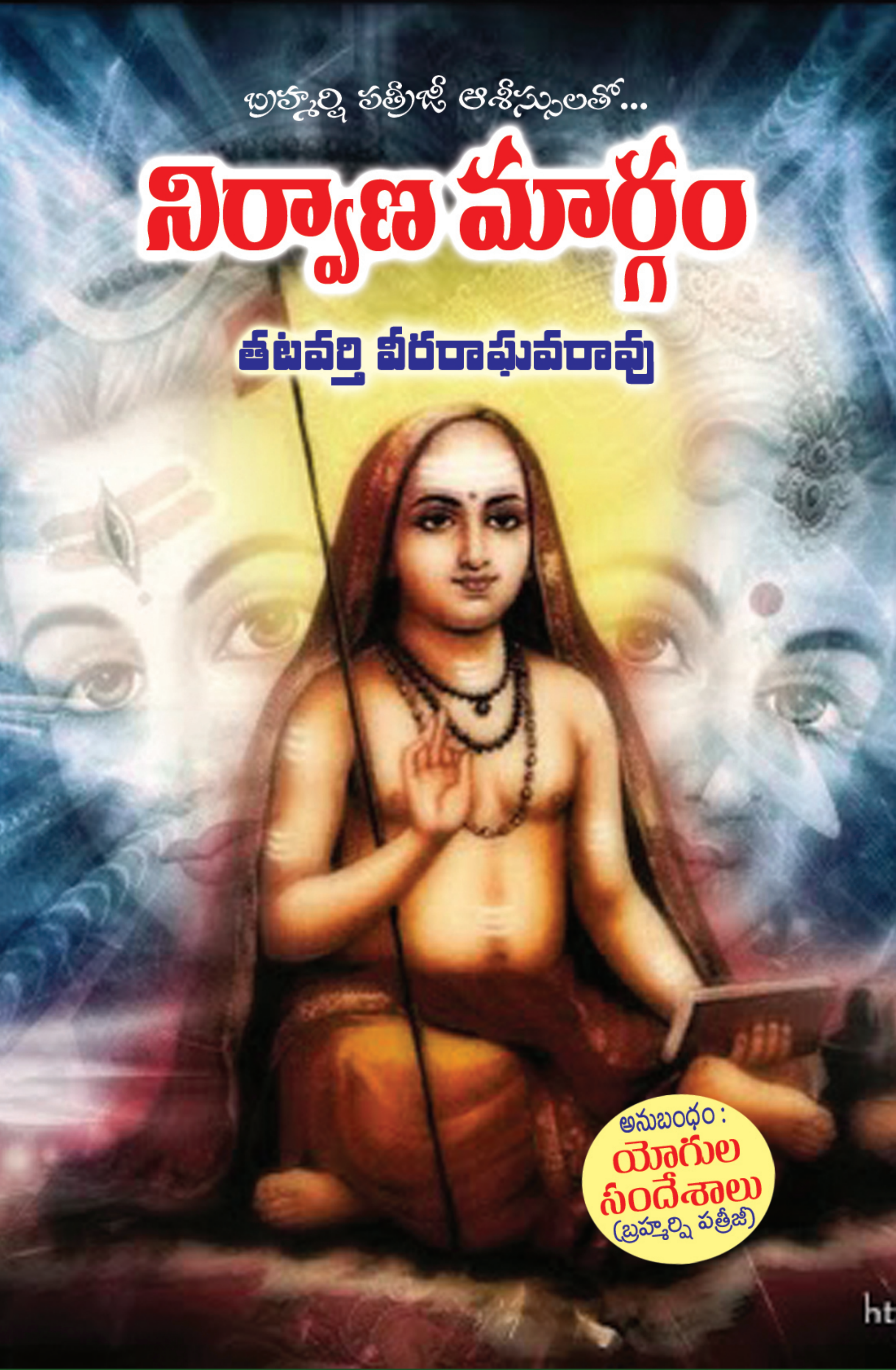
బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఆశీస్సులతో...

నిర్వాణ మార్గం

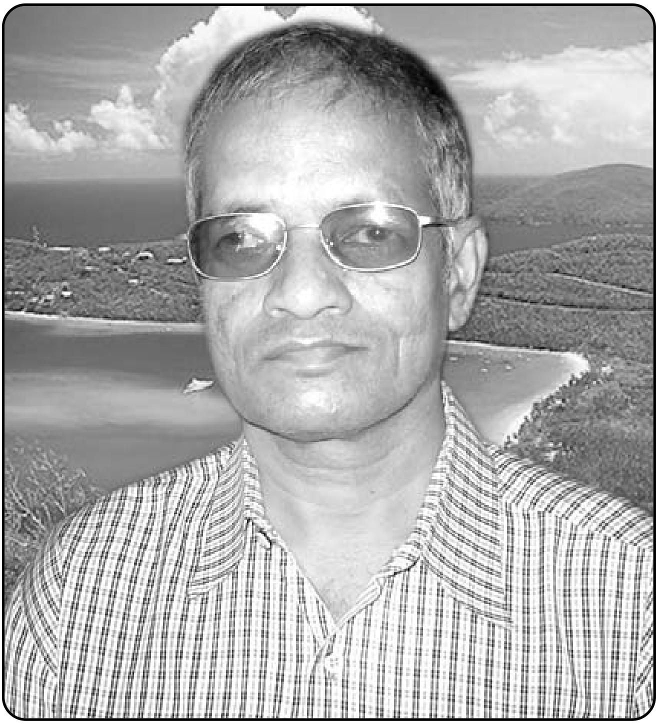
తటవర్తి వీరరాఘవరావు



అనుబంధం :
యోగుల సందేశాలు
(బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ)

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఆశీస్సులతో...

నిర్వాణ మార్గం



రచన & ప్రచురణ : తటవర్తి వీరరాఘవరావు

2021 సం॥రం : రెండు ముద్రణలు

కాపీలు : 4,000

వెల : రూ. 50/-

పుస్తకముల కొరకు

తటవర్తి వీర రాఘవరావు

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

ఫోన్ : 9490171853, సెల్ : 9440309812

email : balajipyramid.bvrm@gmail.com

తటవర్తి వీరరాఘవరావు గారి రచనలు

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

పుస్తకముల కొరకు :

తటవర్తి వీర రాఘవరావు,

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

సెల్ : 9440309812, 9490171853

నిర్వాణ మార్గం

మానవులు దుఃఖం అంటే సమస్యలు, కష్టాలు, బాధలు, రోగాలు నుంచి బయటపడటానికి రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. అలా జీవితమంతా ప్రయత్నిస్తూనే వున్నారు. కానీ దుఃఖం నుంచి మాత్రం బయటపడలేకపోతున్నారు. కారణం వారు శాశ్వతంగా దుఃఖం నుంచి బయటపడే ప్రయత్నం చేయకపోవడమే. అలా శాశ్వతంగా దుఃఖం నుంచి బయటపడటాన్నే ముక్తి అంటారు.

అలా ముక్తి పొందే ప్రయత్నాన్ని ముక్తిమార్గం అంటారు. అందుచేత ముక్తి గురించి, ముక్తి ఎలా పొందాలో తెలుసుకుందాం.

ముక్తినే 'మోక్షం', 'నిర్వాణం' అని కూడా అంటారు. అందుచేత 'ముక్తి' అన్నా, 'మోక్షం' అన్నా, 'నిర్వాణం' అన్నా ఒక్కటే అని తెలుసుకోవాలి. 'ముక్తి' అంటే శాశ్వత దుఃఖరాహిత్యం.

మానవుడు ముక్తిని పొందిన స్థితినే 'ముక్త స్థితి' అంటారు. 'నిర్వాణ స్థితి' అంటారు. అంటే మానవుడు ఎప్పుడూ ఆనందంగా వుండగలిగే స్థితి, ఆనందాన్ని అనుభవిస్తున్న స్థితి.

ఈ నిర్వాణం అన్నది ఎప్పుడో చనిపోయిన తరువాత వచ్చేది కాదు, ఎవరో అనుగ్రహించేది కాదు, ఎవరో ఇచ్చేది కాదు, ప్రసాదించేది కాదు, అది ఎవరికి వారు వారి ప్రయత్నం ద్వారా, స్వయం కృషితో సాధించుకునేది. ఇది తెలుసుకుంటే ఒకరిని ప్రార్థించరు, అర్థించరు. ఎవరికి వారే ప్రయత్నం చేస్తారు. చివరకు సాధిస్తారు.

అలా ప్రయత్నించే వారినే ముముక్షువు అంటారు. అలా ముక్తి కోసం ప్రయత్నించేవారు తమ సాధనా తీవ్రతను బట్టి తాము జీవించి వున్నప్పుడే ఆ "ముక్త స్థితి"ని పొందుతారు. అలా జీవించి వుండగానే "ముక్త స్థితి" పొందిన వారిని 'జీవన్ముక్తుడు' అని కూడా అంటారు. అంటే జీవించి వుండగా అన్ని పరిస్థితులలో ఆనందంగా వుండగలిగే వారు.

ముఖ్యంగా అటువంటి వారు అంటే ముక్తిని కోరుకునే వారు అంటే మోక్షాన్ని కాంక్షించేవాడు అంటే ముముక్షువు అటువంటి స్థితి తేలికగా

పొందాలంటే బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ బోధించే “శ్వాస మీద ధ్యాస” ధ్యానం చెయ్యాలి. ‘ముక్త స్థితి’ ధ్యాన సాధన ద్వారానే సాధ్యం తప్ప మరో మార్గం లేదు.

దానితో పాటు జ్ఞానుల పుస్తకాలు అంటే ఆత్మజ్ఞానానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు చదవాలి. దానితో పాటు సత్యాన్ని బోధించే అంటే ఆత్మజ్ఞానాన్ని బోధించే వారి సాంగత్యం చెయ్యాలి.

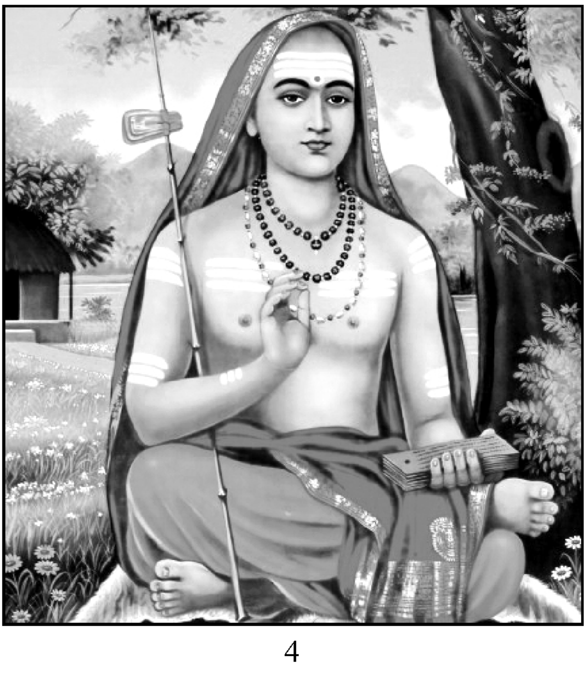
అందుచేత అలాంటి కాంక్ష వున్నవారు ధ్యాన సాధన తీవ్రంగా, శ్రద్ధగా చేస్తూ, సాత్వికమైన శాకాహారం తీసుకుంటూ, కొన్ని నియమాలు పాటిస్తే తప్పనిసరిగా ‘నిర్వాణస్థితి’ పొందగలరు.

అటువంటి తీవ్ర సాధన చేసేవారు తెలుసుకోవలసిన, పాటించవలసిన ముఖ్య విషయాలు శ్రీ ఆదిశంకరాచార్యుల వారు ‘సాధనా చతుష్టయం’ ద్వారా తెలియచేయడం జరిగింది.

సాధనా చతుష్టయం

సాధకులు పాటించవలసిన 4 ముఖ్య విషయాలు. (1) వివేకము, (2) వైరాగ్యము, (3) షట్ సంపత్తి, (4) ముముక్షత్వము.

వీటి గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాం



1) వివేకము :   దీనినే నిత్యా నిత్య వస్తు వివేకం అంటారు.

ఈ సృష్టిలో నిత్యమైనది వుంది, అనిత్యమైనవి వున్నాయి. నిత్యము అంటే శాశ్వతమైనది అంటే ఎప్పుడూ వుండేది. అలాగే అనిత్యము అంటే అశాశ్వతమైనవి అంటే తాత్కాలికమైనవి అంటే ఎప్పుడూ వుండనివి అని చెప్పుకోవచ్చు.

ముక్తిని కోరుకునే ధ్యాన సాధకులకు ముఖ్యంగా ఈ అవగాహన చాలా చాలా అవసరం. ఏది శాశ్వతం? ఏది అశాశ్వతం? అంటే తాత్కాలికం? అన్న అవగాహన తప్పనిసరి. ఎందుచేతనంటే తాత్కాలికం ఎప్పుడూ తాత్కాలికమే, అంటే కొంతకాలమే వుంటుంది. దాని వల్ల వచ్చే ఫలితాలు కూడా తాత్కాలికంగానే వుంటాయి. అలాగే శాశ్వతమైన దాని వల్ల వచ్చే ఫలితాలు శాశ్వతంగా వుంటాయి.

సహజంగా ప్రతీ ఒక్కరూ తాము చేసే కృషికి శాశ్వత ఫలితాలే ఆశిస్తారు. ఎందుచేతనంటే అంత కష్టపడి సాధించిన ఫలితం కొంతకాలమే వుంటే ప్రయోజనమేమిటి? పడిన శ్రమ వృధా అయినట్టే కదా? అందుచేత ఏ పని చేసినా దాని ఫలితం శాశ్వతంగా వుండాలని కోరుకుంటారు. అప్పుడే కదా? పడిన శ్రమకు తగ్గ ఫలితం దక్కినట్టు?

ఉదాహరణకు ఎవరైనా జీవితంలో ఆనందం కోరుకుంటారు. అందుచేత ఆనందం పొందటానికి ఎంతో కృషి చేస్తుంటారు, ఎన్నో సంపాదించుకుంటారు, ఎన్నో సమకూర్చుకుంటారు. అలా సంపాదించుకుని వాటి వల్ల ఆనందం పొందాలనుకుంటారు. ముఖ్యంగా ముందు డబ్బు సంపాదిస్తారు. ఆ డబ్బుతో ఎన్నో సమకూర్చుకుంటారు. భూములు, మేడలు, కార్లు, ఎ/సి.లు, ఫర్నీచర్, వస్త్రాలు, బంగారం, వస్తువులు సమకూర్చుకుని వాటితో ఆనందం పొందాలనుకుంటారు. కానీ గమనిస్తే అవి సమకూర్చు కున్నప్పుడు కొద్దిగా ఆనందం పొదినట్టు కనిపిస్తుంది కానీ ఆ ఆనందం కొంతకాలమే వుంటుంది కానీ శాశ్వతంగా వుండదు. అలా కొంతమంది మంచి ఉద్యోగం సంపాదిస్తే ఆనందంగా వుండవచ్చు అనుకుంటారు, కష్టపడి మంచి ఉద్యోగం సంపాదిస్తారు. కానీ అప్పుడు కూడా వారి ఆనందం కొంతకాలమే వుంటుంది. మరల ఏదో ఒక దుఃఖంలో పడిపోతారు.

అలా వివాహం చేసుకుంటే ఆనందం పొందవచ్చు అనుకుంటారు,

వివాహం చేసుకుంటారు. కానీ అప్పుడు పొందే ఆనందం కూడా తాత్కాలికమే. తరువాత పిల్లలు వుంటే ఆనందమనుకుంటారు, పిలల్నికంటారు. కానీ అప్పుడు కూడా వారి ఆనందం తాత్కాలికమే అవుతుంది. రకరకాల కారణాల వల్ల పిల్లల వల్ల పొందిన ఆనందం దూరమైపోతుంది.

కొంతమంది పదవులు వుంటే ఆనందమనుకుంటారు. పదవులు సంపాదిస్తారు. కానీ ఆ పదువుల వల్ల వారు పొందే ఆనందం కూడా కొంతకాలమే. అలా మానవులు ఆనందం పొందటానికి రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. జీవితంలో ఎన్నిటినో సంపాదిస్తూంటారు, సమకూర్చుకుంటారు. అలా భార్యను, పిల్లలను, మనవలను, బంధువులను, స్నేహితులను, ఆప్తులను అనేక మందిని సంపాదించుకుంటారు. కానీ ఎంత మందిని సంపాదించు కున్నా, ఎన్ని వున్నా పూర్తిగా ఆనందాన్ని పొందలేకపోతారు. ఎన్ని పొందినా వారి ఆనందం తాత్కాలికమే అవుతుంది తప్ప శాశ్వతం కాదు.

దీనికి ముఖ్య కారణం వేటి వల్లనవుతే మానవుడు ఆనందం పొందాలని ప్రయత్నిస్తున్నాడో అవన్నీ అశాశ్వతమైనవే! తాత్కాలికమైనవే! అంటే ఎప్పుడో ఒకప్పుడు దూరమయ్యేవే, అదృశ్యమయ్యేవే. అందుచేత అటువంటి తాత్కాలికమైన వాటి వల్ల వచ్చే ఆనందం శాశ్వతంగా ఎలా వుంటుంది? తాత్కాలికమైన వాటి వల్ల వచ్చే ఆనందం తాత్కాలికంగానే వుంటుంది.

ఉదాహరణకు ఒక కొత్త కారు కొన్నారనుకోండి. కొన్నప్పుడు కొత్త కారు ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. కానీ కొత్త కారు ఎప్పుడూ కొత్తగా వుండదు కదా? కారు పాతదయ్యే కొద్దీ రిపేర్లు వస్తాయి. సరిగా నడవదు. చాలా ఇబ్బందులు కలుగ చేస్తుంది. ఒకప్పుడు ఆనందాన్ని ఇచ్చిన కారు ఇప్పుడు దుఃఖాన్ని కలిగిస్తుంది. అలా ఈ సృష్టిలో ఏ వస్తువుని తీసుకున్నా పరిస్థితి ఇంతే.

అలాగే యవ్వనంలో వున్న అందమైన భార్యను కాని, భర్తను కాని చేసుకున్నారనకుందాం. చేసుకున్నపుడు ఆనందంగానే వుంటుంది. కానీ కాలం గడిచే కొద్దీ వారి యవ్వనం అలాగే వుండదు, అందం కూడా అలాగే వుండదు. యవ్వనంలో వున్న ఆకర్షణ వుండదు. వాటితో పాటు మొదట్లో వున్న ఆనందం కూడా కనిపించదు.

అలాగే అద్దాలలో వున్నప్పుడు బిడ్డ ఇచ్చే ఆనందం గడ్డం వచ్చిన

తరువాత కనబడదు. అందుకే "అద్దాలలో వున్నప్పుడే బిడ్డడు కానీ గడ్డం వచ్చినపుడు బిడ్డడు కాదు" అంటారు. అలా ఈ సృష్టిలో ఏది చూసినా తాత్కాలికమే కానీ శాశ్వతం కాదు అని తెలుస్తుంది. ఎందుచేతనంటే అవి ఎప్పుడవుతే దూరమవుతాయో వాటి వల్ల వచ్చే ఆనందం కూడా దూరమవుతుంది. అందుచేత తాత్కాలికం తాత్కాలికమే, శాశ్వతం శాశ్వతమే!

అందుచేత మానవుడు శాశ్వత ఆనందాన్ని పొందాలనుకున్నప్పుడు శాశ్వతమైన దానిని ఆశ్రయించాలి. శాశ్వతమైన దానిని పొందే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. మరి శాశ్వతమైనది పొందాలంటే, ప్రయత్నించాలంటే, ఆశ్రయించా లంటే ముందు ఏది శాశ్వతం? ఏది అశాశ్వతం? అన్నది తెలుసుకోవాలి. అందుచేత ఏది నిత్యం? ఏది అనిత్యం? అన్న వివేకం ముముక్షువుకు తప్పనిసరిగా అవసరం. ఎందుచేతనంటే ఆ తేడా తెలియకపోతే అనిత్యమైనవే నిత్యమనుకుని వాటి వెనకాల పడతారు. చివరకు భంగపడతారు. అందుకే శ్రీ ఆదిశంకరాచార్యుల వారు ముందు ఈ వివేకం అవసర మన్నారు. అందుచేత ఏది నిత్యం? ఏది అనిత్యం? అన్నది తెలుసుకుందాం.

గమనిస్తే, విచారణ చేస్తే ఈ సృష్టిలో "భగవంతుడు" ఒక్కడే నిత్యమైనవాడు, శాశ్వతమైన వాడు. ఆ భగవంతుడినే 'ఆత్మ' అని అంటారు. అందుచేత 'ఆత్మ' ఒక్కటే నిత్యమైనది. అంతేకాదు 'ఆత్మే' సత్యం అని కూడా తెలుసుకోవాలి. కారణం 'ఆత్మ' శాశ్వతమైనది కాబట్టి. అంతేకాదు 'ఆత్మ' ఆనంద స్వరూపం కూడా. అటువంటి నిత్యమైన, శాశ్వతమైన, సత్యమైన, ఆనంద స్వరూపమైన 'ఆత్మ'ను అంటే భగవంతుని ఎవరైతే ఆశ్రయిస్తారో, పొందుతారో వారు శాశ్వతమైన ఆనందాన్ని పొందగలుగుతారు.

అటువంటి ఆత్మను తెలుసుకునే మార్గమే, ఆత్మను ఆశ్రయించే మార్గమే, ఆత్మను పొందే మార్గమే, బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ బోధించిన "శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం".

కానీ లోకంలో భగవంతుని అంటే 'ఆత్మ'ను ఆశ్రయించకుండా భగవంతుని సృష్టిని అంటే భగవంతునిచే సృష్టింపబడిన వాటిని ఆశ్రయిస్తు న్నారు. అవి పొందాలని ప్రయత్నిస్తున్నారు. వాటి ద్వారా ఆనందం పొందాలని ప్రయత్నిస్తున్నారు. కానీ ఏవైతే సృష్టింపబడ్డాయో అవన్నీ అశాశ్వతమైనవే, కొంతకాలానికి అదృశ్యమై పోయేవే అన్న విషయం తెలుసుకోలేకపోతున్నారు,

అవే గొప్పవనుకుంటున్నారు, వాటిలోనే ఆనందం వుందనుకుంటున్నారు, వాటి వెనకే పడుతున్నారు, వాటినే సమకూర్చు కుంటున్నారు, వాటిని చూసి మురిసిపోతున్నారు, చివరకు భంగపడుతున్నారు.

అందుకే శ్రీ ఆది శంకరాచార్యుల వారు 'నిత్య అనిత్య వివేకం' వుండాలన్నారు. ఉదాహరణకు 'ఆత్మ' శాశ్వతం. 'విగ్రహం' అశాశ్వతం. లోకంలో జనం శాశ్వతమైన, సత్యమైన, ఆనందమయమైన 'ఆత్మ'ను ఆశ్రయించకుండా విగ్రహాన్ని ఆశ్రయిస్తున్నారు. విగ్రహాన్ని ఆశ్రయించడం ద్వారా ఆనందాన్ని పొందాలనుకుంటున్నారు. కానీ విగ్రహాన్ని ఆశ్రయించినంత సేపే ఆనందం పొందలుగుతున్నారు. కానీ తిరిగి ఇంటికి రాగానే ఆ ఆనందం కనిపించడం లేదు. మరల అశాంతే. కారణం తాత్కాలికమైనది ఆశ్రయిస్తే తాత్కాలిక ఆనందమే లభిస్తుంది కాబట్టి.

అలాగే శాశ్వతమైన 'ఆత్మ'ను అంటే భగవంతుని ధ్యానం ద్వారా ఆశ్రయించిన యోగులు శాశ్వతమైన ఆనందాన్ని పొందగలుగుతున్నారు. ఒక్కొక్కసారి ఆ స్థితిలో అలాగే వుండిపోతున్నారు. అటువంటి స్థితినే 'సమాధి స్థితి' అని అంటారు.

అందుచేత శ్రీ ఆది శంకరాచార్యుల వారు చెప్పినట్టు ముముక్షువులకు అంటే ధ్యాన సాధకులకు ఈ 'నిత్యా నిత్య వివేకం' అన్నది తప్పనిసరి అటువంటి వివేకం కలిగి వున్నవారు అనిత్యమైన వాటి వెనుక పడరు. వాటి కోసం ఆరాటపడరు. వాటి కోసం తమ శక్తియుక్తులు వృధా చేసుకోరు. ఆఖరికి తమ జీవితాన్ని కూడా నష్టపోరు.

2) వైరాగ్యము

దీనినే "ఇహ అముత్ర కర్మ ఫల భోగ విరాగము అని కూడా అంటారు".

అంటే ముముక్షువులకు అంటే ధ్యాన సాధకులకు ఇహంలో కానీ, పరంలోకాని తాము చేసే సాధనకు ప్రతిగా ఇది కావాలి – అది కావాలి, ఇది రావాలి. అది రావాలి, ఇది అవ్వాలి – అది అవ్వాలి, ఇది కనపడాలి – అది కనబడాలి, ఇది పోవాలి – అదిపోవాలి అనేటటువంటి ఫలాసక్తి వుండకూడదని అంటే తాను చేసే కర్మలకు, ధ్యాన సాధనకు ప్రతిగా ఫలితం ఆశించకూడదని శ్రీ శంకరాచార్యుల వారి సందేశం.

సహజంగా ధ్యాన సాధన చేసేవారు సాధనా లక్ష్యం మరచిపోయి ఇహంలో ఎన్నో ఫలితాలు ఆశిస్తారు, అంటే దేహ సంబంధమైన లాభాలు అంటే రోగాలు తగ్గాలని, దేహ బాధలు లాంటివి. అలాగే మనస్సుకు సంబంధించిన కోరికలు అంటే జీవితంలోని సమస్యలు అంటే కుటుంబ సమస్యలు, కష్టాలు అంటే ఆర్థిక కష్టాలు పోవాలని, భోగాలు, సుఖాలు రావాలని, ఏది అనుకుంటే అది అవ్వాలని ఆశిస్తారు. వీటి కోసమే ధ్యానం చేస్తారు. అవి నెరవేరాలని సంకల్పాలు కూడా పెట్టుకుంటారు. అలాగే పరంలో కూడా ఏవేవో ఫలితాలు అంటే స్వర్గలోక ప్రాప్తి కలగాలని, పుణ్యలోకాలకు చేరుకోవాలని ఆశిస్తారు. అలా ఆశించడం వల్ల వారు తమ లక్ష్యాన్ని సాధించలేరు. అందుచేత ముముక్షువు తాను చేసే కర్మలకు ఫలితాలు ఆశించకూడదు. ఏ పని చేసినా నిష్కామంగా చేయాలి. కారణం “ఈ సృష్టిలో చేయవలసింది చేస్తే పొందవలసింది తప్పకుండా పొందగలరు”. దానికి కోరవలసిన పనిలేదు. అందుచేత అన్ని రకాల భోగాల మీద వున్న మమకారం వదలిపెట్టాలి. అలాంటి వారే సాధనలో పురోగతి సాధించగలుగుతారు. లక్ష్యాన్ని సాధించగలుగుతారు.

3) షట్ సంపత్తి

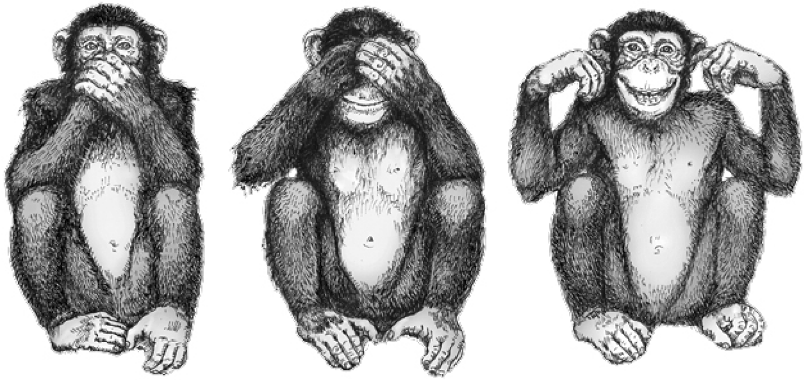
ఇవి ఆరు రకాలు **(1) దమము, (2) సమము, (3) తితిక్ష, (4) ఉపరతి, (5) శ్రద్ధ, (6) సమాధానము.**

1) దమము : దమము అంటే బహిరేంద్రియ నిగ్రహం ధ్యాన సాధకులకు ఇది కూడా అవసరమే. సహజంగా ఇంద్రియాలను గుర్రాలతో పోలుస్తారు. ఇవి కోరికలతో పరుగులు పెడుతూ వుంటాయి. కోరికల వెనుక పరుగులు పెట్టే ఈ ఇంద్రియాలను నిగ్రహించాలి అంటే అదుపు చెయ్యాలి. విషయాల మీదకు, విషయ సుఖాల మీదకు పోనీయకూడదు. ఉదాహరణకు కళ్ళు టి.వి.ల వెనుక, చెవులు మ్యూజిక్ వెనుక, ముక్కు సువాసనల వెనుక, నాలుక రుచుల వెనుక, చర్మం సుఖాల వెనుక పడితే సాధన ఎలా సాగుతుంది? సాధనలో తీవ్రత ఎలా పెరుగుతుంది? తీవ్రత లేకుండా లక్ష్యం ఎలా నెరవేరుతుంది?

ఉదాహరణకు టి.వి. చూడటానికి ఆకర్షితులైనవారు ఎప్పుడు సమయం చిక్కినా టి.వి. వేసుకుని చూస్తూ వుంటారు. అలా గంటలు గంటలు గడిపేస్తుంటారు. జీవితంలో ఎంతో సమయం వృధా చేసుకుంటారు. అలాగే సంగీతం అంటే పాటలు, పాప్ మ్యూజిక్ అంటే క్లబ్బులలో, పబ్బులలో గడిపేస్తుంటే దొరికిన సమయం ఎంత వృధా అవుతుంది? అలాగే రుచులంటూ

ఎంతసేపూ రకరకాల వంటకాలు చేసుకుని తినకూడనివి తింటూ... తిండి కోసం ఎంతో సమయాన్ని, ధనాన్ని వ్యర్థం చేస్తున్నారు. అలాగే శారీరక సుఖాల పేరుతో అతిగా శృంగారంలో పాల్గొంటూ ఎప్పుడూ ఆ దృష్టిలోనే వుంటే ఎంత సమయం వృధా అవుతుంది? ఎంత శక్తి ఖర్చువుతుంది?

అందుచేత ముముక్షువులు అంటే ధ్యాన సాధకులు 'దమాన్ని' ఆచరించడం ద్వారా అంటే ఇంద్రియాలను నిగ్రహించడం ద్వారా ఎంతో సమయాన్ని, శక్తిని ఆదా చేసుకుంటారు, సాధనకు ఉపయోగించుకుంటారు, సాధనను తీవ్రతరం చేయగలుగుతారు.



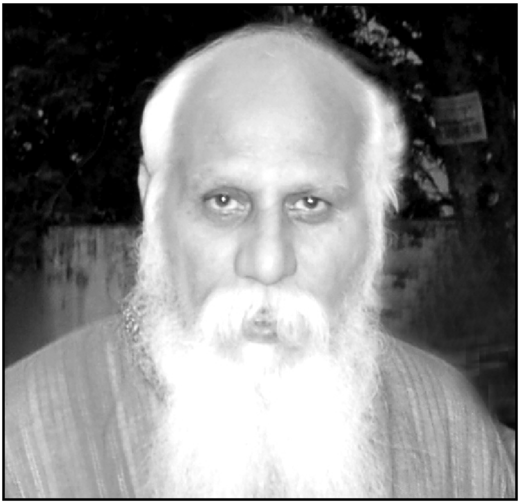
ఈ ఇంద్రియ విగ్రహం గురించే బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ గాంధీజీ బోధించిన మూడు కోతుల సందే శం ఈ విధంగా వివరించారు. ఎవరైనా సరే తమ 'ఆత్మ' ఎదుగుదలకు అంటే ఆత్మకు దగ్గర కావడా నికి అవరోధం కలిగించే విషయాలు చూడకూడదు, మాటలు వినకూడదు అన్నారు. అంతే కాదు ఇతరుల ఆత్మల ఎదుగుదలకు అవరోధం కలిగించే మాటలు మాట్లాడకూడదు అని చెప్పడం జరిగింది. ఇది ఒక రకంగా "దమాన్ని" తెలియ చేస్తుంది.

(2) సమము :- సమము అంటే అంతరేంద్రియ నిగ్రహమంటారు. అంతరేంద్రియము అంటే మనస్సు, మనస్సును నిగ్రహించడమే సమము. ఇది కూడా ధ్యాన సాధకులకు చాలా చాలా ముఖ్యమైనది. ఎందుచేతనంటే మనస్సును నిగ్రహించకుండా, అంటే ఆలోచనా రహిత స్థితిలోకి వెళ్ళకుండా,

▲ **" అప్రమత్తుడై ధ్యానించేవాడు విపులమైన సుఖాన్ని పొందుతాడు."**
▲ **" అప్రమత్తతే అమృతత్త్వం; ప్రమత్తత మృత్యువుతో సమానం."**

మనస్సు శూన్యం చేసుకోకుండా ఆత్మకు దగ్గర కాలేరు, ఆత్మస్థితి పొందలేరు. 'ఆత్మ స్థితి'లోకి చేరుకోవడమే 'ముక్త స్థితి' పొందడమంటే. అందుచేత మనస్సును నిగ్రహించాలన్నా! మనస్సును శూన్యం చేయాలన్నా! తేలికైన మార్గం బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ బోధించిన 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఒక్కటే. 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ద్వారా ఎవరైనా తేలికగా మనస్సును నిగ్రహించవచ్చు.

అందుకే పత్రీజీ ఆత్మ ఎదుగుదలకు అవరోధం కలిగించే విషయాలు కూడా ఆలోచించవద్దు అని చెప్పడం జరిగింది. అంతేకాదు ఈ రమాన్ని, సమాన్ని ఎలా సాధించాలో పత్రిజీ చాలా వివరంగా బోధించడం జరిగింది. దాని గురించి తెలుసుకుందాం.



"ఒక గంటసేపు ... దమం"

"మనస్సు మహాచంచలమైనది అది బలమైనది, అది ధృఢమైనది, ప్రమాదకరమైనది ... మరి దానిని నిగ్రహించడం చాలా కష్టం వాయువును నియంత్రించడం ఎంత కష్టమో ... మనస్సును నియంత్రించడం అంతకంటే కష్టం" అన్నదే అర్జున ఉవాచ

శ్లో॥ "చంచలం హి మనః కృష్ణ ప్రమాథి బలవద్ధృఢమ్
తస్యాహం నిగ్రహం మన్యే వాయోరివ సుదుష్కరమ్" (భ.గీ.6-34)

నిజమే .. మనస్సు మహా దుర్నిగ్రహమైనది కనుక .... ప్రప్రథమంగా

మనస్సు కన్నా ముందు .. ఇంద్రియాలను జయించబూనాలి. బహిరేంద్రియ నిగ్రహం ... "దమం", అంతరేంద్రియ నిగ్రహం "సమం".

మనస్సును జయించడం "సమం" .. ఇంద్రియాలను జయించడం ... "దమం". "దమం"ను సుదీర్ఘ ప్రయత్నం ద్వారా సాధించినవాడే 'ధ్యాని'. మరింత ప్రయత్నం ద్వారా "సమం"ను సాధించినవాడే .. 'యోగి'.

"ఇంద్రియాణాం నయనేంద్రియం ప్రధానం". సకల ఇంద్రియాలలో అత్యంత ప్రధానమైనవి నయనాలు? అందుచేత కళ్ళు మూసుకుని ఒక గంటసేపు కూర్చోవాలి. ఒక గంట సేపు కళ్ళు సనేమిరా తెరువకూడదు. ప్రారంభంలో అయిదు నిమిషాలు కళ్ళు మూసుకుని కూర్చోవడమే కష్టం ... కానీ .. మెల్లిమెల్లిగా కూర్చోగలగటం. అలవాటు అయ్యాక కళ్ళు తెరవడమే కష్టంగా వుంటుంది. "తినగ తినగ వేము తియ్యగనుండు" అన్నారుగా. అందుచేత హాయిగా కూర్చోవాలి.

ఎప్పుడూ కదులుతూ ఉండే శరీరాన్ని వీలయినంత కదలకుండా ఉంచాలి. ఎప్పుడూ మాట్లాడుతూ ఉండే నోటిని ఒక గంటసేపు కట్టేసుకోవాలి. ఎప్పుడూ చూసే కళ్ళను ఒక గంట సేపు మూసి వుంచాలి. ఇదంతా "దమం" క్రింద లెక్క "దమం" అన్నది "ఒకానొక బలవంతపు క్రియ". "దమన నీతి" అంటే "బలవంతంగా అణగద్రొక్కడం" "బలప్రహారం" చేయవలసినది కేవలం ఇంద్రియాల మీదే... మనస్సు మీద "బలప్రహారం" అన్నది అసంభవం. ఒక గంటసేపు బలవంతంగా కళ్ళను మూసేసుకుని కూర్చోవాలి.

"దమం" అభ్యాసం చేస్తూన్నప్పుడు మనస్సు అన్నది ఇంకా చంచలంగానే వుంటుంది. వాస్తవానికి "దమం" యొక్క ప్రారంభదశల్లో మనస్సు అన్నది మరింత విజృంభిస్తుంది. అయినా అనేకానేక ఆలోచనలు తెరలు తెరలుగా వస్తూన్నా కళ్ళు సనేమిరా తెరువకూడదు... చేతులు ఎంత మాత్రం విప్పకూడదు ... ఆసనంలోంచి అస్సలు లేవకూడదు. నిర్ణీత సమయం ప్రకారం ప్రతి రోజూ ప్రధానంగా "నయనేంద్రియనిగ్రహసాధన"లో వుండి తీరాలి.

అలా క్రమక్రమంగా "దమం"ను సాధించాలి. "దమం" అనే ప్రక్రియకు తోడుగా "శ్వాస మీద ధ్యాస"కూడా వున్నప్పుడు "సమం" అనే మనోలయ స్థితికి అత్యంత సహజంగా చేరుకుంటాం. ఒక నలభై రోజుల్లో .. ఎవరైనా సరే "సమం" అనే స్థితికి వచ్చి 'యోగి' అవుతారు.

మొదటి మెట్టు తరువాతే రెండవ మెట్టు. "దమం" ద్వారానే "సమం" first comes first ... second come second హాలాహలం తర్వాతే అమృతం ... పురుటి నొప్పుల తర్వాతే పురుడు.

సహనంతో "దమం" అన్న స్థితిని దాటి ... "సమం" అన్న స్థితిలోకి ప్రవేశించాలి.

అలా పత్రీజీ ధ్యాన సాధనలో ప్రప్రధమంగా సాధించవలసిన "దమము", "సమము" గురించి వివరించడం జరిగింది. ఆ విధంగా ప్రయత్నించిన వారు ఆ రెండూ సాధించడమే కాదు సాధనలో చాలా పురోగతి కూడా పొందగలుగుతాము.

(3) తితీక్ష :- దీనినే సహనము అని పత్రీజీ అంటారు. షిరిడీ బాబా 'సబూరి' అన్నారు. సహజంగా ధ్యాన సాధన చేసే వారికి ఇది కూడా అవసరమే. కారణం సాధన చేసేటపుడు ఎక్కువ సేపు కూర్చోవడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో నొప్పులు వస్తాయి. అలాగే ధ్యానంలో అంతర్గతంగా ఎన్నో మార్పులు జరుగవచ్చు, అనుభవాలు రావచ్చు. కానీ ఏది జరిగినా కంగారు పడకూడదు, లేచి పోకూడదు, సహిస్తూ కూర్చోవాలి, సహనం చూపించాలి. "సహనమే ప్రగతి" అని పత్రీజీ బోధించడం జరిగింది.

(4) ఉపరతి :- ముముక్షత్వం కోరుకునే వారు అంటే శాశ్వతమైన ఆనందం పొందాలనుకునేవారు తాత్కాలికమైన ఆనందానికి అంటే రతి కార్యానికి కొంచెం దూరంగా వుండాలి అంటే తగ్గించాలి.

(5) శ్రద్ధ :- శ్రద్ధ చూపించడమంటే ప్రతీరోజూ క్రమం తప్పకుండా సాధనలో కూర్చోవాలి. అవసరమైన సమయాన్ని కేటాయించాలి. సాధన చేసేటప్పుడు కూడా పెద్దలు చెప్పిన సాధన నియమాలు శ్రద్ధగా పాటించాలి. గురువు దగ్గర శిష్యుడు శ్రద్ధగా కూర్చున్నట్టు సాధకుడు కూడా సాధనలో శ్రద్ధ చూపించాలి. అంతేకాదు శ్రద్ధ అంటే త్రికరణ శుద్ధి కలిగి వుండడం.

(6) సమాధానం :- అన్ని పరిస్థితులలోనూ సమంగా వ్యవహరించాలి. అంటే మధ్యే మార్గం అవలంభించాలి. అంటే అన్ని విషయాలలోనూ అతిగా వ్యవహరించకూడదు. మరీ మితంగానూ వుండకూడదు. అంటే ఆహారం విషయంలో కాని, నిద్ర విషయంలో కానీ, ఇంక ఏ విషయంలోనైనా మధ్యస్థంగా ఉండటమే సాధకులకు ఉత్తమం.

(4) ముముక్షత్వం

సాధకులకు మోక్షం పొందాలనే తీవ్ర తపన, కాంక్ష వుండాలి అటువంటి తపన వుంటేనే ఇలాంటి నియమాలు పాటించగలరు. తీవ్ర సాధన చెయ్యగలరు. ఎన్ని అవరోధాలు ఎదురైనా అధిగమించగలరు. చివరకు ముక్తిని సాధించగలరు. అందుచేత ఈ ముముక్షత్వం కూడా తప్పనిసరి.

ముముక్షత్వం వున్న వారు ప్రాపంచిక, అంటే శారీరక విషయాల పట్ల విరక్తి కలిగి వుంటారు. దానితో పాటు ఆత్మ విషయాల పట్ల ఆసక్తి కలిగి వుంటారు. అటువంటి వారు ధనానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వరు. జ్ఞానానికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. దేహ సంబంధమైన సేవల కంటే ఆత్మ సంబంధమైన సేవలకు ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. దేహ సాధనలకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వరు. ఆత్మ సాధన అయిన ధ్యానానికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. చివరకు అనుకున్న నిర్వాణాన్ని సాధిస్తారు.

అలా శ్రీ ఆది శంకరాచార్యుల వారు భోధించిన ఈ సాధనా చతుష్టయాన్ని ధ్యానసాధకులు పాటించినట్లయితే సాధనలో మంచి పురోగతి సాధించగలుగుతారు.

యమ-నియమాలు

వీటితో పాటు ధ్యాన సాధకులు సాధనలో ఇంకా త్వరితగతిన

పురోగతి సాధించాలంటే యోగ మార్గానికి పితామహుడు, ఆద్యుడు అయిన పతంజలి మహర్షి బోధిం చిన **యమ -నియమాలు** కూడా పాటించాలి అవేమిటో చూద్దాం.

యమం

పతంజలి మహర్షి కొన్ని యమాలను ప్రవచించారు. అందు లో ముఖ్యమైనవి అయిదు.

యమం అంటే నియంత్రణ అంటే కంట్రోలు. మౌలిక ఆధ్యాత్మిక జీవన సూత్రాల మీద ఆధిపత్యం కలిగి

వుండటం. అవి (1) సత్యం (2) అహింస, (3) బ్రహ్మచర్యం, (4) అస్తేయం, (5) అపరిగ్రహం.

(1) సత్యం

ముండకోపనిషత్తులో 'సత్యమేవ జయతే' అని చెప్పబడింది. అంటే "సత్యం మాత్రమే జయిస్తుంది" అని అర్థం. అందుచేత ఎవరైనా ఎందులోనైనా విజయం సాధించాలనుకుంటే వారు సత్యంలోనే జీవించాలి, సత్యాన్నే పలకాలి. సత్యాన్నే ఆశ్రయించాలి.

ముముక్షువుకు అంటే ధ్యాన సాధకునకు ఈ నియంత్రణ వుండాలి.

(2) అహింస

సాధకులు అహింసను కూడా పాటించాలి. అంటే ఎటువంటి హింసకు పాల్పడకూడదు. మానవులనే కాదు సాటి జీవులను కూడా హింసించకూడదు. పరోక్షంగా వాటి హింసకు కారకులు కాకూడదు. అంటే మాంసభక్షణ చేయకూడదు. అన్నిటిని ప్రేమించాలి. అన్నిటితో స్నేహం చేయాలి. అలా ప్రవర్తించిన వారు సాధనలో త్వరితగతిన పురోగతి సాధించగలరు.

(3) బ్రహ్మచర్యం

బ్రహ్మచర్యం అంటే యుక్తంగా మెలగడం అంటే మధ్యేమార్గాన్ని అవలంభించడం అంటే ఏ విషయంలోనైనా అతి పనికి రాదు అలాగే మరీ మితంగా వుండడం కూడా పనికి రాదు. ఆహారం విషయంలో కానీ, పనులలో కాని, ఆఖరుకు నిద్ర విషయంలో కానీ మధ్యస్త మార్గాన్ని అవలంభించాలి. ఇది సాధకులకు బాగా ఉపకరిస్తుంది. సాధన బాగా చేయగలుగుతారు.

భగవద్గీతలో ఈ విషయాన్నే శ్రీ కృష్ణుల వారు ఈ క్రింది శ్లోకం ద్వారా చెప్పడం జరిగింది.

శ్లో॥ యుక్తాహార విహారస్యయుక్తచేష్టస్య కర్మసు ।
యుక్తస్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహో॥
(భ.గీ.6-17)

తా:- మితమైన ఆహారము, నడత కలవాడును, జప తపాది కర్మలయందు మితమైన ప్రవర్తన కలవాడును, మితమైన నిద్ర కలవాడును, అగువాని ధ్యానయోగం జనన మరణ సంసార దుఃఖము ను పోగొట్టుచున్నది.

(4) అస్తేయం

ఈ ప్రపంచంలో ఎవరి విషయంలో చూసినా తమ కన్నా ఎక్కువగా వున్నవారు ఎప్పుడూ కనిపిస్తారు. ధనం విషయంలోనే కాదు, ఆస్తులు కాని, సంపాదన కానీ, సౌకర్యాలు కానీ, విద్యలో కానీ, జ్ఞానంలో కానీ అలా అనేక విషయాలలో తమకన్నా అధికంగా వున్నవారు వుంటూనే వుంటారు. సాధకులు అటువంటి వారి పట్ల అసూయ లేకుండా వుండాలి. అంటే ఎదుట వారి ఉన్నతిని హర్షించగలగాలి. దీనినే ఆస్తేయం అంటారు.

(5) అపరిగ్రహం

అంతేకాదు ఇతరుల వస్తువులకు ఆశపడకూడదు. అపహరించ కూడదు, ఏ రకంగానూ తస్కరించకూడదు. అంటే వారికి చెప్పకుండా తీసుకోకూడదు. అవి ఎంత చిన్నదైనా సరే. ఆఖరికి విలువ లేనిదైనా సరే ఇంకా చెప్పాలంటే మనకు అవసరం లేనిది, ఇతరులు ఇచ్చినా తీసుకోకూడదు. అంత జాగ్రత్తగా వుండాలి. ఒకవేళ అలా తీసుకున్నా దానిని మరొకరికి ఇచ్చివేయాలి. దీనినే అపరిగ్రహం అంటారు.

పతంజలి మహర్షి బోధించిన ఇలాంటి యమాలు తప్పనిసరిగా పాటించగలగాలి. లేకపోతే సాధకులు సాధనలో పురోగతి సాధించలేరు. ఎంత సాధన చేసినా వారిలో కాస్తంత పురోగతి కూడా కనిపించదు. అందుచేత సాధకులు వీటి విషయంలో జాగ్రత్త వహించి సాధన చేస్తుంటే వారు సాధనలో పురోగతి సాధించడమే కాదు అవి వారికి సహజ గుణాలవుతాయి. అంటే ప్రయత్నించవలసిన అవసరం లేకుండానే వారి ప్రవర్తన అలా మారిపోతుంది. తద్వారా వారి ఆధ్యాత్మిక పురోగతి ఇంకా వేగవంతమవుతుంది.

నియమం

అలాగే పతంజలి మహర్షి కొన్ని నియమాలు కూడా బోధించడం జరిగింది. అందులో ముఖ్యమైన అయిదు నియమాలు పత్రీజీ వివరించారు. 'నియమం' అంటే తప్పనిసరి దైనందిన కార్యకలాపాలు. అంటే ప్రతీ రోజు తప్పనిసరిగా చేయవలసిన పనులు.

▲ **"ఆరోగ్యమే పరమ లాభం; సంతుష్టత అనేదే పరమ ధనం; విశ్వాసమే పరమ బంధువు; నిర్వాణమే పరమ సుఖం."**

(1) శౌచం, (2) సంతోషం, (3) స్వాధ్యాయం, (4) తపస్సు, (5) ఈశ్వర ప్రణిదానం

(1) శౌచం

శౌచం అంటే శుభ్రంగా వుంచుకోవడం తన వస్త్రాలను, శరీరాన్ని, ఇంటిని, పరిసరాలను శుభ్రంగా వుంచుకోవాలి. పరిసరాలు ఎంత శుభ్రంగా వుంటే సాధనలో మనస్సుకు అంత ఆహ్లాదంగా వుంటుంది. సాధన బాగా చేయగలుగుతారు.

(2) సంతోషం

ఎప్పుడూ మనస్సును ఉల్లాసంగా, సంతోషంగా వుంచుకోవాలి. పనికి రాని విషయాలు ఆలోచిస్తూ, జరిగిపోయిన విషయాలు తలచుకుంటూ భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచిస్తూ మనస్సు పాడు చేసుకోకూడదు. అటువంటి విషయాల నుంచి మనస్సును మళ్ళించాలి. వర్తమానంలో జీవించాలి. ఎప్పుడూ సంతోషంగా వుండటానికి ప్రయత్నించాలి.

(3) స్వాధ్యాయం

రోజులో కొంత సమయాన్ని తప్పనిసరిగా ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు అంటే ఆత్మకు సంబంధించిన పుస్తకాలు చదవటానికి వినియోగించాలి. ఏ పుస్తకాలవుతే ఆత్మ జ్ఞానాన్ని బోధిస్తాయో, ఆత్మ ఎదుగుదలకు ఉపకరిస్తాయో, ఆత్మ శక్తులను ఇనుమడింపచేస్తాయో! అలాంటి పుస్తకాలు సదా చదువుతూ వుండాలి. అంటే ఆత్మజ్ఞానంతో కూడిన ఆత్మానుభవంతో వ్రాయబడిన ఆధ్యాతిక గ్రంథాల్ని చదవాలి. అంతే కానీ శరీరానికి సంబంధించిన, మనస్సుకు సంబంధించిన పుస్తకాలు, ప్రాపంచిక విషయాలకు సంబంధించిన పుస్తకాలకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వకూడదు. ఇది సాధకులకు చాలా చాలా ముఖ్యం. సాధన ఎంత ముఖ్యమో అలాగే ముముక్షువులకు స్వాధ్యాయం కూడా అంతే ముఖ్యం.

(4) తపస్సు

తపస్సు అంటే తపింప చేసుకోవడం అంటే తగ్గించుకోవడం. సాధకులు క్రమక్రమంగా ఆహారాన్ని, నిద్రను తగ్గించుకుంటూ రావాలి. కారణం ఆహారం అతిగా తింటే శరీరం సాధనలో తక్కువ సహకరిస్తుంది. మితంగా తింటే ఎక్కువగా సహకరిస్తుంది. అందుచేత ఘనాహారం బదులు ద్రవాహారం, మెల్లిగా ఫలాహారం ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

అలాగే నిద్రను కూడా తగ్గించాలి. ప్రాపంచిక విషయాలలో కూడా ఆసక్తి తగ్గిస్తూ ఆ సమయాన్ని సాధనకు, స్వాధ్యాయానికి ఉపయోగించాలి.

ఈశ్వర ప్రణిదానం

అసలు ఈ యమాలు పాటించటానికి ముఖ్య కారణం ఈ సృష్టిలో అన్నీ భగవంతుడే. అసలు భగవంతుడు కానిది, భగవంతుడు లేనిది అంటూ ఏదీ లేదు. అందుచేత ప్రతీది భగవత్ స్వరూపమే. ప్రతీ జీవి, ప్రతీ ఒక్కరూ భగవత్ స్వరూపులే అన్న భావంతో వుండాలి. అంటే అంతా ఈశ్వరమయమే అన్న భావంలో వుండడమే ఈశ్వర ప్రణిదానం అంటారు.

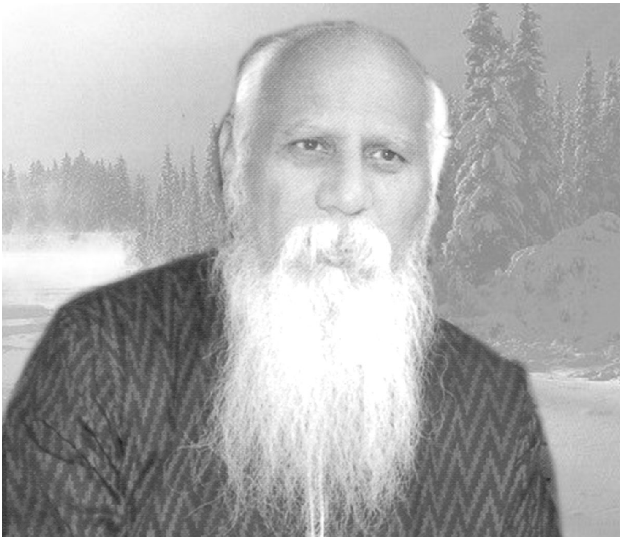
సాధకులకు ఈ భావం తప్పనిసరి. ఈ సత్యం తెలుసుకోవాలి. ఈ అవగాహన వుండాలి. అపుడే వారు అన్నిటిని ప్రేమించగలరు. వేటిని హింసించరు. ఎవరిది చూసినా అసూయ పడరు, ఎవరిదీ ఆశించరు, ఎవరిదీ అపహరించరు, సృష్టి నియమాలు పాటించగలుగుతారు, సాధనలో పురోగతి సాధించగలుగుతారు.

అందుచేత పతంజలి మహర్షి బోధించిన యమ, నియమాలు పాటించడం కూడా సాధకులకు తప్పనిసరి అని తెలుసుకోవాలి.

అలా ముముక్షువులు అంటే ముక్తిని కోరుకునే వారు శ్రీ ఆది శంకరాచార్యుల వారు బోధించిన సాధనా చతుష్టయం అనుసరిస్తూ పతంజలి మహర్షి బోధించిన యమ నియమాలు పాటిస్తూ ధ్యాన సాధన కొనసాగిస్తూ వుంటే ఏ సాధకుడైనా తప్పనిసరిగా పురోగతి సాధించగలరు. వారిలో ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. అటువంటి ముముక్షువు మోక్షానికి అంటే నిర్వాణానికి దగ్గర అవుతూ వుంటారు.

అటువంటి ముముక్షువులు సహజంగానే కొన్ని ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. కొన్ని ఆటంకాలు కలుగుతూ వుంటాయి. అటువంటి వారు అటువంటి వాటి పట్ల జాగ్రత్త వహించవలసి వుంటుంది. అలా జాగ్రత్త వహిస్తూ సాధన కొనసాగించగలిగితే తప్పనిసరిగా లక్ష్యాన్ని చేరుకోగలరు. అంటే ముక్తిని పొందగలరు. ముక్త స్థితిని సాధించగలరు. ముముక్షువులకు వుండే అటువంటి అవరోధాలనే ముముక్షువు యొక్క శత్రువులు అంటారు. మరి ఎటువంటివి ముముక్షువుకు శత్రువులో బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ చక్కగా వివరించారు. అవి ఏమిటో తెలుసుకుందాం.

ముముక్షువు యొక్క శత్రువులు



నాలుగు రకాల శత్రువుల నుంచి ... **"ముముక్షువు"** అనబడేవారు తమను తాము రక్షించుకోవాలి. అవి:

1) భయం **2) పరిమిత జ్ఞానం**

3) సిద్ధుల ద్వారా వచ్చే అహంకారం

4) వృద్ధత్వపు అలసత్వ భావనలు

1) "భయం"

"భయం" అన్నది ముముక్షువు యొక్క మొదటి శత్రువు. ముముక్షువు ముందుగా అన్ని రకాలైన భయాలనూ అధిగమించాలి. అప్పుడే "జ్ఞానం" అన్నది మొలకెత్తుతుంది.

భయం అంటే చీకటికి భయపడటం, దొంగలకు భయపడటం, క్రూర మృగాలకు, జంతువులకు భయపడటమే కాదు.

ఉదాహరణకు ధ్యానం చేసే వారికి ధ్యానంలో ఎక్కువ సేపు కూర్చున్నప్పుడు రకరకాల శారీరక ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. నడుము నొప్పి పుట్టవచ్చు, కాళ్ళకు బాధ కలగవచ్చు, ఇంకా ఇతర రకాలైన బాధలు కలుగవచ్చు. వీటికి భయపడి సాధన ఆపేస్తే సాధనలో పురోగతి సాధించలేరు.

అలాగే అంతర్గతంగా నాడీ శుద్ధి జరిగేటపుడు రకరకాల నొప్పులు

రావచ్చు, వున్న బాధలు పెరగవచ్చు, లేనివి రావచ్చు. కానీ ఇవన్నీ చివరకు మేలు చేకూర్చేవే కానీ హాని కలిగించేవి కావు. వీటికి కూడా భయపడి సాధన ఆపేస్తే సాధన ద్వారా పొందే లాభాలు పొందలేకపోతారు.

అలాగే సాధన చేసే వారికి రకరకాల అనుభవాలు రావచ్చు. భయం కొలిపే విషయాలు, సంఘటనలు, దృశ్యాలు కనిపించవచ్చు. ఇంకా ఎన్నో రకాల అనుభవాలు కూడా రావచ్చు. ఏది ఏమైనా వీటికి భయపడి సాధన ఆపేస్తే సాధన ద్వారా పొందే జ్ఞానం పొందలేరు. పురోగతి సాధించలేరు. ఎంతో నష్టపోతారు.

అంతేకాదు సత్యం పలకడానికి భయపడకూడదు, ధర్మాన్ని ఆచరించడానికి భయపడకూడదు. ఇతరులు ఏమనుకుంటారోనని, ఏదో అంటున్నారని భయపడి తాను చేసే పనులు, సాధన మానకూడదు. ఈ మార్గంలో కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో సాహసోపేతమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. భయపడి ఆ పనులు మానకూడదు. సంసారంలో వున్నా, సమాజంలో వున్నా తన సాధననూ, లక్ష్య సాధననూ విమర్శించే వారిని పట్టించుకోకూడదు. వారి విమర్శలకు భయపడకూడదు. భయమన్నది సాధకులకు పెద్ద అవరోధం. అందుచేత అన్ని రకాల భయాలను అధిగమించి సాధన కొనసాగిస్తే "జ్ఞానం" కలగడం ప్రారంభమవుతుంది.

2) "పరిమిత జ్ఞానం"

అయితే ప్రాథమిక, పరిమిత జ్ఞానాన్నే "పూర్ణ జ్ఞానం" అనుకునే ప్రమాదం ఎప్పుడూ వుంటుంది.

ధ్యాన సాధన చేసే వారికి సహజంగానే కొన్ని అనుభవాలు వస్తాయి. కొన్ని తెలియని విషయాలు తెలుస్తూ వుంటాయి. అలాగే కొంతమంది పరలోక మాష్టర్లు ద్వారా కొన్ని సందేశాలు అందవచ్చు. అంతమాత్రం చేత తనకేదో గొప్ప జ్ఞానం కలిగినట్లు, తానేదో గొప్ప స్థితికి ఎదిగినట్టు, తనకే అన్నీ తెలిసినట్టు భావిస్తూ, గర్విస్తూ తాను పొందిన అల్పజ్ఞానాన్ని, పూర్ణజ్ఞానం పొందినట్లుగా అందరి దగ్గరా గొప్పగా చెప్పుకున్నా, లేనివి చెప్పినా సాధనలో పురోగతి సాధించలేరు సరికదా తిరోగతి పొందే ప్రమాదం వుంది.

అందుచేత ధ్యాన సాధకులు ఎప్పుడూ ఈ విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. ఈ అనంతమైన సృష్టిలో, వున్న అనంతమైన జ్ఞానంలో తాను తెలుసుకున్నది "గోరంత", తెలుసుకోవలసింది 'కొండంత' అన్న విషయం ఎప్పుడూ సదా

గుర్తుంచుకోవాలి. ఎంత తెలుసుకున్నా తెలుసుకోవలసింది ఇంకా వుంటూనే వుంటుందని తెలుసుకుని, తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నించాలే తప్ప తనకే అంతా తెలుసున్నట్టుగా ప్రవర్తించకూడదు. తనకు తెలిసిందే 'కరెక్టు' అని ఎప్పుడూ భావించకూడదు. అందరినీ వినటానికి, అందరి దగ్గరా ఇంకా, ఇంకా నేర్చుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. తనకు తెలియనిది ప్రతి ఒక్కరి దగ్గరా ఎంతో కొంత వుంటుందని తెలుసుకోవాలి.

అందుకే పత్రీజీ ఇలా అంటారు. "నాకే అన్నీ తెలుసు" అని అనుకునే వాడికంటే "నాకు కొంత తెలిసి వుండవచ్చు" అనుకునే వాడే చక్కటి అవగాహనతో జీవించేవాడు అంటారు.

ఆయన ఇంకా "నాకే తెలుసు" అనుకునేవారి కంటే "నాకు తెలుసు, ప్రక్కవాడికి తెలిసి వుండవచ్చు" అని గ్రహించిన వాడే తెలివైనవాడని అంటారు.

అందుచేత సాధన ప్రారంభ దశలో పొందిన జ్ఞానాన్ని గొప్ప జ్ఞానంగా, పూర్ణ జ్ఞానంగా భావించకుండా సాధనను కొనసాగించాలి.

అందుచేత "పరిమిత జ్ఞానం" అన్నదే ముముక్షువు యొక్క రెండవ శత్రువు ఆ గండం నుంచి తప్పించుకోగలిగితే సిద్ధులు సంక్రమిస్తాయి.

(3) "సిద్ధుల ద్వారా వచ్చే అహంకారం"

సిద్ధులు సంక్రమించి గర్వం పెరిగితే అది తిరిగి పతనానికి దారి తీస్తుంది. సిద్ధులను సంపాదించి తీరాలి. అయితే గర్వం రాకుండా మనల్ని మనం కాపాడుకోవాలి.

అలా సాధన తీవ్రంగా కొనసాగించే కొద్దీ సాధకునకు కొన్ని అతీంద్రియ శక్తులు సంక్రమించవచ్చు. ఉదాహరణకు కొంతమందికి దివ్యనేత్రం అంటే మూడవకన్ను ఉత్తేజితమవ్వవచ్చు. కొంతమందికి సూక్ష్మశరీరం బయటకు రావచ్చు. ఇంకా కొంతమంది గత జన్మలు చూసుకోవచ్చు. కొంతమంది కనబడవచ్చు, ఇంకా భవిష్యత్తులో జరగబోయేవి తెలియవచ్చు. ఇంకా అనేకమైన శక్తులు కలగవచ్చు.

కానీ అలాంటివి కలగగానే తానేదో గొప్పవాడైపోయినట్టు భావిస్తూ వాటి గురించి గొప్పలు చెప్పుకుంటూ, ప్రదర్శిస్తూ, అహంకారపూరితంగా వ్యవహరించిన వారు తమ శక్తిని కోల్పోయి మరల మొదటికి వస్తారు. అందుచేత ఈస్థాయిని కూడా అధిగమించాలి.

అందుచేత **సిద్ధుల ద్వారా వచ్చే అహంకారం** అన్నదే ముముక్షువు

యొక్క మూడవ శత్రువు.

4) "వృద్ధత్వపు అలసత్వ భావన"

వృద్ధత్వపు అలసత్వ భావన అనేది ముముక్షువు యొక్క అంతిమ శత్రువు.

అంటే వృద్ధాప్యంలో వున్నవారు సహజంగానే ఏ పనులు చేయడానికి ఉత్సాహం చూపించరు. అప్పటి దాకా అంటే యవ్వనదశలో ఎంతో కష్టపడి ఎన్నో పనులు చేస్తారు, ఎన్నో సాధిస్తారు, ఏ పని చెయ్యటానికైనా వెనుకాడరు. కష్టపడతారు. అనుకున్నది సాధిస్తారు కూడా. కానీ వృద్ధాప్యం సమీపించే కొద్దీ సహజంగానే వారిలో శక్తి తగ్గిపోతుంది. ఇది వరకటి ఉత్సాహం కనిపించరు. ఏ పని చెయ్యాలన్నా ఇంతకాలం కష్టపడ్డాము ఇంకేమి కష్టపడతాములే అనుకుంటారు, ఇంక అది మన వల్ల కాదులే అని భావిస్తారు. అందుచేత అసలు ఆ పనే చెయ్యరు. ఒక వేళ చేసినా చాలా అనాసక్తిగా చేస్తారు. ఎంతసేపూ విశ్రాంతిగా వుండాలనుకుంటారు. ఏ పని చేయకుండా వూరికే కబుర్లు చెప్పడానికి ఇష్టపడుతూ వుంటారు. కష్టపడరు. అలా కూర్చుని సమయాన్ని వ్యర్థం చేస్తూ వుంటారు. చేయగలిగిన పనులు కూడా చేయరు. కారణం తాను ముసలివాడినైపోయానన్న భావనతోనే అలా ప్రవర్తిస్తారు. దీనినే వృద్ధాప్య అలసత్వ భావన అంటారు.

అలాగే ముముక్షువులు అంటే ధ్యాన సాధకులు సాధనా మార్గంలో ప్రవేశించిన తరువాత ఏ విషయంలోను బద్ధకించకూడదు. ఈ పని నేను చెయ్యగలనా? లేదా? అని ఆలోచించకూడదు. ఇది నా వల్ల అవుతుందా? లేదా? అన్న సంశయమే వుండకూడదు. వృద్ధాప్యంలో వున్న వారు ప్రవర్తించినట్టు ప్రవర్తించకూడదు.

కారణం ధ్యాన సాధన చేసే వారికి సహజంగానే శక్తి పెరుగుతూ వుంటుంది. అందుచేత వారు ఏ పనైనా సునాయాసంగా చేయగలుగుతారు. ఆ సమర్థత వారికి వుంటుంది. కానీ నేను ముసలి వాడినై పోయాను, నేను చెయ్యలేనేమో, నా వల్ల అవుతుందా? అన్న భావన వుండకూడదు. వారిలో అటువంటి భావన వుంటే వారు ఏమీ చెయ్యలేరు.

"యద్భావం తద్భవతి" అని శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు చెప్పారు కదా? అందుచేత ముముక్షువులు వయస్సు గురించి ఆలోచించకూడదు. అస్తమానూ నా వయస్సు ఇంత, నా వయస్సు ఇంత అని లెఖ్ఖలు వేసుకోకూడదు. ధ్యాన

సాధకులకు వయస్సుతో సంబంధం లేదని తెలుసుకోవాలి.

ముముక్షువులలో వయస్సు మళ్ళిన వారే కాదు వయస్సులో, యవ్వనంలో వున్న వారు కూడా వుంటారు. అలా యవ్వనంలో వున్నవారైనా సరే అటువంటి భావాలతో వుంటే సాధనలో పురోగతి సాధించలేరు. కారణం పేరుకి యువకుడే కానీ భావాలు మాత్రం వృద్ధ భావాలు. ప్రతీ విషయంలో అంటే అన్ని గంటలు కూర్చోగలనా? కదలకుండా ఉండగలనా? నడుం నొప్పి పెడుతుందేమో? కాళ్ళు నొప్పి పెడతాయేమో? అని ఆలోచిస్తారు. ఒక గంట కూర్చుందాంలే! ఒక అరగంట కూర్చుందాంలే! అని ముందే నిర్ణయించేసుకుంటారు. అలా ముందే నిర్ణయించుకోవడం వల్ల కూర్చోగలిగినా కూడా కూర్చోలేరు. కూర్చోరు కూడా. దీనినే వృద్ధాప్యపు అలసత్వ భావన అంటారు.

అంతేకాదు ఈ సాధనా మార్గంలో ఏ పని చెయ్యాలన్నా వెనకాడేవారు, సంశయించేవారు, చెయ్యగలనా? లేదా? అని ఆలోచించేవారు, చెయ్యలేనేమోనని సంశయించే వారందరూ వృద్ధాప్యపు అలసత్వ భావంతో వున్నట్లే. అటువంటి వారు ఎప్పటికీ సాధనలో పురోగతి సాధించలేరు, ఎదగలేరు, నిర్వాణాన్ని సాధించలేరు.

ఎందుచేతనంటే నిర్వాణ మార్గంలోకి వచ్చిన వారికి అంటే ధ్యాన సాధనా మార్గంలోకి వచ్చిన వారికి తొందరగా వారి లక్ష్యాన్ని సాధించడం కోసం బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ సృష్టి సిద్ధాంతలను అనుసరించి కొన్ని విషయాలు చెపుతూ వుంటారు. ఎందుచేతనంటే ఈ సృష్టిలో "ఏది ఇస్తామో అదే పొందుతూ వుంటాం". అందుచేత ఆయన ప్రతి ఒక్కరూ ధ్యాన స్థితి పెంచుకోవడం కోసం, జ్ఞానపరంగా ఎదగడం కోసం అందరికీ ధ్యానాన్ని చెప్పమంటారు. సత్యాన్ని, ధర్మాన్ని బోధించమంటారు. అలాగే ధ్యానానికి సంబంధించిన కార్యక్రమాలు నిర్వహించమంటారు. లేదా అటువంటి కార్యక్రమాలలో పాల్గొనమంటారు. లేదా అటువంటి కార్యక్రమాలకు సహకారం అందించమంటారు. ఇదంతా సాధనా మార్గంలో ఎదగడానికి, నిర్వాణాన్ని తొందరగా సాధించడానికి మాత్రమే.

కానీ ఇటువంటి విషయాలలో చాలా మంది వెనుకడుగు వేస్తూ వుంటారు. కారణం వారిలో వున్నటువంటి వృద్ధాప్యపు భావాలే! వారికి ఒక్కటే సంశయం. నేను చెప్పగలనా? నేను అక్కడికి వెళ్ళగలనా? అదే స్త్రీలయితే

నేను స్త్రీని కదా? నేనేమి చెయ్యగలను? అని ఆలోచిస్తారు. అలాగే ఆ కార్యక్రమం నేను నిర్వహించగలనా? అంతటి పెద్ద పని నేను చెయ్యగలనా? అది నా వల్ల అవుతుందా? ఆ అది నా వల్ల ఎక్కడ అవుతుంది? నేను ఒక్కడినే ఎలా చెయ్యగలను? అని భావిస్తూ నా వల్ల కాదులే అని నిర్ణయం తీసేసుకుంటారు. కనీసం ప్రయత్నం కూడా చెయ్యరు. దీనినే వృద్ధాప్యపు అలసత్వ భావన అంటారు.

కొంతమంది తాము చేయగలిగి కూడా అందరూ కలిసి రావట్లేదు అంటారు. వెనుకడుగు వేస్తారు. అంటే ఒక్కడినే చెయ్యలేనేమోననే భావన ఇది కూడా వృద్ధాప్యపు భావనే.

అలాగే జ్ఞానవంతమైన పుస్తకాలు చదివే విషయంలో కూడా చాలా మంది ఆ పుస్తకం నేను చదవలేనేమో, అది చదివినా నాకు అర్థమవుతుందా? అదంతా మన వల్ల ఎక్కడ అవుతుంది? అనుకుంటూ, ప్రయత్నం కూడా చెయ్యకుండా ఆగిపోతారు. ఏ పుస్తకాన్ని చదవరు, కొంతమంది కొన్ని పుస్తకాలు చదవరు. ఇదంతా వృద్ధాప్యపు అలసత్వ భావాలే.

అందుచేత ధ్యాన సాధకులకు ధ్యానం చేసే కొద్దీ శక్తి పెరుగుతూ వుంటుంది. ఏ పనైనా చెయ్యగలరు. ఏ పుస్తకమైనా చదవగలరు. ఏదైనా సాధించగలరు అన్న విషయం తెలుసుకుని ఏ విషయంలోను సంశయించ కుండా వెనకడుగు వేయకుండా, బద్ధకించకుండా చేసేవాడే పత్రీజీ చెప్పినట్టుగా వృద్ధాప్యపు అలసత్వ భావాల నుంచి బయటపడినట్టు, అటువంటి వారు సాధనలో పురోగతి సాధించగలరు. నిర్వాణాన్ని ఎన్నో జన్మల తరువాత కాకుండా ఈ జన్మలోనే పొందగలరు.

భయం, పరిమిత జ్ఞానం, సిద్ధులు ద్వారా వచ్చే అహంకారం, వృద్ధత్వపు అలసత్వ భావనలు ... ఈ శత్రువులను నాల్గింటినీ జయించాలి. ఎప్పటికప్పుడు ఈ శత్రవుల బారి నుంచి రక్షించుకుంటూ వుండాలి.
– బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ బోధించిన అలాంటి విషయాలలో కూడా జాగ్రత్త వహించి సాధన కొనసాగిస్తూ వుంటే ఎవరైనా మెల్లి మెల్లిగా ముక్త స్థితిని అంటే నిర్వాణ స్థితిని పొందగలుగుతారు.

అందుచేత ముక్త స్థితి ఎలా వుంటుంది? ఎటువంటి వారు ముక్త స్థితిని పొందినట్టు? అటువంటి స్థితి పొందినవారి ప్రవర్తన ఎలా వుంటుంది?

వారు ఎలాంటి భావంతో వుంటారు? వారు జీవించే విధానం ఎలా వుంటుంది? అన్న విషయాలు తెలుసుకుందాం. అటువంటి స్థితి పొందుతున్న వారికి మెల్లి మెల్లిగా తానెవరో బోధపడుతూ వుంటుంది. మెల్లిమెల్లిగా తన గురించి తాను తెలుసుకో గలుగుతారు.

వారు మొదట ఇంద్రియాలతో కూడి వున్న ఈ భౌతిక శరీరం తాను కాదని తెలుసుకుంటారు. ఎలాగంటే ధ్యాన సాధన చేసే ముముక్షువు... పైన పేర్కొన్న విధంగా శ్రీ ఆదిశంకరాచార్యుల వారు, పతంజలి మహర్షి, బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ లాంటి అనుభవజ్ఞులు బోధించిన నియమాలు పాటిస్తూ “శ్వాస మీద ధ్యాస” వుంచి తీవ్ర ధ్యాన సాధన చేస్తున్నప్పుడు, సాధనలో ఇంద్రియాలకు అతీతమైన స్థితికి చేరుకుంటారు. ఆ స్థితిలో ఈ ఇంద్రియాలతో తెలుసుకోలేని జ్ఞానం అంటే ఈ సృష్టికి సంబంధించిన విషయాలు తెలుసుకుంటూ వుంటారు. అలాగే ఈ ఇంద్రియాలతో చేయలేని పనులు కూడా చేయగలుగుతారు. వాటినే అతీంద్రియ శక్తులు లేక దివ్య శక్తులు అంటారు. అటువంటి జ్ఞానాన్నే అతీంద్రియ జ్ఞానం లేక దివ్య జ్ఞానం అంటారు.

అలా మొదటి సారిగా కనబడే ఈ శరీరం నుంచి ఇతరుల కంటికి కనబడని శరీరం అంటే సూక్ష్మశరీరం బయటకు వస్తుంది. ఆ శరీరం గాలిలో

తేలుతూ వుంటుంది. ఆ సూక్ష్మ శరీరంతో మొదటిసారిగా అచేతనంగా వున్న తన భౌతిక శరీరాన్ని చూసుకుంటారు. అప్పుడు అనుకుంటారు అరే! నేను ఇక్కడ వున్నానేమిటి? మరి అది ఎవరు? ఆ శరీరం నేను కాదా? అన్న ప్రశ్న వస్తుంది. ఆశ్చర్యపోతారు. అప్పుడు నెమ్మదిగా వారికి అర్థమవుతుంది. ఆ శరీరం నాదే కానీ నేను కాదు అని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకుంటారు. అప్పుడు ఆలోచిస్తారు. మరి నేను ఎవరు? అని ప్రశ్నించుకుంటారు. ఆ దిశగా ఆలోచిస్తారు. మెల్లి మెల్లిగా ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకుంటారు.

అప్పటి నుంచి వారి ప్రవర్తన మారిపోతుంది, పనులు మారిపోతాయి. ప్రాముఖ్యతలు మారిపోతాయి. కారణం అప్పటి దాకా నేను అనుకున్న దేహం నేను కాదు అని తెలుసుకుంటారు కాబట్టి. అందుచేత దేహానికి, దేహ సంబంధమైన విషయాలకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వరు. దేహ సుఖాలకు, దేహ సౌందర్యానికి, దేహ సౌష్టవానికి, దేహ అలంకారాలకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వరు. సమయాన్ని, ధనాన్ని దేహం కోసం వృధా చెయ్యరు. ధ్యాన సాధనకు, సాధనా మార్గానికి సమయాన్ని ఎక్కువగా కేటాయిస్తూంటారు, ఆత్మకు సంబంధించిన కార్యక్రమాలకు, ఆత్మ సేవలకు ధనాన్ని ఖర్చు చేస్తూంటారు. అలాగే దేహ సంబంధమైన విషయాలకు దేహపరంగా ఏర్పడిన సంసారానికి, బంధువులకు, స్నేహితులకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వరు. అంటే ఫంక్షన్సుకు, పార్టీలకు ఆసక్తి కనపరచరు. అలా నెమ్మది నెమ్మదిగా వారి ప్రవర్తనలో మార్పు వస్తూ వుంటుంది.

వారిలో ఎంతసేపూ నేను ఎవరు? నేనేం చెయ్యాలి? అన్న ఆసక్తి పెరుగుతూ వుంటుంది. ఆ దిశగా అధ్యయనం చేస్తూ వుంటారు. ధ్యాన సాధన, కొనసాగించడమే కాదు ఇంకా తీవ్ర తరం చేస్తారు. గంటలు, గంటలు చేస్తారు. ఎంతోమంది యోగుల పుస్తకాలు చదువుతూ వుంటారు. జ్ఞానుల సందేశాలు వింటూ వుంటారు. అపుడు వారికి మౌఖికంగా తెలుస్తుంది నేను ఆత్మనని. ఆ 'ఆత్మ' అంటే సామాన్యమైనది కాదు. అన్నిటికీ ఆధారమైనదని, అన్నిటికీ అతీతమైనదని, అతి శక్తివంతమైనదని, తేజోవంతమైనది, సత్యమైనది, చిదానంద స్వరూపమైనదని తెలుస్తుంది. అంతేకాదు ఆ ఆత్మేపరమాత్మ అని, పరబ్రహ్మ అని, పరమేశ్వరుడని, శివుడని తెలుస్తుంది.

అలా పుస్తకాల ద్వారా, యోగుల సందేశాల ద్వారా 'ఆత్మ' నేనని

తెలుస్తుంది కానీ పూర్తిగా అనుభవంలోకి రాదు. అందుచేత ఆసక్తితో ఇంకా సాధన, కొనసాగించడమే కాదు, విచారణ కూడా చేస్తూ వుంటారు. అపుడు మెల్లిమెల్లిగా తన గురించి ఇంకా కొన్ని విషయాలు తెలుస్తాయి. ఈ దేహమే కాదు. అంతః కరణమైన మనస్సు, బుద్ధి కూడా నేను కాదు అని తెలుస్తుంది. ఇది తెలుసుకున్న వెంటనే వారి ప్రవర్తనలో ఇంకా మార్పు వస్తుంది. ప్రాముఖ్యతలు కూడా ఇంకా మారిపోతాయి.

మనస్సుకు సంబంధించిన కోరికలను పట్టించుకోరు. మనస్సుకు సంబంధించిన అరిషడ్ వర్గాలు, అంటే కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలను అదుపులో వుంచుకుంటారు. తాను కాని వాటికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వకూడదని తెలుసుకుంటారు. మనస్సుకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వరు. అదుపు చేసుకుంటారు. మనస్సుకు సంబంధించిన అలవాట్లు అంటే ఆహారం విషయంలో కాని, వ్యవహారం విషయంలో కానీ, తనకు నష్టం కలిగించేవి ఏమైనా వుంటే తొలగించుకుంటారు. మద్యపానం, ధూమపానం, వ్యభిచారం లాంటి వాటికి దూరంగా వుంటారు, తొలగించుకుంటారు. అలా చేస్తూ సాధన స్వాధ్యాయం, సాంగత్యాలను ఇంకా తీవ్రతరం చేస్తారు.

అపుడు వారి గురించి తెలియని ఇంకా కొన్ని విషయాలు తెలుసుకుంటారు. కారణం. **"జాగ్రదావస్థలో మనస్సు పెట్టే బాధలు చూసి నాకు బాధలు కలుగుతున్నాయి అని బాధపడుతూంటారు"**. అలాగే **"స్వప్నావస్థలో కూడా మనస్సు యొక్క కల్పనలు కలలుగా కంటూ వుంటారు"**. కానీ సుషుప్తి అవస్థకు చేరుకున్నప్పుడు అక్కడ మనస్సు లేకపోయినా తాను వున్నానని తెలుసుకుంటారు. అపుడు అర్థమవుతుంది. 'మనస్సు', 'బుద్ధి' కూడా నేను కాదని, దానితో పాటు మనస్సుకు సంబంధించిన నిరంతరం చింతన చేసే 'చిత్తం' కాని, ప్రతీ దానికి నేను, నాది అని అహాన్ని ప్రదర్శించే 'అహంకారం' కాని నేను కాదని అర్థమవుతుంది.

అలాగే ఈ దేహము, జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాలు నేను కానపుడు వీటికి మూలమైన పంచభూతాలు నేను కాదని తెలుస్తుంది. అలా అధ్యయనం చేస్తుంటే శరీరంలోని పనులు జరగటానికి కారణమైన ప్రాణం అంటే ప్రాణవాయువు దానినే 'పంచప్రాణాలు' అంటారు. వాటినే (1) ప్రాణము (2) అపానము, (3) వ్యానము, (4) ఉదానము, (5) సమానము అంటారు.

'ఆత్మ' శరీరంలోంచి నిష్క్రమించినపుడు ఈ ప్రాణ వాయు సంచారం ఆగిపోతుంది. అపుడు ఇవి ఏవీ పని చెయ్యవు కాబట్టి, పంచప్రాణాలు కూడా నేను కాదని తెలుస్తుంది.

అలాగే స్థూల శరీరం తాను కాదని తెలుసుకున్నారు కాబట్టి. దానికి సంబంధించిన రక్తము, మాంసము మొ॥ సప్త ధాతువులు తాను కాదని తెలుస్తుంది. దేహానికి సంబంధించిన కర్మేంద్రియాలు తాను కాదని తెలుస్తుంది.

అదే కాకుండా సాధన పెరిగే కొద్దీ స్థూల శరీరంలో నుంచి 'సూక్ష్మ శరీరం' బయటకు వచ్చినట్లే. ఇంకా సాధన పెరిగే కొద్దీ 'సూక్ష్మ శరీరం' నుండి 'కారణ శరీరం' బయటకు వస్తుంది. అపుడు ఈ 'సూక్ష్మ శరీరం' కూడా నేను కాదని తెలుస్తుంది. ఇంకా సాధన పెరిగే కొద్దీ 'కారణ శరీరం' కూడా నేను కాదని తెలుస్తుంది. అపుడు అర్థమవుతుంది స్థూల శరీరం అనబడే అన్నమయ కోశం... సూక్ష్మ శరీరం అనబడే ప్రాణమయ కోశం, మనోమయ కోశం, విజ్ఞానమయ కోశం... కారణ శరీరం అనబడే ఆనందమయ కోశం కూడా నేను కాదని తెలుస్తుంది.

మరి నేను ఎవరు? అని ఇంకా, ఇంకా విచారణ చేస్తూంటే తాను నిత్యముక్తుడైన 'ఆత్మ'ను అని అనుభవపూర్వకంగా తెలుస్తుంది. అపుడు చతుర్విధ పురుషార్థాలైన (1) ధర్మము, (2)అర్థము, (3) కామము, (4) మోక్షము అన్నవి తనకు లేనే లేవు అన్నది కూడా తెలుస్తుంది.

అపుడు ఇంకా విచారణ చేస్తుంటే ఇవేమీ నేను కానపుడు నాకు పుణ్యం ఎక్కడ వుంది? పాపం ఎక్కడ వుంది? అవి దేహానికి మనస్సుకు సంబంధించినవే కదా? దేహము, మనస్సు నేను కానపుడు వాటికి సంబంధించిన పుణ్యం కాని, పాపము కాని నేను కాదు అని తెలుసుకుంటారు. అంతేకాదు వాటి వల్ల వచ్చే సుఖము కాని, దుఃఖం కాని నావి కాదు అని అర్థమవుతుంది.

ఇదంతా వేదాలలో ఇవ్వబడిన జ్ఞానానికి మించి వుంటుంది. అందుచేత వేదములు తాను కాదని తెలుస్తుంది. వేదములే తాను కానపుడు వేదాలలో చెప్పబడిన యజ్ఞములు తాను కాదు కదా? యజ్ఞములే తాను కానపుడు యజ్ఞాలలో ఉచ్చరించే మంత్రాలు తానెలా అవుతాడు? అందుచేత వేదములు కాని, యజ్ఞములు కాని నేనుకాదు, మంత్రము కాని, పుణ్య తీర్థము

కాని నేను కాదు. భుజించు పదార్థము కాని, భుజించునది కాని నేను కాదు అని తెలుస్తుంది. ఇవేమి సంబంధము లేని 'ఆత్మ'ను అని అనుభవంలోకి వస్తుంది. అందుచేత వాటన్నిటి మీద ఆసక్తి వుండదు. అవి చెయ్యాలని కాని, పొందాలని కాని ఆసక్తి వుండదు. వాటన్నిటికి సంబంధం లేని వాడను నేను అని తెలుస్తుంది. అందుచేత ఆ స్థితి అంటే 'నిర్వాణ స్థితి' పొందుతున్నవారు అటువంటి వాటి గురించి ఆలోచించరు. అటువంటి పనులు చేయరు.

అందుకే శ్రీ కృష్ణుల వారు భగవద్గీత ద్వారా అర్జునునకు ఈ విధంగా బోధించడం జరిగింది.

శ్లో॥ త్రైగుణ్యావిషయా వేదా నిస్త్రై గుణ్యో భవార్జున
నిర్ద్వన్ద్వో నిత్యసత్త్వస్థో నిర్యోగక్షేమ ఆత్మవాన్ (భ.గీ.2-45)

తా:- ఓ అర్జునా వేదములు త్రిగు ణాత్మకములను (సంసార) విషయముల ను తెలుపుచున్నవి. నీవు త్రిగుణములను వదిలినవాడవుగాను, ద్వందములు లేని వాడవుగాను నిరంతరము శుద్ధ సత్వము ను ఆశ్రయించిన వాడవుగా, యోగ క్షేమముల దృష్టి లేని వాడగుము. ఆత్మ జ్ఞానివికమ్ము.

అంటే ముక్త స్థితిలో వున్నవారు పాపాలు చెయ్యరు, పుణ్య కార్యాలు చెయ్యరు, యజ్ఞాలు చెయ్యరు, వేదజ్ఞానం గురించి ఆలోచించరు, మంత్రాలు చదవరు, పుణ్య తీర్థాలు సేవించరు. కారణం వీటన్నిటికీ అతీతమైన 'ఆత్మ'ను, అంటే పరబ్రహ్మను అంటే శివుడనే నేను అని తెలుసుకుంటారు కాబట్టి.

దీనిని బట్టి ఎవరైతే పుణ్యం కోసం పుణ్య కార్యాలు చేస్తుంటారో! వేదాలు పఠిస్తూ వుంటారో! మంత్రాలు చదువుతూ వుంటారో! మంత్ర జపాలు చేస్తుంటారో! పుణ్య తీర్థాలు తిరుగుతూ, నదులలో స్నానాలు చెయ్యడం, అక్కడ పూజలు, ఆరాధనలు చెయ్యడం లాంటివి చేస్తుంటారో! చెయ్యమని బోధిస్తూంటారో! వారు ఇంకా నిర్వాణ స్థితిని పొందలేదని తెలుసుకోవాలి. నిర్వాణ స్థితి పొందిన వారు వీటన్నిటికి అతీతంగా వుంటారు.

అంతేకాదు తనకు మరణము లేదు అని తెలుసుకుంటారు. అందుచేత నిర్వాణ స్థితిలో వున్నవారు మరణానికి భయపడరు. మరణం గురించి ఆలోచించరు. ఆ స్థితిలో వున్నవారు ముందుగానే తాను ఫలానా రోజున శరీరం వదిలేస్తున్నానని చెబుతారు. ఎందుచేతనంటే మరణం వుంటే భయపడాలి. మరణం లేని వాడు ఎందుకు భయపడతాడు? అందుచేత

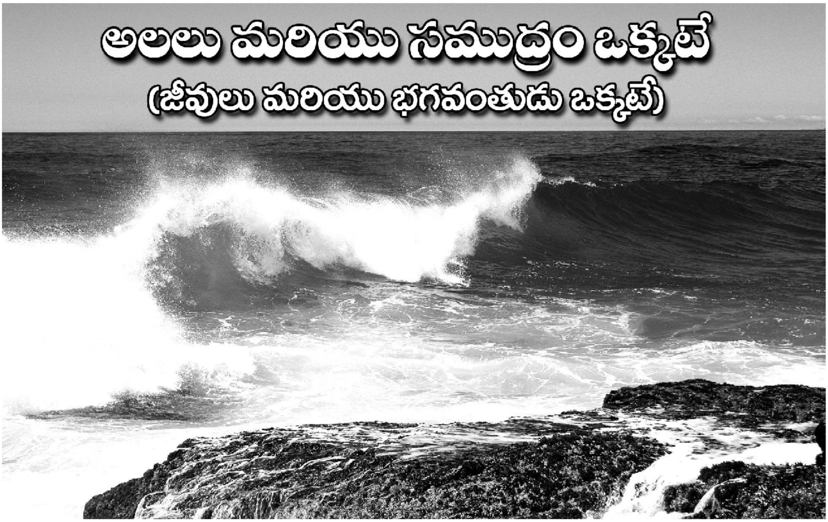
మరణానికి భయపడేవారు ఇంకా నిర్వాణ స్థితికి చేరుకోలేదని తెలుసుకోవాలి.

ఇంకా శరీరమే తానుకానపుడు శరీరానికి సంబంధించిన స్త్రీ, పురుష, నపుంసక జాతి బేధం తనకు లేదని తెలుస్తుంది. అంతేకాదు శరీరం పుడుతుంది, కొన్నాళ్ళకు చనిపోతుంది. అంటే చనిపోయేది, పుట్టేది శరీరమే కానీ, తాను కాదని తెలుస్తుంది. అపుడు తనకు పుట్టుక లేదు, చావు లేదు అని తెలుసుకుంటారు. అలా విచారణ చేస్తుంటే ఇంకా ఇంకా ఆశ్చర్యం గొలిపే విషయాలు ఎన్నో తెలుస్తాయి. పుట్టుక లేని వాడికి తల్లి, తండ్రి, బంధువులు, మిత్రులు, గురువు కాని, శిష్యుడు కాని ఎలా వుంటారు? అందుచేత నిర్వాణ స్థితిలో వున్న వారికి అంటే 'ఆత్మే' నేను అని తెలుసుకున్నవారికి వీరి గురించిన ఆలోచన వుండదు. వీరంతా తనకు సంబంధం లేని వారిలా ప్రవర్తిస్తారు. వారి మీద మమకారం వుండదు. 'నా వాళ్ళు, మా వాళ్ళు' అన్న ఆలోచనే వుండదు. 'నా వారు – మా వారు', 'నాది – మాది' అన్న ఆలోచన, వారిపై మమకారం వుండదు. అంటే 'నా–మా'లు పెట్టుకోరు. అటువంటి స్థితిలో వున్న వారి ప్రవర్తన లోకంలోని వారికి చాలా విచిత్రంగా కనిపిస్తుంది. ఆశ్చర్యం కలిగిస్తుంది కూడా. కానీ అది నిర్వాణ స్థితికి పరాకాష్ట అని వారిని చూసే వారికి అర్థం కాదు. కానీ వారు నిర్వాణ స్థితికి చేరుకున్నారని తెలుసుకోవచ్చు.

దీనిని బట్టి ఎవరైతే ఆస్తుల మీద, సంపదల మీద, సంపాదన మీద, సంసారం మీద, భర్త భార్యా, పుత్రుల మీద, బంధువుల మీద ఆసక్తి చూపుతూ వుంటారో, వాటి గురించి, వారి గురించి ఆందోళన చెందుతూ వుంటారో! బంధు సంబంధమైన కార్యక్రమాలకు ప్రాముఖ్యం ఇస్తూ వుంటారో! అటువంటి వారు ఎంత సాధన చేసినా, ఎన్ని అనుభవాలు వచ్చినా ఇంకా నిర్వాణ స్థితికి చేరుకోలేదని తెలుసుకోవాలి.

చివరకు నేను సర్వవ్యాపకుడనని అంటే సర్వదేశములందును, సర్వకాలములనందును, సర్వుల యందును, సర్వ వస్తువుల యందును వ్యాపించి వుండువాడనని తెలుస్తుంది. అంటే "అంతా నేనే అన్నీ నేనే" అన్న సత్యం అనుభవంలోకి వస్తుంది. ఇటువంటి అనుభవం పొందిన వారు... అందరూ తానే అన్నట్లుగా ప్రవర్తిస్తారు. ఏ జీవికి బాధకలిగినా, తన బాధలాగే భావిస్తారు. ఎవరికి హాని కలిగినా తనకు కలిగినట్లుగానే భావిస్తారు. జీవుల, జంతువుల హింసను తట్టుకోలేరు. చూస్తూ వుండలేరు. కారణం అంతా తానే

కాబట్టి. అటువంటి వారు జీవ హింసకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతారు. ఆపటానికి ప్రయత్నిస్తారు.



అంతే కాదు అంతా "ఒక్కటే నేనే అంతా" అని తెలుసుకున్నప్పుడు ఎవరి మీద అనురాగం వుంటుంది? ఎవరి మీద ద్వేషం వుంటుంది? అందుచేత రాగ ద్వేషాలు ప్రదర్శించరు. అటువంటి వారు వున్న దానిని ఇవ్వకుండా వుండలేరు. దాచుకోరు అంటే లోభం ప్రదర్శించరు. అలాగే ఎవరి మీద వ్యామోహం ప్రదర్శించరు. అంటే లాభ, మోహాలకు అతీతంగా వుంటారు. దీనినే "నిర్వాణ స్థితి" అంటారు.

అటువంటి 'నిర్వాణస్థితి'ని శ్రీ ఆది శంకరాచార్యుల వారు అత్యద్భుతంగా తన "నిర్వాణషట్కమ్"లో వివరించడం జరిగింది. ఆ విషయాలు తెలుసుకుందాం.

నిర్వాణ షట్కమ్

శ్రీ శంకరాచార్యుల వారు మానవాళికి ప్రసాదించిన మహా ప్రసాదం నిర్వాణ షట్కమ్. ఆరు శ్లోకాలతో కూడి వున్న ఆ జ్ఞాన సారాన్ని తెలుసు కుందాం.

శ్లో॥ మనో బుద్ధ్యహంకార చిత్తాది నాహం
న చ శ్రోత్ర జిహ్వే న చ ఘ్రూణనేత్ర ।
న చ వ్యోమ భూమి ర్న తేజోన వాయుః
చిదానంద రూపః శ్శివోఽహం శ్శివోఽహం ॥

'మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము' అను నాలుగు విధములైన

వృత్తులతో కూడిన అంతఃకరణము నేను కాను. ముక్కు, కన్ను, చెవి, నాలుక అనెడి జ్ఞానేంద్రియములు నేను కాను. ఆకాశము, భూమి, జలము, అగ్ని, వాయువు అనెడి పంచభూతములు నేను కాను. చిదానంద రూపుడనగు శివుడనే నేను, శివుడనే నేను.

శ్లో॥ న చ ప్రాణ సంజ్ఞో నవై పంచవాయుః
న వా సప్తధాతు ర్నవా పంచకోశః ।
న వాక్పాణి పాదౌ న చో పస్థ పాయూ
చిదానంద రూపః శ్శివోఽ హం శ్శివోఽ హం ॥

నేను ప్రాణమను పేరుగల వాడను కాను. ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన అనెడి పంచవాయువులు నేను కాను. స్థూల దేహానికి కారణమైన రక్తము, మాంసము మొదలగు సప్త ధాతువులు నేను కాను. అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, ఆనందమయ పంచకోశములు నేను కాను. హస్త, పాద, వాక్కు, ఉపస్థ, పాయువు అను కర్మేంద్రియములు నేను కాను. చిదానందరూపుడనగు శివుడనే నేను, శివుడనే నేను.

శ్లో॥ న మే ద్వేషరాగౌ న మే లోభ మోహౌ
మదో నైవ మే నైవ మాత్సర్య భావః
న ధర్మో న చార్థో న కామో న మోక్షః
చిదానంద రూపః శ్శివోఽ హం శ్శివోఽ హం ॥

రాగ ద్వేషములు కాని లోభమోహములు కాని నేను కాను. మదమాత్సర్య ములు నేను కాను. ఇవి పాంచభౌతిక అంతఃకరణములనకు సంబంధించినవి. నేను సర్వాత్మకుడును. నిత్యముక్తుడను. కావున నాకు పురుషార్థములనబడు ధర్మము, అర్థము, కామము, మోక్షములనేవి లేనే లేవు. చిదానందరూపుడగు శివుడనే నేను, శివుడనే నేను.

శ్లో॥ న పుణ్యం న పాపం న సౌఖ్యం న దుఃఖం
న మంత్రో న తీర్థం న వేదో న యజ్ఞః ।
అహం భోజనం నైవ భోజ్యం న భోక్తా
చిదానంద రూపః శ్శివోఽహం శ్శివోఽహం ॥

పుణ్యము కాని పాపము కాని నేను కాను. సుఖము కాని, దుఃఖము కాని నేను కాను. మంత్రము కాని, పుణ్య తీర్థము కాని నేను కాను. వేదములు కాని, వేద విహితములగు యజ్ఞములు కాని నేను కాను. భుజింపదగిన పదార్థము కాని, భుజించుటయను క్రియ కాని, భుజించు (అనుభవించు) వాడను గాని నేను కాను. చిదానంద స్వరూపుడనగు శివుడను నేను, శివుడను నేను.

శ్లో॥ న మృత్యు ర్న శంకా న మే జాతి భేధః
పితో నైవ మే నైవ మాతా చ జన్మ ।
న బంధు ర్న మిత్రం గురు ర్నైవ శిష్యః
చిదానంద రూపః శ్శివోఽహం శ్శివోఽహం ॥

నాకు (ఆత్మకు) మరణము లేదు. భయము లేదు. స్త్రీ, పుం, నపుంసకులను జాతి భేదములను లేవు. నాకు పుట్టుక లేదు. కావుననే తల్లియును, తండ్రియును లేరు. నాకు బంధువు గాని, మిత్రుడు గాని, గురువు గాని, శిష్యుడు గాని లేదు. చిదానంద స్వరూపుడనగు శివుడను నేను, శివుడను నేను.

శ్లో॥ అహం నిర్వికల్పో నిరాకార రూపో
విభుత్వాచ్ఛ సర్వత్ర సర్వేంద్రియాణామ్ ।
న చా సంగతం నైవ ముక్తి ర్న మేమః
చిదానంద రూపః శ్శివోఽహం శ్శివోఽహం ॥

నేను ఏ విధమైన విశేషములు లేని వాడను, నిరాకారుడను, వ్యాపకుడను గాన నేను సర్వదేశముల యందును, సర్వకాలముల యందును, సర్వ వస్తువుల యందును ఉండు వాడును. కావుననే నా స్వరూపము నిఖలేంద్రియములకును సంగతమగుచునే యుండును. నేను ముక్తుడను కాను, భద్ధుడను కాను, నేను సంగము కలవాడిని కాను, నేను కేవలం జ్ఞానానందమైన ఆత్మను. చిదానంద స్వరూపుడనగు శివుడనే నేను, శివుడనే నేను.

శ్రీ ఆదిశంకరాచార్యుల వారి సందేశాన్ని బట్టి నిర్వాణ మార్గం ద్వారా నిర్వాణ స్థితి అంటే ముక్త స్థితి పొందినవాడు నేను ఏ విధమైన విశేషములు లేని వాడను, నిరాకారుడను, సర్వ వ్యాపకుడను, నేను సర్వ కాలములయందు, సర్వ దేశముల యందు, సర్వ వస్తువుల యందు వుండువాడనని తెలుసుకుంటాడు. నేను కేవలం జ్ఞానానందమైన "ఆత్మ"ను. చిదానంద స్వరూపుడనగు శివుడనే నేను అని తెలుసుకుంటాడు. అంటే "అంతా నేనే ... అన్నీ నేనే" అని తెలుసుకుంటాడు. అతని ప్రవర్తన కూడా దానికి తగ్గట్టుగానే వుంటుంది, మారి పోతుంది.

ఎవరిని చూసినా! తానే కదా? దేనిని చూసినా తానే కదా? అని భావిస్తాడు. తానే ఇన్ని రూపాలలో వున్నానని తెలుసుకుంటాడు. అందుచేత ఎవరిని బాధిస్తాడు? ఎవరిని అవమానిస్తాడు? ఎవరిని నష్టపెడతాడు? ఎవరిని కష్టపెడతాడు? ఎవరిని ఏమి చేసినా తన్ను చేసుకున్నట్టే కదా? అందుచేత అటువంటి పనులేమి చెయ్యడు. అలాగే ఏ జంతువును చంపినీ, హింసించినా, భక్షించినా, తనను తాను చేసుకున్నట్టే కదా? అందుచేత ఏ జంతువును, పక్షిని హింసించడు, చంపడు, భక్షించడు, పైగా ప్రేమిస్తాడు, రక్షిస్తాడు, స్నేహం చేస్తాడు. అందరినీ అన్నిటినీ తనతో సమానంగా చూసుకుంటాడు.

ఒక రకంగా బ్రహ్మర్షి వశిష్ఠుల వారు బోధించినట్టు "కర్మలలో ద్వైతాన్ని భావంలో అద్వైతాన్ని ఆశ్రయిస్తాడు".

అందుచేత ఎవరి ప్రవర్తన అయితే శ్రీ శంకరాచార్యుల వారు బోధించిన విధంగా మారిపోతుందో వారు నిర్వాణ స్థితిలో వున్నట్టే, నిర్వాణాన్ని పొందినట్టే. వారిని జీవన్ముక్తులు అని కూడా అంటారు.

అందుచేత ముముక్షువులు అంటే ధ్యాన సాధన చేసే వారు తమ ప్రవర్తన పై విధంగా మార్పు చెందిందా? లేదా? అని చూసుకోవాలి. ఒకవేళ మార్పు కనబడకపోతే సాధనలో ఎక్కడో లోపం వుందని తెలుసుకోవాలి. ఆ లోపాన్ని సరిచేసుకుని సాధన కొనసాగించాలి. జీవిత లక్ష్యమైన నిర్వాణాన్ని సాధించాలి. జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకోవాలి. ఇదే పత్రీజీ బోధించేది.

"ధ్యానం చేయండి"

"ధ్యానం అంటే?"

'ధ్యానం' అంటే 'ప్రార్థన' కాదు! 'ధ్యానం' అంటే 'స్తోత్రం' కాదు! 'ధ్యానం' అంటే 'నామస్మరణం' కాదు! 'ధ్యానం' అంటే 'మంత్రజపం' కాదు! 'ధ్యానం' అంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ! 'శ్వాస మీద ధ్యాసే' బుద్ధ ప్రభోదిత 'ఆనాపానసతి' !

"సత్యం"

మన జన్మను మనమే ఎన్నుకుని వచ్చాం. ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి! ఒకరు ఇంకొకరిని ఎప్పుడూ ఉద్ధరించలేరు ! సృష్టిలో కోటానుకోట్ల లోకాలున్నాయి. మనం ఈ లోకంలో కేవలం "యాత్రికులం" మాత్రమే.

"చావు"

'చనిపోవడం' అంటే శరీరాన్ని వదలడమే! 'చనిపోవడం' అంటే మన చుట్టూ వున్న ప్రపంచాన్ని మార్చడమే! 'చనిపోవడం' అంటే మరో నూతన ప్రపంచం చేరడమే!

"కర్మ సిద్ధాంతం"

ఎవరి కర్మను వారే అనుభవించాలి. మన చెడ్డే మనకు చెడు చేస్తుంది. మన మంచే మనకు మంచి చేస్తుంది.

"జ్ఞానం"

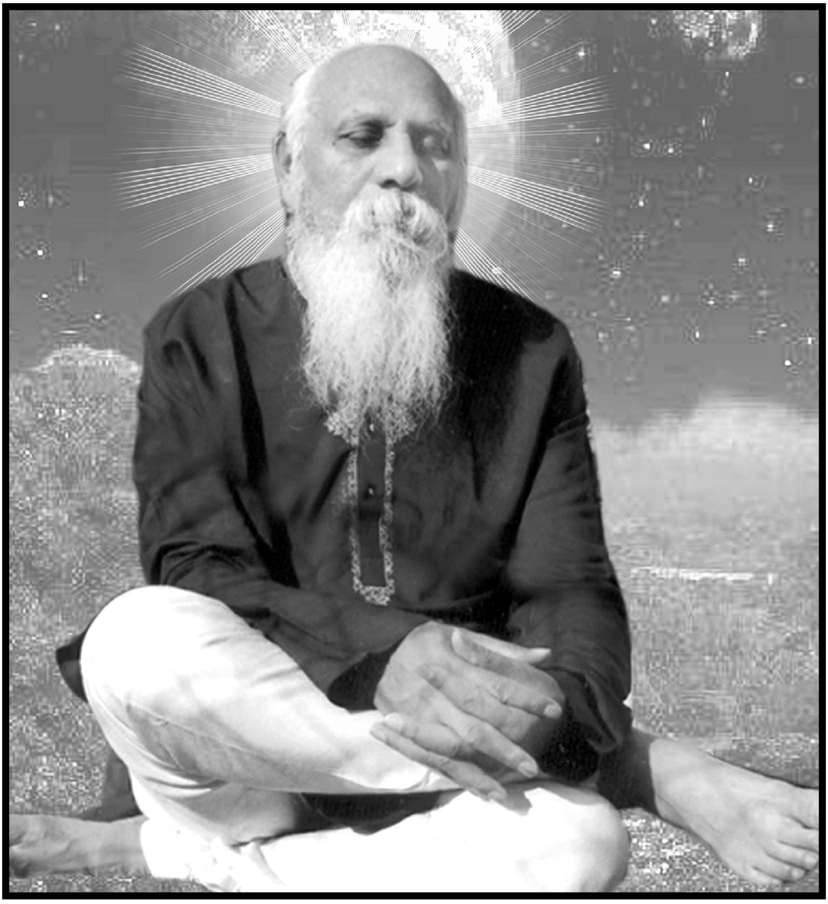
అందరి దగ్గర నుంచి అన్నీ ఎప్పుడూ నేర్చుకుంటూ వుండాలి. సమయం క్షణమైనా వృధా ఎప్పుడూ చెయ్యరాదు. శక్తి అణుమాత్రమైనా ఎప్పుడూ వృధా చెయ్యరాదు. ఈ వర్తమాన జన్మనే ఆఖరి భూలోక జన్మగా చేసుకోవాలి.

– పత్రీజీ

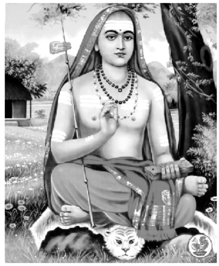
అనుబంధం

యోగుల సందేశాలు

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ



"మహదవధానం"



" మహత్ " అంటే గొప్ప; " అవధానం " అంటే " చదువు ", కనుక " మహదవధానం " అంటే "అన్నిటికన్నా గొప్ప చదువు " అన్నమాట.

శంకరాచార్యుల వారి భజగోవిందంలోని ఒక శ్లోకం:

" ప్రాణాయామం ప్రత్యాహారం నిత్యానిత్య వివేక విచారం -
జాప్యసమేత సమాధి విధానం - కుర్వవధానం మహదవధానం."

" ప్రాణాయామం " అంటే, " ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను గమనించడం".
" ప్రత్యాహారం " అంటే, "బహిరేంద్రియాలు అంతర్ముఖం చేయడం; తద్వారా అంతరేంద్రియం ఉత్తేజితం కావడం".
"నిత్యానిత్య వివేక విచారం" అంటే, " ఏది నిత్యం? ఏది అనిత్యం?" అనేది స్పష్టంగా తెలుసుకోవడం".
" జపం " అంటే " అభ్యాసం, " " తిరిగి తిరిగి అదే పనిని చేయడం " అన్నమాట.
' జాప్యసమేత' అంటే,' జపంతో కూడుకుని వున్న'.

" జాప్యసమేత సమాధి విధానం" అంటే
" ప్రాణాయామం; ప్రత్యాహారం; నిత్యానిత్య వివేక విచారం- అనే మూడింటిని ఎప్పటికప్పుడు, మళ్ళీ మళ్ళీ విధిగా అభ్యాసం చేస్తూ వుండటం" అన్నమాట. అదే 'సమాధి విధానం', అంటే ' సమాధి స్థితికి దారి'.

- **" కురు అవధానం " అంటే " ఈ చదువు చదువు " అని.**
- **యోగవిద్యయే, బ్రహ్మవిద్యయే అన్నింటికన్నా 'గొప్ప చదువు', అంటే 'మహదవధానం'.**

" బుద్ధుని ప్రకారం 'బ్రాహ్మణుడు' "

నిర్వాణ స్థితి పొందినవాడే బ్రాహ్మణుడు

బుద్ధుడు ధమ్మపదంలో 'బ్రాహ్మణు' ణ్ణి ఈ క్రింది విధంగా నిర్వచించాడు:

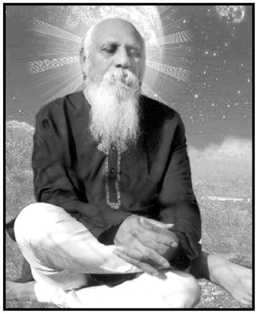
" న చాహం బ్రామ్హణం బ్రూమి, యోనిజం మత్తిసంభవం "

▲ **"కేవలం బ్రాహ్మణి ఐన తల్లి గర్భంలో జన్మించిన వానిని నేను 'బ్రాహ్మణుడు' " అనను**

" పుట్టే నివాసం యో వేది, సగ్గాపాయఇచ్చపస్సతి
అథో జాతిక్ఖయం పత్తో, అభిఇచ్చవోసితో ముని
సబ్బవోసితనోసానం, తమహం బ్రూమి బ్రామ్హణం "

▲ **" పూర్వజన్మ జ్ఞానం కలవాడు; జ్ఞాననేత్రంతో స్వర్గాన్నీ, నరకాన్నీ చూసేవాడు; జన్మరాహిత్యం పొందినవాడు; దివ్యజ్ఞాన పరాయణుడు, ముని, కృతకృత్యుడు అయినవాడినే నేను 'బ్రాహ్మణు' డని అంటాను.**

" మాయ "



" మాయ " అనే పదానికి నిర్వచనం–
" యా మా సా మాయా " అని?

యా = ఏదైతే | మా = లేదో
సా = అది (దానిని) | మాయా = మాయ అని అంటారు

అంటే, " ఏదైతే లేదో", అంటే " దేనికైతే అస్తికత లేదో", దానికి " మాయ" అని పేరు. నిజానికి, ప్రపంచంలో రెండే రెండు వస్తువులు "మాయ" (1) "చావు" అనే భావన; (2) "నేను వేరే, నువ్వు వేరే అనే భావన.

"చావు " ఎక్కడా లేదు; ఉన్నదల్లా, ఆది,అంతం లేని పరిణామ క్రమవే! " చావు " లేదని తెలుసుకున్నవాడే " మాయ " లోంచి బయటపడినవాడు!

అలాగే " అహంబ్రహ్మాస్మి", "తత్త్వమసి", అంటే, " నేనూ అదే ", "నువ్వూ అదే " అని తెలుసుకున్నవాడే మాయలోంచి బయటపడిన వాడు.

" మమాత్మా సర్వ భూతాత్మా" అని తెలుసుకున్నవాడే "మాయలోంచి బయటపడినవాడు".

" దేహాత్మ భ్రాంతి " వున్నవాడే " మాయలో చిక్కినవాడు".
" దేహాత్మ భ్రాంతి " అంటే " దేహమే నేను" అన్న భ్రాంతి కలవాడు.
" ఆత్మే దైవం " అన్న జ్ఞానం వున్నవాడే "మాయ లేనివాడు".

▲ **ధ్యానం ద్వారానే దేహాత్మభ్రాంతి తొలుగుతుంది.**

▲ **ధ్యానం ద్వారానే " మమాత్మ సర్వభూతాత్మా " అని తెలుసుకుంటాం.**

" అన్నమయ్య "

అన్నమయ్య గొప్ప యోగి, గొప్ప జ్ఞాని. కనుకనే ఈ క్రింది విషయాలను చెప్పగలిగాడు –

"చూచే చూపొకటి, సూటి గురి యొకటి,
తాచి రెండూ నొక్కటైతే దైవమే నుండీ !"

'చూచే చూపు ' అంటే 'లోచూపు' – దివ్యదృష్టి 'సూటి గురి ' అంటే 'బ్రహ్మజ్ఞాన'మనే లక్ష్యం. 'తాచి రెండూ నొక్కటైతే' అంటే 'దివ్యదృష్టి ద్వారా బ్రహ్మజ్ఞానం పొందినప్పుడు'. 'దైవమే నుండీ ' అంటే 'అప్పుడు మనమే దైవాలం'.

"భావమే జీవాత్మ, ప్రత్యక్షము పరమాత్మ ;
తావు మనోగోచరుడు దైవమే నుండీ !"

'నేను ' అనే భావమే జీవాత్మ ; ప్రకృతి అంతా పరమాత్మ. అనంతకోటి బ్రహ్మాండాలను ప్రత్యక్షంగా దివ్యదృష్టితో చూడగలిగే 'మనోగోచరుడు ' అయినవాడే ' దైవం ' అనబడతాడు !

అన్నమయ్య చెప్పిన మరికొన్ని సూక్తులు :

▲ **" కాయపుటూపిరిలోనే గని యున్నది."**

(శరీరం యొక్క శ్వాశలోనే అంటే నిక్షిప్తమైన గొప్పసంపద వుందని అర్థం)

▲ **" ఊపిరి లో దేవ్వడున్నాడు యోగీంద్రులకు."**

▲ **(యోగాభ్యాసం చేసేవారికి "అంటే ధ్యానం చేసేవారికి ఊపిరిలోనే అంటే శ్వాసను గమనిస్తే దైవత్వాన్ని పొందుతారు)**

" కాస్టానెడా / డాన్ యువాన్ "

ఆధునిక ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రజ్ఞులలో,
ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర అధ్యాపకులలో,
ప్రప్రథమశ్రేణి వారు కాస్టానెడా / డాన్ యువాన్‌లు.

డాన్ యువాన్ చెప్పిన ఒక సూత్రం :
" జిజ్ఞాసువు ముముక్షువు అయినప్పుడు
అచిరకాలంలోనే అతడు జ్ఞానిగా మారి
సాధనా పరిసమాప్తి ద్వారా చివరికి ' ద్రష్ట ' అవుతాడు.

● జిజ్ఞాసువు (Apprentice)

● ముముక్షువు (Warrior)

● జ్ఞాని (Knower)

● ద్రష్ట, ఋషి (Seer)

"జిజ్ఞాసువు" అంటే సత్యసిద్ధి ప్రాప్తికి ప్రప్రథమంగా కృతనిశ్చయుడైనవాడు.
"ముముక్షువు" అంటే ఇక సత్యశోధనలో, సాధనలో పూర్తిగా నిమగ్నుడైనవాడు.
"జ్ఞాని" అంటే చివరికి సత్యసిద్ధి పొందినవాడు.
"ద్రష్ట", "ఋషి", అంటే దివ్యచక్షువు కలిగినవాడు.

▲ **డాన్ యువాన్ గురించీ మరి అతని ఇతర గురువుల సహచరుల, యోగ సిద్ధుల గురించీ, వారి పరిపక్వ ఆత్మజ్ఞానం గురించీ,అతని శిష్యుడు కార్లోస్ కాస్టానెడా వ్రాసిన అద్భుత పుస్తకాలు చదివి తీరాలి, అధ్యయనం చేసి తీరాలి.**

" మూడు అడుగులు "

" భూలోక, భువర్లోక, స్వర్గలోకా " లనే మూడు అడుగులను వామనుడు బలిచక్రవర్తి ని కోరాడు.

" భూలోక " మంటే ఏమిటి?

మన శరీరమే " భూలోకం ". దీనినే కొంతమంది " ప్రకృతి " అని కూడా అంటారు. ఇంక, మనస్సే " భువర్లోకం ". ప్రజ్ఞయే " సువర్లోకం ".

" బలి " అంటే " పన్ను " లేక " సుంకరం (టాక్స్)".

మన ఇంటికి నీరు సరఫరా చేసినందుకు మున్సిపాలిటీ కి పన్ను కడతాం కదా !

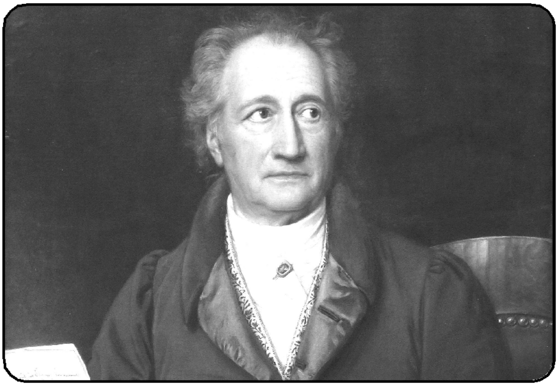
అదే విధంగా, మానసిక సంబంధమైన దానికి కూడా 'పన్ను' కట్టాలి.

బలి చక్రవర్తి కట్టిన సుంకం ఏమిటి?

తన శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులన్నింటినీ భగవంతునికి ధారపోయడం.

పురాణాలలోని కథలు కొన్ని విచిత్రంగా వుంటాయి.
భగవంతుని ఒక పాదం భూలోకాన్నంతా ఆక్రమించిందట!
రెండవ పాదం ఆకాశాన్నంతా వశం చేసుకున్నదట!
మూడవ పాదం బలిచక్రవర్తి తలపై పెట్టాడట!
అంటే, శారీరక భ్రాంతిని ధ్వంసం చేశాడని అర్థం.

" గోథే "



" ' చనిపోవడం, మళ్ళీ పుట్టడం ' – అనే పరిణామక్రమ ధర్మం గురించి మీకు తెలియనంత కాలం ఈ భూమి మీద మీరు గమ్యం తెలియని అతిధులు " అని అన్నాడాయన !

" మీకు చావే లేదు ! మీరు చచ్చినా చావరు ! – ఇది తెలుసుకుని ఈ భూమి మీద ' మారాజు ' లా బ్రతుకండి !" అన్నది ఆయన మనకిచ్చిన మరో సందేశం.

▲ **జర్మనీ దేశ మహాపండితుడు,**
ఆధునిక ఆధ్యాత్మికవేత్తలలో అగ్రగణ్యుడు గోథే.

▲ **పాపపు పనులు చేసేవారు నరకానికి, పుణ్యపు పనులు చేసేవారు స్వర్గానికి, ధ్యానం చేసే వారు పరినిర్వాణాన్ని పొందుతారు.**

- బుద్ధుడు.

"జలాలుద్దీన్ రూమీ"

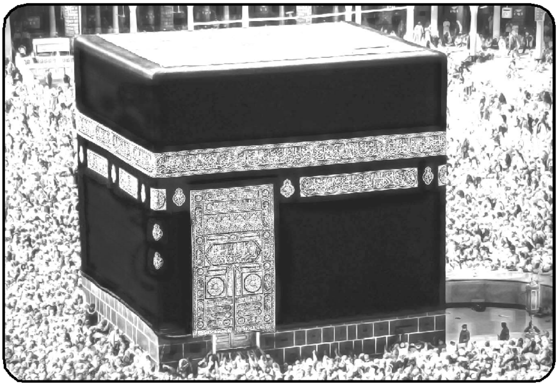
పర్షియా దేశీయుడైన జలాలుద్దీన్ రూమీ గొప్ప సూఫీ మాస్టర్ ! ఆయన చెప్పిన ఒకానొక సత్యవాక్కు :

"నేను ఖనిజంలా చనిపోయి మొక్కగా మారాను ; మొక్కగా చనిపోయి జంతువులా పుట్టాను ; జంతువులా చనిపోయి మనిషిగా అవతరించాను ; ఇంక దేనికి భయపడాలి నేను? చనిపోవడం వల్ల నేనెప్పుడు నష్టపోయాను? అంతేకాదు, మనిషిలాగా కూడా చస్తాను; చనిపోయి 'దేవత'గా దేవలోకాలకు వెళ్తాను ; అక్కడి నుంచి కూడా ఇంకా ఇంకా పై లోకాలకు వెళ్ళవచ్చు ! ఇంకా పైపైకి వెళ్ళి ఎవ్వరూ ఊహించలేనంతటి స్థితికి చేరుకుంటానేమో ! "

- **ఎన్నో జన్మలు ! మరెన్నో లోకాలు ! ఇంకెన్నెన్నో అనుభవాలు !**
- **'జీవితం' అనేది అనంతమైన, శాశ్వతమైన పరిధులు లేని, వినోద, విజ్ఞాన యాత్ర !**

- ఇదీ రూమీ జీవిత అనుభవసారం !

"మహమ్మద్"



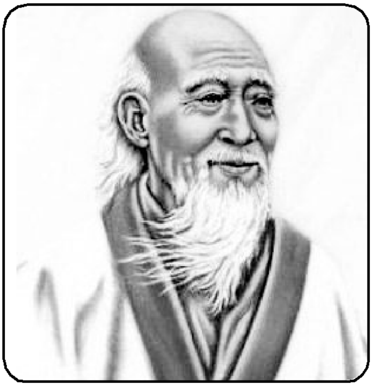
" మిమ్మల్ని భూమి నుంచి మొక్కలుగా పైకి రావాలని అల్లా చేసాడు ; ఇక మీదట మళ్ళీ మిమ్మల్ని భూమిలోకి పంపుతాడు ; క్రొత్తగా మరోసారి పైకి తీసుకువస్తాడు." ఖురాన్ (సురా :71:17-18)

" మనం ఈ లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ రావాల్సి వుంటుంది "- అనే పునర్జన్మ సిద్ధాంతమే దీని అంతరార్థం !

మహమ్మద్ మక్కా పట్టణం సమీపంలో వున్న ' హీరా ' అనబడే కొండ గుహలలో ధ్యానం చేసుకుంటూ వుండేవాడు; అప్పుడు 'గాబ్రియేల్' అనే ఆస్ట్రల్ మాస్టర్ ద్వారా, యోగ సిద్ధి పొంది, అన్ని లోకాలనూ దర్శించి, సత్యాన్నంతటినీ ప్రత్యక్షంగా పరిశోధించినవాడు!

▲ **మహమ్మద్ ఓ మహాయోగి, ఓ మహాప్రవక్త.**

"చువాంగ్‌ట్జు"



చైనా దేవుడు అత్యుత్తమ ఋషి, ఆధ్యాత్మిక తత్త్వవేత్త "చువాంగ్ ట్జు".
ఆయన చెప్పిన కొన్ని సూక్తులు:

" 'జీవితం' ఉంటే 'చావు' ఉంటుంది; అలాగే 'చావు' వుంటే మళ్ళీ 'జీవితమూ' వుంటుంది."

"బుద్ధి కుశలురు మాత్రమే 'ఈ ఉన్నదంతా ఒకటే!' అని తెలుసుకుంటారు."

"ఉత్తమ పురుషుడు ఎవ్వడూ ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానే!
అతనికి చావు పుట్టుకలుండవు; అలాంటి వాడిని ప్రాపంచిక లాభనష్టాలేమీ చేయలేవు."

"జనన – మరణ చక్రం గురించీ, 'కాలం' గురించీ, శుభాశుభాల గురించీ మరిచిపోండి; అనంతత్త్వంలో విశ్రాంతి పొందండి."

" నిజమైన ధ్యానం దొరకాలంటే మనిషి ముందుగా త్రికరణ శుద్ధి కలిగివుండాలి."

" జ్ఞానులు, 'తమ శరీరాలు వేరు, తాము వేరు' అని తెలుసుకున్నవారు."

" జ్ఞానికి శారీరక నాశనమే వుంది కానీ ఆత్మనాశనం లేదు;
'స్థల మార్పిడి' వుంది కానీ ' నిజమైన నాశనం ' లేదు."

▲ **" చువాంగ్ ట్జు", "లావోట్జు" లాంటి
మహాజ్ఞానుల పుస్తకాలు చదివితేనే సుజ్ఞానం.**

" జీసస్ "

జీసస్ అన్నారు

" నా తండ్రి సృష్టిలో ఎన్నో లోకాలున్నాయి." జాన్ (14:2)

" మీరు ఇంకొకరికి ఏ విధంగా చేస్తారో, అదే విధంగా మీకూ ఇతరులచే జరుగబడుతుంది." మార్క్ (4:21)

"ఎప్పుడైతే మీకు దివ్యదృష్టి లభిస్తుందో, అప్పుడు మీ సూక్ష్మశరీర సముదాయం అంతా తేజోమయమవుతుంది." లూకా (2:34 - 37)

" ఈ ప్రపంచంలోని సంపదల కోసం ఆరాట పడవద్దు : వాస్తవానికి ఊర్ధ్వలోకాల సంపదలను పొంద ప్రయత్నించాలి."

మాథ్యూ (6:519 :20)

▲ **ఏసు ప్రభువు జీవించినట్లు జీవిద్దాం.**

చాలు ! ఇంకేమీ వద్దు !

" జొరాస్టర్ "

జొరాస్ట్రియన్ మత స్థాపకుడైన జొరాస్టర్ మహా ఋషి, మహాద్రష్ట!

ఆయన చెప్పిన ఒక ఆణిముత్యం : "మీకున్న దానితో (వస్తు సముదాయాలతో) ఎప్పుడూ సంతృప్తులై వుండండి: కానీ, ' మీ ' తో అంటే, 'మీ ఆత్మాభివృద్ధి' తో మాత్రం ఎప్పుడూ సంతృప్తులు కాబోవద్దు!"

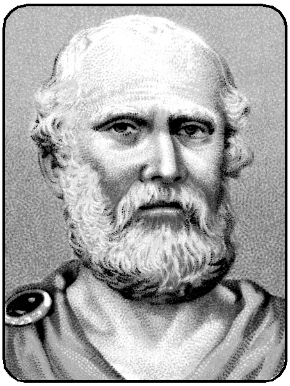
మరొక ముత్యం :

" మీ 'ఆత్మ' అనబడే ' నదీ ప్రవాహాల ' ను శోధించండి : మీ పరిణామ క్రమాల గురించి ఆలోచించండి." అంటే, " మీ గత జన్మల గురించీ, పూర్ణాత్మ గురించీ, మీరు పరిశోధించండి "- అన్నదే జొరాస్టర్ సందేశం.

▲ **జొరాస్టర్ లాంటి పరమ ఆచార్యులందరూ తెలిపేవే పరమసత్యాలు ; అవే పరమ ఆచారాలు.**

▲ **ఆచార్యుడు చెప్పిందే 'ఆచరణీయం', 'ఆచారం' !**

"ప్లేటో"



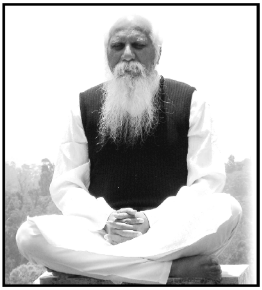
ప్లేటో క్రీ.పూ. 5వ శతాబ్ధపు గ్రీకు దేశపు అతిముఖ్య తత్త్వవేత్త, సాక్రటీసు శిష్యుడు.

ప్లేటో సూక్తులు కొన్ని :

- " 'భగవంతుడు' అంటే విశ్వమంతా అవతరించి వున్న వివేకం – బుద్ధి."
- " ఆత్మకు అమృతత్త్వం వుంది."
- " మనిషి లౌకిక వ్యవహారాలలో తలమునకలుగా మునిగిపోయి తన రెక్కలు కోల్పోయాడు; అంతకు ముందు అతను ఆధ్యాత్మ ప్రపంచంలో దేవతలతో సమంగా నివసిస్తూ వుండేవాడు; ఆ ప్రపంచంలో అంతా యదార్థమూ – పవిత్రమూనూ."
- " మనిషి ఇంకా రూపుకట్టుకోక ముందు కేవలం తేజోరూపంతో వ్యవహరిస్తూ వుండేవాడు."
- " సూర్యుడు అమృతమయుడయిన సజీవమూర్తి."
- " జీవయాత్ర ఉద్దేశ్యం యిదే – దివ్యత్వాన్ని పొందడం; జ్ఞానంతో సరితూగుతూ పవిత్రంగా వుండడం."
- " ఆత్మ అన్నది శరీరం కన్నా ముందుగానే ఆవిర్భవించింది; శరీరం ఉపాంగం; అనుషంగికం కూడా; ఆత్మకు అనుయాయిగా వుండడం తప్ప దానికి మరొక పనిలేదు."
- " అంతా పూర్వస్మృతులే."
- " మనిషి క్రమక్రమంగా పరిపూర్ణుడయి, దివ్యజ్ఞాన జలధిలో ప్రయాణం చేయగలుగుతాడు."

▲ **ప్లేటో వ్రాసిన "రిపబ్లిక్, డయలాగ్స్" అన్న పుస్తకాలు ప్రతి ముముక్షువూ చదివి తీరాల్సిందే ! లేకపోతే బుద్ధివికాసం అన్నది అసంభవం !**

“జీవిత పరమార్థం”



ఈ

జీవితం

వున్నది – –

అన్ని వస్తువులనూ, అన్ని విషయాలనూ అనుభవించడానికి !

సకల కళలనూ, సకల విద్యలనూ అభ్యసించడానికి !

ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం గురించి పూర్తిగా, క్షుణ్ణంగా తెలుసుకోవడానికి !

ముఖ్యంగా ఆత్మ శక్తులను శక్తి మేరకు సంతరించుకోడానికి !

కనుక,

జీవిత పరమార్థాలు – నాలుగు :

- ▲ **భుక్తి ---- విషయానందం ద్వారా**
- ▲ **రక్తి ---- కళలు, ఆటలు,పాటలు ద్వారా**
- ▲ **ముక్తి ---- ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానం ద్వారా**
- ▲ **శక్తి ---- యోగ సాధన ద్వారా**

> ▲ **ప్రాపంచికంగా ఎక్కువగా ఆశించకుండా జీవించడమే సంపూర్ణ ఆత్మజ్ఞానసారం.**
>
> ▲ **ప్రాపంచికంగా ఏది వస్తున్నా, ఏది పోతున్నా ఎంతమాత్రం చలించకుండా జీవించగలగడమే సంపూర్ణ ఆత్మజ్ఞాన సారం.**
>
> **– బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ**

" కన్‌ఫ్యూషియస్ "

కన్‌ఫ్యూషియన్ 6వ శతాబ్దం B.C నాటి చైనా దేశపు మహాజ్ఞాని.

" మీ దేశం గొప్పతనాన్ని ప్రపంచానికి చూపించాలంటే, ముందుగా రాష్ట్రాలను చక్కబెట్టాలి ; రాష్ట్రాలను చక్కబెట్టాలంటే ముందుగా కుటుంబాలను కుదుటపరచాలి ; కుటుంబాలు కుదుటపడాలంటే ముందుగా 'వ్యక్తిగత జీవితం' సరిదిద్దబడాలి; వ్యక్తిగత జీవితం సరిదిద్దబడాలంటే ముందుగా వ్యక్తి తన 'బుద్ధిమాంద్యా'న్ని పోగొట్టుకోవాలి ; బుద్ధిమాంద్యం పోవాలంటే ముందుగా 'శ్రద్ధ', 'దీక్ష' అన్నవి అవసరం ; శ్రద్ధ, దీక్ష అన్నవి కుదరాలంటే, 'జ్ఞాన విస్తరణ' అవసరం ; జ్ఞాన విస్తరణ జరగాలంటే, 'అన్నింటినీ పరిశోధించడం' అన్న ప్రక్రియ తప్పనిసరి " – అన్నాడాయన,

1. "వస్తుతత్వ పరిశోధన ద్వారానే జ్ఞాన విస్తరణ జరుగుతుంది."
2. " జ్ఞాన విస్తరణ ద్వారానే శ్రద్ధ, దీక్ష అన్నవి అకుంఠితమవుతాయి."
3. " శ్రద్ధ,దీక్ష అన్నవి అకుంఠితమవ్వడం ద్వారానే బుద్ధిమాంద్యం పోతుంది."
4. " బుద్ధిమాంద్యం పోవడం ద్వారానే వ్యక్తిగత జీవితం సరిదిద్దబడుతుంది."
5. "వ్యక్తిగత జీవితాలను సరిదిద్దడం ద్వారానే కుటుంబాలు కుదుట బడతాయి."
6. " కుటుంబాలు కుదుట పడడం ద్వారానే రాష్ట్రాలు చక్కబడతాయి."
7 " రాష్ట్రాలు చక్కబడడం ద్వారానే దేశం గొప్పగా అవుతుంది."
8. " అప్పుడే మీ దేశం యొక్క గొప్పతనాన్ని ప్రపంచానికి చాటగలరు."

▲ **ఈ ఎనిమిది అంశాల సారాన్నే.**

" ది గ్రేట్ లెర్నింగ్" అంటే "మహాజ్ఞానం" అని చైనాలో అంటారు.

సదానందయోగి

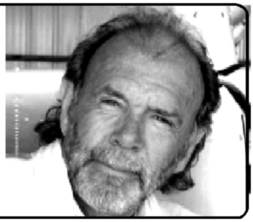
“అన్నము లారగించిననూ
అంబర భూషణాది దాల్చిననూ,
కన్య తోడి కూడిననూ
కన్న తనూజ ను ముద్దు చేసిననూ,
సకల బంధునాప్తులను దాపు చేర్చి నటించిననూ,
ఏ న్యూనమూ లేదు బ్రహ్మవేత్తలకిలన్”

ఏ పనినైనా తలపెట్టే ముందు “అది న్యాయమా? అన్యాయమా? క్రమమా? అక్రమమా? శుభమా? అశుభమా?” అని మొదట బేరీజు వేసుకుని ఆ తర్వాత న్యాయమైనదీ, సక్రమమైనదీ, శుభమైనదీ అయితే దృఢచిత్తంతో దానిని చేసే తీరాలి; చావుకు కూడా భయపడరాదు అంటూ **“చేయి లేకపోతే చావు”** అన్నారు.

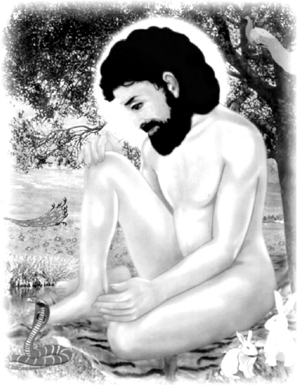
“లేనిది కోరరాదు, ఉన్నది కాదనరాదు ; వస్తూంటే
‘వస్తూంద’ని సంబరపడరాదు ;
పోతూంటే,
‘అయ్యో! పోతూంద’ నరాదు!”

– సదానందయోగి

▲ **అన్యాయం, విషాధం అనేవి వున్నాయని మీరు ఎంత ప్రగాఢంగా నమ్మితే వాస్తవానికి అంత అజ్ఞానం మీకు వుందన్నమాట. - రిచర్డ్ బాక్**



యోగి వేమన



"ఉత్తమ గురువులు"

రకరకాల గురువుల గురించి వేమన ఇలా చెప్పాడు.

"కల్ల గురుడు గట్టు కర్మచయంబులు -
మధ్య గురుడు గట్టు మంత్రచయము;
ఉత్తముండు గట్టు యోగ సామ్రాజ్యంబు -
విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ!"

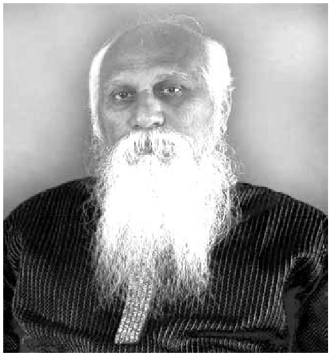
మూర్ఖ గురువులు ప్రజలకు "కర్మలు" చేయడాన్నే ప్రోత్సహిస్తారు. "కర్మలు" అంటే "బాహ్యపూజలు" అన్నమాట.

మధ్యమ గురువులు మంత్ర ఉపాసనలకు శిష్యులను పురిగొల్పుతారు ; 'అదే పరమయోగ' మంటూ ప్రవచిస్తూ వుంటారు.

కానీ, ఉత్తమ గురువులు ధ్యానయోగాన్ని మాత్రమే అందరికీ, అన్ని వేళలా ప్రభోదిస్తూ వుంటారు.

బాహ్య పూజలు చేయడం మూర్ఖత; మంత్రజపం 'మూర్ఖత' కాదు కానీ, 'పరమ యోగం' కూడా కాదు! అందులో దొరికేది మనస్సుకు తాత్కాలిక ఉపశమనం మాత్రమే !

"సత్సంగం - సజ్జన సాంగత్యం"



"సత్ + సంగం" = "సత్యంతో కలయిక" "సత్" అంటే "నిత్యమైనది"; అంటే, "ఏ కాలంలో నైనా చెడకుండా ఉండేది" అన్నమాట.

నిజానికి ఎవరికి వారే సత్యం. ఒకరు ఇంకొకరికి 'సత్యం' కాలేరు! ఒకరు ఇంకొకరితో సర్వకాల సర్వావస్థల్లోనూ ఎప్పటికీ వుండలేరు! 'సత్సంగం' అంటే, 'సత్యంతో నేరుగా కలయిక'. అంటే 'ధ్యానం' అన్నమాట. ధ్యానంలో మాత్రమే మనం మనతో కలిసి వుంటాం ; కనుక, మనతో మనం వుండడమే 'సత్సంగ' మన్నమాట!

"సత్ + జనులు" = సత్యం తెలుసుకున్న జనులు". కనుక, "సజ్జన సాంగత్యం" అంటే "సత్యం తెలుసుకున్న జనులతో కలవడం" అన్నమాట.

అందుకే శంకరాచార్యులు వారు 'భజగోవిందం'లో అన్నారు –

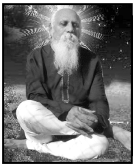
"త్రి జగతి సజ్జన సంగతిరేకా! భవతి భవార్ణవ తరణే నౌకా" అంటే – "మూడు లోకాల్లో ఏ లోకానికి పోయినా, యోగులతో కలవాల్సిందే; వాళ్ళే అజ్ఞానసాగరంలోంచి మనల్ని తరింపచేయగలరు" అని.

▲ **'సత్సంగ' మంటే 'సత్యం'తో సంగమం.**

'సజ్జన సాంగత్య' మంటే 'పరమ గురువులతో సంపర్కం'.

▲ **కనుకనే, 'సంఘం శరణం గచ్ఛామి' అనబడింది బుద్ధ ధర్మంలో; 'సంఘం' అంటే 'సజ్జన సంఘం' అన్నమాట.**

– బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ



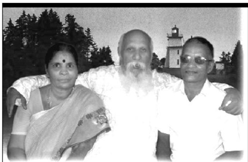
ధ్యానం చేసే పద్ధతి
శ్వాస మీద ధ్యాస

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 వసతులతో కలిపి మూడు రోజులకు రూ. 300/-లు మాత్రమే.*

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

వివరాలకు : **తటవర్తి వీరరాఘవరావు,** తటవర్తి వారి వీధి, **భీమవరం - 534 201.**
ఫోన్ : (08816) 234353, సెల్ : 94403 09812, 94901 71853

"నిర్వాణం"

"దుఃఖాల నుంచి విడుదలయే "ముక్తి" లేక "నిర్వాణం" అంటారు. రకరకాల దుఃఖాల నుంచి విడుదల కావడమే అంటే బయటపడటమే 'నిర్వాణం'.

శారీరక పరమైన భాధల నుంచి విడుదల కావడమే 'నిర్వాణం'. మానసికపరమైన రుగ్మతలు, ఒత్తిడులు, ఆందోళనలు, భయాల నుంచి విడుదల కావడమే 'నిర్వాణం'.

అలాగే 'బుద్ధి' యొక్క 'మాంద్యం' నుంచి విడుదల కావడమే 'నిర్వాణం'.

ఇవన్నీ ఒకప్పుడు పోయి మరొకప్పుడు ఉంటే అప్పుడు, అక్కడ దానిని 'నిర్వాణం' వచ్చింది అనం.

ఎప్పుడయితే ఈ దోషాలన్నీ శాశ్వతంగా పోతాయో... అప్పుడే మనం 'నిర్వాణం' పొందినట్టు.

ధ్యాన సాధన, స్వాధ్యాయ సాధన, సజ్జన సాంగత్య సాధన, ఈ మూడు రకాల సాధనలే ముక్తికి అంటే నిర్వాణానికి మార్గాలు.

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

రూ. 50/-