరించగలుగుతారు. విన్నది చదివింది రికార్డు చేసుకోగలుగుతారు. మరల మరల వినవలసిన, చదువవలసిన అవసరం ఉండదు.

'ధ్యానం' చెయ్యడమంటే మనస్సును కావలసినదాని మీద కేంద్రీకరించగల శక్తి పెంచుకోవడం అంటే 'ఏకాగ్రత' పెంచుకోవడం. అందుచేత ఎంత కష్టపడినా సాధించలేని విజయాలు 'ధ్యానం' ద్వారా సంపాదించవచ్చు. విద్యలో ఉన్నత శిఖరాలు అధిరోహించవచ్చు. జీవితంలో ఉన్నత స్థితికి చేరుకోవచ్చు.

"విద్యార్థుల జ్ఞాపకశక్తికి ధ్యానం!"

విద్యార్థులు ఉన్నత ఫలితాలు సాధించలేకపోవటానికి మరోక ముఖ్య కారణం, కొంతమందిలో జ్ఞాపకశక్తి తక్కువగా ఉండటం. చదివింది కాని, విన్నది కాని, ఎప్పుడుకావాలంటే అప్పుడు జ్ఞాపకశక్తి' అంటే ఏది కావాలంటే అది గుర్తుకు తెచ్చుకోగలగడం.

జ్ఞాపకశక్తి ఉన్నవారు పరీక్షలు తేలికగా వ్రాయగలుగుతారు, ఇంటర్వ్యూలలో వెంటనే చెప్పగలుగుతారు. మంచి ఫలితాలు సాధిస్తారు. ఈ జ్ఞాపకశక్తి కొంతమందిలో సహజంగా వుంటుంది. లేని వారు ఈ శక్తి పెంచుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకునే మార్గమే "శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం".

కళ్ళు మూసుకుని 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచినపుడు, మెల్లిగా ఆలోచనా రహిత స్థితి కలుగుతుంది. ఆ స్థితిలో అపారమైన ప్రాణశక్తి వారిలో ప్రవేశిస్తుంది. ఆ సమయంలో వారి మెదడులోని ప్రతీ కణం ఆ శక్తిని తీసుకుని శక్తివంతం అవుతాయి. అందువల్ల వారి మెదడు అంతకు ముందుకన్నా శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది.

అలా వారిలో జ్ఞాపకశక్తి బాగా పెరుగుతుంది. చదివింది, విన్నది బాగా గుర్తుంటుంది. ధ్యానం చేస్తే పిల్లలకే కాదు. పెద్దవారికి కూడా జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. అందుచేత జ్ఞాపకశక్తి తక్కువగా వున్నవారు ధ్యానం ద్వారా ఆ శక్తిని పెంచుకుని, మిగతా విద్యార్థులలాగే మంచి ఫలితాలు సాధించవచ్చు.

చాలామంది ఈ బలహీనతను సరిచేసుకోకుండా కష్టపడి గంటలు గంటలు చదువుతారు. అలా ఎంత కష్టపడినా వారి శ్రమ వృధా అవుతుంది. కాని ధ్యానం చేసి జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకుంటే ఎన్నో సార్లు చదవనవసరం లేదు. ఒకటి రెండు సార్లు చదివితే చాలు. పైగా సమయం కూడా ఆదా అవుతుంది. ఆ సమయాన్ని ఆటపాటలలో, మిగతా విద్యలలో వినియోగించుకోవచ్చు. సరదాగా గడుపవచ్చు.

విద్యార్థులలో వుండే, మరో ముఖ్యమైన బలహీనత 'టెన్షన్'. వారు అప్పటి దాకా బాగా ఉంటారు. కానీ పరీక్ష హాలులోకి వెళ్ళగానే వారిలో 'భయం, టెన్షన్' బయలుదేరుతుంది. ఆ కారణంగా వారు చదివినవి మర్చిపోతారు. పరీక్షలు సరిగా

వ్రాయలేరు. కానీ ధ్యానం చేస్తే ఈ బలహీనత కూడా తొలగించుకోవచ్చు. పరీక్షలు బాగా వ్రాయవచ్చు.

ధ్యానం చేస్తే విద్యార్థులలో క్రమశిక్షణ అలవడుతుంది. బుద్ధిగా ప్రవర్తిస్తారు. వారు ఎప్పుడు ఏది చెయ్యాలో అది చేస్తారు. ఏది చెయ్యకూడదో అది మానేస్తారు. అన్ని సమయాల్లో, సరిగ్గా వ్యవహరిస్తారు. అందరినీ గౌరవిస్తారు. అందరి ప్రశంసలు పొందుతారు.

ధ్యానం ద్వారా విద్యార్థులు అనేక లాభాలు పొందడమే కాదు. వారి శ్రమను కూడా తగ్గించుకోగలుగుతారు, ఉన్నత ఫలితాలు, సాధించ గలుగుతారు. అందుచేత ప్రతీ విద్యార్థి తప్పనిసరిగా 'ధ్యానం' చెయ్యాలి.

"విద్యార్థుల మానసిక విశ్రాంతి కోసం ధ్యానం!"

సహజంగా పని చేసి అలసినపుడు కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకుంటే మళ్ళీ తిరిగి శక్తివంతంగా పనిచేయగలుగుతాం. అలా ఆటలు ఆడి అలసినప్పుడు కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకుంటే తిరిగి శక్తిని పుంజుకొని మరల బాగా ఆడగలుగుతారు. అలాగే ఎక్కువ మెట్లు ఎక్కి అలసినపుడు కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకుంటే మరల వేగంగా ఎక్కగలుగుతారు. అలాగే పరిగెత్తుతూ, సైకిలు స్పీడుగా తొక్కుతూ, నడుస్తూ, పనిచేస్తూ అలసినప్పుడు కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకుంటే తిరిగి అదే పని మామూలుగా చెయ్యగలుగుతాం.

విద్యార్థులు ఎక్కువగా పనిచేసేది మనస్సుతోనే. సహజంగా ఉదయం వారు చాలా హుషారుగా ఉంటారు. మధ్యాహ్నానికి మానసికంగా అలసిపోతారు. కారణం వారు పాఠాల మీద మనస్సు ఎక్కువగా కేంద్రీకరించడం. అందువల్ల మధ్యాహ్నామయ్యే సరికి మానసికంగా అలసట చెంది, పాఠాల మీద దృష్టి ఉంచలేరు. చెప్పే విషయాల మీద ఆసక్తి కనబరచలేరు.

ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మనస్సుకు కాసేపు విశ్రాంతినిస్తే, వారు మరల పాఠాల మీద దృష్టి కేంద్రీకరించగలుగుతారు.

పని చెయ్యకుండా ఖాళీగా కూర్చుంటే శరీరానికి మాత్రమే విశ్రాంతి లభిస్తుంది. కానీ మనస్సుకు రాదు. మనస్సుకు విశ్రాంతి ఇవ్వాలంటే "ధ్యానం ఒక్కటే మార్గం" ధ్యానం చేస్తే శరీరానికి, ఇంద్రియాలకే కాదు, మనస్సుకు కూడా విశ్రాంతి లభిస్తుంది.

'కడుపుకు విశ్రాంతి' అంటే 'ఉపవాసం' మనకు తెలుసు, అలాగే నోటికి విశ్రాంతి అంటే 'మౌనం' గురించి కూడా తెలుసు. కానీ మనస్సుకు విశ్రాంతి అంటే 'ధ్యానం' గురించే తెలియదు. ధ్యానమంటే మనస్సుకు విశ్రాంతినివ్వడం.

ధ్యానం చెయ్యటం వల్ల విద్యార్థులు అలసట లేకుండా మానసికంగా ఉల్లాసంగా ఉంటారు. ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు ఒకే రకంగా వింటారు, చదువుతారు, ఆడతారు. అన్ని పనులు చేస్తారు.

కాసేపు విశ్రాంతినిస్తే తిరిగి శక్తి పుంజుకోవడమేమిటని అనుకుంటాం. కొన్ని ఉదాహరణలు తీసుకుందాం. ఎవరైనా ఎండలో తిరిగి ఇంట్లోకి రాగానే కళ్ళు

చీకట్లు కమ్ముతాయి. స్పష్టంగా చూడలేరు. కాసేపు కళ్ళు మూసుకుంటే, అంటే కళ్ళకు విశ్రాంతినిస్తే, తిరిగి యధాశక్తితో పనిచేస్తాయి. స్పష్టంగా చూడగలుగుతారు.

రెండు చేతులతో బ్యాగులు మోస్తున్నపుడు బరువెక్కితే కాసేపు క్రింద వుంచుతాం. అలా వుంచిన కాసేపటికే చేతులు శక్తి పుంజు కుంటాయి, అలా విశ్రాంతినిస్తూ ఎంత దూరమైనా తీసుకు వెళ్ళగలం. దీనిని బట్టి విశ్రాంతి ఇవ్వడంవల్ల కోల్పోయిన శక్తిని పుంజుకోవచ్చునని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

అలాగే మధ్యమధ్యలో ఖాళీ దొరికినపుడు విద్యార్థులు కాసేపు ధ్యానంలో కూర్చుంటే , మనస్సు విశ్రాంతి పొంది తిరిగి పాఠాల మీద మనస్సు కేంద్రీకరించ గలుగుతారు. కారణం విద్యార్థులు ఎక్కువగా పనిచేసేది మనస్సుతోనే, అందుచేత ఎక్కువగా అలసట పొందేది మనస్సే. అందుచేత విశ్రాంతి కావలసింది మనస్సుకే.

విద్యార్థులు ధ్యానం ఎంత చేస్తే అంతగా మానసిక అలసట నుండి బయటపడి ఉల్లాసంగా ఉంటారు. విద్యలో ఆసక్తి కనబరచి, మంచి ఫలితాలు సాధిస్తారు. అలా వారు చదివే విద్యా సంస్థకే కాదు, వారికి, వారి కుటుంబానికి కూడా మంచిపేరు తెస్తారు భవిష్యత్తులో సమాజానికి, దేశానికి కూడా మంచి సేవలు అందిస్తారు.

అందుచేత విద్యార్థులకు అతి ముఖ్యమైనది. అవసరమైనది, వారిని ఎప్పుడూ ఉల్లాసంగా ఉంచి, అలసినపుడు రిలాక్సేషన్ ఇచ్చే 'ధ్యానాన్ని' అవకాశం ఉన్నప్పుడల్లా చేయించాలి.

"ధ్యానానికి అర్హత!"

ప్రతీ ఒక్కరు ఎన్నో జన్మలు తీసుకుంటూంటారు. కొన్ని జన్మలలో సత్కర్మలు, పుణ్యకర్మలు కూడా చేస్తూంటారు. అలా చేసే మంచి పనుల వల్ల, పుణ్య కర్మల వల్ల బుద్ధి వికసించి, వారిని జీవిత లక్ష్యమైన జన్మ రాహిత్యం పొందటానికి మార్గమైన ధ్యాన సాధన వైపు కూడా ఆకర్షింపచేస్తుంది.

అలాంటి వారికి ధ్యానం చెయ్యాలనే కోరిక, ధ్యానం మీద ఆసక్తి, ధ్యానానికి సంబంధించిన విషయాలు తెలుసుకోవాలనే తపన, అంతర్లీనంగా ఉంటుంది.

"కర్మాణు సారిణి బుద్ధిః"అన్నారు. అంటే గత జన్మలలో చేసుకున్న కర్మల్ని బట్టే ఎవరి బుద్ధైనా పనిచేస్తుంది. కొందరు ప్రాపంచిక విషయాల కంటే, ఆధ్యాత్మిక విషయాల మీద, ధ్యానం మీద ఆసక్తి చూపించటానికి కారణం వారు గత జన్మలలో ఎన్నో పుణ్య కర్మలు చేసి రావడమే. అటువంటి వారి పై తల్లిదండ్రుల ప్రభావం కాని, సమాజ ప్రభావం కాని అంతగా పడదు.

సహజంగా పూజలు, భజనలు, స్తోత్రాలు, చేసిన తరువాతే ధ్యానం చెయ్యాలనుకుంటారు. కొంతమంది గురువులు కూడా వారికి అలాగే చెపుతారు. అందుచేత చాలామంది ధ్యానం చెయ్యటానికి సంశయిస్తారు. మేము ధ్యానానికి అర్హులు కామేమోనని భావిస్తారు. మేము ఆ స్థితికి ఎదగలేదేమోనని అనుకుంటారు.

కాని పూజలు, స్తోత్రాలులాంటివి గత జన్మలలో ఎన్నో ఆచరించి నందువల్లనే ఎవరిలోనైనా అంతర్లీనంగా ధ్యానం చెయ్యాలనే తపన కలుగుతుంది. అంతేకాదు ధ్యానం చేసే శక్తి, అర్హత ఉందికాబట్టే ధ్యానానికి సంబంధించిన విషయాలు అర్థం చేసుకో గలుగుతూంటారు. ధ్యానం కూడా చెయ్యగలుగుతారు.

అలాంటి వారికి ఏదైనా ఫంక్షన్ కానీ, పార్టీ కానీ, ఇతర ఎంగేజ్‌మెంట్స్ కానీ వుండి, అదే సమయంలో ధ్యాన కార్యక్రమం కూడా ఉంటే, వారు అన్నీ వదులుకుని ధ్యానానికి వెళ్ళాలనే నిర్ణయం తీసుకుంటారు. అలా ధ్యానం వైపు వారి బుద్ధి మొగ్గు చూపిందంటే ఖచ్చితంగా గతంలో వారు ఎన్నో పుణ్య కర్మలు చేయబట్టే. అందుకే వారి బుద్ధి అలా పనిచేసిందని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

అంతేకాదు ఎవరైనా ఆధ్యాత్మికంగా పురోగతిలో వున్నారనటానికి వారి ప్రవర్తన,

నడవడిక, వారి అలవాట్లు కూడా, మనకు తెలియచేస్తాయి. అలాంటి వారికి ఎన్ని రకాల పుస్తకాలు వున్నా ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలే చదవాలనిపిస్తుంది. టీవిలో ఎన్ని కార్యక్రమాలు వస్తున్నా, ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలే చూడాలని పిస్తుంది. ఇతరులతో మాట్లాడేటప్పుడు ఆధ్యాత్మిక విషయాలు మాట్లాడుతూంటారు. ఆధ్యాత్మిక విషయాల మీద ఆసక్తి ఉన్నవారితో సాంగత్యం చేయడానికి ఇష్టపడుతూంటారు. ఇవన్నీ చేస్తున్నారంటే వారు గత జన్మలలో పుణ్య కర్మలు, సాధనలు చేసి వుండటమే.

అందుచేత ఈ జన్మలో పూజలు, భజనలు చేస్తేనే, ధ్యానానికి అర్హులమని భావించనవసరం లేదు. అలాంటివి గత జన్మలలో చేసి వచ్చిన వారెందరో వుంటారు. ముఖ్యంగా ధ్యానం పట్ల ఆసక్తి, తపనే వారి అర్హత అని గుర్తించాలి. ఆ అర్హత వారిలో లేకపోతే ధ్యానం గురించి ఎన్ని సార్లు విన్నా వారికి అర్థం కాదు. అయోమయంగా ఉంటుంది. ధ్యానంలో కూడా కూర్చోలేరు. అందుచేత ధ్యానానికి అర్హత ప్రస్తుత జన్మే కాదు. గతం కూడా అని తెలుసుకోవాలి. గత జన్మల కర్మలను బట్టి ప్రవర్తించే మన బుద్ధిని గమనించాలి. అపోహలు వదలాలి.

అంతే కాదు, అందరూ ధ్యానానికి అర్హులే. గత సంస్కారం లేకపోయినా కొంచెం కష్టపడితే అంతా ధ్యానం చెయ్యగలుగుతారు. ఈ జన్మలో చేసిన ధ్యాన సాధనే మరు జన్మకు సంస్కారమవుతుంది. అన్ని స్థాయిలలో వున్న వారు కూడా ఆచరించగలిగే విధంగా ఈ ధ్యానాన్ని బ్రహ్మర్షి పత్రీగారు మనకు అందించారు. అందుచేత అపోహలు వదలి అందరూ ధ్యాన సాధన చేద్దాం. జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకుందాం.

"ధ్యాన జీవితంలో పురోగతి!"

ధ్యాన జీవితంలోని పురోగతిని నాలుగు దశలుగా విభజించుకోవచ్చు. మొదట అంటే ప్రాథమిక దశలో ప్రాపంచిక జీవితం నుంచి ఆధ్యాత్మిక మార్గానికి వస్తారు. అంటే ధ్యాన సాధనచేస్తారు. అలా విశేషంగా ధ్యానం చెయ్యడమే ప్రాథమిక దశ.

అలా ధ్యానం చేసే వారు అలాగే వుండిపోకుండా రెండవ దశలో ప్రవేశించాలి. రెండవ దశలో తమకు తెలిసిన ధ్యానాన్ని ఇతరులకు బోధించాలి. అలా ఇతరులకు ధ్యానం చెప్పటానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. అందరికి ధ్యానం నేర్పుతూండాలి. అంటే మాష్టారుగా తయారు కావాలి. ఇది మొదటి దశ కంటే ధ్యాన మార్గంలో ఎదుగుదల.

మూడవ దశలో ధ్యానం చెప్పడమే కాకుండా, అందరి చేత సాధన చేయించటానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. వారిచేత ప్రతీరోజు క్రమం తప్పక ధ్యాన సాధన చేయించాలి. మండల ధ్యానాలు, పౌర్ణమి ధ్యానాలు, సామూహిక ధ్యానాలు, ప్రకృతి ధ్యానాలు ఏర్పాటు చేసి, అందరిచేతా ధ్యానం చేయించడానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. అంతేకాదు వీరు ధ్యానుల అనుభవాలను, తన అనుభవాలను పుస్తకరూపంలో ప్రచురించి అందరికి అందించాలి. ఇది రెండవ దశ కంటే పురోగతి. వీరు ధ్యాన జీవితంలో ఇంకా పై స్థాయికి ఎదిగిన వారిగా లెక్కించవచ్చు.

అలా ధ్యానం చెప్తూ, చేయిస్తూ, ధ్యానానికి సంబంధించిన అనేక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ, తాను సీనియర్ మాస్టరుగా ఎదగడమే కాకుండా తాను ధ్యానం చేయించిన వారిని కూడా మాస్టర్సుగా అంటే గురువులుగా తయారు చెయ్యడానికి నాలుగవ దశలో ప్రయత్నించాలి. అంటే తనలాంటి వారిగా తయారు చెయ్యాలి. ఇది ధ్యాన జీవితంలో అంటే ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో అత్యంత ఉన్నత స్థితి. ఎందుచేతనంటే ధ్యానాన్ని చెప్పగల మాష్టర్సుగా తయారు చేయడ మన్నది చాలా గొప్ప విషయం. ఈ మార్గంలో గొప్ప పురోగతి.

సాధారణంగా తాను 10,000 మందికి ధ్యానం బోధించగలడను కుందాం. కాని తనలాంటి వారిని 10మందిని తయారు చెయ్యగలిగితే, 1,00,000 మందికి బోధించినట్లువుతుంది. అందుచేత మాస్టర్సును తయారు చెయ్యడమన్నది చాలా

గొప్ప విషయం.

ఇలా సామాన్య ప్రాపంచక జీవితం నుంచి ధ్యానిగా, ధ్యాన ప్రచారకునిగా, మాష్టర్నుగా, మాష్టర్నును తయారు చెయ్యగల ఆచార్యునిగా ఎదగాలంటే ఈ క్రింది విషయాలు పాటించాలి.

సామాన్యుడు ధ్యానం చేస్తే ధ్యానిగా మారతాడు. అలాంటి వాడు స్వాధ్యాయం అంటే ధ్యానానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు చదువుతే చెప్పగల స్థాయికి ఎదుగుతాడు. మాష్టారు అవుతాడు. అటువంటి వాడు సజ్జన సాంగత్యం కూడా చేస్తే అందరి చేత ధ్యానం చేయించగల శక్తి సంపాదిస్తాడు. సీనియర్ మాష్టారు అవుతాడు. ఆ స్థాయి నుంచి ఇంకా ఎదగాలంటే ఆచార్య సాంగత్యం చెయ్యాలి. అలా ఆచార్య సాంగత్యం చేసేవాడు ఏ స్థాయికి ఎదుగుతాడంటే తానే ఇతరులను మాష్టర్నుగా తయారు చేయగల స్థాయికి ఎదుగుతాడు.

ఇలా ధ్యాన జీవితంలో ఎవరైనా సరే సామాన్య స్థితి నుంచి ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలంటే ధ్యానం ఒక్కటే చేస్తే సరిపోదు. ధ్యానంతో పాటు స్వాధ్యాయ, సజ్జన సాంగత్య ఆచార్య సాంగత్యాలతో ధ్యానా జీవితంలో పురోగతి సాధించాలి.

"ఎక్కడైనా, ఎవరికైనా వ్యతిరేక పరిస్థితులు తప్పవు"

చాలామంది ధ్యానం మొదలు పెట్టిన కొన్నాళ్ళకే మానేస్తారు. నాకు ఖాళీ లేదు. మా ఇంట్లో ధ్యానం చేసుకోవడానికి అనుకూలంగా లేదు. మా కుటుంబ సభ్యులు సహకరించడం లేదు, వారికి ధ్యానమంటే ఇష్టంలేదు. అందువల్ల మేము ధ్యానం చెయ్యలేకపోతున్నామంటారు. ఇంకా కొంతమంది ధ్యానం చెయ్యాలని వుంది కాని చెయ్యలేకపోతున్నామంటారు.

ఇలా రకరకాల కారణాలు చెప్తూ చాలా మంది ధ్యానసాధన చెయ్యరు. ఇలాంటి పరిస్థితులలో కొందరు ఎక్కడికైనా, అంటే నిర్జన ప్రదేశాలకో, ఆశ్రమాలకో, హిమాలయాలకో వెళితే ధ్యానం బాగా చేసుకోవచ్చని భావిస్తారు.

ఆలోచిస్తే ఎవరికో కొద్దిమందికి తప్ప, పూర్తిగా అనుకూలమైన పరిస్థితులు లభించటం కష్టం. అలాంటప్పుడు ఎవరైనా ఉన్న పరిస్థితులనే అనుకూలంగా మార్చుకోవాలి. అంతేకాని, పరిస్థితులు బాగా లేవని, ఇల్లు వదిలి, సంసారాన్ని వదిలి, కుటుంబానికి దూరమై ఎక్కడికి వెళ్ళినా అక్కడ ఇంకా క్రొత్త సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ధ్యాన సాధనకు అనుకూల వాతావరణం అన్నది ఎవరికీ, ఎక్కడా, ఎప్పుడూ లభించదు, అందుచేత ఉన్నంతలో సంకల్ప బలంతో సాధన చెయ్యాలి.

కొంతమంది సాధన మీద ఉండే తీవ్ర కాంక్షతో పరిస్థితులను అనుకూలంగా మలచుకోలేక కుటుంబాన్ని, సంసారాన్ని వదిలి హిమాలయ ప్రాంతాలకు, అరణ్యాలకు, నిర్జన ప్రదేశాలకు వెళ్తుంటారు. అలా సంసార సంబంధమైన సమస్యల నుంచి తప్పించుకోగలిగినా, వారు తిరిగి క్రొత్త సమస్యలలో చిక్కుకుంటారు. అంటే ఆహార సమస్య, ఆరోగ్య సమస్య, ఆర్థిక సమస్య, శారీరక వాంఛలలాంటివాటితో సాధన కొనసాగించలేక, తిరిగి వెనక్కి రాలేక, బిక్షగాళ్ళుగా మారి, చివరకు "రెంటికీ చెడ్డ రేవడి"గా మారినవారెందరో ఉన్నారు.

ఇంకా కొంతమంది ఆశ్రమాలలో ఉంటే ప్రశాంతంగా గడపచ్చని, సాధన బాగా చేసుకోవచ్చనే ఉద్దేశ్యంతో ఆశ్రమాలకు వెళతారు. కాని అక్కడ కూడా వారికి అనేక సమస్యలు, బాధలు ఎదురవుతాయి. అక్కడి నియమాలు, కట్టుబాట్లు, అంతర్గత రాజకీయాల వల్ల వీరు అనుకున్న స్థాయిలో సాధన చెయ్యలేరు.

ఇంకా చాలా మంది ఏకాంత వాసమని అక్కడకూ ఇక్కడకూ వెళ్తూంటారు. అది ఒంటరితనమే అవుతుందికాని ఏకాంతవాసం కాదు. ఎందుచేతనంటే

ఒంటరితనం వేరు, ఏకాంత వాసం వేరు. ఒంటరితనం అంటే 'శారీరక కట్టుబాటు'. ఏకాంత వాసం అంటే 'మానసిక శిక్షణ'. 'మనస్సులో ఎటువంటి సంకల్పాలు లేకుండా తనలో తాను ప్రశాంతత అనుభవించటమే' ఏకాంతవాసం అంటారు. అందుచేత మనం కోరుకోవలసింది ఒంటరితనం కాదు, ఏకాంత వాసం.

ఏకాంత వాసం కోసం గ్రామాలు వదిలి, సంసారాలు వదిలి అరణ్యాలకు, హిమాలయాలకు, ఆశ్రమాలకు వెళ్ళవలసిన పనిలేదు. ఎందుచేతనంటే ఒంటరితనం కోసం స్థల మార్పు కావాలి, కాని ఏకాంత వాసానికి స్థలం ప్రతి బంధకం కాదు.

అలా స్వప్రయత్నంతో ఉన్న అవకాశాలు వినియోగించుకుని, మనలో మనం ఉండగలిగే ఏకాంత వాసాన్ని అలవరచుకోవాలి. అలాంటి ఏకాంత జీవనంలో ఉంటే మన చుట్టూ ఎంత గోల ఉన్నా, ధ్యానంలో ప్రశాంతంగా వుండగలం. ఒక వైపు సంత గోల, మరొకవైపు పిల్లల అరుపులు, ఇంకో వైపు ఫ్యాక్టరీ ధ్వనులు, ఇంకొక వైపు కుక్కల అరుపులు, ఎన్ని వున్నా ఏకాంత వాసి ప్రశాంతంగా ధ్యాన సాధన చేసుకోగలడు.

ఎన్ని ప్రతి కూల పరిస్థితులు ఉన్నా, ఉన్న దాంట్లోనే అవకాశాలు కల్పించుకుని ఏదో టైములో, ఎక్కడో అక్కడ ధ్యానం చేస్తూ ఉంటే మెల్లిగా సాధనా బలంతో ప్రతి కూల పరిస్థితులలోనే, ఏకాంత వాసం అలవాటు చేసుకుని సాధనలో అత్యున్నత స్థితికి చేరుకోగలం.

ఎక్కడైనా, ఎవరికైనా వ్యతిరేక పరిస్థితులు తప్పవని తెలుసుకోవాలి. ఉన్నంతలో అవకాశాలు కల్పించుకోవాలి, ధ్యాన సాధన మానకూడదు. జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధించాలి.

"ఇంద్రియాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి!"

మనకు అతి విలువైన జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాలతో పాటు మనస్సు, బుద్ధి కూడా ఇవ్వబడ్డాయి. ఆ రకంగా సృష్టిలోని 84 లక్షల జీవరాసులలో మనకు విశిష్టమైన స్థితి కల్పించబడింది. వీటిని ఉపయోగించి సత్యాన్ని తెలుసుకుని. జన్మలేని స్థితి పొందడమే జీవిత లక్ష్యం. "జన్మ తీసుకున్నది జన్మ లేకుండా చేసుకోవడానికేనని తెలుసుకోవాలి."

కాని మనం జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధించకుండా ఇంద్రియాలను దుర్వినియోగం చేస్తున్నాం. వాటిని స్వార్థం కోసం, సుఖాలకోసం మాత్రమే ఉపయోగిస్తున్నాం.

క్షణకాలంలో అదృశ్యమయ్యే మనం ఎన్నో తెలివి తేటలు ఉన్నాయనే గర్వంతో, అహంకారంతో విర్రవీగుతున్నాం, కాని, సృష్టిలోని మాయను అర్థం చేసుకోలేక పోతున్నాం. ఏదయితే లేదో, అదంతా ఉందనుకుంటున్నాం. ఏదయితే శాశ్వతం కాదో, అదే శాశ్వతం అనుకుంటున్నాం, ఏదయితే అనిత్యమో, అదంతా నిత్యం అనుకుంటున్నాం. మనం చూసేదంతా, వినేదంతా, అనుభూతి చెందేదంతా శాశ్వతం కాదని తెలుసుకోలేకపోతున్నాం.

యవ్వనం, ఆరోగ్యం, సంపదలు, ఆఖరుకు జీవితం కూడా నశించి పోయేదే నని తెలుసు కోలేకపోతున్నాం. కుటుంబం, బంధువులు, ఐశ్వర్యం, పదవులు, ఉద్యోగం, చదువు, పేరు ప్రఖ్యాతులు లాంటివన్నీ ఉన్నట్లుగా కనిపిస్తున్నాయి, కానీ అన్నీ 'ఎండమావులు' లాంటివే అని గ్రహించలేక పోతున్నాం.

భగవంతుని గురించి, సృష్టిలోని మాయను గురించి తెలుసు కోవటానికి ఇంద్రియాలను కొద్దిగానైనా వినియోగించాలి. కాని మనం ఎంతసేపూ ఇంద్రియాలను సుఖాల కోసం వినియోగిస్తున్నాం.

జీవించినంత కాలం ప్రతీ పూట ఎన్ని రుచులు ఆస్వాదిస్తున్నా రుచుల మీద మమకారం పోవట్లేదు. శరీరానికి కావలసిన సౌఖ్యాలు ఎన్ని అమర్చుకున్నా, శరీరాన్ని ఎంత సుఖపెట్టినా, శారీరక సుఖాల మీద మమకారం పోవట్లేదు. అలాగే సంసారంలో, కుటుంబ సభ్యులతో ఎంతకాలం జీవించినా వారి మీద మమకారం వదులుకోలేక పోతున్నాం. అలాగే ఎన్ని పదవులు పొందినా, ఉన్నతమైన ఉద్యోగాలు చేసినా,ఎన్ని పేరు ప్రఖ్యాతులు గడించినా తృప్తితీరడం లేదు. వాటి కోసం ఇంకా ఇంకా ప్రయత్నిస్తూనే ఉన్నాం. అలాగే సమాజంలో, సంఘంలో అందరికంటే ఎంత

ఉన్నతంగా జీవించినా తృప్తి పొందలేకపోతున్నాం. అన్ని రకాల ఇంద్రియ సుఖాలు పొందుతున్నా తృప్తి కలగటం లేదు. ఇంకా, ఇంకా అంటూనే ఉన్నాం. అలా ఎన్ని జన్మలు అనుభవిస్తున్నా తృప్తి పొంద లేకపోతున్నాం. చివరకు జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసుకుంటున్నాం.

చాలా కొద్ది మంది మాత్రమే ఈ విషయం గ్రహించగలుగు తున్నారు. వారు ఇంద్రియాలను సుఖాల కోసం, వాంఛల కోసం ఉపయోగించకుండా అంతర్ముఖులై, ధ్యానం చేస్తూ జీవిత సత్యాలను తెలుసుకుని, తమ దుఃఖాల నుండి శాశ్వతంగా విముక్తుల వుతున్నారు.

అతి విలువైన ఇంద్రియాలను బహిర్ కార్యకలాపాలకు వృధా చేయకూడదు. అంతర్ముఖులై ధ్యాన సాధన చేసి మాయ నుండి బయటపడాలి. లేనిది వదలాలి, ఉన్నది తెలుసుకోవాలి. అశాశ్వతమైన వాటి కోసం పరుగులెత్తకూడదు. శాశ్వతమైనదాని కోసం ప్రయత్నించాలి. అనిత్యమైనది ఆశించకూడదు. నిత్యమైనది వెతకాలి. సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలి. దాని కోసమే ఈ జన్మ. దాని కోసమే మనకు ఇంద్రియాలు మనస్సు, బుద్ధి ఇవ్వబడ్డాయి. అందుచేత ఇంద్రియాలను సద్విని యోగం చెయ్యాలి. ధ్యానం చెయ్యాలి. భగవంతుడే మనం. మనమే భగవంతుడు అని తెలుసుకోవాలి. మనమేమీ సామాన్యులం కాదు. ఇదే సృష్టి రహస్యం.

"ధ్యాన సాధనా శక్తి అర్థం చేసుకోవాలి!"

సాధారణంగా మానవులు ప్రాపంచిక సుఖాల కోసం, భోగాల కోసం, లౌకిక ప్రయోజనాల కోసం జీవిస్తారు. అదే జీవితం అనుకుంటారు. జీవితాన్ని అలాగే గడుపుతారు. అంతకన్నా ఆలోచించవలసింది ఏదీ లేదనుకుంటారు.

కాస్త గమనిస్తే ఎంత ప్రయత్నించినా వారు అనుకున్నట్లు జీవితం ఉండటం లేదు. సుఖం కోసం ప్రయత్నించే కొద్దీ కష్టాలు ఎదురవుతున్నాయి. ఆనందంగా వుందామనుకుంటే దుఃఖాన్నే పొందుతున్నారు. ఎంత శాంతిగా జీవిద్దామన్నా అశాంతే ఎదురవుతుంది. అలా జీవితం ఎప్పుడూ సమస్యలు, రోగాలు, బాధలు కష్టాలతో పూర్తిగా దుఃఖమయమయి వుంది.

ఆరోగ్యం కోసం, శాంతి కోసం, ఆనందం కోసం ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. ఎంతసేపూ సులభంగా, కష్టపడకుండా కోరుకున్నవి పొందాలనుకుంటారు. వెంటనే సత్వర ఫలితాలు ఆశిస్తారు. కానీ గమనిస్తే ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా కోరుకున్నవి పొందలేకపోతున్నారు.

అలా పూజలు, వ్రతాలు, నోములు, తీర్థయాత్రలు, స్తోత్రాలు, జపాలు లాంటివి ఎన్ని చేసినా, ప్రయోజనం కలగకపోతే తాము నమ్మిన భగవంతుని కూడా మారుస్తున్నారు. మతాలు కూడా మారుస్తున్నారు. అంతేకానీ అంతకన్నా ఆలోచించటం లేదు.

ఎందుచేతనంటే కేవలం ఒక కథ విని అక్షింతలు వేయించుకుంటే పాపాలన్నీ హరిస్తే, సుఖ సంతోషాలు ఇబ్బడి ముబ్బడిగా వచ్చి ఒడిలో వాలితే కావలసిందేమిటి? ఎన్ని పాపాలు చేసినా పాపాత్ములే వుండరు కదా? అపుడు భూమే స్వర్గం అవ్వాలి కదా? మనుషులంతా దేవతలే అవ్వాలి కదా? భూమి మీద వున్నవారంతా అలా ప్రవర్తిస్తున్నారా? భూమి స్వర్గంలా వుందా? లేదు కదా?

కష్టపడి ఏళ్ళ తరబడి యోగం చేసినా, తపస్సు చేసినా ఫలితం అంతంత మాత్రంగా ఉంటూంటే, కేవలం ఒక కథ వింటే, చదివితే, పురాణం వింటే పుణ్యం వస్తుందా? పాపాలు హరిస్తాయా? కష్టాలు తొలగుతాయా? దుఃఖం పోతుందా?

మనకు కొంచమైనా ఆశ లేకపోతే ఏ పని చెయ్యం. అందుచేత పాపాలన్నీ నశిస్తాయని, అన్ని దరిద్రాలు వదిలిపోతాయని, మృత్యుభయం ఉండదని, కష్టాలు తీరిపోతాయని చెప్పినపుడే ఏదైనా ఆచరిస్తాం.

మనం వేదాలు కంఠతా పెట్టవచ్చు. ఉపనిషత్తులన్నీ వల్లెవేయవచ్చు. కానీ ఆత్మ విచారణ అలవడదు. శాస్త్రాలు అధ్యయనం చెయ్యడం వల్ల శాస్త్ర పాండిత్యం లభిస్తుంది తప్ప, అజ్ఞానం తొలగదు.

మన సమస్త దుఃఖాలకు కారణం అజ్ఞానం. అజ్ఞానం తొలగితే తప్ప దుఃఖం నుండి బయటపడలేం. మరి అజ్ఞానం పోవాలంటే ఆత్మజ్ఞానం కలగాలి. దానికి ఉన్న ఒక్కగానొక్క మార్గం ధ్యాన సాధన.

మన సమస్యల నుండి బయటపడాలంటే తప్పనిసరిగా కష్టపడి ధ్యాన సాధన చెయ్యవలసిందే. మనం కష్టపడి ధ్యాన సాధన చేసి ఆత్మశక్తిని పెంచుకుంటే గ్రహశాంతులు, గ్రహ పూజలు లాంటివి ఎన్ని చేసినా పొందలేని ఫలితాలు ఎన్నో పొందవచ్చు. ఎన్నో యీతి బాధలు తొలగిపోతాయి.

అందుచేత విశ్వాసంతో ధ్యాన సాధన చెయ్యాలి. ధ్యాన శక్తిని అర్థం చేసుకోవాలి. అలా చేస్తే జీవితంలో సత్ఫలితాలు కలుగుతాయి. రోగాలు, సమస్యలు పోతాయి. శాంతి లభిస్తుంది. ఆనందంగా వుంటాం. దేనినైనా ఆత్మస్థైర్యంతో ఎదుర్కొంటాం. అష్ట సిద్ధులు లభిస్తాయి. చివరకు ముక్తే లభిస్తుంది.

ఏ కోరికలు లేకుండా చేసే ధ్యానమే ఉత్తమోత్తమం. అప్పుడు మనస్సు సులభంగా నిర్మలమవుతుంది. ఆలోచనలు త్వరగా నిశ్చలమవుతాయి. మనస్సు తొందరగా శాంతిస్తుంది. అదే శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు చెప్పిన అసలైన "నిష్కామ కర్మ". అందుచేత ఏమీ ఆశించకుండా ధ్యానం చెయ్యాలి. మనం కోరకుండానే మనకు కావలసినవి ఇవ్వబడతాయి. అందుచేత ధ్యాన సాధనా శక్తి అర్థం చేసుకుందాం. ధ్యానం చేద్దాం.

అనుభవించడం కోసమేనా జీవితం?

జీవితమంటే అనుభవించటానికేనని భావిస్తాం. ఇంచుమించు అందరి అభిప్రాయం ఇలాగే వుంది. కొంతమంది అనుభవించకపోతే జీవితం దేనికని అంటూంటారు. అన్నీ అనుభవించే వాడే అదృష్టవంతు డంటారు.

ఎంతమందిని చూసినా జీవితంలో సుఖ పడటానికి, అన్ని రకాలుగా అనుభవించటానికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. వాటి కోసమే ప్రయత్నిస్తారు. తాపత్రయ పడతారు. అలా ఎవరి శక్తి మేరకు వాళ్ళు సుఖించాలని, భోగించాలని ప్రయత్నిస్తూంటారు.

అలా పంచ ఇంద్రియాలతో, సృష్టిలో ఉన్న సంపదల్ని, అందాల్ని అవకాశం మేర తనివితీరా అనుభించడానికే ప్రయత్నిస్తారు. అదే జీవితం అనుకుంటారు.

అలా జీవితమంతా ఇష్టమైనవి భుజించడానికి, ఓపిక ఉన్నంత వరకు శారీరక వాంఛలు తీర్చుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఇంకా అందమైన దృశ్యాలు తిలకించటానికి, మధురమైన సంగీతం, ధ్వనులు వినటానికి, సువాసనలు గ్రహించటానికి, శరీరాన్ని వీలైనంత సుఖ పెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఉన్న అవకాశాన్ని పూర్తిగా వినియోగించుకోవాలనుకుంటారు.

అలా జీవితాన్నంతా గడిపేస్తున్నారు తప్ప, అంతకన్నా ఏమీ ఆలోచించడం లేదు. జీవితమంటే అనుభవించడం కోసమనే భావంతో వున్నారు. మరి నిజంగా జీవితం అనుభవించడం కోసమేనా? అంతకు మించి ఆలోచించ వలసింది లేదా? అలా జీవితమంతా అందినవి, అందుబాటులో ఉన్నవి అనుభవిస్తే సరిపోతుందా? తృప్తి కలుగుతుందా? ఎంత అనుభవించినా, ఎన్ని అనుభవించినా ఇంకా, ఇంకా అంటూనే వుంటాం. చాలు అన్నది ఎవరి నోటి వెంట రాదు.

ఆలోచిస్తే అసలు అనుభవించటానికి అంతం ఎక్కడ? పైగా అనుభవించటం కోసం, సుఖాల కోసం చెయ్యకూడని పనులు, పాపాలు చేస్తున్నారు. ఆ పనుల వల్ల, పాపాల వల్ల అనుభవించడం మాట అటుంచి ఎప్పుడూ దుఃఖంలోనే జీవిస్తున్నారు. అశాంతితో జీవిస్తున్నారు. రోగాలతో బాధపడుతున్నారు. సమస్యలతో సతమతమవుతున్నారు. చివరకు సుఖం అంటే ఏమిటో మరచిపోతున్నారు. అలా

అనుభవించడమంటే ఏమిటో తెలియని స్థితిలో ఎంతో మంది వున్నారు.

అందరూ అనుభవించాలనుకుంటారు కానీ అనుభవించటానికి అంతం ఏమైనా వుందా? ఎప్పటికీ తృప్తి కలుగుతుంది? ఎన్ని జన్మలకు కలుగుతుంది? మరి జీవిత లక్ష్యం అదేనా? అంతకన్నా ఆలోచించ లేకపోతున్నారు. కానీ ఆలోచించవలసింది వుంది. జీవితాన్ని అనుభవించాలి కానీ జీవిత లక్ష్యం మాత్రం అది కాదు. జీవితాన్ని అనుభవిస్తూ, జీవిత లక్ష్యాన్ని కూడా సాధించటానికి ప్రయత్నించాలి. అలా చేసిన వారు జీవితాన్ని సద్వినియోగం చేసుకున్నవారవుతారు.

ఉపనిషత్తులలోని ఒక కథ చూద్దాం. పూర్వకాలం యయాతి అనే చక్రవర్తి ఉండేవాడు. చక్రవర్తికి లోటేమిటి. సకల భోగాలతో తులతూగేవాడు. సకల భోగాలు అనుభవించేవాడు. ఆయన ఏది కోరుకుంటే అది అనుభవించేవాడు. అప్సరసలలాంటి స్త్రీలను అనుభవించాడు. వారితో సర్వభోగాలు అనుభవించాడు. కొన్నాళ్ళకు ఆయనకు వార్ధక్యం వచ్చింది. శక్తి సన్నగిల్లింది. ఆయనకు అన్నీ వున్నాయి. కోరికా వుంది కానీ అనుభవించటానికి శక్తి లేదు. ఆయన చాలా దుఃఖించాడు.

జీవితమంతా అనుభవించినా ఆయనకు తృప్తి తీరలేదు. దాంతో ఆయన తన గురువైన శుక్రాచార్యుని వద్దకు వెళ్ళాడు. తన ఇబ్బంది చెప్పుకున్నాడు. నాకు ఇంకా అనుభవించాలని వుంది. కానీ శక్తి లేదు. తమరు తమ తపశ్శక్తి చేత తిరిగి యవ్వనం ప్రసాదించమని వేడుకున్నాడు.

అప్పుడు శుక్రాచార్యుల వారు ఆ శక్తి నా దగ్గర లేదు, యవ్వనం కోల్పోయిన వారికి తిరిగి యవ్వనం ప్రసాదించడం అసాధ్యం, కానీ ఎవరైనా తన యవ్వనాన్ని ఇచ్చి, నీ వార్ధక్యాన్ని తీసుకుంటే మాత్రం అది సాధ్యం. ఆ సహాయం మాత్రం చెయ్యగలను అన్నారు.

అప్పుడు యయాతి మహారాజు ఆఖరి కొడుకు దానికి అంగీకరించగా, శుక్రాచార్యుని శక్తి చేత తిరిగి యవ్వనం పొంది మరల భోగాలు అనుభవించాడు. మరల వార్ధక్యం వచ్చింది. అయినా సరే ఆయనకు తృప్తి తీరలేదు. అప్పుడు ఆయన ఆలోచించాడు. ఈ ఇంద్రియ సుఖాలకు, శారీరక వాంఛలకు, భోగాలకు అంతం లేదు. ఎంత అనుభవించినా ఎన్ని జన్మలు అనుభవిచినా ఇంతే కదా? ఇంకా ఇంకా అనుభవించాలనే వుంటుంది. అసలు జీవిత లక్ష్యం ఇది కాదు.

ఇవన్నీ తాత్కాలికం, అశాశ్వతం వీటిలో తృప్తి లేదు. మానవుడు శాశ్వతమైన పరమాత్మను పొందితే తప్ప తృప్తి వుండదు. జీవిత పరమార్థం అదేనని తెలుసుకుని దానికి కావలసిన సాధన మొదలు పెట్టాడు.

ఆలోచిస్తే ఎవరి పరిస్థితైనా ఇంతే. అందుచేత అనుభవించటం ఒక్కటే జీవితమని భావించకుండా, జీవిత లక్ష్యమైన పరమపదాన్ని పొందటానికి ప్రయత్నించాలి. శాశ్వత ఆనందం పొందటానికి ప్రయత్నించాలి.

దానికి ఒక్కటే మార్గం "శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం" చెయ్యడం. ధ్యాన సాధన చెయ్యడం ద్వారా శాశ్వత ఆనందాన్ని పొందవచ్చు. అశాశ్వతమైన వాటి వల్ల ఎన్ని జన్మల్లో ఎన్ని అనుభవించినా తృప్తి వుండదు. అందుచేత "అనుభవించడం కోసమే జీవితం అని భావించవద్దు" దాని కోసం జీవితాన్ని వ్యర్థం చెయ్యద్దు. ఉన్నదానితో తృప్తి చెందుదాం. ధ్యానం చేద్దాం.

“జీవితంలో మార్పు రావాలి!”

సాధారణంగా మనం ఎన్నో చేస్తుంటాం. డబ్బు సంపాదిస్తుంటాం. కొన్ని రంగాలలో నిష్ణాతులవుతాం. విజయాలు సాధిస్తాం. గొప్పవాళ్ళు అనిపించుకుంటాం. పదవులు సంపాదిస్తాం. పేరు ప్రఖ్యాతులు సంపాదిస్తాం. సంపదలు, భోగభాగ్యాలు సంపాదిస్తాం.

ఇవి కాక అనేక సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తూంటాం. పూజలు, భజనలు, స్తోత్రాలు, జపాలు చేస్తాం. గురువులను ఆశ్రయిస్తాం. పండితుల సలహాలు తీసుకుంటాం. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు వింటూంటాం. పురాణ కాలక్షేపాలు చేస్తాం. ఎన్నో తెలుసుననుకుంటాం. ఎన్నో నేర్చుకున్నామనుకుంటాం.

కానీ ఇక్కడ మనం గమనించవలసింది, మనం ఎన్ని సంపాదిం చినా, ఎన్ని గొప్ప పనులు చేసినా, ఎన్ని పుణ్య కార్యాలు చేసినా, ఎన్ని విన్నా, ఏం చేసినా మనలో మార్పు రావాలి. మనలో మార్పు లేకుండా ఏం చేసినా, ఏం సాధించినా అన్నీ వ్యర్థమే.

లోకంలో మంచివుంది, చెడువుంది అంటారు. అలాగే మంచివారు, చెడ్డవారు అంటారు. పాపాత్ములు, పుణ్యాత్ములు అంటారు. రాక్షసులు – దేవతలు అంటారు. మానవుడు–మాధవుడు అంటారు. అలా అన్ని రకాల వారు వుంటారు. ఇది లోక సహజం. అలాగే మార్పు కూడా లోక సహజం. అంటే ప్రతీ ఒక్కరిలో మార్పు రావాలి. మారాలి. ఎదగాలి. అందుకోసమే జీవితం.

అంటే చెడ్డవారు మంచివారుగా మారాలి. అంటే చెడు పనులు చేసేవారు అవి మాని మంచి పనులు చెయ్యాలి. పాపాత్ములు, పుణ్యాత్ములుగా మారాలి. అంటే పాపపు పనులు చేసేవారు అవి మాని పుణ్య కర్మలు చెయ్యాలి. రాక్షసులు దేవతలుగా మారాలి. అంటే రాక్షసుల్లా ప్రవర్తించేవారు దేవతల్లా మారాలి. అంటే ఇతరులను శారీరకంగా, మానసికంగా హింసించేవారు, జీవ హింస చేసే వారు అవి మాని అందరినీ ప్రేమించగలగాలి.

అలా అన్ని రకాల మార్పులతో మానవుడు మహాత్ముడుగా, మాధవుడుగా ఎదగాలి. అలాంటి మార్పు కోసమే, ఎదుగుదల కోసమే, జీవితం.

అందుచేత మనం చేసే పనుల వల్ల, పుణ్య కార్యాల వల్ల, సాధనల వల్ల

మనలో, మన పనులలో, మన గుణాలలో, మన ఆలోచనా విధానంలో, మన మాటలలో ఏమైనా మార్పు వచ్చిందా? లేదా ? అని గమనించాలి. మనలో మార్పు తీసుకు రాని పనులు, సాధనలు, కార్యాలు పూజలు, ప్రార్థనలు అన్నీ వ్యర్థమేనని తెలుసుకోవాలి.

జీవితంలో పనికి రాని అలవాట్లు అంటే సిగరెట్లు కాల్చడం, మద్యం సేవించడం, వ్యభిచారం, మత్తు పదార్థాలు తీసుకోవడం, జూదం లాంటివి మన దీక్షల వల్ల సాధనల వల్ల పోయాయా? లేదా? అని గమనించాలి.

అలాగే మన గుణాలైన కోపం పోయి శాంతంగా మారామా ? లేదా ? ఇంకా నేనూ, నా కుటుంబమే బాగుండాలి అనే స్వార్థ గుణం నుండి అంతా బాగుండాలి, అంతా నాలాంటి వారే అని నిస్వార్థంగా తయారయ్యామా? లేదా? అని గమనించాలి. ఇతర కులస్తులు, ఇతర మతస్తులు, ఇతర ప్రాంత వాసులు అని ద్వేషించే గుణం మారి అందరినీ ప్రేమించగలుగుతున్నామా? లేదా ? అని గమనించాలి. ఎదుటి వారిని, ఎదుట వారి సంపదలు, పదవులు, ఎదుట వారి ఉన్నతిని చూసి అసూయ పడే స్థితి మారి అసూయ పడకుండా ఉండగలుగుతున్నామా? లేదా ? వారి ఉన్నతిని హర్షించగలుగుతున్నామా? లేదా? అలాంటి మార్పు వచ్చిందా? అని గమనించాలి.

ఇతరులను విమర్శించడం పోయి హర్షించడం, అసత్యాలు పలకడం మాని సత్యం పలకడం, మోసగించడం మాని న్యాయంగా ప్రవర్తించడం, అవమానించడం మాని గౌరవించడం, తక్కువగా, చులకనగా చూడటం మాని సమభావంతో చూడటం, బలహీనుల్ని, సాటి జీవుల్ని హింసించడం మాని ప్రేమించడం, లాంటి మార్పులు వచ్చాయా? లేదా? అని గమనించాలి.

అంతే కాదు మన మాటలు, చేతలు, ఆలోచనా విధానం, పనులు, ప్రవర్తనలలో మార్పు రావాలి. సమయాన్ని వ్యర్థం చెయ్యకూడదు. త్రికరణ శుద్ధి కలిగి వుండాలి. కష్టం వచ్చినా, నష్టం వచ్చినా దుఃఖించకుండా ఉండగలగాలి. ఏది జరిగినా భయపడకుండా వుండగలగాలి. అన్నీ మన మంచికే అనుకోగలగాలి. వర్తమానంలో జీవించగలగాలి. మనలో ఇలాంటి మార్పులు ఎన్నో రావాలి.

జీవితంలో అలాంటి మార్పులు తీసుకు రాని సాధనలు, పూజలు, ప్రార్థనలు, నమాజులు, భజనల వల్ల ఏ ప్రయోజనం లేదని తెలుసుకోవాలి. అలాంటి మార్పు

తీసుకు రాగలిగే సాధనే చెయ్యాలి. మరి అలాంటి మార్పులు తీసుకు రాగలిగిన సాధనే "ఆనాపానసతి ధ్యానం". ధ్యానం ఒక్కటే శక్తిని పెంచే సాధన. శక్తి వంతమైన సాధన. జీవితంలో మార్పు తీసుకురాగలిగే సాధన.

ధ్యాన సాధన చెయ్యడం ద్వారా మనలో పై మార్పులన్నీ గమనిస్తాం. అంతే కాదు మనకు తెలియని మార్పులు, లాభాలు కూడా పొందుతాం. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే మనకు అవసరం లేనివన్నీ పోతాయి, అవసరమైనవే వుంటాయి. రాక్షసుడు మెల్లిగా మానవుడవుతాడు. మానవుడు మహాత్ముడవుతాడు. మహాత్ముడు పరమాత్ముడవుతాడు.

ధ్యాన సాధన చేస్తే మనలో మార్పు మనకే తెలుస్తుంది.

"కావలసినవి అలవాటు చేసుకోవాలి!"

జీవితంలో ఎన్నో అలవాటు చేసుకుంటాం. ఇంకా అలవాటై పోయింది అంటాం. అలా ఉదయం లేవగానే కొంతమందికి కాఫీ త్రాగడం అలవాటు. ఇంకా కొంతమందికి పేపరు చదవడం అలవాటు. కొంతమందికి వాకింగులు అలవాటు.

ఇంకా కొంతమందికి టి.వి. చూడటం అలవాటు. ఎంత అలవాటంటే టి.వి. లేకపోతే ఉండలేరు కూడా. ఇంకా కొంతమందికి మ్యాచింగులతో మేకప్ చేసుకోవడం అలవాటు. కొంతమందికి మొదటి రోజు సినిమా చూడటం అలవాటు. ఇంకా కొంతమందికి కబుర్లు చెప్పడం అలవాటు. కొంతమందికి పుస్తకాలు, నవల్సు చదవడం అలవాటు.

ఇంకా కొంతమందికి ఇతరులను విమర్శించడం అలవాటు. కొంతమందికి క్రింద వారిని, పనివారిని తిట్టడం అలవాటు. ఇంకా కొంతమందికి అసత్యాలు పలకడం అలవాటు. కొంతమందికి కూడబెట్టడం అలవాటు. కొంతమందికి ఎంతసేపూ ఏదో ఒకటి తినడమే అలవాటు.

ఇంకా కొంతమందికి సిగరెట్లు కాల్చడం అలవాటు, కొంతమందికి పేకాడటం అలవాటు. కొంతమందికి త్రాగడం అలవాటు. కొంతమందికి లాటరీలు అలవాటు. కొంతమందికి వ్యభిచరించడం అలవాటు.

ఇలా జీవితంలో ఎన్నో అలవాటు చేసుకుంటున్నాం. వాటిలో ఎన్నో పనికి రానివి కూడా వున్నాయి. అలాంటి అలవాట్లతో జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసుకుంటున్నాం. కష్టాల పాలవుతున్నాం. మన కష్టాలకు కారణం, పనికి రాని అలవాట్లే అని తెలుసుకోలేకపోతున్నాం.

ఈ అలవాట్లన్నీ పెద్దల నుంచి, సమాజం నుంచి, ప్రక్క వారి నుంచి, స్నేహితుల నుంచి నేర్చుకుంటున్నాం. ఇలా అజ్ఞానపు సమాజం నుంచి నేర్చుకున్న, పనికి రాని అలవాట్ల వల్ల జీవితం దుఃఖ మయమవుతుందని, జీవితం వ్యర్థమవుతుందని గ్రహించలేకపోతున్నాం.

మనం అజ్ఞానుల నుంచి పనికి రానివన్నీ అలవాటు చేసుకుంటున్నాం. కానీ జ్ఞానుల నుంచి పనికొచ్చేవి అలవాటు చేసుకోవట్లేదు.

రోగాలు, అశాంతి, భయం, దుఖఃతొలగించుకునే ధ్యాన సాధనను అలవాటు చేసుకోవడం లేదు. సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకునే అలవాటు చేసుకోవడం

లేదు. అందర్నీ విమర్శించకుండా వుండే అలవాటు చేసుకోవటం లేదు. ఎవరైనా విమర్శిస్తే పట్టించుకోకుండా వుండే అలవాటు చేసుకోవటం లేదు.

సత్యాన్ని పలకడం అలవాటు చేసుకోవడం లేదు. కోపాన్ని అదుపు చేసుకునే అలవాటు చేసుకోవడం లేదు. ఎదుట వారిని చూసి, వారికున్నవి చూసి అసూయ పడకుండా వుండే అలవాటు చేసుకోవడం లేదు.

కోరికలు కోరకుండా వుండే అలవాటు చేసుకోవడం లేదు. వున్నవాటితో తృప్తిగా జీవించే అలవాటు చేసుకోవడం లేదు. న్యాయంగా, ధర్మంగా జీవించే అలవాటు చేసుకోవట్లేదు. ఇతరులను, జీవులను హింసించకుండా, పాపకరమైన మాంసభక్షణ చేయకుండా వుండే అలవాటు చేసుకోవడం లేదు.

ఇతరులను మోసగించకుండా, బాధించ కుండా, అవమానించ కుండా వుండే అలవాటు చేసుకోవట్లేదు. త్రికరణ శుద్ధిగా జీవించే అలవాటు చేసుకోవట్లేదు. గతాన్ని మరచిపోయి, భవిష్యత్ గురించి ఆలోచించకుండా వర్తమానంలోనే జీవించే అలవాటు చేసుకోవట్లేదు.

శీతోష్ణాలలో, సుఖ దుఃఖాలలో, మానావమానాలలో, గెలుపు ఓటములలో సమ స్థితిలో జీవించే, మహాత్ములను, జ్ఞానులను, యోగులను ఆదర్శంగా తీసుకుని వారి బాటలో పయనించే అలవాటు చేసుకోవడం లేదు.

పాపాలు చేయకుండా వుండే అలవాటు చేసుకోవడం లేదు. ఏది చెయ్యాలో అది అలవాటు చేసుకోవడం లేదు. ఏది చెయ్యకూడదో అదే అలవాటు చేసుకుంటున్నాం.

అందరినీ ప్రేమించడం అలవాటు చేసుకోవడంలేదు. అందరి మీద, అన్ని జీవుల పట్లా సమ భావంతో దయ, జాలి, కరుణ చూపగలిగే అలవాటు చేసుకోవటం లేదు.

కావలసినవి అలవాటు చేసుకోకుండా, పనికి రానివి, ప్రయోజనం లేనివి అలవాటు చేసుకుని జీవించడం వల్ల జీవితాన్ని కష్టాలు పాలు చేసుకుని, దుఃఖమయం చేసుకుంటున్నాం.

కానీ ధ్యాన సాధన చేస్తే, పనికి రాని అలవాట్లన్నీ పోతాయి. మనకు ఏది కావాలో, మన జీవితానికి ఏది ప్రయోజనమో, అలాంటి అలవాట్లే అలవడతాయి. చెయ్యవలసింది చేస్తాం. చెయ్యకూడనివి మానేస్తాం. అప్పుడు జీవితం ఆనందంగా, నందనవనంలా తయారవుతుంది. అందుచేత ధ్యాన సాధన చేసి కావలసినవి అలవాటు చేసుకుందాం.

"అసలైనవి పొందాలి!"

"Things that are real are given and received in silence"

– "అవతార్ మెహర్‌బాబా".

"అసలైనవి నిశ్శబ్దంలోనే ఇవ్వబడతాయి. పొందబడతాయి" అని మెహర్‌బాబా వారి సందేశం.

అసలు అసలైనవి ఏవి? ఏవయితే శాశ్వతమైనవో, నశింపు లేనివో, విలువ కట్టలేనివో, సత్యమైనవో అవే అసలైనవి. గమనిస్తే అసలైనవి కంటికి కనబడేవి కావు. కంటికి కనబడేవన్నీ నశించిపోయేవే. అందుచేత శాశ్వతం కానివి, నశించిపోయేవి, అసలైనవి కానే కావు?

మనం అసలైనవికాకుండా అంటే నకిలీ వాటి వెంటే పడుతున్నాం. వాటినే ఆశిస్తున్నాం. వాటి కోసమే ప్రయత్నిస్తున్నాం. వాటి కోసమే మన సమయాన్ని, శక్తిని, తెలివిని, ఆఖరుకు జీవితాన్ని కూడా వ్యర్థం చేసుకుంటున్నాం. కానీ, అసలైనవేవో తెలుసుకోలేకపోతున్నాం.

జీవితంలో మనకు కావలసినవి, అసలైనవి ఏమిటంటే మంచి గుణాలు అంటే సత్యం, ప్రేమ, దయ, కరుణ, అహింస, ధర్మం, న్యాయం, నిస్వార్థం, నిగర్వం లాంటివి. ఇవన్నీ అసలైనవే. అవే కాకుండా మంచి అలవాట్లు. సరైన వాక్కు, సరైన ఆలోచన, సరైన ఆహారం, సరైన దృష్టి, సరైన సంకల్పం, సరైన కృషి, సరైన జీవన విధానం, సరైన కర్మలు కూడా అసలైనవే. జ్ఞానం కూడా అసలైనదే.

అంతే కాదు అన్నింటి కంటే ముఖ్యమైనది, విలువైనది, అసలైనది, మనం పొందవలసింది ఆత్మను. అటువంటి శాశ్వతమైన, సత్యమైన ఆత్మను అంటే భగవంతుని పొందితే సమస్తమూ పొందినట్లే.

మరి అటువంటి అసలైనవి పొందాలంటే నిశ్శబ్దంలోనే పొందగలమని మెహర్‌బాబా అన్నారు. మరి నిశ్శబ్దమంటే శబ్దాలు లేని ప్రదేశం అనుకుంటాం. శబ్దాలు లేని ప్రదేశంలో అవి లభించవు. నిశ్శబ్దమంటే మౌనం అని కూడా అనుకుంటాం. కానీ మౌనం కూడా అసలైన నిశ్శబ్దం కాదు.

మనం పొందాల్సినవన్నీ బాహ్యమైనవి కావు. అందుచేత బాహ్య నిశ్శబ్దం వల్ల అవి లభించవు అవి అన్నీ అంతరమైనవి. కనబడనివి. అందుచేత అంతర్ నిశ్శబ్దం వల్లే అవి పొందగలం.

మరి 'అంతర్ నిశ్శబ్దం' అంటే ఏమిటి? దానినే "ఇన్నర్ సైలెన్స్" అని 'యోగానంద పరమహంస' అన్నారు. అంటే అంతర్ముఖులై మనస్సులోని ఆలోచనలు శూన్యం చేసినపుడు ప్రశాంతమైన, శూన్యమైన అంతర్ నిశ్శబ్ద స్థితికి చేరుకుంటాం. దానినే "చిత్త వృత్తి నిరోధం" అని 'పతంజలి మహర్షి' అన్నారు. దానినే ధ్యానం అని 'బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ' అన్నారు. అలాంటి ఆలోచనా రహిత స్థితిని పొందే మార్గమే "ఆనాపానసతి ధ్యానం".

ఈ ధ్యానం ద్వారా అంతర్ నిశ్శబ్ద స్థితికి చేరుకున్నప్పుడు మనకు అసలైనవన్నీ లభిస్తాయి. చివరకు అన్నింటికంటే ముఖ్యమైన "ఆత్మ దర్శనం" లభిస్తుంది. అలా 'ఆత్మను అంటే భగవంతుని' పొందిన వారు సమస్తమూ పొందినట్లే.

అందుచేత జీవితంలో అసలైనవి పొందాలంటే ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానం ద్వారా నిశ్శబ్దం లోనికే కాదు. మహా పరినిశ్శబ్దం లోనికి కూడా చేరుకో గలుగుతాం. సృష్టిలోని సమస్త రహస్యాలు తెలుసుకుంటాం. ఆఖరుకు మనమే భగవత్ స్వరూపులమని తెలుసుకుంటాం.

అందుచేత జీవితంలో అసలైనవి పొందటానికి ప్రయత్నించాలి. మనకు కనబడేవన్నీ విలువలేనివే అని తెలుసుకోవాలి. వాటి కోసం పరుగులు పెట్టి సమయాన్ని వృథా చేసుకోకూడదు. సమయం దొరికినప్పుడల్లా ధ్యానం చెయ్యాలి. అలా అంతర్ నిశ్శబ్దం సాధించి ఎన్నో విలువైనవి, అసలైనవి పొందాలి.

"అంతర్ నిశ్శబ్దాన్ని సాధించాలి!"

ప్రస్తుతం పట్టణాలలో, నగరాలలో ఎక్కడ చూసినా శబ్ద కాలుష్యం తాండవిస్తోంది. మనం ఈ శబ్ద కాలుష్య కోరలలో చిక్కుకుని విలవిల్లాడుతున్నాం. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో నివశించడానికి ప్రశాంతమైన ప్రదేశం ఉంటే బాగుంటుందని సహజంగానే మనం భావిస్తాం. పట్టణ జీవితం కంటే ప్రశాంతమైన పల్లె జీవితమే బాగుంటుందని అనుకుంటాం.

ఇంకా ఇంట్లో చిన్న పిల్లల అల్లర్లతో, టి.వి.ల హోరులో, బయట వాహన శబ్దాలతో విసుగెత్తినప్పుడు, కాస్త నిశ్శబ్దంగా ప్రశాంతంగా ఉంటే బాగుంటుందని అనుకుంటాం. ఎందుచేతనంటే నిశ్శబ్ద వాతావరణం మనకు ఎంతో ప్రశాంతతనిచ్చి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అందుచేత అప్పుడప్పుడు ప్రశాంతమైన ప్రదేశాలకు పోయి, అక్కడి ప్రశాంతతను అనుభవిస్తూ ఆనందిస్తాం కూడా.

కానీ బయట నిశ్శబ్దం కంటే అతి మధుర మైనది, మధురాతి మధురమైనది ఇంకొకటి వుందని మనకు తెలియదు. అదే 'అంతర్ నిశ్శబ్దం.' ఈ లోపలి నిశ్శబ్దం గురించి, దాని మాధుర్యం గురించి చెప్పడమే కాదు. రుచి కూడా చూపిస్తున్నారు 'బ్రహ్మర్షి పత్రీగారు.'

బయట నిశ్శబ్దం అన్నది ఎక్కడైనా ప్రశాంతమైన చోటికి వెళితే లభిస్తుంది. కానీ లోపల నిశ్శబ్దం అన్నది ఒంటరిగా వున్నా, ప్రశాంతమైన ప్రదేశాలలో వున్నా కూడా లభించదు. కారణం ఎంతటి ప్రశాంతమైన ప్రదేశాలలో ఒంటరిగా కూర్చున్నా, బాహ్యంగా ఏ శబ్దాలు లేకపోయినా లోపల మనస్సు మాత్రం మనల్ని కలవరపెడుతూనే వుంటుంది. ఎంత ఒంటరిగా వున్నా ఎప్పుడెప్పటి విషయాలో, ఎక్కడెక్కడి సంగతులో మనస్సు గుర్తుచేస్తూంటుంది.

కోరకపోయినా మనస్సు మాత్రం జరిగిపోయిన బాధాకర సంఘ టనలు, దుఃఖకర సంఘటనలు గుర్తు చేస్తూ మనల్ని కలవరపెడుతూ శాంతి లేకుండా చేస్తుంది. మనస్సులోని అలజడి వల్ల, మనలోని అశాంతి వల్ల బయట ఎంత ప్రశాంతమైన వాతావరణం వున్నా, దాని మాధుర్యాన్ని అనుభవించలేం. దుఃఖ పూరితులుగానే వుంటాం. అశాంతిగానే వుంటాం. దీనికి కారణం మన లోపల నిశ్శబ్దం లేకపోవటమే, లోపల అల్లకల్లోలంగా వుండటమే.

లోపల అలజడి తగ్గించుకోవాలన్నా, మెల్లిమెల్లిగా పూర్తి నిశ్శబ్దాన్ని

పొందాలన్నా "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యాన సాధన చెయ్యాలి. అలా చేస్తే అలజడి కలిగించే ఆలోచనలు పూర్తిగా తొలగుతాయి. అలా మనస్సును కాసేపు పనిచేయకుండా ఉంచవచ్చు. అంటే మనస్సుకు విశ్రాంతి నివ్వవచ్చు. అలా లోపల ప్రశాంతతను సాధించవచ్చు. 'అంతర్ నిశ్శబ్దాన్ని' పొందవచ్చు.

అలా 'అంతర్ నిశ్శబ్దాన్ని' పొందిన వారు బయట ఎన్ని శబ్దాలు వున్నా, బయట ఎంత గందరగోళం వున్నా లెఖ్కచేయరు. వారి యొక్క ప్రశాంతతకు భంగం కలగదు. ఆ ప్రశాంతతను, ఆ ప్రశాంతతలోని మాధుర్యాన్ని, ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూనే వుంటారు. ఆ లోపల నిశ్శబ్దం అన్నది అంత దివ్యానుభూతి కలిగిస్తుంది. అది అనుభవించవలసిందే కానీ వర్ణించటానికి వీలు లేనిది.

మహాత్ములు, యోగులు, ఋషులు, అవధూతలు నిరంతరం ఆ దివ్యానుభూతిని అనుభవిస్తూండటం వల్ల వారు ప్రాపంచికమైన, తుచ్ఛమైన భోగాలు, శారీరక సుఖాలు అన్నీ అత్యంత అల్పమైనవని భావించి, వాటిని త్యజించారు. వాటి కోసం వారు ఎప్పుడూ ప్రాకులాడలేదు. ఎందుచేతనంటే వారు అనుభవపూర్వకంగా 'బాహ్య శాంతి' కంటే, 'అంతర్ శాంతి' గొప్పదని, 'బాహ్య ఆనందం' కంటే, 'అంతరానందం' గొప్పదని, 'బాహ్య నిశ్శబ్దం' కంటే, 'అంతర్ నిశ్శబ్దం' గొప్పదని తెలుసుకున్నారు. అందుచేత వారు ఆ ఆనందంలో నిరంతరం మునిగిపోయి వుంటారు. వారిని చూసేవారు వారు సుఖపడట్లేదని భావిస్తారు. అదేం జీవితం అనుకుంటారు.

శారీరక సుఖాలలోనే ఆనందం వుందనుకునేవారు శారీరక సుఖాలు ఉన్నా దుఃఖితులవుతున్నారు. కానీ అంతర్ నిశ్శబ్దం సాధించిన వారు బాహ్యంగా సుఖం అనుభవిస్తున్నట్టు కనబడకపోయినా, శాంతిగా, ప్రశాంతంగా బ్రహ్మానందంలో జీవిస్తూంటారు.

తుఫాను వల్ల సముద్రం అల్లకల్లోలంగా వుంటుంది. అలాంటి మనస్సు ఎప్పుడయితే శాంతించిన సముద్రంలా ప్రశాంతంగా, నిర్మలంగా తయారవుతుందో అంతకు మించిన ఆనందం ఉండదు. మరి ఆ స్థితిని సాధించటానికి ధ్యాన సాధన తప్ప వేరేమార్గం లేదు. అందుచేత ధ్యానం చేద్దాం. అంతర్ నిశ్శబ్దాన్ని సాధించి బ్రహ్మానందాన్ని పొందుదాం.

"ఎరుకలో జీవించాలి!"

గౌతమ బుద్ధుడు నిరంతరం అప్రమత్తతతో జీవించమన్నారు. జాగరూకతతో జీవించమన్నారు. అంటే ఏ పని చేసినా ఎరుకతో చెయ్యమన్నారు.

ఆయన ఇంకా ఎరుకే మోక్షానికి మార్గం. అలాగే ప్రమత్తతయే అంటే ఎరుక లేకుండా ఉండటమే మృత్యువుకు మార్గం అన్నారు. ఎవరైతే ఎరుకలో జీవిస్తారో వారు నిద్రించే వారిలో మేల్కొన్నవారుగా భావించమన్నారు. వారు మొద్దు గుర్రాలులా కాకుండా, వేగంగా పరిగెత్తే గుర్రంలా త్వరగా గమ్యాన్ని చేరుకోగలరని బుద్ధ భగవానుడు చెప్పారు. అందుచేత మనం ఎరుకలో జీవించటానికి ప్రయత్నించాలి.

మనం ఏ పని చేసినా, ఏమి మాట్లాడినా, ఏమి ఆలోచించినా ఎరుకలో ఉండాలి. అంటే మనం చేసే పనులు, మాట్లాడే మాటలు ఎరుకతో చెయ్యాలి. అంటే మనం మాట్లాడే మాటలు మనం చేసే పనులు మనం గమనించ గలగాలి. మనకు తెలియాలి. అలా జీవితంలో ఎరుకతో చేస్తే అన్నీ సవ్యంగా చేసిన వారమవుతాం. సవ్యంగా జీవించిన వారవుతాం. జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకుంటాం.

సహజంగా మనం మనలో ఉన్న చెడు గుణాలను, చెడు అలవాట్లను మార్చుకోవాలని ప్రయత్నిస్తూంటాం. కానీ జీవితాంతం ప్రయత్నించినా మన గుణాలు మారవు. మన గుణాల వల్ల, అలవాట్ల వల్ల నష్టపోతున్నామని కూడా మనకి తెలుసు. అందుచేత వాటిని మార్చుకోవాలనుకుంటాం మార్చుకోవటానికి నానా తంటాలు పడుతూంటాం. కాని ఎంత ప్రయత్నించినా మార్చుకోలేకపోతాం.

మన గుణం మారాలంటే దానికి విరుద్ధమైన గుణం అలవర్చుకోమని పెద్దలు, పండితులు బోధిస్తూంటారు. చెపుతూ వుంటారు. అలా వారు కోపం పోవటానికి, శాంతంగా ఉండడమే మార్గ మంటారు. కామం తగ్గటానికి బ్రహ్మచర్యం పాటించమంటారు. ద్వేషగుణం పోవటానికి ప్రేమించమంటారు. కానీ గమనిస్తే వారి సలహా ప్రకారం ఏం చేసినా, ఎంత ప్రయత్నించినా ఆ గుణాలు మారవు సరికదా ఇంకా పెరుగుతూనే వుంటాయి. ఎందుచేతనంటే విరుద్ధస్వభావం అలవర్చుకోవటానికి ప్రయత్నించడం, అలా ప్రవర్తించడం గుణం మారటానికి పరిష్కారం కాదు.

దీనికి సరైన పరిష్కారం ఓషో సూచించారు. ఏదైనా గుణం వల్ల మనం నష్టపోకుండా వుండాలంటే దాని మీద ఎరుక కలిగి ఉండమన్నారు. అందుచేత

కోపానికి వ్యతిరేక గుణమైన శాంతం అలవర్చుకోవటానికి ప్రయత్నించినా ప్రయోజనంలేదు. కోపం మీద ఎరుక అంటే కోపగించు కుంటున్నామన్న ఎరుక ఉంటే చాలు. అలా ఏ గుణమైనా ఎరుక కలిగి వుంటే, ఆ గుణం మన అదుపులో ఉంటుంది అది మనకు నష్టాన్ని కలిగించదు. ఆ గుణం యొక్క ప్రభావం మన మీద ఉండదని ఓషో చెప్పారు.

అందుచేత మనం కోపం మీద ఎరుక కలిగి ఉండాలి, ద్వేషం మీద, అసూయ మీద, అహంకారం మీద, లోభం మీద, స్వార్ధం మీద ఎరుక కలిగి ఉంటే అవి మన అదుపులో వుంటాయి. అంతే కాని వాటికి విరుద్ధమైన గుణాలతో జీవించటానికి ప్రయత్నించినా ప్రయోజనం ఉండదు. ఆ గుణాలు వున్నాయని ఆ గుణాల వల్ల నష్టం జరిగిందని ప్రాయశ్చిత్తం చేసుకున్నా ప్రయోజనం లేదు. శిక్ష వేసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఆ గుణాల మీద ఎరుక వుంటే చాలు.

అలాగే మనం చేసే ప్రతీ పనిమీద ఎరుక కలిగి ఉండాలి, మన మాటల మీద, ఆలోచనల మీద, ప్రతీక్షణం మన జీవితం మీద ఎరుక కలిగి ఉండాలి. మనం గడిపే ప్రతీక్షణం సద్వినియోగమవుతుందో లేదో కూడా ఎరుక కలిగి వుండాలి. అప్పుడే మనం మన జీవిత గమ్యాన్ని తొందరగా చేరుకోగలుగుతాం. సరైన జీవితం జీవించగలుగుతాం.

మన జీవితంలో ఆ విధమైన ఎరుక సాధించాలంటే ధ్యానం ఒక్కటే మార్గం. అందుచేత ధ్యానం చేసి ఎరుకలో జీవిద్దాం.

మనం ఎదగాలంటే?

సామాన్యంగా ఎవరిని చూసినా ఎంతసేపూ ఇతరులను, పొరుగువారిని విమర్శిస్తూంటారు? అలా ఇతరుల లోపాలు మాట్లాడుతూ, వారిలోని చెడు గురించి చెపుతూ తామే గొప్పవారమని భావిస్తారు.

అలా చేయడం వల్ల అన్నీ సవ్యంగా చేస్తున్నామనుకుని, తనలోని లోపాలు, దోషాలు, తప్పులు తెలుసుకోరు. అలా తెలుసుకోలేకపోవడం వల్ల వాటిని సరిచేసుకునే అవకాశం వారికి లభించదు. వారిలో లోపాలు సరిచేసుకోకుండా ఎప్పటికీ ఎదగలేరు.

అసలు మనలో ఏ లోపమూ లేకపోతే మనం భగవంతునితో సమానమే. మనకి మనం గొప్ప వారిగా భావించినంత మాత్రాన గొప్పవారు కాలేం కదా? మనకి మనం భగవంతుడని అనుకుంటే భగవంతుడవుతామా? భగవంతుని లక్షణాలు, గుణాలు మనలో వుంటేనే మనం భగవంతుళ్ళ మయ్యేది.

మనం ఇతరుల అల్పత్వాన్ని, బలహీనతను, అసమర్థతను చెప్పుకుంటూ మురిసిపోకూడదు, అలా చెయ్యడం వల్ల మనం గొప్పవారంకాలేం. వారిలో వున్న మంచి గుణాలు, సమర్థత, గొప్పతనం గురించే మాట్లాడుకోవాలి. అలా ఇతరులలోని గొప్పతనం చూడగలిగినప్పుడు మాత్రమే మనలోని లోపాలు, దోషాలు మనం తెలుసుకోగలిగేది. అప్పుడే వాటిని సరిచేసుకునే అవకాశం మనకు కలుగుతుంది.

ప్రతీ ఒక్కరిలో ఏదో ఒక లోపం వుంటుంది. ఏదో ఒక గొప్పతనం కూడా ఉంటుంది. రూపం తీసుకుంటే ఒకరిలో జుట్టు బాగుంటే, ఒకరిలో రంగు వుంటుంది. ఒకరిలో ఆకృతి బాగుంటుంది. ఇంకొకరిలో ముఖం బాగుంటుంది. ఇలా ఆకారంలో అన్నీ బాగున్న వారిలో కొన్ని గుణాలు లోపిస్తాయి. ఆకారం బాగా లేకపోయినా కొందరిలో కొన్ని మంచి గుణాలు వుంటాయి. అలా ప్రతీ ఒక్కరిలో ఏదో ఒక గొప్పతనం, మంచి వుంటుంది.

ఇతరులలోని మంచి చూడటం వల్ల ఆ మంచి మనం చేస్తున్నామా లేదా? అని తెలుసుకుని మనం కూడా ఆ మంచి ఆచరించటానికి ప్రయత్నిస్తాం చివరకు మంచివారిగా మారతాం.

గొప్పవారి లక్షణం ఏమిటంటే ఇతరులలోని గొప్పతనాన్ని గుర్తించడం. అల్పులకు ఇతరులలోని అల్పత్వమే కనిపిస్తుంది. అందుచేత ఇతరులలోని గొప్ప

తనాన్ని చూడగలిగిన వారే గొప్పవారిగా తయారవుతారు. జీవితంలో ఉన్నత శిఖరాలకు ఎదుగుతారు. తనలో వున్న కొద్దిపాటి గొప్పతనాన్ని చూచి గర్వించేవారు. ఎప్పటికీ అలానే వుంటారు. చివరకు పతనమవుతారు.

చిన్నకథ చూద్దాం. ఒక పండితుడు ఒకసారి నదిలో చిన్న పడవలో ప్రయాణిస్తూ పడవ వానిని ఈ విధంగా ప్రశ్నించాడు. నీకు అర్థశాస్త్రం తెలుసా? నాకు తెలియదని ఆ పడవవాడు చెప్పాడు. అలా అయితే నీ నాలుగోవంతు జీవితాన్ని వృధా చేసుకున్నావు అన్నాడు. తరువాత జ్యోతిష్యశాస్త్రం తెలుసా? అన్నాడు. అదీ తెలియదన్నాడు పడవవాడు. అలా అయితే సగం జీవితం వృధా చేసుకున్నావు అన్నాడు పండితుడు. తరువాత తర్క శాస్త్రం తెలుసా? అన్నాడు అదీ తెలియదన్నాడు పడవవాడు. అలా అయితే నీ మూడు వంతుల జీవితం వృధా చేసుకున్నావు అన్నాడు పండితుడు. ఇంతలో ఆకాశంలో మబ్బులు ఏర్పడి పెద్ద గాలివాన వచ్చింది. నది అల్లకల్లోలమైంది. పడవ వూగుతూ మునిగి పోసాగింది. అప్పుడు పడవవాడు పండితుణ్ణి అయ్యా మీకు ఈతశాస్త్రం తెలుసా? అని అడిగాడు. పండితుడు నాకు తెలియదు అన్నాడు. అలా అయితే మీరు మొత్తం జీవితమే వృధా చేసుకున్నారు అని చెప్పి తాను ఈదుకుంటూ వెళ్ళిపోయాడు, పండితుడు నదిలో మునిగి చనిపోయాడు.

అందుచేత మనం ప్రతీఒక్కరిలో ఏదో ఒక గొప్పతనం వుంటుందని గుర్తించాలి. దాని గురించి మాట్లాడుకోవాలి. ఇతరులలోని అల్పత్వాన్ని చర్చించ కూడదు.

ఈ శక్తి మనకు రావాలంటే మనం గొప్పవారిగా ఎదగాలంటే "ఆనాపానసతి ధ్యానం" చెయ్యాలి. ఇతరుల గొప్పతనాన్ని గుర్తిస్తాం. మనమూ గొప్పవారిగా ఎదుగుతాం.

"అంతా గొప్పవారే!"

సమాజంలో అంతా డబ్బుకే ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు. డబ్బుతో సుఖాలు, భోగాలు, పదవులు, పేరు ప్రఖ్యాతులు, గౌరవం ఇలా అన్నీ పొందచ్చని భావిస్తారు. అసలు కావలసినవి అవేననుకుంటారు.

ప్రస్తుతం సమాజంలో డబ్బు లేని వారిని తక్కువగా చూడటం, చులకనగా చూడటం, కించపరచడం జరుగుతుంది. సమాజంలో డబ్బును బట్టే మానవుల స్థాయి, హోదా గుర్తించ బడుతుంది. అందుచేత అందరూ డబ్బే విలువైనదని భావించి డబ్బు సంపాదించటానికే ప్రయత్నిస్తున్నారు. జీవితంలో అదే ముఖ్యమని అనుకుంటున్నారు. అంతకన్నా విలువైనది లేదనుకుంటున్నారు.

డబ్బు లేని వారు తాము సామాన్యులమని, డబ్బు లేదని బాధపడు తూంటారు. అలాగే డబ్బు ఉన్న వారిని చూసి వారు అదృష్టవంతులు, వారు ఏమైనా చేయగలరు, మేము ఏమీ చేయలేకపోతున్నామను కుంటారు. మాకే గనుక డబ్బు వుంటే ఎన్నో మంచి పనులు చేయగలిగే వారమనుకుంటారు.

కానీ ఆలోచిస్తే ఈ మానవ దేహంతో డబ్బు లేకపోయినా ఎన్నో ఘనమైన కార్యాలు చెయ్యవచ్చు. లోకానికి ఉపయోగపడే ఎన్నో గొప్ప పనులు చెయ్యవచ్చు. డబ్బు కన్నా విలువైనవి సంపాదించుకోవచ్చు.

సృష్టిలో అత్యంత విలువైన, శాశ్వతమైన ఆధ్యాత్మిక సంపద ఒక్క మానవ దేహంతోనే సంపాదించవచ్చు. దానికి దేహం వుంటే చాలు, ధనం, పదవులు, పాండిత్యం, పేరు, ప్రఖ్యాతులు, సంపదలు అవసరం లేదు.

ముందు మనం ఏ సాధన చేస్తే, ఏ పనులు చేస్తే భగవంతుని మెప్పు పొందుతామో తెలుసుకోవాలి. ఎందుచేతనంటే మనం ఏం సంపాదించినా, భగవంతుని మెప్పు లేకపోతే అది వ్యర్థమే. ఎందుచేతనంటే, భగవంతుడు మెచ్చేదే అత్యంత విలువైనది. అందుచేత మనం అదే కోరుకోవాలి. అదే పొందటానికి ప్రయత్నించాలి.

భగవంతుని మెప్పు పొందాలంటే అందరికి ఆనందం, శాంతి, ఆరోగ్యం కలిగించే ధ్యానం నేర్పాలి. ధ్యాన విశిష్ఠత బోధించాలి. అలా చెయ్యడం ద్వారా అందరిని, నిస్వార్థులుగా చెయ్యగలుగుతాం. వారిలోని దుర్గుణాలు, దురలవాట్లు నిర్మూలించగలుగుతాం. అందరినీ సన్మార్గులుగా సత్యవంతులుగా మార్చగలుగుతాం.

మానవులే కాదు సమస్త జీవులు ఒక్కటే, అందరూ ఆ భగవంతుని రూపాలే అని తెలియ చెయ్యగలుగుతాం. అందరూ స్నేహంగా మెలిగేటట్లు చేస్తాం. అలా చెయ్యడం ద్వారా ఆ భగవంతుని మెప్పు పొందుతాం. జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకుంటాం.

అందుచేత సామాన్యులమని, తక్కువ వారిమని, డబ్బు లేని వారమని ఆలోచించవద్దు. ధ్యాన మార్గంలో వున్న వారంతా గొప్పవారే. ఆలోచించవలసింది. భగవంతుడు మెచ్చేది చేస్తున్నామా? లేదా? అన్నదే.

గొప్పవాళ్ళు, మహాత్ములు, యోగులు అందరూ చేసింది ధ్యానమే. బుద్ధ భగవానుడు అందరికీ నేర్పింది కూడా ధ్యానమే. ఆయన అందరిచేత ముందర ధ్యానం చేయించి ఆ తరువాతే జ్ఞాన బోధ చేసేవారు అందుచేత అందరికీ ధ్యానం నేర్చాలి.

లోక కళ్యాణానికి పాటు పడాలి. ఇంతకన్నా గొప్పది భూమి మీద సంపాదించేది ఏదీ లేదు. ధ్యానం చెయ్యటానికి ధ్యానం నేర్పటానికి దేహం వుంటే చాలు. దేహం వున్న మానవులంతా గొప్పవారే! అందుచేత “అంతా గొప్పవారే”.

"కొత్త కర్మలు తయారు చేసుకోవద్దు!"

మనం అనుభవించేవన్నీ మనం చేసుకున్న కర్మల ఫలితమే. మంచి కర్మలు చేసుకుంటే జీవితంలో ఆనందం, శాంతి పొందుతున్నాం. చెడు కర్మలు చేసుకుంటే జీవితంలో దుఃఖం, అశాంతి పొందుతున్నాం.

ఎవరైనా జీవితంలో సుఖ,సంతోషాలతో, శాంతిగా, ఆనందంగా జీవించాలనే కోరుకుంటారు. కాని ఎవరి జీవితం చూసినా అవి నామమాత్రంగానే కనిపిస్తున్నాయి. ప్రతీ ఒక్కరు ఏదో ఒక దుఃఖంతో, ఏదో ఒక సమస్యతో, బాధతో, రోగాలతో శాంతి లేకుండా జీవిస్తున్నారు. పైకి బాగా కనిపిస్తున్నా ఎవరికీ శాంతి లేదు. ఆనందం కాదు.

కర్మలు చేసేటప్పుడు ఆలోచించం కానీ సమస్యల వల్ల అశాంతి కలిగినప్పుడు మాత్రం చింతిస్తాం. జీవితం ఇలా వుందే అని బాధపడతాం. కారణం ఆలోచించం. శాంతి, ఆనందం పొందటానికి ప్రయత్నం చెయ్యం.

కర్మలు ముఖ్యంగా రెండు రకాలుగా తయారు చేసుకుంటున్నాం. ఒకటి వాక్కు, రెండు చేతలు. మన మాట, చేతలు నియంత్రించు కోగలిగితే, ముఖ్యంగా మాట మీద ఎరుక కలిగివుంటే, మనం చేసే కర్మలలో ఎక్కువ శాతం తగ్గించుకోగలం.

వాక్కు అన్నది కర్మలు తయారు చేసే ముఖ్యమైన యంత్రం అని తెలుసుకోవాలి. అశాంతికి మూలం అని తెలుసుకోవాలి. కర్మలు అంటే చేతులతో, కాళ్ళతో చేసే పనులని అనుకోకూడదు. అందుచేత మాటలను నియంత్రించుకోవాలి. సత్యమైన మాటలే మాట్లాడాలి. మాటమీద ఎరుక కలిగి వుండాలి.

బ్రహ్మర్షి పత్రి గారు "మాటలోని ఎరుక, మాటలోని సత్యమే జ్ఞానం" అన్నారు. ఆయన ఇంకా ఏమి చెప్పారంటే "Words are the index of the Soul" అంటే మాటలే ఆత్మ స్థాయిని సూచిస్తుంది అని కూడా అన్నారు.

జీసస్ ఇలా అన్నారు. "What goes in to the mouth that does not definethe a person, what comes out of the mouth, that definethe a person" అంటే మానవుని నోటినుండి బయటకు వచ్చే మాటలే వారి యొక్క స్థాయిని సూచిస్తుంది. దీనిని బట్టి ఎవరెంత సత్యంగా, ఎంత ఎరుకతో మాట్లాడతారో, వారు అంత జ్ఞాని అని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

సాధారణంగా అంతా వాక్కును వృధాచేస్తారు, ఇష్టం వచ్చినట్టు

ఉపయోగిస్తూంటారు అంటే పనికి రాని మాటలు మాట్లాడుతూ, అసత్యాలు పలుకుతూ, ఎన్నో చెడుకర్మలు తయారు చేసుకుంటున్నారు. జీవితంలో శాంతిని కోల్పోతున్నారు.

సాధారణంగా కాలక్షేపంకోసం, పనికి రాని మాటలు మాట్లాడతాం. గొప్పకోసం, స్వార్థం కోసం, ఆధిక్యం చూపించు కోవడంకోసం ఎన్నో అసత్యాలు పలుకుతాం. అనవసరంగా ఇతరులను విమర్శిస్తూంటాం. ఇవన్నీ చెడు కర్మల క్రిందకే వస్తాయి.

ఇంకా క్రింది వారిని, తక్కువ వారిని, పని వారిని, అమాయకులను, స్త్రీలను మాటలతో అవమానిస్తూంటాం. వారు ఏమీ చేయలేరని వారిని దూషిస్తూంటాం. మనమే అధికులమని అహంభావంతో మాటలతో భాధిస్తాం.

ఇంకా డబ్బు సంపాదించడం కోసం, వ్యాపారంలో, ఉద్యోగంలో, వృత్తిలో నిత్యం ఎన్నో అసత్యాలు పలుకుతాం. ఎన్నో మాయమాటలు చెపుతాం. పనికి రాని మాటలు మాట్లాడతాం. ఇంకా రాజకీయాలలో వున్న వారి సంగతి సరేసరి. నోటి నుండి వెలువడే ప్రతీ మాట అసత్యమే.

ఇలా అసత్యమైన, అసందర్భమైన మాటల వల్ల, మాట మీద ఎరుక లేకపోవడం వల్ల ఎన్నో చెడు కర్మలు తయారు చేసుకుంటున్నాం. ఆ చెడు కర్మల ఫలితమే జీవితంలో మనం అనుభవించే రోగాలు,దుఃఖం అశాంతి.

అంతేకాకుండా మనకు తెలిసిన ధర్మాన్ని, సత్యాన్ని ఆచరించక పోవడం, తెలిసి కూడా ధర్మాన్ని చెప్పకపోవడం లాంటివి కూడా కర్మలుగా తయారవుతాయి. ఎదుట వారిని శారీరకంగా హింసించడం, కష్టం కలిగించడం, జీవహింస, మాంసభక్షణ చేయడం లాంటి ఎన్నో రకాల కర్మల వల్ల దుఃఖంతో అశాంతితో జీవించవలసి వస్తుంది.

గతమన్నది మన చేయి దాటిపోయింది. వర్తమానమే మన చేతిలో వుంది. అందుచేత వర్తమానాన్ని బాగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. కొత్తగా ఒక్క కర్మ కూడా తయారు చేసుకోకూడదు. కర్మ తయారు కాకుండా వుండటానికి బుద్ధ భగవానుడు తన జీవితంలో ప్రదర్శించిన ఓర్పు, సహనం తెలియచేసే ఈ సంఘటన చూద్దాం.

బుద్ధుని బంధువైన దేవదత్తునికి బుద్ధుడంటే ఇష్టముండేది కాదు. అతను అవకాశం దొరికినప్పుడల్లా బుద్ధుని అవమానించడానికి, బాధించటానికి, ఆఖరుకు

చంపటానికి కూడా ప్రయత్నించాడు. కానీ విఫలుడయ్యాడు. అలాంటి సందర్భాలలో బుద్ధుని శిష్యులు ఆయనతో మీరు ఎందుకు ఆయనను ఉపేక్షిస్తున్నారు. ఒక్కమాట కూడా ఎందుకు మాట్లాడరు? ఏదైనా చర్య తీసుకోవచ్చు కదా? అనేవారు. కానీ బుద్ధుడు ఏమీ మాట్లాడేవాడు కాదు.

ఒకసారి దేవదత్తుడు పిచ్చి ఎక్కిన ఏనుగును బుద్ధుడు ఉన్న ప్రదేశంలో వదిలాడు. ఆ ఏనుగు ఆ ప్రాంతంలో నానా భీభత్సం సృష్టించి చివరకు బుద్ధుని దగ్గరకు వచ్చి శాంతంగా కూర్చుంది. అప్పుడు బుద్ధుని శిష్యులు ఆయనను మరల అడిగారు ఈసారైనా ఆయనపై చర్య తీసుకుంటారా? అసలు మీరు తలచుకుంటే ఆయనెంత? అని అన్నారు. .

అప్పుడు బుద్ధుడు ఈ విధంగా సమాధానమిచ్చాడు. ఏ జన్మలోనో నేను అతనికి అపకారం చేసి వుంటాను. అందుచేత అతను నా పట్ల ఇలా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. అలాగే ఈ ఏనుగుకు నేను ఏ జన్మలోనో ఉపకారం చేసి వుంటాను. అందుకే అది నన్నేమీ చేయలేదు. ఈ మాత్రం దానికి ఏదో అని మరల నేను కొత్త కర్మను ఎందుకు తయారు చేసుకోవాలి? అని అన్నారు.

దీనిని బట్టి ఒక కర్మ తయారు కాకుండా వుండటానికి బుద్ధుడు ఎంత సహనం చూపించారో మనకు అర్థం అవుతుంది. తనను అవమానించినా, భాధించినా, ఆఖరుకు చంపటానికి ప్రయత్నించినా ఆయన ఓర్పు వహించారంటే, ఒక్క మాట కూడా మాట్లాడలేదంటే, కొత్త కర్మ తయారు కాకూడదనేగా?

మరి మనం ఏమీ లేకపోయినా సరదా కోసం, గొప్ప కోసం, కాలక్షేపం కోసం, ఆధిక్యత ప్రదర్శించటం కోసం, ఎన్నో పనికి రాని మాటలు మాట్లాడి, ఎన్నో పనికి రాని పనులు చేసి ఎన్ని కర్మలు సృష్టించు కుంటున్నామో ? ఎన్ని పాపాలు చేస్తున్నామో ? ఆలోచించాలి. మరి అన్ని కర్మలు చేస్తే వాటి వల్ల, జీవితంలో ఎన్ని రకాలుగా దుఃఖం అనుభవించవలసి వస్తుందో, జీవితం ఎంత దుర్భరమవుతుందో తెలుసుకోవాలి. మరి అటువంటి పరిస్థితులలో జీవితంలో శాంతి ఎక్కడ వుంటుంది? ఆనందం ఎలా లభిస్తుంది ? అందుచేత వాక్కును సరిగా వుంచుకోవాలి. చేసే పనులు సరిగా చెయ్యాలి. 'కొత్త కర్మలు తయారు చేసుకోకూడదు.'

ఆ శక్తి రావాలంటే ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానం చేస్తేనే చెడు కర్మల నుంచి బయటపడి శాంతిగా జీవించగలుగుతాం. 'కొత్త కర్మలు తయారు చేసుకోం'.

"గుణాలు మారాలి!"

మానవులంతా చూడటానికి ఒకే రకంగా వుంటారు. కాని ప్రవర్తన మాత్రం రకరకాలుగా వుంటుంది. కారణం వారి గుణాలే. వారి గుణాలను బట్టే వారి ప్రవర్తన, పనులు ఉంటాయి. అలా ప్రవర్తనను బట్టి వారిని రకరకాలుగా పిలుస్తాం.

ఇతరులను శారీరకంగా, మానసికంగా హింసిస్తే వారిని రాక్షసుడు అంటాం. ఇతరుల పట్ల దుర్మార్గంగా వ్యవహరిస్తే దుర్మార్గుడు అంటాం, ఇతరులను మోసం చేస్తే మోసగాడు అంటాం. ఇతరుల వస్తువులను అపహరిస్తే దొంగ అంటాం. అలాగే రకరకాల పాపాలు, చేయకూడని పనులు చేస్తే పాపాత్ముడు అంటాం. అలా చేసే పనులను బట్టి వారిని రకరకాలుగా పిలుస్తాం.

అలాగే ఇతరులకు ఉపకారం చేస్తే పుణ్యాత్ముడు అంటాం. లోకులకు సేవ చేస్తుంటే దేవుడురా అంటాం, మంచి పనులు చేస్తుంటే మంచివాడు అంటాం, బుద్ధిగా ప్రవర్తిస్తుంటే బుద్ధిమంతుడు అంటాం. అలాగే తన స్వార్థం కూడా వదులుకుని గాంధీగారిలా, మదర్ థెరిస్సాలా, ఇతరుల కోసం పాటు పడుతుంటే మహాత్ముడు అంటాం.

చెడు గుణాలు ఉన్నవారు సమాజానికి, ఇతరులకు హాని చేస్తారు. వీరి వల్ల ఇతరులు రకరకాల బాధలు అనుభవిస్తారు.

ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఇటువంటి వారి నుండి సమాజాన్ని రక్షించటానికి, ప్రజలను వారి వికృత చేష్టల నుండి కాపాడటానికి ప్రభుత్వం చట్టాలు చేసి, కోర్టుల ద్వారా నేరాలకు తగ్గట్టు ఎన్ని శిక్షలు వేసినా ఎన్నాళ్ళు వారిని కారాగారాలలో వుంచినా వారి మనస్తత్వం మారదు. వారి గుణాలు మారవు. వారు విడుదల కాగానే మరల నేరాలు చేస్తారు.

అలాంటి వారే కాకుండా సమాజంలో చాలా మంది తమ దుర్గుణాల వల్ల ఇతరులకు, ఇరుగు పొరుగు వారికి ఎంతో హాని కలిగిస్తున్నారు. కొంతమంది తమ దురలవాట్ల ద్వారా తాము నష్టపోవటమే కాదు, తమ కుటుంబీకులను కూడా నష్టపరుస్తున్నారు.

గమనిస్తే ఇలాంటి వారి గుణాలు ఎవరు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా, "పుట్టుకతో వచ్చిన బుద్ధి పుడకల్లో పెడితే కాని పోదు" అనే సామెతలాగ మారట్లేదు.

ఇలాంటి గుణాల వల్ల చాలా సంసారాల్లో శాంతి ఉండడం లేదు. నిత్యం తగవులతో, గొడవలతో సంసార జీవితంలోని ఆనందాన్ని, మాధుర్యాన్ని అనుభవించలేకపోతున్నారు. చేసేది లేక, వేరే మార్గం లేక కాపురాలు చేస్తున్నారు. చావలేక బతికే వాళ్ళు ఎంతో మంది వున్నారు. దీనికి ముఖ్య కారణం గుణాలు. ఎవరూ వారి గుణం మార్చుకోలేకపోవడమే. మార్చుకోవాలని వున్నా మార్గం తెలియకపోవడమే. గుణం మారితే కానీ మనిషి మారడు, ప్రవర్తన మారదు, పనులు మారవు. అందుచేత ముఖ్యంగా మారవలసింది గుణాలని తెలుసుకోవాలి.

గుణం అన్నది మనస్సుకు సంబంధించింది, శరీరానికి సంబంధించింది కాదు. అందుచేత శరీరానికి శిక్ష వేసినంత మాత్రాన శరీరాన్ని శిక్షించినంత మాత్రాన మనస్సు యొక్క గుణాలు మారవు. బుద్ధి మారదు. కాని గుణాలు మారి, బుద్ధి వికసించాలంటే ఒక్కటే మార్గం అదే “శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం.”

ఈ ధ్యానం మనస్సు యొక్క చంచలత్వాన్ని పోగొట్టి, మనస్సును నిర్మలంగా, ప్రశాంతంగా చేయగలుగుతుంది. తద్వారా ఎంతటి వారైనా శాంత స్వభావులై, సాత్వికంగా మారిపోతారు. నిరంతర ధ్యానసాధన ద్వారా ఎవరైనా సరే వారిలో ఉన్న కోపం, ఈర్ష్య, అసూయ, ద్వేషం, స్వార్థం, అసత్యాలు పలకటం, పగ, అహంకారం లాంటి గుణాలు పోగొట్టుకుని శాంతమూర్తులు కాగలుగుతారు. పనికి రాని అలవాట్లు తొలగిపోతాయి. ఆ రకంగా ఎంతటి కఠినాత్ములైనా మంచివారుగా మారిపోతారు.

ధ్యాన సాధన ద్వారా గుణాలు మారిన వెంటనే ఆ రాక్షసుడే అంటే ఆ పాపాత్ముడే పుణ్యాత్ముడవుతాడు. ఆ పుణ్యాత్ముడే మహాత్ముడవుతాడు. ఆ మహాత్ముడే పరమాత్ముడవుతాడు. ఎందుచేతనంటే అందరూ ఆత్మస్వరుపులే కాబట్టి.

"జీవితంలో జరిగేవన్నీ సహజంకాదు!"

జీవితంలో జరిగేవన్నీ సహజమని భావిస్తాం. అలాగే సమస్యలు కూడా సహజమనుకుంటాం. జీవితంలో సమస్యలు వస్తూ వుంటాయనుకుంటాం. అందుచేత సమస్య వస్తే ఆ సమస్య నుంచి బయట పడటానికి ప్రయత్నిస్తాం తప్ప అంతకన్నా ఆలోచించం.

రోగాలు కూడా సహజమనుకుంటాం. మానవులన్నాక రోగాలు రాకుండా వుంటాయా? రోగాలు రాని వారు ఎవరు? అని ప్రశ్నిస్తాం. ఒక్కొక్కరికీ ఒక్కొ వయసులో ఒకోరకమైన రోగం వస్తుందని భావిస్తూ ఎంతసేపూ రోగం నుంచి బయటపడటానికి అనేక రకాల ప్రయత్నాలు చేస్తాం.

అలాగే సంసారమన్నాక సమస్యలుంటాయి, తగవులుంటాయి. బాధలుంటాయనుకుంటాం. అవన్నీ సహజమనుకుంటాం. భార్యాభర్తల మధ్య, తండ్రి కొడుకులమధ్య, అత్తా కోడళ్ళ మధ్య, అన్న దమ్ముల మధ్య గొడవలు వస్తుంటాయి. సంసారమన్నాక గొడవలు రాకుండా వుంటాయా? సర్దుకుపోవాలి అంటాం. అలాగే సమస్యల నుండి బయటపడటానికి రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తాం.

అలాగే కోరికలు సహజమనుకుంటాం. భయపడడం సహజమ నుకుంటాం. అలాగే కోపం, ద్వేషం, స్వార్థం లాంటి గుణాలు సహజమను కుంటాం. సిగరెట్, త్రాగుడు, వ్యభిచారం లాంటి అలవాట్లు సహజమను కుంటాం. అలాగే ముసలితనంలో మంచం మీదపడడం సహజమనుకుంటాం.

అలాగే ప్రకృతి వైపరీత్యాలు భూకంపాలు, వరదలు, తుఫానులు, అకాల వర్షాలు సహజమనుకుంటాం. మానవులలో అడుక్కునేవారు కొందరైతే, అందలాలు ఎక్కేవారు కొంతమంది. తెలివైన వారు కొంతమందైతే తెలివితక్కువవారు కొంతమంది. అందమైన వారు కొంతమందైతే, అంద విహీనులు కొంతమంది. ఆకలితో అలమటించే వారు కొందరైతే, అరగక బాధపడేవారు కొంతమంది. ధనం లేక బాధపడేవారు కొందరైతే, ధనం ఏం చేసుకోవాలో తెలియనివారు కొందరు. లోకంలో ఇలా వుండడం కూడా సహజమనుకుంటాం.

కానీ సృష్టిలో ఏదీ ఊరికే జరగదు. అంతా సహజం కాదు. ప్రతీదానికి

కారణం వుంటుంది. అసలు సృష్టే "కార్యాకారణ సంబంధంతో" నడపబడుతుంది. అంటే సృష్టిలో ఏది జరిగినా ప్రతీదానికి కారణం వుంటుంది. కారణం లేకుండా ఏదీ జరుగదు.

అందుచేత మన జీవితంలో ఏం జరిగినా ప్రతీదానికి కారణం వుంటుందని తెలుసుకోవాలి. ఏదీ సహజం కాదు. దానంతటదే జరగదు.

మనమనుకున్నట్టుగా మన జీవితం ఉండాలంటే సృష్టి ధర్మమైన 'కార్యాకారణ సంబంధాన్ని' అర్థం చేసుకోవాలి. ప్రతీ సమస్యకు మూలమైన కారణాన్ని తెలుసుకోవాలి. అలా చేసినపుడు ప్రతీ సమస్యను అధిగమిస్తాం. శాశ్వతంగా పరిష్కరించుకుంటాం. మనమనుకున్నట్టు జీవించగలుగుతాం. శాశ్వత ఆనందాన్ని పొందుతాం.

ఆ శక్తి మనకురావాలంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస ఉంచి ధ్యానం" చెయ్యాలి. అప్పుడు జీవితంలో జరిగేవన్నీ సహజం కాదని తెలుస్తుంది. కారణం తెలుసుకుని సమస్యలు నివారించుకుంటాం. ఆనందంగా జీవిస్తాం.

"బ్రతకడం కాదు జీవించాలి!"

అందరూ పుట్టడం, చనిపోవడం చూస్తున్నాం. అందుచేత ఎప్పుడో ఒకప్పుడు చనిపోతామని తెలుసుకాబట్టి చనిపోయే వరకు బాగా బ్రతకాలను కుంటాం. వీలయినంత బాగా బ్రతకాలి. అందరికంటే గొప్పగా బ్రతకాలను కుంటాం.

బాగా బ్రతకాలంటే డబ్బు ముఖ్యం కాబట్టి డబ్బు సంపాదనకు ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నాం. జీవితమంతా డబ్బు సంపాదనకే వినియోగిస్తున్నాం. అంతే అలోచిస్తున్నాం. అదే జీవితమనుకుంటున్నాం.

బ్రతకాలికదా? అనుకోవడం, అనడం జీవితమంటే అవగాహన లేకపోవడమే. మనం ఈ భూమి మీదకు వచ్చింది, జన్మ తీసుకున్నది ఏదో ఒక రకంగా బ్రతకడం కోసం కాదు.

భూమి మీద అన్నీ అనుభవిస్తూ, జీవిత మాధుర్యాన్ని అను భవిస్తూ, ఎన్నో పాఠాలు నేర్చుకోవడానికి, ఎన్నో అనుభవాలు పొందటానికి, ఎంతో ఎదగటానికి వచ్చాం. అంతేకాని చనిపోయే వరకు ఏదో రకంగా బ్రతకటానికి కాదు.

బ్రతకడం వేరు. జీవించడం వేరు. ఎన్ని భోగాలు వున్నా, ఎన్ని సంపదలు వున్నా, ఎన్ని సుఖాలు వున్నా, విలాసవంతమైన భవంతులు వున్నా రోగాలు, బాధలు, కష్టాలు, సమస్యలు ఉన్నవారు బ్రతుకుతారు. ఎందుచేతనంటే ఇన్ని సమస్యలతో ఎవరూ బ్రతకాలనుకోరు. ఆ సమస్యలు, బాధలు వచ్చినపుడు అవి భరించలేక ఇన్ని సమస్యలతో బ్రతకడం కంటే చనిపోతే మంచిదని భావిస్తారు. ఈ విషయం ముసలి వయస్సులో వున్నవారు పైకే చెపుతుంటారు. కానీ చాలా మంది పైకి అనకపోయినా కష్టాలు వచ్చినపుడు లోపల అనుకుంటారు. కాని చావు మన చేతులలోలేదు. కాబట్టి చావలేక బ్రతుకుతూంటారు. చావేకనుక మన చేతుల్లో వుంటే ఎప్పుడో చనిపోయేవారం. అందుచేత ఇన్ని కష్టాలతో, సమస్యలతో మనం చావలేకే బ్రతుకుతున్నాం.

కాని ఏ సమస్యలు లేకుండా ఆరోగ్యంగా, శాంతిగా, ఆనందంగా ఉండేవారే జీవించే వారు. జీవితమాధుర్యాన్ని అనుభవిస్తున్నవారు. జీవించి ఏం సాధించాలో అది సాధిస్తారు. జీవితాన్ని ధన్యం చేసు కుంటారు. అందుచేత జీవించడం కోసం ప్రయత్నించాలి. బ్రతకకూడదు.

బ్రతకడమన్నది పెద్దగొప్ప పనేమీకాదు. పుట్టిన ప్రతీవాడు బతుకుతున్నాడు. ప్రతి జీవి, ప్రతి ప్రాణి, ప్రతి జంతువు బతుకుతుంది. కుష్టివాడు బ్రతుకుతున్నాడు. ముష్టివాడు బ్రతుకుతున్నాడు. ప్రతి జంతువు బ్రతుకుతుంది. బతికి ఏం సాధించామన్నది ఆలోచించాలి. మన వల్ల ఇతరులకు గాని, లోకానికి గాని ఏమైనా ప్రయోజనం కలిగిందా? అని ఆలోచించాలి. మనజీవితం ఇతరులకు ఎంతోకొంత ఆదర్శప్రాయం కావాలి. అలా జీవిస్తేనే జీవించినట్టు లేకపోతే బతికినట్టే.

మనం భూమి మీదకు వచ్చింది, ఈ జీవితం తీసుకున్నది ఎన్నో నేర్చుకోవడానికి, సాధించడానికే. కానీ వెళ్ళిపోవడానికి రాలేదు. కావాలనే వచ్చాం. కోరుకుని వచ్చాం. ఇది తెలియక చేయకూడని పనులు, పాపాలు, తప్పులు చేస్తూ జీవితాన్ని కష్టాలపాలు చేసుకుంటున్నాం. దుఃఖంతో బ్రతకలేక వెళ్ళిపోవాలనుకుంటున్నాం. అందుచేత ఎలా జీవించాలో తెలుసుకోవాలి.

జీవించడానికి గౌతమ బుద్ధుడు అష్టాంగ మార్గాన్ని సూచించారు. ఆ అష్టాంగ మార్గం అనుసరిస్తే నిజంగా జీవిస్తాం. అష్టాంగమార్గం అంటే సరైన దృక్పథాలు, సరైన సంకల్పాలు, సరైన వాక్కు, సరైన కర్మ, సరైన జీవనోపాయం, సరైన శ్రద్ధ, సరైన ఏకాగ్రత, సరైన ధ్యానం.

సరైన ధ్యానం చేస్తేనే అష్టాంగ మార్గాన్ని అనుసరించగలం. నిజంగా జీవించగలం. మరి "ఆనాపానసతి ధ్యానమే" సరియైన ధ్యానం. అందుచేత ధ్యానం చేస్తే ఎలా జీవించాలో తెలుస్తుంది. అపుడు " "బ్రతకం" నిజంగా జీవిస్తాం."

"జీవితానికి ప్రమాదకరమైన నాలుగు పర్వతాలు!"

మీరు ఒక ప్రదేశంలో వున్నట్టు ఊహించుకోండి. ఆ ప్రదేశానికి నాలుగు వైపులా వున్న నాలుగు పర్వతాలు మీ వైపుకు కదలి వస్తున్నాయని వూహించుకోండి. అవి మీ దగ్గరగా వస్తే మీ పరిస్థితి ఏమిటి?

అలాగే జీవితంలో కూడా ఒక ప్రక్క యవ్వనాన్ని హరించే ముసలితనం అనే పర్వతం, మరొక ప్రక్క ఆరోగ్యాన్ని మింగే రోగమనే పర్వతం, ఇంకో ప్రక్క సంపదలను కూలగొట్టే విపత్తు అనే పర్వతం, మరో వైపు జీవితాన్ని హరించే మరణం అనే పర్వతం పొంచి వున్నాయి.

అవి ఏ సమయంలోనైనా, ఎప్పుడైనా మనల్ని తాకవచ్చు. అందులో కొన్ని కానీ, అన్నీ కానీ మన జీవితాన్ని నాశనం చేయవచ్చు. అప్పుడు మన పరిస్థితి ఏమిటో? ఎలా వుంటుందో? ఊహించుకోండి. మన శరీరాన్ని కూడా మనం వదిలి వేయవచ్చు. అప్పుడు మన కుటుంబ సభ్యులు కాని, బంధువులు కానీ, స్నేహితులు కానీ, ఎవరూ మనల్ని కాపాడలేరు. ఆ సమయంలో మనల్ని కాపాడగలిగేది "ధ్యానం" మాత్రమే.

యవ్వనంలో వున్నప్పుడు యవ్వనం శాశ్వతమనుకుని, జీవితం భోగాలు అనుభవించటానికేననుకుని అందుకే జన్మించామనుకుని, ఇప్పుడు కాకపోతే ఎప్పుడు అనుభవిస్తామని, అహంకారంతో ఎన్నో చేయకూడని పనులు చేస్తూంటాం. ఎవరినీ లెక్క చేయం. పెద్దవారిని, ముసలి వారిని హేళన చేస్తూంటాం. నిందిస్తూంటాం. బలగర్వంతో సాటివారిని, బలహీనుల్ని హింసిస్తూంటాం. గమనిస్తే యవ్వనం కానీ, భోగాలు కానీ శాశ్వతం కాదని తెలుస్తుంది.

అలాగే క్రింది వారిని, ఆర్థికంగా తక్కువ వారిని కించపరుస్తూంటాం. రోగులను, కుష్ఠ రోగులను, బాగా హీనమైన పరిస్థితులలో జీవిస్తున్న వారిని అసహ్యించుకుంటాం. అలాగే అందంలోను, ఐశ్వర్యం లోను, చదువులోను, మిగతా కళలలో ఉన్నతంగా ఉన్నామని అందరి కన్నా గొప్పవారమని గర్వపడుతూంటాం. జీవితమంటే అవగాహన లేక ఎన్నో పాపాలు చేస్తూంటాం.

ఇంకా జీవితంలో డబ్బే ప్రధానమని భావిస్తాం. అంటే డబ్బు వుంటే లోకంలో ఏదైనా సాధించవచ్చని, డబ్బుతో సర్వ సుఖాలు పొందవచ్చని, అన్ని రకాల భోగాలు అనుభవించవచ్చని, డబ్బుతో సాధించలేనిది జీవితంలో ఏదీ లేదని భావిస్తాం. ఎంత ఐశ్వర్యవంతుడైతే, సంఘంలో అంత ఉన్నత స్థానం పొందవచ్చని, డబ్బుకు

లోకం దాసోహం అవుతుందని భావిస్తాం. ఇలాంటి భ్రమలతో మనమే కాదు ప్రపంచమే డబ్బు మత్తులో మునిగిపోయింది.

కాని ఎన్ని సంపదలు వున్నా, ప్రకృతి వైపరీత్యాలు సంభవించినపుడు సంపదలన్నీ సర్వనాశనమై, ఎంతటి కోటీశ్వరుడైనా బికారిగా మారుతున్నాడు. అలాగే అనుకోకుండా జరిగే సంఘటనల వల్ల సంపదలు కోల్పోతున్నారు. ఇలా ఎవరి విషయంలోనూ ఏదీ శాశ్వతం కాదని గత చరిత్ర చూస్తే తెలుస్తుంది. ఎంతో మంది రాజులు, చక్రవర్తులు, వారి రాజ్యాలు, ఐశ్వర్యం కోల్పోవడం చూశాం.

చాలా మంది ప్రస్తుతం వున్నట్లుగానే ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగా వుంటామని భావిస్తారు. కానీ ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఏదో ఒక రోగం బారిన పడాల్సి వస్తుందని, తద్వారా ఎంతో బాధ, దుఃఖం పొందాల్సి వస్తుందని భావించరు.

ఇంకా శరీరం శాశ్వతం కాదని తెలుసుకోలేక ఎంతసేపూ నశించిపోయే శరీరం కోసమే పాటుపడుతున్నారు.

భూమి మీద మనం ఎన్ని సంపాదించినా, ఎన్ని వున్నా, ఏది మనదనుకున్నా అవన్నీ ఎప్పుడో ఒకప్పుడు కోల్పోవలసిందే. ఏదీ శాశ్వతం కాదు. మనం గొప్పగా భావించే వాటిని హరించటానికి అనారోగ్యం, విపత్తులు, వార్ధక్యం, మరణమనే నాలుగు పర్వతాలు మనవైపు కదులుతూనే ఉంటాయన్న సంగతి మరచిపోకూడదు.

అవి మనల్ని కాటువేయకముందే జాగ్రత్తపడాలి. అవన్నీ కోల్పోయినా ధ్యానం మన దగ్గర వుంటే శాశ్వతమైన ఉన్నత లోకాలకు చేరుకుంటాం. ఏ విపత్తు మనల్ని ఏమీ చెయ్యలేవు. అందుచేత "ధ్యానం" చేద్దాం.

"ఆనందం అన్నది ఎక్కడో లేదు మనలోనే వుంది!"

ఎవరైనా ఆనందంగా వుండాలనే కోరుకుంటారు. కారణం ఆనందం లేని జీవితం జీవితమే కాదు. అందుచేత ఆనందం కోసం, ఆనందంగా వుండాలని రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తాం. కానీ ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా ఆనందంగా జీవించలేకపోతున్నాం. కారణం ఆనందం అన్నది బయటలేకపోవడమే.

మనం కోరుకున్నవి పొందితే ఆనందంగా వుండవచ్చని కోరుకున్నవి పొందటానికి ప్రయత్నిస్తాం.

అలా లడ్డూ తింటే ఆనందం అనుకుంటాం. తింటున్నంతసేపూ ఆనందమే. కానీ తినడం అయిపోగానే ఆనందం కనబడదు. టి.వి చూస్తే ఆనందం అనుకుంటాం. చూస్తున్నంతసేపు బాగానే వుంటుంది. చూడటం అయిన తరువాత ఆనందంగా వుంటుందా? అంటే వుండదు. ఖరీదైన వస్త్రాలు వుంటే ఆనందమనుకుని సంపాదించుకుంటాం. సంపాదించేంత వరకే గాని తరువాత ఆనందం కనపడదు.

అలా కారు కొంటే ఆనందం, ఎ.సి. వుంటే ఆనందం, మంచి బిల్డింగు వుంటే ఆనందం, పది లక్షలు సంపాదిస్తే ఆనందం, ఉద్యోగం వస్తే ఆనందం, పెళ్ళి చేసుకుంటే ఆనందం, పిల్లలు వుంటే ఆనందం, రోగం తగ్గితే ఆనందం, పదవి వస్తే ఆనందం, అది పొందితే ఆనందం, ఇది పొందితే ఆనందం అనుకుంటూ అన్నీ పొందటానికి ప్రయత్నిస్తాం, కానీ వాటిలో ఆనందం లేదని వాటిని పొందిన తరువాత తెలుస్తుంది.

కోరుకున్నవన్నీ పొందినా ఆనందం ఎందుకు వుండట్లేదు? కారణం ఆనందం కోసం మనం కోరుకునేవి ఏవీ శాశ్వతం కాదు. మనం కోరుకునేవి, పొందేవి ఏవీ శాశ్వతం కానపుడు వాటి వల్ల వచ్చే ఆనందం శాశ్వతంగా ఎలా వుంటుంది? అందుచేత ఆనందం శాశ్వతంగా వుండాలంటే శాశ్వతమైనది కోరుకోవాలి. దాన్ని పొందటానికి ప్రయత్నించాలి. అప్పుడే మన ఆనందం శాశ్వతమవుతుంది.

మరి శాశ్వతమైంది ఏదీ? ఆలోచిస్తే భూమి మీద మన కంటికి కనబడేది ఏదీ శాశ్వతం కాదని తెలుస్తుంది. మన సంపదలు, పదవులు, అందం, యవ్వనం, ఆరోగ్యం ఆఖరికి మనమే శాశ్వతం కాదు. మరి శాశ్వతమైంది ఏది?

శాశ్వతమైంది కంటికి కనబడని ఆత్మ. ఆత్మ అంటే ఎవరో కాదు భగవంతుడు.

భగవంతుడే శాశ్వతమైన వాడు. ఎపఃప్పుడూ ఆనందంలో వుండేవాడు. అందుచేత భగవంతుని పొందితే శాశ్వత ఆనందం అంటే బ్రహ్మానందాన్ని పొందినట్టే.

అంతరంలో వున్న ఆత్మను పొందే మార్గమే "ఆనాపానసతి ధ్యానం". ఈ ధ్యానం విశేషంగా చేస్తే తప్పనిసరిగా ఆత్మను పొందుతాం. అంటే భగవంతుని పొందుతాం. శాశ్వతమైన బ్రహ్మానందాన్ని పొందుతాం. అలా ధ్యానం చేసే కొద్దీ ఆత్మకు దగ్గరవ్వడం వల్ల మనలో ఆనందం పెరుగుతూ వుంటుంది. ధ్యానం చేస్తే, ఇది అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోగలుగుతాం. అందుచేత ఆనందం అన్నది ఎక్కడో లేదు. మనలోనే వుందని తెలుసుకుని దాన్ని పొందే ధ్యానసాధన చేద్దాం. ఆనందంగా జీవిద్దాం.

"దుఃఖాలకు దుఃఖించకూడదు!"

జీవితంలో కష్టాలు వచ్చినా, ఆర్థిక ఇబ్బందులు వచ్చినా, రోగం వచ్చినా, కుటుంబంలో గొడవలు, సమస్యలు వచ్చినా, అవమానం జరిగినా, అనుకున్నది సాధించ లేకపోయినా, కోరుకున్నవి పొందలేక పోయినా, దగ్గరి వారు చనిపోయినా, ఇలా ఎన్నో కారణాల వల్ల దుఃఖ పడుతూంటాం. దుఃఖ నివారణకు ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తాం. ఒక్కోసారి ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా దుఃఖం నివారణ కాకపోతే, ఎందుకీ జీవితం అని విరక్తి చెందుతాం. జీవితమే వ్యర్థమనుకుంటాం.

కొంచెం ఆలోచిస్తే ప్రపంచంలో ఎవరి జీవితం తీసుకున్నా ప్రతీ ఒక్కరూ ఏదో ఒక దుఃఖంతో, సమస్యతో బాధపడుతున్నవారే కనిపిస్తారు. దుఃఖం లేని వారంటూ ఎవరూ ఉండరు. ఆఖరుకు మనం ఆరాధించే దేవుళ్ళు కూడా వారి నిజజీవితంలో కష్టాలు ఎదుర్కొన్నవారే. కానీ వారు అవి కష్టాలని భావించలేదు. వాటి గురించి ఆలోచిస్తూ వారి కాలాన్ని, జీవితాన్ని వృధా చెయ్యలేదు. వారి జీవితంలో వారు సాధించవలసింది సాధించి, వారి జీవితాన్ని సద్వినియోగం చేసుకున్నారు. ధన్యం చేసుకున్నారు.

"క్షుద్రం హృదయ దౌర్భల్యం" అన్నారు గీతలో శ్రీ కృష్ణభగవానుల వారు, అంటే కష్టాలు వచ్చినపుడు భీరువులా, పిరికివాడిలా ప్రవర్తించడం అన్నది హీనమైనదని శ్రీ కృష్ణులవారి సందేశం. దుఃఖం కలిగినపుడు నిరాశ చెందుతూ, ఏడుస్తూ, జీవితమంతా దాని గురించే ఆలోచిస్తూ కాలాన్ని వ్యర్థం చేయకూడదు. ఎందుచేతనంటే జీవితంలో దుఃఖం కలిగిందంటే ఎన్నో కారణాలు ఉంటాయి. అవి తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. వీటి నుండి బయటపడటానికి ప్రయత్నించాలి. వాటి నుండి పాఠాలు నేర్చుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. అలా జీవితంలో ఎదగటానికి, పురోభివృద్ధి సాధించటానికి ప్రయత్నించాలి. అంతేకాని దుఃఖాలకు దుఃఖించకూడదు.

గతంలో చేసిన పాపకర్మల వల్ల కూడా మనకు దుఃఖం కలుగుతుంది. అంటే ఒక విధంగా దుఃఖం అనుభవిస్తున్నామంటే గతంలో మనం చేసిన పాపకర్మలు తొలగించుకుంటున్నామని అర్థం. అంటే గతంలో మనం చేసిన అప్పు తీరుతుందన్న మాట. అప్పు తీరుతున్నప్పుడు ఎవరైనా సంతోషిస్తారు కానీ బాధపడరు. అప్పు పెరుగుతుంటే బాధపడతారు. అందుచేత దుఃఖాలకు దుఃఖించకూడదు. పాపాలు

చెయ్యటానికి బాధపడాలి.

జీవితంలోని కష్టాలు, బాధలు, ఇబ్బందులు కలిగినపుడు అవి గతంలో మనం చేసిన పొరపాట్ల వల్ల, పాపాల వల్ల వచ్చినవే అని గ్రహించి మరల అటువంటివి చేయకుండా సరియైన మార్గంలో జీవించాలి. ఎందుకంటే ఇప్పుడు మనకు కష్టం వచ్చిందంటే గతంలో మనం ఎవరినో కష్టపెట్టామని తెలుసుకోవాలి. అలాగే ఇప్పుడు నష్టం వచ్చిందంటే గతంలో ఎవరినో నష్టపెట్టామని తెలుసుకోవాలి. అలాగే ఇప్పుడు హింస పడుతున్నామంటే గతంలో ఎవరినో హింసించామని తెలుసుకోవాలి.

అలాగే ఎవరైనా మరణించినా, మరణమన్నా దుఃఖిస్తాం. కానీ మరణమంటే మరల జన్మించటమే. ఈ జన్మలో అనుభవాలు సంపాదించి మరల కొత్త జన్మలో, కొత్త పాఠాలు నేర్చుకోవటానికి కొత్త జీవితం తీసుకుంటాం. అందుచేత మరణం లేదని తెలుసుకోవాలి. మరణానికి దుఃఖించకూడదు.

అలాగే దుఃఖాలు, వైఫల్యాలు అనుభవాలు సంపాదించటానికే అని తెలుసుకోవాలి. ఒక జీవితంలో ఎన్నో అనుభవాలు పొందుతాం. అలా ప్రతీ జన్మలో ఎన్నో అనుభవాలు పొందటం వల్ల ఆత్మ ఉన్నతి కలుగుతుంది. ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధి సాధిస్తాం. అందుచేత దుఃఖాలకు దుఃఖించకూడదు.

కొంచెం ఆలోచిస్తే ఎవరి దుఃఖమైనా శాశ్వతంగా ఉండదు. ఏ దుఃఖమైనా కొన్నాళ్ళే ఉంటుంది. పగలు శాశ్వతం కాదు, చీకటి శాశ్వతం కాదు. ఒకదాని తరువాత ఒకటి వుంటాయి. అలాగే జీవితమనేది గడియారం ముల్లులాంటిది. గడియారంలో ముల్లు ఎప్పుడూ క్రిందకు ప్రయాణించదు, ఎప్పుడూ పైకి ప్రయాణించదు. అలాగే దుఃఖాలు కూడా శాశ్వతంగా వుండవు. శాశ్వతంగా వుండని దుఃఖాల గురించి దుఖించకూడదు.

అందుచేతే శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు గీతలో “శీతోష్ణాలకుకాని, సుఖ దుఃఖాలకుకాని, మానావ మానాలకు” కాని చలించకూడదని తెలియ చేశారు. అంతేకాని దుఃఖాలకు దుఃఖించమని చెప్పలేదు. అందుచేత మహాత్ములు లాగ, దుఃఖాలను తట్టుకునే శక్తి సంపాదించాలి. అప్పుడు దుఃఖాలు మనల్ని బాధించవు. అటువంటి శక్తి సంపాదించాలంటే ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానం ద్వారా శక్తి సంపాదించి శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ బోధించిన విధంగా అన్ని సందర్భాలలో సమస్థితిలో జీవిస్తాం. “దుఃఖాలకు దుఃఖించం”.

"మన దుఃఖాలకు మనమే కారణం!"

మనకు ఏది జరిగినా దానికి భగవంతుడే కారణమనుకుంటాం. కర్మ సిద్ధాంతం తెలుసుకోలేక, భగవంతుడే కష్టపెడుతున్నాడని భావిస్తుంటాం.

కానీ గతంలో చేసిన కర్మల్ని బట్టే ప్రస్తుత జీవితంలో కష్టాలు అనుభవిస్తున్నాం. అంతే కాని భగవంతుడు ప్రత్యేకించి వారు కష్టపడాలి, వీరు సుఖ పడాలి, వాడు బీదవాడుగా వుండాలి, వీడు బలవంతుడుగా ఉండాలి, అని ప్రత్యేకించి ఏమీవ్రాయడు. ఆయనకు అందరూ సమానమే. అందరూ ఆయన బిడ్డలే. ఆయనకు ఎవరి మీద పక్షపాతం ఉండదు.

మన స్వార్థం కోసం, తుచ్ఛమైన మన కోరికలు తీర్చుకోవటం కోసం, సృష్టిలోని సమస్త జీవులు భగవంతుని బిడ్డలే అని మరచి, అందరి కంటే ఉన్నతంగా ఉండాలని, సాటి వారిని మోసగిస్తూ, జీవులను ఎన్నో రకాలుగా హింసిస్తూ, మాంస భక్షణ చేస్తూ ఎన్నో పాపాలు చేస్తున్నాం.

ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మన తప్పులు తెలియ చేయటానికి మనలో మంచి మార్పు తీసుకు రావటానికి, చేసిన పాపాలకు తగ్గ శిక్షలు విధింపబడుతున్నాయి. అంటే మనం చేసుకున్న కర్మల్ని బట్టే మన జీవితం ఉంటుంది. అంటే మన దుఃఖాలకు కారణం మనమేనని తెలుసుకోవాలి.

అందుచేత మన జీవితాన్ని సుఖమయం చేసుకోవటానికి మనమే ప్రయత్నించాలి. గతంలో చేసుకున్న దాన్ని బట్టి ఇప్పటి మన జీవితం ఎలా ఉందో అర్థం చేసుకుని, భవిష్యత్తులో మన జీవితం ఎలా ఉండాలని ఆశిస్తామో దానికి తగ్గట్టు ప్రస్తుత వర్తమానంలో ప్రవర్తించాలి. అంటే వర్తమానాన్ని పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.

శక్తివంతమైన ధ్యాన సాధన చెయ్యాలి. ఆత్మ స్థితి పెంపొందించే ఆత్మకర్మలు చెయ్యాలి. దేహం నేను కాదని తెలుసుకోవాలి. ఇంకా జన్మలు ఉన్నాయని తెలుసుకోవాలి. జన్మలేని స్థితి పొందటానికి ప్రయత్నించాలి. ధ్యానాన్ని ఒక రోజువారీ కార్యక్రమం క్రింద ఆచరించాలి.

జీవహింస చేయకూడదు. మాంసభక్షణ మానాలి. స్వార్థ చింతన వదలాలి. ఇతరుల గురించి లోకం గురించి ఆలోచించాలి. అందరూ మనలాంటి వారేనని

భావించాలి. యోగులు మహాత్ములు వ్రాసిన పుస్తకాలు చదవాలి. మంచి వారి సాంగత్యం చెయ్యాలి. అనవసరపు మాటలు మాట్లాడకూడదు. టి.వి.లు చూస్తూ కాలాన్ని వృథా చెయ్యకూడదు.

ఖాళీ దొరికినప్పుడల్లా ధ్యానం చెయ్యాలి. న్యాయంగా సంపాదించటానికి ప్రయత్నించాలి. ఉన్నదానితో తృప్తి చెందాలి. లోకోద్ధరణకు, సమాజ సేవకు పాటుపడే బ్రహ్మర్షి పత్రీ లాంటి యోగీశ్వరులను మార్గదర్శకంగా తీసుకోవాలి. వారి అడుగు జాడల్లో నడవాలి. యోగుల జీవితాలను ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి. అలా లోక కళ్యాణానికి పాటు పడుతూ, ధ్యాన సాధన చేస్తూ, జీవిత సత్యాలను తెలుసుకుని జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకోవాలి.

అంతే కానీ మన దుఃఖానికి ఎవరో కారణం అని దుఃఖిస్తూ కూర్చోకూడదు. 'మన దుఃఖానికి మనమే కారణం'. మన దుఃఖానికి కారణమైన కర్మలు ధ్యాన సాధన ద్వారా రహితం చేసుకోవచ్చు. మన ప్రారబ్ధాన్ని మార్చుకోవచ్చు. ఆ శక్తి మన దగ్గరే ఉంది. అంతా మన చేతుల్లోనే ఉంది.

"ఇతరులలో ఉన్న దోషాలు కాదు మనలో ఉన్న లోపాలు వెతకాలి!"

సమాజంలో ఎవరిని చూసినా తామే ఎంతో మంచివారను కుంటారు. అంతేకాదు ఇతరులను విమర్శిస్తూంటారు. ఇతరుల లోని దోషాలు చెపుతూంటారు.

కానీ మనలో వున్నదే ఇతరులలో కనిపిస్తుందని తెలుసుకోవాలి. "ఇతరుల్ని చెడ్డవారు" అన్నామంటే చెడ్డతనం మనలో ఉన్నట్టే. మనలో చెడు వుంది కాబట్టే మనకు ఇతరులలో చెడు కనిపిస్తుంది. అలాగే మంచి వాళ్ళకు అంతా మంచే కనిపిస్తుంది. అందుచేత ఎదుట వారిని విమర్శించడం కాదు ముందు మనలో ఉన్న లోపాలు సరిచేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. అప్పుడే మనం సరిగా జీవించగలం.

"మనం ఎవరినైతే విమర్శిస్తామో వారు లాభం పొందుతారు. మనం నష్టపోతామన్న" విషయం కూడా మనకు తెలియదు. కాని కొంచెం ఆలోచిస్తే ఎదుట వారిని విమర్శించటం వలన మనకు వచ్చే లాభమేమి లేదు. కాని ఎదుట వారిని విమర్శించటం అందరికీ అలవాటైపోయింది. అది తాత్కాలికమైన మానసిక తృప్తి తప్ప, ఏ విధమైన ప్రయోజనం లేదు.

మనం ఇతరుల గురించి ఆలోచించేటపజ్పుడు కాని, వారి గురించి మాట్లాడేటప్పుడు కాని, వారిలోని చెడు కాకుండా వారిలోని మంచి గురించే ఆలోచించాలి. వారు చేసే మంచిపనుల గురించే మాట్లాడాలి.

అదే మంచి మనం చేయడానికి ప్రయత్నించాలి. అంతేకాదు మన గురించి ఆలోచించేటప్పుడు, మనలోని చెడు గురించి ఆలోచించాలి. ఏమైనా చెడు వుంటే దాన్ని సరిచేసుకోవాలి.

అలా జీవితంలో మన గురించి మనం ఎంత ఆలోచిస్తే మన జీవితానికి అంతలాభం. అలా మన గుణాల గురించి, మన ప్రవర్తన గురించి, మన లోపాలు గురించి, మనం మాట్లాడే పద్ధతి గురించి, మన ఆలోచనల గురించి, మనం తీసుకునే ఆహారం గురించి, ప్రతీరోజు మనం చేసే పనుల గురించి ఆలోచించాలి. ఇంకా కాలాన్ని ఎంత సద్వినియోగం చేస్తున్నాం. మన శక్తిని ఎంత వరకు సరిగ్గా వినియోగిస్తున్నామన్నది కూడా ఆలోచించాలి.

వాడు చెడ్డవాడు అంటే మనకేం ప్రయోజనం? చెడు చేస్తే దాని ఫలితం వాడే అనుభవిస్తాడు. అది మనకు సంబంధం లేని విషయం? మన జీవితమే మనకు సంబంధం. మన గురించి మనం ఆలోచించ వలసినవి, మన గురించి

మనం చేసుకోవలసినవే ఎన్నో వుంటే? అవన్నీ వదిలి ఎవరి గురించో సమయం ఎందుకు వృధా చేయాలి? ఇప్పటికే ఎన్నో జన్మలు వృధా చేసుకున్నాం. కనీసం ఈ జన్మనైనా సద్వినియోగం చేసుకుందాం.

ఇంకా ప్రతీ ప్రాణి పట్ల మైత్రీ భావం కలిగి ఉండాలి, క్రింది వారి మీద కరుణ చూపించాలి, చేసే తప్పులు తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. ఇతరుల తప్పులు క్షమించగలగాలి. అలాగే వీలైనంత తక్కువ మాట్లాడటానికి ప్రయత్నించాలి. సత్యాన్నే మాట్లాడాలి. అంతేకాకుండా మనస్సులో ఏమను కుంటామో అదే మాట్లాడాలి.

అంతే కాదు అన్ని లాభాలు చేకూర్చే ధ్యాన సాధన ఎలా చేస్తున్నాం? సాధనలో ఇంకా ముందుకు వెళ్ళాలంటే ఏం చెయ్యాలి? పెద్దవారి దగ్గర ఏ విషయాలు తెలుసుకోవాలి? ఏ పుస్తకాలు చదవాలి? ఆహార నియమాలు పాటిస్తున్నామా ? లేదా ? సాధనలో ఏంత పురోగతి సాధించాం? ఎంత మందికి తెలిసింది చెపుతున్నాం? లోకానికి, సమాజానికి ఏ విధంగా ఉపయోగపడుతున్నాం? ఇంకా ఏం చెయ్యాలి?అని కూడా ఆలోచించాలి.

ఇలా ఆలోచించవలసినవి, చెయ్యవలసినవి సాధించ వలసినవి ఎన్నో వుండగా ఇతరుల గురించి ఆలోచిస్తూ, ఇతరులను విమర్శిస్తూ వారి దోషాలు, లోపాలు చర్చిస్తూ సమయాన్నంతా వృధా చేస్తే, మనల్ని మనం ఎప్పుడు ఉద్ధరించుకుంటాం? మనకు కావలసింది ఎప్పుడు సాధిస్తాం? అందుచేత "ఇతరుల దోషాలు కాదు. మనలో ఉన్న లోపాలు వెతకాలి". ఆ శక్తి రావాలంటే ధ్యానం చెయ్యాలి.

"రాక్షసుల్లా ప్రవర్తించవద్దు!"

పురాణాల్లో, కథలలో రాక్షసుల గురించి చదువుకున్నాం, విన్నాం, సినిమాలలో చూస్తున్నాం. రాక్షసులంటే వికృతమైన, భయంకరమైన ఆకారంతో ఉంటారని, వారికి వికారమైన జుట్టు, కొమ్ములు ఉంటాయని, వారి కళ్ళు పెద్దవిగా తీవ్రంగా ఉంటాయని, వారి చర్మం దళసరిగా జంతు చర్మంలా వుంటుందని, వారికి మాంసాహార జంతువుల్లాగ కోరలు వుంటాయని, పెద్దదైన భయంకరమైన దేహం వుంటుందని, వారు ఎముకలు, పుర్రెలు దండలుగా, ఆభరణాలుగా ధరిస్తారని, జంతు చర్మాలు వస్త్రాలుగా ధరిస్తారని అలా చూడటానికి చాలా భయంకరంగా ఉంటారని భావిస్తాం. .

కాని భూమి మీద అటువంటి ఆకారంతో, ఎవరూ ఎపుడూ లేరు. ఉన్నవారంతా మానవులే కాని వారి గుణాల్ని బట్టి వారి పనుల్ని బట్టి, వారి ప్రవర్తనను బట్టి, వారినే దేవతలంటారు. వారినే మానవులంటారు, అలా వారినే రాక్షసులంటారు. మానవులలోనే ఈ మూడు రకాల వాళ్ళు ఉన్నారు.

రాక్షసులను భగవంతుడు శిక్షిస్తాడు. సంహరిస్తాడని పురాణాలలో చదువుకున్నాం. అంటే రాక్షసుల్లా ప్రవర్తించిన ఏ మానవుడైనా కఠినమైన శిక్షకు గురికావలసిందేనని అర్థం. అందుచేత రాక్షసుల్లా మాంస భక్షణ చేసినా, రాక్షసుల్లా రూపాలు మార్చినా, రాక్షసుల్లా సామాన్యులను, అల్పులను, స్త్రీలను శారీరకంగా హింసించినా, వేధించినా, అవమానించినా, రాక్షసుల్లా మాయలు చేసినా, మోసాలు చేసినా, రాక్షసుల్లా తమ స్వార్థంకోసం ఇతరులకు, లోకానికి హాని చేసినా, రాక్షసుల్లా మంచివారిని, మంచి పనులు చేసే వారిని అసూయతో అవమానపరిచినా, ఆటంక పరిచినా, రాక్షసుల్లా తమ ఆధిపత్యానికి అడ్డు వస్తున్న వారిని అనేక రకాల చిత్రహింసలకు గురి చేసినా భగవంతుని కఠినమైన శిక్షకు పాత్రులవుతారని తెలుసుకోవాలి.

భగవంతుడు కరుణామయుడు, దయామయుడు, ప్రేమ గలవాడు. మానవులమైన మనం ఏం చేసినా క్షమిస్తాడనే అభిప్రాయం, బలమైన నమ్మకం చాలా మందిలో వుంది. కానీ భగవంతుడు మంచి వారిని, సాధువులను, సన్మార్గులనే రక్షిస్తాడు. అంతేకాదు దుష్టులను, దుర్మార్గులను రాక్షసుల్లా ప్రవర్తించేవారిని కఠినంగా, నిర్దాక్షిణ్యంగా శిక్షిస్తాడని, పురాణాలు చూస్తే మనకు తెలుస్తుంది. అందుచేత రాక్షసుల్లా ప్రవర్తించకూడదు.

రాక్షసులకు రూపాలు మార్చగల శక్తి వుందనుకుంటాం. రూపం మారడమంటే ప్రవర్తన మారడం, గుణం మారడం అంతే కాని కనిపించే రూపం కాదు. అప్పటి దాకా ఒక రకంగా ప్రవర్తిస్తారు. వారు అనుకున్నది జరుగకపోతే వెంటనే వారి ప్రవర్తన మారిపోతుంది.

దీన్నే మనకు సినిమాల్లో రూపం మార్చి చూపిస్తారు. శూర్పణక శ్రీరాముడి దగ్గరకు వచ్చినప్పుడు దేవతా రూపంలో వస్తుంది. ఆయన ఆవిడ కోరిక మన్నించనపుడు రాక్షస రూపం దాలుస్తుంది. అంటే ముందర ఆవిడ మంచిగా అభ్యర్థిస్తుంది. శ్రీరాముడు అంగీకరించనపుడు ఆవిడ పరుషంగా, కఠినంగా ప్రవర్తించి రాక్షసిలా తయారవుతుంది. అంటే ఆ క్షణంలో మారిన గుణం, ప్రవర్తన మనకు రూపం మారినట్లుగా చూపిస్తారు.

గమనిస్తే నిజజీవితంలో కూడా కొంతమంది అప్పటి దాకా అందరితో శాంతంగా మాట్లాడతారు. ఇంట్లోకి రాగానే భార్యతో కోపంగా మాట్లాడటమే కాదు, చెయ్యి చేసుకుని రాక్షసుడిలా ప్రవర్తించే వారు వున్నారు. ఇంకొంతమంది పై ఆఫీసరుతో వినయంగా మాట్లాడి, వెంటనే క్రింది వారితో పరుషంగా మాట్లాడటం చేస్తుంటారు. వారి ప్రవర్తన పైవారి దగ్గర ఒకరకంగాను ఆ క్షణంలోనే క్రింది వారి దగ్గర ఇంకొకరకంగాను ఉంటుంది.

ఇంకొంత మంది కూతుళ్ళతో ఒకరకంగా ప్రవర్తిస్తారు, కోడళ్ళతో ఇంకో రకంగా ప్రవర్తిస్తారు. కొంత మంది పుట్టింటి వారితో ఒక రకంగా, అత్తింటివారితో మరొక రకంగా ప్రవర్తిస్తారు. భక్తులు గుళ్ళో ఒకరకంగా బయట మరో విధంగాను ప్రవర్తిస్తారు.

"రూపాలు మార్చే వారే రాక్షసులు." అందుచేత రూపాలు మార్చవద్దు, మాంసభక్షణ చెయ్యవద్దు. ఇతరులను హింసించవద్దు. రాక్షసుల్లా ప్రవర్తించ వద్దు.

గమనిస్తే ఎంతోమంది ప్రవర్తన రాక్షసుల ప్రవర్తనలాగే ఉంటుంది. మరి అటువంటి వారు భగవంతుని ఆగ్రహానికి గురి కావడమే కాదు శిక్షింపబడతారు కూడా. ఆ శిక్షల ఫలితమే మనం అనుభవించే భాధలు, దుఃఖాలు, సమస్యలు, రోగాలు, శాంతి లేని జీవితం.

రాక్షసుల్లా ప్రవర్తించకుండా వుండగలిగే శక్తి రావాలంటే ధ్యానం ఒక్కటే మార్గం. ధ్యానం చేస్తే రాక్షసుడు మానవుడవుతాడు. ఇంకా విశేషంగా చేస్తే ఆ మానవుడే దేవతలవుతారు. చివరకు దేవతలే పరమాత్మలవుతారు.

"పుణ్యమంటే?"

పాపం అంటే ఏమిటి? పుణ్యం అంటే ఏమిటి? ఏ పని చేస్తే జీవితంలో భోగం కలుగుతుందో దానిని "పుణ్యం" అంటాం. అలాగే ఏ పని చేస్తే జీవితంలో దుఃఖం కలుగుతుందో దానిని "పాపం" అంటాం.

పాప పుణ్యాలన్నవి ఎవరికి వారు వారి జీవితంలో చేసుకొన్న కర్మల్ని బట్టి మాత్రమే వస్తాయి. ఇంకొకరు ఇచ్చేవి కావు... అంటే ఇంకొకరిని అర్థించినా, ప్రార్థించినా, కీర్తించినా పుణ్యం అన్నది రాదు. పాపం అన్నది పోదు. ఎవరికైనా పుణ్యం రావాలంటే మంచి కర్మలు చేయాలి.పాపం రాకూడదంటే చెడుకర్మలు చెయ్యకూడదు. ఇదే సృష్టి యొక్క కర్మ సిద్ధాంతం.

కర్మ సిద్ధాంతం గురించి

1. శ్రీకృష్ణ భగవానుడు ఇలా చెప్పారు. "ఎవరు ఏ కర్మ చేసుకుంటే ఆ కర్మ ఫలాన్నే అనుభవిస్తారు"
2. ఏసుక్రీస్తు "నీవు ఏది విత్తుతే అదే పొందుతావు" అన్నారు.
3. మహమ్మద్ ప్రవక్త "రేపటి కోసం (వచ్చే జన్మ) నేడు పంట పండించే పొలమే ఈ లోకం" అన్నారు.
4. బ్రహ్మర్షి సుభాష్‌పత్రి గారు "మంచి చేస్తే మంచి, చెడు చేస్తే చెడు" అన్నారు.
5. గురునానక్ "ఎంత చేశానో అంతే అనుభవించాను. మరొకర్ని ఏమో అనుకుని ప్రయోజనం లేదు" అన్నారు.
6. రాధాస్వామి "ఏ ఏ కర్మలు చేస్తామో ఆయా అనుభవాలు పొందవలసి వుంటుంది" అన్నారు.
7. మహాజ్ఞాని సహజోబాయి "పశు, పక్షి, నర, సురు, అసుర, జలచర, కీటకాదులన్నీ చేసుకున్న కర్మలు అనుభవిస్తున్నవే" అన్నారు.

8. తులసీదాసు "ఈ ప్రపంచంలో కర్మ సిద్ధాంతానికే రాచరికం" అన్నారు.

వీరంతా కర్మ సిద్ధాంతం గురించి స్పష్టంగా తెలియచేశారు. అందుచేత మనం పుణ్యం సంపాదించాలంటే మంచి కర్మలు చెయ్యాలి.

అలా సమాజానికి, లోకానికి మంచి చేస్తే వచ్చే పుణ్యం వల్ల మన జీవితానికి మంచి జరుగుతుంది. అంతేకానీ మన జీవితంలో మార్పు తీసుకురాని ఆరాధనల వల్ల ప్రయోజనం లేదు. పుణ్యం రాదు. జీవితంలో భోగం వుండదు. చివరకు జీవితం దుఃఖమయమవుతుంది. మరి మంచి కర్మలు చెయ్యాలంటే మంచి గుణాలు కావాలి. మంచి మనసు వుండాలి. అపుడే మంచి కర్మలు చెయ్యగలం. పుణ్యం సంపాదించగలం. అందుచేత ముందుగా మంచి గుణాలు సంపాదించటానికి ప్రయత్నించాలి. ఏ సాధన చేస్తే మన గుణాలు మారతాయో తెలుసుకోవాలి, ఆ సాధన చెయ్యాలి.

ధ్యానం చేస్తే మనలోని గుణాలు మారి మంచి పనులు అంటే మంచి కర్మలు చేయగలుగుతాం మంచి భవిష్యత్తు సంపాదించుకోగలుగుతాం. అంటే పుణ్యాన్ని సంపాదించుకున్న వారమవుతాం. జీవితంలో భోగం అనుభవిస్తాం.

"పాపమంటే?"

పాపం గురించి సరైనా అవగాహన వుంటే పాపాలు క్షమించమని భగవంతుని ప్రార్థించం. పాపాలు చెయ్యకుండా వుంటాం. ఎందుకంటే ఎవ్వరూ పాపాలు చెయ్యకూడదనే భగవంతుని ఉద్దేశ్యం.

"ఏ పని చేస్తే జీవితంలో దుఃఖం కలుగుతుందో ఆ పనిని పాపం" అంటారు. అంటే 'దుఃఖం కలిగించేదే పాపం.' ఇంకా లోతుగా ఆలోచిస్తే మన వల్ల సృష్టిలో ఏ ప్రాణికి గాని, ఏ జీవికి గాని, ఏ మానవునికి గాని వీసమెత్తు కష్టం, నష్టం, బాధ కలిగినా అదే పాపం. అంటే లోకంలో మన వల్ల ఎవరికి కష్టం కలిగినా అది పాపమవుతుంది. అంటే "ఇతరులకు కష్టం కలిగించేదే పాపం."

ఇతరులకు కలిగించిన కష్టమే పాపమై తిరిగి దాని ఫలితం మనం కష్టాల రూపంలో అనుభవిస్తున్నాం. ఇది సృష్టి ధర్మం. అందుచేత పాపం చేసిన వారు దుః ఖాల పాలవుతున్నారు.

సృష్టిలో అంతా వేరు వేరు అనుకుంటూ, ఇతరుల్ని కష్టాల పాలు చేస్తున్నాం. అంటే ఇతర కులస్తులు, ఇతర మతస్తులు, ఇతర దేశస్తులు, పనివారు, స్త్రీలు, బలహీనులు, ఇతర జీవులు, జంతువులు అని భావిస్తూ వారికి కష్టం కలిగిస్తున్నాం.

మన స్వార్థం కోసం అసత్యాలు పలుకుతున్నాం, మోసగిస్తున్నాం, అవమానిస్తున్నాం, దూషిస్తున్నాం. శారీరకంగా హింసిస్తున్నాం. ఇతర జీవులను హింసిస్తున్నాం. రాక్షసంగా చంపి మాంసభక్షణ చేస్తున్నాం. అలా చేస్తూ ఆనందిస్తున్నాం. కానీ అంతకన్నా ఆలోచించటం లేదు.

అంతా భగవత్ స్వరూపులే. సృష్టిలో భగవంతుడు కానిది, లేనిది అంటూ ఏదీ లేదని తెలుసుకోవాలి. ఆఖరుకు చీమకు హాని జరిగినా అది భగవంతునికి కష్టం కలిగినట్లే. మరి భగవంతునికి కష్టం కలిగించింది పాపం కాక ఏమవుతుంది. దాని ఫలితం తప్పక అనుభవించవలసిందే?

మనం భగవంతుని అనుగ్రహం కోసం, ఆయనను ఆనందింప చెయ్యాలని విగ్రహాలను పూజిస్తున్నాం. ఫోటోలను ప్రార్థిస్తున్నాం. భజనలు, స్తోత్రాలు చేస్తున్నాం. ఇవన్నీ భగవంతుని ఆనందింప చేయటానికే చేస్తున్నాం. కానీ సాక్షాత్తూ అన్ని

రూపాలలో వున్న ఆ భగవంతునే కష్టపెడుతున్నాం. భగవంతునికి కష్టం కలిగిస్తే ఆయన అనుగ్రహం మనకెలా కలుగుతుంది. ఆయనకు కష్టం కలిగించి మనెమెలా లాభం పొందుతాం? ఎలా ఆనందంగా జీవిస్తాం?

అందుచేత పాపమంటే “భగవంతునికి కలిగించే కష్టమే కానీ ఇతరులకు, ఇతర జీవులకు కాదని అర్థం చేసుకున్నప్పుడు అసలు పాపాలే చేయం.”

ఇంకా ఆలోచించండి. అంతా పాపాలు చేస్తుంటే, అంటే అంతా అందరికీ కష్టం కలిగిస్తుంటే లోకంలో ఎవరు ఆనందంగా వుండగలరు? లోకంలో సుఖశాంతులు ఎక్కడ వుంటాయి? “లోకా సమస్తా సుఖినోభవన్తు” అని అంతా ప్రార్థించేవారే కానీ ఎవరు ఎవరిని సుఖంగా వుండనిస్తున్నారు. అంతా అందరికీ కష్టాలు కలిగిస్తూనే వున్నారు. పాపాలు చేస్తూనే వున్నారు. మళ్ళీ చేసిన పాపాల వల్ల దుఃఖం కలిగితే అది భరించలేక, పాపాలు క్షమించమని భగవంతుని రకరకాలుగా ప్రార్థిస్తున్నారు.

అంటే మనం ఇతరులకు కష్టం కలిగిస్తాం. మనకు కష్టం వస్తే మాత్రం సహించలేం.

మరి లోకంలో అంతా సుఖంగా, సంతోషంగా వుండాలనేగా అంతా కోరుకునేది. అలాంటపుడు ఇతరులకు కష్టం ఎందుకు కలిగిస్తున్నాం? పాపాలు ఎందుకు చేస్తున్నాం. అందరూ అలా పాపాలు చేసుకుంటూ పోతే లోకంలో ఎవరు ఆనందంగా వుండగలరు.

ఆలోచించండి భగవంతుడే కనుక మన పాపాలు క్షమిస్తే పాపాలు చెయ్యడం మానేస్తామా? ఇతరులకు కష్టం కలిగించకుండా వుంటామా? ఆ పని మాత్రం చెయ్యం. మన స్వార్థం కోసం, ఆనందం కోసం, తుచ్ఛమైన కోరికలు తీర్చుకోవడం కోసం ఇతరులకు కష్టం కలిగిస్తూనే వున్నాం కదా? ఎవరిని సుఖంగా వుండనిస్తున్నాం? అలా ప్రవర్తిస్తే లోకంలో ఎవరు ఆనందంగా వుండగలరు?

భగవంతుడు అన్ని జీవులను సృష్టించింది ఆనందంగా వుండాలనే. ఎవరికి వారు కోరుకునేది కూడా అదే కదా? అలాంటపుడు మనం పాపాలు చేస్తూంటే ఎవరు సుఖంగా వుండగలరు.

ఈ తప్పు తెలుసుకునేందుకే మనం చేసిన పాపాలకు శిక్షలు పడుతున్నాయి. దుఃఖం కలుగుతుంది. అంటే మనలో మంచి మార్పు రావడం కోసమే శిక్షలు. అంటే "శిక్షణ కోసమే శిక్షలు".

ఒక్కసారి ఆలోచించండి. ఎవరూ పాపాలు చెయ్యకపోతే అంటే ఎవరూ ఎవరికి నష్టం , కష్టం కలిగించకపోతే లోకంలో అంతా ఆనందంగా వుంటారు కదా? అంతా కష్టాలు పడుతూంటే, బాధలు అనుభవిస్తుంటే భూలోకం నరకం కాక ఏమవుతుంది?

మరి భూలోకం స్వర్గంలా మారాలంటే ఎవరూ ఎవరికి కష్టం కలిగించకూడదు. పాపాలు చేయకూడదు. ముఖ్యంగా మనం కోరవలసింది పాపాలు క్షమించమని కాదు. అసలు పాపాలు చెయ్యకుండా వుండడం. అప్పుడే అంతా ఆనందంగా ఉండగలరు.

ధ్యానం చేస్తే ఎవరూ పాపాలు చెయ్యరు. అంతా ఒకటే అని తెలుసుకుంటారు. భగవంతుని ఆశయం అర్థం చేసుకుంటారు. అంతా మంచే చేస్తారు. అంటే పుణ్యాలు చేస్తారు. అంటే అందరికీ ఆనందం కలిగిస్తారు. అప్పుడు భూలోకమే ఒక స్వర్గంగా మారుతుంది.

"మన ఆత్మే మనకు సాక్షి!"

ఎవరి చేతనైనా నిజం చెప్పించాలంటే 'నీ ఆత్మసాక్షిగా నిజం చెప్పు'? అంటాం. దీనికి కారణం ఆత్మకు మించిన సాక్షి ఎవరూ లేరని అర్థం. ఆత్మ అంటే భగవంతుడు. అంటే భగవంతునికి మించిన సాక్షి ఎవరూ ఉండరు. భగవంతుడు సర్వాంతర్యామి. ఆయన అందరిలో, అన్ని జీవులలో ఆత్మ స్వరూపుడై వున్నాడు. అందుచేత ఎవరు ఏమి చేసినా, ఏమి మాట్లాడినా, ఆఖరుకు ఏమి ఆలోచించినా ఆయన తెలుసుకోగలుగుతున్నాడు. భూమి మీద వున్న సమస్త మానవులే కాదు, సృష్టిలోని సమస్త జీవుల యొక్క పనులు వారి భావాలు కూడా ఆయన తెలుసుకోగలుగుతున్నాడు.

మన పనులే కాదు. మన దుష్ట, స్వార్థపూరిత ఆలోచనలు ఎవరికీ తెలియవని భావించి, ఎన్నో చేయకూడని పనులు చేస్తున్నాం. ఎవరికీ తెలియకుండా తెలివిని ప్రదర్శిస్తున్నామని మురిసిపోతూంటాం. మనం అందరినీ మోసగించగలం కానీ ఆత్మను అంటే భగవంతుని మోసగించలేమని తెలుసుకోలేకపోతున్నాం. ఎంతమంది కళ్ళనైనా కప్పగలం. కానీ ఆత్మ కళ్ళు కప్పలేం. ఎందుచేతనంటే మనస్సు చేసే పనులు ఆత్మ గమనిస్తూనే వుంటుంది. గమనించడమే కాదు హెచ్చరిస్తుంది కూడా. కానీ ఆ హెచ్చరిక భగవంతునిదని అర్థం చేసుకోలేక పాపాజలు చేస్తూ అధోగతి పాలవుతున్నాం.

మనం చేసే ప్రతీ పని ఆత్మ గమనిస్తూనే వుంటుందని తెలుసు కోవాలి. మనం చేసే పనికి వేరెవరో సాక్ష్యం అక్కరలేదు. "మన ఆత్మే మనకు సాక్షి". ఎవరికీ తెలియకుండా ఏదైనా చేసామనుకుంటే అది మన అజ్ఞానమే అవుతుంది. మూర్ఖమే అవుతుంది. ఆత్మకు తెలియకుండా మనం ఏ పనీ చెయ్యలేం. ఆత్మకు తెలియకుండా మనం ఏమైనా చెయ్యగలిగితే అప్పుడు ఎవరికీ తెలియకుండా చేసినట్టు లెక్క. కానీ అది అసంభవం, అసాధ్యం.

వేమన యోగీంద్రులు ఈ విధంగా చెప్పారు.

అంతరంగమందు అపరాధములు చేసి
మంచివాని వలె మనుజుడున్నాడు.
పరులు ఎరుగకున్న పరమేశ్వరుడెరుగడా?
విశ్వధాభిరామ వినుర వేమ.

ఈ విషయం అర్థం చేసుకుంటే, ఎప్పుడూ పవిత్రంగా ఉంటాం, తపప్పులు

చెయ్యం, పాపాలు చెయ్యం. మాటలు, చేతలే కాదు, భావం కూడా పవిత్రంగా వుంచుకుంటాం. ఎందుచేతనంటే మన పనులన్నీ ఆత్మరూపంలో ఉన్న భగవంతుడు గమనిస్తున్నాడు. భగవంతునికి తెలియకుండా మనం ఏమీ చెయ్యలేం.

మనం అజ్ఞానంతో ఆత్మ అంటే భగవంతుని గురించి తెలియక భగవంతుడు గుళ్ళలోను, పూజా మందిరాలలోనే వున్నాడనుకుంటూ, అక్కడ మాత్ర మే పవిత్రంగా వుండి, బయట ఎన్నో పాపాలు చేస్తున్నాం. చివరకు ఆ పాపాలు చేసినందుకు శిక్షలు అనుభవిస్తూ జీవితం దుఃఖమయం చేసుకుంటున్నాం.

ఒక గురువుగారు తన శిష్యులలో ఎంతమంది భగవంతుని గూర్చి తాను చెప్పింది అర్థం చేసుకున్నారని పరీక్షించడానికి వారందరికీ తలొక అరటిపండు ఇచ్చి ఆ పండును ఎవరూ చూడకుండా తిని రమ్మన్నారు. సాయంత్రానికి అందరూ తిరిగి వచ్చారు. అందరూ తమకు ఇచ్చిన పండు తిన్నారు. కానీ ఒకడు మాత్రం తినలేదు. గురువుగారు అతనిని కారణం అడిగారు. భగవంతుడు సర్వాంతర్యామి అని మీరే చెప్పారు. ఆయన అందరిలోనూ ఆత్మస్వరూపుడై వున్నాడన్నారు. మరి నాలో వున్న ఆయన చూడకుండా నేనెలా తినగలను? ఎక్కడ తినగలను? అని చెప్పాడు ఆ గురువుగారు అతనిని కొనియాడారు.

అందుచేత మన దుష్ట ఆలోచనలు, కుటిల భావాలు ఎవరికీ తెలియవని అనుకోవద్దు. మన అసత్యపు మాటలు, మోసపు పనులు ఎవరూ చూడట్లేదనుకోవద్దు. ఇతర జీవుల పట్ల, ఇతరుల పట్ల మనం చేసే హింస, దుర్మార్గం, ఎవరూ గమనించట్లేదని అనుకోవద్దు. మనం చేసే ప్రతీ పనిని భగవంతుడు ఆత్మ రూపంలో గమనిస్తున్నాడని తెలుసు కోవాలి. "మన ఆత్మే మనకు సాక్షి" అని తెలుసుకోవాలి. అన్ని చోట్లా పవిత్రం గా వుండాలి, పాపలు చెయ్యకూడదు, తప్పులు చెయ్యకూడదు. మనస్సు మాయలో పడి ఆత్మ వుందని మరచిపోవద్దు, ఆత్మను విస్మరించవద్దు.

మనస్సు యొక్క మాయలో వున్నంత సేపూ ఈ విషయం తెలుసుకోలేం. ఈ విషయం తెలియాలంటే మనస్సు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గించాలి. దానికి ఒక్కటే మార్గం అదే ధ్యానం. ధ్యానం చేస్తే ఆత్మ యొక్క సాక్షీ తత్వాన్ని" అర్థం చేసుకోగలుగుతాం. సరైన మార్గంలో, పవిత్రంగా జీవిస్తాం. జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకుంటాం.

" సృష్టి ధర్మం ! "

సృష్టి ధర్మాన్ని తెలుసుకుని జీవించే వారి జీవితం ధన్యమవుతుంది. ఎందుచేతనంటే ప్రకృతి నియమాలను, పరిధులను ఉల్లంఘించడం అంటే నిజానికి పరమాత్మ ఆజ్ఞను ఉల్లంఘించడమే అవుతుంది. అలా ఉల్లంఘించిన వారి జీవితం. దుఃఖ భూయిష్టమే కాక నరకప్రాయం అవుతుంది.

మనం మన దగ్గర ఉన్నదేదీ మన క్రింది వారికి ఇవ్వం కానీ మన పైవాడి నుంచి మాత్రం అన్నీ కోరుకుంటూంటాం. మరి మన దగ్గర వున్నది మన క్రింది వారికి ఇవ్వకుండా మన పైవాడు మనకు ఎలా ఇస్తాడు? పైవాడి దగ్గర అంటే సృష్టిలో అనంతంగా వుంది. కానీ పుచ్చుకునే అర్హతే మనకి లేదు. మనకివ్వబడింది, మనదగ్గరున్నది మన క్రింది వారికి ఇచ్చినపుడే ఆ అర్హత వస్తుంది.

సృష్టి నుంచి పొందాలంటే ఒక్కటే మార్గం. ఏదైతే కోరుకుంటామో అది మన క్రింది వారికి ఇవ్వడమే. భగవంతుని నుంచి తేలికగా పొందే మార్గం, ఒక్కగానొక్క మార్గం ఇదే. ఇదే 'సృష్టిధర్మం'. అంతే కానీ మనం సమర్పించే అల్పమైన కానుకలు అంటే కొబ్బరికాయ, అరటిపళ్ళు లాంటివి కాదు.

ధనంతో ఆనందం సంపాదించలేం. కోట్లకు కోట్లు ధనమున్నా ఆనందం లేక దుఃఖంతో వున్న వారెందరో వున్నారు. కాని ఆ ధనంతో క్రిందివారికి ఆనందం కలిగించే పనులు చేస్తే అంటే ఆనందాన్నిస్తే సృష్టినుంచి తప్పకుండా ఆనందాన్ని పొందుతాం.

మెహర్ బాబా "The secret of Happiness lies in making others happy" అన్నారు. అంటే ఆనందం యొక్క రహస్యం ఇతరులను ఆనందింప చేయటంలోనే వుంది.

డబ్బు కంటే విలువైనవి సృష్టినుండి ఇవ్వబడినవి మన దగ్గర ఎన్నో వున్నాయి. అవి లోకానికి అంటే మన క్రింది వారికి ఇచ్చి మనకు కావలసినవి సంపాదించుకోవచ్చు.

ముఖ్యంగా మనకు ఇవ్వబడింది, అత్యంత విలువైంది ఏమిటంటే "సమయం". లక్షలు, కోట్లు పోయినా తిరిగి సంపాదించుకోవచ్చు. కానీ గతించిపోయిన "సమయం" మరల తీసుకురాలేం. అటువంటి సమయాన్ని దానం చెయ్యవచ్చు.

ఎలా అంటే వృధాగా గడిపే సమయంలో ఇతరులను ఆనందింపచేసే పనులు చేస్తే మనం కోరకుండానే జీవితంలో ఆనందాన్ని పొందుతాం.

మన క్రింది జీవులైన, జంతువులను, పక్షులను నిర్దాక్షిణ్యంగా, దయ లేకుండా సంహరించి భక్షిస్తున్నాం. మన రుచి కోసం, ఆనందం కోసం, తుచ్ఛమైన మన కోరిక తీర్చుకోవడం కోసం అమాయక జీవులను అనేక రకాలుగా, క్రూరంగా హింసించి మాంసభక్షణ చేస్తున్నాం. సాటి జీవుల పట్ల దయ లేకుండా రాక్షసంగా ప్రవర్తిస్తున్నాం కానీ మనపై వాడిని మటుకు మన పట్ల దయ చూపించమంటున్నాం. మనం మన క్రింద జీవులపై దయ చూపించనపుడు, మన పైవాడు మన పట్ల ఎలా దయచూపిస్తాడు? అందుచేత ప్రతీ ఒక్కరి పట్ల దయ కలిగి ఉండాలి. జంతువులను, పక్షులను చంపి తినడం మానాలి. జీవహింస మానాలి. 'జీవులను హింసించడం దయగలవాడి పనికాదని తెలుసుకోవాలి.'

సృష్టిలోని సమస్తమూ, సకల జీవులు, సమస్త ప్రాణులు భగవంతుని స్వరూపమే అంతా ఒకటే అని తెలుసుకోవాలి. మన వల్ల ఎవరికీ ఏ హాని జరిగినా అది భగవంతునికి జరుగుతున్నట్లేనని తెలుసుకోవాలి. అలాగే మన వల్ల ఎవరికి మంచి జరిగినా అది భగవంతునికి జరుగుతున్నట్లేనని తెలుసుకోవాలి.

మనం లోకానికి ఏది ఇస్తే అదే వస్తుంది. "ఎలాంటిది ఇస్తే అలాంటిదే వస్తుంది". "ఎంత ఇస్తే అంతే వస్తుంది". ఇదే "సృష్టిధర్మం'. ఇవన్నీ మనకు బాగా బోధపడాలన్నా, అవగాహన కావాలన్నా "ఆనాపానసతి ధ్యానం" చెయ్యాలి. అన్నీ మనకే తెలుస్తాయి. సృష్టి ధర్మం మనకు బోధపడుతుంది.

"పొందాలంటే ఇవ్వాలి!"

మనం ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి ఆశిస్తూనే ఉంటాం. జీవితంలో ఎన్ని భోగాలు అనుభవించినా, సుఖాలు పొందినా ఇంకా ఇంకా అనుభవించాలనే కోరిక మాత్రం పోదు. అలా మనం ఎన్ని సంపదలు పొందినా, ఎన్ని పదవులు సంపాదించినా, ఎంత ఉన్నతమైన ఉద్యోగంలో ఉన్నా, భోగభాగ్యాలు అనుభవిస్తున్నా, సుఖసంతోషాలు పొందుతున్నా తృప్తి వుండదు. ఇంకా ఇంకా పొందాలనే కోరుకుంటాం.

సృష్టిధర్మం ఏమిటంటే మనం ఏదైనా పొందాలంటే ఇవ్వాల్సిందే. మనం సాధారణంగా లాభం లేకుండా, ఆశించకుండా ఏమీ చెయ్యం. ఏది చేసినా ఏం వస్తుందని చూస్తాం. ఏ చిన్న పని చేసినా పని కంటే ఫలితం ఎక్కువ ఆశిస్తాం. ఉపయోగం లేని పని ఎందుకు చెయ్యాలంటాం? డబ్బు కాని, తెలివిని కాని, శ్రమ కాని ఎందుకు ఖర్చు చెయ్యాలంటాం. వృధాగా గడపటానికైనా ఇష్టపడతాం కాని, ప్రతిఫలం లేని పని చెయ్యడానికి అంగీకరించం. ఏది ఇచ్చినా ఏదో ఒకటి పుచ్చుకోవటానికే ప్రయత్నిస్తాం.

ఒక పండు పొందాలంటే ముందు విత్తనం నాటాలి. తరువాత మొక్కను పెంచి పోషించాలి. అప్పుడు పండు లభిస్తుంది. అంటే కొంత శ్రమ ఇస్తేనే కదా ఫలితం పొందుతున్నాం.

అలాగే జీవితంలో మనం 'ఏది ఇస్తే అది వస్తుంది.' అంటే మంచి చేస్తే మంచి వస్తుంది. చెడు చేస్తే చెడు వస్తుంది. అందుచేత ఇస్తేనే పుచ్చుకోగలం. అంటే "పొందాలంటే ఇవ్వాల్సిందేనని గ్రహించాలి."

సామాన్యంగా మనం ఇవ్వకుండా కోరటానికే అలవాటుపడటం వల్ల మన జీవితం మనం ఆశించినట్లు వుండడం లేదు. ఎందుచేతనంటే మనం ఎంతసేపూ ఇవ్వటానికి ఇష్టపడం.

జీసస్ "ఏది విత్తుతే అదే పొందుతావు" అన్నారు. అంటే ఏ విత్తనం నాటితే ఆ పండే కోసుకుంటాం. అంటే వేపవిత్తనం వేస్తే వేప పండే కోస్తాం. కానీ మామిడిపండు కోయలేం కదా? గడ్డి విత్తనం వేసి గోధుమ పంట కోయలేం కదా?

ఇవ్వడానికి ఎంతో ఆలోచిస్తాం. కానీ మన దగ్గర వున్నదేదైనా మనది కాదు అది ప్రకృతి నుండి పొందినవేనని తెలుసుకోవాలి.

మనకు అద్భుతమైన శక్తులు అంటే చూసే శక్తి, వినేశక్తి, మాట్లాడే శక్తి,

పనిచేసే శక్తి ఇలా ఎన్నో విలువైనవి ఇవ్వబడ్డాయి. అవి ఎంత విలువైనవంటే అవి లేని వాడికి వాటి విలువ తెలుస్తుంది. ఉన్న మనం మాత్రం వాటి విలువ గ్రహించలేకపోతున్నాం. ప్రకృతి నుండి అంత విలువైనవి పొంది కూడా తిరిగి ప్రకృతికి ఏమి ఇస్తున్నామో ఆలోచించాలి.

కనిపించేదంతా మనదెలా అవుతుంది. చూడండి బ్యాంకు నిండా డబ్బు వుంటుంది. ఉద్యోగి పనిచేసి, తన శక్తి కొంత ఇస్తేనే అతనికి జీతం వస్తుంది. అంతే కాని శ్రమకు మించి ఆశించినా రాదు, ఒక వేళ కనబడుతుంది కదా అని తీసుకుంటే శిక్ష అనుభవించవలసి వస్తుంది.

అలాగే ప్రకృతిలో అన్నీ వున్నాయి కాని మనం ఇస్తేనే పొందగలం. అందుకే "చేసుకున్న వాడికి చేసుకున్నంత" అంటారు. అంతేకాని సృష్టిలో వున్నవన్నీ పొందాలంటే సాధ్యం కాదు, సరికదా ఒకవేళ మనం అన్యాయంగా, అక్రమంగా పొందాలని ప్రయత్నిస్తే తగ్గ శిక్షను అనుభవించాల్సి వస్తుంది. అంటే దుఃఖం పొందాల్సి వస్తుంది.

ప్రస్తుతం మనం అనుభవించేవి కాని, ఇపఋడున్న మన స్థితి కాని, గతంలో మనం చేసుకున్నదే. అందుచేత ఉన్నదానితో సంతృప్తి చెందాలి. ఇతరులను చూసి ఆశపడకూడదు. ఆశించేవన్నీ పొందలేక పోతున్నామంటే గతంలో మనం ఇచ్చి ఉండలేదు. కనీసం ప్రస్తుతమైనా ఇవ్వటానికి ప్రయత్నించాలి.

ఇతరులదే కాదు మన దగ్గర వున్నవి కూడా మనవి కావని గ్రహించాలి. అందుచేత ఉన్నంతలో 'ఇతరులకు లోకానికి ఇవ్వటానికి ప్రయత్నిస్తే కోరకుండానే, పొందవలసింది పొందుతాం'.

మనకి ఇవ్వాలనే వుంటుంది. కానీ ఇవ్వలేకపోతున్నాం. ఇచ్చే గుణం చాలా అవసరం. ప్రతీది ఇవ్వగల శక్తి రావాలంటే ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానం చేసే కొద్దీ కోరికలు తగ్గుతాయి. కోరడం మానేస్తాం. తృప్తి పొందుతాం. ఇవ్వటానికే చూస్తాం. ఇస్తాం. అప్పుడు ఆశ్చర్యం కలిగించే విధంగా మన జీవితమే మారిపోతుంది. కోరకుండానే కావలిసినవి పొందుతాం. అందుచేత సృష్టి ధర్మానికి అనుగుణంగా ప్రవర్తిద్దాం. "ఇవ్వడం నేర్చుకుందాం."

"మన పని పని చెయ్యడమే!"

మనం ఏ పని చేసినా దానికి లాభం ఏదైనా వస్తుందా? అని ఆలోచిస్తాం. చేసిన పని చిన్నదైనా దానికి ఎంతో కొంత ప్రతిఫలం ఉండాలనుకుటాం. ఏ మాత్రం లాభించని పని చెయ్యటానికి ఇష్టపడం. ఊరికే ఎందుకు చెయ్యాలనుకుంటాం. అంతేకాదు తక్కువ శ్రమతో ఎక్కువ లాభం పొందాలని కూడా చూస్తాం. అసలు కష్టపడకుండా ఫలితం రావాలని ఆశిస్తాం. చివరకి భగవంతుడ్ని కూడా ఏదో ఒక లాభం ఆశించే ఆరాధిస్తాం.

ఇంకా మనం చేసే పనులు లోకాన్ని, ఇతరులను దృష్టిలో పెట్టుకుని చేస్తూంటాం. ఇతరుల కోసం చేసేవి కొన్నైతే, ఇతరులు ఏమనుకుంటారోనని చేసేవి కొన్ని వుంటాయి. అలా రకరకాల కారణాలతో పనులు చేస్తుంటాం.

మనం భూమి మీదకు ముఖ్యంగా ఆత్మోన్నతి అంటే ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి సాధించటానికి వచ్చాం. ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి సాధించాలంటే ముఖ్యంగా మనం పని చెయ్యటానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. ఫలితం గురించి ఆలోచించకూడదు, ఆశించకూడదు. సృష్టి సిద్ధాంతం ఏమిటంటే "చెయ్యవలసింది చేస్తే పొందవలసింది పొందుతాం". కోరినా, కోరకపోయినా పొందుతాం.

అందుచేత ఆత్మోన్నతికి ఏ ఏ కర్మలు చెయ్యాలి, ఏ కర్మలు చేస్తే మన జన్మను చివరి జన్మ చేసుకోగలం అని తెలుసుకొని ఆ కర్మలు చెయ్యాలి. ఆ కర్మలు మన శక్తి మేర చెయ్యాలి. ఎంత చెయ్యగలమో అంతా చెయ్యాలి. ఎంతమందికి చెయ్యగలమో అంత మందికి చెయ్యాలి. ఎన్ని సార్లు చెయ్యగలమో అన్నిసార్లు చెయ్యాలి. ఎన్ని చోట్ల చెయ్యగలమో అన్ని చోట్లా చెయ్యాలి. ఎన్ని రకాలుగా చెయ్యగలమో అన్ని రకాలుగా చెయ్యాలి. అలా చేస్తూ చెయ్యడానికే ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి కానీ, ఏమీ ఆశించకూడదు. "జ్ఞాని ఎవరంటే పని చెయ్యటానికి ప్రాముఖ్యం ఇచ్చేవాడు, పనిచేసేవాడు".

అన్నింటికంటే ఉత్తమ కర్మ ఆత్మను తెలుసుకునే ధ్యాన సాధన. అందుచేత మనం ఈ ధ్యాన సాధన చెయ్యడమే కాకుండా, ఈ సాధనను ఇతరులకు బోధించాలి, ఇతరులను కూడా తరింప చెయ్యటానికి ప్రయత్నించాలి.

అలా చేస్తూ జీవితంలో ప్రాపంచిక వ్యవహారాలకు తక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. ఏమి చేసినా ఎవరి నుంచి ఏమీ ఆశించకూడదు. ఎవరైనా ఏమైనా అనుకుంటారని చూడకూడదు. చేసిన పనికి ఎంత ఫలితం వస్తుంది? అని ఆలోచించకూడదు. మనం చెప్పింది ఇతరులు ఆచరిస్తున్నారా? లేదా అని చూడకూడదు. ఇతరులను విమర్శించ కూడదు. ఎంత సేపూ "మన పని పనిచెయ్యడమే" అని తెలుసుకోవాలి.

ఇదే విషయం గీతలో శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు తెలియచేశారు కూడా. "కర్మణ్యేవాధికారశ్య మాఫలేషు కధాచనః" అంటే "కర్మ చెయ్యడానికే నీకు అధికారం వుంది కానీ, ఫలితం ఆశించటానికి నీకు అధికారం లేదు". అందుచేత మనం ఎంతసేపు పనిచెయ్యటానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. ఫలితం భగవంతునికి వదిలి పెట్టాలి. ఎంత చెయ్యగలమో అంతే చెయ్యాలి.

అందుచేత మన జీవితాన్ని తరింప చేసే ధ్యాన సాధన చేద్దాం. లోక కళ్యాణ కరమైన ధ్యాన ప్రచారం చేద్దాం.

"మానవుడు చేసేది అంతా రివర్స్"!

మానవుని దుఃఖానికి ముఖ్య కారణం మానవుడు చేసేది అంతా రివర్స్. అంటే ఏది చెయ్యాలో అది చెయ్యడు. ఏది చెయ్యకూడదో అదే చేస్తాడు. ఏది ఆలోచించాలో అదిఆలోచించడు. ఏది ఆలోచించకూడదో అదే ఆలోచిస్తాడు. ఎలా ప్రవర్తించాలో అలా ప్రవర్తించడు. ఎలా ప్రవర్తించకూడదో అలా ప్రవర్తిస్తాడు. వాటికి కొన్ని ఉదాహరణలు చూద్దాం.

1. మానవునికి ఎంతసేపూ ఇతరులలో చెడు తనలో మంచి కనబడుతుంది. కాని తనలోని చెడు ఇతరులలోని మంచి కనబడదు.
2. మానవుడు తాను మారడు కాని అందరూ మారాలంటాడు.
3. మానవుడు అందరికీ నీతులు చెబుతాడు. సలహాలు ఇస్తాడు. కానీ తాను ఆచరించడు.
4. మానవుడు మాట్లాడవలసింది సత్యం కానీ మాట్లాడుతున్నది అసత్యం.
6. మానవుడు ఉండవలసింది నిస్వార్థంగా, ధర్మంగా కానీ ఉంటున్నది స్వార్థంగా, అధర్మంగా.
7. మానవుడు సృష్టిలో అన్నిటినీ ప్రేమించాలి కానీ అందరినీ ద్వేషిస్తున్నాడు.
8. మానవుడు ఎవరినీ మోసగించకూడదు. హింసించకూడదు, అవమానించకూడదు. కానీ అందరినీ మోసగిస్తున్నాడు. హింసిస్తున్నాడు, అవమానిస్తున్నాడు.
9. మానవుడు తేలికని చెడే చేస్తున్నాడు కానీ కష్టమని మంచి చెయ్యడు.
10. మానవుడు జీవించవలసింది శాంతిగా, నిర్భయంగా, కానీ జీవిస్తున్నది అశాంతిగా, భయం, భయంగా.
11. అశాశ్వతమైన వాటి కోసం తాపత్రయ పడతాడు. వాటి కోసమే ప్రయత్నిస్తాడు. వాటి కోసమే జీవితాన్నంతా వృథా చేస్తాడు. కానీ శాశ్వతమైన దాని కోసం ప్రయత్నించడు. జీవితాన్ని కొద్దిగా కూడా వినియోగించడు.
12. మానవుడు తన శక్తిని, కాలాన్ని, జీవితాన్ని ఉపయోగించవలసింది ఒక దానికి, కానీ ఉపయోగిస్తున్నది వేరొక దానికి.
13. మానవుడు సంపాదించవలసింది నశింపులేని దానిని కానీ సంపాదిస్తున్నది నశించిపోయే దానిని.
14. మానవుడు కోరుకోవలసింది శాశ్వత ఆనందం కానీ కోరుకుంటున్నది

తాత్కాలిక సుఖం.

15. మానవుడు కష్టాలు అనుభవిస్తున్నాడు అంటే చేసిన పాపాల అప్పు తీర్చుకుంటున్నాడు. అంటే సంతోషించాలి కానీ అప్పు తీరుతున్నందుకు అంటే కష్టాలకు దుఃఖిస్తున్నాడు.
16. మానవుడు పాపాలు చేస్తున్నాడు అంటే అప్పు పెంచుకుంటున్నాడు. అంటే పాపాలు చెయ్యడానికి బాధపడాలి కానీ బాధపడడు సరికదా ధైర్యంగా పాపాలు చేస్తున్నాడు.
17. మానవుని జీవితంలో ఒక సంవత్సరం గడిచిందంటే చావుకి దగ్గర అయినట్టు అంటే జీవితాన్ని నష్టపోతునట్టు కానీ పుట్టిన రోజని వేడుకగా పండుగ చేసుకుంటున్నాడు.
18. మానవుడు తలపులు బోడి చెయ్యాలి అంటే ధ్యానంలో ఆలోచనలు తొలగించాలి. కానీ తలలు బోడి చేస్తున్నాడు.
19. మానవుడు భావాన్ని శుద్ధి చేసుకోవాలి కానీ దేహాన్ని శుద్ధి చేస్తున్నాడు.
20. మానవుడు అంతర్ సౌందర్యం చూడాలి. కానీ బాహ్య సౌందర్యాన్ని చూస్తున్నాడు.
21. మానవుడు సంకల్పిస్తే ఏదైనా సాధించగలడు. కానీ ఏమీ సాధించలేని వానిగా అల్పునిగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు.
22. మానవుడు అందరూ తనను ప్రేమించాలంటాడు. కానీ తాను మాత్రం ఎవరినీ ప్రేమించడు.
23. తాను ఆత్మ అయి వున్నాడు కానీ దేహమే తాను అని భావిస్తాడు.
24. ఉన్నదాన్ని లేదనుకుంటాడు. లేనిదాన్ని ఉందనుకుంటాడు.
25. భగవంతుడంటే ఇష్టమంటాడు. ఎంతసేపూ తనకు నచ్చేటట్టు చేస్తాడు. కానీ భగవంతుడు మెచ్చేటట్టు చెయ్యడు.
26. ఎంతసేపూ తనకు ఏమీ లాభం లేకపోయినా ఇతరులు ఏమనుకుంటారోననే చేస్తాడు. కానీ భగవంతుడు ఏమనుకుంటాడోనని చెయ్యడు.
27. ఎంతసేపూ లోకులు మెచ్చుకునే రూపాన్ని సరిచేసుకుంటూంటాడు కానీ భగవంతుడు మెచ్చుకునే గుణాల్ని సరిచేసుకోడు.
28. మానవుడు భూమి మీదకు వచ్చిన కారణం ఒకటి, కానీ చేసేది వేరొకటి.
29. మానవుడు చదువవలసింది చావు పుట్టుకలు లేని చదువు. కానీ

చదువుతున్నది వేరొకటి.

30. మానవుడు భగవంతుణ్ణి వెతకవలసింది ఒకచోట. కానీ వెతుకుతున్నది వేరొకచోట.

31. భగవంతుడు తానై ఉన్నాడు, కానీ వేరే అనుకుని ఆరాధిస్తున్నాడు.

32. భగవంతునికి రూపం లేదు కానీ రూపం వుందనుకుంటున్నాడు.

33. సమస్త జీవులు, భగవంతుని రూపాలైనా అన్నీ, అందరూ వేరని భావిస్తాడు.

34. మానవుడు ధ్యానం చేసి జ్ఞానం సంపాదించుకోవాలి కానీ అజ్ఞానంలోనే జీవిస్తూంటాడు.

35. శ్రీకృష్ణ భగవానుడు గీతలో చెప్పిన ఉపదేశం పాటించడు కానీ పారాయణ చేస్తాడు.

36. గీతలో భగవంతుడు మానవుని ఉద్ధరించుకోమంటాడు కానీ మానవుడు భగవంతునినే ఉద్ధరించమంటాడు.

37. గీతలో భగవంతుడు చెప్పిన విధంగా నడుచుకోమని మనస్సుకు చెప్పడు. కానీ మనస్సుయొక్క కోరికలు తీర్చమని భగవంతుని ప్రార్థిస్తాడు.

38. భగవంతునికి నచ్చే విధంగా ప్రవర్తించడు. కానీ తాను కోరేవన్నీ భగవంతుడు నెరవేర్చాలంటాడు.

39. భగవంతుడు యోగి అవ్వమంటే మానవుడు భోగి అవుతున్నాడు.

40. మానవుడు అజ్ఞానులనుంచి పనికిరానివి అలవాటు చేసు కుంటున్నాడు కాని జ్ఞానులనుండి పనికొచ్చేవి అలవాటు చేసుకోవట్లేదు.

'సంసారమనే సాగరాన్ని ధ్యానమనే నౌకతో దాటాలి!'

ఏదైనా ఒక నది దాటాలంటే పడవలో ప్రయాణించాలి. లేదా ఈదాలి. లేదా లోతు తక్కువగా ఉన్న చోటు నుండైనా దాటడానికి ప్రయత్నించాలి. వీటిలో ఏదో ఒక మార్గం ద్వారా మాత్రమే నదిని దాటగలం అంతే కానీ, ఈ ప్రయత్నాలేమీ చేయకుండా నది ఒడ్డున కూర్చుని భగవంతుని ఫోటో పెట్టి పూజిస్తూ, నది దాటించు అని ప్రార్థిస్తే నది దాటగలమా? ఎన్ని రోజులైనా, ఎన్ని సంవత్సరాలైనా దాటలేం కదా?

అలా నది దాటటానికి ఏదో ఒక ప్రయత్నం చెయ్యకుండా పూజిస్తూ కూర్చునే వాడిని అజ్ఞాని అంటాం. అలా అజ్ఞానంతో ప్రవర్తిస్తే ఎప్పటికీ నదిని దాటలేం కదా?

అలాగే జీవితంలో ప్రతీ ఒక్కరూ రకరకాలుగా కలిగే దుఃఖాన్ని భరించలేక తరించాలని కోరుకుంటారు. తరించడమంటే తీరాన్ని దాటడం. అంటే "దుఃఖ తీరాన్ని దాటి ఆనందతీరాన్ని చేరటం".

మనం ఏ ప్రయత్నం చెయ్యకుండా ఎంతసేపూ భగవంతుని పూజిస్తూ, ప్రార్థిస్తూ దుఃఖాల నుంచి విముక్తుల్ని చెయ్యమని వేడుకుంటూ కూర్చుంటే ఏ ప్రయోజనం లేదు. తరించాలంటే, మన ప్రయత్నం తప్పనిసరి. మన ప్రయత్నం వల్లే, మన సాధన వల్లే. దుఃఖాలను నివారించుకోగలం. కృషి చెయ్యకుండా కూర్చుంటే భగవంతుడు కూడా ఏమీ చెయ్యలేడు.

"ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానం" అని గీతలో కృష్ణ భగవానుడు చెప్పాడు కదా?

మనం సర్వశక్తిమంతులై వుండి శక్తిలేనివారిగా భగవంతుని వేడుకుంటున్నాం. సాధించగలిగి వుండి సాధించలేని వారిలా ప్రార్థిస్తున్నాం. అన్ని చెయ్యగలిగి వుండి చెయ్యలేనివారిగా ప్రవర్తిస్తున్నాం. కష్టపడగలిగి కూడా కష్టపడలేని వారిగా బద్ధకంతో భగవంతుని అర్థిస్తున్నాం. కానీ కష్టపడాలి. సాధన చెయ్యాలి. సాధించుకోవాలి. మన దుఃఖాన్ని మన ప్రయత్నం ద్వారా మనమే అధిగమించాలి.

మనం తరించాలంటే, అంటే దుఃఖం నుంచి శాశ్వతంగా బయటపడాలంటే

దానికి చక్కటి తేలికైన మార్గం "శ్వాసమీద ధ్యాస ధ్యానం". ఈ ధ్యానమనే నౌక ద్వారా ఎవరైనా సరే దుఃఖ తీరాన్ని దాటవచ్చు. సంసారమనే సాగరాన్ని దాటవచ్చు.

అందుచేత నది ఈదాలంటే కష్టమని బద్ధకించి, నీళ్ళలో దిగాలంటే భయపడి, పడవ అలవాటు లేదు ఎక్కలేనని కూర్చుని భగవంతుని పూజిస్తూ, ప్రార్థిస్తూ కూర్చుంటే ఎప్పటికి నది దాటలేం. అలాగే ధ్యానం చెయ్యాలంటే కష్టమని బద్ధకించి, అమ్మో ధ్యానం చెయ్యగలమా అని భయపడి, అలవాటు లేదు సాధన చెయ్యలేమని ధ్యాన సాధన చెయ్యకుండా పూజిస్తూ, ప్రార్థిస్తూ కూర్చుంటే ఎన్ని జన్మలు ఎత్తినా ఈ దుఃఖాన్ని అధిగమించలేం. సంసార సాగరాన్ని దాటలేం.

అందుచేత అన్ని సంశయాలు ప్రక్కన పెట్టి ధ్యానం చెయ్యాలి. మన సమయం, శక్తి, తెలివి, జీవితం ధ్యాన సాధనకు వినియోగించాలి. అవకాశం దొరికినపుడల్లా ధ్యానం చేసి సంసారమనే సాగరాన్ని దాటాలి.

"పత్రీగారు శాశ్వతంగా ముక్తి కలిగిస్తున్నారు!"

ఒక చిన్న కథ చూద్దాం. ఒక సంఘ సేవకుడు ఒకసారి ఒక జైలును చూడటానికి వెళ్ళాడు. అక్కడ ఖైదీలు త్రాగే నీరు చూసి జాలిపడి వారికి తన స్వంత ఖర్చుతో శాశ్వతంగా చల్లని మంచినీరు త్రాగేందుకు ఏర్పాటు చేశాడు. ఆ ఖైదీలంతా ఎంతో హాయిని పొందారు. ఆయనను కొనియాడారు.

మరి కొన్ని రోజులకు ఇంకొక దయామయుడు అదే జైలుకు వెళ్ళటం జరిగింది. అక్కడ ఆయన వారు తినే భోజనం చూసి బాధపడి తాను శ్రీమంతుడైనందున అక్కడి ఖైదీలకు శాశ్వతంగా మంచి భోజనం లభించే విధంగా ఏర్పాటు చేశాడు. ఆ ఖైదీలంతా ఎంతో ఆనందాన్ని పొందారు. వారంతా ఆయనను ఎంతో పుణ్యాత్ముడని కొనియాడారు.

కొన్నాళ్ళకు ఇంకో కరుణా మయుడు అదే జైలును సందర్శించటం జరిగింది. ఆ ఖైదీలంతా విపరీతమైన చలితో బాధపడటం చూసాడు. ఆయన ఆ ఖైదీలకు వెచ్చటి రగ్గులను అంద చేశాడు. ఆ ఖైదీలు ఎంతో పరమానందాన్ని పొందారు. ఆయనను మహాత్ముడని కీర్తించారు.

ఇంకా కొన్నాళ్ళకు ఒక ప్రేమమూర్తి ఆ జైలుకు రావటం జరిగింది. ఆయన దగ్గర ఏకంగా ఆ జైలు తాళాలే వున్నాయి. ఆ జైలులో ఎన్ని సౌకర్యాలు వున్నా, ఖైదీలు అనేక ఇబ్బందులుపడటం చూసి ఆయన చలించిపోయాడు. వెంటనే ఆయన తన దగ్గర ఉన్న తాళం చెవితో వారికి ఆ జైలు జీవితం నుండి పూర్తిగా విముక్తి కలిగించాడు. అప్పుడు ఆ ఖైదీలంతా చెప్పలేని ఆనందాన్ని పొందారు. ఆయన్ను దేవుడని వేనోళ్ళ కీర్తించారు.

అలా నేరాలు చేసే వారు కారాగారంలో ఎలా బాధలు అనుభవిస్తున్నారో, కర్మలు చేసే వారు భూలోకమనే కారాగారంలో దుఃఖాన్ని అనుభవిస్తున్నారు. అలా భూమి మీద బాధలు పడుతున్న వారిని కొంతమంది సంఘ సేవకులు రకరకాలుగా ఆదుకుంటున్నారు.

కొంతమంది యోగాభ్యాసాలు, ప్రకృతి ఆహార నియమాలు బోధిస్తూ శారీరక ఆరోగ్యం కలిగించే సేవలు చేస్తున్నారు. ఇంకా కొంత మంది దయాళురు భగవంతుని భజనలు చేయిస్తూ, కీర్తనలు పాడిస్తూ, ప్రార్థనలు చేయిస్తూ ప్రశాంతత కలుగ

చేస్తున్నారు. ఇంకా కొంతమంది గురువులు సత్కర్మలు, పుణ్యకర్మలు అంటే నామ జపాలు, యజ్ఞాలు చేయిస్తూ రాబోయే జన్మ భోగవంతమైన జన్మగా చేస్తున్నారు. అలా వీరంతా ఎన్ని రకాలుగా ఆదుకున్నా, ఉపకారం చేసినా అవన్నీ తాత్కాలికమే అవుతున్నాయి. కానీ, శాశ్వతంగా దుఃఖం నుండి విముక్తి లభించడం లేదు.

ఎందుచేత నంటే జైలులో ఎ-క్లాసు, బి-క్లాసు, సి-క్లాసు వుంటాయి. అందులో ఎ-క్లాసు వారికి సౌకర్యాలు ఎక్కువ వున్నా, జైలు జీవితం దుర్భరమే కదా? అలాగే ఎన్ని పుణ్య కర్మలు చేసి ఎన్ని సుఖాలు భోగాలు సమకూర్చుకున్నా భూలోకంలో మానవ జీవితం ఎంతో కొంత దుఃఖమయం కాకతప్పదు. ఎందుకంటే జన్మదుఃఖం, జరాదుఃఖం, వ్యాధి దుఃఖం, మరణం దుఃఖం అన్నారు. అందుచేత ఎవరైనా శాశ్వత దుఃఖ రాహిత్యాన్నే కోరుకోవాలి.

బ్రహ్మర్షి పత్రీ గారు ఈ భూలోకమనే జైలులో బంధింపబడిన వారినందరిని 'శ్వాస మీద ధ్యాస' అనే తాళం చెవితో శాశ్వతంగా బంధవిముక్తుల్ని గావిస్తున్నారు. అంటే భూలోకంలో ఉండే అన్ని రకాల దుఃఖాల నుండి శాశ్వతంగా బయటపడే ముక్తిని ప్రసాదిస్తున్నారు. ఇక భూలోకానికి రావలసిన అవసరం లేకుండా ఇదే ఆఖరు జన్మగా చేస్తున్నారు. పత్రి గారి మార్గంలో నడిచినట్లైతే శారీరక ఆరోగ్యం, మానసిక శాంతితో పాటు శాశ్వత ముక్తి కూడా పొందవచ్చు.

జైలు తాళాలు తీసి ఖైదీలనందరినీ జైలు నుంచి విడిపించిన మహానుభావుడు అందరిలో ఎలా చెప్పుకోదగ్గవాడో, పత్రిగారు ఇతర పరోపకారులు కన్నా, వేదాంతులు కన్నా, గొప్పవారు. జనన మరణాల నుండి మనల్ని శాశ్వతంగా విముక్తుల్ని గావిస్తున్న ఆయన ఉపకారం మహోన్నతమైనది. మాటలతో చెప్పలేనిది. అందుచేత ఆయన చెప్పిన ధ్యాన సాధన చేసి ఈ భూలోక జైలు జీవితం నుండి శాశ్వతంగా ముక్తి పొందుదాం.

"తాత్కాలికం కాదు - శాశ్వతం కోసం ప్రయత్నించాలి !"

జీవితంలో, సుఖాల కోసం కొంతమంది ప్రత్యక్షంగా వున్న దేవుళ్ళను ఆశ్రయించి పూజిస్తుంటే, మరి కొంతమంది కనపడని దేవుళ్ళను ప్రార్థిస్తున్నారు. అలా ఎవరికి నచ్చిన రూపంతో వారికి నచ్చిన పేర్లతో, వివిధ మతాలను సంస్థలను స్థాపించుకుని ప్రార్థనలు, పూజలు చేస్తున్నారు. ఆయనే తమ సమస్త దుఃఖాలను, సమస్యలను, బాధలను, రోగాలను నివారించగలడని నమ్ముతున్నారు. ఇది తప్ప వేరే మార్గం లేదని కూడా భావిస్తున్నారు.

అదే భావంతో కొంతమంది శ్రీ కృష్ణుని పూజిస్తున్నారు. కొంతమంది జీసస్‌ను ప్రార్థిస్తున్నారు. కొంతమంది అల్లాను నమాజు చేస్తున్నారు. కొంతమంది బాబా భజనలు చేస్తున్నారు. అంతకుమించి ఎవరూ ఆలోచించడం లేదు.

కానీ శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు భగవద్గీత ద్వారా సుఖమయ జీవితానికి ఎన్నో విషయాలు బోధించారు. అలాగే జీసస్ బైబిలు ద్వారా, మహమ్మద్ ప్రవక్త ఖురాన్ ద్వారా, బుద్ధుడు అష్టాంగ మార్గం ద్వారా, ఎన్నో విషయాలు బోధించారు. కాని మానవులు వారు బోధించిన వాటిని పట్టించుకోకుండా, వాటిని ఆచరించకుండా వారిని పూజించడానికి, ప్రార్థించడానికి, నమాజు చేయటానికే ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. వారి అనుగ్రహంతోనే కష్టాలు తీరుతాయనే మూఢ విశ్వాసంతో జీవిస్తున్నారు.

అంతేకాని వారి బోధలు అర్థం చేసుకుని ఆచరిస్తే దుఃఖం శాశ్వతంగా నివారణ చేసుకోవచ్చు, అసలు కష్టాలే ఉండవని అర్థం చేసుకోలేకపోతున్నారు. తాత్కాలికమైనవి కాదు శాశ్వతమైనవి ఆశించాలని, తాత్కాలిక సుఖాలు కాదు శాశ్వత సుఖం కోసం ప్రయత్నించాలని తెలుసుకోలేకపోతున్నారు.

మరి పూజతోనే, సమస్త దుఃఖాలు నివారణయితే శ్రీ కృష్ణభగవానుడు భగవద్గీతలో అన్ని శ్లోకాలు ద్వారా బోధించనవసరం లేదు కదా? ఒక్క శ్లోకంలో నన్ను పూజించండి మీ సమస్యలన్నీ పరిష్కారమౌతాయని చెపితే సరిపోతుంది కదా?

అలాగే నన్ను ప్రార్థించండి చాలు, మీ రోగాలన్నీ నయమవు తాయని జీసస్ బైబిలులో ఒక్క వాక్యంలో చెప్పవచ్చు కదా? నమాజు చేసుకోండి. మీ కష్టాలన్నీ పోతాయని ఖురాన్‌లో ఒక్కవాక్యం వ్రాయవచ్చు కదా? వారంతా అన్ని విషయాలు

బోధించవలసిన అవసరం ఏముంది? ఈ విషయం ఆలోచించాలి. దేవుళ్ళు చెప్పినవి వదలి ఒక్క పూజకు, ప్రార్థనకు, నమాజుకు మాత్రమే ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నాం.

గమనిస్తే మనం ఎంత నిష్టగా పూజించినా, దేవుళ్ళని ప్రార్థించినా మన దుఃఖాలు పూర్తిగా నివారణ కావట్లేదని తెలుస్తుంది. ప్రతీ ఒక్కరూ ఏదో ఒక దేవుడ్ని ఆశ్రయిస్తున్నా, ఎక్కడ చూసినా అశాంతి, రోగాలు, దుఃఖం, భయం, యుద్ధాలు, ప్రకృతి వైపరీత్యాలు లాంటి వాటితో బాధపడుతూనే ఉన్నారు.

దీనికి ముఖ్య కారణం మనం ఎంతసేపూ దుఃఖాలనుంచి తాత్కాలికంగా బయటపడటానికి ప్రయత్నిస్తున్నాం, కానీ వీటి నుండి శాశ్వతంగా బయటపడానికి ప్రయత్నించడం లేదు. తాత్కాలిక నివారణ వల్ల మరల దుఃఖం వస్తుంది. కానీ శాశ్వత నివారణ వల్ల మరల దుఃఖం రాదు.

మన జీవితాన్నంతా దుఃఖం నుండి తాత్కాలికంగా బయట పడటానికి వెచ్చిస్తున్నాం. కాని అందులో నాలుగోవంతు సమయం వెచ్చిస్తే ఈ జన్మలోనే దుఃఖం నుండి శాశ్వతంగా బయటపడవచ్చు. శాశ్వత ఆనంద స్థితిని పొందవచ్చు.

శాశ్వతాన్ని ఆశించినట్లయితే తాత్కాలికాన్ని, కొంత వదిలి పెట్టాలి. భౌతిక సుఖాల కోసం పరుగులు తీయకూడదు. జీవితంలో కొంత సమయం దీనికి కేటాయించాలి. ఆ దేవుళ్ళు భోదించిన మార్గాన్ని అనుసరించాలి. వారు చెప్పింది ఆచరించాలి.

ఆ మార్గమే యోగమార్గం. అంటే ధ్యాన మార్గం. ఈ ధ్యానసాధనతో ఈ జన్మలోనే శాశ్వతంగా దుఃఖాన్ని నివారించుకోవచ్చు.

నువ్వెవరో తెలుసుకో?

శ్రీ రమణ మహర్షుల వారి వద్దకు ఎవరు వెళ్ళినా, ఏ సమస్యతో వెళ్ళినా, కోరికలతో వెళ్ళినా "నువ్వెవరో తెలుసుకో" అనేవారట. అదే మాటను ఒక సందేశంలా, అన్ని సమస్యలకు, దుఃఖాలకు, పరిష్కారంగా ఆయన చెప్పారంటే అందులో పరిష్కారం వున్నట్లే కదా?

మహాత్ములు అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్నవి, సత్యమైనవే చెపుతారు. మనం కూడా ఆ సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలి. వారు చెప్పింది పాటించాలి. అప్పుడే మన జీవితానికి శాంతి, సౌభాగ్యం, ఆనందం లభిస్తాయి. దుఃఖం నుండి విముక్తి, చివరకు ముక్తి కూడా లభిస్తుంది.

గొప్పవారు, ఏ విషయాన్ని ఊరికే వదిలిపెట్టరు. వారి జీవితంలో ఏ సంఘటన జరిగినా దాని గురించి ఆలోచిస్తారు. దానిని శోధిస్తారు, చివరకు అందులోని సత్యాన్ని తెలుసుకుంటారు. అదే లోకానికి అందిస్తారు. అలా వారి వల్ల లోకానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. సామాన్యులు వారిని ఆదర్శంగా తీసుకుంటే చాలు, కష్టపడి కొత్త సత్యాలను తెలుసుకోనవసరం లేదు. కనీసం వారు తెలుసుకుని బోధించిన సత్యాల్ని ఆచరిస్తే చాలు, జీవితాలు సుఖమయమవుతాయి.

న్యూటన్ మహాశయుడు చెట్టునుండి పండు రాలిపడినపుడు పండు క్రింద ఎందుకు పడింది? ఆకాశంలోకి ఎందుకు వెళ్ళలేదు? అని ఆలోచించాడు. ఆయన ఆలోచనా ఫలితమే ఆయన కనుగొన్న "భూమి ఆకర్షణ శక్తి".సిద్ధాంతం. అది మానవజాతి కళ్యాణానికి ఎంతగానో లాభించింది.

గౌతమ బుద్ధుడు వేల సంవత్సరాల క్రిందటే మానవుల అనారోగ్యం, దరిద్రం, వార్ధక్యం, మరణం లాంటి దుఃఖాల శాశ్వత నివారణ కోసం సంసారం, రాజ్యం, ఐశ్వర్యం అన్నీ వదిలి అరణ్యాలకు వెళ్ళి కఠోర సాధనలు చేసి సత్యాన్ని తెలుసుకుని దుఃఖాన్ని శాశ్వతంగా నివారించగలిగే అష్టాంగ మార్గాన్ని బోధించారు.

ఇలా మహాత్ములు, గొప్పవారు. సామాన్య విషయాలను కూడా తీవ్రంగా యోచించి వారి జీవితాన్ని అర్పించి వాటి నుండి మానవ కళ్యాణానికి కావలసినవి అందించేవారు.

మనం మాత్రం జీవితంలో జరిగే సంఘటనలన్ని చాలా సామాన్యంగా, మామూలుగా తీసుకుంటున్నాం. ఎంత అభివృద్ధి సాధించినా, అన్ని రంగాలలో ఊహించలేని స్థితికి ఎదిగినా, ఆదికాల మానవుడు కంటే ఎంతో ఉన్నతంగా

ఉన్నామని భావిస్తున్నా, జీవితానికి సంబంధించినంత వరకు మన ఆలోచనా విధానం సామాన్యంగానే ఉంది.

కానీ మన ఆలోచనా విధానం మారాలి. మహాత్ములను ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి. వారు చెప్పిన మార్గంలో పయనించాలి. అప్పుడు ఇన్ని అవస్థలు పడం. శాశ్వతంగా దుఃఖం లేని స్థితిని పొందుతాం.

సామాన్యంగా కనబడే ఈ దేహమే మనమని అనుకుంటాం. కానీ ఈ దేహమే మనమైతే రమణ మహర్షుల వారు “నువ్వెవరో తెలుసుకో” అని అనరు కదా? అంటే ఈ దేహం మనం కాదని తెలుస్తుంది.

మరి మనం ఎవరు? మనల్ని మనం ఎలా తెలుసుకుంటాం? అని ప్రశ్నించుకుంటే దేహంలో మనం వున్నామని తెలుస్తుంది. అంటే కనిపించే ఈ దేహం కాకుండా కనబడని మన ఉనికి వేరే ఉందని తెలుస్తుంది. దానినే ఆత్మ అని, చైతన్యం అని అంటారు. దానినే అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకోమన్నారు. ఎప్పుడైతే మనం ఈ శరీరం నేను కాదు. నాలో వున్న చైతన్యమే నేను అని అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసు కుంటామో అప్పుడు ఈ సమస్త దుఃఖాల నుండి శాశ్వతంగా విముక్తులవుతాం.

మనమెవరో తెలుసుకోగలిగితే, మనం సమస్త సృష్టి రహస్యా లను తెలుసుకోగలుగుతాం. సమస్త లోకాలను, సర్వ సృష్టినీ తెలుసు కుంటాం. సమస్తం నేనే అయి వున్నానని తెలుసుకుంటాం. సమస్త ప్రాణికోటిని ప్రేమిస్తాం.

మరి మనమెవరో మనకి తెలియాలన్నా, మనల్ని అంటే ఆత్మను అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకోవాలన్నా ఒక్కటే మార్గం. అదే “ఆనాపానసతి ధ్యానం.” ఈ మార్గం తెలియక ఎంతో మంది జ్ఞానవంతులు కాలేకపోతున్నారు. కానీ ఈ తేలికైన మార్గం ద్వారా సామాన్యులు కూడా జ్ఞానవంతులు కావచ్చు. మనమెవరో తెలుసుకోవచ్చు.

"మన ఇంటికంటే మనకే ప్రాముఖ్యం ఇచ్చుకోవాలి!"

మనం ఏమనుకుంటామంటే "ఈ శరీరం నేను. శరీరంలో ఉండేది నా ఆత్మ అని," కానీ సత్యమేమిటంటే "ఆత్మే మనం, ఈ శరీరం మనది మాత్రమే."

ఎవరో సుబ్బారావు అనే వ్యక్తి చనిపోయాడను కుందాం. అప్పుడు అతని బంధువులు, స్నేహితులు "సుబ్బారావు పోయాడు" అని అంటారు.

దగ్గరి వారు కూడా శరీరం దగ్గర కూర్చుని నన్ను వదిలిపెట్టి పోయావా? సుబ్బారావా? అని ఏడుస్తూంటారు. మరి శరీరమే సుబ్బారావు అయితే అది అక్కడే ఉందిగా? మరి సుబ్బారావు పోయాడని ఏడవడమెందుకు? అంటే మనకు తెలియకుండానే వెళ్ళిపోయింది సుబ్బారావని ఒప్పుకుంటున్నాం. అందుచేత వున్నది అతని శరీరమే అని తెలుస్తుంది.

సుబ్బారావు శరీరం వున్నా, సుబ్బారావు లేకపోతే ఆ శరీరానికి విలువలేదు. అంటే చూడలేదు, వినలేదు, మాట్లాడలేదు, కదలలేదు. ఆ శరీరానికి విలువ అంతా సుబ్బారావు వున్నంత వరకే. అందుచేత దేనినయితే ప్రాణం అంటున్నామో, దేనినయితే ఆత్మ అంటున్నామో దేనివల్లయితే శరీరం పని చేస్తుందో.... ఏదయితే శాశ్వతమైనదో అదే మనం అని తెలుసుకోవాలి.

అందుచేత శాశ్వతంగా ఉండే మన గురించి ఆలోచించాలి అంతే కాని మనం కాని శరీరం గురించి ఆలోచించడం అవివేకమే అవుతుంది. గమనిస్తే మనం మన గురించి ఏమీ ఆలోచించడం లేదు, ఏమీ చేయడం లేదు, మన కోసం ఏమీ సంపాదించుకోవడం లేదు. మన కాలాన్ని, శక్తిని, సంపదలనూ అన్నింటిని మనం కాని శరీరం గురించే వ్యర్థం చేస్తున్నాం. కొంతయినా మన కోసం ఉపయోగించుకోవడం లేదు. ఇది ఎంత అవివేకమో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

మన ఇంటిలో ఉన్నప్పుడు ఇంటిని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటాం. రిపేర్లు వస్తే చేసుకుంటాం. అలంకరించుకుంటాం. అందంగా ఉంచుకుంటాం. ఎందుచేతనంటే ఆ ఇల్లు లేకపోతే మనం జీవించలేం కనుక. కానీ, విపత్తు సంభవించినపుడు, అంటే ఇంటికి ప్రమాదం ఏర్పడినపుడు ఇంటిని వదిలి మనలను మనం రక్షించుకుంటాం. బయటపడతాం. అంటే మన గురించే ఆలోచిస్తాం జాగ్రత్త తీసుకుంటాం. అంతే కానీ ఇంటి గురించి ఆలోచించం. ఇంటికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వం.

అలాగే శరీరం కూడా మనం ఉండే ఇల్లు లాంటిదే. ఇంటిలో వున్నప్పుడు ఇంటికంటే మనకి ఎలా ప్రాముఖ్యం ఇస్తామో, అలాగే శరీరంలో ఉన్నప్పుడు శరీరం కంటే మనకే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇచ్చుకోవాలి. మన ఇంటిని పోషించినట్టు మన శరీరాన్ని పోషించుకోవచ్చు, శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. ప్రకృతి వైపరీత్యాలు వచ్చినపుడు మన ఇల్లు నాశన మవ్వవచ్చు. అలాగే ఆపదల్లో మన శరీరం కూడా నాశనమవ్వవచ్చు. కాలం గడిచే కొద్దీ ఇంటి పటుత్వం ఎలా పోతుందో వయస్సు పెరిగితే శరీరం యొక్క శక్తి కూడా తగ్గుతుంది.

మన మనుగడకు ఇల్లు ఎంత అవసరమో, మన లక్ష్య సాధనకు, మోక్షప్రాప్తికి శరీరం కూడా అంతే అవసరం. అందుచేత శరీరం గురించి చూసు కుంటూనే మన గురించి కూడా ఆలోచించాలి. వీలైనంత ఎక్కువ ప్రాముఖ్యం మనకే ఇచ్చుకోవాలి. మనం ఎందుకోసం ఈ శరీరం తీసుకున్నామో దాన్ని సాధించాలి.

అందుచేత వివేకవంతులు, యోగులు శరీరానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వకపోయినా, వారు జీవితంలో అసలైన ఆనందాన్ని పొందారు. మనం శరీరానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వడం వల్ల ఎంత సంపాదించినా, ఎన్ని పదవులు, భోగాలు అనుభవించినా శాంతి, ఆనందం పొందలేక పోతున్నాం.

మన కోసం చేసే సాధనే “శ్వాసమీద ధ్యాస ధ్యానం”. అందుచేత ధ్యానం చేస్తే శరీరం కంటే మనకు ప్రాముఖ్యం ఇచ్చుకున్నవారమవుతాం.

ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలి?

బలం వేరు, శక్తి వేరు. బలం శరీరానికి సంబంధించింది. శక్తి ఆత్మకు సంబంధించింది. బలం కనబడేది. శక్తి కనబడనిది. బలంతో శరీరానికి సంబంధించిన లాభాలు మాత్రమే పొందగలం. కానీ ఆత్మశక్తితో జీవితానికి సంబంధించిన అన్ని లాభాలు పొందవచ్చు.

పుష్టికరమైన ఆహారం వల్ల శరీరానికి బలం వస్తుంది. కానీ ఆత్మశక్తి చేకూరదు.

సాధారణంగా భోగులు అంటే భోగాలు కోరుకునేవారు. అంటే శరీరానికి ప్రాముఖ్యం ఇచ్చేవారు, శరీరానికి ఆహారం ఇవ్వడానికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. తిండికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. జీవితంలో ఎంతసేపూ ఏం తిందాం? ఎంత రుచికరమైనవి తిందాం? అని ఆలోచిస్తారు. తినకపోతే జీవితం ఎందుకు ? అని ప్రశ్నిస్తారు. అలా ప్రతి పూటా రుచికి ప్రాధాన్యం ఇచ్చి రకరకాల పదార్థాలు జీవితమంతా తింటూనే ఉంటారు. వీరు తినటానికే జీవిస్తారు.

అలా తినడం కోసం జీవితమంతా కష్టపడి సంపాదిస్తారు. అవసరమైతే అధర్మంగా సంపాదించడానికైనా వెనుకాడరు. చెయ్యకూడని పనులు చేస్తారు. ఎన్ని పాపాలైనా చేస్తారు. చివరకు జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసుకుంటారు. వీరు తినడం కోసం జీవహింసకు కూడా పాల్పడతారు. అంటే మాంసభక్షణ చేస్తారు. దానికోసం సాటి జీవుల్ని నిర్ధాక్షిణ్యంగా హింసిస్తారు. అలా పాపకూపంలో కూరుకుపోతారు. జీవితంలో నరకాన్ని చవిచూస్తారు.

అలా ఆహారానికి, రుచికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వడం వల్ల తమోగుణం, రజోగుణం వృద్ధిచెందడం వల్ల రాగద్వేషాలు పెరుగుతాయి. స్వార్థంతో చెయ్యకూడని పనులు చేస్తూ, పాపాలు చేస్తూ, చెడు కర్మల ఉచ్చులో కూరుకుపోయి చావు పుట్టుకలనే జీవిత చక్రంలో చిక్కుకుని బయట పడలేక నానా రకాల బాధలు పడుతూ, రోగాలతో అలమటిస్తూ, జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసుకుంటారు. అలాంటి దుః ఖమయ జీవితం నుండి బయటపడలేక అనేక జన్మలు ఎత్తి కష్టాలు అనుభవిస్తారు. రుచికి, తిండికి ప్రాముఖ్యం ఇచ్చి చివరకు రోగగ్రస్తం అవుతారు.

ఇంకొక రకం వారు వున్నారు. వారిని యోగులు అంటారు. వీరు చాలా కొద్దిమంది వుంటారు. వీరు భోగాలు కాంక్షిచరు. అంటే జీవితంలో భోగాలు

అనుభవించాలనుకోరు. వీరు తిండికి , రుచికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వరు. బ్రతకటానికే తింటారు. ఆకలి వేసినపుడు ఎంతో కొంత, ఏదో ఒక ఆహారం తీసుకుంటారు. వీరు కడుపులో వేసే ఆహారం కంటే ఆత్మకు ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. అదే 'ఆత్మకు ఆహారం'. ఆత్మకు ఆహారం ఇవ్వడం వల్ల ఆత్మ చైతన్యవంతమై జీవితంలో అన్ని రకాల లాభాలు పొందుతారు. జీవితంలో ఏదైనా సాధించగల శక్తి సంపాదిస్తారు. చివరకు దివ్యులవుతారు.

ఆత్మశక్తి పెరగడం వల్ల వారు ఆరోగ్యంగా, శాంతిగా జీవిస్తారు. ఎప్పుడు ఆనందంగా వుంటారు. నిర్భయంగా జీవిస్తారు. హింసకు పాల్పడరు. కోరికలను జయిస్తారు. తృప్తిగా జీవిస్తారు. అందరినీ ప్రేమిస్తారు. కరుణ, దయ అన్నవి సహజగుణాలవుతాయి. ఎవరినీ ద్వేషించరు. రాగద్వేషాలకు అతీతులవుతారు. నిస్వార్థంగా జీవిస్తారు. పాపాలు చెయ్యరు.

ఇంకా కర్మలు తొలగించుకుంటారు. జననమరణ చక్రం నుండి బయటపడి దుఃఖం నుండి శాశ్వతంగా విముక్తులవుతారు. అంటే ముక్తి పొందుతారు.

ఆత్మకు ఆహారం ఇచ్చే మార్గమే ఆనాపానసతి 'ధ్యానం'. ధ్యానం చేస్తే ప్రకృతిలో సహజంగా లభించే ప్రాణశక్తి తీసుకుంటారు. ఈ ప్రాణశక్తే ఆత్మకు ఆహారం. ఈ ప్రాణశక్తి అధికంగా తీసుకోవడం ద్వారా ఆత్మ చైతన్యవంతమవుతుంది. తద్వారా జీవితంలో పై లాభాలన్నీ పొందవచ్చు.

అలా క్రమక్రమంగా 'ఆత్మ ఆహారాన్ని' ఇచ్చిన వారికి సత్యం గోచరిస్తుంది. భగవత్ సాక్షాత్కారం లభిస్తుంది. అందుచేత శరీరానికి ఇచ్చే ఆహారం కంటే ఆత్మకు ఇచ్చే ఆహారం ప్రముఖమైనదని తెలుసుకోవాలి. బ్రతకటానికి సరిపడా ఆహారం ఇచ్చి మిగిలిన సమయం అంతా 'ఆత్మకు ఆహారం ఇవ్వటానికే' ప్రయత్నించాలి. అంటే ధ్యానం చెయ్యాలి.

"జీవితంలో ముఖ్యమైన నాలుగు దశలు!"

జీవితంలో నాలుగు ముఖ్యమైన దశలు ఉన్నాయి. అవి 1) బ్యాలం, 2) యవ్వనం, 3) కౌమారం, 4) వార్ధక్యం. సృష్టి పరిణామక్రమంలో మనం పాఠాలు నేర్చుకోవడానికి, ఎదగడానికి, జ్ఞానాన్ని సంపాదించు కోవడానికి ఇవ్వబడిన అద్భుతమైన అవకాశం ఈ నాలుగు దశలు. ఈ నాలుగు దశలు మనకి ఇవ్వబడిన కారణం ఒకటయితే మనం వేరొక విధంగా జీవిస్తూ జీవితాన్ని వృధా చేసుకుంటున్నాం. అద్భుతమైన అవకాశాన్ని చేజార్చుకుంటున్నాం.

సహజంగా బాల్యంలో ఆటపాటలతో గడిపేస్తాం. యవ్వనంలో శారీరక సుఖాలు, భోగాలు అనుభవించటానికి ప్రయత్నిస్తాం. అలాగే కౌమార దశంలో అందరికంటే గొప్పవాడుగా కావటానికి, పేరుప్రఖ్యాతులు పదవులు సంపాదించటానికి ప్రయత్నిస్తాం. వృద్ధాప్యంలో శక్తిని కోల్పోయి రోగాలతో ఏమీ చేయ్యలేక, ఏం చేయాలో తెలియక, చాదస్తంతో ఇతరులను వేధిస్తూ, చావుకోసం ఎదురు చూస్తూ, తనువు చాలిస్తాం. ప్రస్తుతం లోకంలో వున్న పరిస్థితి ఇది.

కానీ జీవితం ఈ రకంగా గడపటానికి ఇవ్వబడలేదు. ప్రతీ దశకు ఒక ప్రత్యేకత ఉంది, అర్థం వుంది, నేర్చుకోవాల్సింది వుంది. సాధించవలసింది వుంది. ఇవన్నీ తెలుసుకుని ఆచరించినప్పుడు ఈ నాలుగు దశలను సద్వినియోగం చేసుకోగలుగుతాం. వచ్చిన అవకాశాన్ని పూర్తిగా వినియోగించు కోగలుగుతాం. జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకుంటాం.

గమనిస్తే బాల్యంలో పిల్లలు పెద్దలను, ప్రకృతిని గమనిస్తూంటారు. పెద్ద వారిని అనుకరిస్తూ, వారు ఏది చేస్తే అది చేస్తూంటారు. ప్రకృతి నుండి పెద్ద వారి నుండి నేర్చుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తారు.

ఈ దశలో తల్లిదండ్రులు, పెద్దలు జ్ఞానవంతులైతే, వారి నుంచి పిల్లలు కూడా ఎన్నో నేర్చుకోగలుగుతారు. ఎలా మాట్లాడాలి, ఎలా ప్రవర్తించాలి? ఏది గ్రహించాలి, ఏది చెయ్యాలి, ఏది చెయ్యకూడదు? లాంటివి తెలుసుకోగలుగుతారు. అటువంటి స్థితిలో వారికి తల్లిదండ్రులు, పెద్దలు, ప్రేమ, కరుణ, దయ అన్నవి బోధించాలి, సమస్త జీవులను సమస్తాన్ని ప్రేమించడం నేర్పాలి. కుటుంబం, కులం, మతం, దేశం అనే భేధభావం లేకుండా అందరూ మానవులే అని తెలియజేయాలి. ఇంకా వారికి నిత్య మేది, అనిత్యమేది అంటే శాశ్వతమైనది ఏది? అశాశ్వతమైనది ఏది? అన్న అవగాహన కలగచెయ్యాలి. అప్పుడు వారికి జీవిత లక్ష్యమేమిటో

అవగతమవుతుంది. అదే లక్ష్యంతో వారు యవ్వనంలోకి ప్రవేశిస్తారు.

అలా యవ్వనంలో ప్రవేశించిన వారు, వారి లక్ష్య సాధనకు కావలసిన 'ధ్యాన సాధన' చేస్తారు. ఈ దశలో వీరికి శరీరం, మనస్సు, ఇంద్రియాలు అన్నీ సహకరిస్తాయి. కాబట్టి వారు గంటలు గంటలు ధ్యాన సాధన చేయగలుగుతారు. అలా విశేషమైన ధ్యాన సాధన చేస్తూ, యోగుల పుస్తకాలు చదవటం ద్వారా, సత్పురుషుల సాంగత్యం ద్వారా ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకుని సాధనలో సూక్ష్మాలు, జీవిత రహస్యాలు తెలుసుకోవడం ద్వారా జ్ఞానవంతులవుతారు. ఆదర్శ వంతులవుతారు. మహాపురుషులవుతారు. అలా యవ్వనంలో అన్ని రకాలుగా జ్ఞానాన్ని సముపార్జించు కుంటూ కౌమారంలో అడుగుపెడతారు.

అలా కౌమారంలో అడుగుపెట్టిన వారికి, లోకంలోని వారంతా, తనలా జ్ఞానవంతులవ్వాలనే తపన ఉంటుంది. అలా తాను తెలుసుకున్న సత్యాలను, నేర్చుకున్న జ్ఞానాన్ని ఇతరులకు, తోటి వారికి బోధిస్తారు. ఇతరులను కూడా జ్ఞానవంతులుగా చేసి వారిని కూడా తరింపచేయడానికి కృషి చేస్తారు. ఈ దశలో వీరికి ఇది తప్ప వేరే ఆలోచన వుండదు. అలా వారు శక్తి ఉన్నంత వరకు లోకానికి, ఇతరులకు ఉపకారం చేస్తూ, చివరి దశ అయిన వార్ధక్యంలో ప్రవేశిస్తారు.

అలా జీవితంలో చేయవలసింది చేసి, పొందవలసింది పొంది చివరకు వార్ధక్యంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటూ బ్రహ్మ పదాన్ని పొందుతారు. అలా ఇవ్వబడిన నాలుగు దశల జీవితాన్ని పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకుంటారు.

ఇది తెలుసుకోలేక చాలా మంది జీవితాన్ని అస్థవ్యస్థం చేసుకుంటున్నారు. దుఃఖమయం చేసుకుంటున్నారు. వ్యర్థం చేసుకుంటున్నారు. మరి మనకు ఇవ్వబడిన నాలుగు దశలలో ప్రస్తుతం మనం ఏ దశలో వున్నా దానిని సద్వినియోగం చేసుకోవాలంటే "ఆనాపానసతి ధ్యానం" చెయ్యాలి. ధ్యానం చేస్తే మన జీవితాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకుంటాం. ధన్యం చేసుకుంటాం.

"వచ్చిన అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి!"

ప్రస్తుతం అందరూ దుఃఖంలో జీవిస్తున్నారు. అంటే దుఃఖమనే తీరంలో ఉన్నారు. కానీ శాశ్వత ఆనంద తీరం కూడా ఉంది. మనం దానిని చేరుకోవాలి. దీనినే తరించటం అంటారు. అంటే 'దుఃఖ తీరాన్ని దాటి ఆనంద తీరాన్ని చేరుకోవటమే' తరించటం.

అలా తరించటానికి ప్రయత్నించడం కోసమే ఈ జన్మ తీసుకున్నాం. కానీ మనం మన జీవితాన్ని తరించటం కోసం కాకుండా ప్రాపంచిక సుఖాలు, శారీరక వాంఛలు, భోగాలు, సంసారం, ధన సంపాదన, పదవులు, పేరు ప్రఖ్యాతులు లాంటి వాటికే వినియోగిస్తూ జీవితాన్ని వ్యర్థం చేసుకుంటున్నాం. కానీ తరించటానికి ప్రయత్నించడం లేదు. మనకున్న డబ్బును, సమయాన్ని, శక్తిని, తెలివిని, జీవితాన్ని వ్యర్థం చేసుకుంటున్నాం. చివరకు జీవితాన్ని ఇంకా దుఃఖమయం చేసుకుంటున్నాం. కానీ ఆ సమయాన్ని, శక్తిని, తెలివిగా సరైన విధంగా వినియోగిస్తే మనం దుఃఖాన్నించి శాశ్వతంగా బయటపడగలం.

మానవ జన్మ అంటే మనకు ఇవ్వబడిన మంచి అవకాశం. అలాంటి అవకాశం కలగడమే కాకుండా మనం తరించడానికి ఇంకా అనేక రకాలుగా సృష్టి నుండి సహాయం అందచేయబడుతుంది.

అనుకోని సంఘటనల ద్వారా, పుస్తకాల ద్వారా, పెద్దల ఉపన్యాసాల ద్వారా, ప్రకృతి ద్వారా, కలల రూపంలో, ప్రకృతిలో జరిగే సంఘటనల ద్వారా, ఇంకా అంతరాత్మ రూపంలో మనం చేయవలసింది తెలియచేయబడుతుంది. కానీ మనం గ్రహించలేకపోతున్నాం. సుఖాలలో మునిగిపోయి, బద్ధకంతో, అహంతో చేయకూడని పనులు చేస్తూ, తరించడానికి ప్రయత్నం చేయడం లేదు. వచ్చిన అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవటం లేదు. నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాం.

అలా అనేక రకాలుగా అందే సాయాన్ని గుర్తించక వచ్చిన అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోక, జీవితాన్ని వ్యర్థం చేసుకుంటూంటే మనకి ప్రకృతి ద్వారా ఇంకా అనేక రకాలుగా హెచ్చరికలు వస్తూనే ఉంటాయి.

చూడండి, చెట్టుకు ఉన్న ఆకు పండితే ఆకు చివరి దశకు వచ్చింది. రాలిపోతుందని అర్థం. అలాగే మన జుట్టు నెరిసింది, పండింది అంటే మన జీవితం కూడా చివరి దశకు వచ్చింది రాలిపోవడానికి సిద్ధంగా వుంది. ఏ

క్షణంలోనైనా ముగియవచ్చని ఆ రకంగా మనకు తెలియచేయబడుతున్నట్లే.

అంటే నీకు ఇచ్చిన అవకాశం వ్యర్థం చేసుకున్నావు. సద్వినియోగం చేసుకోలేదు, కనీసం ఇప్పుడైనా మేలుకో వున్న కాస్త జీవితాన్నైనా సద్వినియోగం చేసుకో అనే హెచ్చరిక ప్రకృతి ద్వారా మనకి తెలియచేయబడుతున్నట్లే. కాని మనం దీన్ని కూడా అర్థం చేసుకోవడం లేదు.

జుట్టు పండితే నల్ల రంగు వేసుకుంటున్నాం. పళ్ళు ఊడితే పళ్ళు కట్టించుకుంటున్నాం. శరీరంలో శక్తి తగ్గుతుంటే వివిధ రకాల వ్యాయామాలు చేస్తున్నాం. అంతే కానీ తరించడానికి ఇవ్వబడిన అవకాశం చేజారిపోతుందని ఆలోచించలేక పోతున్నాం? సద్వినియోగం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించడం లేదు. సరికదా జీవితాన్ని ఇంకా దుఃఖ మయం చేసుకుంటున్నాం.

మరి మనం తరించాలంటే, అంటే దుఃఖం నుంచి శాశ్వతంగా బయటపడాలంటే ఒక్కటే మార్గం సమయాన్ని వ్యర్థం చెయ్యకుండా 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచి ధ్యానం చెయ్యాలి. అలా ధ్యానం చేస్తే ప్రస్తుత జీవితాన్ని సుఖమయం చేసుకోవడమే కాదు, దుఃఖాన్నుంచి శాశ్వతంగా బయటపడతాం. "వచ్చిన అవకాశాన్ని పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకున్న వారమవుతాం."

"తేనెటీగ లాంటి జీవితం కాకూడదు!"

మనకు అనేక సంఘటనల ద్వారా, ప్రకృతి ద్వారా, ప్రకృతిలోని అనేక జీవుల ద్వారా, అనేక రకాలుగా జీవిత పాఠాలు, జీవిత సత్యాలు తెలియ చేయబడుతున్నాయి. కానీ మనం మన జీవితంలో, మనచుట్టూ జరిగే సంఘటనలు చూసినా, ప్రకృతిలో కనిపించే దృశ్యాలను చూసినా, జీవులను చూసినా కూడా మాములుగానే తీసుకుంటున్నాం, సహజంగా భావిస్తున్నాం. కానీ ప్రతీ సంఘటన గమనించి విశ్లేషిస్తే ప్రతీ దాని నుంచి మనం ఏదో ఒక సందేశం తీసుకోవచ్చు. జీవిత పాఠాలు నేర్చుకోవచ్చు.

అలాగే తేనెటీగ నుంచి కూడా పాఠం నేర్చుకోవచ్చు. ఎందుచేతనంటే, తేనెటీగ ఎంతో కష్టపడి తేనెను సేకరిస్తుంది. విశ్రాంతి లేకుండా ప్రతీ పుష్పం దగ్గరికి వెళ్తుంది. దానిలోని మకరందాన్ని సేకరిస్తుంది. తిరిగి దాన్ని తట్టులో నిల్వ ఉంచుతుంది. అలా రోజంతా కష్టపడుతూనే వుంటుంది. అలా సేకరించి, సేకరించి నిల్వ చేస్తుంది. చివరకు ఎవరో ఒకరు దాన్ని అపహరిస్తారు. అనుభవిస్తారు. అంటే ఇంత కష్టపడి అది సేకరించిన తేనెను అది ఏ మాత్రం అనుభవించదు. అంటే దాని శ్రమ అంతా ఇతరులకు లాభిస్తుంది తప్ప దానికి లాభించడం లేదు. అంటే కష్టపడడం దాని వంతు, అనుభవించడం వేరొకరి వంతు అయ్యింది. ఇదే 'తేనెటీగ జీవితం.'

గమనిస్తే మన జీవితానికి, తేనెటీగ జీవితానికి ఏమీ తేడా కనిపించదు. ఎందు చేతనంటే జీవితమంతా ఎంతో కష్టపడుతున్నాం, సంపాదిస్తున్నాం, కూడబెడుతున్నాం. చివరకు కష్టార్జితమంతా ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఏదో ఒకరోజున పరుల పాలు కావలసిందే. ఇది ఎవరి జీవితాన్ని చూసినా తెలుస్తుంది.

అలా మన శ్రమనంతా, దేశం కోసం, మతం కోసం, కులం కోసం, కుటుంబం కోసం, సంసారం కోసం చివరకు మనం కాని దేహం కోసం వినియోగిస్తున్నాం కానీ మన కోసం అంటే ఆత్మకోసం ఏ మాత్రం వినియోగించు కోవటం లేదు. అందరికీ ఉపయోగపడుతున్నాం. కానీ మన జీవితం మనకు ఏ మాత్రం ఉపయోగపడటం లేదు. జీవితమంతా పడిన శ్రమ తేనెటీగలాగ ఇతరులకే తప్ప మనకు లాభం చేకూర్చటం లేదు.

గీతలో శ్రీ కృష్ణభగవానుల వారు "పరధర్మం కన్నా స్వధర్మమే మేలని"

అన్నారు. అలాగే గౌతమ బుద్ధుడు "అన్యోద్ధరణ కాదు ఆత్మోద్ధరణ గావించు కోండి" అన్నారు. అందుచేత జీవిత కాలశ్రమ వృధా కాకూడదు. మన జీవితం మనకు ఉపయోగపడాలి. లాభించాలి. "తన్ను మాలిన ధర్మం లేదు కదా?"

ఇక్కడ మనం అంటే దేహం కాదు ఆత్మ. అందుచేత జీవితంలో ఆత్మకు లాభించే పనులు ఎక్కువ చెయ్యాలి. అప్పుడు మన శ్రమ వృధా కాదు.

మరి ఆత్మకు అంటే మనకు లాభించే పని ఏమిటి? అదే "ధ్యానం". ధ్యానం చేస్తే జీవితం పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకున్న వారమవుతాం. ధన్యులవుతాం. ఇది తప్ప ఇంకేమి చేసినా అన్నీ వ్యర్థమే. అధిక ధన సంపాదన, పదవులు, పేరు ప్రఖ్యాతులు దేహానికి లాభం చేకూర్చేవి. ధ్యానమొక్కటే ఆత్మకు లాభం కలిగించేది.

కష్టం ఒకరిది అనుభవించేది ఇంకొకరు కాకూడదు. ఈ జీవిత సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలి. ధ్యానం చెయ్యాలి. " మన జీవితం తేనెటీగలాంటి జీవితం కాకూడదు".

“అహంకారాన్ని తొలగించుకోవాలి!”

మనం దుఃఖం నుండి శాశ్వతంగా బయటపడాలంటే ఆధ్యాత్మి కంగా ఎదగాలి, జ్ఞానాన్ని పొందాలి, భగవంతుని అంటే ఆత్మను దర్శిం చాలి. ముఖ్యంగా ‘నేను’ అనే అహం ఏ మాత్రం వున్నా ఇది సాధ్యం కాదు.

దుఃఖం నుండి బైటపడాలనుకునే తీవ్రకాంక్ష వున్నవారు గురువులను ఆశ్రయిస్తూంటారు. ఆ గురువు ‘బోధ గురువైతే’ మొదట వారిలోని అహంకారం తొలగించడానికి ప్రయత్నం చేస్తారు. ఎందుచేతనంటే అహంకారం వుంటే జ్ఞానం భోధించినా బోధపడదు, అర్థం చేసుకోలేరు. బోధించింది వ్యర్థమవుతుంది.

ఖాళీ కుండలో నీరు నింపవచ్చు. కానీ నిండు కుండలో నీరు నింపలేం ! అలాగే అహంతో నిండిన వారికి జ్ఞానం ఎంత బోధించినా బోధపడదు.

ఒక సారి బుద్ధుడు ఉపదేశం చేస్తుండగా ఒక శిష్యుడు బుద్ధునితో ‘భగవాన్ మీరు మాకు ఎన్నో బోధలు చేస్తున్నారు. కానీ మేమెప్పుడైనా ఉన్నత జ్ఞానానికి సంబంధించిన విషయాలు అడిగితే వాటిని మాకు చెప్పరు, మౌనంగా వుంటారు, దాటవేస్తుంటారు. ఇలా ఎందుకు చేస్తున్నారు?’ అని అడిగాడు. అప్పుడ బుద్ధుడు “నేను రేపు నీ ఇంటికి బిక్షకు వస్తాను. అప్పుడు ఆ విషయం చర్చిద్దాం”. అని చెప్పి మౌనం వహించారు.

బుద్ధభగవానుడే తన ఇంటికి వస్తున్నాడని పరమానందంతో అతను ఇంటికి వెళ్ళాడు. మరునాడు బుద్ధుని కోసం ఎన్నో మధురమైన పదార్థాలు తయారు చేసి బుద్ధుని రాక కోసం ఎదురుచూస్తున్నాడు. సమయం కాగానే బుద్ధుడు రానే వచ్చాడు. బిక్షాపాత్రను చాచి బిక్ష అభ్యర్థించాడు. వెంటనే ఆ శిష్యుడు ఆనందంతో తాను తయారు చేసిన శ్రేష్ఠమయిన వంటకాలు ఆ పాత్రలో వేయబోయి, ఆ పాత్రను చూసి ఆశ్చర్యంతో అలాగే ఆగిపోయాడు. కారణం ఆ పాత్ర నిండా మట్టి ఇసుక వుంది. బుద్ధుడు ఆ పాత్రలో బిక్ష వేయమన్నా, అతను నిరాకరించాడు. కారణమేమిటని బుద్ధుడడిగితే అతను “స్వామీ మీరా పాత్రలోని మట్టిని, ఇసుకను పారవేసి పాత్రను శుభ్రం చేయండి అప్పుడు బిక్షను అందులో వేస్తాను” అని అన్నాడు.

అప్పుడు బుద్ధుడు “నా బిక్షా పాత్ర ఎలా వుంటే నీకేమిటి? నేను వెయ్యమన్నాను

వెయ్యి" అన్నారు. అప్పుడు అతడు "నిజమే స్వామీ! కానీ అలాంటి ఇసుక వున్న పాత్రలో నేను బిక్ష సమర్పించినా అది ఇసుకతో కలిసి అశుద్ధమై నిరుపయోగమవుతుంది, మధురమైన పదార్థాలు వ్యర్థం అవుతాయి. చేసిన పని వృధా అవుతుంది కదా?" అని సమాధానమిచ్చాడు.

అప్పుడు బుద్ధుడు చిరునవ్వుతో "నాయనా నిన్న నీవు అడిగిన విషయం గుర్తుందా? ఉన్నతమైన జ్ఞానాన్ని నేను మీకు ఎందుకు బోధించటం లేదో ఇప్పటికైనా అర్థమైందా?" నీలో ఎన్ని సుగుణాలు ఉన్నప్పటికీ వాటితో పాటు ఎంతో అహంకారం కూడా వుంది. అహంకార పూర్ణుడవైన నీకు జ్ఞానాన్ని ఇస్తే అది మట్టి, ఇసుకతో కలిసిన అన్నం లాగ వృధా అవుతుంది. అందుకే నేను జ్ఞానమనే బిక్షను నీ పాత్రలో వేయటం లేదు. మొదట నీకు అహంకారమనే మలినాన్ని ఎలా శుభ్రపరచుకోవాలో బోధిస్తున్నాను". నీ హృదయమనే పాత్ర శుభ్రంగా వుంటే ఒకరు జ్ఞానభిక్ష వేయవలసిన పని కూడా వుండదు. అది తనకు తానుగా నీ నుండే ఉద్భవిస్తుంది" అని బోధించాడు.

అందుచేత అహంకారంతో ఒక మహాజ్ఞానిని ఆశ్రయించినా, వారి ఉపదేశాలు ఏ మాత్రం ప్రయోజనాన్ని చేకూర్చలేవు. అహంకారం నిండుగా వున్నప్పుడు ఎన్ని శాస్త్రాలు చదివినా, వాటిలోని అంతర్గత విషయాలు అర్థం కావు, సరికదా వాటిని మన ఆత్మ వికాసానికి కాక, తప్పులను కప్పి పుచ్చుకోవటానికి, స్వార్థ ప్రయోజనాలకు వినియోగించుకుని ఇంకా పతనమౌతాం. అందుచేత అహంకార పూరితులుగా వుండేవారు ఎన్ని పవిత్రమైన కార్యాలు చేసినా జ్ఞానానికి సంబంధించిన విషయాలు తెలుసుకున్నా నిరుపయోగమే.

అందుచేత ముందర మనలోని అహంకారం తొలగించుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. ఎంతవరకు మనలో అహంకారం వుంటుందో అంత వరకు జ్ఞాన సముపార్జనకు అవకాశం ఉండదు. జ్ఞానులను మనమెన్ని ప్రశ్నలు వేసినా, వారెన్ని జవాబులు చెప్పినా, బోధలు చేసినా అవన్నీ వ్యర్థమే.

బ్రహ్మర్షి పత్రీ గారిని గమనిస్తే వారు చేసేది కూడా ఇదే అని తెలుస్తుంది. ఎందుచేతనంటే ముఖ్యంగా ఆయన ప్రతీ ఒక్కరిలోని అహంకారం తొలగించడానికే ప్రయత్నిస్తారు. కారణం మనం జ్ఞానం పొందాలంటే ఇదే ముఖ్యం కనుక. ఆయన

చేసే ఈ ప్రయత్నం చాలా మంది అర్థం చేసుకోలేక, అపార్థం చేసుకుని ఆయనకు దూరం అవుతున్నారు. కానీ ఆయన అవేమీ పట్టించుకోరు. ఆయన ఎంతసేపూ అందరినీ జ్ఞానవంతులు చెయ్యడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఆయన ఏది చేసినా లోక కళ్యాణానికే.

మనం అహంకార రహితులు కావాలంటే బ్రహ్మజ్ఞాని అయిన బ్రహ్మర్షి సుభాష్ పత్రిగారి మార్గంలో పయనించాలి, ఆయనను ఆశ్రయించాలి, ఆయన బోధించే ధ్యానం చెయ్యాలి. అది ఒకటే మార్గం. అలా చేస్తే మనం అహంకార రహితులవుతాం. ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి సాధిస్తాం. జ్ఞానవంతులవుతాం. జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకుంటాం.

అజ్ఞానం అంటే?

"తెలిసి కూడా తెలియనివారిలా ప్రవర్తించడమే అజ్ఞానం". ప్రస్తుతం మనం అలాగే ప్రవర్తిస్తున్నాం. ఈ అజ్ఞాన కారణంగా అన్నీ తెలిసి కూడా మనం తప్పులు, పాపాలు చేస్తున్నాం. జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసు కుంటున్నాం. అజ్ఞానంతో జీవిస్తే ఎవరూ సుఖశాంతులు పొందలేరు. ఇతరులకు మేలు చేయలేరు. సరికదా కీడు చేస్తారు. అజ్ఞానంలో జీవిస్తున్నంతకాలం జనన మరణ చక్రంలో నలుగుతూనే వుంటాం. బాధలు, దుఃఖం సమస్యలు, రోగాలు, ఇబ్బందులు అనుభవిస్తూనే వుంటాం.

అజ్ఞాన కారణాన్ని తెలుసుకొని, దానిని నివారించుకుని జ్ఞాన వంతులయితే, ఈ సమస్త దుఃఖాల నుండి శాశ్వతంగా బయటపడతాం. మనం అజ్ఞానంతో ప్రవర్తిస్తున్న వాటిలో కొన్ని తెలుసుకుందాం.

1. భూమి మీద కంటికి కనిపించేవన్నీ నశించిపోయేవే అని తెలుసు. కానీ వాటినే కోరుకోవడం, వాటి కోసం తాపత్రయపడడం, వాటి కోసమే ప్రయత్నించడం.
2. భౌతిక సంపదలు శాశ్వతం కాదని తెలుసు, కానీ వాటి కోసమే జీవితమంతా వృధాచేయడం.
3. ఏదీ వుండదు. ఏదీ శాశ్వతం కాదని తెలిసి కూడా తనకున్నవన్నీ చూసి పొంగిపోతూ, మురిసిపోతూ వుండడం.
4. ఎంత సంపాదించినా, ఎన్ని సుఖాలు సమకూర్చుకున్నా, జీవితంలో శాంతి, ఆనందం లేవని తెలుసు, కానీ సంపదలు, సుఖాలు కోరు కోవడం వాటికే ప్రాముఖ్యం ఇవ్వడం వాటి కోసమే ప్రయత్నించడం.
5. యుగయుగాలుగా ఎంతో మంది మహారాజులు, ఐశ్వర్యవంతులు వారి రాజ్యాలు, ఐశ్వర్యాలు కోల్పోయారని తెలుసు, కానీ వాటినే కోరుకుంటూ వాటి కోసం జీవితాన్ని వ్యర్థం చెయ్యడం.
6. భార్య, పిల్లలు వీరెవరూ శాశ్వతం కాదు, కూడా రారు. ఈ దేహం వున్నంతవరకే అని తెలుసు. కానీ వారు శాశ్వతమన్నట్టుగా ప్రవర్తించడం
7. మరణిస్తామని తెలిసి కూడా మరణం లేనట్లుగా ప్రవర్తించడం.
8. ముందు వారెందరో చనిపోవడం చూస్తున్నాం, ఎవరూ శాశ్వతం కాదని తెలుసు. కానీ శాశ్వతమన్నట్టు శవం దగ్గర కూర్చుని రోదించడం.

9. పేరు ప్రఖ్యాతులు, కీర్తి ప్రతిష్ఠలు పదవులు లాంటివి ఏవీ తన ముందు వారికి ఎవరికీ శాశ్వతంగా లేవని తెలుసు. కానీ వాటి కోసమే ఆలోచించడం ప్రయత్నించడం.

10. ఏదీ శాశ్వతం కాదంటూ, అన్నిటి మీద మమకారం పెంచుకోవడం.

11. కోరికలే దుఃఖానికి మూలం అంటూ, మరల అన్నీ కోరుతూ వుండటం, అన్నీ ఆశిస్తూ వుండటం.

12. కనపడని జీవితం ఉందని తద్దినాలు, శ్రాద్ధాలు పెడుతూ, కనపడే జీవితం గురించే ఆలోచించడం. దానికే ప్రాముఖ్యం ఇవ్వడం.

13. కష్టాలకు కారణం పాప కర్మలే అంటూ మరల పాప కర్మలు చేయడం.

14. మానవులంతా పుట్టినపుడు ఒకే రకంగా పుట్టడం, చనిపోయి నపుడు ఒకే రకంగా చనిపోవడం చూస్తూ, వేరే వేరే కులాలు, మతాలు అన్నట్టుగా జీవించడం, ప్రవర్తించడం.

15. భయపడకూడదని తెలిసి, అన్నిటికి భయపడడం.

16. ఏదో ఒకరోజు మరణించ వలసిందేనని తెలుసు, కానీ చేయవలసిన పనులు, ధ్యానసాధన వాయిదా వేస్తూ వుండటం.

17. అసత్యాలు పలుకకూడదు, ఇతరులను మోసగించకూడదు. అవమానించకూడదు, బాధించకూడదు, హింసించకూడదు, చులకనగా చూడకూడదని తెలిసి కూడా అవే చేయడం.

18. లోకానికి మేలు చెయ్యాలని తెలుసు కాని ఏమీ చెయ్యకపోవడం.

19. ఏదీ వుండదు, చివరికి తానే వుండనని తెలుసు, కానీ గర్వంతో, అహంకారంతో విర్రవీగుతూండటం.

20. గుణం ముఖ్యం అంటూ రూపానికి, డబ్బుకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం.

22. ఏదీ వృధా చేయకూడదంటూ అన్నిట్లో పొదుపు పాటిస్తూ విలువైన సమయాన్ని, జీవితాన్ని వృధా చేయడం.

23. 'సర్వేజనా సుఖినో భవంతు అని ప్రార్థిస్తూ' తన సుఖం, తన బాగు మాత్రమే చూసుకోవడం, ఇతరులకు కీడు చెయ్యడం.

24. అందరికీ నీతులు చెబుతూ, తాను ఆచరించకపోవడం.

25. ఇతరులు మారాలంటూ, తాను మారడానికి ప్రయత్నించక పోవడం.

26. లోకంలో పూర్తిగా ప్రశంసలు అందుకున్నవారు కానీ, పూర్తిగా విమర్శింపబడని వారు కానీ లేరని తెలుసు, కానీ విమర్శలకు కుంగిపోవడం, పొగడ్తలకు పొంగిపోవడం
27. భగవంతుడు సర్వాంతర్యామి అని అంటూ, ఆయన ఆలయంలో, చర్చిలో, మసీదులో మాత్రమే ఉన్నట్టుగా ప్రవర్తించడం. మిగిలిన చోట్ల ఆయన లేనట్లుగా ప్రవర్తించడం.
28. భగవంతుడు అందరిలో ఉన్నాడంటూ, బయట వేరే వున్నట్టుగా పూజలు చేయడం, తీర్థ యాత్రలు చేయడం.
29. భగవంతుని శక్తి అపారమంటూ, ఆయనకు తెలియంది ఏదీ లేదంటూ, పాపాలు చెయ్యడం.
30. మనస్సులో కోరుకున్నా భగవంతునికి తెలుస్తుందని మనసులో కోరుకుంటూ, తన ఆలోచనలు, భావాలు ఎవరికీ తెలియదన్నట్లుగా దుష్ట ఆలోచనలు చేస్తూ వుండటం.
31. మనస్సులో ఎప్పుడు, ఎక్కడ కోరుకున్నా, తెలుసుకోగల శక్తి భగవంతునికి ఉందని తెలుసు, కాని తనకు వచ్చిన కష్టాలు తెలియవన్నట్లు ప్రత్యేకించి కోరడం ప్రార్థించడం.
32. ఆత్మే భగవంతుడంటూ అంతరాత్మ చెప్పింది వినకపోవడం.
33. భగవంతుడంటే ఇష్టం, భక్తి, గౌరవం అని పూజిస్తూ, ప్రార్థిస్తూ, అంతరాత్మ రూపంలో భగవంతుడు చెప్పేది వినకపోవడం.
34. భగవంతునికి తెలియంది ఏదీ లేదంటూ, ఆయన భగవద్గీత, బైబిలు, ఖురాన్‌ల ద్వారా చెప్పింది ఆచరించకపోవడం.
35. మానవుడు శక్తిమంతుడు. ఏదైనా సాధించ గలడంటూ తన రోగాలు, కష్టాలు, దుఃఖాలు ఎవరో తొలగిస్తారని భావించి వారిని అర్థించడం.
36. కష్టాలు కలిగినపుడు మళ్ళీ జన్మ వద్దు అంటూ, జన్మ రాహిత్యానికి ప్రయత్నించకపోవడం.

మరి మనకు అన్నీ తెలిసినా ఏమీ తెలియనివారిలా అజ్ఞానంతో ఎందుకు ప్రవర్తిస్తున్నాం? దీనికి కారణం ఏమిటి?

మనకు అన్నీ తెలియటానికి కారణం ఆత్మ, అంటే భగవంతుడు. కాని ఆత్మ

చెప్పిన ధర్మాలను ఆచరించలేకపోవటానికి కారణం మనస్సు. ఈ మనస్సు వల్ల ఆత్మ చెప్పిన ధర్మాలను ఆచరించలేక పోతున్నాం. అందుచేత 'తెలిసి కూడా తెలియనివారిలా ప్రవర్తిస్తున్నాం'. 'అజ్ఞానిలా ప్రవర్తిస్తున్నాం'.

అజ్ఞానం తొలగాలంటే మనస్సనే మాయ నుండి బయటపడాలి. మనస్సును జయించాలి. మనస్సు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గించాలి, మనస్సును శుద్ధి చెయ్యాలి. మనస్సును నిర్మలం చెయ్యాలి ఆ మార్గమే 'ఆనాపానసతి ధ్యానం'.

ధ్యానం చెయ్యడం ద్వారా మనస్సు శుద్ధమవడం వల్ల మనసు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గుతుంది. ఆత్మ ప్రాముఖ్యం పెరుగుతుంది. అపుడు ఆత్మ అంటే భగవంతుడు చెప్పే ధర్మాన్ని ఆచరించగలుగుతాం. తెలిసిన సత్యాన్ని ఆచరిస్తాం. తెలిసి కూడా తెలియనివాడిలా ప్రవర్తించం. "అజ్ఞానాన్ని తొలగించుకుంటాం. జ్ఞానవంతులౌతాం."

ఏది ఘనమైనది ?

ఎవరైనా ఎప్పుడూ గొప్పవి, ఘనమైనవి కోరుకుంటారు. మనమైనా అలాంటి వాటిని పొందాలని ఆశపడ్తాం, వాటి కోసం ప్రయత్నిస్తాం. వాటిని సంపాదించటానికి కృషి చేస్తాం. చివరకు కొన్ని సాధిస్తాం కూడా. అలా సాధించి మనం అనుకున్నది, ఘనమైనది సాధించామని ఎంతో సంతోషిస్తాం. నేనే అది పొందగలిగానని గర్విస్తాం, అది నాకే సాధ్యమైందని అహంతో విర్రవీగుతాం. ఇక నా జీవితంలో కావలసింది ఏదీ లేదు. యీ జీవితానికి ఇది చాలు అని భావిస్తాం కూడా. కాని అసలు ఏది ఘనమైనదో తెలుసుకోలేకపోతున్నాం.

మనలో కొంతమంది ధనమే ఘనమైనదని భావిస్తారు. కొంతమంది భవంతులు, ఇంకా కొంతమంది పెద్ద ఉద్యోగం, కొంతమంది ఉన్నతమైన పదవి, పేరు ప్రఖ్యాతులు ఘనమైనవని భావిస్తారు. కాని ఆలోచిస్తే ఇలాంటివి పొందామని భావించి పొందే తృప్తి, ఆనందం, గర్వం ఎంతో కాలం వుండవు. కారణం ఇవేవి శాశ్వతమైనవి కాకపోవడమే.

ఆలోచిస్తే శాశ్వతం కానిది ఘనమైనది ఎలా అవుతుంది? అదే శాశ్వతం కానపుడు దాని వల్ల పొందే తృప్తి ఆనందం శాశ్వతం ఎలా అవుతాయి? దాని వల్ల వచ్చిన గర్వం ఎంతకాలం వుంటుంది? అదే లేనపుడు దాని వల్ల వచ్చిన గొప్పతనం కీర్తి, పేరు ప్రఖ్యాతులు, గౌరవం శాశ్వతంగా ఎలా వుంటాయి? అందుచేత శాశ్వతంకానిది ఏదీ ఘనమైనది కాదని తెలుసుకోవాలి.

ఉదాహరణకు ఘనమైనదని భావించి జీవితమంతా కష్టపడి ఒక పదవి సంపాదిస్తే వచ్చిన ఆనందం ఆ పదవిలోకి మరొకరు రాగానే మాయ మవుతుంది.

అలాగే జీవితమంతా శ్రమించి ఆటలలో,కాని పాటలలో కాని పొందిన ప్రపంచ ఛాంపియన్ షిప్ కూడా కొన్నాళ్ళకు మరొకరు స్వాధీనం చేసుకుంటారు. అప్పుడు అంతకు ముందు వున్న ఆనందం, గర్వం అన్నీ మాయ మవ్వవలసిందే.

గమనిస్తే భూమి మీద మనం ఘనమైనవి అనుకుని సాధించినవి అనతి కాలంలోనే మరొకరు స్వాధీనం చేసుకుంటారు. సృష్టిలో ఏ రంగంలోనైనా "తాడిని తన్నేవాడు ఒకడుంటే వాడి తలను తన్నేవాడు మరొకడుంటాడు." అంతేకాదు ఆలోచిస్తే భూమి మీద ఘనమైనది ఏదీ లేదని తెలుస్తుంది.

అందుచేత ఘనమైనదేదో తెలుసుకోవాలి. ఆలోచిస్తే ఘనమైనది అంటే

తాత్కాలికమైనది కాదు. ఏదైతే శాశ్వతమైనదో అదే ఘనమైనది. దేనికైతే నశింపు లేదో అదే ఘనమైనది. ఏదైతే ఆనందమైనదో అదే ఘనమైనది. మనం అలాంటి ఘనమైనదానిని పొందటానికి ప్రయత్నించాలి.

కాని మనం ఘనమైనవి అనుకుంటూ తాత్కాలికమైనవి, అల్పమైనవి పొందటానికి ప్రయత్నిస్తూ మన కాలాన్ని, డబ్బును, శక్తిని ఆఖరుకు మన జీవితాన్నంతా వ్యర్థ పరుస్తున్నాం. కానీ అలా అల్పమైన, వ్యర్థమైన వాటి కోసం వృధా చేసే కంటే శాశ్వతమైన, సత్యమైన, నిత్యమైన, ఘనమైన దాని కోసం వెచ్చించి, దానినే కనుక మనం పొందగలిగితే నిజంగా మన జీవితమే ధన్యమవుతుంది.

మరి సృష్టిలో శాశ్వతమైనది, అనంత శక్తివంతమైనది, అన్నింటికంటే ఘనమైనది, మనం పొందదగింది ఆ భగవంతుడే తప్ప ఇంకేదీ లేదు.. ఎందుచేతనంటే ఈ భూమండలమే కాదు. సృష్టిలోని కోటానుకోట్ల లోకాలు ఆయనవే, సమస్త లోకాలు ఆయన సృష్టే. అలాంటప్పుడు ఆయనకు మించినది, ఘనమైనది ఏది వుంటుంది? అందుచేత సృష్టిలో అందరికంటే, అన్నింటి కంటే ఘనమైనది ఆ పరబ్రహ్మేనని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత మనం ఆయనను పొందటానికి ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ఆయనను పొందితే సమస్తమూ పొందినట్లే. అప్పుడు మనకు శాశ్వతమైన ఆనందం, శాంతి లభిస్తాయి.

మరి ఆ పరబ్రహ్మను పొందాలంటే ఆయన రూపమైన ఆత్మను పొందాలి. ఆత్మను పొందాలంటే ఒక్కటే మార్గం అదే 'ఆనాపానసతి ధ్యానం' ఈ ధ్యానం చేస్తే సృష్టిలోనే ఘనమైన ఆత్మను అంటే పరబ్రహ్మను పొందగలుగుతాం. భగవంతుని పొందిన వారమవుతాం.

"దేవుడేమీ బంట్రోతు కాదు!"

కొందరు గుళ్ళకు వెళ్ళి పూజలు, భజనలు చేస్తూంటారు. కొందరు చర్చిలకు వెళ్ళి ప్రార్థనలు చేస్తూంటారు. కొందరు మసీదులకు వెళ్ళి నమాజు చేస్తూంటారు. అక్కడకు వెళ్ళగానే వారి ప్రవర్తన మారిపోతుంది. మాటలు చేష్టలు ఎంతో పవిత్రంగా ఉంటాయి. అలా ఉండటానికి కారణం, అక్కడ ప్రవర్తన సరిగ్గా లేకపోతే దేవుని అనుగ్రహం కలగదని. ఆయన అనుగ్రహం లేకపోతే కష్టాలు తీరవని.

మన కష్టాలు తీర్చే శక్తి దేవునికి ఉందని భావిస్తాం. ఇంకా ఆయనను ప్రసన్నుడిని చేసుకోగలిగితే దుఃఖాలు, బాధలు, రోగాలు, సమస్యలు తొలగుతాయి. జీవితం ఆనందమయమవుతుందని భావిస్తాం. అందుచేత ఆలయంలోకి వెళ్ళగానే అతి వినయంగా, అతి పవిత్రంగా ప్రవర్తిస్తాం. అక్కడ దేవుని పూజిస్తూ, ప్రార్థిస్తూ, నమాజు చేస్తూ, లెంపలు వేసుకుంటూ, గుంజీలు తీస్తూ, సాష్టాంగ ప్రణామాలు చేస్తూ, రకరకాలుగా శరీరాన్ని శిక్షించుకుంటూ, మేము అల్పులం, తెలియక చేసిన తప్పులుంటే క్షమించు అని లోలోన అనేక రకాలుగా వేడుకుంటూంటాం. అలా ఎన్నో రకాలుగా ప్రార్థిస్తున్నాం, కాని దేవుని శక్తి గూర్చి తెలుసుకోవటం లేదు. కాని తెలుసుకోవాలి.

దేవుడు గుళ్ళలోనో, మందిరాలలో మాత్రమే ఉంటాడని మన ఉద్దేశ్యం. అందుచేత మన ప్రవర్తన, మాట, ఆలోచన అక్కడ మాత్రమే పవిత్రంగా ఉండేటట్టు చూసుకుంటున్నాం. బయటకు రాగానే ఇక దేవుడు లేడనే భావంతో, స్వార్థంతో ఎన్నో అక్రమాలు, ఎన్నో మోసాలు చేస్తున్నాం. అసత్యాలు పలుకుతున్నాం, ధర్మం తప్పుతున్నాం, జీవహింస చేస్తున్నాం, తప్పుడు మాటలు, తప్పుడు ఆలోచనలు, తప్పుడు పనులు చేస్తున్నాం.

మనచేతలు ఎలా వున్నాయంటే మనం ప్రార్థించినపుడు దేవుడు వినాలి. కాని పాపపు పనులు చేసేటపుడు చూడకూడదు. దేవుని ఎంత తక్కువగా అంచనా వేస్తున్నాం.

మనం వెళ్ళి ప్రార్థించగానే వినాలి. మనం చేసే అంగప్రదర్శనలు చూడాలి. మనం ఏది ఇస్తే అదే పుచ్చుకోవాలి. మన కోరికలన్నీ తీర్చాలి. మన కష్టాలన్నీ తొలగించాలి? బయటమాత్రం మనం ఎలా ప్రవర్తించినా ఆయన పట్టించుకోకూడదు. మన పాపాలు చూడకూడదు. అలా చేస్తే ఆ దేవుణ్ణే మార్చేస్తాం.

ఫోటోలు మారుస్తాం. మతాలు కూడా మారుస్తాం. ఇది మన స్వభావం.

అంటే మన కోరికలు వినాలి. మన పాపాలు క్షమించి పట్టించుకోకు అంటే పట్టించుకోకూడదు. అంటే పిలవగానే రావడానికి పొమ్మంటే పోవడానికి వినమంటే వినటానికి, క్షమించు అంటే క్షమించడానికి దేవుడేమైనా బంట్రోతా?

ఆఫీసరు దగ్గర బంట్రోతు బయట ఉంటాడు. పిలవగానే వస్తాడు చెప్పినవన్నీ చేస్తాడు. మరల బయటకు పొమ్మంటే వెళ్ళి కూర్చుంటాడు. అలా పిలవగానే వస్తాడు. వద్దు అంటే పోతాడు.

అలా దేవుడ్ని గుళ్ళో వుంచి బయట మన ఇష్టం వచ్చినట్టు ప్రవర్తిస్తున్నాం కాని అలా చేస్తే మనం అనుకున్నట్టు జరగదని తెలుసుకోవాలి. గుళ్ళల్లో, చర్చిల్లో, మసీదులలో ఎలా ప్రవర్తిస్తున్నామో జీవితమంతా ప్రతీ క్షణం, ప్రతీ చోటా అలాగే ప్రవర్తించాలి. ఆయన సర్వాంతర్యామి అని గ్రహించి, అన్ని చోట్ల పవిత్రంగా వుండాలి. అలా ప్రవర్తించే శక్తి మనకు రావాలంటే "ధ్యానం చెయ్యాలి". ధ్యానం తప్ప వేరే మార్గం లేదు.

ఇంకా మనం పసుపుముద్ద పెట్టి దేవుని ఆవాహన చేస్తున్నాం. అంటే పిలుస్తున్నాం. పూజ అవ్వగానే విసర్జిస్తున్నాం అంటే వెళ్ళిపోమంటున్నాం. మరి రమ్మంటే వచ్చి పొమ్మంటే వెళ్ళిపోయేవాడా దేవుడు. సర్వత్రా వుండేవాడే దేవుడు అని తెలుసుకోవాలి. ధ్యానం చేస్తే ఇవన్నీ తెలుస్తాయి.

"యాచకుడిగా మారవద్దు!"

అన్ని జీవులు కంటే మానవులు ఉత్తమమైన వారు. మానవులకు బుద్ధే కాకుండా ఏదైనా సాధించగల శక్తి, సామర్థ్యాలు ఇవ్వబడ్డాయి. కష్టించి పని చేస్తే మానవులు సాధించలేనిదంటూ ఏదీ లేదు. కష్టపడి పనిచేసే వారికి సృష్టి నుంచి సహకారం కూడా లభిస్తుంది. అలా సృష్టి నుంచి ఆశ్చర్యకరమైనవి సాధించిన వారు కూడా ఉన్నారు. ఏదైనా సాధించాలంటే అలా కష్టపడి స్వప్రయత్నంతో సాధించాలి.

కాని మనం ఏమీ కష్టపడకుండా అన్నీ పొందాలని చూస్తాం. వాటి కోసం సులువైన మార్గాలు వెదుకుతూ, తేలికైన ప్రయత్నాలు చేస్తూంటాం. కష్టపడటానికి ఇష్టపడం. అలా సుఖ పడాలనే తాపత్రయంతో ఎన్నో పాపాలు చేస్తూ జీవితం దుః ఖమయం చేసుకుంటున్నాం. మరల ఆ దుఃఖం, కష్టాలు పోవటానికి తేలికైన మార్గం భగవంతుని ఆశ్రయించడమేనని భావించి, ఆయనను ప్రసన్నుని చేసుకోవటం కోసం పూజలు, ప్రార్థనలు, నమాజులు, చాలా సులువుగా ఉన్నాయని భావించి, ఆ పనులే చేస్తున్నాం.

కాని కొంచెం వివేకంగా ఆలోచిస్తే పూజలకు, ప్రార్థనలకు, నమాజుకు భగవంతుడు మన కష్టాలు తీర్చేస్తే, మన మీద దయతో అందరికీ మోక్షాన్ని ఆయన ఇచ్చేస్తే, అందరి దుఃఖాన్ని శాశ్వతంగా నివారించేస్తే, అందరికి జన్మలేని స్థితిని ఆయన ప్రసాదిస్తే, సృష్టిదేనికి సృష్టించడం దేనికి? ఏమీ లేకుండా చేసి ఆయన హాయిగా కూర్చోవచ్చు కదా? మరి ఈ సృష్టి ఎందుకు చేసినట్టు? అందరికీ మోక్షాన్ని ఇస్తే ఇక భూమి మీద ఎవరుంటారు?

మనకు కష్టాలు ఉండకూడదనుకుంటాం, కానీ కష్టాలు రాకుండా ఉండటానికి ప్రయత్నించం. మోక్షం కావాలంటాం. కానీ మోక్షం పొందటానికి చేయవలసిన ప్రయత్నం చేయం. కష్టపడం. కష్టపడకుండా అన్నీ కావాలంటాం. అందరికి బుద్ధి సమానంగానే ఉంది. బుద్ధి ఉపయోగించి కష్టపడి ధ్యాన సాధన చేసిన వారికి ఉన్నత స్థితులు కలుగుతున్నాయి. లేని వారికి వారు చేసుకున్న దాన్ని బట్టి జన్మ కలుగుతుంది.

అందుచేత తెలివితో మన ప్రయత్నంతో, ధ్యాన సాధనతో జీవిత లక్ష్యాన్ని

సాధించాలి. మన కష్టాలను అధిగమించాలి. దుఃఖాలను శాశ్వతంగా నివారించుకోవాలి, కష్టపడాలి, తీవ్ర సాధన చెయ్యాలి. అలాంటి ప్రయత్నంలోనే భగవంతుని సహకారం లభిస్తుంది తప్ప, ఏ ప్రయత్నం చేయకుండా కష్ట పడకుండా భగవంతుని పూజిస్తూ, ప్రార్థిస్తూ, కూచుంటే ఏ ప్రయోజనం లేదు.

కొంచెం ఆలోచించండి! కొండ క్రింద కూర్చుని కొండ ఎక్కించు అని భగవంతుని పూజిస్తూ, ప్రార్థిస్తూ రోజుల తరబడి, నెలల తరబడి గడిపేస్తే ఎన్ని సంవత్సరాలయినా అక్కడే ఉంటాం. కానీ, శిఖరం చేరుకోలేం. కానీ ఎప్పుడయితే మనం కొండ ఎక్కడం ప్రారంభిస్తామో అప్పుడు తప్పకుండా భగవత్ సహకారం లభిస్తుంది. తప్పకుండా శిఖరం చేరుకుంటాం. మానవ ప్రయత్నం లేకుండా భగవత్ సహకారం లభించదని గుర్తుంచుకోవాలి.

"God Helps those who Helps themselves"

ఏమీ కష్టపడకుండా యాచించేవాడిని ఎంతో చులకనగా చూస్తాం. కానీ కష్టపడే వాడిని గౌరవిస్తాం. ఆలోచిస్తే పూజలు, ప్రార్థనలు, స్తోత్రాలు చేస్తూ కష్టపడకుండా భగవంతుని సాయం అర్థించడం, యాచించడమే అవుతుంది. మన క్రింది వారు మనల్ని యాచిస్తే వారిని ఎలా చూస్తామో మన పైవాడు కూడా మనల్ని అలాగే చూస్తాడు.

ధ్యానం చెయ్యడమంటే కష్టపడటం, కష్టపడి సాధించుకోవడం. కష్టపడితేనే ధ్యానం చెయ్యగలం. అలా కష్టపడి సాధన చేసే వారికి సృష్టి నుండి తప్పకుండా సహాయం అందుతుంది.

కాళ్ళు, చేతులు లేని వాడు, పని చేయలేని వాడు యాచించడంలో అర్థం ఉంది కాని, అన్నీ ఉన్నవాడు యాచించకూడదు. అలాగే 84 లక్షల జీవులలో మానవ దేహం వున్న మానవునికే ధ్యానం చెయ్యగల శక్తి వుంది. ధ్యానం ద్వారా అన్నీ సంపాదించుకోగల అవకాశం ఉంది. అలాంటి మానవుడు ధ్యానం చెయ్యాలి కాని కోరకూడదు.

భగవంతుని ఉద్దేశం, ఎవరికి వారు కష్టపడి సంపాదించుకోవాలి. అంతే కాని ఆయన మీద ఆధారపడటం కాదు. అందుకే గీతలో 'ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానం' అని భగవానుడున్నాడన్నాడు.

అందుచేత "యాచకుడిగా మారవద్దు-సాధకుడిగా మారాలి" ధ్యానం చెయ్యాలి. కష్టపడి మన జీవితాన్ని మనమే ఉద్ధరించుకోవాలి.

"ధర్మాన్ని రక్షించండి - అది మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది"

"ధర్మో రక్షతి రక్షితః" అంటే "ధర్మాన్ని రక్షిస్తే అది మనల్ని రక్షిస్తుంది" అన్నది విన్నప్పుడు, ధర్మంగా జీవించాలి, ధర్మాన్ని ఆచరించాలని అనుకుంటాం కాని ధర్మమంటే ఏమిటి? ధర్మాన్ని ఎలా ఆచరించాలి? అన్న అవగాహన మనకు లేదు అందుచేత ధర్మమంటే ఏమిటి? మనం చేసేది ధర్మమని ఎలా తెలుస్తుందో కొంచెం తెలుసుకుందాం.

"అంతరాత్మకు అంటే భగవంతునికి ఏదయితే తృప్తి కలిగిస్తుందో అదే ధర్మం"! కారణం అధర్మాన్ని భగవంతుడు అంగీకరించడు కనుక. అందుచేత అంతరాత్మ సూచనల ప్రకారం నడుచుకున్న వారు ధర్మాన్ని ఆచరించినట్టే.

భగవంతుడు అందరిలో ఆత్మ రూపంలో, అంతర్యామిగా ఉన్నాడు. ఉండడమే కాదు ఆయన అనుక్షణం, ప్రతీ విషయంలో అంటే, ప్రతీ పనిలో, మాటలో, ఆలోచనలో మనకు సూచనలు చేస్తూంటాడు, హెచ్చరిస్తూంటాడు. అందుచేత అంతరాత్మ నుంచి అందే సందేశం ధర్మబద్ధంగానే వుంటుంది. ధర్మ విరుద్ధంగా ఒక్కటి కూడా ఉండదు.

అంతరాత్మ సూచన ప్రకారం నడుచుకుంటే మనం ధర్మాన్ని ఆచరించినట్టే, ధర్మాన్ని కాపాడినట్టే. ధర్మ మార్గంలో నడిచినట్టే. ప్రత్యేకించి ధర్మం గురించి వేరే తెలుసుకోనక్కర్లేదు. ధర్మోపన్యాసాలు విననక్కర్లేదు.

ఆలోచిస్తే అసలు ధర్మోపన్యాసాలు చెప్పే వారిలో ఎంతమంది ధర్మాన్ని ఆచరిస్తున్నారు? ఈ ధర్మోపన్యాసాల ద్వారా ఎన్ని ధర్మాలు మనం తెలుసుకోగలం? అందుచేత ధర్మాన్ని ఆచరించాలనుకుంటే మనం ఎక్కడికీ వెళ్ళనవసరం లేదు. ఎవరినీ అడగవలసిన పనిలేదు. అంతరాత్మ ప్రబోధం ప్రకారం నడుచుకుంటే చాలు. ధర్మాన్ని ఆచరించినట్టే. కారణం 'ఆత్మే' భగవంతుడు కనుక. భగవంతుడే 'ధర్మం' కనుక. ధర్మ విరుద్ధంగా భగవంతుడు ఉండడు. మనకు సలహాలు ఇవ్వడు.

ఏ క్షణంలో మనం ధర్మ విరుద్ధంగా ప్రవర్తించినా, ఆక్షణంలో ఆత్మ నుంచి, అంటే భగవంతుని నుంచి అది తప్పు, అని సూచన వస్తుంది. అలాగే మాట అసత్యంగా, ధర్మ విరుద్ధంగా వుంటే మరుక్షణం ఆత్మ నుంచి సంకేతం అందుతుంది. అలాగే మన పనులు స్వార్థ పూరితంగా, మోస పూరితంగా, ధర్మ విరుద్ధంగా ఉంటే వెంటనే ఆత్మ హెచ్చరిస్తుంది.

ఇలా ప్రతీ విషయంలో భగవంతుడు మనల్ని ధర్మాచరణ వైపు నడిపించడానికి నిరంతరం కృషి చేస్తూనే ఉంటాడు. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే ఎవరైతే అంతరాత్మ ప్రబోధాన్ని అనుసరించి తూ.చ. తప్పకుండా నడుచుకుంటారో వారే ధర్మాన్ని ఆచరించినవారు. వారే ధర్మరాజు.

ధర్మాచరణే మన మార్గం, ధర్మం తప్ప మనకు ఇంకేదీ లేదు, భూమండలం మీద ప్రతీ ఒక్కరూ ధర్మం ప్రకారం నడుచుకోవాలి. అంతా ధర్మం ప్రకారం నడుచుకుంటే భూమండలమే ఒక స్వర్గంగా మారుతుంది. వేటి కోసమైతే మనం భగవంతుని పూజిస్తున్నామో, ప్రార్థిస్తున్నామో ఆ ఆరాధనలేవీ అవసరం లేకుండానే మనం కోరుకున్నవన్నీ ఇక్కడే ఈ భూలోకంలోనే పొందుతాం.

సహజంగా మనం జీవించినంత కాలం ఆరోగ్యంగా ఉండాలను కుంటాం. కుటుంబమంతా సుఖ శాంతులలో జీవించాలను కుంటాం. ఇంకా సమాజంలో గౌరవంగా బ్రతకాలని, ఉన్నంత కాలం భుక్తికి లోటు లేకుండా సంపాదించుకోవాలని మానసికంగా ప్రశాంతంగా ఉండాలని, దుఃఖం నుంచి శాశ్వతంగా బయటపడే మోక్షం పొందాలని కోరు కుంటాం.

ఇవన్నీ ధర్మాచరణ వల్లనే సాధ్యం. శరీర ధర్మాన్ని పాటిస్తే ఆరోగ్యం లభిస్తుంది. సంసార ధర్మాన్ని పాటిస్తే కుటుంబంలో సుఖ సంతోషాలు లభిస్తాయి. సమాజ ధర్మాన్ని పాటిస్తే, సమాజంలో గౌరవం పెరుగుతుంది. సంపాదనలో. వ్యాపార ధర్మాన్ని, వృత్తి ధర్మాన్ని, ఉద్యోగ ధర్మాన్ని పాటిస్తే భుక్తికి లోటు లేకుండా ఉంటుంది. స్వధర్మాన్ని పాటిస్తే, మానసిక ప్రశాంతత పొందుతాం. చివరకు అన్ని ధర్మాలను పాటిస్తే మోక్షాన్నే పొందుతాం.

ఉదాహరణకు ఆరోగ్యంగా జీవించాలంటే ఆహార నియమాలు పాటించాలి. అంటే మాంసాహారం మానాలి. అది మన శారీరక ధర్మం. అలవాటు వున్నవారు మాంసాహారం మానేసిన తరువాత ఎప్పుడైనా తినాలనే భ్రాంతి పడితే ఆత్మ లోపల నుండి తినకూడదని మన శరీర ధర్మాన్ని గుర్తు చేస్తుంది.

అలాగే సమాజంలో గౌరవం లభించాలంటే సమాజ ధర్మం పాటించాలి. "మనల్ని మనం ఎలా ప్రేమించు కుంటున్నామో ఎదుట వారిని కూడా అలాగే ప్రేమించాలి". ఇలాంటి విషయాలలో మనం ఏదైనా ధర్మం తప్పి ప్రవర్తిస్తే వెంటనే ఆత్మ మనం చేసే తప్పును గుర్తు చేస్తుంది. అసత్యం పలుకుతున్నా, ఎదుట వారిని మోసగిస్తున్నా, బాధిస్తున్నా మనల్ని ఆత్మ హెచ్చరిస్తుంది. క్రింది వారిని అగౌరవంగా చూస్తుంటే గౌరవించాలని తెలుపుతుంది. అంతా ఒకటే, అంతా సమానమనే ధర్మాన్ని

గుర్తు చేస్తుంది.

అలా అంతరాత్మ చెప్పిన ప్రకారం మన ధర్మాన్ని సమాజం పట్ల నిర్వర్తిస్తే, సమాజంలో మనకు గౌరవం, కీర్తి పెరుగుతాయి.

అలాగే సంపాదన కోసం చేసే ఉద్యోగంలో అన్యాయంగా లంచం తీసుకుంటుంటే తప్పని హెచ్చరిక వస్తుంది. అలాగే వృత్తి, వ్యాపారాలలో అత్యాసతో చేయరాని పనులు, మోసాలు చేస్తుంటే ఎప్పటికప్పుడు ఆత్మ నుండి హెచ్చరికలు వస్తూనే వుంటాయి. అలా సంపాదనలో ధర్మ విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తున్నప్పుడు మనకు తెలుస్తూనే వుంటుంది.

ధర్మ బద్ధంగా సంపాదిస్తే భుక్తికి లోటు వుండదు. తిన్నది మజ్జిగ మెతుకులే అయినా అమృత తుల్యమవుతాయి. కానీ అధర్మంగా కోట్లు గడించి పంచభక్ష్య పరమాణ్ణాలు తిన్నా చివరకు అవి విషతుల్యమై రోగ గ్రస్తులవుతాం.

అలాగే మన ధర్మాన్ని అంటే నేను శరీరం కాదు ఆత్మను అని తెలుసుకోవటానికి, ఆత్మానుభూతి పొందడానికి సృష్టిలో సమస్తమూ తానే అని తెలుసుకోవటానికి ధ్యానసాధన చెయ్యాలి. అది మన స్వధర్మం. అలా మన జీవితంలో ధ్యాన సాధనలో క్రమం తప్పినప్పుడు, సాధన మరచినప్పుడు, అవకాశం దొరికినా చేయనప్పుడు, బద్ధకించినపుడు మన సాధన గురించి ఎప్పటికప్పుడు ఆత్మ గుర్తు చేస్తుంది.

అలా గమనిస్తే ఉదయం లేచినప్పటి నుంచి రాత్రి నిద్ర పోయే వరకు ప్రతీ పనిలోను, ప్రతీ విషయంలో అంతరాత్మ అంటే భగవంతుడు మన ధర్మాలను గుర్తు చేస్తూనే ఉంటాడు. అంటే మన ఆహార విషయంలో, చదువులో, వ్యాపారంలో, ఉద్యోగంలో, స్నేహితులతో ప్రవర్తించేటప్పుడు, సమయాన్ని వ్యర్థం చేసేటప్పుడు, లేక దుర్వినియోగ పరుస్తున్నప్పుడు ఇంకా రాజకీయాలలో, ఆటలలో అలా మన నిత్య కార్యక్రమాలన్నింటిలో భగవంతుడు మన ధర్మాల్ని తెలియచేస్తూనే ఉంటాడు.

తప్పు చేయక ముందే హెచ్చరిస్తూ, మనల్ని సరైన మార్గంలో ఉంచేందుకు ప్రయత్నిస్తూంటాడు. మనతో ధర్మాన్ని ఆచరింప చేసేందుకు కృషి చేస్తుంటాడు. అలా మనల్ని ధర్మమార్గంలో నడిపేందుకు, ధర్మ బద్ధులుగా చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తాడు. మనం ఇవేమీ పట్టించుకోకుండా ధర్మమంటే ఏమిటో తెలియనట్టు, ధర్మం గురించి ఎవరో చెప్పాలన్నట్టు, మన మనస్సుకు నచ్చిందే ధర్మమైనట్టు, మనం చేసేదే ధర్మమైనట్టు ప్రవర్తిస్తాం.

అలా భగవంతుడు చెప్పినా వినకుండా ధర్మ విరుద్ధమైన పనులు చేయడం

వల్ల, దానికి తగ్గ ఫలితాల్ని అంటే శిక్షలను జీవితంలో అను భవిస్తున్నాం. మనకు ఇన్ని దుఃఖాలు, రోగాలు, బాధలు, కష్టాలు, సమస్యలు. రావడానికి కారణం అంతరాత్మ చెప్పే ధర్మాల్ని పాటించక పోవడమే.

భగవంతుడు చెప్పే "ధర్మాన్ని రక్షిస్తే అంటే ఆచరిస్తే ఆ ధర్మం అంటే భగవంతుడు మనల్ని రక్షిస్తాడు." కాని భగవంతుడు చెప్పే "ధర్మాన్ని రక్షించకపోతే అంటే ఆచరించకపోతే ఆ ధర్మం అంటే భగవంతుడు మనల్ని రక్షించలేడు."

భగవంతునిచే మనం రక్షింపబడాలంటే పూజ, భజన, ప్రార్ధన, నమాజు మార్గం కాదు. అంతరాత్మ రూపంలో ఆయన చెప్పే ధర్మాల్ని ఆచరించవలసిందే. ఆయన చెప్పినట్లు వినవలసిందే. అందుచేత "ధర్మో రక్షతి రక్షితః" అన్నారు

అంతరాత్మను వినాలన్నా, ధర్మాన్ని ఆచరించాలన్నా, భగవంతుడు చెప్పే విధంగా ధర్మాన్ని ఆచరించే శక్తి రావాలన్నా ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానాన్ని ఎక్కువ చేస్తే మనస్సు ప్రాముఖ్యం తగ్గి ఎక్కువ ధర్మాచరణ చెయ్యగలం. అంతరాత్మ అంటే భగవంతుడు చెప్పిన ప్రకారం తూ.చ. తప్పకుండా పాటిస్తాం. ధర్మరాజులవుతాం. మోక్షాన్ని పొందుతాం.

"ఆత్మఘోష"

సృష్టి పరిణామ క్రమంలో మానవుడు ఎన్నోజన్మలు తీసుకుంటూ వుంటాడు. అలా ప్రతీజన్మలో ఎన్నో పాఠాలు నేర్చుకుంటూ, ఎన్నో సాధనలు చేస్తూ ఆత్మ ఎదుగుతూ ఉంటుంది. అలా ఎదుగుతున్న ఆత్మ ఇంకా ఉన్నత స్థితి కోరుకుంటూ దాన్ని సాధించడానికి మరల భూమి మీద మానవ దేహం ధరిస్తుంది.

సహజంగా ఆత్మ అలా దేహం ధరించి మానవుడుగా జన్మించిన తరువాత, ఆ మానవుడు భూమి మీద ఉన్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ప్రవర్తిస్తూంటాడు. అంటే కుటుంబ పరిస్థితులను బట్టి, కుల, మత పరి స్థితులను బట్టి, సమాజాన్ని బట్టి ప్రవర్తిస్తుంటాడు. ఎంతసేపూ దేహసుఖం కోసం డబ్బు సంపాదించడం, పేరు, ప్రఖ్యాతులు, పదవులు, ఉద్యోగం, సంసారం భోగాలు లాంటి వాటిలో మునిగిపోయి వచ్చిన కారణమైన ఆత్మ ఉన్నతికి, ఆత్మ లబ్ధికి, ఆత్మోద్ధరణకు కావలసిన పనులు విస్మరిస్తాడు. అలా ఆత్మకు కావలసిన పనులు చేయకుండా దేహానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వడం దేహ సంబంధమైన పనులు చూసుకోవడం ఆత్మకు తృప్తినివ్వదు. ఆత్మ భూమి మీదకు వచ్చిన కారణం ఒకటయితే. మానవుడు చేసేది ఇంకో పని.

ఇలాంటి స్థితిలో ఉన్న వారు సహజంగా భూమి మీద భౌతికంగా ఎన్ని విజయాలు సాధించినా, ఎంత డబ్బు సంపాదించినా, ఎన్ని పనులు చేస్తున్నా వారు ఏదో తెలియని అసంతృప్తితో జీవిస్తూంటారు. ఎన్ని చేసినా, ఏమి సాధించినా వారికి తృప్తి వుండదు. ఏమి చేసినా ఇంకా ఏదో చెయ్యాలనే తపన, ఏదో పొందాలనే కోరిక, ఏదో చెయ్యలేకపోతున్నామనే ఆవేదన అంతరంలో పొందుతూంటారు. అసంతృప్తిగా జీవిస్తూంటారు. వారు కోరుకున్నవి, కావలసినవన్నీ సమకూర్చుకున్నా కూడా వారికి తృప్తి ఉండదు.

దీనికి కారణం ఆత్మ తృప్తి చెందకపోవడమే.. కారణం ఆత్మకు కావలసిన, ఆత్మకు లాభించే పనులు ఆత్మ ఉన్నతికి కావలసిన పనులు చెయ్యకపోవడమే. అలాంటి వారు అంతరంలో తెలియని అసంతృప్తి, తెలియని ఆవేదన అంటే ఘోష ఏ మానవుడైనా అనుభవిస్తూనే వుంటాడు. అలాంటి స్థితిలో ఎవరైనా వున్నారంటే, మానవుడు తాను చెయ్యవలసిన పని చెయ్యటం లేదని తెలుసుకోవాలి.

అలా ఆత్మలబ్ధికి చెయ్యవలసిన పనులు చెయ్యక, వ్యర్థమైన పనులు చెయ్యడం

వల్ల మానవుడు తాను జన్మ తీసుకున్న కారణాన్ని విస్మరించిన వాడవుతాడు. జన్మని వ్యర్థం చేసుకున్నవాడవుతాడు. అలాంటి స్థితి ఆత్మ అంగీకరించదు. అందుకే అలాంటివారు అంతరంలో ఏదో తెలియని తపన, ఆవేదన, అసంతృప్తి పొందుతూంటారు. దీనినే 'ఆత్మ ఘోష" అంటారు.

చాలా మంది నా జన్మ కారణమేమిటి? నేను ఏం చెయ్యాలి? ఏం చెయ్యటానికి? ఏమి సాధించటానికి? ఈ జన్మ తీసుకున్నానని ఆలోచిస్తూంటారు. గత జన్మలు తెలుసుకుంటే ఈ జన్మలో ఏం చెయ్యాలో తెలుస్తుంది కదా? అని గత జన్మలు తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. కొంతమంది గురువులను ఆశ్రయించి నేను చేయవలసింది బోధించండి అని అడుగుతూంటారు.

కానీ అవేమీ అవసరం లేకుండా అంతరాత్మను ఆలకిస్తే, ఆత్మ ఘోషను ఆలకిస్తే మనం ఏం చెయ్యాలో మనకే తెలుస్తుంది. ఎందు చేతనంటే ఏ పని చేస్తే ఆత్మకు తృప్తికలుగుతుందో, ఆత్మ ఆనందం పొందు తుందో, ఆ పనే మనం చెయ్యాలి. ఆ పని చెయ్యటానికే మనం భూమి మీదకు వచ్చామని తెలుసుకోవాలి.

సాధారణంగా ధ్యాన సాధన చెయ్యడం గానీ, ధ్యానానికి సంబం ధించిన కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడం కాని, ధ్యాన ప్రచారం చెయ్యడంగాని, ధ్యాన ప్రచార కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడంగాని, ధ్యానులతో సాంగత్యం చెయ్యడం గాని, ధ్యానానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు చదవడం లాంటి వన్నీ ఆత్మకు లాభించే పనులు. అలాంటి పనులు చేసేటప్పుడు అసంతృప్తితో ఉన్నవారు తృప్తిని పొందడం గమనిస్తారు. ఆనందాన్ని కూడా పొందు తూంటారు.

ఆ పనులు వారికి ఆనందాన్ని కలిగిస్తున్నాయంటే అర్థం వారు ఆ పనులు చెయ్యటానికే భూమి మీదకు వచ్చారని తెలుసుకోవాలి. ఆ పనులు చెయ్యటానికి వారు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. ఆ పనులే చెయ్యాలి. అంతే కాదు ఇంకా ఏ పనులు చేస్తే ఆత్మకు తృప్తి కలగదో, ఆత్మకు ఆనందం కలగదో ఆ పనులకు ప్రాముఖ్యం తగ్గించాలి.

దీనికి అంతరాత్మను గమనించాలి. ఇది మనకు సాధ్యమవ్వాలంటే ధ్యానాన్ని విశేషంగా చెయ్యాలి. అప్పుడు ఆత్మను వినగలుగుతాం. ఆత్మను తృప్తి పరచగలుగుతాం. అంటే భగవంతుని తృప్తి పరచగలుగుతాం. ఇంతకు మించి భూమి మీద మనం చేయగలిగింది ఏదీ లేదు.

"ఆత్మను పట్టించుకోని జీవితం దారం తెగిన గాలిపటం వంటిది!"

ఒక్కసారి దారం తెగిన గాలిపటం పరిస్థితి ఆలోచించండి. అది ఎంత అస్థవ్యస్థంగా, నిలకడ లేకుండా ఎగురుతుందో ఎటు వెళ్తుందో తెలియదు. ఎక్కడ పడుతుందో తెలియదు. ఎక్కడ చిక్కుకుంటుందో తెలియదు. చివరకు చిన్నాభిన్నమై పోతుంది. అప్పుడు దాని అవసరం ఎవరికీ వుండదు. ఎవరూ దానిని పట్టించుకోరు. అది ఎవరికీ వినోదాన్ని, ఆనందాన్ని ఇవ్వలేదు అది ఎవరికీ ఉపయోగపడదు. చివరకు దాని చరిత్ర అంతమైపోతుంది.

మనలో చాలా మందికి శాంతి లేదు, ఆనందం లేదు, సరైన ఆరోగ్యం లేదు. ఎప్పుడూ ఏదో సమస్యతో, దుఃఖంతో ఎందుకు జీవిస్తున్నామో తెలియని అస్థవ్యస్థ జీవితం జీవిస్తున్నాం. కొంతమంది ఎందుకొచ్చిన జీవితం అని బాధపడుతుంటే, కొంతమంది ముసలివారు భగవంతుడు ఎప్పుడు తీసుకుపోతాడా అని ఎదురు చూస్తూంటారు. ఇంకా కొంతమంది జీవితం మీద విరక్తితో ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటున్నారు.

ఒక చిన్న సంఘటన చూద్దాం. దారిన హడావిడిగా పోయే ఆసామిని ఒకాయన ఇలా అడిగాడు. ఏం బాబు ఎక్కడ నుండి వస్తున్నావు? అంటే ఆ ఆసామీ నాకు తెలియదు అన్నాడు. పోనీ ఎక్కడకు వెళ్తున్నావు? అంటే మళ్ళీ నాకు తెలియదు అన్నాడు. అంతే కాకుండా నన్ను ఎందుకు ఆపావు? అని హడావిడిగా, తొందరగా వెళ్ళిపోతున్నాడు.

మరి ఇలాంటి వాడిని ఏమనాలి? ఎక్కడ నుండి వస్తున్నాడో, ఎక్కడికి పోతున్నాడో తెలియని వాడిని మూర్ఖుడంటారు. పైగా కాళీ లేని వాడిలా హడావిడి.

ప్రస్తుతం మన జీవితం కూడా ఇలాగే వుంది. మనం ఎక్కడ నుంచి వచ్చామో తెలియదు. అలాగే ఎక్కడికి వెళ్తామో తెలియదు. అంటే మన మూలానికి సంబంధించిన జ్ఞానం మనకి లేదు. అలాగే మన గమ్యానికి సంబంధించిన జ్ఞానం మనకి లేదు. కానీ ఎప్పుడూ తొందర, ఎప్పుడూ బిజీ, ఎప్పుడూ కాళీ లేదు అంటాం. ఎప్పుడూ హడావుడే.

ఇదీ ప్రస్తుతం మన పరిస్థితి. ఎక్కడికి వెళ్తామో, ఎక్కడ పడతామో తెలియని స్థితిలో వున్నాం. కానీ హడావిడి. అలా పరుగులు పెడుతూ, క్రిందా మీదా

పడుతూ, అనారోగ్యాల పాలవుతూ, రోగాలు నయం చేసు కోవటానికి రకరకాల ప్రయ త్నాలు చేస్తూ, ఈ జీవిత ప్రయాణంలో ఎన్నో సమస్యలు, ఇబ్బందులూ ఎదుర్కొంటూ, శాంతి లేకుండా, ఆనందం అంటే ఏమిటో తెలియని స్థితిలో, ఎప్పుడు ఏ సమస్యలో చిక్కుకుంటామో తెలి యని స్థితిలో, దుఃఖంతో జీవితం చిన్నాభిన్నం చేసుకుంటున్నాం. చివరకు మన జీవితం అర్థాంతరంగా అంతమవుతుంది.

అలా జీవిస్తే మనకే కాదు, మన వల్ల లోకానికి కూడా ఏ ప్రయోజనం వుండదు. మన అవసరం కూడా ఎవరికీ ఉండదు. అలాంటి స్థితిలో మనల్ని ఎవరూ పట్టించుకోరు. మన వల్ల ఎవరికీ ఆనందం కలగదు. ఎవరికీ కాస్త కూడా ఉపయోగం ఉండదు.

ప్రస్తుతం సమాజంలో ఈ పరిస్థితి ఉండటానికి కారణం మనం భగవత్ స్వరూపమైన ఆత్మను పట్టించుకోకపోవడమే. ఆత్మను పూర్తిగా విస్మరించడమే. ఆత్మ గురించి ఆలోచించకపోవడమే. ఆత్మకు లబ్ధి కలిగించే సాధనలు చెయ్యకపోవడమే.

కానీ కొద్దిగా గమనిస్తే ఆత్మను పట్టించుకున్న యోగుల జీవితం దీనికి పూర్తి విరుద్ధంగా వుంటుంది. వారు ఎంతో ఆరోగ్యంగా, శాంతిగా, ఆనందంగా వుంటారు. వారు వారి జీవితంలో ఏది జరిగినా చలించరు. నిర్భయంగా వుంటారు. చావుకు భయపడరు. దేనికీ దుఃఖించరు. దేనినీ కోరరు. ఉన్న దానితో తృప్తిగా ఉంటారు. ఆడంబరాలకు పోరు. అన్ని పరిస్థితులలోను సమస్థితిలో వుంటారు.

చివరకు వారు వారి జీవిత గమ్యాన్ని కూడా చేరుకుంటారు. వారి జీవితంలో పరుగులు, హడావిడి వుండదు. వారు ఎంతోమందికి మార్గ దర్శకులవుతారు. శాంతిని, ఆనందాన్ని ప్రసాదిస్తారు. వారు వున్నా లేక పోయినా వారి జీవితం ఎంతోమందికి ఆదర్శవంతం అవుతుంది. ఆనందాన్ని కలుగచేస్తుంది.

అందుచేత ఆత్మను పట్టించుకున్నవారి జీవితం ఎగురుతున్న గాలి పటంలా వుంటుంది. ఆత్మను అంటే భగవంతుని పట్టించుకోని వారి జీవితం దారం తెగిన గాలిపటంలా ఉంటుంది. మరి అంతరంలో వున్న ఆత్మను పట్టించుకోవాలంటే అంతర్ముఖులు కావలసిందే. అంటే ధ్యానం చెయ్యవలసిందే. అందుచేత వెంటనే ధ్యానం చేద్దాం.

"నేను అనే భావం పోవాలి !"

జీవితంలో అనేక సమస్యల వల్ల మనం దుఃఖపడుతున్నాం. దుఃఖాన్ని తట్టుకోలేక దుఃఖం నుండి బయటపడటానికి ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాం. కానీ దీనికి శాశ్వత పరిష్కారం ఒక్కటే అదే 'భగవత్ సాక్షాత్కారం', అంటే 'ఆత్మ సాక్షాత్కారం'. ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి ఉన్న ఒక్కగానొక్క మార్గం "ఆనాపానసతి ధ్యానం". మరి అటువంటి ధ్యాన సాధనలో పురోగతి సాధించాలన్నా, ధ్యాన సాధన ద్వారా ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొందాలన్నా, ముఖ్యంగా మన నుండి 'నేను' అనే అహంకార భావం తొలగాలి.

నేను అనే భావం పోతే కాని, ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా, ఎంత సాధన చేసినా ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొందలేం. గమనిస్తే ఈ అహంకారం ప్రతీ ఒక్కరిలో వుంటుంది. చిన్నవారైనా, పెద్దవారైనా, స్త్రీ అయినా, పురుషుడైనా, చదువుకున్నా, లేకపోయినా, డబ్బు ఉన్నా లేకపోయినా, అందగాడైనా, కాకపోయినా, బలవంతుడైనా, కాకపోయినా ప్రతీ ఒక్కరూ నేను అనే భావంతోనే వుంటారు.

నేను కాబట్టి ఇలా చెయ్యగలిగాను, నా తెలివితో సాధించాను. ఈ స్థితికి ఎదిగాను. ఇంత సంపాదించాను అని అనుకుంటూ అన్నిటికీ నా తెలివితేటలే కారణం, నా నిజాయితే కారణం, నా శక్తే కారణం, నా కృషే కారణం, నా పట్టుదలే కారణం అని గర్విస్తూంటారు. గమనిస్తే ప్రతీ ఒక్కరూ ఎంతో కొంత అహం ప్రదర్శిస్తూనే ఉంటారు.

వినయ విధేయతలతో భగవత్ కార్యక్రమాలు చేస్తున్న వారు కూడా లోపల నేను వినయంగా ఉన్నాననుకుంటారు. భగవత్ కార్యక్రమాలు చేస్తున్నాను అనుకుంటారు. కొంతమంది తమ ఆస్తులన్నీ వదిలేస్తారు. కాని ఎన్ని సంవత్సరాలు గడిచినా నేను అన్నీ వదిలేశాను అని చెపుతూనే ఉంటారు. అలా అన్నిటినీ వదిలినా, నేను అన్నదానిని వదలలేరు.

కాని భగవత్ సాక్షాత్కారానికి 'నేను' అన్న ఆ భావనే అవరోధం. ఇంకా కొంతమంది భగవంతుని గురించి అన్ని విషయాలు భోధిస్తారు. ఎన్నో వేల మంది శిష్యులు ఉంటారు. ఇక్కడ వీరు నేనే ఇంతమందికి దారి చూపగలుగుతున్నానని అనుకుంటారు.

కాని ఈ 'నేను'ను వదలినప్పుడే భగవత్ సాక్షాత్కారం పొందగలం, ఇదే విషయం పురాణాల్లో మహర్షులు మనకు కథల రూపంలో తెలియ చేశారు.

గజేంద్ర మోక్షంలో గజేంద్రుడు శక్తి ఉన్నంత వరకు పోరాడి, ఇక నా వల్ల కాదు అని ఎప్పుడయితే 'నేను' అన్న భావం వదిలి భగవంతుని ప్రార్థించాడో వెంటనే ఆయన ప్రత్యక్షమై రక్షించాడు.

అలాగే భారతంలో వస్త్రాపహరణం సమయంలో ద్రౌపది తన శక్తి మేరకు ప్రయత్నించి చివరకు అశక్తురాలై సమస్తం మరచి రెండు చేతులు జోడించి శ్రీ కృష్ణభగవానుని ప్రార్థించిన వెంటనే భగవంతుడు ఆదుకున్నాడు.

ఒకసారి శ్రీ కృష్ణునికి విదురిని భార్య తన్ను తాను మరిచి అరటి పండు తొక్కలు అందించగా భగవంతుడు ప్రేమతో స్వీకరించాడు. కాని ఆవిడ స్పృహలోకి వచ్చి పొరపాటు చేశాను అని అరటి పండు ఇచ్చినా భగవంతుడు తిరస్కరించాడు. అంటే ఆవిడ 'నేను' అనే భావంలోకి వచ్చినప్పుడు భగవంతుడు తిరస్కరించాడు.

వీటన్నిటి బట్టి "నేను అనే భావం" ఏ మాత్రం వున్నా భగవత్ సాక్షాత్కారం అంటే ఆత్మ సాక్షాత్కారం లభించదు. శాశ్వతంగా దుఃఖం నివారణ కాదు. అందుచేత ఎవరైనా "నేను అనే భావం" తొలగించు కోవాలి. 'నేను' అన్నది అహంకారం. నేను అనుకుంటే భగవంతుని అవసరం లేనట్టేగా. అందుచేత నేనే వుంటాం. నేను లేకపోతే ఉండేది భగవంతుడే.

అందుకే "నేను అనుకుంటే నీటి బొట్టు. నేను కాదు అనుకుంటే సముద్రం అంటారు." కారణం ఇక్కడ నేను అనేది ఏదీ లేదు. అంతా ఆయనే అంటే భగవంతుడే. నేను అనేది లేకపోయినా నేను అనే అహంతో గర్విస్తున్నాం. అందుకే దుఃఖం. ఈ విషయం అర్థం చేసుకుని నేను అనే భావం వదలాలి. నేను అని భావించేది మనస్సు. అంటే మనస్సును శూన్యం చేయాలి.

ఆ శక్తి కలగాలంటే ఒక్కటే మార్గం. అదే ధ్యానం. ధ్యానం చేస్తే నేను అనే భావం పోతుంది.

"మరణ సమయంలో ఏ భావంతో వుంటే అదే పొందుతాం!"

శ్లో॥ **యం యం వాసి స్మరన్ భావం త్యజత్యంతేక**
తేబరమ్ తంతయె వైరి కౌంతేయా! సదా తద్భావ భావితః

(భ.గీ. 8-6)

తా॥ "కౌంతేయా, దేహాన్ని విడిచిపెట్టేటపుడు మానవుడు ఏ స్థితిని స్మరిస్తాడో, ఆ స్థితిని తప్పకుండా 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 బట్టే ఉంటుంది.

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

ఈ గీతార్థాన్ని సరిగా అవగాహన చేసుకోలేక చాలామంది, జీవితం ఎలా గడిపినా మరణ సమయంలో భగవంతుని స్మరిస్తే తేలికగా మోక్షాన్ని పొందవచ్చునుకుంటారు.

"కాని పరిపూర్ణత్వానికి చేసే ప్రతీ పని మరణ సమయంలో పరీక్షింప బడుతుంది" అంటే ఎవరైనా ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి 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.

మరణ సమయాన్ని తెలుసుకోగలిగే శక్తి జీవితంలో ధ్యాన సాధన చేసే యోగులకే ఉంటుంది. సామాన్య మానవులకు మరణ సమయం తెలియదు. వారు జీవితమంతా ఏ భావంతో వుంటారో ఆ భావంతోనే మరణిస్తారు.

అందుచేత మరణ సమయంలో అంటే దేహాన్ని విడిచే సమయంలో ఉండవలసిన యోగ స్థితి ఇప్పటి నుండే అభ్యసించాలి.

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

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 ధ్యానాభ్యాసం చేసే వారికే సాధ్యం. ధ్యానం చేయని వారికి యోగ స్థితి అంటేఏమిటో తెలియదు.

ఈ విధంగా అన్ని ఇంద్రియాల బాహ్య ప్రవృత్తిని ఆపి హృదయంలో ఉండే దేవదేవునిపై అంటే ఆ పరబ్రహ్మంపై అంటే ఆత్మపై లగ్నం చెయ్యాలి. ఆ రకమైన యోగ స్థితిలో దేహాన్ని విడిచిన వారు జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకోగలరు. అంటే జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధించగలరు.

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. ఆత్మను పొందుతారు. అంటే భగవంతుని పొంద గలుగుతారు. ఇదే ఆఖరు జన్మ చేసుకోగలుగుతారు.

"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 భావింప బడతాయి? అన్న అవగాహన ముందుగా కావాలి. అలా 'కర్మలుగా భావింపబడిన వాటినే నిష్కామంగా అంటే ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా చెయ్యాలి', అప్పుడే జీవిత లక్ష్యమైన మోక్షాన్ని పొందుతాం.

సామాన్య మానవులు భౌతిక 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 తెలుసుకోవటానికి, ఆత్మోన్నతికి చేసే కర్మ ఏదయితే వుందో అదే యోగుల దృష్టిలో కర్మగా భావించబడుతుంది. ఆ కర్మ చేయడం ద్వారా వారు 'ఆత్మానుభవం' అంటే 'మోక్షం' పొందగలుగుతారు.

ఆత్మకు 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" అన్నారు.

ఓషో చెప్పిన చిన్న కథ చూద్దాం. ఒక వ్యక్తి మోక్షం పొందడం కోసం రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుండగా ఎవరో అతనికి హిమా లయాలలో 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 అయిపో యింది. తినటానికి లేదు. శరీరంలో శక్తి లేక క్రింద పడిపోయాడు.

ఆ సమయంలో అతనికి కొంచెం దూరంలో చిన్న పాడుపడిన గుడిసె కనిపించింది. అప్పుడు అతనికి నేను వెతికే గురువురుగారు 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 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.'

"భగవంతునికి అందరూ సమానం!"

ఇంచుమించు మనమంతా ఏదో ఒక భగవంతుని పూజించ డమో, భజన చేయడమో, ప్రార్థించడమో, నమాజు చేయడమో చేస్తు న్నాం. అలా చేస్తే భగవంతుడు మన పాపాలు క్షమిస్తాడని భావిస్తాం.

ఆలోచిస్తే అసలు ఈ పాపాలు చెయ్యడమెందుకు? పాపాలు చేసి క్షమించమని భగవంతుని పూజించడమెందుకు, ప్రార్థించడమెందుకు. పాపాలే చెయ్యకపోతే పూజలు, ప్రార్థనలు చేయనవసరం లేదు కదా? పాపాలు చెయ్యబట్టే కదా ! చేసిన పాపాలకు శిక్ష పడుతుందని భయ పడుతున్నాం.

భగవంతుని క్షమ పొందటానికి పూజ, ప్రార్థన, నమాజు తప్ప వేరే మార్గం లేదని భావిస్తూ వాటిని మానటానికి భయపడుతున్నాం. అవి చేసి భగవంతుడు క్షమించాడు. ఇక ఫరవాలేదని భావిస్తూ, ఇంకా ఇంకా పాపాలు చేస్తున్నాం.

కాని పూజ, ప్రార్థన, నమాజులు ఎన్ని చేసినా శిక్ష తప్పదని తెలుసు కోవాలి. ఇది తెలుసుకోగలిగితే అసలు పాపాలే చేయం. భగవంతుని ఉద్దేశ్యం మనం పాపాలు చేయకూడదనే. తప్పులు చేయకూడదనే.

అంతే కాదు సృష్టిలోని సమస్త జీవులు స్వేచ్ఛగా, ఆనందంగా జీవించాలనే ఆయన ఉద్దేశ్యం. కారణం అంతా ఆయన సృష్టే. అంతా ఆయనే. ఆయన కానిది, లేనిదంటూ ఏదీ లేదు. అందుచేత స్వార్థం వదలాలి. సమస్త జీవులనూ మనలాగే ప్రేమించాలి. వాటి స్వేచ్ఛకు భంగం కలిగించకూడదు. చేతనైనంత సేవ చేయాలి.

కాని మనం మన స్వార్థం కోసం, మన ఆనందం కోసం, మన తుచ్ఛమైన కోరికలు నెరవేర్చుకోవడం కోసం ఇతరులను, ఇతర జీవులను హింసిస్తున్నాం. బాధిస్తున్నాం, కష్టపెడుతున్నాం. అసత్యాలు పలుకుతున్నాం. ధర్మాన్ని తప్పుతున్నాం. అలా పాపాలు చేస్తున్నామని తెలిసి కూడా పాపాలు చేస్తున్నాం. మరల పాప భయంతో పాపాలు పోగొట్టుకోవటానికి అనేక మార్గాలు అన్వేషిస్తున్నాం.

ఇక్కడ కొంచెం గమనిస్తే పూజ చేయకపోతే భగవంతుడు ఆగ్రహిస్తాడని, శిక్షిస్తాడని భావిస్తున్నాం. కాని భగవంతుని పూజించని వారు కూడా ఉన్నారు. మరి వారంతా కష్టాలు పడుతున్నారా? పూజ, ప్రార్థనే భగవంతుడు ప్రధానంగా భావించినట్లయితే పూజించని, ప్రార్థించని వారంతా కష్టాలు పడాలి కదా? అలా ఎందుకు జరగటం లేదు? బాగా ఆలోచిస్తే భగవంతునికి పూజ ప్రధానం కాదు,

మనం చేసే పనులు, మన గుణాలే ముఖ్యమని తెలుస్తుంది.

మన పిల్లల్ని ఎవరైనా బాధిస్తే బాధ పడతాం, వాళ్ళతో పోట్లాడతాం. మన పిల్లల మీద అంత అభిమానం చూపిస్తున్నాం కదా? మరి సృష్టిలోని సమస్త జీవులు ఆయన బిడ్డలే కదా? వారిలో ఎవరికి కష్టం కలిగినా ఆయనకు కష్టం కలిగినట్టే కదా? ఆయనకు కష్టం కలిగించిన వారిని ఆయన ఎలా క్షమిస్తాడు?

మనం మటన్ తింటున్నాం. మసీదుకు వెళుతున్నాం. చికెన్ తింటున్నాం. చర్చిలకు వెళుతున్నాం. చేపలు తిని గుళ్ళకు వెళుతున్నాం. అలా భగవంతుని బిడ్డలైన జీవులను హింసిస్తున్నాం. పైగా భగవంతుని మీద భక్తి ఉన్నట్టు గౌరవం ఉన్నట్టు, భయం ఉన్నట్టు పూజిస్తున్నాం, భజనలు చేస్తున్నాం. ప్రార్థనలు చేస్తున్నాం నమాజు చేస్తున్నాం. అంతే కాని సాటి జీవులను హింసించడం మానట్లేదు. మనలాగే జీవించాలని, కోరుకునే వాటి స్వేచ్ఛను హరిస్తున్నాం. అలా వాటిని హింసిస్తూ మనకు తెలియకుం డానే భగవంతుని ఆగ్రహానికి గురై శిక్షలు అనుభవిస్తున్నాం. దుఃఖాల పాలవుతున్నాం. మన దుఃఖానికి కారణం ఇదే అని తెలుసుకోలేక పోతున్నాం.

అందుచేత 'అందరూ భగవంతుని బిడ్డలే అందరూ భగవంతునికి సమానమేనని' భావించి మనల్ని మనం ఎలా ప్రేమించుకుంటున్నామో సమస్త జీవులను, అలాగే ప్రేమించాలి, ఎలాంటి పాపాలు చేయకూడదు. ఎవరినీ హింసించకూడదు, మాంస భక్షణ మానాలి. భగవంతుడు మెచ్చే పనులు చేయాలి. అంతే గాని పూజ, ప్రార్థన, నమాజు చేసినంత మాత్రాన సరిపోదు,

మరి మనం తపప్పులు, పాపాలు చేయకుండా వుండాలన్నా, మంచి గుణాలు కలిగి వుండాలన్నా, భగవంతుడు మెచ్చే మంచి పనులు చెయ్యాలన్నా అంతా సమానమని తెలియాలన్నా ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానం తప్ప వేరే మార్గం లేదు.

"కులాలు, మతాలు భూమి మీదే కాని భగవంతుని దగ్గర కాదు!"

అంతా మానవులే అయినా ప్రతి ఒక్కరిలో ఎన్నో తేడాలు, బేధాలు చూస్తున్నాం. అంతేకాదు లోకంలో మానవులంతా ఒకే రకంగా పరిగణింప బడటం లేదు. మానవులందరూ ఒకటే అన్న భావం కూడా లేదు.

గమనిస్తే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా దేశాలుగా, ప్రాంతాలుగా, మతాలుగా, కులాలుగా, కుటుంబాలుగా మానవులు చీలిపోయి ఉన్నారు. అంతే కాదు ఒకరినొకరు ద్వేషించుకుంటున్నారు. దెబ్బలాడుకుంటున్నారు. మోసగించు కుంటున్నారు. హింసించుకుంటున్నారు. చంపుకుంటున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచ స్థితి ఇలా ఉంది. కానీ భగవంతుని దృష్టిలో మానవులంతా సమానమే.

దేహాలు చూసుకుంటూ దేహమే మనం అనుకుంటున్నాం కానీ దేహాలు మనం కాదు. మనమంతా ఆత్మలం అని తెలుసుకోలేకపోతున్నాం. ఈ దేహాలన్నీ ఎప్పుడో ఒకప్పుడు నశించిపోయేవే, చనిపోయేవే కాని ఆత్మకు నశింపు లేదు, చావు లేదు, ఆత్మ శాశ్వతం అన్న సంగతి గ్రహించలేక పోతున్నాం.

నశించిపోయే ఈ దేహాలు చూసుకుని వేరు వేరు అని భావిస్తున్నాం. వారి మతం వేరు, మా మతం వేరు, వారి కులం వేరు, మా కులం వేరు, వారి కుటుంబం వేరు మా కుటుంబం వేరు అని అనుకుంటూ ఒకరిని ఒకరు ద్వేషించుకుంటున్నాం.

అలా ద్వేషించుకుంటూ, ఎన్నో పాపాలు, మోసాలు, హింసలు చేస్తూ, స్వార్థాన్ని పెంచుకుంటున్నాం. అందరూ సమానమేనన్న భావన లేకుండా ఒకరికంటే ఒకరు అధికంగా ఉండాలని, అందరికంటే ఉన్నతంగా జీవిం చాలని, అందరూ నా చెప్పుచేతలలో ఉండాలని భావిస్తూ ఎన్నో తప్పుజలు పాపాలు చేస్తున్నాం. మా వారని, మా కులం వారని, మా మతం వారని స్వార్థం చూపిస్తూ ఇతరులను హింసిస్తున్నాం. క్రింది వారిని చులకనగా చూస్తున్నాం. మేమే అధికులమని గర్విస్తున్నాం.

ఇంతే కాదు, మనం కోరుకునే సిరిసంపదలు, డబ్బు, పదవులు, చదువు,

ఉద్యోగం, పేరు ప్రఖ్యాతులు, లాంటివన్నీ శాశ్వతం కాదు, ఎప్పుడో ఒకప్పుడు పోయేవేనని తెలుసుకోలేకపోతున్నాం. భూమి మీద ఏది పొందినా అది తాత్కాలికమని గ్రహించలేకపోతున్నాం.

యుగ యుగాలుగా ఇలా జరుగుతున్నా, మన కళ్ళముందు మన పూర్వీకులు, పెద్దల విషయంలో జరిగినా, వారి జీవితాలు చూసినా కూడా గ్రహించలేకపోతున్నాం. మనమేదో శాశ్వతమని, మనకున్నవన్నీ శాశ్వత మని భావిస్తున్నాం. అలా భావిస్తూ ఎన్నో పాపాలు, చేయకూడని కర్మలు చేస్తున్నాం.

ఏమి చేసినా, ఎన్ని సంపాదించినా, అవేవి చివరకు కూడా రావు మనం చేసిన కర్మలే కూడా వస్తాయని తెలుసుకోలేకపోతున్నాం. ఎప్పటికైనా దేహం వదలిన తరువాత అంతా ఆత్మరూపంలో పైలోకాలకు వెళ్ళవలసిందే. అక్కడ అందరూ సమానమే. అక్కడ కులం లేదు, మతం లేదు, వర్గ బేధం లేదు. ఏ తేడాలుండవు. ఈ తేడాలన్నీ భూమి మీద శరీరం ఉన్నంత వరకే. అక్కడ ఈ కులం ఆత్మ, డబ్బున్న ఆత్మ, ఈ మతానికి చెందిన ఆత్మ, మినిష్టర్ ఆత్మ, ప్రెసిడెంట్ ఆత్మ, డాక్టర్ ఆత్మ, కలెక్టర్ ఆత్మ, పురుష ఆత్మ, స్త్రీ ఆత్మ అని పిలవరు.

అక్కడ చేసిన కర్మలే లెక్కించబడతాయి. కర్మలను బట్టి పిలువబడ తారు. పాపాలు చేసిన వారిని పాపాత్మ అంటారు. పుణ్యం చేసిన వారిని పుణ్యాత్మ అంటారు. తమ స్వార్థం వదలి ఇతరులకు, లోకానికి మేలు చేసిన వారిని మహాత్మ అంటారు. అలాగే రాగ ద్వేషాలు లేని వారిని, ఇష్టా అయిష్టాలు లేని వారిని భూమి మీద అంతా సమానం అంతా ఒక్కటే అని తెలుసుకుని అందరినీ తనతో సమానంగా ప్రేమిస్తూ.. పరమోన్నత స్థాయికి ఎదిగిన వారిని పరమాత్మ అంటారు. వారు ఇహపరాలలో కీర్తించబడతారు.

అంటే భూలోకంలో రాజైనా, గొప్పవాడైనా, గొప్ప ధనవంతుడైనా, పెద్ద పదవిలో ఉన్నా, పండితుడైనా సరే పాపాలు చేస్తే పాపాత్ముడనే పిలువబడతాడు. అధమ స్థానం పొందుతాడు. పుణ్య కార్యాలు చేస్తే పుణ్యాత్ముడని పిలుబడతాడు. అలాగే సామాన్యుడైనా, డబ్బు లేకపోయినా, పదవి లేకపోయినా, చదువు లేకపోయినా, సత్యాన్ని ఆచరించి, ధర్మంగా జీవించి, స్వార్థ చింతన లేకుండా ఇతరులకు ఉపకారం చేస్తూ జీవించిన వాడు మహాత్ముడు అని పిలువబడతాడు.

ఉత్తమ స్థానం పొందుతాడు. ఎవరైనా సరే ఉన్నతోన్నతమైన గుణాలు కలిగి, లోకం కోసమే జీవించి, ధ్యానసాధనతో పరమపదాన్ని చేరుకున్న వారిని పరమాత్మ అని కీర్తిస్తారు.

అందుచేత భూమి మీద మనం గొప్పగా భావించేది ఏదీ శాశ్వతం కాదని గ్రహించాలి. ఈ కులాలు, మతాలు, కుటుంబాలు అన్నీ ఇక్కడ సృష్టింపబడినవేనని తెలుసుకోవాలి. భగవంతుని దగ్గర అందరూ సమానమేనని అర్థం చేసుకోవాలి. "భూమి మీద ఉన్నత స్థితి పొందటం కాదు. శాశ్వత లోకాల్లో శాశ్వతంగా ఉన్నత స్థితి పొందటానికి ప్రయత్నం చెయ్యాలి." దానికి ఒక్కటే మార్గం అది ధ్యానం చెయ్యడమే. ధ్యాన సాధనొక్కటే మనలను తరింపచేసేది. మనలను మాధవులుగా మార్చగలిగేది. 'అంతా ఒక్కటే' అని తెలియచేసేది.

"భగవంతుడు మనకు చేసే ఉపకారాల్ని తెలుసుకోవాలి!"

మనకు ఎన్ని ఉన్నా, ఎంత ఉన్నా, తృప్తి లేక ఇంకా ఇంకా కావాలని భగవంతుని పూజిస్తున్నాం. ప్రార్థిస్తున్నాం. ఆరోగ్యం ఉంటే డబ్బు లేదని, సంపదలు లేవని, అవి వుంటే పదవి లేదని, పదవుంటే పేరుప్రఖ్యాతులు కావాలని అన్నీ వుంటే శాంతి కావాలని భగవంతుని పూజిస్తూ, ప్రార్థిస్తూ, భజనలు చేస్తున్నాం.

ఇలా ఎన్ని ఉన్నా ఇంకా ఏవేవో కావాలని కోరుకుంటూ, అనుకున్నది జరగకపోతే భగవంతుని మీద నిందలు వేసి, ఫోటో మార్చి క్రొత్త భగవంతుడి ఫోటోలు పెడుతున్నాం. మతాలు మారుస్తున్నాం. భగవంతుళ్ళకే పోటీ పెడుతున్నాం. అలా భగవంతుళ్ళను మారుస్తున్నాం. కానీ, భగవంతుని అర్థం చేసుకోలేక పోతున్నాం. భగవంతుని శక్తిని తెలుసుకోలేకపోతున్నాం. ఆయన మనకు చేసే ఉపకారాన్ని తెలుసుకోలేకపోతున్నాం.

అసలు ఫోటోలు మార్చే ముందు ఆ భగవంతుడు మనల్ని ఉద్ధరించడానికి రకరకాల రూపాలలో, కాలానుగుణంగా వస్తున్నాడని, దేవుళ్ళంతా ఒక్కటేనని తెలుసుకోవాలి.

ఆలోచిస్తే మనం కోరకుండానే భగవంతుడు మనకు ఎన్నో ఉపకారాలు చేస్తున్నాడు. ఎందుచేతనంటే మనమంతా ఆయన బిడ్డలే కనుక. ఆయన బిడ్డలు సుఖంగా, ఆనందంగా ఉండాలనే ఆయన కోరుకుంటాడు.

భగవంతుడు తన సృష్టి ద్వారా మనకు చేసే కొన్ని ఉపకారాలు తెలుసుకుందాం. ఇంద్రియాల ద్వారా మనం ఎన్నో సుఖాలు అను భవిస్తున్నాం. అంటే శారీరక వాంఛలు, ఇష్టమైనవి భుజించటం, సుందర మైనవి చూడటం, శ్రావ్యమైన సంగీతం, పాటలు వినటం, నచ్చినవి వాసన చూడటం, సంసార సుఖాలు అనుభవించటం, ఇలా ఎన్నో భోగాలు అనుభవిస్తున్నాం. అందుకోసం సుందరమైన ప్రపంచం, ప్రకృతి సృష్టింప బడింది. ఇదంతా భగవంతునివల్ల మనకు జరిగిన ఉపకారమే కదా ?

మనకోసం, సృష్టిలోచూడటానికి రంగు రంగుల సుందర దృశ్యాలు, భుజించటానికి మధురమైన ఫలాలు, కాయగూరలు, ఆహార పదార్థాలు, వినటానికి

మధురమైన స్వరాలు, ధ్వనులు, ఆఘ్రాణించటానికి వివిధ రకాల వాసనలు, ఎప్పుడూ ఒకేరకంగా వుండకుండా కాలానుగుణంగా మార్పులు, వాతావరణ మార్పులు, అనేక రకాలైన సహజ వనరులు మన కోసం సృష్టింపబడ్డాయి.

అవన్నీ ఒక జన్మలో అనుభవించినా వాటిమీద తృప్తి తీరకపోతే ఇంకా ఎన్నో జన్మలిచ్చి ఈ భోగాలన్నీ తృప్తితీరా అనుభవించే అవకాశం కలుగచేశాడు. అలా అనుభవించిన తరువాత వీటిలో ఏమీ లేదు, ఎన్ని అనుభవించినా చివరకు జీవితంలో దుఃఖమే మిగుతుంది. సుఖం కోరుకునే కొద్దీ బాధలు, సమస్యలు పెరుగుతున్నాయే తప్ప శాంతి అన్నది లభించటం లేదని తెలుసుకుని, ఇవేమీ నాకు అవసరం లేదని, వాటి మీద మమకారం వదులుకుంటే వెంటనే ముక్తి కూడా ఇస్తున్నాడు. మరి ఇది మనకు జరిగే మహోపపకారమే కదా?

కాని మనకు ఏ ఒక్క కోరిక ఉన్నా, ఏ ఒక్క దాని మీద భ్రాంతి, మమకారం ఉన్నా ఆ సరదా కూడా తీర్చుకోవడానికి మళ్ళీ జన్మ ఇవ్వబడు తుంది. ఇలా భగవంతుని సృష్టి ద్వారా మనం ఎంతో ఉపకారం పొందు తున్నాం.

అంతేకాదు భగవంతుడు మనలో అంతర్యామిగా వుంటూ, మనం ఎలా నడచుకోవాలి? ఎలా మాట్లాడాలి? ఎలా ఆలోచించాలి? అని ఎప్పటికప్పుడు నిరంతరం సలహాలు ఇస్తున్నాడు, సూచనలు చేస్తున్నాడు. అంతేకాదు మనం ఎప్పుడు తప్పు మాట్లాడినా, తప్పు చేసినా, తప్పు ఆలోచించినా వెంటనే హెచ్చరిస్తున్నాడు. అలా మనం ఆచరించవలసిన ధర్మాన్ని భోధిస్తున్నాడు అలా మనల్ని సరైన మార్గంలో ఉంచటానికి ప్రయత్నించడం కూడా మనకి భగవంతుడు చేసే మహోపకారమే.

అలా సలహాలు ఇస్తూ నిర్ణయం మనకే వదిలేస్తున్నాడు. ఇంకా గమనిస్తే ఒకటి, రెండు సార్లు చెప్పటం కాదు, తన మాట వినకపోయినా జీవితాంతం చెప్తూనే ఉన్నాడు. అదే మనమయితే కొన్నిసార్లు చెప్పి వదిలేస్తాం. ఇది కూడా ఉపకారమేకదా?

ఇంకా మన ఇష్టానుసారం చేసిన పనులకు, కర్మలకు తగిన ఫలితం కూడా ఇవ్వబడుతుంది. ఆ ఫలితాలు కూడా త్రాసులో వేసిన మాదిరిగా తేడా లేకుండా ఉంటున్నాయి. అలా ఏ మాత్రం మంచి చేసినా దానికి తగ్గ మంచి ఫలితం, పాపాలు చేస్తే మనం తెలుసుకోవడానికి మరల పాపాలు చెయ్యకుండా ఉండడానికి, మంచి మార్గంలో ఉంచటానికి. పరివర్తన రావటానికి శిక్షల ద్వారా శిక్షణ కూడా ఇస్తున్నాడు.

అంతే కాదు కర్మలు చేయటం తేలిక అనుభవించటం కష్టం కాబట్టి, మనం

కోరుకున్నవి, మనం అనుభవించగలిగిన కర్మలు మాత్రమే ప్రారబ్ధంగా అనుభవిస్తున్నాం. మిగిలిన కర్మలన్నీ సంచితంగానే ఉంటున్నాయి. అలా ఎన్ని జన్మలెత్తినా, ఎన్ని కర్మలు చేసినా సరే, మనం అనుభవించగలిగినవి మనం కోరుకున్నవే అనుభవించే అవకాశం ఇవ్వబడింది. అంటే మనం అనుభవించే సుఖదుఃఖాలు మనం చేసుకున్న వాటిలో మనం కోరుకున్నవే. అంతే కానీ ఆయన ప్రత్యేకించి మనల్ని కష్ట పెట్టడమూ లేదు. సుఖ పెట్టడమూ లేదు. దీనిని బట్టి మనకు ఎంత ఉపకారం జరుగుతుందో గ్రహించవచ్చు.

ఇంకా ఎంత ఉపకారం జరుగుతుందంటే ఎప్పుడయితే నాకు ఇవేమీ వద్దు ఇవేమీ శాశ్వతం కాదు అని గ్రహించి, మనల్ని మనం తెలుసు కుని జ్ఞానవంతులవుతే, ఎన్నో వందల జన్మల నుండి పేరుకుపోయిన సంచిత కర్మలన్నీ ఒక్కసారే దగ్ధం చేయబడుతున్నాయి.

అలాగే మనకు గతాన్ని, గత జన్మల్ని మరిచే శక్తి ఇవ్వబడింది. అంతే కాదు ఈ జన్మలో జరిగిన సంఘటనలు కూడా కాలానుగుణంగా మరచి పోతున్నాం. ఈ ఉపకారమే చెయ్యపోతే జీవితంలోని దుఃఖకరమైన సంఘటనలు పదే పదే గుర్తు చేసుకుని తట్టుకోలేక ఆత్మహత్యలు కూడా చేసుకునేవారం. అసలు ఈ జన్మలోని సంఘటనలే మరచి పోలేక పదేపదే దుఃఖపడుతుంటే ఇంకా గత జన్మలలోనివి కూడా గుర్తు వుంటే ఇక మన పరిస్థితి ఎంత దుర్భరంగా ఉంటుందో వూహించవచ్చు. ఈ విధంగా కూడా మనం ఉపకారం పొందుతున్నాం.

అలా జీవితంలో బాధలు, దుఃఖాలు అనుభవించలేక దిక్కు తోచని స్థితిలో ఉన్నమనకు వాటి నుండి బయటపడే మార్గాలు ఎన్నో రకాలుగా తెలియచేస్తున్నాడు. కలల రూపంలో, పుస్తకాల రూపంలో, బోధకుల రూపంలో, మహాత్ముల రూపంలో, అనుకోని సంఘటనల ద్వారా మన జీవితానికి అన్వయించుకోవటానికి, నేర్చుకోవటానికి, మన జీవితంలో జరిగే, చూసే అనేకమైన సామాన్య విషయాల ద్వారా తెలియ చేయబడు తున్నాయి. కానీ మనం ఇవేమీ పట్టించుకోకుండా వాటి నుండి నేర్చు కోకుండా అజ్ఞానంతో ప్రవర్తిస్తూ, ఇంకా ఇంకా దుఃఖాలలో కూరుకు పోతున్నాం. తెలివైన వారు ఇది భగవంతుని సందేశమని గ్రహించి, జాగ్రత్తగా ఆచరించి, దుఃఖం నుంచి శాశ్వతంగా బయటపడుతున్నారు,

ఇంకా చూస్తే మనమంతా మానవులైనా, అందరికీ అన్ని వున్నా, మనల్ని మనం గుర్తించగలిగేటట్టుగా, రూపంలో అంటే ముక్కు, మొహం, రంగు, ఎత్తు లాంటి వాటిలో వ్యత్యాసం. మాటలో వ్యత్యాసం. పుట్టుమచ్చలు, వేలిముద్రలులాంటి

వాటిలో ప్రతీ ఒక్కరిలో వ్యత్యాసం వుండేటట్టుగా సృష్టిం చడం ఆయన మనకు చేసే మహోపకారం. అలా కాకుండా స్త్రీలందరినీ ఒకేలా, పురుషులందరినీ ఒకేలా సృష్టించివుంటే ఒక్కసారి పరిస్థితి ఊహించండి. ఎంత గందరగోళం?ఎన్ని గొడవలు? ఎన్ని ఘోరాలు జరిగి ఉండేవి. కొంచెం పోలికలుంటేనే గుర్తించలేక చాలా ఇబ్బంది ఎదుర్కొంటున్నాం కదా ? మరి ఇది మనకు ఆయన చేసిన మహోపకారం కాదా?

అలా ఎన్నో రకాలుగా మనం కోరకుండానే భగవంతుని సృష్టి ద్వారా ఉపకారాలు పొందుతున్నాం. ఆలోచిస్తే భగవంతుడు ఇవేమీ చెయ్యకపోతే ఒక్క క్షణం కూడా మనం జీవించలేం, ఆనందించలేం. అందుచేత భగవంతుని ఫొటోలు మార్చడం కాదు ఆయన వల్ల ఆయన సృష్టి ద్వారా ఎంతో ఉపకారం పొందుతున్నామని గ్రహించాలి. అన్నీ కోరకుండానే పొందుతున్నామని గ్రహించాలి.

అందుచేత పూజలు, భజనలు, ప్రార్థనలు చేస్తూ ఏవైతే కోరుకుంటు న్నామో అవన్నీ ఎన్నో జన్మలలో మనం అనుభవించినవేనని తెలుసుకోవాలి, ఎన్ని అనుభవించినా చివరకు మిగిలేది దుఃఖమే అని తెలుసుకోవాలి. మనం కోరుకునే వాటిల్లో ఏమీ లేదని తెలుసుకోవాలి. అన్నిటి మీద మమకారం వదలాలి. దేహ భావం వదలాలి. ఆత్మ భావంతో జీవించాలి. ఆత్మను తెలుసుకోవాలి. మనమేవరో తెలుసుకోవాలి. ఇవన్నీ సాధించాలంటే ధ్యానం చెయ్యాలి.

మనకు భగవంతుడంటే నిజంగా ఇష్టమా?

ఎవరినైనా భగవంతుడంటే ఇష్టమా? అని అడిగితే వెంటనే ఇష్టమనే సమాధానం చెపుతారు. బాగా ఇష్టమా అంటే? ఆ ఇష్టమే అంటారు. నిజంగా ఇష్టమా అంటే ? నిజంగా ఇష్టమని అంటారు. అందరి కంటే, అన్నిటికంటే ఇష్టమని కూడా అంటారు.

అలా ఇష్టమని మాటలతో చెపుతారు. అంతే కాకుండా ఇష్టమని ఎలా చెప్పగలవు? అంటే నేను ఎక్కువ సేపు పూజిస్తానని కొందరు, నేను భక్తితో ప్రార్థిస్తానని కొందరు చెపుతారు. అంటే పూజించినా, ప్రార్థించినా భగవంతుడంటే ఇష్టమున్నట్టు వారు భావిస్తారు. వారు అంతకన్నా ఆలోచించడం లేదు.

తరతరాల నుండి ఇదే అభిప్రాయం అందరిలో ఉంది. కానీ కొంచెం ఆలోచిస్తే మనకు భగవంతుడంటే నిజంగా ఇష్టమా? కాదా? అన్నది తెలుస్తుంది. ఎంత ఇష్టమో తెలుస్తుంది. మనకు భగవంతుని కంటే విగ్రహాలంటేనే ఇష్టం. ఊరికే అంటాం కాని నిజమైన భగవంతుడంటే ఇష్టమే వుండదు.

అలా మనం సర్పాలను భగవంతుడని భావించి ఆలయాలు నిర్మించి పూజిస్తున్నాం, ఆరాధిస్తున్నాం. సుబ్బారాయుడు షష్ఠి అని, నాగులచవితని సర్ప విగ్రహాలను పూజిస్తున్నాం. కోరికలు కూడా కోరుతున్నాం. కానీ ఆ భగవంతుడు అంటే నిజమైన సర్పం మన ఇంట్లోకి వస్తే వెంటనే చంపుతాం. ఎంత విచిత్రమో ఒక్కసారి ఆలోచించండి. విగ్రహాన్ని భగవంతుడని ఆరాధిస్తున్నాం. ఆ భగవంతుడే సజీవంగా వస్తే చంపుతున్నాం. భగవంతుని చంపుతున్నామంటే భగవంతుడంటే ఇష్టమున్నట్లెలా అవుతుంది? మనకు విగ్రహమంటేనే ఇష్టం.

అలా వినాయక చవితికి విఘ్నేశ్వరునితో పాటు ఆయన వాహన మైన ఎలుక విగ్రహాన్ని భగవంతుడని పూజిస్తాం. నైవేద్యాలు పెడతాం. తిను, తిను అని అయిదుసార్లు చూపిస్తాం. కానీ ఆ భగవంతుడే సజీవంగా వచ్చి అన్నీ తింటుంటే సహించలేం, విషం పెట్టి చంపుతాం. అంటే విగ్రహ మంటేనే మనసుకు ఇష్టం. సజీవ భగవంతుడంటే సహించం. మరి ఆ భగవంతుడంటే ఇష్టమెలా వున్నట్టు?

ఇంకా గమనిస్తే శివుని వాహనం నందీశ్వరుని విగ్రహం ప్రతీ ఆలయంలో వుంచుతాం, పూజిస్తాం, నమస్కరిస్తాం. కానీ సజీవమైన ఎద్దును అంటే జీవం ఉన్న

భగవంతుని నాగలికి కట్టి, బండికి కట్టి, హింసిస్తాం. కొడతాం, మరి భగవంతుడని విగ్రహాన్ని పూజిస్తున్నాం కదా? సజీవమైన ఆ భగవంతుని ఎలా హింసించగలుగుతున్నాం? అలా హింసిస్తూ ఆయనంటే ఇష్టమని ఎలా చెప్పగలం?

అలాగే గోవును పూజిస్తాం కానీ ఇంట్లో ఉన్న ఆవును పట్టించుకోం, దాని మంచి చెడ్డలు చూడం. మరి గోమాతను పూజిస్తున్నామంటే, భగవం తుడనే కదా పూజిస్తున్నాం? మరి ఆ భగవంతుడు ఇంట్లో వుంటే ఎందుకు పట్టించుకోం. పట్టించుకోకపోతే ఆయనంటే ఇష్టమెలా వున్నట్టు?

అలా గమనిస్తే మనం విగ్రహమంటేనే ఇష్టపడతాం. భగవంతుడు విగ్రహంగా వుంటేనే ఇష్టం చూపిస్తాం, పూజిస్తాం. వినయ విధేయతలు చూపిస్తాం. కాని ఆ భగవంతుడే సజీవంగా వుంటే సహించలేం. హింసిస్తాం. చంపడానికి కూడా వెనుకాడం. మరి భగవంతుడంటే ఇష్టమున్నట్టు ఎలా అవుతుంది?

అలాగే వృక్షాలను భగవంతుడని ఆరాధిస్తాం. కోరికలు కోరతాం. మరల ఆ వృక్షాలనే ఇష్టం వచ్చినట్టు నరుకుతాం. మరి ఇంక భగవంతు డంటే ఇష్టమున్నట్టు ఎలా అవుతుంది?

ఊరికే భగవంతుడంటే ఇష్టమంటాం, కానీ ఆ భగవంతుడే నిజంగా వచ్చి చెప్పినా వినం. ఏదీ ఆచరించం. మనకు భగవంతుడంటే ఎంతవర కు ఇష్టం అంటే ఆయన విగ్రహంగానే వుండాలి, మనం ఎలా పూజించినా, ఎలా ఆరాధించినా కాదనకూడదు. మాట్లాడకుండా ఏది ఇస్తే అది స్వీకరించాలి. ఏ నైవేద్యం పెట్టినా కాదనకూడదు. పైగా కోరికలన్నీ వినాలి. తీర్చాలి. ఇంకా మనం చేసే పాపాలు పట్టించుకోకూడదు. అడిగిన వెంటనే అన్నీ ఇవ్వాలి. అలా వుంటేనే ఇష్టం, లేకపోతే వెంటనే భగవంతుని మార్చేస్తాం.

అలాగ సత్యసాయిబాబా వారిని భగవంతుడంటాం. ఆయనంటే ఇష్టమంటాం. పూజిస్తాం. భజనలు చేస్తాం. కానీ ఆయన చెప్పింది ఆచరించం. మరి భగవంతుడు చెప్పింది ఆచరించకుండా ఆయనంటే ఇష్టమున్నట్టు ఎలా అవుతుంది?

అలాగే కృష్ణభగవానుని విగ్రహం పెట్టి పూజిస్తాం. ఆయన గీతలో చెప్పింది ఆచరించం. మరి భగవంతుడు చెప్పినట్లు వినాలా? లేక మన ఇష్ట ప్రకారం భగవంతుడు వుండాలా? ఆలోచిస్తే భగవంతుడు విగ్రహంగా వుంటేనే మనకి ఇష్టం కాని సజీవంగా వుండకూడదు. ఏమీ బోధలు చేయకూడదు. బోధ చేస్తే

వెంటనే అయిష్టుడవుతాడు.

మరి భగవంతుడు చెప్పింది ఆచరించనపుడు ఇక భగవంతుడంటే ఏమి ఇష్టమున్నట్టో ఆలోచించాలి. ఆలోచిస్తే మన ఇష్టమంతా కోరికల ఇష్టమే తప్ప, భగవంతుని మీద కాదని తెలుస్తుంది.

అంటే మన ఉద్దేశ్యం భగవంతుడు ఎప్పుడూ విగ్రహ రూపంలో వుంటూ మన పూజలు, భజనలు స్వీకరిస్తూ, మన కోరికలు వెంటనే నెరవేర్చాలి. అలా నెరవేరిస్తేనే ఆయనంటే ఇష్టపడతాం. అంతేకానీ సజీవంగా మన మధ్యకు రాకూడదు. సలహాలు ఇవ్వకూడదు. అంటే బోధలు చెయ్యకూడదు. అలా చేస్తే ఆయన అయిష్టుడవ్వడమే కాదు సహించలేం కూడా. ఇదీ భగవంతుడంటే మన ఇష్టం.

ఎంతసేపూ "భగవంతుని ఇష్ట ప్రకారం నడుచుకొమ్మని మనసుకు చెప్పం. కానీ మనసు కోరిన కోరికలు తీర్చమని భగవంతుని ప్రార్థిస్తాం." అంటే మనం చెప్పినట్టు భగవంతుడు వినాలి. కానీ భగవంతుడు చెప్పినట్టు మనం వినం.

"ఎవరైనా దగ్గరి వారు దూరమైతే నిద్రపట్టక బాధపడిన రాత్రిళ్ళు ఎన్నో వున్నాయి. కానీ భగవంతునికి దూరమైనామని ఎప్పుడైనా నిద్రపట్టక బాధపడ్డామా?"

"అది పొందలేకపోయామని ఇది పొందలేకపోయామని బాధ పడతాం. విలపిస్తాం. కాని భగవతుని పొందలేకపోయామని ఎప్పుడైనా బాధపడ్డామా?"

ఇలా గమనించుకుంటూ పోతే భగవంతుడంటే మనకు ఎంత ఇష్టమో అర్థమవుతుంది. అసలు భగవంతుని కోసం భగవంతుని పొందడం కోసం, భగవంతుని గూర్చి తెలుసుకోవడం కోసం ఎంత సమయం కేటాయిస్తున్నాం? అందరికంటే అన్నిటికంటే భగవంతుడంటే ఇష్టమయినపుడు ఆయనకోసం ఎంత సమయం కేటాయిస్తున్నాం ? అసలు రోజులో ఎక్కువ సమయం కేటాయించాలి కదా?

కాని మనం సంపాదనకోసం, సంసారం కోసం, సంసార సుఖాల కోసం ఎక్కువ సమయం కేటాయిస్తున్నాం. ఇంకా సరదాలకోసం, వినోదం కోసం కేటాయిస్తున్నాం. ఇంకా కాలక్షేపం కోసం అది, ఇదీ చేస్తున్నాం. ఇన్ని చేస్తున్నాం కాని భగవంతుని కోసం సమయాన్ని కేటాయించడం లేదు. ఏమైనా కాస్త సమయం కేటాయించినా, అది కూడా కోరికలు కోరడానికే తప్ప, ఆయన గురించి తెలుసుకోవడానికి, ఆయనను పొందే ప్రయత్నం చెయ్యడానికి కేటాయించడం

లేదు.

అసలు భగవంతుని గూర్చి తెలుసుకోకుండా, ఆయన తత్వాన్ని అర్థం చేసుకోకుండా, ఆయనకు సమయాన్ని కేటాయించకుండా, ఆయన గురించి ఆలోచించకుండా, ఆయనంటే తపించకుండా, ఆయనంటే ఇష్టమని ఎలా అంటాం? ఏదో కాసేపు, పూజ ప్రార్ధన చేస్తే ఆయనంటే ఇష్టమైనట్టు ఎలా అవుతుంది?

"భగవంతుడంటే మనకి ఇష్టమైనంత మాత్రాన ప్రయోజనం లేదు. భగవంతునికి మనం ఇష్టులు కావాలి". అప్పుడే మన జీవితం ధన్య మవుతుంది. మనం "భగవంతుని నుంచి ఇష్టపడుతున్నాం కాని భగ వంతుని ఇష్టపడటం లేదు." అంటే "ఆయన ఇచ్చే వాటి మీదే మన ఇష్టం." అందుకే కోరింది ఇవ్వకపోతే భగవంతుడినే మార్చేస్తున్నాం. మతాలు కూడా మారుస్తున్నాం.

మరి భగవంతునికి మనం ఇష్టులవ్వాలంటే మనకు నచ్చినట్టు చేయడం కాదు. ఆయన ఏది మెచ్చుతాడో తెలుసుకోవాలి? ఆ ప్రకారం జీవించాలి. అంతేకాని ఏదో ఒక విగ్రహాన్ని పూజించినంత మాత్రానా, ఏదో ఒక ఫొటోను ప్రార్ధించినంత మాత్రాన భగవంతుడంటే మనకు ఇష్టమున్నట్టు కాదు.

భగవంతునికి మనం ఇష్టులవ్వాలంటే ఆయన నిజతత్వాన్ని, ఆత్మతత్వాన్ని తెలుసుకుని ఆరాధించాలి. దానికి మార్గమే 'ధ్యానం'. అలా ఆరాధించినప్పుడే ఆయనకు మనం ఇష్టులవుతాం. అదే అసలైన ఇష్టం.

"తెలుసుకోండి!"

1. నీవు దేహంతో కలిసి వుంటే ద్వైతం, దేహం నీవు కాదు అని నీకు తెలిస్తే అద్వైతం. దేహంతో నీకు తాదాప్యం ఉంటే నీవు ద్వైతంలో ఉన్నట్టు. దేహంతో నీకు తాదాప్యం లేకపోతే అద్వైతంలో వున్నట్టు.

2. స్వప్నం నిజం కాదు, జాగ్రత్త నిజం కాదు. నీవే నిజం. స్వప్నంలో నీవున్నావు. జాగ్రత్తలో నీవున్నావు. కాని స్వప్నంలో జాగ్రత్త లేదు. జాగ్రత్తలో స్వప్నం లేదు. రెండింటిలో ఏది వుందో అదే నీవు. అదే సత్యం. అదే ఆత్మ. అదే భగవంతుడు.

3. ఆ బ్రహ్మానుభవం పొందే వరకు నీవు కోటి జన్మలు ఎత్తినా అశాంతి, దుఃఖం నిన్ను విడిచిపెట్టవు.

4. క్రీస్తు దయామయుడు, బుద్ధుడు జ్ఞానవంతుడు, శ్రీ కృష్ణుడు సంపూర్ణమైన వాడు. వీరు వారి సందేశాలను అప్పటి కాలాను గుణంగా, అప్పటి ప్రజల అవసరాలను బట్టి ఇచ్చారు.

5. కాకి నోట్లో ఎన్ని పళ్ళు వున్నాయో లెఖ్ఖ పెట్టాలనుకునే మాదిరిగా, చాలామంది బయట ప్రపంచంలో దైవాన్ని చూడాలని ప్రయత్నిస్తున్నారు.

6. నీవు మాట్లాడే మాటలు నీకు అయినా ఉపయోగపడాలి. లేదా సమాజానికైనా ఉపయోగపడాలి. లేకపోతే ఎందుకీ వ్యర్థమైన మాటలు. అలాగే మీ పనులు ఆలోచనలు కూడా.

7. ప్రపంచంలోని మానవునికే ఇన్ని తెలివి తేటలుంటే ఆ మానవుని సృష్టించిన ఆ భగవంతుడికి ఎన్ని తెలివి తేటలుంటాయి?

8. దుఃఖాలకు కారణం ప్రాపంచిక వస్తువులపై మమకారం.

9. కోరిక నుండి ఆశ వస్తుంది. ఆశ నుండి అశాంతి వస్తుంది. అశాంతి నుండి దుఃఖం వస్తుంది.

10. మనం మారకుండా లోకాన్ని మార్చాలనుకోవటం వెర్రితనం.

11. ఏ కారణం వల్ల దుఃఖం వచ్చినా అక్కడ అజ్ఞానం ఉన్నట్టు గుర్తు.

12. మీకు నచ్చిన భార్య (భర్త) రాకపోయినా వచ్చిన భార్య (భర్త) నచ్చేటట్లు చేసుకోవాలి. అలాగే మీకు నచ్చిన జీవితం లేక పోయినా వచ్చిన జీవితం నచ్చేటట్లు చేసుకోవాలి.

13. జ్ఞానం రాకముందు అంతా నాది, మాది అంటావు. జ్ఞానం వచ్చాక అంతా ఆయనదేనని తెలుసుకుంటావు.

14. ప్రపంచంలో మంచి, చెడు వుంటాయి. మంచిని గ్రహించి చెడును వదలాలి.

15. దేహం కోసం ఆత్మను చంపుకునే వాళ్ళు పరమ మూర్ఖులు.

16. దుఃఖానికి కారణం, తెలుసుకుని దాని నివారణ కోసం ప్రయత్నించే వాడే దుఃఖాన్ని నివారించుకోగలడు.

17. నిజమైన పాపం ఏమిటంటే సర్వాంతర్యామి అయిన ఆ పరమాత్మను హద్దులకు (గుళ్ళకు, చర్చిలకు, మసీదులకు) పరిమితం చేయడం. అది తగదు.

18. పైకి మాత్రం ఆధ్మాత్మికతకు అంకితమైనట్లు కనబడినా హృదయంలో మాత్రం పేరు, ప్రఖ్యాతులకు అంటి పెట్టుకుని ఉండడమన్నది పంచబక్ష్య పరమాన్నాన్ని విషంలో ముంచుకు తినటం లాంటిది.

19. ఎవరినైతే విమర్శిస్తామో వారు లాభం పొందుతారు. మనం నష్టపోతామని విమర్శించే వారికి తెలియదు.

మాంసాహారం-కొందరి మహా పురుషుల అభిప్రాయాలు

"జంతువులను ఒక్కపెట్టున నరకడం, చాలాసేపు రక్తం కార్చుతూ చంపడం దోషపూరితం, అధమం మరియు దయా రహితం అలాంటి వారు అంత్య సమయంలో శిక్ష అనుభవించవలసి వస్తుంది."

– కబీర్

"జంతువుల గొంతులు కోయటాన్ని, వాటి చర్మాన్ని వలవటాన్ని, వాటిని ముక్కలు ముక్కలుగా కోయటాన్ని మానవుల కళ్ళు ఎలా సహిస్తాయో నా కర్థం కావడం లేదు? అతడి ముక్కు ఆ దుర్వాసనను ఎలా సహిస్తుంది? ఈ దుర్గంధం, ఈ మురికి అతడి నోటి రుచిని చెడగొట్టదా? మానవుడు ఇతరుల ఎముకల నుండి ఎలా రుచి పొందగలడు? వాటి ప్రాణాంతక గాయాల నుండి మూలగను, రక్తాన్ని ఎలా పీల్చగలడు?

మనం ఆత్మ రక్షణార్థమని పులులను, తోడేళ్ళను తినం. కానీ మనకేమీ హాని తలపెట్టని, వాడియైన పళ్ళుకానీ, విషపు కొండి గానీ లేని నిర్దోషులైన జీవులను చంపుతున్నాం. వేటినైతే ప్రకృతి కేవలం అందం కోసం, శోభ కోసం సృష్టించిందో వాటిని చంపుతున్నాం. మనకు సిగ్గనిపించదు. కొద్ది మాంసం కోసం వాటి ప్రాణాన్ని లాక్కుంటున్నాం."

– ప్లూటార్కు

"మాంసం తినడం పరమార్థంలో ఒక పెద్ద ఆటంకం."

–జాన్ వెస్లీ

"నా పరిస్థితి విచిత్రంగా వుంది. నేను ఆవు మాంసం తింటేనే నా ప్రాణం నిలబడుతుందని వైద్యులు హామీ ఇస్తున్నారు. కానీ ఇతరుల రక్త మాంసాలను భక్షించటం కంటే నేను మరణించడమే మేలు అనుకుంటాను."

–జార్జి బెర్నార్డ్‌షా

"మాంసాన్ని తినే మేము నడుస్తూ, తిరుగుతూ ఉన్న సమాధులం. వీటిలో మా జిహ్వా చాపల్యం కోసం చంపబడిన జంతువుల శవాలు పూడ్చి పెట్టబడ్డాయి"

"శవాల కుళ్ళు మాంసాన్ని పీక్కుతినే కాకుల వలె మేము మాంసం తింటూ జీవిస్తున్నాం. దీనివల్ల జీవులకు భయంకరమైన బాధ, కష్టం కలుగు తుందనే దాని గురించి మాకు చింతలేదు. మేము పట్టించుకోం"

–జార్జి బెర్నార్డ్‌షా

"జంతువుల పట్ల క్రూరత్వం చూపటం మూర్ఖత్వమే కాక పర మాత్మను అవమానించడమే అవుతుంది."

–థామస్ న్యూటన్

"ఒక మేక తనను చంపడానికి సిద్ధంగా ఉన్న కసాయి వాడిని అడుగుతుంది. ఆకులు, అలములు తినే మాలాంటి వారం. మా గొంతు కోయించుకోవలసి వస్తే? ఇతరుల గొంతు కోసి తినే మీ లాంటి వారి గతి ఏమవుతుంది?"

– భాయీ గురుదాస్

"ప్రాణంతో ఉన్న జంతువులను చంపేవారు తాము ఎవరినైతే చంపుతున్నారో వారిచేతిలో తాము కూడా మరణించవలసి వస్తుందని మరవకూడదు. తాను చేసిన కర్మలను ఎపుడో ఒకప్పుడు ఫలితాలు అనుభవించక తప్పదనే విషయాన్ని మానవుడెప్పుడూ మరువకూడదు."

– గురు రవిదాస్

"జీవ హత్య చేసేవారు ఖురాన్ శరీఫ్ మొత్తాన్ని కంఠస్తం చేసినా, ఎంతగా విద్వాంసులమని చెప్పుకున్నా నిజానికి వారి హృదయాలు జీవుల మాంసం తినడం వల్ల మలినం అయిపోయాయి. జీవులను చంపి వాటి మాంసాన్ని తినే వారి అంత్య సమయం దుఃఖ దాయకమవుతుంది. వారి తలపై వారు చేసిన కర్మల పెద్ద భారం వుంటుంది. వారు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నరకపు దుఃఖాల నుండి తప్పించుకోలేరు."

– దరియా సాహెబ్

మాంసాహారం- పాపాహారమని తెలుసుకోవాలి.

ధ్యానం చేసే పద్ధతి ఆనాపానసతి

"శ్వాస మీద ధ్యాస"

ఎవరికి తగిన సుఖాసనంలో... వారు... హాయిగా... కూర్చుని... చేతులు రెండూ కలిపి... కళ్ళు రెండూ మూసుకుని.... ప్రకృతి సహజంగా జరుగుతున్న ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలను... ఏకధారగా.. గమనిస్తూ వుండాలి! ఏ దేవతా, గురు రూపాన్నీ ప్రత్యేకంగా ఊహించుకోరాదు! ఏ దైవ నామ స్మరణా వుండరాదు! మామూలుగా జరుగుతున్న ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలనే ఆహ్లాదంగా గమనిస్తూ వుండాలి.

"ధ్యానం నిర్విషయం మనః"

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

"ఆత్మానుభవాలు"

ఈ ఆలోచనా రహిత స్థితిలో కలిగే అనేకానేక శారీరక, నాడీమండల, ఆత్మానుభవాలను విజ్ఞానోత్సాహంతో గమనిస్తూ వుండాలి. ఆ స్థితిలో శరీరం వెలుపల వున్న విశ్వమయ ప్రాణశక్తి.... అపారంగా శరీరంలోకి ప్రవేశించి నాడీమండలాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది.

"ప్రతిరోజూ ధ్యానాభ్యాసం"

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

నా ఆధ్యాత్మిక గురువైన బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ బోధించిన "శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం" చెయ్యడం వల్ల, ఆయన బోధల వల్ల జీవితానికి సంబంధించిన ఎన్నో సత్యాలను అవగాహన చేసుకున్నాను. జీవితంలో ఎంతో శాంతిని, ఆనందాన్ని పొందాను.

వాటిని అందరితో పంచుకోవాలనే ఉద్దేశ్యంతో **జీవితశాస్త్రం-2** వ్రాయడం జరిగింది. జీవితంలో దుఃఖం నివారించుకోవటానికి, తద్వారా ఆనందమయ జీవితాన్ని పొందటానికి కావలసిన ఎన్నో విషయాలు ఇందులో వ్రాయడం జరిగింది. జీవితానికి సంబంధించిన ఆ విషయాలు అదే కోణంలో ఇంకా లోతుగా అధ్యయనం చేస్తే ఇంకా ఎన్నో సత్యాలు గ్రహించవచ్చు.

మనం భౌతిక శాస్త్రం, రసాయనికశాస్త్రం, జంతుశాస్త్రం, వృక్షశాస్త్రం, గణితశాస్త్రం లాంటి ఎన్నో శాస్త్రాలు నేర్చుకున్నాం. కానీ జీవితంలో దుఃఖం నివారించే **'జీవితశాస్త్రాన్ని'** నేర్చుకోలేదు. అందుకే దుఃఖంలో వున్నాం. మనందరి జీవితాల్లో దుఃఖాన్ని నివారించి, ఆనందాన్ని నింపే నా యీ ప్రయత్నమే **'జీవితశాస్త్రం-2'** పాఠకులు సహృదయంతో స్వీకరిస్తారని ఆశిస్తూ....

మీ...

తటవర్తి వీరరాఘవరావు

రూ.130/-