బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఆశీస్సులతో...

మౌన ధ్యానం

తటవర్తి వీరరాఘవరావు

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఆశీస్సులతో....

మౌన ధ్యానం

రచన & ప్రచురణ	:	తటవర్తి వీరరాఘవరావు
ప్రథమ ముద్రణ	:	డిసెంబరు, 2015
ప్రతులు	:	3,000
ద్వితీయ ముద్రణ	:	ఫిబ్రవరి, 2021
ప్రతులు	:	1,000
వెల	:	రూ. 40/-లు

పుస్తకముల కొరకు

తటవర్తి వీర రాఘవరావు

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

మౌనం
మాట్లాడ
వద్దు

ధ్యానం
ఆలోచించ
వద్దు

మౌన ధ్యానం

మౌనం రెండు రకాలు (1) అంతర్ మౌనం, (2) బహిర్‌మౌనం.

అంతర్‌మౌనాన్నే అంతర్ నిశ్శబ్దం అంటారు. అంతరంలో వుండే మనస్సులో ఎటువంటి ఆలోచనలు లేకుండా వుండటం, దీనినే 'ధ్యానం' అని అంటారు.

అలాగే బహిర్ మౌనం అంటే నోటితో మాట్లాడకుండా వుండటం లేక నోటితో శబ్దాలు చేయకుండా వుండటం.

నోటితో మాట్లాడకుండా వుండటం వల్ల అంటే మౌనం పాటించడం వల్ల అంతర్‌మౌనం తేలికగా సాధించవచ్చు. అంటే ఆలోచనలు లేని ధ్యాన స్థితి తేలికగా, తొందరగా పొందవచ్చు.

అందుచేత మౌనం పాటిస్తూ ధ్యానం చేసేవారు ధ్యానంలో మంచి పట్టు సంపాదించగలరు. అందుచేత "మౌన ధ్యానం" గురించి కొంచెం వివరంగా తెలుసుకుందాం.

ధ్యానం వలన పొందే లాభాలు త్వరితగతిన పొందాలంటే ధ్యానానికి 'మౌనం' జోడించాలి అంటే 'మౌనం' పాటిస్తూ ధ్యానం చెయ్యాలి.

అలా ధ్యాన సాధనలో తీవ్రత పెంచుతూ సాధనా స్థితిని పెంచుకోవాలి. ఇప్పటి వరకు ధ్యానం చెయ్యటానికే ప్రాముఖ్యం ఇచ్చాం. అంతమటుకే ఫలితాలు పొందాం.

కానీ ఇక నుంచి సాధనకు మౌనం జోడిస్తూ సాధనతో బాటే స్వాధ్యాయం అంటే జ్ఞానులు వ్రాసిన, ఆత్మ జ్ఞానంతో కూడిన పుస్తకాలు కూడా చదువుతూ వుండాలి. ఒక విధంగా సాధనకు ఎంత ప్రాముఖ్యం ఇస్తామో, జీవితంలో మౌనానికి, స్వాధ్యాయానికి కూడా అంతే ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి.

△ "మౌనం కంటే బలోపేతమైనదేదీ లేదు"

– లియోనార్డో డావెన్సీ

ఈ రకమైన సాధన వల్ల సాధకుడు తప్పనిసరిగా ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగడమే కాకుండా ఆత్మజ్ఞానాన్ని త్వరితగతిన పొందే అవకాశం వుంది. అసలు మానవ జీవిత లక్ష్యమే ఆధ్యాత్మికంగా అత్యున్నత స్థితికి ఎదగడం.

అందుచేత మౌన ధ్యానం అంటే ఏమిటి? అది ఎలా చెయ్యాలి? మౌనం వల్ల లాభాలు ఏమిటి? అన్న విషయాలు తెలుసుకుందాం.

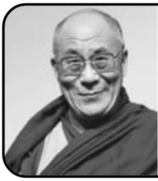
మౌన ధ్యానం అంటే ధ్యానం చేస్తున్నంత సేపూ మౌనం పాటించడం కాదు. కారణం ధ్యానం చేసేటపుడు ఎలాగూ మౌనంగా వుంటాం. అందుచేత అది మౌన ధ్యానం అవ్వదు. కారణం ధ్యానంలోనే మౌనం కూడా వుంటుంది కాబట్టి.

'మౌనధ్యాన'మంటే కనీసం 3 రోజులు కానీ, 5 రోజులు కానీ, వారం రోజులు కానీ లేక నెలరోజులు కాని, 40 రోజులు కానీ రాత్రి పగలు ఎటువంటి పరిస్థితులలో ఒక్కమాట కూడా మాట్లాడకుండా మౌనంగా వుంటూ చేసేటటువంటి ధ్యానాన్ని 'మౌనధ్యానం' అంటారు.

అలా కొన్ని రోజులు మౌనంగా వుంటూ రోజులో 6 గంటలు ధ్యానం చెయ్యచ్చు. 8 గంటలు చెయ్యచ్చు, లేదా 10 గంటలు ధ్యానం చెయ్యచ్చు. అది మీ ఇష్టం, మీ ఓపిక. కానీ ఎన్నాళ్ళు మౌనంగా వుండాలని అనుకుంటారో అన్నాళ్ళు మాట్లాడకుండా, నోటి నుంచి శబ్దం రాకుండా చూసుకోవాలి.

అలా దీక్షగా, పట్టుదలగా అనుకున్నది పూర్తి చేయగలిగితే ధ్యానంలో పొందే లాభాలతో పాటు మరికొన్ని లాభాలు కూడా పొందవచ్చు. అనుకున్న ఫలితాలు తొందరగా పొందవచ్చు. అంటే మౌనం వల్ల పొందే లాభాలు కూడా అదనంగా పొందవచ్చు.

లోకంలో గొప్ప స్థితికి ఎదిగిన ఎంతోమంది మహాత్ములు, మహానుభావులు మౌనాన్ని పాటించడం మనం చూస్తున్నాం. అలా అవతార్



△ "అర్థం లేని మాటల కంటే అర్థవంతమైన మౌనమే గొప్పది".

– దలైలామా

మెహర్‌బాబా, భగవాన్ రమణ మహర్షి, స్వరాజ్య స్థాపకుడు గాంధీజీ లాంటి వారెందరో మౌనం పాటిస్తూ జీవితంలో ఎన్నో విజయాలు సాధించారు. ఎన్నో గొప్ప కార్యాలు చేసారు. ఎంతోమందికి మార్గదర్శకులయ్యారు. వీరంతా వూరికే 'మౌనం' పాటించలేదు. మౌనంగా వుంటూనే జీవితంలో ఎన్నో సాధించారు.

అందుచేత మౌనం వల్ల కలిగే లాభాలు, మౌన ధ్యానం వల్ల పొందగలిగే లాభాలు తెలుసుకుందాం. ముందుగా అసలు ధ్యానమంటే ఏమిటి? ధ్యానం ఎందుకు గొప్పది? ధ్యానం చేస్తే ఏమి పొందుతాం? ఏ స్థితికి ఎదుగుతాం? అన్నది తెలుసుకుందాం.

ధ్యానమంటే?

ధ్యానమంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస' అని అనుకుంటాం. అలాగే 'శ్వాసమీద ధ్యాస' వుంచడం ద్వారా పొందే ఆలోచనా రహిత స్థితి అని కూడా అనుకుంటాం. మనస్సును శాంతింప చేయడం అనుకుంటాం. మనస్సును కాళీ చెయ్యడమనుకుంటాం. కానీ ఇంకా లోతుగా ఆలోచిస్తే మరికొన్ని విషయాలు తెలుస్తాయి. అవేమిటో తెలుసుకుందాం.

ధ్యానమంటే 'ఆత్మ'ను ఆశ్రయించడం, ధ్యానమంటే 'ఆత్మ' మీద దృష్టి వుంచడం; ధ్యానమంటే 'ఆత్మ'కు దగ్గర కావడం, ధ్యానమంటే 'ఆత్మ'తో వుండడం, ధ్యానమంటే 'ఆత్మ స్థితి' పొందడం. ధ్యానమంటే ఆత్మగా మారడం చివరకు ధ్యానమంటే 'ఆత్మే' తానని తెలుసుకోవడం. ఆలోచిస్తే ఇవన్నీ ఒక్కటే.

'ఆత్మ' అంటే ఎవరో కాదు. సాక్షాత్తూ 'దైవం'. ఈ విషయాన్ని భగవద్గీతలో సాక్షాత్తూ శ్రీ కృష్ణభగవానుడే చెప్పడం జరిగింది. అంటే

△ "భగవంతుడు మౌనానికి మిత్రుడు. ప్రకృతి అంటే – చెట్లు, పుష్పాలు, గడ్డి ఎంత మౌనంగా ఎదుగు తాయో చూడండి. సూర్యచంద్రులు ఎంత మౌనంగా పయనిస్తారో చూడండి. ఆత్మను సృష్టించాలంటే మనం మౌనంగా వుండటం ఎంతైనా అవసరం". – మదర్ థెరిస్సా

'ఆత్మే' దైవమని మనకు స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది.

శ్లో॥ అహ మాత్మా గుడాకేశ సర్వభూతాశయస్థితః ।
అహమాదిశ్చ మధ్యం చ భూతానా మన్త ఏవ చ ॥

(భ.గీ. 10-20)

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

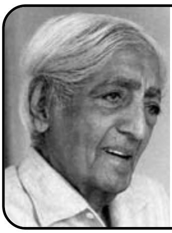
అందుచేత ధ్యానమంటే దైవాన్ని ఆశ్రయించడం, దైవం మీద దృష్టి వుంచడం, దైవంతో వుండటం, దైవానికి దగ్గర కావడం, దైవస్థితి పొందడం, దైవంగా మారడం. చివరకు దైవమే తానని తెలుసుకోవడం.

ఇది ఎలాగో కొంచెం విపులంగా తెలుసుకుందాం. మనమంతా మానవులం కాబట్టి. మానవుడంటే శరీరం ఒక్కటే కాదు. శరీరంతో పాటు 'మనస్సు' వుంది. అలాగే 'ఆత్మ' కూడా వుంది. అందుచేత "శరీరం, మనస్సు, ఆత్మ" మూడు కలిపి మానవుడవుతాడు. 'ఆత్మ' దైవం కాబట్టి శరీరం, మనస్సు, దైవం కలుస్తేనే మానవుడయ్యాడు.

అందుకే "దైవం మానుష రూపేణా!" అంటారు. అంటే దైవం మానవ రూపంలో వున్నాడని అర్థం.

ఇక్కడ 'ధ్యానం' అంటే 'ఆత్మ'ను అంటే 'దైవాన్ని' ఆశ్రయించడం అని తెలుసుకున్నాం. అది ఎలాగో తెలుసుకుందాం.

ధ్యానానికి ముందు కళ్ళు తెరచి వుంచుతాం. అంటే దేహంతో వుంటాం. అంటే దేహ దృష్టిలో వుంటాం. అంటే దేహంతో చేసే పనులు, సాధనలు చేస్తాం. 'ధ్యానం' ప్రారంభించగానే మొదట కళ్ళు మూసుకుంటాం. కళ్ళు మూసుకోగానే దేహదృష్టి పోతుంది. అపుడు వెంటనే ఆలోచనలు వస్తాయి. ఆలోచించేది మనస్సు కాబట్టి ఇపుడు మనం మనోదృష్టితో



△ "మౌనాచరణే ధ్యానం".

– జిడ్డు కృష్ణమూర్తి

వున్నట్టు, మనస్సుతో వున్నట్టు.

అపుడు ఆలోచనలను మళ్ళించి ధ్యాసను శ్వాస మీద వుంచుతాం. శ్వాసను గమనించగానే ఆలోచనలు వస్తాయి. మరల ఆలోచనలు కట్ చేసి మనస్సును మరల శ్వాస మీదకు మళ్ళిస్తాం ఇలా చెయ్యగా... చెయ్యగా... ఆలోచనలు తగ్గుతూ... తగ్గుతూ... ఒక స్థితిలో ఒక స్థాయిలో ఆలోచనలు అన్నీ ఆగిపోతాయి. మనసు నిర్విషయమైపోతుంది. అంటే మనసు ఖాళీ అయిపోతుంది. అదే ధ్యాన స్థితి. ఇక అక్కడ మనస్సు పని చేయదు. ఇక అక్కడ వుండేది 'ఆత్మ' ఒక్కటే.

అలా ఆ స్థితిలో మనం దేహాన్ని కాకుండా, మనస్సును కాకుండా ఆత్మను ఆశ్రయించినట్లయ్యింది. అపుడు మనం దేహ దృష్టిలో కాకుండా, మనో దృష్టిలో కాకుండా, ఆత్మ దృష్టిలో వున్నట్టు అంటే మనం దైవం మీద దృష్టి వుంచినట్లయ్యింది. అందుకే ధ్యానమంటే దైవం మీద దృష్టి వుంచడమని తెలుసుకున్నాం.

అసలు అలా అంతర్ముఖులై అలాంటి ప్రయత్నం చెయ్యడమే గొప్ప విషయం. ఆ ప్రయత్నం చేస్తేనే చాలు గొప్పలాభాలు పొందగలుగుతాం. అలాంటి వారు ఎలాంటి లాభాలు పొందగలరో భగవద్గీతలోనే చెప్పబడింది.

శ్లో॥ అనన్యాశ్చింతయన్తోమాం యే జనాః పర్యుపాసతే ।
తేషాం నిత్యాభియుక్తానాం యోగక్షేమం వహామ్యహమ్ ॥

(భ.గీ. 9-22)

తా:- ఎవరైతే ఇతర చింతలు లేకుండా నన్నే నమ్ముకుని నన్నే ధ్యానిస్తూ ఎల్లప్పుడూ నా యందే నిష్ట కలిగి వుంటారో! వారి యొక్క యోగక్షేమాలను నేనే చూసుకుంటాను.

అందుచేత శ్రీ కృష్ణ భగవానుని సందేశం ప్రకారం ఎవరైతే ఇతర

△ "మీలో వున్న మీ మౌనంతో అనుసంధానమైనప్పుడే మీ చుట్టూ వున్న గందరగోళాన్ని మీరు అర్థం చేసుకోగలరు".
- స్టీఫెన్ రిచార్డ్స్

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

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

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

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

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

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

అందుచేత ప్రతీ ఒక్కరూ మిగతా విషయాలకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వకుండా, వాటి గురించి ఆందోళన చెందకుండా ధ్యానం చెయ్యండి. అన్నీ భగవంతునికి వదిలి వెయ్యండి. సమస్యలు గురించి ఆలోచించకండి. కారణం మీరు ఆలోచిస్తూ మీరే ప్రయత్నిస్తూంటే అన్ని సమస్యలను మీరే పరిష్కరించుకోవాలి. కానీ అన్నీ భగవంతునికి వదిలేస్తే అన్నీ ఆయనే చూసుకుంటాడు.

△ "మౌనం యొక్క అధీనంలో మనస్సు వున్నప్పుడు మీరు దైవం యొక్క అడుగుజాడలను వింటారు".

– సాయిబాబా

అందుచేత గుర్తుంచుకోండి మనం దృష్టి వుంచవలసింది సమస్యల మీద కాదు. 'ఆత్మ' మీద. అందుచేత చేయవలసింది 'ప్రార్థన' కాదు. 'ధ్యాన సాధన' అని తెలుసుకోవాలి.

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

"గజేంద్రమోక్షం"

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

"మహాభారతం"

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

పై పురాణగాధలను బట్టి భగవానుని ఆశ్రయించిన వారు అంటే ఆత్మను ఆశ్రయించిన వారు అంటే ధ్యానం చేసేవారు మిగతా విషయాలు ఆలోచించవలసిన పని లేదని, కోరవలసిన పని లేదని తెలుస్తుంది. చేయవలసింది 'ధ్యానమేనని' తెలుస్తుంది.

అదే స్థితిలో అంటే ధ్యాన స్థితిలో అంటే ఆత్మ మీద దృష్టి వుంచి మనం గంటలు గంటలు వుండగలిగితే మనస్సు నెమ్మది, నెమ్మదిగా

△ "ఆత్మలను తాకాలంటే మనకు మౌనం అవసరం".

–మదర్‌థెరిస్సా

నిర్మలమవుతూ వుంటుంది. అంటే మనస్సులోని మాలిన్యమంతా పోతూ వుంటుంది. అంటే మనస్సు శుద్ధమవుతూ వుంటుంది. అలా మనస్సు శుద్ధమయ్యే కొద్దీ మనం నెమ్మది నెమ్మదిగా ఆత్మకు దగ్గర అవుతాం అంటే దైవానికి దగ్గర కాగలుగుతాం.

అందుకే ధ్యానమంటే దైవానికి దగ్గర కావడం అని చెప్పుకున్నాం. అలా దైవానికి దగ్గర అయ్యే కొద్దీ మనలో దైవ లక్షణాలు, దైవ శక్తులు వ్యక్తమవుతూ వుంటాయి. మన పనులు మారుతూ వుంటాయి.

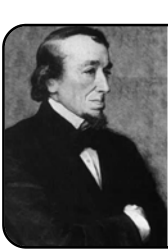
అలా మనస్సు శుద్ధమవుతూన్నపుడు ధ్యాన స్థితిలో ఇంకా గంటలు... గంటలు.. నెలల తరబడి, సంవత్సరాల తరబడి ఉంటే మనస్సు మెల్లిగా శూన్యమవుతూ వుంటుంది. అంటే మనస్సు వుందా? లేదా? అన్న స్థితి వస్తుంది. ఈ స్థితిలో ఆత్మ యింకా బాగా వ్యక్తమవుతుంది. ఈ స్థితిలో ఆత్మకు ఇంకా దగ్గర కాగలుగుతాం. అలా అదే స్థితిలో వుంటే మనం ఆత్మతో అంటే దైవంతో వున్నట్లవుతుంది.

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

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

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

ఇక్కడ కూడా నా అన్నా, నన్నే అన్నా 'ఆత్మ' అని అర్థం చేసుకోవాలి. అంటే 'ఆత్మ'పై మనస్సు నిలపాలి, 'ఆత్మ' యొక్క భక్తుడు అవ్వాలి. 'ఆత్మ'నే పూజించాలి, 'ఆత్మ'కే నమస్కరించాలి. 'ఆత్మ'నే నమ్మాలి. 'ఆత్మ'పైనే ధ్యానం



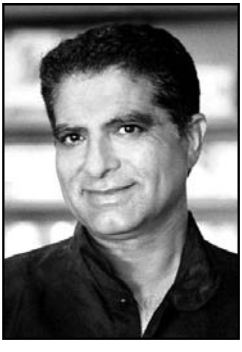
△ "సత్యానికి మౌనం తల్లి వంటిది".
- బెంజిమిన్ డిజ్రాయిల్

ద్వారా దృష్టి నిలపాలి. అలా చేసిన వారు చివరకు 'ఆత్మ'నే పొందుతారు అంటే భగవంతుని పొందుతారు.

అలా వుండగా వుండగా అంటే ఇంకా తీవ్ర సాధన చేస్తూంటే మనస్సు పూర్తిగా శూన్యమైపోతుంది. ఇక అక్కడ మనస్సు ప్రభావం వుండదు. మనస్సు శూన్యమైపోతుంది. అంటే లయమైపోతుంది. ఇక వున్నది ఆత్మే కాబట్టి దానిని ఆత్మస్థితి అంటారు.మనం ఆత్మస్థితి అంటే దైవస్థితి పొందగలుగుతాం. దీనినే సమాధి స్థితి అంటారు. అపుడు దైవ లక్షణాలు బాగా పొందుతాం. అంటే పూర్తిగా దైవంలా ప్రవర్తించగలుగుతాం. అలా పూర్తిగా దైవంలా ప్రవర్తించగలిగినపుడు మనం దైవంగా మారినట్లవుతుంది.

అటువంటి వారిలో ఆశ్చర్యకరమైన మార్పులు జరుగుతాయి. మానవాతీత అంటే ఇంద్రియాతీత శక్తులు కలుగుతూ వుంటాయి. సామాన్యులు చేయలేని పనులు చేయగలుగుతారు. పరలోక జ్ఞానం కలుగుతుంది. తద్వారా సామాన్యులు తెలుసుకోలేని విషయాలు తెలుసుకుంటారు. సామాన్యులు చూడలేని లోకాలు చూడగలుగుతారు. తాను చూస్తున్న, తెలుసుకుంటున్న విషయాలు తనకే ఆశ్చర్యం కలిగిస్తాయి. దీనినే సమాధి స్థితి అంటారు.

అలా మనస్సు శూన్యమైనపుడు తెలియని అంతులేని ఆనందానికి లోనవుతారు. అనుభవిస్తూ వుంటారు. దీనినే ఆత్మానుభూతి అంటారు. అంటే ఆత్మను దర్శించిన స్థితి అంటారు. ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొందిన



△ "మీరు మౌన దీక్షలో ఉన్నప్పుడు మీ మనస్సును కూడా మౌనంగా వుండనివ్వండి. ఆ అంతర్‌మౌనమే మీ బాహ్య మౌనానికి సహాయకారి కాగలదు. మీరు హృదయ పూర్వకంగా ఆత్మ పూర్వకంగా మౌనాన్ని, ధ్యానాన్ని ఆచరించండి. అప్పుడే నేను అక్కడే వుంటాను. మీకు సహాయ పడటానికి నేను మీలోనే వుంటాను".

– దీపక్ చోప్రా

వాడు అంటారు. ఇలాంటి స్థితిని రకరకాలుగా వర్ణిస్తారు. ఈ స్థితిలో ఆ దైవం ఎవరో కాదు నేనే అని కూడా తెలుసుకోగలుగుతారు.

ఇదంతా "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచి మనస్సును శూన్యం చేసుకోవడం వల్ల మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది. అలా దేహ స్థితిలో ఎంతకాలం వున్నా! దేహ సాధనలు ఎన్ని చేసినా! ఇది సాధ్యం కాదు. అలాగే మనో స్థితిలో వున్నా! మనో సాధనలు ఎన్ని చేసినా! ఇది సాధ్యం కాదు. మనస్సు శూన్యం చేసుకున్నప్పుడే ఆత్మస్థితికి చేరుకున్నప్పుడే ఇది సాధ్యమవుతుంది. ఇంకా అర్థం చేసుకోవాలంటే మనం దేహాన్ని ఉపయోగిస్తున్నా, మనస్సు పని చేస్తున్నా ఆత్మస్థితికి చేరుకోలేము. ఈ రెండింటిని అధిగమించినపుడే ఇది సాధ్యమవుతుంది. దీనినే అంతర్ముఖమవ్వడం, అంతరంలోకి ప్రయాణించడమంటారు. మనలోకి మనం ప్రయాణించడమని కూడా అంటారు.

అలా 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వుంచడం ద్వారా మొదట దేహ స్థితి నుంచి మనో స్థితికి చేరతారు. అంటే మొదట మనస్సు నిశ్చలమవుతుంది. ఆ తరువాత మనస్సు శుద్ధమవుతూ వుంటుంది. ఇంకా ఇంకా శుద్ధమై చివరకు శూన్యమవుతుంది. అలా ధ్యానంలో అంతర్గతంగా మనస్సులో రకరకాల మార్పులు జరుగుతాయి. కానీ ఇవేమీ పైకి కనిపించవు. అలా మార్పులు జరిగే కొద్దీ ప్రతీ స్థాయిలోనూ రకరకాల లాభాలు కలుగుతూ వుంటాయి. అవేమిటో తెలుసుకుందాం.

అలా దేహానికి, మనస్సుకు అతీతమైన స్థితికి చేరుకోవడం వల్ల ఇక అక్కడ వుండేది 'ఆత్మ' ఒక్కటే కాబట్టి మనం 'ఆత్మ'ను ఆశ్రయించినట్లవుతుంది. అంటే సత్యమైన దైవాన్ని ఆశ్రయించినట్లవుతుంది.

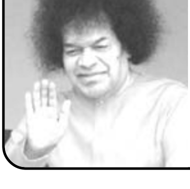
△ "హృదయ మౌనంలోనే భగవంతుడు మీతో మాట్లాడతాడు. మౌనంలో మీరు దైవాన్ని అనుభూతి చెందినపుడు మీరు దైవంతో మాట్లాడతారు. అప్పుడు మీరు అసలు ఏమీ కాదని తెలుసుకుంటారు. మీరు అసలు ఏమీ కాదని మీ శూన్యత్వాన్ని మీరు తెలుసుకున్నప్పుడు మాత్రమే దైవం తనతో మీలో ఆ శూన్యత్వాన్ని నింపుతాడు". – మదర్ థెరిస్సా

అలా దైవాన్ని ఆశ్రయించడం వల్ల మనం ఎన్నో లాభాలు పొందవచ్చు. ఎందుచేతనంటే పండితులు, వేదాంతులు, గురువులు వీరంతా కూడా దైవం గొప్పవాడని, అటువంటి దైవాన్ని ఆశ్రయించిన వారికి సమస్త శుభాలు, లాభాలు కలుగుతాయని చెప్పడమే కాదు. ఆ దైవాన్ని ఆశ్రయించే మార్గాలు ఎన్నో బోధిస్తూ వుంటారు. అలా కంటికి కనపడని, రూపం లేని, అంతటా వ్యాపించి వున్న, అందరిలో వున్న దైవాన్ని ఆశ్రయించడం సామాన్యులకు సాధ్యం కాదు కాబట్టి ఏదో ఒక రూపాన్ని అంటే విగ్రహాన్నో, బొమ్మనో, ఫోటోనో ఆరాధించమని, అలా చేసినా ఆ దైవాన్ని ఆశ్రయించినట్లేనని బోధిస్తూ వుంటారు. లోకంలో చాలామంది అలాగే చేస్తూ వుంటారు.

కానీ అలా ఎంత చేసినా, ఎన్ని చేసినా సత్యమైన దైవాన్ని అంటే ఆత్మను ఆశ్రయించినట్లు అవ్వదు కనుక మానవులు తాము ఆశించిన ఫలితాలు పొందలేకపోతున్నారు. చివరకు నిరాశకు కూడా లోనయ్యేవారు ఎంతోమంది వున్నారు. ఎందుచేతనంటే దేహంలో అంటే అంతరంలో వున్న దైవాన్ని అంతరంలో కాకుండా బయట వెతికినా, ప్రయత్నించినా ఉపయోగం వుంటుందా? వుండదు సరికదా, చేసినవన్నీ వృధా అవుతాయి.

లలితా సహస్ర నామ స్తోత్రంలో కూడా "అంతర్ముఖ సమారాధ్య బహిర్ముఖ సుదుర్లభ" అని చెప్పబడింది. అంటే నేను అంతర్ముఖమైనప్పుడే లభిస్తాను కానీ బహిర్ముఖంగా వున్నప్పుడు అంటే బయట ఎక్కడా నేను లభించను అని స్పష్టంగా చెప్పడం జరిగింది.

అందుచేత కళ్ళు తెరచి వుంచితే మీరు బహిర్ముఖంగా వున్నట్టే. అలాగే కళ్ళు మూసుకుని బయట విషయాలు ఆలోచిస్తున్నా మీరు బహిర్ముఖంగా వున్నట్టే. అందుచేత కళ్ళు తెరచి దేహంతో దైవసంబంధమైన ఆరాధనలు ఎన్ని చేసినా, అలాగే కళ్ళు మూసి మనస్సుతో ఎన్ని చేసినా



△ "నిశ్శబ్దంలోనే భగవంతుని ఉనికి తెలుసుకోగలవు".
△ "నిశ్శబ్దంలోనే నీ మాట ప్రతి ధ్వనిస్తుంది. నువ్వు ఏది అంటావో ప్రకృతి నుంచి అదే వినిపిస్తుంది. నీకు వినబడుతుంది. అంటే అది నీకే అప్పగించబడుతుంది".
– సత్యసాయిబాబా

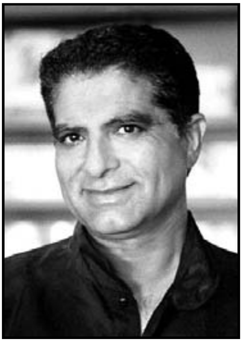
అంతర్ముఖులు కాలేక పోవడం వల్ల సత్యమైన దైవాన్ని ఆశ్రయించినట్లు కాదు. అందువల్ల ఆశించిన ఫలితాలు పొందలేరు.

కానీ 'ఆత్మ'ను ఆశ్రయించిన వారు అంటే దైవం మీద దృష్టి వుంచిన వారు దైవానికి దగ్గర కాగలిగిన వారు, దైవ స్థితి పొందిన వారు ఎలాంటి లాభాలు పొందగలరో తెలుసుకుందాం.

వారు ఈ ఇంద్రియాలతో తెలుసుకోలేని విషయాలు తెలుసుకుంటారు, పొందలేని జ్ఞానం పొందుతారు. అంటే భూత, భవిష్యత్‌లలో జరిగే విషయాలుగురించి అంటే ఎన్నో వందల సంవత్సరాల క్రితం జరిగిన విషయాలు, అలాగే ఎన్నో వందల సంవత్సరాల తరువాత జరగబోయే విషయాల గురించి కూడా తెలుసుకోగలుగుతారు.

అంతేకాదు ఈ ఇంద్రియాలతో తెలుసుకోలేని జ్ఞానం అంటే ఈ భూమండలం మీద వున్న విషయాలే కాకుండా ఈ సృష్టిలో వున్నటువంటి కోటానుకోట్ల లోకాల గురించి వాటిలో వున్న ప్రాణుల గురించి, విశేషాల గురించి కూడా తెలుసుకుంటారు. అలా ధ్యానం చేసే కొద్దీ అంటే అలాంటివి తెలుసుకునే కొద్దీ ధ్యాన సాధకుడు ఆశ్చర్యచకితుడవుతాడు. అలాగే ఆ విషయాలు విన్నవారు కూడా ఆశ్చర్యపోతూ వుంటారు. కొంతమంది విన్నా అది నమ్మరు. ఈ విషయమే భగవద్గీతలో కూడా చెప్పబడింది.

శ్లో॥ ఆశ్చర్యవ త్పశ్యతి కశ్చి దేనం ఆశ్చర్యవ ద్వదతి తథైవ చాన్యః।
ఆశ్చర్యవచ్చైనమన్యః శృణోతి శ్రుత్వాప్యేనం వేద న చైవ కృశ్చిత్॥
(భ.గీ. 2-29)



△ "మీరు మీ జీవితంలో సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవాలంటే మీరు మీ ఆత్మతో అనుసంధానమై వుండాలి. అది చేయాలంటే మీకు ఏకాంతం (మౌనం) అనే అనుభవం వుండాలి. దానికే చాలా మంది భయపడుతూ వుంటారు. ఎందుకంటే మీరు మౌనంలో సత్యాన్ని వింటారు, సమస్యలకు పరిష్కారం కనుగొంటారు".

– దీపక్ చోప్రా

తా:-   యోగి ధ్యానంలో ఆత్మను, సృష్టిలో తానెప్పుడు చూడని వింతలు ఆశ్చర్యంలో చూస్తుంటాడు. మరొకడు వాటిని ఆశ్చర్యంగా చెపుతుంటాడు. వేరొకడు ఆశ్చర్యంగా వింటాడు. అట్లు విన్నా కూడా ఇంకొకడు నమ్మడు.

అలా ధ్యానం చేసేవారు ఎన్నో తెలియని విషయాలు తెలుసుకుంటారు, లేని శక్తులు సంపాదించుకుంటారు. ఆధ్యాత్మికంగా ఎంతో ఎదుగుతారు. తద్వారా తన జీవితాన్ని ఎంతో సరి చేసుకుంటారు. అలా నెమ్మదిగా చెయ్యకూడని పనులు చెయ్యరు. చెయ్యవలసిన పనులే చేస్తారు. అందుచేత జీవితంలో కష్టాలు తగ్గిపోతాయి. ఆనందం పెరుగుతూ వుంటుంది.

ఇక్కడ ధ్యానం గురించి, ధ్యానం ద్వారా పొందే ఫలితాల గురించి తెలుసుకున్నాం. అలాంటి ధ్యానాన్ని మౌనం పాటిస్తూ చేస్తే వచ్చే లాభాలు తెలుసుకుందాం.

మౌన ధ్యానం

అలాంటి ధ్యానాన్ని మౌనంగా వుంటూ చేసినపుడు అనుకున్న ఫలితాలు ఇంకా తొందరగా పొందవచ్చు. అనుకున్న లక్ష్యాన్ని తొందరగా సాధించవచ్చు. అందుచేత మౌనధ్యానం చెయ్యాలనుకునే వారు ముందు రెండు రకాల దీక్షలు తీసుకోవాలి. (1) రోజూ ఇన్ని గంటలు ధ్యానం చేస్తానని 'ధ్యాన దీక్ష' (2) ఇన్ని రోజులు రాత్రి, పగలు మౌనం పాటిస్తానని 'మౌన దీక్ష', అలా దీక్షలు తీసుకున్న వారు... అనుకున్నన్ని రోజులు ఎటువంటి పరిస్థితులలో నోరు విప్పను, నోటి నుండి మాట రానివ్వను. అనుకున్నది సాధిస్తాను, నా దీక్షను భగ్నం కానివ్వను, పూర్తి చేస్తాను అని గట్టిగా నిర్ణయించుకోవాలి.

హిందూ మతాచారాల్లో పూజలు, నోములు, వ్రతాలు, యజ్ఞాలు, యాగాలు చేసే వారు ముందుగా దీక్ష తీసుకుంటారు. దీక్ష తీసుకున్నందుకు

△ "ఎవరికైతే తెలుసో వారు మాట్లాడరు, ఎవరికయితే తెలియదో వారు మాట్లాడతారు".

– లావోట్సు

గుర్తుగా చేతికి కంకణం ధరిస్తారు. ఒక్కొక్క ప్రాంత ఆచారాన్ని బట్టి ఈ కంకణం ధరించడం వుంటుంది. కొంతమంది తమలపాకుకు పసుపు తాడు చుట్టి చేతికి కట్టుకుంటారు. అలా ధరించడంలోని ఉద్దేశ్యం "ఎన్ని ఆటంకాలు ఎదురైనా నేను మొదలు పెట్టిన ఈ కార్యాన్ని మధ్యలో ఆపను, పూర్తి చేస్తాను, అనుకున్న ఫలితం సాధిస్తాను" అని దీక్షాకంకణధారులై ఆ పని ప్రారంభిస్తారు.

ఆ కంకణం ధరించి ఉన్నంతసేపూ తాము చేయబోయే నోము, వ్రతం, యజ్ఞం, యాగం మీదనే దృష్టి వుంచుతారు. ఇక వేటి గురించి ఆలోచించరు. వేటి మీద దృష్టి వుంచరు. ఎన్ని రకాల ఆటంకాలు ఎదురైనా... అవసరాలు వచ్చినా... వాటిని పట్టించుకోరు. చివరకు ఆ కార్యం దిగ్విజయంగా పూర్తి చేస్తారు. అలా పూర్తి చేసిన తరువాత మాత్రమే దీక్షా కంకణాన్ని విప్పుతారు.

పూర్వం ఏ కార్యం నిర్వహించాలన్నా అలా దీక్ష తీసుకునేవారు. అందుచేత ప్రస్తుతం మనల్ని దైవంగా మార్చగలిగే ఇంతటి గొప్ప 'మౌన ధ్యానాన్ని' కంకణం ధరించకపోయినా... మనస్సులోనే నిర్ణయించుకోవాలి! అనుకున్నది సాధిస్తాను అని సంకల్పించుకోవాలి! అనుకున్నది ఆచరణ ద్వారా సాధించగలగాలి! దీక్షను పూర్తి చెయ్యాలి!

అలా ఎప్పుడైతే పూర్తి చేస్తారో వారికి అనుకున్నది సాధించగల శక్తి వున్నట్టు. అంతేకాదు అటువంటి శక్తి వున్నవారు భవిష్యత్తులో ఏది అనుకున్నా సాధించగలుగుతారు. ఇది మౌన ధ్యానంలో కలిగే మొదటి లాభం. అలా సాధించగలిగే శక్తి ప్రతి ఒక్కరికి చాలా అవసరం. కారణం చాలా మంది చాలా అనుకుంటారు. కానీ ఏదీ చెయ్యలేరు, ఏదీ సాధించలేరు. అనుకోవడమే, అంటే సంకల్పించడమే తప్ప, ఆచరణ

△ "మీరు ఎవరితోనైనా ఒక అరగంట పాటు మౌనంగా ఉంటూ సౌకర్యంగా ఉండగలిగితే మీరు అతనూ స్నేహితులు అవ్వవచ్చు. మీరు అలా ఉండలేకపోతే మీరు స్నేహితులుగా ఉండలేరు".

– ఎల్.ఎం.మౌంట్ గోమెరీ

వుండదు, సాధించడం వుండదు. అందువల్ల ఫలితం రాక నిరాశకు లోనవుతారు. ఏమీ చేయలేకపోతున్నామని బాధపడతారు.

కానీ మౌనధ్యానాన్ని పూర్తి చేయగలిగిన వారు కచ్చితంగా ఏమైనా సాధించగలరు, నిర్వహించగలరు. ఎందుచేతనంటే? ధ్యానం చెయ్యడమూ కష్టమే, మౌనంగా వుండటం కూడా కష్టమే. కారణం మౌనం అంటే నోటిని అదుపు చేయడం. అలాగే ధ్యానం అంటే మనస్సును అదుపు చేయడం. మానవుడు చెయ్యగలిగిన పనులలో అతి కష్టమైన పనులు ఈ రెండు మాత్రమే.

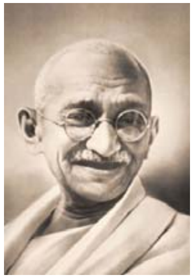
అందుకే ఎవరైనా ఏ పనైనా చేయగలరు కానీ కళ్ళు మూసుకుని కూర్చోమంటే మా వల్ల కాదు అంటారు. కారణం ఆలోచనలను అదుపు చేయడం అంత తేలిక కాదు. అంటే మనస్సును జయించడం చాలా చాలా కష్టం. అందుకే "ప్రపంచాన్ని జయించిన వాడి కంటే మనస్సును జయించినవాడు గొప్పవాడని అంటారు". మరి ధ్యానంలో అటువంటి మనస్సును అదుపు చేసి గంటలు, గంటలు కూర్చోగలగడం ఎంత కష్టమైన పనో అర్థం చేసుకోవచ్చు. మరి అంతటి కష్టమైన పని సాధించిన వారికి మిగిలిన పనులు ఒక లెఖ్ఖా! అటువంటి వారికి ఏదైనా సాధ్యమే.

మరి దానితో పాటు అనుకున్నన్ని రోజులు మౌనంగా వుండటం కూడా సామాన్యమైన విషయం కాదు. మనస్సు తరువాత మానవుడు అదుపు చేయలేనిది నోరు. మానవునకు నోటి నుంచి వెలువడే మాట మీద అదుపు వుండదు. ఎరుక వుండదు. అదుపు చెయ్యాలని అనుకుంటారు. కానీ ఆచరణలో అది చాలా, చాలా కష్టంగా కనిపిస్తుంది. అటువంటి నోటిని అదుపు చేసి అనుకున్న దీక్షను పూర్తి చేయగలిగిన వారు గొప్పవారు కాక మరేమవుతారు? అటువంటి వాళ్ళు ఎంతో శక్తివంతులు. అందుకే అటువంటి మౌనాన్ని పాటించిన వారు సమాజంలో చాలా చాలా గొప్పవారు కాగలిగారు, గొప్పగొప్ప కార్యాలు సాధించగలిగారు.

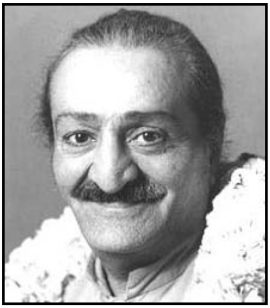
△ "సత్యాన్వేషి మౌనంగానే ఉండాలని నాకు తరచూ అనిపిస్తూ వుంటుంది".

– మహాత్మాగాంధీ

"మహాత్మాగాంధీ"



అటువంటి వారిలో గాంధీ మహాత్ముడు ఒకరు. ఆయన రవి అస్తమించని సామ్రాజ్యం కలిగిన బ్రిటిష్ పాలకులకు ముచ్చెమటలు పట్టించి భారతదేశం నుంచి పంపించగలిగారు, భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యం సాధించ గలిగారు. ఆయన తరచూ మౌనం పాటించేవారు. ఆ రకంగా తన శక్తిని పెంచుకునేవారు ప్రపంచంలో రెండవ అతి పెద్ద జనాభా కలిగిన దేశంలో జరిగే స్వాతంత్ర్య ఉద్యమాన్ని ఎంతో విజయవంతంగా నడిపించగలిగాడు. అలాంటి నిర్ణయాలు తీసుకోగలిగారు. కోట్ల మంది చేత తన నిర్ణయాలు ఆచరింప చేయగలిగేవారు.



మెహర్‌బాబా

మౌనం గొప్పది కాబట్టే అవతార్ మెహర్‌బాబా ఇలా అన్నారు. **"THE REAL THINGS THAT ARE GET AND RECEIVED ONLY IN SILENCE"**

"అసలైనవన్నీ నిశ్శబ్దంలోనే ఇవ్వ బడతాయి, పొందబడతాయి".

మెహర్‌బాబా వారి అద్భుతమైన ఈ సందేశాన్ని అర్థం చేసుకో గలిగితే "నిశ్శబ్దం" అన్నది ఎంత గొప్పదో మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

నిశ్శబ్దం రెండు రకాలు. (1) బాహ్య నిశ్శబ్దం అంటే మౌనం, (2)అంతర్ నిశ్శబ్దం అంటే ధ్యానం. ఈ రెండూ నిశ్శబ్దం క్రిందకే వస్తాయి. అందుచేత మౌన ధ్యానం చేసిన వారు ఈ రెండింటినీ పాటించిన వారవుతారు. మెహర్‌బాబా చెప్పిన "నిశ్శబ్దాన్ని పాటించినవారవుతారు" వారు కోరకుండానే కావలసినవి, అంటే అసలైనవి పొందగలుగుతారు.

మౌనం గురించి మెహర్‌బాబా వారి మరికొన్ని సందేశాలు

△ "గొప్ప గొప్ప మాటలు అప్పుడప్పుడు మౌనంలోనే చెప్పబడ్డాయి".
– రిన్ జాన్‌స్టల్

విపులంగా తెలుసుకుందాం.

"నా మౌనం మాట్లాడలేనప్పుడు, నా నాలుక మాట్లాడటం వల్ల మీకేమి ఉపయోగం వుంటుంది". ప్రపంచమంతా నా మాటలు వినాలని భగవంతుడు తలచినప్పుడు అతనే నా మౌనాన్ని విరమింప చేస్తాడు. ఏది ఏమైనప్పటికీ ఎవరైనా మౌనంగా వున్నా లేకున్నా నేను ప్రకటించిన సత్యాన్ని గురించి లోతుగా ఆలోచిస్తే వారు శాశ్వత జీవితంలోకి దీక్షితుడు అవుతాడు.

"సంపూర్ణమైన అంతరిక మౌనంలోనే సత్యము కనుగొనబడుతుంది". "సరోవరంలోని ఉపరితల భాగం నిశ్చలంగా వున్నప్పుడు మాత్రమే అది నక్షత్రాలను ప్రతిబింబించ గలుగుతుంది. అదే విధంగా మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడే అది ఆత్మ యొక్క స్వభావాన్ని ఉన్నదున్నట్లుగా ప్రతిబింబించ గలుగుతుంది. నేను ఎందుకు మాట్లాడటం లేదని మీరు అడిగినట్లయితే "నేను మౌనంగా లేననీ, నా సంజ్ఞల ద్వారాను, అక్షర పలక సాయంతోనూ నేను మరింత ఎక్కువగా మాట్లాడుతానని" అంటాను.

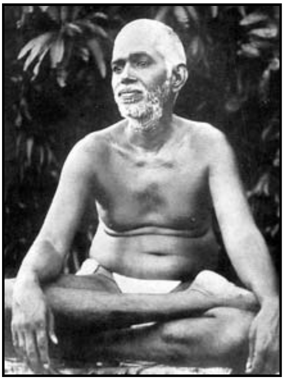
నేనెందుకు మాట్లాడటం లేదని మీరు అడిగినట్లయితే బహుశా మూడు కారణాల వల్ల అని చెప్తాను. "మొదటగా మీ అందరి ద్వారా నేను శాశ్వతంగా మాట్లాడుతున్నట్లుగా భావిస్తాను. రెండవది మీ అందరి రూపాల ద్వారా ఎడతెగకుండా మాట్లాడుతూ వుండటం మూలంగా జనించే విసుగును పోగొట్టు కొనడానికై, నా వ్యక్తిగత భౌతిక రూపంలో నేను మౌనాన్ని పాటిస్తున్నాను. మూడవది ఎంత మాట్లాడినా అదంతా శుష్క వాచాలత మాత్రమే. మాటల ద్వారా, వ్రాతల ద్వారా అందించబడే ఉపన్యాసాలు, సందేశాలు, ప్రకటనలు, ప్రవచనాలు, ఆధ్యాత్మికతకు సంబంధించినవైనా, మరేమైనా ఆచరణలో లేనప్పుడు వ్యర్థమైనవే అవుతాయి".

నా మౌనాన్ని నేనెప్పుడు విరమిస్తానని మీరు అడిగినట్లయితే ఆది లేని ఆదిలో ఉచ్ఛరించబడిన ఆ యదార్థపు పదమొక్కటే ఉచ్ఛరింపదగినది కనుక. దానిని ఉచ్ఛరించాలనే ఇచ్ఛ నాకు కలిగినప్పుడు" అని సమాధానం చెప్తాను. ఆ శబ్దాన్ని ఉచ్ఛరించడానికి గాను, నా బాహ్య మౌనాన్ని విరమించే సమయం చాలా దగ్గరలోనే వుంది.

△ "ఒక్కొక్కసారి మౌనమే మంచి సమాధానం"

– దలైలామా

రమణ మహర్షి



రమణ మహర్షులవారు కూడా మౌనం యొక్క గొప్పతనాన్ని, విశిష్ఠతను వివరించారు.

"కరుణ యొక్క పరమోన్నత రూపమే మౌనం. అది అత్యున్నతమైనది. అత్యుత్తమమైన ఆధ్యాత్మికోపదేశం కూడాను. తక్కిన ఉపదేశాలన్నీ ఆ మౌనం నుంచి వచ్చినవే. అందుచేత అవి ద్వితీయ శ్రేణికి చెందినవి. మౌనం సనాతన స్వరూపం. గురువు మౌనంగా వుంటే, శిష్యుని మనస్సు దానికదే పవిత్రమవుతుంది".

అహం వృత్తి ఏ మాత్రం ఉదయించనట్టి స్థితినే మహర్షులు "మౌనం" అన్నారు.

ఆత్మయందు పరిశుద్ధమైన ఏకాగ్రత కలిగి వుండటమే "మౌనం". అది పూర్తిగా విషయ శూన్యావస్థ.

"గురువు మౌన ప్రధాత. ఆయన ఆత్మ జ్ఞానజ్యోతి దర్శనభాగ్యం కలిగిస్తారు. అనాత్మను నిరసించగా మిగిలిన సత్యం వలె ఆ జ్ఞానజ్యోతి ప్రకాశిస్తుంది. గురుని దృష్టి సూటిగా శిష్యుని నేత్రాలను తాకినప్పుడు, ఇంక వాగ్రూపదేశం వృధా".

మౌనమే గురువు యొక్క శక్తివంతమైన దీక్ష. అది దక్షిణామూర్తి విధానం. స్పర్శ – దృక్ మొదలైన దీక్షలన్నీ క్రింది తరగతికి చెందినవి. మౌనం, సనాతన స్వరూపం. గురువు మౌనంగా వుంటే, శిష్యుని మనస్సు దాని కదే పవిత్రమౌతుంది.

"సాక్షాత్కారం పొందిన వారి మౌనం చాలా శక్తివంతమైనది. వారు ఆధ్యాత్మిక తరంగాలను ప్రసరింప జేసి! ప్రభావితుల్ని చేయడంతో ఆ శక్తి

△ "వివేకం లేని మాటల కంటే వివేకంతో కూడిన మౌనమే ఎంతో గొప్పది".

– సత్యసాయిబాబా

అయస్కాంతంలాగ అందర్నీ వారి దగ్గరకు లాక్కుని వస్తుంది”. అయినప్పటికీ వారు ఒక గుహలో కూర్చుని పూర్ణ మౌనంలో వుండవచ్చు. వారికి జనం మధ్య తిరగవలసిన అవసరం లేదు. అవసరమైతే, ఇతరులను తన పనిముట్లుగా, పరికరకాలుగా ఉపయోగించుకోగలరు.

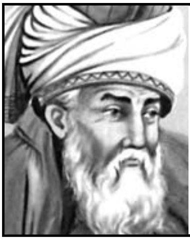
“మౌనం, నిరంతర భాషణ. అది సనాతన భాషా ప్రవాహం. మాటల వలన దానికి అంతరాయం కలుగుతుంది”. నేను చెపుతున్న ఈ మాటలు ఆ మూగ భాషకు అడ్డు. ఉదాహరణకు తీగలో విద్యుచ్ఛక్తి ప్రసరిస్తోంది. దాని మార్గానికి అడ్డు పెడితే, అది దీపంలో కాంతిగా, ఫ్యాన్‌లో గాలిగా పని చేస్తుంది. తీగలో అది విద్యుచ్ఛక్తిగానే వుంటుంది. అదే విధంగా మౌనం కూడా మాటల చేత ఆటంకపరచబడి, భాషగా రూపాంతరం చెందుతుంది.

“ఆలోచన లేకుండా వున్నప్పుడు, విశ్వభాష అయిన మౌనం ద్వారా, ఇతరులను అవగాహన చేసుకోవచ్చు”.

“అనేక సంవత్సరాలు మాటల ద్వారా, సంభాషణల ద్వారా దేన్ని తెలుసుకోలేరో, దాన్ని మౌనం ద్వారా ఓ క్షణంలో తెలుసుకోగలరు”. దానికి దక్షిణామూర్తి మంచి ఉదాహరణ. మౌనం, అన్నింటి కంటే ఉన్నత మైన–అతీతమైన – ప్రభావితమైన భాష.

మౌనం. అద్భుతమైన శక్తి గల కర్మయోగం. శాస్త్రం ఎంత గొప్పగా, విస్తృతంగా చెప్పినా, కార్యరూపంలో దానికి అపజయం కలుగుతుంది. గురువు ప్రశాంతంగా వుంటూ అందరిలో శాంతిని ప్రసరింప చేస్తారు. అన్ని శాస్త్రాల సారం కంటే, ఆయన మౌనం, ఎంతో దృఢం – అపారం – ప్రయోజనాత్మకం. ఆత్మశక్తి నుంచి ప్రసరించు కర్మ దృగ్గోచరం కాదు.

అలా జీవితంలో ఎక్కువ భాగం మౌనం పాటించిన రమణ మహర్షి,



△ “ప్రస్తుతం నీవు మౌనంగా వుండు. మాటలను సృష్టించిన వాడిని (భగవంతుని) మాట్లాడనివ్వు. ద్వారాన్ని తయారు చేసింది అతనే, ఆ ద్వారానికి తాళం చేసిందీ అతనే, ఆ తాళం తెరచుకోవడానికి కావలసిన తాళం చెవిని తయారు చేసిందీ అతనే”. – రూమి

అవతార్ మెహర్‌బాబాలు దేవుళ్ళు కాగలిగారంటే, భగవాన్‌గా పిలువ బడుతున్నారంటే మౌనం ఎంత గొప్పదో, ఎంత శక్తివంతమైనదో మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

మరి అటువంటి మౌన దీక్షను పాటించి పూర్తి చేయగలిగిన మనం ఎందుకు గొప్పవాళ్ళం కాలేం? గొప్ప పనులు సాధించలేం? కచ్చితంగా సాధిస్తాం. దీనిని బట్టి "మౌనధ్యానం" ఎంత గొప్పదో మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

మౌనధ్యానం – మరికొన్ని లాభాలు

మౌన ధ్యానం ద్వారా మనం చేసే ధ్యానం మూడింతలు శక్తివంతం అవుతుంది. కారణం మనకు ధ్యానం చేయడం ద్వారా ఎంతో కొంత శక్తి సంపాదించుకుంటాం. కానీ తరువాత వూరికే మాట్లాడటం ద్వారా సంపాదించిన శక్తినంతా కోల్పోతాం. అతిగా మాట్లాడటం వల్ల అధికంగా కూడా శక్తిని కోల్పోవలసి వస్తుంది. అందుకే పత్రీజీ అస్తమానూ మాట్లాడవద్దు. బేకార్ మాటలు, అంటే వ్యర్థమైన మాటలు, పనికి రాని మాటలు మాట్లాడవద్దు. విలువైన శక్తిని కోల్పోవద్దు అని చెపుతూ వుంటారు. కారణం 'శక్తి' యొక్క విలువ ఆయనకు తెలుసు కనుక.

ఈ మౌనం వల్ల కష్టపడి ధ్యానం చేసి సంపాదించిన శక్తిని ఖర్చు కాకుండా చేసుకోగలగుతాం. అంటే ఆదా చేసుకుంటాం. అలా ఆదా చేసుకున్న శక్తి కూడా సంపాదించుకున్నట్టే. అందుకే **"ఆదా కూడా ఆదా యమే" అంటారు. ఆలోచించండి. "పొదుపు కూడా సంపాదనే"** కదా?

అలా మౌనం ద్వారా ఆదా చేసుకున్న శక్తిని మనం సంపాదించుకున్నట్టే. అంటే ధ్యానం ద్వారానే కాకుండా, మౌనం ద్వారా కూడా మనం శక్తిని సంపాదించుకోవచ్చు. చాలా మంది ధ్యానం చేస్తేనే శక్తి వస్తుందనుకుంటారు. కానీ మౌనం పాటించినా శక్తి సంపాదించుకోగలమని తెలుసుకోవాలి.

△ "గురువును ఏదైనా మీరు అడగాలనుకుంటే ముందు మిమ్మల్ని మీరు ఆ ప్రశ్న వేసుకుని మౌనంగా ఎదురు చూడండి".
– బైరాన్ కటీ

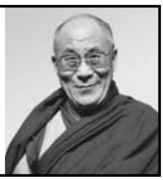
ఈ శక్తి ఎంతో విలువైనది, మహత్తరమైనది, మానవునకు ఎన్నో రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది, రక్షిస్తుంది, ఎంతో ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దుతుంది, శక్తి పెరిగే కొద్దీ అతీంద్రియ అనుభవాలు, శక్తులు, సిద్ధులు సంక్రమిస్తాయి. మానవుడు చేయలేనిదంటూ వుండదు. సాధించలేనిదంటూ వుండదు, పొందలేనిదంటూ వుండదు. శరీర బలం కంటే ఈ శక్తి చాలా గొప్పది. అందుకే బలవంతులు కంటే శక్తివంతులు గొప్పవారు అంటారు. అంటే కండలు పెంచిన పహిల్వాన్ కంటే కండలు లేని రమణ మహర్షి గొప్పవారు అని అందరూ అంగీకరించవలసిందే.

అందుకే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎంతో మంది రమణ మహర్షి వద్దకు వెళ్ళి ఆయన సందేశం వింటూ వుంటారు. ఆయన చెప్పిన బోధలు ఆచరించటానికి ప్రయత్నిస్తారు. జ్ఞానం పొందటానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ కండలు కలిగిన పహిల్వాన్ దగ్గరకు ఎవరూ వెళ్ళరు.

బలంతో చేయలేనివి, సాధించలేనివి శక్తితో చేయువచ్చు.

△ "నీ మాటలు స్పష్టపరచాలి కానీ గాయ పరచకూడదు".

– దలైలామా



సాధించవచ్చు. బలశాలుల వద్ద కండలు వయస్సు పెరిగే కొద్దీ తరగవచ్చు. కానీ యోగుల వద్ద శక్తి తరగదు. మౌనం ద్వారా వారు ఇంకా ఇంకా పెంచుకుంటారు.

అందుచేత అటువంటి విలువైన శక్తిని మౌనం ద్వారా కాపాడుకోవాలి, ధ్యానం ద్వారా పెంచుకోవాలి. అంతేకాదు మౌనం ద్వారా మాట మీద అదుపు వస్తుంది, పట్టు వస్తుంది. ఎక్కడ పడితే అక్కడ ఎలా పడితే అలా మాట్లాడం. తద్వారా జరిగే నష్టం జరగకుండా కాపాడుకుంటాం.

మౌనం వల్ల తొందరగా ధ్యాన స్థితి పొందగలుగుతాం. తద్వారా ఎన్నో లాభాలు పొందవచ్చు. ఎందుచేతనంటే ధ్యానంలో కూర్చోవడం గొప్పకాదు, ధ్యానంలో కూర్చున్న వారు ఎక్కువసేపు 'ధ్యాన స్థితి' పొందితేనే గొప్ప లాభం. కారణం ధ్యానంలో గంటలు గంటలు కూర్చుంటే ఫలితాలు రావు. ధ్యానస్థితిలో గంటలు గంటలు కూర్చోగలిగితేనే అసలైన ఫలితాలు పొందగలుగుతాం.

ఒకరకంగా బట్టలు ఉతికేటప్పుడు సర్ఫ్ కలిపితే బట్టను శుభ్రం చెయ్యడం ఎలా తేలికగా తొందరగా జరుగుతుందో! అలాగే ధ్యానం చేసే వారు మౌనాన్ని జోడిస్తే ధ్యానంలో ఫలితాలు అంత తొందరగా పొందగలుగుతారు.

మౌనం వల్ల మితంగా మాట్లాడతాం. ఎంత అవసరమో అంత వరకే మాట్లాడతాం. ఇలా మాట్లాడటం కూడా లాభం కలిగించేదే!

మౌనం వల్ల మాటల్లో శుద్ధత వస్తుంది. ఆకర్షణ పెరుగుతుంది. అందరినీ మాటలతో ఆకట్టుకుంటారు. పరుషంగా మాట్లాడరు, వినయంగా మాట్లాడతారు. అందరి మన్ననలు పొందుతారు. అందరూ మిత్రులవుతారు.

ధ్యానం కూడా విశేషంగా చేస్తుండటం వల్ల మాట మీద ఎరుక కలుగుతుంది. ఎరుకతో మాట్లాడతారు. అందువల్ల తప్పుడు మాటలు మాట్లాడరు, అబద్ధాలు చెప్పరు, అపస్వరాలను అదుపు చేసుకుంటారు,

△ "మౌన క్షణాలలోనే నిజమైన ఆచరణ వుంటుంది".

– రాల్ఫ్ వాల్డో ఎమర్సన్

నష్టం కలిగించే చాలా కర్మలు లేకుండా చేసుకుంటారు.

మౌనం వల్ల మాటలో స్వచ్ఛత పెరుగుతుంది. శక్తి పెరుగుతుంది. ఆకర్షణీయంగా వుంటుంది. అందరికీ అర్థమవుతుంది.

మౌనం పాటించడం వల్ల మాటలతో ఎవరినీ నొప్పించరు, బాధించరు, ఎవరినీ విమర్శించరు, ఎవరి గురించి అనవసర ప్రస్తావన చేయరు, ఎవరి సంభాషణలలో తల దూర్చరు, తద్వారా అనవసరమైన తగాదాలలో చిక్కుకోరు.

అలా మౌనం పాటించే కొద్దీ ఎన్నో లాభాలు పొందటమే కాదు. ఎన్నో కర్మలు తగ్గించుకుంటారు. కారణం మాటలు కూడా కర్మలే. ఒక రకంగా మానవులు ఎక్కువ కర్మలు మాటలతోటే చేస్తున్నారు. మానవులు చేతల ద్వారా చేసే కర్మల కంటే మాటల ద్వారా చేసే కర్మలే ఎక్కువ వుంటాయి.

అంటే మన ప్రతీ మాటా వెంటనే మన ఖాతాలో కర్మగా వ్రాయ బడుతుంది.

అందుకే పెద్దలు **"కాలు జారినా వెనక్కి తీసుకోగలం కానీ నోరు జారితే వెనక్కి తీసుకోలేము"** అన్నారు.

అలా వ్రాయబడిన కర్మ ఎప్పుడో ఒకప్పుడు అనుభవించి తీరవలసిందే. తప్పుడు కర్మ అయితే బాధపడవలసిందే. అందుకే పత్రీజీ "నీ నోటి మాటే నీ నుదుటి రాత" అంటారు. అందుకే పత్రీజీ ఎరుకతో మాట్లాడమంటారు.

అందుచేత మౌనం పాటించడం వల్ల నోటి నుండి వెలువడే ఎన్నో అపస్వరాలు తగ్గిపోతాయి. నష్టం కలిగించే మాటలు తగ్గిపోతాయి. తద్వారా కర్మలు తగ్గిపోతాయి.

అందుకే పత్రీజీ మాట యొక్క గొప్పతనాన్ని వివరిస్తూ "తెలిస్తేనే మాట్లాడు అన్నారు. తెలియక పోతే మౌనంగా వుండు అని చెప్పడమే

△ "ఒక్కొక్కసారి ఏమీ మాట్లాడకపోవడమే సరైన సమాధానం. ఎందుచేతనంటే మౌనం తప్పుడు సమాధానం ఇవ్వదు". – మార్కస్ టువియస్ సిసిరో

కాదు. "నో కామెంట్స్ - నో జడ్జిమెంట్స్" అని అనేక సందర్భాలలో చెప్పడం జరిగింది. అంటే ఎవరినీ విమర్శించవద్దు. ఎవరి గురించి నిర్ణయాలు చేయవద్దు అంటారు.

పత్రీజీ

"మనమంతా దేవుళ్ళు" అన్నదే పరమ సత్యం.

ఈ సత్యాన్ని మనం ప్రతిరోజు మననం చేసుకోవాలి. పదే పదే పలుకుతూ వుండాలి. ఏది మన నోటి లోంచి పదే పదే బయటకు వస్తుందో అదే మన "నుదుటి మీద వ్రాత"గా మారుతుంది. కనుక మనం పదే పదే "మనం అంతా దేవుళ్ళం" అన్న సత్యాన్ని పలుకుతూ వుండాలి.

మన నోటిలోంచి వచ్చే ప్రతి ఒక్క మాట ఒక "పెన్ను"గా మారి మన నుదుటి మీద వ్రాతను చకచకా వ్రాసేస్తూ మన జీవితాలను నిర్దేశిస్తుంది. కానీ వేరెవరో పై వారు మన నుదుటి వ్రాతను ఎన్నటికి వ్రాయజాలరు! అందుకే నకారత్మక మాటలను మన పెదవి దాటి బయటకు రానివ్వకూడదు. తెలిస్తే మాట్లాడాలి, తెలియకపోతే నోరు మూసుకుని కూర్చోవాలి.

ఫ్లూట్ వాయించడం రాకపోతే ఫ్లూట్‌ను ముట్టుకోకూడదు. సితార్ వాయించడం రాకపోతే సితార్‌ను ముట్టుకోకూడదు. తబలా వాయించడం రాకపోయినా తబలా వాయించడానికి సాహసిస్తే అందులోంచి అపస్వరాలతో కూడిన శబ్దం వచ్చినట్లు... మాట్లాడటం రాకపోయినా మాట్లాడటానికి సాహసిస్తే నోటిలోంచి పనికిమాలిన మాటలు వస్తాయి. దాని వల్ల మనకు మహా పాపం చుట్టుకుంటుంది.

మన నోరు కూడా "ఒక అత్యంత పవిత్రమైన వాయిద్య పరికరం.

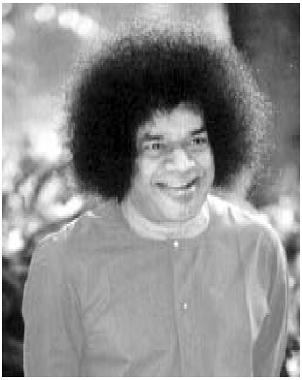
△ "మౌనమే ఒక రకమైన గొప్ప సంభాషణ".
– మార్కస్ టువియస్ సిసిరో

దానిని అత్యంత ఎరుకతో జాగ్రత్తగా ఉపయోగిస్తేనే దానిలో నుంచి పది మందికి స్ఫూర్తినిచ్చే సత్యపూర్వకమైన వాక్కులు వినసొంపుగా వస్తాయి. లేకపోతే అపవాక్కులు బయటకు వచ్చి మనకు మహాపాపం చుట్టుకుంటుంది.

అలా నోటిని ఎంత జాగ్రత్తగా వుపయోగించాలో, నోటి నుండి వచ్చే మాటలు ఎంత సవ్యంగా వుండాలో పత్రీజీ వివరించడం జరిగింది.

అందుచేత మౌనం ద్వారా నోటిని అదుపు చేసుకుందాం. మౌన ధ్యానం ద్వారా జ్ఞానాన్ని సంపాదించుకుందాం.

సత్యసాయిబాబా



△ నువ్వు మాటలు తగ్గిస్తే – ఇతరుల మాటలు దానంతటఅవే తగ్గిపోతాయి.

△ "ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం, మాటలు తగ్గించాలి. పని చెయ్యడం పెంచాలి". అతిగా మాట్లాడే కొద్దీ ఆధ్యాత్మిక శక్తి కోల్పోతావు.

△ నిశ్శబ్దమైన భూమిలోనికి వెళ్ళిన వేర్ల వల్లనే వృక్షం నిలబడుతుంది. అలాగే నిశ్శబ్ద మైన అంతర్ చైతన్య మూలాలలోనికి వెళ్ళ గలిగితే నీకు ఆధ్యాత్మిక వికాసం అన్నది తథ్యం.

△ నాలుక 4 పెద్ద తప్పులు చేస్తుంది. (1) తప్పు మాట్లాడుతుంది. (2)తిడుతుంది. (3) ఇతరుల దోషాలు ఎంచుతుంది. (4) అతిగా మాట్లాడుతుంది. ఇవన్నీ సరి చేసుకోవాలంటే మౌనమే మార్గం.

△ "మౌనంలో నుంచి ప్రేమ ఉద్భవిస్తుంది. నిర్లక్ష్యపు మాటల వల్ల అనవసరపు అపోహలు ఏర్పడతాయి. విభేధాలు ఏర్పడతాయి".

△ మాట్లాడే ముందు ఆలోచించు 1) అది అవసరమా? 2) అది సత్యమా? 3) అది ఎవరినైనా బాధిస్తుందా? 4) అది దయా పూర్వకమైనదా? 5) అది నిశ్శబ్దానికి దోహదపడుతుందా?

△ మౌనం, చిరునవ్వు, భావ ప్రకటనకు చాలా గొప్పవి. మౌనమే అన్నిటి కంటే అందమైన గొంతు. –దినేష్

△ "సాధకులు ముందు మాటలు శుద్ధి చేసుకోవాలి. కోపం లేకుండా తియ్యగా మాట్లాడాలి. క్లుప్తంగా మాట్లాడాలి".

△ "మౌనాన్ని ప్రాక్టీసు చెయ్యాలి. అది అనవసరపు ఆలోచనలను తగ్గిస్తుంది".

△ "వినయంగా వుండు. సేవ చెయ్యటానికి ఆతృత పడు".

△ "ప్రతి రోజు ఉదయం, సాయంత్రం మీ ఇంట్లో కొన్ని నిమిషాలు మౌనంలో గడపండి".

△ "నేను మౌనాన్ని ఇష్టపడతాను. మాట్లాడాలనుకున్నప్పుడు మితంగా మాట్లాడాలి. నెమ్మదిగా మాట్లాడాలి".

△ "గట్టిగా మాట్లాడుతూ, భగవంతుని గురించి, ధ్యానం చేసే వారిని పుస్తకాలు చదివే వారిని, వ్రాసే వారిని చెడగొట్టవద్దు".

△ "నీ చుట్టూ వున్న పరిసరాలు నిశ్శబ్దంగా వుండి, నీతో నువ్వు ఒంటరిగా వున్నట్లయితే నువ్వు నీకు సంబంధించిన సత్యాన్ని కనుగొంటావు".

△ "మౌనం ద్వారానే దక్షిణామూర్తి తన శిష్యులకు బోధించారు. ఆయన చేసిందేమిటంటే వారి శిష్యులు వారి యొక్క ప్రజ్ఞ మీదే ఆధారపడేటట్టు చేసారు".

△ "నీలో నువ్వు మునిగినప్పుడు నీ నైపుణ్యం తగ్గనివ్వకు. అప్పుడే నీ అసలైన శక్తిని కనుగొంటావు".

△ "ఎక్కువగా మాట్లాడటం, అరవటం, అతిగా మాట్లాడటం, అలవాటు చేసుకోవద్దు. నువ్వు ఎక్కడ వున్నా అతిగా పరిచయాలు పెంచుకోవద్దు.

△ "ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాస వున్నవారికి మౌనమే సంభాషణ".

△ "మెత్తటి, తియ్యటి ఉపన్యాసమే అసలైన ప్రేమను ప్రతిబింబిస్తుంది"

△ "నిశ్శబ్దంలోనే అసలైన మాట వినగలవు. ఆ మాట విన్నావు అనేది నీ ప్రవర్తన బట్టి తెలుస్తుంది".

మౌన ధ్యానం వల్ల సమయం వృధా అవుతుందా?

చాలా మంది ధ్యానం చెయ్యడమంటే సమయం వృధా చెయ్యడమేమో అనుకుంటారు. దానితో పాటు మౌనంగా వుంటే ఇంకా వృధా చేస్తున్నారేమోనని అనుకుంటారు. అందుకే ధ్యానం చేసే వారిని చూసి కొంతమంది పనీ పాటు లేకుండా వూరికే అలా కూర్చోకపోతే ఏదైనా పని చేసుకోవచ్చు కదా? అలా మౌనంగా వుంటే ఏం చెయ్యగలవు? నీ మౌనం వల్ల అందరికీ ఇబ్బందే కదా? మౌనంగా వుండి మమ్మల్ని ఎందుకు ఇబ్బంది పెడతావు? అంటారు.

అంటే ఏ పని చెయ్యకుండా అలా ధ్యానంలో కూర్చుంటే సమయాన్ని, జీవితాన్ని వృధా చేస్తున్నారని వీరి ఉద్దేశ్యం. అందులోనూ మౌనం పాటిస్తూ ధ్యానం చెయ్యడం. మౌనంగా వుండటం లాంటి పనులు వృధా ఏమో అనుకుంటారు కానీ మౌన ధ్యానం చెయ్యడమంటే సమయాన్ని వృధా చెయ్యడం కాదు. సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం. సమయాన్ని సవ్యంగా వినియోగించుకోవడం అన్న విషయం వారికి అర్థం కాదు.

వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి, వివేకానంద, రాఘవేంద్రస్వామి, మళయాల స్వామి లాంటి వారంతా జీవితంలో ధ్యానానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇచ్చారు. ఎక్కువ సమయాన్ని కేటాయించారు. రమణ మహర్షి, మెహర్‌బాబా లాంటి వారు మౌనం పాటిస్తూ ధ్యానం చేసేవారు. ముమ్మిడివరం బాలయోగి అయితే జీవితమంతా ధ్యానానికే కేటాయించాడు. సంవత్సరానికి ఒకసారి బయటకు వచ్చి అందరికీ కనిపించినా మాట్లాడే వారు కాదు మౌనంగా వుండేవారు. అంటే వీరంతా తమ సమయాన్ని వృధా చేసినట్టా? పనికి రాని పని చేసినట్టా? మౌనాన్ని, ధ్యానాన్ని పాటిస్తున్న వీరు తెలివి తక్కువ వారా? అంటే కాదని వెంటనే చెపుతాం.

అలాగే ఏదో ఒక పని చేసుకోవచ్చు కదా? అంటారు. ఆలోచించండి. ఏదో ఒక పని ఎందుకు చెయ్యాలి? డబ్బు సంపాదించటానికే కదా? మరి డబ్బు దేనికి? అంటే జీవితం సుఖమయం చేసుకోవడానికి, జీవితంలో కష్టాలు,

△ ప్రతి వ్యక్తీ మాట్లాడే ముందు ఆలోచిస్తే ఆ మౌనమే అన్నిటినీ మించిన శబ్దం. – జార్జ్ బార్జాన్

సమస్యలు లేకుండా చేసుకోవడానికి, జీవితంలో దుఃఖం లేకుండా చేసుకోవడానికి. అలా ప్రయత్నిస్తూ ఆనందం పొందటానికే కదా?

అలా ఏదో ఒక పని చేసి డబ్బు సంపాదిస్తే జీవితంలో ఆనందం పొందవచ్చు. అంతే కానీ ఏ పని చెయ్యకుండా అలా ధ్యానంలో కూర్చుంటే డబ్బు వస్తుందా? డబ్బు లేకపోతే ఆనందం ఎలా వస్తుంది? అని వారి ఉద్దేశ్యం.

ఏదైనా చివరకు ఎక్కడకు వస్తారంటే ఆనందం దగ్గరికే వస్తారు. అంటే చివరకు వారికి కావలసింది ఆనందం. ఆ ఆనందం అన్నది డబ్బు వుంటేనే వస్తుందని. వారి ఉద్దేశ్యం. వారు అంతకన్నా ఆలోచించరు. వారికి కావలసింది ఆనందమే కానీ, దానికి డబ్బే మార్గమనుకుంటారు.

గమనించండి డబ్బు సంపాదించిన వారంతా ఆనందంగా వున్నారా? శాంతిగా జీవిస్తున్నారా? అంటే లేదనే సమాధానం వస్తుంది. అంతేకాదు డబ్బు వున్న వారంతా శాంతి కోసం, ఆనందం కోసం ధ్యానం చేసిన బాబాలు, యోగుల కాళ్ళ మీద పడుతున్నారు. శాంతి పొందే మార్గం బోధించమని, శాంతిని ప్రసాదించమని ప్రాధేయపడుతున్నారు, తమ ధనాన్ని వారికి సమర్పిస్తున్నారు. దీని అర్థంధనం వున్నా ఆనందం లేదనేగా?

అందుచేత దానం చేసే వారిని వూరికే అలా అంటారు కానీ ఆనందం కావాలంటే ఏం చేయాలో వారికే తెలియదు.

అసలు ఆనందం కోసం ఏ పని చెయ్యాలి? ఏ పని చేస్తే ఆనందం వస్తుంది? శాశ్వత ఆనందం వస్తుంది? అన్నది ఆ మాట అనే వాళ్ళకు కూడా తెలియదు. ఎందుచేతనంటే వారికి పని చెయ్యాలి అన్నది మటుకు తెలుసు. కానీ ఏ పని చెయ్యాలి? అన్నది మాత్రం వారికి తెలియదు. అందుచేత ఆ మాట అనేవాళ్ళు ఆలోచించకపోయినా మనం ఆలోచిద్దాం.

మరి మానవుడు ఏ పని చెయ్యాలి? అంటే "ఏ పని చేస్తే జీవితంలో ఆనందం లభిస్తుందో! ఆ పని చెయ్యాలి". కారణం ఆనందం ఇవ్వని పని

△ "కోపంగా వున్నప్పుడు మౌనమే మంచి ప్రతిస్పందన"

△ "నువ్వు తెలుసుకోవాలనుకున్న సమాధానాలన్నీ మౌనం నీకిస్తుంది".

– శెర్లి

చేసినా దండగే. కారణం ఎవరు ఎన్ని పనులు చేసినా కోరుకునేది ఆనందమే కదా? అంతే కాదు అలాంటి ఆనందం తాత్కాలికంగా కాదు, శాశ్వతంగా కావాలి. అదే ప్రతి మానవుడు కోరుకునేది.

మరి అలాంటి శాశ్వత ఆనందం ఎలా వస్తుంది? ఏ పని చేస్తే వస్తుంది? అంటే జీవితంలో ఒకే ఒక్క పని అదే 'ధ్యానం'. 'ధ్యానం' చేస్తేనే వస్తుంది. ధ్యానం తప్ప ఇక ఏ పని చేసినా ఆనందం రాదు గాక రాదు.

అందుకే ఆనందం పొందిన వారినే ఆనందంగా జీవిస్తున్న వారినే ధనవంతులు ప్రాధేయ పడుతున్నారు? ఎందుచేతనంటే ఆనందం పొందిన వారే ఆనంద మార్గాన్ని బోధించగలరు. వారికే ఆనందం లేకపోతే ఇతరులకు ఆనందం ఎలా ఇవ్వగలరు?

మరి వీరంతా ఆనందం ఎలా పొందగలిగారు? ధ్యానం చెయ్యడం వల్లేకదా? వారే కనుక ధ్యానం చెయ్యకుండా ఏదో పని చేస్తూ కూర్చుంటే ఆనందం పొందగలిగే వారా? పొందలేరు కదా? వారందరినీ బట్టి చూస్తే ధ్యానమే ఆనంద మార్గమని తెలుస్తుంది.

మరి ఆలోచించండి. ధ్యానం చెయ్యడం సమయాన్ని వృధా చెయ్యడమా? సద్వినియోగం చెయ్యడమా? అంటే ఖచ్చితంగా సమయాన్ని పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకోవడమే తప్ప వృధా చేయడం కాదు.

ఆ మాటలు మాట్లాడేవారు, విమర్శించే వారు, ఏ పని చెయ్యాలో తెలియని వారే కానీ అన్నీ తెలుసున్న వారు కాదు, జ్ఞానం వున్న వారు కాదు.

ఇంకా ఆలోచించండి. ధ్యానం చేస్తే సమయాన్ని వృధా చెయ్యడమను కుంటారు. కానీ సరిగ్గా ధ్యానం చేస్తే 100 జన్మలలో సాధించలేనిది ఒక్క జన్మలోనే సాధించవచ్చు. అంటే 100 జన్మల సమయాన్ని ఆదా చేసుకున్నట్టేగా? అంటే ధ్యానం చెయ్యకపోతే 100 జన్మలు దుఃఖంతో గడపవలసిందే కదా?

ఆలోచించండి. ధ్యానం చెయ్యడం పనీ పాటు లేకుండా సమయాన్ని వృధా చెయ్యడమా? కాదు కాదు, ధ్యానమన్నది సమయాన్ని పూర్తిగా

△ "ఎవరైనా నువ్వు రెచ్చిపోతావనుకున్నప్పుడు నువ్వు మౌనంగా వుంటే ఎంత అందంగా వుంటుంది?".

– ఛార్లెస్ డిగోల్

సద్వినియోగం చేసే పని మాత్రమే. గుర్తుంచుకోండి ధ్యానం కూడా మనం చేసే అనేక పనులలో ఒక పని అంతే కానీ కాళీగా కూర్చోవడం కాదు. కాళీగా కూర్చుంటే సోమరి అంటారు. ఇక్కడ కాళీగా కూర్చోవటం లేదు. అద్భుతమైన అన్ని పనుల కంటే గొప్పదైన పని చేస్తున్నాం, ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. శాశ్వత ఆనందాన్ని ప్రసాదించే యోగత్వం కోసం కృషి చేస్తున్నాం. దైవత్వం సాధించడం కోసం కృషి చేస్తున్నాం. దైవంగా మారడం కోసం కృషి చేస్తున్నాం. జ్ఞానం కోసం కృషి అంటే పని చేస్తున్నాం. అమరత్వం కోసం పని చేస్తున్నాం.

ఆలోచించండి. ధ్యానం చేస్తే పని చెయ్యకపోవడమా? అన్నిటి కంటే గొప్పపని. అవసరమైన పని. మానవుడు చేయవలసిన పని. ఎన్ని జన్మలు ఎత్తినా చివరకు చేయవలసిన పని. అసలు ఇంతకన్నా గొప్పపని ఏమి వుంది? చెప్పండి? అందుకే పైన మనం చెప్పుకున్న గొప్ప, గొప్ప యోగులంతా ఈ పనే ఎంచుకున్నారు.

అసలు వారి జీవితాలు గమనిస్తే వారు ధనం సంపాదించే పనులు చెయ్యనేలేదు. బంగళాలు, భవంతుల కోసం పని చెయ్యలేదు. రకరకాల తిండి కోసం పని చెయ్యలేదు. రకరకాల వస్త్రాలు సంపాదించడం కోసం పని చెయ్యలేదు. కార్లు, ఎ.సి.లు, టి.వి.లు లాంటివి సమకూర్చుకోవడం కోసం పని చెయ్యలేదు. వారంతా చేసిన పని, ప్రాముఖ్యం ఇచ్చిన పని ఒక్కటే! అదే 'ధ్యానం'.

ఎందుచేతనంటే ఎన్ని జన్మలు ఎంత కష్టపడి పని చేసినా, రాత్రి, పగలు కష్టపడినా... జన్మంతా కష్టపడి సంపాదించేవన్నీ ఆ జన్మ అయి పోగానే పోయేవే! వృధా అయ్యేవే. అంతేకానీ వుండేవి కావు, కూడా వచ్చేవి కాదు. ఈ విషయం తెలియని అజ్ఞానులు ఏదో ఒక పని చేసుకోవచ్చు కదా? అంటారు. కారణం వారికి ఏది వుంటుందో? ఏది వుండదో? తెలియదు. వారికి కావలసిన ఆనందం ఎలా వస్తుందో? తెలియదు. అలాంటి వారు ధ్యానం చేసే వారిని ఆక్షేపిస్తారు. అక్కడికి తమకే అంతా తెలుసన్నట్టు.

△ "మౌనమే చివరకు శక్తివంతమైన ఆయుధం"

– ఛార్లెస్ డిగోల్

ఆలోచించండి. రమణ మహర్షి తెలివి తక్కువ వాడా? వివేకానందుడు తెలివి తక్కువ వాడా? మరి వారికి ఏ పని చెయ్యాలో తెలియదా? ధ్యానం ఎందుకు చెయ్యాలో తెలియదా? వీరి కంటే గొప్పవారా ఏదో పని చేసుకోవచ్చు కదా? అని సలహాలిచ్చే వారు, ఆక్షేపించేవారు.

ఆలోచించండి. అసలు వీరికేం తెలుసు? ఏ మాత్రం కష్టం వచ్చినా ఏం చెయ్యాలో తెలియక వెంటనే దేవుళ్ళు దేవుళ్ళంటూ అటు... ఇటు... అక్కడికి, ఇక్కడికి తిరుగుతారే! స్వామీజీలంటూ, గురువులంటూ పరుగులు పెడతారే! అసలు వీరికేం తెలుసు? తెలిస్తే ఎందుకు పరుగులు పెడతారు? రమణమహర్షి, వివేకానందులు అలా పరుగులు పెడతారా? పెట్టరు కదా?

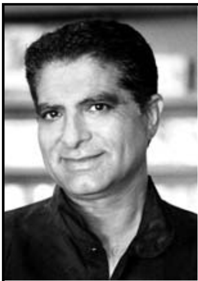
మరి అటువంటి వారు ధ్యానం పనికి రానిదని ఎలా చెప్పగలరు? ఆలోచిస్తే పనికి వచ్చేదే ధ్యానం. లాభం కలిగించేది మౌనం. పాటు పడవలసిందే ధ్యానం కోసం. ఉండవలసిందే మౌనంలో. కారణం ధ్యానం వల్ల మనస్సు అదుపులోకి వస్తుంది. మౌనం వల్ల మాట అదుపులో వుంటుంది. లేకపోతే ఎన్ని తప్పుడు మాటలో, తప్పుడు ఆలోచనలో, తప్పుడు పనులో, ఎన్ని పాపాలో, చివరకు అన్నీ కష్టాలే. డబ్బు సంపాదించినా ఆనందం ఎక్కడ వుంటుంది?

ఇంకా ఆలోచించండి అన్ని పనుల కంటే ధ్యానం చెయ్యడమే కష్టమైన పని. అసాధ్యమైన పని. ఏదైనా సాధించాలంటే కష్టమైన పనే చెయ్యాలి. ఎందుచేతనంటే 'ధ్యానం' అంటే మనస్సును అదుపు చెయ్యడం. 'మౌనం' అంటే నోటిని అదుపు చెయ్యడం. ఈ రెండింటి కంటే కష్టమైన పనులు ఏమి వున్నాయి? అందుచేత మౌనం కాని, ధ్యానం కాని పనికి రావు అనుకోకండి. జీవితానికి పనికి వచ్చేవే. మనిషికి కావలసివే 'మౌనం', 'ధ్యానం'. అందుచేత వీలైనంత మౌనం పాటిద్దాం. 'ధ్యానం' చేద్దాం. శాశ్వత ఆనందాన్ని పొందుదాం. జీవితాన్ని, సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుందాం.

△ "నా మౌనాన్ని తెలియనితనంగా భావించకు, మాట్లాడకపోతే అంగీకారంగా తీసుకోకు. నా దయను బలహీనతగా తీసుకోకు".

– విలియంవెన్

మౌనం గురించి గొప్పవారి సందేశాలు



△ అంతర్‌మౌనం మానసిక స్పష్టతను పెంపొంది స్తుంది. అది మన అంతర్ ప్రపంచానికి విలువనిచ్చేలా చేస్తుంది. మనం సమస్యలను విపత్తులను ఎదుర్కొన్నప్పుడు అది మనలను అంతర్ముఖులమై శాంతి మరియు ప్రేరణల యొక్క మూలాలను చేరడానికి మనలను సంసిద్ధులను చేయడానికి శిక్షణనిస్తుంది.

△ మౌనం అద్భుతమైన బోధకుడు. దాని బోధనల ను నేర్చుకోవాలంటే దానిపై శ్రద్ధ పెట్టాలి. అంతర్‌మౌనం యొక్క మూలంతో అనుసంధానం అవడం వల్ల వచ్చే స్థిరత్వానికి, స్థైర్యానికీ, జ్ఞానానికీ, సృజనాత్మకమైన ప్రేరణకీ ప్రత్యామ్నాయం అనేది ఏదీ లేదు.

–దీపక్ చోప్రా

△ మీలో వున్న మౌనంతో ఉండటం నేర్చుకుని, జీవితంలో ప్రతి దానికీ ఒక ఉద్దేశ్యం వుందని తెలుసుకుని, పొరపాట్లు అనేవి లేవని, కాకతాళీయం అనేది లేదని, మనకూ, ఇతరులకూ సంభవించే అన్ని సంఘటనలు మనం నేర్చుకోవడానికి దైవం ఇచ్చే దీవెనలనీ తెలుసుకోండి. **– ఎలిజిబెత్ కుబ్లార్‌రాస్**

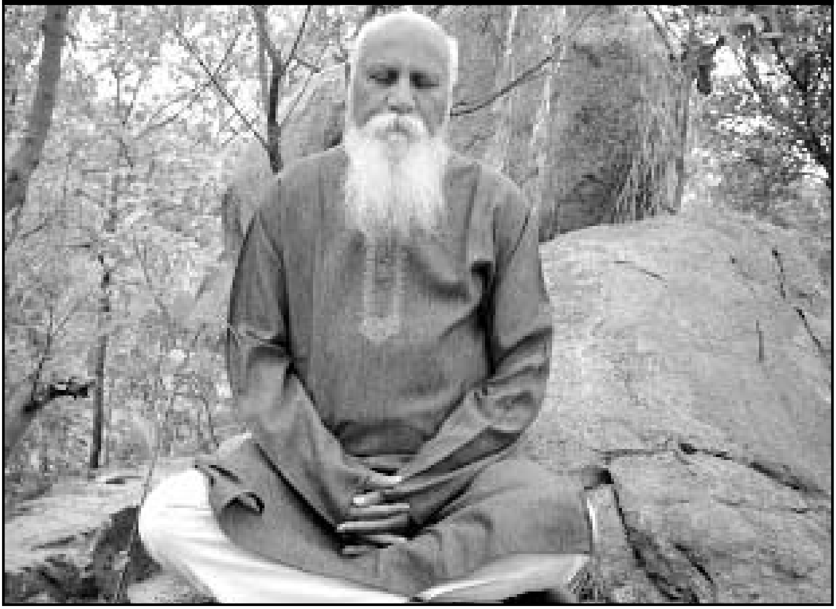
△ నేను నిశ్శబ్దంలో వున్నప్పుడు నాలో పిడుగు దాగి వుందని తెలుసుకున్నాను. – మారిం

△ మనస్సుకు విశ్రాంతినివ్వడమే అసలైన నిశ్శబ్దం – విలియంవెన్

△ నీ మౌనాన్ని అర్థం చేసుకోలేకపోతే నా మాటలు ఎలా అర్థం చేసుకుంటావు. – మార్కస్ టువియస్ సిసిరో

△ మౌనం అస్తమాను అంగీకరించినట్లు కాదు. ఒక్కొక్కసారి నేను చెప్పింది అర్థం చేసుకోవాలని మనుషులకు వివరించడానికి అలసిపోయాను అని అర్థం. – విస్పర్

“ధ్యానానికి ముందు, తరువాత”



కోరికకూ, అవసరానికి గల తేడా ఏమిటంటే “ప్రకృతి మన అవసరాలను అన్నిటినీ తీరుస్తుంది. మనం మన ఆధ్యాత్మిక అవసరాలు తీర్చుకుంటే మన ప్రాపంచిక అవసరాలన్నీ తీరుతాయి. దాని ద్వారా మన ప్రాపంచిక కోర్కెలు ఈడేరుతాయి. అందుకే ‘ధ్యాని’ కానివాడు ‘భోగి’ కాలేడు.

యక్షుడు ధర్మరాజును ఒక ప్రశ్నవేశాడు. “సృష్టిలో అత్యంత ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటి?” ధర్మరాజు దానికి సమాధానంగా “మృత్యువు” అని సమాధానం చెప్పాడు. నిజంగా మృత్యువు చాలా ఆశ్చర్యకరమైనది. అందరికీ వస్తున్న ఆ మృత్యువు “నాకు రాదులే” అనుకుంటాడు. అదే ఆశ్చర్యం. చావులేని బ్రతుకు, బ్రతుకు లేని చావు, ఎక్కడా లేవు.

ధ్యానం చేయని వాడు B.C. నాటి వాడు .. B.C. అంటే 'Before Christ' అంటే Before Christ Consciousness. అంటే జ్ఞానోదయం అవ్వక ముందరివాడు. అంటే, ఆత్మజ్ఞానం పొందని వారందరూ

B.C. నాటి వారే. జ్ఞానోదయం పొందనివాడు, కుటుంబంలో ఎవరు చనిపోయినా ఏడుస్తూ వుంటాడు. ప్రతి దానికీ ఏడుపే వీడి లక్షణం. ధ్యానం చేసిన వాడు 'A.D.' వాడు. అంటే 'After Death' నాటి వాడు. నువ్వు చనిపోతేనే మళ్ళీ జీవించేది. ధ్యానం చేసేవాడు చనిపోయి, నూతన జన్మను తీసుకున్నవాడు. ధ్యానం చేసేవాడు. చావు అంటే ఒక తమాషా అని తెలిసిన వాడు. చావు అంటే భయం అనుకునేవాడు. 'B.C.' నాటివాడు. 'చావు' అన్నదే లేదు అని తెలుసుకున్న వాడు 'A.D.' నాటి వాడు.

నూతనత్వమే ఒక ఉత్సవం. ఎక్కడ ధ్యానం వుందో అక్కడ నిత్య నూతనత్వం వుంటుంది. నీ సరి అయిన మాటల ద్వారా ఎదుట వారిని ఒక సుందర శిల్పంగా మలచుకోవాలి. గౌతమ బుద్ధుడు అనేక మందిని తనకు కావలసిన విధంగా మలచుకున్నాడు. చక్కని మాటలు నేర్పే విద్య, ఆధ్యాత్మిక విద్య. మాటలు మాట్లాడకుండా వుండటం వస్తేనే మాట్లాడటం అనేది వస్తుంది. నీ మాటలు ఆత్మ యొక్క తూటాలు కావాలి.

ధ్యానానికి ముందు	**ధ్యానం తరువాత**
1. చావుకు ఏడుస్తాడు.	1. చావుకు ఏడవడు.
2. మాటలు సవ్యంగా మాట్లాడడు.	2. అవసరమైతేనే మాట్లాడుతాడు.
3. "నేనే చేశాను" అంటాడు.	3. "నేను లేదు" అని తెలుసుకుంటాడు.
4. "మరణమే చివరిమెట్టు" అనుకుంటాడు.	4. "మరణం తరువాత నేను ఉంటాను" అని తెలుసుకున్నవాడు.

"ధ్యానవరం"

"నిద్రలో మన శరీరం మనకు గుర్తుండదు.
నిద్ర ప్రకృతి ఇచ్చిన వరం; అయితే, మనిషి తనకు తానుగా
ప్రసాదించుకోవలసిన వరం ధ్యానం.
'శరారీన్ని మరచిపోతే నిద్ర.
మనస్సును మరచిపోతే ధ్యానం'.

"ప్రస్తుతం సమాజం ఎదుర్కొంటున్న అన్ని సమస్యలకూ
పరిష్కార మార్గం ఒక్క 'ధ్యానం' మాత్రమే.

"హింస, భయం, అజ్ఞానం, అంధకారం ఇత్యాదులను
పటాపంచలు చేయగల శక్తి కేవలం ధ్యానానికే వుంది".

" 'ధ్యానం' అంటే మనస్సుకు నిశ్శబ్ద స్థితిని,
నిరాలోచన స్థితిని స్థాపించగలగడం".

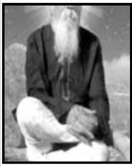
"మనస్సుకు శాంతి, తనువుకి స్వస్థత
'ధ్యానం' ద్వారా మాత్రమే సాధించవచ్చు".

"మానవజాతి 'ధ్యానం' చేసినప్పుడే, అంతర్ సౌందర్యం
మెరుగుపడుతుంది, మన భువి దివిగా మారుతుంది".

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

“రేపటిది రేపు ... నేటిది నేడు”

ఏ రోజుకి ఆ రోజే జీవించాలి
ఈరోజు కార్యక్రమాలను రేపటికి వాయిదా వేయకూడదు
వాయిదా వేసే తత్వమే ... **“తమోగుణం”**
అదే విధంగా రేపటిది ఈ రోజు కూడా చేయగూడదు
దేనికీ త్వరపడకూడదు
నిదానమే ప్రధానం
రేపు చేయవలసింది రేపు చేయాలి; ఈరోజు చేయవలసిందే ఈరోజు చేయాలి
“త్వరపడడం” అన్నదే **“అతి”**.. అంటే **“అత్యాశ గుణం”**
“తొందరపాటు” లో అనేకానేక తప్పులు దొర్లుతాయి
అవి సవరించుకోవడానికి మరింత శ్రమ వృధా అవుతుంది
రోజుకి **ఇరవైనాలుగు గంటలు** ఉన్నాయి
ఇరవైనాలుగు గంటలనూ అత్యంత ప్రయోజనాపూర్వకంగా
ఉపయోగించుకోవాలి.
రేపటి గురించి ఈరోజే ఆలోచిస్తే
ఈ రోజు గురించి ఈ రోజు సరిగ్గా ఆలోచించలేము
నేడు సక్రమంగా ఉంటే .. రేపు ఇంకా సక్రమంగా ఉంటుంది
“బద్ధకం” అన్నది “రేపు చేద్దాం” అంటుంది
“బుద్ధి” అన్నది “ఈ రోజే చెయ్యి” అని చెప్తుంది
“అత్యాశ” అన్నది “రేపటిది ఈ రోజే చేద్దాం” అంటుంది
నిర్దిష్టమైన **“ఇరవైనాలుగు గంటల పరిధి”**లో పరిపక్వంగా జీవించవాడే
జీవితకాలంలో .. **“మేధావి”** .. అవుతాడు
రేపటిని రేపుకు వదలివేద్దాం .. ఈ రోజుని ఈ రోజే పూర్తిగా
పిండుకుందాం రేపటిది రేపు .. నేటిది నేడు



ధ్యానం చేసే పద్ధతి శ్వాస మీద ధ్యాస

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

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

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

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

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.*

ప్రవేశం, భోజనం, అన్ని వసతులు ఉచితం

వేదిక : శ్రీ వెంకటేశ్వరస్వామి వారి ఆలయం,
నరసింహపురం, ఉండి రోడ్, భీమవరం.

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

తటవర్తి వీరరాఘవరావు గారి రచనలు

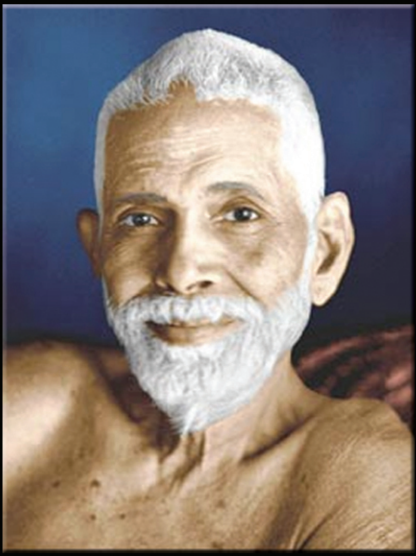
1) జీవితశాస్త్రం (మొదటి భాగం)	-	రూ.100/-
2) జీవితశాస్త్రం (రెండవ భాగం)	-	రూ.100/-
3) జీవిత సత్యాలు	-	రూ.100/-
4) భగవంతుడంటే	-	రూ.100/-
5) సత్యమార్గం	-	రూ.100/-
6) ఆత్మ శాస్త్రం	-	రూ.100/-
7) ధ్యాన శాస్త్రం	-	రూ.100/-
8) జ్ఞానరసగుళికలు (పత్రీజీ)	-	రూ.100/-
9) పరమగురువుల ప్రభోధాలు (పత్రీజీ)	-	రూ.100/-
10) భగవద్గీతా సారం - శ్రీ కృష్ణ సందేశం	-	రూ.100/-
11) ధ్యాన శక్తి	-	రూ.100/-
12) తెలుసుకోండి	-	రూ.120/-
13) జీవిత సూక్ష్మాలు	-	రూ.120/-
14) గీతాసందేశం	-	రూ.100/-
15) కర్మ సిద్ధాంతం	-	రూ.80/-
16) బ్రహ్మాజ్ఞానం	-	రూ.60/-
17) ఆత్మజ్ఞానం ఎందుకు?	-	రూ.70/-
18) ధ్యానమంటే ?	-	రూ.50/-
19) జ్ఞాన జ్యోతి	-	రూ.70/-
20) జ్ఞాన కుసుమాలు	-	రూ.50/-
21) దుఃఖ నివారణామార్గం	-	రూ.60/-
22) త్రివిధాలు	-	రూ.60/-
23) ధ్యానం (పత్రీజీ)	-	రూ.50/-
24) ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం	-	రూ.60/-
25) అతీంద్రియ శక్తులు	-	రూ.50/-
26) శాస్త్రాల అర్థం- అంతరార్థం	-	రూ.60/-
27) ఆశ్చర్యం... ఆశ్చర్యం	-	రూ.50/-
28) విద్యార్థుల వికాసానికి ధ్యాన విద్య	-	రూ.50/-
29) మౌన ధ్యానం	-	రూ.40/-
30) ఈ జీవితం ఎందుకు?	-	రూ.50/-
31) నిర్వాణ మార్గం	-	రూ.50/-
32) షిరిడీసాయి సందేశాలు	-	రూ.40/-
33) భాగవత సన్నివేశాల అంతరార్థం	-	రూ.40/-
34) భూతదయే దైవత్వం	-	రూ.40/-
35) ఆలోచించండి	-	రూ.40/-
36) సంకల్పమంటే?	-	రూ.50/-
37) మరోజన్మ (తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి)	-	రూ.30/-
38) మనం ఇహలోకవాసులమా? పరలోకవాసులమా?	-	రూ.20/-
39) శాకాహారమే మానవాహారం	-	రూ.15/-
40) అహింస మరియు శాఖాహారం	-	రూ.15/-

పుస్తకముల కొరకు :

తటవర్తి వీర రాఘవరావు,

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

సెల్ : 9440309812, 9490171853



సృష్టికర్త వారి వారి ప్రారబ్ద కర్మానుసారము
జీవులను ఆడించును.
జరుగనిది ఎవడు ఎంత
ప్రయత్నించిననూ జరుగదు.
జరుగునది ఎవడు ఎంత అడ్డు పెట్టినను
జరుగక మానదు.
ఇది సత్యము. గనుక "మౌనము"గా
ఉండుటయే ఉత్తమము.

–భగవాన్ శ్రీ రమణ మహర్షి

రూ.40/-