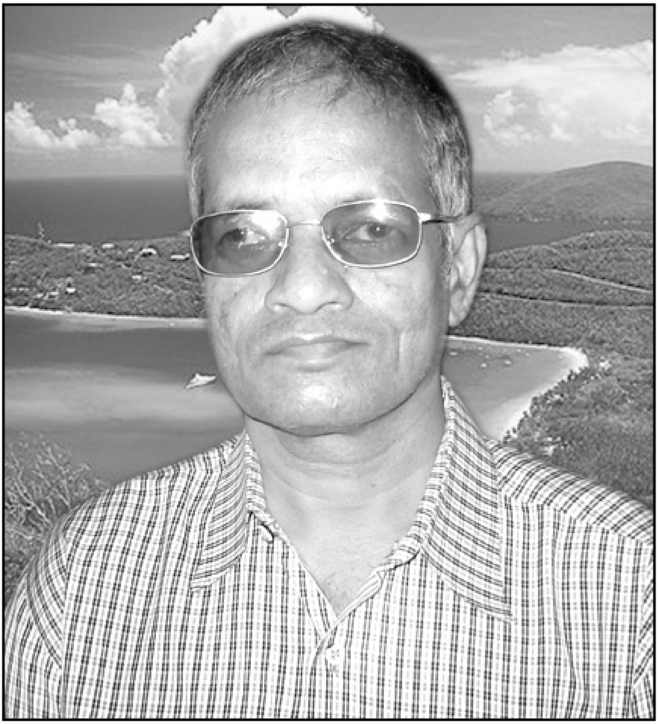
బుద్ధుని సందేశాలు

తటవర్తి వీరరాఘవరావు

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఆశీస్సులతో....

బుద్ధుని సందేశాలు



రచన & ప్రచురణ : తటవర్తి వీరరాఘవరావు

ప్రథమ ముద్రణ : అక్టోబరు, 2024
కాపీలు : 2,000

వెల : రూ. 70/-

పుస్తకముల కొరకు

తటవర్తి వీర రాఘవరావు

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

సెల్ : 9440309812

విషయ సూచిక

1) **బుద్ధుని సందేశాలు-1....................................3**

"ఆత్మ శరణ్యులై, ధర్మ శరణ్యులై అన్యమునాశ్రయించక విహరింపుడు"

2) **బుద్ధుని సందేశాలు-2....................................8**

"గరిట పదేళ్లు పప్పులో ఉన్నా పప్పు రుచి గుర్తించలేదు...

3) **బుద్ధుని సందేశాలు-3.................................. 14**

"అన్నిటికీ అగ్రగామి మనసే. మనసే సర్వం. మనసే ముఖ్యం.

4) **బుద్ధుని సందేశాలు-4.................................. 17**

"ఇనుముకు పట్టిన తుప్పు ఇనుమునే తినేస్తుంది.

5) **బుద్ధుని సందేశాలు-5.................................. 20**

"జగతిలోన పగతో పగ శాంతించదు.

6) **బుద్ధుని సందేశాలు-6.................................. 24**

"సుఖ జీవనలోలుడై ఇంద్రియములకు దాసుడైన నరుడినీ...

7) **బుద్ధుని సందేశాలు-7.................................. 28**

"మాలిన్య రహితుండగు మహిత చిత్తుండు...

8) **బుద్ధుని సందేశాలు-8.................................. 33**

"సత్యంలో అసత్యాన్ని, అనృతంలో సూనృతాన్ని (చెడులో మంచిని)..

9) **బుద్ధుని సందేశాలు-9.................................. 37**

"పాపం చేసేటప్పుడు ఫలితాలు ఎరుగడు మూర్ఖుడు...

10) **బుద్ధుని సందేశాలు-10 .... 42**

"సకల కర్మలకు మనసే మూలం, మనసే ముఖ్యం...

11) **బుద్ధుని సందేశాలు-11 .... 45**

"గుడిసె పైకప్పు చక్కగా కుదరకున్న వాన

12) **బుద్ధుని సందేశాలు-12 .... 48**

"అప్రమత్తుడు (అంటే జాగ్రత్త ఉన్నవాడు).

13) **బుద్ధుని సందేశాలు-13 .... 33**

"దండమన్న, మరణమన్న గుండెలదురు అందరికీ....

బుద్ధుని సందేశాలు-1

"ఆత్మ శరణ్యులై, ధర్మ శరణ్యులై అన్యమునాశ్రయించక విహరింపుడు"

బుద్ధుడు ఏ సందేశం ఇచ్చినా అందరూ దుఃఖం నుండి బయట పడటానికి, దుఃఖంలో కూరుకుపోకుండా ఉండటానికే! ఆయన సంసారాన్ని, సంపదల్ని, రాజ్యాన్ని వదిలేయడానికి కారణం లోకంలో ఉన్న వారి దుఃఖాన్ని తొలగించడానికే! ఆయన ఎన్నో సంవత్సరాలు ఎన్నో రకాల సాధనలు చేసినా ప్రయోజనం లేకపోయింది. చివరికి తన శ్వాసని తానే గమనించాడు. వెంటనే ఎన్లైటెన్ అయ్యాడు, ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకున్నాడు. మానవుల దుఃఖానికి కారణం తెలుసుకున్నాడు. అంతేకాదు దుఃఖం నుంచి ఎలా బయటపడాలో కూడా తెలుసుకున్నాడు, వాటినే అందరికీ బోధించాడు.

అంతేకాదు మానవుడు చేసే తప్పులు ఏమిటో తెలుసుకున్నాడు, వారు చేసే తప్పుల వల్లే వాళ్ళు కష్టాలు తెచ్చుకుంటున్నారని తెలుసుకున్నాడు. అంతేకాదు వాళ్ళ జన్మలన్నీ తెలుసుకున్నాడు. ఏ జన్మలో ఎలాంటి తప్పులు చేస్తే, తర్వాత జన్మలలో వాటి ఫలితం ఎలా అనుభవించాల్సి వచ్చిందో కూడా తెలుసుకున్నాడు.

అందుచేత ఆయన అలాంటి తప్పులు మానవులు చేయకుండా ఉంటే వాళ్ల జీవితం బాగుంటుంది, వాళ్లు ఆనందంగా జీవిస్తారు అన్నది గ్రహించాడు. అందుచేత అప్పటి నుండి ఆయన జీవించి ఉన్నంతకాలం తాను తెలుసుకున్న సత్యాన్ని లోకానికి బోధించాడు. ఒకరకంగా చెప్పాలంటే ఆయన బోధలకి ఆకర్షితులై ప్రపంచమంతా ఆయనకి దాసోహం అయిపోయింది. అలాంటి మాటలు చెప్పేవాడు, అలాంటి బోధలు చేసేవాడు బుద్ధుడు.

ఎందుచేతనంటే? ఎవరిని చూసినా ఎన్నో రకాల సమస్యలతో బాధ పడుతున్నారు. కొంతమందికి ఆరోగ్య సమస్యలు, కొంతమందికి కుటుంబ

సమస్యలు, కొంతమందికి ఆర్థిక సమస్యలు, మరి కొంతమందికి సంసారంలో సమస్యలు ఉన్నాయి. అలా ఎవరి జీవితం చూసినా ఎవరూ సంతృప్తిగా లేరు. ఎందుకు ఈ జీవితం? అనుకుంటూనే జీవిస్తున్నారు. ఏం చేస్తారు పుట్టాక చనిపోయే వరకు ఉండాల్సిందే కదా? అందుచేత నిరాశతో, శాంతి లేకుండా జీవిస్తున్నారు.

అందుచేత బుద్ధుడి బోధలు తెలుసుకుని జీవితంలో ఆచరణలో పెట్టుకోవాలి. బుద్ధుడు **"ఆత్మ శరణ్యులై, ధర్మ శరణ్యులై"** అని చెప్పారు. వేదాలు కానివ్వండి, ఉపనిషత్తుల్లో కానివ్వండి ఈ రెండు విషయాలే ముఖ్యంగా చెప్పబడ్డాయి. ఇక్కడ ఆత్మ అంటే సత్యం. సత్యాన్ని శరణు వేడండి, ధర్మాన్ని శరణు వేడండి అన్నారు. అంటే బుద్ధుడు సత్యాన్ని, ధర్మాన్ని శరణు వేడమన్నారు.

అందుకే " సత్యం వద, ధర్మం చర" అన్నారు. పత్రి గారు కూడా 18 ఆదర్శ సూత్రాలలో 14వ ఆదర్శ సూత్రం. "విగ్రహారాధన వద్దు, సత్యారాధనే చెయ్యాలి" అన్నారు. అంటే సత్యాన్ని ఆశ్రయించమన్నారు. విగ్రహాన్ని శరణు వేడడం కాదు, సత్యాన్నే శరణు వేడాలి, అంటే ఆత్మను శరణు వేడమన్నారు. ఆ మార్గమే "శ్వాస మీద ధ్యాస" అని చెప్పారు. పత్రిగారు కూడా సత్యము, ధర్మము అన్న రెండు విషయాల మీదే తీవ్రంగా ఫోకస్ చేశారు.

అలాగే ధర్మాన్ని శరణువేడమన్నారు. మరి ధర్మమంటే ఏమిటి? బుద్ధుడు "అహింసా పరమో ధర్మః " అన్నారు. అన్నిటికంటే హింస చెయ్యకపోవడమే గొప్ప ధర్మమని చెప్పారాయన. అదే పత్రిగారు చాలా కఠినంగా కూడా చెప్పేవారు. మాంసం తినకండి, జీవహింస చేయకండి. నేను వచ్చింది అధర్మాన్ని అంతం చేసి ధర్మాన్ని స్థాపించడం కోసమే అని అన్నారాయన.

భగవద్గీతలో కూడా నేను ధర్మం స్థాపించడం కోసమే ప్రతీ యుగమున అవతరిస్తానని శ్రీ కృష్ణుల వారు చెప్పడం జరిగింది.

శ్లో॥ యదా యదా హి ధర్మస్య గ్లానిర్భవతి భారత

అభ్యుత్థానమధర్మస్య తదాత్మానం సృజామ్యహమ్ (భ.గీ.4-7)

తా:-ఓ అర్జునా! ఎప్పుడెప్పుడు ధర్మము క్షీణించి, అధర్మము పెరుగుతుందో అప్పుడు నన్ను నేనే సృష్టించుకొనుచుందును అంటే నేను అవతరించుచుందును అన్నారు. ఆయన ఇంకా...

శ్లో॥ పరిత్రాణాయ సాధూనాం వినాశాయ చ దుష్కృతామ్
ధర్మసంస్థాపనార్థాయ సంభవామి యుగే యుగే (భ.గీ.4-8)

తా:-సాధు, సజ్జనులను సంరక్షించుట కొరకును, దుర్మార్గులను వినాశమొనర్చుట కొరకును, ధర్మమును లెస్సగ స్థాపించుట కొరకును నేను ప్రతియుగము నందును అవతరించుచుందును.

ఈ శ్లోకాలను బట్టి శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు ధర్మానికి ఎంత ప్రాముఖ్యం ఇచ్చారో మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

అందుకే బుద్ధుడు ధర్మశరణ్యులై జీవించమన్నారు. పత్రీజీ కూడా అధర్మమైన జీవహింస మానమన్నారు.

ఆయన అమాయకమైన, నోరులేని, అల్పమైన మూగజీవుల పైన జరిగే హింసని ఆపాలి అని అన్నారు. అదే 'ధర్మం' అన్నారు. ఆలా 'సత్యం, ధర్మం' రెండు పట్టుకోవాలన్నారు ఆయన.

గమనిస్తే లోకంలో అందరూ అసత్యమైన విగ్రహాలను పట్టుకుంటు న్నారు, ఫోటోలను పట్టుకుంటున్నారు. కాని సత్యమైన ఆత్మని వదిలేశారు. కారణం ఆత్మే సత్యం అన్న సంగతి ఎవరికీ అర్థం కావట్లేదు. అందుచేత ఆత్మే దైవమని, ఆత్మే భగవంతుడని, ఆత్మే సృష్టికర్తఅని, ఆత్మ నుంచే సమస్త సృష్టి వచ్చిందని, ఆత్మచే ఈ సృష్టిలో వున్నవన్నీ నడపించ బడుతున్నాయని, ఆత్మ దేని నుండి తప్పుకున్నా అది అదృశ్యమైపోతుందనీ, ఆత్మ అంత గొప్పదని తెలుసుకోలేక పోతున్నారు. అసలు ఈ సృష్టిలో సత్యం అంటే ఆత్మ తప్ప ఇంకేమీ లేదు, ఈ సృష్టిలో వున్నది ఒక్కటే అదే 'ఆత్మ', అదే శాశ్వతం, మిగతావన్నీ అశాశ్వతం, ఎప్పుడో ఒకప్పుడు అదృశ్యం అయిపోయేవే అని తెలుసుకోవాలి.

అందుచేత శాశ్వతమైనటువంటి ఆత్మను అంటే సత్యాన్ని పట్టుకోవడమే కాదు. దాన్ని శరణు జొచ్చమన్నారు. ఆత్మ శరణ్యులవమన్నారు బుద్ధుడు. ఎంత అద్భుతమైనది బుద్ధుని సందేశం. భగవద్గీతలో కూడా నన్నే అంటే ఆత్మనే సేవించమన్నారు శ్రీ కృష్ణుల వారు.

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

తా:- నా యందే మనస్సు గల వాడవుగాను, నా భక్తుడవుగాను, నన్నే పూజించువాడవుగాను అగుము, నాకు నమస్కరింపుము. ఈ ప్రకారముగ చిత్తము నా యందే నిలిపి, నన్నే పరమగతిగ ఎన్నుకొనవాడవై తుదకు నన్నే పొందగలవు. ఇక్కడ నేను అంటే ఆత్మ అని తెలుసుకోవాలి.

ఉన్న రహస్యమంతా ఇక్కడే ఉంది. నిజంగా ధ్యానమార్గం లోకి వచ్చిన వారంతా కూడా చాలా అదృష్టవంతులు. ఎందుచేతనంటే పత్రిగారి వల్ల ఈ రెండే ఆచరిస్తున్నారు. అంటే ధ్యానం చేస్తున్నారు, అంటే 'ఆత్మ శరణ్యులయ్యారు', జీవహింస మానేశారు, అంటే మాంసాహారం తినడం మానేసారు, అంటే 'ధర్మ శరణ్యులయ్యారు'. ఏదైతే బుద్ధుడు చెప్పాడో ఆ పనే చేస్తున్నారు.

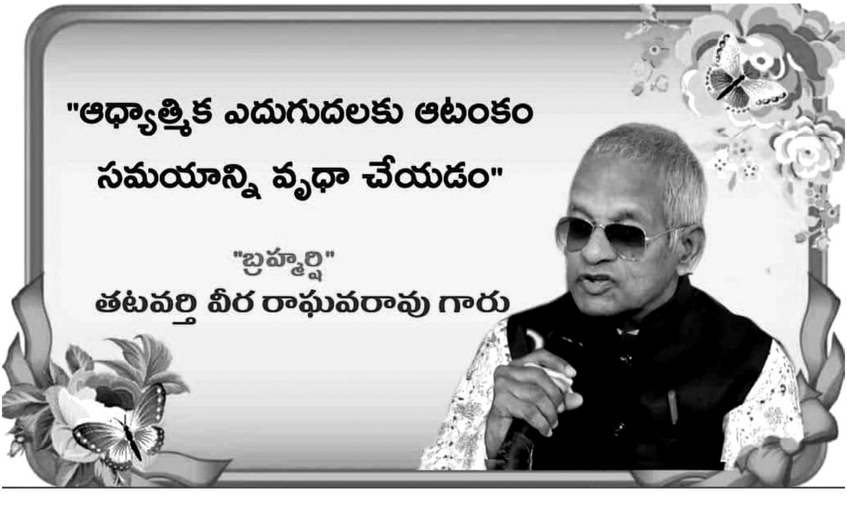
అందుచేత బుద్ధుడు బోధించినట్టు ఆత్మ శరణ్యులై, ధర్మ శరణ్యులై జీవిస్తే ఎవరికైనా దుఃఖం తగ్గిపోతుంది. కాని వీటికి ఎంత తక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇస్తే అంత ఎక్కువ దుఃఖం ఉంటుంది. నేను అందుకే చెప్తాను నెలలో 30 రోజులు ఉంటే మూడు రోజులు భీమవరం రమ్మంటాను. 27 రోజులు మీరు శరీరానికి సంభందించిన పనులన్నీ చేసుకోండి అంటాను. బుద్ధుడు అన్యమైనవి ఏవీ వద్దు అన్నాడు కదా?

అంటే హింస చేయడం, తప్పులు, పాపాలు చేయడం, భోగాలు, విలాసాలు ప్రాపంచికమైన సరదాలులాంటివి వద్దు అన్నాడు. నేనేమంటున్నాను అంటే కనీసం ఈ రెండు పనులు చెయ్యండి.

అలాగే మనకి రోజుకి 24 గంటలు ఉంటే మార్నింగ్ జూమ్‌లో మూడు గంటలు 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ద్వారా సత్యమైన ఆత్మ మీద దృష్టి వుంచండి, జ్ఞానం పెంచుకోండి, మిగతా 21 గంటలు మీ ఇష్టమైన పనులు చేసుకోండి అంటాను.

చాలామంది నాకు ఈ కష్టం పోవాలంటే ఎలాగండి? నాకు ఈ రోగం పోవాలంటే ఎలాగండి? నేను ఈ సమస్య నుండి బయట పడాలంటే ఎలాగండి? అని అడుగుతారు. కాని నువ్వు బుద్ధుడు తెలిపినట్టు అసలైనవి పట్టుకుంటే సమస్యే లేదు. అడగవలసిన పనేలేదు. అందుకే బుద్ధుడు **"ఆత్మ శరణ్యులై, ధర్మ శరణ్యులై, అన్యమునాశ్రయించక విహరింపుడు"** అన్నారు. కారణం అన్యమైనవన్నీ దుఃఖాన్ని తెచ్చి పెట్టేవే! వాటి ప్రలోభాల్లో పడితే మనకి తెలియకుండానే చేయకూడని పనులు చేస్తూ, వాటి ఫలితంగా కష్టాలు తెచ్చుకుంటాం, భరించలేక పోతున్నానని బాధపడుతూ వుంటాం.

అందుచేత ధ్యానం చేద్దాం, శాఖాహారం తీసుకుందాం. ఇంతకన్నా మనం చేయవలసింది ఇంకేమీ లేదు.



బుద్ధుని సందేశాలు-2

"గరిట పదేళ్లు పప్పులో ఉన్నా పప్పు రుచి గుర్తించలేదు. కానీ నాలుక తాకీతాకగానే పప్పు రుచి తెలుసుకోగలదు".

"అలాగే అజ్ఞాని పదేళ్లు సద్గురువుతో ఉన్నా ఆయన్ని గుర్తించలేడు. అంటే ఆయన దగ్గర ఉన్నా ఆయన జ్ఞానాన్ని గుర్తించలేడు. కానీ కొద్దిపాటి జ్ఞానం వున్నవాడు చూసి చూడగానే సద్గురువు గొప్పతనాన్ని గుర్తించగలడు".

సహజంగా మనం చూస్తే అంత గొప్పవాడైన సద్గురువు పక్కనే వున్నా ఆయన గొప్పతనం అజ్ఞానికి అర్థం కాదు, అయనను మామూలు మనిషిలాగే చూస్తాడు, ఆయనతో మామూలుగానే ప్రవర్తిస్తాడు. అంతేకాని ఆయనలో వున్న గొప్పతనం గుర్తించలేడు, సరి కదా ఆయన ప్రవర్తనలో, పనుల్లో, మాటల్లో లోపాలు వెతుకుతూ ఉంటాడు.

సద్గురువు వాడికి సామాన్యుడిలా కనిపిస్తాడు. శారీరకంగా చూస్తే ఆయన, వాడు ఒకేలా ఉన్నట్టుగా ఉంటుంది. పనులు అంటే కాల కృత్యాలు, ఆహారం తీసుకోవడం లాంటి పనులన్నీ ఒకే రకంగా ఉంటాయి, అందరిలాగే బట్టలు వేసుకుంటారు, శారీరకమైన పనులు చేసుకుంటారు. కానీ గురువులో ఉన్న అపారమైన జ్ఞానం వాడికి వుండదు. అందుచేత ఆయన పట్ల మామూలుగానే ప్రవర్తిస్తాడు.

కానీ కొద్దిపాటి జ్ఞానస్థితికి ఎదిగినవాడు గురువును గుర్తిస్తాడు, ఆయనను అనుసరిస్తాడు. అనతి కాలంలోనే అపారమైన జ్ఞానాన్ని పొందుతాడు. ఇది నేను పత్రిగారి దగ్గర గమనించాను. చాలమంది పత్రి గారికి దగ్గరగా వుంటారు. కానీ ఆయన దగ్గర ఉన్న అపార జ్ఞాన సంపదని వాళ్లు గ్రహించక ఆయన్ని వాళ్ళ భౌతిక అవసరాలకు ఉపయోగించుకుంటారు. ఆయన ద్వారా బతకడానికి, సంపాదించుకోవడానికి. ఆయన ద్వారా లాభం పొందడానికి, ఆయన కూడా ఉంటారు.

కాని సద్గురువులకు అందరూ ఒకటే! ఆయనకు అందరూ ఒకే స్థాయిలో వుండరని తెలుసు. రకరకాల ఎదుగుదలలో ఉంటారు అని తెలిసు. అందుచేత అందులో ఆయనకు ఉపయోగపడే వారిని ఆయన పనులకి, ఆయన కార్యక్రమాలకి ఉపయోగించుకుంటారు.

అటువంటి వాళ్లని ఏమని అనొచ్చు అంటే? బుద్ధుడు చెప్పినట్టు పప్పులో ఉన్న గరిట లాంటి వాళ్లని చెప్పుకోవచ్చు. సాంబారు, పప్పు రుచి గరిటకేం తెలుస్తుంది? అలాగే జీవితమంతా సద్గురువు కూడా వుంటారు, చాలా దగ్గరగా ఉంటారు, ఆయన మాటలు, సందేశాలు వింటూ ఉంటారు. కానీ వాళ్ళది సాంబారులో గరిట పరిస్థితి, సద్గురువు జ్ఞానం వాళ్ళకి ఎక్కదు. కానీ నాలికకి పప్పు తగలగానే దాని రుచి తెలుసుకోగలుగుతుంది. అలాగే జ్ఞాని సద్గురువు గొప్పతనం తెలుసుకుంటాడు.

కొంతమంది ఏమనుకుంటారంటే? ఏమిటి పత్రిగారి కూడా ఉన్నా వీరి ప్రవర్తన ఇలా వుందేమిటి? అనుకుంటారు. బుద్ధుడు చెప్పినట్టు **"గరిట పప్పులో పదేళ్లు వున్నా దాని రుచి గుర్తించలేనట్టే. గురువులో ఉన్న జ్ఞానాన్ని, గొప్పతనాన్ని అజ్ఞాని గుర్తించలేడు.**

మరి అదే పత్రిగార్ని మేము కలిశాం. ఎందుకో తెలియదు ఆయన పరిచయం అయిన వెంటనే ఆయన చాలా గొప్పవాడని మేము అర్థం చేసుకున్నాం. ఆయనవి ఒకటి రెండు పుస్తకాలు చదివేసరికి, వీడియోలలో, ఆయన సందేశాలు వినేసరికి ఈయన దగ్గర అపారమైన జ్ఞానం ఉందని మేము గుర్తించగలిగాం..

2002 సంవత్సరంలో నేను మా కూల్ డ్రింక్స్ మ్యానుఫ్యాక్చరింగ్ కంపెనీలో ఉన్నపుడు నాకు తెలిసిన ఒక అమ్మాయి వచ్చి ఏమండి మీ ధ్యాన మందిరం ఉంది కదా? పత్రిగారు అని ఒక ఆయన ఉన్నారు, ఆయన అందరికీ ధ్యానం చెప్తారు, మీరు ఆయన క్లాసు ఆర్గనైజ్ చేస్తారా? అని అడిగింది.

అప్పుడు నేను ఆవిడ్ని ఒక మాట అడిగాను. డబ్బులు ఏమన్నా

తీసుకుంటారా? అని. ఆయన ఏమీ తీసుకోరు ఉచితంగానే చెప్తారు అని ఆవిడ చెప్పింది. ఉచితంగా చెప్పేటట్లైతే తప్పకుండా నేను ఏర్పాటు చేస్తాను అని చెప్పాను. పత్రిగారు ఎవరో నాకు తెలియదు ఒకసారి పరిచయం చేయమన్నాను.

అప్పుడు ఆవిడ పత్రిగారితో ఆ మర్నాడు ఫోన్ చేయించింది. సార్ మాట్లాడారు. ఎందుకో తెలియదు, ఆ మాటలు నన్ను ఎంతో ఆకర్షించాయి. ఆ మాటలకి నేను చాలా ముగ్దుడినయ్యాననే చెప్పుకోవాలి. మరి మనం ఒక మంచి కార్యక్రమం చేస్తున్నామయ్యా, ఇటువంటి కార్యక్రమం నేనొక్కడినే కాదు నువ్వు కూడా ఉండాలి. **"కృష్ణుడి ఒక్కడి వల్లే భారతయుద్ధం అంతా జరగలేదు, అర్జునుడు కూడా ఉంటేనే యుద్ధం జరిగింది అని అన్నారాయన".**

కొంచెం సంభాషణ అయిన తర్వాత. మీరు ఇప్పుడు ఎక్కడున్నారు? అని అడిగితే! నేను తిరుపతిలో ఉన్నాను అని చెప్పారు. అనుకోకుండా ఆ రోజు సాయంకాలమే మాకు తిరుపతికి వెళ్ళే ప్రోగ్రాం ఉంది. మా ఇద్దరికీ అంతకుముందే టికెట్లు బుక్ చేసుకున్నాము. మర్నాడు తిరుపతి వెళ్ళాక పత్రిగారిని పర్సనల్ గా కలుద్దామని, అక్కడే వున్న ఆయన శిష్యుడు శివప్రసాదుకు ఫోన్ చేసాము. ఆయన పత్రిగారు ఊరు వెళ్లారు అని చెప్పారు. అప్పుడు చేసేది లేక శివప్రసాద్ రూమ్‌కి వెళ్ళాము. ఆయన రూమ్ లో ఒక పిరమిడ్ వుంది. ఆయన మమ్మల్ని దాని క్రింద కూర్చోబెట్టి 15 నిమిషాలు ధ్యానం చేయించాడు. తర్వాత ధ్యానం ఎలా ఉంది? అని అడిగాడు. అదే ఫస్ట్ టైం ధ్యానం చేయడం. బాగోలేదు అని ఎలా చెప్తాం? బాగానే ఉంది అన్నాం.

నాకు ఒక అలవాటు ఉండేది. ఎక్కడికి వెళ్ళినా ముందు ఆ సంస్థ తాలూకు పుస్తకాలు, క్యాసెట్లు అన్నీ తీసుకునేవాడిని. అలాగే శివప్రసాద్ దగ్గర పత్రి గారు వ్రాసిన పుస్తకాలు, క్యాసెట్లు ఎన్ని ఉంటే అన్నీ తీసుకున్నాము.

ఆ టైంలో నేను యోగాసనాలు వేసేవాడిని. యోగా గురువుగా కూడా

అందరికీ చెప్పేవాడిని. అప్పుడు ఇంటి దగ్గర కాకుండా మా కళ్యాణ మండపంలో అదనంగా ప్రాక్టీస్ చేసేవాడిని. అందరికీ చెప్పాలంటే? అందులో మనం నిష్ణాతులై ఉండాలి కదా? అందుకే బాగా కష్టపడి ప్రాక్టీస్ చేసేవాడిని. ఆ టైంలోనే పత్రి గారి పరిచయం అయ్యింది.

అప్పుడే మేము తీసుకున్న పత్రిగారి క్యాసెట్లు చాలాసార్లు విన్నాను, ఆయన వ్రాసిన పుస్తకాలు చాలా సార్లు చదివాను. ఆయన సందేశాలు నన్నెంతో ఆకర్షించాయి, నా సందేహాలకు సమాధానాలు దొరికాయి.

అలా పత్రిగారు చెప్పిన యోగ పరంపర, వాక్క్షేత్రం, ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం, ఆత్మ విజ్ఞానం లాంటివన్నీ వింటూ ఉన్నపుడు ఆయనకు చాలా ఆకర్షితుడిని అయ్యాను. ఎందుచేతనంటే? అంతకుముందు ఎంతోమంది యోగా గురువుల్ని కలవడం, వాళ్ల పుస్తకాలు చదవడం లాంటివి చేశాను. కానీ నా సందేహాలు అసంపూర్ణంగానే ఉండేవి. కానీ పత్రి గారి సందేశాలు విన్నాక, పుస్తకాలు చదివాక నాకు చాలా క్లారిటీ వచ్చింది.

అప్పుడు నాకు కావలసినటువంటి జ్ఞానం ఇదే అని అనిపించింది, ఈయన్నే పట్టుకోవాలని అప్పుడు అనుకున్నాను, పత్రిగారికి బాగా ఆకర్షితుడిని అయ్యాను. అంతకుముందు ఎంతోమందిని కలిశాను కానీ, వాళ్ళకి ఆకర్షితుడ్ని కాలేకపోయాను. కాని పత్రిగారి సందేశాలు ఏంత ఆకర్షించాయి అంటే? ఆయన ఒక్కొక్క సందేశం ఐదేసి సార్లు పదేసిసార్లు వినేవాడిని, పుస్తకాలు కూడా అలాగే చదివేవాడిని.

అంతకుముందు కొన్ని ఆధ్యాత్మిక సంస్థల మంత్లీ మాగజైన్స్‌కి లైఫ్ మెంబర్ షిప్ కట్టాను, ఆ పుస్తకాలన్నీ వచ్చేవి. మధ్య మధ్యలో వాటిని చదివే వాడిని, కాని నాకు పూర్తిగా సంతృప్తి కలగలేదు. కాని తరువాత పత్రిగారి పుస్తకాలు చదివాక, కాసేట్లు విన్నాక అదే అత్యున్నత జ్ఞానం అని నాకు అర్థమైంది. అప్పుడు అనుకున్నాను ఈయన్ని వదలకూడదు, ఈయన దగ్గర పూర్తి జ్ఞానం పొందాలి అనుకున్నాను. ఇంచుమించు పత్రి గారు భీమవరం

వచ్చేలోపులోనే ఆ సందేశాలు అన్నీ చదవడం, వినడం వల్ల అలాంటి అభిప్రాయం ఏర్పడింది.

మరి ఆయన వచ్చిన తర్వాత ఆయనను ఫాలో అవ్వడం, ఆయన్ని అబ్జర్వ్ చేయడం చేశాను. అప్పుడు ఆయన మూడు రోజులు యజ్ఞం పెడదామన్నారు. అలా మెల్లిమెల్లిగా ఆయనకి ఇంకా దగ్గరవడం జరిగింది, ఆయన గురించి తెలుసుకోవడం జరిగింది.

ఆయన సందేశాలు వినే కొద్ది నాలో ఆయన పై గౌరవం పెరిగింది. అలా ఆయన్ని అనుసరించడం, ఆయన చెప్పింది ఆచరించడం వల్ల నేను ఈ స్థాయికి రాగలిగాను.

అప్పుడు పత్రిగారిని అనుసరించడం వల్ల ఇప్పుడు బుద్ధుడు చెప్పినటువంటి ఈ సందేశం అర్థం అవుతుంది. **"గరిట పదేళ్లు పప్పులో ఉన్న పప్పు రుచి గుర్తించలేదు. అలాగే అజ్ఞాని పదేళ్లు సద్గురువుతో ఉన్నా ఆయన గొప్పతనాన్ని, ఆయన జ్ఞానాన్ని గుర్తించలేడు. కాని పప్పు నాలుకకు తగలగానే దాని యొక్క రుచి తెలుసుకోగలదు" అని బుద్ధుడు చెప్పడం జరిగింది.**

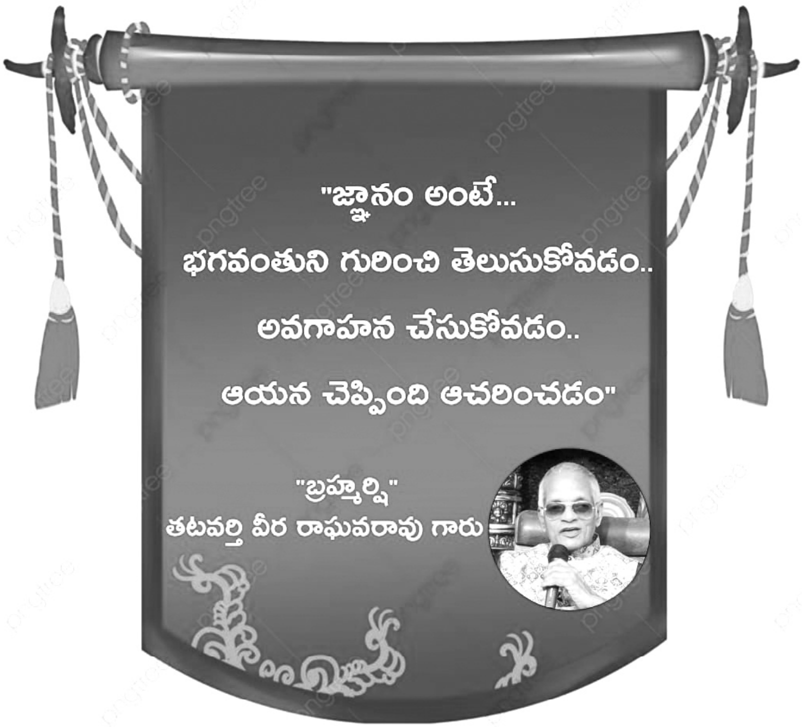
అలాగే కొద్దిపాటి జ్ఞానం ఉన్నా అంటే ఏ గత జన్మ సంస్కారం అవ్వచ్చు, జ్ఞానం మీద ఆసక్తి కలుగుతుంది. మనం ఎన్నోసార్లు చెప్పుకున్నాం గత జన్మలో కొంత జ్ఞానం పొంది ఆ జ్ఞానాన్ని ఇంకొంచెం వృద్ధి చేసుకోవడానికి భూమి మీదకు వస్తాం. అప్పుడు పత్రిగారిలాంటి వారు తారసపడినప్పుడు, అటువంటి అవకాశం దొరికినప్పుడు వెంటనే వారికి ఆకర్షితులై ఆ మార్గంలోకి వస్తాం.

అలా జ్ఞానం కోసం నేను పత్రిగారి దగ్గరకి వచ్చాను. అలాగే నా దగ్గరికి ఇప్పుడు మీరందరూ వచ్చారు. ఎందుకంటే మీరు పప్పులో గరిటలాంటి వాళ్ళు కాదు, నాలుక లాంటివాళ్ళు. అందుకే ఈ జ్ఞాన మార్గంలోకి వచ్చారు. నాకు, మేడమ్‌కు ఆకర్షితులయ్యారు. అందుకే మీరంతా వదిలిపెట్టకుండా ఇంత శ్రద్ధగా మమ్మల్ని అనుసరిస్తున్నారు, జ్ఞానపరంగా ఎంతో ఎదుగు తున్నారు, అద్భుతంగా క్లాసులు చెప్తున్నారు, ఎంతో మందిని ప్రభావితం

చేస్తున్నారు.

కాని కొంతమంది వచ్చినా వుండలేక పోతున్నారు. అప్పుడు నాకు అర్థమైంది వీళ్ళు పప్పులో గరిటలాంటి వాళ్ళని. ఎవరైతే నిలబడ్డారో వాళ్లు నాలిక లాంటి వాళ్ళు అని అర్థం చేసుకున్నాను.

బుద్ధుని యొక్క సందేశం ఎంత అద్భుతమైనదండి. ఆయన్ని అనుసరించి ఆ జ్ఞానం పొందిన వారు, వారి జన్మనే ధన్యం చేసుకున్న వారు అవుతారు. వారికంటే అదృష్టవంతుడెవడూ వుండరు. వారు ఎన్నో జన్మల్లో సాధించ వలసింది ఈ జన్మలోనే సాధిస్తారు. వారు సమయాన్ని వృధా చేయరు, ఎంతో శ్రద్ధ పెడతారు, గొప్ప జ్ఞానవంతులు అవుతారు. అలాంటి వారే మీరంతా కూడా.



బుద్ధుని సందేశాలు-3

“అన్నిటికీ అగ్రగామి మనసే. మనసే సర్వం. మనసే ముఖ్యం. చెడు మనసుతో పలికిన పలుకులు, చేసిన చేతలు ఎద్దుల వెన్నంటే బండి చక్రాలవలే చిర దుఃఖాలై వదలవులే”

బుద్ధుని సందేశం ఏమిటంటే? మానవ జీవితంలో ప్రతి దానికి మూల కారణం మనసే అన్నారు. ఎవరైనా తప్పులు చేసినా, పాపాలు చేసినా, చేయకూడని పనులు చేసినా కారణం మనసే అన్నారు. అలాగే మంచి పనులు చేసినా, సేవలు చేసినా, దానాలు చేసినా కూడా కారణం మనసే అన్నారు.

ఈ మనసు ఎవరిలో అయినా సరే రెండు రకాలుగా వుంటుంది. కొంతమందిలో చెడుగా ఉంటుంది, కొంతమందిలో మంచిగా ఉంటుంది. చెడు మనసుఉంటే ఎలాంటి ఫలితాలు పొందుతారో! మంచి మనసుంటే ఎలాంటి ఫలితాలు పొందుతారో! కూడా బుద్ధుడు వివరించడం జరిగింది.

ఎద్దులు వెనకాలే బండి చక్రాలు ఎలా వెళ్తాయో అలాగే మానవుడు చెడు మనసుతో చేసిన చెడు పనులు, చెడు మాటలు ఎన్ని జన్మలెత్తినా కూడా! కూడా వస్తాయని బుద్ధుడు చెప్పారు. ఇక్కడ మానవుని మనసు గురించి బుద్ధుడు చెప్పడం జరిగింది. అంటే మానవునిలో మనసు ఎంత ముఖ్యమో తెలుసు కోవచ్చు.

ఈ విషయమే ఉపనిషత్తులో కూడా చెప్పబడింది. **“మనుష్యాణాం మనయేవ కారణం, బంధ మోక్షం”** అని చెప్పబడింది.

అంటే మానవుల్లో బంధానికి అంటే దుఃఖనికి, మోక్షానికి అంటే ఆనందానికి కారణం మనసే అని చెప్పబడింది.

పత్రి గారు ఏమన్నారంటే? **“ఎంతవారలైనా కాంతదాసులే అన్నారు.”** కాంతదాసులు అంటే స్త్రీలకు దాసులు అని మనం అనుకుంటాం, కానీ కాంత

అంటే గుణం. అంటే ఎటువంటి వారైనా వారి యొక్క గుణానికి దాసులని పత్రీజీ చెప్పారు.

భగవద్గీతలో కూడా శ్రీకృష్ణుల వారు ఏమన్నారంటే?

శ్లో॥ ప్రకృతేః క్రియమణాని గుణైః కర్మాణి సర్వశః
అహంకార విమూఢాత్మా కర్తాహమితి మన్యతే (భ.గీ.3-27)

తా:- ప్రకృతిలోని సత్త్వరజస్తమోగుణముల చేతనే సమస్త కార్యములు జరుగుతుండగా, అహంకారముచే వివేక శూన్యమైన మనస్సు గల వాడు తానే చేస్తున్నానని అనుకుంటున్నాడు.

ఏ మానవుడైనా సరే అన్నీ తాను చేస్తున్నానని అనుకుంటాడు కానీ వాడి గుణమే అన్నీ చేయిస్తుంది అని గీతలో చెప్పబడింది.

మానవుడికి నాలుగు రకాల గుణాలు వుంటాయి. అవి

1) తమో గుణము

2) రజోగుణము

3) సాత్విక గుణము

4) నిర్గుణము

ఈ గుణాలను బట్టే ఎవరి ప్రవర్తన అయినా, మాటలైనా, చేతలైనా వుంటాయని తెలుసుకోవాలి.

అందుచేత ఎవరైతే తమోగుణం, రజోగుణంలో ఉంటారో వాళ్ళు చెడు చేస్తారు, తప్పులు చేస్తారు, పాపాలు చేస్తారు. చేయకూడని పనులు చేస్తారు.

సృష్టిలోని కర్మ సిద్ధాంతాన్ని అనుసరించి ఎవరు ఏ పని చేసినా, ఏ మాట మాట్లాడినా దాని ఫలితం వారు అనుభవించవలసిందే. చెడు పనులు చేస్తే నరకం అనుభవిస్తారు, మంచి పనులు చేస్తే భోగం అనుభవిస్తారు.

ఈ పనులు మనసుకు సంబంధించిన గుణాన్నిబట్టే చేస్తారు. అందుచేత చెడు చేసినా, మంచి చేసినా దానికి కారణం మనసే అని తెలుసుకోవాలి.

అందుకే బుద్ధుడు అన్నిటికీ అగ్రగామి మనసే అన్నారు. అంటే మనసే

సర్వం, మనసే ముఖ్యం అని అన్నారు. అందుచేత జీవితం బాగుండాలంటే మనసు మీద దృష్టి పెట్టాలి. మనసును సరిచేసుకునే ప్రయత్నం చెయ్యాలి, మనసును సరైన కండిషన్ లో పెట్టుకోవాలి. అప్పుడు జీవితం బాగుంటుంది.

మరి కనపడని మనసుని ఎలా సరిచేసుకోవాలి? ఆ మార్గమే పత్రీజీ మనకి ఇచ్చినటువంటి **"శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం."**

ఎవరైతే ఈ 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం చేస్తారో వారికి తెలియకుండానే కొన్ని నెలల్లోనే వారి ప్రవర్తనలో, మాటల్లో మార్పు వస్తుంది.

అందుచేత ఎవరైతే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యానం చేస్తారో తప్పనిసరిగా వారిలో ఉన్నటువంటి చెడు గుణాలు పోతాయి. చెడు గుణాలు పోతే వాడి ప్రవర్తనలో ఎంతో మార్పు వస్తుంది. ఎవరికీ చెడు చేయడు, అంతా మంచే చేస్తాడు.

ఎవరైనా సరే చేసింది అనుభవించాల్సిందే, నేనేంటి? నువ్వేంటి? ఎవరైనా అనుభవించాల్సిందే. అనుభవించకూడదు అంటే చెడు చేయకూడదు. చెడు చేయకూడదు అంటే నీ మనసును శుద్ధి చేసుకోవాలి! నీ చెడు గుణాల నుండి బయటపడాలి, సాత్విక గుణంలోకి రావాలి, బుద్ధి వికసింప చేసుకోవాలి! ఇంతకన్నా జీవితానికి ఇంకేం కావాలి.

బుద్ధుడు "చెడు మనసులో చేసిన కర్మలు ఎద్దుల వెన్నంటే బండి చక్రాల వలె చిరదుఃఖాలై వదలవులే" అని చెప్పారు కదా?

ఎవరైనా సరే ముందు దుఃఖం నుండి బయట పడాలి అంటే ముందు చెడు మనసుని సరిచేసుకోవాలి. అదే బుద్ధుడు చెప్పినా, ఎవరు చెప్పినా అప్పుడే మీ జీవితం ఎంతో హాయిగా సాఫీగా సాగుతుంది.

బుద్ధుని సందేశాలు-4

"ఇనుముకు పట్టిన తుప్పు ఇనుమునే తినేస్తుంది. అలాగే పాపిని అతని పనులే దుఃఖానికి గురి చేసి నాశనం చేస్తాయి"

ఇనుముకు తుప్పు పడితే అది ఆ ఇనుముకే నష్టం. చూడండి ఇనుముని బయట ఎక్కడైనా వుంచితే, మెల్లిగా తుప్పుపట్టి మెల్లిగా ఆ తుప్పు ఆ ఇనుమునే తినేస్తుంది. అలా ఇంకొకటి వచ్చి దాన్ని నాశనం చెయ్యదు, దాన్ని అదే నాశనం చేసుకుంటుంది.

అలాగే పాపిని అతని పనులే దుఃఖానికి గురిచేసి నాశనం చేస్తాయి. పాపి అంటే పాపాలు చేసేవాడు. అతని పనులు కావచ్చు, అతని మాటలు కావచ్చు వాడిని అంతులేని దుఃఖానికి గురిచేసి, చివరకు వాడినే నాశనం చేస్తాయి, వాడు ఎంతో నష్టపోతాడు.

ఎందుచేతనంటే ఈ సృష్టిలో ఒక ఏర్పాటు ఉంది. ఎవరు చేసిన కర్మల ఫలితం వాళ్లే అనుభవించాలి, అనుభవిస్తారు కూడా. పాపం చేస్తే దుఃఖం అనుభవిస్తారు, పుణ్యం చేస్తే భోగం అనుభవిస్తారు.

కాని దుఃఖం చాలా బాధాకరం, భరించలేరు, తట్టుకోలేరు, విలవిల లాడిపోతారు. కానీ ఆ పాపాలు చేసేటప్పుడు చాలా నైస్‌గా ఉంటుంది, చాలా సుఖంగా అనిపిస్తుంది.

చూడండి మాంసం అంటే చికెను, మటన్, ఫిష్ రకరకాలుగా వండుకుని తింటారు. మసాలా రాసి, కారం, ఉప్పు వేసి ఎంతో టేస్ట్ గా తయారు చేసి తింటారు.

ముస్లింలు పండక్కి హలీమ్ తయారు చేస్తారు. ఆ గొర్రెల్ని చంపి చర్మం ఒలిచేసి, వాటి మాంసం ముక్కల్ని పెద్దపెద్ద బాండీలో వేసి నెయ్యి, బాదంపప్పులు, జీడిపప్పులు ఇలా రకరకాలవన్నీ దానిలో వేసి పొద్దున్నుంచి

సాయంత్రం వరకు కలుపుతారు. అన్ని రకాలు వేయడం వల్ల మంచి టేస్ట్ గా తయారవుతుంది. ఆ రుచి అంతా వారు వేసిన నెయ్యి, డ్రై ఫ్రూట్స్ వల్ల వచ్చింది. అంతేకాని మాంసం వల్ల కాదు. కానీ ఆ మాంసమే అంత రుచిగా వుందని అనుకుంటారు. నెయ్యి, బాదం పప్పులు లేకుండా ఉత్తి మాంసం తినమండి తినలేరు.

సుఖ భ్రాంతితో తింటే ఎంత సుఖంగా ఉంటుంది? కాని తిన్నవాడు జీవిని హింసించి, చంపిన పాపానికి కారణం అవుతాడు. అందుకే బుద్ధుడు చెప్పాడు **"పాపం చేసేటప్పుడు సుఖ భ్రాంతి ఉంటుంది, కానీ ఆ పాప ఫలితం అనుభవించేటప్పుడు జీవితం కడు దుర్భరంగా ఉంటుంది"** అని.

అలా కోళ్ల కాళ్లు నరుకుతారు, గొర్రెల కాళ్లు నరుకుతారు. ఆ పాప ఫలితంగా ఏ ఆక్సిడెంట్ లో అయినా కాళ్లు విరుగుతాయి, దుఃఖానికి లోనౌతారు. నా బ్రతుకు ఇలా అయిపోయిందని రోదిస్తారు. అప్పటిదాకా బాగానే తిరిగేవాడు, సరదాగా ఉండేవాడు, ఇప్పుడు తిరగడానికి లేదు, ఏం చేయాలన్న ఇబ్బందే! అలా ఏది చేస్తారో అదే అనుభవిస్తారు.

అదే విధంగా నిన్ను ఎవరు నాశనం చేయక్కర్లేదు, నువ్వు చేసిన పాపపు పనులే నిన్ను నాశనం చేస్తాయి. ఇనుముని ఎవరు నాశనం చేయనక్కరలేదు దానికి పట్టిన తుప్పే దాన్ని నాశనం చేస్తుంది.

దేనికైనా పాపం పండాలి అన్నారు కదా? పాపం పండే వరకు నాకేం అవ్వదు, నేను చేసేది రైట్ అనుకుంటారు.

అందుకే పత్రి గారు ఎవరేం చేసినా ప్రకృతి చూసుకుంటుందిలే అంటారు. అంటే ప్రకృతిలో ఉన్న ఏర్పాటును బట్టి వాడు చేసిన దానికి ఎప్పుడు ఎలా అనుభవించాలో అలా అనుభవిస్తాడు. కనుక నేనెందుకు వాడికి గట్టిగా చెప్పడం, తిట్టడం అని ఎవరినీ ఏమీ అనరు. వాడికి చేయాలని వుంది చేయనివ్వండి, వాడే అనుభవిస్తాడు. అనుభవం వస్తే గాని చెప్పినా వినరు కదా? అదే రైట్ అనుకుంటావు, రెండు మూడు దెబ్బలు తిన్నాక నా బ్రతుకు

ఇలా అయ్యిందే అని బాధపడతావు.

పత్రి గారు ధ్యానం చేస్తే శక్తి వస్తుంది అని చెప్పారు. అది కూడా ధ్యానస్థితిలో ఉంటేనే! అంటే ఆలోచనా రహిత స్థితిలోనే ఏ మానవుడైనా శక్తి సంపాదిస్తాడు అని చెప్పారు. ఇది తప్ప ఇంక ఏ రకమైన సాధన వలన శక్తి రాదు. బుద్ధుడు ఎన్నో రకాల ప్రయత్నాలు చేశాడు కాని ఏమి ప్రయోజనం లేకుండా పోయింది. చివరకు "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేసిన వెంటనే జ్ఞానాన్ని పొందాడు.

పత్రి గారు ఎన్నో రకాల సంస్థల్ని, ఎన్నో రకాల సాధనల్ని అధ్యయనం చేశారు. వేటి వల్ల ప్రయోజనం లేదు అని తెలుసుకున్నారు. ఒక్క "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం ఒక్కటే ప్రయోజనం కలిగిస్తుంది అని తులసి దళం పుస్తకంలో స్పష్టంగా చెప్పడం జరిగింది. కాని ఇప్పుడు కొంతమంది మాస్టర్సు జనాన్ని ఆకర్షించడానికి కొత్త కొత్త ధ్యాన పద్ధతులు కనిపెడుతున్నారు.

తెలుసుకోండి శక్తి రావాలి అంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచాల్సిందే! అంతకన్నా వేరే దారి లేదు. విచిత్రం ఏమిటంటే? ఈ మధ్య కొంతమంది మిషన్లు పెట్టుకుంటే ఎనర్జీ వస్తుందంటున్నారు. అందుకే అంటారు 'వినేవాడు మూర్ఖుడు అయితే చెప్పేవాడు వేదాంతి అవుతాడని'. కాని అలాంటివేవీ కొన్నాళ్ల తర్వాత కనిపించవు.

బుద్ధుడు చెప్పాడు కదా? **"ఇనుముకు పట్టిన తుప్పు ఇనుమునే తినేస్తుంది .అలాగే పాపిని తాను చేసే పనులే దుఃఖానికి గురిచేసి నాశనం చేస్తుంది"** అని.

అందుచేత బుద్ధుడు చెప్పినవి సామాన్య విషయాలు కాదు. మంచి ఉపమానాలతో బోధలు చేశాడాయన. అందుచేత బుద్ధుని బోధలు అర్థం చేసుకుని ఆచరించడానికి ప్రయత్నిద్దాం.

బుద్ధుని సందేశాలు-5

"జగతిలోన పగతో పగ శాంతించదు. శాంతించును ప్రేమ వలన... ఇదే సత్యం, ఇదే సనాతన ధర్మం"

ఈ సృష్టి అన్నది సృష్టికర్త చేత సృష్టించబడింది. ఆయన్ని భగవంతుడు అంటారు. ముస్లింలు అల్లా అంటారు, క్రిస్టియన్లు తండ్రి అంటారు, హిందువులు పరబ్రహ్మ అని కూడా అంటారు. ఆయన ఈ సృష్టిని సృష్టి చేయడమే కాదు 84 లక్షల రకాల జీవులను కూడా సృష్టించడం జరిగింది. ఆయన తాను సృష్టించిన సృష్టి సాఫీగా నడవడానికి, ఆ జీవులు, జీవరాసులు సాఫీగా జీవించడానికి కొన్ని నియమాలు ఏర్పాటు చేశాడు, వాటినే ధర్మాలు అంటారు. ఆయన కొన్ని సిద్ధాంతాలు కూడా ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. వాటినే పత్రిగారు ఆత్మ సిద్ధాంతమని, పునర్జన్మ సిద్ధాంతమని, కర్మ సిద్ధాంతమని, పురోగమన సిద్ధాంతమని, యోగ సిద్ధాంతమని, అనేకానేక సిద్ధాంతమని చెప్పడం జరిగింది.

వీటి ప్రకారమే సృష్టి నడపబడుతుంది. సృష్టిలో ఉన్న జీవరాశుల్లో ఉన్నతమైన స్థితిలో ఉన్నటువంటి మానవులు కూడా ఆ సిద్ధాంతాల ప్రకారమే నడుచుకోవాలి, ఆ ధర్మాలనే పాటించాలి. అవే వేదాల్లో ఉపనిషత్తుల్లో కూడా ఇవ్వడం జరిగింది. వాటికి భిన్నంగా ఎవరైనా ప్రవర్తిస్తే శిక్షలు అనుభవించాలి, అంటే అంతులేని దుఃఖానికి గురికావలసి వస్తుంది.

అలా దుఃఖానికి గురైన వారిని చూసి బుద్ధుడు ఆశ్చర్యపోయాడు. ఏమిటి? మానవుడు దుఃఖం లేకుండా జీవించలేడా? అని అలోచించాడు. పరిష్కారం కోసం రాజ్యాన్ని, భార్యని, పిల్లవాడిని వదిలేసి ఎంతోమంది గురువుల దగ్గరికి వెళ్ళాడు. ఎన్నో రకాల సాధనలు చేశాడు. చివరికి "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేశాక ఆయన తన గత జన్మలు చూసుకోవడమే కాదు, ఏ ఏ జన్మల్లో ఎలాంటి కర్మలు చేశాడు? వాటి ఫలితం ఎలా అనుభవించాడు? అలా ఇంకా ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకున్నాడు, ఎంతో గ్రహించాడు.

ఈ జన్మ మాత్రమే తెలిసిన మనకి అవన్నీ ఎక్కడ అర్థమవుతాయి?

ఆయన పొందిన అనుభవంతో మానవులు దుఃఖం పొందకుండా ఉండాలంటే ఏం చేయాలో ఆయన తెలుసుకున్నాడు. అవన్నీ మానవులకి బోధించాడు. ఎవరైనా సరే నాకు ఈ దుఃఖం వద్దు, ఈ కష్టాలు వద్దు, ఈ బాధలు వద్దు, ఈ నరకం వద్దు, అని అనుకునేవాళ్లు బుద్ధుడు చెప్పినవన్నీ తెలుసుకోవాలి, పాటించాలి.

ఇప్పుడు మనం బుద్ధుడు చెప్పిన బోధలు తెలుసుకుంటున్నాం, అర్థం చేసుకుంటున్నాం. అంతేకాదు ఇంకా వశిష్టుల వారు, శ్రీకృష్ణులవారు, కబీరు, మెహర్ బాబా, పత్రి గారు లాంటి వారి ఎంతోమంది సందేశాలు తెలుసు కుంటున్నాం. ఇప్పుడు బుద్ధుని సందేశాలు తెలుసుకుంటున్నాం. అవి అర్థం చేసుకుని ఆచరిస్తే ఖచ్చితంగా ఎవరైనా దుఃఖం లేకుండా జీవిస్తారు. ఒకవేళ ప్రస్తుతం దుఃఖం ఉన్నా దాని నుంచి కూడా బయటపడతారు.

అందుచేత యోగులు చెప్పిన సందేశాలు జాగ్రత్తగా వినాలి, ఆచరించాలి. అంతటి గొప్ప యోగులు జీవితమంతా వెచ్చించి, ఎన్నో కష్టాలు పడి సంపాదించిన జ్ఞానాన్ని తెలుసుకుని ఆచరించినవారి జీవితం ధన్యం. అందుచేత తెలుసుకొండి! **"జీవించడం గొప్ప కాదు, దుఃఖం లేకుండా జీవించడమే గొప్ప".**

బుద్ధుడు ఏమన్నారంటే? **"జగతిలోన పగతో పగ శాంతించదు."** అన్నారు.

రాజకీయాలు గమనిస్తే ఇది మనకు బాగా అర్థమవుతుంది. ఎదుటి పార్టీ వారి మీద కక్ష తీర్చుకోవాలని వారిని, వారి వర్గాన్ని, వారి మనుషుల్ని ఎన్నో రకాలుగా ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారు, కేసులు పెడుతున్నారు, దాడులు చేస్తున్నారు. అలా కక్ష తీర్చుకోవడానికి ఎన్నో రకాలుగా ప్రయత్నిస్తారు. కానీ గమనిస్తే చివరకు ఏమీ చేయలేరు కాని, అలా పాపాలు చేసి, తామే పదవులు కోల్పోవలసి వస్తుంది. అంతేకాక వ్యతిరేక పార్టీ వారు అధికారంలోకి వస్తారు, తిరిగి తామే అలాంటి కేసులు, దాడులు ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది.

కానీ దీనికి పరిష్కారం బుద్ధుడు చెప్పడం జరిగింది. ఆయన

ఏమన్నారంటే? **"పగతో పగ శాంతించదు, శాంతించును ప్రేమ వలన"** అన్నారు. ఆయన ఇంకా **"ఇదే సత్యం, ఇదే సనాతన ధర్మం"** అని కూడా అన్నారు.

అంటే అలా కక్ష సాధింపులకు పాల్పడ కుండా అంతా నా వాళ్లే అని గౌరవిస్తూ... అందరి మంచి కోసం కృషి చేస్తే... నీకు చెడు చేసినవాడే సిగ్గుతో చేసిన తప్పు తెలుసుకుని మరల అటువంటి పని చేయడు.

అలా పగసాధింపు లేని వారికి అందరిలో ఎంతో గౌరవం కలుగుతుంది. అని బుద్ధుడు చెప్పాడు. పగతో పగ ఎప్పటికీ శాంతించదు, శాంతించును ప్రేమ వలన అన్నారు బుద్ధుడు.

జీసస్ క్రైస్ట్ కూడా ఏమన్నాడంటే? **"నీ చెంప మీద ఎవరైనా కొడితే! రెండో చెంప చూపించు"** అన్నాడు. అప్పుడు వాడు ఇంకేం కొడతాడు? కాని వాడు కొట్టాడని నువ్వు కొడితే. నీ రెండో చెంప కూడా పగులుతుంది. అందుచేత నువ్వు కొట్టకుండా రెండో చెంప చూపించు, అది జ్ఞాని లక్షణం. అంతేకానీ నువ్వు పది మందిని తీసుకొస్తే వాడు 50 మందిని తీసుకొస్తాడు. రక్తపాతం జరుగుతుంది. ప్రపంచంలో ఈ యుద్ధాలు, మారణ హోమాలు పగవల్లే జరుగుతున్నాయి.

అందుచేత ఎవరైనా హాని చేస్తే, వాడు అజ్ఞానంలో వున్నాడు, మూర్ఖత్వంలో ఉన్నాడు, వాడికి తెలియదు అనుకుని, మీరు మాత్రం జ్ఞానిలా ప్రవర్తించాలి.

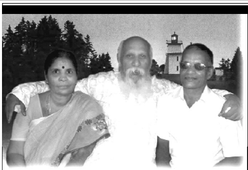
కొంతమంది భార్యల మీద కక్ష సాధింపు చేస్తూ ఉంటారు. తనమాట కాదన్నదని, చెప్పింది చేయలేదని, భార్యను లొంగ తీసుకోవడానికి అలా ప్రవర్తిస్తారు. కాని అలా ప్రవర్తించడం వల్ల అనుకున్నది సాధించలేరు, కానీ ప్రేమతో సాధించవచ్చు అని బుద్దుడు బోధించడం జరిగింది.

కొంతమంది భార్యలు భర్తల మీద కక్ష సాధింపు చేస్తూ వుంటారు. అవకాశం వచ్చినప్పుడు, వాళ్ళ ప్రతాపం ప్రదర్శిస్తూ ఉంటారు. కాని అలా కాకుండా ప్రేమతో సాధించాలని బుద్ధుడు చెప్పాడు.

అందుకే బుద్ధుడు పగతో, కక్షతో నువ్వేమి సాధించలేవు. ఏదైనా ప్రేమతో సాధించాలి అన్నారు. కక్ష సాధింపులు, పగ అన్నవి రజోగుణంలో ఉన్న వారికి ఉంటాయి. రజోగుణంలో వున్నవారు అలాగే ప్రవర్తిస్తారు. అందుచేత రజోగుణం పోవాలి అంటే సాత్విక గుణంలోకి రావాలి. మనసు ఎంత సాత్విక గుణంలో ఉంటే అంత వినయం, శాంతి, ప్రేమ వుంటాయి.

ఆ స్థితి రావాలి అంటే మాంసాహారం వదిలాలి, 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వుంచి ధ్యానం చేయాలి.

అలా కాకుండా నువ్వు పగతో వ్యవహరిస్తే సృష్టిలోని కర్మ సిద్ధాంతం నీకు దుఃఖాన్ని కలుగజేస్తుంది. నువ్వు ప్రేమతో వ్యవహరిస్తే కర్మ సిద్ధాంతం నీకు లాభిస్తుంది. బుద్ధుడు చెప్పిన ఈ సందేశం యొక్క సారాంశం ఇదే. అందుచేత సృష్టిలో ఉన్న ఏర్పాట్లను గ్రహించే బుద్ధుడు మనకి ఇవన్నీ చెప్పాడు. కనుక మనం ఇవన్నీ ఆచరించి జీవితాన్ని సరి చేసుకోవాలి.



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

బుద్ధుని సందేశాలు-6

"సుఖ జీవనలోలుడై ఇంద్రియములకు దాసుడైన నరుడినీ, అమితాహారినీ దుర్బల వృక్షాన్ని గాలి కూల్చి వేసినట్టు మారుడు నిర్జించగలడు"

బుద్ధుడు ఎన్లైటెన్ అయ్యాక కాలినడక ఎన్నో చోట్లకి తిరిగి ఎంతో జ్ఞానాన్ని బోధించాడు. ఎంతమందిలో మార్పు తీసుకువచ్చి సరైన మార్గంలో నడిపించాడు. అశాంతితో జీవించే వారు శాంతితో జీవించడం మొదలుపెట్టారు, కష్టాలు ఉన్నవాళ్లు హాయిగా జీవించారు.

దీనంతటికి కారణం ఆయన సందేశాలు, ఆయన చేసిన బోధలు. అందుకే ప్రపంచంలోనివారు ఆయనకి దాసోహం అయ్యారు. ఆయన సందేశాలు సృష్టికి అనుగుణంగా, వాస్తవానికి దగ్గరగా ఉంటాయి.

ఇక్కడ మారుడు అంటే మాయ. ఈ ప్రపంచమే మాయ, అసలు ఈ సృష్టే మాయ. అందుచేత అంతా మాయలోనే జీవిస్తున్నారు. పత్రి గారు ఏమన్నారంటే? నువ్వు భూమ్మీద ఉన్నంత సేపు మాయలోనే ఉంటావు అన్నారు.

మాయ అంటే లేనిది ఉన్నట్టు అనుకోవడం.. విచిత్రం ఏమిటంటే? అన్నీ ఉన్నట్టుగా కనిపిస్థాయి, కానీ ఏదీ లేదు. అందరూ ఉన్నట్టుగా కనిపిస్తారు కానీ చనిపోయాక తెలుస్తుంది ఇదంతా మాయ అని. అంతా కలలా ఉందే అని అనుకుంటారు.

ఆ మాయలో జీవిస్తున్న వారు లేనివాటిని ఉన్నాయి అనుకుని, వాటికోసం తప్పులు, పాపాలు చేస్తారు. వాటి ఫలితంగా కష్టాల పాలవుతారు, దుఃఖం, సమస్యలతో సతమతమవ్వడం, అశాంతికి లోనవడమే కాదు, జీవితాన్ని నాశనం చేసుకుంటారు.

ఈ పరిస్థితి ఎవరికి వస్తుంది? అంటే ఎవరైతే సుఖమయ జీవితానికి అలవాటు పడతారో! ఇంద్రియాలకు దాసుడవుతారో! అటువంటివారిని మారుడు

అంటే మాయ నాశనం చేస్తుందని బుద్ధుడు చెప్పారు. అంటే సుఖాలకు బానిసైనటువంటి వాడు మాయకు వశమైనట్టే! అటువంటి వారు నాశనమవుతారు అని తెలుసు కోవాలి. సుఖము అంటే ఐదు జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా మనసుకు కలిగే తృప్తినే సుఖము అని అంటారు.

ఈ కళ్ళతో ఇంకా ఏదో చూడాలని, చెవులతో మధురమైన స్వరాలు వినాలని, మంచి సువాసనలు గ్రహించాలని, మెత్తటి పరుపులు, ఏసీలు లాంటి శరీరసుఖాలు అనుభవించాలని, రక రకాలైన మధురమైన రుచులు అస్వాదించాలనే కోరికలే సుఖాలు. అలా వీటికి దాసుడైనటువంటి వారు ఏమైనాసరే వీటిని అనుభవించాలి, బాగా అనుభవించాలి అనే కోరిక తప్ప ఏమీ వుండదు. మరి ఇన్ని రకాల సుఖాలు అనుభవించాలంటే? ముఖ్యంగా డబ్బు కావాలి. అంత డబ్బు కావాలంటే ధర్మంగా సంపాదిస్తే సరిపోదు. అందుచేత తప్పులు చేస్తున్నారు, పాపాలు చేస్తున్నారు, వాటి ఫలితంగా జీవితం కష్టాల పాలవుతుంది, చివరకు అప్పుల పాలై జీవితాన్ని నాశనం కూడా చేసుకుంటున్నారు.

జీవితమంటే ఏముంది హాయిగా అన్ని అనుభవించడం, ఎంజాయ్ చేయడం, వెళ్లిపోవడం అనుకుంటారు. ప్రతి ఒక్కరికి పుట్టడం తెలుసు, కొన్నాళ్ళకు చనిపోతామని తెలుసు. చనిపోయే లోపల వీలైనంత మటుకు ఈ ఉన్న ఇంద్రియాలతో సుఖపడాలని ప్రతి ఒక్కరు కోరుకుంటారు. మరి ఇటువంటివన్నీ అనుభవించాలంటే సుఖపడాలి అంటే డబ్బు బాగా కావాలి.

అందుచేత జీవితంలో ఎవరిని చూసినా ఎక్కువ సమయం సంపాదనకే కేటాయిస్తున్నారు. భర్త సంపాదించేది సరిపోవట్లేదని భార్య అంటే స్త్రీ కూడా సంపాదించడం మొదలుపెట్టింది. పూర్వకాలంలో సంపాదించాల్సిన బాధ్యత పురుషుడు తీసుకునేవాడు, కానీ ఇప్పుడు స్త్రీ కూడా పురుషుడితో సమానంగా కష్టపడవలసి వస్తుంది. లేకపోతే ఆ సుఖాలు సమకూర్చుకోలేక పోతున్నారు.

ఒక ఇల్లు కట్టాలంటే లక్షలు కాదు కోట్లు కావాలి. ఏది కొనాలన్నా

ఏది చేయాలన్నా అంటే కార్లు, బైక్లు... అలాగే ఇంట్లోకి ఎన్నో వసతులు, ఎన్నో సౌకర్యాలు సమకూర్చుకోవాలంటే డబ్బు కావాలి. ఆ డబ్బు కోసం తప్పులు పాపాలు చేస్తున్నారు. దానివల్ల జీవితంలో ఎన్నో కష్టాలు అనుభవిస్తున్నారు జీవితాన్ని నరకప్రాయం చేసుకుంటున్నారు.

అలాగే అంతరేంద్రియం అంటే మనసు... ఇది అరిషడ్వర్గాలకు అంటే కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలకు బానిస అయిపోతుంది. ప్రక్కవారిని చూస్తే అసూయ. వారికి వుంది నాకు లేదనే బాధ, ఎలాగైనా నేను కూడా అది పొందాలి అంటూ దానికోసం చేయకూడని పనులు చేస్తున్నారు, తప్పులు చేస్తున్నారు, పాపాలు చేస్తున్నారు. అందుకే ఈ కష్టాలు?

ఇదంతా ఎందుకు జరుగుతుంది? లేనివన్ని ఉండేవనుకుని, ఆ మాయలో పడటం వల్లే! ఇంద్రియ సుఖాలకు బానిసవ్వడం వల్లే! అంటే మనసుకి బానిసవ్వడం వల్లే! అదే బుద్ధుడు చెపుతున్నాడు. సుఖ జీవన లోలుడై అంటే సుఖాలకు వశమైపోవడం వల్ల జీవితం నాశనమవుతుంది.

ఇప్పుడు చూడండి రాజకీయ నాయకులు లక్షల కాదు కోట్లు. కోట్లు కాదు లక్షల కోట్లు ఉన్నా కూడా వాళ్లకి తృప్తి లేదు. ఇంకా ఇంకా కావాలి అంటారు. ఎన్నో చేయకూడని పనులు చేస్తున్నారు? పత్రీజీ ఏమంటారంటే? అసలు మానవుడు బ్రతకడానికి ఎంత కావాలి? ఒక రొట్టె ముక్క, ఆవకాయ తొక్క చాలదా? అంటారు పత్రిగారు. అంటే ఆ రెండిటితోనే బతకమని కాదు దాని అర్థం. మానవుడు ఒక రొట్టె ముక్కతో జీవించవచ్చు. ఇది అర్థం చేసుకున్న వాడు తనకున్న దాంతో సంతృప్తి చెందుతాడు. అత్యాశకు పోడు, ధర్మం తప్పడు, సృష్టి విరుద్ధమైన పనులు చేయడు.

ఈ ఇంద్రియాలకు మూలం మనసే, మనసును బట్టి ఇంద్రియాలు పనిచేస్తూ ఉంటాయి. అందుచేత ఎవరైతే మనసుకు దాసుడు అవుతాడో వాడు అన్నిటికి దాసుడైనట్టే. అలాంటి వాడినీ, అమితాహారిని అంటే అతిగా తినేవాడిని, అంటే తినడంకోసం బ్రతికే వాడిని, వృక్షాన్ని గాలి కూల్చినట్టు మాయ నాశనం

చేస్తుంది అన్నారు బుద్ధుడు.

ఎందుచేతనంటే? కొంతమందికి ఏది తినాలో తెలియదు, ఏది త్రాగాలో తెలియదు, వారికి తిండి మీద ఎంత మోజు అంటే? చికెన్ లేకపోతే దిగదు, మటన్ లేకపోతే ఎక్కదు, మాంసం వండకపోతే వూరుకోడు, అలా తింటారు. ఏమవుతుంది? ఘోరమైన పాపం చుట్టుకుంటుంది, దానివల్ల విపరీతమైన రోగాలు తెచ్చుకుంటారు.

మొదట్లో యవ్వనంలో ఉన్నప్పుడు బాగానే ఉంటుంది. కాని ఆ పాపాల ఫలితం వార్ధక్యంలో అనుభవిస్తారు. అనుభవించేటప్పుడు నా బ్రతుకు ఇలా అయిపోయిందే! నా జీవితం నాశనమై పోయిందే అని బాధపడతారు.

భగవంతుడు నాపై చిన్నచూపు చూశాడు అంటారు, నాకు అన్నీ కష్టాలే అంటారు. దేవుడే కారణమన్నట్టుగా దేవుళ్ళని మారుస్తారు. అలా తిండి కోసం మొత్తం జీవితమంతా నాశనం చేసుకుంటారు. అందుకే 'జీవించడం కోసం తినమంటారు', శాఖాహారం తినమంటారు. ఎందుచేతనంటే? పెద్ద వృక్షాన్ని గాలి కూల్చివేసినట్లు, అటువంటివారిని మారుడు అంటే మాయ నాశనం చేస్తుందని బుద్ధుడు చెప్పడం జరిగింది.

అందుచేత అన్నిటికీ మూలమైన మనసును ముందు అదుపు చేసుకోవాలి. అప్పుడే మోక్షం పొందే అవకాశం కలుగుతుంది. అందుచేత మనసుకు మనం దాసులు అవడం కాదు. మనసు మనకి దాసురాలు అవ్వాలి.

ఎవరైతే హింసని వదిలి "శ్వాస మీద ధ్యాస" పెట్టి ధ్యానం చేస్తారో! కచ్చితంగా వారి మనసు వారి అదుపులో ఉంటుంది. అందుకే బుద్ధుడు చెప్పాడు సుఖ జీవనానికి అలవాటు పడి, ఇంద్రియాలకు దాసుడై, అతిగా తింటూ జీవితం గడిపే వాడిని ఎంత గొప్ప చెట్టైనా గాలి నేలకూల్చినట్టుగా, ఈ ప్రపంచంలో వున్నటువంటి మాయ నాశనం చేస్తుందని చెప్పారు. అందుకే బుద్ధుడు వేటి మీద వ్యామోహం ఉండకూడదనే కాషాయం ధరించమన్నాడు.

బుద్ధుని సందేశాలు-7

“మాలిన్య రహితుండగు మహిత చిత్తుండు, శీల వంతుడు, నిత్య సత్యవ్రతుడు, విషయ వాంఛల నిగ్రహించినవాడు కాషాయము ధరించగా అర్హుడగును”

బుద్ధుడు చెప్పిన ప్రతీది కూడా ఆచరించవలసిందే. ఈ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి వచ్చిన వారికి గొప్ప గైడెన్స్ అది. ఈ ధ్యాన మార్గంలోకి, ఈ జ్ఞాన మార్గంలోకి, ఈ మోక్షమార్గంలోకి వచ్చినటువంటి మనందరికీ కూడా ఆచరణీయం. ఇవి ఆచరించిన వారు జ్ఞానం పొందుతారు, గొప్పగా ఎదుగుతారు.

అందుకే బుద్ధుడు తాను పొందిన అనుభవం నుంచి అందరికీ బోధించడం జరిగింది. చూడండి దారి తెలియనప్పుడు దారి తెలిసిన వారిని అనుసరిస్తే! చాలా తేలికాగా గమ్యాన్ని చేరుకోగలుగుతారు. అలాగే నిర్వాణాన్ని పొందిన బుద్ధుడిని అనుసరిస్తే జీవిత గమ్యాన్ని తేలికగా చేరుకోవచ్చు.

ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో పూర్ణ స్థితికి ఎదిగిన బుద్ధుడు గాని, కృష్ణుడు గాని, వశిష్టుల వారు కాని చెప్పింది అందరికీ ఆచరణీయం. వాళ్లు చెప్పిన విషయాల్ని అక్షరసత్యంగా తీసుకోవాలి, కారణం ప్రతీది సత్యమే.

బుద్ధుడు ఏమన్నాడంటే? “మాలిన్య రహితుండగు, మహిత చిత్తుండు అంటే మంచి మనసు గలవాడు, శీల వంతుడు, నిత్య సత్యవ్రతుడు, విషయ వాంఛలు నిగ్రహించినవాడు కాషాయము ధరించగా అర్హుడగును”.

ఇక్కడ కాషాయ వస్త్రాలు ధరించడానికి అర్హుడు అంటే ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి రావడానికి అర్హుడు అని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత ఎవరైతే ఈ మార్గంలోకి వస్తారో! ఈ మార్గంలోకి రావడానికి ఆసక్తి ఉంటుందో! తీవ్ర తపన ఉంటుందో! వాళ్లకి కచ్చితంగా ఈ లక్షణాలు వుండాలి. ఈ లక్షణాలు లేకపోతే ఇందులోకి వచ్చినా ఉపయోగం లేదు. మీలో చాలామందికి

అనుమానం రావచ్చు, పత్రి గారు కాషాయాలు వద్దన్నారు కదా? అని.

బుద్ధుడు ఉన్నపుడు ఆయన తన దగ్గరకు వచ్చిన వాళ్ళ దగ్గర ఈ లక్షణాలు ఉంటే వాళ్ళని శిష్యులుగా స్వీకరించేవారు, కాషాయం ధరింప చేసేవారు. కాని ఇప్పుడు కాషాయ వస్త్రాలు ధరించనక్కర్లేదు, కానీ ఈ లక్షణాలు కలిగి ఉంటే చాలు.

ఎవరైనా సరే బుద్ధుని దగ్గరకు శిష్యరికానికి వస్తే వారికి చిన్న చిన్న పరీక్షలు పెట్టేవారు. ఆ పరీక్షల్లో వారు విజయం సాధిస్తే అప్పుడు వారిని శిష్యుడిగా తీసుకునేవారు. ఊరికే వచ్చి మీ దగ్గర శిష్యుడిగా చేరిపోతానంటే ఒప్పుకునే వారు కాదు. అలా ఆయన దగ్గరికి శిష్యులుగా చేరడానికి వచ్చిన వాళ్ళని రెండు మాసాలు స్మశానంలో గడిపి రమ్మనే వారు.

వారు స్మశానంలో ఉన్నపుడు రోజూ ఒక బ్యాచ్ వచ్చి శవాన్ని తగలబెట్టి వెళ్తుండేవాళ్ళు. మరుసటి రోజు ఇంకో బ్యాచ్. అలా ప్రతిరోజు శవాలను తగలబెడుతూ ఉండేవారు. ఇదంతా గమనించి రెండు నెలలు పూర్తయ్యాక ఆ శిష్యుడు బుద్ధుడి దగ్గరికి వచ్చేవాడు. అప్పుడు బుద్ధుడు వాడిని ఏం గమనించావు అని అడిగితే! ఏముంది శవాన్ని తీసుకు వస్తున్నారు, తగలబెడుతున్నారు, అందరూ వెళ్ళిపోతున్నారు అని చెప్పాడు.

మరి నీకు ఏమి అర్థమైంది? అని బుద్ధుడు అడిగితే భూమి మీద ఎవరూ శాశ్వతం కాదు, అందరూ ఏదో ఒక రోజు వెళ్లి పోవాల్సిందే అని తెలుసుకున్నాను అని చెప్పినపుడు బుద్ధుడు ఇది నీకు అర్థం అవుతే నా దగ్గర శిష్యుడుగా చేరు అనేవారు.

ఎందుచేతనంటే ఎవరూ శాశ్వతం కాదు అని తెలుసుకున్నవాడు అన్నిటి మీద వ్యామోహం వదిలేస్తాడు. వెళ్ళిపోయే దానికి నాకెందుకు ఈ మమకారాలు, వ్యామోహం అని అర్థం చేసుకుంటాడు. ఈ ఆస్తులు, ఈ డబ్బు ఎంత సంపాదించినా ఉండవు, కాని వాటికోసం చేసిన పాపాలు మాత్రం ఉంటాయి అని అర్థమవుతుంది వాడికి.

నాకు కూడా పత్రిగారు పరిచయమయ్యాక ఈ విషయం అర్థమైంది. పత్రి గారు పరిచయమైనప్పుడు ఆయన నన్ను, నువ్వు దేహం కాదయ్యా అన్నారు. మరి నేనెవరు? అని అడిగాను. నువ్వు 'ఆత్మవు' అని చెప్పారు, నేను ఆశ్చర్యపోయాను.

అప్పుడు నాలో అంతర్మధనం మొదలైంది. నేను ఇన్ని కోట్లు సంపాదించానే, మరి నేను ఆత్మ అవుతే ఈ కోట్లు ఆత్మ అయిన నాకు ఏమైనా ఉపయోగపడతాయా? అని ఆలోచించాను కానీ ఏమీ ఉపయోగం లేదని తెలిసింది. అప్పుడు ఇంకా ఆలోచించాను, నేను ఇన్ని పాపాలు చేసి సంపాదిస్తున్నానే! అంటే సంపాదిస్తున్న ధనం, సంపదలు, ఆత్మ అయిన నా కూడా రావు కానీ, వాటి కోసం చేసిన పాపాలు మాత్రం నా కూడా వస్తాయని అర్థం అయ్యింది. అప్పుడు అనుకున్నాను ఇంకెందుకు సంపాదన? ఉన్నది సరిపోదా? అని భావించి వ్యాపారాలు ఆపేసాను. నాకు అంటే ఆత్మకు లాభించే జ్ఞాన సంపాదన మొదలు పెట్టాను, పత్రిగారి మార్గంలో పయనించడం మొదలుపెట్టాను.

బుద్ధుడు కూడా ఏం చెప్పినా అలాగే చెప్తాడు. శిష్యులలో ఎంతో పరివర్తన తీసుకువస్తాడు. అలాగే ఒక ఆవిడ తన కొడుకు చనిపోతే బుద్ధుని దగ్గరికి తీసుకొస్తుంది. ఎలాగైనా నా కొడుకుని బ్రతికించండి అంటూ వేడుకుంది.

అప్పుడు బుద్ధుడు సరే బ్రతికిస్తాను, నువ్వు ఊర్లోకి వెళ్లి ఎవరింట్లో చావు లేదో! ఆ ఇంట్లోంచి కొన్ని నువ్వులు తీసుకురమ్మని చెప్తాడు. అంతేనా అని ఆమె వెళ్ళి ప్రతి ఇంట్లో అడిగింది. కాని ప్రతి ఇంట్లో ఎవరో ఒకళ్ళు చనిపోయి ఉన్నారు. పాపం ఆమె తన కొడుకు మీద ఆశతో సాయంత్రం వరకు తిరిగింది ఎంత తిరిగినా ఆవిడకి నిరాశే మిగిలింది.

ఏమీ చేయలేక తిరిగి వచ్చి బుద్ధుడు కాళ్ళ మీద పడింది. ఆమె బుద్ధునితో నాకు అర్థమైంది, పుట్టినవాడు చనిపోక తప్పదు అని తెలుసుకున్నాను అని చెప్పింది. ఆమె బుద్ధునితో నన్ను కూడా మీ శిష్యుల్లో చేర్చుకోండి అని

అడిగింది, బుద్ధుడు చేర్చుకున్నాడు.

అటువంటి వాళ్ళు ఈ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో చాలా తొందరగా ఎదుగుతారు, జ్ఞానాన్ని పొందగలుగుతారు. అందుచేత అటువంటి జ్ఞానం పొందాలి అంటే ఈ లక్షణాలు ఉండాలి. అందుకే బుద్ధుడు ఈ సందేశం ఇవ్వడం జరిగింది.

మాలిన్యం లేనటువంటి మహిత చిత్తుండు అంటే మలినం లేని మంచి మనసు కలవాడు అయివుండాలి అన్నారు. దానికి ముందు మనసున శుద్ధి చేసుకోవాలి. మనసు శుద్ధి కావాలి అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేయాలి. అలా మనసు శుద్ధి అయిన వారే శీలవంతుడు అవుతాడు.

బుద్ధుడు ఇంకా ఏమన్నారంటే? 'నిత్య సత్యవ్రతుడు' అన్నారు. సత్యము అంటే ఆత్మ. అంటే నిత్యము ఆత్మ దృష్టిలో ఉండాలి, ఆత్మ అంటే ఆసక్తి వుండాలి, ఆత్మనే ఆశ్రయిస్తూ ఉండాలి. అటువంటి వాడు ఈ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి రావడానికి అర్హుడు అవుతాడు అన్నారు.

మీరు చూడండి భగవద్గీతలో ఒక శ్లోకం ఉంది. నిత్య సత్యవ్రతుడు అన్న దానికి గీతలో ఒక శ్లోకం ద్వారా చెప్పడం జరిగింది.

శ్లో॥ మన్మనా భవ మద్భక్తో మద్యాజీ మాం నమస్కురు!
మామేవైష్యసి యుక్త్వైవమాత్మానం మత్పరాయణః
(భ. గీ. 9- 34.)

తా:- ఎవరు నా యందు మనసు నిలిపి, నా భక్తుడవై, నన్నే సేవిస్తూ, నన్నే నమ్మి, నాకే నమస్కరిస్తూ, నాయందే దృష్టి నిలిపితే, నన్ను పొంది తీరుతావు.

అంటే ఎవరు నాయందు అంటే ఆత్మయందు మనసు నిలిపి, నా భక్తుడవై అంటే ఆత్మను ఇష్టపడుతూ, నన్నే సేవిస్తూ అంటే ఆత్మనే సేవిస్తూ అంటే ఆత్మ సేవలలో పాల్గొని, నన్నే నమ్మి అంటే ఆత్మనే నమ్మి, నాకే నమస్కరిస్తూ అంటే ఆత్మకే నమస్కరిస్తూ, నాయందే దృష్టి నిలిపితే అంటే ఆత్మమీదే దృష్టి

నిలిపితే అంటే నిరంతర ధ్యాన స్థితిలో ఉంటే, నన్ను అంటే ఆత్మను అంటే భగవంతుని పొంది తీరుతావు అని శ్రీ కృష్ణుల వారు చెప్పడం జరిగింది.

బుద్ధుడు ఇంకా 'విషయ వాంఛలు నిగ్రహించినవాడు' అన్నారు. అంటే ఈ భౌతికమైన కోరికలు నిగ్రహించుకోవాలన్నారు. ప్రతి ఒక్కరికీ కోరికలు ఎన్నో ఉంటాయి, మనం ఇప్పుడు కోరుకునే కోరికలు గాని, ఇప్పుడు కావాలనుకుంటున్నవి గాని, ఇంతకు ముందు జన్మల్లో అనుభవించినవే!. అనుభవించి నాకు ఇంక వేరే ఏమీ వద్దు. నేను దుఃఖం లేని స్థితికి చేరుకోవాలి అనే తపనతో ఈ జన్మ తీసుకున్నాం.

కానీ ఇక్కడికి వచ్చాక ఈ మాయా ప్రపంచంలో, మాయకు వశమై మళ్ళీ అన్నిటి మీద ఆశ పడుతున్నాం. అందుచేత ఈ ప్రాపంచిక కోరికలు నిగ్రహించుకోవాలన్నారు బుద్ధుడు. అంటే అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ఆ స్థితి తీవ్రంగా ధ్యానం చేయడం వల్లే వస్తుంది. ఏదో మొక్కుబడిగా ధ్యానం చేస్తే సరిపోదు. ఎవరికైతే ఈ లక్షణాలన్నీ ఉంటాయో! వారు కాషాయం ధరించడానికి అర్హుడు అని బుద్ధుడు చెప్పారు. కాషాయం ధరించడం అంటే ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ప్రయాణించడానికి అర్హుడు.

అందుకే బుద్ధుడు ఈ మార్గంలో అర్హత సంపాదించాలి అంటే ఇవన్నీ ఉండాలి అని చెప్తున్నారు.

బుద్ధుని సందేశాలు-8

"సత్యంలో అసత్యాన్ని, అనృతంలో సూనృతాన్ని (చెడులో మంచిని) అవలోకించే(చూసే) మూర్ఖుడు సత్యసారమెరుగలేడు"

బుద్ధుడు ఇక్కడ మూర్ఖుడు గురించి చెప్పడం జరిగింది. మూర్ఖుడు అంటే తాను పట్టుకున్న కుందేలుకు మూడే కాళ్లు అనే రకం. ఎవరేం చెప్పినా వినడు, మంచి చెప్పినా వాడికి అర్థం కాదు. దానివల్ల చేయకూడనివి చేస్తాడు, చేయవలసింది చేయడు, జీవితాన్ని నాశనం చేసుకుంటాడు.

అటువంటి మూర్ఖుడు సత్యసారమెరుగలేడు అన్నారు. సత్యము అంటే భగవంతుడు. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే భగవంతుడు గురించి తెలుసుకోలేడు, భగవంతుని పొందలేడు, దుఃఖం నుండి బయటపడలేడు, దుఃఖంలోనే జీవిస్తాడు అన్నారు. వాడు చివరకు నా బ్రతుకు ఇలా అయిపోయింది అంటాడు.

ఎవరిని మూర్ఖుడు అంటారు అంటే 'ఎవరైతే సత్యంలో అసత్యాన్ని, అనృతంలో సూనృతాన్ని' చూసేవాడు. ఇక్కడ సత్యం అంటే దైవం అంటే ఆత్మ, అసత్యం అంటే దేవుడు కానిది అంటే విగ్రహం. అంటే ఆత్మ దేవుడు అయినా విగ్రహమే దేవుడు అంటాడు. సత్యమైన దేవుడు ఆత్మ అని చెప్పినా వాడికి అర్థం కాదు, నా కన్నా ఎక్కువ తెలుసా అంటాడు. అంతేకానీ ఆలోచించడు, వివేకం ప్రదర్శించడు.

అలాంటి వాడికి సత్యం ఎలా తెలుస్తుంది? అదే బుద్ధుడు అంటారు.

చూడండి శివలింగం పెట్టి పూజిస్తూ, శివుడు ప్రత్యక్షం అవ్వాలి అంటారు. కొంచెం ఆలోచించండి! ఆ లింగమే శివుడు అయితే మళ్లీ ప్రత్యక్షం అవ్వడం ఏమిటి? వీళ్ళకి ఎదురుగానే ఉన్నాడు కదా?

అందుకే యోగి వేమన అన్నాడు

శిలలను చూసి శివుడని భావింత్రు,

శిలలు శిలలే గాని శివుడు కాదు

తనదు లోన శివుని తానేల తెలియడో

విశ్వదాభిరామ వినురవేమ!

తా:- మానవుడు శిలను చూసి, దాన్నే శివుడు అంటాడు. అసలైన శివుడు తన దేహంలోనే ఉన్నాడు. ఇది ఎందుకు తెలుసుకోలేక పోతున్నాడు? అని చెప్పి వేమన చెప్పడం జరిగింది.

కబీర్ "రాయే దేవుడైతే చిన్న రాయి ఎందుకు? పెద్ద కొండనే పూజిస్తాను" అన్నాడు. అందుచేత వివేకం ఉపయోగిస్తే ఇది అర్థమవుతుంది.

కబీర్ ఇంకా ఏమన్నాడంటే ప్రజలు సత్యాన్ని నమ్మకుండా అసత్యం పట్ల విశ్వాసంగా ఉన్నారు. లోకంలో **"మధువు కూర్చుని అమ్ముతుండగా పాలు, పెరుగు వీధి వీధి తిరిగి అమ్మాల్సి వస్తుంది"** అన్నాడు కబీర్.

అందుకే పత్రీజీ 18 ఆదర్శ సూత్రాలలో **"విగ్రహారాధన వద్దు, సత్యారాధన చేయాలి"** అన్నారు.

అటువంటి మూర్ఖుడు 'సత్యసార మెరుగలేడు' అంటే ఎప్పటికీ భగవంతుడిని తెలుసుకోలేడు అని బుద్ధుడు చెప్పడం జరిగింది. ఎందుచేతనంటే? అసత్యాన్ని ఆశ్రయిస్తే ఏమీ ప్రయోజనం ఉండదు, తృప్తి వస్తుంది కానీ ముక్తి రాదు అని తెలుసుకోవాలి. వారంతా వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, భగవద్గీత, పురాణాలు గొప్పవంటారు. కానీ అందులో చెప్పినవి అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించరు.

నేను 53 ఏళ్లు అసత్యం అంటే విగ్రహమే దైవం అనుకున్నాను, ఆ భ్రాంతిలోనే వున్నాను, విగ్రహాన్నే ఆశ్రయించాను, విగ్రహమే దేవుడనుకున్నాను. కారణం దేవుడంటే ఎవరో తెలీదు. ఏం చేయను చిన్నప్పటినుంచి అలవాటు, పెద్దలంతా అదే చెప్పారు, ఏ ఉపన్యాసాలకు వెళ్లినా పూజలు చేయండి, భజనలు

చేయండి అంటారు, కనుక అదే నమ్మాల్సి వచ్చింది.

కానీ పత్రిగారు పరిచయమయ్యాక ఆయన నిర్మొహమాటంగా చెప్పారు. విగ్రహం దేవుడు కాదు, ఆత్మ దేవుడు అని. అప్పుడు ఆలోచిస్తే ఆయన చెప్పిందే సత్యమని అర్థం అయింది. ఉపనిషత్తులన్నీ అదే బోధించాయి.

అప్పటినుంచి ఆత్మను ఆశ్రయించడం అంటే ధ్యానం చేయడం మొదలు పెట్టాను. అప్పటినుండి విపరీతమైన మార్పులు నాలో వచ్చాయి. ఎన్నో పుస్తకాలు వ్రాశాను, ఎన్నో వీడియోలలో ఎన్నో సందేశాలు ఇచ్చాను, ఎంతో మందిలో మార్పు తీసుకురాగలిగాను. మరి ఎక్కడి నుంచి నాకు ఇదంతా వచ్చింది? అంటే సత్యాన్ని పట్టుకున్నప్పుడు వచ్చింది. అంతకు ముందు 53 సంవత్సరాలు ఎందుకు రాలేదు? అసత్యాన్ని ఆశ్రయించడం వల్ల.

అందుచేత బుద్ధుడు చెప్పింది తెలుసుకోవాలి. ఆయన చెప్పినట్టుగా ఆచరించాలి.

అలాగే బుద్ధుడు ఇంకా ఏమన్నారంటే? 'అనృతంలో శూన్రుతాన్ని' అంటే చెడులో మంచిని చూసేవాడే మూర్ఖుడు అన్నారు. చూడండి మాంసాహారం ఎంత చెడో ఆలోచించండి? మాంసాహారం అన్నది జీవహింసకు కారణం అవుతుంది. అంతేకాదు మానవుడు రజోగుణంలో పడి చేయకూడని పనులెన్నో చేస్తాడు, తప్పులు, పాపాలు చేస్తాడు, వాటి ఫలితంగా కష్టాలు తెచ్చుకుంటాడు. అంతేకాదు అహంకారంతో వ్యవహరిస్తాడు, గర్వంతో వుంటాడు, ఎవరినీ లెక్క చేయడు, అందరూ నా మాటే వినాలంటాడు, విపరీతమైన కోపం ప్రదర్శిస్తాడు.

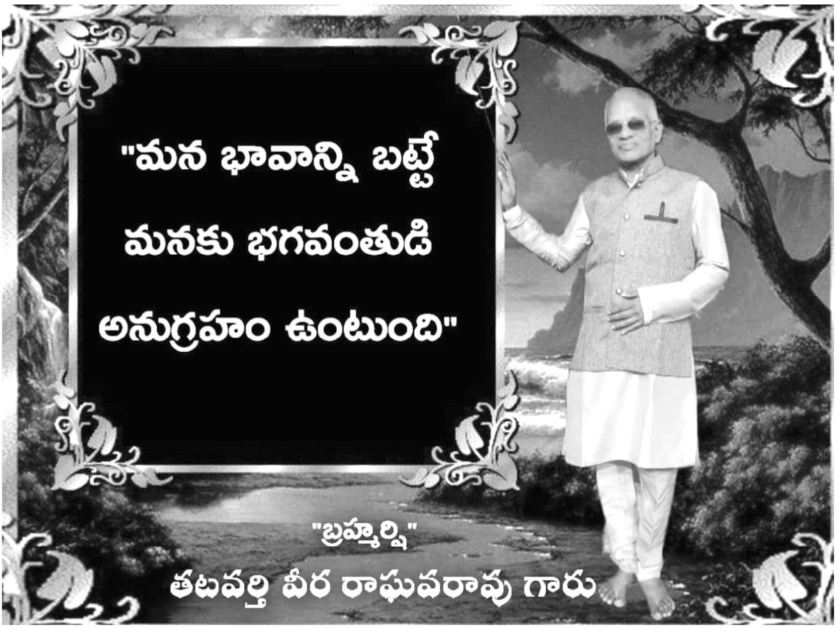
అంటే చెడు కలిగించే, కష్టాలు తెచ్చే మాంసాహారమే మంచిదని భావించి తింటున్నారు. అంటే చెడులో మంచి చూస్తున్నారు.

విచిత్రం ఏమిటంటే? గరికపాటి నరసింహారావు గారు కూడ మాంసం తినవచ్చు అన్నారు. మాంసం తినకపోతే సరిహద్దుల్లో సైనికులు యుద్ధం చేయగలరా? అన్నారు.

కాని బుద్ధుడు అనృతంలో శూన్రుతాన్ని అవలోకించే మూర్ఖుడు సత్యసార మెరగలేడు అని చెప్పారు. అంటే చెడుని కూడా మంచిగా భావించేవాడు మూర్ఖుడు కాక మరేమవుతాడు? అందుచేత సత్యాన్ని సత్యంగా, శూన్రుతాన్ని శూనృతంగా తెలుసుకోగలగాలి అంటే ప్రతి ఒక్కరూ బుద్ధుడు చెప్పినట్టు, పత్రీగారు చెప్పినట్టు " శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేయవలసిందే. అప్పుడే వారిలో ఆ మూర్ఖత్వ లక్షణాలు తొలగిపోతాయి.

తీవ్ర ధ్యానసాధన ద్వారా సాత్విక గుణంలోకి వస్తేనే బుద్ధి వికసిస్తుంది, వివేకం ఉంటుంది సరైన విధంగా ప్రవర్తిస్తారు.

అందుకే ప్రతినెలా భీమవరంలో 3 రోజుల క్లాసులు నిర్వహిస్తున్నాం. గంటలు, గంటలు తీవ్రంగా ధ్యానం చేయిస్తున్నాం. అందుచేత బుద్ధుడు చెప్పింది అర్ధం చేసుకుని మార్పు తెచ్చుకోవాలి.



బుద్ధుని సందేశాలు-9

"పాపం చేసేటప్పుడు ఫలితాలు ఎరుగడు మూర్ఖుడు. చివరకు అవి అగ్నిలాగ వాడిని దహిస్తాయి"

ఎవరికైతే తమోగుణ, రజోగుణ లక్షణాలు ఉంటాయో వారు తప్పులు, పాపాలు చేస్తూ వుంటారు, దానివల్ల దుఃఖం వస్తుంది. పాపము అంటే తన వల్ల ఇతరులకు కష్టం, నష్టం, బాధ కలిగితే అది పాపం అవుతుంది. అది చేతల ద్వారా కావచ్చు, మాటల ద్వారా కావచ్చు.

చూడండి కొంతమందికి ఇతరులు అంటే ఇష్టం ఉండదు. ఏదో రకంగా బాధించాలని చూస్తూ ఉంటారు. చాలా సంసారాల్లో కోడలంటే అత్తకి ఇష్టం ఉండదు. ఏదోరకంగా కోడలిని భాధిస్తూ వుంటుంది. అలాగే అన్నదమ్ములకి ఆస్తి పంపకాల విషయం వచ్చేసరికి గొడవలు పెరిగిపోతాయి.

అలా సంసారంలో, బంధువులతో గొడవలుపడి ఒకరంటే ఒకరికి ఇష్టం వుండదు. ఇక రాజకీయాల్లో చూస్తే మరీ ఎక్కువగా వుంటాయి. అలా విమర్శిస్తూ, తిడుతూ, కక్షసాధింపు చర్యలకు పాల్పడి భాధించే ప్రయత్నం చేస్తారు. కానీ ఎవరు ఎవరిని బాధించినా అది పాప కర్మే.

ఇక్కడ ఒక విషయం తెలుసుకోవాలి. ఎవరు తప్పు చేసినా ఈ సృష్టిలో గమనించబడుతుంది అన్నది మర్చిపోకూడదు. అంతేకాదు చేసిన ప్రతీకర్మ రికార్డు అవుతుంది. రికార్డ్ అయిన ప్రతీదానికి కచ్చితంగా ఫలితం ఇవ్వబడుతుంది. అది మంచైనా సరే, చెడైనా సరే. కానీ వెంటనే కాదు, టైం వచ్చినప్పుడు దాని ఫలితం అనుభవించాల్సి వస్తుంది.

అదే బుద్ధుడు చెప్పాడు. **"పాపాలు చేసేటప్పుడు ఫలితాలెరుగుడు మూర్ఖుడు. చివరకు అవి వాడిని అగ్నిలా దహిస్తాయి."** అన్నారు. చివరకు అంటే? ఆ ఫలితాలు అనుభవించాల్సిన సమయం వచ్చేసరికి అని తెలుసుకోవాలి.

అందుచేత మన పనులే కాదు మన మాటలు కూడా సరిగ్గా వుండాలి.

కారణం మాటలు కూడా కర్మే అని మర్చిపోకూడదు. పత్రి గారు పరిచయం కాక ముందు మాట గురించి నాకు పెద్ద అవగాహన లేదు. అబద్ధం ఆడకూడదని తెలుసు కానీ ఒకరిని విమర్శించినా, కించపరిచినా, తూలనాడినా, అవమానించినా, మాట ద్వారా బాధించినా, మాట ఇచ్చి మాట తప్పినా పాప కర్మల కిందకే వస్తాయి అని తెలుసుకున్నాను. చాలామంది చేతల్లో ఏమి చేయకపోవచ్చు, కానీ మాటలు విషయంలో సరి చేసుకోవాల్సింది చాలా వుంటుంది.

ఎందుచేతనంటే ప్రారంభ జన్మల్లో చేతలు, మాటలు కూడా తేడాగా ఉంటాయి. కానీ జన్మలు పెరిగే కొద్దీ అనుభవం రావడం వల్ల చేతలు తగ్గుతాయి. కానీ మాటల విషయంలో కంట్రోల్ చేసుకోలేరు.

చూడండి ముగ్గురు కలసి కూర్చున్నప్పుడు అక్కడ లేని వ్యక్తి గురించి మాట్లాడుకుంటారు.. ఇద్దరు కూర్చున్నా సరే మూడో వ్యక్తి ప్రస్తావన లేకుండా మాట్లాడరు. ఏం మాట్లాడతారు? వారిలోని లోపాలే మాట్లాడతారు అంటే విమర్శించుకుంటారు, మరి అవి కర్మలే కదా?

చేతల్లో ఎన్నో రకాలు ఉన్నాయి. అన్నిటికంటే ఘోరమైన పాపం జీవహింస, మాంసభక్షణ. పత్రిగారు 'పెద్ద పాపానికి పెద్ద శిక్ష, చిన్న పాపానికి చిన్న శిక్ష, బుల్లి పాపానికి బుల్లి శిక్ష ఉంటుంది' అంటారు. మీరు చూడండి నడుస్తున్నప్పుడు కాళ్ళకి చెప్పులు లేనప్పుడు కాలికి రాయి తగిలింది, తగిలితే ఏమవుతుంది నొప్పి పుడుతుంది. ఆ నొప్పి ఒక పూటో, రోజో వుంటుంది తర్వాత తగ్గిపోతుంది. అంటే చిన్న పాపమేదో చేశాడు, అందుకే ఆ రకంగా ఆ కాస్త నొప్పి భరించవలసి వచ్చింది.

అదే పెద్ద పాపం చేసాడు అంటే కోడి కాళ్లు నరికాడు, దాని జాయింట్లు తిన్నాడు అది పెద్ద పాపం, చూడండి చాలా మంది యాక్సిడెంట్‌లలో కాళ్ళను పోగొట్టుకోవడం మనం చూస్తున్నాం. అందుకే చిన్న పాపాలకు చిన్న కష్టాలు, పెద్ద పాపాలకు పెద్ద కష్టాలు అని పత్రి గారు చెప్తూ ఉంటారు.

మనం గమనిస్తే కొంతమందికి ఏదైనా కోస్తూ ఉంటే చేతులు తెగుతాయి.

కాసేపటికి రక్తం గడ్డ కట్టి రెండు రోజుల్లో మానిపోతుంది అంటే అది చిన్న పాపం అని తెలుసుకోవాలి. కానీ ఆ కాసేపు కొంచెం బాధగా ఉంటుంది. అపుడు చూసుకుని నడవల్సింది, చూసుకుని కొయ్యాల్సింది అని అనుకుంటారు.

అందుచేత ఏ రకమైన బాధ కలిగినా ఏదో ఒక పాపం చేసినట్టే లెక్క. పాపమే చేయకపోతే కష్టమే రాదు.బాధపడవలసిన అవసరమే లేదు. అందుచేత ఎవరైనా నేను చేసేది పాపమా, కాదా? తప్పా, కాదా? అన్నవి తెలుసుకోవాలి. మానవులు ఎన్నో రకాల తప్పులు చేస్తూ వుంటారు.

ఆ తప్పులు సరిచేసుకోవాలంటే? తీవ్ర ధ్యాన సాధన చెయ్యాలి, సాత్వికమైన శాకాహారం తీసుకోవాలి. అలా తీవ్ర ధ్యానసాధన చేసినప్పుడు మీ శక్తి పెరిగి మనసు శుద్ధి అవుతుంది, అప్పుడు తప్పు చేయమన్నా చేయరు.

చాలామంది మొదట్లో తీవ్రంగా ధ్యానం చేస్తారు, కాని తరువాత అశ్రద్ధ చేస్తారు, మళ్ళీ మొదటికి వస్తారు. ఎందుకు చెప్తున్నానంటే? స్వామి రామా గారు ఆయన గురువు గారి దగ్గర ఎన్నో నేర్చుకున్నాడు. సాధన కూడా తీవ్రంగా చేశాడు. ఆయన గురువు ఇంకా ఎన్నో నేర్చుకోవాలని చెప్పి రామాను కొంతమంది గురువులు దగ్గరికి పంపించేవాడు. అక్కడ కూడా నేర్చుకుని వచ్చేవాడు. ఆఖర్లో రామా నేను పర్ఫెక్ట్ అయిపోయాను అనుకున్నాడు.

అప్పుడు ఆయన గురువు ఇంకా అప్పుడే అవ్వలేదు నాయనా, నువ్వు నేర్చుకోవాల్సింది ఇంకా ఉంది అని, రామాను హిమాలయాల్లో 20 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న ఒక గురువు దగ్గరకు వెళ్లమన్నాడు. అక్కడ రెండు మాసాలు ఉండి, నేర్చుకునిరా అని చెప్పాడు.

అప్పుడు రామా గురువుగారు చెప్పిన అడ్రస్ పట్టుకుని, రెండు, మూడు రోజులకు వెళ్ళాడు. తీరా చూస్తే ఆయన ఎవరు అంటే ఆ హిమాలయాల్లో ఒక చిన్న కాకా హోటల్ నడుపుతున్నాడు. ఆయన్ని చూసి రామా ఆశ్చర్యపోయాడు! ఏమిటి నేను ఎన్నోగొప్ప గొప్ప మహత్యాలు నేర్చుకున్నాను, తాళం చెవిని వంచడము, నిప్పు రాజేయడము లాంటి ఎన్నో విద్యలు నేర్చుకున్నాను. వీడు ఒక చిన్న హోటల్ నడుపుతున్నాడు. ఇన్ని నేర్చుకున్న

నాకు ఈయనేమి నేర్పుతాడు అనుకున్నాడు.

కానీ గురువుగారు చెప్పారు కాబట్టి ఆయనతో మా గురువుగారు ఇక్కడికి పంపించారు అన్నాడు. అప్పుడు ఆయన.. అయితే నువ్వు ఇక్కడే ఉండు అని అన్నాడు. అలా గురువుగారు చెప్పారని చెప్పి రెండు మాసాలు అక్కడే వున్నాడు.

ఈ రెండు నెలలు అక్కడే ఉండి ఏం చూసాడంటే? ఆయన రోజు వంటలు వండుతాడు, అందరికీ భోజనాలు పెడతాడు, అన్నీ అయిపోయాక సాయంత్రం ఆ గిన్నెలు, పాత్రలు కడిగి బోర్లిస్తాడు. బోర్లించినవి పొద్దున్నే మరలా కడిగి వాడేవాడు. రెండు నెలలు అదే చూశాడు, రామాకు నేర్చుకోవడానికి అంతకన్నా ఏమీ కనబడలేదు.

అలా రెండు నెలలు అయిపోయాక గురువుగారి దగ్గరికి వచ్చాడు. గురువుగారితో రామా ఏమాన్నాడంటే? ఏమండీ నన్ను అంత దూరం పంపించి ఇన్ని తిప్పలు పెట్టారు. ఇంతకీ అక్కడ చూస్తే నాకు ఏమీ కనపడలేదు, రాత్రుళ్ళు కప్పులు, ప్లేట్లు కడగడం, మరల పొద్దున్నే మరల కడగడం అంతే నేను చూశాను, అంతకన్నా నాకు ఏమీ కనపడలేదు అని అన్నాడు.

అప్పుడు గురువుగారు నువ్వు నేర్చుకోవాల్సింది అదే నాయనా అన్నాడు. రామాకి అర్థం కాలేదు. అదే నాయనా నువ్వు ఎంత సాధన చేసినా, అశ్రద్ధ చేస్తే మాయా ప్రభావం నీ మీద పడి, నీ సాధన మరల మొదటికి వచ్చే ప్రమాదం వుంది, అందుచేత తెలుసుకో కడిగిన పాత్రలు మరల కడుగుతున్నాడు అంటే మరల దుమ్ము పేరుకు పోతుందనే కదా?

అలాగే నువ్వు ఎంత సాధన చేసినా ఈ మాయ ప్రభావం నీ మీద పడితే సాధనలో నువ్వు మళ్లీ మొదటికి వచ్చే ప్రమాదం వుంది. అందుచేత సాధనని అశ్రద్ధ చేయకు అని చెప్పడానికే నిన్ను అక్కడికి పంపింది అన్నారు రామా గురువుగారు. అప్పుడు స్వామి రామాకు అర్థమైంది ఎంత నేర్చుకున్నా, ఎంత పైకి వచ్చినా మళ్లీ మొదటికి వచ్చే ప్రమాదం వుంది అన్న విషయం అర్థం చేసుకున్నాడు.

అందుచేత ఎవరైనా సరే తీవ్ర సాధన చేసి మనసుని ఎంత శుద్ధి

చేసుకున్నా, ప్రవర్తన, మాట ఎంత సరి చేసుకున్నా, మళ్లీ ఈ మాయా ప్రభావంవల్ల మనసు అశుద్ధమై తెలియకుండానే తప్పులు చేస్తూ ఉంటారు. అందుకే సాధన విషయంలో కాని, ఆహార నియమాల విషయంలో కానీ, వ్యవహారాల విషయంలో కానీ ఏ మాత్రం అశ్రద్ధ పనికిరాదని తెలుసుకోవాలి.

అవి తప్పులని కూడా తెలియకుండా తప్పులు చేసి, దానివల్ల నష్టపోవాల్సి వస్తుంది, కష్టాల పాలవాల్సి వస్తుంది. అందుచేత సాధన అశ్రద్ధ చేయకూడదు. కచ్చితంగా ప్రతీ నెలా భీమవరం రావాల్సిందే! ఉదయం జూమ్ క్లాసులో పాల్గొనవలసిందే.

అందుచేత తెలుసుకొండి, మీ లైఫ్ బాగుండాలి, సంతోషంగా వుండాలి అంటే! కచ్చితంగా మనసు శుద్ధిగా ఉండాలి. మనసు శుద్ధి ఉన్నవాడు ఏ తప్పు చేయడు. బుద్ధుడిని ఎవరో అడిగారు. ధ్యానంలో మీకు ఏ లాభం వచ్చింది అని అంటే? బుద్ధుడు చెప్పాడు నాకు లాభాలు రాలేదు, కానీ ఎన్నో పోగొట్టుకున్నాను అన్నాడు. ఏం పోగొట్టుకున్నారు అని అడిగితే! నాలో పనికిరాని చెడు లక్షణాలన్నీ పోగొట్టుకున్నాను అన్నాడు.

అందుచేత బుద్ధుడు చెప్పినట్టు ఎవరికైనా పాపాలు చేసేటప్పుడు ఫలితాలు తెలియవు, ఎందుకు అంటే చేసినప్పుడు ఏమి జరగదు. కానీ ఆ పాపం పండితే మటుకు జీవితం కడుదుర్భరంగా ఉంటుంది అని తెలుసుకోవాలి.

కాబట్టి అనుభవంతో చెప్పిన బుద్ధుని మాటలు అర్థం చేసుకుని దానికి అనుగుణంగా జీవించగలగాలి. లేకపోతే మూర్ఖంగా ప్రవర్తిస్తే ఆ పాప ఫలితం వాడిని అగ్నిలా దహిస్తుంది అన్నారు బుద్ధుడు.

మనకి బాగా తెలియాలంటే రాజకీయ నాయకుల్ని తీసుకోండి. వారు చేసిన పాపాలు, తర్వాత వారు అనుభవించే కష్టాలు చూస్తే మనకు ఇది అర్థమవుతుంది. చివరకు వారి జీవితం ఎంత దారుణంగా తయారవుతుందో తెలుస్తుంది. మన జీవితాన్ని అలా దుర్భరం చేసుకోకూడదు, నాశనం చేసుకోకూడదు. ఇదే బుద్ధుడు ఈ ఉపమానం ద్వారా బోధించడం జరిగింది.

బుద్ధుని సందేశాలు-10

"సకల కర్మలకు మనసే మూలం, మనసే ముఖ్యం, మనసే సర్వం. మంచి మనసుతో పలికిన పలుకులు, చేసిన చేతలు చిరు సుఖంబులై నీడవలే నీ వెంటనే సాగును"

బుద్ధుడి సందేశం ప్రతిదీ ఆచరణీయమే. మన జీవితంలో ఆచరించ వలసినవే! ఇవి ఆచరించక పోతే జీవితం అస్తవ్యస్తమవుతుంది. దుఃఖసాగరం అంటారు కదా? అంటే సాగరమంత దుఃఖంలో జీవితం వుంటుంది. కొంతమంది ఏమంటారంటే ఏంటో దేవుడు నాకు అన్నీ కష్టాలే ఇచ్చాడు అని అంటారు. మరి బుద్ధుడు లాంటి పెద్దలు చెప్పినటువంటి సందేశాలు ఆచరించక పోవడం వల్లే జీవితం అలా తయారు చేసుకుంటున్నారు.

తెలివైన వాళ్ళు, పెద్దలు అనుభవంతో చెప్పిన బోధలు విని, అర్థం చేసుకుని, ఆచరిస్తారు. అప్పుడు జీవితం ఎందుకు మారదు? కచ్చితంగా మారుతుంది. బుద్ధుడు ఎంతో కష్టపడి, ఎన్నో రకాల సాధనలు చేసి తెలుసుకున్న సత్యాలు అందరికీ బోధించాడు. ఆయన ఏమన్నాడంటే?

"సకల కర్మలకు మనసే మూలం, మనసే ముఖ్యం, మనసే సర్వం. మంచి మనసుతో పలికిన పలుకులు, చేసిన చేతలు చిరు సుఖంబులై నీడవలే నీ వెంటనే సాగును" అన్నారు.

ఇది సరిగ్గా మనకి అర్థమైతే మన జీవితాన్ని సుఖవంతంగా ఎలా మార్చుకోవాలో మనకు అర్థమవుతుంది. ప్రతి ఒక్కరూ సుఖపడాలని అనుకుంటారు, ఏ కష్టం వద్దనుకుంటారు, ఏ సమస్య ఉండకూడదనుకుంటారు. అలా జీవితం ఉండాలి అంటే! మంచి మనసుతో మాట్లాడే మాటలు, చేసిన పనులు చిరకాలం మనల్ని సుఖంగా జీవించేటట్లు చేస్థాయి అన్నాడు బుద్ధుడు.

అందుచేత ఎవరైనా సరే ముందు మనసుని మంచిగా తయారు చేసుకోవాలి. ఎందుచేతనంటే? ఏ కర్మలకైనా మనసే మూలమన్నారు, మనసే

ముఖ్యమన్నారు, మనసే సర్వం అని బుద్ధుడు ఎంత స్పష్టంగా చెప్పారో చూడండి! అంటే ఎవరి జీవితం అయినా మనసును బట్టే ఉంటుందని తెలుసుకోవాలి.

అదే నీ మనసు చెడుగా ఉంటే! నీ మాటలు గాని, నీ చేతలు గాని జీవితంలో దుఃఖాన్ని, బాధను కలిగిస్తాయని తెలుసుకోవాలి.

చాలామంది ఏమంటారంటే! మా ఆయన నన్ను బాధలు పెడుతున్నాడు, మా ఆవిడ వల్లే నాకీ కష్టాలు, మా పిల్లల వల్లే కష్టాలు, నా తల్లిదండ్రులవల్లే ఈ కష్టాలు, నా అత్తగారి వల్లే కష్టాలు ఇలా తన కష్టాలకి కారణం ఇతరులు అని అంటారు.

కాని బుద్ధుడు నీ కష్టాలకైనా, నీ సుఖానికైనా కారణం నీ మనసే అన్నారు, అంటే నువ్వే అని తెలుసుకోవాలి. అందుకే పత్రి గారు "నీ వాస్తవానికి నువ్వే సృష్టికర్తవు అన్నారు" అంటే ప్రస్తుతం నీ జీవితంలో జరుగుతున్న సంఘటనలకు నువ్వే కారణం. "యు క్రియేట్ యువర్ ఓన్ రియాలిటీ" అని పత్రిగారు అన్నారు.

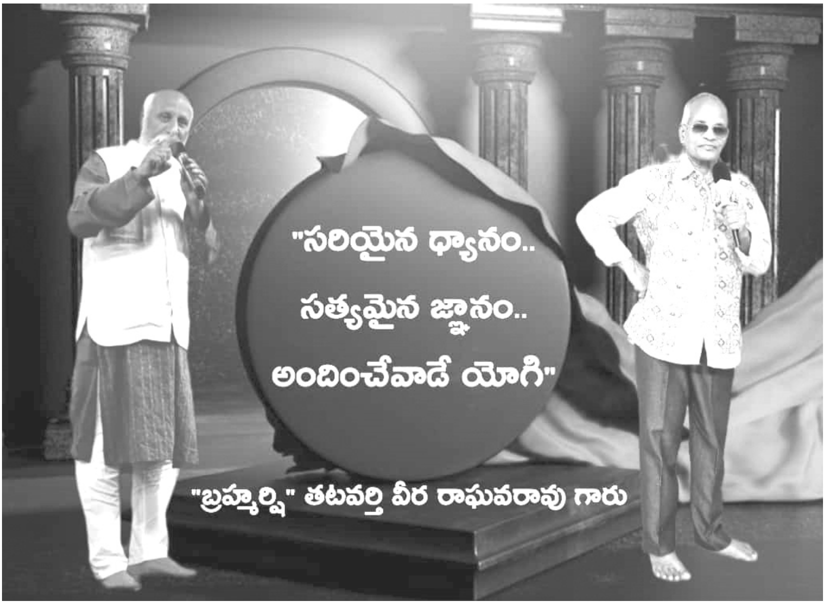
అంటే నీ కష్టాలను సృష్టించుకుంది నువ్వే. నీ భోగాన్ని, సుఖాన్ని సృష్టించుకున్నది నువ్వే. ఇక్కడ దేవుడు కాని ఎవరి ప్రమేయం కాని లేదు అనితెలుసుకోవాలి. నువ్వు మంచి మనసుతో మంచి చేస్తే మంచే అనుభవిస్తావు. నీ పనులను బట్టి, నీ మాటలని బట్టి నీ భవిష్యత్తు ఆధారపడి ఉంటుందని తెలుసుకోవాలి. మంచి భవిష్యత్తు కావాలంటే ముందు నీ మనసును మంచిగా మార్చుకోవాలి. మరి మనసు మంచిగా ఎలా మారుతుంది? ముఖ్యంగా

1)"శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి తీవ్ర ధ్యాన సాధన చెయ్యాలి. తీవ్ర సాధన అంటే గంటలు గంటలు కూర్చోవడం కాదు, గంటలు గంటలు ధ్యాన స్థితిలో ఉండగలగాలి. ధ్యానస్థితి అంటే మూడు నాలుగు గంటలు కూర్చున్నా, మూడు నాలుగు నిమిషాలు కూర్చున్నట్టు ఉండాలి. ఆ స్థితి రావాలంటే! కచ్చితంగా భీమవరం రావాల్సిందే. అందుచేత ముందు అందరూ చేయవలసిన పని మీ మనసును శుద్ధి చేసుకోవాలి, అంటే మంచిగా మార్చుకోవాలి.

బుద్ధుడు ఎమన్నాడంటే? మంచి మనస్సుతో చేసే పనులయొక్క ఫలితం, మీ వెనకాల నీడ ఎలా వస్తుందో! మీ సుఖాలు కూడా అలా వస్తూనే వుంటాయన్నాడు.

2) సాత్వికమైన శాకాహారం తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఆహారం తేడాగా ఉంటే మనసు మలినమై ప్రవర్తన మారిపోతుంది, ఫలితాలు తేడాగా వుంటాయి, మళ్లీ కష్టాలు. అందుచేత ఆహార నియమాల విషయంలో కఠినంగా పాటించాలి. సరైన ఆహారం దొరకక పోతే పళ్ళు తిని ఊరుకోవాలి.

అందుచేత నిజంగా మిమ్మల్ని మీరు సరి చేసుకోవాలి అంటే ఆరు మాసాలు తీవ్రంగా సాధన చేయండి, మీరే అర్థం చేసుకుంటారు. మనసు శుద్ధమైతే బుద్ధి వికసిస్తుంది. అటువంటి వారికి ఎవరూ చెప్పాల్సిన పనిలేదు. వారి పనులు బాగుంటాయి, మాటలు బాగుంటాయి, ఆలోచనలు బాగుంటాయి. అప్పుడు మీ జీవితం సుఖంగా వుంటుందని బోధించడం జరిగింది.



బుద్ధుని సందేశాలు-11

"గుడిసె పైకప్పు చక్కగా కుదరకున్న వాన చినుకులు లోనికి జారినట్టు, కామరాగ స్వభావమే వృద్ధిగాంచి అపరిణత చిత్తుని ఆక్రమించును".

అపరిమణత చిత్తుడు అంటే పరిపక్వత లేని మనసు కలవాడు. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే మలిన మనసు కలవాడు అని చెప్పుకోవచ్చు. గుడిసెను నిర్మించినప్పుడు పైన ఆకులు వేస్తారు. ఆ ఆకులు సరిగా పేర్చకపోతే కాళీలొచ్చి దానిలోనుంచి వర్షం పడుతుంది. వర్షం పడితే గుడిసెలో ఉండలేరు, అన్నీ తడిసిపోతాయి. చినుకులు అలా లోపలికి కారితే కప్పువేసినా ఉపయోగం వుండదు.

అలాగే కామరాగ స్వభావం అంటే కోరికలు, అనురాగము లాంటి స్వభావం ఎవరికైనా ఉంటే అవి పరిపక్వతలేని మనసు కలవాడిని, నాశనం చేస్తాయి. గుడిసెలో వర్షం పడితే ఆ గుడిసెలో నివసించే వాడి జీవితం ఎలా ఉంటుందో! మనసు నిండా కోరికలు ఉంటే వాడి జీవితం కూడా అలాగే తయారవుతుంది.

అంటే మలిన మనసు ఉన్నవాడి మనసు వాడి అదుపులో ఉండదు. అంటే వాడు మనసుకు బానిసనే చెప్పుకోవాలి. కాని మానవుడు మనసుకు బానిస కాకూడదు, మనసు మానవునికి బానిస అవ్వాలి. ఎందుచేతనంటే? మనసు అదుపులో ఉంటే కోరికలు అదుపులో ఉంటాయి. మనసు అదుపులో లేకపోతే కోరికలు అదుపులో ఉండవు. అంతేకాదు అనురాగము, మమకారం ఎక్కువగా వుంటాయి.

బుద్ధుడి బోధల్లో మనసుదే ప్రధాన పాత్రగా కనిపిస్తుంది. అంతేకాదు మనసును బట్టి మనిషి జీవితం ఆధారపడి ఉంటుంది. అందుకే మనసును జయించినవాడు ప్రపంచాన్ని జయించిన వాడి కంటే గొప్పవాడు అంటారు.

అటువంటి మనసు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గించాలి అంటే "శ్వాస మీద

ధ్యాస" అనే ధ్యానం ఒకటే మార్గం. ధ్యానం తీవ్రంగా చేయడం వల్ల మనసు శుద్ధి అవుతుంది. మనసు శుద్ధి అయ్యే కొద్ది దాని ప్రాముఖ్యం తగ్గిపోతూ వుంటుంది. మనసు ప్రాముఖ్యం ఎంత తగ్గుతూ ఉంటే వారిలో అన్ని సద్గుణాలు పెరుగుతూ ఉంటాయి. అందుకే సాధనకి బాగా ప్రాముఖ్యం ఇవ్వండి అంటారు. అప్పుడే నైపుణ్యాలు, మేధస్సు, వివేకం, బుద్ధి ఇవన్నీ పెరుగుతూ వుంటాయి. వాడికి ఒకరు సలహాలు ఇవ్వనక్కరలేదు, మంచి, చెడు గురించిన వివేకం వాడికే ఉంటుంది. చేసే ప్రతి పని సరైన విధంగా ఉంటుంది, సృష్టికి అనుగుణంగా ఉంటుంది. చేయవలసింది చేస్తాడు, చేయకూడనివి మానేస్తాడు అప్పుడు వాడి జీవితం సక్సెస్ అవుతుంది, భవిష్యత్తు ఎంతో బాగుంటుంది.

రమణ మహర్షి, వివేకానంద లాంటి వారంతా మనసుని అదుపు చేసుకున్న వాళ్లు. వాళ్ళంతా అనుకున్నట్టుగా జీవించగలిగారు.

మీ జీవితంలో మీకు దుఃఖం ఉన్నా, ఆనందం ఉన్నా దానికి మనసే కారణం. ఉపనిషత్తులో కూడా ఇదే చెప్పడం జరిగింది.

"మనుష్యాణాం మనయేవ కారణం బంధ మోక్షం"

బంధం అంటే దుఃఖము. మోక్షం అంటే ఆనందం. అంటే మానవుల దుఃఖానికి, ఆనందానికి మనసే కారణం అని చెప్పబడింది.

అదే బుద్ధుడు కూడా చెప్పడం జరిగింది. ఆయన అన్నిటికీ మనసే కారణం అని చెప్పారు. మరి మొత్తం అంతా మనసులో వున్నప్పుడు మన దృష్టి మనసు మీద పెట్టాలి. అందుచేత దృష్టి కష్టాల మీద, సమస్యల మీద కాదు, మనస్సు మీద పెట్టాలి.

బుద్ధుడు ఎమన్నాడంటే? గుడిసె పైకప్పు సరిగా కుదరకపోతే ఆ వర్షం నీరు లోపల పడి ఎంతో బాధ పడతారు అన్నాడు. అలాగే ధ్యానం చేసే మీరు ఆహార విషయంలో కక్కుర్తి పడితే ధ్యానంలో సంపాదించుకున్న శక్తి అంతా కోల్పోయి మనసులో మార్పురాక ఎంతో నష్టపోతారు అని తెలుసుకోవాలి.

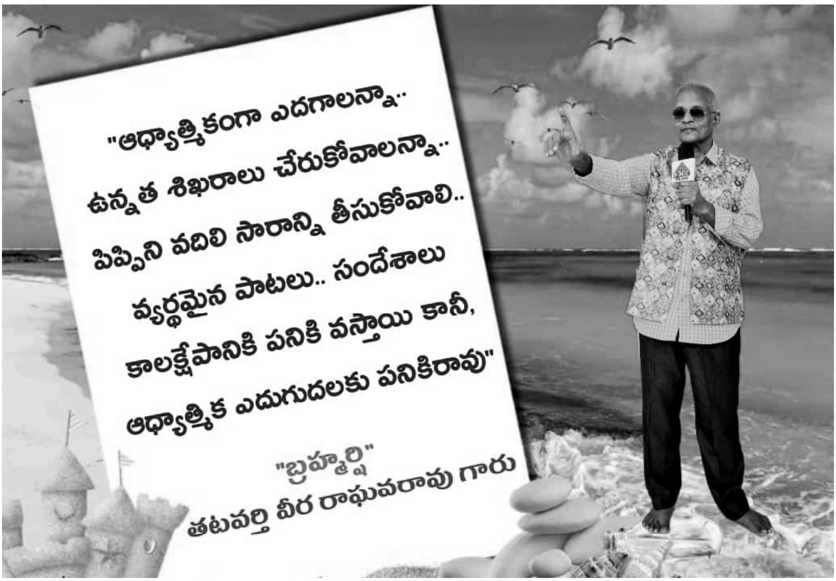
అటువంటి ఆహారం తీసుకుంటే మనసు మలినం అవడంవల్ల అదుపులో ఉండదు. మనసు అదుపులో లేకపోతే కోరికలే ఎంతో నష్టాన్ని కలిగిస్థాయి.

సంసారంలో గొడవలు తీసుకొస్తాయి. అంతేకాదు అనురాగము, మమకారం వల్ల తప్పులు, పాపాలు చేస్తారు.

మనసు మలినంగా ఉంటే ద్వేషము, అసూయ స్వార్థం అన్నీ పెరిగిపోతాయి. అలా ఎన్నోరకాలుగా నష్టపోతారు. అందుచేత తెలుసుకోండి మనసు మార్చుకోకపోతే మూఢుడౌతాడు, మనసు మార్చుకుంటే మహాత్ముడు అవుతాడు. అందుచేత "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యాన సాధన చేయడం వల్ల మనసు శుద్ధి అయి, ఏ అవ లక్షణాలు మీపై ప్రభావం చూపించలేవు, మనసు అదుపులోకి వస్తుంది.

ఇంటి కప్పు సరిగా లేకపోతే వర్షపు నీరు ఇంట్లోకి వచ్చినట్టుగా మన సాధన సరిగా లేకపోతే, ఆహార నియమాలు సరిగా పాటించకపోతే చేసిన సాధన వృధా అవ్వడమే కాదు సకల దుర్గుణాలు ఒకరకంగా అరిష్యడ్ వర్గాలు మిమ్మల్ని డామినేట్ చేస్తాయి. మనసు మీ అదుపులో ఉండదు, ఎంతో నష్టపోతారు.

అందుచేత ఈ సాధన తీవ్రంగా చేసి ఎంత సాధించగలమో! అంతా సాధిద్దాం.



బుద్ధుని సందేశాలు-12

"అప్రమత్తుడు (అంటే జాగ్రత్త ఉన్నవాడు) అమృత పదము పొందును. ప్రమత్తుడు (అంటే అజాగ్రత్త కలవాడు) మృత్యు ముఖమును చేరును. అప్రమత్తుని మృత్యువు ఆక్రమించలేదు, ప్రమత్తులు చేరు జీవన్మృతులలోన".

సాధారణంగా శిష్యులు, గురువుగారు కనిపించగానే ఆయన ఏ సందేశం ఇస్తారో అని ఆత్రుతగా ఎదురు చూస్తూ ఉంటారు.

మేము కూడా పత్రి గారిని ఎక్కడ కలిసినా, ఏ సందర్భంలో కలిసినా, ఏమైనా క్రొత్త విషయం చెప్తారేమోనని ఎదురు చూసేవాళ్ళం. నా దగ్గర మాత్రం ఎప్పుడూ పెన్ను, పుస్తకం ఉండేది. ఎందుకంటే ఆయన కొత్త విషయం చెప్పగానే వ్రాసుకునేవాడిని.

బుద్ధుడు అప్రమత్తతతో ఉండండి అన్నారు.

కారణం అప్రమత్తుని అంటే జాగ్రత్త ఉన్నవాడిని మృత్యువు ఆక్రమించలేదు అన్నారు. అంటే చావుపుట్టుకలు లేని జీవితం పొందుతాడన్నారు. దానినే అమృతపదం అంటారు.

కాని ప్రమత్తుడు అంటే అజాగ్రత్తగా వున్నవాడు జీవన్మృతులలో చేరిపోతాడన్నారు. అంటే మళ్లీ పుట్టడం, మళ్లీ చావడమే వాడి పని అన్నారు.

మరి ఏ విషయంలో జాగ్రత్త ఉండాలి? ముఖ్యంగా మానవుడు దుఃఖం నుండి శాశ్వతంగా బయటపడాలి అంటే తాను చేసే పనుల పట్ల, మాటల పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

ఎందుచేతనంటే? బుద్ధుడు ఎన్నో సంవత్సరాలు కష్టపడి, ఎన్నో రకాల

సాధనలు, ఎన్నో రకాలైనటువంటి ప్రక్రియలు చేసి, చివరకు "శ్వాస మీద ధ్యాస" అంటే 'ఆనాపానసతి' చేయడం వల్ల ఆయన నిర్వాణాన్ని అంటే అమృతపదాన్ని సాధించగలిగాడు.

మానవులందరూ అలాంటి స్థితి పొందాలంటే అంటే దుఃఖం నుండి శాశ్వతంగా బయటపదాలంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం చేయాలన్నారు. ఈ ధ్యానం చేయడం వల్ల మానవుడు తన పనుల మీద, మాటల మీద అదుపు సాధించగలుగుతాడు. అందుచేత చెడు కర్మలు పోగుచేసుకోడు. మెల్లిగా నిర్వాణాన్ని అంటే అమృతపథాన్ని పొందగలుగుతాడు.

1) బుద్ధుడు చెప్పినట్టు ఎవరైనా సరే ముందు 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం పట్ల చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుచేతనంటే? లోకంలో వందల రకాల సాధనలు వచ్చాయి. కాని మానవుడు దేనివల్లా నిర్వాణాన్ని అంటే మోక్షాన్ని పొందలేడు. ఒక్క 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం వల్ల మాత్రమే నిర్వాణం పొందగలడు.

అందుచేత ఈ 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యాన సాధన విషయంలో చాలా అప్రమత్తంగా ఉండాలి. అందుకే పత్రిగారు "రకరకాల ధ్యానాలు లేవు, వున్నది ఒక్కటే ధ్యానం అదే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' అన్నారు".

ఇప్పుడు మన సొసైటీలో కూడా ధ్యానం పేరు చెప్పి ఎన్నో సరికాని ధ్యానాలు చెబుతున్నారు. చాలామంది తెలియని వాళ్ళు, అనే సరైన ధ్యానం అని అనుకుంటున్నారు. ఒకరకంగా చెప్పాలంటే వాళ్ళు జీవితం నష్టపోయినట్టే. వాళ్ళు బుద్ధుడు చెప్పినట్టు అజాగ్రత్తతో వున్నట్టే!

ఎవరైనా సరైన ధ్యానం అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేయకపోతే శక్తి రాదు, శక్తి రాకపోతే మనసు శుద్ధి కాదు, మనసు శుద్ధి కాకపోతే గుణం మారదు, గుణం మారకపోతే బుద్ధి వికసించదు, బుద్ధి వికసించకపోతే వివేకం కలగదు, వివేకం కలగకపోతే మంచి చెడుల తారతమ్యాలు తెలియవు. వారికి చేయవలసినపనులు, చేయకూడని పనులు తెలియవు. అటువంటివారు

చెయ్యకూడని పనులు చేయడమేకాదు, మాట్లాడకూడని మాటలు మాట్లాడుతూ పాపకర్మలు పెంచుకుంటారు, చావు పుట్టుకల జీవితంలో తిరుగుతూ ఉంటారు.

కానీ సరైన ధ్యానం చేసినప్పుడు ఏది సరైనది, ఏది సరికానిది అన్నది ఆలోచించి సరైన నిర్ణయం తెలుసుకుంటాడు, సరైనది ఆచరిస్తాడు, సరి కానిది వదిలేస్తాడు. అన్ని విషయాల్లో చాలా అప్రమత్తంగా ఉంటాడు అంటే జాగ్రత్తగా ఉంటాడు. అందుచేత ఈ సరైన ధ్యాన సాధన పట్టుకున్న వాడికి అన్నీ సరైనవే ఉంటాయి, చివరికి జ్ఞానం కూడా పొందుతాడు. కర్మలని దగ్ధం చేసుకుంటాడు. జీవిత లక్ష్యాన్ని కూడా సాధిస్తాడు.

అందుకే బుద్ధుడు అష్టాంగ మార్గంలో ఆఖరిది అయినటువంటి ఎనిమిదవ అంగం 'సరైన ధ్యానము' అని స్పష్టంగా చెప్పాడు.

2) అంతేకాదు మానవులు అప్రమత్తంగా ఉండవలసిన మరొక ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే? తీసుకునే ఆహారం పట్ల ఉండాలి.

ఎందుచేతనంటే ధ్యానం ఎంత ముఖ్యమో! తీసుకునే ఆహారం కూడా అంతే ముఖ్యం. చాలామంది ఇక్కడే అశ్రద్ధ చేస్తుంటారు, జాగ్రత్తగా ఉండరు. అజాగ్రత్తగా ఉన్నవాడు జీవన్మృతులలో చేరిపోతాడని బుద్ధుడు చెప్పాడు కదా?

అందుచేత తమోగుణ ప్రధానమైన, రజోగుణ ప్రధానమైన ఆహారాలు తీసుకోకూడదు, సాత్వికమైన శాఖాహారమే తీసుకోవాలి. అందుచేత చాలా జాగ్రత్తగా ఆహారం విషయంలో ఉండాలి.

ఎవరికి వాళ్ళు ఉన్నామనుకుంటారు. ఎక్కడో అక్కడ ఏదో ఒక కల్తీ కలుస్తూ ఉంటుంది. ఆహార విషయంలో శాఖాహారం తీసుకుంటున్నా కూడా కల్తీ అనే పదం వాడారు అంటే మీరు వెజ్, నాన్ వెజ్ హోటల్ కి వెళ్తారు. శాఖాహారమే తీసుకుంటారు కానీ ఆ పాత్రలు వాటికీ వాడతారు, వీటికీ వాడతారు. మాంసాహారం వండిన పాత్రల్లో శాఖాహారం వండకూడదు.

అటువంటి పాత్రల్లో శాఖాహారం తినకూడదు. అసలు అటువంటి పాత్రలే పూర్తిగా తీసేయాలి. అది ఎంత హాని చేస్తుందో వాళ్ళకి తెలియదు.

ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి వచ్చిన వారు చాలా సూక్ష్మతి సూక్ష్మంగా జాగ్రత్త వహిస్తే చాలా తొందరగా ఎదుగుతారు. జాగ్రత్త ఉన్నవాడికి సంవత్సరాలు, సంవత్సరాలు పట్టదు. చాలా తక్కువ సమయంలోనే వాళ్ళు ఎంతో ఎదుగుతారు .

అంటే అన్ని విషయాల్లో వాళ్ళు జాగ్రత్త పడతారు. బుద్ధుడు చెప్పినట్టు అప్రమత్తంగా ఉంటారు వాళ్ళు. ఎప్పుడు ధ్యానంలోకి వచ్చారు అనేది లెక్క కాదు, ఎన్ని సంవత్సరాలు అయింది అనేది లెక్క కాదు. నువ్వు ఎంత జాగ్రత్తగా ఉన్నావు అనేది చాలా చాలా ముఖ్యం. ప్రతి విషయం ధ్యానం విషయంలో నైతేనేమి, ఆహారం విషయంలో అయితే నేమి మీరు ఎంత జాగ్రత్తగా ఉంటే అంత తొందరగా ఎదగ గలుగుతారు.

మీరు అనుకుంటారు నేను అంతస్థాయికి ఎదగగలనా లేదా అని. ఎందుకు ఎదగలేరు ఎవరైనా ఎదుగుతారు. అందుచేత ఇక్కడ సమయం లెక్క కాదు. ఇప్పుడు మీలో అయినా సరే, ఎవరిలో అయినా శ్రద్ధ వుంటుందో! జాగ్రత్త అనేది ఉంటుందో! వాళ్ళు ఊహించని విధంగా ఎదుగుతారు. లేకపోతే ఎన్నాళ్ళైనా అలాగే ఉంటారు.

జాగ్రత్త ఉండాల్సింది, శ్రద్ధ ఉండవలసింది మన దగ్గర. గురువేం చేస్తాడు? అందుకే రమణ మహర్షి గురువు అంటే ఎవరో కాదు " నీ గురే నీ గురవు" అన్నారు. అంటే బోధించేవాడు గురువుఅవ్వడు. నీకు చెప్పే వాటి మీద, గురి వుండాలి. నువ్వు చేసే వాటి మీద, నువ్వు చదివే వాటి మీద, నువ్వు వినే వాటి మీద నీ గురి ఉండాలి. అప్పుడే నువ్వు నేర్చుకుంటావు.

దాన్నే శ్రీకృష్ణుల వారు " శ్రద్ధ " అన్నారు. దాన్నే బుద్ధుడు అప్రమత్తుడిగా ఉండు అన్నారు. అంటే జాగ్రత్తగా ఉండు అన్నారు. అదే నిన్ను గొప్పవాడిగా చేస్తుంది. అదే నిన్ను గొప్ప జ్ఞానవంతుడిగా చేస్తుంది. ఆ శ్రద్ధ లేకపోతే నీకు జ్ఞానం వంటపట్టదు. ఆ గురి లేకపోతే నువ్వేమీ తెలుసుకోలేవు. ఆ జాగ్రత్త లేకపోతే ఏది నువ్వు సరిగా పాటించలేవు.

ఎన్ని సంవత్సరాలు అయినా ఎన్ని విన్నా, ఎన్ని చేస్తున్నా ఇంకా మీలో

సరియైన శ్రద్ధ లేకపోతే, చెప్పిన దానిమీద సరైన గురి లేకపోతే, ఆ విషయాల మీద జాగ్రత్త లేకపోతే అశ్రద్ధగా ఉన్నారని అర్థమవుతుంది. ఒక అవకాశం గురువు ఇచ్చినప్పుడు ఎంత శ్రద్ధ వహించాలి, ఎంత జాగ్రత్త వహించాలి, ఊరికే నా డ్యూటీ అయిపోయిందనుకుంటే లాభం లేదు.

మీరు ఊరికే ఇన్ని సంవత్సరాల నుంచి నేను వున్నాను అని అనుకోవడానికి తప్ప, ఏ ప్రయోజనం లేదు. అందుచేత బుద్ధుడు చెప్పినట్టు అప్రమత్తుడై ఉండాలి. యోగులు ఉత్తినే చెప్పరు. అందుచేత సాధనలో అప్రమతులవ్వాలి, ఆహారం విషయంలో అప్రమత్తమై ఉండాలి.

3) అంతేకాదు మీరు మాట్లాడే మాటల పట్ల కూడా జాగ్రత్త వుండాలి.

ఏది పడితే అది మాట్లాడటం, ఎలా పడితే అలా మాట్లాడటం, నోటికి వచ్చింది మాట్లాడటం చేయడం కాదు. మనం మాట్లాడితే ప్రశంసలు రావాలి. ఎదుటి వాళ్ళకి అర్థం కావాలి. ఎదుటి వాళ్ళని కన్ఫ్యూజ్ చేయకూడదు. చెప్పేది అర్థమవుతుంటే పామరుడు కూడా వింటాడు.

అందుకే బుద్ధుడు తన సందేశాన్ని పాళీ భాషలోనే చెప్పేవాడు. ఆ పాళీ భాష ఆ రోజుల్లో సామాన్య ప్రజలు వాడే భాష అట. అదే పత్రి గారు నేను పుస్తకాలు రాసేటప్పుడు చెప్పేవారు. నువ్వు రాసే పుస్తకాలు గ్రాంథికంలో వుండకూడదు, వాడుక భాషలో ఉండాలి. ప్రతి ఒక్కరూ మాట్లాడుకునే భాషలో వుండాలి అనేవారు. అది చదువుతూ ఉంటే మామూలుగా మాట్లాడుకున్నట్టు వుండాలి. అని చెప్పారు ఆయన. అప్పుడు చెప్పినవి బాగా అర్థమవడం వల్ల చదివినవారు ఆచరించగలుగుతారు, ఫలితాలు కూడా పొందగలుగుతారు, అంత గొప్పది వాడుక భాష.

4) అలాగే మీరు చేసే పనుల పట్ల జాగ్రత్త ఉండాలి.

అంటే ప్రతిఒక్కరూ రోజూ ఎన్నోపనులు చేస్తూవుంటారు. అందుచేత ఎలాంటి పనులు చేస్తున్నాం? దానివల్ల సమయం వృధా అవుతుందా? సద్వినియోగం అవుతుందా? ఎన్ని పనులు మనకి లాభించేవి ఉన్నాయి? అంటే

ముఖ్యంగా శరీరం కంటే కూడా ఆత్మకి లాభించే విధంగా ఉన్నాయా? లేదా? ఇంకా ఎన్ని పనులు వృధాగా చేస్తున్నారు అన్నది ఆలోచించాలి. అటువంటి పనులన్నింటి పట్ల జాగ్రత్త వహించాలి.

5) మీరు ప్రతిరోజు ఎంతో సమయాన్ని కర్చు పెడుతున్నారు. అందుచేత మీ సమయాన్ని వినియోగించడం పట్ల కూడా చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

బుద్ధుడు ఎన్నో విషయాల గురించి చెప్పాడు. అందుచేత ప్రతి విషయం పట్ల జాగ్రత్త ఉండాలి. అటువంటి వాడు అమృత పదాన్ని పొందుతాడు. ఏదైతే మీరు కోరుకుంటున్నారో దాన్ని పొందుతారు, గొప్ప వాళ్ళు కాగలుగుతారు.

కోట్లు సంపాదిస్తే గొప్పవాడు కాదు, గొప్ప జ్ఞానం సంపాదిస్తేనే గొప్పవాడు. ఎందుచేతనంటే సుఖాలు వున్నవాడు ఆనందం పొందలేడు, లోక కళ్యాణం కోసం పాటుపడే వాడే ఆనందంగా జీవిస్తాడు. సుఖాలు కోసం చూసుకునే వాళ్ళు గొడవలు పడుతూనే వుంటారు, లోక కళ్యాణం కోసం పాటుపడుతుంటే అన్యోన్యంగా జీవిస్తారు. ఇవన్నీ జాగ్రత్త ఉన్న వాళ్ళకి ఆచరణలోకి వస్తుంది.

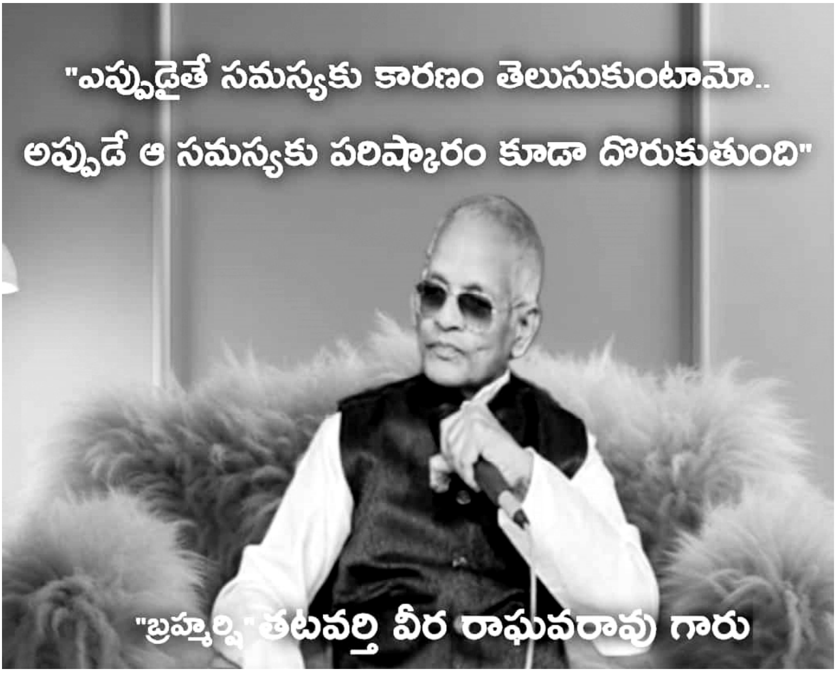
6) చేసే సేవల పట్ల జాగ్రత్త ఉండాలి .

అంటే మీరు చేసే లోక కళ్యాణకరమైన పనులు, దానాలు, సేవలు, వీటన్నిటి పట్ల కూడా చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మీరు ఆత్మలు, దేహం కాదు. మీరు ఏమి చేసినా మీకు లాభం కలగాలి అంటే ఆత్మకు లాభం కలగాలి. మీరు ఇచ్చిన దానాలు ఆత్మకు లాభం కలగాలి. డబ్బు ఇస్తారు మంచిదే, అది ఆత్మకు లాభించే వాటికి ఇవ్వాలి.

పత్రి గారు చెప్పే పనులన్నీ అలాంటివే. మనం భీమవరంలో చేస్తున్న కార్యక్రమం అంతా ఆత్మ లాభం కోసమే. అక్కడ చేసే సేవలు పట్ల కూడా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఏదైనా వృధాగా ఎందుకు చేయాలి? పత్రి గారు చాలా స్పష్టంగా చెప్పారు. పుణ్య కర్మలు కాదయ్యా చేయవలసింది, ఆత్మ కర్మలు చెయ్యి అన్నారు. పుణ్య కార్యాలు కాదు ఆత్మకార్యాలు చెయ్యి అన్నారు.

అందుచేత జాగ్రత్త అన్న విషయం ఎంతో ముఖ్యమైనది, గమ్మున అర్థం కాదు ఇది. మీకు జ్ఞానం కొద్దిగా పెరిగితే, బుద్ధి వికసిస్తే ఇవన్నీ అర్థమవుతాయి. ఏ జన్మలో చేసుకున్న పుణ్యమో ఇప్పుడు ఈ మార్గంలోకి వచ్చారు. ఈ జ్ఞానమార్గంలోకి వచ్చారు, మాకు ఆకర్షితులయ్యారు.

కచ్చితంగా జాగ్రత్త ఉన్నవాడు అమృత పదాన్ని పొందుతాడు. వాడిని మృత్యువు ఏమి చేయలేదు. ఆఖరిలో బుద్ధుడు అందరికీ ఇచ్చిన సందేశం అప్రమత్తతతో వుండండి అన్నారు. ఆయన ఆఖరి శ్వాస వదిలేటప్పుడు ఆనందుడికి ఒక్కటే చెప్పారు." అప్పో దీపో భవా" అని అంటే "నిన్ను నువ్వే ఉద్ధరించుకోవాలి" అని. అలా బుద్ధుడు చెప్పిందంతా ఒక్కమాటలో ఉంటుంది, గంటలు గంటలు వివరించనక్కరలేదు.



బుద్ధుని సందేశాలు-13

"దండమన్న, మరణమన్న గుండెలదురు అందరికీ. అన్యులు తనతో సమానులని ఏంచే దయామయుడు చంపబోడు ఎవ్వరిని, చంపించడు ఎవ్వరిని"

ఎవరికైనా సరే శిక్ష పడుతుంది అంటే దడదడలాడిపోతారు. అంతేకాదు మరణం అన్నా కూడా భయపడిపోతారు. ఎందుచేతంటే ఇప్పుడు రాజకీయాలలో అధికారం చేతిలో ఉందని చెప్పి వాళ్ళని, వీళ్ళని బెదిరిస్తారు, నేను తలుచుకుంటే ఏదైనా చేయగలను అంటారు.

కాని అలాంటివాళ్లకి అధికారం పోతే, వారు చేసినపనులకి కేసులుపెట్టి అరెస్ట్ చేస్తారని తెలిస్తే పారిపోయి దాక్కుంటారు. బుద్ధుడు అదే చెప్తున్నాడు. దండమన్న, మరణమన్న గుండెలదురు అందరికీ. అంటే ఏదైనా శిక్ష పడుతుంది అంటే గుండె దడ దడ కొట్టుకుంటుందట.

ఎవరినో చంపాడు అరెస్ట్ చేస్తారు, మరణ శిక్ష పడుతుంది అని తెలిసాక దడదడలాడిపోతాడు. అంతకుముందున్న ఫోర్స్ కనిపించదు, చంపినప్పుడు ఆవేశంగా చంపేశాడు కాని శిక్ష అంటే భయపడి పోతాడు. మరి ఎందుకు చేశాడు? అంటే నేరం చేయడం తేలిక కాబట్టి చేస్తాడు. అనుభవించడం కష్టం కాబట్టి భయపడతాడు. మరి ఇలాంటి పనులు ఎందుకు చేస్తున్నారు? అంటే అన్యులు తనతో సమానమని తెలియక.

కానీ జంతువుల విషయంలో కూడా ఇది వర్తిస్తుంది. ఇప్పుడు ఎంతోమంది వాటిని చంపడం వాటి మాంసం వండుకుని తినడం చేస్తున్నారు. జంతువులను తిన్నా శిక్ష లేదు కాబట్టి! అందుచేత అలా చేస్తున్నారు. అదే కోడిని చంపితే వాడికి శిక్ష పడుతుంది అంటే అలాంటి పని చేయరు.

ఇక్కడ బయటికి శిక్ష కనపడదు కానీ. మొత్తం మీద పాపం పండినప్పుడు

మటుకు ఆ శిక్ష పడుతుంది. అది వారికి అర్థం కాక కోడిని చంపుతారు, మేకని చంపుతారు, పందుల్ని చంపుతారు, ఆవుల్ని చంపుతారు ఇలా అన్నింటిని చంపుతూ ఉంటారు. ఎందుకు హింసిస్తున్నారు? అవి, నేను ఒకటే అన్న జ్ఞానం లేకపోవడం వల్ల. నిజంగా అలాంటి జ్ఞానం పొందితే వాడు ఎవరినీ చంపడు, చంపించడు.

ఆ జ్ఞానం లేక అలాంటి పని చేస్తున్నాడు. కానీ వీడికి అలాంటి శిక్ష పడుతుంది అంటే గుండెలు అదిరిపోతాయి. మరి వీడెందుకు చేస్తున్నాడు? అంటే వీడికి ఆ శిక్ష పడుతుంది అని తెలియక. దీన్ని తెలుసుకున్న దయామయుడు ఎవరిని చంపడు, ఎవరిని చంపించడు కూడా. ఎందుచేతనంటే ఎలాంటి కర్మ చేస్తే అలాంటి ఫలితం అనుభవిస్తారు, అంటే హింస చేస్తే హింస, మంచి చేస్తే మంచి అనుభవిస్తారు కాబట్టి.

మరి శిక్షకి తాను భయపడేటప్పుడు వాటిని ఎందుకు చంపుతారు? తనలాంటివే ఎదుటివారు తనలాంటివారే అని తెలియక.

అందుచేత ప్రతి పనికి శిక్ష ఉంటుంది అని తెలుసుకోవాలి.

అందరూ తనతో సమానమే అనే స్థాయికి ప్రతి ఒక్కరూ ఎదగాలి.

ఆ స్థాయికి వచ్చినవాడు ఈ సత్యాన్ని తెలుసుకున్నవాడు అలాంటి పనులు చేయడు. చేస్తున్నారు అంటే అందరూ వేరు వేరు అనుకుంటున్నారు. అందుచేత మనం చేసే ప్రతి చెడ్డ పనికి శిక్ష ఉంటుందని తెలుసుకోవాలి. ఎదుటివారిని హింసించిన వాడు, దౌర్జన్యం చేసిన వాడు, నిందించిన వాడు శిక్ష అనుభవించవలసిందే! అందుకే నేరం చేసిన వాడు పారిపోతాడు, లేకపోతే ఎందుకంత భయం? అంటే శిక్షకు భయపడే కదా? అందుకే కొంతమంది పాపం చేయడానికి ఎంతో శంకిస్తారు, భయపడతారు. అందుచేత ఎవరైనా సరే పాపం చేయడానికి భయపడాలి, శిక్షకు కాదు, కారణం పాపమే చేయకపోతే శిక్ష ఎక్కడ ఉంటుంది?

చూడండి అన్యులు తనతో సమానమని ఏంచే దయామయుడు చంపబోడు ఎవరిని, చంపించడు ఎవరిని అని బుద్ధుడు అన్నారు. అంటే అందరూ సమానమైనపుడు ఎవరిని హింసిస్తారు?

"అహం బ్రహ్మాస్మి" అని వేదాలలో చెప్పబడింది. సృష్టిలోనే గొప్పవాడై నటువంటి వాడినే బ్రహ్మ అంటారు. ఆ బ్రహ్మ ఎవరో కాదు నేనే అని తెలుసుకోండి. "అహం బ్రహ్మాస్మి" అని వేదాలలో చెప్పబడింది కదా? చూడండి ఘటకాశము, ఫటాకాశము అంటారు. ఘటకాశం అంటే ఒక కుండలో ఉన్న ఆకాశం. ఫటాకాశము అంటే సృష్టి అంతా వ్యాపించి ఉన్న ఆకాశం.

ఒకడు ఒక కుండ తయారు చేశాడు. సృష్టి అంతా వ్యాపించి ఉన్న ఆకాశంలో కొంత భాగం, ఆ కుండలో ఉండిపోయింది. ఇక్కడ కుండ తయారుచేసి కొత్తగా ఎక్కడి నుంచో ఆకాశం తీసుకొచ్చి అందులో పెట్టలేదు. కుండ తయారు చేసినప్పుడు అందులో కొంత ఆకాశం కుండలో ఉండిపోయింది. అందుకే ఆ ఫటాకాశము, ఈ ఘటకాసము రెండూ ఒకటే అని తెలుసుకోవాలి, మధ్యలో ఒక కుండ తయారు చేశారు అంతే!

ఈ కుండ ఉన్నంతసేపూ... కుండలో ఉన్నది ఘటాకాశంగానే వుంటుంది, అఖండ ఆకాశానికి వేరుగా అనిపిస్తుంది. కాని కుండ ఎప్పుడైతే పగిలిపోయిందో ఈ ఘటాకాశం అఖండ ఆకాశంలో కలిసిపోతుంది.

అలాగే ఆ సృష్టిలో ఆ పరమాత్మనే, ఆ సృష్టికర్తనే, విశ్వాత్మ అంటే విశ్వమంతా వ్యాపించి ఉన్నటువంటి ఆత్మ అంటారు. ఈ విశ్వాత్మలోని అంశనే అంశాత్మ అంటారు. ఒక మానవ శరీరం సృష్టించబడినప్పుడు ఈ అంశాత్మ ఆ శరీరంలో వుండిపోతుంది. అందుచేత విశ్వమంతా ఉన్నటువంటి ఆ విశ్వాత్మ ఈ శరీరంలో వున్నటువంటి అంశాత్మ రెండు ఒకటే. కారణం అంతటా వున్నదే శరీరంలో వుంది, కానీ వేరు, వేరు అనుకుంటారు.

కాని ఇది వేరు, అది వేరు కాదు. అందులో ఒక చిన్న భాగం ఇందులో

వుండిపోయింది. అంతే తప్ప, ఎక్కడి నుంచో తెచ్చి ఇందులో పెట్టలేదు. దానిలో భాగమే ఇది. దాన్లో ఏ లక్షణాలు ఉన్నాయో దీంట్లో అవే లక్షణాలు ఉన్నాయి.

ఈ శరీరం ఉన్నంత కాలం వేరువేరుగా అనిపిస్తుంది. ఈ శరీరం అదృశ్యమై పోతే, అంటే చనిపోయినప్పుడు కాల్చేస్తే! అది అంటే విశ్వాత్మ ఇది అంటే అంశాత్మ ఒకటే. అలాగే ఒక్క శరీరం కాదు, ఎన్నో లక్షల కోట్ల శరీరాలు తయారు చేయబడ్డాయి. అన్నింటిలోనూ అదే అంశాత్మ ఉంది.

అలాగే జంతువుల శరీరాలు, పక్షుల శరీరాలు లాంటి ఎన్నో రకాలైనటువంటి జీవుల శరీరాలలో వున్నది కూడా అలాంటి అంశాత్మే!

అంటే మానవశరీరంలో ఏది ఉందో! అన్నిట్లలోనూ అదే వుంది. అందుకే వేదాలలో "తత్వమసి" అని చెప్పబడింది. తత్ అంటే నీవు, మసి అంటే అయి ఉన్నావు. నేను ఏదైతే అయి ఉన్నానో, అదే నువ్వు అయి వున్నావు.

అంటే వాళ్లు వేరు కాదు, నేను వేరు కాదు. ఈ సత్యాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి. ఎప్పుడూ నాకు ఒక డౌట్ వచ్చేది ఏమీటంటే? ఈ భూమి మీద ఎన్నో రకాల వృక్షజాతులు, సస్యాలు ఇవన్నీ పుడుతున్నాయి, పెరుగుతున్నాయి, పండుతున్నాయి. ఎంతో మంది మానవులు వస్తున్నారు, జంతువులు వస్తున్నాయి, అన్ని వస్తున్నాయి. మరి ఇవన్నీ వస్తూ ఉంటే భూమి బరువైపోదా? అని డౌట్ నాకు వచ్చేది. ఇవన్నీ ఇలా పెరిగిపోతుంటే ఎంత బరువు మోయగలదు భూమి. కోట్ల సంవత్సరాల నుంచి భూమి వుందంటున్నారు, కోట్ల సంవత్సరాల నుంచి ఎన్ని ఉద్భవించాయి, ఎన్ని అదృశ్యమైపోతున్నాయి? భూమ్మీద పండిన పంట చూస్తే ఒక చోట నుంచి ఇంకొక చోటికి చేర్చడానికి వేల లారీలు కాదు లక్షల లారీలు అంటే ఎంత పంట పండింది.

అలాగే సముద్రాలలో చెరువులలో తయారయ్యే చేపలు ఎన్ని వందల, వేల లారీలు ఉత్పత్తి అవుతున్నా బరువు పెరగదే అని డౌట్ వచ్చేది. తర్వాత

అర్థమైంది, 'దేనిలో నుంచి ఉత్పత్తి అవుతున్నాయో ఇవన్నీ మళ్లీ దానిలోనే లీనం అయిపోతున్నాయి' అని. అందుచేత బరువు పెరగడం ఏముంది అక్కడ. మీరు చూడండి ఎన్నో నగరాలు తయారవుతున్నాయి, ఊర్లు, పట్టణాలు, ఎన్నో మల్టీస్టైర్ బిల్డింగులు కడుతున్నారు. కొంచెం ఆలోచించండి? ఇన్నేసి కడుతుంటే? భూమి బరువైపోదా? అనుకుంటారు. ఎక్కడి నుంచి తెచ్చి కట్టారండి? ఆ భూమిలోని మట్టి నుంచే ఆ ఇటుకలని తయారు చేశారు. ఆ సిమెంటు, ఆ సున్నప రాయి కొండలు అన్నీ భూమి మీదవే కదా? మళ్లీ ఏ భూకంపమో వచ్చి అవి పడిపోతే మళ్లీ అవి ఆ భూమిలోనే కలిసిపోతాయి.

ఇక్కడ కొత్తగా ఎక్కడి నుంచి అయినా తీసుకొస్తే అప్పుడు భూమి బరువు పెరిగింది అనుకోవచ్చు. ఇక్కడ తవ్వుతున్నారు, అక్కడ కడుతున్నారు, అంటే ఇక్కడ గొయ్యి తీస్తున్నారు, అక్కడ లేపుతున్నారు. అంతేకానీ ఈ భూమి మీదకి అదనంగా ఎక్కడి నుంచి తీసుకురావట్లేదు కదా?

అందుచేత అందరిలో ఎటువంటి ఆత్మ వుందో, మానవ శరీరంలో కూడా అలాంటి ఆత్మే వుంది. అందుకే బుద్ధుడు అన్నాడు అన్యులు తనతో సమానమని ఎంచే దయామయుడు చంపబోడు ఎవ్వరిని, చంపించడు ఎవరిని. కారణం వాడు, నువ్వు ఒకటే కాబట్టి.. వాడు వేరు, నువ్వు వేరు కాదు కాబట్టి.

ఆకారాలు వేరైనంత మాత్రాన, ఆ కోడి వేరు అనుకుని దాన్ని చంపడం, వాడు వేరు అనుకుని వాడిని ద్వేషించడం, ఇవన్నీ చాలా అజ్ఞానంతో, మూర్ఖత్వంతో చేసే పనులు తప్ప అంతకన్నా ఇంకేమీ కాదు. అందుచేత అందరూ తనతో సమానమైన వారే అని మీరు అర్థం చేసుకుంటే? సత్యం తెలుసుకుంటే? మీ ప్రవర్తన మారిపోతుంది.

నువ్వు ఒకడిని కొడుతున్నావు అంటే అది నువ్వేగా. నిన్ను నువ్వు కొట్టుకుంటున్నట్టేగా? ఇది నీకు అర్థం కావట్లేదు. ఇది అర్థమైతే ఆ పని చెయ్యవు. ఏమండీ మీకు మీ కాలు మీద కోపం వచ్చింది, కత్తి తెచ్చుకుని కాలు

కోసేసుకుంటారా. కోసి చూడండి. కోపంతో కోసుకుంటే మళ్ళీ ఆ బాధ ఎవరికి? మళ్లీ నీకే. అది నీకు అర్థం కావట్లేదు. ఇది అర్థమైనవాడు చంపబోడు ఎవరిని చంపించడు ఎవరిని. అందుకే బుద్ధుడు అలా బోధించారు.

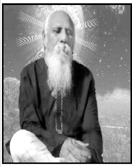
చంపడం ఒకటే కాదు, హింసించడు, బాధించడు, నష్టపెట్టడు, ద్వేషించడు, అవమానించడు, దోచుకోడు. అసలు ఎవరిని దోచుకుంటున్నాడు? వాడిని వాడే దోచుకుంటున్నాడు. ఎవరిని అవమానిస్తున్నాడు? వాడిని వాడే అవమానించుకుంటున్నాడు. ఎవరిని విమర్శిస్తున్నాడు? వాడిని వాడే విమర్శించు కుంటున్నాడు. "అన్యులు తనతో సమానమని ఎంచు దయామయుడు చంపబోడు ఎవరిని, చంపించడు ఎవరిని" అని బుద్ధుడు చెప్పారుగా.

మనమంతా కూడా ఇటువంటి జ్ఞానం పొందడానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. ప్రతిరోజు కూడా ఎంత కష్టమైనా లేచి ధ్యానం చేస్తున్నాం, పెద్దలు చెప్పినటువంటి ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకుంటున్నాం. ఈ సత్యం తెలుసుకుంటే అలాంటి పనులు ఎవరు చేయరు. బుద్ధుడు చెప్పిన ఒక్కొక్క విషయం ఎంత అర్థం ఉందండి.

"దండమన్న మరణమన్న గుండెలదురు అందరికీ" అన్నారు. బుద్ధుడు మరి శిక్ష పడుతుందన్నా, చావొస్తుందన్నా భయపడిపోతావే? ఎదుటివారిని ఎలా చంపుతావు? ఎదుటి జంతువులను ఎలా చంపుతావు? నీకు శిక్ష పడుతుందంటే నీ గుండెలదిరి పోతాయే? వాళ్లని ఎలా శిక్షిస్తావ్? అందుచేత ఇది అర్థం చేసుకుని మనం ఆ స్థితి సంపాదించాలి. ఆ స్థితికి ఎదగాలి.

దానికోసమే ఈ ధ్యాన సాధన. ఏదో సరదాగా కాదు. ఏదో కోడి తిన్నాడు ఏదో రోగం వచ్చింది. ధ్యానం చేస్తే రోగం తగ్గిపోతుందన్నారు అని ధ్యానం చేశాడు. మళ్లీ తగ్గిపోగానే తింటే? ఎందుకు ఈ ధ్యానం. అబ్బే ఇప్పుడు బానే వుందండి, ఇంతకు ముందు బాలేదు అప్పుడు మానేశాను. ఇప్పుడు బాగుంది మళ్ళీ తింటున్నాను అంటాడు. మరి ధ్యానం దేనికి?

మళ్లీ కోళ్లు తినడానికా? ఎవరైనా రోగం వచ్చిందని చెప్తే చాలామంది వాళ్ల మీద జాలిపడతారు. రామ్మా పిరమిడ్‌లో కూర్చొని ధ్యానం చెయ్యి అంటారు. అసలు వాళ్ళ మీద జాలి ఎందుకు పడాలి? 'వాళ్లకి కోళ్ల మీద జాలి లేనప్పుడు వాళ్ల మీద ఎందుకు జాలి పడాలి? వాళ్లకి లేని జాలి నువ్వు ఎందుకు చూపించాలి?' పోన్లే జాలి చూపించి ధ్యానం చేయించి రోగం తగ్గిస్తే, తినడం మానేస్తాడా? తగ్గగానే మళ్ళీ మొదలు పెడతాడు. అలాంటి వాళ్ళకి మనం ఏం చెప్పేది? మళ్ళా కోళ్లు తినాలి అనుకునే వాడికి ధ్యానం క్లాసులు, జ్ఞానము నేర్పడమా? ఎవడైతే జ్ఞానం నేర్చుకుని పదిమందికి ఉపయోగపడతాడో! వాడికి ధ్యానం నేర్పాలి, జ్ఞానం అందించాలి. అదే బుద్ధుని సందేశం. ఇది అందరూ అర్థం చేసుకోవాలి.



ధ్యానం చేసే పద్ధతి
శ్వాస మీద ధ్యాస

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

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

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

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

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.

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**

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.

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.

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) దత్తాత్రేయుని 24 మంది గురువులు (రాజ్యలక్ష్మి)-రూ.70/-
28) షిరిడీ సాయి సందేశాలు - రూ.70/-
29) విద్యార్థుల వికాసానికి ధ్యాన విద్య- రూ.70/-
30) బుద్ధుని సందేశాలు - రూ.70/-
31) భూతదయే దైవత్వం - రూ.70/-
32) దుఃఖ నివారణామార్గం - రూ.60/-
33) బ్రహ్మజ్ఞానం - రూ.60/-
34) ధ్యానం (పత్రీజీ) - రూ.60/-
35) ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం - రూ.60/-
36) అతీంద్రియ శక్తులు - రూ.60/-
37) ఆలోచించండి - రూ.60/-
38) నిర్వాణ మార్గం - రూ.60/-
39) మానవుని కర్తవ్యాలు (తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి)- రూ.50/-
40) సంకల్పమంటే? - రూ.50/-
41) ఈ జీవితం ఎందుకు? - రూ.50/-
42) ఆశ్చర్యం... ఆశ్చర్యం - రూ.50/-
43) ఆర్థిక పరిస్థితి పెంచుకోవాలంటే- రూ.50/-
44) ప్రీతి,భీతి, నీతి (తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి) - రూ.40/-
45) సత్యం - రూ.40/-
46) చక్రాలు - రూ.40/-
47) గురువును గుర్తించడం ఎలా? - రూ.40/-
48) భాగవత సన్నివేశాల అంతరార్థం- రూ.40/-
49) మౌన ధ్యానం - రూ.40/-
50)మనం ఇహలోకవాసులమా? పరలోకవాసులమా? -రూ.20/-
51) శాకాహారమే మానవాహారం - రూ.15/-
52) అహింస మరియు శాఖాహారం- రూ.15/-

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

బుద్ధుడు ఏ సందేశం ఇచ్చినా అందరూ దుఃఖం నుండి బయట పడటానికి, దుఃఖంలో కూరుకుపోకుండా ఉండటానికే! మానవుల దుఃఖానికి కారణం తెలుసుకున్నాడు. దుఃఖం నుంచి ఎలా బయటపడాలో కూడా తెలుసుకున్నాడు, వాటినే అందరికీ బోధించాడు.

మానవుడు చేసే తప్పులు ఏమిటో తెలుసుకున్నాడు, వారు చేసే తప్పుల వల్లే వాళ్ళు కష్టాలు తెచ్చుకుంటున్నారని తెలుసుకున్నాడు. ఏ జన్మలో ఎలాంటి తప్పులు చేస్తే, తర్వాత జన్మలలో వాటి ఫలితం ఎలా అనుభవించాల్సి వచ్చిందో కూడా తెలుసుకున్నాడు.

బుద్ధుడి బోధలు తెలుసుకుని జీవితంలో ఆచరణలో పెట్టుకోవాలి. బుద్ధుడు **"ఆత్మ శరణ్యులై, ధర్మ శరణ్యులై"** అని చెప్పారు. వేదాలు కానివ్వండి, ఉపనిషత్తుల్లో కానివ్వండి ఈ రెండు విషయాలే ముఖ్యంగా చెప్పబడ్డాయి. ఇక్కడ ఆత్మ అంటే సత్యం. సత్యాన్ని శరణు వేడండి, ధర్మాన్ని శరణు వేడండి అన్నారు. అంటే బుద్ధుడు సత్యాన్ని, ధర్మాన్ని శరణు వేడమన్నారు.

అలాగే ధర్మాన్ని శరణువేడమన్నారు. మరి ధర్మమంటే ఏమిటి? బుద్ధుడు **"అహింసా పరమో ధర్మః"** అన్నారు. అన్నిటికంటే హింస చెయ్యకపోవడమే గొప్ప ధర్మమని చెప్పారాయన. అందుచేత ధ్యానం చేద్దాం, శాఖాహారం తీసుకుందాం. ఇంతకన్నా మనం చేయవలసింది ఇంకేమీ లేదు.

- తటవర్తి వీరరాఘవరావు

రూ.**70/-**