బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఆశీస్సులతో...

మరోజన్మ

తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఆశీస్సులతో...

మరో జన్మ

రచన : **తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి**

ప్రచురణ : **తటవర్తి వీరరాఘవరావు**

ప్రథమ ముద్రణ : డిశంబరు, 2018
ప్రతులు : 2,000

ద్వితీయ ముద్రణ : జనవరి, 2019
ప్రతులు : 3,000

తృతీయ ముద్రణ : నవంబరు, 2021
ప్రతులు : 1,000

వెల : రూ. **130**/-

పుస్తకముల కొరకు

తటవర్తి వీర రాఘవరావు

తటవర్తివారి వీధి, భీమవరం - 534 201. ప॥గో॥జిల్లా.
సెల్: 9490171853, 9440309812
email : balajipyramid.bvrm@gmail.com

Dowload **pyramidmeditation channel (PMC)** app
PMC ఛానల్ వీక్షించండి, Subscribe చేయండి

విషయ సూచిక

1)	జననం	3
2)	విద్యాభ్యాసం	6
3)	బాల్యం	12
4)	వివాహం	15
5)	సంసారం	18
6)	దైవ మందిరంలో ధ్యాన మందిరం	21
7)	పిరమిడ్ యొక్క విశిష్ఠత	24
8)	నా ధ్యాన ప్రవేశం	25
8)	సమాజ సేవ	31
9)	ఆధ్యాత్మికత	35
10)	నా మరోజన్మ	40
11)	నా ధ్యాన ప్రచారం	52
12)	నేనెరిగిన పత్రీజీ	65
13)	గురుపౌర్ణమి రోజున పత్రీజీ గురించి నాకు ధ్యానంలో వచ్చిన సందేశం.	68
14)	పత్రీజీలో నేను చూసిన అమ్మ ప్రేమ	71
15)	సద్గురువుల శక్తులు	73
16)	పరమాత్మ కృప - గురువు కృప	77
17)	ఆరాటము - పోరాటము	81
18)	మానవుడు అంటే	84
19)	ధ్యానానికి కావలసినవి	90
20)	ధ్యాన సాధనలో ఎదగాలంటే?	95
21)	సాధకుడు ఎదగడానికి నిత్యము ఆచరించవలసినవి	107
22)	ధ్యాన సాధన చేసే వారికి వచ్చే ఆటంకాలు	112
23)	పంచ భ్రమలు	116
24)	సాధకునికి ఉండవలసిన లక్షణాలు	118
25)	సాధకులు తెలుసుకోవలసినవి	123
26)	ధ్యాన సాధకులు ఆచరించవలసిన పంచ నియమాలు	126
27)	ఆత్మజ్ఞానం పొందాలంటే పాటించవలసినవి	136
28)	ఆశ	146
29)	త్రివిధ దోషాలు	149
30)	సంస్కారాలు, వాసనలు	153
31)	మంచి సాధకునికి ఉండవలసిన లక్షణాలు	156
32)	సాధకునికి వచ్చే ప్రతిబంధకాలు	163
33)	"సంకల్ప బేధాలు"	165
34)	పాత్ర శుద్ధి - పదార్థ శుద్ధి - పాకశుద్ధి	169

జననం

నా పేరు రాజ్యలక్ష్మి, మా వారి పేరు తటవర్తి వీర రాఘవరావు. మాది పశ్చిమగోదావరి జిల్లా, భీమవరం గ్రామం.

మా తండ్రి గారు గుండా సత్యనారాయణమూర్తి, తల్లి గుండా రత్నావతి. మా స్వగ్రామం తూర్పుగోదావరి జిల్లా తుని.

మా తాత గారికి ఏడుగురు సంతానం. అందరిలోకి నాన్నగారు ఆఖరివారు. వారు జన్మించిన ఐదు నెలలకు నానమ్మగారు రాజమండ్రి పుష్కరాలకు వెళ్ళి వచ్చి మలేరియాతో మరణించారు. అప్పుడు తాతగారు నాన్నగారిని తీసుకుని, ఈ పరిసరాలకు దూరంగా వుండాలని వెస్ట్‌బెంగాల్, ఖరగ్‌పూర్‌కి దగ్గరగా వున్న

"బెల్డా" అనే గ్రామంలో స్థిరపడి అక్కడే వ్యాపారం చేసేవారు. నాన్నగారి బాల్యమంతా అక్కడే జరిగింది. ఆరు సంవత్సరాల వయస్సులో మళ్ళీ తుని వచ్చి ఎస్.ఎస్.ఎల్.సి. వరకు చదివారు. మధ్యమధ్యలో తాతగారి దగ్గరకు వెళ్ళేవారు. తునిలో నాన్నగారి నాన్నమ్మ మరియు మేనత్తలు పిల్లల్ని చూసుకుంటూ వుండేవారు. నాన్నగారు చదువు పూర్తి చేసి వివాహం చేసుకుని ఇక "బెల్డా"లోనే వ్యాపారం చేస్తూ అక్కడే స్థిరపడిపోయారు.

నాన్నగారివి పక్కా కమ్యూనిస్టు భావాలు. ఏనాడూ గుడికి వెళ్ళడం కానీ, పూజలు చేయడం కానీ చేసేవారు కాదు. ఇక అమ్మ విషయానికి వస్తే.. మహా ఛాందస కుటుంబం నుంచి వచ్చింది. అమ్మమ్మ గారు ఎప్పుడూ "మడి, మడి" అంటూ రోజూ తడి బట్టలతో, తలస్నానం చేసి వంట చేసేవారు. బయటి మనుషులు వస్తే నీళ్ళు జల్లుతూ వుండేవారు. అలాంటి కుటుంబం నుంచి వచ్చిన అమ్మని నాన్నగారు పూజలు చేయనీయకుండా, గుళ్ళలో జరిగేవి అనాచారాలని చెబుతూ ఆ "మడి" అంటే ఒప్పుకోకుండా, రోజూ స్నానం చేసి పొడి బట్టలతో వంట చేయమనేవారు.

అలాంటి భావాలున్న తల్లిదండ్రులకు మూడవ సంతానంగా నేను జన్మించాను. నాకు ఇద్దరు అన్నలు, పెద్ద అన్నయ్య వీరభద్రరావు, చిన్న అన్న వెంకటేశ్వరరావు, నా తరువాత తమ్ముడు గాంధీ. అన్నయ్యలిద్దరూ తాతగారింట్లో జన్మించారు, నేను తునిలో జన్మించాను, తమ్ముడు బెల్డాలో జన్మించాడు.

నేను పుట్టింది తునిలో కానీ మూడవ నెలలోనే నాన్నగారు

బెల్డా తీసుకుని వెళ్ళారు. అప్పటి నుంచి నాల్గవ సంవత్సరం వరకు నాన్నగారితో, అమ్మతో వుండి ఆ తరువాత విజయనగరం వెళ్ళాను. నాన్నగారి పెద్ద అన్నగారు వీరభద్రం గారు తునిలో, రెండవ అన్నగారు విజయనగరంలో వుండేవారు.

నా చిన్నతనంలో నాన్నగారి గారంతో, అమ్మ ప్రేమతో పెరిగిన నేను చాలా అపురూపంగా పెరిగాను. నాన్నగారికి ఆడపిల్ల లంటే చాలా ఇష్టం. అందువల్ల అన్నయ్యల కంటే నన్నే ఎక్కువగా చేరదీసేవారు. బయట నుంచి ఏమి తెచ్చినా నాకే ముందుఇచ్చేవారు. కొన్ని రోజుల తరువాత అన్నయ్యలిద్దరినీ తెలుగు చదివించాలని తుని పంపారు. నన్ను మాత్రం దగ్గరే వుంచుకోవాలని అనుకునేవారు.

ఇలా వుండగా అమ్మ, నాన్న, తమ్ముడు, నేను పడుకుని వుండగా ఒక అర్థరాత్రి నాన్నగారు నన్ను, అమ్మ తమ్ముణ్ణి ఎత్తుకుని గబ, గబ బయటకు వచ్చారు. వచ్చిన కొంతసేపటికి మా ఇల్లు మొత్తం మంటల్లో కాలిపోయింది. అది నేను మొట్టమొదటి ప్రమాదం నుంచి బయటపడటం. అందరూ ఏమన్నారంటే "ఆయుష్షు చాలా గట్టిది" అని అనేవారు.

విద్యాభ్యాసం

ఆ తరువాత మమ్మల్ని దగ్గర వుంచి చదివించుకోవాలని నాన్నగారు ఖరగ్‌పూర్ ప్రయాణం అయ్యారు. అక్కడ కాపురం, బెల్దాలో వ్యాపారం. నాన్నగారు ప్రొద్దున్నే వెళ్ళి రాత్రికి వచ్చేవారు. అందువల్ల మా చదువులు పట్టించుకోలేకపోయేవారు. అక్కడ స్కూల్సు చాలా దూరం. ఖరగ్‌పూర్ అంతా రైల్వే వారు వుండేవారు. అప్పుడు మా పెదనాన్నగారు, నాన్నగారితో నన్ను ఆంధ్రా పంపమన్నారు. "దానికి బెంగాలీ నేర్పిస్తే మళ్ళీ దాని పిల్లలకు చదువు చెప్పలేదు. ఎలాగూ తెలుగువారికే పెళ్ళి చేస్తాము కదా? తెలుగు నేర్పిద్దాం" అన్నారు.

అప్పుడు నాన్నగారు ఒకే ఒక షరతుతో ఆంధ్రా పంపారు. ఏమిటంటే "మా అమ్మాయి డ్యాన్స్, సంగీతం నేర్చుకోవాలి" అని అన్నారు. దానికి పెదనాన్నగారు ఒప్పుకుని "విజయనగరంలో డాన్సు స్కూలు వుంది" అని చెప్పి విజయనగరం తీసుకు వచ్చారు. కానీ వారి అమ్మాయికి డ్యాన్సు వచ్చేది కాదు. అందువల్ల నన్ను కూడా మాన్పించేసారు. ఐదవ క్లాసు వరకు విజయనగరంలో చదివాను. అమ్మమ్మ మడికి జడిసి వారి ఇంట్లో వుండకుండా రెండవ పెదనాన్న

గారింట్లో వుండి ఎలిమెంటరీ స్కూలు చదువు పూర్తి చేసాను. ఆరవ క్లాసుకి వచ్చే సరికి పెద్ద పెదనాన్న గారు నాకు సంగీతం నేర్పిస్తానని చెప్పి తుని తీసుకు వచ్చారు.

పెదనాన్నగారు చాలా కోపిష్ఠి. ఇంట్లో ఆయన మాటే వేదం. ఆయన ఏమంటే అది ఇంట్లో అందరూ ఒప్పుకోవాలి. అంత చండశాసనుడిగా వుండేవారు. తుని వచ్చాక సంగీతం మొదలు పెట్టారు. ఇక్కడ కూడా వారి అమ్మాయికి సంగీతం రాకపోయేటప్పటికి నన్ను కూడా మాన్పించారు. కానీ తరువాత అక్కకు సంబంధం కుదిరాక బావగారి ప్రోద్బలంతో వీణ నేర్చుకుని రేడియోలో ప్రోగ్రామ్స్ కూడా ఇచ్చేది. అందరికీ ఉచితంగా సంగీతం నేర్పేది, ఇప్పటికీ ఇంకా నేర్పిస్తుంది.

నాన్నగారికి సంగీతం పట్ల వున్న అభిమానానికి, నన్ను తీర్చిదిద్దాలనే ఆశలు అడియాశలయ్యాయి. ఇక్కడ ఎస్.ఎస్.ఎల్.సి. వరకు తునిలో జిల్లా పరిషత్ హైస్కూల్‌లో చదివాను. ప్రతి క్లాసులోనూ మంచి మార్కులతో పాస్ అవుతున్న నాకు 7వ తరగతిలో డబుల్ టైఫాయిడ్ వచ్చి రెండు నెలలు మంచం మీద వున్నాను. ముఖంలో ఎడమకన్నుకు ఎఫెక్టు అయ్యింది, మూతి ఎడమప్రక్కకు లాగి ఒక సంవత్సరం విద్యాభ్యాసం ఆపాను. చదివితే కన్ను పోతుందని చెప్పారు. అపుడు నాన్నగారు నన్ను తీసుకు వెళ్ళి కలకత్తాలో ట్రీట్‌మెంట్ ఇప్పించారు. ఇక తుని పంపనని నాకు బెంగాలీ నేర్పించి దగ్గరే వుంచుకుంటానని బెంగాలీ

నేర్పించారు.

కానీ ఒక సంవత్సరం నాన్నగారి దగ్గర వున్నాక, మళ్ళీ పెదనాన్నగారు వచ్చి "ఈ సారి నేను చాలా బాగా చూసుకుంటా"నని నాన్న గారికి మాట ఇచ్చి నన్ను మళ్ళీ ఆంధ్రా తీసుకుని వచ్చారు. అలా రెండవ ప్రమాదం నుంచి బయటపడి మళ్ళీ ఆంధ్రా వచ్చి చదువు కంటిన్యూ చేసాను. ఎప్పుడూ స్కూలులో అందరితోనూ స్నేహంగా వుంటూ, అల్లరి చేస్తూ హాయిగా ఎంజాయి చేసేవాళ్ళం. ఎస్.ఎస్ఎల్.సి.లో వుండగా ఒకసారి హాఫ్ఇయర్లీ ఎగ్జామ్స్‌లో సైన్సు పేపర్ ఛాయిస్ వదలకుండా అన్ని ప్రశ్నలకూ ఆన్సర్లు వ్రాసాను. దానికి మా సైన్స్ మాష్టరు "నీకు అతి తెలివి ఎక్కువైపోయింది. నేను చూడకుండా నీకు ఎక్కువ మార్కులు వేస్తాననుకున్నావా?" అని బాగా తిట్టారు. అలా అందరిలో నన్ను అవమానించినందుకు ఆయన వంక ఎప్పుడూ మిర్రు మిర్రు మంటూ చూసేదాన్ని. ఎప్పుడు ఆయన కనబడినా చూడనట్టు ముఖం తిప్పుకుని విష్ చేసేదాన్ని కాదు. గురువు అంటే అర్థం తెలియని నేను అహకారంతో ఆయనకేసి చూసేదాన్ని.

1969వ సంవత్సరంలో ఎస్.ఎస్.ఎల్.సి. చదువుతూండగా గాంధీ గారి 100 సంవత్సరాల సెలబ్రేషన్స్ మొత్తం ఇండియా అంతా జరిగాయి. అన్ని స్కూల్స్‌లోలాగే మా స్కూలులో కూడా స్పీచ్‌లు, డిబెట్ కాంపిటీషన్లు జరుపమని నోటీసు వచ్చింది. అప్పుడు హెడ్ మాష్టరు గారు మా సైన్స్ మాష్టార్ని అసెంబ్లీలో రోజూ గాంధీజీ గురించి ఎవరో ఒకరిని మాట్లాడించమని చెప్పారు. మొట్టమొదటి

రోజు నాకు చెప్పకుండా మా సైన్స్ మాస్టర్ నా పేరు అసెంబ్లీలో అనౌన్స్ చేశారు. నేను ఉలిక్కిపడి స్టేజ్ మీదకి వెళుతూ "గాంధీ గారి గురించి ఏం చెప్పాలా?" అని ఆలోచించాను. వెంటనే ఒక్క క్షణంలో నాకు స్ఫురించింది. ఏడవ తరగతిలో గాంధీ గారి పాఠం గుర్తుకు వచ్చింది. అందులోని కొన్ని విషయాలు నాకు నచ్చినవి వెంటనే స్టేజ్‌మీద చెప్పాను.

అందులో గాంధీగారు ఎప్పుడూ అబద్ధం చెప్పలేదనీ... ఆయనకు సత్యహరిశ్చంద్రుడు ఆదర్శమనీ, ఆయన ఎప్పుడూ శాకాహారమే భుజించేవారనీ... ఆయన చాలా అర్భకంగా సన్నగా వుండేవారని చెప్పాను. గాంధీ గారు వైశ్య కుటుంబంలో పుట్టిన మూలంగా ఎప్పుడూ మాంసాహారం తినలేదు కానీ, ఒకసారి ఒక స్నేహితుడు చాలా బలం వస్తుందని బలవంతం చేయడం వల్ల మేక మాంసం తినడం వల్ల ఆ రాత్రంతా ఆయన చాలా బాధ పడ్డారట. మేక గాంధీ గారి కడుపులో 'మే, మే' అని ఏడుస్తూ అరుస్తున్నట్టు అనిపించిందట. ఆయన ఉదయమే లేచి వారి నాన్న గారికి జరిగిన విషయమంతా చెప్పి, క్షమించమని చీటీ వ్రాసి టేబుల్ మీద పెట్టారట. ఆయన అలా తప్పు చేసినా ఆ తప్పు తెలుసుకుని ఇక ఎప్పుడూ మాంసం ముట్టనని తండ్రికి మాట ఇచ్చి ఆ మాటపై నిలబడ్డారట.

గాంధీగారు విదేశాలకు వెళ్ళినప్పుడు ఆయనతో ఆయన తల్లి ఏమన్నారంటేః "నువ్వు పరాయి స్త్రీలో తల్లిని, చెల్లినీ చూసే భారతదేశంలో పుట్టావు, అటువంటి దేశంలో పుట్టిన నీవు విదేశాలకి

వెళ్ళి మద్యం సేవించననీ, మాంసం తిననని, పరస్త్రీలతో పరిచయం పెంచుకోననీ" మాట ఇస్తేనే విదేశాలకు వెళ్ళడానికి అనుమతిస్తానని చెప్పినపుడు, గాంధీగారు ఒప్పుకుని తల్లికి ప్రమాణం చేసి విదేశాలకి వెళ్ళివచ్చారట. అలా ఈ మూడు విషయాలు నేను స్టేజ్ మీద చెప్పేటప్పటికి మా హెడ్‌మాష్టరు గారు నన్ను రోజూ గాంధీ గారి గురించి కొంత చెప్పమని చెప్పి నాకు ఒక బుక్ ఇచ్చి చదవమన్నారు. అప్పటి నుంచి నేను గాంధీ గారి అభిమానినయ్యాను. గాంధీ గారు తన పుస్తకంలో "నాకు ఏ సమస్య వచ్చినా భగవద్గీతను తెరచి చూస్తాను; నాకు అందులోంచి సమాధానం వస్తుంది" అని వ్రాసుకున్నారు.

కానీ ఆ రోజు మా సైన్స్ మాష్టారు నా పేరు అసెంబ్లీలో అనౌన్స్ చేయకపోతే నాకు ఎప్పటికీ స్టేజ్ ఫియర్ పోయేది కాదు. ఆయన మూలాన నాకు పదిమంది ఎదుట మాట్లాడే ధైర్యం వచ్చింది. ఏ భయమూ లేకుండా మాట్లాడగలిగేదాన్ని. పత్రీజీ పరిచయ మయ్యాక తెలిసింది... "ఏది జరిగినా మన మంచికే" అని. అది తెలుసుకున్నాక అన్నీ మన మంచికే జరుగుతాయనే అవగాహన కలిగింది.

నేను మళ్ళీ కాలేజీ చదువుకి విజయనగరం వచ్చాను. నాకు మేథమేటిక్స్ బాగా ఇష్టమైన సబ్జెక్టు. కానీ నాన్నగారు నన్ను డాక్టరు చేయాలని బై.పి.సి.లో జాయిన్ చేశారు. నాన్న గారి గురించి నేను అదే తీసుకోవలసి వచ్చింది. నేను ఎలా అయినా పాస్ అవుతానని, నాన్నగారు నన్ను బెనారస్‌లో చదివిద్దామని ఫ్రెండ్స్ ద్వారా సీటు

కూడా రిజర్వు చేయించారు. కానీ "తానొకటి తలిస్తే దైవమొకటి తలుస్తాడు" అని అంటారు. నేను ఇలా ఆధ్యాత్మికంలోకి రావాలని వుందేమో, సరిగ్గా నా పరీక్షల టైమ్‌లో అన్నయ్య, వదినలు నిద్రమాత్రలు మింగి ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని ప్రయత్నించారు. అప్పుడు నేను, చిన్నాన్న ఇద్దరమే ఇంట్లో వున్నాము. వాళ్ళను హాస్పటల్‌లో జాయిన్ చేయడం, పరీక్షలు జరిగే వారం రోజులు ఇల్లంతా చుట్టాలతో వుండి, పదే పదే ఆ సంఘటన గుర్తుకు రావడం వల్ల పరీక్షలు సరిగా వ్రాయలేదు. పి.యు.సి. తప్పడం జరిగింది. అప్పుడు పెదనాన్న గారు "దీనికి పెళ్ళి చేసేద్దాం" అని చెప్పి చదువు మాన్పించి తుని తీసుకు రావడం జరిగింది.

నా తల్లిదండ్రులు
శ్రీ గుండా సత్యనారాయణమూర్తి, శ్రీమతి రత్నావతి గార్లు

బాల్యం

చిన్నతనమంతా ఉమ్మడి కుటుంబంలో ఉండటం వల్ల పెదనాన్న గారి పిల్లలు, నేను స్వంత అన్నదమ్ములు, అక్కచెల్లెళ్ళలా కలిసి మెలిసి ఉండేవారం. ఎప్పుడూ ఆటపాటలతో ఎనమండుగురు పిల్లలతో సందడి, సందడిగా వుండేది.

బాల్యమంతా ఆటపాటలతో గడిపేవారం. ప్రతి పండగకి చాలా హడావిడి చేసేవారం. అట్లతద్ది వచ్చిందంటే ముందు రోజు గోరింటాకు పెట్టుకోవడం, రాత్రంతా ఆటలాడి ఉయ్యాలలు ఊగి, తెల్లవారుఝూమున నదికి వెళ్ళి చుక్కని చూసి, తదియ నాడు పూజ చేసేవారం. అలా చేస్తే మంచి భర్త వస్తాడని పెద్దలు మాచేత చేయించేవారు.

వినాయక చవితి వస్తే ఎన్నో పూలు, పత్రి సేకరించి పూజలు చేసేవారం; దసరా వస్తే స్కూలు పిల్లలు, మాష్టర్లు కలిసి అందరిళ్ళకూ వెళ్ళి పాటలు పాడి, పప్పు బెల్లాలు తెచ్చుకునేవారం. సంక్రాంతి నెల రోజులు పెద్ద పెద్ద ముగ్గులు ఇంటి ముందు పెట్టి, “మీ కంటే మేము పెద్ద ముగ్గు వేసాం” అని, ఇరుగు పొరుగు వారితో పోటీ

పడేవారం. ఉగాది పండగ వస్తోందంటే చాలు నెల రోజుల ముందు నుంచి ఊరిలో తెల్లవారుఝామున నూకాలమ్మ అమ్మవారి గుడికి వెళ్ళి కడిగి ముగ్గులు పెట్టేవారం. నెలరోజుల్లో మూడు రోజులైనా అలా చేయాలని పెద్దలు చెప్పేవారని మేము చేసేవారం. అప్పుడు ఏ పని ఎందుకు చేస్తున్నామో అర్థాలు తెలిసేవి కావు. కానీ అవన్నీ ఆచారమని చెప్పి పెద్దలు మాచేత చేయించేవారు. మాకు కూడా ఆ పనులన్నీ సరదాగా వుండేవి. నాగుల చవితి వచ్చిందంటే ఎడ్ల బండి ఎక్కి దూరంగా పొలాల్లోకి వెళ్ళి పుట్టలో పాలు పోసి వచ్చేవారం. ఇవన్నీ పెద్దవారు చేస్తూ, మాచేత చేయించేవారు.

మాకు దేవుడంటే అర్థం తెలియదు. పూజలకు అర్థం తెలియదు. "అలా చేయాలి" అని అంటే చేసేవారం. అలా చేయడం వల్ల దేవుళ్ళందరూ మమ్మల్ని చల్లగా చూస్తారని పెద్దలు చెప్పేవారు. అందువల్ల పూజలు చేసేవారం. కానీ వీటికి పెద్ద వాళ్ళు చెప్పే సమాధానాలు నాకు తృప్తిగా వుండేవి కాదు. నాకు అనిపించేది "అలా అయితే పూజలు చేసేవారంతా ఆనందంగా ఉండాలి కదా? మరి ఎందుకు లేరు?" ఆలోచిస్తే సమాధానం దొరికేది కాదు. కానీ పండుగ రోజున గుడికి వెళ్ళడం, కొబ్బరికాయలు, అరటి పళ్ళు ఇచ్చి, డిబ్బీలో డబ్బులు వేయడం, కోరికలు కోరడం చేసేదాన్ని.

పత్రిగారు పరిచయమయ్యాక తెలిసింది "కోరుకుంటే ఏమీ రాదు. కృషి చేస్తేనే వస్తుంది" అని.

నాకు చిన్నప్పటి నుంచి ఎవ్వరినీ నొప్పించడం ఇష్టముండేది కాదు. అందరికీ సాయం చేయాలని అనిపించేది. చిన్నతనం నుంచి పెద్దమ్మ గారికి అన్ని పనుల్లో సాయం చేసేదాన్ని. అలా చేయడం వల్ల ఏ పని ఎలా చేయాలో, ఏ పని ఎలా చేస్తే తొందరగా అవుతుందో బాగా అర్థమయ్యింది. చిన్నప్పుడు అలా చిన్న చిన్న పనులు సాయం చేయడం వల్ల, ఇప్పుడు ఏ పని చేయాలన్నా భయం వేయదు. చిన్నతనంలో హైస్కూల్‌లో "త్రోబాల్" ఆడేదాన్ని, ఇంటి దగ్గర అన్నయ్యలతో ఎప్పుడూ కేరమ్స్ ఆడుతూ వుండేదాన్ని.

నాకు చిన్నతనం నుంచి "వేంకటేశ్వరస్వామి" అంటే బాగా ఇష్టం. చిన్నప్పుడు ఆనందం వచ్చినా, బాధ వచ్చినా వెంకటేశ్వర స్వామి ఫోటో దగ్గరకు వెళ్ళి మాట్లాడేదాన్ని. "అమ్మ దగ్గర లేదు కదా!" అందుకని అమ్మకు చెప్పవలసినవన్నీ దేవుడికి చెబుతున్నానని అనుకునేదాన్ని. నాకు చిన్నప్పుడు కోపంగా వున్నవారంటే అస్సలు ఇష్టం వుండేది కాదు. పెదనాన్నగారికి కోపం ఎక్కువ. ఇంట్లో ఎవరు ఏ చిన్న తప్పు చేసినా బాగా తిట్టేవారు. అందరూ భయపడేవారు. నేను మాత్రం ఎప్పుడూ ఊరుకునేదాన్ని కాదు. "చిన్న తప్పుకు అంత పెద్దగా తిట్టాలా?" అని అడుగుతూ వుండేదాన్ని. ఇంట్లో అందరినీ తిట్టినా, నన్ను మాత్రం ఏమీ అనేవారు కాదు. నేను అందరికంటే బాగా చదువుతానని, అందరికంటే కొంచెం ఎక్కువ ప్రేమగా చూసేవారు.

వివాహం

నా వివాహం రాఘవరావు గారితో 1972 ఫిబ్రవరి 14న జరిగింది. రాఘవరావు గారికి అక్క, ఇద్దరు చెల్లెళ్ళు, ఒక తమ్ముడు వున్నారు. రాఘవరావు గారంటే వారి నాన్నగారికీ, అమ్మగారికీ చాలా గారం. వీరికి ముందు ఒక మగబిడ్డ చనిపోవడంతో, వీరిని గారాబంగా పెంచారు.

రాఘవరావు గారికి చిన్నప్పటి నుంచి పట్టుదల ఎక్కువ. వారి నాన్నగారు, తాతగారి ప్రభావం వారి మీద చాలా ఎక్కువగా వుండేది. వారి తాతగారిలా దానధర్మాలు చేయడం, నాన్నగారిలా వ్యాపార దక్షత, నిజాయితీ వచ్చాయి. తాతగారు కృష్ణమూర్తి గారు స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు. రాఘవరావు గారి నాన్నగారు మున్సిపల్ చైర్మన్‌గా, ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ ప్రెసిడెంట్‌గా చేశారు. రాఘవరావు గారు చిన్నప్పటి నుంచి ఇంట్లో రాజకీయ విషయాలు వారి తాతగారు, నాన్నగారి వద్ద నేర్చుకున్నారు. వీరు కూడా ఛాంబర్ ప్రెసిడెంట్‌గా, రైస్ మిల్లర్స్ సెక్రెటరీగా ఎన్నో పదవులు చేసారు.

ఆయనకు "సేవ చేయడం" అంటే చాలా ఇష్టంగా వుండేది.

అలాగే ఇంటి వద్ద ఉచిత హోమియోపతి వైద్యశాల పెట్టారు. ఆయనకు ఎవరికైనా సహాయపడటమంటే చాలా ఇష్టం. వీరి ఫ్యామిలీలో అందరూ పదిమందికి సహాయపడాలని చూస్తారు.

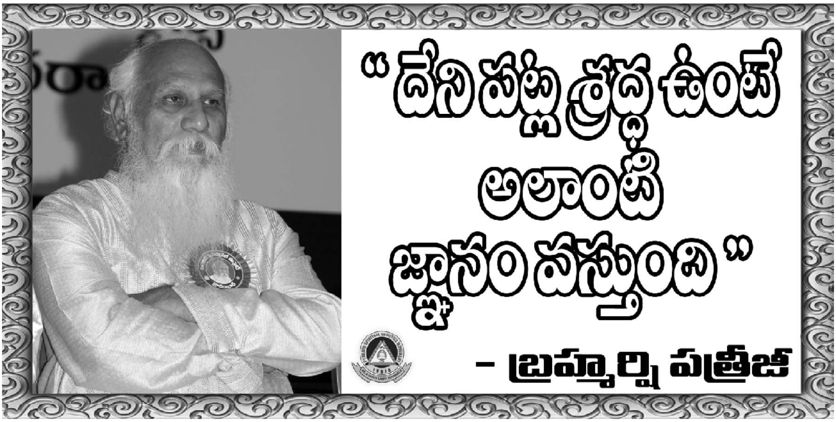
వీరి అక్కగారు "నూలి లక్ష్మి" గారు కూడా మహిళా స్టేట్ ప్రెసిడెంట్, జిల్లా ప్రెసిడెంట్, అలాగే భీమవరం ప్రెసిడెంట్‌గా చేసి, ఎన్నో సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తూ ఎందరికో ఉచితంగా సంగీతం నేర్పించేవారు. వీరి తమ్ముడు డాక్టర్‌గా ఎందరికో సేవలందించారు. రాఘవరావు గారి చెల్లెళ్ళు ఇద్దరూ మంచి చదువులు చదివారు. నా అత్త గారి ఫ్యామిలీ అంతా కూడా మంచి చదువులు చదివారు. వారిది ఆధ్యాత్మిక కుటుంబమే.

మా వివాహం అయిన వెంటనే మూడవ రోజు అత్తవారింట్లో అడుగు పెట్టినప్పుడు ఎందుకో... "ఈ రోజు నుంచి ఈ ఇంటిలోనే నా జీవితం చివరి వరకు వుండాలి" అనిపించింది. అలా ఎందుకు అనిపించిందో నాకు అప్పుడు తెలియదు కానీ, ఇప్పుడు పత్రిసార్ బోధనల వల్ల నేను తెలుసుకున్నది ఏమిటంటేః "ఏ ఇంట్లో అయితే అందరూ ధర్మబద్ధంగా వుంటారో.. ప్రతిఫలం ఆశించకుండా సేవ చేస్తారో.. అక్కడ పాజిటివ్ వైబ్రేషన్స్ వుంటాయి" అని వారి ఇంట్లో నిత్యం సేవ, దానం రెండూ చేయడం వల్ల అంత వైబ్రేషన్స్ వుండేవి. అందుకే నాకు అలా అనిపించింది.

"మా ఇల్లు అంత గొప్పది కాబట్టే పత్రీజీ లాంటి మహాను భావులు మా ఇంట్లో అడుగు పెట్టడం జరిగింది" అని అను

కుంటాను. ఒకానొక యోగి అడుగుపెట్టారంటే, ఆ ఇల్లు, ఇంట్లోని వారు ఎంతో పుణ్యాత్ములైతే కానీ ఆ విధంగా జరుగదు. ఇది నాకు పత్రీజీ పరిచయమయ్యాక తెలిసింది.

నేను ఈ ఇంట్లో అడుగు పెట్టిన వెంటనే రాఘవరావు గారి తాతగారు నన్ను కబురు పెట్టి నాతో మాట్లాడిన మాటలు నాకు ఇప్పటికీ గుర్తు వున్నాయి "అమ్మా! ఈ ఇంటికి నీవు పెద్ద కోడలివి, ఈ ఇంటి పరువు నీ చేతుల్లో వుంది. మరి నీవు ఎలా ప్రవర్తిస్తావో మరి?" అన్నారు. అప్పుడు "నా వల్ల ఈ ఫ్యామిలీకి ఎప్పుడూ చెడ్డపేరు తీసుకురాను తాతయ్య గారు" అని మాట ఇచ్చాను. అప్పటి నుంచి ఏ పని చేసినా ఆయన మాటలే నాకు గుర్తుకు వస్తూంటాయి.



సంసారం

మా వివాహం అయిన తరువాత అత్తవారింటికి వచ్చాక నేను సేవ ఎలా చేయాలో నేర్చుకున్నాను. మా అత్తగారి ద్వారా పనివాళ్ళను ఎలా చూడాలి? వాళ్ళకు ఎలా పెట్టాలో నేర్చుకున్నాను. ఇంట్లో నాలుగు గేదెలు వుండేవి. ఎప్పుడూ అందరికీ మజ్జిగ పంచి పెడుతూ వుండేవారు. రాఘవరావు గారి నానమ్మ గారు ప్రతి శు క్ర వారం ఇంట్లో భజనలు చేస్తూ వుండేవారు. ఇవన్నీ వారిని చూసి నేర్చుకున్నాను.

వివాహమైన సంవత్సరానికి మాకు పాప పుట్టింది. నాకు ఆడపిల్లలంటే చాలా ఇష్టం, మా వారికి మగ పిల్లలంటే ఇష్టం. వారు ముగ్గురు మగ పిల్లలు కావాలనుకునేవారు. భగవంతుడు నా కోరిక తీర్చడానికా అన్నట్లు మొట్టమొదటే ఆడపిల్ల పుట్టింది. పేరు "శ్యామల". ఆ తరువాత ఇద్దరు బాబులు. పెద్దబాబు "నరసింహరావు", చిన్నబాబు "కిరణ్".

పిల్లలు ముగ్గురూ అంటే రాఘవరావు గారికి చాలా గారం, ప్రేమ. కానీ పైకి కనిపించేవారు కాదు. వారు ఏ విషయమూ పైకి

వ్యక్తం చేయరు. కానీ వాళ్ళకు కావలసినవన్నీ కొనేవారు. పిల్లలు ముగ్గురూ చక్కగా చదువుకునే వారు. రాఘవరావు గారు బిజినెస్‌లో ఎంత బిజీగా వున్నా పిల్లల చదువుల విషయంలో చాలా శ్రద్ధగా పట్టించుకునేవారు. అలాగే బిజినెస్‌లో కూడా నెంబర్-1గా వుండాలని కోరుకునేవారు. వారి కృషి, పట్టుదల వల్ల ఆరు ఫ్యాక్టరీలు కట్టారు. మా బిజినెస్‌లే కాకుండా వాళ్ళ అక్క, చెల్లెళ్ళవి కూడా చూసేవారు. ఎప్పుడూ అందరూ బాగుపడాలని కోరుకునేవారు. అందరి కోసం తన సుఖాన్ని కూడా త్యాగం చేసేవారు. నన్ను చాలా విషయాలలో ప్రోత్సహించేవారు. ఏనాడూ దేనికీ కట్టడి చేసేవారు కారు. అలాగే మా పిల్లల వివాహ విషయంలో కూడా అంతా ఆయన నిర్ణయమే. కానీ అందరూ బాగున్నారు.

నేను ముందుగా పత్రిగారిని చూడకుండానే ఆయన గురించి వినడం జరిగింది. మా అమ్మాయిని రెండవసారి డెలివరీ టైమ్‌లో హాస్పిటల్‌లో చేర్చాము. అర్ధరాత్రి 2 గంటలకు ఆపరేషన్ ముహూర్తం. అప్పుడు మా ఆడపడుచు "లీల" గారు పత్రి గారి గురించి చెప్పడం జరిగింది. ఆవిడ ఏమన్నారంటే "భీమవరం త్యాగరాజ భవనంలో పత్రిగారు క్లాసు చెప్పడానికి వస్తే నేనువెళ్ళాను, ఆయన ధ్యానం గురించి చాలా చక్కగా చెప్పారు" అని చెప్పి, మా అమ్మాయిని "కళ్ళు మూసుకుని 'శ్వాస మీద ధ్యాస' పెట్టు" అన్నారు. "ఏ అలజడి, ఆందోళన వుండవు" అని చెప్పారు. మా అమ్మాయి అలానే చేసింది. మా మనుమరాలు "స్నేహిత" చాలా అదృష్టవంతు

రాలని అనుకుంటాము. మా పాప ధ్యానం చేశాక ఆపరేషన్ చేశారు. మా పాప ఆడపిల్ల కావాలనుకుంది. అలానే పాప పుట్టింది. ఎందుకంటే మొదటిసారి బాబు పుట్టాడు. ఆ తరువాత రోజు మా ఆడపడుచు "ధ్యానం వలన లాభాలు" అనే పత్రిగారి సి.డి. ఇచ్చారు. రెండవ రోజు ఆ సి.డి. నేను కూడా వినడం జరిగింది. అలా పత్రి సార్‌ని చూడకుండానే 'ధ్యానం' గురించి తెలుసుకోవడం, సి.డి. వినడం జరిగింది. అలా నాకు ధ్యాన పరిచయమయ్యింది. కానీ అప్పుడు నాకు ధ్యానం మీద ఆసక్తి లేక చేసేదాన్ని కాదు.

నా మామగారు, అత్తగారు

కీ॥శే॥ తటవర్తి నరసింహారావు, శ్రీమతి శ్యామల గార్లు

దైవ మందిరంలో ధ్యాన మందిరం

రాఘవరావు గారు వేంకటేశ్వరస్వామి భక్తులు. ఆయన భీమవరంలో వెంకటేశ్వరస్వామి వారి మందిరం కట్టించారు. వారి నాన్న గారు చనిపోవడంతో వారి పేరు మీద ఏదో ఒకటి వుండాలి, అది అందరికీ ఉపయోగపడాలని ఆలోచించి మా రైస్‌మిల్లు ప్రాంగణంలో మందిరం కట్టించారు. రైస్‌మిల్లు వర్కర్సు అందరూ రోజూ దర్శనం చేసుకోవాలని ఆయన ఉద్దేశ్యం.

మేము ప్రతి సంవత్సరం తిరుపతి వెళ్ళేవారం. అక్కడ వేంకటేశ్వరస్వామి ధ్యాన మందిరం చూసాము, అలాగే బెంగళూరు లో ఆంజనేయస్వామి ధ్యాన మందిరం ఒకటి చూసాము. అప్పుడు ఆయనకు మనం కూడా భీమవరంలో ఒక ధ్యాన మందిరం కడితే బాగుంటుందనుకుని కట్టించడం జరిగింది.

నాకు అంత వరకు 'ధ్యానం' అంటే ఏమిటో తెలియదు. కానీ మా వారికి 'ధ్యానం' నేర్చుకోవాలనే తపన వుండేది. నాకయితే ఏ తపనా లేదు. మా వారు ఏ పని చేసినా ముందుగా నేను వద్దని చెబుతాను, కానీ ఆయన చేస్తాననగానే, నేను ఏమీ మాట్లాడను. ఎందుకంటే ఆయన అందరికీ ఉపయోగపడే మంచి పని చేస్తారని

తెలుసు కనుక. ఆయన అలా "ధ్యాన మందిరం" కట్టి అందరికీ ధ్యానం నేర్పించాలని అనుకునేవారు. కొందరు యోగా గురువులను ఆహ్వానించి ధ్యానం చెప్పించేవారు. నాకు కానీ, మా వారికి కానీ ఎన్ని రోజులు విన్నా ధ్యానం గురించి సరిగా అర్థమయ్యేది కాదు. అసలు "ధ్యానమంటే ఏమిటి? ధ్యానం ఎలా చెయ్యాలి? ధ్యానం ఎందుకు చెయ్యాలి? ధ్యానం చేస్తే ఏం జరుగుతుంది? ఏం వస్తుంది? ధ్యానం ఏ వయస్సు వారు చెయ్యాలి? అలా కళ్ళు మూసుకుని కూర్చుంటే వచ్చే లాభాలేమిటి?" అన్న ప్రశ్నలకు సమాధానం సరిగ్గా దొరకలేదు, అర్థం కాలేదు. ఎన్ని సంవత్సరాలు చేసినా అలాగే వున్నాం కానీ ఏ మార్పూ రాలేదు. మధ్య మధ్యలో కొన్ని రోజులు ధ్యానం ఆగిపోయేది కూడా.

పత్రీగారు భీమవరంలో మా ధ్యాన మందిరానికి వచ్చే వరకు అక్కడ సరైన ధ్యానం జరుగలేదు. పత్రీగారు 2002 నవంబరు 11న మొట్టమొదటిసారిగా మా రైస్‌మిల్లు ప్రాంగణంలో ధ్యానం క్లాసు నిర్వహించడం జరిగింది. ఆ రోజు సుమారు 1000 మంది ధ్యానం నేర్చుకోవడానికి రావడం జరిగింది. ఆ రోజు పత్రి గారు ధ్యానం చేస్తే వచ్చే లాభాలతో పాటు ఏఏ అనుభవాలు వస్తాయో అన్నీ చాలా చక్కగా వివరించారు. మాకు రెండు గంటలు క్లాసు తీసుకుని ఒక అరగంట ధ్యానం చేయించారు. ఆ రోజు పత్రీ మేడమ్ కూడా వచ్చారు. ఆమె అనుభవాలు కూడా చాలా చెప్పారు. వారి పెద్దపాప, అల్లుడు శ్రీనివాసరెడ్డి గారు కూడా వచ్చారు. పత్రి గారు రెండు రోజులు అక్కడే వుండి ఇంకా ధ్యానం క్లాసులు నిర్వహించారు. అప్పటి నుంచి మా ధ్యాన మందిరంలో నిత్యం ధ్యానం జరుగుతూ వుండేది.

పిరమిడ్ల యొక్క విశిష్టత

సార్ మొట్టమొదట ధ్యాన మందిరానికి వచ్చినప్పుడు, మా గుడిలో పంతులు గారు పత్రీజీని ఒక ప్రశ్న అడిగారు, ఏమిటంటే "శ్రీ చక్రానికీ', 'పిరమిడ్'కూ తేడా ఏమిటి?" అని. అప్పుడు పత్రి గారు "90 వేల శ్రీచక్రాలు కలిపితే ఒక పిరమిడ్ అవుతుంది" అన్నారు. అంటే "శ్రీచక్రాలు 90 వేలు ఒక చోట వుంటే ఎంత శక్తి" వుంటుందో అంత శక్తి పిరమిడ్‌లో వుంటుంది" అని చెప్పారు. దీనిని బట్టి పిరమిడ్‌లో ఎంత శక్తి వుంటుందో అందరూ అర్థం చేసుకోవచ్చు.

పత్రిగారు వచ్చి వెళ్ళిన వెంటనే మా వారు మా ఇంటిపైన పిరమిడ్ నిర్మించడం జరిగింది. నాకు చాలా సంతోషం వేసింది. ఎందుకంటే అప్పటి వరకు "శ్రీచక్రమంటేనే చాలా గొప్పశక్తి వస్తుంది" అని అనుకునేవారం. "మరి పిరమిడ్ వల్ల అంతకంటే ఎన్నో రెట్లు శక్తి అధికం కదా! అటువంటి పిరమిడ్ కడితే అది అందరూ ఉప యోగించుకుంటే, అందరూ శక్తివంతులవుతారు కదా" అని ఆనందం కలిగింది.

సార్‌తో పరిచయమయ్యాక నేను ఎన్నో విషయాలు తెలుసు

కున్నాను. ఒకసారి మేము కర్నూలు వెళ్ళి సార్ దగ్గర కూర్చున్నప్పుడు మాకు దేవాలయాలకూ, ధ్యానాలయాలకూ అర్థం చెప్పారు.

ఆయన ఏమన్నారంటే? "దేవాలయాలన్నీ హరిద్వారాలు, ధ్యాన మందిరాలన్నీ హరిధామాలు'' అన్నారు. ''దేవుడా'' అనుకుంటూ ద్వారం దగ్గరికి వస్తే 'హరి' దక్కడు, 'హరి' కావాలంటే ధామంలోకి అడుగుపెట్టాలి" అని చెప్పారు. " 'హరి' ద్వారంలో వుండడు, ధామంలోనే వుంటాడు. 'హరి' కావాలని, కావాలని ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేసి, చివరకు విసిగి, వేసారి తపనతో ధ్యాన మందిరంలోకి వస్తారు, ధ్యానం చేస్తారు. అప్పుడు 'హరి' దక్కుతాడు. 'హరి' అంటే 'ఆత్మ' కదా? అందుచేత చివరకు 'హరి' ధామంలోనే హరి వుంటాడని తెలుసుకుని, వాళ్ళే ధ్యానమందిరంలోకి వస్తారు" అని అన్నారు. అలా సార్ ధ్యాన మందిరాల గురించి చెపుతూ "అవి పిరమిడ్ రూపంలో కడితే వారి ధ్యానం మూడింతలు పెరుగు తుంది" అని చెప్పారు. "మంచి అనుభవాలు వస్తాయి" అని చెప్పారు.

పూర్వపు రోజుల్లో టెక్నాలజీ తెలియక ధ్యాన మందిరాలు మామూలుగా కట్టేవారు. కానీ పత్రీజీ వల్ల అందరూ పిరమిడ్స్ గురించి తెలుసుకున్నాక ప్రతి గుడిలోనూ, బడిలోనూ, ప్రతీ ఇంటిలోను పిరమిడ్స్ కడుతున్నారు. ఈ రోజుల్లో "పిరమిడ్ అంటే ధ్యానం చేసుకోవడానికే" అని అందరూ అర్థం చేసుకుంటున్నారు. అందుకే అందరూ పిరమిడ్స్ కట్టి, భగవంతుని చేరుకోవాలని ప్రయత్నించే వాళ్ళకే కాకుండా అందరికీ ఉపయోగపడేటట్టు చేస్తున్నారు.

నా ధ్యాన ప్రవేశం

ధ్యానం గురించి తెలుసుకున్నా నేను ధ్యానం చేసేదాన్ని కాదు. మా వారికి కోపం ఎక్కువ. అసలే ఆ కోపంతోనే భయపడుతూంటే.. దానికి తోడు పత్రిగారి కోపం చూసి భయపడి "నాకు ధ్యానం వద్దు" అనుకునేదాన్ని. పత్రిగారు పరిచయమైనప్పటి నుంచి ధ్యానం తెలిసినా, దాని మీద అవగాహన లేక ధ్యానం చేసేదాన్ని కాదు. కానీ నేను ధ్యానం చేయడం ప్రారంభించాక తెలిసింది, "పత్రి గారి కోపం మన అజ్ఞానం మీద కానీ, మన మీద కాదు" అని.

మావారు ధ్యానం బాగా చేసేవారు. మూడు గంటలు, నాలుగు గంటలు చేసేవారు. నేను "కళ్ళు మూసుకుని అలా ఎలా కూర్చోగలరు?" అనుకునేదాన్ని. పత్రిగారు వచ్చినప్పుడు మాత్రం చేసేదాన్ని. ఆయన మొదటి క్లాసు నవంబరులో జరగడం, మా వారు వెంటనే అంటే డిసెంబరులోనే పిరమిడ్ మా ఇంటిపైన కట్టడం జరిగింది. అప్పుడు పత్రిగారే వచ్చి జనవరిలో ఓపెనింగ్ చేశారు. మళ్ళీ ఆ రోజు ధ్యానం చేశాను.

పత్రి సార్ ఫిబ్రవరిలో భీమవరంలో మూడు రోజుల ధ్యాన యజ్ఞం చేయమన్నారు. మా వారు చాలా సంతోషంగా ఒప్పు కున్నారు. యజ్ఞం ఫిబ్రవరి 13, 14, 15 తేదీలలో జరిగింది. ఆ రోజుల్లో పశ్చిమగోదావరి జిల్లాలో ధ్యానం అంటే ఎవ్వరికీ తెలియదు. అందు వల్ల తిరుపతి నుంచి, గుడివాడ నుంచి, విజయవాడ నుంచి, బళ్ళారి నుంచి మాస్టర్సు వచ్చి ధ్యాన ప్రచారం చేశారు. వారు ఎన్నో గ్రామాలు తిరిగి, పాంప్లెట్స్ పంచి పెట్టి అందరికీ ధ్యాన యజ్ఞం విశిష్ఠత, పత్రీజీ విశిష్ఠత చెప్పి యజ్ఞానికి రమ్మని ఆహ్వానించారు.

ప్రచారం చేసిన మాస్టర్సు అందరూ మా ఇంట్లోనే ఒక నెల రోజులు వున్నారు. వారంతా నన్ను ధ్యానం చేయమని చెప్పేవారు. ధ్యానం ఎందుకు చేయాలని నేను వారిని అడిగేదాన్ని, వారు "ధ్యానం సర్వరోగనివారిణి", "ధ్యానం సకలభోగకారిణి", "ధ్యానం సర్వ జ్ఞానప్రసాదిని" అని చెప్పేవారు. అప్పుడు నేను నాకు ఏ రోగమూ లేదు కదా? ఎందుకు ధ్యానం చెయ్యాలని మొండిగా అడిగేదాన్ని. కానీ నేను ధ్యానంలోకి వచ్చాక "ధ్యానం అన్నది వర్తమానంలో వుండే అనారోగ్యాలు పోగొట్టడమే కాదు, భవిష్యత్తులో రాబోయే రోగాలు కూడా రావు" అని తెలుసుకున్నాను.

"ధ్యానం సకలభోగకారిణి" అంటే "నాకు చాలా డబ్బు వుంది కదా! ఇంకెందుకు ధ్యానం?" అనుకునేదాన్ని, భోగమంటే డబ్బే అనుకున్నాను కానీ డబ్బే కాదు "ఎక్కడ వున్నా, ఏ పరిస్థితుల్లో

వున్నా ఆనందంగా వుండటమే భోగం" అని ధ్యానంలోకి వచ్చాక తెలిసింది.

"ధ్యానం సత్యజ్ఞానప్రసాదిని" అని చెబితే నాకు చాలా జ్ఞానముందను కునేదాన్ని, కానీ పత్రీజీ పరిచయమయ్యాక, "నాకు తెలిసింది నీటి బొట్టంత, తెలుసుకోవలసింది సముద్రమంత వుంది" అని తెలిసింది. ధ్యానంలోకి రాకముందు "నాకే అన్నీ తెలుసు" అనుకునేదాన్ని. ధ్యానంలోకి వచ్చాక "నేను తెలుసుకోవలసిన జ్ఞానం అనంతంగా వుంది" అని అర్థమైంది. కానీ అప్పుడున్న అజ్ఞానం చేత వారెంత చెప్పినా నేను ధ్యానం చెయ్యలేదు.

భీమవరంలో ఫిబ్రవరిలో ధ్యానయజ్ఞం జరిగింది. రెండవ రోజు మా పెళ్ళిరోజు మరి పత్రీజీకి ఎలా తెలిసిందో మా ఇద్దరికీ తెలియకుండా శివప్రసాద్‌గారిచే కేక్ తెప్పించి స్టేజ్ మీద మాతో కోయించారు. సార్ నన్ను స్టేజ్ మీదకు పిలిచి మైక్ ఇచ్చి "మాట్లాడండి మేడమ్" అన్నారు. కానీ నాకు ఏం మాట్లాడాలో తెలియదు. ధ్యానం గురించీ, పత్రీజీ గురించీ అస్సలు తెలియదు. కానీ నాకు అబద్ధం చెప్పడం చిన్నప్పటి నుంచి అలవాటు లేదు. అబద్ధాలు చెప్పేవారంటే చాలా చిరాకు. అందుకే అబద్ధమాడ కూడదని, ఏం చెప్పానంటే, "నాకు ధ్యానం నచ్చదు, పత్రీజీ అన్నా నాకేమీ ఇంట్రెస్టు లేదు, కానీ నాకు మా వారంటే చాలా ఇష్టం, అందుకే నేను ఈ పనులన్నీ చేస్తున్నాను" అని చెప్పాను. వెంటనే పత్రీజీ "మేడమ్‌కి అందరూ క్లాప్స్ కొట్టండి" అన్నారు. ఎందుకంటే

స్టేజ్‌మీద అబద్ధం చెప్పకుండా నిజమే చెప్పినందుకు కొట్టించారు.

నాకు ఆ రోజు పత్రీజీ విశిష్ఠత తెలియదు. ఆయన మన మనసుల్ని చదవగలరని కూడా తెలీదు. పత్రీజీ మా చేత కేక్ 'కట్' చేయించారు. ఇలాంటి చిన్న చిన్న కోరికలు అందరికీ వుంటాయని పత్రీజీకి తెలుసు కాబట్టి ఆయన అందరికీ మానసికమైన ఆనందాలు కూడా కలుగ చేస్తూ వుంటారు.

యజ్ఞం అయిపోయింది. అందరూ వెళ్ళిపోయారు. నేను మళ్ళీ సంసార జీవితంలో రొటీన్ అయిపోయి ఎంతసేపూ పిల్లలు, కోడళ్ళు, మనవలతో కాలక్షేపం చేస్తున్నాను. కానీ ధ్యానం కోసం జన్మ తీసుకొని ధ్యానం చేయకుండా రోజులు గడిపేస్తూ జీవితాన్ని వ్యర్థం చేస్తూవుంటే ప్రకృతి ఎలా వూరుకుంటుంది? ఏదో విధంగా మనల్ని హెచ్చరించి మనం చేయాల్సిన పని మనకు గుర్తు చేస్తూ వుంటుంది. అలా నాకు కూడా ప్రకృతి గుర్తు చేసింది.

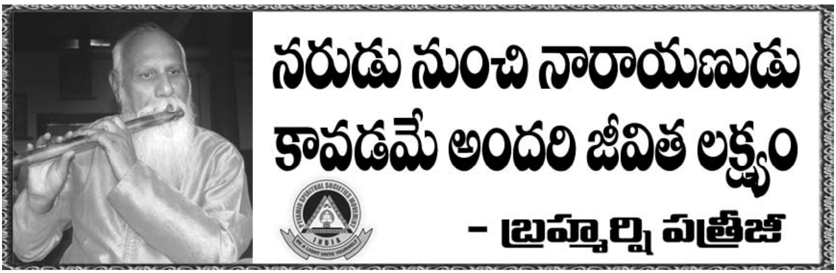
ఎంతో ఆరోగ్యంగా వుండే నాకు యజ్ఞం అయిపోయిన పదిహేను రోజుల్లో మంచం పట్టాను. విపరీతమైన కీళ్ళనొప్పులు వచ్చాయి. శరీరంలో ప్రతి జాయింటు వాచిపోయి నొప్పివచ్చేది. జ్వరం కూడా రావడం వల్ల మంచం మీదనుంచి లేచి ఒక్క అడుగు కూడా వేయలేని పరిస్థితి ఏర్పడింది. డాక్టర్లు టెస్టు చేసి "కీళ్ళవాతం వచ్చింది, ఇది క్లియర్ అవ్వదు, లైఫ్‌లాంగ్ మెడిసిన్స్ వేసుకోవాలి" అని చెప్పడం జరిగింది. అప్పుడు మా వారు "ధ్యానం చేస్తే ఎటువంటి వ్యాధులైనా తగ్గుతాయని పత్రీజీ చెప్పారు కదా! మరి

ధ్యానం చేయవచ్చు కదా!" అని చాలా బలవంతంగా నన్ను ఒప్పించారు. నాకు ఇష్టం లేకపోయినా మా వారి కోసం ధ్యానం చేసాను. ధ్యానం మొదలుపెట్టే ముందు ఒక నిర్ణయం తీసుకున్నాను. "తగ్గిందా? అందరికీ ఇది మంచిదని నేనే చెబుతాను. తగ్గకపోతే ఇంకెప్పుడూ ధ్యానం చేయను, ఎవ్వరికీ చెప్పను" అని నిర్ణయించుకొని ధ్యానం మొదలుపెట్టాను.

ధ్యానం చేయడం మొదలుపెట్టిన పదిహేను రోజులలో నేను మంచినీళ్ళు గ్లాసు పట్టుకోగలిగాను! నెల రోజులకే లేచి నడిచాను! రెండు నెలల్లో మామూలు మనిషినయ్యాను! అప్పుడు ధ్యానం చాలా మంచిదని నిర్ణయానికి వచ్చాను.

రోజూ ఉదయం రెండు గంటలు, సాయంత్రం రెండు గంటలు ధ్యానం చేసేదాన్ని. రెండు నెలలు చేసేటప్పటికి ధ్యానం బాగా అలవాటై, ధ్యానం చేయకపోతే ఆ రోజు ఏదో కోల్పోయినట్లుండేది. 'ధ్యానం' చేస్తే ఎంతో ఆనందంగా వుండేది. అలా ధ్యానం చేయకపోతే వుండలేని స్థితికి వచ్చాను. అప్పుడు నా అనుభవం ఏం చెప్పిందంటే 'ధ్యానం'లో వున్న ఆనందం ఇక ఎందులోనూ లేదు; 'ధ్యానం' చేస్తే వచ్చే ఆనందం ఇక దేనివల్లా రాదు" అని అందుకే పత్రీజీ తన జ్ఞాన నవరత్నాల్లో "అనుభవమే జ్ఞానం" అని చెప్పారు. ఎవరు చెప్పినా, ఎంతమంది చెప్పినా వినని నేను 'ధ్యానం' చేసి పొందిన లాభం వల్ల "దీనిని మించింది లేదు" అని తెలుసుకున్నాను.

కానీ పత్రీజీ ఎప్పుడూ నన్ను ధ్యానం చేయమని చెప్పలేదు. కానీ ఆయనతో పరిచయమయ్యాక ఆయనంటే ఏమిటో అర్థమయ్యింది. ఒక మనిషిని చూసిన వెంటనే వారి గురించి పూర్తిగా తెలుసుకొనే శక్తి ఆయనకు వుంది. అందుకే నన్ను చూసినప్పుడు నా గురించి కూడా ఆయనకు తెలిసే వుంటుంది. "రాబోయే రోజుల్లో ఈమె ధ్యానాన్ని విడిచిపెట్టదు, ప్రతి ఊరూ తిరిగి ఈమె తప్పకుండా ధ్యానం చెబుతుంది" అని ఆయనకు ముందే తెలుసు కాబట్టి, అన్నీ తెలిసిన మహానుభావుడు కాబట్టి, నన్ను ఎప్పుడూ ధ్యానం చేయమని బలవంతం చెయ్యలేదు. పత్రిగారు ఎవ్వరినీ, ఏ విషయంలోనూ ఇబ్బంది పెట్టరు, బలవంతం చెయ్యరు. మనం ఏం చేస్తామన్నా "సరే" అంటారు. "చేయను" అన్నా "సరే" అంటారు.అలా నేను వారిని ఎన్నో సందర్భాలలో గమనించాను. అలా మొదలు పెట్టిన నా ధ్యానం, దినదినాభివృద్ధి చెంది పౌర్ణమి, అమావాస్య రోజులలో రాత్రంతా ధ్యానంలో కూర్చునే స్థితికి వచ్చాను!



సమాజ సేవ

నాకు సంసారంలో బాధ్యతలన్నీ తీరిపోయాయి. మా పిల్లల వివాహాలు అయ్యాయి. అప్పుడు మావారు నన్ను సమాజసేవలో వుంచాలని "మహిళా సంఘం ప్రెసిడెంటు"గా వుండమనడం, మెంబర్సు అందరూ నన్ను ప్రోత్సహించడంతో నేను ప్రెసిడెంటు అయ్యాను. సంఘం తరపున ఎన్నో కార్యక్రమాలు చేసేవారం. దీనికంతా ప్రోత్సాహం రాఘవరావుగారిదే. అందరికీ నేను చేస్తున్నట్టు కనిపించేది కానీ నా వెనుక మావారే అన్నీ చేసేవారు.నేను 25% పని చేస్తే మావారు వెనుక వుండి 75% పనిచేసేవారు. అలా ఎన్నో కార్యక్రమాలు చేసేవారం.

ఇంటి దగ్గర కూడా ఒక ఉచిత హోమియోపతి వైద్యశాల పెట్టాము. ఒక డాక్టరు, నర్సు వుండేవారు. చుట్టుపక్కల గ్రామాల నుండి కూడా వచ్చి మందులు తీసుకొనేవారు. రోజుకి సుమారు 100 నుంచి 200 మంది పేషెంట్లు వచ్చేవారు. రాఘవరావుగారు ఎంత సేవ చేస్తున్నా యింకా ఏదో చేయాలని ఆలోచిస్తూ వుండేవారు. దైవ మందిరాలు కట్టడం, ధ్యానమందిరం,

కళ్యాణమండపం, హాస్పిటల్ పెట్టడం ఇవి అన్నీ చేస్తూ ఆయన కూడా పదవుల ద్వారా ఎన్నోసేవాకార్యక్రమాలు చేసేవారు.

మరికొన్ని రోజులకు మా వారు నాచేత మా యింటివద్దే "మహిళల ట్రైనింగ్ ఇన్స్టిట్యూట్" ఒకటి పెట్టించి, అందులో మహిళలకు టైలరింగ్, పెయింటింగ్, ఎంబ్రాయిడరీ, సాఫ్టటాయస్, గ్లాస్ పెయింటింగ్స్, పాట్‌పెయింటింగ్స్, వాల్ డెకరేషన్స్ ఇలా రకరకాల చేతిపనులు ఉచితంగా నేర్పించేవారు. ఆ ఇన్స్టిట్యూట్‌లో ముగ్గురు టీచర్స్ వుండేవారు. నేను హాండ్ ఎంబ్రాయిడరీ నేర్పించేదానిని. ఎవరైనా వారి, వారి విద్యలలో ప్రావీణ్యత సంపాదిస్తే సర్టిఫికేట్స్ కూడా ఇచ్చేవారం. మేమిచ్చే సర్టిఫికేట్స్ వల్ల వాళ్ళకు లోన్స్, జాబ్స్ కూడా వచ్చేవి! ఎంతో మంది మహిళలు ఈ చేతిపనులు నేర్చుకొని, ఇంటి దగ్గరే వుంటూ స్వంతంగా సంపాదించుకునే వారు.

నా దగ్గర డఫ్ & డమ్ పిల్లలు కూడా టైలరింగ్, పెయింటింగ్, ఎంబ్రాయిడరీ నేర్చుకున్నారు. ఒక హేండీకేప్డ్ పాప కూడా నేర్చుకుంది. హరిజన పిల్లలు, ముస్లిం పిల్లలు కూడా నేర్చుకున్నారు. మా ఇన్స్టిట్యూట్‌లో "ఏ కులము?, ఏ మతము?" అని అడగకుండా అందరికీ విద్య నేర్పించాము. అంటే పత్రీజీ ఆదర్శాలు మాకు ఆయన ఎవరో తెలియకుండానే మా జీవితాల్లోకి వచ్చాయి. అందరికీ నేర్పడం ఒక ఎత్తైతే మాటరాని వారికి నేర్పించడం ఇంకొక ఎత్తు. అలాంటి వారికి నేర్పిస్తున్నప్పుడు

నాకు చాలా ఆనందం వేసేది. ఎందరో పెద్దవారు, కలెక్టర్లు, మినిస్టర్లు, మా ఇన్స్టిట్యూట్‌ను సందర్శించడం జరిగింది. వారు ఏమనేవారంటే "అప్లికేషన్ పెడితే గవర్నమెంట్ హెల్ప్, ఫండ్స్ వస్తాయి కదా?" అనేవారు.

కానీ రాఘవరావుగారికి వాటి మీద ఆసక్తి వుండేది కాదు. "మాకు వున్న దాంట్లో, భగవంతుడు ఇచ్చిన దాంట్లో కొంతే మేము ఖర్చుపెడుతున్నాము, అలా చేస్తేనే మాకు తృప్తి" అనేవారు. నాకు మావారు ఏం చేసినా నచ్చుతుంది.నేను ఆయనకు ఏనాడూ ఎలాంటి సలహా యిచ్చేదాన్నికాదు. ఎందుకంటే మొదటినుండి నాకంటే ఆయనకే అన్నీ బాగా తెలుసు, అటువంటప్పుడు నేను ఏమీ మాట్లాడవలసిన అవసరం లేదు. ఆయనను అనుసరిస్తే అంతా ఆనందమే. అలా మొదలుపెట్టిన ఆ సేవ ఇప్పటికీ కొనసాగుతోంది.

ధ్యానంలోకి వచ్చిన తరువాత ఉచిత హోమియోపతి హాస్పటల్ మూసేయడం జరిగింది. కానీ పత్రిగారితో పరిచయం అయ్యాక తెలిసింది అన్నిటికంటే గొప్పసేవ ధ్యానప్రచారమని. మాకు అర్థమైంది.. భౌతిక సేవల కంటే ఆధ్యాత్మిక సేవలు గొప్పవని. 'పుణ్యకర్మలు' కంటే 'ముక్తి కర్మలు' గొప్పవని తెలుసుకున్నాము. కారణం పుణ్యకర్మల వల్ల భోగవంతమైన జన్మలు వస్తాయి. కానీ 'ముక్తి కర్మల' వల్ల జన్మలే లేని ముక్త స్థితి పొందవచ్చని అర్థం చేసుకున్నాము. అందుచేత దేహానికి లాభం కలిగించే "ఉచిత హోమియో వైద్యశాల"ను మూసివేసి, ఆత్మకు లాభం కలిగించే

మూడు రోజుల "ఆత్మజ్ఞాన శిక్షణా శిబిరం" ప్రారంభించడం జరిగింది. 2004లో ప్రారంభించిన ఈ శిబిరం ప్రతి నెలా 1, 2, 3 తేదీలలో ఇప్పటికీ కొనసాగిస్తూనే వున్నాము! ఎన్నో వేల మంది ఈ శిబిరంలో పాల్గొనడం జరిగింది. ఆ శిబిరంలో ఎంతోమంది మాష్టర్సుగా తయారయ్యారు. ఆంధ్ర, తెలంగాణాయే కాదు, ఎన్నో రాష్ట్రాల నుంచి కూడా వచ్చి ఈ శిబిరంలో ధ్యానం నేర్చుకున్నారు.

ఏది ఏమైనా దేహ సేవలు కంటే ఆత్మ సేవలు గొప్పవని మేము అర్థం చేసుకుని భీమవరంలో నిర్వహించే శిబిరమే కాకుండా ఎన్నో గ్రామాలు, రాష్ట్రాలు, దేశాలు కూడా మేము తిరగడం జరిగింది. ఆ గ్రామాలలో ధ్యానాన్ని, జ్ఞానాన్ని చెప్పడం జరిగింది.

కొంచెం ఆలోచిస్తే దేహానికీ, ఆత్మకూ ఎంత తేడా వుందో మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. దేహం అశాశ్వతం. అంటే కొంతకాలమే వుంటుంది. కానీ 'ఆత్మ' శాశ్వతం అంటే ఎప్పుడూ వుండేది. అందుచేత దేహ సేవల కంటే, ఆత్మసేవలు ఎంత గొప్పవో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఒక రకంగా దేహసేవకూ, ఆత్మసేవకూ నక్కకూ... నాగలోకానికీ వున్నంత తేడా వుంటుందని అర్థం చేసుకోవచ్చు. అందుచేత పత్రి గారు అందరినీ ఆత్మ సేవలు చేయమనే ప్రోత్సహిస్తారు. దీనిని బట్టి పత్రిగారిని అనుసరించే వారు ఎంత అదృష్టవంతులో తెలుసుకోవచ్చు.

ఆధ్యాత్మికత

నేను చిన్నప్పటి నుంచి పూజలు చేయడం, దేవాలయాలకు వెళ్ళడం, స్తోత్రాలు చదవడం, విష్ణు సహస్ర నామాలు, లలితా సహస్ర నామాలు, భగవద్గీతా పారాయణలు చేయడం, పురాణ శ్రవణాలకు వెళ్ళడం... "ఇవే ఆధ్యాత్మికత" అనుకునేదాన్ని. నేను కూడా 10 సంవత్సరాలు భజనలు చేసాను. ప్రతి శుక్రవారం అమ్మవారి గుడిలో లలితా పారాయణం, భగవద్గీతా పారాయణం, దేవీ స్తోత్రాలు చేస్తూ... అమ్మవారి మీద పాటలు పాడేవారం. మంగళవారం రామాలయానికి వెళ్ళి విష్ణు సహస్ర నామ పారాయణం, రామ రక్షాస్తోత్రం, హనుమాన్ చాలీసా చదివేదాన్ని. ఈ పారాయణలన్నీ చేస్తే ఎంతో పుణ్యం వస్తుందని చేసేదాన్ని. కానీ అంతకు మించి ఆలోచించేదాన్ని కాదు.

పూర్వం ఎవరైనా ఎక్కువ దైవ సంబంధమైన పనులలో పాల్గొంటే "వారికి ఈ మధ్య ఆధ్యాత్మికత ఎక్కువైంది" అనేవారం. కానీ "ఇవన్నీ ఆధ్యాత్మికత కాదు" అని పత్రిగారు పరిచయమయ్యే వరకు నాకు తెలియలేదు. పత్రిగారు పరిచయమయ్యాక ఆధ్యాత్మికత

అంటే 'ఆత్మ' సంబంధమైనదని తెలుసుకున్నాను. 'ఆత్మ' అంటే దైవం కాబట్టి 'ఆత్మ' సంబంధమైనవే ఆధ్యాత్మికమైనవని అర్థమైంది. అందుచేత ఆత్మోన్నతికి సంబంధించిన పనులు చేయాలని అర్థమైంది. ఏ పనులు చేస్తే ఆత్మోన్నతి కలుగుతుందో? "ఎలాంటి సాధన చేస్తే ఆత్మోన్నతి కలుగుతుందో.. ఏ పనుల వల్ల ఆత్మోద్ధరణ కలుగుతుందో.. ఆ పనులు చేస్తేనే ఆధ్యాత్మికతలో వున్నట్టు" అని పత్రీజీ చెప్పడం జరిగింది.

ఆధ్యాత్మికత అంటే 'ఆత్మ' గురించి అధ్యయనం చేయడమని తెలుసుకున్నాను. 'ఆత్మ' గురించి తెలుసుకుంటే సర్వమూ తెలుసు కున్నట్లే. 'ఆత్మ'ను తెలుసుకోలేకపోతే ఏమీ తెలియనట్టే అని అర్థమవుతుంది.

మనం తెలుసుకోవలసిందీ, పొందవలసిందీ బయట ఏమీ లేదు; ఉన్నదంతా మనలోనే వుంది అని తెలుసుకున్నాక మనలో వున్న ఆత్మను తెలుసుకోవడానికి చక్కని మార్గం "శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం" అని అర్థమైంది. ఎందువల్లనంటే.. నీలోనికి.. వెళ్ళేది బయటకు వచ్చేదీ నీ 'శ్వాసే'. దాని మీద 'ధ్యాస' వుంచితేనే సర్వమూ తెలుస్తుందని పత్రీజీ చెప్పడం జరిగింది. 'ఆత్మ'ను తెలుసుకోనంత వరకు శరీరమే నేనని అనుకుంటాము. ఎప్పుడయితే 'ఆత్మ' గురించి తెలుసుకుంటామో.. అప్పుడు "ఇది నా శరీరం, నేను 'ఆత్మ'ను" అని అర్థమవుతుంది.

ఎలా అంటే.. చూడండి "నా కాలుకు నొప్పి వచ్చింది, నా

పన్నుకు నొప్పి వచ్చింది.. నా శరీరం నల్లగా వుంది, తెల్లగా వుంది.. నాకు దద్దుర్లు వచ్చాయి.. నా ముక్కు, నా కళ్ళు, నా చెవులు, నా నోరు, నా జుట్టు" అని అంటూ వుంటాం. ఇవి అన్నీ శరీరంలోని భాగాలు. మరి ఈ భాగాలు 'నావి' అయితే... మరి 'నేను' ఎవరు? ఈ శరీరం, శరీర భాగాలు నావి అంటున్నామంటే! నేను వేరే అనే కదా అర్థం? మరి శరీరం కాకుండా వేరే ఏం వుంది? ఆలోచిస్తే ఆ 'నా' అనేదే శరీరంలో వున్న 'ఆత్మ' అని తెలుస్తుంది. అంటే ఆ, "ఆత్మే" నేను అని అర్థమవుతుంది.

అప్పుడు 'శరీరం' నాది అని తెలుస్తుంది. ఇది తెలుసుకున్నాక శాశ్వతమైన 'ఆత్మ' కోసం, అంటే నా కోసం ప్రయత్నిస్తాము, కానీ శరీరం కోసం ప్రయత్నించం. ఎందుకంటే ఈ శరీరం ఈ జన్మతో, అంటే ఇక్కడితో ఆఖరు. మరి మళ్ళీ జన్మ తీసుకుంటే ఇంకో శరీరం వస్తుంది. మరి జన్మ, జన్మలకు నశించని 'ఆత్మ' కోసం అంటే 'నా' కోసం ఆలోచించాలా? లేక నశించే శరీరం కోసం ఆలోచించాలా? అంటే ఖచ్చితంగా నా గురించి అంటే 'ఆత్మ' గురించే ఆలోచించాలి అని అర్థమవుతుంది. ఈ విషయాలన్నీ పత్రీజీ చెపుతున్నారు. ఎందువల్లనంటే పత్రీజీకి 'సత్యం' గురించి తెలుసు. 'సత్యం' తెలుసుకున్నవారే 'సత్యం' గురించి చెప్పగలరు.

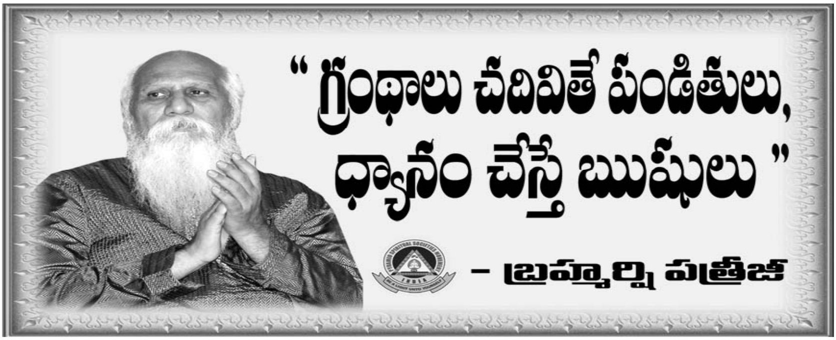
పత్రి గారికి ఈ భూలోకం గురించే కాదు కంటికి కనిపించని సూక్ష్మ లోకాల గురించి, సృష్టి గురించిన జ్ఞానం కూడా తెలుసు. ఆయన వ్రాసిన "జ్ఞాన నవరత్నాలు" అనే పుస్తకంలో 'ఆత్మే',

‘పరబ్రహ్మం’ అని... ‘జీవుడే’ దేవుడని... ‘దేహమే’ దేవాలయమని తెలియ జేసారు. ఆయన ఇంకా “మోక్షం అన్నది పూజలు, భజనలు, యజ్ఞ యాగాదుల వల్ల రాదు, ఒక్క ‘ధ్యానం’ ద్వారా ‘ఆత్మ’ని తెలుసుకోవడం వల్ల మాత్రమే వస్తుంది” అని తెలియచేశారు.

పత్రిగారు ఇంకా ఏమన్నారంటే! “ ‘శ్వాస మీద ధ్యాస’ వుంచడమే ధ్యానం కానీ, మరి ఇక ఏ రకమైన విధానాలు ‘ధ్యానం’ కాదు. ఎందువల్లనంటే పతంజలి మహర్షి ‘ధ్యానం నిర్విషయం మనః’ అన్నారు. అంటే మనస్సులో ఏ విషయాలు వుండకూడదని అర్థం అంటే మనస్సు పని చేయకూడదు. మనస్సు ఏ మాత్రం పని చేసినా అది ‘ధ్యానం’ కాదు. అందుచేత మనం ఏ మంత్రాన్ని ఉచ్ఛరించినా, మనస్సులో స్మరించినా అక్కడ మనస్సు పని చేస్తుంది. అలాగే ఒక విగ్రహం మీద దృష్టి పెట్టినా మనస్సు పని చేస్తుంది,

నామం మీద, మంత్రం మీద దృష్టి పెట్టినా మనస్సు పని చేస్తుంది. చక్రాల మీద దృష్టి పెట్టినా మనస్సు పని చేస్తుంది. అలా దేని మీద దృష్టి పెట్టినా మనస్సు పనిచేస్తుంది. కానీ ధ్యానం అంటే మనస్సు పని చేయని స్థితి. ఆ స్థితికి రావాలంటే శ్వాసను గమనించాల్సిందే! అప్పుడు మాత్రమే ధ్యానం వస్తుంది” అని పత్రీజీ చెప్పడం జరిగింది.

ఇంకా ఏమిటంటే శ్వాసకూ, మనస్సుకూ ఒకదానితో ఒకటి లింక్ వుంటుంది. అందుచేత మనస్సు మన ఆధీనంలోకి రావాలన్నా.. శూన్యం కావాలన్నా.. శ్వాసను గమనించాలి. చూడండి మనకు కోపం వచ్చినప్పుడు శ్వాస వేగంగా ఉంటుంది. శాంతంగా వున్నప్పుడు శ్వాస నెమ్మదిగా వుంటుంది. అంటే మన మనస్సుని బట్టి శ్వాస వుంటుందని అర్థమవుతుంది. దీనిని బట్టి మనకు మనస్సు లేని స్థితి రావాలంటే శ్వాసను పట్టుకోవాలని అర్థమవుతుంది. అందువల్లే పత్రీజీ శ్వాసను పట్టుకోవడం వల్ల అంటే “శ్వాస మీద ధ్యాస” వుంచడం వల్ల మనం అంతర్ ప్రయాణం చేయగలమని చెప్పడం జరిగింది. అసలు ఆధ్యాత్మికత అంటే సరియైన అర్థం పత్రీజీ వల్లే తెలుసు కోగలిగాను.



నా మరోజన్మ

నేను ధ్యానం చాలా బాగా చేసేదాన్ని. ఉదయం రెండు గంటలు, రాత్రి రెండు గంటలు చేసేదాన్ని. ధ్యానం చేయడం అలవాటు అయ్యాక ధ్యానం చెయ్యడం మానాలంటే చాలా బాధగా వుండేది. ధ్యానం ఒక నిషాలా వుండేది.

కానీ ధ్యాన ప్రచారం చేయాలంటే ఇష్టం వుండేది కాదు. ఎవరికైనా చెప్పడం, ఎక్కడికైనా వెళ్ళడం ఇష్టం వుండేది కాదు. అందుచేత ఎక్కడకీ వెళ్ళకుండా రోజూ ధ్యానం చేస్తూ పత్రీజీ వచ్చినప్పుడు మాత్రం ఆయన కూడా వెళ్ళేదాన్ని. మొదట్లో పత్రీజీ ఇంచుమించు రెండు నెలలకు ఒకసారి భీమవరం వచ్చి చుట్టుప్రక్కల అన్ని గ్రామాలకూ వెళ్ళి క్లాసులు చెప్పేవారు. పత్రీజీతో ప్రయాణం ఎంతో అద్భుతంగా వుండేది. ఆయన ఎన్నో కాన్సెప్ట్‌లు చెప్పేవారు. వారి నోటి నుంచి వచ్చే ప్రతి మాటా మన జీవితానికి అవసరమనిపించేది. ఆయన మాట్లాడుతూ వుంటే ఎవరికి వారు “అది నా కోసమే చెప్పారు” అని అనుకునే వారు. వారు చెప్పిన విషయం విన్న తరువాత “నా డౌటు తీరిపోయింది” అని కూడా ఎంతో

మంది అన్నారు. అలా నాకు కూడా ఎన్నో సందేహాలు తీరుతూండేవి.

ఆయన క్లాసులు ఎక్కడ జరుగుతోన్నా వెళ్ళేవారం. 2003 నవంబరు 2వ తేదీన పత్రీజీ క్లాసు అమలాపురంలో వుంది. ఉదయాన్నే బయలు దేరి వెళ్ళాలని అనుకున్నాము. నాకు ఉదయం లేచిన వెంటనే కాఫీ త్రాగడం అలవాటు. అలా ఆ రోజు ఉదయాన్నే నాలుగు గంటలకే లేచి ధ్యానం చేసి బయలుదేరుదామని అనుకున్నాము. నేను కాఫీ పెట్టుకుందామని వంటగదిలోకి వెళ్ళి స్టవ్ ఆన్ చేసిన వెంటనే పొయ్యిలో నుంచి వచ్చిన పెద్ద పెద్ద మంటలు నన్ను చుట్టేసాయి, నా శరీరం మొత్తం కాలిపోయింది! వెంటనే మా వారు వచ్చి ఒక రగ్గు కప్పారు. మంటలు ఆరలేదు. అప్పుడు ఇంకో రగ్గు కప్పగానే మంటలు ఆరిపోయాయి. మంటలు ఆర్పుతూ వుంటే ఆయన చేతులు, కాళ్ళు కూడా కాలిపోయాయి. నన్ను వెంటనే హాస్పిటల్‌కి తీసుకుని వెళ్ళడం జరిగింది. అక్కడ డాక్టర్లు ''లాభం లేదు'' అన్నారు. అయినా హాస్పిటల్‌లో చేర్చుకున్నారు. డాక్టర్లు బ్రతుకుతుందని గ్యారంటీ ఇవ్వలేదు.

ఈ విషయం ఆ రోజు అమలాపురం క్లాసులో పత్రీజీకి ఎవరో చెప్పారట. అప్పుడు పత్రీజీ "మేడమ్ పని ఇంకా భూమి మీద వుంది, మేడమ్ కోసం ధ్యానం చేయండి" అని అందరిచేతా ధ్యానం చేయించారు. అక్కడ క్లాస్ పూర్తి అయ్యాక భీమవరం వచ్చి నా దగ్గర ధ్యానం చేసి "మేడమ్ తప్పకుండా బ్రతుకుతుంది" అని చెప్పారట.

నేను చనిపోతానని అమ్మ, అన్నయ్యలు వెస్ట్‌బెంగాల్ నుంచి వచ్చారు. మా అమ్మగారు నన్ను అడిగారు, "ఎన్నో మంచి పనులు చేస్తావు కదా? మరి నువ్వే ఇలా ఎందుకు కాలిపోవాలి?" అని అడిగారు. అప్పటికే నేను ధ్యానం చేస్తూ పత్రీజీ దగ్గర నేర్చుకున్న జ్ఞానం వల్ల నేను అధైర్యపడలేదు. ఎందుకంటే ఈ జన్మలో అంతా మంచే చేసాను, మంచిగానే వున్నాను. "కానీ గతంలో ఎన్నో చేపలు, కోళ్ళు, మేకలు చంపి వాటి రక్తాన్నీ, మాంసాన్నీ తిని వుండవచ్చు. దాని ఫలితమే ఇది కావచ్చు" అని అర్థం చేసుకున్నాను. "కర్మ అనుభవిస్తాను'' అని పైలోకాల్లో అనుకుని వచ్చినప్పుడు అనుభవించాలి కదా? ఈ విషయం తెలియకపోతే నేను కూడా బాధపడేదాన్నేమో? కానీ పత్రీజీ దగ్గర నేను నేర్చుకున్న జ్ఞానం నాకు ఎంతో ధైర్యాన్నిచ్చింది. ఇదంతా నా కర్మ ఫలమే! మనం చేసిన కర్మలే మనము అనుభవిస్తామని తెలుసుకున్నాక ఇక ఏ బాధ వుండదు. ఏ కర్మలు అనుభవిస్తామని నిర్ణయించుకుని భూమి మీదకు వస్తామో" అవే అనుభవిస్తామని తెలుసుకుంటే ఎవరూ కూడా కర్మ అనుభవించేటప్పుడు బాధపడరు. కానీ ఇది ధ్యానం చేయని వారికి తెలియదు. ధ్యానం చేసి జ్ఞానం పొందిన వారికి మాత్రమే తెలుస్తుంది.

అలా పది రోజులు భీమవరం హాస్పిటల్‌లో వుంచారు. ఇక లాభం లేదని మా పిల్లలు కంగారు పడి హైదరాబాద్ అపోలో హాస్పిటల్‌లో జాయిన్ చేసారు. అక్కడి డాక్టర్లు కూడా బ్రతకడం

కష్టమని అన్నారు. మా కుటుంబ సభ్యులంతా ఎంతో ఆందోళనకు గురి అయ్యారు. ఏం చెయ్యాలో ఎవరికీ అర్థం కాలేదు. కానీ మరునాడు పత్రీజీ వచ్చి "మేడమ్ తప్పకుండా బ్రతుకుతుంది" అని చెప్పారట. నాలుగు రోజులు పత్రి మేడమ్‌ను నా దగ్గర ధ్యానం చేయడానికి పంపారు. పత్రి మేడమ్ హాస్పిటల్‌లో ఒక పిరమిడ్ నా బెడ్ మీద పెట్టి ధ్యానం చేసారు. పత్రీజీ చాలా మంది పిరమిడ్ మాస్టర్ల చేత కూడా ధ్యానం చేయించారు. హాస్పిటల్‌లో సాయంత్రం గంట మాత్రమే నన్ను చూడటానికి విజిటర్సును పంపించేవారు. రాఘవరావు గారు రోజూ వచ్చి నాతో జ్ఞానానికి సంబంధించిన విషయాలే మాట్లాడేవారు. ఎంతో ఓదార్పుతో, ప్రేమతో బుజ్జగించి ఒక పసిపాపలా చూసుకునేవారు.

రెండు నెలలు గడిచేటప్పటికి నా శరీరంలోని ప్రతి పార్టు కదలిక లేకుండా అయిపోయింది. రక్తమంతా పోవడం వలన శరీరం చచ్చుబడిపోయింది. రోజూ డాక్టర్లు గాజు గుడ్డ వేసి పెద్ద పెద్ద దూది బండిల్సు శరీరం చుట్టూ కట్టేవారు. కానీ మరునాడు చీము, నెత్తురుతో దూది అట్టలుగా మారి శరీరానికి అంటుకుపోయేది. అప్పుడు సెలైన్ బాటిల్సు నా వంటి మీద వంపి నానబెట్టి ఆ బేండేజ్‌లు పీకేవారు. అప్పుడు భరించలేని బాధ, మంట వుండటమే కాకుండా నరకాన్ని తలపించేది. చూడండి వంట చేసేటప్పుడు ఒక వేలు కాలితేనే "మంట, మంట" అంటాము. మరి అలాంటిది నిలువెల్లా కాలితే ఎంత మంట భరించాలి. అంతే కాదు కదలిక

లేకుండా అలాగే పడుకోవడం వల్ల వీపు మీద 'బెడ్ సోర్సు' అంటే పుళ్ళు పడి చాలా బాధగా వుండేది. అంటే పడుకున్నా బాధే! లేవడానికి అవకాశం లేదు. "ఇదంతా నా కర్మ ఫలమే" అని అర్థమయ్యాక నా ధ్యాన శక్తితో బాధను ఓర్చుకునే శక్తి వచ్చింది.

ఆ రెండు నెలల్లో నా శరీరం పూర్తిగా కదలిక ఆగిపోయింది. డాక్టర్లు ఏమన్నారంటే శరీరం మందులకు రెస్పాండ్ కావడం లేదు అని డ్రెస్సింగ్ మాత్రమే చేసేవారు. అప్పటికి పత్రిగారు మూడు సార్లు వచ్చారు. ఎప్పుడూ ధైర్యంగా మాట్లాడే నేను నాల్గవసారి పత్రిగారు వచ్చేటప్పటికి ఆయన్ను పట్టుకుని ఏడ్చాను. ఎప్పుడు వచ్చినా కుర్చీలో కూర్చుని మాట్లాడే సార్ ఆ రోజు పూర్తిగా కాలిపోయిన నా ఎడమ చేయి పట్టుకుని నేల మీద కూర్చున్నారు. ఇలా ఒక్క అంగుళం కూడా కదలలేని బ్రతుకు నాకు వద్దని ఏడ్చాను.

నాకు ఆ రోజుల్లో సేవ అంటే ఇష్టం. "నేను చనిపోతే ఇనిస్టిట్యూట్ మూసేస్తారు, నేను ఇంకొన్నాళ్ళు బ్రతికి సేవ చెయ్యాలి" అని అనుకున్నాను. అదే పత్రీజీతో అన్నాను. బ్రతకాలనే కోరిక ఇంత నికృష్టంగా వుంటుందని తెలియదు. లేకపోతే బ్రతకాలని కోరుకునేదాన్ని కాదు. "సేవ కోసం బ్రతకాలనుకునే నేను మంచం మీద నుంచి ఒక్క అంగుళం కూడా కదలలేని నేను ఏం సేవ చేస్తాను? బ్రతికి వ్యర్థం కదా? ఇలాంటి బ్రతుకు నాకు వద్దు సార్" అని చాలాసేపు పత్రిగారిని పట్టుకుని ఏడ్చాను. అప్పుడు సార్ ఒకటే అన్నారు! "నా మాట నమ్ముతారా మేడమ్?" అని అడిగారు.

"తప్పకుండా నమ్ముతాను సార్" అన్నాను. అప్పుడు సార్ "మీరు తప్పకుండా బ్రతుకుతారు, అన్ని పనులు చేసుకుంటారు, మామూలుగా తిరుగుతారు" అన్నారు.

అప్పుడు తిరుపతిలో ధ్యానయజ్ఞం జరిగింది. నేను వెళ్ళలేకపోయానే అని మళ్ళీ ఏడుపు మొదలుపెడితే, సార్ ఏమన్నారంటే "తిరుపతి ఏమిటి మేడమ్? మనం విదేశాలకు కూడా వెళ్ళి ధ్యానం చెబుతాం" అన్నారు. కానీ అప్పుడు ఆ మాటలు నాకు నమ్మకం కలుగలేదు. "నేనేమిటి? ఒక్క అంగుళం కూడా కదలలేని నేను విదేశాలకు వెళ్ళడమేమిటి?" అనుకున్నాను. కానీ 2012 మేలో నేను మలేషియా, సింగపూర్ వెళ్ళి క్లాసులు చెబుతున్నప్పుడు నాకు అనిపించింది ఒక యోగి నోటి నుంచి మాట వస్తే అది తప్పక జరిగి తీరుతుంది అని. అలా నన్ను రెండు గంటలసేపు ఓదార్చి, ఓదార్చి సార్ అన్నారు. "కళ్ళు మూసుకుని నిద్రపోండి మేడమ్ నేను పాట పాడతాను" అని అన్నమాచార్యులు వారు పాడిన, "నానాటి బ్రతుకు నాటకము" అనే పాటపాడి నన్ను నిద్రబుచ్చి బయటకు వెళ్ళారు.

మరి ఏ జన్మలో చేసిన పుణ్యమో... ఇలాంటి సద్గురువు చేత ఒక పసిబిడ్డలా పాటపాడించుకుని నిద్రపోయే అదృష్టం కలిగింది. ఆ రోజు నుంచి నా దృష్టిలో పత్రి సార్ ఒక తండ్రి, ఒక గురువుగా నిలిచిపోయారు. అలా సార్ వెళ్ళాక నెల రోజులకు మెడిసిన్స్ పని చేయకపోయినా బ్రతికి బయటకు వచ్చాను. దీనిని

బట్టి సార్ ఎంత శక్తిమంతులో అర్థమవుతుంది. మెడిసిన్స్ పని చేయకపోయినా శరీరం కట్టెలా బిగిసిపోయినా డాక్టర్లు చనిపోతానని చెప్పినా, సార్ ఇచ్చిన ఎనర్జీతో నేను బ్రతికి బయటకు వచ్చాను. డాక్టర్లతో సహా అందరూ ఆశ్చర్యపోయారు.

నేను బ్రతికినా ఇంకా నడవటం లేదు. స్నానం చేయించడానికి నడిపించడానికి ఇద్దరు నర్సులు వుండేవారు. డాక్టరు ఆరు నెలల వరకు నడకరాదన్నారు. మరి నేను నర్సులు, నా భర్త సహాయంతో పదిహేను రోజులలో నడిచి అపోలో ఫస్ట్‌ఫ్లోర్ ఎక్కాను! డాక్టర్లు ఆశ్చర్యపోయి "బ్రతకదనుకుంటే బ్రతికారు, మరి ఇంత తొందరగా ఎలా నడవగలిగారు?" అని అడిగారు. "మీరు 'మెడిసిన్' ఇస్తారు, మేము 'మెడిటేషన్' చేస్తాము రెండూ కలిస్తే త్వరగా కోలుకోవచ్చు" అని నేను డాక్టర్లతో అన్నాను.

నడకవచ్చాక పత్రిసార్ ఇంటికి వెళ్ళాను. సార్ మా కారు ఆగిన వెంటనే కారు దగ్గరికి వచ్చి డోరు తీసి ఒక పసిబిడ్డను ఆప్యాయంగా ఎలా దింపుతారో అలా నన్ను కారులోంచి దింపి, ఇంట్లో కూర్చోబెట్టి వాళ్ళ అమ్మగారితో ఇలా అన్నారు: "అమ్మా భీమవరం మేడమ్ మనింటికి వచ్చారు రా!" అని వారి అమ్మగారిని పిలిచి నన్ను చూపించారు.

ఆ రోజు నేను పత్రి గారిలో చనిపోతుందనుకున్న బిడ్డ బ్రతికి ఇంటికి వస్తే తండ్రి ఎంత ఆనందపడతాడో.. అంత ఆనందాన్ని వారి ముఖంలో చూసాను! నన్ను చూస్తూ సార్ అన్నారు

"ఎంత అందంగా అపరంజి బొమ్మలా వున్నారు మేడమ్" అని. అప్పటికి నా జుట్టు కాలి, ఐబ్రోస్ కాలి, ముఖం, వళ్ళు కాలి తెల్లని మచ్చలతో అతి భయంకరంగా వున్న నన్ను చూసి సార్ ఆ మాట అన్నారంటే ఆ మాటలలో ఎంత అర్థం వుందో తెలుసుకోవచ్చు. సార్ అర్థం లేకుండా ఒక్కమాట మాట్లాడరు. సార్ మాటలలో ఎంతో లోతు అర్థాలుంటాయి. అవి ఎంతో జ్ఞానం వుంటే కానీ అర్థం కావు. నేను కాలక పూర్వం ఎంతో గర్వంగా వుండేదాన్ని. అందగత్తెనని, నాకు అన్నీ తెలుసునని, నాకు తెలిసిందే కరెక్టు అని అనుకునేదానిని. కానీ హాస్పిటల్‌లో వున్న మూడు నెలలు సార్ చెప్పే ప్రతిమాట నెమరువేసుకుంటుంటే నేనెంత అజ్ఞానంతో వున్నానో అర్థమైంది. ప్రతీదీ మన చేతుల్లో వుంది మనం అనుకున్నట్టు అవుతుందని అనుకుంటాము. కానీ ఏదీ మన చేతుల్లో వుండదు, మనం అనుకున్నట్టు అవ్వదు. అన్నిటిని ప్రకృతి గమనిస్తూ మనం గతంలో చేసిన దానికి ఏది రావాలో అదే వస్తుంది, ఏది ఇవ్వాలో అదే ఇస్తుందని అర్థమైంది.

కర్మల్ని ఎవ్వరూ తప్పించుకోలేరు. కర్మ సిద్ధాంతాన్ని అనుసరించే మన జీవితం వుంటుందని తెలుసుకోవాలి. "మంచి చేస్తే మంచి, చెడు చేస్తే చెడు" అని సార్ చెప్తారు. ఇవన్నీ గుర్తుకు వచ్చి నేను ఎప్పుడో, ఎవరికో చేసిన అపకారం ఇలా అయిందని తెలుసుకున్నాను. అందువల్లే అందమంతా పోయినా దుఃఖం రాలేదు. ఏది అవసరమో అదే మన దగ్గర వుంటుందని తెలుసుకున్నాక

దుఃఖం వుండదు. ఇలా నాలోని అహంకారం, నా శరీరం మీద వున్న మమకారం రెండూ పోయాయి. ఈ మూడు నెలల్లో నా ఆత్మ శుద్ధమైన బంగారంలా తయారయింది. అందువల్లే సార్ అలా అన్నారు. సార్ ఎప్పుడూ బాహ్య సౌందర్యాన్ని చూడరు, అంతర్ సౌందర్యాన్నే చూస్తారు. యోగులకు కావలసింది అంతర్ సౌందర్యమే.

ఎందుకు ఇలా చెబుతున్నానంటే ఒక రోజు నేను రాజమండ్రి పత్రిసార్ క్లాస్‌కి వెళ్ళాను. సార్ దగ్గరకి చాలా మంది వచ్చారు. నేను సార్ ప్రక్కనే కూర్చున్నాను. ఇంతలో ఒకామె బాగా మేకప్ చేసుకుని వచ్చి సార్ దగ్గరగా కూర్చుని మాట్లాడుతున్నారు. వెంటనే సార్ ఇక్కడ "మిస్ ఇండియా, మిస్ వరల్డ్ పోటీలు జరగడం లేదు" అన్నారు. సార్ ఆ మాట అన్నారంటే దేహ సౌందర్యం కంటే ఆత్మ సౌందర్యం ముఖ్యం అనే ఉద్దేశ్యంతో అన్నారు. అంటే సార్ ఎప్పుడూ ఆత్మసౌందర్యం చూస్తారు కానీ బాహ్య సౌందర్యాన్ని చూడరు అని అర్థమవుతుంది కదా? అలా నాలో వున్న ఆత్మ సౌందర్యాన్ని సార్ మెచ్చుకున్నారని అనుకున్నాను. వెంటనే సార్‌తో అన్నాను. "సార్! ఇలా భయంకరంగా తయారైన నేను ప్రపంచానికి నా ముఖాన్ని చూపించలేను, మరి మిమ్మల్ని చూడాలనే నా కోరిక ఎలా తీరుతుంది?" అని అడిగితే సార్ నాకు ఒక వరం ఇచ్చారు, "మేడమ్! మీరు బయటకు వచ్చేవరకు నేనే మీ కోసం వస్తాను" అని చెప్పి ప్రతినెలా ఒక రోజు వచ్చి రాత్రంతా మాకు ఎన్నో కాన్సెప్ట్‌లు చెబుతూ

ఎంతో జ్ఞాన బోధ చేసేవారు!

ఒక కీటకంలా వున్న నన్ను ఒక సీతాకోకచిలుకలా సార్ మార్చారు. అలా ప్రతీ నెలా సార్ వచ్చారు! రెండు సంవత్సరాల తరువాత సార్ నాతో ఒక మాట అన్నారు. "మేడమ్ మీకు నేను మాట ఇచ్చాను అందువల్ల తప్పకుండా రావాలి. కానీ నేను చాలా దూరంలో వుంటే ఇబ్బంది కదా! రావడం కష్టం కదా!" అన్నారు.

నాకు అప్పుడు అనిపించింది. నా ఆనందం కోసం సార్‌ని ఇబ్బంది పెట్టాను, ఇక మీద ఇబ్బంది పెట్టకూడదని అనుకుని, "సార్! ఇప్పుడు నేను బాగానే వున్నాను! ఇంక ఎప్పుడూ మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టను, ఇక మీద మీ కోసం నేనే వస్తాను సార్! అన్నాను. సార్ నాలాంటి ఒక శిష్యురాలికి మాట ఇచ్చి, ఆ మాట కోసం ఆయన ఎంత కష్టమైనా వచ్చేవారు. ఈ రోజుల్లో గురువుల కోసం పరుగులెత్తే శిష్యులున్నారు కానీ శిష్యుల్ని తన బిడ్డల్లా చూసుకుంటూ, వారి కోసం కష్టపడి వారి దగ్గరకు వెళ్ళి వారిని ఓదార్చే గురువులు ఎంతమంది వున్నారు?

ఆ సందర్భంలోనే "మేడమ్! మీ గత జన్మ ఏమిటో చెప్పనా?" అని పత్రీజీ నన్ను అడిగారు. కానీ నేను "వద్దులెండి" అన్నాను. అప్పుడు అందరూ "గత జన్మ చెబుతానంటే ఎందుకు వద్దన్నావు?" అని నన్ను అడిగారు. కానీ ఎందుకో నాకు గతం తెలుసుకోవాలని వుండేది కాదు. ఎవరికైనా ఏ జన్మలోనైనా ముందు జన్మ జ్ఞాపకాలు వుండవు. సృష్టికర్త ఈ నియమాన్ని పెట్టాడంటే అర్థం.. గత జన్మ

అనుభవం వర్తమాన జన్మకు అవసరం లేదనేగా? ఏదైనా గతాన్ని బట్టే వర్తమానం వుంటుంది, మంచి చేస్తే మంచి, చెడు చేస్తే చెడు అని పత్రీజీ వల్ల తెలుసుకున్నాను. మరి నేను ఎంతో పుణ్యం చేసుకున్నాను కాబట్టే పత్రీజీ లాంటి సద్గురువు ఈ జన్మలో దొరికారు. అంటే నా గత జన్మ మంచి జన్మే అయి వుంటుంది. కానీ నాకు ఈ జన్మే గొప్పదనిపించింది. ఎందువల్లనంటే నేను పత్రీజీ శిష్యురాల్ని. అలా అనుకుంటే నాకు ఎంతో ఆనందం వస్తుంది. ఈ ఆనందం కంటే కూడా గతం గొప్పదైనా, నాకు తక్కువే. నాకు పత్రీజీ శిష్యురాల్ని అనిపించుకోవడం కంటే గొప్పతనం ఏముంది? అందుకే నేను సార్‌తో "నా గతం వద్దు" అన్నాను.

నేను ఇంతటి జ్ఞానం పొందటానికి పత్రీజీ ఎంత కారకులో, నా భర్త కూడా అంతే కారకులు. నిజంగా రాఘవరావుగారిని వివాహం చేసుకున్న తరువాత నేను ఆనందం పొందాను. కానీ ధ్యానంలోకి వచ్చాక ఆ ఆనందం ఇంకా రెట్టింపు అయ్యింది. పత్రీజీ పరిచయంమయ్యాక జన్మ అంటే ఏమిటో..ఎలా జన్మ తీసుకుంటామో? మన చుట్టూ వున్న వారిని మనమే ఎలా ఎంచుకుని వస్తామో? తల్లిదండ్రులని కానీ, భర్తను గానీ, ఆడగా గాని, మగగా గానీ మనమే ఎలా ఎంచుకుంటామో.. అన్నవి తెలుసుకున్నాను. అంతేకాదు "ఎలా పుట్టాలి? ఎక్కడ పుట్టాలి?" అని మన జీవితాన్ని మనమే డిజైన్ చేసుకుని వస్తామని తెలిసాక నాకు జీవితం మీద ఎంతో అవగాహన కలిగింది.

నాకు ఏక్సిడెంటు అయ్యాక మా వారు నన్ను చాలా అపురూపంగా, ప్రేమగా చూసేవారు, భార్యగా అందంగా వున్నప్పుడు ఏ భర్త అయినా ప్రేమగా చూస్తాడు, కానీ అనారోగ్యంగా వుండి, అందమంతా పోగొట్టుకుని మంచంమీద ఐదారు నెలలు వుంటే నన్ను పసిపాపలా చూసుకుని ఎంతో సేవ చేసారు. హాస్పిటల్‌కి వచ్చినప్పుడు కూడా నాతో గడిపిన ఆ గంటా అన్నీ ఆధ్యాత్మిక పరమైన విషయాలు మాట్లాడి నాకు ఎన్నో విషయాలు చెప్పేవారు. నా శరీరం మంట అనిపించకుండా ఎన్నో ఆధ్యాత్మిక విషయాలు చెబుతూ, తాను పుస్తకంలో చదివిన క్రొత్త విషయాలు చెప్పి నా దృష్టిని మళ్ళించేవారు. రోజూ ఎన్నో విషయాలు మాట్లాడేవారు. నేను మంచం మీద వున్నన్ని రోజులు గురువులా ఎన్నో విషయాలు చెప్పేవారు. ఆయన అలా నా ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకి ఎంతో ప్రోత్సహించేవారు. అలా నేను రెండు సంవత్సరాలు ధ్యానం చేస్తూ, ఎన్నో పుస్తకాలు చదువుతూ పత్రిగారు వచ్చినప్పుడు ఆయన దగ్గర నుంచి ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకుంటూ, రాఘవరావు గారి బోధలతో నేను మాష్టరుగా ఎదగగలిగాను!

నా ధ్యాన ప్రచారం

ఆ సంఘటన జరిగినప్పటి నుంచి నా జీవితం పూర్తిగా మారిపోయింది. ఒకరకంగా నాది 'మరోజన్మ' అనే చెప్పాలి.

నేను హాస్పిటల్ నుంచి వచ్చాక ధ్యానం చేస్తూ, పుస్తకాలు చదువుతూ వుండేదానిని. ఇలా రెండు సంవత్సరాలు ధ్యానం చేసేటప్పటికి నాకు కూడా అందరికీ ధ్యానం చెప్పాలని అనిపించింది. ఇంత అద్భుతమైన ధ్యానం తెలియక, ఎవ్వరూ ధ్యానం చేయడం లేదు. అంతా పూజలు, భజనలు, స్తోత్రాలు, తీర్థయాత్రలు, జపాలు, యజ్ఞయాగాదుల వల్ల మోక్షం వస్తుందని భావిస్తున్నారు. కానీ ధ్యానం వల్ల మాత్రమే మనిషి కోరుకున్న స్థాయికి వెళ్ళగలడనే అవగాహన ఎవ్వరికీ లేదు. ఏ గురువులూ చెప్పడం లేదు.

చాలా మంది భగవద్గీత చదువుతున్నారు. కానీ గీతలో శ్రీ కృష్ణపరమాత్మ "యోగివి కా" అని చెప్పిన విషయం ఎవ్వరికీ అర్థం కావడం లేదు. అందువల్లే ఎవరూ యోగి కావడానికి ప్రయత్నించడం లేదు. అందరూ భక్తులుగానే వుండిపోతున్నారు.

అంతా "పూజ చేస్తేనే భక్తి" అనుకుంటున్నారు. దానితోనే తృప్తి పడుతున్నారు. ఒకవేళ కష్టాలు తీరకపోతే ఆ దేవుడికి దయ లేదని, ఇంకో దేవుడిని, లేకపోతే ఇంకొక మతాన్ని మారుస్తున్నారు. అంతే కాని, 'దేవుడు' ఎవరి కష్టాలూ తీర్చడన్న సంగతి ఎవ్వరికీ తెలియటం లేదు. ఎవరి కష్టాలు వారే తొలగించుకోవాలి. ఆ శక్తి వారికే వుందని తెలుసుకోలేక పోతున్నారు.

ఎవరైతే 'జ్ఞానాన్ని' పొందుతారో వారు దేనికీ దుఃఖపడరు. కారణం గీతలో "జ్ఞానాగ్ని దగ్ధ కర్మాణం" అని భగవానుడు అన్నాడు కదా! అంటే 'జ్ఞానం' వల్ల కర్మలన్నీ దగ్ధమై కష్టాలన్నీ తొలగిపోతాయి కదా! మరి ఈ పూజలన్నీ ఎందుకు చేస్తున్నట్లు? కారణం ఆత్మజ్ఞానం లేని తల్లిదండ్రులు వల్ల, గురువుల వల్ల సమాజమంతా "విగ్రహమే భగవంతుడు" అని భావించి అందరూ విగ్రహాన్ని అంటే అసత్యాన్నే ఆశ్రయిస్తున్నారు. కానీ 'సత్యాన్ని' అంటే 'ఆత్మ'ను ఎవరూ ఆశ్రయించడం లేదు. ధ్యానం చేయడం లేదు. ఈ విషయం పత్రిగారు వచ్చేవరకు నాకు కూడా తెలియదు.

లోకంలో 'సత్యం' తెలిసిన గురువులు వున్నా ధనాకర్షణ, జనాకర్షణకి లొంగిపోయి ప్రజలను అసత్యమార్గంలో నడిపిస్తున్నారు. పత్రిగారు వచ్చాక సత్యమేమిటో బోధపడడమే కాదు, విగ్రహం భగవంతుడు కాదు, 'ఆత్మే' భగవంతుడని తెలుసుకోగలిగాం. ఆయన "విగ్రహాన్ని పట్టుకుంటే ఏమీ లాభం లేదు, 'ఆత్మ'ని పట్టుకోవాలి. 'ఆత్మ'ను పట్టుకునే మార్గమే 'ధ్యానం' " అని చెబుతూ...

“భగవంతుడు బయట దొరకడు. అంతరంలోనే దొరుకుతాడు” అని చెప్పారు. “భగవంతుడు అంటే ‘ఆత్మ’, ఈ కళ్ళకు కనపడదు” అని చెప్పేవారు. అందుచేత మనలోనే వున్న పరమాత్మని వదలి బయట వున్న విగ్రహాన్ని పట్టుకుంటే కాలాన్ని వ్యర్థం చేయడమే కదా? మరి చేయవలసింది చేస్తే పొందవలసింది తప్పకుండా పొందుతాం.

పత్రిగారికి జనాకర్షణ, ధనాకర్షణ అవసరం లేదు. ఆయన ‘సత్యం’ చెప్పడానికి భూమ్మీదకు వచ్చిన మహానుభావుడు. ఎవరు ఏం అనుకున్నా ఆయన పట్టించుకోరు. ఆయన ఎవ్వరినీ మభ్యపెట్టరు. ‘సత్యాన్ని’ కుండబద్దలు కొట్టినట్లు చెబుతారు. అలాంటి గురువు దొరకడం నిజంగా అదృష్టం.

ఆది శంకరాచార్యులు వారు ఒక మాట చెప్పేవారట. మానవ జన్మ ‘త్రిరత్నమయం’ అని. ఆ మూడు రత్నాలు ఏమిటంటే? ఒకటి మానవ జన్మ దొరకడం. మానవ జన్మ దొరికితే ఒక రత్నం దొరికినట్లేనట. మరి రెండవ రత్నం ఏమిటంటే ‘మోక్షం’ పొందాలి, ‘సత్యం’ తెలుసుకోవాలి అనే కోరిక పుట్టడమట. అది వుంటే రెండవ రత్నం దొరికినట్లే. ఇక మూడవ రత్నం ఏమిటంటే మోక్షం పొందాలనే కోరిక వున్నా, ఆ మార్గాన తీసుకు వెళ్ళగలిగే గురువు దొరకడమట. కానీ ఈ మూడు రత్నాలు లభించడం దుర్లభమన్నారు. మరి పిరమిడ్ మాస్టర్లకు ఆ మూడూ దొరికాయి కదా! అంటే ఈ భూమ్మీద పిరమిడ్ మాస్టర్లకు మించిన అదృష్టవంతులు ఇంక

ఎవ్వరూ లేరని అనిపిస్తుంది. ఎందువల్లనంటే పత్రీ గారి వల్ల అందరూ ధ్యాన సాధన చేస్తున్నారు, జ్ఞానవంతమైన పుస్తకాలు చదువుతున్నారు. ఆత్మజ్ఞానానికి సంబంధించిన సత్సంగాలకు వెళు తున్నారు. అలా జ్ఞానానికి సంబంధించిన ఎన్నో క్రొత్త విషయాలు నేర్చుకుంటున్నారు. నేను కూడా అలా క్రొత్త విషయాలు నేర్చుకున్నప్పుడల్లా చాలా అద్భుతంగా, ఆనందంగా వుంటుంది.

పత్రిగారు ఏదైనా "పంచితే పెంచబడుతుంది" అని చెప్పేవారు. ఇది అర్థం చేసుకున్నాక నేను నేర్చుకున్న 'ధ్యానం', నేను తెలుసుకున్న 'సత్యం', అందరికీ చెప్పాలి అని అనుకున్నాను. నాకు కూడా ధ్యాన ప్రచారం చేయాలని అనిపించింది. కానీ మళ్ళీ నాకు ఏ అనుభవం లేదు కదా? ఆనందం ఒకటుందని చెబితే సరిపోతుందా? అని అనుమానం వచ్చేది. పత్రిగారు రెండు ముక్కలు చెప్తే చాలు అనే వారు. ఏమిటంటే 1) అహింస, 2)ఆనాపానసతి. ఈ రెండింటి గురించి జనానికి చెబితే చాలు అనేవారు. అప్పుడు నాకు ధైర్యం వచ్చి సార్ నాకు కూడా 'ధ్యానం' చెప్పాలని వుంది అని అన్నాను. అప్పుడు సార్ నువ్వు పుట్టిందే ధ్యానం చెప్పడానికి. కానీ ఇప్పటి వరకు నువ్వు నోరు విప్పలేదు, ఎవరికీ చెప్పలేదు. అందుకే నేనేమీ మాట్లాడలేదు. ఇప్పుడు నువ్వు 'ధ్యానం' చెపుతానన్నావు చాలా ఆనందంగా వుంది. తప్పకుండా చెప్పండి మేడమ్ అన్నారు. అలా గురువు గారి ఆశీస్సులు నాకు లభించాయి.

అప్పుడు మరి ఎలా మొదలు పెట్టాలి? అని ఆలోచించి

కార్తీకమాసమయితే చాలా మంది ఆడవారు మాంసం తినరు, ఆ నెలలోనే మొదలు పెడితే బాగుంటుందని అనుకున్నాను. అదీ భీమవరంలోనే చెయ్యాలని, అందరికీ నేర్పించాలని అనుకున్నాను. అప్పుడు "ఇంటింటా ధ్యానం" అని నలభై రోజులు మండల దీక్ష ప్రారంభించి, నలభై ఇళ్ళు బుక్ చేసి డేట్సు ప్రకారం పాంప్లెట్స్ వేయించి అందరికీ పంచిపెట్టడం చేసాము. ఒక్కొక్క వీధిలో ఒక్కోరోజు చేసేవారం. ఆ వీధిలోనే పాంప్లెట్లు ఇచ్చి ధ్యానం వలన లాభాలు చెప్పి పిలిచేవారం. నలభై రోజులు అని మొదలుపెట్టి పూర్తి చేసే టైమ్‌లో మాకు ఇంకా చాలా మంది మా ఇంట్లో ధ్యానం చెప్పండి అని అడగడంతో రాఘవరావు గారు అయితే 108 రోజులు చేయి అని అనడం, ఆయన వెంటనే 108 రోజులకి పాంప్లెట్స్ వేయించడం చేసేసారు. నాకు మనస్సులో అన్ని రోజులు చేయగలనా? అని భయం వేసేది. కానీ రాఘవరావు గారి ప్రోత్సాహంతో అలా పూర్తి చేయడం జరిగింది.

పత్రిసార్‌కి ఎంత జ్ఞాపకశక్తో, ఎన్నో వూర్లు తిరుగుతూ ఎంతో మందిని కలుస్తూ, ఎంతో ధ్యాన ప్రచారం చేస్తూ, ఎంతో హడావిడిలో వుండి కూడా భీమవరంలో ఇంటింటా ధ్యానం అనే ప్రోగ్రామ్ చేస్తున్నామని మధ్యమధ్యలో ఫోన్ చేసేవారు. ఎలా జరగుతుంది మేడమ్? అని అడిగేవారు. సరిగ్గా 40 రోజులు అయ్యేసరికి మేము చెప్పకుండానే సార్ ఏమన్నారంటే రేపటితో నలభై రోజులు పూర్తవుతుంది నేను భీమవరం వస్తున్నాను అని అన్నారు. మాకు

చాలా ఆశ్చర్యమేసింది. ఎన్ని పనులున్నా సార్ ఈ విషయం ఎంత బాగా గుర్తు వుంచుకున్నారో కదా? అని.

అలాగే 108 రోజులు అయ్యాక సార్ అన్నారు, రేపటితో 108 రోజులు అయిపోతున్నాయి... రేపు మీరు ఏ క్లాస్‌లో వుంటే అక్కడికి నేను వస్తాను అని అనడంతో మరొకసారి ఆశ్చర్యపోయాము. సార్ ఎంత బాగా గుర్తుంచుకుంటారో చూస్తే నిజంగానే ఆశ్చర్యమేస్తుంది. మరి ఆయన మల్టీ డైమన్షన్ కదా? అందుకే ఆయనకి ఏదైనా సాధ్యమే అని అనిపించింది. అప్పుడు సార్‌తో అన్నాము మేము చెప్పే క్లాస్‌కి మీరు రావడం కాదు సార్, మేము మీకే ఒక క్లాస్ ఎరేంజ్ చేస్తామని చెప్పాము. అలా సార్ క్లాసు ఏర్పాటు చేయడం, ఆ క్లాసులో 108 రోజులు వచ్చిన వారికి, ఎక్కువ క్లాసులు బుక్ చేసిన వారికి సార్ చేత సన్మానాలు చేయించాము. వారందరూ ఎంతో ఆనందించి "మేము చేసే ఈ చిన్న పనికి అంతటి మహానుభావునితో మాకు సన్మానమా?" అని ఆనందపడ్డారు. అందుకే సార్ అంటారు "చెయ్యవలసింది చేస్తే పొందవలసింది పొందుతారు" అని, అలా వారు చెయ్యవలసింది చేసారు, వారు ఏం పొందాలో అది పొందారు. "ఇంటింటి ధ్యానం" అనే యజ్ఞాన్ని పూర్తి చేసిన నాకు చాలా ఆనందం వేసింది.

మొదట్లో "ఏం చెప్పాలా?" అని భయపడుతూ సార్‌ని అడిగినప్పుడు, ఆయన "నీ అనుభవమే చెప్పు" అన్నారు. అప్పుడు నా 'మరో జన్మ' అనుభవం చెప్పి "ఉత్తర గీత"లోని శ్లోకం గురించి

చెప్పేదాన్ని.

శ్లో॥ పూజకోటి సమం స్తోత్రం, స్తోత్ర కోటి సమో జపః
జపకోటి సమం ధ్యానం, ధ్యాన కోటి సమో లయః

ఈ శ్లోకం గురించి చెప్పి అన్నిటి కన్నా ధ్యానం గొప్పది కదా? అని చెప్పేదాన్ని. అలా చెబుతూ వుంటూంటే రోజూ ఏదో ఒక క్రొత్త విషయం చెప్పాలని అనిపించేది. అప్పుడు మళ్ళీ "ఉత్తర గీత" చదువుతూ వుంటే మళ్ళీ ఏదో ఒక క్రొత్త విషయం దొరికేది. అలా రోజూ చెబుతూ వుంటే నేను చెప్పే విషయాలు నాకే క్రొత్తగా వుండేవి. ఆ విషయం సార్‌కి చెప్తే, "మేడమ్! ఎవరైతే ధ్యాన ప్రచారం చేస్తారో వారికి ఇద్దరు ఆస్ట్రల్ మాస్టర్లు సహాయం చేస్తారు. అందుచేత మీరు చెప్పడానికి ప్రయత్నించండి" అని చెప్పారు.

అప్పుడు ఇంకా ధైర్యంతో ముందుకు వెళ్ళాను. అలా 108 రోజులు పూర్తి చేసాను. వెంటనే నాకు ప్రకృతి ఒక గిఫ్ట్ ఇచ్చింది. ఏమిటంటే వైజాగ్ వీరజగదీశ్వరి మేడమ్ ఫోన్ చేసి "మీరు వైజాగ్‌లో వన్‌డే క్లాస్ చేయాలి మేడమ్" అన్నారు. నేను "ఆలోచించి చెబుతాను" అని చెప్పాను. వెంటనే సార్ దగ్గరి నుంచి ఫోన్ వచ్చింది. నేను సార్‌ని అడిగాను "సార్! వీరజగదీశ్వరి మేడమ్ ఫోన్ చేసారు మరి నేను వన్‌డే చెప్పగలనా?" అన్నాను, వెంటనే సార్ ఏమన్నారంటే "108 రోజులు క్లాసులు చెప్పారు, వన్‌డే ఎందుకు చెప్పలేరు? మీరు తప్పకుండా చెప్పగలరు... చెప్పండి మేడమ్" అన్నారు. సార్ ఎప్పుడైతే ఓ.కే. అన్నారో అప్పుడు నాకు

చాలా ధైర్యం వచ్చింది. నేను తప్పకుండా వన్‌డే చేయగలనని. ఎందుకంటే గురువు ఆశీస్సు లు వున్న శిష్యులు ఏ పనైనా తప్పకుండా చేయగలరని నా నమ్మకం.

పత్రిసార్ చెపుతూ వుంటారుః "ప్రకృతి ప్రతీదీ గమనిస్తుంది" అని. నేను చేసిన ప్రచారానికి ప్రకృతి నన్ను వన్‌డే మాస్టర్‌గా ప్రమోట్ చేసిందని అనిపించింది. అలా నా మొదటి వన్‌డే క్లాస్ చేసాను.

మళ్ళీ కొన్ని రోజులు అయ్యేటప్పటికి 108 ఊర్లు చేస్తే బాగుంటుందని అనిపించింది. అలా 108 ఊర్లు వెళ్ళి చెప్పాలి అని టార్గెట్ పెట్టుకున్నాను. మళ్ళీ పత్రిగారికి నా అభిప్రాయం చెప్పాను. తప్పకుండా చెయ్యమన్నారు. అవి పూర్తి చేసిన వెంటనే పత్రిసార్ "దేవాలయాలు ధ్యానాలయాలు" అనే ఒక పాంప్లెట్ రిలీజ్ చేసారు. అప్పుడు దేవాలయాల్ని ధ్యానాలయాలుగా మార్చాలనే సార్ ఆ పాంప్లెట్ రిలీజ్ చేసారని నాకు అనిపించి, దేవాలయాలలో ధ్యాన సప్తాహాలు పెట్టాలని అనుకున్నాను. మళ్ళీ సార్ చేత ఓ.కే. అనిపించుకుని సప్తాహాలు మొదలు పెట్టి నలభై దేవాలయాలు పూర్తి చేసాను!

సప్తాహం పూర్తి చేసిన ప్రతి దేవాలయంలోనూ మళ్ళీ నలభై రోజులు క్లాస్ పెట్టి, నలభై రోజులు ఒక్కొక్క మాస్టర్‌కి అప్పచెప్పాను. అలా భీమవరంలో ఎంతో మంది మాష్టర్సు ఎదిగారు. ఎందుకంటే పత్రిసార్ పుస్తకాల వల్ల, రాఘవరావు గారి పుస్తకాల వల్ల ఎవరైనా

క్లాసులు చాలా సులభంగా చెప్పగలరు. అలా దేవాలయాలు అప్పచెప్పడం వల్ల అందరూ చక్కని స్వాధ్యాయం చేయడం, ఎక్కడ క్లాసులు జరిగినా మిస్‌కాకుండా వెళ్ళి వినడం అందరూ అలవాటు చేసుకున్నారు. పత్రిసార్ అందరినీ ప్రచారం ఎందుకు చేయమంటారో అప్పుడు మాకు అర్థమయ్యింది.

మనం ధ్యానం చెప్పడం వల్ల ఎదుటి వారికి ధ్యానం గురించి తెలియడంతో పాటు, మనం కూడా బాగా ఎదుగుతాము. మనం చదివే పుస్తకాల వల్ల, వినే క్లాసుల వల్ల మనలో జ్ఞానం పెరుగుతుంది. కానీ ఎప్పుడూ ఎదుటి వారు చెప్పేది వినడం వల్ల శిష్యులుగానే వుంటాము. కానీ ఎప్పుడయితే చెప్పడం మొదలు పెడతామో అప్పటి నుంచి గురువుగా ఎదుగుతాము. ప్రతి పిరమిడ్ మాస్టర్ సాధన, బోధన రెండూ చేస్తేనే "ఉన్న స్థితి నుంచి ఉన్నత స్థితికి" ఎదుగుతారని పత్రిగారు మన చేత క్లాసులు చెప్పిస్తారని అర్థమయ్యింది. కానీ సహజంగా గురువులు శిష్యులను మాత్రమే తయారు చేస్తారు. కానీ పత్రిగారు అందరినీ గురువులుగా కూడా చేస్తున్నారు. అందువల్లే పత్రి గారు "గ్రేట్ గురువు"గా అందరికీ అభిమాని అయ్యారు!

ooo

అలా నలభై దేవాలయాలు అయిన తరువాత పత్రీజీ "ధ్యాన గ్రామీణం" క్లాస్ భీమవరంలో చేయాలని డేట్ ఇచ్చారు. పశ్చిమ గోదావరిలో 900 గ్రామాలు వున్నాయి, అన్ని గ్రామాలు కవర్

చేస్తూ ప్రచారం పూర్తి చేయాలని, పత్రిసార్ క్లాసుకు ఎక్కువమంది రావాలని రాఘవరావు గారి కోరిక. అందువల్ల ప్రోగ్రామ్‌కి చాలా పెద్ద గ్రౌండ్ బుక్ చేశారు. మేమంతా "అంత పెద్ద గ్రౌండ్ నిండుతారా?" అనుకున్నాం. కానీ రాఘవరావు గారి సంకల్పం అలా వుంటే తప్పకుండా జరుగుతుందని భావించాము.

ఈ ప్రోగ్రామ్ చాలా గ్రాండ్‌గా చేయాలనే పట్టుదలతో భీమవరం మాస్టర్లంతా ఉత్సాహంగా పాల్గొని జయప్రదం చేశారు. అంతా కష్టపడి, స్వయంగా ప్రతి గ్రామానికి వెళ్ళి పాంప్లెంట్స్ ఇచ్చి, పెళ్ళికి పిలిచినట్టు బొట్టు పెట్టి మరీ పిలిచి వచ్చారు. భీమవరం అంతా రెండు రోజులు ఫుల్ బ్యాండ్ పెట్టి ఇంటింటికీ తిరిగి పాంప్లెట్స్ పంచి, బొట్టు పెట్టి మరీ పిలిచారు. రాఘవరావుగారు ఏది చేసినా చాలా వెరైటీగా వుండాలంటారు. ఆయన అందరూ చేసినట్లు కాకుండా ప్రతి పనిలోనూ కొత్తదనం వుండాలంటారు.

D.N.R. కాలేజ్ గ్రౌండ్‌లో జరిగిన ఆ ప్రోగ్రామ్‌కి సుమారుగా పదమూడు వేల మంది హాజరయ్యారు! ప్రతి వూరు నుంచి బస్సులలో, కార్లలో వచ్చిన వారందరికీ గ్రౌండ్‌లో భోజనం ఎరేంజ్ చేస్తే వారికి ప్రయాణం లేటు అవుతుందని, ఫుడ్ అందరికీ ప్యాక్ చేయించి కార్లలో, బస్సులలో అందచేశాము. లోకల్ వారికి గ్రౌండ్‌లో ఏర్పాటు చేశాము. ఎవ్వరికీ ఏ ఇబ్బంది లేకుండా రాఘవరావు గారు చాలా బాగా ఏర్పాటు చేశారు. పత్రిసార్ కూడా ప్రోగ్రామ్‌లో చాలా బాగా క్లాస్ చెప్పారు. ప్రోగ్రామ్

ప్రారంభించకుండానే మేము ఒకే మాట చెప్పాము. సార్ అందరినీ పిలిచాము, చాలా మంది వస్తారని ఆశిస్తున్నాము. మరి గ్రౌండ్‌లో వారందరూ మీ బోధతో సమ్మోహితులవ్వాలి, మా వంతు ప్రయత్నం మేము చేసాము, మరి మీ కరుణ వాళ్ళ మీద వుండాలి, మీ బోధతో వారందరినీ ప్రభావితం చేయాలని అన్నాము.

అప్పటి వరకు జరిగిన కార్యక్రమాలకు కూడా అంతమంది జనం రాలేదు. మరి సార్ చాలా అద్భుతంగా వేమన పద్యాలు పాడి, మాంసాహారం ఎందుకు మానాలో చెప్పారు. అలానే ధ్యానం విశిష్టత, ప్రతి ఒక్కరూ ధ్యానం ఎందుకు చేయాలో చెప్పారు. కలియుగమంటే ఏమిటో చెప్పి, ఇప్పుడు రాబోతున్న సత్యయుగం అంటే ఏమిటి.. ఆ యుగ లక్షణాలు వివరిస్తూ ప్రజలు ఎలా వుండాలో చాలా వివరంగా చెప్పారు. కలియుగంలో వచ్చే కష్టాలు పోవడానికి మార్గాలు చెప్పారు. సార్ అయితే "నీ కష్టాలను తొలగించుకొనే మార్గం నీ చేతిలోనే వుంది. ఏ భగవంతుడూ మన కష్టాలను తొలగించడు. మన జీవితంలోకి తొంగి చూడడు" అని చెపుతూ "ఎవరి జీవితంలో ధ్యానం వుంటుందో వారు నిత్యం ఆనందంగా వుంటారు. ఎవరైతే ధ్యాన ప్రచారం చేస్తారో వారు బ్రహ్మానంద స్థితిలో వుంటారు" అని చాలా అద్భుతంగా చెప్పారు. అలా ఆ ప్రోగ్రామ్ అత్యంత అద్భుతంగా జరిగింది. వార్తా పత్రికలన్నీ "భీమవరంలో ధ్యాన సముద్రం పొంగింది" అని వ్రాసాయి. ఈ విధంగా మేము అంటే భీమవరం పిరమిడ్ మాస్టర్లు అంతా

కలిసికట్టుగా చేసిన సమిష్టి కృషి ఫలితంగా తీపి జ్ఞాపకాలను మిగుల్చుకున్నాము.

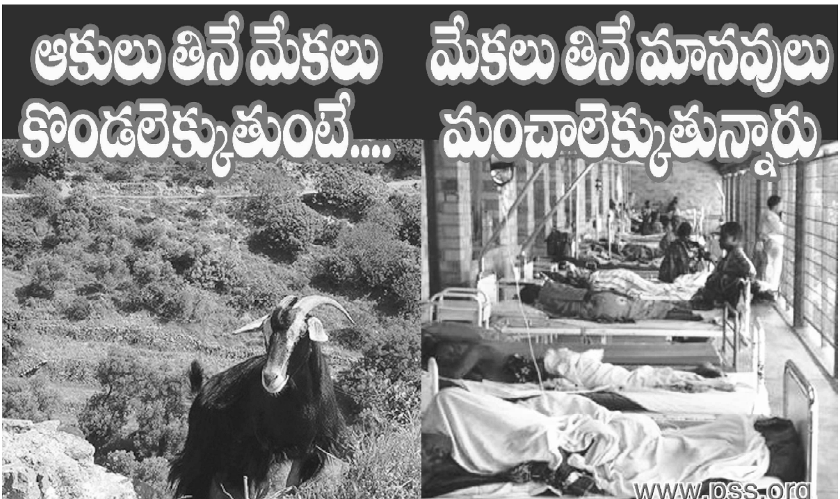
ooo

అలా మేము ప్రచారం చేస్తూనే వున్నాము. "ధ్యాన గ్రామీణం" అయిన సంవత్సరానికి మళ్ళీ మాకు "ధ్యాన మహిళా ప్రోగ్రామ్" చేయమని పత్రీజీ చెప్పారు. మళ్ళీ కార్యకర్తలు, మాస్టర్లు ప్రచారం ఉధృతం చేశారు. సార్ ఏమన్నారంటే.. "ప్రోగ్రామ్‌లో అంతా ఆడవారే వుండాలి, ఒక్క మగవారు కూడా వుండకూడదు" అని అన్నారు. గ్రౌండ్‌లో ఎవ్వరూ మగవారు కనబడకూడదు. ఇది మహిళల ప్రోగ్రామ్ కదా.. అని అన్నారు. మేము కూడా అందరికీ అలాగే చెప్పాము. కానీ జిల్లాలో దూరం నుంచి వచ్చిన వారికి తిరిగి వెళ్ళాలంటే మగవారి సాయం కావాలి కదా! అందుచేత దూరం నుంచి మాత్రమే కొంతమంది మగవారు వచ్చారు. గ్రౌండ్‌లో అందరూ ఆడవాళ్ళనే వుంచి సార్ ఏమంటారోనని లోన హాల్లో మగవారిని కూర్చోపెట్టి, బయట జరిగేదంతా స్క్రీన్ ఏర్పాటు చేసి 'లైవ్' ఇచ్చాము.

కానీ సార్ కారు దిగుతూనే మగవారి దగ్గరకు వెళ్ళి వాళ్ళకు షేక్ హ్యాండ్ ఇచ్చారు. దీనిని బట్టి సార్ మధ్య మధ్యలో "మనలో డిసిప్లిన్ వుందా? లేదా?" అని పరీక్షిస్తారని అర్థమవుతుంది. కానీ అందరినీ ఆనందపరుస్తారు. ఆ రోజు సార్ "జాబాలి" గురించి అద్భుతమైన కాన్సెప్ట్ చెప్పి స్త్రీలందరినీ ఎంతో ఉత్సాహపరిచారు.

అలా భీమవరంలో జరిగిన అన్ని క్లాసులు అద్భుతంగా జరిగాయి. దానివల్ల మేమందరం బాగా ఎదిగాము, ప్రచారం ఎంత బాగా చేస్తామో, అంత బాగా శిష్యుల్లా కాకుండా గురువుల్లా ఎదుగుతాము. సార్ కూడా అదే చెబుతారు. జీవితంలో శిష్యుల్లాగే వుండకూడదు, గురువులుగా ఎదగాలని చెబుతారు. అలా నా ప్రచారం సాగుతూ, ఈ రోజు నేను మూడు రోజులు చెప్పే మాష్టరుగా ఎదిగానంటే పత్రీజీ, మా వారు రాఘవరావుగారి చలవే అని చెప్పవచ్చు.

సార్ ఎప్పుడూ చెపుతారు "పంచింది పెంచబడుతుంది" అని. అదే నా విషయంలో జరిగింది. ధ్యానం చేయడంలో ఆనందం కన్నా ధ్యానం చెప్పడంలోనే వేయిరెట్లు ఆనందం వుంటుందని పత్రీజీ అంటారు. అది అక్షర సత్యం.



నేనెరిగిన పత్రీజీ

పత్రిగారిని అర్థం చేసుకోవడం చాలా కష్టం. శారీరక స్థితిలో వున్న వారికీ, మానసిక స్థితిలో వున్నవారికీ ఆయన అర్థం కారు. ఆయన మాటలు, ఆయన చేష్టలు అర్థమవ్వాలంటే ఈ రెండు స్థితులు దాటి బుద్ధి స్థితి, ఆత్మ స్థితులలోకి చేరుకోవాలి. ఆ స్థితులలో వున్న వారికి మాత్రమే ఆయన అర్థమవుతారు.

శారీరక స్థితిలో వున్న వారు ఏమంటారంటే! ఆయన "ఆడవారినీ, అమ్మా యిలను అంత దగ్గరగా రానిస్తారు, వారిచేత ఎందుకు కాళ్ళు నొక్కించుకుంటారు?" అని అడుగుతారు, "స్వామీజీలు అలా చేయరు కదా?" అని అడుగుతారు. అంటే శారీరక స్థితిలోనే ఆడ, మగ అనే బేధాలు వుంటాయి కానీ ఆత్మపరంగా ఆ బేధాలు వుండవు అని తెలియని అజ్ఞానులే అలా ఆడవారిని, మగవారిని వేరువేరుగా చూస్తారు, మాట్లాడతారు. అందువల్ల వారు శారీరక స్థితి దాటని వారు అని చెప్పవచ్చు.

ఇక మానసిక స్థితిలో వున్న వారు "ఆయనకి అంత కోపమెందుకు? మెల్లగా చెప్పవచ్చు కదా? అలా కొట్టడం ఎందుకు?" అని అడుగుతారు. అలా అడిగిన వారు తప్పకుండా మానసిక

స్థితిలో వున్నట్టే. ఎందుకంటే మానసిక స్థితిలో వున్నవారిలో అహం వుంటుంది. అది పోగొట్టడానికే గురువు అలా ప్రవర్తిస్తారు, ఇది తెలియక ఆయన వాక్కునూ, ఆయన చేతలనూ తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటారు. “రాయి శిల్పంగా మారాలి” అంటే శిల్పి చేతిలో వున్న ఉలితో రాయి ఎన్నో దెబ్బలు తినాలి. రాయికి నొప్పి కలుగుతుందని శిల్పి ఏమీ చేయకుండా వదిలేస్తే శిల ఎన్నటికీ శిల్పంగా మారదు. గురువు ఒక శిల్పిలాంటి వాడు. తన మాటలు అనే ఉలితో రాయిలా అజ్ఞానంలో వున్న శిష్యుడిని ఒక శిల్పంలా మార్చడానికి గురువు అలా ప్రవర్తిస్తారు. ఇది తెలుసుకోలేక అజ్ఞానంతో ఆయన మీద అభాండాలు వేస్తే నష్టపోయేది మనమే. అందువల్ల మానసిక స్థితిలో వున్నవారు ఆయన ప్రవర్తనని తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటారు, కానీ దాని వెనుకవున్న కారణాన్ని వెతకరు.

ఇక మూడవరకం “బుద్ధి స్థితిలో వున్నవారు”. వీరు ఆయన ప్రతి మాట ఎంత అమూల్యమైనదో గ్రహిస్తారు. బుద్ధి వికసించిన వారు మాత్రమే ఆయనను అర్థం చేసుకోగలరు. కానీ మామూలు వారికి ఆయన అర్థం కారు. బుద్ధిపరంగా ఎదిగిన వారికి మాత్రమే ఆయనలోని శక్తి, ఆయనలో వున్న జ్ఞానం అర్థమవుతుంది. లేకపోతే ఆయన అర్థం కారు.

ఇక ఆత్మపరంగా ఎదిగిన వారికి ఆయన ఈ భూమ్మీదకు ఎందుకు వచ్చారో.. ఈ భూ మండలానికి ఏ పని అవసరమో.. ఆయన ఏం చేస్తున్నారో అర్థమవుతుంది.

ఆయన ఈ భూమి మీద ధర్మం నిలపడానికి, సత్యమంటే ఏమిటో తెలియచెప్పడానికి వచ్చారు. కలియుగంలో భూమి మీద

సత్యం, ధర్మం కనుమరుగయ్యింది.

సత్యమంటే ప్రతి మానవుడూ తానే దైవమని అంటే 'ఆత్మ' అని తెలుసుకోవడం. సత్యాన్ని తెలుసుకొనే మార్గమే ఆనాపానసతి ధ్యానం. ధ్యానం ద్వారా మాత్రమే ప్రతి వ్యక్తి తాను దైవమని తెలుసుకోగలుగుతాడు. మరి ధ్యానం బాగా కుదరాలంటే ధర్మాన్ని ఆచరించాలి అంటే హింసా మార్గమైన మాంస భక్షణను మానాలి. హింస మాని హంస మీద అంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' పెడితే ప్రతి వారూ తానే భగవంతుడునని తెలుసుకుంటారు. అందరూ ఆత్మశక్తిని పెంచుకుని, ఎవరికి వారు శక్తిమంతులవుతే, ఆత్మపరంగా ఎదిగితే, అష్టసిద్ధులు, అష్టైశ్వర్యాలు వశమవుతాయి.

ఒక బత్తాయిని చూడగానే చాలా రుచిగా, తీయిగా వుంటుందని దానిని వెంటనే కొరుకుతామా? కొరకం కదా? కొరుకుతే చేదుగా, వగరుగా వుంటుంది. చేదైన గింజలు వుంటాయి. అలా చేదుగా, వగరుగా వుందని పండును వదిలేస్తే ఎప్పటికీ ఆ పండును తినలేము. ఆ చేదైన తొక్క ఆ పండుకి రక్షణ. ఆ చేదైన గింజలే ఇంకో చెట్టుకు జన్మనిస్తుంది. అలానే పత్రిసార్ కూడా ఆ పండు లాంటి వారే! ఆయన మాటలు కఠినమైన గింజల్లా వుంటాయి! ఆయన ప్రవర్తన చేదైన తొక్కలా వుంటుంది! మొట్టమొదట విన్నప్పుడు ఎవరికైనా ఆయన మాటలు నచ్చవు. అలా అని ఆయనను వదిలేస్తే ఎన్నటికీ జ్ఞానవంతులు కాలేరు. ఇంకొకరిని జ్ఞానిగా తయారు చేయలేరు. కానీ ఆయన మాటలలో వున్న అర్థాన్ని అర్థం చేసుకుంటే జ్ఞానవంతులై, ఇంకొక జ్ఞానిని తయారు చేయగలరు. ఇది పత్రిసార్‌ను అర్థం చేసుకున్న వారికే అర్థమవుతుంది.

గురుపౌర్ణమి రోజున పత్రీజీ గురించి నాకు ధ్యానంలో వచ్చిన సందేశం

పత్రీజీ గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువగానే అనిపిస్తుంది. ఆయన నోటి నుంచి వచ్చే మాటలు ఎంతో జ్ఞానవంతంగా వుంటాయి.

ఈ భూమ్మీద ఆయన మానవాళి కోసం చేస్తున్న పనులు చూస్తూంటే చాలా ఆశ్చర్యం వేస్తుంది. ఆయన ప్రతిరోజూ ఎన్నో కిలోమీటర్లు ప్రయాణిస్తూ వుంటారు. ఏ రోజూ ఆయనలో అలసట కనిపించదు. నిరంతరం ఈ మానవాళికి జ్ఞానం అందించాలనే తపన ఆయనలో కనిపిస్తుంది. ఆయన జ్ఞాన బోధ చేస్తున్నప్పుడు, ఈ మానవాళి దుఃఖం పోగొట్టడానికి ఈ భూమ్మీదకు అవతరించిన అవతార పురుషుడులా అనిపిస్తారు.

దుఃఖాలు, బాధలు తొలగడానికి కావలసినంత ధ్యాన సాధన (పురుష ప్రయత్నం) చేస్తేనే కానీ అవి తొలగవు. నిన్న వచ్చిన రోగం నేడు ఔషధం సేవిస్తే ఎలా పోతుందో.. అలాగే గత జన్మల వల్ల వచ్చిన దుఃఖం ఈ జన్మలో చేసే ధ్యాన సాధన వల్ల పోతుందని వశిష్ఠ మహర్షుల వారు చెబుతారు. అలానే పత్రీజీ కూడా ఏ దుఃఖం

పోవాలన్నా, రోగాలు పోవాలన్నా, ఆత్మజ్ఞానం, బ్రహ్మజ్ఞానం కలగాలన్నా ధ్యాన సాధన చెయ్యాలని చెబుతారు.

అలా వశిష్టుల వారు శ్రీరామునికి చెప్పినట్లు పత్రీజీ మనందరికీ జ్ఞానబోధ చేస్తున్నారు. అందరినీ ఆనందంలో వుంచుతున్నారు. అందరూ జ్ఞానవంతులు కావాలని కోరుకుంటూ నిరంతరం శ్రమిస్తున్నారు. అలాగే ఆయన ఎందరో పిరమిడ్ మాస్టర్లను తయారు చేసి, ధ్యాన ప్రచారం చేయిస్తున్నారు.

పూర్వం 'జ్ఞానం' శృతుల రూపంలో వుండేవి. అవి మానవులు అర్థం చేసుకోవడానికి చాలా కష్టంగా వుండేవి. శృతులు ఒక స్త్రీ కుంకుడుకాయతో తల రుద్దుకుంటే జుట్టు ఎలా చిక్కులు పడుతుందో, అలా గజిబిజిగా వుంటాయి. శృతులను అర్థం చేసుకోవడం చాలా కష్టమని ఋషులు చెప్పేవారు. అలాంటి శృతులను వేదవ్యాసుల వారు నాలుగువేదాలు, అష్టాదశ పురాణాలుగా విభజించారు. ఆయన

ఋగ్వేదాన్ని – పైలునికి
యజుర్వేదాన్ని – వైశంపాయనునికి
సామవేదాన్ని – జైమినికి
అధర్వణ వేదాన్ని – సుమంతునికి
అష్టాదశ పురాణాలను – సూతానికి బోధించారు.

ఆయన దేశం నాలుగు దిక్కులకూ ఈ జ్ఞానాన్ని పంచారు. 'వేదము' అంటే అర్థం 'జ్ఞానము' అని, వ్యాసుల వారు జ్ఞానాన్ని

నలుమూలలకీ పంచారు.

పత్రీజీ కూడా ఈ జ్ఞానాన్ని చిన్న చిన్న కాన్సెప్టులుగా అందరికీ అర్థమయ్యే రీతిలో చెబుతూ, చిన్న పిల్లలకు కూడా అర్థమయ్యే వాడుక భాషలో పుస్తకాలు కూడా వ్రాసారు. ఇలా ప్రచారం చేస్తున్న పత్రీజీ వ్యాసుల వారిలా అనిపిస్తారు. ఆయన బుద్ధునిలా అహింస గురించి ఎక్కువగా చెబుతారు. మానవాళి సమస్త దుఃఖాలకి కారణం మాంసాహారం భుజించడమే అని, హింస మానకపోతే ప్రజల్లో శాంతి రాదని, శాకాహారమే మానవుని ఆహారమని చెబుతారు. బుద్ధుడు వచ్చాక యజ్ఞయాగాలలో బలులను మాన్పించారు. అందువల్ల పత్రీజీ బుద్ధునిలా జ్ఞానాన్ని పంచుతూ, మానవుల్ని హింసకు దూరంగా వుంచుతున్నారు.

అలానే ఆది శంకరాచార్యుల వారు అద్వైతాన్ని బోధించారు. కాశ్మీరు నుంచి కన్యాకుమారి వరకు మూడుసార్లు భారతదేశంలో పర్యటించి ఎన్నో దేవాలయాలను పునరుద్ధరించి, దేశంలో నాలుగు దిక్కులా నాలుగు పీఠాలను స్థాపించి 'జ్ఞానం' బోధించారు. ఆయన వ్రాసిన గ్రంథాలు అన్నీ జ్ఞాన బోధలే. అలానే పత్రీజీ భారతదేశంలోనే కాదు విదేశాలలో సైతం ధ్యానం, ఆత్మజ్ఞానం బోధిస్తున్నారు. పల్లెలలో పట్టణాలలో ఎన్నో చోట్ల పిరమిడ్స్. మెగా పిరమిడ్స్ నిర్మింప చేస్తున్నారు. ప్రతి వ్యక్తీ ధ్యానం చేసి, ఆత్మజ్ఞానిగా, బ్రహ్మజ్ఞానిగా మారాలని ప్రచారం చేయిస్తున్నారు. వశిష్టులు, వ్యాసులు, బుద్ధుడు, ఆదిశంకరాచార్యులు లాంటి వారందరూ చేసిన పనినే పత్రీజీ చేస్తున్నారు. దీనిని బట్టి ఆయన ఎంత శక్తివంతుడో మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

పత్రీజీలో నేను చూసిన అమ్మ ప్రేమ

పత్రీజీలో నేనెప్పుడూ తండ్రిని, గురువును చూసేదాన్ని కానీ ఒక సంఘటనతో ఆయనలో వున్న అమ్మ ప్రేమను కూడా చూసాను. ఒకసారి బెంగుళూరు వైట్‌ఫీల్డ్‌లో మౌన ధ్యానం మూడు రోజులు నేను రాఘవరావు గారు కండక్టు చేసాము. ఆ క్లాస్‌కి పత్రీజీ వచ్చారు. పత్రీజీ వచ్చి గంట క్లాస్ తీసుకున్నారు. ఆయన వెళుతూ వుంటే అందరూ... కూడా వెళ్ళారు. రాఘవరావు గారు కూడా "మనమూ వెళదామా?" అన్నారు. నేనన్నాను, "మీరు వెళ్ళండి ఇప్పుడు ఎనిమిదే కదా అయ్యింది, రాత్రి పది వరకు ధ్యానం వుంది కదా! ధ్యానం అయ్యాక నేను వస్తాను" అని చెప్పాను.

రాఘవరావు గారు పత్రీజీ కూడా వెళ్ళారు. 10 గంటలకు రాఘవరావు గారు కారు పంపి "పత్రీజీ వెళ్ళిపోతున్నారు తొందరగా బయలుదేరి రా" అని కబురు పంపారు. నేను బయలుదేరి వచ్చేటప్పటికి పత్రీజీ బయటకు వచ్చి కారు ఎక్కబోతూ నన్ను చూసి, "ఇప్పుడు వచ్చారా, మీకు భోజనం పెట్టి నేను వెళతాను" అని డైనింగ్ టేబుల్ దగ్గరకు తీసుకుని వెళ్ళారు. అప్పటికి వంట చేసి అందరికీ పెట్టి సార్ తిని బయలుదేరుతున్నా, నాకు భోజనం

పెట్టాలని వెనక్కి వచ్చారు!

టేబుల్ దగ్గరకు వెళ్ళి పాత్రలు చూస్తే అన్నీ ఖాళీగా కనిపించాయి. అప్పుడు సార్ వెంటనే "అన్నీ అయిపోయాయి. మీకు భోజనం పెట్టాలనుకొన్నాను; పోనీలే వంట చేసి మీకు భోజనం పెట్టి వెళతాను" అని అప్పటికప్పుడు వంట చేసి నాకు భోజనం పెట్టి బయలుదేరి వెళ్ళారు. అప్పటికి రాత్రి 11 గంటలు అయ్యింది. వర్షం వస్తుంది. ఆయన కర్ణాటక నుంచి ఆంధ్రా వెళ్ళాలి. అయినా నాకు వంట చేసి పెట్టి వెళ్ళారు! దీనిని బట్టి నాకు అర్థమైంది ఏమిటంటే మాట ఇస్తే ఎంత కష్టమైనా ఆ పని చేస్తారు. శిష్యుల్ని బిడ్డలా చూసుకుంటారు. నేనెప్పుడూ అనుకుంటాను సార్‌కి ధ్యానం చేసేవారన్నా, ధ్యాన ప్రచారం చేసేవారన్నా చాలా ఇష్టం, వారి కోసం ఎంత కష్టమైనా భరిస్తారని అర్థం చేసుకున్నాను.

నాకు ఆ రోజు సార్‌లో అమ్మతనాన్ని చూసాను. అమ్మే బిడ్డ ఆకలిని తీరుస్తుంది. బయట నుంచి వచ్చి బిడ్డ ఆకలి ముందుగా గుర్తించేది అమ్మే. ఆ విధంగా నాకు పత్రి గారిలో ఆ రోజు అమ్మ ప్రేమను చూసాను. "నా మనస్సులో భావాన్ని పత్రి గారికి ఎలా చెప్పాలా?" అనుకుంటున్నాను. పత్రి గారే మరునాడు ఫోన్ చేసి "చెప్పండి మేడమ్" అని అనగానే నేను "సార్! నాకు పునర్జన్మనిచ్చి తండ్రి అయ్యారు. జ్ఞానాన్ని ఇచ్చి గురువు అయ్యారు, రాత్రి అన్న వండి పెట్టి అమ్మ అయ్యారు, ఇక ముందు నేను మీలో ఎన్ని చూస్తానో" అనగానే "అలాగా" అని నవ్వి ఫోన్ పెట్టేసారు. అలా సార్‌లో అమ్మని చూసాను, తల్లి ప్రేమను చూసాను.

సద్గురువుల శక్తులు

మరి ఇలాంటి సద్గురువులకు నాలుగు రకాల శక్తులు వుంటాయి. ఆ శక్తులతో వారు శిష్యులకు దీక్షలు ఇస్తారు. పత్రి గారు కూడా అలాగే ఇస్తూంటారు. మనం గమనిస్తే తెలుస్తుంది. అవి (1) దృక్‌దీక్ష (2) స్పర్శ దీక్ష (3) వాక్ దీక్ష (4) మనోదీక్ష.

1. "దృక్‌దీక్ష" :- దీనినే మీన న్యాయమంటారు. చేప గ్రుడ్లను పెట్టి వెనుకకు తిరిగి వాటిని తీక్షణంగా చూస్తుంది. తల్లి చేప యొక్క దృష్టి సోకగానే గ్రుడ్లు పిల్లలుగా మారతాయి. సద్గురువు శిష్యులను ఈ దీక్షతోనే శక్తినిచ్చి జ్ఞానాన్ని కలిగిస్తారు. మనం గమనిస్తే ఒక్కోసారి పత్రి గారు కళ్ళు పెద్దగా చేసి మన కళ్ళలోకి చూస్తారు. అప్పుడే గురువు యొక్క కరుణా కటాక్షం మన మీద పడుతుంది. అలా గురువు కరుణ కలిగినప్పుడు మనం అజ్ఞాన జీవితాన్ని వీడి జ్ఞాన జీవులమవుతాము.

2. "స్పర్శ దీక్ష":- దీనినే విహంగ న్యాయమంటారు. పక్షి గ్రుడ్లను పెట్టి పొదగి తన రెక్కల స్పర్శ చేత పిల్లలుగా మారుస్తుంది. అలాగే సద్గురువు తన చేతి స్పర్శతో శిష్యులను శక్తివంతులుగా చేస్తారు.

అందుకే పత్రీజీ అందరికీ “షేక్ హ్యాండ్” ఇస్తారు.

3. “వాక్ దీక్ష” :– దీనినే భ్రమర కీటక న్యాయమంటారు. భ్రమరం ఆకు పసరు ఆహారంగా తీసుకునే ఒక కీటకాన్ని తెచ్చి తన గూటిలో పెట్టి, ద్వారం దగ్గర వుండి ఝూంకార శబ్దం చేస్తుంది. గూటిలోని కీటకం భ్రమరాన్నే చూస్తూ మెల్లిగా భ్రమరంగా మారిపోతుంది. తరువాత ఆకు పసరు తినడం మాని, పుష్పాల మకరందం స్వీకరిస్తుంది.

మనం కూడా ధ్యానానికి రాక ముందు కీటకంలా వున్నాము. మాంసాహారం తింటూ అజ్ఞానంలో వున్నాము. పత్రిగారి బోధనలు వింటూ, మనం కూడా ఆత్మజ్ఞానము పొంది సీతాకోక చిలుకలా మారిపోతున్నాము. మాంసాహారం మాని జ్ఞానం పెంచుకుంటు న్నాము. ఈ రోజు మనం పత్రిగారంత కాకపోయినా కొంత జ్ఞానమైనా కొందరికైనా చెబుతున్నాము. మనకు ఇలాంటి శక్తి వచ్చిందంటే! అది పత్రి గారి వాక్కుకున్న శక్తే. అదే మనల్ని గురువులుగా మార్చింది.

4.“మనో దీక్ష” :– దీనినే “తాబేటి తలపు” అంటారు. తాబేలు ఒక చోట గ్రుడ్లు పెట్టి ఆహారానికి వెళుతుంది. మేఘాల యొక్క ఉరుము శబ్దం వినగానే తాబేలు ఈ మేఘాల శబ్దానికి “నా గ్రుడ్లు పిల్లలుగా మారాలి” అని సంకల్పం చేస్తుంది. వెంటనే గ్రుడ్లు పిల్లలుగా మారతాయి. అలాగే సద్గురువు ఎక్కడ వున్నా శిష్యులను కాపాడుకుంటూ వుంటారు.

ఈ నాల్గవ దీక్ష నా విషయలోనే నాకు అనుభవమైంది. "ఆత్మజ్ఞానం పొందాలంటే, ఎదగాలంటే అహంకారం వుండకూడదు, అహంకారమే ఆత్మజ్ఞానానికి పెద్ద అడ్డు" అని పత్రీజీ చెబుతారు. నేను 2005లో ధ్యాన ప్రచారం మొదలు పెట్టినప్పుడు ఒక వూరిలో జనం రాలేదు. నేను అక్కడి కార్యకర్తలతో "మీరు ప్రయత్నిస్తే జనం వచ్చేవారు, మీరు ప్రయత్నించలేదు" అని, నేను అహంకారంతో చాలా పరుషంగా మాట్లాడాను. అప్పుడు సమయం మధ్యాహ్నం 2 గంటలు అయింది. మేము భోజనం చేస్తూ మాట్లాడుకుంటు న్నాము. అప్పుడే పత్రిగారి నుంచి ఫోన్ వచ్చింది. సార్ ఏమని అడిగారంటే "క్లాసు ఎలా జరిగింది మేడమ్?" అన్నారు. "బాగానే జరిగింది" అన్నాను. అలా మూడుసార్లు అడిగారు, నేను మూడుసార్లు అలాగే చెప్పాను. సార్ ఒక్క నిమిషం మౌనంగా వుండిపోయారు.

నాకు వెంటనే అంతర్గతంగా ఆయన మెస్సేజ్ స్ఫురించింది. "నేను ఇంత బ్రహ్మజ్ఞానిని.. 20 సం॥ల క్రితం 6 గంటలు ప్రయాణించి ఇద్దరికి ధ్యానం నేర్పిన వాడిని. మరి నీవు ఏమంత గొప్పదానివి. పది మంది సరిపోలేదా? నీ శక్తిని బట్టే నీ ముందు జనం వుంటారు. సాధకుడు ప్రతీదీ స్వీకరించగలగాలి" అన్నట్టుగా నాకు అర్థమైంది. సార్ ఎక్కడ ఎలా వున్నా ఆయనకు అన్నీ తెలుస్తాయి, ఆయన తెలుసుకోగలరు, ఆయనకు ఆ శక్తి వుంది.

మరి నాలో అహంకారం పెరిగితే నేను ఎదగను. అందు వల్ల నాకు అలా చెప్పారు. నాకు చేసిన ఫోన్ ఆస్ట్రేలియా నుంచి వచ్చింది. దీనిని బట్టి సార్ శక్తి ఎంతో అర్థం చేసుకోవచ్చు. మరి అలాంటి సద్గురువు యొక్క బోధను మనం నిత్యం శ్రవణం, మననం చేయాలి.

కర్మ జీవులుగా వచ్చిన మనల్ని పత్రీజీ ధ్యానంతో తల్లి గర్భం నుండి వచ్చిన మాంస పిండాన్ని, మంత్ర పిండంగా మార్చి మనల్ని జ్ఞాన పుత్రులుగా తయారు చేస్తున్నారు. అందువల్ల అలాంటి సద్గురువుకి కోటి వందనాలర్పించినా ఆయన ఋణం తీర్చుకోలేము.

పరమాత్మ కృప - గురువు కృప

పరమాత్మ కృప :-

మనం ఈ భూమ్మీదకి సత్యాన్ని, మన నిజ స్థితిని తెలుసుకోవడానికి వచ్చాము. ఈ సృష్టి అంతా పరమాత్మ సృష్టే. సృష్టిలో 84 లక్షల జీవరాసులు పరమాత్మ సృష్టే.

84 లక్షల జీవరాసులలో మానవ జన్మ ఒక్కటే పరమాత్మని తెలుసుకొనే జన్మ. మానవ జన్మ వచ్చిన వెంటనే కూడా తెలుసుకోలేరు. సుమారు 300 నుంచి 350 జన్మలయ్యే వరకు తెలుసుకోవాలనే కోరిక కూడా పుట్టదు. ఆ పరమాత్మని తెలుసుకోవాలంటే ఎవరికి వారు తెలుసుకోలేరు. వారికి ఒక సద్గురువు అవసరం వుంటుంది. ఎవరికి సద్గురువు దొరుకుతాడంటే పరమాత్మకు ఎవరిపై ప్రేమో వారికే సద్గురువు దొరుకుతాడు. సద్గురువు మన జీవితంలో ప్రవేశించాడంటే మనం పరమాత్మ కృపకి పాత్రులమైనట్టే.

పరమాత్మ కృప మన మీద లేకపోతే సద్గురువు ప్రక్కనే వున్నా ఆయనని గుర్తించలేము. సద్గురువు అంటే సత్యాన్ని

చెప్పగలగాలి. సత్యాన్ని చెప్పడమంటే సమాజాన్ని ధిక్కరించడమే. అందరు గురువులు విగ్రహారాధన చెపుతే సద్గురువు మాత్రం ఆత్మారాధన చెబుతారు. మిగతా గురువులు పుణ్యకర్మలే చేయిస్తారు. కానీ సద్గురువు కర్మలే లేకుండా వుండే మార్గాన్ని బోధిస్తాడు. ఎందువల్లనంటే కర్మ వుంటే జన్మ వుంటుంది. జన్మ వుంటేనే కదా దుఃఖం వుంటుంది. కానీ కర్మలు లేకపోతే జన్మే వుండదు. ఇవన్నీ సద్గురువు వల్ల మాత్రమే తెలుస్తాయి.

మనం ఈ రోజు పత్రి గారి లాంటి సద్గురువుని పొందామంటే! ఈ జన్మలో కానీ, గత జన్మలలో కానీ భగవంతుడిని తెలుసుకోవాలనే తపనతో వున్నామనే లెఖ్ఖ. పరమాత్మ కృప వల్లే మనం పత్రి గారి లాంటి సద్గురువుని పొందగలిగాము. ఎవరైతే జీవహింస చేయరో! అందరిపై ప్రేమతో వుంటారో! పవిత్రతతో జీవిస్తారో! వారిపై పరమాత్మ కృప వుంటుంది.

సద్గురు కృప :-

పరమాత్మ కృప వలన సద్గురువు మన జీవితంలోకి వచ్చాక, గురువు మాట పరమాత్మ మాటగా మనం భావించగలగాలి. ఒక సద్గురువు ఎప్పుడూ శిష్యులకు కర్మలు చేయమని చెప్పరు. అందుకే పత్రిగారు పాపము వద్దు, పుణ్యము వద్దు... సత్య దర్శనమే మనకి ముఖ్యమని చెబుతారు. మనచేత మాంసాహారం మానిపించి పాప కర్మలకు దూరంగా వుంచుతారు. ధ్యానయజ్ఞాలు చేయించి సత్య కర్మలను ప్రోత్సహిస్తారు. సత్య కర్మల వల్లే సత్యదర్శనం (ఆత్మ

దర్శనం) కలుగుతుందని మన చేత ధ్యానయజ్ఞాలు చేయిస్తారు. సద్గురువు లెప్పుడూ ఈ సృష్టి కళ్యాణం కోసమే ఆలోచిస్తారు.

పరమాత్మ ఎప్పుడూ డైరెక్టుగా మనతో మాట్లాడడు. గురువు ద్వారానే అన్నీ చెప్పిస్తాడు. ఆయనే అన్నీ చేస్తే ఇన్ని అవతారాలు, ఇందరి గురువులు భూమ్మీదకు రానక్కరలేదు. ఆయన చెప్పడు కాబట్టే గురువుల్ని భూమి మీదకు పంపుతాడు. అందువల్లే "గురువు సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ" అని చెబుతారు.

"గురువు చెప్పాడంటే ఆ పరమాత్మ చెప్పినట్లే" అని మనం భావించాలి. గురువులు మార్గం చూపడానికే వస్తారు. చేయవలసిన పనంతా మనమే చేయాలి. పత్రిగారు మనకు జ్ఞానమనే విత్తనాలు ఇచ్చారు. అవి మొలకెత్తాలంటే అవి మన శరీరమనే పొలంలో ధ్యానమనే నీరు పోసి, స్వాధ్యాయమనే ఎరువు వేసి, సాంగత్యమనే కృషి చేస్తేనే ఆత్మజ్ఞానమనే పంట వస్తుంది. ఆ పంటను మనం పది మందికీ పంచితే బ్రహ్మజ్ఞానమనే మహావృక్షం పొందుతాము. పత్రిసార్ చెబుతారు "పంచితే పెంచబడుతుంది, దాచితే దోచుకో బడుతుంది" అని. గురువు మాటపై నమ్మకముంచి మనకు తెలిసిన జ్ఞానాన్ని పది మందికీ పంచితేనే మనపై గురుకృప వుంటుంది.

ఎప్పుడూ ప్రాపంచిక విషయాలు, సమస్యలు, లాభాలు సద్గురువులు దగ్గర మాట్లాడకూడదు. ఆధ్యాత్మిక విషయాలు తెలుసుకోవడం, ఆయన చెప్పిన ధ్యానం, స్వాధ్యాయం చేయడం మనం పొందిన జ్ఞానం పంచడం చెయ్యాలి. అప్పుడే గురు కృప

కలుగుతుంది.

గురువులంతా సముద్రంలో కెరటం లాంటి వారు. కెరటం ఉవ్వెత్తున లేచి ఒడ్డుకు వచ్చి మరలా సాగరంలో ఎలా కలుస్తుందో! గురువులు కూడా భూమిపైన తమ పని కోసం వచ్చి పని పూర్తి కాగానే పరమాత్మలో కలిసిపోతారు. అందువల్లే గురువు భూమ్మీద వున్నప్పుడు వారితో వుండి వారి బోధలు విని, అవి అన్నీ పుస్తక రూపంగా మార్చుకున్నవారు నిజమైన ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో పయనించగలరు.

జీవించి వున్న గురువు వద్ద నేర్చుకోకుండా ఎవరో చెబితే విన్న వారు సరియైన లక్ష్యం వైపునకు పయనించలేరు. అందువల్ల గురువుతో సహ జీవనం చేసిన వారు చాలా అదృష్టవంతులు. అందువల్లే గురువు చెప్పిన బాటలో నడిచిన వారంతా ఆయన కృపకి పాత్రులవుతారు.

ఆరాటం - పోరాటం

జన్మ తీసుకున్న తరువాత బాల్యం నుంచి వృద్ధాప్యం వరకు అందరి జీవితాలలోనూ ఆరాటం–పోరాటం వుంటుంది. బాల్యంలో ఆడుకోవాలని, అల్లరి చేయాలని ఆరాటం. కానీ పెద్దలు "చదువుకో, అల్లరి చేయకు, ఇలా వుండు, అలా వుండు" అని చెబుతారు. అప్పుడు వారితో పోరాటం.

యవ్వనంలో స్నేహితులతో తిరగాలని, సినిమాలకి, షికార్లకి తిరగాలని, లైఫ్ ఎంజాయ్ చెయ్యాలని ఆరాటం. కానీ పెద్దలు వాటికి అడ్డు చెప్పేటప్పటికి వారితో పోరాటం. ప్రౌఢ వయస్సులో అన్ని బాధ్యతలూ తీర్చుకోవాలని, బాగా సంపాదించాలని, మంచి ఇల్లు కట్టుకోవాలని, మంచి కారు కొనాలని, పిల్లల్ని బాగా చదివించాలని, అందరి కన్నా గొప్పగా వుండాలనే ఆరాటం. కానీ అవి అన్నీ తీర్చుకోవడానికి నిత్యమూ పోరాటం చెయ్యాలి.

వ్యార్థక్యంలో బాధ్యతలు తీరినా "అందరూ నా మాటే వినాలి, నేను చెప్పినట్లే వుండాలి" అని అంటూ అందరి మీద పెత్తనం చెలాయిస్తూ, తన పెద్దరికం పోతుందేమోనని, అది నిలుపుకోవాలనే ఆరాటం. దాని కోసం పోరాటం చేస్తూ బ్రతుకంతా దుఃఖంలో

వుంటారు.

ఈ ఆరాటాలు, పోరాటాలు ఎంత వరకు అంటే, అజ్ఞానంలో వున్నంత వరకు వుంటాయి. కానీ అజ్ఞానం నుంచి బయటపడి జ్ఞానవంతులయ్యేటప్పటికి ఈ ఆరాటం, పోరాటం దేని మీద వుండాలో, ఎలా ఉపయోగించాలో తెలుస్తుంది.

ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ప్రవేశించిన వారికి కూడా ఈ ఆరాటాలు, పోరాటాలు తప్పవు. ఎందుచేతనంటే ధ్యానం మొదలు పెట్టిన క్రొత్తలో ధ్యానం చెయ్యాలనే ఆరాటం వుంటుంది. కానీ ఆలోచనలతో వుండే మనస్సుతో పోరాటం చెయ్యవలసి వస్తుంది. తరువాత ధ్యానం అందరికీ చెప్పాలనే ఆరాటం కలుగుతుంది. "విగ్రహం దేవుడు కాదు; ఆత్మే దేవుడు" అనే సత్యం తెలిసాక అది అందరికీ చెప్పాలనే ఆరాటం వస్తుంది. "పూజలలో 'ఆత్మ'ను అంటే దైవాన్ని ఆశ్రయించలేం. దైవాన్ని ఆశ్రయించే మార్గమే 'ధ్యానం' " అని చెప్పాలనే ఆరాటం వస్తుంది. కానీ ఇది అర్థం చేసుకోలేని వారిని ఒప్పించటానికి చాలా పోరాటం చేయవలసి వస్తుంది.

పక్షులను, జంతువులను హింసించడం, మాంసాహారం తినడం పాపం కాబట్టి అందరిచేత మాంసాహారం మాన్పించాలనే ఆరాటం కలుగుతుంది. కానీ అందరికీ చెప్పి, అందరినీ ఒప్పించా లంటే, అందరిచేత మాంసం మాన్పించి ధ్యానం చేయించాలంటే చాలా పోరాటం చేయవలసి వస్తుంది.

ఈ కలియుగంలో ప్రజల్లో మూఢత్వం, మూర్ఖత్వం ఎక్కువగా వుంటుంది. "తాను చేసేదే కరెక్టు, తనకే అన్నీ తెలుసు" అనుకోవడం

మూర్ఖత్వం. అలాగే "అందరూ చేసేది కరెక్టు, అందరూ చేసినట్లు చెయ్యాలి" అనుకోవడం 'మూఢత్వం'. ఇలా మూర్ఖత్వంలో వున్న వారిని మూఢాచారాలలో వున్న వారిని మార్చాలనే ఆరాటంతో ప్రయత్నిస్తే ఎంతో పోరాటం చేయాలి.

మామూలు జీవితంలో ఆరాటం వల్ల, పోరాటం వల్ల శరీరం, మనస్సు అలిసిపోవడం వల్ల బి.పి., షుగరు లాంటి వ్యాధులతో శరీరం అనారోగ్యం పాలు అవుతుంది. కానీ ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ప్రవేశించిన వారికి ఈ ఆరాటం, పోరాటం వల్ల తృప్తి, ఆనందం, సంతోషం వస్తుంది.

పత్రీజీ 30 సంవత్సరాల నుంచి ఎంతో కష్టపడి ప్రజలలో అజ్ఞానాన్ని తొలగిస్తున్నారు. మరి ఆయన అడుగు జాడలలో నడిచిన వారంతా ధ్యానం చేసి సత్యాన్ని తెలుసుకొని జ్ఞానులుగా మారి లోకకళ్యాణం కోసమే గురువు గారి అడుగుజాడలలో నడవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. పత్రీజీ ఏ ధ్యేయంతో ప్రజలలోకి వచ్చారో అదే ధ్యేయంతో వారి శిష్యులు పని చేస్తున్నారు. పిరమిడ్ మాస్టర్ల ఆరాటాలు, పోరాటాలు లోకకళ్యాణం కోసమే! అలా లేని వారు పిరమిడ్ మాస్టర్లుగా అనిపించుకోలేరు!

పత్రిగారి ఆశయం అందరినీ జ్ఞానులుగా, ఆత్మజ్ఞానులుగా మార్చాలనే, దానికి ఎవరి వంతు కృషి వారు చేయాలని చెపుతూ, "విశ్వం నాకేమిచ్చిందని ఆలోచించకూడదు, విశ్వానికి నేనేమి ఇచ్చాను?" అని ఆలోచించమని బోధిస్తారు. మన సుఖం వదులుకోమని ఎప్పుడూ చెప్పరు. మనం సుఖ పడుతూ ప్రక్కవారు సుఖపడేటట్లు చూడాలని అంటారు.

మానవుడు అంటే

శరీరం, మనస్సు, ఆత్మ ఈ మూడు కలిపితేనే మానవుడు.

శరీరం :-

శరీరం తల్లిదండ్రుల నుంచి వస్తుంది. ఈ శరీరం పంచ భూతాలతో ఏర్పడింది. ఈ శరీరంలో 5 కర్మేంద్రియాలు, 5 జ్ఞానేంద్రియాలు వున్నాయి. ఆత్మలమైన మనం మన ఆత్మోన్నతికి జీవిత పాఠాలు నేర్చుకోవడానికి మన ఇచ్ఛతోనే, ఏ రకం శరీరం కావాలో అదే శరీరాన్ని ఎంచుకుని వస్తాము. వచ్చాక అజ్ఞానం వల్ల "శరీరమే నేను" అనుకుంటాము. " 'ఆత్మే' నేను" అనే జ్ఞానాన్ని పొందే వరకు "శరీరమే నేను" అనే భ్రాంతిలో వుంటాము. కానీ ఒక అశాశ్వతమైన దానిలో అంటే ఈ శరీరంలో ఇంకొక శాశ్వతమైనది అంటే 'ఆత్మ' వుంది అని తెలుసుకోవాలి. ఈ శరీరాన్ని "భోగంలో వుంచితే రోగం- యోగంలో వుంచితే జ్ఞానం" వస్తుంది.

మనస్సు:-

మనస్సు అన్నది మనల్ని పెంచే తల్లిదండ్రుల నుండి, మనం పెరిగిన సమాజం నుండి వస్తుంది. మనస్సు రక్తమాంసాలతో నిర్మిత మవ్వలేదు. ప్రాణశక్తి అనే అత్యంత సూక్ష్మ ప్రకాశంతో మనస్సు

నిండి వుంది. మనస్సు పని ఏమిటంటే.. అన్నిటినీ స్వీకరిస్తుంది. మనకు ఇష్టమున్నా లేకపోయినా మన మనస్సు మన జీవితాంతం మనతోనే వుంటుంది.

చాలా మంది "నా మనస్సు బాగోలేదు" అంటారు. నా మనస్సు బాగోలేదని బాధపడటం కాదు, మనం మనస్సును తీసేయలేము, దానిని బాగు పరచుకోవాలి. అలా బాగుపరచుకునే మార్గమే 'ధ్యానం'. మన మనస్సు దుశ్చింతల చేత, దుర్భావనలచేత కలుషితమై వుంటుంది. మనస్సులోని మలిన భావాలు పోవాలంటే.. అది 'ధ్యానం' వల్ల మాత్రమే సాధ్యం అవుతుంది.

మనస్సుకు కలలు కనడం, కోరికలు కోరడం చాలా ఎక్కువ. మనస్సు ఒక వస్త్రం లాంటిది. ముళ్ళ కంప మీద పడిన వస్త్రాన్ని ఒక్కసారి లాగితే, వస్త్రం చిరిగిపోతుంది. అందుకని చాలా జాగ్రత్తగా వస్త్రం తీస్తారు. అలానే మనస్సును ఒక్కసారిగా మార్చలేము. 'ధ్యానం' చెయ్యడం ద్వారా మెల్లి మెల్లిగా మార్పు చెందుతుంది. వస్త్రం ఒక్కసారిగా మాయమవ్వదు. ఒక్కొక్క ప్రోగు తీస్తే వస్త్రం ఎలా మాయమవుతుందో, అలానే మనస్సులో వున్నమాలిన్యం 'ధ్యానం' ద్వారా రోజూ కొద్ది, కొద్దిగా తొలిగి చివరకు పూర్తిగా తొలగిపోతుంది.

పరిగెత్తడం శరీరానికి కష్టం. ఒక చోట నిలకడగా నిలబడటం మనస్సుకి కష్టం. మనస్సు అన్యమనస్కం అవ్వాలి. అది 'ధ్యానం' ద్వారానే సాధ్యం. మనస్సు ఒక తోట లాంటిది. తోటలోనికి అన్యులు, అన్యమైనవి ప్రవేశించకుండా సైనికుడిలా

కాపలా కాయాలి. కలుపు మొక్కలు లేకుండా చూసుకోవాలి. కలుపు మొక్కలు వుంటే తోటను ఎదగనీయదు. అలాగే మనస్సనే తోటలోనికి వ్యర్థమైన, పనికిరాని విషయాలు ప్రవేశించకుండా చూసుకోవాలి. భయాలు, ఆందోళనలు లాంటి కలుపు మొక్కలు లేకుండా చూసుకోవాలి. ఇలాంటివి మనస్సులో వుంటే 'ఆత్మను' ఎదగనీయదు.

మనం ఆనందంగా జీవించాలంటే వ్యతిరేక నకారాత్మక ఆలోచనలు వుండకూడదు. మనిషి రోజుకు 60 వేల ఆలోచనలు చేస్తాడు. విచిత్రమేమిటంటే అందులో 90 శాతం గతం గురించిన ఆలోచనలే వుంటాయి. మన ఆలోచనలే మన పనులు. మన పనులే మన ఫలితాలు. మన మనస్సును మార్చుకోవడానికి అంకిత భావంతో కృషి చేస్తే, క్రమంగా జీవితం సాధారణం నుంచి అసాధారణ స్థాయిలోకి అడుగు పెడుతుంది. మనం గతానికి బందీ కాకపోతే భవిష్యత్తుకు నిర్మాణ శిల్పులమవుతాం.

పడవ ఎటువైపుకి వెళుతున్నా దిక్సూచి ఉత్తర దిక్కునే సూచిస్తుంది. అలాగే లోక వ్యవహారాలెన్ని వున్నా ధ్యానం చేసే వారి మనస్సు 'ఆత్మ' పైనే వుంటుంది.

మనస్సును బలహీన పరచే ఎంత గొప్ప కోరికనైనా విడనాడాలి. మనస్సులో శాంతి లేకపోతే ప్రదేశం మారినా శాంతి రాదు. 'ఆత్మ' మీద దృష్టి పెడితేనే మనస్సు శాంతిస్తుంది. మనస్సు 'జీరో' అయితేనే మనం 'హీరోలం' అవుతాము. మనస్సు 'హీరో' అయితే మనం 'జీరోలమే'. ప్రాపంచిక విషయాల మీద నుంచి

మనస్సు ఎప్పుడు పోతుందో అప్పుడు మనస్సు భగవత్ స్వరూపమే అవుతుంది. మలినం పోయిన మనస్సు బ్రహ్మమే అవుతుంది. మనస్సును ప్రపంచం వైపుకి త్రిప్పితే 'బంధం'. ఆత్మ వైపునకు త్రిప్పితే 'మోక్షం'. అలాగే ఆత్మవైపునకు త్రిప్పిన మనస్సు అన్నింటిలో వున్నా అన్నింటి నుంచి విడుదలై వుంటుంది. బురదలో వున్న కమలం బురదని అంటించుకోకుండా ఎలా వుంటుందో ఆత్మవైపుకి త్రిప్పిన మనస్సు అన్నింటిలోను వున్నా, ఎన్ని కర్మలు చేస్తున్నా ఏమీ అంటించుకోదు.

నిశ్చలమైన నీటిలో అడుగు భాగం సైతం కనిపిస్తుంది. అలాగే 'ధ్యానం' ద్వారా మనస్సును నిశ్చలం చేయగలిగితే 'ఆత్మ'ను తెలుసు కోగలం. మనిషిపై మనస్సు పెత్తనం చేస్తున్నంత సేపు 'ఆత్మ' బయట పడదు. మనసెప్పుడూ బాహ్య విషయాల మీద అభిరుచి కలిగి వుంటే, దుర్వాసనలు వుంటే చెడు ఆలోచనలు చేస్తుంది. బాహ్య విషయాల నుండి ఆలోచనలను అంతరానికి మళ్ళిస్తే మనస్సుకు ప్రశాంతత కలుగుతుంది. అటువంటి మనస్సు వల్ల మెల్లిగా 'పరమాత్మ' దర్శనం, అంటే 'బ్రహ్మసాక్షాత్కారం' కలుగు తుంది. దీని వల్ల జనన మరణాల నుండి విముక్తి కలుగుతుందని "వివేక చూడామణి"లో శంకరాచార్యుల వారు చెప్పడం జరిగింది. "శుద్ధ మనస్సు కల్ప వృక్షంగా మారుతుంది. అపరిశుద్ధంగా వున్న మనస్సు ఏనాటికీ పరమాత్మ దర్శనం కానీయక పరాధీనంగానే వుంటుంది". అందుచేత 'ధ్యానం' ద్వారా మనస్సును అంతర్ముఖం చెయ్యాలి.

ఆత్మ :–

'ఆత్మ' పూర్ణాత్మ నుంచి పరమాత్మ నుంచి వస్తుంది. పరమాత్మ ప్రతి జీవిలోనూ సూక్ష్మాతిసూక్ష్మంగా 'ఆత్మ'గా వుంటాడు. 'ఆత్మ' అణువు కంటే కూడా అతి సూక్ష్మంగా జీవులలో (శరీరాలలో) ప్రవేశ పెట్టబడి శరీరానికి చైతన్యం కలిగిస్తుంది. 'ఆత్మ'కు చావు, పుట్టుకలు లేవు. ఆకలి, దప్పులు లేవు. శోక, మోహాలు లేవు.

- చావు, పుట్టుకలు అన్నవి శరీర ధర్మం
- ఆకలి, దప్పికలు అన్నవి ప్రాణ ధర్మం
- శోక, మోహాలు అన్నవి మనో ధర్మం

ఈ ఆరు లేకపోవడం వల్ల 'ఆత్మ'ను షడూర్మ రహితం అన్నారు. శరీరం చేసే ప్రతి పనికీ కారణం 'ఆత్మశక్తే'. శరీరం లేకుండా 'ఆత్మ' తనకు తానుగా సంస్కరించుకోలేదు. 'ఆత్మ' బీజం లాంటిది, 'శరీరం' వృక్షం లాంటిది. బీజం ఎంత శక్తివంతమైతే దాని నుండి ఉత్పన్నమయ్యే వృక్షము అంత బలిష్టంగా వుంటుంది. అదే విధంగా మనస్సు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గి, 'ఆత్మ' శక్తివంతంగా వున్నప్పుడు, శరీరం కల్పతరువులా వుంటుంది. "ఆత్మశక్తి" హీనమయినప్పుడు శరీరం అనారోగ్యకరంగా వుంటుంది.

ప్రపంచంలో అన్నిటికంటే ఏదైనా గొప్ప శక్తి వుంది అంటే, అది 'ఆత్మశక్తి' ఒక్కటే. 'ఆత్మశక్తి' నిద్రించే దానిని మేల్కొలుపుతుంది. అతీంద్రియ సామర్థ్యాలను వెలికి తీస్తుంది. శరీరానికి 'ప్రాణం' ఎంత ముఖ్యమో 'ఆత్మ' అంతే ముఖ్యం. 'ఆత్మ'కు అనుభూతులు మాత్రమే తెలుస్తాయి. ఇంద్రియ జ్ఞానంతో ఆత్మను తెలుసుకోలేము.

ఇది కేవలం జ్ఞానానికి అందవలసిందే. అందుకే 'ఆత్మజ్ఞానం' అన్నారు.

బుద్ధిని వికసింప చేసేది, ప్రజ్ఞను ప్రజ్వలింప చేసేది, శరీరాన్ని చైతన్యపరచేది 'ఆత్మే'. దీనికి అనేక శక్తులున్నాయి. అనేక మహత్తులు, సిద్ధులు వున్నాయి. వాటిని గ్రహించడానికి అనుభూతులు చెందడానికి 'ధ్యాన సాధన' అవసరం. మామూలు కళ్ళతో చూడగలిగేది పరిమితం. 'జ్ఞాన నేత్రం'తో చూడగలిగేది అపరిమితం. దానికి ధ్యాన సాధన తీవ్రం కావాలి. మూడవ నేత్రం తెరచుకోవాలి. అలా మూడవ నేత్రం తెరుచుకున్న ప్రతివాడూ భగవంతుడవుతాడు. 'ఆత్మ'ను తెలుసుకోవడమంటే 'బ్రహ్మాన్ని' తెలుసుకోవడమే.

ప్రపంచంలో అన్నీ నాశనమయ్యే వస్తువులే, కానీ 'ఆత్మ' ఒక్కటే నాశనం లేనిది. ధ్యాన సాధకుడు 'ఆత్మే' పరబ్రహ్మమని తెలుసుకోవాలి. ప్రతి ఒక్కరూ 'ఆత్మ' గురించి ఈ మూడు తెలుసు కోవాలి.

(1) ఆత్మ శాశ్వతమైనదని (2) తాను 'ఆత్మ'యే కానీ దేహం కాదని (3) అన్ని జీవులలో అంటే జీవించి వున్న ప్రతి దానిలో ఒకే 'ఆత్మ' వ్యాపించి వున్నదని తెలుసుకోవాలి.

తీవ్రమైన 'ధ్యాన సాధన' వల్ల మనలో మహోన్నతమైన ఆలోచనలు వచ్చినప్పుడు, ఆదర్శం ఏర్పడినప్పుడు మన ఆలోచనలు పరిమితులను దాటి, బంధాలను తెంచుకుని మన 'చైతన్యం' అంటే ఆత్మ అన్ని దిశల్లోనూ వ్యాపిస్తుంది. మనలో నిద్రాణమై వున్న అన్ని శక్తులూ, ప్రతిభ, జ్ఞానం ఒక్కసారి మేల్కొంటాయి.

ధ్యానానికి కావలసినవి

ధ్యానానికి ముఖ్యంగా (1) నమ్మకం, (2) శ్రద్ధ, (3) అభ్యాసం, (4) ఉత్సాహం అన్నవి చాలా అవసరం.

1) నమ్మకం:- ఎన్నో రకాల ధ్యానాలు వున్నాయి. కానీ ఒక సద్గురువు మనకు చెప్పిన సాధన మీద నమ్మకముంచడం వల్ల మనం ఆ సాధనని చక్కగా చేస్తాము. మన పుణ్యకర్మల వల్ల, సత్‌కర్మల వల్ల మాత్రమే ఒక సద్గురువు దొరుకుతాడు. అలాంటి సద్గురువు చెప్పిన సాధన ఆషామాషీగా వుండదు కదా! అలాంటి సద్గురువులు సత్యమే చెబుతారు, సత్యంలో జీవిస్తారు, మనల్ని సత్యం వైపు పయనింప చేస్తారు.

మనం మన సాధన మీద నమ్మకం ఉంచినప్పుడు, "ఈ సాధన వల్ల మాత్రవే నేను జ్ఞానం పొందగలను" అనే అభిప్రాయానికి వచ్చి సాధనని ఎంతో ఇష్టంగా చేస్తాము. దాని మీద ఇష్టం పెంచుకున్న కొద్దీ సాధన చాలా ఎక్కువ సేపు చేయగలుగుతాము. పత్రీజీ చెప్పిన "శ్వాస మీద ధ్యాస" అనే సాధన గౌతమబుద్ధుడు ఎన్నో రకాల ధ్యానాలు చేసి, ఆఖరికి ఇదే గొప్పదని అందరికీ ఈ 'ఆనాపానసతి' బోధించారు. ధ్యానమంటే మనస్సును శూన్యం చేయడం. మనస్సు శూన్యమవ్వాలి అంటే శ్వాసను

పట్టుకోవాలి. ఎందువల్లనంటే మిగతా సాధనలలో మనస్సు పని చేస్తుంది. 'శ్వాస మీద ధ్యాస' అన్నది మనస్సును శూన్యంలోనికి తొందరగా తీసుకుని వెళుతుంది. అందువల్లే మనం చేసే సాధన మీద మనకు నమ్మక ముండాలి.

2) శ్రద్ధ :- ఏ పనైనా శ్రద్ధగా చేస్తే చాలా నైపుణ్యంగా వుంటుంది. చదువులో కూడా "శ్రద్ధగా చదవరా!" అంటారు. ఏ పని మొదలు పెట్టినా శ్రద్ధతో చేస్తే చాలా చక్కగా అవుతుంది. ఏ పనిలోనైనా శ్రద్ధ అధికంగా వున్నప్పుడే సత్ఫలితాలు కలుగుతాయి. భగవద్గీతలో శ్రద్ధ మూడు రకాలుగా వుంటుంది అని చెప్పబడింది. అవి 1)తామసిక శ్రద్ధ 2) రాజసిక శ్రద్ధ 3) సాత్విక శ్రద్ధ.

ఇవి జన్మాంతర సంస్కార ప్రభావాల వల్ల, ఈ జన్మలో చేసే ప్రయత్నం వల్ల కలుగుతుందని చెప్పారు. మానవులంతా ఏ రకం శ్రద్ధ కలిగి వుంటారో ఆ రకం ఫలితాన్నే పొందుతారు. సాధన కుదరాలన్నా, జ్ఞానం పెంచుకోవాలన్నా "సాత్విక శ్రద్ధ" అవసరం. "సాత్విక శ్రద్ధ" వలనే "ఆత్మ స్థితి"కి చేరుకోగలం. అందుకే గీతలో ఈ విధంగా చెప్పబడింది.

శ్లో॥ శ్రద్ధావాన్ లభతే జ్ఞానం తత్పరః సంయతేన్ద్రియః
జ్ఞానం లబ్ధ్వా పరాం శాన్తిమచిరేణాధిగచ్ఛతి (భ.గీ.4-39)

తామసిక శ్రద్ధ, రాజసిక శ్రద్ధ వల్ల సాధన కుదరదు. ఆత్మజ్ఞానం కలుగదు. అందువలన సాత్విక శ్రద్ధ సాధకునికి అవసరం కాబట్టి, ప్రతి ఒక్కరూ సాత్విక శ్రద్ధను ఆశ్రయించి వారి వారి ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు చేయాలని చెప్పబడింది.

3) అభ్యాసం :- ధ్యానం మొదలు పెట్టిన క్రొత్తల్లో ఎవ్వరికీ ధ్యానం కుదరదు. ధ్యానంలో కూర్చోడానికి శరీరం సహకరించదు. సహజంగా కళ్ళు తెరిస్తే ఆలోచనలు అంత రావు. కళ్ళు మూసు కోగానే ఎన్నో ఆలోచనలు వస్తాయి. "ఎప్పుడు కళ్ళు తెరిచేద్దామా" అని అనిపిస్తుంది. కానీ రోజూ కూర్చోవడం వల్ల మెల్లిమెల్లిగా ఆలోచనలు తగ్గి శరీరానికి మనస్సుకి ధ్యానం అభ్యాసమవుతుంది.

మనస్సు చంచలమైనది, దానిని నిగ్రహించడం చాలా కష్టం. కానీ "శ్వాస మీద ధ్యాస" అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల, మెల్లిగా మనస్సు లొంగుతుంది. ఎంత పెద్ద మదపుటేనుగు అయినా చిన్న అంకుశానికి లొంగినట్లు "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచితే మనస్సు మెల్లిమెల్లిగా లొంగుతుంది.

అభ్యాసానికి ఒక ఉదాహరణ : ఒక ఊరిలో ఒక గురువుగారు వుండేవారు. ఆయన కొన్ని రోజులు ప్రచారానికి బయలుదేరారు. ఆయనకు ఒక ఊరిలో భోజనం ఏర్పాట్లు చేసారు. ఆ వూరిలో ఎవరింట్లో ఏర్పాటు చేసారో ఆ ఇంటి ఇల్లాలు గురువుగారి శిష్యునికి ఫోన్ చేసి "గురువు గారు ఏ కూరలు తింటారు?" అని అడిగింది. దానికి ఆ శిష్యుడు "అన్ని కూరలూ ఇష్టమే, కానీ కాకరకాయ" అని అనగానే ఫోన్ కట్ అయింది. ఎంత ప్రయత్నించినా లైన్ దొరకలేదు. ఆ ఇల్లాలు గురువు గారికి కాకరకాయ ఇష్టమనుకుని, వంటలన్నీ కాకరకాయతో చేసింది. కాకరకాయ కూర, కాకరకాయ పచ్చడి, కాకరకాయ వేపుడు, కాకరకాయ పులుసు ఇలా కాకరకాయతో రకరకాలు చేసింది. గురువు గారు భోజనానికి కూర్చుని పాత్రల మీద మూత తీసి

చూసారు. అన్నీ కాకరకాయలతో చేసిన వంటకాలే. ఇక రెండో రకం లేదు. అందువల్ల చేసేది లేక కాకరకాయ కూర వేసుకుని తిన్నారు.

ఆ మరునాడు ప్రక్క వూరిలో ప్రోగ్రామ్, ఆ వూరి వారు ముందు రోజు కాకరకాయ కూర చేసిన వారిని గురువు గారికి "ఏమిష్టం అని అడిగితే.. గురువుగారికి కాకరకాయ ఇష్టం, అందుకే అన్నీ కాకరకాయతో చేశాము" అన్నారు. అప్పుడు వారు కూడా కాకరకాయతోనే అన్ని రకాలు చేసారు. ఆ రోజు కూడా గురువు గారు చేసేది లేక కాకరకాయ తినవలసి వచ్చింది. ఇలా వారం రోజులు వరుసగా కాకరకాయతో గురువు గారికి వంటకాలు చేయడం జరిగింది. గురువుగారు మరో కూర లేక రోజూ కాకర కాయ కూరతో తినడం వల్ల, కాకరకాయ అలవాటైపోయింది. అలాగే మొదట ధ్యానం కూడా అలవాటు వుండదు. కష్టమైనా రోజూ కొంత సమయం అభ్యాసం చేస్తూంటే అదే అలవాటైపోతుంది.

అందుకే పతంజలి మహర్షి "అభ్యాస, వైరాగ్యాభ్యాం తన్నిరోధః" అన్నారు. అంటే "అభ్యాస వైరాగ్యాలతో మనస్సును నిరోధించవచ్చు" అన్నారు. అందువల్ల మనస్సు పరమాత్మపై నిలపటానికి 'అభ్యాసం' చేయవలసిందే. ప్రతిరోజూ ధ్యానసాధన క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల ధ్యాన సాధన అలవాటై పోతుంది. అందుకే ధ్యానానికి 'అభ్యాసం' అవసరం. వశిష్ఠ మహర్షి కూడా 'ఆత్మజ్ఞానం' కోసం 'అభ్యాసం' తప్పక చేయాలని శ్రీరామచంద్రునికి బోధించారు. కారణం 'ఆత్మజ్ఞానం' చేతనే సమస్త దుఃఖాలు దూరమవుతాయి, పరమానందం లభిస్తుంది కాబట్టి, 'అభ్యాసం'

చేసి 'ఆత్మజ్ఞానాన్ని' పొందాలని వశిష్ఠుల వారు చెపుతారు.

4) ఉత్సాహం :- యోగాన్ని అభ్యసించేవాడు ఉత్సాహవంతుడై వుండాలి. ఎన్ని అవాంతరాలు వచ్చినా చెదరని వాడై వుండాలి.

ఏ పని చేసినా 'ఉత్సాహం'తో చేస్తే ఆ పని చాలా తొందరగా జరుగుతుంది. పని చేసేటప్పుడు 'శ్రద్ధ' ఎంత ముఖ్యమో, 'ఉత్సాహం' కూడా అంతే ముఖ్యం. అందుకే పెద్దలు అంటారు "ఏడుస్తూ చేసే కంటే చెయ్యకపోవడం మంచిది" అని. అందువల్ల ప్రాపంచిక పనుల్లోనే కాదు ఆత్మసాధనలో కూడా 'ఉత్సాహం' ఉండాలి. పరమాత్మను తెలుసుకునే ఈ సాధనలో సాధకుడు ఎంత 'శ్రద్ధ', 'ఉత్సాహం' చూపిస్తాడో ప్రకృతి అంత సహకరిస్తుంది. సాధన చేయడానికి అసలు బద్ధకం పనికి రాదు. బద్ధకం వచ్చిందా మనలో తమో గుణం వున్నట్లే లెక్క.

అలా బద్ధకం వున్నప్పుడు మనం తినే ఆహారంలో తమో గుణం కలిగించేవి వున్నాయేమోనని పరిశీలించి, తమోగుణాన్ని పెంచే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం మానేయాలి. ముఖ్యంగా నిల్వ వున్నవి, పాసిపోయినవి, పులిసిపోయినవి, వండి ఫ్రిజ్‌లో వుంచినవి చల్లారి పోయినవి తింటే తమోగుణం పెరుగుతుంది. అతిగా తినడం, అతిగా నిద్రపోవడం కూడా తమోగుణ లక్షణాలు. అక్కర్లేని పనులు కల్పించుకోవడం వల్ల కూడా ధ్యానం మీద శ్రద్ధ తగ్గిపోతుంది. శరీర అలసట వల్ల కూడా సాధన కుదరదు. అందువల్ల సాధనకి భంగం కలిగించేవి తగ్గించుకుంటే 'ధ్యానం' చేయాలనే ఉత్సాహం వస్తుంది. 'ఆత్మజ్ఞానం' పెంచే పుస్తకాలు చదవడం వల్ల కూడా ధ్యానం చేయాలనే 'ఉత్సాహం', కోరిక వస్తుంది.

ధ్యాన సాధనలో ఎదగాలంటే?

ధ్యాన సాధనలో ఎదగాలంటే ముఖ్యంగా (1) విచారణ (2) విశ్వాసం (3) విమర్శ (4) విశ్లేషణ (5) వివేకం (6) వైరాగ్యం (7) వినయం అన్నవి చాలా అవసరం.

1) విచారణ: సాధన చేయటం ఎంత ముఖ్యమో.. సాధనలో ఎద గాలంటే 'విచారణ' కూడా అంతే ముఖ్యం. ముందుగా "నేనెవరు?" అనే 'విచారణ' చేయాలి. మనస్సును శుద్ధి చేయడానికి ధ్యానం చేయాలి. 'జ్ఞానం' పెరగడానికి విచారణ చేయాలి. పెరుగును చిలికితే వెన్న వచ్చినట్టే, విచారణ వల్ల జ్ఞానం వస్తుంది. విచారణ అంటే 'తత్వ విచారణ' అంటే 'ఆత్మ విచారణ'. 'తత్వ విచారణ' అన్నది 'జ్ఞానమార్గం'. 'ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి' జ్ఞానమే సరైన మార్గం. ఎన్ని జన్మలెత్తినా 'జ్ఞానం' పొందనిదే ముక్తి లభించదు. "నేనెవరు? ఈ ప్రపంచం ఏమిటి?" అనే విచారణ వల్ల జ్ఞానం కలుగుతుంది. ఈ విచారణ అన్నది బుద్ధి వికసించినప్పుడే జరుగుతుంది.

సహజంగా బుద్ధి వికసించాలంటే 'ధ్యానం' అవసరం. క్షణక్షణం మనస్సు సాధన మీద కంటే బయటి విషయాల మీద

ఆసక్తి చూపుతుంది. అటువంటి సందర్భాలలో "ఇది నాకు అవసరమా? కాదా?" అని విచారణ చేసి, అవసరమైతేనే ఆ పని చేయాలి. అప్పుడు 'ఆత్మశక్తి' పెంచే పనుల మీద ఆశక్తి కలుగుతుంది. అంతేకానీ 'ఆత్మశక్తి' పోగొట్టే పనులు చేయకూడదు. 'విచారణ' పరమ జ్ఞానం అన్నారు వశిష్ఠుల వారు. అందువల్ల మనం విచారణ వల్లే జ్ఞానాన్ని పెంచుకోగలమని తెలుస్తుంది.

2) విశ్వాసం : మనకు ఒక సద్గురువు దొరికినప్పుడు, ఆత్మజ్ఞానం పొందాలంటే గురువు మీద, గురువు మాట మీద విశ్వాసముంచాలి, అపుడే మనకు జ్ఞానం కలుగుతుంది. సద్గురువులెప్పుడూ మనల్ని 'సత్యం' వైపు అంటే 'ఆత్మ' వైపునకు అంటే 'పరమాత్మ' వైపునకు నడిపించడానికే ప్రయత్నిస్తారు. సహజంగా మన మనస్సు ఎప్పుడూ ప్రాపంచిక విషయాల మీదకే పోతుంది. కానీ గురువులు వారి బోధలతో ఎల్లప్పుడూ మనల్ని 'ఆత్మ'మార్గంలో పయనింప చేసి 'పరమాత్మ'ను చేరుకోవడానికి సహకరిస్తారు.

మాతంగ మహర్షి శిష్యురాలు "శబరి". ఆమెకి జ్ఞానంపై వున్న శ్రద్ధ, గురువుపై వున్న భక్తికి ఆయన ఎంతో సంతోషించి, "పరమాత్మ రాముని రూపంలో నీకు దర్శనమిస్తాడు" అని చెప్పారు. ఆమె గురువు మాటలను విశ్వసించి, విశ్వాసంతో రామునికై ఎదురు చూసింది. "నేను మరణించేలోగా నా రామయ్య వస్తాడు, నా గురువు చెప్పాడు" అని ఎదురు చూసింది, నిరుత్సాహ పడలేదు. చిట్ట చివరకు ఆమెకు రాముని దర్శనం లభించింది. దీనిని బట్టి గురువు చెప్పాక

ఎప్పుడూ మనం పాజిటివ్ థింకింగ్‌లో వుండాలి. నెగెటివ్‌గా ఆలోచించ కూడదు. అందుకే పత్రిగారు మనల్ని ఎప్పుడూ పాజిటివ్ ఆలోచనలతో వుండమంటారు.

అలాగే పత్రిసార్ 'విశ్వాసం' గురించి చాలా చక్కగా చెబుతారు. ప్రజలంతా చూడటానికి ఒకే రకంగా వున్నా వారి 'ఆత్మ' స్థితులను బట్టి వారి దశను, దిశను మార్చుకుంటారని చాలా అద్భుతంగా తెలియజేసారు.

లోకంలో విశ్వాసం కలిగిన విశ్వాస పరులు 3 రకాలుగా వుంటారు.

ఎ) మొదటి రకం విశ్వాసపరులు :- వీళ్ళు 'ఆత్మ' స్థితిలో చిన్నపిల్లల్లాంటి వారు. వీరేమంటారంటే మాకు భగవంతుని పట్ల లేదా గురువు పట్ల 'విశ్వాసం' వుంది కాబట్టి మా జీవితంలో ఏ సమస్యలు లేకుండా పూలపాన్పులా వుండాలని, ఆ భగవంతుని, గురువుని డిమాండ్ చేస్తారు. షరతులతో కూడిన విశ్వాసాన్ని కలిగి వుండే వీళ్ళంతా తమ జీవితంలో ఏ రకమైన ఒడిదుడుకులు వచ్చినా, మేము ఎంతో బిజీగా వుండి కూడా సమయాన్ని కేటాయించి, భగవంతునిపై విశ్వాసంతో పూజో, ప్రార్థనో, మంచి పనో ఏదో ఒకటి చేస్తున్నాం, అయినా లాభం లేకుండా పోతోంది" అంటూ దేవుడ్ని నిందిస్తారు.

ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో వీరంతా చిన్న పిల్లలు లాంటి వారు. తమ తమ అభిప్రాయాలకి తగ్గట్టుగా వీరంతా దేవుడు, గురువు

స్పందించాలని ఆశిస్తూ వుంటారు. వీరంతా గత జన్మలలోని కర్మల ప్రభావం వల్ల వర్తమాన జీవిత వాస్తవాలు, నిబంధనలు వుంటాయని, వాటి వల్ల భవిష్యత్తుకు కావలసిన నైపుణ్యాలు తమకు అందబోతున్నాయని గుర్తించలేరు. వీరంతా కర్మ సిద్ధాంతం అమలు పట్ల చిన్న పిల్లల్లా మారం చేస్తూంటారు. అందువల్ల మరిన్ని బాధలకు గురవుతుంటారు.

ఉదాహరణకి తీవ్రమైన ఆస్థమాతో బాధపడే చిన్న పిల్లవాడు ఐస్‌క్రీమ్ అడిగితే, పిల్లవాడు మరింత బాధకు గురి అవుతాడని, ఆసుపత్రి పాలవుతాడని, అతని తల్లి అతనికి కొనిపెట్టదు. కానీ పిల్లవాడు అలా అనుకోడు, పైగా తన కోరిక తీర్చలేదని తల్లి మీద అలుగుతాడు. అలాగే ఈ భక్తులు, శిష్యులు కోరికల తీర్చలేదని, కష్టాలు తొలగించలేదని దేవుళ్ళపట్ల, గురువు పట్ల అలుగుతారు.

బి) రెండవ రకం విశ్వాసపరులు :– వీళ్ళు పురోగమించిన ఆత్మలు. ఇచ్చి పుచ్చుకునే ధోరణిలో చిక్కుకుపోయిన వీరంతా దేవుళ్ళు, గురువులు గొప్ప అద్భుతాలు సృష్టించగలరని నమ్ముతారు. వీరు జీవితంలో పెద్ద కష్ట కాలం వచ్చినా చలించరు. దేవుడు, గురువు ఆ కష్టం నుంచి బయట పడవేయగలరని భావిస్తూంటారు. వారి విశ్వాసం ఎంత వరకు వెళ్తుందంటే "ఇది నా సమస్య కాదు భగవంతుడిది, గురువుది, వాళ్ళే చూసుకుంటారు" అని నమ్ముతారు. వాళ్ళు ఇంకా ఏమనుకుంటారంటే.. "నా సమయాన్ని, శక్తిని, ప్రేమను వాళ్ళ మీద పెట్టుబడిగా పెట్టాను కాబట్టి, వాళ్ళు నా

నమ్మకాన్ని వమ్ము చేయరు" అని విశ్వసిస్తారు.

ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం మరింత వేగవంతం కావాలంటే తప్పనిసరిగా కొన్ని కర్మ ఫలితాలు ఎవరైనా అనుభవించే తీరాలి. అప్పుడే వారు మరింత ఉన్నత స్థితిలో ఈ భౌతిక తలాన్ని దాటగలరని దైవానికి, గురువుకు తెలుసు. అందుకే వారు మౌనంగా వుంటూ వారి ఎదుగుదలను సాక్షుల్లా సదా గమనిస్తూ వుంటారు. అలాంటప్పుడు "నాకు నీ మీద నమ్మకం వుంది కాబట్టి ఫలానా కష్టం నాకు కలిగించకుండా చూసే బాధ్యత నీదే" అని అనుకోవడం చాలా మూర్ఖత్వం. డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళినప్పుడు అతని డ్యూటీ అతనిని చెయ్యనివ్వాలి. ఆపరేషన్ జరిగాక, "త్వరగా కోలుకోవాలి" అనుకోవాలి కానీ డాక్టర్ శక్తియుక్తులను ఋజువు చెయ్యాలని అనుకోకూడదు.

సి) మూడవ రకం విశ్వాసపరులు :- ఇది అన్నిటికన్నా అత్యుత్తమ విశ్వాసం. ఇది సంపూర్ణ శరణాగతి. ఇది రెండు వైపులా పదునున్న కత్తిలాంటిది. వీరు దేవుడుపైనా, గువుపైనా ఎలాంటి షరతు విధిం చరు. వీరు ఆధ్యాత్మిక పరిణితి చెందిన ఆత్మలు. వీరు దేవుడుపైన, గురువుపైన పూర్తి అంకిత భావంతో వుంటారు. విపత్కర పరిస్థితుల లో కూడా ఏ విధమైన సంరక్షణ, సౌకర్యాలు ఆశించకుండా వాటి పట్ల అత్యంత ఎరుకతో వుంటారు. రోగం అయినా, భోగం అయినా, ఎడబాటు అయినా, కలయిక అయినా కర్మ సిద్ధాంతం ప్రకారమే నా జీవితం నడుస్తుందని తెలుసు కుంటారు. "జరిగే ప్రతి సంఘటనా

సరి అయినదే” అన్న అత్యుత్తమ జ్ఞానంతో వాటిని స్వీకరిస్తూ, గౌరవిస్తూ, వారు తమ జీవితాన్ని ఆత్మ పురోగతికి ఉపయోగిస్తారు.

సంపూర్ణ శరణాగతితో కూడిన అత్యుత్తమ విశ్వాసం ఆచరణలో చాలా కష్టమైనది. అన్ని రకాల ఆశించడాల నుంచి మనల్ని విడుదల చేయిస్తుంది. చూడటానికి ఈ ప్రక్రియ మన స్వంత వ్యక్తిత్వాన్ని కోల్పోయినట్లు అనిపించినా, అంతరంగంలో అది మనల్ని గురువు యొక్క వ్యక్తిత్వంలో కలిసిపోయేటట్లు చేస్తుంది. అపుడు ఎంతగా మనల్ని మనం కోల్పోతూ వుంటామో! మనం కూడా దివ్యల్లా మారిపోతూ వుంటాము. అపుడు ఏది విన్నా, మాట్లాడినా, లోకకల్యాణకరంగా మారతాయి. ఇలాంటి దివ్య విశ్వాసంతో వున్న సాధకునికి ప్రకృతి కూడా అత్యున్నతమైన వాటిని సమకూరుస్తూ వుంటుంది.

3) విమర్శ :– సాధనలోకి వచ్చాక మనం ఎప్పుడూ మన లోపాలను విమర్శతో గ్రహించాలి. అవి సరిదిద్దుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. మన చెడ్డ అలవాట్లను విమర్శించుకోవాలి. అలా విమర్శించుకోవడం వల్ల ఆ అలవాట్లను నెమ్మదిగా మార్చుకుంటాము. అలా విమర్శించుకోకపోతే మన తప్పులు మనం సరిదిద్దుకోలేము. ఎప్పుడూ “మనమే కరెక్టు” అనే ధోరణిలో వుంటాము. అందుచేత తప్పుల్ని విమర్శించుకుంటూ సరిదిద్దుకోవాలి.

చాలా మంది ఎదుటి వారిని విమర్శిస్తారు. ఎదుటి వారిని విమర్శించడం కాదు, మనల్ని మనం విమర్శించుకోవాలి. ఒకసారి

అంటే “విచారణ”, పదే పదే అంటే “విమర్శ” అవుతుంది. ఎవరి గురించైనా ఒకసారి అనుకోవాలి. మనకి ఎదుటి వాళ్ళలో నచ్చని గుణం వున్నప్పుడు మనం కూడా అలా ఎప్పుడూ వుండకూడదని విచారణతో తెలుసుకోవాలి.

మన ఋషులు ఏం చెబుతున్నారంటే “ఏ విషయంలో ఇతరుల వల్ల నీకు బాధ కలుగుతుందో, అదే పని నీవెప్పుడూ ఇతరుల పట్ల చేయకు. అదే సనాతన సాంప్రదాయం, సనాతన ధర్మం” అని చెబుతారు. పదే పదే ఇతరులని విమర్శించడం వల్ల ఏమీ లాభం లేదు. పదే పదే మనల్ని, మన చెడ్డ అలవాట్లని విమర్శించకోవడం వల్ల మనలో మంచి మార్పు వస్తుంది. ప్రాపంచిక జీవితం బాగుంటుంది. ఆధ్యాత్మిక జీవితం ఇంకా బాగుంటుంది.

4) విశ్లేషణ :- ఏ విషయం విన్నా, ఎవరి దగ్గర విన్నా విశ్లేషణ చేసుకోవాలి. ఎంత ఎక్కువగా విశ్లేషణ చేస్తామో అంత ఎక్కువగా ఆ విషయం బోధపడుతుంది. ఉదాహరణకు “సాటి జీవులను ప్రేమించాలి” అని పత్రీజీ చెప్పారు. విశ్లేషణ చేస్తూ వుంటే ఎందుకు ప్రేమించాలో అర్థమవుతుంది. మనం భూమి మీదకు ఎలా? ఎందుకు వచ్చామో? అలాగే ప్రతి జీవి భూమ్మీద పాఠాలు నేర్చుకోవడానికి, అనుభవాలు పొందడానికే వచ్చాయని అర్థమవుతుంది. విశ్వమంతా ఉన్నది ఒకే ‘ఆత్మ’ అంటే ‘ఒకే భగవత్ స్వరూపం’. ‘అజ్ఞానం’ వల్ల వేరువేరుగా కనిపిస్తున్నాయి. అంటే ద్వైతంగా కనిపిస్తున్నాయి. ‘జ్ఞానం’ వచ్చినప్పుడు అంతా ‘ఆత్మ’ స్వరూపులే

అంతా ఒక్కటే కనుక "ఎవ్వరినీ బాధించే హక్కు మనకు లేదు" అని అర్థమవుతుంది.

ఈ సృష్టి అంతా ముక్కలు చేయడానికి వీలు కాని వస్త్రంలాంటిది. కాబట్టి ఈ సృష్టిలో ఏ జీవినీ బాధించకూడదని చెబుతారు. భగవద్గీతలో ఈ విషయమే చెప్పబడింది.

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

తా:- విద్య, వినయం కలిగిన బ్రాహ్మణుని, గోవును, ఏనుగుని, కుక్కని, కుక్కమాంసాన్ని వండుకుని తినే చండాలుని ఎవరు సమదృష్టితో చూస్తారో వారే పండితులు.

బ్రాహ్మణుని యందు, గోవు నందు, ఏనుగునందు, కుక్కయందు, చండాలుని యందు సమ దృష్టి వుండాలని గీత చెబుతుంది. అందరిలో ఒకే 'ఆత్మ' వున్నందు వల్ల ఎవరిపై ద్వేషముంటుంది? అందుకే గీతలో "సమత్వం యోగ ఉచ్యతే" అని చెప్పబడింది. అందువలన పత్రీజీ చెప్పిన ప్రతి విషయాన్ని విశ్లేషించుకుంటే ఎంతో జ్ఞానం పెరుగుతుంది. మన జ్ఞానం పెరగాలంటే మనం ఒక జ్ఞానిగా ఎదగాలంటే ప్రతి విషయాన్నీ విశ్లేషించాలి.

5) వివేకం :- వగరుగా, పుల్లగా వుండే మామిడి కాయ మెల్ల మెల్లగా తీయగా మారుతుంది. అలాగే వివేకాభ్యాసం వల్ల రాగద్వేషాలు విడిచిపెడతాం. ఆశాపాశాలు వదులుతాం. అందువల్ల

మనస్సు శుద్ధమవుతుంది, ప్రసన్నమవుతుంది. శుద్ధమైన మనస్సు వల్లనే జగత్‌మిథ్య అనే భావన, 'ఆత్మ' సత్యమనే భావన స్థిర మవుతాయి. మన మాటలు ఎప్పుడూ సత్యంగా వుండాలి. ఉన్నది ఉన్నట్లు చెప్పాలి. అతిశయోక్తులు వుండ కూడదు, ఇతరులపైన దురుద్దేశ్యంతో ఉండకూడదు. ఇతరులను హేళన, అపహాస్యం చేయకూడదు. స్వచ్ఛమైన అద్దం నుండి సూర్యకాంతి ప్రసరిస్తున్నట్లు గా మనలో కూడా సత్యమనే జ్యోతిని ప్రసరింపచేయాలి.

మల మూత్ర భాండమైన శరీరం నేను కాదు, సత్యమైన, నిత్యమైన 'ఆత్మ'ను నేనని తెలుసుకోవడమే వివేకం. జీవుడు శరీరం ధరించి అనేక బాధలు పడవలసి వస్తుంది. అందుచేత ప్రతి జన్మలో పుట్టడం వల్ల, చనిపోవటం వల్ల అనేక బాధలుంటాయని గ్రహించి సాధకుడు జనన, మరణ రూప సంసారం నుండి బయట పడటానికి ప్రయత్నించాలి. దానికి 'ఆత్మజ్ఞానం' ఒక్కటే శరణ్యమని ధ్యాన సాధన చేస్తూ 'ఆత్మ' ద్వారా 'జ్ఞానం', 'బ్రహ్మజ్ఞానము' పొందటమే వివేకం. జ్ఞానం పొందటానికి అవకాశం వున్న మానవ జన్మ పొంది కూడా, ధ్యాన సాధన చేయక జన్మను వృధా చేసుకోవడమే అవివేకం.

6) <u>వైరాగ్యం</u> :- వైరాగ్య సిద్ధి వల్లనే జ్ఞాన సిద్ధి కలిగి మోక్షాన్ని పొందగలుగుతాం. మోక్షం అంటే అసత్య రూప భావాలు వదలి మోహం తొలగించుకుని నిత్య సత్యమైన 'ఆత్మ'ను (భగవంతుని) తెలుసుకోవడం. అందుకు గాను 'ఆత్మ'పై భక్తి అంటే 'భగవంతుని'పై భక్తి విశేషంగా కలిగి వుండాలి. నిజమైన వైరాగ్యంతో వుండట

మంటే ప్రాపంచిక విషయాలందు కానీ, శరీర, ఇంద్రియ విషయాలందు కానీ, భోగభాగ్యాలు అనుభవించాలనే కోరికలు గానీ, రాగాభిమానాలు కానీ లేకుండా ఆత్మాన్వేషణలో వుండటమే.

అందరూ తెలుసుకోవలసిన విషయమేమిటంటే కాలమనే అగ్నిలో తన శరీరమనే ఇల్లు రోజురోజుకీ కాలిపోతున్నట్టుగా ఆయువు తరిగిపోతుంది. అందువలన ఈ శరీరం వున్నప్పుడే, ఆరోగ్యంగా వున్నప్పుడే మోక్షం పొందాలనే కోరిక వుండాలి. మంద బుద్ధి కలవారు "భక్తి వైరాగ్య మార్గాలు ఆచరించటానికి నాకు ఇంకా అవకాశం రాలేదని, నాకు అనేక పనులు, ఒత్తిడులు, సంసారం వున్నాయి, అన్నీ నేను ఒక్కడినే చేసుకోవాలి, పిల్లలు పెద్దవారైతే అప్పుడు కుటుంబ భారం పిల్లలకి అప్పచెప్పి అప్పుడు ప్రయత్నిస్తాను" అని అంటారు.

ఈ పద్ధతి ఎలా వుంటుందంటే ఇల్లు కాలుతోంటే బావి త్రవ్వి ఆ నీటి చేత ఇల్లు ఆర్పుదామన్నట్లుగా వుంటుంది. అలా కాకుండా వివేకవంతులు దగ్గరలో వున్న నీటితో ఇల్లు ఆర్పుదామని అనుకుంటారు. అందువల్ల మానవుడు బంధ విముక్తి కోరుకున్నట్లైతే మోక్షానికి కావలసిన భక్తి, వైరాగ్యాలు పాటించవలసిందే. శరీరం పట్ల వైరాగ్యం కలిగి వుండాలి, ఆత్మాసక్తి వుండాలి. 'ఆత్మజ్ఞానం' వల్లనే శరీరంపైన మోహం పోయి వైరాగ్యం వస్తుంది.

ప్రాపంచిక జీవితంలో మూడు రకాల వైరాగ్యాలు వుంటాయి. (ఎ) పురాణ వైరాగ్యం (బి) ప్రసూతి వైరాగ్యం (సి) స్మశాన వైరాగ్యం.

ఎ) పురాణ వైరాగ్యం :-

ఎవరైనా పండితులు గానీ, గురువులు గాని పురాణాలలో, శాస్త్రాలలోని మంచి విషయాలు చెప్పినప్పుడు, ఆ విషయాలు వింటున్నంత సేపూ తాము కూడా అలా ఆచరించాలని, అలాంటి అనుభూతి పొందాలనే కోరికతో వుంటారు కానీ ఆ పురాణ విషయాలు వినడం అయిపోగానే మళ్ళీ ప్రాపంచిక, సంసారిక వ్యవహారాలలో మునిగి, ఆ మాటల్ని మరచిపోతారు, పట్టించుకోరు. దీనినే పురాణ వైరాగ్యం అంటారు.

(బి) ప్రసూతి వైరాగ్యం :- ప్రసవ సమయంలో స్త్రీలు ప్రసవవేదన తట్టుకోలేక "పురుష సాంగత్యం వల్లనే కదా నాకీ బాధాకరమైన దుస్థితి ఏర్పడింది, అలా కాకపోతే నాకీ బాధే లేకపోను కదా? ఆడదానిగా పుట్టడం వల్ల ఇలాంటి బాధ కానీ, లేకపోతే ఏ బాధ వుండదు కదా?" అని అనుకుంటారు. అంతేకాదు ఏమైనా సరే మళ్ళీ పురుష సాంగత్యం చేయకూడదని నిర్ణయించుకుంటారు. కానీ ప్రసవమైన రెండు మూడు నెలలకే పురుషసాంగత్యం కోసం ఎదురు చూస్తారు. ప్రసవ సమయంలో వున్న వైరాగ్యం తరువాత వుండదు. దీనినే ప్రసూతి వైరాగ్యమంటారు.

(సి) స్మశాన వైరాగ్యం :- ఎవరైనా చనిపోయినప్పుడు అతని బంధుమిత్రులు అందరూ చేరి చనిపోయిన వానిని గూర్చి విచారిస్తారు. తరువాత స్మశానంలో శవాన్ని తగుల పెడుతున్నంత సేపూ అక్కడే కూర్చుని, "ఏదో ఒకనాటికి మనం కూడా పోవలసిందే

కదా? వెళ్ళేటప్పుడు వాడిలాగే ఏమీ తీసుకుని వెళ్ళం కదా? అంటే ఏదీ శాశ్వతం కాదు కదా? కూడా రాదు కదా?" అంటూ ఎంతో వైరాగ్యంతో స్మశానంలో పని పూర్తి అయ్యే వరకు అక్కడ వున్న వారంతా మాట్లాడతారు. ఆ కార్యక్రమం పూర్తయి ఇంటికి వెళ్ళగానే వైరాగ్యం పోయి మరల ప్రాపంచిక కోరికలలో, వ్యవహారాలలో మునిగిపోతారు. దీనినే "స్మశాన వైరాగ్యం" అంటారు.

ఇలాంటి వైరాగ్యాల వల్ల జ్ఞానం కలుగదు. జ్ఞానమనగా సర్వకాల సర్వావస్థల యందు సత్యంగా వున్న 'పరమాత్మ'ను తెలుసుకోవడం. అలా తెలుసుకోలేక పోవడమే అజ్ఞానం.

7) వినయం :– ఆత్మజ్ఞానం వల్ల వ్యక్తి అనంతశక్తివంతుడ వుతాడు. ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో అహంకారం పెద్ద ఆటంకమై అడ్డు నిలుస్తుంది. అహంకారులైన వారు ఆత్మజ్ఞానాన్ని జీర్ణించు కోలేరు. ఆత్మజ్ఞానం పొందాలంటే 'ఆత్మజ్ఞానం', 'బ్రహ్మజ్ఞానం' పొందిన గురువు వద్ద వినయంగా వుండి విద్యనభ్యసించాలి. కానీ ఏ మాత్రం అహంకారం పనికి రాదు. అహంకారమే 'ఆత్మజ్ఞానికి' పెద్ద అవరోధం. అహంకారం వున్న వారికి 'ఆత్మజ్ఞానం' పొందడం చాలా కష్టం. జారుడు మెట్లపై ప్రయాణం లాంటిది. బురద నీటిలో మనం నేలను దర్శించలేము. నిర్మల జలంలోనే నేలను చూడగలము. అహంకారంతో నిండిన చిత్తంలో శాంతి లభించదు. అది అణగారినప్పుడే ఆత్మానందం కలుగుతుంది.

సాధకుడు ఎదగడానికి నిత్యము ఆచరించవలసినవి

1) శ్రవణం 2) మననం 3) నిధిధ్యాసన, 4) సాక్షాత్కారం

1) శ్రవణం :- సాధనలో ఎదగాలంటే ఎన్నో విషయాలు తెలుసు కోవాలి. ప్రతి ఒక్కరి నుంచి తెలుసుకోవాలి. ముందుగా బోధించే వారిపై నమ్మకముంచాలి. బోధించేవారిపై ఎంత విశ్వాసముంటుందో వారు చెప్పే విషయాలు మనస్సుకు అంత హత్తు కుంటాయి. ఆధ్యాత్మిక విషయాలు అర్థం చేసుకోవాలంటే హృదయ శుద్ధి అవసరం. మనస్సు అనేక ప్రాపంచిక విషయాల మీద వుండటం వల్ల ఉపన్యాసకులు చెప్పేవి మనస్సుకు హత్తుకోలేక పోవచ్చు. అందుచేత మనస్సును ప్రాపంచికం నుండి ఆత్మపై లగ్నం చేయటానికి ప్రయత్నించాలి. దానికి ధ్యాన సాధన బాగా ఉపకరి స్తుంది. ప్రాపంచిక విషయాలు బలంగా వుంటే ఆధ్యాత్మిక విషయాలు సులభంగా అర్థం కావు.

సాధనకి "శ్రవణం" చాలా అవసరం. గురువు చెప్పిన విషయాలను చక్కగా అర్థం చేసుకోవాలి. గొప్ప గొప్ప వారంతా శ్రవణం వల్లే గొప్పవారయ్యారు. ఉదా:- వరుణ పుత్రుడైన భృగువు,

ఉద్దాలక పుత్రుడైన శ్వేత కేతువు తండ్రి దగ్గర శ్రవణం చేసి తెలుసుకున్నారు. శ్రీరాముడు దుఃఖంలో వున్నప్పుడు తీవ్ర వైరాగ్యంలో వున్నప్పుడు వశిష్ఠుల వారి బోధను విన్నాడు. అప్పుడే ఆయన జ్ఞానం పొందాడు. అలా ఉత్తమ శ్రవణం చేసి ఆత్మజ్ఞానం పొందాలి. శుక మహర్షి వద్ద పరీక్షిత్తుడు చేసింది ఉత్తమ శ్రవణమే. ఈ శ్రవణం మూడు రకాలు ఎ) అధమం, బి) మధ్యమం, సి) ఉత్తమం.

ఎ) అధమ శ్రవణం :- విన్నప్పుడు "చాలా బాగుంది, మనం కూడా ఆచరించాలి" అనుకుంటారు. కానీ కొద్ది రోజులకే విన్నవి మరచి పోయి పూర్వపు మాదిరిగానే ప్రవర్తిస్తారు. ప్రవర్తన మార్చు కోరు. ధ్యాన సాధనలో వున్నవారు అధములయితే ఎన్ని రోజులు సాధన చేసినా ఏ ఫలితం లేదని మానేస్తారు. అంటే వారు ఎన్ని విన్నా మార్పు రాలేదంటే మనస్సు ఇంకా శుద్ధి కాలేదని అర్థం.

బి) మధ్యమ శ్రవణం:- వీరు విన్న విషయాలను శ్రద్ధతో ఆలకించి, వాటిని ఆచరించి, ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగాలని కోరుకుంటారు. ప్రతి వారి నుంచి మంచి విషయాలు తెలుసుకోవాలని అందరూచెప్పేది శ్రద్ధగా వింటారు. మంచి అనుకున్నది ప్రతీదీ ఆచరిస్తారు. తాము మంచి దారిలో వుండాలని అనుకుంటారు.

సి) ఉత్తమ శ్రవణం:- ఆధ్యాత్మిక విషయాలు శ్రద్ధతో విని, వారు ఆచరిస్తూ పది మంది చేత ఆచరింప చేస్తారు. పిరమిడ్ మాష్టర్లందరూ కూడా ఇలాంటి వారే. వీరు ధ్యానంలోకి వచ్చాక

మాంసం తినడం మహాపాపమని, మానవుల ఆహారం శాకాహారమేనని పత్రీజీ వల్ల తెలుసుకుని శాకాహారులుగా మారిపోయారు. అంతేకాదు ప్రతి జీవికీ సంపూర్ణంగా జీవించే హక్కు వుందని, తోటి ప్రాణులు మనలాంటివే అని పత్రీజీ వల్ల తెలుసుకుని అందరినీ అహింసాపరులుగా శాకాహారులుగా, ధ్యానులుగా మారుస్తున్నారు.

వీళ్ళు క్రమం తప్పక ప్రతి రోజూ ధ్యానం చేస్తారు. అందరికీ ధ్యానం చెబుతారు. అందరి చేత ధ్యానం చేయిస్తారు. దీనినే ఉత్తమ శ్రవణమంటారు. శ్రవణం చేసి ధ్యానం చేయడం వల్ల ఆత్మశక్తిని పెంచుకుంటాము. శాకాహారిగా మారటం వల్ల పాపకర్మలు తగ్గించు కుంటాము.

2) మననం :- శ్రవణమంటే వంట ఇంటిలో వంట చేయడం లాంటిది. వంట చేసినంత మాత్రాన సరిపోదు, ఆకలి తీరదు. వండిన పదార్థాలు భుజిస్తేనే ఆకలి తీరుతుంది. భుజించడమంటేనే మననం. మనం చేసే భోజనం లాంటిది మననం. మననం చేయడం ఎలా వుండాలో తెలుసుకోవాలి. మానవుడు ప్రకృతిలో ప్రతిదాన్నీ చూసి నేర్చుకోవాలి. మననం ఎలా చేయాలో ఆవుని చూసి నేర్చుకోవచ్చు. ఆవు తిన్న గడ్డిని నెమరు వేసి బాగా నమిలి తింటుంది. మనం కూడా విన్న వాటిని వ్రాసుకుని మళ్ళీ, మళ్ళీ చదువుతూ వుండాలి. లేదా తీరుబడిగా వున్నప్పుడు మరలా జ్ఞాపకం చేసుకుని నెమరు వేసుకోవాలి. దీనినే "మననం" అంటారు.

అప్పుడు విన్న విషయాలు మరచిపోకుండా జ్ఞాపకం వుంటాయి. అలా విన్న దానిని పలుమార్లు మననం చేయాలి. అప్పుడే ఆచరించాలనే ఆసక్తి ఏర్పడుతుంది.

"నేను అంటే శరీరం, ఇంద్రియాలు, మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారం కాదు. జనన మరణాలు లేని 'ఆత్మే' నేను" అనే విషయం నిరంతరం మననం చేసుకుంటూ వుండాలి.

వశిష్ఠుల వారు పురుష ప్రయత్నం వల్లనే ఆత్మజ్ఞానం కలుగుతుంది. ఆ ఒక్కదాని వల్లనే జీవుడు సమస్త బాధల నుండి దూరమై మోక్షాన్ని పొందుతాడని చెప్పారు.

అసలు పురుష ప్రయత్నమంటే ఏమిటంటే.. సజ్జనులు చెప్పే దానిని శ్రద్ధతో ఏకాగ్రచిత్తంతో ఆలకించాలి. అలా ఆలకించిన దానిని నిరంతరం మననం చేయాలి. మననం చేసిన దానిని అర్థం చేసుకుని, ఆచరించే ప్రయత్నం చేయాలి. దీనినే "పురుష ప్రయత్నం" అంటారు.

3) నిధిధ్యాసన :- శ్రవణ, మననాలు చేసిన వారికి నిధిధ్యాసన వస్తుంది. అంటే ఆచరణ వస్తుంది. శ్రవణం వంట వంటిదయితే, మననం భోజనం లాంటిది. తినిన ఆహారం జీర్ణం చేసుకోవడమే నిధిధ్యాసన.

అలా శ్రద్ధగా శ్రవణం, మననం చేసిన వారు ఆధ్యాత్మిక విషయాలలో ఎప్పుడూ ధ్యాస పెట్టి వుంటారు. అది "నిధి"లా వారిలో వుంటుంది. ఎల్లప్పుడూ అందరి దగ్గరా ఆధ్యాత్మిక విషయాలు

వినడం, వాటిని విచారణ, విశ్లేషణలతో గుర్తుకు తెచ్చుకుని ఆచరించడం, ధ్యానం చెయ్యడం లాంటి వాటి వలన మనస్సులో జ్ఞానమనే "నిధి" పెరుగుతూ వుంటుంది. "నిధిధ్యాసన" అంటే సమాధి స్థితికి ప్రారంభ దశ. ఇదే పరిపక్వ దశలో "సమాధి" అనబడుతుంది.

4) సాక్షాత్కారం: – ఈ మూడింటిని అనుభవంలోకి తెచ్చుకున్నప్పుడు మాత్రమే ఆత్మజ్ఞానం వస్తుంది. అంటే వారిలో సాక్షాత్కరిస్తుంది. బృహదారక ఉపనిషత్తులో మైత్రేయికి యాజ్ఞవల్కుడు ఈ విషయమే చెప్పాడు. ఆత్మను సాక్షాత్కరించు కోవాలంటే శ్రవణం, మననం, నిదిధ్యాసన తప్పనిసరిగా చేయాలని చెప్పారు.

శ్రవణం, మననం, నిధిధ్యాసన (ఆచరణ) వల్ల గత జన్మల లోని చెడ్డ వాసనలు, సంస్కారాలు తొలగిపోయి, జ్ఞాననిష్ట ఏర్పడుతుంది. అపుడే మనస్సు నిర్మలమవుతుంది. జీవ భావన నశిస్తుంది. స్వయంప్రకాశమైన 'ఆత్మ' మిగులుతుంది.

మూసలో పోసి కరిగించిన బంగారం శుద్ధి పొందినట్లు జ్ఞానాగ్ని మనస్సును శుద్ధి చేస్తుంది. 'జ్ఞానం' లేనిదే 'మోక్షం' సిద్ధించదు. అందువలన సాధకుడు శ్రవణ, మనన, నిధి ధ్యాసలు నిరంతరం చేయవలసిందే. అప్పుడే 'ఆత్మజ్ఞానం' వస్తుంది. 'ఆత్మ సాక్షాత్కారం' కలుగుతుంది.

ధ్యాన సాధన చేసే వారికి వచ్చే ఆటంకాలు

ఆత్మజ్ఞానం పొందాలనీ, ఆత్మానుభూతిని పొందాలనీ ధ్యాన సాధన చేసే వారికి కొన్ని ఆటంకాలు కూడా వస్తాయి. ఫలాన్ని కోరుకుంటే చాలదు, ఫలాన్నిచ్చే చెట్టును పెంచే ప్రయత్నం కూడా చేయాలి. విత్తనం మొలకెత్తేటప్పుడు కలుపు మొక్కలు కూడా వస్తాయి. మొక్కను జాగ్రత్తగా పెంచడం ఎంత అవసరమో! కలుపు మొక్కలను తొలగించే ప్రయత్నం చేయడం కూడా అంతే అవసరం. కలుపు మొక్కలు మధ్య మొక్క సరిగ్గా పెరగలేదు. అలానే ఆత్మధ్యానం చేసే వారికి కూడా కలుపు మొక్కల్లాంటి ఆటంకాలు వుంటాయని వేదాంత సారోపనిషత్ చెప్తోంది.

అవి ఏమిటంటే (1) లయ (2) విక్షేపం (3) కషాయం (4) రసా స్వాదన. ఈ నాలుగు ఆటంకాల వలన ధ్యానం కుదరదు. ఈ నాలుగు ఆటంకాల గురించి విపులంగా తెలుసుకుని ధ్యానంలో వచ్చే ఆటంకాలను తొలగించుకోవాలి.

1) లయ :- మనం ధ్యానం చేయడానికి కూర్చున్నప్పుడు ఇంద్రియా లను అంతర్ముఖం చేస్తాము. ధ్యానం చేయడానికి అంతర్ముఖం

అయ్యే సమయంలో ధ్యానం చేయలేని మనస్సు నిద్రావస్థలో పడి పోతుంది. దీనినే "లయ స్థితి" అంటారు. సాధకుడు దీనిని తప్పక దాటాలి.

ఈ స్థితి ఏర్పడటానికి కారణం, సాధకుడు నిద్రపోవలసిన సమయంలో నిద్రపోకపోవడం, మితి మీరి ఆహారం తీసుకోవడం, అతిగా ఉపవాసాలుండడం వల్ల కూడా నిద్రావస్థ కలుగుతుంది. శారీరకంగా ఎక్కువ అలసట కలిగించే పనులు ధ్యానానికి కూర్చునే ముందు చేయకూడదు. ఇవన్నీ తెలుసుకుని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే లయ స్థితిని పొందకుండా ధ్యానం చక్కగా కుదురుతుంది.

యోగి వేమన గారు ఏమన్నారంటే

"నిద్ర మానగరాదు, నిద్ర బూనగ రాదు
నిద్రలోన యోగ నిద్ర తెలిసి
భద్రమగు బ్రహ్మవిద్య
విశ్వధాభిరామ వినురవేమ"

2) విక్షేపం :- ధ్యానంలో వచ్చే రెండవ ఆటంకం "విక్షేపం". లయ స్థితి దాటగానే మనకు ఎదురయ్యేది విక్షేపం. విక్షేపం అంటే మనస్సు ప్రాపంచిక విషయాల మీదకు పోవడం. దీనిని గ్రహించి బయట తిరిగే మనస్సును ఒక చోట నిలిపే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. మనస్సు బహిర్ముఖమైనప్పుడు దానిని తిరిగి అంతర్ముఖం చేయాలి. దానికి తేలికైన మార్గం 'శ్వాస మీద ధ్యాస'. అంతేకాకుండా ప్రపంచ వస్తువుల యొక్క అశాశ్వత తత్వాన్ని తెలుసుకోవాలి. గుర్తు

చేసుకుంటూ వుండాలి. అలాగే విషయాల మీద వుండే భ్రాంతి వలన పొందే దుఃఖాన్ని, మనస్సులో చింతిస్తూ వుంటే విక్షేపణా దోషం తొలగిపోతుంది.

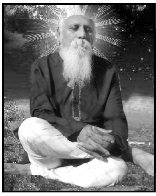
మనం ఇంకొక విషయంలో కూడా జాగ్రత్తగా వుండాలి. సాధారణంగా మనం దైనందిక జీవితంలో పనులు చేస్తున్నప్పుడు కూడా మనస్సు 'అతి'గా ఆలోచిస్తుంది. ఈ విధంగా అలవాటు పడిన మనస్సు ధ్యాన సమయంలో విక్షేపణ కలిగిస్తుంది. అందువల్ల సాధకుడు నిరంతరం, మనస్సులో కలిగే సంకల్పాలను వికల్పాలను గమనిస్తూ ఋజుమార్గంలో నడపగలగాలి. అప్పుడే విక్షేపణ నివారించబడుతుంది.

3) కషాయం :- ధ్యాన సమయంలో వ్యక్తిలో వుండే రాగద్వేషాలు విజృంభించి ధ్యానాన్ని భంగ పరుస్తాయి. దీనినే "కషాయం" అంటారు. విక్షేపానికీ, కషాయానికీ తేడా ఏమిటంటే బాహ్య విషయాల మీద మనస్సు మరలటాన్ని విక్షేపం అంటారు. బాహ్య విషయాలు విడివడినా పూర్వ వాసనల వల్ల కల్లోలం కలిగి రాగ ద్వేషాలు తయారవడాన్ని "కషాయం" అంటారు. రాగద్వేషాలతో కలుషితమైన మనస్సు ధ్యానానికి ఆటంకమవుతుంది. ప్రతి విషయాన్నీ అవగాహన చేసుకుంటే రాగద్వేషాలు తగ్గి కషాయ దోషం కూడా తొలగిపోతుంది.

4) రసా స్వాదన :- ధ్యానానికి కలిగే నాల్గవ ఆటంకం రసా స్వాదనం. ఈ ఆటంకం ధ్యానంలో పరాకాష్టకు చేరుకున్నప్పుడు

కలుగుతుంది. రసాస్వాదననే "సుఖాస్వాదన" అని కూడా అంటారు. రసాస్వాదన అంటే దుఃఖ రహిత స్థితి. దుఃఖ రాహిత్యం జరిగినంత మాత్రాన నిర్వికల్ప స్థితి లభించినట్లు కాదు. గాఢ నిద్రలో కూడా ఆ స్థితిలో వుంటాము. సమాధి అన్నది నిత్య సుఖమే కానీ, నిస్సంకల్ప స్థితి మాత్రం కాదు. కనుక దుఃఖ రహిత స్థితిని కాకుండా, పూర్ణ సుఖ స్థితిని అనుభవించినప్పుడు "రసాస్వాదన" కూడా తొలగి సమాధి లభిస్తుంది.

ఈ రకమైన అవరోధాల గురించి తెలుసుకుని వాటిని తొలగించుకుని 'ధ్యానం' కొనసాగించాలి.



ధ్యానం చేసే పద్ధతి
శ్వాస మీద ధ్యాస

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

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

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

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

పంచ భ్రమలు

సాధకుడు సాధన చేస్తున్నా పంచ భ్రమల వల్ల 'ఆత్మ'ను తెలుసుకోలేడు. సహజంగా సామాన్యులైన సాధకులకు ఈ ఐదు భ్రమలు ఎదురవుతాయి

1) మొదటి భ్రమ :– "నేను జీవుడను, దేవుడు వేరు" అనుకోవడమే మొదటి భ్రమ. ఈ విషయం అంటే 'జీవుడే దేవుడు' అనే విషయము, ఆవరణ దోషం వలన తెలుసుకోలేరు. ధాన్యాన్ని మిల్లులో వేస్తే అనేక అరలు తిరిగి ఊక పొట్టు, తవుడు, దూగర పోగొట్టుకొని కొంత నునుపుదనం చేకూర్చుకుని, కొంత మెరుపును తెచ్చుకుని "బియ్యం"గా బయటకు వస్తుంది. అలాగే సాధకుడు సాధన చేసి వచ్చే అడ్డంకులన్నీ తొలగించుకుని జీవుడే దేవుడని అంటే తానే దేవుడనని తెలుసుకుంటాడు.

2) రెండవ భ్రమ :– సత్యమైన 'ఆత్మ' యొక్క యదార్థతత్వం తెలుసుకోలేకపోవడం. చూడండి అద్దంపై దుమ్ము పడితే ముఖం స్పష్టంగా కనబడదు. అద్దంపై నున్న దుమ్మును తుడిస్తే ముఖం స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. అలాగే 'ఆత్మ'ను కప్పి వున్న మనస్సులోని మాలిన్యాల వల్ల 'ఆత్మ'ను తెలుసుకోలేక పోతున్నాడు. కానీ ధ్యాన సాధన వల్ల మనస్సులో వున్న మాలిన్యాలు తొలగి 'ఆత్మే' నేనని

తెలుసుకుంటాము.

3) మూడవ భ్రమ :- అవస్థా త్రయం అంటే "జాగ్రత్త, స్వప్న, సుషుప్తి" అవస్థలు, ఈ అవస్థలకు 'ఆత్మ'సాక్షిగా వుంటుంది. జాగ్రదావస్థలో స్థూల శరీరం, స్వప్నావస్థలో సూక్ష్మ శరీరం, సుషుప్తా వస్థలో కారణ శరీరంతో అనుభవించే అవస్థలు "నేను అనుభవిస్తు న్నాను" అనుకోవడం సరికాదు. నిజానికి తాను సాక్షీభూతుడైన 'ఆత్మ'. మూడు అవస్థలలోనూ ఈ నిజం తెలియక భ్రమ చెందు తున్నారు. 'ధ్యాన సాధన' వల్ల ఈ భ్రమ కూడా తొలగిపోతుంది.

4) నాల్గవ భ్రమ :- 'జగత్తు' వేరు, 'ఆత్మ' వేరు అనే భ్రమ. విచారణ చేసినట్లైతే మట్టి నుండి ఏర్పడిన కుండలు వేరుగా కనబడినా అందులోని మట్టి ఒక్కటే! నగలన్నీ వేరుగా కనబడినా అందులో వుండే బంగారం ఒక్కటే. విచారణ, వివేకంతో కనిపించే జగత్తు కానీ, దృశ్య వస్తువులు కానీ ఆత్మ నుంచే పుట్టాయని తెలుసుకోవాలి. జగత్తు వేరు, ఆత్మ వేరు కాదని తెలుసుకోవాలి. జగత్తులో, అన్నింటిలో అంతర్భాగమైనది 'ఆత్మే' అని తెలుసుకోవాలి. ఈ భ్రమ కూడా ధ్యాన సాధన వల్ల తొలగిపోతుంది.

5) ఐదవ భ్రమ :- జగత్తు సత్యంగా తోస్తుంది. సూర్యబింబం, సూర్యకాంతి, సూర్యనామం ఒకటే అయినా వేరువేరుగా తోస్తున్నాయి కదా? కానీ అన్నీ ఒక్కటే! అలాగే 'పరమాత్మయే' 'ఆత్మ' అని 'ఆత్మ' నుంచి ఉద్భవించిన పంచ భూత సముదాయమైన జగత్తు కూడా ఒక్కటే అని, అవే సర్వత్ర సమదర్శనమని తెలుసుకోవాలి. అదే అద్వైతం. ఈ విధంగా నిరంతర ధ్యానం ద్వారా పంచ భ్రమలను తొలగించుకోవాలి.

సాధకునికి ఉండవలసిన లక్షణాలు

సాధకునికి వుండవలసిన లక్షణాలుః (1) సహనం, (2) ఓర్పు (3) నిజాయితీ (4) నిరీక్షణ.

1) సహనం :- ధ్యాన సాధనలోకి వచ్చిన సాధకుడు ఎంతో సహనంతో వుండగలిగితేనే ప్రగతి సాధించగలడు. అందువల్లే ఆత్మజ్ఞానం పొందాలనే కోరికతో సాధనలోకి వచ్చిన పిరమిడ్ మాస్టర్లకు పత్రిసార్ "జ్ఞాన నవరత్నాలు" అనే రత్నాల్లాంటి తొమ్మిది వాక్యాలు చెప్పారు. అవి అర్థం చేసుకొని ఆచరించితే ఆత్మజ్ఞానం, బ్రహ్మజ్ఞానం మొత్తం తెలుసుకోగలుగుతారు. అందులో "సహనమే ప్రగతి" అనే ఆరవ రత్నం చాలా అద్భుమైనది. సరియైన సద్గురువు మన జీవితంలోకి వచ్చినప్పుడు సరియైన సలహాలనే ఇస్తారు. సాధకునికి కావలసింది 'సహనం'.

మనం సాధన చేసేటప్పుడు జ్ఞానం లేని వాళ్ళు ఏమంటారంటే "పనీపాటు లేకుండా కళ్ళు మూసుకుని కూర్చుంటారు. కళ్ళు మూసుకుంటే ఏమొస్తుంది? టైమ్ వేస్టు కదా?" అంటారు. అలా బయట నుంచి మనకు ఎన్నో అవమానాలు వస్తాయి. అవి అన్నీ సహించాలి. అంతేకాకుండా ధ్యానంలో

నాడీమండలం శుద్ధి జరిగేటప్పుడు ఎన్నో నొప్పులు వస్తాయి, అవి కూడా సహనంతో భరించాలి. సాధకునికి అసహనం ఎప్పుడూ వుండకూడదు. తన చుట్టూ వున్న పరిస్థితులు తనకి నచ్చినా, నచ్చకపోయినా సహనంతో భరించాలి. అన్నింటినీ అంటే మానాన్నీ, అవమానాన్ని సహించగలగాలి. ఇంట్లోనూ, వంట్లోనూ, బయట వారితోనూ ఎన్ని బాధలు వున్నా సహించ గలగాలి.

షిరిడీ బాబా కూడా రెండు రత్నాల్లాంటి మాటలు చెప్పారు. అవి 'శ్రద్ధ', 'సబూరి'. ఆయన చాలా గొప్ప సాధకుడు. అందుచేతే సాధకులు 'సబూరి అంటే సహనం' వుండాలని బోధించారు.

పత్రిసార్ చెప్తూంటారు, ప్రహ్లాదునికి ఆయన తండ్రే ఎన్నో బాధలకు గురి చేసాడు... అయినా ప్రహ్లాదుడు అన్నింటినీ సహించాడు. అందువల్లనే 'ఆత్మజ్ఞానం', 'బ్రహ్మజ్ఞానం' పొందగలిగాడు. 'ఆత్మ జ్ఞానం' కోసం అన్వేషించేవారు శరీరానికీ, మనస్సుకూ ప్రాధాన్య మివ్వరు. వారు ఏ విషయంలోనూ అసహనంగా ప్రవర్తించరు. అంతా సహనంతో భరిస్తారు. అందువల్లనే పత్రిసార్ పిరమిడ్ మాస్టర్స్‌కి "సహనమే ప్రగతి" అని బోధించారు.

2) ఓర్పు :– సాధకునకు సహనమెంత అవసరమో "ఓర్పు" కూడా అంతే అవసరం. ఏదైనా ఓర్చుకుంటేనే ఎంతో నేర్చుకుంటారని పెద్దలు చెబుతారు. ఒక్కోసారి మనం అనుకున్నట్లు ఏమీ జరగవు. అప్పుడు చాలా మంది నేను అనుకున్నట్లు ఏమీ జరగటం లేదు. "దేవుడికి నా మీద దయ లేదు" అంటారు. దేవుడు మనకు కష్టాలు

ఏమీ ఇవ్వడు. మనం ఏం చేస్తే అదే మన వద్దకు తిరిగి వస్తుంది. కాబట్టి సాధన చేసే వారు మొట్టమొదట తెలుసుకోవలసింది "కర్మ సిద్ధాంతం". అది తెలుసుకుంటే అనుకున్నది రాలేదంటే, బాధ పడకుండా వుంటారు. నాకు అవసరం లేదు కాబట్టి ప్రకృతి ఇవ్వలేదని అనుకుంటారు. లేకపోతే "ఏ జన్మలోనో నేను వాడికి అపకారం చేసాను. ఈ జన్మలో నన్ను దుఃఖపెడుతున్నాడు" అని, దుఃఖ పెట్టే వారి బాధలు భరిస్తూ ఓర్చుకుంటారు.

పత్రిసార్ పరిచయమయ్యే వరకు అందరూ అసహనంతో, దుఃఖంతో వుండేవారు. సార్ పరిచయమయ్యాక సార్ చెప్పిన 'కర్మ సిద్ధాంతం' తెలుసుకున్నాక అందరికీ సహనం, ఓర్పు అలవాటైంది. అందుకే అందరూ ఆనందంగా జీవించ గలుగుతున్నారు. కష్టాలకు ఎవరూ బాధపడకుండా "అవి మన కర్మల ఫలితాలే" అని ఓర్పుతో అనుభవిస్తున్నారు. కష్టాలు ఓర్చుకోకపోతే, ఏదీ సాధించలేరు.

దీనికి మళయాళ స్వామి వారు చిన్న ఉదాహరణ చెబుతారు. పది రూపాయల విలువ గల ఇనుప కడ్డీని గుఱ్ఱపు నాడాగా మార్చితే దాని విలువ ఇరవై రూపాయలవుతుంది. ఆ కడ్డీనే చాకుగా మారిస్తే ముప్పయి రూపాయలవుతుంది. ఆ చాకునే సూదులుగా మారిస్తే ఏభైరూపాయలవుతుంది. వాటినే వాచీ స్ప్రింగ్‌గా మారిస్తే రెండు వందలవుతుంది. అలా ధర పెరగడానికి కారణం ఆ కడ్డీ ఎంత బాధను అనుభవించిందో మంటల్లో కాలి, సమ్మెట దెబ్బలు తిని సానబెడితే జరిగింది. ఇదంతా ఆ కడ్డీ నిశ్శబ్దంగా ఓర్చుకుని

భరించింది. అలా భరిస్తే కానీ దాని విలువ పెరగలేదు. అలాగే మానవుడు తన కష్టాలను ఓర్చుకుని, సాధనలో బాధలను తట్టుకుని దుష్కర్మలనే మురికిని వదుల్చుకున్నప్పుడే జీవుడుగా మిగలకుండా దేవుడవుతాడు. అంతు లేకుండా విలువ పెరుగుతుంది.

3) నిజాయితీ :- నిజాయితీగా వుండటం అంటే 'సత్యం'లో జీవించడమే. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే 'ధర్మం'గా జీవించడమే. ఎవరైతే 'ధర్మం'గా జీవిస్తారో వారికి 'సత్యం' అవగతమవుతుంది. 'సత్యాన్ని' ఎవరైతే పట్టుకుంటారో వారు ఈ భూమ్మీద నిజాయితీగా వుంటారు.

ఇప్పుడున్న మానవులంతా 'సత్యాన్ని' నమ్మరు. 'ధర్మాన్ని' ఆచరించరు. నిజాయితీగా వుండలేరు. 'సత్యాన్ని' నమ్మడమంటే భగవంతుణ్ణి నమ్మినట్లే. 'ధర్మాన్ని' ఆచరించడం అంటే భగవంతుణ్ణి అనుసరించడం. మానవ జన్మ లక్ష్యం తెలుసుకోవాలంటే పత్రీజీ చెప్పినట్లు ధ్యానసాధన చేయాలి.

"అబద్ధం ఆడకూడదు" అనుకుంటాం కానీ ఏవో కారణాలు చెబుతూ అబద్ధం ఆడేస్తాం. అలాగే ఎవ్వరినీ హింసించకూడదు అనుకుంటాం. కానీ ఏదో సందర్భంలో ఏదో రకంగా బాధపెడుతూనే వుంటాం. మానవులంతా అనుకున్న పని చేయలేకపోవడానికి, అనుకున్నట్లు ఉండలేక పోవడానికి కారణం వారి మనస్సే. ఈ మనస్సును లొంగదీసే ఉపాయమే 'ధ్యాన సాధన'. 'ధ్యాన సాధన' వల్ల మాత్రమే మానవుడు ఎలా వుండాలంటే అలా వుండగలుగు

తాడు. ఎలా మాట్లాడాలంటే అలా మాట్లాడగలుగుతాడు.

నిజాయితీ లోపించడం వల్లే ఎన్నో పాప కర్మలు చేస్తాము. ఆ కర్మలు వున్నంత వరకు 'ఆత్మ'ను తెలుసుకోలేము. పాప కర్మలు చేయకూడదన్నా, వాక్కును నిగ్రహించాలన్నా 'ధ్యానం' చేయాలి. 'ధ్యానం' వల్ల మాత్రమే మనం నిజాయితీగా వుండగలం.

4) నిరీక్షణ :- సాధకులకు ఇది కూడా చాలా అవసరం. మనం ఎవరి అనుభవాలైనా వింటున్నప్పుడు, "అటువంటి అనుభవాలు నాకు రాలేదే?" అని బాధపడతాం. కానీ అలా బాధపడకూడదు. అందరి అనుభవాలు విని "నాకు ఎప్పటికైనా వస్తాయి; నా ధ్యాన సాధన పెంచుకోవాలి" అని అనుకోవాలి. గురువు మాట మీద విశ్వాసం వుంచాలి.

శబరి శ్రీరామునికై ఎన్నో సంవత్సరాలు నిరీక్షించింది కానీ, నిరాశ పడలేదు. చివరికి రామదర్శనాన్ని పొందింది. మనం కూడా సాధనలో సమయం పెంచాలి. ఆహారంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మన నడవడికను గమనిస్తూ వుండాలి. ఫలితం వచ్చే వరకు నిరీక్షించాలే కానీ నిరాశలో కృంగిపోకూడదు.

సాధకులు తెలుసుకోవలసినవి

ముఖ్యంగా మూడు 1) శుద్ధత్వం, 2) బుద్ధత్వం, 3) ముక్త స్థితి.

1) శుద్ధత్వం :- సాధన చేసే వారు ముందుగా పాటించవలసినది శుచిగా ఉండటం. శుచి అనగానే దేహ శుచి ఒక్కటే ముఖ్యమనుకుంటారు. కానీ శరీరం ఒక్కటే శుభ్రంగా వుండటం కాదు. అంతర్ శుద్ధి కూడా వుండాలి. అందుచేత మనస్సు, వాక్కు, శరీరం మూడు కూడా శుభ్రంగా వుండాలి.

శరీరం శుభ్రంగా వుంచుకోవడం అందరికీ తెలుసు. కానీ మనస్సు, వాక్కు ఎలా శుభ్రంగా వుంచుకోవాలో చాలా మందికి తెలియదు. ఇవే కాకుండా పరిసరాలు కూడా శుచిగా ఉంచుకోవడం సాధకునికి ముఖ్యం.

మనస్సు :- ఇది అనేక చెడు ఆలోచనలతో, దుష్ట సంకల్పాలతో మలినమవుతుంది. తీవ్ర ధ్యాన సాధన వలన మనో మాలిన్యం తొలగి మనస్సు పరిశుద్ధమవుతుంది.

వాక్కు :- మాట్లాడే ప్రతి మాటా సరళంగా, సత్యంగా, ప్రియంగా

వుండాలి. అసత్యాలు చెప్పడం, ఇతరులపై చాడీలు చెప్పడం, ఎక్కువగా మాట్లాడడం, ఇతరులను దూషించడం, ఈ అలవాట్లు మానుకుంటే వాక్కు శుభ్రపడుతుంది.

కాయం :- అంటే శరీరం. శరీర శుద్ధికి స్నానమొక్కటే చాలదు. శరీరాన్ని ధర్మాచరణకే ఉపయోగించాలి. దానికి శరీరంతో మంచి పనులు చేయాలి. ఎప్పుడూ పవిత్రమైన పనులకే శరీరాన్ని ఉప యోగించాలి. అప్పుడే శరీరం శుభ్రపడినట్టు లెఖ్ఖ.

పరిసరాలు :- ఇవి శుచిగా వుంచుకోవడమంటే, మన పరిసరాలు ఎప్పుడూ ప్రశాంతంగా, శుభ్రంగా వుంచుకుంటే మనస్సుకు హాయిగా వుండి సాధన బాగా కుదురుతుంది. అలాంటి పొరుగు పరిసరాలను ఎంచుకోవాలి.

ఇవి అన్నీ అంటే మనస్సు, వాక్కు, శరీరం, పరిసరాలు శుచిగా ఉంచుకోవడం వల్ల మనలో శుద్ధత్వం ఏర్పడుతుంది.

2) బుద్ధత్వం:- శుద్ధత్వం వచ్చాకే బుద్ధత్వం వస్తుంది. "బుద్ధి వున్న ప్రతివాడూ బుద్దుడే" అని పత్రిసార్ చెప్తూ వుంటారు. అంటే ఎవరు బుద్ధత్వంలో వుంటారో వారినే "బుద్ధుడు" అంటారు. ఈ సృష్టిలో బుద్ధికి వున్న శక్తి మరి దేనికీ లేదు. మన జీవితంలో మంచి జరగాలన్నా, చెడు జరగాలన్నా మన బుద్ధే కారణం. అందుకే మనం ఏదైనా పొరపాటు పని చేస్తే "బుద్ధి లేదా?" అంటారు. ఈ సృష్టిలో ఆవ గింజంత పని జరగాలన్నా బుద్ధే కారణం. అందువలన మనం బుద్ధిని ఉపయోగించుకుంటూ.. అనంతమైన పరమాత్మ తత్వాన్ని

తెలుసుకుంటూ.. ఏది మంచో, ఏది చెడో తెలుసుకుని మసలుకోవాలి. మన శరీరానికి ఏది సరియైన ఆహారమో తెలుసుకుని తినాలి. ఏది సరైన ఆలోచనో తెలుసుకుని మసలాలి. ఎప్పటికప్పుడు సద్గురువు చెప్పిన మార్గంలో వుండి బుద్ధిని పదును పెట్టుకోవాలి. అనిత్యమైనది శరీరం, నిత్యమైనది 'ఆత్మ' అని తెలుసుకోవాలి. అది అందరికీ బోధించడమే బుద్ధత్వం.

3) ముక్త స్థితి :- మనం శుద్ధత్వం పాటిస్తూ, బుద్ధత్వంలో జ్ఞానం పొందాక, నిత్యమైనదేదో, అనిత్యమైనదేదో మనకు తెలుస్తుంది. అనిత్యమైన వాటిపై భ్రాంతి వదలి, నిత్యమైన, సత్యమైన 'ఆత్మ'పై ప్రీతి పెంచుకోవడమే 'ముక్త' స్థితిలో వుండటం.

మనం ఏమీ వదలక్కరలేదు. అన్నిటితో వుంటూ అన్నిటిపైనా మమకారాలను వదలడమే 'ముక్త స్థితి'. అందుకే శంకరాచార్యులు అన్నారు "మోహ క్షయమే మోక్షము" అన్నారు. మోక్షమన్నా, ముక్తి అన్నా ఒక్కటే. అదే విషయం బుద్ధుడు సంసారంలో వుంటూ నిర్వాణం పొందాలన్నారు. మహాత్ములు "అన్నింటినీ వదలడం కాదు, అన్నిటి మీదా మమకారం వదలాలి" అంటారు. అదే 'ముక్త స్థితి'లో వుండటమని చెబుతారు.

ధ్యాన సాధకులు ఆచరించవలసిన పంచ నియమాలు

ధ్యాన సాధకులు 5 రకాల నియమాలు ఆచరించాలి. అవి (1) ఆత్మ నియమం 2) ఆహార నియమం 3) సమయ నియమం 4) నివాస నియమం 5) సహవాస నియమం.

1) ఆత్మ నియమం :- సాధకులు ధ్యాన సాధన మొదలు పెట్టాక "సాధన ఎలా చేస్తే ముందుకు వెళతాము? ఏం తెలుసుకోవాలి? ఎలా ఆచరించాలి?" అని అనేక విషయాలలో పరిశోధన చేసుకోవాలి. మొట్టమొదట తెలుసుకోవలసిన విషయం " 'ఆత్మ' అంటే ఏమిటి? అది ఎలా వుంటుంది? దాని లక్షణాలు ఏమిటి? 'ఆత్మ శక్తి' పెంచుకుంటే ఎలా వుంటాము?" అని అన్నీ తెలుసుకోవాలి. 'ఆత్మే' భగవంతుడని మొట్టమొదట తెలుసుకోవాలి. 'ఆత్మ' పూర్ణాత్మ నుంచి వస్తుంది. అంటే 'ఆత్మ'కు రూపం లేదు. దీనిని "సచ్చిదానంద స్వరూపం" అంటారు. అంటే సత్, చిత్, ఆనంద స్వరూపమని చెపుతారు. "సత్" అంటే సత్యమైనది. "చిత్" అంటే చైతన్యవంతమైనది, "ఆనందం" అంటే ఆనందకరమైనది అని అంటారు.

ధ్యాన సాధకుడు సాధనలో ఆత్మను అఖండంగా, అనంతంగా అనుభూతిని పొందుతాడు. 'ఆత్మ' సూది మొనకంటే కూడా అతి

సూక్ష్మమై అణువు కంటే కూడా సూక్ష్మాతిసూక్ష్మంగా జీవుల శరీరాలలో వుంది. చెట్లలో, జంతువులలో 'ఆత్మ' వుంటుంది కానీ మనస్సు,బుద్ధి వుండదు. 'ఆత్మ' శక్తి వల్లే శరీరం ద్వారా ప్రతి పనీ జరుగుతుంది.

'ఆత్మ' బీజం లాంటిది. శరీరం వృక్షం లాంటిది. బీజం ఎంత చిన్నదైనా శక్తివంతమైనప్పుడు దాని నుండి ఉత్పన్నమయ్యే వృక్షం అతి బలిష్టంగానూ, లాభదాయకంగానూ వుంటుంది. అదే విధంగా 'ఆత్మ' శక్తివంతమైనప్పుడు కల్పతరువు లాంటి శరీరం, 'ఆత్మ' శక్తిహీనమైనప్పుడు శక్తి హీనమైన శరీరం వుంటుంది.

మనం పొందిన జ్ఞానం, సంస్కారాలను శరీరం వదిలిన తరువాత 'ఆత్మ' తన వెంట తీసుకుని వెళుతుంది. శరీరంతో వున్న 'ఆత్మ'నే 'జీవాత్మ' అంటారు.

'జీవాత్మ' యొక్క పనులు మూడు రకాలుగా వుంటాయిః

1) శరీరానికి, ఇంద్రియాలకు శక్తినివ్వడం

2) ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసల రూపంలో ఆయుర్దాయం కలిగించడం.

3) శరీరంతో కర్మలు చేయడం, అనుభవించడం.

సాధకుడు 'ఆత్మ' కొరకు నిరంతరం 'ధ్యానం' ద్వారా 'ఆత్మ ధ్యాస'లో వుండటమే 'ఆత్మ' నియమం.

2) ఆహార నియమం :- సాధకునికి ఆహార నియమాలు కూడా చాలా అవసరం. మనం తినే ఆహారాన్ని బట్టే గుణాలు ఏర్పడతాయి. గుణాలు ఏవనగా తమోగుణం, రజోగుణం, సాత్విక గుణం, నిర్గుణం. తమోగుణం, రజోగుణం 'ఆత్మ' సాధనకు అంతరాయం

కలిగిస్తాయి. కాబట్టి అట్టి గుణాల్ని ప్రేరేపించే ఆహారం తీసుకోకూడదు.

1) తమోగుణాన్ని ప్రేరేపించే ఆహారాలు :- మద్యపానం, నిల్వ కలిగినవి, పులిసిపోయినవి, పాచిపోయి పాడయిపోయినవి. వండి ఫ్రిజ్‌లో వుంచినవి. వీటిని భుజించడం వల్ల అతి నిద్ర, అజ్ఞానం, భ్రమ, చపలబుద్ధి పాప కార్యాల పట్ల ఆసక్తి, పరప్రాణులను హింసించే లక్షణాలు కలుగుతాయి.

2) రాజస గుణం ప్రేరేపించే ఆహారం :- అతిగా మషాలాలు, అతిగా కారం మరి తాజాదనం లేని పదార్థాలు. వీటి వల్ల రజోగుణం వృద్ధి అవుతుంది. మాంసం, చేపలు, గ్రుడ్లు కూడా రజోగుణాన్ని కలిగిస్తాయి. శాకాహారంలో వెల్లుల్లి కూడా రజోగుణాన్ని కలిగిస్తుంది. ఈ రజో గుణం వల్ల గర్వం, క్రోధం, అహంకారం, విషయాసక్తి, వ్యర్థప్రేలాపన కలుగుతూంటాయి.

3) సాత్విక గుణం :- సత్వగుణం వృద్ధి చేసే పదార్థాలు తీపి కలిగినవి, కమ్మదనం కలిగినవి, తాజా పళ్ళు లాంటివి సాత్విక ఆహారము. వీటిని తినటం వల్ల సాధన సులభతరమవుతుంది.

శాస్త్రవాక్యం ఏమిటంటే

" తామసంబు విడక, తత్వంబు తెలియదు

రాజసంబు విడక రాదు ముక్తి!

సాత్వికంబు మోక్ష సాధనై యుండు" అన్నారు.

మనం తీసుకునే ఆహారం రక్తంగా మారి శరీరానికి శక్తినిస్తుంది.

ఈ రక్తంలోని సూక్ష్మాంశం శుక్లంగా మారి బుద్ధికి బలాన్నిస్తుంది. శుక్లంలోని సూక్ష్మాంశం ఓజస్సుగా మారి జ్ఞానశక్తిని కలుగ చేస్తుంది. ఓజస్సులోని సూక్ష్మాంశం అమృతంగా మారి మరణం ఆసన్నం కాకుండా చేస్తుంది. ఇంత గొప్పగా జ్ఞానశక్తిని ఇచ్చే ఆహారాన్ని మనం తీసుకోవాలి. మంచి గుణాన్ని కలుగజేసే ఆహారాన్ని భుజించాలి.

ఛాందోగ్యోపనిషత్‌లో ఈ విధంగా చెప్పబడింది.

"ఆహార శుద్ధౌ సత్వ శుద్ధిః
సత్వశుద్ధౌ ధ్యువాస్మృతిః
స్మృతి లంబే సర్వ గ్రంధానాం, విప్రమోక్షః"

ఆహార శుద్ధి వలన మానసిక శుద్ధి కలుగుతుంది. దాని వలన సత్య శుద్ధి ఏర్పడుతుంది. దాని వలన భగవంతుని స్పురణ ఏర్పడుతుంది. నిరంతరం భగవంతుని స్పురణ వల్లే బంధాలన్నిటి నుంచి విముక్తులవుతాము.

దీనిని బట్టి మనకు అర్థమయ్యేదేమిటంటే ఆహార శుద్ధి వలన మనస్సుద్ధి. మనస్ శుద్ధి వలన హృదయ శుద్ధి. హృదయ శుద్ధి వలన ధృఢమగు ప్రజ్ఞ కలుగుతుంది. ధృఢమైన ప్రజ్ఞ వలన ఆత్మకు గల బంధాలన్నీ తొలగిపోతాయి. అందుకే సాధకులు ఎలాంటి ఆహారం తినాలి? ఎలా వుండాలో కృష్ణ భగవానుడు ఈ క్రింది శ్లోకం ద్వారా చెప్పారు.

శ్లో॥ యుక్తాహార విహరస్య, యుక్త చేష్టస్య కర్మసు
యుక్త స్వప్నావ బోధస్య యోగోభవతి దుఃఖంః (భ.గీ.6-17)

సాధకులు యుక్తమైన ఆహారం (మితమైన, సాత్వికమైన), యుక్తమైన విహారం (ప్రవర్తన) యుక్తమైన నిద్ర (మిత నిద్ర) యుక్తమైన కర్మలు (మంచి కర్మలు) కలిగి వుండాలని పై శ్లోకం ద్వారా చెప్పడం జరిగింది.

ఇంతే కాకుండా సాధకుడు ఆహారం విషయంలో ఇంకా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. (1) పాత్రశుద్ధి (2) పదార్థ శుద్ధి (3) పాక శుద్ధి.

1) పాత్రశుద్ధి :- పాత్రశుద్ధి అంటే గిన్నెలు శుభ్రంగా తోమడం కాదు. మాంసం వండని పాత్రలు మాత్రమే ఉపయోగించాలి. అలాంటి పాత్రలలో వండిన ఆహారాన్ని మాత్రమే భుజించాలి. మాంసం వండిన పాత్రలలో శాకాహారం భుజించకూడదు. మనం పూజల్లోనో, పండగల్లోనో మాంసాహారం వండే పాత్రలలో ప్రసాదం వండి విగ్రహాలకు నివేదన చేయం. ఎందువల్లనంటే ఆ పాత్రలలో జీవిని చంపిన పాపం వుంటుంది కాబట్టి. దానిని "నీచు" అంటాం, అంటే అది "నీచమైన ఆహారం" అని మనం చెప్పకనే చెబుతున్నాం.

మనం తయారు చేసిన విగ్రహాలకే మాంసాహారం వండిన పాత్రలో ప్రసాదం వండనప్పుడు భగవంతుడే నిర్మించి, భగవంతుడే కొలువుంటున్న ఈ శరీరంలో అటువంటి పాత్రలలో వండిన ఆహారాన్ని ఎలా వేస్తాము? మనం ఎంత అజ్ఞానులమో చూడండి.. మనం కట్టిన గుళ్ళలో దేవుని విగ్రహాలకు పంచామృతాలతో అభిషేకం చేస్తాము. మంచి పాత్రలలో వండిన ఆహారాన్ని నివేదన

చేస్తాము కానీ భగవంతుడు నిర్మించి, తానే స్వయంగా కొలువుండే మానవ దేహాలయంలో మద్యాన్ని అభిషేకం చేస్తాము, మాంసాహారం నివేదన చేస్తాము.

మరి మానవ జన్మనెత్తి జ్ఞానం లేక ఇటువంటి పనుల వల్ల, అజ్ఞానం వల్ల మానవుడు నిరంతరం దుఃఖంలో వుంటున్నాడు. అందువల్లే పత్రిగారు షిరిడీ ధ్యానయజ్ఞంలో "మాంసాహారం వండిన పాత్రలన్నీ మార్చాలని అన్నారు. అందులో వండిన పదార్థం భుజించకూడదు" అని చెప్పారు. మనం అలా మంచి పాత్రలలో వండిన ఆహారం తినడం వల్ల పాపమనే దోషం వుండదు, రజోగుణం కలుగదు.

2) పదార్థశుద్ధి :- కర్మమయమైన శరీరానికి, ధర్మయుక్తమైన ఆహారమివ్వాలి. చాలా మంది ఫస్ట్‌క్లాస్ భోజనం చేసామనుకుంటా రు. నిజానికి దీని వల్లే మనిషి థర్డ్ క్లాసుగా మారిపోతున్నాడు. నిజానికి ఫస్ట్‌క్లాస్ భోజనం ఏమిటంటే శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా చేసి, మనస్సుని ప్రశాంతంగా ఉంచి, బుద్ధిని తేజోవంతంగా చేసేది. మంచి సాధన కావాలంటే మనలో వుండవలసిన లక్షణాలు వుంటేనే వస్తాయి.

మలం, క్రిములు, కీటకాలు, నాచు మొదలైనవి భుజించే పంది, కోడి, చేప వాటి మాంసాన్ని భుజించడం వలన మనలో జ్ఞానం నశిస్తుంది. వాటి తలకాయలు నేలవైపు వుంటాయి. అలాంటి జంతువులనే ఆహారంగా భుజించడం వల్ల, మన జ్ఞానం కూడా

క్రిందకే పోతుంది కానీ పైకి పెరగదు.

వృక్షాలన్నీ సూర్యుని వైపు తిరిగి వుంటాయి. సూర్యరశ్మి వల్ల పెరుగుతాయి. వాటి నుండి వచ్చే ఆహారం తినడం వల్ల మనలో జ్ఞానం ఊర్ధ్వ ముఖంగా పెరుగుతుంది. పరమాత్మ జ్ఞానం మొట్టమొదట సూర్యునికే బోధింపబడింది. (భగవద్గీత ఆధారంగా) అందువల్ల "సూర్యుడు జ్ఞానానికి ప్రతీక" అంటారు. అందుకే "సూర్య భగవానుడు" అంటారు. "కనిపించే దైవం" అని పిలుస్తారు. అందువల్ల మనం శాకాహారం మాత్రమే తినాలి.

3) పాకశుద్ధి:– మనం వంట చేసేటప్పుడు చాలా ప్రేమతో, చాలా శాంతంగా మంచి మనస్సుతో వంట చేయాలి. దైవానికి నివేదన చేయడానికి ఎంతో భక్తి, శ్రద్ధలతో ప్రసాదాలు తయారు చేస్తారు. అందువల్లే అవి అంత రుచిగా వుంటాయి. అలానే ఎవరికి భోజనం పెట్టినా, అంత ప్రేమగా, శ్రద్ధగా పెట్టాలి. తిట్టుకుంటూ పెట్టే కంటే, పెట్టకపోయినా ఫరవాలేదు. మన దేశంలో అతిథిని దైవంలా భావిస్తారు. అందుకే 'అతిథి దేవో భవ' అన్నారు. మనం అలా భావించి వారికి వంట చేసి పెట్టాలి. వారు కూడా మనల్ని "అన్నపూర్ణా సుఖీభవ" అని ఆశీర్వదిస్తారు. నువ్వు దైవంలా భావించే వ్యక్తి యొక్క ఆశీర్వచనాలు మనకు చాలా మంచి కలుగ చేస్తాయి.

ఈ మూడు శుద్ధులు అంటే పాత్ర శుద్ధి, పదార్థ శుద్ధి, పాక శుద్ధి పాటించడం వల్ల మన మనస్సు, శరీరం ఎంతో ఆరోగ్యంగా వుండి శరీరం, మనస్సు సాధనకు సహకరిస్తాయి.

3) సమయ నియమం :– సాధన మొదలుపెట్టిన వారు సమయ నియమాన్ని కూడా తప్పక పాటించాలి. రోజూ క్రమం తప్పకుండా తెల్లవారుఝామున ఒకే టైమ్‌కి, ధ్యానంలో కూర్చుంటే కొన్ని రోజులు అయ్యేటప్పటికి శరీరానికి ధ్యానం అలవాటై, ధ్యానం బాగా కుదురుతుంది. కాలం చాలా విలువైనది. సమయాన్ని సాధకుడు ఎప్పుడూ వృధా చేయకూడదు. ప్రాపంచిక జ్ఞానం పొందటానికి కొంచెం శ్రద్ధ వుంటే చాలు. కానీ 'ఆత్మ' జ్ఞానం పొందటానికి చాలా కష్టపడాలి.

మనస్సు సాధకుడిని చాలా ఇబ్బంది పెడుతుంది. పగలంతా వ్యవహారాలలో వున్న వారికి, శరీరం అలిసి రాత్రి నిద్రపోవాలని అనిపిస్తుంది. తమోగుణం వున్న వారికి నిద్ర ఎక్కువ పడుతుంది. అందువలన మనం తినే ఆహారంలో తమోగుణం కలిగించేవి లేకుండా చూసుకుంటే నిద్రను జయించవచ్చు. రాత్రి ధ్యానానికి కూర్చోవచ్చు లేదా తెల్లవారుఝామున ధ్యానం చేసుకోవచ్చు కానీ ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా ఒకే టైమ్‌కి ధ్యానం చేయడం వల్ల ధ్యానం అలవాటు అవుతుంది. సాధకుడు సమయాన్ని దుర్వినియోగం చేయకూడదు, సద్వినియోగం చేయాలి.

4) నివాస నియమం :– సాధకుడు ధ్యానం చేసుకోవడానికి అనువైన నివాసాన్ని ఎంచుకోవాలి. తాను వుండే స్థాన పరిస్థితి, ప్రభావాల్ని బట్టి కూడా భావాలు కలుగుతూ వుంటాయి. సహజంగా మనం సంచరించే ప్రదేశం వల్లనే భావాలు ప్రేరేపించ బడతాయి.

ఉదాహరణకు ఒక వేశ్యా గృహ సమీపంలో ఉన్నప్పుడు ఒక రకం భావాలు, గుడి సమీపంలో వున్నప్పుడు పవిత్ర భావాలు ఎలా సహజంగా వస్తాయో, అలాగే తాను నివసించే ప్రదేశం, సంచరించే ప్రదేశాన్ని బట్టి భక్తి, వైరాగ్య భావాలు కలుగుతాయి.

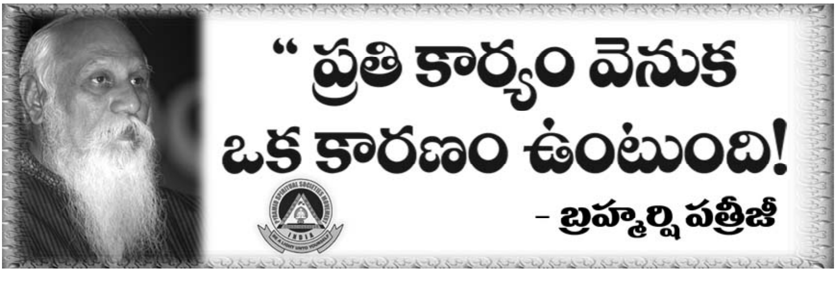
ఇంకొక ఉదాహరణ చూద్దాం:- స్వాతి వర్షపు చినుకులు బురద గుంటలో పడితే బురదగా మారతాయి. మంచినీటి చెరువులో పడితే మంచినీరుగా మారతాయి. పాము నోటిలో పడితే విషపు చుక్కగా మారుతుంది. ముత్యపు చిప్పలో పడితే ముత్యంగా మారుతుంది. అలాగే స్థాన బేధాన్ని బట్టి రూపం మారుతుంది. అందుచేత సాధనా స్థలం ఏకాంతంగానూ, నిశ్శబ్దంగానూ, సాధనకు అనుకూలంగానూ వుండాలి.

5) సహవాస నియమము :- ఇది సాధనకు చాలా ముఖ్యం. ఈ రోజుల్లో బాగు చేసే వారి కంటే పాడు చేసే స్నేహితులే ఎక్కువ. అందువలన సరియైన స్నేహితులను ఎంచుకోవాలి. ఈ రోజుల్లో మాంసం అలవాటు లేని ఇంట్లో పుట్టి మాంసం అలవాటు చేసుకుంటున్నారు. సాధన కుదరాలి, 'ఆత్మజ్ఞానం' పొందాలని అనుకునే వారు మద్యాన్నీ, మాంసాన్నీ ప్రోత్సహించే స్నేహితులను వదులు కోవడమే మంచిది.

సాధకునికి సహవాస దోషం అసలు వుండకూడదు. ఉదాహరణకు ఒక అడవిలో రాజుగారు ఒంటరిగా గుఱ్ఱం మీద వెళుతున్నారట. కొంత దూరం వెళ్ళేసరికి ఒక పెద్ద భవనం

కనిపించిందట. అక్కడ ఒక చిలుక పంజరంలో నుంచి “పట్టుకోండి, పట్టుకోండి, పారిపోతున్నాడు” అని అంటుందట. రాజుగారికి భయం వేసి మరి కొంత ముందుకు గుఱ్ఱం మీద వేగంగా వెళ్ళారట. కొంత దూరం వెళ్ళేసరికి మునుల ఆశ్రమం వచ్చిందట. ఆ ఆశ్రమం ముందు పంజరంలో ఇంకో చిలుక “రండి, రండి దయ చేయండి, గురువుగారొస్తారు” అందట. రాజుగారికి ధైర్యం వచ్చి “ఏమే! నువ్వు ఇలా అంటున్నావు. కొంతదూరం ముందు ఇంకొక చిలుక ‘పట్టుకోండి, పట్టుకోండి’ అంటుంది. ఏమిటి నువ్వు ఇలా, అది అలా అంటున్నారు” అన్నారట. అప్పుడు చిలుక “మేమిద్దరం ఒకే తల్లి కడుపున పుట్టాము. అది దొంగల చేతిలో పడి అలా అంటుంది. నేను మునుల చేతిలో పడి ఈ ఆశ్రమంలో వుండి ఇలా అంటున్నాను. అంతా సహవాస దోషం” అందట.

చూసారా! మనం ఎవరితో వుంటామో వారి ఆలోచనలు, అలవాట్లు, అభిప్రాయాలు వుంటాయి. అందువల్ల ధ్యాన సాధనకు, ఆత్మ జ్ఞానాన్ని ప్రోత్సహించే స్నేహితులనే ఎంచుకోవాలి.



ఆత్మజ్ఞానం పొందాలంటే పాటించవలసినవి

ఆత్మజ్ఞానం పొందాలంటే ముఖ్యంగా ఈ 5 విషయాలు పాటించాలి 1) సద్గురు సేవ 2) సత్సంగం 3) సజ్జన సాంగత్యం 4) స్వాధ్యాయం 5) సేవ.

1) సద్గురు సేవ :- ఆత్మజ్ఞానం పొందాలనుకునే సాధకులు ధ్యానం చేయడమే కాదు, గురువు బోధించినవి కూడా తప్పకుండా ఆచరించాలి. అలా ఆచరించడమే సద్గురు సేవ.

అయితే ఈ రోజుల్లో ఎంతో మంది గురువులుగా వస్తున్నారు. వారిలో సద్గురువులను గుర్తించడం చాలా కష్టం. కానీ మనకు కొంత తెలివి, జ్ఞానం వుంటే గుర్తించగలం. సద్గురువులు ఎప్పుడూ 'సత్యమే' బోధిస్తారు, 'సత్యం'లోనే జీవిస్తారు. 'సత్యం' కోసమే వారి జీవితమంతా పాటు పడతారు. వారి శిష్యులను సత్యమార్గాన నడిపిస్తారు. అలాంటి వారే పత్రీజీ. వారు ఎప్పుడూ ఆత్మజ్ఞానమే బోధిస్తారు. "నువ్వు శరీరం కాదు ఆత్మవని తెలుసుకో" అని బోధిస్తారు. అందరినీ ఆ మార్గంలో నడిపిస్తారు. అలాంటి మహానుభావులు మనకు గురువుగా దొరకడం ఎన్నో జన్మల పుణ్య

ఫలమే కానీ మరొకటి కాదు.

అందుకే ఆది శంకరాచార్యుల వారు "మనుషత్వం, ముముక్షత్వం, మహాపురుష దర్శనం దుర్లభం" అని అన్నారు.

"మనుషత్వం" అంటే 84 లక్షల జీవరాసుల్లో మానవ జన్మలోనే జ్ఞానం పొందే అవకాశం కలుగుతుంది. అంతేకాదు "తానే దేవుణ్ణి" అని తెలుసుకోవడం జరుగుతుంది. అందువల్ల "మానవ జన్మ గొప్పది" అంటారు.

"ముముక్షత్వం" అంటే మోక్షం కావాలనే కోరిక కలగడం. 'మోక్షం' అంటే మోహ క్షయం. అంటే అన్నిటి మీద వున్న వ్యామోహాలను తొలగించుకోవడం. అది ఎప్పుడు వస్తుందంటే.. "ప్రపంచంలో వేటిపైన మమకారం వున్నా పొందేది అల్ప సుఖం, అనంత దుఃఖం" అని తెలుసుకున్నప్పుడు. అంతేకాదు 'ఆత్మ' మీద మమకారం కలిగినప్పుడు అనంతమైన ఆనందం కలుగు తుందని తెలిసినప్పుడు కూడా అన్నిటిపైన వున్న వ్యామోహాలను తగ్గించు కుంటాం. అదే మోక్ష స్థితి.

ఇది తెలియాలంటే ఒక మహాపురుషుడైన "సద్గురువు" దొరకాలి. అలాంటి సద్గురువులు దొరకడం చాలా కష్టం. అందుకే మనుష్యత్వం, ముముక్షత్వం, మహాపురుష దర్శనం దుర్లభం అన్నారు. మరి అలాంటి మహానుభావులు భూమ్మీద అప్పుడప్పుడు అవతరిస్తారు.

మరి ఈ రోజు భూమ్మీద మానవులు ధ్యానం లేక, ఆత్మజ్ఞానం

తెలియక, మాంసాహారం పాపమని తెలియక ఎంతోమంది పాపాలు చేస్తున్నారు. వారందరిలోని దుర్గుణాలను తొలగించి వారిని సంస్కరించడానికి భూమ్మీదకు అవతరించిన మహాపురుషుడే (అవతార పురుషుడే) పత్రీజీ. మరి ఇలాంటి వారినే "సద్గురువులు" అంటారు. పూర్వ కాలంలో ఒక్కో యుగానికి ఒక్కొక్క సద్గురువు భూమ్మీదకు వచ్చారు.

కృత యుగానికి	–	దక్షిణామూర్తి
త్రేతా యుగానికి	–	వశిష్టులు
ద్వాపర యుగానికి	–	వ్యాసుడు
కలియుగానికి	–	శంకరాచార్యులు

మళ్ళీ ఇప్పుడు కలియుగ సమాప్తి, కృతయుగ ప్రారంభం జరుగుతుంది. మరి ఈ సంధి యుగంలో సద్గురువు ఎవరంటే పత్రీజీయే. ఆయనే "భూ మండలమంతా ధ్యానమయం కావాలి. అందరూ ఆత్మజ్ఞానులుగా మారాలి" అని ప్రపంచమంతా తిరిగి తిరిగి ఆత్మజ్ఞానాన్ని బోధిస్తున్నారు. మరి అలాంటి వారు గురువుగా పొందిన మనం అదృష్టవంతులం కాక మరేమిటి?

2) సత్సంగం :- సత్సంగం అంటే "సత్యం"తో సంగమించి వుండటం. 'సత్యం' అంటే 'ఆత్మ'. అందుచేత 'ఆత్మతో' కూడి వుండటమే సత్సంగం. అదే 'ధ్యానం'. అందుకే ఆదిశంకరాచార్యులు చెప్పారు.

"సత్సంగత్వే నిస్సంగత్వం" అన్నారు.

అంటే నిరంతరం 'సత్యాన్ని' పట్టుకోవడం వల్ల.. అంటే ధ్యానం చెయ్యడం వల్ల మాత్రమే "నిస్సంగత్వం" అన్నది వస్తుంది. నిస్సంగత్వమంటే అందరితో, అన్నిటితో వున్నా, ఎవరినీ, వేటినీ అంటించుకోకుండా సదా ఆత్మతో వుండటం. అప్పుడే నిస్సంగత్వం వస్తుంది. అంటే తామరాకు నీటిలో వున్నా నీటిని అంటించుకోదు. మనం కూడా దేనిని అంటించు కోకుండా వుండాలి.

దీని కొక ఉదాహరణ : ఒకసారి కృష్ణుని అష్ట భార్యలు యమునా నది ఆవలి ఒడ్డున వున్న దుర్వాస మహామునికి భోజనం పెట్టడానికి వెళదా మనుకున్నారట. నది ఉధృతంగా ప్రవహిస్తోందట. అప్పుడు కృష్ణుడిని "ఎలా వెళ్ళాలి?" అని అడిగారట. " 'సదా బ్రహ్మచారి' దారి ఇమ్మన్నాడని అడగండి, దారి ఇస్తుంది" అని చెప్పాడట. వీరు అలా అడిగిన వెంటనే నది దారి ఇచ్చిందట. అప్పుడు వీరు నది దాటి ఆ మునికి భోజనం పెట్టి తిరిగి వద్దామనుకుంటే మళ్ళీ నది అడ్డు వచ్చిందట. అప్పుడు సత్యభామ దూర్వాసమునిని అడిగిందట. "ఇపుడు మేమెలా వెళ్ళము?" అని. అపుడు ఆయన "నిత్యోపాసి దారి ఇమ్మన్నాడని అడగండి; దారి ఇస్తుంది" అని చెప్పాడట, వాళ్ళు అలా అడిగి వచ్చేసారట.

కానీ సత్యభామకు చాలా ఆశ్చర్యం వేసిందట. "అసలు మీరు చెప్పిందేమిటి? చేస్తున్నదేమిటి?" అని అర్థం కాక సత్యభామ కృష్ణుడిని అడిగిందట, "మీరు అష్టభార్యలతో కాపురం చేస్తున్నారు కదా? మీరు ఎలా బ్రహ్మచారి అవుతారో? మాకు అర్థం కాలేదు.

అలాగే మేము భోజనం పెడితే ఆయన తిన్నారు కదా? మరి ఆయన నిత్యోపాసి ఎలా అయ్యారు?'' అని అడిగిందట. ''సమయ మొచ్చినప్పుడు నీకు తెలుస్తుందిలే" అని నవ్వాడట శ్రీకృష్ణుడు.

ఒక రోజు కొందరు సత్యభామను భోజనానికి పిలిచారట. ఆమె భోజనానికి కూర్చున్నప్పుడు ఆమె నెత్తిమీద ఒక కత్తి వుంచి వారు ఒక మాట చెప్పారట. "అమ్మా! మీ నెత్తి మీద కత్తి మీకు గుచ్చుకోకుండా భుజించాలి. మీలో గొప్పతనాన్ని తెలుసుకుందా మని ఈ పరీక్ష" అన్నారట. ఆమె కత్తి ఎక్కడ గుచ్చుకుంటుందోనని, తినేది గమనించుకోకుండా భోజనం చేసి ఇంటికి వచ్చిందట.

అప్పుడు కృష్ణుడు అడిగాడట "భోజనం చేసావా? ఏం పదార్థాలు పెట్టారు?" అని. అపుడు ఆమె జరిగిందంతా చెప్పి "పదార్థాల మీద దృష్టి లేకపోవడం వల్ల జ్ఞాపకం లేదు" అన్నదట. అప్పుడు కృష్ణుడు "నేను అష్ట భార్యలతో వున్నా నా దృష్టి వారి మీద వుండదు. అందువల్ల నేను సదా బ్రహ్మచారినే. ఎందుచేతనంటే! నేను ఎప్పుడూ సదా బ్రహ్మంలోనే చరిస్తాను. నేను నిస్సంగుడిని. అందువల్లే నది దారి ఇచ్చింది అని చెప్పాడు. అలానే దూర్వాసుడు శరీరాన్ని నిలుపుకోవడానికి భోజనం చేసాడు కానీ రుచుల కోసం కాదు. అందువల్ల ఆయన నిత్యోపాసే" అన్నాడట.

ఆదిశంకరాచార్యుల వారు ఇంకా ''నిస్సంగత్వమే నిర్మోహత్వం'' అన్నారు. అంటే ఈ ప్రపంచం మీద ఆసక్తి పోయినప్పుడే మమకారం పోతుంది. మమకారం పోయినప్పుడే

నిర్మోహత్వం వస్తుంది. నిర్మోహత్వం వచ్చినప్పుడు అన్నిటి మీద మోహం నశిస్తుంది అని చెప్పడం జరిగింది. ఆయన ఇంకా "నిర్మోహత్వమే నిశ్చలతత్వం" అన్నారు. అంటే అన్నిటి మీద మమకారం నశించినప్పుడు చిత్తం నిశ్చలమవుతుంది. సాధకులను ఇబ్బంది పెట్టేది చిత్తమే. అది ఎప్పుడూ గతం గుర్తు చేసి బాధపెడుతుంది. భవిష్యత్తును గుర్తు చేసి భయపెడుతుంది. అందుకే పెద్దలంటారు. "చితి ఒక్కసారే కాలుస్తుంది, కానీ చిత్తం నిత్యం కాలుస్తుంది" కానీ ఎవరైతే సత్సంగం చేస్తారో వారికి నిస్సంగం వస్తుంది. నిస్సంగం వచ్చినపుడే మోహం నశిస్తుంది. మోహం నశించినపుడే చిత్తం శాంతిస్తుంది.

ఆయన ఇంకా "నిశ్చలతత్వే జీవన్ముక్తి" అన్నారు అంటే ఎప్పుడైతే నిశ్చల తత్వం వస్తుందో అంటే చిత్తం నిశ్చలమవుతుందో.. అలాంటి వారికి బ్రతికి వుండగానే ముక్త స్థితి వస్తుంది. అంటే జీవించి వుండగానే కర్మ వాసనలు నశిస్తాయి. అంటే జీవన్ముక్తులవుతారు. అందుచేత సత్సంగం అంటే ధ్యానం. దీన్నే మనం "సాధన" అంటాము. సాధన అంటే మనం స్వయంగా సంపాదించుకునే ధనం. ఇది ఎవరూ ఎవరికీ ఇవ్వలేరు. ఎవరికి వారే సంపాదించుకోవాలి.

3) సజ్జన సాంగత్యం :- సజ్జనులు అంటే ఆత్మజ్ఞానం తెలిసినవారు. "ఆత్మే భగవంతుడు" అని తెలుసుకున్నవారు. అలాంటి వారితో స్నేహం వలన మనలో వున్న బుద్ధి మాంద్యం తొలగిపోతుంది.

మన మాటలలో సత్యం వుంటుంది. దీని వలన మన మీద అందరికీ గౌరవం పెరుగుతుంది. పాపం చేయడానికి దూరంగా వుంటాము. చిత్తం ఎప్పుడూ ఆనందంగా వుంటుంది. సజ్జనుల సాంగత్యం మానవులకు ఎంతైనా ఉపకారం చేస్తుంది. ఈ సంసారంలో అహంకార, మమకారాలనే నదిలో మునిగి పోకుండా వుండాలి అంటే "సజ్జన సాంగత్యము" అనే నౌక కావాలి.

అష్టావక్రుడు "మూడు లోకాలలో అతి గొప్ప పుణ్య కర్మ ఏది అంటే సజ్జన సాంగత్యంలో పాల్గొనటమే" అన్నారు.

అలాగే గోస్వామి తులసీదాసు "పరుసవేది తాకినంతనే ఇనుము బంగారంగా మారుతుంది. అలానే ఉత్తమ పురుషుల సహవాసం వల్ల మూర్ఖులు కూడా జ్ఞానవంతులవుతారు" అన్నారు.

సజ్జన సాంగత్యం వల్ల మూర్ఖుడైన కాళిదాసు మహాకవులలో ఒకడుగా మారాడు.

ఒకసారి బలి చక్రవర్తితో విష్ణుమూర్తి అన్నాడటః "నీవు సజ్జనులతో కూడి నరకానికి వెళతావా? లేక దుష్టులతో కూడి స్వర్గానికి వెళ్ళడానికి ఇష్టడతావా?" అని అడిగాడట. దానికి బలి చక్రవర్తి "నేను సజ్జనులతో నరకానికి వెళతాను" అన్నాడట. కారణం సజ్జనులు ఎక్కడ వుంటారో అదే స్వర్గం. దుర్జనులు ఎక్కడ వుంటారో అదే నరకం. అందుచేత సజ్జన సాంగత్యం వలన నరకం కూడా స్వర్గమవుతుంది". అందుకే బలి చక్రవర్తి అలా కోరడానికి కారణం. అందుకే పత్రి గారు సజ్జన సాంగత్యం చెయ్యమంటున్నారు.

4) స్వాధ్యాయం :- శరీర ఉన్నతి కొరకు 'ధ్యానం' ఎంత ముఖ్యమో ఆత్మోన్నతి కోసం "స్వాధ్యాయం" అంతే ముఖ్యం. అందువల్లే తైత్రిరీయోపనిషత్తు ఏమందంటే "స్వాధ్యాయ, ప్రవచనాభ్యాంః న ప్రమదివ్యం" అంటూ స్వాధ్యాయం ఎంత ముఖ్యమో చెప్పింది.

తటాకంలో నీరు ఆగినపుడు నీరు పాచి పట్టి వాసన వస్తుంది. అలాగే స్వాధ్యాయం చేయకపోతే మానసిక వృత్తులు కలుషితమై పోతాయి, మన జ్ఞానం కూడా కలుషితమై పోతుంది. జ్ఞానం పరిమితమైనప్పుడు మనం కూపస్థ మండూకాల్లా వుంటాము. అందుచేత రోజూ ఒక గంటైనా స్వాధ్యాయం చేయాలి. అలా చేయడం వలన మనలో జ్ఞానం పెరుగుతుంది.

మహర్షి "మనువు" స్వాధ్యాయం గురించి ఇలా అన్నారు. "స్వాధ్యాయం సర్వోత్తమ తపస్సు" అన్నారు.

ఎందుచేతనంటే ఉత్తమ గ్రంథ పఠనం వల్ల మానవుని బుద్ధి వికసిస్తుంది. సత్కర్మలు ఆచరించాలనే సంకల్పం కలుగుతుంది. ఆత్మ పరమాత్మల జ్ఞానం ఏర్పడుతుంది. సర్వ మానవుల పట్ల సమదృష్టి, సర్వ ప్రాణుల పట్ల భూతదయ, సద్భావన కలుగుతుంది. లోకోపకారం చేయాలనే కోరిక కలుగుతుంది. నీతిగా న్యాయంగా జీవించాలనే కోరిక ఉదయిస్తుంది. జీవితాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలనే ఆలోచన స్ఫురిస్తుంది. అలాంటి వారే సమాజంలో అజ్ఞానాన్ని తొలగించి జ్ఞాన జ్యోతిని వెలిగిస్తారు.

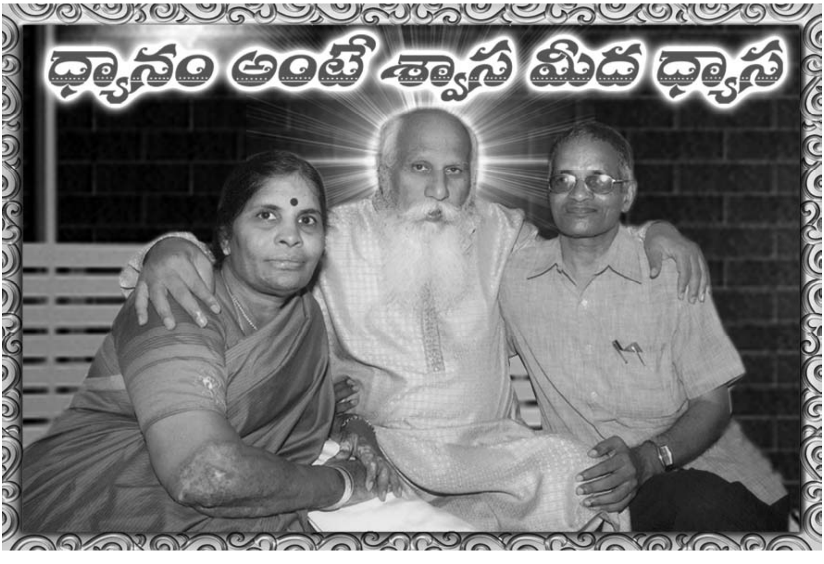
స్వాధ్యాయం వలన సాధారణ మానవుడు కూడా మహాత్ముడు

కాగలడు. పండితుడు కాగలడు" అని "మనువు" అన్నారు.

అలాగే ఋగ్వేదం ఏం చెప్పిందంటే.. ఈశ్వరునిచే ప్రతిపాదించబడి ఋషుల ద్వారా ప్రోగు చేయబడి, పునీతమైన వేదం (జ్ఞానం) పఠించువాడు ఆనందంగా పావనము చేస్తాడు. సత్‌గ్రంథాలు చదవడం వల్ల వారి చింతలన్నీ నశిస్తాయి. వారి సంశయాలన్నీ తొలగిపోతాయి. మనస్సులోని సద్భావనలను మేల్కొలిపి పరమ శాంతిని కలుగచేస్తుంది.

అలాగే స్వామి దయానంద సరస్వతి ఏమన్నారంటే "సముద్రంలో మునిగి రత్నాలు ఏరినట్లు అర్ష గ్రంథాలు చదువటం వల్ల గొప్ప విషయాలు తెలుసుకొంటారు".

లోకమాన్య తిలక్ ఏమన్నారంటే "నేను నరకంలో కూడా సత్ గ్రంథాలను స్వాగతిస్తాను. ఎందుకంటే సత్ గ్రంథాలు ఎక్కడ

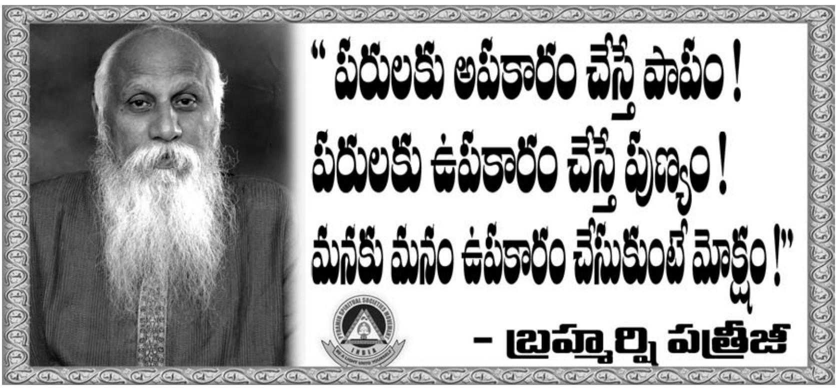


వుంటాయో అక్కడ అది స్వర్గంగా మారిపోయే శక్తి కలిగి వుంటుంది".

అందుచేత జీవితానికి ఉపయోగపడి ఉద్ధరించే యోగ్యత సత్ గ్రంథాలలో వుందని తెలుసుకుని స్వాధ్యాయం చేయండి.

5) సేవ :- సేవ చేయడం కూడా సాధకులకు చాలా ముఖ్యం. అందరి మీద ప్రేమ వున్నప్పుడే మనం సేవ చేయగలము. అందరినీ ఆత్మ స్వరూపులుగా చూడగలిగినపుడే అందరినీ ప్రేమిస్తాము. అందరి మీద ప్రేమ వుంటేనే సేవ చేస్తాము. మదర్ థెరిస్సా ఎంతో గొప్ప సేవ చేసింది. ఆమె అందరినీ బిడ్డల్లాగా ప్రేమించింది. సేవ మొట్టమొదట శరీరానికి చేయాలి. తరువాత 'ఆత్మ సేవ' చేయాలి.

'ఆత్మ సేవ' అంటే అందరికీ ధ్యానం నేర్పడం, ధ్యాన కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం,ధ్యాన కార్యక్రమాలకు సహకరించడం, ధ్యానయజ్ఞాలలో పాల్గొనడం, మాంసాహారాన్ని మాన్పించడం, పాప కర్మలు చేయకుండా ఆపడంలాంటివన్నీ 'ఆత్మ' సేవలే. జ్ఞానదానం 'ఆత్మ' సేవ. ఆకలిగా వున్న వారికి అన్నం పెట్టి ధ్యానం నేర్పడం కంటే గొప్పదైన సేవ ఈ లోకంలో ఇంకొకటి లేదు.



ఆశ

మానవులు ఆశ వలననే తమ శరీరంలో వున్న 'ఆత్మ' అనే భగవంతుణ్ణి తెలుసుకొనలేకపోతున్నారు. పుట్టినది మొదలు చనిపోయే వరకు ప్రాపంచిక భోగాలపై వున్న ఆశ వలనే 'మోక్షం' గురించి ఆలోచించలేకపోతున్నారు. ప్రపంచంలోని మానవులందరి లోనూ పరమాత్మ స్వరూపమైన 'ఆత్మ'ను, 'ఆశ' అనే మాయ కప్పి వుంది. నశించే వస్తువులను నిజంగా వుండేవని అనుకోవడమే, భ్రమించడమే "మాయ" అని చెప్పబడుతుంది. మనుష్యులలో ఆశ గల వారు మూడు రకాలుగా వుంటారుః

శ్లో॥ ధూమేనావ్రియతే వహ్నిర్యథా దర్శోమలేనచ
యథోల్బేనావృతో గర్భస్తథాతేనేదమావృతమ్ (భ.గీ.3-38)

తా:- పొగచే అగ్ని, మురికిచే అద్దము, మావిచే శిశువు ఏ విధంగా కప్పబడి వున్నాయో ఆ విధంగానే ఈ 'ఆత్మ' 'ఆశ' అనబడే కామంతో కప్పి వుందని గీతలో కృష్ణ భగవానుడు చెప్పి వున్నారు. 'ఆశ'తో వుండే మూడు రకాల జనులు ఎలా వుంటారో చూద్దాం.

మొదటి రకం వారు :- అగ్ని చుట్టూ పొగ కప్పినట్లుగా వీరికి ఆత్మజ్ఞానం పొందటానికి అవరోధంగా 'ఆశ' అనే మాయ కప్పి

వుంది. వీరికి ప్రాపంచికంపై 'ఆశ' వుంటుంది. అగ్నిని చుట్టుకొని వుండే పొగకు గాలి తగలగానే, పొగపోయి అగ్ని ప్రజ్వరిల్లుతుంది. ఆ విధంగానే సద్గురువును చేరగానే, వారి కరుణ వల్ల వీరి అజ్ఞానం తొలగిపోయి సత్యాన్ని తెలుసుకుని ఆత్మజ్ఞానం పొందుతారు.

పత్రి గారు పరిచయమయ్యే వరకు మా వారు (రాఘవరావు గారు) ఎన్నో వ్యాపారాలు చేస్తూ, ఎన్నో దాన ధర్మాలు చేస్తూ వుండేవారు. అవే చాలా గొప్పవని భావించేవారు. పత్రిగారు పరిచయమైన వెంటనే అన్నిటి కంటే ఆత్మజ్ఞానం పొందడమే గొప్పదని, జ్ఞానదానమే గొప్ప దానమని తెలుసుకున్నారు. అప్పటి నుంచి ఆయన ఆ మార్గంలోనే పయనిస్తున్నారు. మొదటి రకం వారికి ఉదాహరణ రాఘవరావుగారే.

రెండవ రకం వారు :- వీరికి ఆత్మజ్ఞానం సంపాదించాలనే కోరిక వుంటుంది కానీ ఏ విధంగా సంపాదించాలో తెలియదు. ఇలాంటి వారు ఎలాంటి వారంటే అద్దంలో ముఖం చూడాలనే కోరిక కలిగినా, అద్దానికి వున్న దుమ్ము వల్ల చూడటానికి ఉపయోగపడదు. దుమ్ము తుడిచిన వెంటనే ముఖం కనబడుతుంది. ఇటువంటి వారికి గురువు శిక్షణలో ఎక్కువ సమయం సాధన, సాంగత్యానికి, స్వాధ్యాయానికి కేటాయిస్తే వారు కూడా జ్ఞానాన్ని పొందగలరు.

మూడవ రకం వారు :- గర్భకోశంలో పిండం బయటకు రావటానికి శక్తి చాలనట్లు, వీరి మనస్సు పూర్తిగా ఆశచే కప్పబడి, 'ఆత్మజ్ఞానం' పొందాలనే తలంపే లేకుండా వుంటుంది. వీరికి సద్గురువు ఎదురైనా వారి వద్ద నుండి జ్ఞానాన్ని పొందాలనే ఆలోచనే రాదు. వీరి మలిన

సంస్కారం వల్ల గురువుని గౌరవించలేరు, గుర్తించ లేరు, ఇలాంటి వారు ప్రాపంచిక జీవితంలో ఎన్నో ఎదురు దెబ్బలు తగిలాక అప్పుడు వస్తారు, లేదా తమ తోటి వారు సాధన చేసి పొందిన ఆనందం చూసైనా మారతారు.

అందువలన ప్రతి వారూ ప్రాపంచిక జీవితంలో జీవిస్తూనే 'ఆత్మజ్ఞానం' పొందాలని పత్రీగారు చెబుతారు. ప్రాపంచిక జీవితమూ వదలకూడదు, ఆధ్యాత్మిక జీవితమూ వదలకూడదని చెబుతారు. రూపాయి నాణానికి రెండువైపులా ప్రింటు వుంటేనే చెల్లుతుంది. అలాగే మనం కూడా ప్రాపంచికమూ, ఆధ్యాత్మికమూ రెండూ అద్భుతంగా నిర్వహించాలి.

డబ్బు మీద మితి మీరిన ఆశవల్లే చాలా మంది ధ్యాన సాధన చేయలేక పోతున్నారు. మితిమీరిన ఆశవల్ల ధ్యాన సాధనకి టైమ్ కేటాయించలేకపోతున్నారు. 'ఆశ' సహజం. 'అత్యాశ' అనర్థానికి దారి తీస్తుంది. ప్రాపంచికంలో 'అత్యాశ'తో పరిగెడితే దుఃఖమే మిగులుతుంది.

అదే 'ఆత్మజ్ఞానం' కోసం మితి మీరి సాధన చేస్తే బ్రహ్మానందం వస్తుంది. మానవుడికి బంగారు వర్షం కురిసినా సంతుష్టి కలుగదు, ఆశ చావదు. కానీ అందులో "స్వల్ప సుఖం వుంటుంది, అధిక కష్టం వుంటుంది". కానీ ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో "అల్ప కష్టం, అధిక సుఖం వుంటుంది". ఇది తెలుసుకొని "ఆత్మజ్ఞానం" పొందటానికి ప్రయత్నించాలి.

త్రివిధ దోషాలు

మనలో వున్న మూడు రకాల దోషాల వల్ల ఆత్మ దర్శనం, ఆత్మా నందం లభించదు. వీటినే త్రివిధ దోషాలు అంటారు. అవి ఏమిటంటే (1) మలం (2) విక్షేపం, (3) ఆవరణ దోషాలు. వీటి వలన ఆత్మను తెలుసుకోలేము.

మనస్సు అద్దం లాంటిది. మనస్సు అనే అద్దం ముందు ఏది పెడతామో అదే ప్రతిబింబిస్తుంది. జగత్తు, సంసారం పెడితే అదే ప్రతిబింబిస్తుంది. ఏదీ లేనప్పుడు అద్దం దేన్నీ ప్రతిబింబించ లేదు. అందువల్ల మనస్సుని పరిశుద్ధం చేసుకోవడానికి కావలసిన జ్ఞానం గురువు ద్వారా పొంది నమ్మకంతో, విశ్వాసంతో, శ్రద్ధతో, పట్టుదలతో నిరంతరం క్రమం తప్పకుండా సాధన చేసి మల, విక్షేపణ, ఆవరణ దోషాలను తొలగించుకోవాలి. మరి ఆ దోషాలు ఎలా వుంటాయో వాటిని ఎలా తొలగించుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

1) మలం :-

మల దోషం ఐదు రకాలుగా వుంటుంది.

1) అణువ మలం :- బ్రహ్మజ్ఞానం బోధించినప్పుడు విన్నా,

పరమాత్మ గురించి తెలుసుకోవాలనే కోరిక లేకపోవడం.

2) కార్మిక మలం :– వేదాంత విషయాలు పెద్దలు బోధిస్తున్నప్పుడు దానిని నిశ్చల బుద్ధితో వినకుండా వేరే విషయాలు ఆలోచిస్తూ పరాకుగా వినడం.

3) మాయ మలం :– ఎప్పుడూ పరమాత్మ కొరకు ధ్యానం చేయాలని బుద్ధి పుట్టకపోవడం.

4) మాయయే మలం:– సచ్చిదానంద బ్రహ్మం పట్ల అసత్య బుద్ధిని పుట్టించి, ఇతర దేవతలను మరి ఆ దేవతల మంత్రాలనూ, మంత్రార్థాలనూ నమ్మడం, అవే ఇతరులకు బోధించడం.

5) తిరోదానమలం :– అంటే సదా పాప కర్మలందే కోరిక కలిగి పాప కార్యాలే చేస్తూండడం.

వీటిని "పంచమలాలు" అంటారు. ఈ దోషం తొలగాలంటే శ్రవణం బాగా చేయాలి. అంటే సద్గురువు చెప్పేవి జాగ్రత్తగా వింటూ వుండాలి. గురు వాక్యం వేదవాక్యం, గురువు జ్ఞానం వేదజ్ఞానం అని తెలుసుకుని గురువు మార్గం సత్యమార్గమని భావించి ఆ సత్యమార్గంలోనే పయనించాలి. ఎక్కువ స్వాధ్యాయం కూడా చేయాలి. సజ్జన సాంగత్యాలలో పాల్గొనాలి. ఈ మూడూ చేయడం వల్ల మలదోషం తొలుగుతుంది.

2) విక్షేపం :– ధ్యాన సమయంలో విక్షేపం ఆత్మజ్ఞానానికి ఆటంకమని వేదాంత సారోపనిషత్తు కూడా చెబుతుంది. ఈ దోషం ఎలా వుంటుందంటే ధ్యానం చేసేటప్పుడు మనస్సు బహిర్ముఖమై

ప్రాపంచిక విషయాల మీద, వస్తువుల మీద తిరుగుతుంది. దీనినే విక్షేపం అంటారు. ఇది నిగ్రహించడం చాలా కష్టం.

పరిపరి విధాల తిరిగే మనస్సు ఒకచోట ప్రశాంతంగా వుండదు. అందుచేత మనస్సు బహిర్ముఖమైనప్పుడు విచారణ చేయాలి. ఏ ఆలోచన వస్తుందో ఆ ఆలోచన గురించి విచారణ చేసి, వస్తు ప్రపంచం యొక్క అనిత్యాన్ని, విషయాల వలన వచ్చే దుఃఖాన్ని విచారణ చెయ్యాలి. ధ్యానం వల్ల కలిగే ఆనందాన్ని పదే పదే మననం చేసుకోవాలి. అంతేకాదు నేను ఆత్మను అని పదే పదే మననం చేసుకోవాలి.

మనసు ప్రాపంచిక విషయాల్లో అనేక భ్రమల్లో వుంటుంది. విచారణ వల్ల ఆ భ్రమలు తొలుగుతాయి. విరామం దొరికినప్పుడల్లా జ్ఞానానికి సంబంధించిన విషయాలను మననం చేసుకోవాలి. ఎక్కువ సజ్జన సాంగత్యంలో పాల్గొనడం గురువుతోను, జ్ఞానులతోనూ గడపడం వల్ల విక్షేప దోషం తొలుగుతుంది. విక్షేపము అనే దోషం తొలగాలంటే గురువు చెప్పిన జ్ఞానం నిత్యం మననం చేసుకోవాలి.

3) ఆవరణ :-

పంచ కోశాది యోగేన
తత్తన్మయ ఇవస్థితః
శుద్ధాత్మా నీలవస్త్రాది
యోగేనస్పటి కోయధా (శంకరాచార్యుల ఆత్మబోధ 15వ శ్లో॥)

తా:- నీలి వస్త్రం వల్ల స్ఫటికం ఏ విధంగా ఆ రంగు కల

దానిగా కనిపిస్తూ వుంటుందో అదే ప్రకారంగా పరిశుద్ధమైన ఆత్మ పంచ కోశాల సంబంధం చేత ఆయా స్వరూపాలు పొందినట్లుగా కనిపిస్తూ వుంటుంది.

అన్ని విషయాలు తెలుసుకోవడమే జ్ఞానం. ఖడ్గాన్ని పెట్టుకోవడానికి "ఒర"ను ఉపయోగిస్తారు. అది ఖడ్గానికి ఆవరణ. అలానే ఆత్మ ఉండేటటువంటి ఆయా ఆవరణలను కోశాలుగా పిలుస్తారు. 'ఆత్మ' కోశాలతో తాదాప్యం చెందినప్పుడు ఆత్మే ఆయా కోశాలు అయి ఉందేమోననే భ్రమ కొలుపుతుంది. కానీ 'ఆత్మ' ఆయా కోశాల్లో లీనమవడం లేదు. 'ఆత్మ' వాటితో సాక్షిగా గడుపుతోంది.

ఈ కోశాలన్నిటికి శక్తిని ఇచ్చిన ఆత్మను తెలుసుకోవడమే అంతిమ లక్ష్యం. ఈ కోశాలే ఆత్మ అనుకోవడం ఆవరణ దోషం. ఈ దోషం తొలిగితే ఆత్మను తెలుసుకోగలం. ఈ ఆవరణ దోషాన్ని తొలగించుకోవడానికి తీవ్రమైన ధ్యాన సాధన ఒక్కటే మార్గం. ధ్యానం లేకపోతే ఏమీ చేయలేము. అందుకే ప్రతి ఒక్కరూ ధ్యానం చేసి, మల, విక్షేపణ, ఆవరణ దోషాలను తొలగించుకుని ఆత్మను తెలుసుకోవాలి.

సంస్కారాలు, వాసనలు

సంస్కారాలు :– అంటే ముందు జన్మల నుండి వచ్చే అలవాట్లను సంస్కారాలు అంటారు. శరీరం వదలినా కూడా ముందు జన్మలో కల్గిన సంస్కారాలు సూక్ష్మ, కారణ శరీరాల ద్వారా గ్రహింపబడి మరుజన్మలో ప్రదర్శిస్తుంటాం. ఇదే విధంగా ఈ జన్మలోని సంస్కారాలు అంటే అలవాట్లు, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలు ద్వారా గ్రహించి మరుజన్మకు తీసుకు వెళతాం. సంస్కారాలు మంచివీ వుంటాయి. చెడువీ వుంటాయి. మంచి సంస్కారాలు స్వర్గాన్ని, చెడు సంస్కారాలు నరకాన్ని కలిగిస్తాయి.

స్వర్గ నరకాదులు పైన ఎక్కడా వుండవు. ఇక్కడే ఈ భూమ్మీదే వుంటాయి, ఇక్కడే అనుభవించాలి. సహజంగా హీనాతి హీనమైన జన్మల వలన కలిగిన సంస్కారాల నుండి విముక్తి పొందుతూ మెల్లి మెల్లిగా ఉన్నత జన్మలకి వస్తూంటాం. ఈ సంస్కారాలు అనుభవం చేతనే క్షీణిస్తాయి. ఈ చెడు సంస్కారాల్ని బలహీన పరచాలంటే జ్ఞానం అవసరం. అప్పుడే అవి బలహీనపడి నశిస్తాయి. ఎంత చెడ్డ సంస్కారాలు వున్నా జ్ఞానం వలననే క్షీణిస్తాయి.

వాసనలు :- ఇవి ఎలా ఏర్పడతాయి అంటే అనేక జన్మల నుండి వచ్చిన కోరికలు, సంస్కారాలు, ఒకదానితో ఒకటి చేరి వాసనలుగా ఏర్పడతాయి.

"వాసనలే బంధము, వాసనా క్షయమే మోక్షము" అంటారు.

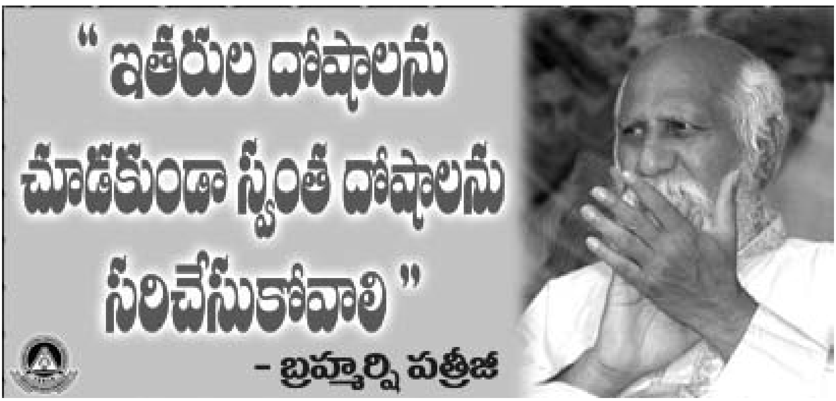
మోక్షమన్నది మన నిజస్వరూపమే. అది సనాతనమైనది. అలాంటి స్వరూపాన్ని అనుభవించటానికి వాసనలు అడ్డు తగులుతాయి. ఈ వాసనలు 3 రకాలు (1) దేహ వాసన (2) లోక వాసన (3) శాస్త్ర వాసన.

1) దేహ వాసన :- "నేను దేహం" అనే భావం చేత ఏర్పడిన భ్రాంతి. ఈ దేహమే నేను అనే భ్రాంతి వల్ల ఉదయం లేచింది మొదలు రాత్రి పడుకునే వరకు దేహం కోసం పాటుపడుతూంటాం. ఆరోగ్యం కోసం ఎవరు ఏది చెప్పినా అలాంటి ఆహారం తీసు

కుంటూ, ఆరోగ్యం కోసం పాటుపడతాము. అందంగా వుండాలని బట్టల మీద శ్రద్ధ చూపెడతాము. ముఖం బాగుండాలని రకరకాలు ఫేషియల్స్, హెయిర్ కట్స్ చేయిస్తాము. రకరకాల క్రీములు, పౌడర్లు, పెర్ఫ్యూమ్స్ వాడతాము. ఇవి అన్నీ దేహ వాసనల వల్లే చేస్తున్నాము.

2) లోక వాసన :- అంటే ఆస్తి పాస్తుల మీద భ్రమ. "నా ఇల్లు, నా పిల్లలు, నా కారు, నా బంగ్లా, నా పొలం"లాంటివన్నీ తన (ఆత్మ)తో రావని తెలిసినా, వాటిపై భ్రాంతితో వాటిపై మమకారం పెంచు కుంటాం. దీనినే లోక వాసన అంటారు.

3) శాస్త్ర వాసన :- అన్ని శాస్త్రాలు చదివి, అన్నీ తెలుసుకుని, అందరితోనూ తర్కించి, వాదించి దాని ద్వారా వచ్చే విషయాన్ని మనస్సులో ముద్రలుగా ఏర్పరచు కోవడం. తనకు తెలిసిన శాస్త్రమే రైటు అనుకుంటారు. ఎంత తెలుసుకున్నా ఈ సృష్టిలో తెలుసుకోవ లసింది ఇంకా వుంటూనే వుంటుంది అన్న అవగాహన వుండదు. అక్కడితో ఆగిపోతారు. దీనినే శాస్త్ర వాసన అంటారు. ఈ మూడు వాసనలు నశిస్తేనే గానీ మనకు ముక్తి అనే లాభం కలుగదు.



మంచి సాధకునికి ఉండవలసిన లక్షణాలు

మంచి సాధకులు కావాలంటే ఉండవలసిన లక్షణాలు తెలుసుకోవాలి. ఆ లక్షణాలు తెలుసుకోకుండా ఎన్ని రోజులు కళ్ళు మూసుకున్నా ప్రయోజనం వుండదు. అందుచేత అవి ఏమిటో చూద్దాం.

1) భూదేవి లాంటి ఓర్పు వుండాలి.

2) పువ్వులకుండే సువాసన వుండాలి.

3) సూర్యుని లాంటి ప్రకాశం వుండాలి.

4) సింహం లాంటి నిర్భయం వుండాలి.

5) గురువు లాంటి ఉదారత వుండాలి.

6) ఆకాశం లాంటి వ్యాపక శక్తి వుండాలి.

7) బంధాలను వదలించుకోవాలనే తపన వుండాలి.

వీటి గురించి కొద్దిగా తెలుసుకుందాం.

1) భూదేవి లాంటి ఓర్పు వుండాలి :-

అంటే భూమి ఎలా ఓర్చుకుంటుందో అలా మనం కూడా ఓర్చుకోవాలి. అంటే భూమి ఓర్చుకోవడం ఏమిటని అనుకుంటాం.

ఎలా అంటే మనం ఇళ్ళను కట్టినప్పుడు పునాదులు తీస్తాం. భూమి ఎప్పుడూ నొప్పి, బాధ అనదు. అలాగే నదులకి డాములు కట్టేటప్పుడు, రోడ్లు వేసేటప్పుడు భూమిపై ఎన్నో దెబ్బలు, ఎన్నో తవ్వకాలు చేస్తారు. భూమి ఎప్పుడూ ఏమీ అనదు. ఓర్పుతోనే వుంటుంది. అలానే సాధకుడు సాధనలో అభివృద్ధి పొందాలంటే శారీరక బాధలను ఓర్చుకోవాలి. భూదేవి తరువాత అంతటి ఓర్పు వహించిన వారు ద్రౌపది. ధ్యానం చేసేటప్పుడు ఎండ, వాన, చలి శరీరాన్ని ఇబ్బంది పెడతాయి. అయినా ఓర్చుకుంటూ సాధన చేయాలి. సాధకుడు ముందుగా నేర్చుకోవలసింది ఓర్పు, ఓర్చుకుంటేనే ధ్యానం ద్వారా ఎంతో నేర్చుకుంటాము.

2) పువ్వుల కుండే సువాసన వుండాలి :-

సృష్టిలో ఏ పువ్వు అయినా మంచి వాసనలు ఇస్తాయి. ప్రతి పువ్వు ఏదో ఒక వాసన కలిగి వుంటుంది. ఆ వాసనలను అందరూ ఆస్వాదిస్తారు, ఆనందిస్తారు. పువ్వుకి వాసన సహజ గుణం. మానవునికి మాట్లాడగలగడం సహజగుణం.

అలాగే సృష్టిలోని ఎనభై నాలుగు లక్షల జీవరాసుల్లోనూ మానవుడొక్కడే మాట్లాడగలడు. కానీ ఆ మాటలే కర్మలుగా మారతాయి. అందువల్ల మాటలు చాలా జాగ్రత్తగా ఎరుకతో మాట్లాడాలి. ఎవ్వరినీ నొప్పించకుండా ప్రేమగా, సౌమ్యంగా మాట్లాడాలి. అందుకే పత్రీజీ "నీ మాటలు నీకైనా ఉపయోగపడాలి, లేదా నీ ప్రక్క వారికైనా ఉపయోగపడాలి. ఉపయోగపడని ఒక్కమాట

కూడా మన నోటి నుండి రాకూడదు” అని చెబుతారు.

అందువల్ల మన నోటి వెంట ఎప్పుడూ సత్యవాక్కులే రావాలి, అవే పలకాలి. ప్రేమతో మాట్లాడటం వల్ల అందరూ మనకు మిత్రులవుతారు. పరుషంగా, గర్వంగా, అహంకారంగా మాట్లాడితే అందరూ మనకు శత్రువులవుతారు. మాట వల్లే స్నేహం పెరుగుతుంది. మాట వల్లే విరోధులు తయారవుతారు. సాధకులు మాటని చాలా జాగ్రత్తగా ఎరుకతో గమనిస్తూ మాట్లాడాలి.

ఎప్పుడూ చిరునవ్వుతో, ప్రేమతో మాట్లాడాలి. అందరినీ ప్రోత్సహిస్తూ మాట్లాడాలి. ఎవ్వరినీ నిరుత్సాహ పరచకూడదు. భగవంతుడు మనలో మెచ్చే గుణాలు ప్రేమ, కరుణ. ఈ రెండూ సృష్టిలో వున్న జీవుల పట్ల చూపించగలిగితే మన మాట కూడా సౌమ్యంగా వుంటుంది. సువాసనని ప్రతి వారు ఎలా ఇష్టపడతారో, అలాగే మన మాటను కూడా జనులు ఇష్టపడాలి.

3) సూర్యుని లాంటి ప్రకాశం వుండాలి:–

సూర్యుని లాంటి ప్రకాశం అంటే సూర్యునిలా వుండాలని అర్థం. సూర్యునిలా వుండటం అంటే సూర్యుని లక్షణాలు, గుణాలు తెలుసుకుని అలా వుండగలగాలి. సూర్యునిలో ఏ పక్షపాతమూ వుండదు. పేద, గొప్ప బేధముండదు. పూరి గుడిసెపైనా, మహారాజు కోటపైనైనా తన కిరణాలను ఒకేలా ప్రసరిస్తాడు. వీరు తన వారు, వీరు పైవారని బేధమే వుండదు. నదులపైన, మురికి గుంటలపైన, పుణ్య తీర్థాలపైన, పుణ్యక్షేత్రాలపైన సముద్రంపై తన కిరణాలను

ప్రసరింపచేస్తాడు. అలాగే మనలో ప్రేమ అందరిపైనా ఒకేలా వుండాలి. సూర్యునికి ఎలా స్వార్థం లేకుండా తన ప్రకాశాన్ని అన్నిటిపైనా సమానంగా ఎలా ప్రసరింప చేస్తాడో మనం కూడా మన ప్రేమని, కరుణని, స్వార్థం, మమకారం వదలి, అందరికీ సమానంగా పంచాలి.

4) సింహం లాంటి నిర్భయం వుండాలి

మనలో వున్న భయం వల్లే మనం ఏ పనీ చేయలేమని అనుకుంటాము. అహంకారం, మమకారం వున్నంత వరకు మనలో భయం వుంటుంది. మరణమంటే కూడా భయం వుంటుంది.

ముందుగా అహంకారం వల్ల భయమెందుకుంటుందో తెలుసుకుందాము. సంపదలు పెరిగినప్పుడు, పదవుల వచ్చినప్పుడు అహంకారం వుంటుంది. అవి ఎప్పుడైనా పోతాయేమోనని భయం వుంటుంది. అవి నిలబెట్టుకోవడానికి అనుక్షణం తాపత్రయపడతారు, చెడును ప్రోత్సహిస్తారు. అవి నిలబెట్టు కోవటానికి చెడు దారులలో వెళతారు. పాపాలు చేస్తారు. ఆ అహంకారవే లేకపోతే మంచి మార్గంలోకి వెళ్ళడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అందువల్ల అహంకారం లేకుండా నిర్భయంగా జీవించే వారికి తాత్కాలికంగా కొన్ని నష్టాలు జరిగినా, శాశ్వతంగా ఆనందాన్ని, జయాన్ని పొందుతారు.

ఇక మమకారం వల్ల భయం ఎలా వుంటుందో చూద్దాం. సహజంగా భార్య మీద, పిల్లల మీద, బంధువుల మీద, తన కులం

వారిపైన మమకారం వుంటుంది. భార్యా పిల్లల మీద మమకారం వల్ల వారి మీద ప్రేమతో అబద్ధాలు, మోసాలు, పాపాలు చేస్తారు. వారు మనకు దూరమైపోతారేమోననే భయం వల్ల ఎన్నో చేయ కూడని పనులు చేస్తూ వుంటారు. ఆ భయమే లేకపోతే ఎప్పుడూ సత్యంలోనే జీవిస్తారు.

అజ్ఞానం వల్ల "శరీరమే నేను" అనుకుని ఈ శరీరం నశించి పోతుందనే భయం వుంటుంది, ఎంత వరకు ఆత్మే నేను, ఈ శరీరం నేను కాదని తెలుసుకోరో అంత వరకు మరణ భయం వుంటుంది.

ఈ భయం వున్నంత కాలం ఏ పని చేయాలన్నా భయ పడుతూనే వుంటారు. భయం లేని వారు ఏదైనా సాధిస్తారు. భయ పడే వారు రోజూ మరణిస్తూ బ్రతుకుతారు. అందువల్ల సాధకులె ప్పుడూ ధైర్యంగా వుండాలి. సింహం లాగ నిర్భయంగా వుండాలి.

5) గురువు లాంటి ఉదారత వుండాలి:-

కొందరు బాధ గురువులు, బోధ గురువులు అన్నీ ఆశిస్తారు. కానీ సద్గురువు ఏమీ ఆశించకుండానే శిష్యులకు బోధిస్తారు. శిష్యులు ఎంత విసిగించినా, ఎంత బాధపెట్టినా శిష్యుణ్ణి జ్ఞానవంతులను చేసే వరకు సద్గురువు వదలిపెట్టడు. ఏ స్వార్థం లేకుండా అందరికీ మేలు జరగాలని కోరుకుంటారు సద్గురువులు. అంతటి ఉదార స్వభావం కాబట్టే సద్గురువుల్ని పరబ్రహ్మతో పోలుస్తారు. సాధకుడు గురువు అంతటి వాడు కావాలనుకోవాలి. అలాంటి ఉదార స్వభావం

సాధకుడు అలవరచుకున్నప్పుడు సాధకుడు కూడా అంతటి స్థాయికి చేరగలుగుతారు.

6) ఆకాశం లాంటి వ్యాపన శక్తి వుండాలి:-

సాధకుడు ఆకాశంలా వుండాలి, అన్ని చోట్లా వుండాలి. ఆకాశం అందరికీ కనిపిస్తుంది. కానీ ఎవ్వరికీ అందదు. అలానే సాధకుడు అందరితోనూ వుండాలి. సంఘంలోనూ, సంసారంలోనూ వుండాలి. కానీ ఎవ్వరినీ అంటించుకోకూడదు. ఆకాశం ఎలా అందదో, సాధకుడు కూడా ఎవరికీ మమకారంతో బందీ కాకూడదు. అలా వున్న నాడు సాధనలో బాగా ఎదుగుతారు.

7) బంధాలను వదలించుకోవాలనే తపన వుండాలి:-

సాధకునికి ముఖ్యంగా ఉండవలసింది ఇదే. ఎందుకంటే బంధంలో వుండగా సాధన చేయలేరు. మమకారం వల్లే బంధం వస్తుంది. చాలా మంది సాధన గురించి, జ్ఞానం గురించి తెలిసినా మమకారం వల్ల సాధన చేయలేరు. ఈ మమకారం భార్యా, బిడ్డలపై సంపదలపై, పదవులపై, స్నేహితులపై, ఇలా రకరకాలుగా వుంటుంది. మమకారం వల్లే కర్మలు చేస్తారు. అవి పాపకర్మలైనా కావచ్చు. పుణ్యకర్మలైనా కావచ్చు. కర్మ వుంటే జన్మ తప్పదు. జన్మ వుంటే దుఃఖమూ తప్పదు. తన యొక్క నిజస్వరూపం (ఆత్మ) తెలుసుకోవాలంటే మమకారమే పెద్ద అడ్డు. దీనికి ఉదాహరణగా జడభరతుని కథ తెలుసుకుందాము.

జరభరతుడనే ముని అన్నీ వదలి సాధన చేసుకంటూ మోక్షం

పొందాలని అరణ్యాలకు వెళ్ళాడు. అక్కడ ఆశ్రమం నిర్మించుకొని సాధన చేస్తున్నాడు. ఒకరోజు స్నానానికి వెళ్ళి స్నానం చేసి వస్తూంటే దారిలో ఒక లేడి ప్రసవించి బిడ్డని కని మరణించడం చూసాడు. ఆ చిన్న లేడి కూనని చూచి జాలిపడి "ఇది తల్లిలేనిది, అడవిలో ఏ మృగమైనా తినేస్తుందేమో"నని ఆశ్రమానికి తీసుకుని వచ్చి పెంచ సాగాడు.

అలా పెంచగా పెంచగా దానిపై మమకారం ఏర్పరచు కున్నాడు. జడభరతుడు మరణించే ముందు, నేను మరణిస్తే ఈ లేడి పిల్ల ఏమవుతుందోనని బాధపడుతూ మరణిస్తాడు. ఏ భావంతో మరణిస్తే అలాంటి జన్మవస్తుందని గీతలో చెప్పడం జరిగింది. అందువల్ల మరుజన్మలో లేడిగా జన్మించవలసి వచ్చింది! అంటే మమకారం బంధమై ఒక జన్మ పెరిగింది.

సాధకుడు ఈ జన్మలోనే సాధించగలిగే శక్తి వుండి కూడా ఈ బంధాల వల్లే జన్మలు పెంచుకోవలసి వస్తుంది. ఇవన్నీ తెలుసుకున్న నాడు మన దృష్టి మనం ఏ లక్ష్యం కోసం సాధన చేస్తున్నామో తెలుసుకోవాలి. మన మార్గానికి అడ్డుగా వున్నవి వదిలిపెట్టి అనుకూలంగా వున్నవి ఆచరించాలి.

ఎన్నో జన్మలలో చేసిన పుణ్యం వల్ల ఒకానొక సద్గురువుని పొంది, జ్ఞానమే అంతిమ లక్ష్యమని గురువు ద్వారా తెలుసుకుని, జ్ఞాన మార్గంలో వుండే అడ్డులను తొలగించుకుని ఆచరించవలసినవి ఆచరిస్తూ మన అంతిమ లక్ష్యం చేరుకోవాలి.

సాధకునికి వచ్చే ప్రతిబంధకాలు

1) అవిద్యా ప్రతిబంధకం:-

నేను జీవుణ్ణి, దేవుడు వేరు అనుకోవడం. నేను పరతంత్రుడిని అనే బలహీనతే అవిద్య. ఇలాంటి బలహీనతలు వున్నంత కాలం తానే దైవమని తెలుసుకోలేడు.

2) ప్రజ్ఞా ప్రతిబంధకం :-

ఇలాంటి వారు పెద్దలు, గురువులు, మహనీయులు బోధించినా, చెప్పినా ఎవరి మాటల్ని చెవులకు ఏ మాత్రం ఎక్కించుకోరు. వీరికి ఇతరులు చెప్పిన మంచిమాటలు, ఆధ్యాత్మిక విషయాలు వినడానికి మనస్కరించదు. దీనినే ప్రజ్ఞామాంద్యం అని కూడా అంటారు. అలాంటి వారికి ఆధ్యాత్మిక విషయాలు అర్థం కావు. ఆ విషయాలు వినడానికి ఇష్టపడరు. మనం బలవంతంగా కూర్చోబెట్టి వినిపించినా వారి మనస్సు ఈ విషయాలు వినడానికి ఆసక్తి చూపదు.

3) కుతర్కం :-

ఇలాంటి వారు పెద్దలు చెప్పిన ప్రతి మాటకూ విరుద్ధ అర్థాలు తీస్తారు. విపరీత అర్థాలు తీస్తారు కానీ చెప్పిన విషయాలలోని అర్థం గ్రహించడానికి ప్రయత్నించరు.

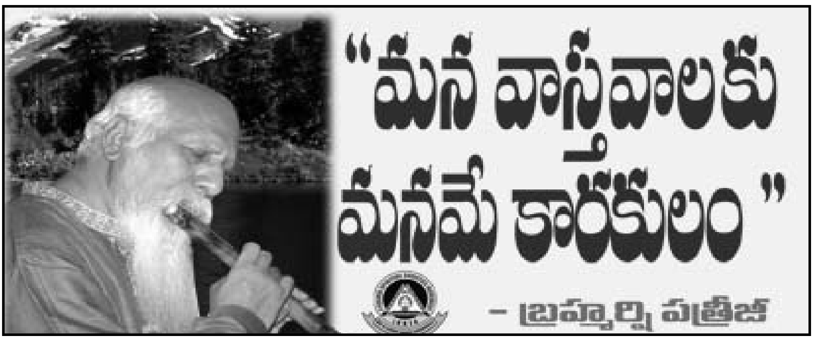
4) దురహంకారం :-

వీరిలో "నాకే అన్నీ తెలుసు" అనే అహంకారం ఎక్కువగా వుంటుంది. వీరు "నాకు ఎవ్వరూ చెప్పనక్కరలేదు, నాకు ఎవ్వరూ బోధించనక్కరలేదు" అనే దురంహకారంతో వుంటారు.

సాధనలోకి అడుగు పెట్టే ప్రతివారూ ఈ గుణాలను తెలుసుకుని ఇలాంటి అలవాట్లను మార్చుకోవాలి. అందుకనే పత్రిగారు సాధనతో పాటుగా, స్వాధ్యాయం, సజ్జన సాంగత్యం చెయ్యాలని చెబుతారు.

ఆచార్య సాంగత్యం వలన వినయంగా వుండటం ఎలాగో తెలుస్తుంది. స్వాధ్యాయం వల్ల మన జ్ఞానం ఎంత వుందో, మనం ఇంకా ఎంత నేర్చుకోవాలో తెలుస్తుంది. సజ్జన సాంగత్యం వల్ల మన సాధన ఏ స్థితిలో వుందో సాధన ఎంత పెంచాలో తెలుస్తుంది.

సాధకుడు ఎప్పుడూ భ్రమరంలా వుండాలి, భ్రమరం అన్ని పువ్వులపై వాలి మకరందాన్ని తీసుకుంటుంది. సాధకుడు కూడా అందరికీ దగ్గరగా వుండి వారి జ్ఞానాన్ని తీసుకోవాలి. తనలో వున్న దురలవాట్లు, దుష్ట వాసనలు, సంస్కారాలు మార్చుకుని లక్ష్యం వైపునకు పయనించాలి.



సంకల్ప బేధాలు

సృష్టిలో మానవులంతా రకరకాల కోరికతోనూ సంకల్పాల తోనూ వుంటారు. "కోరిక" అంటే కష్టపడకుండా, కృషి చేయకుండా తాము అనుకున్నది నెరవేరాలనుకోవడం. "సంకల్ప"మంటే కోరుకున్న దాని కోసం విశేషమైన కృషి చేయడం. కష్టపడకుండా కావాలనుకోవడం కోరిక, విశేషమైన కృషి చేసి సంపాదించుకోవడం సంకల్పం. మనుష్యుల గుణాలను బట్టి సంకల్పాలు వుంటాయి.. ఈ సంకల్పాలలో బేధాలు ఎలా వుంటాయో తెలుసుకుందాం.

మృగ సంకల్పము:-

ఇలాంటి వారు ఎప్పుడూ ధర్మకార్యాలు చేయరు. తమ శరీర సుఖం మాత్రమే చూసుకుంటారు. తమ సుఖం కోసం, ఆనందం కోసం ఎదుటి వారికి హాని చేయడానికి కూడా వెనుకాడరు. ఎదుటి వారి ధనము తమ ఆనందం కోసం వినియోగించుకుంటారు. వీరు ఏ సంకల్పం చేసినా వారి సుఖం కొరకు చేస్తారు కానీ పరులకు ఉపయోగపడరు. అలా ఎదుటి వారి బాగు కోరకుండా వారికి కీడు చేసిన వారిని "ద్విపాద పశువు" అంటారు. అలాంటి వారి

సంకల్పాలను “మృగ సంకల్పం” అంటారు. వీరిలో తమో గుణం అధికంగా వుంటుంది.

మనుష్య సంకల్పం:-

వీరు భగవంవతుని పట్ల, సత్యము పట్ల, ధర్మము పట్ల విశ్వాసం కలిగి వుంటారు. వీరు ప్రపంచం కోసం పాటు పడి ధర్మకార్యాలు చేస్తారు. వీరు సంపాదించిన ధనం దైవ కార్యాలకు వినియోగిస్తారు. ఇతరుల సొమ్ము అనుభవించాలని ఏ మాత్రం అనుకోరు. ప్రారంభించిన దైవ కార్యాలు ఎంత కష్టమైనా ప్రయత్నించి పూర్తి చేస్తారు. వీరిలో కొంత రజోగుణం, ఎక్కువ సాత్విక గుణం వుంటుంది.

దేవతా సంకల్పం:-

వీరిలో సత్యగుణం అధికంగా వుంటుంది. వీరి వద్దకు ఎవరు వచ్చినా, సహాయం చేయకుండా పంపరు. ధర్మ కార్యాలు చేసేటప్పుడు ఎవ్వరినీ ఆశ్రయించరు. వీరు తమ ధనం సంపూర్ణంగా దైవ కార్యాలకే వినియోగిస్తారు.

ఋషి సంకల్పం:-

వీరు సర్వసంగ పరిత్యాగులు. నిర్విషయ స్థితి కలిగి వుంటారు. వీరు ఎల్లవేళలా ఆత్మధ్యానపరులై శుద్ధ సత్వంలో వుంటారు. సమస్త వస్తువులలో, సమస్త ప్రాణులలో శుద్ధ చైతన్యమే వుందని అందరినీ ప్రేమిస్తారు. వీరు ఎప్పుడూ జనులకు బోధ చేయాలనే తలంపుతో వుంటారు. వీరికి ఏ కార్యం చేయాలని

సంకల్పించినా వెంటనే అవి తప్పక నెరవేరుతాయి.

ఈశ్వర సంకల్పం:-

వీరికి చరాచర వస్తువులన్నిటిలోనూ అంతర్యామి అయిన ఈశ్వరుడు గోచరిస్తాడు. వీరు సులభంగా నిర్వికల్ప సమాధి స్థితి పొందుతారు. వీరు ఆత్మారాములై లోకోద్ధారక బుద్ధి కలిగి వుంటారు. ఇతరులను ఎప్పుడూ ఆత్మ జ్ఞానం వైపు ప్రేరేపిస్తారు. వీరికి అష్టసిద్ధులు సేవ చేయడానికి సిద్ధమై వుంటాయి. వీరు భూమ్మీద ఎలా వున్నా జీవన్ముక్తులే.

నిస్సంకల్పం :-

వీరికి ఏ సంకల్పాలు వుండవు. అణిమాది సిద్ధులు వీరిని సేవిస్తాయి. వీరికి ఏది జరగాలో అది జరిగే తీరుతుంది. త్రిమూర్తులు కూడా వీరి కార్యాలు నిర్వర్తిస్తారు. ఇట్టి వారు అనేక జన్మలలో దైవభక్తి, గురుభక్తి కలిగి వుంటారు. వీరు చేసే పుణ్మకర్మల వల్ల ఇట్టి పరిపక్వ స్థితికి చేరుకుంటారు. సూర్యుని వల్ల చీకటిపోయి వెలుతురు వచ్చినట్లు వీరి యొక్క అవతారం వల్ల లోకంలో అజ్ఞానం నశించి జ్ఞానం పెరుగుతుంది. నిస్సంకల్ప స్థితిలో మాత్రమే బ్రహ్మ సాక్షాత్కారం జరుగుతుంది. అందువలననే భగవద్గీతలో ఏమన్నారంటే

యస్య సర్వేసమారంబా కామ సంకల్పవర్జితాః
జ్ఞానాగ్ని దగ్ధ కర్మాణం తమాహుః పణ్డితం బుధాః (4-19)

"ఎవని యొక్క సమస్త కర్మలు.. కోరిక, సంకల్పం అన్నవి

లేకుండా ఉంటాయో! జ్ఞానమనే అగ్ని చేత దహింపబడిన కర్మలు గల అట్టి వానిని పండితుడని, విజ్ఞులు పేర్కొంటారు”.

భగవంతుని దృష్టిలో పాండిత్యమంటే ప్రాపంచిక విద్యలో ఆరితేరటం కాదు. హృదయ శుద్ధి కలిగి కామ సంకల్పాలు లేకుండా ఆత్మజ్ఞానంతో కూడి వుంటే అదే పాండిత్యం.

పత్రీజీ కూడా ఒకానొక సందర్భంలో చెప్పడం జరిగింది. 1) ప్రారంభ జన్మలలో మనం కోరుకున్నవి రావు కానీ మనకు అర్హత వున్నవే వస్తాయి. (2) ఇంకా కొన్ని జన్మలు తరువాత అర్హత వున్నవి కూడా దక్కకపోవచ్చు కానీ మనకు కావలసినవి మాత్రం తప్పక వస్తాయి. (3) చివరి జన్మలలో ప్రవేశించిన తరువాత మనకు కావలసినవి కూడా రావు. కానీ మన ద్వారా సమాజ ప్రగతికి అవసరమైనవి ఏమైతే వున్నాయో అవి మటుకు తప్పకుండా నెరవేరుతాయి.

గురువు చెప్పినా, భగవంతుడు చెప్పినా మనం వినకుండా సంకల్పాలు స్వార్థం కోసం, సొంత లాభం కోసం పెట్టుకుంటే అవి తీరకపోతే దుఃఖం కలుగుతుంది. అందువల్ల మనమంతా ఏ సంకల్పాలు లేకుండా సాధన చేయలని పత్రీసార్ చెబుతారు. “చేయవలసినవి చేసుకుంటూ పోతే రావలసినవన్నీ వస్తాయి” అంటారు. “కోరుకుంటే కొంతే మనది. కోరకుంటే అంతా మనదే” అని తెలుసుకోండి.

పాత్ర శుద్ధి - పదార్థ శుద్ధి - పాకశుద్ధి

మానవులు దుఃఖం నుంచి బయటపడాలంటే ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగాలి. ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగాలంటే ముఖ్యంగా "శ్వాస మీద ధ్యాస వుంచి ధ్యానం" చెయ్యాలి. ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు ధ్యానం ఒక్కటే సరిపోదు. ధ్యానంతో పాటు ఆహార నియమాలు కూడా అవసరమే. ఆహార నియమాలు పాటించకుండా ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల ఎప్పటికీ సాధ్యం కాదు. అందుచేత ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

ముఖ్యంగా శుద్ధమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. ఎందుచేతనంటే ఆహారం శుద్ధంగా వుంటేనే ధ్యానంలో మనస్సు శుద్ధమవుతుంది. దానిని బట్టే మనిషి ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల వుంటుంది. మరి ఆహారంలో ఎలాంటి శుద్ధత వుండాలో చూద్దాం. ముఖ్యంగా మూడు రకాల శుద్ధత వుండాలి. (1) పాత్రశుద్ధి, (2) పదార్థ శుద్ధి, (3)పాక శుద్ధి.

1) పాత్రశుద్ధి :-

ప్రతీ ఒక్కరూ ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగాలంటే పత్రిగారు ఆహార నియమాలను ఎంతో చక్కగా చెబుతారు. మాంసాహారం అంటే మృతాహారమని అంటే కుళ్ళు పోయే, కంపు కొట్టే ఆహారమని

ముందు మాంసాహారం మానమని చెపుతారు. మాంసాహారం మానడమే కాదు అవి వండిన పాత్రలు కానీ, అలాంటి ఆహారానికి ఉపయోగించిన పాత్రలు కానీ వాడవద్దంటారు. ఎందుకంటే వాటి దోషం ఆ పాత్రలో కూడా వుంటుంది కాబట్టి.

ఉదాహరణకి మనం పొలంలో వాడిన ఎండ్రిన్ డబ్బా పారవేస్తాము కానీ, శుభ్రం చేసి ఇంట్లో వాడకానికి ఉపయోగించం. కారణం అది ఎంత శుభ్రం చేసినా అది మనకు ఎంతో కొంత హాని చేస్తుందనే కదా? మనం కనిపించేవి చూస్తాము కానీ, కనిపించనివి చూడం, చూడలేం కూడా. మాంసాహారం వండిన పాత్రలలో అంతకంటే ఎక్కువ దోషం వుంటుందని. పత్రిగారికి తెలుసు. ఆయనకి కనిపించేవే కాదు, కనిపించని సూక్ష్మాతి, సూక్ష్మమైన దోషాలు కూడా తెలుసు. అలాంటి పాత్రలలో వండిన ఆహారం తినడం వల్ల మన మనస్సు రజోగుణంలోకి మారిపోతుంది. తమోగుణం, రజోగుణం వున్నవారికి సాధన కుదరదు. ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల వుండదు. అందువల్ల మన ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధికి పాత్రశుద్ధి చాలా ముఖ్యమని తెలుసుకోవాలి.

2) పదార్థ శుద్ధి :-

ఇక పదార్థ శుద్ధి అంటే కుళ్ళిన, నిల్వ వుంచిన ఆహార పదార్థాలు తినవద్దని పత్రిగారు చెబుతారు. యాపిల్ కానీ, అరటి పండు కానీ, ఏ పండైనా కుళ్ళడం మొదలు పెడితే అది పాడైపోయినట్టే. ఒక ప్రక్క పాడైపోయిందని కోసి మిగిలినది తినేస్తుంటాం. కానీ అటువంటివి కూడా తినకూడదు. అలాగే ఉదయం వండినవి వేడి చేసి సాయంత్రం తినకూడదు. ఒకరకంగా

వండి ఫ్రిజ్‌లో వుంచినవి ఏవీ తినకూడదు. అలాంటివి తినడం వల్ల మనలో తమోగుణం పెరగడమే కాకుండా మన సాధనకు కూడా చాలా అవరోధం కలుగుతుంది. అందుచేత తాజాగా వేడివేడిగా వండుకుని తినాలి. అందుకే పత్రిగారు పదార్థ శుద్ధి కూడా వుండాలని చెబుతారు.

3) పాక శుద్ధి :-

ఇక పాక శుద్ధి కూడా ఉండాలని పత్రిగారు చెబుతారు. అలా వండకపోతే ఆ రుచి పోతుంది అంటారు. ధ్యానం చేసి శుద్ధ మనస్సుతో వంట చేస్తే అది తిన్న వారికి ఆరోగ్యం, ఆనందం కలుగుతుంది. పదార్థం ఎంతో రుచిగా వుంటుంది. చెడు ఆలోచనలతో వంట చేస్తే అది తిన్నవారి మీద కూడా ప్రభావం చూపెడుతుంది. ఒక ఉదాహరణ చూద్దాం.

ఒక రాజు గారు ఒక రోజు ఒక సాధువును భోజనానికి పిలిచారు. ఆ సాధువుకు భోజనం తయారు చేసే వంట వాడు

రాజుగారి వెండి వంట పాత్రలు చూస్తూ ఇంత సామానం వుంది కదా? నేనొక చెంచా తీస్తే ఎవరికి తెలుస్తుంది అనే భావంతో ఒక చెంచా తీసి జేబులో వేసుకున్నాడు. వంటవాడు అటువంటి స్వార్థ భావంతోటే వంట చేశాడు.

ఆ రోజు భోజనానికి వచ్చిన ఆ సాధువు భోజనం చేస్తూ ఒక వెండి గ్లాసును సంచిలో వేసుకుని ఆశ్రమానికి వెళ్లాడు. ఆశ్రమానికి వెళ్లి సంచి బోర్లించి చూస్తే అందులోంచి వెండి గ్లాసు బయట పడింది. అప్పుడు ఆ సాధువు ఆలోచించాడు. నేను అన్నిటినీ, అందరినీ వదలి ఈ ఆశ్రమానికి వచ్చానే మరలా ఇలాంటి కర్మ ఎందుకు చేశాను? అని ఆశ్చర్యపోయాడు. తన దివ్యదృష్టితో చూస్తే కారణం తెలిసింది. ఆ రోజు వంట చేసిన వంటవాడు ఎటువంటి ఆలోచనతో వంట చేసాడో! ఆ ఆహారం తిన్న తాను కూడా అలా ప్రవర్తించానని తెలుసుకున్నాడు. వెంటనే రాజు గారి

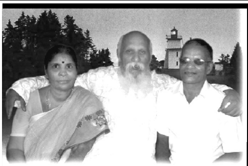
వద్దకు వెళ్ళి జరిగినదంతా చెప్పి మీ వంట వాడి దగ్గర చెంచా వుంటుంది చూడండి అని చెప్పాడు. రాజుగారు చూస్తే వంటవాడి దగ్గర వెండి చెంచా దొరికింది.

మన ఆలోచనల ప్రభావం మనం చేసే వంట మీద వుంటుందని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత అది తిన్న వారు కూడా అలానే ప్రవర్తిస్తారు.

అందువల్ల మనం వంట చేసేటప్పుడు మంచి ఆలోచనలతో అందరూ ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా, బాగుండాలనే మనస్తత్వంతో, ఎటువంటి కృత్రిమ భావాలు లేకుండా వంట చేస్తే అది తినే వారిపై ఆ ప్రభావం పడుతుంది. పదార్థం రుచిగా వుండడమే కాదు. అందరూ ఆనందంగా వుంటారు.

అందుకే పత్రిగారు అందరి ఇళ్ళల్లో ముఖ్యంగా మాంసా హారుల ఇళ్ళలో భోజనం చేయరు. ఆయనకు అన్నీ తెలుసు. అందుకే సూక్ష్మమైన లోపాలు కూడా సహించరు. కారణం అవి మన సాధనకు, ఆధ్యాత్మికత ఎదుగుదలకు అడ్డుపడతాయి కాబట్టి. అందువల్ల పాకశుద్ధి కూడా సాధకునికి బాగా అవసరమని తెలుసు కోండి. పత్రిగారి బాటలో నడిచి ప్రతీ ఒక్కరూ పాత్రశుద్ధి, పదార్థశు ద్ధి, పాకశుద్ధి పాటించండి. ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగండి. దుఃఖం నుంచి బయటపడండి.

మా కుటుంబం



బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఆశీస్సులతో...
తటవర్తి వీరరాఘవరావు, శ్రీమతి రాజ్యలక్ష్మి దంపతులచే

ఆత్మజ్ఞాన శిక్షణా శిబిరం

భీమవరంలో ప్రతీ నెలా 1, 2, 3 తేదీలలో పూర్తి రెసిడెన్షియల్ పద్ధతిన ఆత్మజ్ఞాన శిక్షణా శిబిరం నిర్వహించబడుతుంది. ఎన్ని రోజులు ధ్యానం చేసినా ధ్యానంలో పురోగతి సాధించలేనివారు, ఆలోచనలతో ఇబ్బంది పడేవారు ఈ శిబిరంలో పాల్గొంటే ఒకే సిట్టింగులో మూడు లేక నాలుగు గంటలు ధ్యానం చేయగల స్థితికి చేరుకుంటారు. పరిమిత సభ్యులకు మాత్రమే అవకాశం ఉన్నందున ముందుగా మీ పేర్లు నమోదు చేసుకోండి.

నిర్వహించు ప్రదేశం: శ్రీ వెంకటేశ్వరస్వామి వారి మందిరం, నరసింహపురం, ఉండి రోడ్, భీమవరం.

ప్రవేశం : మూడు రోజులకు భోజనం, వసతి ఉచితం

వివరాలకు : ***తటవర్తి వీరరాఘవరావు,***
*తటవర్తి వారి వీధి, **భీమవరం - 534 201.***
సెల్ : 94403 09812, 94901 71853

తటవర్తి వీరరాఘవరావు గారి రచనలు

1) జీవితశాస్త్రం (మొదటి భాగం)- రూ.130/-
2) జీవితశాస్త్రం (రెండవ భాగం)- రూ.130/-
3) జీవిత సత్యాలు - రూ.130/-
4) భగవంతుడంటే - రూ.130/-
5) సత్యమార్గం - రూ.130/-
6) ఆత్మ శాస్త్రం - రూ.130/-
7) ధ్యాన శాస్త్రం - రూ.130/-
8) జ్ఞానరసగుళికలు (పత్రీజీ) - రూ.130/-
9) పరమగురువుల ప్రబోధాలు (పత్రీజీ) - రూ.130/-
10) భగవద్గీతా సారం - శ్రీ కృష్ణ సందేశం - రూ.130/-
11) ధ్యాన శక్తి - రూ.130/-
12) తెలుసుకోండి - రూ.130/-
13) జీవిత సూక్ష్మాలు - రూ.130/-
14) గీతాసందేశం - రూ.100/-
15) కర్మ సిద్ధాంతం - రూ.80/-
16) ధ్యానమంటే ? - రూ.80/-
17) ఆత్మజ్ఞానం ఎందుకు? - రూ.70/-
18) జ్ఞాన జ్యోతి - రూ.70/-
19) జ్ఞాన కుసుమాలు - రూ.70/-
20) దుఃఖ నివారణామార్గం- రూ.60/-
21) బ్రహ్మజ్ఞానం - రూ.60/-
22) త్రివిధాలు - రూ.60/-
23) ధ్యానం (పత్రీజీ) - రూ.60/-
24) ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం - రూ.60/-
25) అతీంద్రియ శక్తులు - రూ.60/-
26) శాస్త్రాల అర్థం- అంతరార్థం - రూ.60/-
27) విద్యార్థుల వికాసానికి ధ్యాన విద్య - రూ.60/-
28) భూతదయే దైవత్వం - రూ.60/-
29) ఆలోచించండి - రూ.60/-
30) షిరిడీ సాయి సందేశాలు - రూ.60/-
31) సంకల్పమంటే? - రూ.50/-
32) ఈ జీవితం ఎందుకు? - రూ.50/-
33) ఆశ్చర్యం... ఆశ్చర్యం - రూ.50/-
34) నిర్వాణ మార్గం - రూ.50/-
35) భాగవత సన్నివేశాల అంతరార్థం - రూ.40/-
36) మౌన ధ్యానం - రూ.40/-
37) మరోజన్మ (తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి) - రూ.130/-
38)మనం ఇహలోకవాసులమా? పరలోకవాసులమా? - రూ.20/-
39) శాకాహారమే మానవాహారం- రూ.15/-
40) అహింస మరియు శాఖాహారం - రూ.15/-

పుస్తకముల కొరకు :

తటవర్తి వీర రాఘవరావు,

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

సెల్ : 9440309812, 9490171853

నా జీవితంలో ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగడానికి
నాకు ఎన్నో రకాలుగా సహకరించిన
పరమగురువు బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ నుండి
నేను నేర్చుకున్న కొంత జ్ఞానాన్ని
గురువు గారి ఆశీస్సులతో
మీ ముందు వుంచుతున్నాను.
సహృదయంతో స్వీకరించగలరు.

- తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

రూ. 130/-