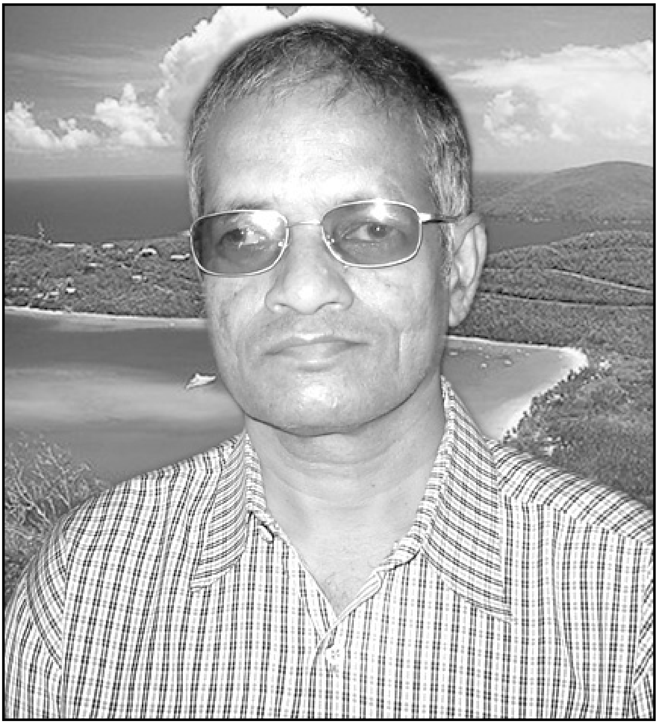
ఉపమాన ధ్యాన సందేశాలు

తటవర్తి వీరరాఘవరావు

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఆశీస్సులతో....

ఉపమాన ధ్యాన సందేశాలు



రచన & ప్రచురణ : తటవర్తి వీరరాఘవరావు

ప్రథమ ముద్రణ : జూలై, 2024
కాపీలు : 1,000

వెల : రూ. 110/-

పుస్తకముల కొరకు

తటవర్తి వీర రాఘవరావు

తటవర్తివారి వీధి, భీమవరం-1. ప॥గో॥జిల్లా. ఆం.ప్ర.
సెల్ : 9440309812
email : balajipyramid.bvrm@gmail.com

విషయ సూచిక

ఉపమాన ధ్యాన సందేశం 5

1) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-1 .... 7**
"జ్వరం వచ్చిన వాడికి తీపి పదార్ధాలు నచ్చవు".

2) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-2 .... 11**
"ఇంటికి ఉన్న ద్వారాలు తెరిచి ఉంటే ఇంటిలోని దీపం నిశ్చలంగా వుండదు'

3) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-3 .... 16**
"పంట పొలంలో కలుపు మొక్కలు ఉంటే చేను పెరగదు".

4) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-4 .... 26**
"హంస పాలను, నీటిని వేరుచేసి పాలను స్వీకరిస్తుంది."

5) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-5 .... 31**
"“పాము కోరలు పీకితే అది ప్రమాదకరం కాదు. ".

6) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-6 .... 33**
"నూతిలో నీరు ఉంటుంది. కానీ తాడు, బకెట్ ఉంటేనే నీరు లబిస్తుంది".

7) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-7 .... 35**
"మేల్కొన్న వాడికే సూర్యోదయం లభిస్తుంది".

8) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-8 .... 36**
"నూనె చేతికి వ్రాసుకుని పనసపండు ఒలిస్తే
దాని జిడ్డు మన చేతికి అంటదు. "

9) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-9 .... 38**
"పండ్లు కావాలంటే పుష్పాల ద్వారానే లభిస్తాయి".

10) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-10 .... 41**
"గ్యాస్ లైట్ గాలి కొట్టి వెలిగిస్తే గాలి ఉన్నంత వరకు వెలిగి ఆగి పోతుంది"."

11) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-11 .... 44**
"బియ్యానికి పుట్టుకతోనే తౌడు, పొట్టు ఎలా కలిసి వుంటుంది! .
12) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-12 .... 46**
"అగ్నిలో వేసిన వస్తువులు పూర్తిగా దహించబడతాయి.".
13) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-13 .... 48**
"బురదలో పుట్టిన కమలం బురద అంటకుండా వికశిస్తుంది "
14) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-14 .... 51**
"నీటిలో ఉన్నంతసేపు కమలం వికసిస్తుంది, నీటిని వదిలెస్తే కమలం వాడిపోతుంది. ".
15) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-15 .... 53**
""కప్పకు బురద ఇష్టం, అజ్ఞానికి ధనం ఇష్టం".
16) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-16 .... 56**
"ఒక్క అంతస్తు మీద ఉన్న ట్యాంక్ నుంచి వచ్చే నీరు ఫోర్సు తక్కువగా ఉ ంటుంది. ఎక్కువ అంతస్తుల నుండి వచ్చే నీరు ఫోర్సు ఎక్కువగా వుంటుంది..
17) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-17 .... 60**
"మురికి వస్త్రాన్ని సబ్బుతోనే శుద్ధి చేయగలము".
18) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-18 .... 63**
"హంస నీళ్లను తొలగించి పాలను స్వీకరిస్తుంది."
19) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-19 .... 64**
"సముద్రంలో ఉన్న శిలలను కెరటాలు ఏమి చేయలేవు".
20) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-20 .... 66**
"ఎంతో ఖరీదైన సెల్ ఫోను ఉన్నా ఉపయోగించడం రాక పోతే వృధానే"ఘ
21) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-21 .... 68**
"బంగారానికి తుప్పు పట్టదు, ఇనుమును చెదపురుగులు తినలేవు".

22) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-22 .... 71**
"లోతు హెచ్చిన కొలది పీడనం పెరుగుతుంది అంటే పీడన శక్తి పెరుగుతుంది.".

23) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-23 .... 75**
"దారి తప్పితే ప్రయాణం ఎంతో ఆలస్యం అవుతుంది"

24) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-24 .... 78**
"""వర్షం వస్తే విత్తనం మొలకెత్తుతుంది. అలాగే ధ్యానం చేస్తే జ్ఞానం ఉదయిస్తుంది". ".

25) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-25 .... 81**
""త్రాగటానికి పనికిరాని సముద్రపు నీటిని సూర్యుడు త్రాగే మంచినీటిగా మార్చి అందరికీ అందిస్తున్నాడు.".

26) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-26 .... 84**
"""కళాయి లేని పాత్రలో వండిన పప్పు, పులుసు ఎలాంటిదో! అలాగే ప్రాపంచిక లాభాల కోసం చేసే ధ్యానం అలాంటిది.".

27) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-27 .... 87**
"""వేరుకు పురుగు పడితే వృక్షం అభివృద్ధి చెందదు, ఫలాలు ఇవ్వదు, చివరకు నశించిపోతుంది"

28) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-28 .... 90**
"""అనేక శాస్త్రాలు చదివి ధ్యానం చేయని వాడికంటే! ఏమీ చదవకపోయినా ధ్యానం చేసేవాడే గొప్పవాడు.""

29) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-29 .... 95**
"చిక్కు ముడులు ఉన్న దారంతో వస్త్రం నేయలేం!".

30) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-30 .... 98**
"అర్జునుని దృష్టి లక్ష్యమైన పక్షి యొక్క కన్ను గుడ్డు మీదే వుంటుంది"

31) **ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-31 .... 100**
"బుసలు కొట్టే పాము హాని చెయ్యకూడదు అంటే బుట్టలో పెడతాము."

ఉపమాన ధ్యాన సందేశం

పత్రి గారు ఏ విషయం చెప్పినా ఉపమానం చెప్పకుండా చెప్పరు. ఎందుచేతనంటే? గురువు ఏ విషయం చెప్పినా శిష్యులకు అర్థం అవ్వడం కోసం ఉపమానాలు చెప్తూ ఉంటారు. పత్రిగారి దగ్గర నేను మొదటి నుంచి ఇది గమనించాను. ఉపమానం లేకుండా ఆయన ఏమీ చెప్పరు. ప్రతిదానికి ఏదో ఒక ఉపమానం చెప్తూ ఉంటారు. ఆయన ఏదో ఒక సంఘటన, లేకపోతే ఏదో ఒక ఎగ్జాంపుల్, లేకపోతే ఒక కథ, మన జీవితంలో జరిగే ఒక సంఘటన, లేకపోతే ప్రకృతిలో ఉన్నటువంటి ఏదో ఒక విషయం ఉపమానంగా చెప్పడం వలన, అది మనకి శాశ్వతంగా మనసులో ఉండిపోతుంది. అందుకే పెద్దలు అలా చెప్తూ ఉంటారు.

నేను కూడా సందర్భాన్ని బట్టి దానికి సంబంధించిన ఉదాహరణ చెప్పే ప్రయత్నం చేస్తూ ఉంటాను. పత్రిగారి దగ్గర నుంచి అదే నేను నేర్చుకున్నాను. అందుచేత మీరు కూడా మంచి మాస్టర్ అవ్వాలి అంటే ఎన్ని విషయాలు చెప్పాము అన్నది కాదు, చెప్పింది వినేవారికి అర్థమయ్యిందా? లేదా? అన్నది చూసుకోవాలి. అందుచేత చెప్పదలుచుకున్న విషయం అర్థం కావడానికి ఉపమానం జోడిస్తే బాగా అర్థమవుతుంది.

ఎందుకు మనం అర్థమయ్యేటట్లు చెప్పాలి? అంటే అర్థం అయితేనే వాళ్ళు ఆచరిస్తారు. ఎప్పుడైతే ఆచరిస్తారో దాని ఫలితం వాళ్లు పొందగలుగుతారు. ఒకవేళ వాళ్లకి అర్థం కాలేదు అనుకుందాం, అర్థం కాకపోతే ఏమవుతుంది? ఆచరించరు. ఆచరించకపోతే ఏమవుతుంది? ఫలితం రాదు. అప్పుడు మనం చెప్పడం వల్ల ప్రయోజనం ఏముంది? అంతా వృథా ప్రయాస అవుతుంది. ఊరికే సరదాగా క్లాసులు చెప్పడం తప్ప, ఆ ప్రభావం వాళ్ళ మీద పడదు, వాళ్లలో మార్పు రాదు.

క్లాసులు చెప్పేవారు చాలామంది ఏమంటారంటే? మేము చెప్తున్నాము కాని వాళ్లేమీ ఆచరించరండి అంటారు. అంటే వాడికి అర్థం అయ్యేటట్లు వీడు చెప్పలేదనే అర్థం. అందుచేత ప్రతి విషయం అర్థం అయ్యేటట్లు

చెప్పగలగాలి. అంతేకాని వూరికే చెప్పేశాము అంటే సరిపోదు.

చూడండి పూజలు వద్దు అని వూరికే చెపితే ఎవరు మానతారు? మాంసం వద్దు అని చెపితే ఎవరు మానతారు? మనం చెప్పింది వారికి అర్థమయ్యే విధంగా ఎన్నో కారణాలు చెప్పాలి, అవసరమైన చోట ఉపమానాలు కూడా చెప్పాలి. అలా వాళ్ళ స్థాయికి తగ్గట్టుగా మనం అర్థం అయ్యేటట్టు చెప్తే ఖచ్చితంగా వాళ్లలో మార్పు వస్తుంది.

పత్రి గారు నాలుగు రకాల ప్రమాణాలు చెప్పారు. ఆయన శబ్ద ప్రమాణం, ఉపమాన ప్రమాణం, అనుమాన ప్రమాణం, ప్రత్యక్ష ప్రమాణం అని చెప్పారు.

ఇక్కడ ప్రమాణము అంటే సాక్ష్యము అని అర్థం.

శబ్ద ప్రమాణం:– గొప్ప గొప్ప వాళ్ళు, ఋషులు, యోగులు లాంటివారి నోటి నుంచి వచ్చే మాట మనకు ప్రమాణం. దీనిని శబ్ద ప్రమాణం అంటారు.

ఉపమాన ప్రమాణం:– ఉపమానం అంటే ఉదాహరణ. ఒక మనిషి ఏదైనా చేస్తే, ఇంకో మనిషి కూడా అది చేయగలడు అన్నది ప్రమాణం, ఋజువు.

అనుమాన ప్రమాణం:– చూడండి ఎవరి ముఖమైనా కళకళలాడుతుంటే ధ్యానం చేసి వచ్చావా? అని, ఏడుపు ముఖంతో ఉంటే ఏదైనా సమస్యలో ఉన్నావా? అని అడుగుతాం. ఇది అనుమానం.

ప్రత్యక్ష ప్రమాణం:– లోబ్ సాంగ్ రాంపాకు సిల్వర్ కార్డ్, ఆస్ట్రల్ ట్రావెల్ కనపడేవి. ఇవన్నీ ఆయనకు ప్రత్యక్ష ప్రమాణాలు.

ఇక్కడ ఉపమానం అంటే ఉదాహరణ.

అందుచేత మనం ధ్యానంలో ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకుంటూ వుంటాం ఆ విషయాలు అర్థం కావడానికి కొన్ని కొన్ని ఉదాహరణలు ఇస్తూ ఉంటాం వాటిని మనం "ఉపమాన ధ్యాన సందేశాలు" అని చెప్పుకుంటున్నాం.

సహజంగా మనం ఎక్కడికి వెళ్లినా ధ్యానం గురించే చెప్తాము, ధ్యానం చేయమని చెప్తాము. మనం కొన్ని ప్రమాణాలు తెలుసుకుంటే వాటిని ఉప యోగించవచ్చు.

ఇప్పుడు ఒక ఉపమానం గురించి తెలుసుకుందాం.

"జ్వరం వచ్చిన వాడికి తీపి పదార్థాలు నచ్చవు. అలాగే మనసు మలినంగా ఉన్న వాడికి ధ్యానం గురించి చెప్తే నచ్చదు".

చూడండి జ్వరం ఉన్నవాడికి నోరు పాడైపోతుంది వాడికి స్వీట్ రుచించదు, నచ్చదు.

అలాగే మనసు మలినంగా ఉన్నవాడు అంటే తమోగుణం, రజోగుణంలో ఉన్న వాళ్ళకి ధ్యానం గురించి చెప్తే వాళ్ళకి నచ్చదు. ఎందుచేతనంటే? పత్రి గారు ఏమన్నారంటే? ఎవరైనాసరే తమోగుణంలో 100నుంచి 150 జన్మలు, రజోగుణంలో ఇంకో 100 నుంచి 150 జన్మలు తీసుకుంటారు. ఎవరికైనా అది సహజం అని పత్రి గారు చెప్పడం జరిగింది.

అందుకే పూర్వకాల పెద్దలు, పండితులు, యోగులు, మానవులలో వున్నటువంటి ఈ చెడు గుణాలు తొలగించడానికి పుణ్యం పేరుతో కొన్ని అలవాటు చేశారు. అందులో ఈ ఆలయ సాంప్రదాయం, గుడుల నిర్మాణం, ఆరాధనలు లాంటివి ఏర్పాటుచేయడం జరిగింది. ఇవన్నీ వారి గుణాలలో మార్పు తీసుకురావడానికే. అలా వారు కొన్ని జన్మలు అవి పాటించడం వల్ల మెల్లిగా వారిగుణాలలో మార్పు వస్తుంది.

నేను శాస్త్రాల అర్థం అంతరార్థం అనే పుస్తకం వ్రాయడం జరిగింది. ఆ పుస్తకం చదివితే ఈ ఆలయ సంప్రదాయమంతా మానవునిలోని పనికిరాని చెడు గుణాలు తొలగించడానికే అని బాగా అర్థమవుతుంది. అలా కొన్ని జన్మలు ఆ ఆచారాలు పాటిస్తూ ఉంటే తెలియకుండానే వారిలో మార్పు వస్తుంది.

ప్రారంభ జన్మలలో ఉన్న మానవులలో మార్పు తీసుకురావడానికి ప్రవేశపెట్టబడిన ఆచారమే ఆలయ సాంప్రదాయం. తమోగుణంలో ఉన్న వారికి ఉండే ఒక ముఖ్య లక్షణం బద్ధకం. ఈ బద్ధకం ఒక్క జన్మలో పోదు, మెల్లిమెల్లిగా

పోతుంది. అందుకే తెల్లవారుజామునే లేవడం, నదులలో చన్నీటితో స్నానం చేయడం, కొండలు ఎక్కడం లాంటి ఆచారాలు వున్నాయి. మీరు గమనిస్తే ముఖ్యమైన గుడులు అన్నీ కూడా కొండల మీదే ఉంటాయి.

అందుచేత ఎంత బద్ధకస్తుడైనా పుణ్యం అనుకుంటూ పట్టుదలగా ఎక్కుతాడు. అలా మెల్లి మెల్లిగా ఆ బద్ధకం వదులుతుంది, తమోగుణం పోతుంది. అంతేకాదు దర్శనానికి కిలోమీటర్లు నడిచి వెళ్లడం, గుళ్ళ చుట్టూ ప్రదక్షిణాలు, పొర్లుదండాలు ఇవన్నీబద్ధకం వదిలించేవే, తమోగుణం తొలగించడానికే.

ఇది మామూలు లాభం కాదు, చాలా గొప్ప లాభం. ఈ లాభమే వారికి వచ్చే పుణ్యం. ఎందుచేతనంటే? తమోగుణంలో ఉన్నవారు అజ్ఞానంతో ప్రవర్తిస్తారు, అజ్ఞానంలో ఉన్నవారు దుఃఖంలో ఉంటారు. ఈ ఆలయ సాంప్రదాయాన్ని పాటించడం వల్ల మెల్లిమెల్లిగా వారిలో మార్పు వస్తుంది.

అలాగ మెల్లిగా కొన్నాళ్ళకి వారు రజోగుణంలోకి వస్తారు. రజోగుణ లక్షణం అహంకారం, గర్వం. ఇవికూడా తొలగించుకోవాలి. ఇలాంటి వారు గుడిలో ప్రవేశించినప్పుడు సాష్టాంగ ప్రణామం చేస్తారు, విగ్రహం దగ్గర మోకరిల్లుతారు, శఠగోపురం ఇచ్చేదగ్గర తలవంచుతారు. అలా వినయంతో చేసే ఆ పనులు అన్నీ కూడా వారిలో ఉన్న అహంకారం అంటే రజోగుణ లక్షణాలు తొలగించడానికి పెద్దలు పెట్టిన ఆచారాలు. ఇలాగ కొన్ని జన్మలు గడిస్తే రజోగుణం కూడా పోతుంది.

ఇక్కడ ఒక సందేహం రావచ్చు! మనం గుణాలు మార్చుకుని సాత్విక గుణంలోకి రమ్మంటున్నాము. కాని ఒక్కొక్క గుణం నుంచి బయటపడాలంటే? 100 నుంచి 150 జన్మలు పడుతుంది అని మనమే చెపుతున్నాం. మరి ఇప్పుడు ఈ జన్మలోనే గుణం ఎలా మారుతుంది? అనే సందేహం రావచ్చు. కాని అవన్నీ ప్రారంభ జన్మలలో వున్నవారికి.

కాని ధ్యానంలోకి వచ్చినవాళ్ళు, జ్ఞానం కోసం మన క్లాసులకు వచ్చే వాళ్ళు 300 నుంచి 350 జన్మలు దాటినవాళ్ళు. అందుచేత తీవ్రంగా ధ్యానం

చేస్తే గుణం మారుతుంది. అన్ని జన్మలు దాటడం వల్లే మీరంతా జ్ఞానానికి ఆకర్షితులు అయ్యారు, మన దగ్గరకు వచ్చారు.

అందుచేత 300 జన్మలలోపు ఉన్నవారు ధ్యానంలోకి రాలేరు. ఒకవేళ లాభాలు, అనుభవాల ఆకర్షణతో వచ్చినా ధ్యానంలో నిలబడలేరు, వెళ్ళిపోతారు. కారణం మనసు మలినంగా ఉండడమే.

వాళ్ళు భర్త అవ్వనివ్వండి, భార్య అవ్వనివ్వండి, పిల్లలు అవ్వనివ్వండి, మీ తల్లిదండ్రులు అవ్వనివ్వండి ఎవరైనా సరే వాళ్ల వల్ల కాదు, వాళ్ళ తరం కాదు, ధ్యానం చేయలేరు.

మనకి ఆ జన్మలన్నీ అయిపోయాయి అందుకే మనమంతా తెల్లవారుజామున మూడున్నరకి లేచి, స్నానాలు చేసి, ఖచ్చితంగా నాలుగు గంటలకి ధ్యానంలో పాల్గొంటున్నాం. సిన్సియర్గా చేస్తున్నాం. భీమవరం క్లాసులో నాలుగైదు గంటలు కూడా కూర్చోగలుగుతున్నాం.

గుర్తుపెట్టుకోండి "జ్వరం వచ్చిన వాడికి తీపి పదార్థాలు నచ్చనట్టే! మనసు మలినంగా ఉన్న వాడికి ధ్యానం గురించి చెప్తే నచ్చదు" అని చెప్పటానికి కారణం. అందుచేత మీ వాళ్ళు అవ్వనివ్వండి, మీ స్నేహితుల అవ్వనివ్వండి, మీ పొరుగు వాళ్ళు అవ్వనివ్వండి చెప్పి చూడండి వారు ఏమాత్రం విముఖంగా ఉన్నా వారిని వదిలెయ్యండి. ఇంక వారి జోలికి వెళ్ళకండి. ఏదో రకంగా వారిని ఒప్పించాలి, వారి చేత చేయించాలి అన్న మీ చాదస్తాన్ని వదిలేయండి.

నేను ఇంకా కొంతమందిని చూశాను వారు ఏమంటారంటే? అందరికీ ధ్యానం చెప్పాలి, అన్నీ ఊర్లలోని వారిని ధ్యానంలోకి తీసుకురావాలి అనుకుంటున్నాను అంటారు.   కాని వీరు జన్మంతా తిప్పలు పడినా ఊరు కాదు కదా వారి ఇంటిలోకూడా పూర్తిగా మార్చలేరు. ఎందుచేత? వాళ్ళు 100 నుంచి 300 జన్మలలో ఉన్నవారు, మనసు మలినంగా వున్నవారు. ధ్యానంలోకి ఎలా తీసుకొస్తారు? అలా అయితే పత్రి గారు ఇన్ని రాష్ట్రాలలో, దేశాలలో తిరగవలసిన పని ఏముంది? మరి ఎందుకు తిరుగుతున్నారు అంటే?

ప్రపంచంలో ఎక్కువ జనాభా తమోగుణం, రజోగుణంలో ఉన్నవారు అంటే మనసు మలినంగా ఉన్నవారు. అందుకే ధ్యానంలోకి రాలేకపోతున్నారు. ఎన్ని లాభాలు ఉన్నాయని చెప్పినా రాలేకపోతున్నారు. కారణం 300 జన్మలు దాటిన వారు చాలా కొద్ది మందే ఉంటారు. కాబట్టి వారి కోసమే అయిన ప్రపంచం అంతా తిరుగుతున్నారు.

అందుచేత తెలుసుకోండి **"జ్వరం వచ్చిన వాడికి తీపి పదార్థాలు ఎలా నచ్చవో! అలాగే మనసు మలినంగా ఉన్న వాడికి ధ్యానం గురించి చెప్తే నచ్చదు".**

ఇది మీరు అర్థం చేసుకుంటే ధ్యానం గురించి చెబుతారు, వినకపోతే వదిలేస్తారు. అందుచేత వినే వాడి మీద దృష్టి పెట్టండి. ఒక్కడు ఉన్నా చాలు మీ జన్మ ధన్యం అయినట్టే. పత్రి గారు ఏమంటారంటే? మన జీవితంలో ఒక్కడిని మార్చగలిగినా, ఒక్కడికి మన వల్ల లాభం కలిగినా మన జన్మ ధన్యమే అంటారు.

అంతేకాని నేను ఎంతోమందికి చెప్పాను ఎవరు వినలేదు అని బాధపడనక్కర్లేదు. చెప్పేవారికి ఉపమానాలతో చెప్పండి అర్థం చేసుకొని కొంతమంది అయినా వింటారు.

"ఇంటికి ఉన్న ద్వారాలు తెరిచి ఉంటే ఇంటిలోని దీపం నిశ్చలంగా వుండదు. అలాగే ఇంద్రియ ద్వారాలు తెరిచి ఉంటే మనసు నిశ్చలం కాదు".

మన ఇంట్లో దీపం పెట్టాము, ఒక కొవ్వొత్తి వెలిగించాము, కాని కిటికీ తలుపులు, గుమ్మం తలుపులు తీసి ఉంటే బయట ఉన్న గాలి రావడం వల్ల ఆ దీపం నిశ్చలంగా వెలగదు, ఊగుతూ ఉంటుంది, ఆరిపోతుందేమో అన్న భయం కూడా వేస్తుంది.

అలాగే ఇంద్రియ ద్వారాలు తెరిచి ఉంటే మనసు నిశ్చలం కాదు.

ఇక్కడ ముందు ఇంద్రియాలు అంటే తెలుసుకోవాలి. ఇంద్రియాలు రెండు రకాలు 1) బాహ్యేంద్రియాలు 2) అంతరేంద్రియం.

1) బాహ్యేంద్రియాలు అంటే?

ఐదు జ్ఞానేంద్రియాలు, ఐదు కర్మేంద్రియాలు.

2) అంతరేంద్రియం అంటే ?

అంతరేంద్రియం అంటే మనసు. వీటిలో ఏ ఇంద్రియం తెరిచి ఉన్నా అంటే పనిచేస్తున్నా మనసు నిశ్చలం కాదు, చంచలంగా ఉంటుంది. అందుకే ధ్యానంలో మనసు నిశ్చలం చేసుకోవడానికి ముందు బాహ్య ఇంద్రియాలు అన్నిటినీ మూసేస్తాము. కళ్ళు మూస్తాము, నోరు మూస్తాం, చేతులు కట్టేస్తాం, కాళ్లు కట్టేస్తాం, చెవులు కూడా పనిచేయకుండా ఉండడం కోసం నిశ్శబ్దమైనటువంటి గదిని చూసుకుంటాం. భీమవరం మూడు రోజుల క్లాసుకు 300 మంది వచ్చినా, 400 మంది వచ్చినా నిశ్శబ్దమైన వాతావరణాన్ని కలుగచేసుకుంటాం. ఎప్పుడైతే అటువంటి నిశ్శబ్దంలో మనం కూర్చుంటామో చెవులు వున్నా లేనట్టే...అప్పుడు మనసు డిస్టర్బ్ అవ్వదు, లేకపోతే మనసు

డిస్టర్బ్ అవుతుంది.

పత్రి గారు ఇంకా ఏమి చెప్పారంటే? ధ్యానం చేసేటప్పుడు కళ్ళు మూయకపోతే నువ్వు సంపాదించుకునే శక్తిలో 40 శాతం కోల్పోతావు అని చెప్తారు. అలాగే నోరు మూయకపోతే అంటే మాట్లాడితే ఇంకో 40% కోల్పోతావు అంటారు. అంతేకాదు ఇంద్రియాలు పనిచేస్తూ ఉంటే మనసు ఆలోచనలు లేకుండా నిశ్చలం కాదు. మరి మనసు నిశ్చలం అవ్వాలి అంటే ఆలోచనలు కూడా ఉండకూడదు, అంటే మనసు పనిచేయకూడదు.

అందుకే "కళ్ళు మూస్తే ధ్యానం చేసినట్టు కాదు, మనసు మూస్తేనే ధ్యానం చేసినట్టు" అంటారు. అందుచేత మనసు ఏ మాత్రం పని చేస్తున్నా అది ధ్యానం కాదు అని తెలుసుకోవాలి, వారికి శక్తి రాదు, శక్తి రాకపోతే లాభాలు రావు.

అందుచేత "దీపం వెలిగించుకున్నవారు ఇంటి ద్వారాలు మూసివుంచినట్టే! ధ్యానం చేసేవారు ఇంద్రియ ద్వారాలు మూసి ఉంచాలి".

కాని బాహ్య ఇంద్రియాలు ఎవరైనా అదుపు చేసుకోగలరు, అదుపులో ఉంచుకోగలరు. కానీ ఉన్న సమస్య అంతరేంద్రియం అయిన మనస్సు తోటే.

మానవుడు దేన్ని అయినా సాధించగలడు, ఏ పని అయినా చేయగలడు, కానీ మనసును అదుపు చేయలేడు, తన అదుపులో ఉంచుకోలేడు, మనసును జయించలేడు. అందుకే **"మనసుని జయించినవాడు, ప్రపంచాన్ని జయించిన వాడి కంటే గొప్పవాడు"** అంటారు.

అటువంటి గొప్ప పని ప్రతీరోజూ మనమంతా చేస్తున్నాం. ఉదయం నాలుగు గంటలకు లేచి ఆరున్నర దాకా నిశ్శబ్ద ధ్యానం చేస్తున్నాము. భీమవరం మూడు రోజుల శిబిరంలో మూడు నాలుగు గంటలు సునాయాసంగా ధ్యానం చేస్తున్నాం.

కాని చాలామంది మనసుని లొంగతీయలేక ధ్యానమే మానేస్తున్నారు, మావల్ల కాదు అంటున్నారు. వారేమనుకుంటారంటే ధ్యానం మనం చేసేది

కాదు, ఎవరో ఋషులు, మహర్షులు, కారణజన్ములు లాంటి వారు చేసేదని అనుకుంటారు.

ఎందుచేతనంటే మనసును అదుపు చేసిన వాడు అంటే జయించినవాడు చాలా గొప్పవాడు. వాడు శాంతిగా, ఆనందంగా జీవించగలుగుతాడు.

అలా మనసును జయించిన డయోజనీస్ ఎంత గొప్పవాడో ప్రపంచాన్ని జయించిన అలెగ్జాండర్ చరిత్ర ద్వారా మనం తెలుసుకోవచ్చు.

అలెగ్జాండర్ ఎన్నో రాజ్యాలు జయించి, ఆ రాజ్యాలలో ఉన్న బంగారం, వజ్రాలు, ఎన్నో సంపదలు రథాల మీద, ఏనుగులు, ఒంటెల మీద వేసుకొని తిరుగు ప్రయాణం చేస్తున్నాడు. ఒక ప్రాంతంలో రాత్రి మకాం చేశాడు. ఆ ఊళ్లోని విశేషాలు తన సైనాధికారిని, మంత్రులని అడిగాడు. అప్పుడు వారు ఇక్కడ ఒకాయన ఉన్నాడు, ఆయన గురించి చాలా గొప్పగా చెప్పుకుంటారు అని చెప్పారు. ఆయనను ఒకసారి తీసుకు రమ్మంటాడు.

వారు ఆ యోగి అయిన డయోజనీస్ దగ్గరకు వెళ్ళి అలెగ్జాండర్ చక్రవర్తి మిమ్మల్ని రమ్మంటున్నారు అని చెప్పారు. కాని ఆయన రాను అంటాడు. ఇంకేమి చేస్తారు వెళ్లి అలెగ్జాండర్‌కు చెప్పారు. అప్పుడు ఆయన నేను పిలిచినా రాడా? అంత గొప్పవాడా వాడు. ఈ సారి రాకపోతే చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పండి అన్నాడు.

అప్పుడు మళ్ళీ వెళ్లి చెప్పారు. కాని డయోజనీస్ లెక్క చేయలేదు. వాడు చక్రవర్తి అయితే నన్ను ఏమీ చేయలేడు అన్నాడు. అప్పుడు అలెగ్జాండర్ స్వయంగా వచ్చి ఏమిటయ్యా నీలో గొప్పతనం? ఏముందని నువ్వు అంతలా మాట్లాడుతున్నావు అని అడిగాడు.

అప్పుడు డయోజనీస్ నాయనా నువ్వు ఇన్ని రాజ్యాలు జయించావు, ఎంతోమందిని చంపావు, ఇంత రక్తపాతం చేశావు, ఎందుకు ఈ పని చేశావు అన్నాడు. ఏముంది ఇన్ని రాజ్యాలు జయించడం వల్ల అపారమైన సంపద నేను సంపాదించాను అన్నాడు. ఏం చేస్తావు ఇదంతా అన్నాడు? ఏం చేస్తాను?

నా రాజ్యానికి తీసుకెళ్లి, పెద్ద పాలెస్ కట్టుకుని హాయిగా ఉంటాను అన్నాడు.

నువ్వు హాయిగా, సంతోషంగా ఉండటానికి ఇంతమందిని చంపావు. కాని ఏమి చేయకుండానే నేను హాయిగా సంతోషంగా, ఆనందంగా ఉన్నాను అని అన్నాడు. అప్పుడు అలెగ్జాండర్ ఆశ్చర్య పోయాడు. అరే నీ దగ్గర ఏమీ లేదు నువ్వు హాయిగా ఎలా ఉన్నావు? అన్నాడు.

అపుడు డయోజనీస్ ఏమన్నాడంటే? నువ్వు అసలు రాజ్యం చేరితేనే కదా అన్నాడు. నిజంగానే ఆయన అన్నట్టు కొంత దూరం వెళ్లేసరికి సుస్తి చేసి అలెగ్జాండర్ ప్రాణాలు కూడా పోగొట్టుకోవలసి వచ్చింది. ఆలోచిస్తే ఇంత మందిని చంపి వాడు సాధించింది ఏమిటి? వాడు పొందింది ఏమిటి? ఆలోచించండి?

అందుకే అంటారు "ప్రపంచాన్ని జయించిన వాడికంటే! మనసును జయించినవాడే గొప్పవాడు అని". చూడండి డయోజనీస్ మనసును జయించాడు. మనసును జయించడం వల్ల ఎంతో సంతోషంగా, శాంతిగా జీవించాడు. కాని ప్రపంచాన్నే జయించినా అలెగ్జాండర్ కి శాంతి లేకుండా పోయింది.

మనం కూడా ధ్యానంలో మన మనసు నిశ్చలం చేసుకోవడం కోసమే ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. ఎందుచేతనంటే ధ్యానంలో లాభాలు పొందాలంటే ముందు మనసు నిశ్చలం చేయాలి, అప్పుడే మీరు ఏ లాభం ఐనా పొందేది.

ఎందుచేతనంటే మనసు నిశ్చలమైనప్పుడే మీరు శక్తి సంపాదిస్తారు, ఆ శక్తి వల్లే ఈ లాభాలు. మరి మనసు నిశ్చలం అవ్వాలి అంటే ఇంటి ద్వారాలు మూసినట్టు అన్ని ఇంద్రియాలు మూసి ఉంచాలి. అలా ఇంద్రియాలు మూసి ఉంచిన వారు ధ్యాన స్థితి పొందగలుగుతారు. అలాంటి ధ్యాన స్థితిలో ఉన్నప్పుడు కొంతమంది శరీరం మీద అదుపు కోల్పోతారు. అలా అదుపు కోల్పోయిన వారి శరీరం ఆ పక్కకి, ఈ పక్కకి వాలి పోవచ్చు, తల కూడా ఎదరకు కానీ, వెనక్కి కానీ వాలిపోవచ్చు,

కొంతమంది శరీరం ఊగుతూ ఉంటుంది, ఇలా రకరకాలుగా ఉంటాయి.

కొంతమంది కంగారు పడుతూ వుంటారు. కాని మనసు ఎప్పుడైతే ఉండదో! శరీరం ఎటైనా వాలిపోవచ్చు. దీనికి కంగారు పడవలసిన పనిలేదు.

పత్రి గారు స్థిర సుఖాసనం అన్నారు అంటే నీకు ఎలా సుఖంగా ఉంటే అలా కూర్చోవచ్చు. కూర్చోవడం ప్రధానం కాదు, మనసు నిర్విషయం చేసుకోవాలి. లేకపోతే మనసు పని చేస్తూనే ఉంటుంది. మనస్సు పనిచేస్తూ ఉంటే నిశ్చలం ఎక్కడ అయినట్టు? మనసు నిశ్చలం కాకుండా నిర్మలం కాదు. నిర్మలం కాకుండా శూన్యం కాదు.

నువ్వు ఒక్కొక్క స్టేజికి వెళ్ళినప్పుడు కొన్ని కొన్ని లాభాలు పొంద గలుగుతారు. అంతే తప్ప స్టార్టింగ్ స్టేజిలోకే రాకపోతే ఏ ఫలితాలు రావు. నువ్వు రెండో స్టేజికి వెళితే ఆరకమైన ఫలితాలు వస్తాయి, మూడవ స్టేజ్ కి వెళ్తే అక్కడ ఇంకా చాలా గొప్ప ఫలితాలు వస్తాయి. అలా నువ్వు స్టేజి పెరిగే కొద్దీ, ఎన్నో మంచి పనులు చేస్తావు. ఇతరులకు ఉపయోగపడే పనులు చేస్తావు, అప్పుడు నీ జీవితం ఎలా మారిపోతుందో చూసుకో. అన్ని నీకు అనుకూలంగా ఉంటాయి. అలా పదిమందికి ఉపయోగపడే పని చేస్తూ ఉంటే దేని గురించి చూడనక్కర్లేదు.

పెద్దలు అంటారుకదా? **“చేయవలసింది చేస్తే, పొందవలసింది పొందుతాము”.** అంతకన్నా ఏమి కావాలి. అందుచేత చేయవలసిన దానిమీద దృష్టి పెట్టండి.

ఎంతసేపూ ఆయన గొప్పవారు, ఈయన గొప్పవారు అంటూ ఆయన కాళ్ళ మీద, ఈయన కాళ్ళ మీద పడడం కాదు, ఆ గొప్ప వాళ్ళు ఏం చేశారో అదే నువ్వు చెయ్యి, నువ్వు ఆయనలాగే తయారవుతావు. వాళ్ళని పూజించటం కాదు, వాళ్ళని ప్రార్థించడం కాదు, వాళ్ళు చేసింది చేయడమే.

వాళ్ళు ఇంద్రియాలు జయించారు, మనసు నిశ్చలం చేశారు. ఆ పని నువ్వు కూడా చేస్తే చాలు అంత గొప్ప వాడివి అవుతావు. అందుచేత మనం కూడా ఆ ప్రయత్నం చేద్దాం, “శ్వాస మీద ధ్యాస” ఉంచుదాం. గొప్పవాళ్ళం కాగలుగుతాము.

ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-3

"పంట పొలంలో కలుపు మొక్కలు ఉంటే చేను పెరగదు. అలాగే ధ్యాన ఆటంకాలు అనే కలుపు మొక్కలు ఉంటే ధ్యాన సాధనలో పురోగతి ఉండదు".

ప్రతి ఒక్కరూ ధ్యానం చేస్తున్నారు. ధ్యానంలో బాగా ఎదగాలి అన్న తపన, తాపత్రయం ప్రతి ఒక్కరిలోనూ ఉంటుంది. తపన, తాపత్రయం వుంటే సరిపోదు దానికి తగ్గ కృషి, ప్రయత్నం చేయాలి. ఏమి లేకుండా ఊరికే ఎదగరు.

ముఖ్యంగా ధ్యానం చేసేవారికి కొన్ని ఆటంకాలు ఉంటాయి. వాటిని అధిగమించకుండా ధ్యానంలో ఎదగలేరు. అందుచేత అవేమిటో తెలుసుకుందాము. చూడండి పొలంలో కలుపు మొక్కలు ఉంటే తీసేస్తాము. కలుపు మొక్కలు తీయకపోతే వేసిన మందు అంతా ఈ కలుపు మొక్కలు లాగేస్తాయి, పంటను ఎదగనివ్వవు.

చేను బలం కోసం వేసినటువంటి మందు ఎలా ఈ కలపు మొక్కలు లాగేస్తాయో! అలాగే ధ్యానంలో మనకు వచ్చే శక్తి, ఆటంకాల వల్ల హరించిపోతుంది. అందుచేత మనం తెలుసుకోవలసింది, కలుపు మొక్కలు లేకపోతే చేను ఎలా ఏపుగా పెరుగుతుందో! ధ్యానంలో ఆటంకాలు లేకపోతే అంత ఉన్నతంగా ఎదుగుతారు.

చాలా మంది ఐదేళ్ల నుంచి పదేళ్ల నుంచి ధ్యానం చేస్తున్నామంటారు కాని పురోగతి వుండదు. అందుచేత ఈ ఆటంకాలు ఏమీటో! వాటి నుంచి ఎలా బయటపడాలి అన్నది తెలుసుకుందాం. ముందు ఆటంకాలు ఏంటో చూద్దాం.

1) అష్టమదాలు, 2) ఈషణత్రయాలు, 3) సప్త వ్యసనాలు,

4)షడూర్మాలు, 5) పంచ మలాలు, 6) విఘ్నత్రయాలు.

వీటిని వివరంగా తెలుసుకుందాం.

1. అష్ట మదాలు:- ఇవి ఎనిమిది.

1) ధన మదం, 2) యవ్వన మదం, 3) బల మదం, 4) రూప మదం, 5) కుల మదం, 6) రాజ్య మదం, 7) శీల మదం, 8) తపో మదం.

మదం అంటే గర్వం. సహజంగా అధికారంలో ఉన్న వారికి ఈ గర్వం ఉంటుంది. నేను ఎమ్మెల్యేని, మినిస్టర్ని, సీఎంని అని అనుకుంటూ ఎంతో గర్వపడుతూ ఉంటారు. దీనిని రాజ్యమదం అంటారు.

ఇంకా కొంతమంది నేనే ఇన్ని ఆస్తులు సంపాదించాను, ఇంత సంపాదిస్తున్నాను, నేను కోట్లకు అధిపతిని అని పైకి కనిపించకపోయినా లోపల చాలా గర్వ పడుతూ వుంటారు. దీనిని ధనమదం అంటారు.

కొంతమంది యవ్వనంలో ఉంటారు, ఏ పనైనా చేయగలను, ఏదైనా సాధించగలను అని అనుకుంటూ గర్వపడుతూ ఉంటారు. వీరు ఏ రంగంలోనైనా నైపుణ్యం ప్రదర్శించగలుగుతారు, ఏదైనా సాధించ గలుగుతారు, ఎవరు చేయలేని పనులు చేయడం వల్ల గర్వపడుతూ ఉంటారు. దీనిని యవ్వన మదం అంటారు.

ఇంకా కొంతమంది నేనే అందంగా ఉన్నానని, అందరికంటే నేనే అందగత్తెనని, అందగాడినని గర్వపడుతూ ఉంటారు. వీళ్లు బాగా అలంకరించుకొని, మేకప్ లు చేసుకొని అందరి ముందు ప్రదర్శిస్తూ ఉంటారు, మిగతా వారిని చూసుకొని వారందరికంటే నేనే అందగత్తెనని, అందగాడినని గర్వపడుతూ ఉంటారు. దీనినే రూప మదం అంటారు.

ఇంకా కొంతమంది తమ బలం చూసుకుని, కండలు చూసుకుని అందరికంటే నేనే బలవంతుడిని గర్వపడుతూ ఉంటారు. నేను ఎవరినైనా ఓడించగలనని భావిస్తూ ఉంటారు. పూర్వకాలంలో కుస్తీ పోటీలు, మల్ల యుద్ధ పోటీలు, కర్రసాము, కత్తియుద్ధ పోటీల్లో పాల్గొని విజయం సాధించి నేనే బలవంతుణ్ణి అని గర్వపడేవారు. ప్రస్తుత కాలంలో కరాటే, బాక్సింగ్, కుంగ్

ఫూ లాంటి పోటీల్లో పాల్గొని విజయం సాధించి ఎంతో బలవంతుడునని గర్వపడేవారు ఉన్నారు. దీనినే బల మదం అంటారు.

ఇంకా కొంతమంది నేను ఉన్నత కులంలో జన్మించానని, ఉన్నత కులస్తుడనని గర్వపడుతూ, తక్కువ కులస్థులను తక్కువగా చూడటం, వారిని హేళన చేయడం, అవమానించడం కూడా చేస్తూ ఉంటారు. దీనినే కులమదం అంటారు.

ఇంకా కొంతమంది నేను నీతిగా, నిజాయితీగా ఉంటున్నానని గర్వపడే వాళ్ళు కూడా ఉన్నారు. నాకు ఎటువంటి వ్యసనాలు లేవు, నాకు ఎటువంటి బలహీనతలు లేవు అని గర్వపడుతూ ఉంటారు. దీనినే శీల మదం అంటారు.

అలాగే ఇంకా కొంతమంది నేను జపాలు చేస్తాను, ధ్యానం చేస్తున్నాను, తపస్సు చేస్తున్నాను, వారు చేయలేరు అంటూ గర్వపడే వాళ్ళు ఉన్నారు. దీనినే తపో మదం అంటారు.

ఇలా లోకంలో మనం గమనించినట్లయితే రకరకాలుగా గర్వపడేవారు ఉన్నారు. కానీ ఇలా గర్వపడేవారు ఈ ధ్యాన మార్గంలో ఎదగలేరు. వారికి ఒకళ్ళు చెప్పింది నచ్చదు, ఎక్కదు. నాకే అన్నీ తెలుసు, నేనే గొప్పవాడిని అని అనుకుంటారు. ఒకవేళ ధ్యానం గురించి చెప్పినా వాడు నాకు చెప్పేది ఏమిటి అనుకుంటాడు, వినడానికి ఇష్టపడరు. వినడానికి ఇష్టపడని వాడు ధ్యానం ఏమి నేర్చుకుంటాడు? ఏమి తెలుసుకుంటాడు? ఒకవేళ ధ్యానం చేసినా ఏమీ ఎదగలేడు, ఊరికే చేస్తూ ఉంటాడు.

ఈ గర్వం, అహంకారం అన్నవి బాగా పెద్ద ఆటంకాలు. అందుకే పత్రిగారు ఆహంకారం తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. ఆ ప్రయత్నం రకరకాలుగా ఉంటుంది. మనకి అర్థం కాదు.

2003లో ఒకసారి పత్రి గారితో కారులో వెళ్తూ ఉండగా నాలో అహంకారం వుందా లేదా? అన్నది ఎలా తెలుసుకోవాలి అని నాకు అనిపించింది. అప్పుడు పత్రిగారిని అడిగాను. ఏమండీ నాలో అహంకారం ఉ

ందా? లేదా? అని అడిగాను. అప్పుడు ఆయన నీలో అహంకారం ఏమీ లేదు, పాలు పెరుగు అయ్యాక మళ్ళీ పాలు అవుతాయా? అన్నారు. ఆయన ఆ మాట అనగానే నాకు కొంచెం సందేహం కలిగింది. ఏమిటి నిజంగానే నాలో అహంకారం పోయిందా? లేక ఏసీ కార్లో తిప్పుతున్నందుకు ఊరికే నన్ను పొగడడానికి అలా అన్నారా? అని అనుకున్నాను. కానీ తర్వాత ఏదో డిస్కషన్ లోకి వెళ్ళిపోయాము.

తర్వాత రెండు రోజులకి ఒక గ్రామంలో పత్రిగారికి శివాలయంలో క్లాస్ ఏర్పాటు చేశారు. జనం రెండు, మూడు వందల మంది దాకా వచ్చారు, గుడి అంతా నిండిపోయింది. అప్పుడు పత్రి గారు క్లాసు మొదలుపెట్టి మీలో మాంసం తినేవాళ్లు ఎంతమంది ఉన్నారో చెయ్యి ఎత్తమన్నారు. అందరూ ఎత్తేశారు, అంటే ఆ ఊర్లో అందరూ మాంసాహారం తినేవాళ్లే అన్నమాట. అప్పుడు పత్రిగారు కోపంగా వారిని మీరు రాక్షసులు, ఆ జీవుల్ని హింసిస్తారా? అని రకరకాలుగా తిట్టారు.

తరువాత మళ్ళీ అడిగారు మీలో మాంసం మానేసేవారు చేతులెత్తండి అన్నారు, ఎవరూ ఎత్తలేదు. అప్పుడు ఆయన చాలా కోపంగా అసలు మీకు నేను ధ్యానం చెప్పను, మీతో నాకు పని లేదు అని చెప్పి కోపంగా ప్రక్కనే ఉన్న గదిలోకి వెళ్ళిపోయారు.

అప్పుడు అక్కడ వున్నవారికి ఏమీ అర్థంకాలేదు. వాళ్ళు గొప్ప గురువుగారు వచ్చారు, మనకేదో మంచి సందేశం ఇస్తారు, మన జీవితం ధన్యం అయిపోతుంది అని అనుకున్నారు. కానీ వచ్చినప్పటి నుంచి తిట్టడమే మొదలుపెట్టారు, పైగా నేనేమీ చెప్పను అంటూ వెళ్లిపోయారు. మరి వాళ్లకి ఏం చేయాలో కూడా అర్థం కాలేదు.

అప్పుడు ఆర్గనైజ్ చేసినావిడ నా దగ్గరికి వచ్చి ఏమండీ గురువుగారిని ఒకసారి వచ్చి నాలుగు మాటలు చెప్పమనండి అలా కోపంగా వెళ్ళిపోతే ఎలా? అని అంది. ఆవిడ చెప్పడానికి నాకు చెప్పింది, కానీ నాకు ధైర్యం సరిపోలేదు,

గుమ్మం దాకా వెళ్లాను కానీ చెప్పలేక వెనక్కి వచ్చేశాను. కాసేపటికి పత్రిగారు ఏమనుకున్నారో తెలియదు అయనే బయటికి వచ్చి, మీరు మాంసం మానేస్తారు అనే ఉద్దేశంతో ఇప్పుడు మీకు నేను ధ్యానం నేర్పుతాను అన్నారు. సరే బాగానే ఉంది అనుకున్నాను.

అప్పుడు ఆయన అందరినీ వ్రేళ్ళల్లో వేళ్ళు పెట్టుకోమన్నారు, కాళ్ళు క్రాస్ చేసుకోమన్నారు, కళ్ళు మూసుకోమన్నారు, 'శ్వాస మీద ధ్యాస' పెట్టమన్నారు, ఫ్లూట్ వాయించడం మొదలుపెట్టారు. అప్పుడు నేను ఆయన ధ్యానం చేయిస్తారు అని అనుకున్నాను. కాని ఆయన ఫ్లూట్ ప్రక్కన పెట్టి మళ్ళీ తిట్టడం మొదలుపెట్టారు. మీరు ఇలాంటి వాళ్ళు, అలాంటి వాళ్ళు, రాక్షసులు, దుర్మార్గులు, బొట్లు పెట్టుకొని గుడికి వస్తున్నారు. అలా తిట్టిన తిట్టు తిట్టకుండా ఒక పావుగంట 20 నిమిషాలు తిట్టారు.

అక్కడ ధ్యానం చేసే వాళ్ళకి అర్థం కాలేదు. కళ్ళు మూసుకున్నా తిడుతూనే వున్నారు. ఏంటి ఈయన ధ్యానం చేయించడం మానేసి ఊరికే తిడుతూనే వున్నాడు అనుకున్నారు. అప్పుడు వాళ్ళది విచిత్రమైన పరిస్థితి. కళ్ళు తెరిచి వుంటే వెళ్ళిపోదురు, ఇప్పుడు కళ్ళు మూశారు, అందుచేత వెళ్లడానికి లేదు కూర్చొని వినాలి, కానీ తిట్లు వినలేకపోతున్నారు అలాంటి డైలమాలో పడిపోయారు.

మొత్తం మీద ఆయన ఓ.కే. చెప్పి అసలు ఇలాంటి ఊరికి నేను రాను అని చెప్పి కోపంగా లేచి వెళ్లిపోయారు. ఇంక చూడండి అక్కడ క్లాసుకు వచ్చిన వారికి వచ్చినప్పటి నుంచి తిట్లే పత్రీజీ అంత కోపంగా వెళ్ళిపోయారు. ఆయన లేచి వెళ్ళిపోతూ ఉంటే మళ్ళీ ఆర్గనైజింగ్ చేసే ఆవిడ వచ్చింది. ఏవండీ గురువుగారు మా ఊరు వచ్చారు, కనీసం టీ తీసుకుని అయినా వెళ్ళమనండి అంది. టీ తీసుకొని వెళ్ళమని చెప్పడంలో తప్పేముంది అనుకొని గమ్మున ఆయన వెనకాలే వెళ్లి, సార్ కాస్త టీ తీసుకొని వెళ్లమంటున్నారండి అన్నాను.

ఆయన కోపంగా వెనక్కి తిరిగి ఏంటిరా? నువ్వు నాకు చెబుతున్నావు

అని చెప్పి చాచి పెట్టి కొట్టారు. స్టన్ అయిపోయాను, నేనే కాదు అక్కడ ఉన్న వాళ్ళంతా స్టన్ అయిపోయారు. అదేంటి ఆయన్ని కొడుతున్నారు, తప్పేముంది ఎందుకు కొడుతున్నారు? ఇదేమి గురువు అని చెప్పి రకరకాలుగా అనుకున్నారు. నాకు మతి లేదు. ఇదేంటి నేను ఇంత తిరిగి ఇన్ని ఊళ్ళల్లో ఇన్ని క్లాసులు ఏర్పాటు చేస్తే పట్టుకొని నన్ను కొడుతున్నారు ఏంటి? అని అనుకున్నాను. నిజంగా ఆ సందర్భంలో ఆయన చేసిన పనిని నేను అపార్థం చేసుకుని వుంటే నేను పత్రి గారికి ఎప్పుడో దూరమై ఉండేవాడిని.

కాని అనుకోకుండా నాకు అంతకుముందు జరిగిన సంఘటన గుర్తు వచ్చింది. ఏమిటి అంటే? కారులో పత్రి గారిని నేను ఒక ప్రశ్న అడిగాను, నాలో అహంకారం ఉందా? లేదా? అని. ఆయన నీలో అహంకారం ఎప్పుడో పోయింది, ' పాలు పెరుగు అయ్యాక మళ్ళ పాలు కావు' అన్నారు. కాని నేను నమ్మలేదు. ఇప్పుడు ఈ సంఘటన ద్వారా నీలో అహంకారం వుందో? లేదో? నువ్వే తెల్చుకో! నిన్న నువ్వు నమ్మలేదు కదా? నన్ను అనుమానించావు. అని ఈ సంఘటన ద్వారా నాకు చెప్పడం జరిగింది. నేను కనుక ఆయన కొట్టినందుకు నేను ఇంకో రకంగా ప్రవర్తిస్తే నాలో అహం ఉన్నట్టే! కానీ ఆయన కొట్టినా కూడా నేను పట్టించుకోకుండా ఉంటే నాలో అహంకారం లేనట్టే! అనీ అర్థం అయింది.

అప్పుడు అనుకున్నాను, ఓహో నిన్న జరిగిన దానికి ఇవ్వాళ ఆయన నాకు ఈ రకంగా సమాధానం చెప్పారు అని. ఆయన ఎంత గొప్పవారంటే? ఒక శిష్యుడి సందేహం తీర్చడానికి ఊరంతటికీ ఆయన శత్రువు అయ్యాడు. ఆయన ఉద్దేశం ఊరంతా దూరం అయినా పర్వాలేదు, ఆయన ముఖ్యమైన శిష్యుడు అర్థం చేసుకొని జ్ఞానవంతుడు అయితే చాలు అన్నదే ఆయన ఉద్దేశం. ఈ సంఘటన జరిగాక ఆయనమీద నాకు ఇంకా గౌరవం పెరిగింది.

అంతకుముందే కొన్ని బుద్ధుడు స్టోరీలు అవి చదవడం వల్ల నాకు కొంచెం అర్థం అయింది. తరువాత కారులో కూర్చొని కొంత దూరం వెళ్ళాక

పత్రిగారు పరీక్షలు ఎప్పుడు చెప్పి రావు నాయనా అన్నారు. అప్పుడు అర్థమయింది నాకు. అంటే మనలో ఉన్నటువంటి గర్వము, అహంకారం తొలగించడానికి గురువులు ప్రయత్నిస్తారు, అవన్నీ మనకి పరీక్షలు తప్ప, శిక్షలు కావు అని అర్థం అయ్యింది.

ఈ ఆటంకాలు అనే కలుపు మొక్కలు లేకుండా చేసుకోవాలి. ఆధ్యాత్మికం అంటే ఊరికే గబగబా చదువుకుంటూ వెళ్ళిపోతే సరిపోదు, ప్రతిదీ బాగా లోతుగా అర్థం చేసుకోవాలి.

2. ఈషణ త్రయాలు:-

1. దారేషణ. 2. పుత్రేషణ. 3. ధనేషణ.

1. ధారేషణ:- భార్యమీద, భర్తమీద ఉండేమమకారం.

వీరి మీద ఉండే మమకారంతో సాధన మీద అశ్రద్ధ వహిస్తారు. వారి పనుల గురించి, వారి తాలూకు బంధువుల గురించి బాధ్యతలు అంటూ సాధనను సరిగ్గా చేయరు.

2. పుత్రేషణ:- అంటే కొడుకుల మీద, కూతుర్ల మీద ఉండే మమకారంతో వారిని చూసుకుంటూ, వారు చదువులు, వారి వివాహాలు, వారి ఉద్యోగాలు మీద దృష్టి పెడుతూ సాధనను అశ్రద్ధ చేస్తారు.

3. ధనేషణ:- ధనం మీద ఉండే మమకారంతో ధనాన్ని సంపాదించాలని, ధనం సంపాదించి బాగా సుఖపడాలని, ధన సంపాదన కోసం ఎక్కువ సమయం కేటాయిస్తారు. ధన సంపాదనలో సమయం లేక సాధనలో అశ్రద్ధ వహిస్తారు.

అందుచేత ఈ ఈషణ త్రయాలు కూడా సాధనలో కలుపు మొక్కలు లాంటివే.

సప్తవ్యసనాలు:-

1. జూదము, 2. మద్యపానము, 3. వ్యభిచారము, 4. సిగరెట్లు, మత్తుమందులు, గుట్కాలు సేవించడం. 5. లాటరీలు, బెట్టింగులు, బిట్ కాయిన్స్, 6. మాంసభక్షణ, 7. దుర్వ్యయము (డబ్బును వృధాగా ఖర్చుపెట్టడం)

ఈ వ్యసనాల వల్ల

1. సంసార అవసరాలకు ఉపయోగించవలసిన డబ్బు వృధా చేస్తారు.

2. అప్పుల పాలవుతారు, తప్పులు కూడా చేస్తారు. డబ్బు కోసం నీతి, తప్పుతారు, అధర్మంగా వ్యవహరిస్తారు.

3. కొంతమంది ఆస్తులు కూడా అమ్ముకుంటారు.

4. సంసారంలో గొడవలు పడుతూ వుంటారు, సుఖశాంతులు ఉండవు.

5. శారీరక ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుంది, వీటన్నిటి వల్ల కుటుంబమంతా అశాంతికి లోనవుతారు.

6. అవసరమైన పనులకు ఉపయోగించవలసిన విలువైన సమయం వృధా అవుతుంది.

7. చేసే ఉద్యోగ, వ్యాపారాలు సరిగ్గా చేయలేరు, చెడ్డ పేరు కూడా తెచ్చుకుంటారు.

8. శరీరం మీద పట్టు కోల్పోతారు ఇంద్రియాలు కూడా సరిగ్గా పని చేయవు. ఒక్కొక్కసారి యాక్సిడెంట్లు కూడా అవుతాయి, చేతులు కాళ్లు కూడా విరగ్గొట్టుకున్న వారు ఉన్నారు.

9. సమాజంలో ఉన్న గౌరవము, పరువు ప్రతిష్ట కోల్పోతారు.

10. జీవితంలో ఎప్పుడు దుఃఖపడుతూనే ఉంటారు.

11. బుద్ధి నశిస్తుంది, చేయవలసిన పనులు చేయలేరు, సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోలేరు.

12. ఈ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి రాలేరు, వచ్చినా ధ్యాన సాధన సరిగ్గా చేయలేరు.

4. షడూర్మములు:-

1. ఆకలి, 2. దప్పిక, 3. శోకము, 4. మోహము, 5. జననము, 6. మరణం

5. పంచమలములు:-

1. తిరోదాన మలము:- ఎప్పుడూ పాప కర్మలు చేయడం మీద ఇష్టం కలిగి

వుండటం, చేస్తూ ఉండడం.

2.మాయయే మలము:-

సచ్చిదానంద స్వరూపమైన బ్రహ్మము నందు అసత్య బుద్ధిని పుట్టించి, ఇతర దేవతలను మరియు ఆ దేవతల మంత్రాలను, నమ్మడం బోధించడం.

3. మాయక మలము:- ఒక్కసారైనా పరమాత్మను ధ్యానం చేయాలనే బుద్ధి పుట్టకపోవడం.

4. కార్మిక మలము:- వేదాంత విషయాలు, అంటే ఆత్మకు సంబంధించిన విషయాలు పెద్దలు, గురువులు ఎన్నిసార్లు బోధిస్తున్నా, దానిని నిశ్చల బుద్ధితో అంటే సరిగా వినక పోవడం.

5. అణువ మలం:- బ్రహ్మజ్ఞానము గురించి ఎన్నిసార్లు విన్నా, తెలుసుకున్నా, చదివినా దానిని మరచిపోతూ ఉండడం, దాని గొప్పతనం అర్థం కాకపోవడం.

6. విఘ్న త్రయములు:-

1. అభావన:- చీకట్లో పోయేవారికి ఎత్తు పల్లాలు తెలియవు. ఎలా పోతున్నాడో, ఎక్కడకు పోతున్నాడో తెలియదు.

అలాగే తాను పరబ్రహ్మం అని తెలుసుకున్నా, దానిని అనుభవంలోకి తెచ్చుకునే ప్రయత్నం మీద ఆసక్తి ప్రదర్శించ కుండా అంటే ధ్యానం మీద ఆసక్తి చూపించకుండా, ప్రపంచ వ్యవహారాలపట్ల ఎక్కువ ఆసక్తి కలిగి వుండడం అభావన అంటారు.

2.విపరీతము:- చీకట్లో పోయేవాడు ఒక చెట్టును కాని, స్తంభాన్ని కాని చూసి దెయ్యమనో, దొంగ అనో భావించినట్టుగా, ప్రాపంచిక వ్యవహారాల లో పడిపోయి, తాను పరబ్రహ్మమై ఉండి కూడా, వేరే చెట్లు, జంతువులు, గ్రామదేవతలు, ప్రకృతి దేవతలు, మానవులనే బ్రహ్మంగా భావించి వారిని పూజించడం విపరీతము అంటారు.

3.సంశయము:- అలా చెట్టును చూసి దెయ్యమనో, దొంగ అనో

భావించి భయపడుతుంటే, బాటసారి అది దెయ్యము కాదు, దొంగ కాదు చెట్టు అని చెప్పినా కూడా వాడికి భయం పోదు, ఇంకా అనుమానమే.

అలాగే బ్రాహ్మర్షి పత్రీజీ వల్ల తాను పరబ్రహ్మం అని తెలిసినా, నమ్మకం కలగదు, తాను మానవుడనే అని భావించడం, దుఃఖించడం సంశయం అని అంటారు.

ఈ విధమైన సంశయము వల్ల, ధ్యానసాధనలో దైవానుభూతి పొందగలిగి కూడా పొందలేకపోయి, మామూలు మానవునిలా ప్రవర్తించడం సంశయం అంటారు. అందుచేత సంశయం తొలగించుకోవాలి.

ఈ రకమైన ధ్యాన ఆటంకాలు అనే కలుపు మొక్కలు ఉంటే ధ్యాన సాధనలో ఎవరైనా పురోగతి సాధించలేరు. ధ్యానం గురించి బాగా అవగాహన కావాలి అంటే ఏదో ఊరికే చెప్పుకున్నంత మాత్రాన సరిపోదు బాగా అర్థం చేసుకోవాలి. అంటే దానికి ఒక ఉపమానాన్ని జోడించాలి,

పత్రి గారు ఎవరికీ ఏ విషయం చెప్పినా ఆయన ఒక ఉపమానాన్ని జోడిస్తూ ఉంటారు. అందుచేత ఆయన చెప్పేవన్నీ బాగా అర్థమవుతూ వుంటాయి. గొప్పవాళ్లు ఉపమానం లేకుండా ఏ విషయం కూడా చెప్పరు. ఇంకా వీలైతే రెండు మూడు కోణాలనుంచి చెప్తారు. మనం ఎంత బాగా అర్థం చేసుకుంటే అంత ఆచరణలోకి తెచ్చుకుంటాము ఆచరిస్తాము. అప్పుడు ఫలితాలు పొందగలుగుతాము.

అందుకే ఇప్పుడు మనం కూడా ధ్యానం గొప్పతనం తెలుసుకోవడానికి, ధ్యానం యొక్క విశిష్టత అర్థం చేసుకోవడానికి కొన్ని ఉపమానాలు చెప్పుకుంటున్నాం.

ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-4

"హంస పాలను, నీటిని వేరుచేసి పాలను స్వీకరిస్తుంది."

"అలాగే ధ్యానం ద్వారా ఆత్మ జ్ఞానం పొందిన వాడు సత్యాన్ని, అసత్యాన్ని తెలుసుకొని, అసత్యాన్ని వదిలి సత్యాన్నే స్వీకరిస్తాడు, సత్యానికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడు".

మరి ఏది అసత్యము అంటే దేహం అసత్యం. ఏది సత్యము అంటే ఆత్మ సత్యము. గొప్పవాళ్లు, యోగులు ఇదే బోధించారు. ఉండనిది, అనిత్యమైనది నీకు ఎందుకు, నిత్యమైన దానిని పట్టుకో, శాశ్వతమైన దానిని పట్టుకో, అలా సత్యంలో జీవించిన వారినే హంసలు అంటారు.

రామకృష్ణ పరమహంస, యోగానంద పరమహంస అని పిలుస్తారు. ఎవరు అలా ప్రవర్తించగలిగినా వారిని హంసలు అనవచ్చు.

ప్రస్తుతం మీరు హంసలు అయ్యారా? ఇంకా కాకులు లాగే ఉన్నారా? లేదా కొంత హంసగా మారి, కొంత కాకిలా ఉన్నారా? అంటే కాకి లక్షణాలు ఉన్నాయా అన్నది ఎలా తెలుస్తుంది? అంటే మీరు చేసే పనులను బట్టి తెలుస్తుంది. హంస అయినవారి ప్రవర్తన ఎలా ఉంటుందో ఇప్పుడు మనం కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలు తెలుసుకుందాం. ఇది చాలా ముఖ్యం. ఎందుకు చెప్తున్నాను అంటే సంవత్సరాలు తరబడి ధ్యానం చేసేవారు చాలా మంది వున్నారు. కానీ ఎంత ధ్యానం చేసినా ఈ మార్పులు మీలో రాకపోతే కాకులు క్రిందేలెక్క.

ఇంకో విషయం ప్రతి నెల భీమవరం రావాలా? అనే సందేహం చాలా మందికి ఉంది. ఒకటి, రెండుసార్లు వచ్చాము కదా అని అడగచ్చు, కాని ఎన్నిసార్లు వచ్చారు అన్నది లెక్క కాదు. మీరు హంసలా మారారా? లేదా?

అన్నది ముఖ్యం. మీరు హంసగా మారితే భీమవరానికి రావలసిన పనేలేదు. ముఖ్యంగా అంతరంలో మార్పు రావాలి, ప్రవర్తనలో మార్పు రావాలి. విశేషమైన ధ్యాన సాధన చేస్తేనే అంత మార్పు వస్తుంది తప్ప ఊరికే రాదు.

అందుకే ప్రతినెలా భీమవరానికి రావాలి అంటాను. ఎందుచేతనంటే మనమంతా 'సంసారంలోనే నిర్వాణం' పొందే ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. సంసారాన్ని వదల వద్దు అని పత్రి గారు చెప్పారు. కానీ కొంచెం కష్టపడాలి, ఎక్కువ శ్రద్ధ పెట్టాలి, అప్పుడు సాధ్యం అవుతుంది.

మీరు మూడు రోజులు భీమవరం రండి 27 రోజులు మీ సంసారం, సంపాదన, సరదాలు అన్నీ చూసుకోండి. అలా భీమవరంలో విశేషంగా ధ్యానం చేసిన వారు అంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ద్వారా ఆత్మకు ప్రాముఖ్యం ఇచ్చేవారు సత్యానికి ప్రాముఖ్యం ఇచ్చినట్టే! వారు మెల్లిగా హంస అయి తీరుతారు.

దేహానికి ప్రాముఖ్యం ఇచ్చేవారు, నేను దేహం అన్నట్టుగా జీవించేవారు కాకి క్రిందే లెక్క. అందుచేత మనం హంసగా మారామా? ఇంకా కాకి లక్షణాలు ఉన్నాయా? అన్నది తెలుసుకుందాం.

1. చూడండి హంస అయినవాడు ఏ పని చేసినా అది నాకు అంటే ఆత్మకు లాభిస్తుందా? దేహానికి లాభిస్తుందా? అనే ప్రశ్న వేసుకుంటాడు.

2. హంస అయిన వాడు టీవీలో సినిమాలు కాకుండా పత్రీజీ సందేశాలు, తటవర్తి దంపతుల సందేశాలు వింటూ ఉంటాడు.

3. సినిమాలకు వెళ్లడు ఆ డబ్బుతో ఆత్మజ్ఞానానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు కొంటాడు.

4. ఇంటికి ఎవరు వచ్చినా, లేక ఏ ఫంక్షన్ కు వెళ్లినా, ధ్యానం గురించి, ఆత్మజ్ఞానం గురించి మాట్లాడుతాడు. లేకపోతే మౌనంగా ఉండిపోతాడు.

5. తమ కుటుంబ సభ్యులు కాని, దగ్గిర వారికి సంబందించిన ఫంక్షన్ కానీ, పార్టీలు కానీ అవకాశం ఉంటే హాజరవుతాడు. అవకాశం లేకపోతే ఆత్మజ్ఞానానికి సంబంధించిన ఆత్మ కార్యక్రమాలకే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడు.

6. పిల్లలు, మనుమలు అంటే ఇష్టం ఉంటుంది, ఒకవేళ వారు వచ్చినా కాసేపు వారితో గడుపుతాడు, కాని ఎక్కువ కాలం ఉంటే వారు వెళ్లే వరకు ఇబ్బందిగా ఫీల్ అవుతాడు. కారణం తాను చేసే సాధనకు, పుస్తక పఠనానికి ఆటంకం కలుగుతుందని.

7. ధనాన్ని కానీ, సమయాన్ని కానీ, జీవితాన్ని కానీ, ఎక్కువ ఆత్మ లాభానికే వెచ్చిస్తాడు. అంటే సమయాన్ని వృధాచెయ్యడు, ధనాన్ని విలాసాలకు, వినోదాలకు ఖర్చు చెయ్యడు, ఆత్మకార్యాలకు, ఆత్మ సేవలకు ఖర్చు చేస్తాడు.

8. ధన సంపాదన కోసం తప్పులు, పాపాలు చెయ్యడు, అధర్మంగా సంపాదించడు, ఉన్న దానితో సంతృప్తిగా జీవిస్తాడు.

9. ఆత్మకు చావు లేదు, తాను ఆత్మ కాబట్టి తనకు చావు లేదు, తాను చావడు అన్నది తెలుసుకుంటాడు, చావుకు భయపడడు.

10. తన కుటుంబ సభ్యులు కానీ, దగ్గర వారు కాని, చనిపోయినా, ఏదైనా యాక్సిడెంట్ అయినా, ఏడవడు కావలసిన సహాయం అందిస్తాడు, సేవ చేస్తాడు.

11. ఎవరినీ విమర్శించడు, ఎవరైనా తనను విమర్శించినా పట్టించు కోడు, వాడు ఎక్కువ, వీడు తక్కువ అని ఎవరి గురించి నిర్ణయాలుచెయ్యడు.

12. జీవితంలో ఏది జరిగినా తన మంచికే అనుకుంటాడు.

13. ద్వందాలలో, సమస్థితి కలిగి ఉంటాడు, ప్రతిస్పందించడు. ద్వందాలు అంటే రాగద్వేషాలలో కాని, గెలుపు ఓటమి లో కాని, నిందాస్తుతులలో కాని, శీతోష్ణాదులలో కాని సమస్థితి కలిగి ఉంటాడు.

14. అన్ని విషయాలలో మద్యే మార్గం పాటిస్తాడు.

15. త్రికరణ శుద్ధి కలిగి ఉంటాడు. అంటే మాట, చేత, ఆలోచన, మూడు ఒకేలా ఉంటుంది.

ఎవరికైనా మనసు బాగా శుద్ధి అయితే ఈ స్థితి వస్తుంది. ఇంకా ఆ స్థితి లేదు అంటే మనసు శుద్ధి కాలేదు అని లెక్క. మనసు శుద్ధి కావాలంటే?

ధ్యాన సాధనతో పాటు, ఆహార నియమాలు కఠినంగా పాటించాలి. రుచికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వకూడదు, కడుపుకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి.

ఇదే మనం బుద్ధుని జీవితం నుంచి తెలుసుకున్నాం. ఎందుచేతనంటే? బుద్ధుని ముందు రకరకాల మధురమైన పదార్థాలు పెట్టినా చూసేవాడు కాదట, తన కడుపుని చూసుకునేవాడట. కడుపు పర్వాలేదు అంటే అందులో ఏదో ఒకటి తీసుకుని తినేవాడట. కడుపు నావల్ల కాదు అని అంటే అవి ఎంత గొప్పవి అయినా వాటి వంక చూసేవాడు కాదట.

16. అరిషడ్ వర్గాలైన కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలు అదుపులో ఉంచుకుంటాడు.

17. హింస చెయ్యడు, కోళ్లు, మేకలే కాదు క్రిమి కీటకాలకు కూడా హాని చెయ్యడు.

18. ఆత్మజ్ఞానానికి సంబంధించిన పుస్తకాలే చదువుతాడు.

19. తాను ఎవరిని తిట్టినా, మోసగించినా, నష్ట పరిచినా అది తనకు జరిగినట్లే భావిస్తాడు. ఒకరిని తిడితే తనను తాను తిట్టుకున్నట్లే, మోసగిస్తే తనను తాను మోసగించుకున్నట్లే, నష్టపరిస్తే తనను తాను నష్టపరుచుకున్నట్లే, వాడి చెయ్యి నరికితే తన చేయి నరుక్కున్నట్లే భావిస్తాడు.

కారణం వారు తాను ఒక్కటే కాబట్టి, అదే హంసలక్షణం. ఆ స్థాయికి ఎదిగిన వాడి ప్రవర్తన అలా ఉంటుంది. అందుచేత ఎవరినీ దూషించడు, విమర్శించడు, అవమానించడు తక్కువ చేసి మాట్లాడడు.

20. ఇతరుల గురించి ఆలోచించడు, ఇతరులు ఏదో అనుకుంటారని ఏమీ చెయ్యడు. తాను చేసేది సరి అయినదా? కాదా? అన్నది చూసుకొని చేస్తాడు.

ఇక్కడ ఒక విషయం మనం గుర్తుంచుకోవాలి. ప్రతి ఒక్కరూ కొన్ని అనుభవాల కోసం దానికి అనుగుణమైన భర్తను, భార్యను ఎంచుకొని వస్తారు. ఇది వారి ఇష్టప్రకారమే జరుగుతుంది. అందుచేత వారు అనుకున్నట్లు వారి

ప్రవర్తన ఉండదు.

అందుకే కొన్ని పాఠాలు నేర్చుకోవడం కోసం అలాంటి భాగస్వామిని నిర్ణయించుకొని వచ్చారు. అందుచేత మీ ఆలోచనలు, అభిరుచులు, ప్రవర్తన ఒకలా ఉంటుంది, మీ భాగస్వామి ప్రవర్తన ఇంకోలా ఉంటుంది.

ఎందుకు అంటే? మీరు 300 జన్మల పైన ఉన్నారు, మీ భాగస్వామి 100 నుంచి 150 జన్మలలో ఉండచ్చు. అందుకే వారి ప్రవర్తన మీకు నచ్చకపోవచ్చు, కాని మీరు అన్నీ ఇష్టపడే మీ భాగస్వామిని నిర్ణయించుకున్నారు. అందుచేత వారికి సలహా ఇవ్వగలరు కాని వారిని మార్చలేరు. అందుచేత వారితో గొడవలు పడకూడదు, బాంధవ్యాలు చెడగొట్టుకోవద్దు. మీరు చెయ్యవలసింది చేస్తే మార్పు కచ్చితంగా వస్తుంది, కొంచెం ఓపిక పట్టాలి, కాస్త సహనం చూపించాలి.

మీరు అలా కొనసాగిస్తే ప్రస్తుతం మీ జీవితంలో ఎలాంటి లోపాలు వున్నా మరుజన్మ ఏ లోపాలు లేని అనుకూలమైన జన్మ మీరు పొందగలుగుతారు, ఏ ఆటంకం లేకుండా మీ సాధన పూర్తి చేసుకోగలుగుతారు, మీ లక్ష్యాన్ని సాధించగలుగుతారు. ఇది హంస అయినా వారికే సాధ్యం.

అందుచేత "హంస పాలను నీటిని వేరు చేసి పాలను ఎలా స్వీకరిస్తుందో! అలాగే మానవుడు 'శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం' ద్వారా జ్ఞానం పొంది సత్యాన్ని, అసత్యాన్ని తెలుసుకుని సత్యాన్నే ఆశ్రయిస్తాడు".

ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-5

"పాము కోరలు పీకితే అది ప్రమాదకరం కాదు. అలాగే మనసును ధ్యానం ద్వారా శుద్ధి చేస్తే అది కూడా ప్రమాదకరం కాదు.".

చూడండి పాము యొక్క కోరల్లో విషం ఉంటుంది అది ఆ కోరలతో కాటేసింది అంటే కోరల్లో ఉన్న విషం శరీరంలోనికి వెళ్లి వాడి ప్రాణానికి అపాయం కలుగుతుంది. కాని ఆ కోరలు పీకేశారు అనుకోండి దానివల్ల ఎవరికీ ఏ ప్రమాదం ఉండదు.

అలాగే మనసు కనుక తమోగుణం, రజోగుణాలతో మలినంగా వుంటే అందరికీ హని చేస్తారు. చూడండి పాముకి రెండు కోరలు ఎలాగో! ఈ తమో గుణం, రజోగుణం అలాంటివి . ఈ రెండు రకాల గుణాలు ఉన్నవాళ్లు ఇతరులకి హాని చేస్తూనే ఉంటారు, నష్టం కలిగిస్తూనే ఉంటారు, బాధలు పెడుతూనే వుంటారు. చివరికి వారు కూడా కష్టాల పాలవుతారు.

గుర్తుపెట్టుకోండి ఇతరులను కష్టపెడితేనే మీకు కష్టాలు వస్తాయి. మీరు ఇతరులను కష్టపెట్టకపోతే మీకు ఏ కష్టాలు రావు.

చూడండి హాని చేసే క్రూర జంతువులని చంపడానికి ప్రయత్నిస్తాము. హాని చెయ్యని సాధు జంతువులను చంపడానికి ప్రయత్నించము. ఎందుచేతనంటే అవి వేటికీ హాని చెయ్యవు, మనకు కూడా హాని చేయవు కనుక.

దీనిని బట్టి మనకు ఏమి అర్థమవుతుందంటే హాని చేసే జంతువుకే హాని జరుగుతుంది. అలాగే హాని చేసే మానవుడికే హాని జరుగుతుంది, కష్టాలు వస్తాయి.

మరి మనుషులు హాని ఎందుకు చేస్తున్నారు? వారి మనసు యొక్క గుణాన్ని బట్టి. మరి మానవులు హాని చేయకూడదంటే ఏమి చెయ్యాలి ? ఆ

మనసులోని విషం లాంటి తమోగుణం, రజోగుణం తొలగించుకోవాలి, అంటే మనసుని శుద్ధి చేయాలి. అప్పుడు వారు ఎవరికి హాని చెయ్యరు.

మరి మనసుని శుద్ధి చేసే ప్రక్రియే " శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం. అందుచేత తీవ్ర ధ్యాన సాధన చేస్తూ, సాత్వికమైన శాకాహారం తీసుకుంటే మనస్సు శుద్ధమై గుణాలు మారిపోతాయి. అప్పుడు మీ వల్ల ఎవరికి హాని జరగదు, నష్టం కలగదు. దానివల్ల మీకు కూడా హాని కలగదు, నష్టం జరగదు.

కోరలు పీకేసిన పాము ఎలాంటిదో! మనసుని శుద్ధి చేసి సాత్విక గుణంలోకి వచ్చినవాడు అలాంటి వాడే!

గుర్తుపెట్టుకోండి మనసుని శుద్ధి చేసే శక్తి ఒక్క ధ్యానానికే ఉంది. అంతేకాదు ఒకరి మనసుని ఇంకొకరు శుద్ధి చేయలేరు. ఒకరి జీవితాన్ని ఇంకొకరు బాగు చేయలేరు. ఎవరి మనస్సుని వారే శుద్ధి చేసుకోవాలి, ఎవరి జీవితాన్ని వారే సరి చేసుకోవాలి. ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి. బుద్ధుడు చెప్పలేదా 'అప్పోదీపోభవ' అని.

అందుచేత తీవ్రధ్యాన సాధన చేయండి, మనస్సును శుద్ధి చేసుకుని మీలోని చెడు తొలగించుకొండి. జీవితంలో కష్టాలు రాకుండా చేసుకోండి.

"నూతిలో నీరు ఉంటుంది. కానీ తాడు, బకెట్ ఉంటేనే నీరు లబిస్తుంది".

అలాగే "సృష్టిలో భగవంతుడు ఉన్నాడు కానీ "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యాన సాధన వల్లనే భగవంతుడు లభిస్తాడు".

తాడు, బకెట్ లేకుండా నూతిలో నీరు ఎలా లభించదో! అలాగే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యానం చెయ్యకపోతే భగవంతుడు లభించడు.

"శ్వాస మీద ధ్యాస" తప్ప ఇంక ఏ సాధనలు చేసినా భగవంతుడు ఎందుకు లభించడో తెలుసుకుందాం.

ఇది తెలుసుకోవాలి అంటే ముందు భగవంతుడు గురించి కూడా తెలుసుకోవాలి. అసలు భగవంతుడు ఎవరు? ఆయన ఎక్కడ ఉంటాడు? ఆయన ఎలా లభిస్తాడు? అన్న విషయాలు తెలుసుకో వాలి.

భగవంతుడు అంటే అందరూ అనుకునే విగ్రహాలు, ఫోటోలు కాదు... 'ఆత్మే' భగవంతుడు అని తెలుసుకోవాలి. ఈ విషయమే భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణ భగవానుడు స్వయంగా 10వ అధ్యాయంలో 20వ శ్లోకం ద్వారా చెప్పడం జరిగింది.

ఆయన ఏమన్నారంటే? "నేను ఆత్మను సమస్త జీవుల్లో స్థితమై ఉన్నాను" అని స్పష్టంగా చెప్పడం జరిగింది. సమస్త జీవులు అంటే మానవుల్లో కూడా వున్నట్టే కదా? అంతేకాదు సమస్త జీవుల్లో భగవంతుడు ఉన్నా ఒక్క మానవులకు మాత్రమే ఆయన లభిస్తాడు. అంతేకాని 84 లక్షల జీవరాశుల్లో ఏ జీవికి ఈ అవకాశం కాని, ఈ అదృష్టం కాని లేదు.

అందుచేత మానవుల్లో భగవంతుడు ఎక్కడ ఉన్నాడో ముందు తెలుసుకుందాం. మానవుడు అంటే శరీరము, మనసు, ఆత్మ. ఆత్మ అంటే భగవంతుడు. ఈ మూడు కలిపితేనే మానవుడు. మనం గమనిస్తే శరీరం

లోపల మనసు ఉంది, మనసు లోపల ఆత్మ అంటే భగవంతుడు ఉన్నాడు. అలా అంతరంలో ఉన్న భగవంతుడు లభించాలి అంటే పత్రి గారు బోధించిన "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేయవలసిందే!

అది ఎలాగో తెలుసుకుందాం. ధ్యానం చేసేటప్పుడు ముందు మనం కళ్ళు మూసుకుంటాం, కళ్ళు మూసుకోగానే బయట వుండం, శరీరం లోపల వుంటాం. వెంటనే ఆలోచనలు వస్తాయి, అంటే ఇప్పుడు మనసుతో వున్నట్టు, కానీ మనసు లోపల వున్నా ఆత్మ లభించినట్టు కాదు, అంటే భగవంతుడు లభించినట్టు కాదు. అందుచేత ఆలోచనలు రాగానే వాటిని కట్ చేసి 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచినప్పుడు మెల్లిమెల్లిగా ఆలోచనలు తగ్గుతూ తగ్గుతూ ఒక స్థితిలో ఆలోచనలన్నీ ఆగిపోతాయి. ఆలోచనలు ఆగిపోయాయి అంటే ఇంక అక్కడ మనసు లేనట్టే! మనసు ఎప్పుడైతే లేదో అప్పుడు అక్కడ ఉండేది ఆత్మ అంటే భగవంతుడు ఒక్కడే. అప్పుడు మనకు భగవంతుడు లభించినట్టే!

అందుచేత ఎవరైనా సరే భగవంతుని పొందాలంటే? "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యానం చేయవలసిందే. మరి ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేసే బుద్ధుడు కూడా భగవంతుని అంటే ఆత్మను పొందాడు. అంటే ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొందాడు, జీవితంలో నిర్వాణం పొందాడు. పత్రి గారు కూడా పొందారు.

అందుచేత నూతిలో నీరు లభించాలంటే తాడు, బకెట్ ఎలా అవసరమో! మన శరీరంలో ఉన్న భగవంతుడు లభించాలంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం చేయవలసిందే. ఇంక ఏ రకాలైన ధ్యానాలు అంటే గైడింగ్ లు కాని, సంకల్ప ధ్యానాలు కాని, కర్మ విపాక ధ్యానాలు కాని, జపాలు కాని ఏం చేసినా భగవంతుడు లభించడని తెలుసుకోవాలి.

ఎటువంటి వారైనా భగవంతుణ్ణి పొందాలంటే? కచ్చితంగా 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచి ధ్యానం చేయవలసిందే.

ఆఖరికి స్వర్గలోకంలో వుండే దేవతలు కూడా సత్యలోకం చేరుకోవాలంటే? భగవంతుని పొందవలసిందే! దానికోసం భూమీమీద మానవునిగా జన్మించి "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేయవలసిందే! ఆ పనే ప్రస్తుతం మనమంతా చేస్తున్నాం.

ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-7

మేల్కొన్న వాడికే సూర్యోదయం లభిస్తుంది. అలాగే ధ్యాన సాధన చేసే వాడికే జ్ఞానం లభిస్తుంది.

నిద్రపోయే వాడు సూర్యోదయం చూడలేడు, మేల్కొంటేనే ఆ సూర్యోదయం చూడగలడు. అందుకే స్వామి వివేకానంద 'అరైజ్', 'అవేక్' అంటారు అంటే లే, మేలుకో అంటారు.

ఎందుకంటే? నీవు నిద్రలో ఉంటే నీవు ఏమీ చూడలేవు, ఏమీ చేయలేవు, ఏమీ సాధించలేవు. మరి నీవు ఏమి సాధించలన్నా మేలుకుని ఉండాలి.

మేలుకున్నవాడు సూర్యోదయం ఎలా చూడగలడో! అలాగే ధ్యానం చేసినవాడే జ్ఞానం పొందగలడు. దీనిని బట్టి సూర్యోదయం చూడాలంటే మేలుకోవాలి అలాగే జ్ఞానం పొందాలంటే ధ్యానం చెయ్యాలి.

పత్రి గారు ఏమంటారు అంటే? ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం అంటారు. మరి ధ్యానం అంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస.' అందుచేత 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచి ధ్యానం చేసిన వాడికే జ్ఞానం లభిస్తుందని తెలుసుకోవాలి. ఈ జ్ఞానం రాకపోతే అజ్ఞానంలోనే ఉండిపోతారు. అజ్ఞానంలో ఉంటే చేయకూడని పనులు చేస్తారు, సృష్టి విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తారు. దానివల్ల జీవితంలో దుఃఖం అనుభవిస్తారు, అంటే కష్టాలు వస్తాయి.

చేయకూడని పనులు చేసి నాకు కష్టం వచ్చిందంటే ఎవరేం చేస్తారు? మరి చేయకూడని పని ఎందుకు చేశావు ? అజ్ఞానం వల్ల. అజ్ఞానంలో ఎందుకు ఉన్నావు, సరియైన ధ్యానం చేయక పోవడం వల్ల. మరి సరైన ధ్యానం ఏదీ అంటే? "శ్వాస మీద ధ్యాస" కాబట్టి ప్రతి ఒక్కడు ధ్యానం చేసి జ్ఞాని కావాలి.

అందుచేత ధ్యానం చేయండి, జ్ఞానం సంపాదించండి పత్రిగారి బాటలో పయనించండి. ఆధ్యాత్మిక త్రిరత్నాలు ఆచరించండి అంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం చేయడం, జ్ఞానవంతమైన పుస్తకాలు చదవడం, ఆత్మజ్ఞానం బోధించే వారి సందేశాలు వినడం ఇవే మనం చేయాల్సింది. ఇవన్నీ ఎవరు చేస్తారో వాడి జీవితం ధన్యం అవుతుంది.

ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-8

"నూనె చేతికి వ్రాసుకుని పనసపండు ఒలిస్తే దాని జిడ్డు మన చేతికి అంటదు. అలాగే "ధ్యానం చేస్తూ జీవిస్తే దుఃఖం మనకు అంటుకోదు శాంతిగా జీవించగలుగుతారు."

ఎందుచేతనంటే ప్రస్తుతం ప్రపంచంలో అందరికీ అన్ని ఉన్నాయి, కానీ ఎవరికీ శాంతి లేదు. జీవితం గురించి అందరికీ భయమే, తన భవిష్యత్తు ఎలా ఉంటుందో అని అంతా ఆందోళన పడుతూ వుంటారు, ఎప్పుడు ఏమి జరుగుతుందోనని ఎప్పుడూ భయపడుతూనే ఉంటారు.

ఇటువంటి భయం ఎవరికి ఉంటుంది అంటే ,వారిలో దుర్లక్షణాలు వున్నప్పుడే. ఎందుకు అంటే దుర్లక్షణాలు ఉన్నవాడు దుష్ట కార్యాలు చేస్తాడు, చేయకూడని పనులు చేస్తాడు, సృష్టి విరుద్ధంగా జీవిస్తాడు. అలా జీవించడం వల్ల జీవితంలో ఊహించని కష్టాలు వస్తుంటాయి. ఆ కష్టాలే అశాంతికి కారణం. అశాంతిగా జీవించేవాడు జీవిస్తున్నా కూడా అది జీవితమే కాదు.

చూడండి పనసపండుని చేతికి నూనె రాసుకోకుండా వలిస్తే దాని జిడ్డు అంతా చేతికి అంటుకొని ఎంత కడిగినా, సబ్బు పెట్టి కడిగినా వదలదు, చాలా ఇబ్బంది పెడుతుంది, చికాకుగా ఉంటుంది. ఎందుకు ఈ పని చేశానా అనుకుంటారు. కానీ ఆ చేతికే నూనె రాసుకుంటే కాయంతా వలచిన కొద్దిగా కూడా జిడ్డు చేతికి అంటుకోదు. ఆ జిడ్డును కాస్త సబ్బు పెట్టి కడుగుకుంటే తొలగిపోతుంది. అలాగే మనలో దుర్లక్షణాలు ఉంటే ఆ జీవితం చాలా దుఃఖమయంగా, నరకంగా ఉంటుంది. అందుచేత దుర్లక్షణాలు ఎలా తొలగిపోతాయి అంటే ధ్యానం ద్వారానే అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ద్వారానే.

'శ్వాస మీద ధ్యాస' కాకుండా అందరూ చెబుతున్నట్టు 'మాట మీద ధ్యాస పెడితే' అంటే గైడింగ్ మెడిటేషన్ చేస్తే మీలో ఏ దుర్లక్షణం పోదు, ఏ మార్పు రాదు. ఎలా ఉన్నవారు అలానే ఉంటారు. నాకు కొంతమంది ఫోన్ చేస్తున్నారు నేను ఏడాదిన్నర నుంచి ధ్యానం చేస్తున్నాను. కానీ ఇంకా నాలో

ఈ భయం పోలేదు, నెగటివ్ గా ఆలోచిస్తాను, ఇంట్లో గొడవలు, ఇలా ఎన్నో రకాల సమస్యలు ఉన్నాయి ఎలాగ? అంటున్నారు.

మరి ఏడాదిన్నర నుంచి ఏ ధ్యానం చేస్తున్నావు? అని నేను అడిగాను. 'గైడింగ్ మెడిటేషన్' చేస్తున్నాను అంది. అప్పుడు అన్నాను గైడింగ్ అన్నది ధ్యానమే కాదు. మరి నీవు ధ్యానమే చేయనప్పుడు నీకు మార్పులు ఎలా వస్తాయి? ఎలాంటి ఫలితాలు వస్తాయి? ఏమీ రావు అన్నాను. అందుకే నీకు ఆ ఇబ్బందులు అలానే ఉన్నాయి అన్నాను.

40 రోజులు కాదు నాలుగు సంవత్సరాలు గైడింగ్ మెడిటేషన్ చేసినా మీలో వీసమెత్తు మార్పు కూడా రాదు. కాని ఎవరైతే పత్రి గారు చెప్పినటువంటి 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం చేస్తారో వాళ్లలో స్వల్ప కాలంలోనే ఎన్నో మార్పులు వస్తాయి, దుర్లక్షణాలు పోతాయి అనుకున్న పలితాలు పొందగలుగుతారు.

పనసపండు నూనె రాసుకోకుండా వలిస్తే చేతికంతా జిడ్డు అంటుకొని ఎలా చికాకు కలుగుతుందో! గైడింగ్ చేస్తే దుఃఖం పోదు, వారి పరిస్థితి అలాగే ఉంటుంది. అందుచేత పత్రిగారు చెప్పినటువంటి 'శ్వాస మీద ధ్యాస'నే బుద్ధుడు 'ఆనాపానసతి' అన్నాడు.

ఒక ఆసామి బుద్ధుడిని అడిగాడు… ఏమండీ ధ్యానం చేశారు మీకేం లాభం వచ్చింది? అని. అప్పుడు బుద్ధుడు బాబు నాకు ఏ లాభం రాలేదు. కానీ నేను చాలా పోగొట్టుకున్నాను అన్నాడు. ఏం పోగొట్టుకున్నారు అని అడిగాడు. నాలో ఉన్న దుర్లక్షణాలు, దుర్గుణాలు అంటే కోపం, అసూయ, స్వార్థం, ద్వేషం, కాఠిన్యం, కక్ష, ప్రతీకారం ఇలాంటివన్నీ నేను పోగొట్టుకున్నాను అన్నాడు.

అంటే చూడండి బుద్ధుడు చేసినటువంటి ఆనాపానసతి చేస్తే పనికి రాని లక్షణా లన్నీ పోయాయి అని బుద్ధుడు స్పష్టంగా చెప్పాడు.

అందుచేత నూనె చేతికి రాసుకొని పనసపండు వలిస్తే దాని జిడ్డు చేతికి అంటదు. అలాగే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం ద్వారా మనలోని దుర్లక్షణాలన్నీ తొలగించుకుని దుఃఖం లేకుండా శాంతిగా క్షేమంగా జీవించవచ్చు అని తెలుసుకోవాలి.

ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-9

"పండ్లు కావాలంటే పుష్పాల ద్వారానే లభిస్తాయి. అలాగే ఆత్మ జ్ఞానం కావాలంటే ధ్యానం ద్వారానే లభిస్తుంది".

మనం కనుక సృష్టిలో గమనించినట్లయితే ఈ వృక్షాలన్నీ ముందు పుష్పిస్తాయి. ఆ పుష్పాల ద్వారానే కాయలు తయారవుతాయి, ఆ కాయలు మెల్లిమెల్లిగా పండ్లుగా తయారవుతాయి. వాటిని మనం అనుభవిస్తున్నాం, సంతోషపడుతున్నాం, ఆనందిస్తున్నాం.

ఆ పండ్లు ఎంతోమందికి భుక్తిని ఇస్తున్నాయి, ఎంతో తృప్తిని కలిగిస్తున్నాయి. మీరు చూడండి ఇప్పుడు వేసవికాలం మామిడి పండ్లు వస్తున్నాయి ప్రతి ఒక్కరూ మామిడిపండును తినకుండా ఉండరు. అంత సంతృప్తిని ఇస్తాయి, అంత రుచిగా ఉంటాయి, వారు అంతా ఆ పండు వల్ల సంతోషపడతారు.

వృక్షంవల్ల పుష్పాలు తరువాత పండ్లు ఎలా లభిస్తాయో!

అలాగే మానవుడు "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం ద్వారా బుద్ధి, తరువాత ఆత్మజ్ఞానం పొందుతాడు.

ఈ ఆత్మజ్ఞానం వల్ల మానవులు సమస్త దుఃఖాల్లో నుంచి బయట పడతారు. అంతేకాదు వాడి యొక్క సమస్త కర్మలు దగ్ధం చేసుకుంటాడు, కష్టాల నుంచి బయటపడతాడు. చివరకు మోక్షాన్ని కూడా పొందుతాడు, అంటే జన్మలేని స్థితికి చేరుకుంటాడు.

చూడండి ఆ పండు అందరికీ తృప్తిని ఇవ్వడమేకాదు అందులోని విత్తనం మళ్లీ కొత్త వృక్షంగా తయారవుతుంది.

అలాగే ఆత్మజ్ఞానం పొందిన వాడు అందరి అజ్ఞానాన్ని తొలగించి ఆనందాన్ని కలిగించడమేకాదు, వారినికూడా ఆత్మజ్ఞానులుగా తయారు చేస్తాడు. అలా వారు కూడా దుఃఖం నుంచి బయటపడేటట్టు చేస్తాడు. అంటే తాను

లాభం పొందుతాడు, ఇతరులకు కూడా లాభం కలిగిస్తాడు.

నేను, మేడం కూడా పత్రీగారి ద్వారా ఆత్మజ్ఞానం సంపాదించుకున్నాము. ఇప్పుడు మా పరిధిలో ఈ జ్ఞానాన్ని అందరికీ అందించే ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. ఇప్పుడు మీరు కూడా ధ్యానం, స్వాధ్యాయం, సాంగత్యం, సేవల ద్వారా జ్ఞానం పెంచుకుంటూ... ఎంతోమందికి ఈ జ్ఞానాన్ని అందిస్తున్నారు.

చూడండి వృక్షం యొక్క పండ్లు ఇతరుల ఆకలి తీర్చి, ఆనందాన్ని కలిగించడమే కాదు, మరొక వృక్షం మొలకెత్తడానికి అవకాశం కలిగిస్తుంది. మరి ఆ వృక్షం ఎన్ని ఫలాలను తయారు చేస్తుందో! అంతమందికి తృప్తిని కలిగిస్తుంది.

అలాగే మానవుడు పొందిన జ్ఞానం వల్ల ఇతరులకు లాభం కలిగించడమే కాదు వారిని జ్ఞానులుగా మారుస్తాడు. అలా ఒక జ్ఞాని ఎంతమందిని జ్ఞానులుగా తయారుచేస్తాడో! వాడు అంత లాభం పొందుతాడు.

అటువంటి ఆత్మజ్ఞానం ధ్యానం వల్లనే అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" వల్లనే లభిస్తుంది. ఎలాగో కొంచెం తెలుసుకుందాం.

ఆత్మజ్ఞానం అన్నది ఆత్మను ఆశ్రయిస్తేనే లభిస్తుంది. ఆత్మను కాకుండా ఇంక దేన్ని ఆశ్రయించినా లభించదు. ఆత్మను ఆశ్రయించే మార్గమే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం.

ధ్యానం చేసేటప్పుడు మొదట కళ్ళు మూస్తారు, అప్పుడు శరీరంతో ఉండరు. వెంటనే ఆలోచనలు వస్తాయి, అంటే మనసు పని చేస్తుంది. అప్పుడు ఆలోచనలు కట్ చేసి 'శ్వాస మీద ధ్యాస' పెడతారు. అలా చేస్తూ వుంటే ఆలోచనలు ఆగిపోతాయి, అంటే మనస్సు కూడా ఉండదు. అప్పుడు ఆత్మను ఆశ్రయించిన వారమౌతాం. ఆ స్థితిలో గంటలు గంటలు, రోజుల తరబడి కూర్చున్నవారికి ఆ ఆత్మజ్ఞానం కలుగుతుంది.

మరి మా మేడంకు ఏమీ తెలియదు, సంసారం చేసుకునేది, వంటలు చేసేది. కాని ఇప్పుడు ఆవిడ ఎంత జ్ఞానం బోధిస్తుందో చూడండి. ఎక్కడి నుంచి వచ్చింది ఈ జ్ఞానం? ముఖ్యకారణం ఆవిడ రోజు గంటల తరబడి

ధ్యానంలో ఆత్మతో ఉండడమే. ఆ పనే నేను చేస్తున్నాను.

అలాగే మేము క్లాసులకు వెళ్లడం వల్ల ధ్యానం అందరిచేత చేయించడమే కాదు మేము కూడా చేస్తున్నాం.

అలా జ్ఞానాన్ని పంచడం వల్ల మా జ్ఞానాన్ని కూడా పెంచుకుంటున్నాం. ఇన్ని లాభాలు మేం పొందుతున్నాం అందుకే ప్రతి ఒక్కరిని మేము ఏం చేశామో అదే చేయమంటున్నాం.

అందుచేత గుర్తు పెట్టుకోండి "పండ్లు కావాలంటే పుష్పాల వల్లే లభిస్తాయి", అలాగే "ఆత్మజ్ఞానం కావాలంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం ద్వారానే లభిస్తుంది" అనే సంగతి తెలుసుకోవాలి.

కాని ఎవరైతే గైడింగ్ మెడిటేషన్ చేస్తారో! వాళ్ళు ఆత్మను ఆశ్రయించరు మాటలు వింటూ మనసు దగ్గర ఆగిపోతారు. మనసును ఆశ్రయిస్తే జ్ఞానం రాదు, ఆత్మజ్ఞానం అన్నది ఆత్మను ఆశ్రయించాలి. అది 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వల్లనే సాధ్యమవుతుంది.

తటవర్తి దంపతుల YouTube ఛానెల్ Subscribe చేసుకోవాలంటే

a) Whatsapp group లో మీకు పంపబడుతున్న **Youtube** లింక్ మీద నొక్కినప్పుడు **Tatavarthy Veera Raghava Rao** ఛానెల్ **open** అవుతుంది. **Open** అవ్వగానే **subscribe** కనిపిస్తుంది. దాని మీద నొక్కితే **subscribe** అవుతారు. ప్రక్కనే వున్న **bell button** నొక్కితే ప్రతీ రోజు వచ్చే వీడియోలు చూడవచ్చు.

లేకపోతే **www.tst.org.in/videos/** ఓపెన్ అయిన తరువాత **I** లో **Tatavarthy Veera Raghava Rao** పేరు మీద నొక్కండి. **II & III** లో వున్న పేరు మీద నొక్కండి. ఛానెల్స్ **Open** అవుతాయి. **Open** అవ్వగానే **subcribe** కనిపిస్తుంది. దాని మీద నొక్కితే **subscribe** అవుతారు. ప్రక్కనే వున్న **bell button** నొక్కితే ప్రతీ రోజు వచ్చే వీడియోలు చూడవచ్చు.

ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-10

"గ్యాస్ లైట్ గాలి కొట్టి వెలిగిస్తే గాలి ఉన్నంత వరకు వెలిగి ఆగి పోతుంది". అలాగే! "కొంత కాలం ధ్యానం చేసి మానివేస్తే మరల మొదటికి వస్తారు".

ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చిన వారు ఎక్కువ శాతం లాభ కాంక్షతో వచ్చిన వారే కాని, జ్ఞానకాంక్షతో వచ్చిన వారు చాలా తక్కువ.

లాభ కాంక్షతో వచ్చినవారు నేను ధ్యానం చేస్తున్నాను నాకు ఏ లాభం వచ్చింది? అన్నది చూసుకుంటున్నారు. కానీ నాకు ఎంత జ్ఞానం వచ్చింది ? అన్నది ఎవరు చూడడం లేదు. ఏ సమస్య కోసం అయితే ధ్యానం చేస్తారో, ఆ సమస్య తీరగానే ధ్యానం మీద అశ్రద్ధ చూపిస్తున్నారు. ఇంక ఎందుకు ధ్యానం చేయడం? అని ధ్యానాన్ని ఆపివేస్తారు కూడా.

ధ్యానం బాగా చేసినట్లయితే ఎన్నో లాభాలు పొందుతాము. ముందు మన మనసు ఖాళీ అవుతుంది. అంటే మనసులో ఉన్న చెత్త ఆలోచనలు, దుఃఖం కలిగించే ఆలోచనలు, బాధ కలిగించే ఆలోచనలన్నీ మనసు నుంచి తొలగించుకుంటాము. అప్పుడు వారు ప్రశాంతంగా ఉండగలుగుతారు. ఏ నిర్ణయం అయిన సరిగ్గా తీసుకుంటారు. తమ పనులు సక్రమంగా చేసుకుంటారు. ఏ రంగంలో ఉన్నవారైనా రాణిస్తారు. ఏ సమస్య వచ్చినా ఎదుర్కోగలుగుతారు.

చాలా మంది మధ్యవర్తిత్వం వహించే పెద్దలు ఎవరైనా గొడవలు పడితే మీ తగువు నేను పరిష్కరిస్తాను, ఒకవారం రోజులు పోయాక రండి అని అంటారు. వారం పోయాక వాళ్లు మెల్లమెల్లగా మామూలు స్థితికి వస్తారు. అప్పుడు కూర్చోబెట్టి ఏమి చెప్పినా వింటారు. ఇదంతా ఎందుకు చెబుతున్నాను అంటే ధ్యానం చేయడం వల్ల మొదట మన మనసు ఖాళీ అవుతుంది. కానీ

ధ్యానం చేయకపోతే మనసు రకరకాల చెత్తతో మళ్ళీ నిండిపోతుంది.

అలా ఉదయం లేచినప్పటి నుండి రాత్రి పడుకునే వరకు మనకు అవసరం లేని ఎంతో చెత్త లోపలికి ఎక్కించుకుంటున్నాము. ఈ విషయం ఎంతోమందికి తెలియడం లేదు. ధ్యానం చేయకపోతే ఖాళీ అయిన మనసు మళ్ళీ చెత్తతో నిండిపోతూ ఉంటుంది. ధ్యానం చేయడం ఒక వారం రోజులు మానేస్తే ఎంత పెరిగిపోతుంది? అలాగే ఒక పది రోజులు మానేస్తే ఇంకెంత చెత్త పెరిగిపోతుంది?అలాగే ఒక నెల రోజులు ధ్యానం మానేస్తే ఇంకా ఎంత చెత్త పెరిగిపోతుందో! చూడండి చెత్త ఉంటే ఏమవుతుంది?

చూడండి ఏదైనా ఒక సొరుగులో చెత్త వేసాము సొరుగులో మనకు తాళం చేయి కావలసి వస్తుంది. ఆ సొరుగులో తీసి చూస్తే అంతా చెత్త వుంటుంది. మనకు కావాల్సింది కనిపించదు. వెతకాలంటే చాలా టైం పడుతుంది. మొత్తం చెత్త బయటకు తీస్తే గాని తాళం బయటపడదు, అలాగే మనసులో చెత్త పెట్టుకుంటే మనకు అవసరమైనవి వెంటనే గుర్తుకు రావు. ధ్యానసాధన మానివేస్తే జరిగేది ఇదే, అంటే ధ్యానం చేయకముందు మొదట్లో ఎలాంటి చెత్తతో మనసు వుండేదో! మధ్యలో మానేసినా అంత చెత్తతో నిండిపోతుంది.

గ్యాస్ లైట్‌కి గాలి కొట్టి వెలిగిస్తే, ఆ గాలి ఉన్నంతవరకు వెలుగుతుంది కానీ తగ్గిపోతే ఆరిపోతుంది.

అలాగే ఈ ధ్యానం చేసి సాధన మానివేస్తే లైట్ వెలిగి ఆరిపోయినట్టు మళ్లీ మామూలు స్థితికి వస్తారు. చూడండి అంతకుముందు వెలగలేదు, గాలి కొట్టగానే వెలిగింది. ఇదీ అంతే మనకు ముందు ఉన్న చెత్త అంతా పెరిగి పేరుకుపోతుంది. అందుకే ప్రతి నెల భీమవరం వెళ్లాలి, భీమవరంలో మనసు ఖాళీ చేసుకున్నట్టు ఇంటి దగ్గర కుదరదు. భీమవరంలో ఎంతో సాధన వుంటుంది. తీవ్ర సాధన వుంటుంది, సాధన కోసం భీమవరం వెళ్లాలి. కాని వెళ్లినవారికి సాధన బాగా కుదురుతుంది. మనసు ఖాళీ చేసుకుంటారు. ఇంటికి

వెళ్ళగానే మూడు గంటలు అన్నది రెండు గంటల్లోకి, 2 గంటలు అనేది ఒక గంటలోకి వచ్చి పట్టు తగ్గుతుంది. కొన్నాళ్ళకు ఏదో ఒక ఫంక్షన్ కి కానీ ప్రోగ్రాముకు కానీ వెళ్ళినప్పుడు రెండు మూడు రోజులు ధ్యానం చేయలేక పోవచ్చు, మళ్లీ మొదటికి వస్తుంది. కానీ భీమవరంలో మూడు రోజులు ఒకే సిట్టింగ్‌లో మూడేసి గంటలు తేలికగా కూర్చుంటారు.

ఇంటిదగ్గర మూడు గంటలకు కూర్చోవాలంటే కష్టంగా ఉంటుంది. కానీ భీమవరం మూడు రోజులు క్లాస్‌కు వెళితే గ్యాస్ లైట్ లోకి నిండుగా గాలి కొట్టి ఆ లైట్ కి పవర్ ఇచ్చినట్లుగా ధ్యానం చేస్తారు. అంతేకాదు ధ్యానం చేయడం వల్ల మనసు వేరే ఆలోచనలలోకి వెళ్ళకుండా అనుకున్న దాని మీద దృష్టి పెట్టగలుగుతారు. రకరకాలుగా ఆలోచనలు ఉంటే చేసే పనిమీద దృష్టి వుండదు, ఆలోచనల మీదే ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే ఆలోచనలు ఖాళీ అయిపో తాయో చేసే పని మీద దృష్టి పెడతాము. ఏ పని చేసినా అది సక్సెస్ అవుతుంది.

నేను వ్రాసిన పుస్తకాలు అన్నీ నిద్రలేవగానే ఉదయం పూట వ్రాసినవే. కారణ ప్రొద్దున్నే ఉన్నంత ప్రశాంతత తరువాత వుండదు. అందుచేత ప్రతిరోజు ధ్యాన సాధన చేయాలి. ధ్యానంలో రెండు రకాలు.

1) క్వాలిటీ ధ్యానం, 2) క్వాంటిటీ ధ్యానం

క్వాలిటీ ధ్యానం: తక్కువ సమయం కూర్చుంటారు. ఎక్కువ ధ్యానస్థితిలో ఉంటారు. తక్కువ సమయంలో కూడా ఎక్కువగా ధ్యానస్థితి ఉంటే అంటే ఎక్కువ శక్తి సంపాదిస్తారు.

క్వాంటిటీ ధ్యానం:   అంటే కూర్చునేది ఎక్కువ ఫలితం తక్కువ. మనసు ఖాళీగా ఉన్నవారు క్వాలిటీ ధ్యానం చేస్తారు మనసు ఖాళీ లేకపోతే మళ్లీ మొదటికి వచ్చేస్తే క్వాంటిటీ ధ్యానం అవుతుంది.

గ్యాస్ లైట్ కి గాలి కొడితే ఎలా ప్రకాశిస్తుందో! అలా ధ్యానం చేసి శక్తి సంపాదిస్తే అలాంటి ఫలితాలు ఉంటాయి. గాలి పోతే గ్యాస్ లైట్ ఎలా మొదటికి వస్తుందో! అలాగే సాధన మానేస్తే అన్ని మొదటికి వస్తాయని తెలుసుకోవాలి.

ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-11

"బియ్యానికి పుట్టుకతోనే తౌడు, పొట్టు కలిసి వుంటుంది! అలాగే! జీవునకు పూర్వజన్మ పాపకర్మలు పుట్టుకతోనే వచ్చి వుంటాయి".

దంచితే బియ్యం యొక్క తౌడు, పొట్టు ఎలా ఊడిపోతుందో! అలాగే ధ్యానం చేస్తే కర్మలన్నీ పోయి జీవుడే దేవుడు అవుతాడు. మనం చూస్తే బియ్యం పైన తౌడు పొట్టు ఉంటుంది . ఇదివరకు దంచేవారు ఇప్పుడు మిల్లులో వేస్తున్నారు. వేయగానే ఆ తౌడు పొట్టు ఊడిపోయి నిగనిగలాడే బియ్యం వస్తుంది .

అలాగే ప్రతి ఒక్కరికి పూర్వజన్మల్లో చేసిన కర్మలు పుట్టుకతోనే వచ్చి వుంటాయి. వాటిని ప్రారబ్ద కర్మలు అంటాము. వాటిని మనం కష్టాలుగా, సమస్యలుగా, భోగాలుగా అనుభవిస్తాము.

అలా కొంతమందికి కుటుంబ సమస్యలు, ఇంకా కొంతమందికి ఆర్థిక సమస్యలు, ఇరుగు పొరుగు వారితో సమస్యలు వుంటాయి. మరి ఇవన్నీ ఎందుకు అంటే? గతంలో చేసి తెచ్చుకున్నవి. అనుభవించ వలసిన టైం రాగానే అవి బయటపడతాయి. చూడండి అప్పటి దాకా ప్రయాణం బాగానే చేస్తాము, సడన్ గా యాక్సిడెంట్ అవుతుంది.

అలాగే మనం తెచ్చుకున్న కర్మలు అనుభవించే టైం వచ్చింది అంటే ఆర్థిక సమస్యలు ఉత్పన్నం అవ్వవచ్చు, అనుకోకుండా రోగం రావచ్చు, అలా ఏదైనా జరగవచ్చు.

కరోనా వచ్చింది. అందరికీ వచ్చిందా? అంటే లేదు కదా? చూడండి రష్యాలో యుద్ధం వల్ల ఉక్రెయిన్‌లో ఎంతోమంది ఆస్తులు కోల్పోయి రోడ్డున పడ్డారు. అలా ఏ దేశంతో ఎవరికి యుద్ధం వస్తుందో! ఎవరితో ఎవరికీ

యుద్ధం వస్తుందో ! ఏ దేశాలు నాశనం అయిపోతాయో! ఎవరి ప్రాణాలు పోతాయో! ఎవరికి కాళ్ళు, చేతులు పోతాయో! ఎవరు తప్పించుకుంటారో! ఎంతమంది శరణార్థులుగా బ్రతుకుతున్నారో! ఎవరికీ తెలియదు. వారంతా ఒకప్పుడు అపారమైన సంపదలతో తులతూగుతూ ఉండే వారే. అందుచేత ఏదీ శాశ్వతం కాదు, గర్వపడడానికి విర్రవీగడానికి ఏమీ లేదు. ఎప్పుడు ఏది అనుభవించాలో అదే అనుభవిస్తాము అన్నది తెలుసుకోవాలి. అందుచేత బియ్యానికి తౌడు పొర ఉండడమన్నది ఎలా సహజమో! అలాగే మానవుడు కర్మలు పుట్టుకతోనే తెచ్చుకుంటాడు. మరి ఆ తౌడు పోవాలంటే దంచాలి లేదా మిషన్‌లో వేయాలి. అలాగే మానవుడు తెచ్చుకున్న పాపకర్మలు పోవాలంటే ఆత్మ జ్ఞానం సంపాదించుకోవాలి. ఆ జ్ఞానం ధ్యానం వల్లనే వస్తుంది ఎప్పుడైతే కర్మలన్నీ పోతాయో! అప్పుడు మానవుడు మాధవుడు అవుతాడు. కానీ కర్మలనే పొట్టు ఆవరించి ఉండటం వల్ల మాధవుడే అయినా మానవుడు గానే జీవిస్తున్నాడు.

అందుచేత ఈ జ్ఞానం రావాలి అంటే ఖచ్చితంగా పత్రీజీ చెప్పిన "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేయాలి. దాని వల్ల జ్ఞానం సంపాదించి కర్మలు తొలగించుకుంటారు. 'శ్వాస మీద ధ్యాస' తప్ప మాట మీద ధ్యాస పెట్టినా, గైడింగ్ మీద ధ్యాస పెట్టినా, మ్యూజిక్ మీద ధ్యాస పెట్టినా జ్ఞానం రాదు, కర్మలు పోవు. ఊరికే పోతాయి అని ఊహించుకుంటారు. అంతే తప్ప పోవడం అన్నది జరగదు.

పత్రీజీ స్పష్టంగా చెబుతున్నారు మన కర్మలు పోవాలి అంటే ధ్యానం చేయాలి జ్ఞానం సంపాదించుకోవాలి. శ్రీకృష్ణ భగవానుడు చెబుతున్నది అదే బుద్ధుడు చెబుతున్నది అదే! ధ్యానం చేసి జ్ఞానం సంపాదించుకోమని. బియ్యానికి పుట్టుకతోనే తౌడు పొట్టు ఎలా కలిసి వుంటుందో అలాగే జీవులకు పూర్వజన్మ పాప కర్మలు పుట్టుకతోనే వచ్చి వుంటాయి అని తెలుసుకోవాలి.

ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-12

"అగ్నిలో వేసిన వస్తువులు పూర్తిగా దహించబడతాయి. అలా చేసినప్పుడు ఆ వస్తువులకు సంబంధించిన శుద్ధ వాసనలు, అశుద్ధ వాసనలు ఏమీ మిగలవు. ఒకవేళ మిగిలి ఉంటే ఇంకా ఆ వస్తువు పూర్తిగా కాలిపోలేదని తెలుస్తుంది".

అలాగే **"ధ్యాన సాధన చేసినా ఇంకా విషయవాసనలు, ప్రాపంచిక వాసనలు మిగిలి ఉన్నాయంటే జ్ఞానాగ్ని బాగా ప్రజ్వరిల్ల లేదని గ్రహించాలి."** ధ్యాన సాధన ఇంకా బాగా చేయాలని తెలుసుకోవాలి.

చూడండి మంటల్లో గంధపు చెక్క వేస్తే మంచి సువాసన వస్తుంది. హోమాలలో సమిధలు వేస్తారు, ఆ సమిధల నుంచి వచ్చే వాసన చుట్టూ వుండే వాతావరణాన్ని మారుస్తుంది. అదే అగ్నిలో ప్లాస్టిక్ గాని, చెత్తకాని వేస్తే చెడు వాసన వస్తుంది. కాని అవి పూర్తిగా కాలిపోతే ఇంక ఏవాసనలు వుండవు. కాని ఇంకా ఏరకమైన వాసనలు వస్తున్నా సరిగ్గా కాలలేదనే లెక్క.

శుద్ధ వస్తువులు, శుద్ధమైన వాసనలు ఇస్తాయి. అశుద్ధమైన వస్తువులు అశుద్ధమైన వాసనలు ఇస్తాయి.

అలాగే ధ్యాన సాధన చేసినా ఇంకా విషయ వాసనలు, ప్రాపంచిక వాసనలు మిగిలి ఉన్నాయి అంటే వారిలో జ్ఞానాగ్ని బాగా ప్రజ్వరిల్ల లేదు అని అర్థం. వారు ఇంకా ధ్యానం సాధన బాగా చేయాలని తెలుసుకోవాలి.

మనమంతా దేహాలం కాదు, మనందరం ఆత్మలం. అందుచేత ఎవరైనా ఆత్మ లాభం కోసమే కృషి చేయాలి, ఆత్మకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి, ఆత్మగా జీవించాలి. దానికి తీవ్రమైన ధ్యాన సాధన చెయ్యాలి, జ్ఞానం సంపాదించుకోవాలి. అప్పుడే ఎవరైనా అత్మగా జీవించగలుగుతారు, ఆత్మకార్యాలు చేస్తారు, ఆత్మ సేవలు చేస్తారు.

కాని జ్ఞానం పూర్తిగా కలగకపోతే వారు ప్రాపంచిక విషయాల మీదే ఆసక్తి చూపిస్తారు. అంటే ధనం మీద, ఆస్తుల మీద, సుఖాల మీదా, వ్యవహారాల మీద, సంపాదన మీద ఆసక్తి చూపిస్తారు. ఆలా చూపిస్తున్నారు అంటే వారిలో

జ్ఞానాగ్ని బాగా ప్రజ్వరిల్లలేదని తెలుసుకోవాలి. అటువంటివారు చేసే ధ్యానం సరిపోలేదు అని తెలుసుకోవాలి. అంటే కొంత జ్ఞానం వచ్చింది కాని ఇంకా కొంత మిగిలి ఉందనిలెక్క.

పత్రి గారు100% ఆత్మ లాగే జీవిస్తారు. ఆయనకు ప్రాపంచి వాసనలు ఏమీలేవు. ఆయన ఏమంటారంటే? 50% ప్రాపంచకం 50% ఆధ్యాత్మికంలో జీవించండి అంటారు. కానీ నేనేమంటానంటే? కనీసం 75% శరీరానికి కేటాయించుకోండి 25% అయినా ఆత్మకి కేటాయించండి అంటాను.

ఎందుచేతనంటే కోట్లు సంపాదించిన వాడు గొప్పవాడు కాదు, జ్ఞానం సంపాదించిన వారే గొప్పవారు, ఆ పనే మనమందరం చేస్తున్నాము. కొంత మంది నాకు ఏమీ లేవు అని బాధపడతారు. కానీ మనం భోగం అనుభవించ డానికి భూమ్మీదకి రాలేదు. కారణం మనం ఆత్మలం. ఏంత అనుభవించినా, ఎన్ని సంపాదించినా? అన్నీ వదలి పైకి వెళ్తాము. అక్కడ నువ్వు ఏం చేశావు? అని వారు అడుగుతారు. అప్పుడు అయ్యయ్యో అనుకుంటూ, ఒక్క ఛాన్స్ ఇవ్వండి అని వేడుకొని, మళ్ళీ భూమ్మీదకి వస్తాము, కానీ మళ్ళీ మామూలే.

అలా కొన్ని జన్మలు అయ్యాక వారిలో శ్రద్ధ వస్తుంది. అదృష్టం ఏంటంటే మనందరం సరైన ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చాము. కాని చాలామంది రక రకాల ధ్యాన మార్గాల్లోకి వెళ్తున్నారు. పత్రి గారిలాంటి గురువులు మనకు దొరకడం మన అదృష్టము. కొందరు ఊరికే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' అని చెబుతారు కానీ చేయించరు. సరైన ధ్యానం చేస్తే మనలో ఉన్న విషయ వాసనలు అన్నీ తొలగిపోతాయి, అప్పుడు మనలో జ్ఞానం ప్రజ్వరిల్లింది అని తెలుస్తుంది. ఒకవేళ ఇంకా ఉన్నాయి అంటే పూర్తిగా జ్ఞానం ప్రజ్వరిల్లలేదని తెలుసుకోవాలి. మనం ధ్యానం సాధన ఇంకా పెంచాలి అని అర్థమవుతుంది.

ఇవన్నీ తెలుసుకోవడానికి సాధన చేసి, ఎప్పటికప్పుడు మనల్ని మనం గమనించుకోవాలి ఏ పని చేస్తున్నా దేహానికి లాభమా? ఆత్మకు లాభమా? అని ప్రశ్న వేసుకోవాలి, ఆత్మకు లాభం అయితే ఎక్కువ ప్రయారిటీ ఇవ్వాలి, దేహానికి లాభం అయితే తక్కువ ప్రయారిటీ ఇవ్వాలి. ఆత్మ నేను అన్నట్టుగా జీవించాలి. అలా చేస్తే చాలా వరకు విషయ వాసనల నుంచి బయటపడతారు.

ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-13

"బురదలో పుట్టిన కమలం బురద అంటకుండా వికశిస్తుంది. అలాగే ఎటువంటి కుటుంబంలో పుట్టినా ధ్యానం చేస్తే కుటుంబంలోని వారి అవలక్షణాలు అంటించుకోకుండా జ్ఞానాన్ని ప్రకాశింప చేసుకుంటారు."

కమలం బురదలో పుడుతుంది కానీ బురద ఏమాత్రం అంటించు కోకుండా వికసిస్తుంది. ఆ కమలం తన అందాలను అందిస్తూ అందరికీ ఆనందం కలిగిస్తుంది. ఆ కమలం యొక్క అందం చూస్తే ఎంతో ఆహ్లాదం కలుగుతుంది.

అలాగే మానవులంతా ఒకే రకమైన కుటుంబంలో పుట్టలేదు, రకరకాల కుటుంబాలలో పుట్టారు. వారి, వారి అనుభవాల కోసం ఏదో ఒక కుటుంబాన్ని ఎంచుకుంటారు. అందుచేత సహజంగా బాల్యంలో కుటుంబ ప్రభావం వారి మీద పడుతుంది. ఎంత పడినా ఎవరైతే ధ్యానం చేస్తారో! వాటి యొక్క ప్రభావం వారి మీద పడదు.

ఎందుచేతనంటే చాలామంది నా కుటుంబంలో సహకారం లేదు, నేను ధ్యానం చేద్దామనుకుంటే చాలా ఇబ్బందిగా ఉంది, మాంసం వండవద్దు అని చెబితే వాళ్లు ఒప్పుకోవడం లేదు, గొడవలు పడుతున్నారు. ధ్యానం చేద్దాం అంటే చేయనివ్వడం లేదు, చెయ్యాలనే ఆసక్తి ఉంది, కాని చెయ్యలేక పోతున్నాను అంటారు. ఇంకా కొంతమంది నా భార్య వినడం లేదు అని, మరి కొందరు భర్త సహకరించడం లేదు అని అంటారు.

అలా బురదలో పుట్టిన కమలం బురద అంటకుండా ఎలా వికసిస్తుందో! అలాగే ఎటువంటి కుటుంబంలో పుట్టినా, అవకాశాన్నిబట్టి, పట్టుదలగా ధ్యానం చేస్తూ ఉంటే మెల్ల మెల్లగా శక్తిని పెంచుకుని, బుద్ధి వికశింప చేసుకుని, జ్ఞానాన్ని కూడా ప్రకాశింప చేసుకుంటారు. అలాంటి వారికి మెల్లిమెల్లిగా శక్తి

పెరిగేకొద్దీ కుటుంబప్రభావం తగ్గిపోతుంది.

"ధ్యానం చేస్తే అంత అవకాశం ఉంటుంది." భర్త అంగీకరించడం లేదు అన్నవారు రాత్రి అందరూ పడుకున్న తర్వాత ధ్యానం చేసుకొని పడుకోవాలి, పగలు భర్త గనుక ఉద్యోగానికి, వ్యాపారానికి వెళ్ళినప్పుడు ధ్యానం చేస్తే, ప్రకృతి మనకు అవకాశాలు కల్పిస్తుంది.

అవకాశం ఉన్నప్పుడల్లా సాధన చేయగలిగితే అంటే ఐదు నిమిషాలు ఉంటే ఐదు నిమిషాలు, 15 నిమిషాలు ఉంటే 15 నిమిషాలు ధ్యానం చేయాలి. ఆలా ఏంత వీలవుతే అంత చెయ్యాలి. ఆలా ధ్యానం ద్వారా కళ్ళకి , నోటికి, ఇంద్రియాలకు, చేతులకు, కాళ్ళకి విశ్రాంతిని ఇచ్చిన వారం అవుతాం. దీనివల్ల ఇంద్రియాల ద్వారా ఖర్చుపెట్టే శక్తి అదా అవుతుంది, పైగా అదనంగా విశ్వంనుంచి శక్తి సంపాదిస్తాము.

శక్తి పెరగడం వల్ల ఎవరివల్ల మనకు ఆటంకాలు కలుగుతున్నాయో! వారిలో కూడా మెల్లిమెల్లిగా మార్పు వస్తుంది. అది మన యొక్క ఆసక్తి తపనను బట్టి ఉంటుంది. ఊరికే మాటలు అంటే సరిపోదు, ఆ తపన, శ్రద్ధ చూపించాలి. అప్పుడు అన్నీ అనుకూలిస్తాయి. ఎటువంటి కుటుంబంలో వున్నా కూడా వారి లక్షణాలు ఏవీ అంటుకోవు.

మెల్లిగా వారి సాధన నిరాటంకంగా కొనసాగించగలుగుతారు, బుద్ధిని, జ్ఞానాన్ని పొందగలుగుతారు.

ఈ విషయం బురదలో పుట్టిన కమలం నుంచి నేర్చుకోగలం. ఎవరైనాసరే ప్రకృతిలోని ప్రతి దాన్ని నుంచి నేర్చుకోవాలి. నా పరిస్థితి ఇలా అయిపోయిందే అని అనుకుంటూ బాధపడకూడదు. మనలో శ్రద్ధ, ఆసక్తి వుంటే ఏది అడ్డురాదు. ఆ కమలం లాగ మనంకూడా వికసించవచ్చు, జ్ఞానాన్ని ప్రకాశింప చేసుకోవచ్చు.

కానీ శ్రద్ధలేకుండా ఏదో వంకలు పెట్టుకొని నాకు వీలవడం లేదు, పిల్లలు ఆటంకము, సంసారం ఆటంకము, భర్త, భార్య ఆటంకం, ఎన్నో పనులు ఉన్నాయి అంటే? ఎవరు ఏమీ చేయలేరు.

గుర్తుంచుకోండి మీరు మాకోసం ఈ మార్గంలోకి రాలేదు, మీరు మీకోసమే ఈ మార్గంలోకి వచ్చారు. చూడండి వాల్మీకి ఒక కిరాతకుడు, హంతకుడు, దారిదోపిడిలు చేసి, చేయకూడని పనులు చేసేవాడు. మరి నారదుని మాటలు వల్ల ధ్యానం తెలుసుకొని జ్ఞానం పొంది ఒక యోగేశ్వరుడు అయ్యాడు, రామాయణాన్ని వ్రాయగలిగాడు. ఎలాంటి కులంలో పుడితేఏముంది? ఎంతో గొప్పవాడు అయ్యాడు. ఆలా ఎంతో మంది ఋషులు ఎలాంటి కులంలో పుట్టిన సరే వారు ధ్యాన, జ్ఞాన సాధనలో గొప్ప స్థితికి ఎదిగారు. వారు చాలా గొప్పవారు అయ్యారు.

"బురదలో పుట్టిన కమలం బురద అంటకుండా వికసించినట్టు ఎటువంటి కుటుంబంలో పుట్టినా ధ్యానం చేస్తే, వారి అవ లక్షణాలు అంటించుకోకుండా జ్ఞానాన్ని ప్రకాశింప చేసుకోవచ్చు" అన్నది మనం కమలం నుంచి నేర్చుకోవాలి.

తటవర్తి దంపతుల Zoom కార్యక్రమాలు చూడాలంటే?

a) ప్రతిరోజూ ఉదయం **Zoom** లో **4 to 6.30 a.m. Silence Meditation** మరియు **6.30 to 7.30 a.m.** వరకు **ఆత్మజ్ఞాన సందేశాలు**

Zoom I.D. :2413823868, Password : RAO

b) పై కార్యక్రమము **6.30 to 7.30 a.m.** వరకు **Youtube**లో కూడా **Live** ఇవ్వబడుతుంది.

c) ఎవరైతే **TVR & TRL Whatsapp** గ్రూపులో వుంటారో వారికి **Zoom Link & You Tube Links** మరియు తటవర్తి దంపతుల క్లాసుల వివరాలు పంపడం జరుగుతుంది. వారు **సింధూర: 8555995217** నెంబరు తప్పనిసరిగా **save** చేసుకోవాలి.

d) తటవర్తి వారి వాట్సాప్ గ్రూపులో జాయిన్ కావాలనుకునేవారు వీరిని సంప్రదించండి. సింధూర: 85559 95217, మధు: 78939 17364 లేకపోతే **www.tst.org.in Open** చేసిన తర్వాత **Join in Whatsapp group** లింక్ మీద నొక్కండి.

ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-14

"నీటిలో ఉన్నంతసేపు కమలం వికసిస్తుంది, నీటిని వదిలెస్తే కమలం వాడిపోతుంది. అలాగే మానవుడు ధ్యానంలో ఉన్నంతసేపు ఏ ఇబ్బందులు ఉండవు, ధ్యానం మానేస్తే అన్ని రకాల ఇబ్బందులు ఉంటాయి".

నీటిలో ఉండే కమలం ఎంచక్కా వికసించి ప్రకాశంగా ఉంటుంది. నీళ్ల నుంచి తీసి బయటకు వేస్తే వాడిపోతుంది.

అలాగే మానవుడు ధ్యానంలో ఉన్నంత సేపు ఏమీ ఉండవు. ధ్యానం మానేస్తే అన్ని రకాల ఇబ్బందులు వస్తాయి. అందుకే చాలామంది ఏదైనా కారణాల వల్ల, కొన్ని ఇబ్బందులవల్ల ధ్యానాన్ని మానేస్తే మళ్ళీ ధ్యానంలోకి వస్తారు.

కారణం సంపాదించిన శక్తి మెల్లమెల్లగా కోల్పోతారు, మనసులో చెత్త పెరిగిపోతుంది, అశాంతి పెరుగుతుంది. మళ్లీ మామూలు మనిషి అయిపోతారు. అందరి జీవితం లాగే తయారవుతుంది. మరి ఎందుకు ధ్యానంలో ఉన్నంత సేపు ఏ ఇబ్బందులు ఉండవు ?ధ్యానం మానేస్తే ఇబ్బందులు ఎందుకు వస్తాయి? అన్నది తెలుసుకుందాం.

ధ్యానం అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస". మానవుడు అంటే శరీరం, మనసు, ఆత్మ. ఆత్మ అంటే భగవంతుడు అంటే పరబ్రహ్మ. ప్రతి ఒక్కరి శరీరంలో వుంది. అందుచేత ధ్యానంలో ఆలోచనలు వచ్చినప్పుడు, "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచినప్పుడు ఆలోచనలు మెల్లిగా తగ్గుతూ ఆలోచనలు ఆగిపోయి మనసులేని స్థితి వస్తుంది. అప్పుడు పరమాత్మతో ఉంటాం.

ఆలా పరమాత్మతో ఉన్నవాడు ఎంతో ధైర్యంగా ఉంటాడు. నిత్యం పరమాత్మతో ఉండేవాడు, అంటే ధ్యానస్థితిని పొందినవాడు దేనికి భయపడడు,

తల్లి దగ్గర ఉన్న పిల్లవాడిలా ఎంతో ధైర్యంగా ఉంటాడు.

చూడండి మార్కండేయుడు పరమాత్మను ఆశ్రయించాడు, యముడు కూడా భయపడ్డాడు అని చదువుకున్నాం. అలాగే ధ్యానంలో పరమాత్మతో వున్నప్పుడు ఏ ఇబ్బందులు ఉండవు.

చూడండి చిన్న ఉదాహరణ తీసుకుందాం. తిరగలి తిప్పుతూ ఉంటే మధ్యలో ఉన్న ఇరుసుకు దగ్గరగా ఉన్న గింజలు అలాగే ఉంటాయి, ఏమి నలగవు. కానీ ఇరుసుకు దూరంగా ఉన్న గింజలు పొడుం పొడుం అయిపోతాయి. అలాగే ధ్యానంలో భగవంతునికి అంటే ఆత్మకు దగ్గరగా వున్న వారికి ఏ భయము ఉండదు. అలా వున్నవారికి శక్తి పెరుగుతుంది, రోగాలు తగ్గుతాయి, ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి.

అందుచేత ధ్యానం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం పరమాత్మను ఆశ్రయించడం అన్న విషయం తెలుసుకోవాలి. అంతేకాదు వారికి జ్ఞానం కూడా కలుగుతుంది.

అందుచేత పరమాత్మను ఎందుకు ఆశ్రయిస్తున్నాము అంటే? జీవితంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా ఉండడానికి. అంతేకాదు ఆయన్ని ఆశ్రయించిన వారికి సమస్త అవలక్షణాలు తొలగిపోతాయి, అన్ని సద్గుణాలు వారికి కలుగుతాయి.

మ్యాగ్నెట్ తో ఇనుము ముక్క ఉంచితే! ఇనుముకు మాగ్నెట్ లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయో? అలాగే పరమాత్మను ఆశ్రయిస్తే దైవ లక్షణాలు వస్తాయి. అందుచేత ధ్యానం మానేసి పరమాత్మకు దూరమైన వారికి రోజురోజుకీ సమస్యలు పెరిగి ఎందుకు ఈ జీవితం అనే పరిస్థితికి వస్తారు. కానీ సాధన చేసిన వాళ్లకి కచ్చితంగా జీవితం ఒక గొప్ప ఆనందాన్ని, శాంతిని ఇస్తుంది.

అందుచేత నీటిలో ఉన్నంతసేపు కమలం వికసిస్తుంది, నీటిని వదిలివేస్తే కమలం వాడిపోతుంది. అలాగే మానవుడు ధ్యానంలో పరమాత్మతో ఉన్నప్పుడు, ఏ రకమైన ఇబ్బందులు ఉండవు. ధ్యానం మానేస్తేనే అన్ని రకాల ఇబ్బందులు ఉంటాయి. అందుచేత ధ్యానం చేయండి.

ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-15

"కప్పకు బురద ఇష్టం, అజ్ఞానికి ధనం ఇష్టం". కప్ప ఎన్ని సంవత్సరాలు పద్మం పక్కనే నీటిలో ఉన్నా పద్మం యొక్క సుగంధం తెలియదు, దానికి బురదతోనే సంబంధం, అదే దానికి ఇష్టం.

అలాగే అజ్ఞానులకు ఆత్మ అనుభూతి యొక్క ఆనందం తెలియక సద్గురువు ప్రక్కనే ఉన్నా తెలుసుకోలేరు. ఆయన చెప్పిన ధ్యానం చేయరు, జ్ఞానం పొందలేరు. వారికి ధనమే ఇష్టము, ధనకాంక్ష తోటే ఉంటారు".

చూడండి పద్మం ఎంత అందంగా ఉంటుందో! ఎంత పరిమళం కలిగి ఉంటుందో! లోకానికి ఎంతో ఆనందాన్ని కలిగిస్తుందో! లోకంలోని వారు ఆ పద్మాన్ని చూసి ఎంతో సంతోషిస్తారు.

చూడండి ఆ నీటిలో ఆ పద్మం ప్రక్కనే కప్ప ఉంటుంది. ఎవరైనా ఆ పద్మాన్ని పొందాలని, దాన్ని అలంకరించు కోవాలని, దగ్గర ఉంచుకోవాలని ఆరాటపడతారు.

కానీ పద్మం పక్కనే ఉన్న కప్పకు పద్మం విలువ తెలియదు, దాని యొక్క సుగంధము తెలియదు, దాన్ని ఆస్వాదించలేదు. ఎంతసేపు ఆ బురదతోటే వుంటుంది, దానికి బురద అంటేనే ఇష్టం.

ఆలోచించండి? సుగంధం గొప్పదా? బురద గొప్పదా? అంటే కప్పకి బురదే ఇష్టం. అలాగే జ్ఞానం లేని వాళ్ళకి ఆత్మానుభూతి యొక్క ఆనందం తెలియదు. కాని ఆత్మానుభూతి పొందిన వారి ఆనందం, వర్ణనాతీతం, ఊహించలేనంత ఆనందము.

ఆత్మానుభూతి పొందినవారు ఆ ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూ అలానే వుండిపోతారు. దాన్నే సమాధి స్థితి అంటారు. అలాంటివారు రోజులు కాదు,

నెలలు, సంవత్సరాలు కూడా అలా ఉండిపోతారు. అన్ని సంవత్సరాలు వున్నట్లు కూడా వాళ్ళకి తెలియదు. అంతకుముందు ఎన్ని రకాల ఆనందాలు పొందినా ఆత్మానందం ముందు దిగదుడిపే అన్న సంగతి ఆత్మజ్ఞానులకు తెలుస్తుంది కానీ అజ్ఞానులకు తెలియదు.

అజ్ఞానులు సంభోగ ఆనందంతో సంతృప్తి పడతారు. సంభోగ ఆనందము అంటే? స్త్రీ, పురుషులు కలిసి రతిలో పొందేటువంటి ఆనందం. కానీ అది క్షణకాలం మాత్రమే ఉంటుంది. ఆ క్షణకాల ఆనందం కోసమే స్త్రీ, పురుషులు కలిసి జీవిస్తారు, జీవితంలో ఎంతో కష్టపడతారు.

స్త్రీ కుటుంబాన్ని చూసుకుంటుంది, పురుషుడు కుటుంబ పోషణకు కావలసిన సంపాదన కోసం కష్టపడతాడు. ఇలా రోజంతా ఇద్దరూ కష్టపడతారు. ఆ కష్టమంతా ఎప్పుడో రాత్రి ఒక క్షణం పొందే ఆ సంభోగ ఆనందం కోసమే.

కాని దానితోపాటు గొడవలు పడతారు, తగువులు పడతారు, కొట్టుకుంటారు, తిట్టుకుంటారు, విమర్శించుకుంటారు. ఎన్నిచేసుకున్నా భార్యకు భర్త దూరమైనా, భర్తకు భార్య దూరమైనా భరించలేరు. ఎందుకు అంటే ఆ క్షణకాల సంభోగ ఆనందం కోసం. ఇది అజ్ఞానుల పరిస్థితి.

కాని ఎవరైనా " శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి తీవ్రమైన ధ్యాన సాధన చేస్తే, ఆత్మ జ్ఞానం సంపాదించుకుంటారు. మెల్లి మెల్లిగా ఆత్మ అనుభూతి కూడా పొందుతారు. ఆత్మానుభూతి పొందినప్పుడే ఆ సమాధి ఆనందం యొక్క గొప్పతనం తెలుస్తుంది. అది ఒక సారి రుచి చూస్తే ఇంక ఈ ప్రపంచంలో ఏది వద్దంటారు. కారణం దాని ముందు అన్ని దిగదుడుపే!

అప్పుడు వారికి ఈ సంభోగ సుఖాలు ఆవగింజతో సమానం. సంభోగ ఆనందం అల్పమైనది, స్వల్పమైనది అన్న సంగతి అర్థమవుతుంది. దాన్ని అసలు లెక్క చేయరు, అందుకే రమణ మహర్షి వాటిని లెక్కచేయలేదు. ఆయన ధ్యానంలో ఆ సమాధి స్థితి ఆనందాన్ని పొందాడు. చూసే వాళ్ళు

ఆయన అంత గొప్పవాడైనా ఏమీ సంపాదించుకోలేదు, అదేం జీవితం అని అనుకుంటారు. కాని రమణ మహర్షి పొందిన ఆనందం వీరికి ఎన్ని సంపదలు వున్నా వాటితో వీరు పొందలేరు.

అందుచేత "పద్మం యొక్క సుగంధం కప్పకు ఎలా తెలియదో! అలాగే ఈ ఆత్మానుభూతి యొక్క ఆనందం అజ్ఞానులకు తెలియదు" అంటారు.

సద్గురువు వల్ల ఆత్మానుభూతి పొందగలిగినా కూడా, అజ్ఞానం వల్ల గురువు ప్రక్కనే వున్నా గ్రహించలేడు. వాడికి నచ్చిందే చేస్తాడు. చివరకు ఆ కప్ప పాము నోట్లో పడి నాశనమవుతుంది. అలాగే అజ్ఞాని దుఃఖంలో పడి చివరకు నాశనమవుతాడు.

జ్ఞానం యొక్క గొప్పతనం నీకు తెలిస్తే ఈ భోగాలు తృణపాయంగా చూస్తావు. నేను కూడా జ్ఞానం యొక్క గొప్పతనం తెలిసాక, వ్యాపారాలన్నీ వదిలేశాను. అవి మన అవసరాలకు ఇవ్వబడినవే అని అర్థం చేసుకున్నాను.

పద్మం యొక్క సువాసన కప్పకు ఎలా తెలియదో! ఈ ఆత్మానుభూతి యొక్క ఆనందం అజ్ఞానులకు తెలియదు.

అసలు ఆత్మానుభూతి యొక్క ఆనందం వాళ్లకేం తెలుస్తుంది? వారి యొక్క ఉద్దేశం ధన కాంక్ష మాత్రమే, ధనమే వాళ్లకు ప్రధానం అదే వారికి కావాలి. కాని చివరకు అంతులేని దుఃఖానికి గురిచేస్తుంది.

అందుచేత అజ్ఞానం నుంచి బయట పడాలి, ఆత్మజ్ఞానం సంపాదించుకోవాలి. ఆత్మ జ్ఞానానికి మించింది ఏదీ లేదు. సమస్త శాస్త్రాలు తెలిసిన పండితుల కంటే కూడా సామాన్యుడైనా సరే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వుంచి ధ్యానం చేయగలిగిన వాడే గొప్పవాడు. కారణం వీడే జ్ఞానం పొందగలడు.

అందుచేత పత్రిగారిని అనుసరిద్దాం 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచి ధ్యానం చేద్దాం, జ్ఞానాన్ని సంపాదించుకుందాం.

"ఒక్క అంతస్తు మీద ఉన్న ట్యాంక్ నుంచి వచ్చే నీరు ఫోర్సు తక్కువగా ఉంటుంది. ఎక్కువ అంతస్తుల నుండి వచ్చే నీరు ఫోర్సు ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్నిబట్టి లోతు హెచ్చిన కొలది, పీడనం పెరుగుతుందని తెలుస్తుంది.

అలాగే తక్కువ ధ్యాన సాధన చేస్తే తక్కువ శక్తి వస్తుంది, ఎక్కువ ధ్యానసాధన చేస్తే ఎక్కువ శక్తి వస్తుంది. దీన్నిబట్టి ఏంత ఎక్కువ ధ్యాన సాధన చేస్తే అంత గొప్ప గొప్ప ఫలితాలు పొందుతాము అని తెలుసుకోవచ్చు."

ఎందుచేతనంటే నేను చాలామందిని చూస్తూ ఉన్నాను, మాట్లాడుతున్నాను, గమనిస్తున్నాను. వారంతా భీమవరం రావడం వల్ల గొప్పగా సాధన చేస్తున్నారు. వారిలో చాలా గొప్ప, గొప్ప మార్పులు వచ్చాయి.

అందుకే మేము ఏమంటామంటే? ఊరికే అనుభవాలు రావడం కాదు, మన ప్రవర్తన మారాలి, అప్పుడు మీరు ధ్యానం బాగా చేస్తున్నట్టు అని చెప్తూ వుంటాము. వాళ్ళు కూడా ఏమంటుంటారంటే ధ్యానంలోకి వచ్చాక మాలో చాలా మార్పు వచ్చింది, ఎన్నో లాభాలు కలిగాయి అని చెప్తూ ఉంటారు.

కానీ నేను గమనిస్తున్నాను కొత్తగా భీమవరం వచ్చిన వారు పొందే లాభాలు చాలా ప్రాథమికంగా ఉంటాయి. అలాగే కొన్ని నెలల నుంచి వచ్చేవారు ఇంకా ఎక్కువ లాభాలు పొందుతున్నారు. అలాగే సంవత్సరాలనుంచీ వచ్చేవారు ఇంకా గొప్ప గొప్ప లాభాలు పొందుతున్నారు. అంటే వారి సాధన ఏ స్థాయిలో ఉంటే వారు అలాంటి ఫలితాలు పొందుతున్నారని మనం తెలుసుకోవచ్చు.

సహజంగా ప్రాథమిక స్థాయిలో ఉన్నపుడు వచ్చే లాభాలు అందరికీ

వస్తాయి.

కానీ " శ్వాస మీద ధ్యాస " ఉంచి తీవ్రంగా ధ్యానం చేస్తూ, ఆహార నియమాలు కఠినంగా పాటిస్తూ కొన్ని నెలలు పాటు చేస్తూ ఉంటే! వచ్చే లాభాలు చాలా గొప్పగా ఉంటాయి. అంత తీవ్ర సాధన భీమవరం క్లాసులకు వచ్చిన వాళ్ళు చేయగలరు.

ఎందుకంటే? ఎన్నో Zoom లు ఉన్నాయి, కాని ఎక్కడా సరైన ధ్యానం, సరైన జ్ఞానము లేదు. ఎంతసేపూ గైడింగ్ అంటూ మాటలు వింటూ కూర్చుంటాడు. మ్యూజిక్ వింటూ కూర్చుంటాడు. అంతేకాని " శ్వాస మీద ధ్యాస " ఉంచరు. అందుచేత ఎన్నాళ్ళు ధ్యానం చేసినా మనసు పనిచేస్తూనే వుంటుంది. ఆలోచనా రహితస్థితికి చేరుకోలేరు, వారికి కొద్దిపాటి శక్తి కూడా రాదు, ఫలితాలు అస్సలు వుండవు.

కాని సరైన ధ్యానం " శ్వాస మీద ధ్యాస " ఉంచి చేస్తుంటే గంటలు నిమిషాల్లాగ గడిచిపోతాయి. ఎన్ని గంటలైనా తేలికగా కూర్చుంటారు, అపారమైన శక్తి సంపాదిస్తారు. అలా కొన్ని నెలలు చేస్తే వారి శక్తి అపారంగా పెరగడమే కాదు, వారికి ఎన్నో లాభాలు చేకూరడమేకాదు, వారి ప్రవర్తనలో ఎన్నో మంచి మార్పులు వస్థాయి.

ఇంకొక ముఖ్యవిషయం ఏమిటంటే? ఏంత శక్తి సంపాదించినా! ఆ శక్తి పోకుండా చూసుకోవాలి. ఎందుచేతనంటే? శక్తి రావడం ఎంత సహజమో! శక్తి పోవడం కూడా అంతే సహజం. ఇంకొక విషయం ఏమిటి అంటే? శక్తి సంపాదించడం చాలా కష్టం, కాని సంపాదించిన శక్తిని పోగొట్టుకోవడం అన్నది చాలా తేలిక.

ఎందుచేతనంటే? ఎన్నో నెలలు కష్టపడి సంపాదించిన శక్తి వారు చేసే కొన్ని తప్పుల వల్ల, పొరపాటు పనుల వల్ల తేలికగా కోల్పోతున్నారు. అందుచేత ఎవరైనాసరే ఏంత సాధన చేస్తున్నాము అన్నదే కాదు, ఏ తప్పులు చేస్తే శక్తి పోతుందో అన్నది కూడా తెలుసుకోవాలి. ఆ తప్పులు చేయకుండా శక్తిని

కాపాడుకుంటూ, ఎదుగుతూ ఉండాలి.

చాలా మంది మేము ఎన్నో సంవత్సరాల నుండి చేస్తున్నాము, గొప్పగా ఎదిగిపోయాము అని భావిస్తారు. కాని ఎదుగుదల అంటే అనుభవాలు కాదు వారి ప్రవర్తన బాగుండాలి, మంచి పనులు చెయ్యాలి, మంచి మాటలే మాట్లాడ గలగాలి.

నేను, మా మేడం 22 సంవత్సరాల నుంచి "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానమే చేస్తున్నాము. మేము ఎదగలేదా? ఎదిగితేనే ఈ స్థాయికి వచ్చాము. అంతకుముందు మాకు ఏమీ తెలియదు, ఏ జ్ఞానం లేదు. కాని ఇప్పుడు ఎన్నో పుస్తకాలు వ్రాశాము, ఎన్నో సందేశాలు ఇస్తున్నాము.

మొదట నుంచి మేము ధ్యానం చేసేటప్పుడు ఏ మ్యూజిక్ పెట్టుకోలేదు, ఏ గైడింగులు వినలేదు. అయినా చాలా షార్ట్ పీరియడ్‌లోనే ఎదిగాము. నేను ధ్యానం ప్రారంభించిన రెండు సంవత్సరాలకి ఒక ట్రెక్కింగ్ కి వెళ్ళాను. అక్కడ ఆ సమయంలో పత్రీజీ ఒక్కరే ఉన్నారు. ఆయనతో మాట్లాడుతూ వుండగా ఆయన నన్ను ఒక ప్రశ్న వేశారు. ఏమయ్యా నువ్వు ఇందులోకి వచ్చి ఎన్నాళ్లయింది? అన్నారు. రెండు సంవత్సరాలు అయ్యిందండి అని చెప్పాను. రెండు సంవత్సరాలలోనే మొత్తం అందర్నీ డామినేట్ చేశావయ్యా అన్నారు. అప్పుడు నాకేమీ అర్థం కాలేదు.

కానీ తరువాత అర్థం చేసుకున్నాను. ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ఎదగాలంటే? సంవత్సరాలు కాదు, కావాల్సింది 'శ్రద్ధ' అని అర్థమయ్యింది. ఎందుచేతనంటే? మనం ఇంకొక దాని మీదకూడా దృష్టి పెడితే అధ్యాత్మికత మీద పూర్తిగా ఎలా ఉంటాము? అందుచేత అధ్యాత్మిమార్గంలో బాగా ఎదగాలంటే? ధ్యాన, జ్ఞాన మార్గంలో పూర్తిగా దృష్టి పెట్టాలి. లేకపోతే పూర్తిగా ఎదగలేరు.

అందుకే నేను వ్యాపారాలు మూసేసి పూర్తిగా ఈ జ్ఞానమార్గంలోనే దృషిపెట్టాను. చూడండి 'పొలంలో పంట ఒక్కటే ఉంటే పర్వాలేదు బాగా పడుతుంది. అందులో కలుపు మొక్కలు ఉంటే ఆ పంట తగ్గిపోతుంది. అలాగే

క్రికెట్ చాంపియన్ అవ్వాలి, టెన్నిస్ చాంపియన్ అవ్వాలి అంటే ఎక్కడ అవుతారు? ఏదో ఒక్కదాని మీదే దృష్టిపెడితే తప్పకుండా సక్సెస్ అవుతారు.

ఈ సొసైటీలో చాలామంది వ్యాపారము, ఉద్యోగము, కాంట్రాక్టులు చేస్తూ దీనిలో కూడా వుంటారు. కొంత సమయమే దీనికి కేటాయిస్తూ వుంటారు. కానీ పూర్తిగా ధ్యానం మీద దృష్టి పెట్టకపోతే జ్ఞాన పరంగా ఎలా ఎదుగుతారు?

కానీ అందరికీ ఎదగాలని మాత్రం ఉంటుంది, కాని ఉంటే సరిపోదు దానికి తగ్గ కృషి చేయాలి. అందుచేత మరి ఎంత సాధన చేస్తే అంత శక్తి వస్తుంది, దాని తగ్గ ఫలితాలు వస్తాయి, మన సాధన శక్తి పరాకాష్టకు చేరితే అంతులేని ఆశ్చర్యం కొలిపే ఫలితాలు, గొప్ప గొప్ప ఫలితాలు పొందుతారు. అంతా మనం చేసే కృషిని బట్టి ఉంటుంది.

మొట్టమొదట అంతస్తులో ట్యాంకు నుంచి వచ్చే నీరు ప్రజర్ చాలా తక్కువ ఉంటుంది. అదే నాలుగు అంతస్తులు మీద నుంచి వచ్చే నీరు ప్రజర్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

అలాగే మనం చేసే ధ్యానం బట్టి మన ఫలితాలు ఆధారపడి ఉంటాయి. అందుచేత ఇది కూడా గొప్ప ఉపమానమే! ఇవన్నీ మనం చదువుకుంటూ, దాని నుంచి గ్రహించి తీవ్ర సాధన కొనసాగిస్తే మనం కూడా చాలా గొప్పగా ఎదుగుతాం.

ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-17

“మురికి వస్త్రాన్ని సబ్బుతోనే శుద్ధి చేయగలము. అలాగే మలిన మనసును ధ్యానంతోనే శుద్ధి చేయగలము.

చూడండి మురికి వస్త్రాన్ని అంటే దుమ్ముపట్టి, చమట కంపుతో వున్న వస్త్రాన్ని ఎవరూ ధరించలేరు, చాలా అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. మనమే కాదు మన ప్రక్క వాళ్ళు కూడా ఇబ్బంది పడతారు, కూర్చోలేరు, పారిపోతారు. అందువల్ల వస్త్రాన్ని శుద్ధి చేయాలి. శుద్ధిచేయాలంటే ఎంత బండకేసి బాదినా మురికి పూర్తిగా తొలగిపోదు. కాని అంత కష్టపడకుండా ఆ వస్త్రాన్ని సబ్బుతో రుద్దితే మురికి తేలికగా పోతుంది.

అందువల్ల వస్త్రాన్ని సబ్బుతోనే మనం శుద్ధి చేయగలము. అలాగే మలిన మనసును ధ్యానంతోనే శుద్ధి చేయగలము.

అంటే మానవుని ప్రవర్తన, చేసే పనులు అన్నీ మనసును బట్టే ఆధారపడి ఉన్నాయి. మనసు మురికిగా ఉంటే చెడు పనులు చేస్తాడు. మనసు శుభ్రంగా ఉంటే అంటే మంచిగా ఉంటే మంచి పనులు చేస్తాడు. చెడు పనులు చేసే వారికి జీవితంలో చెడు ఫలితాలు అంటే కష్టాలు రోగాలు, బాధలు, సమస్యలు లాంటివి వస్తూ ఉంటాయి. ఎంతో దుఃఖపడతారు, బాధపడతారు, జీవితంలో ఎంతో నరకం అనుభవిస్తారు.

చెడుపనులు చేసే వారితో ఉండడానికి ఎవరు ఇష్టపడరు. వీడు మనకి హాని చేస్తాడు అని దూరంగా ఉంటారు. అలాంటి పనులు చేస్తే భర్తను భార్య కూడా భరించలేదు, భార్యను భర్త కూడా భరించలేడు. అలాంటి చేయకూడని పనులు చేస్తూ ఉంటే ఆ పిల్లల్ని ఎంత ప్రేమ ఉన్నా తల్లిదండ్రులు కూడా భరించలేరు. వారితో మాట్లాడడానికి కూడా ఇష్టపడరు. మరీ ఎక్కువగా చేస్తే బయటకు పంపించేస్తారు.

ఇదంతా ఎందుకు జరుగుతుందంటే? వారు చేసే చెడు పనుల వల్ల. మరి ఆ పనులు ఎందుకు చేస్తున్నారు? అంటే చెడు మనసు వల్ల, మలిన మనసు వల్ల. అటువంటి వారిని శిక్షించినా, తిట్టినా, ఎన్ని చేసినా... వారిలో మార్పు రాదు.

వారికి చెడు వ్యసనాలు ఉంటాయి, అబద్ధాలు చెబుతారు. అందుచేత వారిలో మార్పు రావాలి అంటే మనసును శుద్ధి చేయాలి. మనసు శుద్ధి అయితే చెడు పనులు చేయరు, తప్పులు చేయరు, పాపాలు చేయరు. అప్పుడు వారిని అందరూ ఇష్టపడతారు.

చూడండి మురికిగా ఉందని వస్త్రాన్ని పడేస్తామా? పడేయం కదా? మురికిని శుభ్రంచేసి మరల దానిని వాడుకుంటాము.

అలాగే తప్పులు చేస్తున్నారని దూరం చేసుకుంటామా? భర్తని, భార్యని, పిల్లల్ని ఎవరిని దూరం చేసుకోలేము. ఏమిచేస్తామంటే? వారి మనసులో వున్న మలినాన్ని ధ్యానం ద్వారా శుద్ధి చేసుకోమని చెప్తాము. అలా వారు కొన్నాళ్లు ధ్యానం చేస్తే వారిలో మార్పు వస్తుంది.

చూడండి! వస్త్రాన్ని నేలకేసి బాదినా లాభం లేదు అది తొందరగా శుద్ధి అవ్వాలి అంటే సబ్బు వాడాలి. అలాగే మనిషిలో మార్పు తీసుకురావాలి అంటే? వారి మనసు మారాలి అంటే? వాళ్ళచేత ధ్యానం చేయించాలి.

చూడండి ఉతకని వస్త్రాన్ని, ఉతికిన వస్త్రాన్ని ప్రక్క ప్రక్కన పెడితే ఎంత తేడా ఉంటుందో! అలా వాళ్ళచేత ధ్యానం చేయిస్తే కొన్ని నెలల్లోనే వారిలో మార్పు వస్తుంది, అంత గొప్పది ఈ ధ్యానము.

అందుచేత మనిషిలో మార్పు తీసుకు రాగలిగింది ధ్యానము అని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తుపెట్టుకోవాలి పిల్లలు చెప్పిన మాట వినట్లేదు, నా భర్త చెప్పిన మాట వినడం లేదు, వారి ఇష్టం వచ్చినట్టు చేస్తున్నారు అంటే సింపుల్ గా వారిచేత ధ్యానం చేయించడమే! ఖచ్చితంగా మార్పు వస్తుంది.

ఏ సంసారంలో అయినా తగువులు, గొడవలతో ఇద్దరు అన్యోన్యంగా జీవించడం లేదు అంటే వారిద్దరి చేత ఈ ధ్యానం చేయిస్తే ఇద్దరి మనసులో ఉన్న మురికి తొలగిపోతుంది, ఇద్దరి మనసులు ఒక స్థాయికి వస్తాయి. అప్పుడు ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకుంటారు. ఇద్దరూ ఒకటైపోతారు.

అందుచేత ఏ సమస్య ఉన్నా అన్నీ కూడా మనసు శుద్ధి చేసుకుంటే ఆటోమేటిక్ గా పరిష్కారం అవుతాయి. ఈ మనసు శుద్ధి అన్నది తేలికగా ఎప్పుడు చేసుకోగలుగుతాము అంటే భీమవరం మూడు రోజుల క్లాస్ కి ఎవరైతే వస్తారో! మూడు నాలుగు గంటలు తేలిగ్గా కూర్చొగలుగుతారో! మనసు అంత తొందరగా శుద్ధి చేసుకుంటారు. మనసు శుద్ధి చేయడం అంటే మనసు లోపల ఉన్న చెత్తను తొలగించడమే!

అందువల్ల వస్త్రాన్ని శుభ్రం చేయడానికి సర్ఫు ఎలాంటిదో! మనసుని శుద్ధి చేయడానికి "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం అంత గొప్పది అని తెలుసుకోవాలి.

YouTube ఛానెల్‌లో ప్రసారమయ్యే తటవర్తి దంపతుల కార్యక్రమాలు

a) Channel Name : Tatavarthy Veera Raghava Rao. ఇందులో 2500 పైగా వీడియోలలో తటవర్తి దంపతుల సందేశాలు ఇవ్వడం జరిగింది.

b) అలాగే **PMC** వారు కూడా బ్రహ్మర్షి తటవర్తి వీరరాఘవరావు గారి యొక్క **YouTube Channel** ప్రారంభించారు. **Channel Name : Brahmarshi Tatavarthy Veera Raghavarao**

c) తటవర్తి దంపతుల దగ్గర ట్రైనింగ్ అయిన మాస్టర్ల సందేశాల కొరకు **Tatavarty Spiritual Trainees** ఛానెల్‌లో చూడండి.

d) Direct గా **YouTube app** లోకి వెళ్ళి **search bar** లో **Tatavarthy Veera Raghava Rao** అని టైపు చేస్తే తటవర్తి దంపతుల అన్ని వీడియోలు చూడవచ్చు.

ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-18

"హంస నీళ్లను తొలగించి పాలను స్వీకరిస్తుంది. అలాగే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం అజ్ఞానాన్ని తొలగించి జ్ఞానాన్ని ఇస్తుంది."

అలాగే మనం చూస్తే ఆవులు కాని, గేదెలు కాని కల్తీ లేని పాలను ఇస్తాయి. కానీ జనాలు నీళ్లను కలిపి కల్తీ చేస్తూ ఉంటారు. కానీ కల్తీ లేని పాలు ఎంత రుచిగా ఉంటాయో ఎంత పుష్టికరమైనవో మనందరికీ తెలుసు. కానీ అటువంటి కల్తీ పాలను హంస వేరు చేయగలదు. అలాగే మానవుడు ధ్యానం ద్వారా అజ్ఞానాన్ని తొలగించుకుని జ్ఞానాన్ని పొందగలడు.

ఎందుచేతనంటే? మానవుడు తెలిసి కూడా తప్పులు చేస్తున్నాడు, చెయ్యకూడని పనులు చేస్తున్నాడు, సృష్టికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. అందువల్ల జీవితంలో కష్టాలు తెచ్చుకుంటున్నాడు, ఎన్నో బాధలు అనుభవిస్తున్నాడు, భరించలేకపోతున్నాడు. భాదను భరించలేక వాళ్ళ దగ్గరకు, వీళ్ళ దగ్గరకు పరుగులు పెడుతున్నాడు, మొక్కులు మొక్కుతున్నాడు. కారణం దుఃఖం భరించలేక. మరి ఎందుకు తప్పులు చేస్తున్నాడు? అంటే అజ్ఞానం వల్లనే, కాని జ్ఞానం ఉంటే చావడానికి అయినా సిద్ధపడతాడు కానీ అటువంటి పనులు చేయడు.

అజ్ఞానం ఎలా తొలుగుతుంది? అంటే ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం వల్ల మాత్రమే తొలుగుతుంది. **"ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం"** అని చెప్పారు పత్రిగారు. **"హంస నీళ్లను తొలగించి పాలను ఎలా ఇస్తుందో! ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాస" అన్నది మనలో ఉన్న అజ్ఞానాన్ని తొలగించి జ్ఞానాన్ని ఇస్తుంది".** ఎప్పుడైతే మన అజ్ఞానం తొలగిపోతుందో అటువంటి పనులు చేయరు. మీ భవిష్యత్తులో దుఃఖాన్ని అనుభవించరు. కాని గైడింగ్ మెడిటేషన్ అంటే మాట మీద ధ్యాస ఉంచితే అజ్ఞానం తొలగదు, జ్ఞానం రాదు అని తెలుసుకోవాలి.

అందుచేత హంస పాల నుంచి నీళ్ళని ఎలా తొలగిస్తుందో! 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం అజ్ఞానాన్ని తొలగించి జ్ఞానాన్ని ఇస్తుంది. చేయకూడని పనులు చేయరు భవిష్యత్తులో కష్టాలు రావు అని తెలుసుకోవాలి.

ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-19

"సముద్రంలో ఉన్న శిలలను కెరటాలు ఏమి చేయలేవు. అలాగే ధ్యాన సాధనలో ఉన్న వారిని సుఖ, దుఃఖాలు ఏమి చేయలేవు".

సముద్రంలో పెద్ద పెద్ద రాళ్లు కొండలు ఉంటాయి. సముద్రం ఒడ్డున కూడా ఉంటాయి. ఎన్ని కెరటాలు వాటిని తాకినా వాటికి ఏమీ కాదు. అవి అలాగే ఉంటాయి, చెక్కుచెదరవు.

అలాగే ఎవరైతే ధ్యానం చేసి శక్తి సంపాదించుకుని, గుణాలను మార్చుకుని, బుద్ధి వికసింపచేసుకుంటారో! వారు జ్ఞానం సంపాదించుకుంటారు. సుఖ, దుఃఖాలు అన్నవి అటువంటి వారిని ఏమీ చేయలేవు. అది ధ్యానం యొక్క గొప్పతనం.

సముద్రపు ఆటుపోట్లకు చలించకుండా ఉండడం అన్నది శిల యొక్క గొప్పతనం. అలాగే ఈ ధ్యానం చేసేవారు అన్ని విషయాల్లోనూ సమస్థితిలో వుంటారు. సుఖ-దుఃఖాలలో, మాన-అవమానాలలో, గెలుపు-ఓటములలో, నిందా-స్తుతులలో సమంగా ఉండగలుగుతారు. సుఖం వుంటే పొంగి పోరు, దుఃఖం ఉన్నా కుంగి పోరు. ఇది ధ్యానం యొక్క గొప్పతనం. రెండిటిలోనూ ఒకే రకంగా ఉంటారు.

మానము అంటే సన్మానము; పొగడ్తలు, బిరుదులు రావచ్చు, అవార్డులు రావచ్చు ఏది వచ్చినా మామూలుగానే ఉండాలి, అలాగే అవమానము అంటే విమర్శలు రావచ్చు, దూషణలు రావచ్చు దేనికైనా చెలించకూడదు. ధ్యానంలో ఆ స్థితికి చేరుకుంటే వాళ్ళు చాలా గొప్ప స్థితికి ఎదిగినట్టు లెక్క.

ధ్యానంలో అనుభవాలు వచ్చినంత మాత్రాన, కొన్ని లాభాలు కలిగినంత మాత్రాన ధ్యానంలో ఎదిగినట్టు కాదు. కాని ఎవరైతే ఈ ద్వందాలకు అతీతంగా ఉంటారో వాళ్లు గొప్పగా ఎదిగినట్టు. సముద్రంలో ఉండేటువంటి శిలలు చెలించవు అలా ఉండిపోతాయి. మనం కూడా జీవితంలో అలా వుండగలగాలి. జీవితంలో ఎన్నో జరుగుతూ ఉంటాయి. ఒకో సారి ఓడిపోవచ్చు, ఒక్కోసారి గెలవవచ్చు వీటికి లోను కాకుండా సముద్రంలో శిలలాగా ఉండాలంటే ధ్యానంలో ఆ స్థాయికి చేరాలి.

బుద్ధుడు ఒకసారి బిక్షకు వెళ్ళితే ఒక ఇంటి దగ్గర బిక్ష అడిగినప్పుడు ఆ ఇంటి యజమాని వెంటనే స్పందించలేదు. అప్పుడు రెండోసారి, మూడోసారి బిక్షని అభ్యర్థించాడు.

అప్పుడు యజమాని కోపంగా ఏమయ్యా నీకు బుద్ధి లేదా? నువ్వు అడిగిన వెంటనే మేము ఇచ్చేయాలా? మాకు ఏమి పని లేదనుకున్నావా? అయినా నువ్వు దుక్క లాగ ఉన్నావు ఆ మాత్రం పనిచేసుకోలేవా? ఎందుకు అడుక్కుంటున్నావు? అని రకరకాలుగా తిట్టాడు వాడు. తిడుతూ ఉన్నంతసేపు బుద్ధుడు ఏమీ మాట్లాడలేదు, అలా చాలాసేపు తిట్టాడు. ఆ ఆసామి తిట్టి తిట్టి ఆపేశాడు. అప్పుడు బుద్ధుడు, బాబు నువ్వు తిట్టవలసినవి ఐపోయాయా? ఇంకా ఏమన్నా ఉన్నాయా? అని అడిగాడు.

అప్పుడు ఆ ఆసామి ఎందుకు అలా అడిగావు? అన్నాడు. అప్పుడు బుద్ధుడు ఏమీ లేదు నేను ఒక చిన్న ప్రశ్న వేస్తాను దానికి సమాధానం చెప్పు అని అన్నాడు. ఏమిటి చెప్పు అని అన్నాడు ఆసామి. ఏమీలేదు నువ్వు నాకు బిక్ష పట్టుకొని వస్తావు... ఆ బిక్ష నేను తీసుకోకపోతే అది ఎవరికీ చెందుతుంది? అని అన్నాడు. ఆ ఆసామి నువ్వు తీసుకోకపోతే నాకే చెందుతుంది అని అన్నాడు. అప్పుడు బుద్ధుడు నాయనా ఇప్పుడు నువ్వు ఇన్ని తిట్లు తిట్టావు కదా? మరి అవన్నీ నేను తీసుకోకపోతే అవన్నీ ఎవరికి చెందుతాయి? అని అడిగాడు బుద్ధుడు.

అప్పుడు ఆ అసామికి మతి లేదు. అంటే బిక్ష తీసుకోకపోతే ఆ బిక్ష అతనికే ఎలా చెందుతుందో! అలాగే తిట్లు కూడా బుద్ధుడు తీసుకుపోతే ఆ తిట్లు అన్నీ అతనికే చెందుతాయి. వెంటనే అతను బుద్ధుని కాళ్ళ మీద పడిపోతాడు. అందుచేత ఎవరైనా తిట్టినా దానికి స్పందించకూడదు, దాన్ని పట్టించుకోకూడదు. అది ఎవరికి సాధ్యము అంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచిన వారికి మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది.

అందుచేత ధ్యాని సముద్రంలో శిలలా ఉంటాడు. మరొక్కసారి తెలుసుకుందాం. సముద్రంలో ఉన్న శిలలను కెరటాలు ఏమి చేయలేవు. ధ్యాన సాధన చేసే వాళ్ళని సుఖదుఃఖాలు ఏమి చేయలేవు అని తెలుసుకోవాలి.

ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-20

"ఎంతో ఖరీదైన సెల్ ఫోను ఉన్నా ఉపయోగించడం రాక పోతే వృధానే. అలాగే ఎంతో విలువైన శరీరం ఉన్నా దానిని సరైన ధ్యానానికి, జ్ఞానానికి ఉపయోగించకపోతే జీవితం వృధాయే!"

చూడండి కొంతమంది లక్ష రూపాయలు పెట్టి ఫోన్ కొంటారు, దాని ఫీచర్స్ ఏంటో అర్థం కాదు, దాన్ని ఎలా ఆపరేట్ చేయాలో తెలియదు. ఏదో ఫోన్ చేయడానికి, ఎవరైనా ఫోన్ చేస్తే మాట్లాడడానికి మాత్రమే ఉపయోగిస్తారు. నిజంగా దానికి లక్ష రూపాయలు పెట్టి కొనవలసిన అవసరం లేదు. రూ. 1000/–లు పెట్టి చిన్న ఫోన్ కొనుక్కుంటే సరిపోతుంది. వాడికి లక్ష రూపాయల ఫోను వృధాయే కదా?

అలాగే ఈ శరీరం అనేది విలువ కట్టలేనిది అంటారు పెద్దలు. మానవ జన్మ దుర్లభం అంటారు. కారణం ఈ శరీరంతో సాధించలేనిది అంటూ ఏదీ లేదు. ఒకరకంగా చెప్పాలంటే? ఈ శరీరంతో చేసే ధ్యాన సాధన వల్ల మానవుడు మాధవుడిగా కూడా మారిపోతాడు. అంటే జీవుడు దేవుడు అవుతాడు. అంటే నరుడిని నారాయణుడుగా చేయగలిగేదే ఈ శరీరం.

అంటే ఈ శరీరాన్ని సరిగ్గా ఉపయోగిస్తే ఎంత గొప్ప స్థితికి ఎదగవచ్చో ఆలోచించండి. అందుచేత ఈ శరీరాన్ని భోగాలకు కాకుండా యోగానికి ఉప యోగిస్తే ఆశ్చర్యం కొలిపేటటువంటివి సంపాదించుకోవచ్చు, సాధించుకోవచ్చు.

లక్ష రూపాయలు ఫోను మాట్లాడడానికి ఉపయోగిస్తే ఎంతవృథా? అటువంటి ఫోన్ ఉంటే ప్రపంచం చేతిలో ఉన్నట్టే! ఎన్నో ఫీచర్స్ ఉంటాయి, ఎన్నో మిరకిల్స్ చేయొచ్చు. అందులో లేనిది అంటూ ఏమీ లేదు, దొరకంది అంటూ ఏదీ ఉండదు. అంత గొప్పది సెల్ ఫోన్.

అలాగే ఈ శరీరంతో సాధించలేని అంటూ ఏదీ లేదు. కాని ఈ శరీరాన్ని

భోగాలకు అంటే సినిమాలు చూడటానికి, కార్లలో షికార్లు చేయడానికి. సెంట్లు, అత్తర్లు వ్రాయడానికి, మసాలాలు, బిర్యానిలు తినడానికి, ఏసీలలో పడుకో పెట్టడానికి అంటే భోగాలకు ఉపయోగిస్తున్నారు. అంటే ఈ శరీరాన్ని ఎంత వృధా చేస్తున్నారు,?

కానీ ఈ శరీరాన్ని యోగానికి ఉపయోగిస్తే వారిని యోగి అంటారు. యోగం అంటే పరబ్రహ్మతో కూడి ఉండడము. పరబ్రహ్మ అంటే బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరుల కంటే గొప్పవాడైనటువంటి వాడు. ఆయనే ఈ సృష్టిని సృష్టి చేసినవాడు, సృష్టికి ఆధారమైన వాడు, సృష్టిని నడిపిస్తున్నవాడు. అంతటి గొప్పవాడైనటువంటి పరబ్రహ్మతో కూడి ఉండడమే యోగం అంటారు.

ఆయన ఎవరో కాదు అందరి శరీరాల్లో ఉన్నటువంటి ఆత్మ. అటువంటి ఆత్మమీద దృష్టి ఉంచడమే ' శ్వాస మీద ధ్యాస'. ఆలా పరబ్రహ్మతో కూడి వుంటే! వాళ్లు ఎంతో గొప్పవాళ్లు. అలాంటి యోగి ఎంత గొప్పవాడో భగవద్గీతలో 6 అధ్యాయంలో 46వ శ్లోకం చెబుతోంది.

శ్లో॥ తపస్విభ్యోఽధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోఽపి మతోఽధికః
కర్మిభ్యశ్చాధికో యోగీ తస్మాద్యోగీ భవార్జున (భ.గీ.6-46)

తా: తాపసి(జప, తపాలు చేసేవాడు) కంటే యోగి గొప్పవాడు, జ్ఞాని(పుస్తక జ్ఞానం, పండిత జ్ఞానం) కంటే యోగి గొప్పవాడు కర్మలు(నిత్య, నైమిత్తిక కర్మలు, యజ్ఞ యాగాది కర్మలు) చేసేవాడి కంటే యోగి గొప్పవాడు. అందుచేత అర్జునా ధ్యాన యోగివికా. అని శ్రీకృష్ణులవారు యోగి యొక్క గొప్పతనం చెప్పడం జరిగింది.

అందుచేత ఈ శరీరంతో 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం చేసినవాడు ఎంత గొప్పవాడు కావచ్చో మనం తెలుసుకోవచ్చు.

ఎంతో ఖరీదైన సెల్ ఫోను ఉన్నా ఉపయోగించడం రాకపోతే వృధాయే! అలాగే ఎంతో విలువైన శరీరం ఉన్నా దానిని సరైన ధ్యానానికి, జ్ఞానానికి ఉపయోగించకపోతే జీవితం వృధాయే అని తెలుసుకోవాలి.

ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-21

"బంగారానికి తుప్పు పట్టదు, ఇనుమును చెదపురుగులు తినలేవు". అలాగే "ధ్యానం చేసే వారికి దుఃఖం దరిచేరదు".

చాలా అద్భుతమైనటువంటి ఉపమానం.

బంగారాన్ని ఎందులో పడేయండి... దేంట్లో పడేసిన సరే ఎన్ని సంవత్సరాలు అయినా, యుగాలు అయినా సరే దానికి తుప్పు పట్టదు.

లంకె బిందెలు చూడండి తవ్వకాలలో బైటపడుతూ ఉంటాయి, వాటిలోని బంగారు నాణేలు బయటపడినా అలాగే మెరుస్తూ ఉంటాయి. ఒకవేళ మట్టిలో కప్పడినాకూడా పైన అంటుకున్న మట్టి తొలగిస్తే మెరుస్తూ ఉంటుంది. కారణం బంగారం యొక్క సహజం లక్షణ మెరవడం.

అదే విధంగా ధ్యానం చేసే వారికి దుఃఖం దరిచేరదు అన్నది కూడా సహజమే. అంత గొప్పది ధ్యానం. ఒకవేళ మీకు దుఃఖం కలిగింది అంటే మీరు చేసే ధ్యానం సరైనది కాదు అన్నది తెలుసుకోవాలి. ఎక్కడ లోపం ఉందో తెలుసుకుని, ఆ లోపాన్ని సరి చేసుకోవాలి.

మీరు ధ్యానం చేస్తున్నా ఇంకా దుఃఖం కలుగుతుంది అంటే ఏ వ్యాపారంలో కాని, ఉద్యోగంలో కాని, ఆరోగ్యపరంగా కాని, కుటుంబ వ్యవహారాలలో కానీ మీకు ఏదైనా భాధ, అశాంతి కలుగుతుంటే మీరు చేసే ధ్యానంలో ఎక్కడో లోపం ఉంది అన్నది తెలుసుకోవాలి. దాన్ని సరి చేసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.

అంతే కాదు సరైన ధ్యానంలో శక్తి సంపాదించుకోవడం వల్లే మనం ఎంతో ఎదుగుతాము. కానీ చాలామంది సంపాదించుకున్న శక్తి కోల్పోతున్నారు. ఈ సంగతి కూడా చాలామంది గ్రహించటంలేదు. మీరు సరిగ్గా ధ్యానం చేస్తే దుఃఖం దరిచేరదు. ఎందుచేత అంటే ధ్యానం చేసే కొద్ది మీలో శక్తి పెరుగుతుంది. శక్తి పెరిగేకొద్దీ బుద్ధి వికసిస్తుంది. భుద్దివికశించే కొద్దీ జ్ఞానం పెరుగుతుంది.

జ్ఞానం పెరిగింది అంటే మీ దుఃఖం దూరం అవుతుంది అని లెక్క.

నేను అందుకే చాలా స్పష్టంగా చెప్తూ ఉంటాను రోగాల కోసం ధ్యానం చేయడం వల్ల ఉపయోగం లేదు. ఎందుచేతనంటే? ఒక రోగం తగ్గినంత మాత్రాన నువ్వు దుఃఖంలో నుంచి ఎక్కడ బయటపడినట్టు? నీకు భవిష్యత్తులో మళ్లీ రోగాలు రావా? నీ మానసిక సమస్యలు అన్ని తొలగిపోయాయా? నీ బుద్ధి ఏమైనా వికసించిందా? నీ జ్ఞానం ఏమైనా పెరిగిందా? ఇన్ని నువ్వు సాధించవలసి ఉంటే ఏదో ఒక రోగం తగ్గిందని సంబరపడితే నువ్వు మరలా దుఃఖానికి లోనవుతావు.

అందుచేత ధ్యానసాధనలో మూడో కన్ను వచ్చిందా? సూక్ష్మ శరీర యానం జరుగుతుందా? గత జన్మలో చూసుకున్నానా? అన్నది అనవసరం.

ముందు ఫండమెంటల్స్ లోనే మనకి సరైన స్థితి లేకపోతే ఎన్ని వచ్చినా ఏమిటి లాభం? ఊరికే తృప్తి తప్ప. అందుచేత ఆ లోపాల గురించే మనం చర్చించు కుంటున్నాం. ఒక ప్రక్క పొందవలసింది తెలుసుకుంటున్నాం, ఇంకొక ప్రక్క అది పొందడానికి ఉన్న అవరోధాల గురించి లోపాల గురించి కూడా తెలుసుకుంటున్నాం.

అందుచేత బంగారానికి తుప్పు పట్టదు అన్నది ఎలా ఖచ్చితమో! అలాగే ధ్యానం చేసే వారికి దుఃఖం దరి చేరదు అన్నది కూడా ఖచ్చితమే.

మరి ధ్యానం చేస్తున్నా కష్టాలు ఎందుకు వస్తున్నాయి? సమస్యలు ఎందుకు వస్తున్నాయి? అని చాలామంది అడుగుతారు. దానికి ముఖ్యకారణం ఎంత ధ్యానం చేసినా వారికి జ్ఞానం కలగకపోవడమే.

కాని సరైన ధ్యానం ద్వారా జ్ఞానం పొందినవారు కష్టాలు వచ్చినా, సమస్యలు వచ్చినా, బాధలు వచ్చినా వాటిని లేఖచేయని స్థితిలో ఉంటారు. అదే ధ్యానం యొక్క గొప్పతనం.

మనం దుఃఖానికి చలిస్తున్నాము అంటే అజ్ఞానంలో ఉన్నట్టే.

పత్రిగారు ఏమన్నారంటే? "నీలో వీసం ఎత్తు దుఃఖం ఉన్నా నువ్వు అజ్ఞానంలో ఉన్నట్టే!" అన్నారు. అంటే అజ్ఞానంలో ఉంటే దుఃఖం

కలుగుతుందనేగా? అర్థం. దాన్ని బట్టి జ్ఞానం పొందితే దుఃఖం ఉండదనేగా?

ఆయన ఇంకా "అజ్ఞాని ఆనంద సమయంలో కూడా దుఃఖపడతాడు, కాని జ్ఞాని దుఃఖంలో కూడా ఆనందంగా ఉంటాడు" అన్నారు.

"బంగారాన్ని తుప్పు ఎలా ఏమి చేయలేదో! ఇనుముని చెద పురుగులు ఎలా తినలేవో! ధ్యానం ద్వారా పొందిన జ్ఞానం వల్ల దుఃఖం మనల్ని ఏమీ చేయలేదు" అని తెలుసుకోవాలి.

బంగారం ఎప్పుడూ ప్రకాశిస్తూ ఉంటుంది. అలాగే జ్ఞాని ఎప్పుడూ సంతోషంగా, శాంతిగా ఉంటాడు.

అందుచేత తెలుసుకోండి తుప్పు పట్టింది అంటే అది బంగారం కాదు, దుఃఖం కలిగింది అంటే నువ్వు చేసింది సరైన ధ్యానం కాదు, అందుకే జ్ఞానం కలగలేదు అని తెలుసుకోవాలి.

తటవర్తి దంపతుల Website ద్వారా పొందే సమాచారము

website address : www.tst.org.in

a) తటవర్తి దంపతుల ఆధ్వర్యంలో జరిగే కార్యక్రమాల వివరములు మరియు **Google Maps Location** తెలుసుకోవచ్చు.

b) తటవర్తి దంపతుల మొత్తం పుస్తకాలు **PDF** రూపంలో కలవు. వాటిని ఉచితంగా **Download** చేసుకోవచ్చు. ఈ పుస్తకాలు తెలుగు, కన్నడ, హిందీ మరియు ఇంగ్లీషు భాషలలో వున్నాయి.

c) తటవర్తి దంపతుల సందేశాలు **Concept** వారీగా **YouTube Play lists** రూపంలో ఇవ్వడం జరిగింది.

d) తటవర్తి దంపతుల సందేశాల సారాంశము కొటేషన్స్ రూపంలో ఇవ్వడం జరిగింది.

e) తటవర్తి దంపతుల ఫోటోలు కూడా చూడవచ్చు.

5. భీమవరంలో ప్రతి నెలా 1, 2, 3 తేదీలలో జరిగే ఉచిత ఆత్మజ్ఞాన శిక్షణా తరగతుల రిజిస్ట్రేషన్ కొరకు సంప్రదించవలసిన నెంబరు : **సింధూర, 8555995217**

ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-22

"లోతు హెచ్చిన కొలది పీడనం పెరుగుతుంది అంటే పీడన శక్తి పెరుగుతుంది. అలాగే ధ్యానసాధన తీవ్రం అయ్యే కొద్దీ మానవుని శక్తి పెరుగుతుంది."

దీని గురించి కొంచెం వివరంగా తెలుసుకుందాం. మీరు చూడండి ఒక అంతస్తు మీద ఉన్నటువంటి వాటర్ ట్యాంకు నుంచి వచ్చే నీళ్ల ప్రెజర్ చాలా తక్కువ ఉంటుంది. అదే పది అంతస్తుల మీద ఉన్నటువంటి వాటర్ ట్యాంక్ నుంచి వచ్చే నీళ్లు ఎంతో ఫోర్స్ గా ఉంటాయి. అదే 15 అంతస్తుల నుంచి అయితే ఇంకా ఫోర్స్ ఉంటుంది. దీని అర్థం ఆ ట్యాంకు ఎంత ఎత్తులో ఉంటే క్రిందకి వచ్చే నీరు అంత శక్తివంతంగా తయారవుతుంది. బాగా ఎత్తులో ఉంటే మామూలు ఫోర్స్ కాదు, చాలా గొప్ప ఫోర్సు ఉంటుంది.

మీరు చూడండి ఈ కార్లు, లారీలను సర్వీసింగ్ సెంటర్స్‌లో క్లీన్ చేస్తారు.

వాళ్లు మోటార్లు పెట్టి ఆ నీళ్ల యొక్క శక్తి బాగా పెంచుతారు. అలా పెంచడం వల్ల మురికి అంతా ఆటోమేటిక్ గా పోతుంది. వాటిని వాటర్ గన్స్ అంటారు. మామూలుగా అయితే నీళ్లు పోయాలి గుడ్డతో తుడవాలి అయినా కూడా మురికి వదలదు. కాని అంత ఫోర్సుతో కడిగితే చాలా శుభ్రంగా తయారవుతుంది.

ఇప్పుడు టెక్నాలజీ పెంచి ఆ వాటర్ గన్స్ ప్రెజర్ విపరీతంగా పెంచి కొన్ని లోహాలను కూడా కట్ చేస్తున్నారు. అగ్నితో కట్ చేయడం కాదు ఈ ఫోర్సుతో కట్ చేస్తున్నారు. అంటే ఫోర్సు యొక్క గొప్పతనం ఎంతో ఒక్కసారి అర్థం చేసుకోవచ్చు. అంటే ఫోర్సు పెరిగేకొద్ది ఏ పనైనా చేయొచ్చు అని అర్థమవుతుంది.

అలాగే ధ్యానసాధన తీవ్రంగా చేసే కొద్దీ వాడిలో అపారంగా శక్తి పెరుగుతుంది. ఈ శక్తి పెరిగేకొద్ది వాడు ఏదైనా చేస్తాడు, ఏదైనా సాధిస్తాడు. వాడి శక్తి తక్కువగా ఉంటే ఏమి చేయలేడు, ఏమీ సాధించలేడు, సామాన్యుడిలా

ఉండిపోతాడు. అందుకే చూడండి శక్తి లేనివాడి కాళ్ళమీద ఎవ్వరు పడరు. శక్తి ఉన్న రమణమహర్షి కాని, షిరిడీబాబా కాని, వివేకానంద కాని, పత్రిగారు కాని ఎవరైనా... వారి కాళ్ల మీద సామాన్యులు పడడం జరుగుతుంది.

మరి సామాన్యులది కూడా అందరిలాంటి శరీరమే. కానీ యోగుల శరీరంలో అపారమైన శక్తి ఉంటుంది. సామాన్యుల శరీరంలో ఏ శక్తి వుండదు. అందుచేత ఎవ్వరు వాళ్ళ కాళ్ళ మీద పడరు.

కాని యోగులు తీవ్ర ధ్యాన సాధన చేయడం వల్ల అంత శక్తి సంపాదించు కోగలిగారు. ముమ్మిడివరం బాలయోగి జన్మంతా ధ్యానం చేసి ఎంతో శక్తి సంపాదించాడు. పత్రిగారు అన్ని లక్షల మందిని ప్రభావితం చేయగలిగారు అంటే ఆయన శక్తే కారణం. అంతేకాదు ఆయన ఎన్నో కోట్ల విలువ చేసే ప్రాజెక్టులు ప్రారంభిస్తే ఆటోమేటిక్‌గా పూర్తి అవుతున్నాయి. కారణం వారి శక్తే.

రమణమహర్షి మౌనంగా ఉంటాడు, అక్కడే ఉంటాడు, ఎక్కడికి వెళ్లడు, ప్రచారం చెయ్యడు, కాని ప్రపంచంలో ఎక్కడెక్కడనుంచో ఎంతోమంది, చాలా హై లెవెల్లో ఉన్నవాళ్ళు కూడా వచ్చి ఆయన కాళ్ళమీద పడతారు. మరి రమణ మహర్షికి అంత శక్తి ఎలా వచ్చింది? ధ్యానం చెయ్యడం వల్లనే! ఆయన శరీరంలో ఉన్నటువంటి శక్తివల్ల ఆ వైబ్రేషన్స్ ఆ ప్రదేశమంతా వ్యాపించి వుంటాయి.

కారణం ఆయన ఎంతో ధ్యానం చేశాడు. అందుకే ఎంతోమంది ఇప్పుడు అక్కడికి వెళ్లి ధ్యానం చేస్తూ ఉంటారు. చూడండి పత్రిగారు పిరమిడ్ వాలీలో ఉన్నప్పుడు ఎంతోమంది అక్కడికి వెళ్ళేవారు, ఇప్పటికీ వెళ్తున్నారు.

అందుచేత శక్తి ఉంటే ఏదైనా చేయొచ్చు, ఏదైనా సాధించవచ్చు. అందుచేత సాధన తీవ్రంగా చేయాలి. ఏదో కొన్నిరోజులు, నెలలు, లేదా ఒక ఏడాదో చేస్తే సరిపోదు. యోగులు జన్మ జన్మంతా చేసేవారు. అందుచేత ఆలోచించండి! మీరు చేసే ధ్యానం ఎంత? మీ దగ్గర ఉన్న శక్తి ఎంత?

కొంతమంది ఏమంటారంటే? నా మాట ఇంట్లో వాళ్ళు వినట్లేదు అంటారు, ఇంకా కొంతమంది నేను ధ్యానం చేయమని చెప్తే చెయ్యరు అంటారు.

అంటే వారి దగ్గర శక్తిఏమీ లేనట్టే కదా? గుర్తుపెట్టుకోండి సామాన్యంగా చేసే ధ్యానం వల్ల వచ్చే శక్తి రోజువారి పనులకే సరిపోతుంది. అందుచేత శక్తి పెంచుకోవాలి అంటే తీవ్రాతి తీవ్ర ధ్యాన సాధన చెయ్యాలి.

అందుకే నేను అందరినీ భీమవరం రమ్మంటాను. కారణం అక్కడికి వచ్చినవారు గంటలు, గంటలు ధ్యానంలో తేలికగా కూర్చోగలుగుతారు. అందుకే పత్రిగారు కాళీ దొరికితే ధ్యానంలో కూర్చోమంటారు. అందుచేత శక్తి పెంచుకోవడమే కాదు, శక్తి పోకుండా జాగ్రత్తపడాలి, శక్తిని ఆదా చేసుకోవాలి.

అందుకే ఇప్పుడు ప్రతి రోజు ఉదయం జూమ్ నిర్వహిస్తున్నాం. జూమ్ లో పాల్గొనడం వల్ల వచ్చే శక్తి రోజూవారీ పనులకు సరిపోతుంది. భీమవరంలో చేసే ధ్యానం వల్ల మీ శక్తి బాగాపెరుగుతుంది.

మీ శక్తి పెరిగేకొద్దీ మనసు శుద్ధి అవుతుంది, మనసు శుద్ధి అయ్యే కొద్ది గుణం మారుతుంది, గుణం మారే కొద్ది బుద్ధి వికసిస్తుంది, బుద్ధి వికసించే కొద్ది వివేకం కలుగుతుంది, వివేకం కలిగే కొద్దీ విచక్షణ జ్ఞానం ఏర్పడుతుంది. ఆ స్టేజ్ కి వచ్చేసరికి నువ్వు ఏ తప్పులు చెయ్యవు, మంచి పనులే చేస్తావు. నీ లైఫ్ లో ఎంతో మార్పు వస్తుంది. ఇంకా శక్తి పెంచుకుంటే జ్ఞానం ఉదయిస్తుంది, జ్ఞానం పెరిగేకొద్దీ కర్మలన్నీ దగ్ధం అవుతాయి.

ఇంకా శక్తి పెంచుకుంటే అతీంద్రియ శక్తులు వస్తాయి. అతీంద్రియ శక్తులతో దివ్యనేత్రాన్ని, దానిద్వారా జ్ఞాననేత్రాన్ని సంపాదించుకుంటారు. ఆ జ్ఞాననేత్రంతోటే ముక్తిని, మోక్షాన్ని సంపాదించుకోవచ్చు. ఇదంతా శక్తి పెరగడం వల్లే జరుగుతుంది. రమణమహర్షి గారు కాని, రామకృష్ణ పరమహంస కాని, లేక యోగులు ఎవరైనా కాని ఆ పనే చేశారు, ఆ పనే మనము చేయాలి.

జీవితాన్ని ఎందుకు వృధా చేసుకోవడం? జీవితాన్ని అక్కర్లేని వాటికి కేటాయిస్తున్నాం, పనికిరాని వాటికి కేటాయిస్తున్నాం, అల్పమైన వాటికి కేటాయిస్తున్నాం, వాటికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నాము. అందుచేత శక్తిని పెంచుకోవాలి.

లోతు పెరిగేకొద్ది నీటి యొక్క శక్తి ఎలా పెరుగుతుందో! సాధన పెరిగేకొద్దీ మనలో ఉన్నటువంటి శక్తి అలా పెరుగుతుందని మర్చిపోవద్దు. ఎందుకు

ఇదంతా చెప్తున్నాను అంటే చాలామంది రోగాల కోసం, కోరికల కోసమే ధ్యానం చేస్తున్నారు. నా లెక్క అయితే 70, 80 శాతం, ఇంకా ఎక్కువే వుంటారేమో కూడా... వాళ్లకు అసలు ధ్యానం ఎందుకో కూడా తెలియదు, ఎందుకు చేస్తున్నారో కూడా వాళ్లకు తెలియదు.

రోగం తగ్గితే అబ్బో అనుకుంటారు, తర్వాత ధ్యానం నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. వాళ్ళ కోరిక తీరితే గొప్ప లాభం వచ్చింది అనుకుంటారు వాటికోసం చేస్తున్నారు. కాని పత్రిగారు చాలా స్పష్టంగా చెబుతున్నారు, "ధ్యానం అన్నది జ్ఞానం కోసమే" అంటారు.

మరి నీలో అపారమైన శక్తి పెరిగినప్పుడే నీ జ్ఞానం పెరుగుతుంది. జ్ఞానం పొందినవాళ్ళు ఇహం లోనే కాదు, పరంలో కూడా లాభం పొందుతారు. అన్ని లాభాలు శక్తి పెరగడం వల్ల వున్నాయి. ఆ శక్తి అన్నది తీవ్రధ్యానసాధన వల్లే పెరుగుతుంది. అంతేకాని ఏదో మొక్కుబడి సాధన వల్ల ఉపయోగంలేదు. మొక్కుబడి అని ఎందుకు అంటాము అంటే ఏదో ఆ మొక్కు తీరేదాకా శ్రద్ధగా ఉంటారు. మొక్కు అయిపోతే శ్రద్ధ ఉండదు.

అందుచేత గుర్తుపెట్టుకోండి ఇటువంటి ఉపమానాలు మనం గుర్తు పెట్టుకుంటే సాధనలో బాగా ఎదుగుతాము. మరొక్కసారి చెప్తున్నాను "లోతు హెచ్చిన కొలది పీడన శక్తి పెరుగుతుంది, అలాగే ధ్యానసాధన తీవ్రమయ్యే కొద్దీ మానవుని యొక్క శక్తి అపారంగా పెరుగుతుంది".

దీనికి అవధులు లేవు. శక్తి పెంచుకోవడానికి ఈ ఒక్కజన్మ ఎక్కడ సరిపోతుంది? మానవుడు మాధవుడు అవ్వాలి అంటే కొన్ని జన్మలు కష్టపడి, శక్తి సంపాదిస్తే అప్పుడు ఆ స్థాయికి ఎదుగుతారు.

అందుచేత గుర్తుపెట్టుకోండి ఇక్కడి నుంచి అయినా సరే సాధన బాగా పెంచండి. ఈ జన్మని ధన్యం చేసుకోండి.

ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-23

"దారి తప్పితే ప్రయాణం ఎంతో ఆలస్యం అవుతుంది, అలాగే ధ్యానంలో దారితప్పితే జీవిత ప్రయాణం ఎన్నో జన్మలు ఆలస్యం అవుతుంది."

మీరు భీమవరం నుంచి చెన్నై వెళ్ళాలి అనుకున్నారు. కాని విచిత్రం ఏమిటంటే? విజయవాడ వెళ్ళాక దారి తప్పారు, చెన్నై వైపు వెళ్ళవలసింది హైదరాబాద్ వైపు వెళ్లారు. అలా మూడు గంటలు వెళ్ళాక దారి తప్పాము అని తెలుసుకున్నారు. అప్పుడు మరల వెనక్కి మూడు గంటలు విజయవాడ వచ్చి చెన్నై వెళ్ళవలసి వచ్చింది.

అలా దారితప్పడం చేత ప్రయాణం అనుకున్న దానికంటే 6 గంటలు లేటు అయింది. ఎంతో సమయం వేస్ట్ అయింది.

అలా జరిగినపుడు వారు ఫంక్షన్ మిస్ అయిపోతారు, విమానం మిస్ అయిపోతారు, వైద్యం కోసం వెళుతూ వుంటే డాక్టరు ఇచ్చిన సమయం మించి పోతుంది. దారి తప్పడం వల్ల ఇలా ఎన్నో రకాల నష్టాలు జరుగుతాయి.

విచిత్రం ఏమిటంటే? వీడికంటే 3 గంటలు వెనకాల బయలుదేరిన ఇంకొకడు, వీడికంటే 3 గంటలు ముందు చెన్నై చేరిపోయాడు. చూడండి ఎంత విచిత్రమో. వెనకాల బయలుదేరిన వాడు ముందు చేరాడు. కాని ముందు బయలుదేరిన వాడు వెనకాల చేరాడు. కారణం దారి తప్పడమే.

అలాగే ధ్యానంలో దారి తప్పితే అంటే సరైన ధ్యానం చేయకపోతే మీ జీవిత ప్రయాణం కూడా ఎన్నో జన్మలు ఆలస్యమవుతుంది. ఎందుచేతనంటే? బుద్ధుడు ఎంతోమంది గురువులను కలిసి, ఎన్నో రకాల సాధనలు చేసినా అనుకున్నది సాధించ లేక పోయాడు. ఆఖరిగా శ్వాసను పట్టుకుని అనుకున్నది సాధించాడు.

అలాగే పత్రిగారు కూడ ఎన్నో సంస్థలని చూశారు, ఎంతోమంది చేసే

సాధనలు చూశారు, ఓషో చెప్పిన వంద రకాలు సాధనలు కూడా చూశారు, కాని అవేమీ సరైన ధ్యానాలు కావని అర్థం చేసుకున్నారు. చివరకు ఉన్నది ఒక్కటే ధ్యానం అదే "శ్వాస మీద ధ్యాస" అని కచ్చితంగా చెప్పారు. అందుకే మన సొసైటీ యొక్క మెయిన్ స్లోగన్ **"ధ్యానం అంటే శ్వాస మీద ధ్యాస"** అని వ్రాయించేవారు.

ప్రపంచంలో దేహ సాధనలు ఉన్నాయి, మనో సాధనలు ఉన్నాయి, బుద్ధి సాధనలు ఉన్నాయి. కాని ఇవన్నీ మోక్షాన్ని ఇవ్వలేవు. ఆత్మ సాధన అయిన "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఒక్కటే మోక్షాన్ని ఇవ్వగలదు, మానవుని జీవిత గమ్యానికి చాలా తొందరగా చేర్చగలదు.

దాన్నే పత్రిగారు ప్రపంచం అంతా తిరిగి చెప్పారు. ఇది అర్థం చేసుకోకుండా గైడింగ్ మెడిటేషన్లు, సంకల్పధ్యానాలు, మనీ మెడిటేషన్లు, చక్ర ధ్యానాలు, కర్మ విపాక ధ్యానాలు చేస్తే ధ్యానంలో దారి తప్పినట్టే!

వారు ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో, జ్ఞానమార్గంలో దారి తప్పినట్టే! అలా ఎన్ని సంవత్సరాలు చేసినా అన్ని సంవత్సరాలు వారికి జీవితం వృథా అయినట్టే!

కాని సరైన ధ్యానం "శ్వాస మీద ధ్యాస" చేసినవాడు జ్ఞానపరంగా ఎదుగుతాడు, ఎంతో గొప్ప స్థితికి ఎదుగుతాడు, ఎంతో గొప్పవాడు అవుతాడు. కాని దారి తప్పితే 'ఎక్కడ వేసిన గొంగళి అక్కడ' లాగే ఉంటాడు.

చూడండి ప్రయాణంలో దారి తప్పితే ఎంత ఖర్చు? ఎంత శ్రమ? ఎంత సమయం వృథా? ఏంత నష్టం? అలాగే ధ్యానంలో దారి తప్పినవాడు ఎంత సమయాన్ని, ఏంత జీవితాన్ని వృథా చేసుకుంటాడు? వాడు పడిన శ్రమఅంతా వృథా అవ్వడమేకాదు ఎంత నష్టపోతాడు?

అందుచేత "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేసేవాడు సరైన దారిలో వున్నట్టు, "శ్వాస మీద ధ్యాస" కాకుండా ఇంక ఏది చేసినా వాడు దారి తప్పినట్టే, నష్టపోయినట్టే!ఎప్పటికో తెలుసుకుంటాడు.

తప్పుదారి వెళ్ళినవాడు ఇది తప్పుదారి అని ఎక్కడో తెలుసుకుంటాడు. అలాగే ఈ గైడింగ్ మెడిటేషన్ చేసే వాళ్ళు కూడా కచ్చితంగా ఎప్పుడో

తెలుసుకుంటారు, తర్వాత బాధ పడతారు.

అలా ఎంతోమంది నా దగ్గరికి వచ్చినవాళ్లు ఉన్నారు. అందుచేత శ్వాస మీద ధ్యాస కాకుండా ఇంక ఏది చేసినా ధ్యానంలో నువ్వు దారి తప్పినట్లే! మామూలు లేటు కాదు చాలా జన్మలు కూడా పడతాయి.

ఇంకా చాలా మందికి ధ్యానం చెప్తే జపాలు చేస్తూ వుంటారు, మా గురువుగారు చెప్పారండి అంటారు. కాని జపం అంటే మనసు ఉపయోగించి చేసేది, కాని ధ్యానం అన్నది మనసు లేకుండా చేసేది.

చాలామంది గురువులు జ్ఞానం గురించి చెప్తూ ఉంటారు. వారు చెప్పేది బాగానే ఉంటుంది. కాని వాళ్ళు ధ్యానం చెయ్యరు, ధ్యానం చెప్పరు. కాని జ్ఞానం అన్నది ఆచరణలోకి రావాలి అంటే ధ్యానం చేయవలసిందే!

అందుకే కబీర్ మహాశయుడు ఏమన్నారంటే? "ఆత్మ తత్త్వం తెలుసు కోకుండా జ్ఞానం గురించి కోటికథలు తెలుసుకున్నా మోక్షంరాదు" అన్నారు.

ఒకవేళ "శ్వాసమీదధ్యాస" పెడుతున్నా కూడా చాలామంది, ఎంతసేపు దేహ లాభాలు, మనో లాభాల కోసమే ధ్యానం చేస్తున్నారు. ఆత్మ గురించి ఆలోచించరు, తాము ఆత్మ అన్న సంగతి వాళ్లకి అవగాహన లేదు. ఎంతసేపూ దేహ లాభాలే చూసుకుంటారు. వారికి దేహం ఆరోగ్యంగా ఉంటే చాలు, భోగాలు అనుభవిస్తే చాలు అదే అదృష్టం అనుకుంటారు. ఆత్మ నేను అని తెలుసుకోకుండా, ఆత్మకార్యాలు చేయకుండా, ఆత్మజ్ఞానం సంపాదించుకోక పోతే వారు తప్పుదారి పట్టినట్టే! వారికి ఎన్నో జన్మలు పడతాయి.

అందుచేత ఎవరైతే విశేషంగా ధ్యానం చేస్తారో! జ్ఞానం సంపాదించు కుంటారో! పత్రిగారు చెప్పిన 18 ఆదర్శ సూత్రాలు పాటిస్తూ వుంటారో! పుస్తకాలు చదువుతారో! ఆత్మజ్ఞానులతో సాంగత్యం చేస్తారో! వారికి 100 జన్మలు అవసరంలేదు 10 జన్మలు చాలు.

అందుచేత ప్రయాణంలో దారితప్పితే ఎంత ఆలస్యమవుతుందో! అలాగే సరైన ధ్యానం చేయకపోతే దారి తప్పి ఎన్నో జన్మలుపడుతుంది అంటారు.

ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-24

"వర్షం వస్తే విత్తనం మొలకెత్తుతుంది. అలాగే ధ్యానం చేస్తే జ్ఞానం ఉదయిస్తుంది".

మీరు చూడండి వర్షం రానంత వరకు ఆ భూమిలోని విత్తనాలు అన్నీ అలాగే ఉండిపోతాయి. అడవుల్లో కాని, బహిరంగ ప్రదేశాల్లో కాని, ఎక్కడైనా సరే వర్షాలు రానంత వరకు భూమిలోని విత్తనాలు అలాగే ఉండిపోతాయి. చూడండి వేసవి కాలం వేడి బాగా తీవ్రంగా ఉంటే మొక్కలన్నీ ఎండిపోతాయి. అలాగే ఇళ్ళల్లోని దొడ్లు శుభ్రం చేస్తారు, కాని వర్షం పడగానే మళ్ళా ఎన్నో గడ్డిమొక్కలు, చెట్లు మొలకెత్తుతూ ఉంటాయి. ఇది ప్రకృతిలో ఉన్నటువంటి సహజ లక్షణం.

అలా విత్తనం మొలకెత్తితే ఎన్నో లాభాలు లోకానికి కలుగుతూ వుంటాయి. మీరు చూడండి ఈ చెట్లమీద, గడ్డిమీద ఎన్నో శాకాహార జంతువులు జీవిస్తున్నాయి. అవన్నీ ఆ గడ్డివల్ల, ఆకుల వల్ల జీవిస్తున్నాయి. ఆ వర్షమే పడకపోతే వాటికి ఆహారమే దొరకదు. అవి కూడా అంతరించిపోతాయి. అందుచేతే సృష్టిలో వర్షం పడి అన్ని మొలకెత్తే ఏర్పాటు వుంది.

దుఃఖం అన్నది అజ్ఞానం వల్లనే వస్తుంది. అందుచేత అజ్ఞానంనుంచి బయటపడాలంటే జ్ఞానం సంపాదించుకోవాలి. జ్ఞానం ఉన్న వాడికి దుఃఖమే ఉండదు. మరి ఈ జ్ఞానం ఎలా వస్తుంది? "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యానం చేయడం వల్లే వస్తుంది. అందుకే పత్రిగారు "ధ్యానం అంటే శ్వాస మీద ధ్యాస" అని అన్ని చోట్ల వ్రాయించారు.

"వర్షంవల్ల విత్తనం మొలకెత్తినట్టు, ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం ఉదయిస్తుంది". చూడండి వర్షం పడి విత్తనాలన్ని మొలకెత్తితే ఎన్నో జీవులకి పండగ. కారణం వాటికి కడుపునిండా ఆహారం దొరుకుతుంది. అలాగే జ్ఞానం పొందితే దుఃఖం

అంతా పోతుంది, సంతోషంగా జీవిస్తారు.

చాలామంది ఏమండీ మాకు ఇన్ని సమస్యలు, రోగాలు ఉంటే, జ్ఞానం ఎందుకండి? అంటారు. వాళ్ల అవగాహన అది. కాని ఏదో ఒక సమస్య, కష్టం, ఒక రోగం, పోవడం కాదు, జీవితంలో హోల్‌సేల్ గా అన్ని రకాల సమస్యలు పోవాలి. దానికి జ్ఞానం పొందడం ఒక్కటే మార్గం.

కాని జ్ఞానం సంపాదించడానికి కొంచెం కష్టపడాలి, ఆ ప్రయత్నమే ఇప్పుడు మనం అంతా చేస్తున్నాం. జ్ఞానం సంపాదించడం కోసమే ప్రతిరోజు ఉదయం 4 గంటలకి లేస్తున్నాము, రెండున్నర గంటలు ధ్యానం చేస్తున్నాం, జ్ఞానసంభంధమైన సందేశాలు వింటున్నాము, సాంగత్యం చేస్తున్నాం, చెయ్యగలిగినంత సేవ చేస్తున్నాము.

పత్రిగారు ఏమన్నారంటే? మానవ జన్మ తీసుకున్నాక పూర్ణజ్ఞాని కావాలి అంటే 400 నుంచి 500 జన్మలు పడుతుంది అని అన్నారు. అందుచేత ఏదో ఒక్కరోజులోనో, ఒక నెలలోనో, ఒక సంవత్సరంలోనో ధ్యానం చేస్తే జ్ఞానం ఎలా వస్తుంది? అందుచేత మన బుద్ధిని ఉపయోగించి విశేషమైన కృషి చెయ్యాలి. ఆత్మలమైన మనం దేహం తీసుకున్నది పూర్ణజ్ఞానం పొందడానికే! అందుచేత శారీరక అవసరాలకే పరిమితమైపోకుండా జ్ఞానం మీద కూడా దృష్టి పెట్టాలి.

నాకు పత్రిగారు పరిచయం అయినప్పుడు నేను దేహం కాదు, ఆత్మ అన్న విషయం తెలుసుకున్నాను. నాకు కావలసింది ధనం కాదు జ్ఞానం అని కూడా తెలుసుకున్నాను. ఆ జ్ఞానం అన్నది ఎలా వస్తుందో పత్రిగారి ద్వారా తెలుసుకోగలిగాను.

ఆయన 4 విషయాలు చెప్పారు.

1) శ్వాసమీదధ్యాస ఉంచి ధ్యానం చేస్తూ, సాత్వికమైన శాకాహారం తీసుకోవాలని తెలుసుకున్నాను.

2) ఆత్మజ్ఞానానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు చదవాలని,

3) ఆత్మజ్ఞానం బోధించే వారి సాంగత్యం చేయాలని,

4) ఈ జ్ఞానమార్గంలో సేవ చేయాలని కూడా తెలుసుకున్నాను.

నేను మా మేడం 2003 నుంచి అవే చేస్తున్నాము.

చూడండి వర్షం పడితే విత్తనం మొలకెత్తకుండా ఉండదు. అలాగే పత్రిగారు చెప్పినట్టు అవన్నీ చేస్తే జ్ఞానం ఉదయించకుండా ఉండదు. అందుచేత అందరూ ఇది అర్థం చేసుకుని జ్ఞానాన్ని పెంచుకోండి. ఇవన్నీ ఇప్పుడు తెలియదు పైకి వెళ్ళాక తెలుస్తుంది. నేను ఇంకొకటి కూడా చెప్తున్నాను. పత్రిగారు మనకి దొరకడం చాలా అదృష్టం. అందుచేత అటువంటి గురువు దొరికినప్పుడు దానిని పూర్తిగా మనం సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. ఆలా చేస్తూ ఉంటె మెల్లిగా జ్ఞానం పెరిగేకొద్దీ మీకు తెలియకుండానే ఎన్నో మార్పులు వస్తాయి. ఎన్నో చెయ్యకూడని పనులు మానేస్తారు.

ఇదంతా సామాన్యమైన విషయం కాదు. అందుచేత గుర్తుపెట్టుకోండి “వర్షం వస్తే విత్తనం మొలకెత్తినట్టు, ధ్యానం చేస్తే జ్ఞానం ఉదయిస్తుంది” అన్నది మర్చిపోకండి. జ్ఞానమే అల్టిమేట్, జ్ఞానమే ఫైనల్. గొప్ప వాళ్ళందరూ జ్ఞానులే, మామూలు జ్ఞానులు కాదు, గొప్ప గొప్ప బ్రహ్మజ్ఞానులే. ఎవరిని అయితే మనం దేవుళ్ళు అని ఆరాధిస్తున్నామో వారంతా అపారమైన జ్ఞానం సంపాదించుకున్న వారే! అందుచేత కష్టపడదాం జ్ఞానం సంపాదించుకుందాం.

ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-25

" త్రాగటానికి పనికిరాని సముద్రపు నీటిని సూర్యుడు త్రాగే మంచినీటిగా మార్చి అందరికీ అందిస్తున్నాడు. అలాగే పనికిరాని పనులు చేసే మూర్ఖుడిని ధ్యానం మంచివాడిగా మార్చి లోకానికి అందిస్తుంది."

సముద్రంలో నీరు ఎంతో ఉంటుంది కానీ ఒక చుక్క కూడా త్రాగలేరు. ఒక పడవలో సముద్రంలో ప్రయాణిస్తూ మధ్యలో త్రాగటానికి నీరు అయిపోతే ప్రాణం పోతుంది.

ఇలాంటి సముద్రపు నీటిని సూర్యుడు ఆవిరిగా మార్చి, మేఘాలుగా తయారుచేసి, వాటిని వర్షింప చేసి, భూమిపైన ఉన్న సమస్త జీవరాసి త్రాగి జీవించటానికి అందిస్తున్నాడు. ఆ వర్షమే పడకపోతే భూమి మీద ఉన్నటువంటి 84 లక్షల జీవరాశులన్నీ కూడా అంతరించిపోయి నశించిపోతాయి.

మనం మాత్రం సూర్యుడు వెలుగు, వేడి ఇస్తున్నాడని అనుకుంటాం. కానీ ఆయన చేసే పనులు చూస్తే ఎంతో ఆశ్చర్యపోతాం. ఆ నీరు వల్ల పంటలు పండుతాయి, సస్యాలు పెరుగుతాయి, పళ్ళు కూరగాయలు తయారవుతాయి. వర్షపు నీటి వల్లే వృక్షజాతి పెరుగుతుంది. ఆ వృక్షజాతే ఎన్నో జీవులకి ఆహారం. మానవులు తినే పండ్లు, కూరలు అన్ని వృక్షజాతి నుండే వస్తున్నాయి. దీనిని బట్టి సూర్యుని యొక్క గొప్పతనం మనకు అర్థమవుతుంది.

అలాగే ధ్యానం కూడా మానవులకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ప్రస్తుతం మానవులు ఎంతో దుఃఖంతో బాధపడుతున్నారు. ఈ దుఃఖమన్నది పాపాలు చేయడం వల్ల వస్తుంది. ఈ పాపాలు మనసు యొక్క మలినగుణాల వల్లే చేస్తారు. ఈ మలిన గుణాలే మానవుని మూర్ఖునిగా చేసి పాపాలు చేయిస్తుంది. అటువంటి మూర్ఖత్వం పోవాలంటే మనసులోని మలినం తొలగించాలి. అంటే

మనసును శుద్ధి చేయాలి. మనసును శుద్ధి చేయాలి అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం ఒక్కటే మార్గం. ధ్యానం చేస్తే మలిన గుణాలు పోతాయి, మూర్ఖత్వం పోతుంది, పాపాలు చేయమన్నా చేయడు, కష్టాలు రావు. ఇదంతా ధ్యానం వల్ల వచ్చిన లాభమే!

ఎందుకంటే మూర్ఖుడు తన గురించే ఆలోచిస్తాడు, తన సుఖమే చూసుకుంటాడు, ఆఖరికి తన భార్య గురించి కూడా ఆలోచించడు, భార్యను కూడా తన సుఖాలకే వాడుకుంటాడు. తాను సంపాదించిన డబ్బు తన సుఖాలకే ఖర్చు పెట్టుకుంటాడు. పిల్లల్ని కూడా పట్టించుకోడు. ఇదంతా మూర్ఖత్వం వల్లే.

అలాగే మూర్ఖుడు కోడి, మేకలు తనలాంటి ప్రాణులే అన్న ఆలోచన ఉండదు. వాటిని హింసించి, చంపి తింటాడు. మూర్ఖత్వం అలా ఉంటుంది. ఇంత దారుణమైన పనులు చేస్తున్నారంటే మూర్ఖత్వం వల్లే.

ఇలాంటి వారు "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేస్తే సముద్రపు నీటిని సూర్యుడు ఏ విధంగా శుద్ధి చేస్తున్నాడో! మూర్ఖత్వం వల్ల పాపాలు చేసే మానవుని ధ్యానం మూర్ఖత్వాన్ని తొలగించి అందరికీ ఉపయోగపడే మంచి వ్యక్తిగా మారుస్తుంది.

అంతే కాదు "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం మననసు శుద్ధి చేయడమే కాదు, బుద్ధి వికసింప చేస్తుంది, వివేకం పెంచుతుంది, జ్ఞానాన్ని కూడా పెంచుతుంది. అంతేకాదు ఆ జ్ఞానం కర్మలనన్నింటిని దగ్ధం చేస్తుంది, చివరకుమోక్షాన్నే కలిగిస్తుంది.

సూర్యుడు వల్ల లోకానికి ఎన్ని లాభాలు వున్నాయో! ధ్యానం వల్ల మానవునికి అన్ని లాభాలు వున్నాయి. అంతేకాదు "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం అన్నది మానవుని మాధవుడిగా మారుస్తుంది. మూర్ఖుని వివేకవంతుడిగా తయారు చేస్తుంది. పనికి రాని వాడిని పనికి వచ్చేవాడిగా తయారు చేస్తుంది.

హింస చేసేవాణ్ణి సేవ చేసే వాడిగా మారుస్తుంది.

అజ్ఞానిని జ్ఞానిగా మారుస్తుంది.

అధర్మాత్ముడిని ధర్మాత్ముడిగా చేస్తుంది.

స్వార్థపరున్ని నిస్వార్థపరుడుగా మారుస్తుంది.

అహంకారిని వినయవంతుడిగా మారుస్తుంది.

దోచుకునే వాడిని పంచేవాడిగా మారుస్తుంది.

ఆలోచింపని వాడిని ఆలోచించే వాడిగా మారుస్తుంది.

సూర్యుడు లోకానికి చేసే ఉపకారాలు అన్నీ మనకు తెలియదు, అనంతంగా ఉన్నాయి. అలాగే 'ధ్యానం' మానవులకు ఎన్ని రకాల ఉపకారాలు చేస్తుందో మనకి తెలియదు కానీ ధ్యానం వల్ల ఎన్నో లాభాలు పొందుతాం.

అందుకే పత్రి గారు చెప్తారు ధ్యానం చేస్తే లక్ష లాభాలు, ధ్యానం చేయకపోతే లక్ష నష్టాలు అని.

"కళాయి లేని పాత్రలో వండిన పప్పు, పులుసు ఎలాంటిదో! అలాగే ప్రాపంచిక లాభాల కోసం చేసే ధ్యానం అలాంటిది."

రాగి పాత్రలో ఏది వండినా అవి చెడిపోతాయి, పనికిరావు. అందుకే ఆ పాత్రల్లో ఒక పల్చటి పొర కింద కళాయి వేస్తారు. అలా కళాయి ఉన్నటువంటి పాత్రలో ఏది వండినా ఆ రుచి, ఆ కమ్మదనం, ఆ మధురం అలాగే ఉంటుంది, కానీ కళాయి లేకుండా వండితే కనుక ఆ వంట చెడిపోతుంది, తినడానికి పనికిరాదు, ఎవరికీ ఉపయోగపడదు, వండిన వంట అంతా దండగ. ఎంత ఖర్చు పెట్టినా, ఎంతో శ్రమపడి వండినా అది చెడిపోతుంది, ఎవరూ తినలేరు.

అలాగే ఈ ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చిన వారు చాలామంది ఏదో లాభాల కోసం, అనుభవాల కోసం, కోరికల కోసం ధ్యానం చేస్తున్నారు. అంటే రోగాలు పోతాయని, కష్టాలు తీరతాయని, ఇంకా డబ్బు కోసం, పిల్లల ఉద్యోగం, పెళ్ళిళ్ళు కోసం, ఇబ్బందుల కోసం చేస్తున్నారు. ఇలాంటి వాటి కోసం చేసే ధ్యానం అంతా వృధానే! ఎందుకంటే మనమంతా ఆత్మలం. అంటే మనం ఇహలోకవాసులం కాదు, పరలోకవాసులము. అంటే పరలోకం నుండి ఈ భూలోకానికి వచ్చిన ఆత్మలం.

ఆత్మలమైన మనం పైలోకాల నుంచి భూలోకానికి వచ్చినప్పుడు, తల్లి గర్భంలో తయారయ్యే ఒక దేహంలో ప్రవేశించి జన్మ తీసుకున్నవాళ్ళము. మరలా కొన్నాళ్ళకు ఈ దేహాన్ని వదిలేసి పైలోకాలకు వెళ్ళిపోతాము. మనం పైలోకాలనుండి ఇక్కడికి వచ్చింది ఆత్మ లాభం కోసం. అంటే అంతకుముందు ఉన్న లోకం కంటే ఇంకా ఉన్నతమైన లోకం చేరుకోవడానికి. ఆలా చేరుకోవాలంటే భూమిమీద ధ్యానం చేసి, కొంత జ్ఞానాన్ని సంపాదించుకుని,

మరల శరీరం వదిలి పైకి వెళ్ళినప్పుడు అక్కడ ఇంకా, ఇంకా ఉన్నతమైన లోకాలు చేరుకోగలం. ఆత్మలమైన మన అసలు ప్రణాళిక అదే! కానీ, భూమిమీదకు వచ్చాక అన్ని మరిచిపోతాం.

అసలు మనది పరలోకమని, మనం పరలోక వాసులమని మర్చి పోతాము. ఈ 'దేహమే నేను' అనుకుంటూ...ఎంతసేపూ దేహాలాభాల కోసం అంటే దేహా సుఖం, దేహ ఆరోగ్యం, దేహ అందం, దేహ సౌష్టవం కోసమే పాటుపడుతున్నాం. అలా పాటుపడుతూ చివరకు మానసికంగా ఉల్లాసంగా, శాంతిగా ఉండాలని, ఏ సమస్యలు ఉండకూడదని, బాధలు ఉండకూడదని ధ్యానంలోకి వస్తాము.

అలా సమస్యలు, రోగాలు అని ధ్యానంలోకి వచ్చిన వారికి 'నువ్వు ఆత్మవు' 'నువ్వు దేహం కాదు' అన్న విషయం ఎవ్వరూ చెప్పడం లేదు. ఎంతసేపు దేహలాభాలు, మానసిక లాభాల గురించి చెబుతున్నారు. అందుకే అందరూ దేహ లాభాల కోసమే ధ్యానం చేస్తున్నారు.

మీరు చేసే ధ్యాన సాధనని బట్టి కొన్ని లాభాలు రావచ్చు, రాకపోవచ్చు. కాని కొన్నాళ్ళకి జీవితం అయిపోతుంది, అంటే చనిపోతారు. చనిపోయిన తర్వాత నేను అనుకున్న శరీరాన్ని కాల్చేస్తారు. అప్పుడు వుండేది ఆత్మ ఒక్కటే! కానీ జీవితంలో ఆత్మ కోసం, ఆత్మజ్ఞానం కోసం ఏమీ చేయలేదు. ఎంతసేపూ శరీరం కోసమే జీవించారు.

చనిపోయిన తర్వాత ఆశ్చర్యపోతారు. 'ఇన్నాళ్లు ఏ దేహం కోసం జీవితమంతా కష్టపడ్డానో అది నేను కాదా?' నేను ఆత్మనా? అంటే నా కోసం ఏమీ చేయలేదా?' ఆఖరికి 'నేను చేసిన "ధ్యాన సాధన" కూడా శరీరం కోసమే చేశానే!' అనుకుంటారు.

కానీ మీరు 'ఆత్మలు' అన్న సంగతి తెలుసుకోండి, మీకు కావాల్సింది ఆత్మ జ్ఞానం అని తెలుసుకోండి, ఆత్మజ్ఞానం కోసం కొంచమైనా ప్రయత్నం చేయండి, లేకపోతే ఈ జన్మంతా వృధా చేసుకున్నట్టే.

ఎవరైతే ఆత్మలు అయ్యుండి, ఈ దేహం తీసుకుని, ఆత్మ కోసం మానేసి, ఎంతసేపు దేహం కోసమే పాటుపడుతూ, ఆత్మను పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేస్తారో, వారిని 'ఆత్మహంతకులు' అంటారు. ఆత్మ ఉన్నా, దాని కోసం ఏమి చేయకపోతే! ఆ జన్మంతా వృధానే కదా? చూస్తే అందంగా ఉంటారు, బాగా సంపాదిస్తారు. బాగా ఎంజాయ్ చేస్తారు, ఆస్తులు వుంటాయి. ఫంక్షన్స్ కి, పార్టీస్ కి వెళతారు. అలా ఎన్నో చేస్తారు. మరి ఆత్మ కోసం ఏమైనా చేశారా? ఎంతసేపు, 'ఎంత సుఖ పడ్డాను'?, 'ఎంత సంపాదించాను'?, 'ఎంత పెద్ద బిల్డింగులు కట్టాను'?, 'నా పిల్లల్ని గొప్పగా తయారు చేశాను', 'మంచి పేరు సంపాదించుకున్నాను' అని అనుకుంటారు. ఉండని వాటన్నిటినీ సంపాదించుకుంటారు? చివరకు అన్నీ వదిలేసేవే!

చూడండి కళాయి లేని పులుసు, పప్పు ఎలాంటిదో, దేహం కోసం చేసే పనులన్నీ, ఆఖరికి ధ్యాన సాధన కూడా అలాంటిదే. అంతా వృధాయే అని గుర్తు పెట్టుకోండి. జీవితమంటే ఆషామాషీ కాదు. నువ్వు ఎవరో తెలుసుకో. నువ్వు చేయవలసింది చేస్తున్నావో లేదో చూసుకో. కాస్త విషయ విరక్తి కలిగి వుండు. ఆత్మ ఆసక్తి చూపిస్తూ వుండు. అలా చేసేవారు గొప్పవారు. మీరు సంపాదించుకున్న జ్ఞానమే మీకు కూడా ఉంటుంది. జ్ఞానం ఒక్కటే మీతో పాటు వస్తుంది. అదే ఆత్మ అయిన మీకు లాభం. జ్ఞానమే మిమ్మల్ని ఉన్నతుల్ని చేస్తుంది. ఆ పనే పత్రిగారు చేశారు, మేము చేస్తున్నాము. ఆత్మ లాభాల కోసం కష్టపడండి, పని చేయండి.

కళాయి లేని పాత్రలో వండిన వంటకాలు ఎలా వృధా అవుతాయో! అలా మీ జీవితాన్ని తయారు చేసుకోకండి.

ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-27

"వేరుకు పురుగు పడితే వృక్షం అభివృద్ధి చెందదు, ఫలాలు ఇవ్వదు, చివరకు నశించిపోతుంది.

అలాగే సరికాని ధ్యానం చేస్తే ఉచ్ఛదశకు పోరు, ఫలితం వుండదు, చివరకు పతనం చెందుతారు."

కొంచెం వివరంగా తెలుసుకుందాం!

బాగా తయారయిన వృక్షం వేరుకు పురుగు పట్టిందనుకొండి, ఆ పురుగు రోజురోజుకు ఆ వేర్లు తినేస్తుంది. వృక్షానికి ఆధారం అయిన వేరుని పురుగు నాశనం చేస్తూంటే అంతటి వృక్షం కూడా ఎదగలేదు. కారణం ఆ వృక్షానికి కావలసినటువంటి సమస్త పోషకాలు ఆ వేరు ద్వారా భూమి నుంచి అందుతాయి. మరి అలా అందకపోతే ఆ వృక్షం ఎదగదు సరి కదా చివరకు నశించి పోతుంది.

అంతేకాదు అందవలసిన పోషకాలు అందకపోతే అది పుష్పించదు, పిందెలు కాయవు, ఫలాలు కూడా రావు. చివరకు ఎంత వృక్షం అయినా వాడి, వడలిపోయి నశించిపోవలసిందే.

అలాగే ధ్యానం ద్వారా ఎన్నో లాభాలు పొందవలసిన వారు సరికాని ధ్యానం చేస్తే ఏ లాభమూ పొందలేరు.

ఎందుచేతనంటే? పత్రిగారి దగ్గరకు ఎవరు ఏ సమస్యతో వెళ్లినా ఆయన ఒక్కటే చెబుతారు. "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యానం చేయి అంటారు, ఇంక ఏమీ చెప్పరు. ఎంతమంది ఎన్ని రకాల సమస్యలతో వెళ్లినా అదే చెప్తారు. అంటే ధ్యానం చేస్తే అన్నిరకాల సమస్యలు పరిష్కరించు కోవచ్చని, ఎన్నో లాభాలు పొందవచ్చని తెలుసుకోవాలి.

అంతేకాదు "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేస్తే ఆత్మలమైన మనం ఎంతో

ఉన్నత స్థితి పొందుతాం. కారణం ధ్యానం ద్వారా పొందే జ్ఞానం వల్ల ఉన్నత మైన లోకాలకు చేరుకుంటారు! గొప్ప ఉన్నతమైన స్థితి పొందుతారు!

రమణ మహర్షి ఎంత ఉన్నతమైన స్థితికి వెళ్లారో! వివేకానందుడు ఎంత గొప్ప స్థాయికి చేరుకున్నారో! అలాగే ఎవరైనా కూడా ధ్యానం ద్వారా అలాంటి జ్ఞానం పొందవచ్చు, అలాంటి స్థితికి చేరుకోవచ్చు.

అందుచేత చేయవలసిన "శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం" చేస్తే ఎవరైనా పొందవలసింది పొందుతారు, గొప్ప ఉన్నతమైన స్థితికి వెళ్ళగలుగుతారు; కానీ సరికాని ధ్యానం చేస్తే ఎటువంటి ఫలితాలు రావు, లాభాలు కలగవు. చివరికి వేరుకి పురుగు పట్టిన వృక్షం పరిస్థితి ఎలా అవుతుందో! వారి పరిస్థితి కూడా అలాగే తయారవుతుంది.

అందుకే బుద్ధుడు తన అష్టాంగ మార్గంలో 'సరియైన ధ్యానం' చేయమంటారు. పత్రిగారు కూడా "ఉన్నది ఒక్కటే ధ్యానం అదే "శ్వాస మీద ధ్యాస" అన్నారు".

కానీ ఇప్పుడు చాలామంది "శ్వాస మీద ధ్యాస" వదిలేసి మాట మీద ధ్యాస పెడుతున్నారు. అంటే గైడింగ్ మెడిటేషన్ అంటూ "మాట మీద ధ్యాస" పెడుతున్నారు. ఆలోచించండి! "మాట మీద ధ్యాస" ధ్యానం ఎలా అవుతుంది?

ఎందుచేతనంటే? పతంజలి మహర్షి "నిర్విషయ మనః ధ్యానం" అని స్పష్టంగా చెప్పారు కదా? అంటే మనసులో ఏ విషయాలు ఉండకూడదు, అంటే మనసు పనిచేయకూడదు. కాని గైడింగ్ లో మనసు పనిచేస్తూనే వుంటుంది. అందుచేత అది ధ్యానం కానే కాదు. అందుచేత ధ్యానం అంటే "కళ్ళు మూసి కూర్చోవడం కాదు, మనసు కూడా మూయాలి."

పత్రిగారు "ఆలోచనా రహిత స్థితే ధ్యానం" అన్నారు. అంటే మనసు పనిచేయని స్థితి. ఆ స్థితి "శ్వాస మీద ధ్యాస" వల్ల మాత్రమే వస్తుంది. అందుకే పత్రి గారు ఏ నామము వద్దు, ఏ మంత్రము వద్దు, ఏ రూపము వద్దు అన్నారు". కారణం వీటన్నిటిలో మనసు పనిచేస్తుంది కాబట్టి.

అంతేకాదు బుద్ధుడు చేసింది, చెప్పింది "ఆనా పాన సతి" అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాసే".

కానీ సరి కాని ధ్యానం అంటే గైడింగ్ మెడిటేషన్ అంటూ, మ్యూ జిక్ మెడిటేషన్ అంటూ చేస్తే! చేస్తున్నంత సేపూ మనసు పనిచేస్తూనే ఉంటుంది. మనసు పనిచేస్తే శక్తి రాదు, ఫలితాలు ఉండవు, చేసినదంతా వృధా అవుతుంది.

అందుచేత వేరుకు పురుగుపడితే వృక్షం అభివృద్ధి చెందదు, ఫలాలు ఇవ్వదు, చివరకు నశించిపోతుంది.

అలాగే సరి కాని ధ్యానం చేస్తే ఎవరైనా సరే ఉన్నత స్థితికి పోరు, ఏ ఫలితాలు పొందలేరు, చివరకు జీవితంలో పతనం అవుతారు.

అందుచేత సరి అయిన ధ్యానం చేయండి. జీవితంలో మంచి ఫలితాలు పొందండి.

ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-28

"అనేక శాస్త్రాలు చదివి ధ్యానం చేయని వాడికంటే! ఏమీ చదవకపోయినా ధ్యానం చేసేవాడే గొప్పవాడు."

దీని గురించి ఒక్కసారి తెలుసుకుందాం!

సమాజంలో ఎంతోమంది పండితులు ఉన్నారు. వాళ్లు సంస్కృతం బాగా నేర్చుకోవడం వల్ల, వాటి అర్థం బాగా తెలియడం వల్ల ఎన్నో శాస్త్రాలు అధ్యయనం చేస్తారు. వాటిని చదువుతూ ఎంతో వివరంగా వాటి అర్థాలు చెప్తూ ఉపన్యాసాలు ఇస్తూ ఉంటారు.

అలాంటి వారి మాటలకు కొన్ని వేల మందే కాదు, లక్షల మంది కూడా ఆకర్షితులు అవుతారు. వారు ప్రసంగించే సభ జనంతో నిండిపోతుంది. వారిని చూసి అబ్బా ఎంతమంది వచ్చారో! అని అనుకోవడమేకాదు అంతమంది వింటున్నారని ఆశ్చర్యపోతారు.

వాళ్ల మాటలు, వాళ్లు చెప్పేటటువంటి శ్లోకాల అర్థాలు మనల్ని ఆశ్చర్య చకితుల్ని చేస్తాయి. వారు కాబట్టి అలా చెప్పగలుగు తున్నారు, మనం ఏమైనా ఆ రకంగా చెప్పగలమా? అని భావించేవారు వున్నారు. వారే చాలా గొప్పవారు అని భావిస్తారు.

కానీ కొంచెం గమనించండి, ఎంత గొప్ప పండితులైనా, ఎన్ని గ్రంథాలు చదివినా, ఎన్ని ఉపనిషత్తుల గురించి అనర్గళంగా ఉపన్యసించ గలిగినా, వేదాలు వల్లె వేయగలిగినా వారు ధ్యానం గురించి చెప్పరు, ధ్యానం చేయించరు.

కారణం వారికి ధ్యానం తెలియదు. ఒకవేళ తెలిసినా కూడా ధ్యానం చేయరు, చేయించరు. ధ్యానం పెద్ద ప్రాముఖ్యం లేనిది అని భావిస్తూ వుంటారు. అలా సమాజంలో ఎంతోమంది పండితుల్ని చూస్తూవుంటాం.

ఒకరకంగా చూస్తే మనం అంత పండితులం కాదు, అంత శాస్త్ర జ్ఞానం

లేకపోవచ్చు. కానీ మనం ప్రతిరోజు ధ్యానం చేస్తున్నాం, గంటలు... గంటలు ధ్యానంలో కూర్చోగలుగు తున్నాం. కాని పండితులు అలా కూర్చోలేరు.

ఇక్కడ మనం ఈ ఉపమానం ద్వారా తెలుసుకోవాల్సింది ఏమిటంటే? "అనేక శాస్త్రాలు చదివి ధ్యానం చేయని పండితుల కంటే! సామాన్యులైనా ధ్యానం చేసే వారే చాలా గొప్పవారు" అన్న విషయం తెలుసుకోవాలి. ఎందుచేతనంటే? ధ్యానం చేసేవాడే యోగి. యోగి అందరికంటే గొప్పవాడు. అందుచేత భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణ భగవానుడు అర్జునునకు యోగివికా! అని బోధించడం జరిగింది. మరి యోగి అంటే ఎవరు? అన్న సందేహం రావచ్చు. కాని 'ధ్యానం చేసేవాడే యోగి.' మరి ధ్యానం చేసేవాడు యోగి ఎలా అవుతాడు? అన్నది కూడా చాలా మందికి సందేహమే!

కాని యోగ శాస్త్రానికి పితామహుడు అయినటువంటి పతంజలి మహర్షి యోగి గురించి చాలా స్పష్టంగా చెప్పారు.

ఆయన "యోగః చిత్త వృత్తి నిరోధహః" అన్నారు.

అంటే? చిత్త వృత్తుల్ని నిరోధించడమే యోగము అని తెలుసుకోవాలి. ఇక్కడ చిత్తము అంటే మనసు, వృత్తులు అంటే ఆలోచనలు, నిరోధించడం అంటే లేకుండా చేసుకోవడం. అలా ఎవరైతే ఆలోచనలు లేకుండా చేసుకుంటారో! వాడే యోగి.

ఇది "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యానం చేసేవారికే సాధ్యం. అందుచేత ధ్యానం చేసేవాడే యోగి అని మనకు తెలుసుంది.

అటువంటి ధ్యానం చేసే యోగి ఎంత గొప్పవాడో! భగవద్గీతలో చాలా స్పష్టంగా శ్రీకృష్ణ భగవానుడు చెప్పడం జరిగింది. ఆయన ఏం చెప్పారంటే?

శ్లో॥ తపస్విభ్యోఽ ధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోఽ పి మతోఽ ధికః
కర్మిభ్యశ్చాధికో యోగీ తస్మాద్యోగీ భవార్జున (భ.గీ.6-46)

తా:- తాపసి (జప, తపాలు చేసేవాడు) కంటే యోగి గొప్పవాడు, జ్ఞాని(పుస్తక జ్ఞానం, పండిత జ్ఞానం) కంటే యోగి గొప్పవాడు, కర్మలు(నిత్య,

నైమిత్తిక కర్మలు, యజ్ఞ యాగాది కర్మలు) చేసేవాడి కంటే యోగి గొప్పవాడు. అందుచేత అర్జునా ధ్యాన యోగివికా అని అన్నారు.

అంటే జప తపాలు చేసే వారి కంటే ధ్యానం చేసే యోగి గొప్పవాడు అన్నారు. లోకంలో కొంతమంది జపాలు అంటే ఇష్ట దైవం యొక్క నామాన్ని మనసులో స్మరిస్తూ ఉంటారు. ఇంకా కొంతమంది గురువులు ఇచ్చిన మంత్రాన్ని మనసులో జపిస్తూ ఉంటారు. అలాగే కొంతమంది దైవం యొక్క రూపాన్ని కళ్ళు మూసుకుని మనసులో పైనుంచి క్రిందకు, క్రింద నుంచి పైకి మనసులో ఊహించుకుంటూ ఉంటారు.

కాని శ్రీ కృష్ణుల వారు ఏమన్నారంటే?అలా మనసుతో జపించే వారికంటే కూడా ధ్యానం చేసే యోగి గొప్పవాడు అని చెప్పారు.

తపస్సు అంటే శరీరాన్ని తపింప చేసుకోవడం, అంటే శరీరాన్ని శు ష్కింప చేసుకోవడం. అంటే చాలా మంది హిమాలయాల్లో కఠోరమైన ఆసనాలు వేస్తారు, ఒంటి కాలి మీద నిలబడతారు, చేతులు పైకెత్తి నుంచుంటారు ఆహారం లేకుండా శరీరాన్ని శుష్కింప చేసుకుంటూ ఉంటారు. అలాంటి వారి కన్నా ధ్యానం చేసే యోగి గొప్పవాడని శ్రీ కృష్ణుల వారు చెప్పారు.

ఆయన ఇంకా 'జ్ఞానిభ్యోపి మతోధికః' అన్నారు. అంటే పుస్తక జ్ఞానము ఉన్నవారి కంటే కూడా ధ్యానం చేసే యోగే గొప్పవాడు అన్నారు. అంటే పుస్తకాలలో ఉన్న దాన్ని అధ్యయనం చేసి అనర్గళంగా గంటల తరబడి ఉప న్యాసాలు ఇచ్చే పండితులకంటే కూడా ధ్యానం చేసే యోగి గొప్పవాడని చెప్పారు.

శ్రీ కృష్ణుల వారు ఇంకా కర్మిభ్యశ్చధికో యోగీ అన్నారు. అంటే కర్మలు చేసే వాడికంటే ధ్యానం చేసే యోగి గొప్పవాడని చెప్పడం జరిగింది. కర్మలు అంటే నిత్య నైమిత్తిక కర్మలు, యజ్ఞ యాగాది కర్మలు. నిత్య నైమిత్తిక కర్మలు అంటే నిత్యము చేసే అనుష్టానం, సంధ్యావందనం, గాయత్రీ పఠనం, సూర్య నమస్కారాలు. ఇటువంటి కర్మలు చేసే వారి కంటే కూడా యోగి గొప్పవాడు. అంతేకాదు యజ్ఞ, యాగాది కర్మలు చేసేవారి కంటే కూడా ధ్యానం చేసే

యోగి చాలా గొప్పవాడు అని చెప్పడం జరిగింది.

చాలామంది యజ్ఞాలు చేస్తారు, అందరి చేత చేయిస్తారు. పెద్ద పెద్ద ప్రాంగణాలలో యాగశాలలు నిర్మిస్తారు. అందరినీ కూర్చోబెట్టి యాగాలు చేయిస్తారు, వారు చేస్తూ ఉంటారు. చాలామంది అందులో పాల్గొంటే ఎంతో అదృష్టవంతులమని అనుకుంటూ ఉంటారు. కాని అలాంటి యజ్ఞ యాగాది కర్మలు చేసే వారి కంటే కూడా ధ్యానం చేసే యోగి గొప్పవాడు అని శ్రీకృష్ణులవారు చెప్పడం జరిగింది.

అందుచేత ధ్యానం చేసే యోగి ఏంత గొప్పవాడో తెలుసుకోవచ్చు. కాని ధ్యానం చేసేవారిని చూస్తే చాలా సామాన్యుల్లా ఉంటారు, సామాన్యంగా జీవిస్తూ ఉంటారు. మరి ఇంతమంది కంటే సామాన్యుల్లా ఉన్నా కూడా ధ్యానం చేసే యోగి గొప్పవాడని శ్రీకృష్ణ భగవానుడు చెప్పడం జరిగింది.

కారణం "ధ్యానం చేసేవాడు మనసుని జయించినవాడు" కాబట్టి! గుర్తుపెట్టుకోండి మనసుని జయించిన వాడు గంటలు గంటలు కాదు, రోజుల తరబడి, నెలల తరబడి కళ్ళు మూసుకుని కూర్చోగలడు. ఒక ముమ్మిడివరం బాలయోగి, ఒక రమణ మహర్షి, స్వామి వివేకానందుడు లాంటి వారంతా ఆలా కూర్చున్నవారే! వారంతా మనసుని జయించారు కాబట్టి కూర్చోగలుగుతున్నారు.

అందుకే పెద్దలు "ప్రపంచాన్ని జయించిన వాడి కంటే కూడా మనసుని జయించిన వాడు గొప్పవాడు అంటారు."

కబీర్ మహాశయుడు కూడా " స్తోత్ర పాఠాలు, పురాణ వచనాలు, వేదాధ్యయనం, స్మృతి పారాయణాలతో నిరంకారుని అంటే భగవంతుని దర్శనం జరగదు" అని అన్నారు.

అందుకే "అనేక శాస్త్రాలు చదివి ధ్యానం చేయని వాడికంటే! ఏమీ చదవకపోయినా ధ్యానం చేసేవాడే గొప్పవాడు." అన్నారు.

ఇప్పుడు మనమంతా ఉదయం 4 గంటల నుంచి 6-30 నిమిషాల

వరకు జూమ్ లో ధ్యానంలో కూర్చుటున్నాం. కారణం మనసుని జయించాము కాబట్టి కూర్చోగాలుగుతున్నాం, వీడియో ఆన్ చేసి మరీ కూర్చుంటున్నాం.

మనసుని జయించిన వాడే మాధవుని ఆశ్రయించిన వాడు..అంటే భగవంతుని ఆశ్రయించినవాడు. .మనసుని జయించిన వాడికి మనసుతో పనిలేదు, మనసుని అధిగమిస్తాడు. మాధవునితో ఉంటాడు, భగవంతునితో ఉంటాడు. భగవంతునితో ఉండేవాడిని యోగి అంటారు.

యోగాన్ని అభ్యసించేవాడినే యోగి అంటారు. యోగము అంటే కూడి ఉండడం అంటే కలిసి ఉండడం. ఎవరితో కూడి ఉంటే ఆ యోగం అంటారు.

పుస్తకాలతో ఉంటే జ్ఞానయోగం, ఆసనాలువేస్తూ శరీరంతో ఉంటే హఠయోగం, సంసారంతో ఉంటే సంసార యోగం అంటారు.

సాక్షాత్తు భగవంతునితో ఉంటే రాజయోగం అంటారు. అంతకుమించింది ఏదీ లేదు. ఆ పనే మనం చేస్తున్నాం. అందుకే యోగి గొప్పవాడు అని తెలుసుకోవాలి.

అందుచేత గుర్తు పెట్టుకోండి, శాస్త్రాలు అధ్యయనం చేస్తూ ధ్యానం చెయ్యని పండితుని కంటే ధ్యానం చేసే యోగి గొప్పవాడు అని తెలుసుకోవాలి.

ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-29

"చిక్కు ముడులు ఉన్న దారంతో వస్త్రం నేయలేం! అలాగే విషయ వాంఛలతో ధ్యానం చేసేవారు జ్ఞానం పొందలేరు, పరమాత్మను చేరలేరు."

ఇక్కడ విషయ వాంఛలు అంటే కోరికలు, సరదాలు. ప్రతి ఒక్కరికి ఎన్నో కోరికలు ఉంటాయి. డబ్బు సంపాదించు కోవాలనే కోరిక, మంచి ఉద్యోగం కావాలని, మేడ కట్టాలని, కారు కొనాలని, బంగారం వస్తువులు పెట్టు కోవాలని, విమానాల్లో తిరగాలని, మా పిల్లలు బాగా చదవాలి లాంటి వన్నీ విషయా వాంఛలే! అలాంటి కోరికలతో ధ్యానం చేస్తే జ్ఞానం ఎలా వస్తుంది?

ఎంత సేపు నీ దృష్టి ఎలా ఉంటుంది అంటే నేను ధ్యానం చేశాను, నా కోరిక తీరిందా? లేదా? నా రోగం తగ్గిందా? లేదా? నా ధనం పెరిగిందా? లేదా? నేను అనుకున్నది నెరవేరిందా? లేదా? అన్నదాని మీదే నీ దృష్టి వుంటుంది.

అంతేకానీ నా అజ్ఞానం పోయిందా? నేను జ్ఞానం పొందుతున్నానా? అన్నదానిమీద ఉండదు. ఎందుచేతనంటే కోరికల కోసం నీవు ధ్యానం చేశావు, ఒక కోరిక తీరింది కాని మళ్ళీ ఇంకొక కోరిక పుడుతుంది. ఒక సమస్య పోయింది మరల ఇంకొక సమస్య వస్తుంది, అలాగే ఒక రోగం తగ్గినా ఇంకొక రోగం వస్తుంది. ఆలా మీ జీవితం వాటితోటే సరిపోతుంది.

మరి ఇంకెప్పుడు మీరు జ్ఞానం కోసం ప్రయత్నిస్తారు? దుఃఖం నుంచి శాశ్వతంగా బయటపడతారు? ఈ జనన మరణ చక్రం నుంచి బయట పడతారు? జీవితానికి శాశ్విత పరిష్కారమైన ధ్యానమార్గంలోకి వచ్చినా కూడా ఎంతసేపు సమస్యలు, కష్టాలు, బాధలు అన్నదాని మీదే దృష్టి పెడితే వాటికి అంతం ఎప్పుడు?

మీ జీవితం ఎలా ఉందంటే? ఎవడో వస్త్రం నేయాలనుకున్నాడు, చిక్కుముడులతో ఉన్న దారంతో ప్రయత్నిస్తే నెయ్యగలడా? ఎప్పటికీ నెయ్యలేడు. వాడి జీవితమంతా చిక్కు తియ్యడానికే సరిపోతుంది. ఎంతసేపూ సుఖాలమీద సమస్యల మీద దృష్టి ఉంచితే వారి జీవితం కూడా అలాగే అవుతుంది. పైగా వాటికోసం సంకల్పాలు పెట్టడం, రకరకాల మాస్టర్స్‌ని ఆశ్రయించడం, రకరకాల మార్గాల ద్వారా ప్రయత్నిస్తే పరిష్కారం లభిస్తుందా? జీవితం అన్నాక, కర్మలు తెచ్చుకోవడమే కాదు. కర్మలు చేస్తూ వుంటే సమస్యలు లేకుండా ఎలా వుంటుంది? అందుచేత వాటికోసం ప్రయత్నిస్తూ, జ్ఞానం కోసం కూడా ప్రయత్నించాలి. అంతేకానీ ఆ కోరికలు, సుఖాలు, సమస్యలతోనే జీవితం గడిపేస్తే జీవితానికి అంతం ఎక్కడ?

మా అమ్మాయి జీవితం బాగాలేదు, మా అబ్బాయికి ఉద్యోగం రాలేదు, మా ఆయన సరిగ్గా లేడు, మా ఆర్థిక పరిస్థితి బాగాలేదు అంటూ వాళ్ల దగ్గరికి, వీళ్ల దగ్గరికి వెళ్తే వాళ్ల స్వార్థానికి ఉపయోగించుకుంటారు తప్ప, వాళ్లేమి చేయగలరు? గతంలో మీరు చేసిన కర్మల వల్లే ఈ సమస్యలు వస్తున్నాయి, ఆర్థిక పరిస్థితి బాగోలేదు, కుటుంబంలో గొడవలు వస్తున్నాయి. మరి ఆ కర్మలు పోకుండా సమస్యలు ఎలా పోతాయి? ఈ లోపులో మరల ఎన్నో కొత్త కర్మలు చేసేస్తున్నారు మరి దీనికి అంతం ఎక్కడ?

అందుకే నేను బుద్ధి వికసింప చేసుకోండి అంటాను. మీ బుద్ధి వికసింపకపోతే ఏమీ అర్థం కావు, బుద్ధి వికసిస్తే ఇవన్నీ బాగా అర్థమవుతాయి. మీరు ఏం చేయాలో అర్థం అవుతుంది. అప్పుడు మీరు సరిగ్గా జీవిస్తారు.

దానితో పాటు జ్ఞానం సంపాదించుకోండి, జ్ఞానం లేకపోతే ఇంకా తప్పులు చేస్తారు, మళ్ళీ కష్టాలు వస్తాయి. నీవు జ్ఞానం సంపాదిస్తే ఏ తప్పు చేయవు, ఏ పాపాలు చేయవు, అప్పుడు కష్టాలే రావు, సమస్యలు ఉండవు. అందుచేత అన్నిటికన్నా గొప్పదైన జ్ఞానం కోసం ధ్యానం చేయండి. విషయ వాంఛలు కోసం ధ్యానం కాదు. ఈ విషయ వాంఛలు కోసం ధ్యానం చేస్తే,

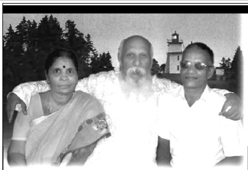
మీరు ఎప్పటికి జ్ఞానం పొందలేరు దుఃఖం నుంచి శాశ్వతంగా బయట పడలేరు.

ఇది గుర్తుపెట్టుకోండి ఆ పరమాత్మను చేరితేనే అంటే శ్రీకృష్ణ భగవానుడు ఉన్నటువంటి ఆ సత్య లోకానికి చెరితేనే మోక్షాన్ని పొందగలరు.

మరి సుఖాలమీద, కోరికల మీద దృష్టి ఉంటే మీరు ఎక్కడ సాధిస్తారు?

అందుకే మేడం ఎన్నో సార్లు చెప్తారు, విషయాసక్తి వద్దు, ఆత్మాసక్తి పెంచుకోండి... "విషయ విరక్తి కలిగి ఉండండి – ఆత్మ ఆసక్తి పెంచుకోండి" అని చెప్తారు.

అందుచేత తెలుసుకొండి, "చిక్కు ముడులు ఉన్న దారంతో వస్త్రం ఎలా నేయలేరో! అలాగే విషయ వాంఛలతో ధ్యానం చేస్తే జ్ఞానం పొందలేరు, పరమాత్మని చేరలేరు" అని తెలుసుకోవాలి.



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

ఆత్మజ్ఞాన శిక్షణా శిబిరం

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

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

ప్రవేశం : మూడు రోజులకు భోజనం, వసతి ఉచితం

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

ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-30

"అర్జునుని దృష్టి లక్ష్యమైన పక్షి యొక్క కన్ను గుడ్డు మీదే వుంటుంది. అలాగే మోక్షం పొందాలని అనుకునే వారి దృష్టి ధ్యానం మీదనే వుండాలి."

దీని గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాం!

మహాభారతంలో పాండవులకు, కౌరవులకు గురువు అయినటువంటి ద్రోణాచార్యులవారు వారికి విలువిద్యలో ఒక పరీక్ష పెట్టాడు.

ఒక చెట్టు కొమ్మమీద ఉన్న పక్షి యొక్క కనుగుడ్డు చేదించాలి. అదే వారి యొక్క లక్ష్యం.

అప్పుడు ఆయన వారి లక్ష్యం ఏమిటో చెప్పి, ఒక్కొక్కరిని పిలిచి ఆ చెట్టు కనిపిస్తుందా అని అడిగాడు, కొంతమంది ఆ కనిపిస్తుంది అన్నారు. అప్పుడు ఆయన వారిని పొమ్మన్నాడు. ఆలా కొంతమంది కొమ్మ కనిపిస్తుంది అన్నారు, కొంతమంది పక్షి కనిపిస్తుంది అన్నారు. ఆయన వారందరిని పొమ్మన్నాడు.

ఇలా అందరూ అనర్హులు అయిపోయారు. ఆఖరిలో అర్జునుడిని పిలిచి అలాగే అడిగాడు. కాని అర్జునుడు ఆ పక్షి యొక్క కనుగుడ్డే కనిపిస్తుంది అన్నాడు. అలా అయితే నీవు లక్ష్యం చేధిస్తావు, చేధించు అన్నాడు. అర్జునుడు చేధించాడు.

దీనిని బట్టి మనం అర్థం చేసుకోవలసింది లక్ష్యం మీద దృష్టి ఉంటేనే మోక్షం సాధిస్తాం, లక్ష్యం మీద దృష్టి లేకపోతే మోక్షాన్ని సాధించలేం.

నిజంగా మోక్షం పొందాలనే తపన మీలో ఉంటే? పట్టుదల ఉంటే? పత్రి గారు చెప్పినటువంటి ఆ "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం మీదే దృష్టి వుండాలి, ఖాళీ దొరికితే కాదు, ఖాళీ చేసుకుని తీవ్రంగా చెయ్యాలి. మిగతా అన్నింటికంటే

కూడా ధ్యానానికే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. ఎప్పుడైతే ధ్యానానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇస్తారో! అర్జునుని లాగే సాధిస్తారు.

అంతేకాని ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలి, ఆరోగ్యం నంచి బయట పడాలి. ఆర్థిక ఇబ్బందుల నుంచి, కుటుంబ సమస్యనుంచి, బయటపడాలి అంటే నీ లక్ష్యం ఎప్పటికీ సాధించలేవు. ఎందుచేతనంటే? పత్రి గారు ఎవరు ఏ సమస్యతో అయన దగ్గరకు వచ్చినా ఒక్కటే చెప్తారు. ధ్యానం చెయ్యి అంటారు, అదే పరిష్కారంగా చెప్తారు. కానీ చాలా మందికి అన్నిటికి ధ్యానం ఎలా పరిష్కారం అవుతుంది అన్నది తెలియదు.

ఇది అర్థం కావాలంటే ప్రతి సమస్య తీసుకుంటూ, దానికి కారణాలు తెలుసుకుంటే పరిష్కారం “శ్వాస మీద ధ్యాస” ధ్యానం అని తెలుస్తుంది.

ద్రోణుడు పక్షి కను గ్రుడ్డును చేదించమన్నాడు. నీ దృష్టి చెట్టు మీద కొమ్మ మీద పెడితే లక్ష్యం ఎలా ఛేధిస్తావు? అలాగే నీ లక్ష్యం దుఃఖంలో నుంచి శాశ్వతంగా బయటపడాలి. అంటే ధ్యానం చెయ్యడం కన్నా వేరే దారి లేదు. అందుచేత ధ్యానం మానేసి వేరే వ్యవహారాల మీద దృష్టి పెడితే అనుకున్నది ఎలా సాధిస్తారు?

అందుచేత “శ్వాస మీద ధ్యాస” ఉంచి గంటలు గంటలు ధ్యానం చెయ్యాలి, పూర్తి శాకాహారం తీసుకోవాలి! ఎందుకు సాధించలేరు? ఆలా ఎంతో మంది సాధించారు.

ముమ్మడివరం బాలయోగి జన్మంతా కూర్చోగలిగాడు, రమణ మహర్షి సంవత్సరాల తరబడి కూర్చున్నాడు, షిరిడి సాయిబాబా 13 సంవత్సరాలు కూర్చున్నాడు. ఆలా యోగులు, బాలయోగులు, ఋషులు, మహర్షులు ఎంతోమంది ధ్యానం ద్వారా మోక్షాన్ని సాధించారు.

ఉపమాన ధ్యాన సందేశం-31

"బుసలు కొట్టే పాము హాని చెయ్యకూడదు అంటే బుట్టలో పెడతాము. అలాగే దుష్ట మనసు ఉన్న వాడు హాని చెయ్యకూడదు అంటే ధ్యానంలో పెట్టాలి."

చూడండి పాము బయట ఉంటే ఎంతో భయపడతాం. అదే పాముని బుట్టలో పెడితే ఎవరికి హానిచెయ్యలేదు, భయపడరు.

అలాగే దుష్టమనసు, అంటే దుష్ట లక్షణాలు ఉన్నవాడు ఎప్పుడు ఎవరికి ఎలాంటి హాని చేస్తాడో తెలియదు, వాడి వల్ల అందరికీ నష్టమే! అలాంటి వాడిని ధ్యానంలో పెడితే మనస్సు శుద్ధమై ఎవరికి హాని చెయ్యడు.

చూడండి పాముకి పాలు పోసినా అది కాటేస్తుంది అంటారు, కారణం హాని చేసే దాని లక్షణం మారదు కాబట్టి! అందుకే పాముని బుట్టలో పెడతారు.

అలాగే దుష్ట మనసు ఉన్నవాడు ఇతరులకు హాని చేస్తాడు, వాడికి ఎంత నచ్చ చెప్పినా, మంచి మాటలు చెప్పినా వాడి గుణం మారదు. ఇలాంటి వారిని కొన్ని సంసారాల్లో చూస్తూ ఉంటాం. అటువంటి లక్షణాలతో ఉన్నవాడు, భార్యను, పిల్లల్ని తిట్టడము, హింసించడము చేస్తూవుంటారు. వాడిని బ్రతిమాలినా, మంచి మాటలు చెప్పినా వాడు గుణం మారడు.

అలాగే వాడికి ఇష్టమైనవి అన్నీ పెట్టి చెప్పినా సరే, తినేస్తాడు కానీ మళ్ళా వెంటన తిట్టడము బాధించడం చేస్తూ ఉంటాడు అంటే వాడి బుద్ధి మారలేదు అని లెఖ్ఖ?.

అలాగే కొంతమంది పిల్లలు పెద్దవాళ్లకి చెడ్డ పేరు తెచ్చే పనులు చేస్తూ ఉంటారు. స్కూల్ కి వెళ్ళినా, లేకపోతే బయటకు వెళ్లినా, ఎక్కడికి వెళ్లినా గొడవలు పడుతూ, ఏదో ఒక రకమైన చెడ్డ పని చేస్తూ ఉంటారు. వారికి పెద్దలు ఎన్ని చెప్పినా వారి పనులు మానరు. ఇంట్లో తల్లిదండ్రులు అది

మంచి పని కాదురా అని ఏంత చెప్పినా వాడి దుష్ట బుద్ధి మారదు.

కానీ అలాంటి దుష్ట మనసు ఉన్నవారు ఎవరితోనైనా సరే " శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేయిస్తే మెల్లిగా మనస్సు శుద్ధమయి బుద్ధి మారుతుంది, ఎవ్వరికీ హాని చెయ్యరు. ఆలా ధ్యానం వల్ల పూర్తిగా మారిపోతారు, ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది కూడా!

అందుకే అలాంటి చెడ్డ మనస్సు వున్న పిల్లల్ని కొంతమంది తల్లులు అంటూవుంటారు. "వాడికి చిలక్కీ చెప్పినట్టు చెప్పాను అయినా వింటే కదా?" అంటారు.

అంటే దాని అర్థం చిలకైనా చెప్తే వింటుంది కానీ, వీడు మాత్రం వినడు అని. మరి చిలక ఎందుకు వింటుంది? అంటే దానికి మనసు లేదు కాబట్టి వింటుంది.

వీడు ఎందుకు వినడు అంటే వీడికి దుష్టమనసు వుంది కాబట్టి. వాడికి ఎంతసేపూ తన స్వార్థం, తన సుఖం, తన గొడవ తప్ప ఇంక ఏదీ వుండదు. ఎదుటి వారి గురించి ఆలోచించడు, ఎదుటివారి బాధ వాడికి అనవసరం.

చూడండి పాముకు కాటేయడమే దాని గుణం. అది ఎవరిని కాటేసినా ఎంతో బాధపడతారు, ప్రాణం కూడా కోల్పోతారు. ఇవన్నీ దానికి అనవసరం దాని పని కాటేయడమే. అందుకే బుట్టలో పెడతారు.

అలాగే ఈ దుష్ట మనసు ఉన్నవాడు ఇతరులకు కష్టం కలిగించే పనులు చేయడమే వాడి గుణం. అందరికీ బాధ కలిగిస్తాడు. ఎంత చెప్పినా ఉపయోగం వుండదు. ఇవన్నీ వాడికి అనవసరం. అందుకే వాడిని ధ్యానంలో పెట్టాలి.

అందుచేత ఎవరిలోనైనా సరే మార్పు రావాలి అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానంలో ఉంచవలసిందే! శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం తప్ప ఇంక ఏ రకమైన ధ్యానం చేసినా మనసు శుద్ధి కాదు, ప్రవర్తన మారదు.

అంతేకాదు ఎప్పుడూ గొడవలు పడే భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ కలసి ధ్యానం

చేస్తే, వారి ఇద్దరి మనసులు శుద్ధమై అన్యోన్యంగా జీవించడమే కాదు, ఆ సంసారం స్వర్గం అవుతుంది. అలాంటి భార్యా,భర్తలిద్దరూ ధ్యానం చేయకపోతే సంసారం నరకమే. గొడవలు పడుతూ బాధ పడుతూ ఉంటారు.

అందుకే పత్రి గారు ధ్యానం చేయండి ఏ సంసారమైన స్వర్గంగా మారిపోతుంది అంటారు. కారణం ధ్యానం చేయడం వల్ల మనసులో అంత మార్పు వస్తుంది.

ఎందుచేతనంటే? మనిషి యొక్క ప్రవర్తన మనసుని బట్టి ఉంటుంది. మనసు మంచిగా ఉంటే మనిషి ప్రవర్తన మంచిగా ఉంటుంది. మనసు మంచిగా లేకపోతే మనిషి ప్రవర్తన సరిగ్గా ఉండదు. పైకి శరీరం అందరికీ ఒకే రకంగా కనిపిస్తుంది. కానీ వారి లోపల ఉన్న మనసు బట్టే వారి ప్రవర్తన ఉంటుంది.

చాలామంది యోగాసనాలు వేస్తూ, వాకింగ్లు, జాగింగులు చేస్తూ శరీరాన్ని కండిషన్లో పెట్టుకోవడానికి చూస్తారు, అంటే బాడీ ఫిట్నెస్ గా ఉంచుకుంటారు. కాని బాడీ ఏంత ఫిట్ గా ఉన్నా కూడా మైండ్ ఫిట్ గా లేకపోతే వాడివల్ల అందరికీ నష్టమే! అందుచేత ఎవరైనా సరే మైండ్ ఫిట్ గా ఉంచుకోవాలి. మైండ్ ఎంత ఫిట్ గా ఉంటే, వాడు అందరికీ అంత మేలు చేస్తాడు.

మనం చాలామందిని చూస్తున్నాం వారు అయ్యప్ప దీక్షలు, భవానీ దీక్షలు, గోవింద మాలలు, శివదీక్షలు తీసుకుంటారు. దేనికి అంటే? వారిలో వున్న కొన్ని వ్యసనాలు, చెడు అలవాట్లు పోవటానికి. కారణం వాటి వల్ల వారి కుటుంబంలో రోజు గొడవలు జరుగుతాయి, ఆర్థికంగా నష్టపోతారు కూడా.

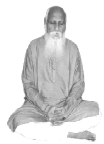
అప్పుడు వారు ఈ దీక్షలు తీసుకుంటే వారిలో మార్పు వస్తుంది అనుకుంటారు. వాళ్లు 40 రోజుల దీక్ష కాలంలో ఎంతో నిష్టగా దీక్ష నియమాలు పాటిస్తారు; నేల మీద పడుకుంటారు, చలికాలంలో చన్నీటి స్నానం చేస్తారు, చెప్పులు లేకుండా నడుస్తారు, బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తారు, మద్యం తాగరు, ఆహార నియమాలు బాగా పాటిస్తారు.

అలా 40 రోజులు దీక్ష తీసుకున్నాక 41 వ రోజు కొండకు దర్శనానికి

వెళ్లారు. కాని తిరిగి వచ్చేక అవన్నీ మళ్ళీ మామూలుగా అలవాటైపోతాయి. అంటే దీక్ష అంటూ 40 రోజులు శరీరాన్ని శిక్షింప చేసుకున్నారు కానీ మనసుని శిక్షించలేదు. శరీరాన్ని కండిషన్ లో ఉంచే ప్రయత్నం చేశారు కానీ మనసుని కండిషన్లో ఉంచే ప్రయత్నం చేయలేదు.

కానీ అలాంటి కాంక్ష ఉన్నవారు ఎక్కడికి వెళ్ళనవసరం లేదు, అక్కడే కూర్చుని రోజూ రెండు మూడు గంటలు ధ్యానం చేస్తే మనసులో మంచి మార్పు వస్తుంది. బుట్టలో ఉన్న పాము లాగా ఎవరికి నష్టం, కష్టం కలిగించరు.

అందుచేత హాని చేసే, బుసలు కొట్టే పామును బుట్టలో పెడితే ఎలా హాని చెయ్యదో! అలాగే ధ్యానంలో పెడితే ఎవరైనా ఎవరికి హాని కలిగించరని తెలుసుకోవాలి.



పత్రి గారి పుస్తకములు

1) జ్ఞానరసగుళికలు (పత్రీజీ) - రూ.160/-
2) పరమగురువుల ప్రబోధాలు (పత్రీజీ) - రూ.160/-
3) యోగుల సందేశాలు - రూ.160/-
4) జ్ఞాన సందేశాలు - రూ.160/-
5) పత్రీజీ సందేశాలు - రూ.160/-
6) విజ్ఞానసారం - రూ.160/-
7) ధ్యానం (పత్రీజీ) - రూ.60/-

తటవర్తి వీరరాఘవరావు గారి రచనలు

1) జీవితశాస్త్రం (మొదటి భాగం) - రూ.130/-
2) జీవితశాస్త్రం (రెండవ భాగం) - రూ.130/-
3) జీవిత సత్యాలు - రూ.130/-
4) భగవంతుడంటే - రూ.130/-
5) సత్యమార్గం - రూ.160/-
6) ఆత్మ శాస్త్రం - రూ.130/-
7) ధ్యాన శాస్త్రం - రూ.130/-
8) భగవద్గీతా సారం - శ్రీ కృష్ణ సందేశం-రూ.160/-
9) ధ్యాన శక్తి - రూ.130/-
10) తెలుసుకోండి - రూ.130/-
11) జీవిత సూక్ష్మాలు - రూ.130/-
12) మరణించకముందే మరణించాలి- రూ.130/-
13) మరోజన్మ (తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి) - రూ.160/-
14) "గైడింగ్" ధ్యానం ఎందుకు కాదు? - రూ.120/-
15) గీతాసందేశం - రూ.120/-
16) ఉపమాన ధ్యాన సందేశాలు -రూ.110/-
17) మెహర్‌బాబా సందేశాలు - రూ.100/-
18) కర్మ సిద్ధాంతం - రూ.80/-
19) ధ్యానమంటే ? - రూ.80/-
20) త్రివిధాలు - రూ.80/-
21) శాస్త్రాల అర్థం- అంతరార్థం - రూ.70/-
22) ఆత్మజ్ఞానం ఎందుకు? - రూ.70/-
23) జ్ఞాన జ్యోతి - రూ.70/-
24) జ్ఞాన కుసుమాలు - రూ.70/-
25) మరణం తర్వాత కూడా వచ్చేవి - రూ.70/-
26) జ్ఞానమాల (తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి) - రూ.70/-
27) దుఃఖ నివారణామార్గం - రూ.60/-
28) బ్రహ్మాజ్ఞానం - రూ.60/-
29) ధ్యానం (పత్రీజీ) - రూ.60/-
30) ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం - రూ.60/-
31) అతీంద్రియ శక్తులు - రూ.60/-
32) విద్యార్థుల వికాసానికి
ధ్యాన విద్య - రూ.60/-
33) భూతదయే దైవత్వం - రూ.60/-
34) ఆలోచించండి - రూ.60/-
35) షిరిడీ సాయి సందేశాలు - రూ.60/-
36) నిర్వాణ మార్గం - రూ.60/-
37) సంకల్పమంటే? - రూ.50/-
38) ఈ జీవితం ఎందుకు? - రూ.50/-
39) ఆశ్చర్యం... ఆశ్చర్యం - రూ.50/-
40) ఆర్థిక పరిస్థితి పెంచుకోవాలంటే- రూ.50/-
41) సత్యం - రూ.40/-
42) చక్రాలు - రూ.40/-
43) గురువును గుర్తించడం ఎలా? - రూ.40/-
44) భాగవత సన్నివేశాల అంతరార్థం- రూ.40/-
45) మౌన ధ్యానం - రూ.40/-
46)మనం ఇహలోకవాసులమా?
పరలోకవాసులమా? - రూ.20/-
47) శాకాహారమే మానవాహారం - రూ.15/-
48) అహింస మరియు శాఖాహారం- రూ.15/-

పుస్తకముల కొరకు :
తటవర్తి వీర రాఘవరావు,
తటవర్తివారి వీధి, భీమవరం-1. ప॥గో॥జిల్లా. ఆం.ప్ర.
సెల్: 9440309812, 9490171853

గురువు ఏ విషయం చెప్పినా శిష్యులకు అర్థం అవ్వడం కోసం ఉపమానాలు చెప్తూ ఉంటారు. ఏదో ఒక సంఘటన, లేకపోతే ఒక కథ, మన జీవితంలో జరిగే ఒక సంఘటన, లేకపోతే ప్రకృతిలో ఉన్నటువంటి ఏదో ఒక విషయం ఉపమానంగా చెప్పడం వలన అది మనకి శాశ్వతంగా మనసులో ఉండిపోతుంది. మంచి మాస్టర్ అవ్వాలి అంటే ఎన్ని విషయాలు చెప్పాము అన్నది కాదు, చెప్పింది వినేవారికి అర్థమయ్యిందా? లేదా? అన్నది చూసుకోవాలి. అందుచేత చెప్పదలుచుకున్న విషయం అర్థం కావడానికి ఉపమానం జోడిస్తే బాగా అర్థమవుతుంది.

అందుచేత మనం ధ్యానంలో ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకుంటూ వుంటాం. ఆ విషయాలు అర్థం కావడానికి కొన్ని కొన్ని ఉదాహరణలు ఇస్తూ వుంటాం. అవే ఇప్పుడు మనం ఉపమాన ధ్యాన సందేశాలు అని చెప్పుకుంటున్నాం.

– తటవర్తి వీరరాఘవరావు

రూ.110/-